

# Το θεωρητικό σύστημα της προσωποκεντρικής προσέγγισης

## Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

- Κοινωνικές και επιστημολογικές αντιλήψεις του Rogers
- Βασικές έννοιες του θεωρητικού συστήματος του Rogers
- Η δομή της προσωποκεντρικής θεωρίας
  - Η θεωρία της θεραπείας
    - Προϋποθέσεις για τη θεραπευτική διαδικασία
    - Η θεραπευτική διαδικασία
    - Το συνεχές της θεραπευτικής διαδικασίας
    - Τα αποτελέσματα της θεραπευτικής διαδικασίας
  - Η θεωρία της προσωπικότητας
    - Η δυναμική της προσωπικότητας
      - Η τάση πραγμάτωσης
      - Η τάση αυτοπραγμάτωσης
      - Η διαμορφωτική τάση
    - Η δομή της προσωπικότητας
      - Ο οργανισμός
      - Εαυτός, αυτοαντίληψη, δομή του εαυτού, ιδεώδης εαυτός
    - Ανάπτυξη και αλλαγή της προσωπικότητας
      - Η σχέση ως βάση της ανθρώπινης ανάπτυξης
      - Συμφωνία - Ασυμφωνία
      - Το πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία
  - Η θεωρία των διαπροσωπικών σχέσεων
    - Ενσυναίσθηση
    - Ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση
    - Γνησιότητα
    - Παρουσία
  - Η θεωρία των εφαρμογών
- Κριτική θεώρηση της προσωποκεντρικής θεωρίας

## Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο

# 3

Μια μέρα που ένιωθα να μ' έχουν εγκαταλείψει όλα και μια μεγάλη θλίψη να πέφτει αργά στην ψυχή μου, τράβηξα, κει που περπατούσα μες στα χωράφια χωρίς σωτηρία, ένα κλωνάρι άγνωστου θάμνου. Το 'κοψα και το 'φερα στο απάνω χέιλι μου. Ευθύς αμέσως κατάλαβα ότι ο άνθρωπος είναι αθώος. Το διάβασα σ' αυτή τη στυφή από αλήθεια ευωδιά τόσο έντονα που πήρα να προχωρώ το δρόμο της μ' ελαφρύ βήμα και καρδιά ιεραποστόλου. Ωσπου, σε μεγάλο βάθος, μου έγινε συνείδηση πια ότι όλες οι θρησκείες λέγανε ψέματα.

Όταν ανακαλύψουμε τις μυστικές σχέσεις των εννοιών και τις περπατήσουμε σε βάθος θα βγούμε σ' ένα άλλου είδους ξέφωτο που είναι η Ποίηση. Και η Ποίηση πάντοτε είναι μια όπως ένας είναι ο ουρανός. Το ζήτημα είναι από πού βλέπει κανείς τον ουρανό.

Πιάσε το ΠΡΕΠΕΙ από το ιώτα  
και γδάρε το ίσαμε το πι.

(Οδυσσεάς Ελύτης, Ο μικρός ναυτίλος)

## Κοινωνικές και επιστημολογικές αντιλήψεις του Rogers

Στο άρθρο «The Place of the Individual in the New World of the Behavioral Sciences» (βλ. Rogers 1961), ο Rogers παρουσιάζει, σε αντιπαράθεση με το Skinner τις κοινωνικές του αντιλήψεις. Ο Skinner διατείνεται ότι ο έλεγχος της ανθρώπινης συμπεριφοράς είναι αναπόφευκτος. Ως εκ τούτου, το καθήκον των επιστημόνων συνίσταται στη συνειδητή χρήση των γνώσεών τους κατά τον αποτελεσματικό έλεγχο της συμπεριφοράς του ανθρώπου, προκειμένου να συμβάλλουν στη βελτίωση της κοινωνίας. Η ιδέα της ελευθερίας του ανθρώπου έχει βέβαια την ιστορική της σημασία στον αγώνα ενάντια στην τυραννία, βρίσκεται, ωστόσο, σε αντίθεση με την επιστημονική κοσμοθεωρία και εμποδίζει τη χρήση αποτελεσματικών μεθόδων για την καθοδήγηση της συμπεριφοράς στον κοινωνικό τομέα.

Αντίθετα, ο Rogers υπογραμμίζει ότι οι στόχοι μιας τέτοιας καθοδήγησης της συμπεριφοράς δεν είναι δυνατόν να τεκμηριωθούν επιστημονικά. Κάτι τέτοιο οδηγεί αναγκαστικά στο ερώτημα ποια πρόσωπα ή ποιες ομάδες έχουν την εξουσία και το δικαίωμα να αποφασίζουν για τους στόχους αυτούς και να επιβλέπουν την εφαρμογή των μέτρων για την υλοποίησή τους. Στην περίπτωση αυτή τα ελεγχόμενα άτομα δε θα είχαν τη δυνατότητα να επιλέξουν τα ίδια τους στόχους τους. Γι' αυτό, ο Rogers προτείνει, ως λύση εναλλακτική, ένα σύστημα αξιών το οποίο αναφέρεται περισσότερο σε διεργασίες παρά σε καταστάσεις και συνεπώς είναι λιγότερο στατικό. Στις αξίες αυτές συγκαταλέγονται οι διεργασίες ανάπτυξης και αυτοπραγμάτωσης ενός προσώπου, της δημιουργικής προσαρμογής του στο διαρκώς μεταβαλλόμενο κόσμο και της υπέρβασης στην υφιστάμενη γνώση μέσω της απόκτησης νέας. Υποχρέωση της επιστήμης αποτελεί η ανάπτυξη μεθόδων κατάλληλων να προάγουν τις διεργασίες αυτές, με απώτερο στόχο την αυτοδιάθεση του ατόμου.

Οι αντιλήψεις του Rogers για το άτομο και την κοινωνία βρίσκονται σε στενή σχέση με τη θεώρησή του για την ανθρώπινη πραγματικότητα. Εκπορεύονται από την παραδοχή ότι δεν είναι αναγκαία μία έννοια της αντικειμενικής, «πραγματικής» πραγματικότητας, επειδή «[...] δεν μπορούμε ποτέ να εντοπίσουμε μία πραγματικότητα που θα αποτελεί τη βάση για τους ανθρώπους, τις σχέσεις ή το σύμπαν. Μπορούμε μόνο να περιγράψουμε τις σχέσεις μεταξύ παρατηρούμενων φαινομένων» (Rogers 1973, σ. 203). Επειδή για τον Rogers η πραγματικότητα ταυτίζεται με την υποκειμενική εμπειρία, δεν υφίσταται για το άτομο απόλυτη,

αντικειμενική πραγματικότητα. Αποφασιστικής σημασίας για τη δράση του ατόμου είναι η πραγματικότητα που το ίδιο βιώνει. Σ' αυτή αντιδρά ως ένα «οργανισμικό όλο».

Ο κοινωνικός περίγυρος του ατόμου εξετάζεται από τον Rogers σε συνάρτηση με το βαθμό που οι αξίες του προάγουν την αυτοπραγμάτωσή του ή δρουν ανασταλτικά. Οι κυρίαρχες αξίες δε συμφωνούν απαραίτητα με τις προσωπικές, οργανισμικές εμπειρίες ενός ατόμου, με αποτέλεσμα κάθε τέτοια διάσταση να αποτελεί αφορμή για ψυχολογικές εντάσεις.

Οι βασικές θέσεις του Rogers για την επιστημονική θεωρία και την έρευνα συνοψίζονται ως εξής (βλ. Rogers 1987a, σσ. 13-17):

- Τόσο η εμπειρική έρευνα, όσο και η θεωρία, στοχεύουν στη συστηματική καταγραφή των εμπειριών, και ικανοποιούν την υποκειμενική ανάγκη για τάξη. Όταν οι εμπειρίες δεν εξετάζονται ως μεμονωμένα γεγονότα, αλλά μπορούν να ενταχθούν σε μία θεωρία, προκύπτουν απ' αυτές ερωτήματα και υποθέσεις για έρευνα.
- Ακριβείς παρατηρήσεις, προσεκτικός διαλογισμός και ιδέες με δυναμική δημιουργίας συνιστούν την απαρχή της επιστήμης και όχι η συσσώρευση μηχανημάτων σ' ένα εργαστήριο.
- Η επιστημονική έρευνα είναι διαδικασία που συντελείται σε συγκεκριμένα στάδια. Αρχικά οι παρατηρήσεις μπορεί να είναι γενικές, οι υποθέσεις να είναι επίσης πιο γενικές και οι μετρήσεις να μην είναι πολύ ακριβείς. Ωστόσο, στη συνέχεια με τη συσσώρευση της εμπειρίας οι μέθοδοι μπορούν να βελτιωθούν και να γίνουν ακριβέστερες.
- Στην ψυχολογία δεν είναι απαραίτητο να μιμηθεί κανείς το επιστημονικό πρότυπο μιας πολύ πιο αναπτυγμένης επιστήμης, όπως της φυσικής. Είναι καλό να αρχίζει κανείς σ' ένα χαμηλότερο επίπεδο που χαρακτηρίζεται από ακριβή παρατήρηση φαινομένων, καθώς διατύπωση και έλεγχο προσωρινών υποθέσεων.
- Οι θεωρίες δε θα έπρεπε να εκλαμβάνονται ποτέ ως τελεσίδικη γνώση, να γίνονται δόγματα. Απαιτείται να αντιμετωπίζονται ως προσεγγίσεις υποκείμενες σε σφάλματα και αναθεωρήσεις, ώστε να προσφέρουν ερεθίσματα για περαιτέρω δημιουργική σκέψη και έρευνα.

- Η αλήθεια είναι κάτι το ενιαίο. Συνεπώς, οι θεωρίες που προκύπτουν από συγκεκριμένες εμπειρίες μπορούν να μεταφέρονται και σε άλλες περιοχές. Όμως, με τη συνεχή απομάκρυνση από την αρχική τους προέλευση, τα σφάλματα και οι πλάνες πληθαίνουν.
- Κάθε άνθρωπος ζει σ' έναν προσωπικό, υποκειμενικό κόσμο, αλλά και οι αντικειμενικές θεωρίες είναι αποτέλεσμα υποκειμενικών επιδιώξεων και επιλογών. Η επιστημονική μέθοδος είναι ιδιαίτερα κατάλληλη να διορθώνει αυταπάτες που προκαλούνται από την υποκειμενική αντίληψη. Σε περίπτωση που υφίσταται αντικειμενική αλήθεια, κανείς δεν μπορεί να την αναγνωρίσει. Μόνο στην υποκειμενική θεώρηση του ατόμου φαίνονται συγκεκριμένες διαπιστώσεις ως αντικειμενικές αλήθειες.

Κατά τον Rogers (1987a), η θεωρία του προέκυψε από τις εμπειρίες του στο πλαίσιο της θεραπευτικής δραστηριότητας. Οι υποθέσεις που θεμελιώθηκαν στις εμπειρίες αυτές ελέγχθηκαν, και όπου ήταν απαραίτητο, στη συνέχεια τροποποιήθηκε η θεωρία. Η αναθεωρημένη θεωρία ελέγχθηκε, με τη σειρά της, εκ νέου.

Ο Rogers θεωρεί το εμπειρικό θεωρητικό πρότυπο, στο οποίο προσανατολίστηκε και ο ίδιος κατά την επιστημονική του έρευνα, ως ανεπαρκές για τη φιλοσοφική βάση της προσωποκεντρικής προσέγγισης. Από την υπαρξιακή-φαινομενολογική θεώρηση, ωστόσο, ευελπιστεί μεγαλύτερη κατανόηση αναφορικά με την υποκειμενική εμπειρία του ατόμου, αφού αυτή βρίσκεται στο επίκεντρο και της προσωποκεντρικής θεραπείας.

Στην εργασία του με τίτλο «Towards a science of the person» (βλ. Rogers 1998) αναπτύσσει περαιτέρω τις παραπάνω σκέψεις. Υποστηρίζει ότι η φαινομενολογική – υπαρξιακή κατεύθυνση στην ψυχολογία οδηγεί σε μία περιεκτικότερη επιστήμη για τον άνθρωπο, αφού δεν περιορίζεται μόνο στην εξωτερική παρατηρήσιμη συμπεριφορά, αλλά ασχολείται και με τα εσωτερικά βιώματα. Οριοθετεί την εικόνα που έχει ο υπαρξισμός για τον άνθρωπο από την αντίστοιχη του συμπεριφορισμού και της ψυχανάλυσης. Για τον συμπεριφορισμό ο άνθρωπος είναι μία περίπλοκη - αλλά προβλέψιμη - μηχανή, που κανείς μπορεί να την χειραγωγήσει, ώστε να συμπεριφέρεται όπως επιβάλλεται να συμπεριφέρεται. Κατά τους ψυχαναλυτές ο άνθρωπος είναι ένα μη ορθολογικό ον, το οποίο βρίσκεται υπό τον έλεγχο του παρελθόντος και του «προϊόντος» από το παρελθόν αυτό, του ασυνειδήτου. Σύμφωνα με τους υπαρξιστές ο άνθρωπος είναι κάτι περισσότερο,

δηλαδή ένα πρόσωπο στη διαδικασία του «γίγνεσθαι», ένας υποκειμενικά ελεύθερος, υπεύθυνος και αρχιτέκτονας του εαυτού του με δυνατότητες επιλογής.

## **Βασικές έννοιες του θεωρητικού συστήματος του Rogers**

Στην προσωποκεντρική θεωρία χρησιμοποιείται μία σειρά εννοιών, των οποίων η γνώση είναι απαραίτητη και βοηθητική για την πληρέστερη κατανόησή της. Για το λόγο αυτό, στη συνέχεια, παρουσιάζονται κάποιες βασικές έννοιες που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη θεωρία της θεραπείας και της προσωπικότητας. Η παρουσίαση αυτή στηρίζεται κυρίως στην εργασία «A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships, as developed in the Client-Centered Framework» (βλ. Rogers 1987a, σσ. 20-39).

*Τάση πραγμάτωσης (actualizing tendency, Aktualisierungstendenz):* Η έμφυτη τάση του οργανισμού να χρησιμοποιεί όλες τις δυνατότητές του για τη συντήρηση και την προαγωγή της ολόπλευρης ανάπτυξής του.

*Τάση αυτοπραγμάτωσης (tendency toward self actualization, Tendenz zur Selbstaktualisierung):* Υποσύστημα της τάσης πραγμάτωσης, το οποίο περιορίζεται στο μέρος των εμπειριών του οργανισμού οι οποίες έχουν συμβολιστεί στον εαυτό. Όταν ο εαυτός και η εμπειρία του οργανισμού συμφωνούν, η τάση πραγμάτωσης παραμένει ενιαία, δε διασπάται. Αντίθετα, σε περίπτωση που ο εαυτός και οι εμπειρίες δε συμφωνούν, η γενική τάση για την πραγμάτωση του οργανισμού και το υποσύστημά της, η τάση αυτοπραγμάτωσης, ενδέχεται να λειτουργούν σε διαφορετικές κατευθύνσεις.

*Εμπειρία, βίωμα (experience [noun], Erfahrung, Erlebnis):* Ο όρος χρησιμοποιείται για να υποδηλώσει οτιδήποτε συμβαίνει στον οργανισμό μία δεδομένη στιγμή, το οποίο δυνητικά είναι προσβάσιμο στη συνειδητότητα, αλλά οπωσδήποτε δεν είναι και συνειδητό. Εμπερικλείει, δηλαδή, συνειδητές και μη συνειδητές εμπειρίες. Ο όρος δεν αναφέρεται σε βιολογικές διεργασίες, όπως δραστηριότητες του κεντρικού νευρικού συστήματος, επειδή αυτές δεν έχουν πρόσβαση στη συνειδητότητα. Υπό την έννοια αυτή πρόκειται για ψυχολογικό και όχι βιολογικό ορισμό της εμπειρίας. Ως συνώνυμες έννοιες χρησιμοποιούνται το πεδίο βιωμάτων (*experiential field, Erlebnisfeld*) και το φαινομενολογικό πεδίο (*phenomenal field, phänomenales Feld*), καθώς καλύπτουν ένα ευρύτερο φάσμα φαινομένων από εκείνο της συνείδησης. Για την αποσαφήνιση της ολότητας αυτής της διαδικασίας έχουν χρησιμοποιηθεί και οι φράσεις «αισθητηριακές και εσωψυχές εμπειρίες» (*sensory and visceral experiences, sensorische und viscerale Erfahrungen*) και «οργανισμικές εμπειρίες» (*organic experiences, organismische Erfahrungen*).

*Βιώνω (experience [verb], erleben, erfahren):* Βιώνω σημαίνει ότι οι αισθητηριακές και βιολογικές επιδράσεις μίας δεδομένης στιγμής καταλήγουν στον οργανισμό. Ο όρος χρησιμοποιείται συχνά στη φράση: «βιώνω κάτι συνειδητά» (*to experience in awareness, etwas gewahrwerdend erleben*). Αυτό υποδηλώνει ότι τα ενδότερα γεγονότα συμβολίζονται με κάποια συγκεκριμένη μορφή στο επίπεδο του συνειδητού.

*Συναίσθημα, βίωση ενός συναισθήματος (feeling, experiencing a feeling, Gefühl, Erleben eines Gefühls):* Οι όροι υποδηλώνουν μία συγκινησιακά χρωματισμένη εμπειρία, συμπεριλαμβανομένου και του προσωπικού νοήματος. Αφορά το συναίσθημα και το γνωστικό περιεχόμενο του νοήματος αυτού, όπως βιώθηκαν στη συγκεκριμένη περίπτωση και τη δεδομένη στιγμή. Κατ' αυτόν τον τρόπο υπογραμμίζεται η αδιάσπαστη ενότητα της συγκινησιακής και γνωστικής διάστασης ενός βιώματος.

*Επίγνωση (συνειδητότητα), συμβολισμός, συνείδηση (awareness, symbolization, consciousness, Gewährwerdung, Symbolisierung, Bewusstsein):* Οι τρεις έννοιες θεωρούνται συνώνυμες. Η συνείδηση ή η επίγνωση υποδηλώνει το συμβολισμό μέρους της εμπειρίας. Συνιστούν τη συμβολική αναπαράσταση (όχι απαραίτητα με λεκτικά σύμβολα) περιεχομένου της εμπειρίας.

*Προσιτότητα στη συνειδητότητα (availability to awareness, der Gewährwerdung zugänglich):* Όταν μία εμπειρία συμβολίζεται ελεύθερα, χωρίς να εμποδίζεται λόγω άμυνας από μηχανισμούς, όπως η άρνηση ή η διαστρέβλωση, τότε αυτή είναι προσιτή στη συνειδητότητα.

*Ακριβής συμβολισμός (accurate symbolization, exakte Symbolisierung):* Τα σύμβολα που σχηματίζονται στη συνειδητότητά μας δε συμφωνούν απαραίτητα με την «πραγματική εμπειρία» ή την «πραγματικότητα». Η αναφορά στον ακριβή συμβολισμό αφορά την επιβεβαίωση των υποθέσεων της συνειδητότητας μέσω της δράσης.

*Αντιλαμβάνομαι, αντίληψη ((perceive, perception, wahrnehmen, Wahrnehmung):* Οι έννοιες αντίληψη και συνειδητότητα χρησιμοποιούνται, κατά κάποιο τρόπο, ως συνώνυμα. Η αντίληψη, ωστόσο, είναι στενότερη έννοια και χρησιμοποιείται για να υπογραμμισθεί η σημασία του ερεθίσματος σε μία διεργασία. Αντίθετα, η συνειδητότητα είναι ευρύτερος όρος και καλύπτει συμβολισμούς ή σημασίες εσωτερικών και εξωτερικών ερεθισμάτων.

*Υποαντιλαμβάνομαι (υπαισθάνομαι), υποαντίληψη (subceive, subception, unterschwelliges Wahrnehmen, unterschwellige Wahrnehmung):* Ο οργανισμός είναι σε θέση να διακρίνει ερεθίσματα και τη σημασία τους γι' αυτόν, χωρίς να ενεργοποιούνται οι απαραίτητες διεργασίες στη συνειδητότητα. Η ικανότητα αυτή επιτρέπει στο άτομο να αναγνωρίζει μια απειλητική εμπειρία, χωρίς να έχει προηγηθεί ο συμβολισμός της στη συνειδητότητα.

*Εμπειρία του εαυτού (self-experience, Selbsterfahrung):* Είναι το ακατέργαστο υλικό από το οποίο σχηματίζεται η οργανωμένη, αλλά διαρκώς μεταβαλλόμενη αυτοαντίληψη.

*Εαυτός, αυτοαντίληψη, δομή του εαυτού (self, concept of self, self-structure, Selbst, Selbstkonzept, Selbststruktur):* Οι έννοιες αυτές αναφέρονται στην οργανωμένη, σταθερή μορφή που σχηματίζεται από τις συνειδητοποιημένες ιδιότητες του «Εγώ» και από τις σχέσεις του με σημαντικούς άλλους ή τις διάφορες όψεις της ζωής, συμπεριλαμβανομένων των αξιολογήσεων των αντιλήψεων αυτών. Ο εαυτός είναι προσπελάσιμος στη συνειδητότητα, όχι όμως απαραίτητα συνειδητός. Μπορεί να κατανοηθεί ως μία διαρκώς μεταβαλλόμενη ολότητα. Η παραμικρή αλλαγή μιας

επιμέρους πτυχής μπορεί να αλλάξει ολόκληρη τη μορφή. Οι όροι «εαυτός» και «αυτοαντίληψη» χρησιμοποιούνται συνήθως για να περιγράψουν αυτή τη διαδικασία από τη σκοπιά του ατόμου, ενώ η έννοια «δομή του εαυτού» χρησιμεύει για να υποδηλωθεί η θέαση αυτή της μορφής από ένα εξωτερικό πλαίσιο αναφοράς.

*Ιδεώδης εαυτός (ideal self, Selbstideal)*: Είναι η αυτοαντίληψη που ευχαρίστως θα ήθελε να έχει ένα άτομο.

*Ασυμφωνία μεταξύ εαυτού και εμπειρίας (incongruence between self and experience, Inkongruenz zwischen Selbst und Erfahrung)*: Ο όρος υποδηλώνει τη διάσταση ανάμεσα στον αντιλαμβανόμενο εαυτό και την εμπειρία του οργανισμού σε δεδομένη στιγμή. Στην περίπτωση αυτή η τάση πραγμάτωσης του οργανισμού και η τάση αυτοπραγμάτωσης λειτουργούν σε διαφορετικές κατευθύνσεις. Αυτή η κατάσταση που χαρακτηρίζεται ως *ψυχολογική δυσπροσαρμογή (psychological maladjustment)*, συνοδεύεται από ένταση και εσωτερική σύγχυση. Από αυτή μπορεί να προκύψει, για παράδειγμα νευρωσική συμπεριφορά.

*Τρωτότητα (vulnerability, Verletzlichkeit)*: Ο όρος αναφέρεται στην κατάσταση ασυμφωνίας μεταξύ αυτοαντίληψης και εμπειρίας, που ανά πάσα στιγμή μπορεί να προκαλέσει ψυχολογική αποδιοργάνωση. Όταν υφίσταται τέτοιου είδους ασυμφωνία, που το άτομο δεν την έχει συνειδητοποιήσει, τότε αυτό δυνητικά είναι ευάλωτο σε άγχος, απειλή και αποδιοργάνωση. Στην περίπτωση που μία νέα εμπειρία καταστήσει συνειδητή τη διάσταση αυτή, η αυτοαντίληψη αποδιοργανώνεται μέσω των αντιφατικών εμπειριών.

*Άγχος (anxiety, Angst)*: Το άγχος είναι φαινομενολογικά μία κατάσταση εσωτερικής έντασης, της οποίας τα αίτια δεν είναι γνωστά. Θεωρούμενο από ένα *εξωτερικό πλαίσιο αναφοράς*, το άγχος είναι η κατάσταση κατά την οποία η ασυμφωνία μεταξύ της αυτοαντίληψης και του συνόλου των εμπειριών πλησιάζει τη συνειδητότητα. Όταν η εμπειρία αποκλίνει από την αυτοαντίληψη, η άμυνα ενάντια στην απειλή αποδυναμώνεται. Έτσι, το άγχος είναι η απάντηση του οργανισμού στην υποαντίληψη ότι μία τέτοια ασυμφωνία θα μπορούσε να καταστεί συνειδητή και να επιβάλει την αλλαγή της αυτοαντίληψης.

*Απειλή (threat, Bedrohung)*: Πρόκειται για κατάσταση κατά την οποία μία εμπειρία γίνεται αντιληπτή ως ασυμφωνία προς τη δομή του εαυτού. Αφορά την εξωτερική όψη του ίδιου φαινομένου, το οποίο βιώνεται ως άγχος.

*Ψυχολογική δυσπροσαρμογή (psychological maladjustment, psychische Fehlanpassung)*: Είναι η κατάσταση κατά την οποία ο οργανισμός παραποιεί σημαντικές εμπειρίες ή αρνείται την ύπαρξή τους. Στην περίπτωση αυτή υφίσταται ασυμφωνία μεταξύ του εαυτού και της εμπειρίας, οπότε το άτομο είναι ευάλωτο (δεν έχει συνειδητοποιήσει τη διάσταση) ή αισθάνεται να απειλείται (έχει αντιληφθεί, κατά κάποιο τρόπο, τη διάσταση).

*Άμυνα, αμυντική συμπεριφορά (defense, defensiveness, Abwehr, Abwehrverhalten)*: Η αμυντική συμπεριφορά είναι η απάντηση του οργανισμού στην *απειλή*, ο οποίος στοχεύει στη διατήρηση της υφιστάμενης δομής του εαυτού. Ο στόχος αυτός επιτυγχάνεται μέσα από τη διαστρέβλωση της εμπειρίας στη συνειδητότητα, ώστε να μειωθεί η ασυμφωνία μεταξύ *εμπειρίας και δομής του εαυτού* ή ακόμη να κρατηθεί η

εμπειρία μακριά από τη συνειδητότητα, και να ξεπεράσει, έτσι, κάθε απειλή για τον εαυτό.

*Διαστρέβλωση της αντίληψης, άρνηση της αντίληψης (distortion in awareness, denial to awareness, Wahrnehmungsverzerrung, Wahrnehmungsverleugnung):* Μέσω της διαδικασίας της άμυνας, το άτομο διαστρεβλώνει το νόημα εκείνων των εμπειριών, που δε συμφωνούν με την αυτοαντίληψή του, ή ακόμη αρνείται την πρόσβασή τους στη συνειδητότητα, προκειμένου να διατηρήσει την τρέχουσα δομή του εαυτού.

*Ακαμψία (intentionality, Intentionalität):* Όταν το άτομο έχει την τάση να γενικεύει τις εμπειρίες, δεν επιτυγχάνει να προσαρμόζει τη δράση του στην πραγματικότητα, με αποτέλεσμα να συγχέει γεγονότα και αξιολογήσεις. Ο όρος αυτός καλύπτει συχνά την έννοια της *δυσκαμψίας (rigidity, Rigidität)*, αλλά περιλαμβάνει, ωστόσο, ποικιλία συμπεριφορών μεγαλύτερη από αυτές που θεωρούνται υπεύθυνες για την πρόκληση *δυσκαμψίας*.

Οι τρεις τελευταίες έννοιες ανήκουν στην ίδια ομάδα και αφορούν την αντίδραση του οργανισμού προς την απειλή. Η άμυνα είναι ο γενικότερος όρος, η διαστρέβλωση και η άρνηση αποτελούν τους μηχανισμούς της αμυντικής συμπεριφοράς, ενώ η ακαμψία αναφέρεται στις χαρακτηριστικές συμπεριφορές του ατόμου, όταν βρίσκεται σε κατάσταση άμυνας.

*Συμφωνία μεταξύ εαυτού και εμπειρίας (congruence of self and experience, Kongruenz von Selbst und Erfahrung):* Όταν οι εμπειρίες συμβολίζονται πλήρως και εντάσσονται με την ακριβώς συμβολισμένη μορφή στην αυτοαντίληψη, η κατάσταση αντιστοιχεί στη συμφωνία. Αυτό αφορά όλες τις εμπειρίες (μία υποθετική κατάσταση που ένα άτομο είναι δυνατόν στην πραγματικότητα μόνο να την προσεγγίσει), και τότε πρόκειται για *πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία*.

*Ανοιχτότητα στην εμπειρία (openness to experience, Offenheit für Erfahrung):* Όταν ένα άτομο δε νιώθει να απειλείται καθόλου είναι δεκτικό σε εμπειρίες. Αυτό σημαίνει ότι η δεκτικότητα στις εμπειρίες αποτελεί τον αντίθετο πόλο της άμυνας.

*Ψυχολογική προσαρμογή / ψυχική ισορροπία (psychological adjustment, psychische Ausgeglichenheit / Anpassung):* Υφίσταται πλήρης συμφωνία ανάμεσα στον εαυτό και την εμπειρία ή απόλυτη δεκτικότητα στο σύνολο των εμπειριών.

*Ευκαμψία (extensionality, Extensionalität):* Το άτομο τείνει να αντιλαμβάνεται τις εμπειρίες με διαφοροποιημένους όρους και έχει επίγνωση της χωροχρονικής διασύνδεσης των γεγονότων. Έτσι οδηγείται από τα γεγονότα, αξιολογεί ποικιλοτρόπως τις εμπειρίες, έχοντας επίγνωση του διαφορετικού επιπέδου των εννοιών, και ελέγχει τα συμπεράσματα και τη σημασία των αφηρημένων εννοιών σε σχέση με την πραγματικότητα.

*Ωριμάζω, ωριμότητα (mature, maturity, reifen, Reife):* Το άτομο επιδεικνύει ώριμη συμπεριφορά όταν είναι δεκτικό σε εμπειρίες και τις αντιλαμβάνεται με ρεαλιστικό τρόπο, όταν δε συμπεριφέρεται αμυντικά, όταν αναλαμβάνει την ευθύνη να διαφοροποιείται από τους άλλους, όταν αναλαμβάνει την ευθύνη για τη συμπεριφορά του, όταν αξιολογεί τις εμπειρίες του με γνώμονα το βαθμό συμφωνίας τους με τις αισθήσεις του. Ένα τέτοιο άτομο αλλάζει την αξιολόγηση ως προς τη σημασία των εμπειριών μόνο βάσει νέων αποδεικτικών στοιχείων και αποδέχεται τους άλλους ως



μοναδικές και διαφορετικές απ' αυτόν οντότητες, εκτιμώντας τόσο τον εαυτό του όσο και τους άλλους.

Οι τελευταίοι πέντε όροι ανήκουν σε κοινή ομάδα και αφορούν την έννοια της συμφωνίας. Η συμφωνία προσδιορίζει την κατάσταση. Η ανοιχτοσύνη στην εμπειρία είναι ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο, σε κατάσταση συμφωνίας με τον εαυτό του, συναντά νέες εμπειρίες. Η ψυχική ισορροπία αφορά τη συμφωνία, όπως αυτή γίνεται αντιληπτή από τον κοινωνικό περίγυρο. Η ακαμψία περιγράφει την ειδική συμπεριφορά ενός ατόμου σε κατάσταση ασυμφωνίας. Η ωριμότητα, αντίθετα, είναι ο υπερκείμενος όρος που αναφέρεται στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τη συμπεριφορά ενός ατόμου που βρίσκεται σε κατάσταση συμφωνίας.

*Επαφή (contact, Kontakt)*: Οι άνθρωποι βρίσκονται σε ψυχολογική επαφή ή έχουν μεταξύ τους μία σχέση, όταν επιφέρουν αλλαγές στο πεδίο βιωμάτων του άλλου. Για την περιγραφή αυτής της κατάστασης αρχικά χρησιμοποιήθηκε ο όρος «σχέση». Αυτός, ωστόσο, οδήγησε σε ποικίλες διαστρεβλώσεις, επειδή συχνά κατανοήθηκε ως μία καλή θεραπευτική σχέση με βάθος και ποιότητα. Η έννοια «επαφή» προτιμήθηκε για να υπογραμμίσει ότι αφορά το ελάχιστο που θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως σχέση.

*Θετική αναγνώριση (positive regard, positive Beachtung)*: Η έννοια αυτή περιλαμβάνει διάφορες στάσεις, όπως θέρμη, αγάπη, σεβασμό, συμπάθεια, εκτίμηση και αποδοχή.

*Ανάγκη για θετική αναγνώριση (need for positive regard, Bedürfnis nach positiver Beachtung)*: Επίκτητη ανάγκη που εμφανίζεται στην πρώιμη παιδική ηλικία και άμεσα εξαρτάται από την αναγνώριση εκ μέρους άλλων προσώπων.

*Ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση (unconditional positive regard, bedingungslose positive Beachtung)*: Η αναγνώριση ενός προσώπου που δεν εξαρτάται από την εκπλήρωση συγκεκριμένων όρων.

*Σύμπλεγμα αναγνώρισης (regard complex, Bewertungskomplex)*: Ο όρος αναφέρεται σε όλες εκείνες τις εμπειρίες, συμπεριλαμβανομένων των σχέσεων μεταξύ τους, για τις οποίες το άτομο έχει αναγνωρίσει τη συμβολή τους στη θετική αναγνώριση από τους άλλους.

*Αυτοαποδοχή (positive self-regard, positive Selbstbeachtung)*: Η αυτοαποδοχή ενός ατόμου που συνδέεται με συγκεκριμένες εμπειρίες του εαυτού. Ενώ αρχικά το άτομο εξαρτάται από τη θετική αναγνώριση των άλλων, στη συνέχεια αυτονομείται και δε συνδέει την αποδοχή του εαυτού του με την αναγνώρισή του από τους άλλους.

*Ανάγκη για αυτοαποδοχή (need for positive self-regard, Bedürfnis nach positiver Selbstbeachtung)*: Επίκτητη ανάγκη που σχετίζεται άμεσα με τη θετική αναγνώριση εκ μέρους σημαντικών άλλων ατόμων.

*Άνευ όρων αυτοαποδοχή (unconditional self-regard, bedingungslose Selbstbeachtung)*: Όταν ένα άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του κατά τέτοιο τρόπο που να μη θεωρεί καμία εμπειρία του εαυτού του λιγότερο ή περισσότερο αξιόλογη, βιώνει άνευ όρων αυτοαποδοχή.

*Αξιολογικοί όροι (conditions of worth, Bewertungsbedingungen):* Η δομή του εαυτού περιλαμβάνει αξιολογικούς όρους, όταν το άτομο επιζητεί ή αποφεύγει εμπειρίες ως περισσότερο ή λιγότερο άξιες αποδοχής. Οι αξίες των άλλων εντάσσονται βαθμιαία στο προσωπικό σύστημα αξιών και κατ' επέκταση οι προσωπικές εμπειρίες αξιολογούνται, σύμφωνα μ' αυτό, θετικά ή αρνητικά. Έτσι, η αξιολόγηση των εμπειριών δε γίνεται με γνώμονα την προαγωγή της ανάπτυξης του οργανισμού, αλλά κατευθύνεται από τις υιοθετημένες αξίες σημαντικών άλλων.

*Εστία αξιολόγησης (locus of evaluation, Ort der Bewertung):* Στην εσωτερική εστία αξιολόγησης το άτομο βρίσκεται στο επίκεντρο της διαδικασίας αξιολόγησης. Αντίθετα, στο εξωτερικό κέντρο αξιολόγησης η αξιολόγηση σημαντικών άλλων αποτελεί το κριτήριο αξιολόγησης.

*Οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης (organismic valuing process, organismischer Bewertungsprozess):* Η έννοια αυτή περιγράφει μία διαρκή διεργασία, κατά την οποία οι αξίες δεν παραμένουν σταθερές, ενώ οι εμπειρίες συμβολίζονται ακριβώς και αξιολογούνται διαρκώς, σύμφωνα με τη βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη ικανοποίηση των οργανισμικών αναγκών. Κριτήριο αυτής της διεργασίας είναι η τάση πραγμάτωσης.

*Εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς (internal frame of reference, innerer Bezugsrahmen):* Το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς είναι ο υποκειμενικός κόσμος ενός ατόμου και περιλαμβάνει ευρύ φάσμα αισθήσεων, αντιλήψεων, νοημάτων και αναμνήσεων που είναι διαθέσιμα στη συνείδηση. Τον κόσμο αυτό τον γνωρίζει πλήρως μόνο το ίδιο το άτομο. Οι άλλοι μπορούν, απλώς, να τον κατανοήσουν μέσω της ενσυναίσθησης, αλλά ακόμη και στην περίπτωση αυτή όχι στο σύνολό του.

*Ενσυναίσθηση (empathy, Empathie):* Ενσυναίσθηση σημαίνει να αντιλαμβάνεται κανείς με τέτοια ακρίβεια το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς ενός ατόμου, σαν να είναι το άλλο άτομο, χωρίς όμως να ξεφύγει από την «σαν-να-κατάσταση».

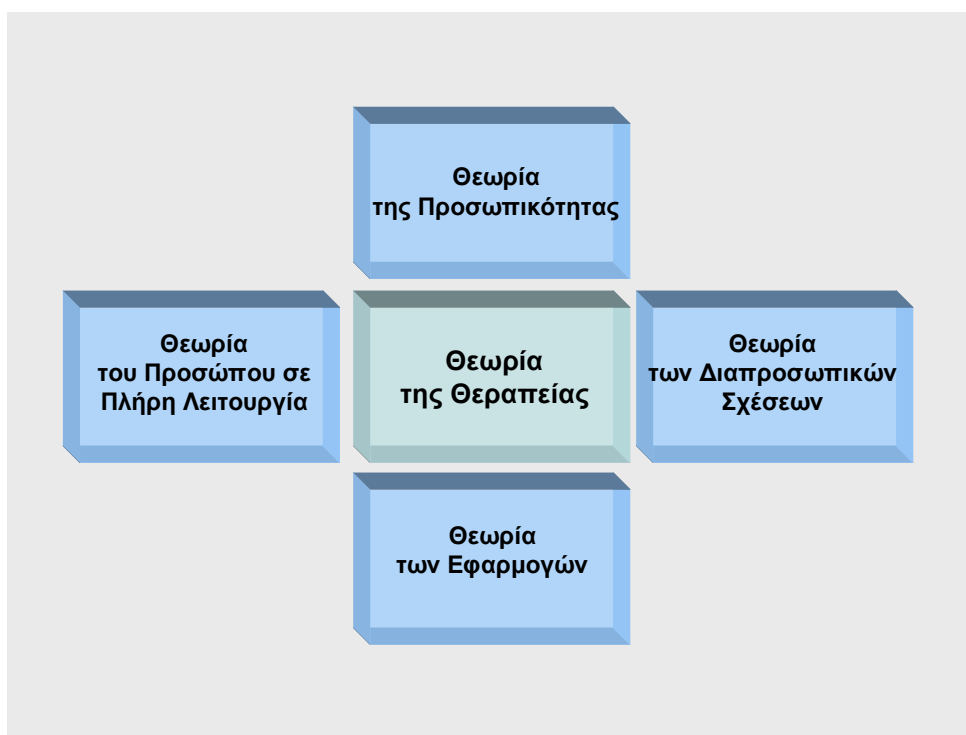
*Εξωτερικό πλαίσιο αναφοράς (external frame of reference, äusserer Bezugsrahmen):* Ο όρος περιγράφει την αντίληψη του εσωτερικού κόσμου ενός ατόμου βάσει του υποκειμενικού πλαισίου αναφοράς, δηλαδή την απουσία ενσυναίσθησης.

## Η δομή της προσωποκεντρικής θεωρίας

Το θεωρητικό σύστημα της προσωποκεντρικής προσέγγισης διακρίνεται, κατά τον Rogers (1987a), (1) στη θεωρία της θεραπείας, (2) στη θεωρία της προσωπικότητας, (3) στη θεωρία του προσώπου σε πλήρη λειτουργία, (4) στη θεωρία των διαπροσωπικών σχέσεων και (5) στη θεωρία εφαρμογών. Στο επίκεντρο του συστήματος αυτού βρίσκεται η θεωρία της θεραπείας (βλ. Σχήμα 3.1), η οποία περιγράφει τις αναγκαίες και ικανές συνθήκες για την εκκίνηση της θεραπευτικής διαδικασίας, καθώς και τα αποτελέσματά της. Η θεωρία της προσωπικότητας αναφέρεται στα δομικά στοιχεία της προσωπικότητας και στη μεταξύ τους οργάνωση

(πώς οργανώνεται το ένα σε σχέση με τα άλλα) καθώς και στην επίδραση αυτών στη συμπεριφορά του ατόμου, στον τρόπο ανάπτυξης της προσωπικότητας αλλά και στις απαραίτητες προϋποθέσεις για την αλλαγή της. Η θεωρία του προσώπου σε πλήρη λειτουργία περιγράφει την ιδεώδη ανάπτυξη του ανθρώπινου όντος, ενώ η θεωρία των διαπροσωπικών σχέσεων προσδιορίζει τον τρόπο διαμόρφωσης της σχέσης ανάμεσα στον προσωποκεντρικό αρωγό και τον πελάτη. Τέλος, η θεωρία των εφαρμογών προτείνει την εφαρμογή της προσωποκεντρικής προσέγγισης σε όλες τις περιοχές των διαπροσωπικών σχέσεων.

Στις επόμενες ενότητες παρουσιάζονται η θεωρία της θεραπείας, της προσωπικότητας, των διαπροσωπικών σχέσεων και των εφαρμογών. Δεν κρίνεται σκόπιμο να αναπτυχθεί σε ξεχωριστή ενότητα η θεωρία του προσώπου σε πλήρη λειτουργία, αφού μεγάλο μέρος της εντάσσεται στη θεωρία της προσωπικότητας.



**Σχήμα 3.1:** Σχηματική αναπαράσταση του θεωρητικού συστήματος της προσωποκεντρικής προσέγγισης

### Η θεωρία της θεραπείας

Ο Rogers, για πρώτη φορά το 1951, αναλαμβάνει το εγχείρημα να διατυπώσει μία θεωρία για τη θεραπεία. Οκτώ χρόνια αργότερα, το 1959 (βλ. Rogers 1987a), επιχειρεί εκ νέου να σκιαγραφήσει, σ' ένα μοντέλο τριών επιπέδων, μία θεωρία για τη θεραπεία υπό μορφή «εάν-τότε-προτάσεων». Τα επίπεδα αυτά περιλαμβάνουν (1) τις

προϋποθέσεις της θεραπευτικής διαδικασίας, (2) τη διαδικασία της θεραπείας και (3) τα αποτελέσματα στην προσωπικότητα και τη συμπεριφορά. Ο ίδιος κατανοεί τη θεωρία της θεραπείας ως ένα λειτουργικό σύστημα που επιδέχεται εμπειρική διερεύνηση: Όταν υφίστανται συγκεκριμένες προϋποθέσεις (ανεξάρτητη μεταβλητή, βλ. ενότητα «Προϋποθέσεις για τη θεραπευτική διαδικασία»), τότε συντελούνται συγκεκριμένες διεργασίες (εξαρτημένη μεταβλητή, βλ. ενότητα «Η θεραπευτική διαδικασία»), οι οποίες χαρακτηρίζονται από συγκεκριμένα στοιχεία. Όταν ολοκληρωθούν επιτυχώς οι διεργασίες αυτές (τώρα ανεξάρτητη μεταβλητή), τότε συντελούνται κάποιες αλλαγές στην προσωπικότητα και τη συμπεριφορά (εξαρτημένη μεταβλητή, βλ. ενότητα «Τα αποτελέσματα της θεραπευτικής διαδικασίας»).

### **Προϋποθέσεις για τη θεραπευτική διαδικασία<sup>1</sup>**

Προκειμένου να τεθεί σε εκκίνηση η διαδικασία της αλλαγής, απαιτείται να υφίστανται, ένα χρονικό διάστημα, συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Επισημαίνεται ότι οι ακόλουθες προϋποθέσεις, κατά τον Rogers, δεν είναι μόνο απαραίτητες για την προσωποκεντρική θεραπεία, αλλά εξίσου σημαντικές για κάθε μορφή ψυχοθεραπείας.

(1) *Δύο πρόσωπα βρίσκονται σε πραγματική ψυχολογική επαφή μεταξύ τους.*

Η ψυχολογική επαφή υποδηλώνει τη συναισθηματική προσέγγιση όσων μετέχουν στη θεραπευτική διαδικασία. Ο ίδιος ο Rogers δεν επεξήγησε ακριβώς τι εννοεί με τη χρήση του όρου «ψυχολογική επαφή». Με την εξέλιξη της προσωποκεντρικής προσέγγισης διαφάνηκε ότι πρόκειται για επαφή με τη μορφή της αμοιβαίας και εντατικά βιωμένης σχέσης. Η θεραπευτική σχέση θεωρείται το θεμέλιο της αλλαγής. Σε κάθε περίπτωση η ικανότητα του πελάτη για επικοινωνία και σύναψη σχέσης είναι προαπαιτούμενο για την προσωποκεντρική θεραπεία. Συνεπώς, η προϋπόθεση αυτή είναι θεμελιώδους σημασίας για την προσωποκεντρική συμβουλευτική, καθώς «μόνο η προϋπόθεση 1 είναι διχοτομική (είτε υφίσταται είτε δεν υφίσταται), ενώ οι υπόλοιπες πέντε εμφανίζονται σε διαφορετικό βαθμό» (Rogers 1991a, σ. 178). Επίσης, οι εξωτερικές συνθήκες (π.χ. χώρος κ.λπ.) είναι απαραίτητο να ευνοούν τη διαμόρφωση μιας τέτοιας σχέσης βοήθειας.

---

<sup>1</sup> Η παρουσίαση των προϋποθέσεων της θεραπευτικής διαδικασίας βασίζεται κυρίως στις ακόλουθες πηγές: Rogers 1977, σ. 37· 1987, σ. 40· 1991a, σσ. 168-176· Alterhoff 1983, σσ. 72-74· Biermann-Ratjen et al. 1981, σσ. 9-11· Keil 2001, σσ. 120-123.

(2) *Το ένα από τα δύο πρόσωπα, ο πελάτης, βρίσκεται σε κατάσταση ασυμφωνίας, ασχολείται δηλαδή με εκείνα τα βιώματα που δεν ταιριάζουν στην αυτοαντίληψή του, και συνακόλουθα διακατέχεται από άγχος και ένταση.*

Ο Rogers αφορμάται από την υπόθεση ότι κάθε άνθρωπος έχει μία εικόνα για τον εαυτό του, στην οποία δεν εντάσσονται πάντα όλες οι εμπειρίες του. Την κάθε κατάσταση, κατά την οποία δεν επιτυγχάνεται η ένταξη μίας εμπειρίας στην αυτοαντίληψη, τη χαρακτηρίζει ασυμφωνία. Όταν ο πελάτης δεν έχει συνειδητοποιήσει την ασυμφωνία μεταξύ εμπειρίας και εαυτού, είναι ευάλωτος. Στην περίπτωση, όμως, που αισθάνεται αμυδρά αυτή τη διάσταση, οδηγείται σε κατάσταση έντασης, η οποία συνοδεύεται από την εμφάνιση άγχους. Μόνον τότε ο πελάτης είναι έτοιμος να αναζητήσει και να δεχθεί βοήθεια. Θα μπορούσε, συνεπώς, η κατάσταση αυτή να χαρακτηριστεί και ως επιθυμία για παροχή ψυχολογικής στήριξης, επιθυμία για αλλαγή.

(3) *Το άλλο πρόσωπο, ο θεραπευτής, είναι αυθεντικό στη σχέση του με τον πελάτη.*

Για τον Rogers η γνησιότητα του θεραπευτή είναι παράγοντας αποφασιστικής σημασίας για τη θεραπευτική διαδικασία. Ο θεραπευτής είναι απαραίτητο να είναι ο εαυτός του στην άμεση σχέση με τον πελάτη, να αντιλαμβάνεται ακριβώς τις τρέχουσες οργανισμικές εμπειρίες του και να τις εντάσσει στην αυτοαντίληψή του. Επισημαίνεται ότι η γνησιότητα δεν αναφέρεται στο σύνολο των εμπειριών του θεραπευτή, αλλά αφορά εκείνες που συνδέονται με τη σχέση του προς τον πελάτη.

(4) *Ο θεραπευτής βιώνει ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση για το σύνολο των εμπειριών του πελάτη.*

Ο θεραπευτής βιώνει τον εαυτό του ως άτομο που αποδέχεται το συνομιλητή του έτσι όπως είναι, χωρίς να συνδέει την αποδοχή με την εκπλήρωση συγκεκριμένων όρων. Η συνθήκη αυτή ικανοποιείται με τη διαπίστωση του θεραπευτή ότι αποδέχεται όλες τις εμπειρίες του πελάτη ως αναπόσπαστα στοιχεία της προσωπικότητάς του. Η ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση δεν αφορά την αποδοχή της συμπεριφοράς και της δράσης, αλλά στρέφεται πρωτίστως στα βιώματα. Επίσης, δε χαρακτηρίζεται ούτε από αδιαφορία ούτε από επιβράβευση με την έννοια της αξιολόγησης. Ο Rogers (1991a, σ. 174) υπογραμμίζει ότι η ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση συνιστά τον επιδιωκόμενο στόχο, που μόνο θεωρητικά μπορεί να επιτευχθεί πλήρως. Όταν ο πελάτης είναι σε θέση να στρέφει την προσοχή του στα συναισθήματά του και να τα βιώνει, ανεξάρτητα από την κατεύθυνση αυτών, χωρίς να φοβάται την απώλεια της

εκτίμησης εκ μέρους του θεραπευτή, τότε έχει βιώσει την ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση του θεραπευτή.

(5) *Ο θεραπευτής βιώνει ενσυναισθητική κατανόηση για το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του πελάτη.*

Ο θεραπευτής βιώνει και κατανοεί μέσω της ενσυναίσθησης το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του πελάτη. Κατανοεί, δηλαδή, τα συναισθήματα και το νόημα που τους προσδίδει ο πελάτης και προσπαθεί να μεταδώσει σ' αυτόν την κατανόησή του. Η ενσυναίσθηση είναι απαραίτητο να συνοδεύεται από συναίσθηση εκ μέρους του θεραπευτή ότι τα συναισθήματα αυτά δεν είναι προσωπικά, αλλά ανήκουν σε ένα άλλο πρόσωπο, στον πελάτη. Σε περίπτωση απώλειας αυτής της συναίσθησης επέρχεται συναισθηματική ταύτιση, με αποτέλεσμα να ακυρώνεται η προσπάθεια του θεραπευτή για τη διαλεύκανση των συγκεκριμένων συναισθημάτων του πελάτη. Συναισθηματική ταύτιση, συμπόνια δεν είναι ενσυναίσθηση.

(6) *Ο πελάτης βιώνει, τουλάχιστον υποτυπωδώς, την ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση, την ενσυναίσθηση και τη γνησιότητα του θεραπευτή.*

Η προσωποκεντρική στάση του θεραπευτή δεν έχει καμία επίδραση, αν δεν βιωθεί ως τέτοια από τον πελάτη. Υπό την έννοια αυτή, παράλληλα με την ετοιμότητα του πελάτη για επαφή, απαιτείται για τη θεραπευτική διαδικασία και η ικανότητα να γίνει αντιληπτή η στάση του θεραπευτή.

Οι παραπάνω έξι αναγκαίες και ικανές συνθήκες αλληλεξαρτώνται και δεν ωφελεί να κατανοούνται ως μεταξύ τους απομονωμένοι παράγοντες. Περιγράφουν μία ατμόσφαιρα που δημιουργείται ανάμεσα σε δύο πρόσωπα τόσο σε προωθητικές διαπροσωπικές σχέσεις όσο και σε επιτυχημένη συμβουλευτική σχέση. Έχουν διατυπωθεί σε μορφή «εάν-τότε», δηλαδή όταν υφίστανται οι συνθήκες αυτές τότε συντελούνται αλλαγές και στα δύο πρόσωπα. «Όταν επιτρέπω σε έναν άλλο άνθρωπο να με κατανοήσει πραγματικά, τότε διακινδυνεύω να αλλάξω μέσω της κατανόησης», επισημαίνει ο Rogers (1973, σ. 34). Η αλλαγή συντελείται σχεδόν από μόνη της (βλ. Rogers 1991a, σ. 177).

Σύμφωνα με τα παραπάνω, οι Biermann-Ratjen et al. (1981, σ. 11) προτείνουν ο προσωποκεντρικός θεραπευτής να προσφέρει στον πελάτη, πριν από την έναρξη της θεραπείας, τη θεραπευτική σχέση με τον ακόλουθο τρόπο:

Σας προσφέρω τη δυνατότητα να μιλήσετε μαζί μου, ελεύθερα και ανοιχτά, για όλα όσα σας απασχολούν ή σας επιβαρύνουν. Εσείς ο ίδιος καθορίζετε για ποιο πράγμα θα μιλήσετε. Θα προσπαθήσω να σας βοηθήσω, λέγοντάς σας ακριβώς αυτό που θα κατανοώ από όσα θα μου λέτε. Δε θα σας δίνω

συμβουλές, ούτε οδηγίες. Από την εμπειρία μας είναι σαφές ότι μέσα από τέτοιους διάλογους καθίσταται κανείς πιο ήρεμος και πιο χαλαρός, ακόμη κι αν αυτό δε συμβεί άμεσα. Επίσης, από τις εμπειρίες μας γνωρίζουμε ότι, συνήθως, όσο περισσότερο αποσαφηνίζονται τα προβλήματα τόσο περισσότεροι δρόμοι ανοίγονται για την αντιμετώπισή τους.

### **Η θεραπευτική διαδικασία**

Όταν ικανοποιούνται οι παραπάνω συνθήκες, τότε τίθεται σε κίνηση μία διαδικασία θεραπευτικής αλλαγής. Η διαδικασία αυτή, που θα μπορούσε να εννοηθεί ως η απάντηση του πελάτη στη στάση του θεραπευτή, χαρακτηρίζεται από τα ακόλουθα στοιχεία, (Rogers 1977, σ. 38· 1987a, σ. 43 κ.ε.· 1991b, σ. 215):

- Ο πελάτης αρχίζει να εκφράζει, λεκτικά και μη, ολοένα και πιο ελεύθερα τα συναισθήματά του και το νόημά τους.
- Η έκφραση των συναισθημάτων αναφέρεται ολοένα και περισσότερο στον εαυτό του.
- Είναι σε θέση να διακρίνει ολοένα και πιο καθαρά μεταξύ αντικειμένων, συναισθημάτων και αντιλήψεων, καθώς και τις μεταξύ τους σχέσεις.
- Συμβολίζει με μεγαλύτερη ακρίβεια τις εμπειρίες του.
- Αντιλαμβάνεται με μεγαλύτερη σαφήνεια την ασυμφωνία μεταξύ εμπειριών και αυτοαντίληψης και βιώνει την απειλητική διάσταση αυτής της ασυμφωνίας.
- Βιώνει και συναισθήματα που είχαν αποκλειστεί από τη συνειδητότητα.
- Η αυτοαντίληψή του μεταβάλλεται διαρκώς και διαμορφώνεται εκ νέου, προκειμένου να ενταχθούν και να αφομοιωθούν σ' αυτή νέες εμπειρίες.
- Παρατηρείται μία αυξανόμενη συμφωνία μεταξύ εαυτού και ιδεώδους εαυτού, καθώς και μεταξύ εαυτού και εμπειριών, με αποτέλεσμα να μειώνονται η ένταση και το άγχος.
- Η αυξανόμενη συμφωνία μεταξύ εαυτού και εμπειριών και η συνακόλουθη μείωση της εσωτερικής απειλής έχει ως αποτέλεσμα την πιο ελεύθερη και πιο ανοιχτή επικοινωνία του πελάτη με το θεραπευτή και άλλα πρόσωπα.
- Βιώνει ολοένα και περισσότερο μεγαλύτερη αποδοχή.
- Η αξιολόγηση των εμπειριών του μετατοπίζεται ολοένα και περισσότερο από τις εσωτερικευμένες αξίες στις οργανισμικές ανάγκες.

- Αυξάνεται η δημιουργικότητα και η ευέλικτη συμπεριφορά απέναντι σε νέες καταστάσεις και νέα προβλήματα, καθώς και η έκφραση προσωπικών προθέσεων και αξιών.

### **Το συνεχές της θεραπευτικής διαδικασίας**

Μέσα από την ανάλυση των θεραπευτικών διαλόγων ο Rogers ανέπτυξε μία «κλίμακα της θεραπευτικής διαδικασίας» που εκτείνεται στα διάφορα στάδια της συνολικής θεραπευτικής πορείας (βλ. Rogers 1973, σσ. 130-162· 1977, σσ. 27-34· 1991, σσ. 204-210· Frenzel 2001, σσ. 275-277). Σε αντίθεση με τον μέχρι τότε τρόπο της «πριν-και-μετά-μέτρησης», ο οποίος, ενώ επέτρεπε τη μέτρηση της αλλαγής στην προσωπικότητα, δεν καθιστούσε δυνατή την περιγραφή της θεραπευτικής πορείας, η κλίμακα της θεραπευτικής διαδικασίας αποσκοπούσε στην άμεση εξέταση της αλλαγής κατά τη διάρκεια της τρέχουσας θεραπευτικής διαδικασίας. Επιπλέον, περιοριζόταν περισσότερο στο «πώς» της αλλαγής και λιγότερο στο «γιατί» (βλ. Rogers 1977, σ. 123).

Αναφορικά με την κλίμακα αυτή, ο Rogers (1973, σ. 135) επισημαίνει, «ότι τα άτομα δε μετακινούνται μέσω της αλλαγής από μία σταθερή κατάσταση σε μία άλλη, μολονότι μία τέτοια διαδικασία είναι δυνατή. Μεγαλύτερης σημασίας είναι το συνεχές μεταξύ του σταθερού και της αλλαγής: από τη δύσκαμπτη δομή στη ροή, από την ακινησία στη διαδικασία. Διατύπωσα την ακόλουθη υπόθεση: Η ποιότητα του εκφραζόμενου συναισθήματος συνιστά, ενδεχομένως, μία ένδειξη για τη θέση του πελάτη σ' αυτό το συνεχές στη δεδομένη χρονική στιγμή. Δείχνει, ίσως, σε ποια θέση βρίσκεται κατά τη διαδικασία της αλλαγής».

Η Θεωρία της θεραπευτικής διαδικασίας δε συνιστά ολοκληρωμένη και απόλυτη προσέγγιση. Αντίθετα, ο Rogers υποστηρίζει ότι στο μέλλον, ενδεχομένως, είναι καλό να αναθεωρηθεί και να βελτιωθεί. Ειδικότερα τονίζει: «Κατέληξα στο συμπέρασμα ότι θα ευελπιστούσα για πολλά αν περίμενα ότι οι ερευνητικές διαδικασίες μπορούν να φωτίσουν άμεσα τη διαδικασία αλλαγής στην προσωπικότητα. Ίσως αυτό να αποτελεί μόνο ένα θεωρητικό μοντέλο» (Rogers 1973, σ. 132).

Η πορεία αλλαγής στην προσωπικότητα, κατά τον Rogers, συντελείται σε συνεχές επτά σταδίων (βλ. Πλαίσιο 3.1). Ο πελάτης αρχίζει τη θεραπεία σε κάποιο στάδιο και διανύει το συνεχές προς την κατεύθυνση του έβδομου που αποτελεί και το



τέλος της κλίμακας. Κανένας όμως πελάτης δε διανύει την πορεία από το πρώτο έως το έβδομο στάδιο. Εάν αυτό ήταν εφικτό, θα προέκυπτε ο ολοκληρωμένος άνθρωπος. Στα στάδια αυτά περιγράφεται κυρίως η σχέση ενός ατόμου προς τις εμπειρίες του. Οι δύο πόλοι του συνεχούς χαρακτηρίζονται από τους Biermann-Ratjen et al. (1995, σ. 79) ως πόλοι της υγιούς και της μη υγιούς ψυχολογικής κατάστασης του ατόμου. Στη συνέχεια σκιαγραφούνται τα στάδια αυτά, όπως αναπτύσσονται από τον Rogers (βλ. Rogers 1973, σσ. 130-162· 1977, σσ. 27-34· 1991b, σσ. 204-210).

ΠΛΑΙΣΙΟ 3.1: Στάδια διαδικασίας της προσωποκεντρικής συμβουλευτικής

Ψυχολογικοί τομείς λειτουργίας του πελάτη	Αρχή (Επίπεδο 1-3)	Μέση (Επίπεδο 3-5)	Τέλος (Επίπεδο 6-7)
Συναισθήματα και προσωπικές, συναισθηματικά χρωματισμένες Γνώμες	Δεν εξωτερικεύονται, δεν αναγνωρίζονται από τον πελάτη ως τέτοια	Αύξηση της εξωτερίκευσης συναισθημάτων	Τα συναισθήματα βιώνονται ελεύθερα
Άμεση τρέχουσα βίωση και εμπειρία	Αποξένωση και ελάχιστη συνειδητότητα	Μειούμενη αποξένωση – αυξανόμενη συνειδητότητα	Βίωση της άμεσης τρέχουσας βίωσης – σημαντική αναφορά στην άμεση τρέχουσα βίωση
Ασυμφωνία	Δε γίνεται αντιληπτή από τον πελάτη	Αυξανόμενη αναγνώριση – Αύξηση της άμεσης τρέχουσας εμπειρίας	Μόνο περιστασιακή ασυμφωνία
Εξωτερίκευση του εαυτού	Απουσιάζει	Αυξανόμενη εξωτερίκευση του εαυτού	Επαρκής συνειδητοποίηση του εαυτού – εξωτερίκευση, όταν είναι επιθυμητό
Κατασκευές εμπειριών	Δύσκαμπτες κατασκευές – οι κατασκευές εκλαμβάνονται ως γεγονότα	Μειούμενη δυσκαμψία – Αυξανόμενη αναγνώριση των προσωπικών συνεισφορών στις κατασκευές	Προσεκτικές, προσωρινές κατασκευές – Τα νοήματα εκλαμβάνονται ως μεταβλητά – Αναγνώριση της αναγκαιότητας ελέγχου σε περαιτέρω εμπειρίες
Σχέση με τα προβλήματα	Δεν αναγνωρίζεται	Αυξανόμενη υπευθυνότητα	Τα προβλήματα δεν

	από τον πελάτη – Καμία επιθυμία για αλλαγή	για τα προβλήματα – οι αλλαγές προκαλούν συχνά φόβο	αναγνωρίζονται ως εξωτερικά αντικείμενα
Σχέση με άλλα πρόσωπα	Στενές σχέσεις αποφεύγονται ως επικίνδυνες	Μειούμενο συναίσθημα κινδύνου	Ανοιχτές και ελεύθερες σχέσεις βάσει της άμεσης εμπειρίας
ΠΗΓΗ: TAUSCH 1973, σσ. 254-255			

*Πρώτο στάδιο:* ένα άτομο που βρίσκεται στο στάδιο αυτό χαρακτηρίζεται από τις ακόλουθες ιδιότητες:

- Διακατέχεται από δυσκαμψία και αποστασιοποιείται από τις εμπειρίες του.
- Δεν αντιλαμβάνεται αλλά ούτε αποδέχεται τα συναισθήματά του και το προσωπικό τους νόημα, με αποτέλεσμα να δυσχεραίνεται η ενδοπροσωπική επικοινωνία.
- Δεν έχει συνειδητοποιήσει την επιθυμία για αλλαγή και ανάπτυξη.
- Η επικοινωνία του περιορίζεται σε αντικείμενα που βρίσκονται έξω από τον εαυτό του.
- Αποφεύγει στενές διαπροσωπικές σχέσεις, επειδή τις βιώνει ως απειλητικές.

Σ' αυτό το στάδιο σπάνια ένα άτομο θα αναζητήσει βοήθεια. Σε περίπτωση που παραπεμφθεί από κάποιο φορέα για θεραπεία, οι πιθανότητες για αλλαγή είναι ελάχιστες, εκτός κι αν ενταχθεί σε ομαδική θεραπεία ή παιγνιοθεραπεία, όπου οι απαιτήσεις για λεκτική εξωτερίκευση είναι μειωμένες.

*Δεύτερο στάδιο:* Στο στάδιο αυτό παρατηρείται μικρός βαθμός χαλάρωσης και υποτυπώδης συμβολισμός των εμπειριών. Ειδικότερα, το άτομο:

- Μιλά για γεγονότα και προβλήματα που δε σχετίζονται με τον εαυτό του.
- Περιγράφει τα συναισθήματά του σαν να ήταν ξένα, σαν να ήταν αντικείμενα του παρελθόντος.
- Βιώνει τις προσωπικές, άκαμπτες κατασκευές, ως πραγματικότητα.

*Τρίτο στάδιο:* Σ' αυτό το στάδιο το άτομο διακατέχεται από μεγαλύτερο βαθμό χαλάρωσης σε σύγκριση με το προηγούμενο. Πολλοί πελάτες που αναζητούν

θεραπευτική βοήθεια βρίσκονται σε μία κατάσταση που ανταποκρίνεται περίπου στα ακόλουθα χαρακτηριστικά του τρίτου σταδίου:

- Ο πελάτης βιώνει τον εαυτό του ως αντικείμενο και είναι σε θέση να μιλά γι' αυτό με μεγαλύτερη άνεση από ό,τι στο προηγούμενο στάδιο.
- Εξωτερικεύει συναισθήματα του παρελθόντος, σε συνδυασμό με το προσωπικό τους νόημα.
- Βιώνει τις εμπειρίες ως κάτι που ανήκει στο παρελθόν, ως κάτι που βρίσκεται έξω από τον υπαρκτό κάθε φορά εαυτό.
- Αρχίζει βαθμιαία να αναγνωρίζει τις προσωπικές κατασκευές ως τέτοιες.
- Είναι σε θέση να διακρίνει καλύτερα μεταξύ συναισθημάτων και προθέσεων από ό,τι στα προηγούμενα στάδια.
- Ανακαλύπτει, σταδιακά, αντιθέσεις στις εμπειρίες του.
- Δεν αποδέχεται τις αποφάσεις του ως αποτελεσματικές.

*Τέταρτο στάδιο:* Στο στάδιο αυτό παρατηρείται μεταβολή στην αντιμετώπιση των προσωπικών συναισθημάτων, καθώς ο πελάτης αρχίζει να εξωτερικεύει τα συναισθήματά του. Η αλλαγή αυτή συνιστά ένδειξη για την πρόοδο της αναπτυξιακής πορείας, και χαρακτηρίζεται από τις ακόλουθες συμπεριφορές:

- Ο πελάτης αρχίζει να μιλά για τα συναισθήματά του, αλλά τα περιγράφει ως αντικείμενα του παρόντος.
- Σπάνια και ενάντια στη θέλησή του εξωτερικεύει άμεσα τα τρέχοντα συναισθήματα.
- Φοβάται την άμεση βίωση των τρεχόντων συναισθημάτων.
- Αρχίζει να δείχνει, έμμεσα όμως, υποτυπώδη αποδοχή των συναισθημάτων.
- Το επίπεδο κοινοποίησης των εμπειριών του προσεγγίζει, σταδιακά, το παρόν.
- Αναγνωρίζει τις κατασκευές του και τις αμφισβητεί.
- Ανησυχεί για την ασυμφωνία μεταξύ εμπειριών και εαυτού.
- Αρχίζει βαθμιαία να αναλαμβάνει την ευθύνη για τα προβλήματά του.
- Τείνει να συνάπτει συναισθηματικές σχέσεις, μολονότι εξακολουθεί να τις βιώνει ως απειλητικές.

*Πέμπτο στάδιο:* Όταν ο πελάτης νιώθει ασφαλής στη θεραπευτική σχέση και κατά συνέπεια φοβάται λιγότερο να ανακαλύψει τον εαυτό του, εμφανίζει τις παρακάτω, χαρακτηριστικές για το πέμπτο στάδιο, συμπεριφορές:

- Βιώνει τα τρέχοντα συναισθήματά του και είναι σε θέση να τα κοινοποιεί.
- Βιώνει σχεδόν εξ ολοκλήρου το προσωπικό νόημα των συναισθημάτων του, το οποίο, μέχρι τότε, ήταν αποκλεισμένο από τη συνειδητότητα.
- Νιώθει την ανάγκη να είναι ο εαυτός του.
- Αντιλαμβάνεται ολοένα και περισσότερο την υφιστάμενη ασυμφωνία μεταξύ εμπειριών και αυτοαντίληψης.
- Αναλαμβάνει ολοένα και περισσότερο την ευθύνη για τα προβλήματά του και αναλογίζεται, κάποιες φορές μέσω εσωτερικού διαλόγου, για την προσωπική του συμβολή στην εμφάνισή τους.
- Νιώθει τη βελτίωση της ενδοπροσωπικής επικοινωνίας.

*Έκτο στάδιο:* Όταν ο πελάτης εξακολουθεί να βιώνει στη θεραπευτική σχέση ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση, τότε εισέρχεται στο έκτο στάδιο, ίσως το πιο δραματικό και το πιο σημαντικό. Αυτό χαρακτηρίζεται, κυρίως, από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Ο πελάτης αποδέχεται και βιώνει άμεσα τα συναισθήματα που μέχρι τότε ήταν αποκλεισμένα από τη συνειδητότητα, με αποτέλεσμα να χαλαρώνει, όσο κι αν η χαλάρωση αυτή συνοδεύεται συχνά από δάκρυα, λυγμούς, αναστεναγμούς κ.ά.
- Παύει να αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως αντικείμενο.
- Οι κατασκευές που αποτελούσαν σταθερό οδηγό και τον στήριζαν στη ζωή αναγνωρίζονται ως προσωπικά δημιουργήματα αλλά διαλύονται, με αποτέλεσμα να αισθάνεται ότι καταρρέουν τα θεμέλιά του.
- Η ασυμφωνία μεταξύ εμπειρίας και αυτοαντίληψης βιώνεται σε τέτοιο βαθμό, ώστε να μετατρέπεται σε συμφωνία.

*Έβδομο στάδιο:* Αυτό το στάδιο είναι περισσότερο μία τάση ή ένας στόχος παρά κάτι που μπορεί να επιτευχθεί. Συνιστά την περιγραφή του προσώπου σε πλήρη λειτουργία. Ένα άτομο που προσεγγίζει μία τέτοια κατάσταση δε φοβάται να βιώνει τα συναισθήματά του τόσο στη θεραπευτική διαδικασία όσο και σε άλλες διαπροσωπικές σχέσεις. Η αμεσότητα αυτή το καθιστά ικανό να γνωρίζει ποιος είναι,

τι θέλει, ποιες στάσεις έχει, είτε θετικές είτε αρνητικές. Βιώνει αυτοαποδοχή και εμπιστεύεται τον οργανισμό του εαυτό, ο οποίος είναι πιο σοφός από ό,τι η λογική μόνη της. Υφίσταται πλήρη συμφωνία μεταξύ εμπειριών και αυτοαντίληψης. Η συμφωνία αυτή εξωτερικεύεται σε κάθε διαπροσωπική επικοινωνία. Αποκτά την εμπειρία της επιλογής να διαμορφώσει εκ νέου τη ζωή του και μάλιστα με άλλους τρόπους.

## Η θεωρία της προσωπικότητας

Η άμεση εμπειρία της θεραπείας αποτέλεσε τη βάση για τη διατύπωση υποθέσεων αναφορικά με τον τρόπο επίδρασης της θεραπείας. Η άμεση εμπειρία, δηλαδή η υποκειμενική φύση της αλληλεπίδρασης πελάτη-θεραπευτή είναι για τον Rogers θεμελιώδες χαρακτηριστικό της θεραπείας. Μία επιστημονική θεωρία, ωστόσο, δεν μπορεί να περιγράψει πλήρως αυτή τη σχέση και το νόημά της, αφού το εννοιολογικό επίπεδο μίας θεωρίας απαιτεί την αντικειμενική προσέγγιση ενός φαινομένου και συνεπώς αποκλείεται η υποκειμενική φύση της θεραπευτικής σχέσης.

Επομένως, η θεωρία της θεραπείας, όπου περιγράφονται οι αναγκαίες συνθήκες για την εκκίνηση της θεραπευτικής διαδικασίας, έχει κυρίως περιγραφικό χαρακτήρα. Δεν μπορεί να εξηγήσει γιατί αλλάζει ο πελάτης. Οι απαραίτητες εννοιολογικές προσεγγίσεις εμπεριέχονται στη θεωρία της προσωπικότητας.

Μία θεωρία προσωπικότητας είναι απαραίτητο να απαντά στα ερωτήματα *τι, πώς και γιατί*. «Το ‘τι’ αναφέρεται στα χαρακτηριστικά του ατόμου και στο πώς οργανώνεται το ένα σε σχέση με τα άλλα [...] Το ‘πώς’ αναφέρεται στις συνιστώσες που καθορίζουν την προσωπικότητα του ατόμου [...] Το ‘γιατί’ αναφέρεται στα αίτια της συμπεριφοράς του ατόμου» (Pervin & John 1999. σ. 37 κ.ε). Στα παραπάνω ερωτήματα ο Rogers επιχείρησε για πρώτη φορά να απαντήσει το 1951, οπότε διατύπωσε τη θεωρία, που στηρίζεται στις ακόλουθες 19 θέσεις (βλ. Rogers 1972b, σσ. 418-451).

- (1) Κάθε άτομο υφίσταται σ’ ένα κόσμο εμπειριών διαρκώς μεταβαλλόμενο, και το ίδιο βρίσκεται στο επίκεντρο αυτού του κόσμου.
- (2) Ο οργανισμός αντιδρά στο πεδίο όπως το βιώνει και το αντιλαμβάνεται. Αυτό το αντιληπτικό πεδίο αποτελεί για το άτομο την πραγματικότητα.
- (3) Ο οργανισμός αντιδρά στο αντιληπτικό πεδίο ως ένα οργανωμένο σύνολο.

- (4) Ο οργανισμός διαθέτει μία βασική τάση να πραγματώνει, να διατηρεί και να προάγει τις εμπειρίες του.
- (5) Η συμπεριφορά είναι κυρίως η σκόπιμη προσπάθεια του οργανισμού να ικανοποιεί τις ανάγκες του όπως αυτές βιώθηκαν στο αντιληπτικό πεδίο.
- (6) Το συναίσθημα συνοδεύει και γενικότερα διευκολύνει κάθε τέτοια σκόπιμη συμπεριφορά. Αυτό το συναίσθημα σχετίζεται με την αναζήτηση όλων των πτυχών της συμπεριφοράς, ενώ η έντασή της σχετίζεται με την αντιληπτική σημασία της συμπεριφοράς για τη διατήρηση και την προαγωγή του οργανισμού.
- (7) Η καλύτερη αφετηρία για την κατανόηση της συμπεριφοράς είναι το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του ίδιου του ατόμου.
- (8) Ένα μέρος του συνολικού αντιληπτικού πεδίου διαφοροποιείται βαθμιαία σε εαυτό.
- (9) Αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον και ιδιαίτερα της αξιολογικής αλληλεπίδρασης με άλλα άτομα είναι η διαμόρφωση της δομής του εαυτού. Η δομή του εαυτού συνιστά ένα οργανωμένο, ρέον αλλά σταθερό εννοιολογικό σύνολο, που αποτελείται από τις αντιλήψεις του ατόμου για τα χαρακτηριστικά και τις σχέσεις του εαυτού, συμπεριλαμβανομένων και των αξιών που σχετίζονται με τις έννοιες αυτές.
- (10) Οι αξίες που σχετίζονται με τις εμπειρίες και οι αξίες που είναι μέρος της δομής του εαυτού, σε κάποιες περιπτώσεις είναι αξίες που βιώνονται άμεσα από τον οργανισμό, σε κάποιες άλλες είναι αξίες που έχουν ενδοπροβληθεί από άλλους, αλλά παραποιήθηκαν κατά τέτοιο τρόπο σαν να είχαν βιωθεί άμεσα.
- (11) Όταν εμφανίζονται εμπειρίες στη ζωή ενός ατόμου, τότε αυτές: (α) είτε συμβολίζονται, γίνονται αντιληπτές και οργανώνονται σε μία σχέση με τον εαυτό, (β) είτε αγνοούνται, επειδή δεν υφίσταται κάποια αντιληπτή σχέση προς τη δομή του εαυτού και (γ) είτε δε συμβολίζονται ή συμβολίζονται με διαστρεβλωμένο τρόπο, επειδή δε συμφωνούν με τη δομή του εαυτού.
- (12) Οι περισσότεροι από τους τρόπους συμπεριφοράς που έχουν υιοθετηθεί από τον οργανισμό είναι ως επί το πλείστον εκείνοι που συμφωνούν με την αυτοαντίληψη.
- (13) Η συμπεριφορά μπορεί να προκληθεί σε κάποιες περιπτώσεις από μη συμβολισμένες οργανικές ανάγκες και εμπειρίες. Τέτοια συμπεριφορά είναι δυνατόν να βρίσκεται σε αντίθεση με τη δομή του εαυτού, και γι' αυτό είναι ξένη προς το άτομο.
- (14) Ψυχολογική δυσπροσαρμογή υφίσταται όταν ο οργανισμός σε σημαντικές σπλαχνικές και αισθητηριακές εμπειρίες αρνείται την πρόσβαση στη συνειδητότητα, με αποτέλεσμα να μη συμβολίζονται και να μην οργανώνονται

στη μορφή της δομής του εαυτού. Όταν υφίσταται αυτή η κατάσταση, τότε υπάρχει ψυχολογική ένταση, είτε βασική είτε δυνητική.

- (15) Ψυχολογική προσαρμογή υφίσταται, όταν η αυτοαντίληψη έχει διαμορφωθεί κατά τέτοιο τρόπο που να μπορούν όλες οι σπλαχνικές και αισθητηριακές εμπειρίες του οργανισμού να αφομοιωθούν σ' ένα συμβολικό επίπεδο, σε σχέση σύμφωνη με την αυτοαντίληψη.
- (16) Κάθε εμπειρία, εφόσον δε συμφωνεί με την οργάνωση ή τη δομή του εαυτού, είναι δυνατό να γίνεται αντιληπτή ως απειλή. Όσο πιο συχνά υπάρχουν τέτοιες αντιλήψεις, τόσο πιο άκαμπτα οργανώνεται η δομή του εαυτού, προκειμένου να διατηρηθεί.
- (17) Υπό συγκεκριμένες συνθήκες, στις οποίες κυρίως συγκαταλέγεται η πλήρης απουσία κάθε απειλής για τον εαυτό, εμπειρίες που δε συμφωνούν με τη δομή του εαυτού μπορεί να γίνονται αντιληπτές και να εξετάζονται, με αποτέλεσμα η δομή του εαυτού να αναθεωρείται για να αφομοιώσει τέτοιες εμπειρίες.
- (18) Όταν το άτομο αντιλαμβάνεται όλες τις σπλαχνικές και τις αισθητηριακές εμπειρίες του και τις αφομοιώνει σ' ένα σταθερό και συγκροτημένο σύστημα, τότε επιδεικνύει περισσότερη κατανόηση και μεγαλύτερη αποδοχή των άλλων ως ξεχωριστών ατόμων.
- (19) Όταν το άτομο αντιλαμβάνεται και αφομοιώνει στη δομή του εαυτού τις περισσότερες από τις οργανικές εμπειρίες, νιώθει ότι το τρέχον σύστημα αξιών, το οποίο στηριζόταν κυρίως σε παραποιημένα συμβολισμένες ενδοπροβολές, αντικαθίσταται από μία συνεχή οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης.

Το 1959, μετά από παράκληση της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (American Psychological Association), ο Rogers παρουσίασε, μ' ένα συστηματικό τρόπο, εκ νέου τη θεωρία προσωπικότητας στις ακόλουθες δέκα θεματικές ενότητες (βλ. Rogers 1987a, σσ. 48-58).

- (1) Διαπιστώσεις για τη φύση του παιδιού.
- (2) Η ανάπτυξη του εαυτού.
- (3) Η ανάγκη για αναγνώριση.
- (4) Η ανάπτυξη της ανάγκης για αυτοαποδοχή
- (5) Η ανάπτυξη αξιολογικών όρων.
- (6) Η ανάπτυξη ασυμφωνίας μεταξύ εαυτού και εμπειριών.
- (7) Η ανάπτυξη αποκλίσεων στη συμπεριφορά.
- (8) Η εμπειρία της απειλής και η διαδικασία της άμυνας.
- (9) Η διαδικασία της κατάρρευσης και της αποδόμησης.
- (10) Η διαδικασία της αναδόμησης.

Σύμφωνα με τους Pervin και John (1999, σ. 38) μία ολοκληρωμένη θεωρία προσωπικότητας είναι απαραίτητο να καλύπτει τους ακόλουθους πέντε τομείς: «(1) *Δομή* – οι βασικές έννοιες ή δομικοί λίθοι της προσωπικότητας. (2) *Διαδικασία* – οι δυναμικές πτυχές της προσωπικότητας, συμπεριλαμβανομένων των κινήτρων. (3) *Ανάπτυξη και εξέλιξη* – πώς εξελίσσεται καθένας από εμάς σ' ένα μοναδικό άτομο. (4) *Ψυχοπαθολογία* – ο χαρακτήρας και τα αίτια της διαταραγμένης λειτουργίας της προσωπικότητας. (5) *Αλλαγή* – πώς αλλάζουν οι άνθρωποι και γιατί μερικές φορές αντιδρούν στην αλλαγή ή αδυνατούν να αλλάξουν».

Με βάση, λοιπόν, τα παραπάνω, παρουσιάζεται στη συνέχεια η θεωρία προσωπικότητας του Rogers, διαρθρωμένη στις εξής τρεις ενότητες: (1) *Δυναμική της προσωπικότητας*: Εξετάζονται οι δυνάμεις, τα κίνητρα και οι ανάγκες που υποκινούν τη συμπεριφορά. (2) *Δομή της προσωπικότητας*: Περιγράφονται τα επιμέρους δομικά στοιχεία της προσωπικότητας, η μεταξύ τους σχέση και το ειδικό βάρος του καθενός ξεχωριστά. (3) *Ανάπτυξη και αλλαγή της προσωπικότητας*: Εξετάζεται η διαδικασία ανάπτυξης και αλλαγής της προσωπικότητας, καθώς και οι παράγοντες που διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο κατά τη διαδικασία αυτή.

## **Η δυναμική της προσωπικότητας**

### *Η τάση πραγμάτωσης*

Η δράση κάθε ανθρώπου κατευθύνεται, συνειδητά ή ασυνείδητα, από τις αντιλήψεις του αναφορικά με το τι και πώς είναι ο άνθρωπος, ποιοι παράγοντες υποκινούν τη συμπεριφορά του, πώς αναπτύσσεται, πώς αλλάζει κ.ο.κ. Αυτό που ισχύει για την προσωπική δράση, ισχύει ακόμη περισσότερο για τη δράση του θεραπευτή, η οποία εδράζεται σε συγκεκριμένες αντιλήψεις για την ανθρώπινη υπόσταση. Όπως κάθε κοσμοθεωρία, έτσι και οι αντιλήψεις για την ανθρώπινη φύση είναι υποθέσεις ή παραδοχές. Συνεπώς, ως παραδοχές δεν υπόκεινται στη αρχή της επαλήθευσης. Ως αξιώματα αποτελούν τη βάση για την οικοδόμηση μίας επιστημονικής θεωρίας και την αφετηρία για ερευνητική δραστηριότητα.

Κάθε θεωρία προσωπικότητας επιχειρεί να απαντήσει στο ερώτημα πώς τίθεται σε εκκίνηση ο ανθρώπινος οργανισμός ή, με άλλα λόγια, ποια είναι η κινήτρια δύναμη της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Ο Rogers υποστηρίζει ότι ο οργανισμός του ανθρώπου υποκινείται από μία και μοναδική δύναμη. Για το λόγο



αυτό η θεωρία του συγκαταλέγεται από τους περισσότερους μελετητές (βλ. Hoffstätter 1960· Hutterer 1992) στις μονιστικές θεωρίες προσωπικότητας.

Ο Rogers (1972b, σ. 185) προτείνει ως τη μοναδική «κινητήρια δύναμη» την τάση πραγμάτωσης. Συμφωνώντας πλήρως με τους συναδέλφους του Angyal (1941), Goldstein (1934) και Maslow (1987), αφορμάται από την υπόθεση ότι σε κάθε ζωντανό οργανισμό ενυπάρχει μία βασική κινητήρια δύναμη, η οποία προάγει την ανάπτυξη, την εξέλιξη και την αυτονομία του.

Ιδιαίτερη επίδραση στις αντιλήψεις του Rogers για την τάση πραγμάτωσης άσκησε ο Kurt Goldstein με την «οργανισμική θεωρία της αυτοπραγμάτωσης» (Goldstein 1934, βλ. επίσης Katz 1969, Metzger 1975). Ο Goldstein, αφορμώμενος από την παραδοχή ύπαρξης μιας έμφυτης ορμής σε κάθε ζωντανό οργανισμό, ως οργανισμικής και ενιαίας διαδικασίας, διατύπωσε την οργανισμική θεωρία αυτοπραγμάτωσης (βλ. Qitmann 1985, σ. 81). Η θεωρία του βασίζεται, κυρίως, στις προσωπικές εμπειρίες του ως γιατρού και στις θεωρητικές επιδράσεις της βερολινέζικης σχολής της μορφολογικής ψυχολογίας (Kühler, Koffka, Wertheimer). Επίδραση, τόσο στις απόψεις του Goldstein όσο και του Rogers για την αυτοπραγμάτωση, άσκησε επίσης ο βιταλισμός<sup>2</sup>, ένα βιολογικό-φιλοσοφικό ρεύμα της δεκαετίας του 1920, το οποίο διαδόθηκε κυρίως μέσα από τα πειράματα του Driesch σε αχινούς (βλ. Rogers 1977, σ. 118· Höger 1993, σ. 20 κ.ε.· Korunka 2001, σ. 49).

Στην προσωποκεντρική θεωρία η τάση πραγμάτωσης είναι εκείνη «η έμφυτη τάση του οργανισμού να αναπτύξει όλες τις δυνατότητες με τρόπους που υπηρετούν τη συντήρησή του ή την ανάπτυξή του» (Rogers 1987, σ. 21). Με την τάση πραγμάτωσης ο Rogers περιγράφει ένα βασικό γενικό χαρακτηριστικό όλων των οργανισμών, ακόμα και του ανθρώπου. Αποτελεί το βασικό αξίωμα της προσωποκεντρικής προσέγγισης, από το οποίο προκύπτει σε μεγάλο βαθμό και η θεραπευτική δράση. Αυτή θεμελιώνεται στην ακόλουθη βασική πεποίθηση: «Η προσωποκεντρική προσέγγιση στηρίζεται στην παραδοχή ότι ο άνθρωπος κατά βάση είναι αξιόπιστος οργανισμός, ικανός να εκτιμά την εξωτερική και εσωτερική κατάσταση [...], ώστε να μπορεί να παίρνει δημιουργικές αποφάσεις σε σχέση με τα επόμενα βήματα της ζωής του και να δρα σύμφωνα μ' αυτές» (Rogers 1978, σ. 26

---

<sup>2</sup> «Θεωρία που αποδίδει τη βιωσιμότητα των ζωντανών οργανισμών στην ύπαρξη μιας ζωτικής αρχής, η οποία διαφοροποιείται από τις φυσικές και χημικές διαδικασίες της ζωής» (Μπαμπινιώτης 1998, σ. 374).

κ.ε.). Δηλαδή «το άτομο διαθέτει δυνητικά απίστευτες δυνατότητες για να κατανοεί τον εαυτό του, να αλλάζει τις αυτοαντιλήψεις του, τις βασικές του στάσεις και την κατευθυνόμενη συμπεριφορά του» (Rogers 1981, σ. 66). Καθίσταται, λοιπόν, φανερό πως ο Rogers εμπιστεύεται την ικανότητα του ανθρώπου για ανάπτυξη και αλλαγή, αφού μάλιστα κάνει λόγο για τη «σοφία του οργανισμού» (Rogers 1984, σ. 53, 1978 σ. 276). Η στάση αυτή προέκυψε από την πολυετή του κλινική εμπειρία με πελάτες, οι οποίοι απέβαλαν τα προσωπεία και προσέγγισαν τη φύση τους, τον εσωτερικό τους πυρήνα, που είναι κατά βάση κοινωνικός, προσανατολισμένος προς τα εμπρός, ορθολογικός αλλά και ρεαλιστικός (βλ. Rogers 1973, σ. 99 κ.ε., 1977, σ. 117 κ.ε.).

Μολονότι ο Rogers γνώριζε τις τάσεις καταστροφής και βίας στον πολιτισμό μας, παρέμεινε πιστός στη θέση του για τη θετική, καλοπροαίρετη φύση του ανθρώπου. Ήταν βαθύτατα πεπεισμένος ότι «άνθρωποι που τους προσφέρεται η δυνατότητα (όπως, για παράδειγμα, στο ασφαλές θεραπευτικό κλίμα) να γίνουν αληθινοί, που είναι κατά βάση, όταν έχουν την ελευθερία να προάγουν την πραγματική τους φύση, διανύουν πάντα μία σαφή ανάπτυξη προς την κατεύθυνση της ολότητας και της ένταξης» (Rogers 1977, σ. 117). Ειδικότερα, ο Rogers (1973, σ. 42) διευκρινίζει:

Δεν έχω εύφορη εικόνα για την ανθρώπινη φύση. Γνωρίζω ότι άτομα μπορούν να συμπεριφέρονται, λόγω άμυνας και εσωτερικού άγχους, απίστευτα σκληρά, καταστρεπτικά, ανώριμα, παλινδρομικά, αντικοινωνικά και βλαπτικά. Αποτελεί, ωστόσο, μία από τις πιο τονωτικές και αναζωογονητικές όψεις της εμπειρίας μου να εργάζομαι με τέτοια άτομα και να ανακαλύπτω τις δυνατές θετικές τάσεις που βρίσκονται στα πιο βαθιά τους στρώματα, όπως και σ' όλους μας.

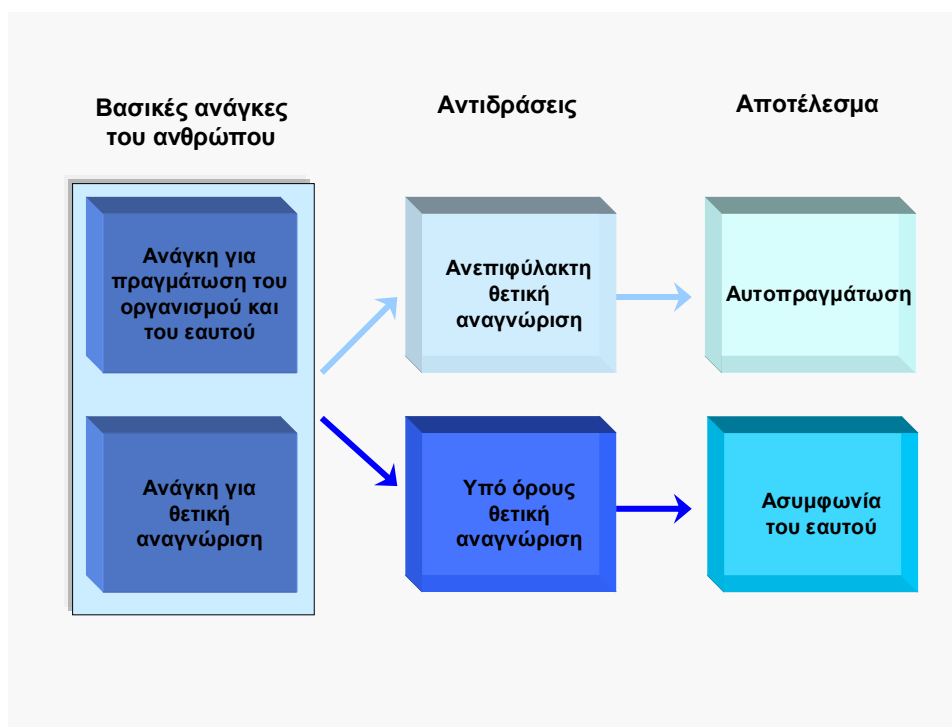
Αλλά πώς εξηγείται η απομάκρυνση του ανθρώπου από τη φύση του; Ο Rogers θεωρεί μια τέτοια εξέλιξη ως αποτέλεσμα μάθησης και αρνητικών επιδράσεων του περιβάλλοντος στην καλοπροαίρετη φύση του ανθρώπου. Οι αντικοινωνικές συμπεριφορές είναι δυνατόν «να κατανοηθούν ως κάτι το εκμαθημένο, ως μία διεστραμμένη διοχέτευση τμήματος της τάσης αυτοπραγμάτωσης σε μορφές συμπεριφοράς που δεν επιδρούν στην προαγωγή της πραγμάτωσης [...] οι οποίες συνιστούν de facto διαστροφή της φυσικής κατεύθυνσης, που έχει η τάση αυτοπραγμάτωσης» (Rogers 1978, σ. 276). Το φυσικό και ψυχολογικό περιβάλλον μπορεί να επιδράσει κατά τέτοιο τρόπο στο άτομο, ώστε να εμποδιστεί σχετικά ή απόλυτα η τάση πραγμάτωσης, με αποτέλεσμα να εξωτερικεύεται με διαστρεβλωμένο τρόπο και να εξωθεί το άτομο σε αντικοινωνικές συμπεριφορές (βλ. Rogers 1977, σ. 35, 1991b, σ. 212). Άνθρωποι που δεν αγαπήθηκαν ποτέ, που δε βίωσαν στην παιδική

τους ηλικία οικογενειακή θαλπωρή, κατανόηση, αποδοχή και γενικότερα ένα ζεστό φιλικό περιβάλλον, είναι ικανοί για κάθε είδους αντικοινωνική συμπεριφορά. Προς αυτή την κατεύθυνση συμβάλλει και η αγωγή που επιβάλλει στο άτομο πεποιθήσεις, στάσεις κ.λπ., χωρίς να του παρέχεται η δυνατότητα να τις αξιολογεί με βάση τις δικές του εμπειρίες και να κατανοεί τη χρησιμότητα και το βαθύτερο νόημά τους (βλ. Rogers 1978, σ. 276 κ.ε.). Ωστόσο, η επιδίωξη για ανάπτυξη δεν μπορεί να εμποδίζεται διαρκώς. Όταν ένα άτομο βιώνει στο περιβάλλον του ενσυναισθητική κατανόηση, γνήσιες σχέσεις, αναγνώριση και αποδοχή, τότε μπορεί να αναπτύσσεται προς την κατεύθυνση της κοινωνικής ένταξης και της ολότητας.

Όταν λοιπόν η τάση πραγμάτωσης δεν εμποδίζεται, προωθείται στο άτομο η ανάπτυξη, η ωρίμανση και ο εμπλουτισμός της ζωής (βλ. Rogers 1977, σ. 117). Στην περίπτωση αυτή η τάση πραγμάτωσης προσανατολίζεται σε στόχους, όπως αυτονομία (Rogers 1972b, σ. 422· 1977, σ. 117· 1987a, σ. 22), ωρίμανση και ανύψωση (Rogers 1977, σ. 117· 1991b, σ. 211), υπευθυνότητα για τον εαυτό και κοινωνικότητα (Rogers 1972b, σ. 422) και, τέλος, στην αυτοπραγμάτωση (Rogers 1972b, σ. 422· βλ. επίσης Σχήμα 3.2). Καθίσταται σαφές, λοιπόν, ότι η τάση πραγμάτωσης αποτελεί «το βασικό κινητήριο έλασμα της ζωής» (Rogers 1973, σ. 49), το οποίο υπηρετεί «τη διατήρηση και την ανάπτυξη του οργανισμού» (Rogers 1987a, σ. 21· 1997, σ. 117).

Ο Rogers επιχειρεί να θεμελιώσει την παραδοχή για την τάση πραγμάτωσης σχεδόν με βιολογικά επιχειρήματα, όπως προκύπτει από το ακόλουθο απόφθεγμα: «Ο οργανισμός δεν τείνει να αναπτύσσει την ικανότητα για να αισθάνεται άσχημα [...] ούτε τείνει να πραγματώνει το δυναμικό του για την αυτοκαταστροφή ή την ικανότητα να υπομένει πόνους» (Rogers 1978, σ. 270). Ασφαλώς η πραγμάτωση δεν είναι μία διαδικασία που συντελείται χωρίς προστριβές και αντιστάσεις. Αντίθετα, η εμπειρία δείχνει ότι «ο οργανισμός κινείται μέσα από τον αγώνα και τον πόνο προς την ανύψωση και την ανάπτυξη» (Rogers 1972b, σ. 424). Για την καλύτερη κατανόηση της διαδικασίας αυτής ο Rogers (1972b, σ. 424· 1977, σ. 35· 1991b, σ. 211) χρησιμοποιεί ως παράδειγμα το βρέφος, που, παρόλες τις παροδικές αποτυχίες του, που συνοδεύονται από αγώνα και πόνο, μαθαίνει, τελικά, να περπατά, αν και το μπουσούλισμα θα μπορούσε να το οδηγήσει στο στόχο του ευκολότερα και πιο γρήγορα. Καθίσταται, επομένως, σαφές ότι η τάση πραγμάτωσης είναι αξιόπιστη και επικρατεί, ακόμη κι αν πρέπει να ξεπεραστούν δυσκολίες και αντιστάσεις. Και ο Rogers καταλήγει (1972b, σ. 424): «Με τον ίδιο τρόπο θα γίνει κάποια μέρα

ανεξάρτητο, υπεύθυνο, αυτοκυριαρχούμενο και κοινωνικό – παρόλο τον πόνο που συνδέεται συχνά με τα βήματα αυτά». Κάτι ανάλογο ισχύει και στον ψυχολογικό τομέα. Όταν το άτομο βιώνει ένα προωθητικό κλίμα, τότε η τάση του οργανισμού για πραγμάτωση λειτουργεί αξιόπιστα και ξεπερνά οποιαδήποτε εμπόδια, αγηγώντας πιθανούς πόνους (βλ. Rogers 1997, σ. 35).



**Σχήμα 3.2:** Σχηματική αναπαράσταση των βασικών αναγκών του ανθρώπου κατά την προσωποκεντρική προσέγγιση

Η άποψη του Rogers για την τάση πραγμάτωσης του οργανισμού επιβεβαιώνεται και από τα ευρήματα άλλων επιστημών, όπως της συγκριτικής μελέτης συμπεριφοράς, της βιολογίας και της ηθολογίας (βλ. Höger 1993, σ. 27). Ο Höger (ό.π.) συνοψίζει τη θεώρηση των επιστημών αυτών ως εξής: Βλέπουν «το σύνολο της συμπεριφοράς ενός οργανισμού οργανωμένου σε μία ενταγμένη πληθώρα συστημάτων συμπεριφοράς τα οποία, με συντονισμένο τρόπο, ικανοποιούν τον υπερκείμενο στόχο της διατήρησης και της ανάπτυξης του ατόμου. Τα κίνητρα, ως επιμέρους στοιχεία του οργανισμού, αποκτούν ένα υπερκείμενο νόημα, μόνο όταν συντονίζονται. Επομένως, η τάση πραγμάτωσης δεν είναι κίνητρο, αλλά συνιστά μία υπερκείμενη αρχή νοήματος».

Ο Sander (1999, σ. 52) επισημαίνει ότι η τάση πραγμάτωσης, ως αρχή οργάνωσης της ανθρώπινης ανάπτυξης, θα ήταν ατελής, αν δεν περιοριζόταν από την

ανάγκη για θετική αναγνώριση (βλ. επίσης Σχήμα 3.2). Ενώ η πρώτη αρχή περιγράφει την «εγωκεντρική» πλευρά της ανάπτυξης (αυτονομία, ανάπτυξη, πραγμάτωση κ.ά.), η δεύτερη εμπερικλείει την «κοινωνιο-κεντρική» διάσταση (αποδοχή, αναγνώριση κ.ά.). Οι δύο αρχές βρίσκονται σε διαλεκτική σχέση και εξηγούν μεγάλο τμήμα των κινήτρων, των συγκρούσεων και των κοινωνικών διεργασιών. Σύμφωνα με τα παραπάνω, ο Sander (ό.π.) τοποθετεί την προσωποκεντρική προσέγγιση στις δυϊκές θεωρίες προσωπικότητας. Υπό την έννοια αυτή η τάση πραγμάτωσης δε συνιστά μία ατομικιστική-εγωιστική διαδικασία, αφού ενεργοποιείται μέσα από τις διαπροσωπικές σχέσεις. Εξάλλου, κατά τον Rogers, ο άνθρωπος είναι «αθεράπευτα κοινωνικός» (Rogers & Tillich, 1991, σ. 260). Τον χαρακτηρίζει μάλιστα ως «social animal» (Rogers 1961, σ. 103) και υπογραμμίζει: «Η ανάγκη για αγάπη και αναγνώριση είναι έμφυτη» (Rogers 1971). Σύμφωνα, λοιπόν, με τον Rogers ο άνθρωπος έχει δύο βασικές ανάγκες: «Έχει, πρώτα, μια βαθιά ανάγκη για σχέσεις. Ύστερα, πιστεύω ότι ο άνθρωπος, και μόνον επειδή είναι ένας οργανισμός, έχει μία κατευθυνόμενη επιδίωξη. Κινείται προς την κατεύθυνση να πετύχει την αυτοπραγμάτωσή του» (Rogers & Tillich, 1991, σ. 260).

Κατά τον Höger (2000), η έννοια της τάσης πραγμάτωσης εμπερικλείει δύο βασικές αρχές: (1) Την αρχή της αυτοδιαχείρισης και (2) την αρχή της διατήρησης και της ανάπτυξης. Όπως αναφέρθηκε σε άλλο σημείο, καταλυτική επίδραση στις απόψεις του Rogers για την τάση πραγμάτωσης άσκησε ο Goldstein, ο οποίος έθεσε στο επίκεντρο της θεωρίας του την αρχή της αυτοδιαχείρισης των οργανισμών. Η αρχή αυτή διαδραματίζει θεμελιώδη ρόλο στις σύγχρονες θετικές επιστήμες (βλ. Haken 1981, Prigogine & Stengers 1980), ενώ τα τελευταία χρόνια φαίνεται να απασχολεί και την αναπτυξιακή και την κλινική ψυχολογία (βλ. Oerter, von Hagen, Roper & Noam 1999· Schiepek & Tschecher 1997). Σύμφωνα με την αρχή της αυτοδιαχείρισης οι ζωντανοί οργανισμοί αναπτύσσονται και δρουν στο περιβάλλον και στις συνθήκες που επικρατούν σ' αυτό. Ωστόσο, ο τρόπος ανάπτυξης και δράσης του οργανισμού καθορίζεται από προσωπικούς κανόνες, οι οποίοι διαμορφώθηκαν κατά τη φυλογενετική και την οντογενετική του ανάπτυξη. Για τη διατήρηση της εσωτερικής τάξης δεν απαιτείται εξωτερική παρέμβαση. Εξάλλου, ως αυτοδιαχειριζόμενα συστήματα, δεν είναι δυνατό να κατευθύνονται από εξωτερικούς παράγοντες. Επιπλέον, διαθέτουν και την ικανότητα αυτοθεραπείας, είναι, δηλαδή, σε θέση, σε περίπτωση εμφάνισης διαταραχών, να αναδιοργανώνονται, εφόσον επικρατούν οι κατάλληλες συνθήκες στο περιβάλλον τους (βλ. Roth 1986).

Ως προς τη δεύτερη αρχή της διατήρησης και της ανάπτυξης, ο Höger (2000) υπογραμμίζει ότι οι δύο διαστάσεις της θα έπρεπε να αποκλείονται αμοιβαίως, αφού ανάπτυξη σημαίνει αλλαγή της υφιστάμενης κατάστασης, ενώ διατήρηση υποδηλώνει τη συντήρηση του status quo. Ωστόσο, η διατήρηση και η αλλαγή βρίσκονται σε μία λειτουργική, αμοιβαίως συμπληρωματική, σχέση, καθώς η ανάπτυξη του οργανισμού δεν επιτυγχάνεται μέσα από την αυτοκαταστροφή του. Επιπλέον, η ανάπτυξη, ως διαφοροποίηση και επέκταση, αυξάνει τις δυνατότητες προσαρμογής στο συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον, με αποτέλεσμα να προάγεται και το δυναμικό της διατήρησης.

Σε δεδομένες περιστάσεις επικρατεί, ωστόσο, μία από τις δύο τάσεις (βλ. Höger 1993, σ. 25 κ.ε.· 2000). Διαδικασίες που συνδέονται με τη διατήρηση κυριαρχούν στον οργανισμό, όταν αυτός βιώνει απειλή για την ύπαρξή του. Η «ύπαρξη» δεν περιορίζεται μόνο στη φυσική επιβίωση, αλλά εμπερικλείει ακόμη την ακεραιότητα και την ταυτότητα του προσώπου ως μοναδικής και ξεχωριστής οντότητας. Για την προσωποκεντρική προσέγγιση, κριτήριο πως απουσιάζει η απειλή της ύπαρξης αποτελεί η θετική αναγνώριση από τους άλλους, όπως και η αποδοχή του εαυτού από το ίδιο το άτομο. Σε περίπτωση απουσίας αυτών των προϋποθέσεων, επικρατούν στον οργανισμό οι διαδικασίες διατήρησης. Αντίθετα, οι διαδικασίες ανάπτυξης προάγονται σε συνθήκες που διασφαλίζουν την ύπαρξη· δηλαδή το άτομο βιώνει ότι μπορεί να είναι και να παραμείνει όπως είναι, χωρίς περιορισμούς. Βασικό κριτήριο για την ικανοποίηση της συνθήκης αυτής είναι να μη συνδέεται με όρους η θετική αναγνώριση από τους άλλους.

### *Η τάση αυτοπραγμάτωσης*

Το 1959 ο Rogers, αναπτύσσοντας τις θέσεις για την προσωπικότητα που είχε διατυπώσει το 1951, εξειδίκευσε την τάση πραγμάτωσης του οργανισμού, εισάγοντας την έννοια της «τάσης αυτοπραγμάτωσης» (βλ. Rogers 1987, σ. 21 κ.ε.). Η τελευταία αναφέρεται στο μέρος της ανθρώπινης προσωπικότητας το οποίο ο Rogers αποκαλεί «εαυτό», ενώ η τάση πραγμάτωσης περιγράφει την περιεκτική και γενική κινητήρια δύναμη του οργανισμού. Από αυτή αναπτύσσεται με τη βαθμιαία διαμόρφωση του εαυτού η ειδική τάση προώθησης και πραγμάτωσής του. Η τάση αυτοπραγμάτωσης

αποτελεί συνεπώς υποσύστημα ή επιμέρους πτυχή της βασικής κινητήριας δύναμης του οργανισμού, δηλαδή της τάσης πραγμάτωσης (βλ. Σχήμα 3.3).

Κατά κανόνα, οι δύο δυνάμεις, συμφωνώντας στην αξιολόγηση των εμπειριών, συνεργάζονται και προσανατολίζονται στον ίδιο στόχο, με αποτέλεσμα να συμβάλλουν στη βέλτιστη λειτουργία του ανθρώπου. Ωστόσο, υπό δυσμενείς συνθήκες είναι δυνατόν η τάση αυτοπραγμάτωσης να βρεθεί σε ασυμφωνία ή και σε σύγκρουση με την τάση πραγμάτωσης του οργανισμού. Η διαδικασία επεξεργασίας των εμπειριών μπορεί να γίνει με τρεις τρόπους (βλ. Rogers 1972b, σ. 434):

- Εμπειρίες που γίνονται αντιληπτές ως σημαντικές για τον εαυτό εντάσσονται στη δομή του εαυτού.
- Εμπειρίες που δεν αφορούν τον εαυτό αγνοούνται.
- Εμπειρίες που δε συμφωνούν με τη δομή του εαυτού δε γίνονται αντιληπτές ή συμβολίζονται με διαστρεβλωμένο τρόπο.

Στην τρίτη περίπτωση γίνεται εμφανής η διάσταση ανάμεσα στην τάση πραγμάτωσης και την τάση αυτοπραγμάτωσης: Ενώ οι εμπειρίες αξιολογούνται θετικά για τη διατήρηση και την ανάπτυξη του οργανισμού ως συνόλου, ταυτόχρονα βιώνονται ως απειλή για τη διατήρηση της αυτοαντίληψης και για την ικανοποίηση της ανάγκης για θετική αναγνώριση (βλ. Biermann-Ratjen 1993a, σ. 81). Τέτοιες εμπειρίες που αμφισβητούν την αυτοαντίληψη και δεν ικανοποιούν την ανάγκη για θετική αναγνώριση, όταν γίνουν συνειδητές, η τάση αυτοπραγμάτωσης επιχειρεί να τις εμποδίσει να συμβολιστούν στη συνειδητότητα. Το αποτέλεσμα της άμυνας αυτής είναι η εμφάνιση ασυμφωνίας μεταξύ των βιωμάτων του οργανισμού και της συνειδητής αυτοαντίληψης (βλ. Rogers 1977, σ. 37). Σε περίπτωση που η άμυνα αυτή δεν επιτευχθεί ή επιτευχθεί μερικώς, δεν προκαλείται μόνο ένταση στο άτομο, αλλά αυτό δεν αντιλαμβάνεται και δεν αποδέχεται τμήμα των βιωμάτων του ως μέρος του εαυτού του ή/και δεν αποδέχεται τον εαυτό του. Χαρακτηριστικό για την κατάσταση αυτή είναι το ακόλουθο παράδειγμα (βλ. Sander 1999, σ. 51). Εάν ένα άτομο βίωσε αναγνώριση και αγάπη μόνον όταν προσέφερε κάτι, θεωρεί τον εαυτό του άξιο αγάπης μόνον όταν προσφέρει κάτι. Στην αυτοαντίληψή του το να αγαπιέται συνδέεται άρρηκτα με την προσφορά. Εάν βιώσει την αντίθετη εμπειρία, δε θα είναι σε θέση να το πιστέψει. Την άνευ όρων αγάπη δε θα τη βιώσει αυτούσια. Θα επιχειρήσει με κάθε τρόπο να διατηρήσει την αυτοαντίληψή του. Όταν πλέον δεν είναι δυνατό να διατηρήσει την αυτοαντίληψή του, καθώς η ασυμφωνία μεταξύ εμπειρίας και αυτοαντίληψης γίνεται εμφανής, τότε κινητοποιείται μία επίπονη

διαδικασία αναδόμησης της άκαμπτης αυτοαντίληψης. Στη νέα, ευλύγιστη πλέον αυτοαντίληψη, αφομοιώνεται η εμπειρία: «Μπορώ να αγαπηθώ, χωρίς να πρέπει να προσφέρω κάτι». Έτσι αυτοαντίληψη και βίωμα συμφωνούν και πάλι.

Με αυτό το παράδειγμα έγινε εμφανής η σύγκρουση ανάμεσα στις τάσεις πραγμάτωσης του οργανισμού και αυτοπραγμάτωσης. Σύμφωνα με τον Sander (ό.π.), ασυμφωνίες μεσαίου επιπέδου έχουν και έναν σταθεροποιητικό χαρακτήρα, καθώς προφυλάσσουν τον εαυτό από σαρωτικές αναδομήσεις. Οι ασυμφωνίες γίνονται απειλητικές, όταν το άτομο τις αντιλαμβάνεται και υποφέρει ή προσκρούει σε δυσκολίες του περιβάλλοντός του ή εκτίθεται σε μία κατάσταση που δεν επιτρέπει πλέον τη διατήρηση της αυτοαντίληψης. Στο παράδειγμά μας, αν κάποιος ερωτευθεί και είναι απαραίτητο να δεχθεί την αγάπη χωρίς όρους.

Στην ιδεώδη περίπτωση η τάση πραγμάτωσης και η τάση αυτοπραγμάτωσης συμφωνούν απόλυτα, δηλαδή μπορεί αυτό που είναι καλό για τον οργανισμό του να το εντάξει στην αυτοαντίληψή του. Το άτομο αυτό είναι πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία, το οποίο αντιλαμβάνεται και αποδέχεται πλήρως όλες τις εμπειρίες – θετικές ή αρνητικές.

### *Η διαμορφωτική τάση*

Η τάση πραγμάτωσης του οργανισμού αποτελεί για τον Rogers τη βάση κάθε κινήτρου. Η τάση αυτή μπορεί να εκδηλωθεί με ένα ευρύ φάσμα συμπεριφορών και με αντιδράσεις σε πολύμορφες αντίξοες συνθήκες. Αναμφισβήτητα, είναι απαραίτητο να προηγηθεί η μερική, τουλάχιστον, ικανοποίηση συγκεκριμένων βασικών αναγκών, πριν εκδηλωθούν κάποιες άλλες. Έτσι, για παράδειγμα, η τάση πραγμάτωσης του οργανισμού μπορεί να επιζητήσει την ικανοποίηση της ανάγκης για τροφή και για σεξ, με τέτοιο τρόπο που να εξυψώνει την αυτοαντίληψη, εφόσον η ένταση αυτών δεν είναι υπερβολικά υψηλή. Η ανάγκη για εξερεύνηση του περιβάλλοντος και αλλαγής αυτού, η ανάγκη για παιγνίδι και αυτογνωσία και γενικότερα πολλές άλλες συμπεριφορές είναι κατά βάση έκφραση της τάσης πραγμάτωσης (βλ. Rogers 1985, σ. 270). Εν κατακλείδι, ο οργανισμός βρίσκεται διαρκώς σε αναζήτηση και ετοιμότητα, αναλαμβάνει αδιάλειπτα πρωτοβουλίες και προσανατολίζεται στην εκπλήρωση συγκεκριμένων στόχων. Αυτή η κεντρική πηγή ενέργειας αποτελεί αξιόπιστη λειτουργία του οργανισμού, συμβάλλοντας όχι μόνο στη διατήρηση αλλά και στην ανάπτυξή του (βλ. Rogers 1981, σ. 74 κ.ε.). Φαίνεται, λοιπόν, ότι η τάση



πραγμάτωσης διέπεται από επιλεκτική λειτουργία και, σε ευνοϊκές συνθήκες, προσανατολίζεται στην εκπλήρωση δημιουργικών στόχων (ό.π., σ. 72). Αντίθετα, υπό δυσμενείς συνθήκες ανάπτυξης, μπορεί να εμποδιστεί, να παραποιηθεί, αλλά δεν είναι δυνατόν να απομακρυνθεί. Εκτός αν εξοντωθεί ολόκληρος ο οργανισμός (ό.π., σ. 69).

Αυτή η αισιόδοξη αντίληψη του Rogers απέσπασε την κριτική πολλών σκεπτικιστών, οι οποίοι τον κατηγόρησαν ότι είναι πολύ αισιόδοξος και δε λαμβάνει υπόψη τα αρνητικά στοιχεία, το κακό, ή τη σκοτεινή πλευρά του ανθρώπου. Ο ίδιος απάντησε στους επικριτές με επέκταση των απόψεών του για την τάση πραγμάτωσης, θεωρώντας την ως μέρος μίας ευρύτερης διαμορφωτικής τάσης που απαντάται στο σύμπαν και χαρακτηρίζει την οργανική και την ανόργανη ζωή (βλ. Rogers 1981, σ. 75 κ.ε., 1978). Ενώ η τάση πραγμάτωσης χαρακτηρίζει την οργανική ζωή, η διαμορφωτική τάση (formative tendency, formative Tendenz) παρατηρείται σε κάθε επίπεδο του σύμπαντος, στον οργανικό και ανόργανο κόσμο (ό.π., σ. 76, βλ. Σχήμα 3.3). Δεν αγνοεί ωστόσο την ύπαρξη της τάσης «εντροπίας<sup>3</sup>» στο σύμπαν, αλλά στρέφει την προσοχή του συνειδητά στην τάση «συντροπίας», καθώς η τελευταία υπερισχύει. Ειδικότερα, ο ίδιος επισημαίνει: «Χωρίς να αγνοούμε την τάση αποσύνθεσης, πρέπει να συνειδητοποιήσουμε στην πλήρη του έκταση αυτό που ο Szent-Gyorgyi χαρακτηρίζει ως ‘συντροπία’ και ο Whyte το ονομάζει ‘μορφική τάση’, δηλαδή τη διαρκώς ενεργή και παρούσα τάση για όλο και πληρέστερη τάξη και μέσω αλληλεπιδράσεων σε μεγαλύτερη συνθετότητα, η οποία παρατηρείται τόσο στον ανόργανο όσο και στον οργανικό κόσμο. Στο σύμπαν επιδρούν διαρκώς δυνάμεις τόσο δημιουργικές και εποικοδομητικές όσο και καταστροφικές. Αυτή η διαδικασία συντελείται και στους ανθρώπους» (ό.π., σ. 77). Ωστόσο, ένας άνθρωπος που λειτουργεί πλήρως, δεν εμποδίζεται να βιώσει τις οργανισμικές διαδικασίες. «Ένας τέτοιος άνθρωπος κινείται προς την κατεύθυνση της ολότητας, της ένταξης [...] Η συνείδησή του συμμετέχει σ’ αυτή την ευρύτερη, δημιουργική, διαμορφωτική τάση» (σ. 79). Η θέση του Rogers για την διαμορφωτική τάση υποστηρίζεται και από

---

<sup>3</sup> «Η λειτουργία που καθορίζει την αταξία (κατάσταση έλλειψης τάξης) ενός συστήματος η οποία αυξάνεται, όταν αυτό εξελίσσεται προς άλλη κατάσταση αυξημένης αταξίας.» (Α.Π.Θ., Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών (1998). *Λεξικό της Κοινής Νεοελληνικής*. Θεσσαλονίκη: Ινστιτούτο Νεοελληνικών Σπουδών. «Το μέτρο αταξίας των μορίων σε ένα σύστημα’ η εντροπία σε ένα σύστημα αυξάνεται όσο μεγαλώνει η κατάσταση αταξίας μέσα στο σύστημα [...] κάθε κατάσταση ή ροπή της κοινωνίας προς αταξία ή αποδιοργάνωση» (Γ. Μπαμπινιώτης (1998). *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας).

τις απόψεις φυσικών, βιοχημικών και άλλων θετικών επιστημόνων (βλ. Murayama 1977, Prigogine 1979, Syent-Gyoergyi 1974, Whyte 1974). Συνοψίζοντας τη θέση του για την διαμορφωτική τάση ο Rogers (1981, σ. 83) υπογραμμίζει:

Υποθέτω ότι υπάρχει μία διαμορφωτική κατευθυντική τάση στο σύμπαν, η οποία μπορεί να ανιχνευτεί και να παρατηρηθεί στο αστρικό διάστημα, στους κρυστάλλους, στους μικροοργανισμούς, στην περισσότερο σύνθετη οργανική ζωή και στα ανθρώπινα όντα. Πρόκειται για την τάση που εξελίσσεται προς μία μεγαλύτερη τάξη, μεγαλύτερη συνθετότητα, μεγαλύτερη αλληλεπίδραση. Στο ανθρώπινο είδος, αυτή η τάση εμφανίζεται καθώς το άτομο μετακινείται από τη μονοκύτταρη προέλευση προς μία σύνθετη οργανική λειτουργία, προς τη γνώση και τη συναίσθηση κάτω από το επίπεδο τη συνειδητότητας, σε μία συνειδητή επίγνωση του οργανισμού και του εξωτερικού κόσμου, προς μία υπερβατική επίγνωση της αρμονίας και της ενότητας του κοσμικού συστήματος που συμπεριλαμβάνει και το ανθρώπινο γένος.



**Σχήμα 3.3:** Σχηματική αναπαράσταση της σχέσης μεταξύ τάσης πραγμάτωσης, τάσης αυτοπραγμάτωσης και διαμορφωτικής τάσης

Η υπόθεση για την ύπαρξη της διαμορφωτικής τάσης θα μπορούσε κατά τον Rogers να αποτελέσει τη βάση για τη θεμελίωση της ανθρωπιστικής ψυχολογίας (ό.π.). Σίγουρα όμως συνιστά το θεμέλιο της προσωποκεντρικής προσέγγισης, αφού για τον Rogers κάθε άνθρωπος διαθέτει εσωτερικά μία πηγή που είναι ιδιαίτερα προσωπική και ταυτόχρονα καθολική. «Είναι εντυπωσιακό ότι από τις θεραπευτικές σχέσεις στις οποίες ο καθένας αναγνωρίζεται και μπορεί να αισθάνεται και να είναι

ελεύθερος, αναπτύσσονται προφανώς συγκεκριμένες δομές αξιών. Οι δομές αυτές δεν είναι χαοτικές, αλλά χαρακτηρίζονται από μία εκπληκτική ομοιότητα, ανεξάρτητα από την προσωπικότητα του θεραπευτή. Παρατήρησα μάλιστα πώς αναδύονται αυτές οι δομές στους ανθρώπους, που βρίσκονταν σε θεραπεία με θεραπευτές διαφορετικής προσωπικότητας. Η ομοιότητα φαίνεται να μην εξαρτάται από την επίδραση μίας συγκεκριμένης κοινωνίας· είχα τη δυνατότητα να παρατηρήσω τις ίδιες δομές αξιών σε πολύ διαφορετικές κοινωνίες, όπως την αμερικάνικη, την ολλανδική, τη γαλλική και τη γιαπωνέζικη. Τείνω να υποθέτω ότι αυτή η ομοιότητα στις δομές των αξιών μπορεί να αναχθεί στο γεγονός ότι ανήκουμε όλοι στο ίδιο είδος [...] Ίσως υπάρχουν για εμάς, ως ανθρώπινο είδος, συγκεκριμένες εμπειρίες, οι οποίες προωθούν την εσωτερική ανάπτυξη και ο καθένας μας θα αποφάσιζε να τις επιλέξει, εάν πραγματικά είχε τη δυνατότητα να επιλέγει ελεύθερα» (Rogers 2001a, σ. 51). Σύμφωνα με τις παρατηρήσεις του Rogers, τα άτομα που αναπτύσσονται και ωριμάζουν στην ψυχοθεραπεία εμφανίζουν τις ακόλουθες κοινές αξίες (ό.π.):

- Τείνουν να αποβάλλουν τα προσωπεία.
- Τείνουν να απομακρύνονται από τις «πρέπει-απαιτήσεις».
- Αποφεύγουν να κάνουν ή να είναι αυτό που θέλουν οι άλλοι, προκειμένου να φαίνονται αρεστοί.
- Αξιολογούν θετικά το να είναι ο εαυτός τους.
- Αξιολογούν θετικά την αυτοκαθοδήγηση.
- Αποδέχονται τον πραγματικό τους εαυτό και τα προσωπικά τους συναισθήματα.
- Αξιολογούν θετικά να βρίσκονται σε μία διαρκή εξέλιξη.
- Είναι δεκτικοί σε εσωτερικές και εξωτερικές εμπειρίες.
- Αξιολογούν θετικά την ευαισθησία και τη θετική στάση τους απέναντι σε άλλους.
- Τέλος, αξιολογούν θετικά τις στενές διαπροσωπικές σχέσεις.

Σύμφωνα με τον Rogers αυτές οι κατευθύνσεις αξιών είναι καθολικές, με την έννοια ότι δεν ορίζονται, ούτε περιορίζονται από τον πολιτισμό. «Αντί για ‘εξωτερικές’ κοσμικές αξίες ή κοσμικό σύστημα αξιών, επιβαλλόμενο από μία ομάδα – φιλοσόφων, εξουσιαστών ή ιερέων – έχουμε τη δυνατότητα για κοσμικά ανθρώπινες κατευθύνσεις αξιών, που αναδύονται από την εμπειρία του ανθρώπινου οργανισμού. Οι αποδείξεις από τη θεραπεία μαρτυρούν ότι τόσο οι προσωπικές όσο

και οι κοινωνικές αξίες αναδύονται ως φυσικές και βιώνονται, όταν το άτομο προσεγγίζει την προσωπική του οργανισμική διαδικασία αξιών. Υποθέτουμε ότι, παρόλο που ο σύγχρονος άνθρωπος δεν εμπιστεύεται τη θρησκεία, την επιστήμη ή τη φιλοσοφία, ούτε κάποιο σύστημα πεποιθήσεων για να του δώσει αξίες, εντούτοις κατορθώνει να βρει μία οργανισμική βάση αξιών μέσα στον ίδιο του τον εαυτό – εάν μάθει να είναι ξανά μαζί του – η οποία αποδεικνύεται οργανωμένη, προσαρμόσιμη και κοινωνική προσέγγιση στα σύνθετα ζητήματα αξιών που αντιμετωπίζουμε όλοι μας» (Rogers 2001a, σ. 53).

Από τα παραπάνω γίνεται σαφές ότι η οργανισμική αξία εδράζεται μέσα στην ανθρώπινη οντότητα. Εάν υφίσταται ένα ευνοϊκό κλίμα μέσα στο οποίο επιτρέπεται ο άλλος να είναι ο αληθινός του εαυτός, ανεξάρτητα αν είναι πελάτης, μαθητής, εργάτης ή οποιοσδήποτε άνθρωπος, τότε αντλεί τις αξίες του από την ευρύτερη, δημιουργική και διαμορφωτική τάση, προσανατολίζοντας τη δράση του σ' αυτές (βλ. Rogers 1981, σ. 84).

### ***Η δομή της προσωπικότητας***

Αντικείμενο της προηγούμενης ενότητας αποτέλεσαν οι σχετιζόμενες με τη δυναμική της προσωπικότητας έννοιες. Η ιδιαίτερη σημασία που δίνεται από την προσωποκεντρική προσέγγιση στις έννοιες αυτές γίνεται εμφανής και από το μειωμένο ενδιαφέρον για δομικές έννοιες. Ο ίδιος ο Rogers αποφεύγει να περιγράψει τη δομή της προσωπικότητας. Κατανοεί κυρίως την προσωποκεντρική προσέγγιση ως μία θεωρία της ανάπτυξης και της συμπεριφοράς της προσωπικότητας (βλ. Rogers 1987). Ωστόσο, στη θεωρία του εμπεριέχονται δύο έννοιες που θα μπορούσαν να κατανοηθούν ως δομικά στοιχεία της προσωπικότητας: ο «οργανισμός» και ο «εαυτός» (βλ. Hall & Lindzey 1979, σ. 227). Ο Rogers, προφανώς, διακρίνει ανάμεσα στις δύο πτυχές της προσωπικότητας, καθώς υπογραμμίζει τα κοινά χαρακτηριστικά αλλά και τις διαφορές μεταξύ του οργανισμού και του εαυτού (βλ. τις θέσεις 12, 14, και 15). Οι έννοιες «προσωπικότητα» και «πρόσωπο» χρησιμοποιούνται ως υπερκείμενες έννοιες που εμπερικλείουν τον εαυτό και τον οργανισμό. Σκόπιμη, συνεπώς, κρίνεται η ξεχωριστή παράθεση των εννοιών αυτών, αρκεί να εσταστεί η προσοχή στη διαφορετική τους σημασία.

### ***Ο οργανισμός***

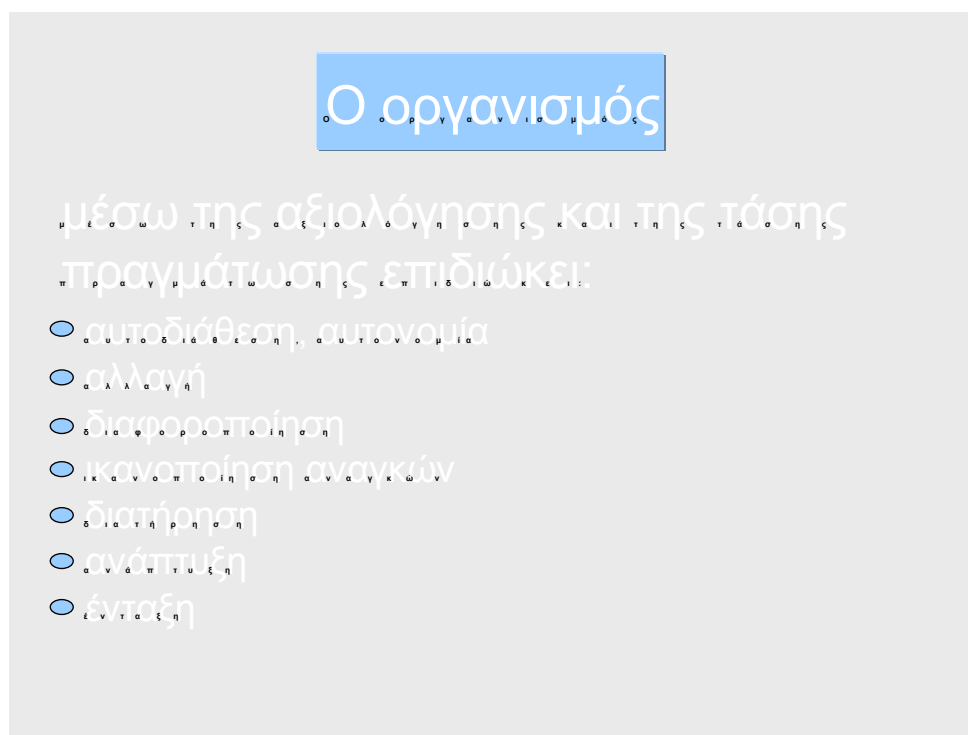
Μελετώντας τις 19 θέσεις του Rogers για την προσωπικότητα, διαπιστώνει κανείς ότι στις πρώτες επτά γίνεται αναφορά μόνο στις έννοιες «άτομο» και «οργανισμός». Μόλις στην όγδοη θέση εμφανίζεται η έννοια του εαυτού. Οι έννοιες «άτομο» και «οργανισμός» χρησιμοποιούνται σχεδόν ως συνώνυμες (βλ. Schmid 1991, σ. 127), και περιγράφουν κάτι βασικότερο και πιο περιεκτικό από ό,τι η έννοια του «εαυτού». Στο συγγραφικό του έργο ο Rogers χρησιμοποιεί συχνά την έννοια του «οργανισμού» (βλ. π.χ. Rogers 1972b, 1973, 1985, 1987), και την χαρακτηρίζει ως την εστία των βιωμάτων, την ολότητα των εμπειριών, τον εσωτερικό πυρήνα της ανθρώπινης προσωπικότητας (βλ. Rogers 1972b, σ. 100 κ.ε.· 1973, σ. 419 κ.ε.). Ο οργανισμός εμπερικλείει εμπειρίες, συμπεριλαμβάνοντας και το περιεχόμενο αυτών, σε κάθε δεδομένη στιγμή.

Κατά την προσωποκεντρική προσέγγιση, ο άνθρωπος βρίσκεται στο επίκεντρο ενός διαρκώς μεταβαλλόμενου κόσμου. Στις επιδράσεις που δέχεται από αυτόν ο άνθρωπος αντιδρά με τον οργανισμό του, σύμφωνα με την υποκειμενική βίωση αυτών (βλ. Rogers 1972b, σσ. 219-221). Αυτό υποδηλώνει ότι η συμπεριφορά του ανθρώπου δεν είναι δυνατό να κατανοηθεί βάσει της «αντικειμενικής» πραγματικότητας, αλλά μπορεί να εξηγηθεί μόνο μέσω της υποκειμενικής βίωσης αυτής από τον οργανισμό. Ο Höger (1993, σ. 20) επισημαίνει ότι η θέση αυτή «είναι αποκρουστική και παράλογη για όσους επιμένουν στη μία, καθολικά έγκυρη και απόλυτη αλήθεια, αγνοώντας ότι συναντάμε έναν αντικειμενικό κόσμο μόνον ως οργανισμοί και από μία συγκεκριμένη θέση. Ωστόσο, στη θέση του ο Rogers δεν ήταν μόνος του. Στηρίχθηκε σε σειρά συγγραφέων τους οποίους κατονόμασε ρητά και κινήθηκε σε μία παράδοση, που εξελίχθηκε περαιτέρω και συγκεκριμενοποιήθηκε στις σύγχρονες θετικές επιστήμες και τη βιολογία τόσο, ώστε τιμήθηκε και με βραβεία. Η παράδοση αυτή μπορεί να χαρακτηριστεί με τη λέξη κλειδί 'Αυτοδιαχείριση των Οργανισμών', η οποία απαντάται σε όλα τα επίπεδα, από τις στοιχειώδεις διαδικασίες μεταβολισμού μέχρι την οργάνωση σύνθετων συμπεριφορών».

Σύμφωνα με τα παραπάνω, ο κόσμος των εμπειριών του ανθρώπου αποτελεί γι' αυτόν την πραγματικότητα. Εμπειρία ή βίωμα είναι όλα όσα διαδραματίζονται στον οργανισμό σε μία δεδομένη στιγμή και βασικά έχουν πρόσβαση στη συνειδητότητα (βλ. Rogers 1977, σ. 36· 1991b, σ. 213). Δηλαδή, η εμπειρία μπορεί

αλλά δεν πρέπει οπωσδήποτε να είναι συνειδητή. Κάποιος, για παράδειγμα, μπορεί να πεινάει, χωρίς όμως να το νιώθει, επειδή είναι απασχολημένος με μία άλλη δραστηριότητα. Η εμπειρία είναι δυνατό να χρωματίζεται συναισθηματικά και το αντίστοιχο συναίσθημα ενδέχεται να είναι συνειδητό ή όχι. Επίσης, μία εμπειρία είναι δυνατό να βιώνεται με έναν υποαντιληπτικό τρόπο, για παράδειγμα ως απειλή (βλ. Schmid 2001c, σ. 66).

Η διαδικασία προσπέλασης της εμπειρίας στη συνειδητότητα αποκαλείται συμβολισμός, επειδή πρόκειται για τη συμβολική αναπαράστασή της στη συνείδηση. Ο συμβολισμός αυτός μπορεί να είναι λεκτικός, είναι δυνατό όμως να γίνει και με τη χρήση μη λεκτικών συμβόλων, όπως με σωματικές αισθήσεις (βλ. Rogers 1987, σ. 24). Ο ακριβής συμβολισμός των εμπειριών είναι αποφασιστικής σημασίας για την ανάπτυξη ενός σύμφωνου εαυτού. Ο Gendlin, συνεργάτης του Rogers, ασχολήθηκε εντατικά με τη διαδικασία βίωσης των εμπειριών και ανέπτυξε την έννοια της «βίωσης» (experiencing), την οποία υιοθέτησε κι ο Rogers (βλ. Rogers 1977, σ. 36· 1991b, σ. 213). Η βίωση περιγράφει τη συνεχή ροή του βιώματος μιας δεδομένης στιγμής. Είναι ένα συγκεκριμένο σωματικό συναίσθημα, προεγνωστικό ρεύμα της αίσθησης, στο οποίο μπορεί κανείς να εστιάσει κάθε στιγμή –εφόσον το επιθυμεί– αρκεί να στρέψει την προσοχή του προς τα έσω (βλ. Gendlin 1962, σ. 3).



**Σχήμα 3.4:** Λειτουργίες του οργανισμού

Οι λειτουργίες του οργανισμού συνίστανται στην αξιολόγηση και αυτοπραγμάτωση (βλ. Σχήμα 3.4): Ο οργανισμός, ο οποίος αντιδρά ως ενιαίο σύνολο στο αντιληπτικό πεδίο, είναι αυτοπροσδιοριζόμενος. Στην κανονική του κατάσταση επιδιώκει την ανεξαρτησία του από εξωτερικό έλεγχο (βλ. Rogers 1985, σ. 267). Σε κάθε ζωντανό οργανισμό, όπως και στον άνθρωπο, ενυπάρχει η τάση πραγμάτωσης, η κεντρική πηγή ενέργειας του ανθρώπινου οργανισμού (ό.π., σ. 271). Αυτή επιδιώκει μεταξύ άλλων την ικανοποίηση αναγκών και την προσαρμογή προς την κατεύθυνση του προσώπου σε πλήρη λειτουργία. Ο οργανισμός κινείται, επίσης, προς την εκπλήρωση στόχων, όπως ωρίμανση –με τον τρόπο που ορίζεται για κάθε είδος-, μεγαλύτερη διαφοροποίηση των οργάνων και των λειτουργιών, μεγαλύτερη ανεξαρτησία και υπευθυνότητα για τον εαυτό, περισσότερο αυτοέλεγχο, αυτορρύθμιση και αυτονομία. Αυτή η επιδίωξη του οργανισμού ισχύει τόσο για ασυνείδητες οργανικές λειτουργίες, όπως η ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, όσο και για διανοητικούς στόχους, όπως η επιλογή στόχων ζωής. Τέλος, ο οργανισμός κινείται προς την κατεύθυνση της κοινωνικοποίησης (βλ. Rogers 1972b, σ. 422). Από τα παραπάνω καθίσταται σαφές ότι ο οργανισμός μπορεί να επηρεαστεί αλλά όχι και να ρυθμιστεί από εξωτερικούς παράγοντες. Αυτοκαθορίζεται και έχει δυνατότητες να επιλέγει τρόπους αντίδρασης στις εξωτερικές επιδράσεις.

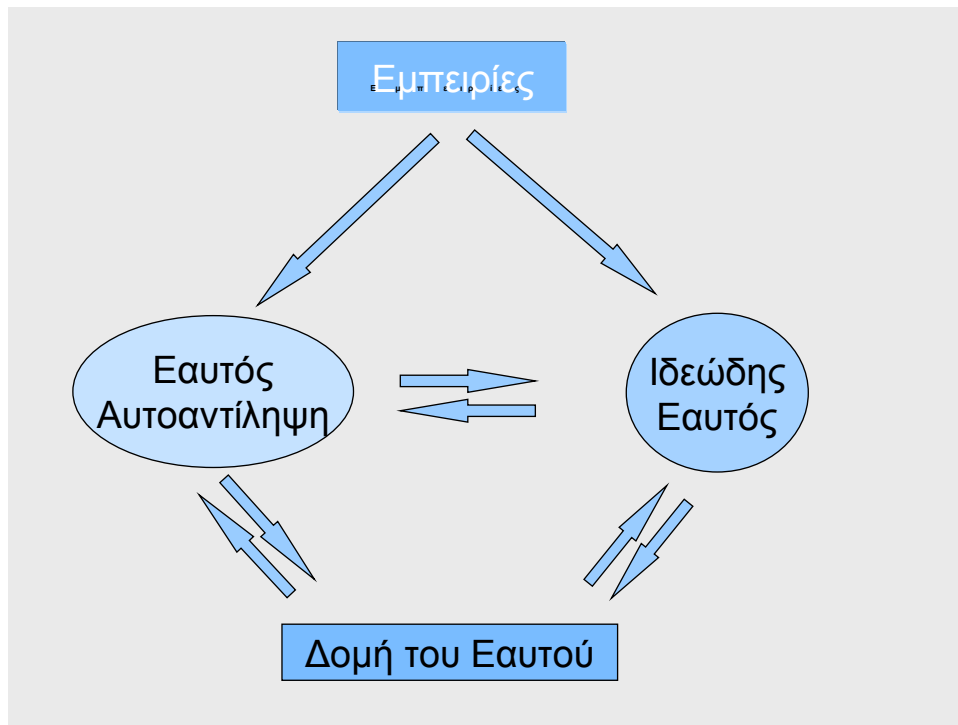
### *Ο εαυτός - η αυτοαντίληψη*

Εκτός από την έννοια «οργανισμός», και η έννοια «εαυτός» θεωρείται δομικό στοιχείο στην προσωποκεντρική θεωρία προσωπικότητας. Συναφείς μ' αυτή είναι και οι έννοιες «αυτοαντίληψη», «δομή του εαυτού» και «ιδεώδης εαυτός» (βλ. Σχήμα 3.5). Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο βλέπει το ίδιο το πρόσωπό του, οι υποθέσεις που κάνει για τις ιδιότητες και τις ικανότητές του και η αξιολόγηση αυτών, όλα, από τη σκοπιά του ίδιου του ατόμου, χαρακτηρίζονται «εαυτός» ή «αυτοαντίληψη», ενώ, όταν θεωρούνται από ένα εξωτερικό πλαίσιο, «δομή του εαυτού». Ιδεώδης εαυτός είναι η αυτοαντίληψη που κάθε άτομο θα ήθελε να έχει και στην οποία αποδίδει τη μεγαλύτερη αξία (βλ. Rogers 1987, σ. 26).

Για τον Rogers ο εαυτός είναι μία από τις κεντρικές έννοιες στην προσωποκεντρική θεωρία προσωπικότητας. Άλλοι μελετητές μάλιστα θέτουν την έννοια του εαυτού στο επίκεντρο της προσωποκεντρικής θεωρίας (βλ. Brauns 1979, σ. 204· Kropf 1978, σ. 57· Pervin & John 1999, σ. 242). Ακόμη, η προσωποκεντρική

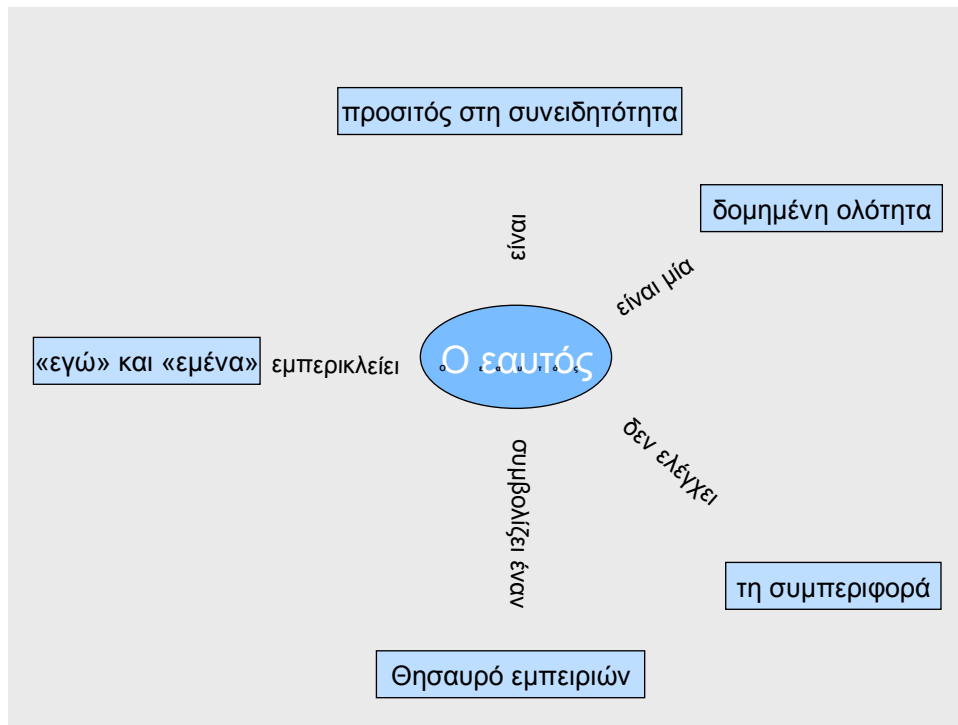
θεωρία της προσωπικότητας αναφέρεται συχνά και ως «θεωρία του εαυτού» (βλ. Μέρν 2002, σ. 31· Mearns 2002). Ο ίδιος ο Rogers (1977, σ. 36) ορίζει τον εαυτό ως «το σταθερά οργανωμένο εννοιολογικό σύνολο, που αποτελείται από τις αντιλήψεις του ατόμου τόσο για τα χαρακτηριστικά του ‘εγώ’ ή του ‘εμένα’ όσο και για τις σχέσεις του ‘εγώ’ ή του ‘εμένα’ με τους άλλους και τις ποικίλες πλευρές της ζωής, καθώς και από τις αξίες που σχετίζονται με αυτές τις αντιλήψεις. Αυτή η μορφή, ενώ είναι ρέουσα και μεταβαλλόμενη, σε δεδομένη στιγμή συνιστά μία ολότητα [...] Δεν είναι απαραίτητα συνειδητή, έχει όμως πρόσβαση στη συνειδητότητα. Αποτελεί ένα διαρκές σημείο αναφοράς για το άτομο, και σ’ αυτό προσανατολίζει τη δράση του». Συνεπώς, ο εαυτός είναι ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο σύνολο αυτών που σχετίζονται με τους τρόπους που βιώνει, αντιλαμβάνεται και αξιολογεί το ίδιο το άτομο το πρόσωπό του σε σχέση με του άλλους. Είναι ο κυρίαρχος οδηγός του τρόπου που βλέπει το πρόσωπο του, τα βιώματά του και τους άλλους, του τρόπου που αξιολογεί τη σημασία των βιωμάτων του με το ίδιο το πρόσωπό του αλλά και με τους άλλους, καθώς του τρόπου που αντιδρά σ’ αυτά και συμπεριφέρεται. Αυτής της διαδικασίας η εστία είναι «το φαινομενολογικό πεδίο», «το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς», «ο εσωτερικός κόσμος». Ο Rogers (1987, σ. 22) επισημαίνει ότι, μολονότι ο εαυτός αποτελεί ένα σημαντικό δομικό στοιχείο στη θεωρία του, ο ίδιος δεν «κάνει» κάτι. Είναι μία δυνατή μορφή εκδήλωσης της οργανισμικής τάσης πραγμάτωσης, και απ’ αυτή διατηρείται και αναπτύσσεται ο οργανισμός. «Ο εαυτός δεν είναι ένα μικρό ανθρωπάκι μέσα μας. [...] Δεν ελέγχει τη συμπεριφορά του ατόμου» (Pervin & John 1999, σ. 242). Ο άνθρωπος δεν έχει έναν εαυτό, αλλά είναι ο εαυτός του. Επειδή ο εαυτός είναι μία μορφή και όχι ένα φαινόμενο, μπορεί η μεταβολή μιας πτυχής να οδηγήσει στην αλλαγή της συνολικής αυτοαντίληψης.





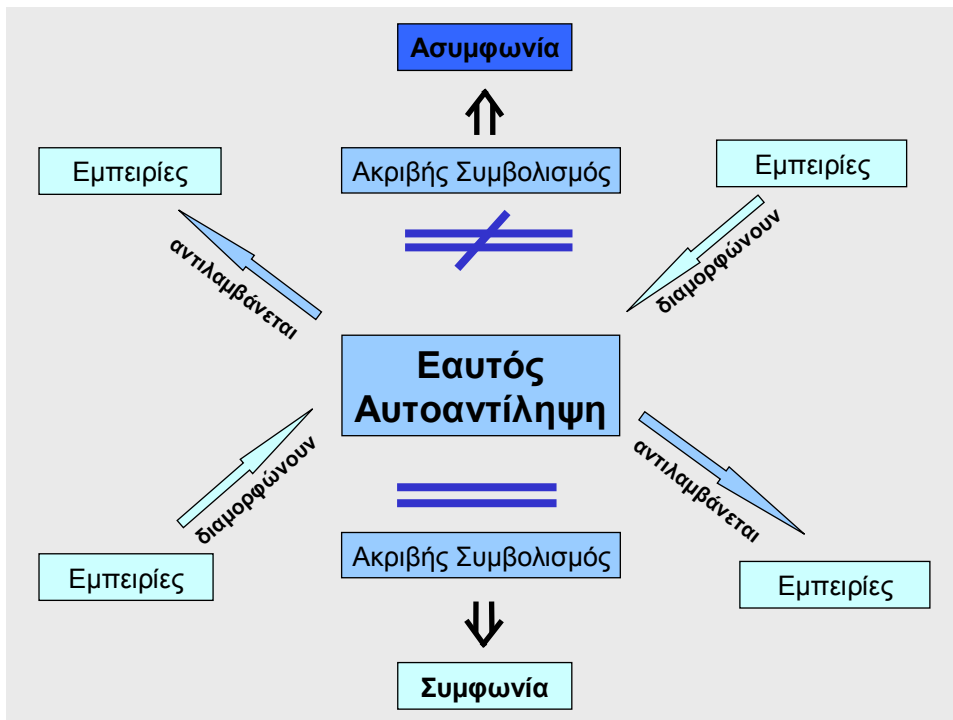
**Σχήμα 3.5:** Σχηματική αναπαράσταση των εννοιών «εαυτός», «ιδεώδης εαυτός», «δομή του εαυτού»

Ο εαυτός διαμορφώνεται, αναπτύσσεται και αλλάζει, μέσα από τις εμπειρίες κάθε ατόμου με το ίδιο το πρόσωπό του αλλά και με τους «σημαντικούς άλλους». Ο οργανισμός ως σύνολο βιώνει εμπειρίες. Ως εμπειρία χαρακτηρίζονται οι διαδικασίες που συντελούνται στον οργανισμό και αφορούν τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Η εμπειρία αποτελεί υποκειμενική διαδικασία επεξεργασίας και «κατασκευής» της πραγματικότητας. Σύμφωνα με τον Rogers, το άτομο κινείται στο δικό του, τον προσωπικά κατασκευασμένο κόσμο, στο «φαινομενολογικό πεδίο», σύμφωνα με το οποίο, και ειδικότερα με βάση το υφιστάμενο προσωπικό πλαίσιο αναφοράς, ερμηνεύει και αξιολογεί τις εμπειρίες του. Αυτό το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς, το οποίο εμπερικλείει γνώσεις, αξιολογήσεις και στόχους, όπως και την οργανισμική τάση αυτοπραγμάτωσης, καθορίζει για το άτομο την ερμηνεία γεγονότων, τις δράσεις κ.ο.κ. Συνεπώς, το άτομο δεν αντιδρά στην «πραγματικότητα», αλλά στην αντίληψη της πραγματικότητας, όπως καθορίζεται από το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς.



**Σχήμα 3.6:** Σχηματική αναπαράσταση της έννοιας του «εαυτού»

Ο οργανισμός αξιολογεί τις εμπειρίες σύμφωνα με το κατά πόσο αυτές προάγουν τη διατήρηση και την ανάπτυξή του ή δρουν ανασταλτικά σ’ αυτή την επιδίωξη. Μέρος των εμπειριών μπορεί να συμβολιστεί με ακρίβεια ή διαστρεβλωμένα στη συνειδητότητα. Ο ακριβής συμβολισμός των εμπειριών είναι αποφασιστικής σημασίας (1) για την ανάπτυξη μίας ρεαλιστικής αυτοαντίληψης, (2) για την επίγνωση των στόχων και των κινήτρων, (3) για τη ρεαλιστική αντίληψη του κόσμου και (4) για την ανάπτυξη ικανότητας προς δημιουργική αντιμετώπιση προβλημάτων. Η έλλειψη συμβολισμού αλλά και η διαστρέβλωσή του επιδρούν ανασταλτικά στις διαδικασίες αυτές. Μέρος των εμπειριών είναι εμπειρίες που αφορούν τον εαυτό: Το άτομο βιώνει εμπειρίες σε σχέση με το πρόσωπό του, βιώνει το πρόσωπό του σε διάφορες σχέσεις, αναπτύσσει υποθέσεις σχετικές μ’ αυτό. Αυτές οι εμπειρίες σχηματίζονται σε μία μορφή, την αυτοαντίληψη ή τον εαυτό (βλ. Σχήμα 3.7).



**Σχήμα 3.7:** Εαυτός και εμπειρίες

Ο Rogers (1987, σ. 49) αφορμάται, επίσης, από την ύπαρξη της ανάγκης για θετική αναγνώριση (need for positive regard), ανάγκη που διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτοαντίληψης (βλ. Biermann-Ratjen et al. 1995, σ. 83): Ένα άτομο βιώνει στην εξελικτική του πορεία θετική ανατροφοδότηση, αναγνώριση, ιδιαίτερα υπό τη μορφή της ανεπιφύλακτης θετικής αναγνώρισης (unconditional positive regard), και τότε αναπτύσσει θετική αυτοαντίληψη. Συνακόλουθα, το άτομο αυτό καθίσταται ολοένα και περισσότερο ανεξάρτητο από την εξωτερική αναγνώριση. Το άτομο, ωστόσο, βιώνει και αρνητικές αξιολογήσεις ή υπό όρους αναγνώριση, οπότε αναπτύσσει αρνητική αυτοαντίληψη, εξαρτώμενη από την εξωτερική αναγνώριση. Αγωνίζεται να κάνει ή να είναι όλα εκείνα που επιβραβεύονται, ενώ αποφεύγει ή αποκρύπτει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πράξεις που θεωρεί ότι θα αποσπάσουν την κριτική των άλλων. Η συμπεριφορά τέτοιων ατόμων «είναι αυστηρά περιορισμένη, και γι' αυτό συμπεριφέρονται με τρόπους που είναι σίγουρα αποδεκτοί στους άλλους. Είναι θύματα 'των αξιολογικών όρων', τους οποίους τους επέβαλαν οι άλλοι. Αλλά η ανάγκη τους για θετική αναγνώριση είναι τόσο μεγάλη, ώστε να δέχονται αυτή την καταπίεση παρά να ρισκάρουν την απόρριψη, παραβιάζοντας τους όρους που έχουν τεθεί για την αποδοχή τους. Μερικές φορές μάλιστα η κατάσταση είναι τέτοια που δεν μπορούν

πια να παίξουν αυτό το παιχνίδι της καταπίεσης, γιατί οι χειρότεροι φόβοι τους γίνονται πραγματικότητα, καθώς βιώνουν την απόρριψη και την μη αποδοχή από κάποιο άλλο άτομο» (Mearns & Thorne 1988, σ. 7 κ.ε' κατά τους Mearns και Thorne (σ. 8) χαρακτηριστικό παράδειγμα γι' αυτή τη διαδικασία είναι το σύντομο απόσπασμα που παρατίθεται στον Πλαίσιο 3.1).

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.2: Αξιολογικοί Όροι

**Πελάτης:** Όλα ήταν καλά στην αρχή. Ήξερα ότι θαύμαζε την έξυπνη συζήτησή μου και τον τρόπο που ντυνόμουν. Του άρεσε, επίσης, ο τρόπος που του έκανα έρωτα. Συνήθιζα να του πιάνω κουβεντούλα και να είμαι σε ετοιμότητα ακόμη και όταν γυρνούσα μετά από μια κουραστική μέρα στο γραφείο.

**Σύμβουλος:** Ήξερες πώς να κερδίζεις την αποδοχή του και ήσουν ευτυχής να εκπληρώνεις τις αναγκαίες συνθήκες.

**Πελάτης:** Ναι, αλλά όλα άλλαξαν όταν έγινα έγκυος. Ήθελα να μιλήσω για το μωρό, αλλά, φαίνεται, δεν ενδιαφερόταν. Προφανώς δεν του άρεσε αυτό που συνέβαινε με το σώμα μου, και, επίσης, αισθανόμουν τόσο κουρασμένη, που δεν είχα ενέργεια για το είδος του έρωτα που ήθελε. Γινόταν ολοένα πιο σκυθρωπός κι εγώ πιο καταθλιπτική.

**Σύμβουλος:** Δεν ήσουν αποδεκτή σε 'κείνον ούτε σε σένα.

*ΠΗΓΗ: MEARN'S & THORNE 1988, σ. 8*

Στη διαδικασία ανάπτυξης το παιδί επιδιώκει από τη μία να βιώνει εμπειρίες που τις αξιολογεί θετικά, που προάγουν, δηλαδή, την τάση πραγμάτωσης του οργανισμού, και από την άλλη να αποφεύγει εκείνες που τις αξιολογεί αρνητικά, που δρουν ανασταλτικά στην τάση πραγμάτωσης. Το παιδί συνεπώς βιώνει εμπειρίες που είναι θετικές γι' αυτό και για την ικανοποίηση των οργανισμικών του αναγκών. Από το σύνολο τέτοιων εμπειριών και του ακριβούς συμβολισμού τους αναπτύσσεται βαθμιαία στο παιδί μία αντίληψη για το πρόσωπό του σε σχέση με το περιβάλλον, η αυτοαντίληψη. Το παιδί έχει και μία βασική ανάγκη για αγάπη και αναγνώριση από τους «σημαντικούς άλλους». Όταν το παιδί βιώνει ανεπιφύλακτα θετική αναγνώριση, τότε δεν υφίσταται λόγος να απαρνηθεί τα οργανισμικά του βιώματα. Συνακόλουθα, του καλλιεργείται το προσωπικό σύστημα αξιολόγησης των εμπειριών. Το πρόβλημα είναι ότι η αγάπη και η αναγνώριση αυτών των σημαντικών προσώπων προσφέρεται συχνά υπό όρους. Προκειμένου, λοιπόν, το παιδί να κερδίσει την αγάπη αυτών των προσώπων, κυρίως των γονέων, εσωτερικεύει σταδιακά τις δικές τους αξίες και προσανατολίζει τη δράση του σ' αυτές. Έτσι εξαναγκάζεται να αγνοεί εμπειρίες που είναι σημαντικές για τον οργανισμό του, αλλά και να υιοθετεί εκείνες των σημαντικών άλλων, προκειμένου να μη χάσει την αγάπη τους. Με άλλα λόγια, επιδιώκει να είναι αυτό που προσδοκούν οι άλλοι από αυτό, αντί να είναι ο εαυτός

του και συμπεριφέρεται βλέποντας τον εαυτό του σύμφωνα με τις αξιολογήσεις των άλλων (βλ. Rogers & Wood 1977, σ. 120 κ.ε.). Έτσι, η εμπειρία του οργανισμικού εαυτού έρχεται σε αντίθεση με την ανάγκη για αποδοχή, με αποτέλεσμα το άτομο να οδηγείται σε σύγχυση (βλ. Πλαίσιο 3.3). Όταν το παιδί βιώνει κατ' επανάληψη κάτι τέτοιο, οδηγείται στην ανάπτυξη μίας αυτοαντίληψης, η οποία εξυπηρετεί την πλήρη σχεδόν αποξένωση από την οργανισμική εμπειρία ή εξαναγκάζεται να μην την εμπιστεύεται.

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.3: Πρώιμη σύγχυση του Οργανισμικού Εαυτού

**Παιδί** [Πέφτει και χτυπά το γόνατό του. Τρέχει κλαίγοντας στη μητέρα του για παρηγοριά και ασφάλεια.]  
**Μητέρα:** Πόσο ανόητα φέρεσαι. Σταμάτα να κλαις και να κάνεις σα μωρό. Ούτε που μάτωσε.  
**Παιδί** [Σκέφτεται: είναι κουτό να πέφτεις, είναι λάθος να κλαις, δεν έπρεπε να ζητήσω τη συμπαραστάση της μαμάς, όμως το ήθελα. Ήθελα να κλάψω. Ήθελα το σφιχταγγάλισμα της μαμάς. Δεν ήμουν ανόητος. Δεν ξέρω τι να κάνω, ποιόν να εμπιστευτώ. Χρειάζομαι την αγάπη της μαμάς, αλλά θέλω να κλάψω.]

ΠΗΓΗ: MEARN'S & THORNE 1988, σ. 9

Οι Biermann-Ratjen κ.ά. (1995· βλ. επίσης Biermann-Ratjen 1989, 1996, 1998, 2002, 2003) διατύπωσαν ένα σταδιακό μοντέλο ανάπτυξης του εαυτού για την προσωποκεντρική θεωρία. Στο πρώτο στάδιο είναι σημαντικό να διευκολυνθεί το βρέφος να μετατρέψει τα συναισθηματικά του βιώματα σε εμπειρίες του εαυτού, προκειμένου να τις εντάξει στην αυτοαντίληψή του. Γι' αυτό έχει ανάγκη από πρόσωπα αναφοράς που θα δείχνουν ενσυναισθητική κατανόηση, ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση και θα είναι σε κατάσταση συμφωνίας. Επειδή το παιδί βρίσκεται σε προλεκτικό στάδιο ανάπτυξης, σημασία έχει ο συγχρονισμός των συναισθημάτων μεταξύ βρέφους και μητέρας. «Οι εμπειρίες του εαυτού στην αρχή της ανάπτυξης της αυτοαντίληψης είναι εμπειρίες που αφορούν την αντίληψη και την αποδοχή» (Biermann-Ratjen et al. 1995, σ. 93 κ.ε.). Μόνο τέτοιες εμπειρίες, κατά τις οποίες το παιδί βίωσε ενσυναισθητική κατανόηση και ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση, μπορούν να ενταχθούν στην αυτοαντίληψη. Στην αντίθετη περίπτωση, όταν οι εμπειρίες δε συνοδεύονται από ενσυναισθητική κατανόηση και ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση, απειλούν την αυτοαντίληψη και πρέπει να αγνοηθούν. «Οι συνθήκες για την ανάπτυξη του εαυτού όταν υφίστανται σε ικανοποιητικό βαθμό, διαμορφώνεται στο πρώτο στάδιο μία πρώτη σταθερή αυτοαντίληψη και μ' αυτή ένα πρώτο βίωμα αυταξίας. Όταν αναπτύσσεται, όμως, μία ασταθής αυτοαντίληψη, βιώνεται άγχος για

ολοκληρωτική, ακόμα και σωματική, καταστροφή κάθε συναισθηματικής εμπειρίας που δεν είναι συμβατή με την αυτοαντίληψη» (Biermann-Ratjen 2003, σ. 89).

Η περαιτέρω ανάπτυξη της αυτοαντίληψης στο δεύτερο στάδιο περιγράφεται από τους Biermann-Ratjen κ.ά. (σ. 94 κ.ε.) ως ακολούθως: «Εάν προσφέρθηκαν οι συνθήκες για την ανάπτυξη του εαυτού σε ικανοποιητικό επίπεδο κατά την αλληλεπίδραση με σημαντικούς άλλους και διαμορφώθηκε μία πρώτη μορφή της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης, η διαδικασία αξιολόγησης των εμπειριών, ως επιβεβαιωτικών ή απειλητικών για την αυτοαντίληψη ή την αυτοεκτίμηση, καθίσταται πηγή εμπειριών». Καθώς και αυτές οι εμπειρίες συνδέονται με συναισθήματα, είναι απαραίτητο να συνοδεύονται από κατανόηση και αποδοχή, προκειμένου να αφομοιωθούν στην αυτοαντίληψη. Συνεπώς, στο στάδιο αυτό «η αλληλεπίδραση με τη μητέρα ή η συναισθηματική της αντίδραση στην ανασφάλεια και την αμηχανία του παιδιού έχουν ιδιαίτερη σημασία, αφού η αντίδραση της μητέρας συμβάλλει στη διαμόρφωση της αναδυόμενης αυτοαντίληψης και αυτεπίγνωσης» (ό.π., σ. 95). Το άτομο που δεν καταφέρνει να ξεπεράσει το δεύτερο στάδιο ανάπτυξης βιώνει άγχος και γενικά νιώθει ανάξιο και κακό, εφόσον κάποιες εμπειρίες δεν εντάσσονται στην αυτοαντίληψή του (βλ. Biermann-Ratjen 2003, 89 κ.ε.).

Στο τρίτο στάδιο είναι απαραίτητο το παιδί να βιώσει τις δυνατότητες και τους περιορισμούς ικανοποίησης του συνόλου των οργανισμικών εμπειριών, προκειμένου να είναι σε θέση να τις εντάξει στην αυτοαντίληψη. «Εάν, τέλος, έχει διαμορφωθεί ένας εαυτός, στον οποίο είναι δυνατό να ενταχθούν η εμπειρία της ντροπής, της αμφιβολίας για το εαυτό και του ανεξέλεγκτου θυμού, και η αυτοεκτίμηση δεν καταρρέει σε κάθε εμπειρία αδυναμίας συνεννόησης ή απουσίας της αίσθησης να αγαπιέται και να αναγνωρίζεται, τότε το παιδί είναι σε θέση να στραφεί στις δυνατότητες ανάπτυξής του και να προσανατολίσει τη συμπεριφορά του στο τι μπορεί να είναι ή να γίνει» (Biermann-Ratjen 1996, σ. 20). Συνεπώς, και η επεξεργασία των εμπειριών που θέτουν περιορισμούς στο παιδί, οι οποίοι αφορούν την αδυναμία ικανοποίησης όλων των αναγκών του, προϋποθέτει την αλληλεπίδραση με σημαντικούς άλλους. Σ' αυτό το στάδιο ανάπτυξης, το παιδί χρειάζεται πρόσωπα αναφοράς που θα του θέτουν όρια και θα τα τηρούν, χωρίς να το αφήνουν να βιώνει έλλειψη αποδοχής ή αποδοχή υπό όρους.

Συνοψίζοντας, η Biermann-Ratjen (1996, σ. 21, κ.ε.) αναφέρει ότι στο πρώτο στάδιο είναι σημαντικό οι συναισθηματικές εμπειρίες να μετατραπούν σε εμπειρίες

του εαυτού, προκειμένου να διαμορφωθεί η αυτοαντίληψη. Στο δεύτερο είναι απαραίτητο να ενταχθούν στην αυτοαντίληψη οι πρώτες εμπειρίες του εαυτού και η συνδεδεμένη μ' αυτές περισσότερη ή λιγότερη θετική αναγνώριση. Στο τρίτο, τέλος, στάδιο, διαδραματίζει εξέχουσα σημασία η βίωση των δυνατοτήτων αλλά και των περιορισμών αναφορικά με την ικανοποίηση των οργανισμικών αναγκών και η ένταξή της στην αυτοαντίληψη. Συνεπώς, στο πρώτο στάδιο ανάπτυξης της αυτοαντίληψης, έχει ιδιαίτερη σημασία η αποδοχή, στο δεύτερο η ακριβής κατανόηση και στο τρίτο η συμφωνία των σημαντικών προσώπων αναφοράς.

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.4: Η ανάπτυξη φτωχής αυτοαντίληψης

**Πελάτης:** Δεν θυμάμαι τους γονείς μου να με επαινούν για οτιδήποτε. Πάντα είχαν κάτι επικριτικό να πουν. Η μητέρα μου με παρατηρούσε συνέχεια για την ακαταστασία μου, την έλλειψη σκέψης για καθετί. Ο πατέρας μου με φώναζε βλάκα. Όταν πήρα έξι "Α" και πέρασα στο "Ο" επίπεδο, εκείνος είπε ότι ήταν φυσικό να τα πηγαίνω καλά σε λάθος πράγματα.

**Σύμβουλος:** Φαίνεται ότι δε θα μπορούσες να κάνεις τίποτε καλό στα μάτια τους, ανεξάρτητα πόσο προσπαθούσες ή πόσο πετυχημένη ήσουν.

**Πελάτης:** Με τους φίλους μου ήταν το ίδιο άσχημα. Με επέκριναν για την εμφάνισή μου, έλεγαν ότι ήμουν γεμάτη σπυριά. Ήθελα μόνο να σέρνομαι από 'δω και από 'κει, χωρίς να βλέπω κανέναν.

**Σύμβουλος:** Αισθανόσουν τόσο άσχημα για σένα που θα ήθελες να ήσουν αόρατη.

**Πελάτης:** Δεν είναι όλα στο παρελθόν. Είναι το ίδιο και τώρα. Ο άντρας μου ποτέ δεν εγκρίνει κάτι που κάνω και η κόρη μου λέει ότι ντρέπεται να φέρνει τους φίλους της στο σπίτι μήπως τους αναστατώσω. Φαίνεται πως δεν είμαι χρήσιμη για κανέναν. Θα ήταν καλύτερα, εάν απλά εξαφανιζόμουν.

ΠΗΓΗ: MEARNS & THORNE 1988, σ. 7

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι οι εμπειρίες στην πρώιμη παιδική ηλικία επηρεάζουν καταλυτικά τη διαμόρφωση της προσωπικότητας. Ο σημαντικότερος παράγοντας είναι η ανεπιφύλακτη αγάπη και αναγνώριση που βιώνει το παιδί από τους σημαντικούς άλλους, κυρίως –όχι όμως απαραίτητα- από τους γονείς. Στο σύντομο απόσπασμα του Πλαισίου 3.4 αποτυπώνεται η ανάπτυξη μίας αυτοαντίληψης, η οποία υπονομεύει καθετί που το άτομο κάνει ή προσπαθεί να είναι. Υπάρχει η αίσθηση της αναξιοσύνης και της καταδίκης. Η εσωτερίκευση αυτής της αξιολόγησης στην αυτοαντίληψη έχει ως αποτέλεσμα το άτομο να τείνει να την ενισχύει και να συμπεριφέρεται με τέτοιο τρόπο, ώστε να αποδεικνύει την εγκυρότητα ενός τέτοιου συμπεράσματος. Στην ουσία η συμπεριφορά μας είναι σε μεγάλο βαθμό η εξωτερίκευση του τρόπου που βιώνουμε τον εαυτό μας, ως αντανάκλαση της αξιολόγησης του εαυτού μας.

## **Ανάπτυξη και αλλαγή της προσωπικότητας**

### *Η σχέση ως βάση της ανθρώπινης ανάπτυξης*

Ο Rogers στη θεωρία του προσδίδει στις διαπροσωπικές σχέσεις εξέχουσα σημασία, όχι μόνο ως απαραίτητη προϋπόθεση για τη δημιουργική θεραπευτική αλλαγή (βλ. Rogers 1991a, σ. 168 κ.ε.), αλλά γιατί, παράλληλα, τη θεωρεί το θεμέλιο για την ανθρώπινη ανάπτυξη (βλ. Rogers 1987, σ. 48 κ.ε.). Η πρώτη από τις έξι γνωστές «αναγκαίες και ικανές συνθήκες» για την αλλαγή της προσωπικότητας, αφορά τη διαπροσωπική σχέση, καθώς ο Rogers (1991a, σ. 168 κ.ε.) υποστηρίζει ότι ο θεραπευτής και ο πελάτης είναι απαραίτητο να βρίσκονται σε «ψυχολογική επαφή». Ο ίδιος ανέφερε ότι αρχικά ήθελε να χρησιμοποιήσει τον όρο «σχέση» αντί «επαφή». Επειδή, όμως, φοβόταν πως μπορούσε να μειωθεί η επιστημονική του αναγνώριση, χρησιμοποίησε τον όρο «σχέση» στο επεξηγηματικό κείμενο και ως υπότιτλο στη σχετική ενότητα (βλ. Schmid 2002a, σ. 68). Σ' αυτή ο Rogers (1991a, σ. 169) υπογραμμίζει: «Η πρώτη προϋπόθεση καθορίζει ότι πρέπει να υφίσταται ελάχιστη σχέση, ψυχολογική επαφή. Υποθέτω ότι σημαντική θετική αλλαγή της προσωπικότητας συντελείται μόνο μέσα σε μία σχέση». Οι πέντε άλλες προϋποθέσεις καθορίζουν τα χαρακτηριστικά μιας τέτοιας σχέσης. Όλες θεμελιώνονται στην άποψη ότι κάθε ανθρώπινο ον έχει την ικανότητα και την τάση να αναπτύσσεται με δημιουργικό τρόπο, υπό την προϋπόθεση ότι θα βιώσει τον εαυτό του μέσα σε μια σχέση βοήθειας.

Ο Rogers έχει υπογραμμίσει ποικιλοτρόπως ότι η σχέση είναι ο αποφασιστικότερος παράγοντας στη συμβουλευτική διαδικασία. Οι διάφορες περιγραφές της προτεινόμενης σχέσης καθιστούν σαφή τη μετατόπιση του κέντρου βάρους της στην εξελικτική πορεία της προσωποκεντρικής θεωρίας (βλ. Finke 1999). Βασικά διακρίνονται δύο προτάσεις σχέσης: Η «Alter-Ego-Σχέση», στην οποία δόθηκε ιδιαίτερη σημασία στην πρώιμη περίοδο της πελατοκεντρικής προσέγγισης (Rogers 1972b), και η «Διαλογική Σχέση», η οποία αρχίζει να διαδραματίζει σημαίνοντα ρόλο από τα τέλη της δεκαετίας του 1950 (βλ. Finke 2003, σ. 61). Η εκάστοτε πρόταση σχέσης καθορίζει το ρόλο του συμβούλου, καθώς και τη στάση του, ιδιαίτερα τη στάση της ενσυναισθητικής κατανόησης. Στην «Alter-Ego-Σχέση» ο σύμβουλος οφείλει να γίνει ο άλλος εαυτός του πελάτη του, δηλαδή «να μπει στον κόσμο του πελάτη του» (Rogers 1977, σ. 20) και να τον δει με τα μάτια εκείνου. Ο



σύμβουλος επιδιώκει να δώσει φωνή στην οργανισμική βίωση του πελάτη του, προκειμένου να προκαλέσει έναν εσωτερικό διάλογο σ' αυτόν και να του δώσει τη δυνατότητα να διευκρινίσει μόνος του τα συναισθήματα και τις συχνά αντιφατικές ανάγκες του. Στη «Διαλογική Σχέση» ο Rogers (1973, 1991b) απαιτεί τη διαφάνεια και την παρουσία του συμβούλου. Αυτός απαιτείται να μην παραμερίζει τον προσωπικό του εαυτό, αλλά, αντίθετα, να τον καθιστά προσιτό στον πελάτη του και να βιώνεται απ' αυτόν ως σημαντικός άλλος. Στόχος της σχέσης αυτής είναι η δημιουργία ενός διαλόγου ανάμεσα σε δύο αυθεντικά υποκείμενα, προκειμένου ο πελάτης να βιώσει μέσω του άμεσου τρόπου επικοινωνίας νέες εμπειρίες, που θα διορθώσουν τις μέχρι τότε προσδοκίες για τις σχέσεις.

Ο Rogers (1987, σ. 49) θεμελίωσε τη σπουδαιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων στην ανάγκη του ατόμου για θετική αναγνώριση από σημαντικούς άλλους, δηλαδή την ανώτερη ανάγκη για αποδοχή και κατανόηση των βιωμάτων του, για αναγνώριση του προσώπου του ως μοναδικής και αξιαγάπητης οντότητας. Τα περιεχόμενα και οι αξίες του εαυτού, καθώς και ο βαθμός συμφωνίας ή ασυμφωνίας μεταξύ εαυτού και εμπειριών, και κατά συνέπεια οι συνθήκες για υγιή ή διαταραγμένη ανάπτυξη, θεμελιώνονται στις σχέσεις του παιδιού με σημαντικούς άλλους. Αρχικά ο Rogers (1987, σ. 34) δεν ήταν βέβαιος αν η ανάγκη του παιδιού για θετική αναγνώριση από σημαντικούς άλλους ήταν έμφυτη ή επίκτητη. Αργότερα, με αφορμή τα πειράματα του Harlow σε πιθήκους, έτεινε να θεωρεί την προτίμηση, τουλάχιστον για συγκεκριμένα χαρακτηριστικά των αντικειμένων της σχέσης, ως έμφυτη (βλ. Rogers 1973, σ. 59 κ.ε.).

Ο Höger (1990, 1993) επισημαίνει πως η παραπάνω υπόθεση, ότι δηλαδή η ανάγκη του παιδιού για θετική αναγνώριση είναι έμφυτο χαρακτηριστικό, επιβεβαιώνεται από ευρήματα της σύγχρονης έρευνας που εκπονήθηκε στο πλαίσιο της «θεωρίας προσκόλλησης». Σύμφωνα μ' αυτά, τα βρέφη έχουν την έμφυτη ανάγκη (1) να προσκολλώνται σε έναν περιορισμένο αριθμό προσώπων και (2) να εξασφαλίζουν την αξιόπιστη διαθεσιμότητα αλλά και προσοχή των προσώπων αυτών.

Πυρηνική υπόθεση της θεωρίας προσκόλλησης είναι η γενετικά προκαθορισμένη ύπαρξη ενός συστήματος προσκόλλησης στον άνθρωπο και στα ανώτερα θηλαστικά (βλ. Bowlby 1975, Spangler & Zimmermann 1995). Η άμεση λειτουργία του συστήματος αυτού αποσκοπεί στη διασφάλιση της επιβίωσης του βρέφους και του νηπίου, εξαιτίας της βιολογικής τους ανεπάρκειας, καθώς εξασφαλίζει τη σύναψη σχέσεων προσκόλλησης σε περιορισμένο αριθμό ατόμων,

συνήθως στους γονείς. Το σύστημα προσκόλλησης ενεργοποιείται με την εμφάνιση ξένων προσώπων και δυσάρεστων καταστάσεων, όπως απειλή, ασθένεια, επαπειλούμενος χωρισμός κ.ά. Η ενεργοποίηση αυτή εκδηλώνεται με συμπεριφορές προσκόλλησης, που είναι κατάλληλες να δημιουργήσουν την εγγύτητα προς το πρόσωπο προσκόλλησης, προκειμένου να αποκτήσουν την απαραίτητη προστασία, ασφάλεια και παρηγοριά. Ο τερματισμός του επιτυγχάνεται με την παροχή προστασίας και ασφάλειας.

Η ανάπτυξη του συστήματος προσκόλλησης ή του δεσμού προσκόλλησης συντελείται στο μεγαλύτερο μέρος κατά το πρώτο έτος της ηλικίας. Σημαίνοντα ρόλο στη διαδικασία αυτή διαδραματίζει η διάκριση μεταξύ «ξένου» και «οικείου». Η εξωτερική «επιβράβευση» και «τιμωρία» δεν καθορίζουν την ίδια την προσκόλληση, αλλά επηρεάζουν την ποιότητά της (βλ. Grossmann & Grossmann 1994). Αυτές οι εμπειρίες από τους πρώιμους δεσμούς προσκόλλησης, που καθορίζουν την ποιότητά της, όπως και οι εμπειρίες από μεταγενέστερες σχέσεις προσκόλλησης, αφομοιώνονται σ' ένα εσωτερικό μοντέλο εργασίας (inner working model) των σχεσιακών εμπειριών (βλ. Bowlby 1975, Main, Kaplan & Cassidy 1985). Αυτό καθοδηγεί την αντίληψη, τις προσδοκίες και την ετοιμότητα για δράση, ιδιαίτερα σε καταστάσεις που ενεργοποιείται το σύστημα προσκόλλησης. Οι Ainsworth, Blehar, Waters και Wall (1978) εντόπισαν σε νήπια διαφορετικές μορφές προσκόλλησης, οι οποίες μπορούν να ιδωθούν ως οι εκάστοτε ειδικές στρατηγικές του συστήματος προσκόλλησης (βλ. Main 1990). Οι μορφές αυτές έχουν αποδειχθεί σταθερές και μετά την παιδική ηλικία (βλ. Main et al. 1985, Süß 1987). Επίσης, σε ενήλικες, στους οποίους το σύστημα προσκόλλησης είχε διατηρήσει τη σημασία για τη διαμόρφωση των σχέσεων, παρατηρήθηκε σειρά ανάλογων μορφών προσκόλλησης (βλ. Collins & Read 1990, Höger 1995). Σύμφωνα με νεότερα ευρήματα οι μορφές προσκόλλησης ενηλίκων σχετίζονται μερικώς με το σύστημα προσκόλλησης της πρώιμης παιδικής ηλικίας. Ωστόσο, διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση διαπροσωπικών σχέσεων και στη ρύθμιση των συναισθημάτων (βλ. Kobak & Sceery 1988, Zimmermann 1994).

Η έρευνα για την προσκόλληση υπογραμμίζει και επιβεβαιώνει την ασυμβατότητα μεταξύ ενός ενεργοποιημένου συστήματος προσκόλλησης και της εξερευνητικής συμπεριφοράς (βλ. Ainsworth et al. 1978, Bischof 1975, Grossmann & Grossmann 1994). Συνεπώς, σε κατάσταση ενεργοποιημένου συστήματος προσκόλλησης, δηλαδή σε κατάσταση άγχους, ανασφάλειας, ασθένειας,

επαπειλούμενου χωρισμού κ.ά., η εξερευνητική συμπεριφορά αναστέλλεται. Η διάθεση για δράση, η περιέργεια, η ενασχόληση με «το άγνωστο» και το δυνητικά «απειλητικό», καθώς και η σχετιζόμενη μ' αυτά επέκταση των δεξιοτήτων, προϋποθέτουν στο άτομο μία κατάσταση ασφάλειας και ψυχικής ευεξίας.

Από τα παραπάνω γίνεται σαφές ότι η επιβίωση και η ανάπτυξη του βρέφους και του νηπίου εξαρτάται από την αξιόπιστη παρουσία περιορισμένου αριθμού προσώπων προσκόλλησης. Όλες οι άλλες ανάγκες του παιδιού υποτάσσονται στην ανάγκη για θετική αναγνώριση εκ μέρους ενός αξιόπιστου προσώπου αναφοράς. Από τις παρατηρήσεις του Spitz (1945, 1974) γνωρίζουμε ότι, σε περίπτωση απώλειας του προσώπου προσκόλλησης, τα βρέφη περιορίζουν την εκδήλωση ζωτικών συμπεριφορών και μάλιστα σε ακραίες περιπτώσεις ενδέχεται να οδηγηθούν στο θάνατο. «Το σύστημα προσκόλλησης αποτελεί, λοιπόν, αναπόσπαστο μέρος της οργανισμικής τάσης πραγμάτωσης, και ειδικότερα της πτυχής που αφορά τη διατήρηση» (Höger 1993, σ. 33). Σύμφωνα με το Höger (ό.π.) ο ίδιος ο Rogers δεν παρέπεμψε με έμφαση σ' αυτή τη σχέση. Ωστόσο το πνεύμα του μπορεί να εντοπισθεί σε όλο το θεωρητικό του σύστημα.

Καθίσταται λοιπόν σαφές ότι οι εμπειρίες κατά την αλληλεπίδραση με σημαντικούς άλλους διαμορφώνουν ένα σχετικά ασυνείδητο αλλά σταθερό «εσωτερικό μοντέλο εργασίας»: Αυτό αναπαριστά την εικόνα που έχει σχηματίσει το άτομο για το πρόσωπό του και για τα πρόσωπα προσκόλλησης, καθώς και τη σχέση του μ' αυτά, κι έτσι ανάλογα ρυθμίζεται η συμπεριφορά του προς αυτά. Σ' αυτό εμπιέχονται ακόμη εναλλακτικές και αμυντικές στρατηγικές, οι οποίες αποκτώνται σε περίπτωση ελλειμματικού δεσμού προσκόλλησης ή ακόμη απουσίας αυτού. Η περιγραφή αυτής της διαδικασίας αντιστοιχεί στην έννοια του εαυτού, όπως την όρισε ο Rogers. Οι Ainsworth κ.ά. (1987), μάλιστα, αφού κατέταξαν νήπια ηλικίας 12 μηνών σε κατηγορίες, σύμφωνα με το είδος της προσκόλλησης, διαπίστωσαν ότι η μορφή της προσκόλλησης σχετιζόταν κυρίως με την ενσυναίσθηση της μητέρας. Η ενσυναίσθηση ορίστηκε ως η ικανότητα (1) αντίληψης των σημάτων του νηπίου, (2) της ορθής τους ερμηνείας και (3) της άμεσης και κατάλληλης ανταπόκρισης σ' αυτά. Ο ορισμός αυτός αντιστοιχεί στη θετική αναγνώριση και την ενσυναίσθητική κατανόηση, όπως ορίστηκαν οι έννοιες αυτές από τον Rogers.

Ανακεφαλαιώνοντας: Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ως ένα σημείο λειτουργικά αυτόνομος, καθώς φέρει μέσα του την έμφυτη τάση για ανάπτυξη, την τάση πραγμάτωσης. Ταυτόχρονα, όμως, είναι εξαρτώμενος από το περιβάλλον, αφού

αυτό του προσφέρει, ανάλογα με το επίπεδο ανάπτυξης του, τις απαραίτητες προϋποθέσεις για το ξεδίπλωμα της τάσης αυτής. Μεταξύ των προϋποθέσεων αυτών εξέχουσα θέση κατέχουν οι κοινωνικές σχέσεις, ιδιαίτερα οι δεσμοί προσκόλλησης, καθώς, ανταποκρινόμενοι στην ανάγκη για θετική αναγνώριση, συμβάλλουν σημαντικά στην αυτοπραγμάτωση του ατόμου. Ωστόσο, η ανάγκη για θετική αναγνώριση, όταν αυτή δεν παρέχεται απεριόριστα, είναι δυνατόν να απενεργοποιήσει την οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης. Συνακόλουθα, απορρίπτονται συμπεριφορές που αρχικά είχαν βιωθεί θετικά, επειδή δε συμφωνούν με τις προσδοκίες των σημαντικών άλλων. Επιπλέον, αντίστοιχα με τη ανάγκη για θετική αναγνώριση αναπτύσσεται στο παιδί και η ανάγκη για αποδοχή. Σε περίπτωση απουσίας θετικής αναγνώρισης ή αναγνώρισης υπό όρους, το παιδί τείνει να βλέπει τον εαυτό του όπως θα το επιθυμούσαν οι γονείς. Τείνει, επίσης, να μην αποδέχεται τον εαυτό του, όταν δείχνει συμπεριφορές που τις απορρίπτουν οι γονείς του.

Εν κατακλείδι, οι γνήσιες διαπροσωπικές σχέσεις, ιδιαίτερα με τους σημαντικούς άλλους, όταν διέπονται από ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση και ενσυναισθητική κατανόηση, αποτελούν το θεμέλιο για την ανάπτυξη και την επικοδομητική αλλαγή της προσωπικότητας.

### *Συμφωνία - Ασυμφωνία*

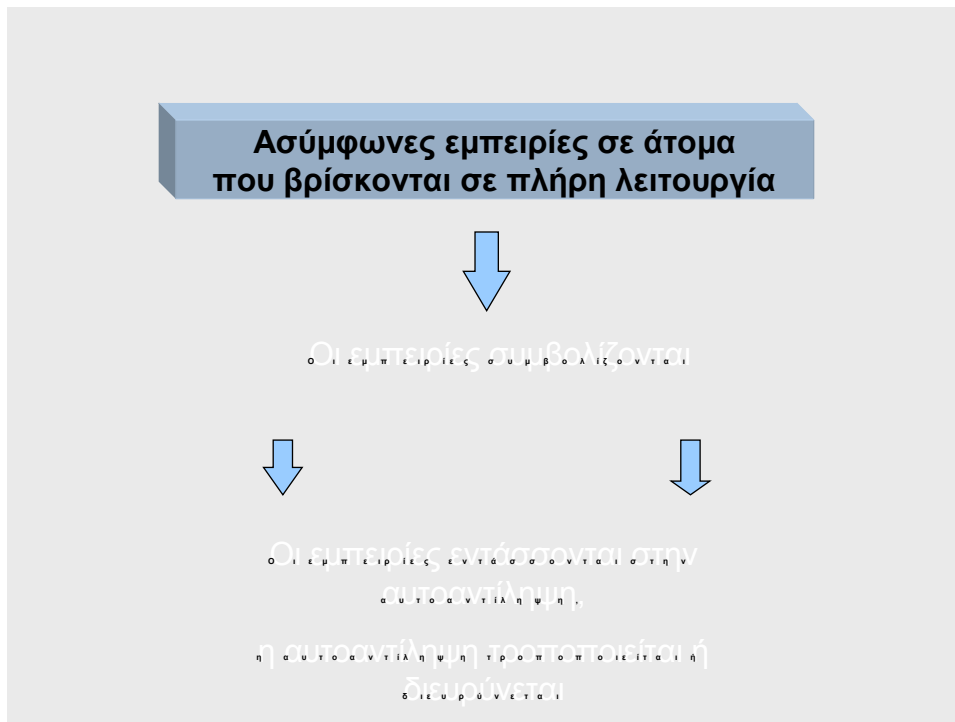
Ο άνθρωπος επιδιώκει να διατηρήσει την εσωτερική τάξη. Αναπτύσσει ένα σύστημα αξιών, την οργανισμική διαδικασία αξιολόγησης, βάσει της οποίας αξιολογεί και τον ίδιο του τον εαυτό. Η διαδικασία αυτή συνιστά την ψυχολογική βάση της ύπαρξής του. Οι εμπειρίες βιώνονται και οργανώνονται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να μη διαταραχθεί η ισορροπία του ισχύοντος συστήματος αξιών. Ο ανθρώπινος οργανισμός, δηλαδή, συμπεριφέρεται, κατά κανόνα, με τέτοιο τρόπο ώστε να επικρατεί συμφωνία μεταξύ δράσης και αυτοαντίληψης του ατόμου.

Η συμφωνία για τον Rogers εμπερικλείει τρεις πτυχές: (1) Συμφωνία μεταξύ εαυτού και τρέχουσας οργανισμικής εμπειρίας, (2) συμφωνία υποκειμενικής πραγματικότητας –φαινομενολογικού πεδίου- με την εξωτερική και (3) συμφωνία μεταξύ εαυτού και ιδεώδους εαυτού (βλ. Schmid 1991, σ. 133).

Όσο περισσότερες οργανισμικές εμπειρίες εντάσσει ένα άτομο στην αυτοαντίληψή του, τόσο πιο ευλύγιστη την διαμορφώνει. Η αυτοαντίληψή του συμφωνεί με τις εμπειρίες. Εάν η αυτοαντίληψη ενός τέτοιου ατόμου έρθει σε

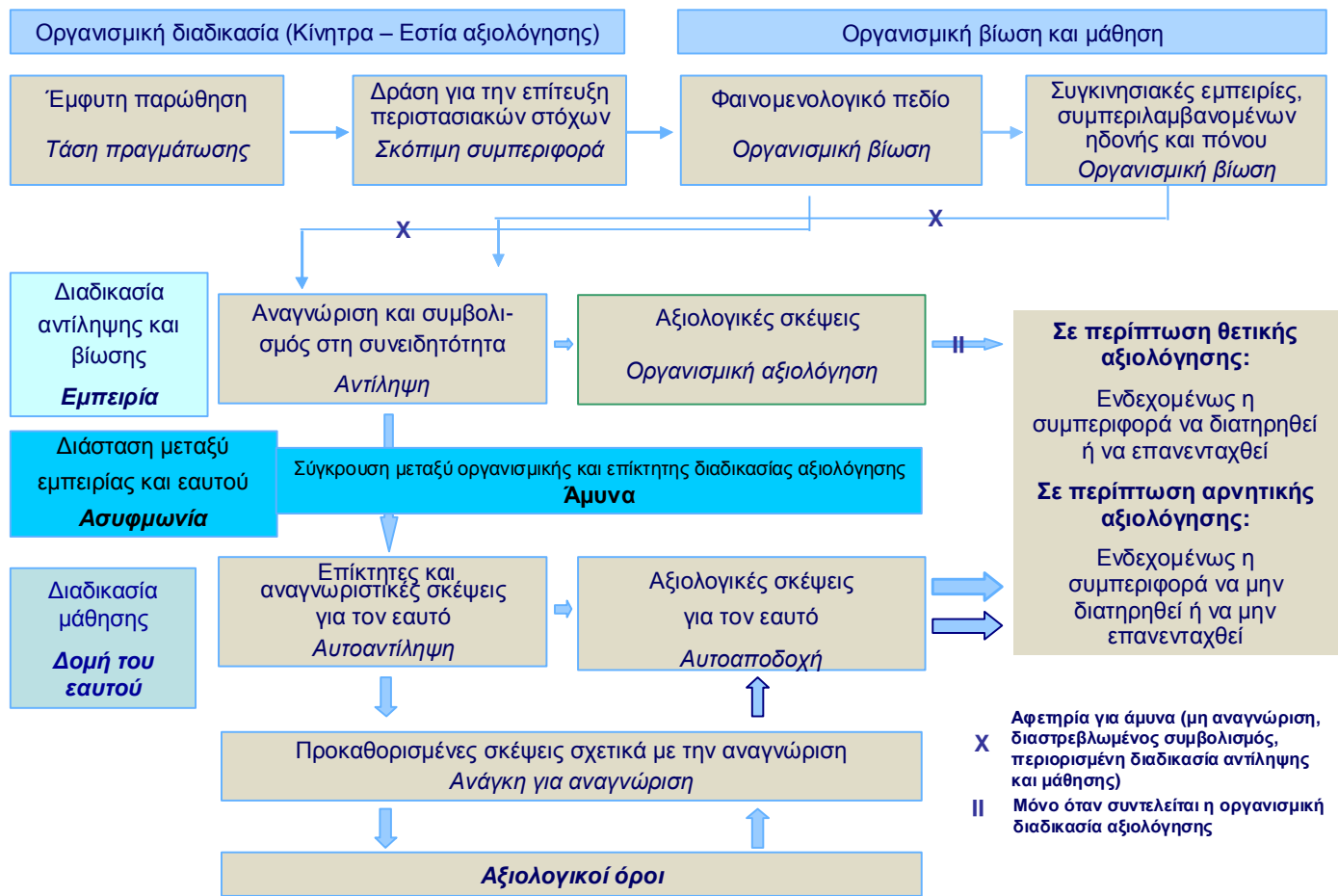
αντίθεση με οργανισμικές εμπειρίες, το άτομο αυτό επανεξετάζει την αυτοαντίληψή του με βάση τις νέες του εμπειρίες και την επεκτείνει αντίστοιχα (βλ. Σχήμα 3.8). Διέπεται, δηλαδή, από ευελιξία και σταθερότητα, είναι ικανό να προσαρμόζεται σε νέες καταστάσεις και να αντιστέκεται, όταν απαιτείται, είναι ανοιχτό για νέες εμπειρίες, και, συνεπώς, είναι δεκτικό στην αλλαγή και την ανάπτυξη. Γι' αυτή την υποθετική κατάσταση, κατά την οποία οι οργανισμικές εμπειρίες ενός ατόμου συμφωνούν πλήρως με την αυτοαντίληψή του, ο Rogers χρησιμοποίησε την έννοια του «προσώπου σε πλήρη λειτουργία» (βλ. επόμενη ενότητα).

Στην πραγματικότητα, όμως, κάθε άτομο βιώνει στη ζωή του περισσότερο ή λιγότερο, για σύντομο ή μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ελαφρώς μεταβαλλόμενη ή σταθερά αμετάβλητη ασυμφωνία. Ως ασυμφωνία χαρακτηρίζεται η κατάσταση «κατά την οποία η συνολική οργανισμική αξιολόγηση μίας εμπειρίας, που εξυπηρετεί τη διατήρηση και την ανάπτυξη του οργανισμού ως όλου, δε συμφωνεί με την αξιολόγηση μιας εμπειρίας που επιβεβαιώνει τον εαυτό και την αυτοαποδοχή» (Biermann-Ratjen 1993a, σ. 82 κ.ε.· βλ. επίσης Biermann-Ratjen 2003, σ. 32 κ.ε.). Υφίσταται, δηλαδή, διάσταση μεταξύ οργανισμικής εμπειρίας και εαυτού (βλ. Rogers 1977, σ. 37, 1991a, σ. 170). Ως παράδειγμα ασυμφωνίας οι Rogers και Wood (1977, σ. 122) αναφέρουν τη μητέρα που θεωρεί τον εαυτό της φιλόστοργο πρόσωπο αναφοράς για το παιδί της, παράλληλα, όμως, νιώθει συναισθήματα απόρριψης γι' αυτό. Η αυτοαντίληψή της ως φιλόστοργης μητέρας είναι ασύμφωνη με το βίωμά της.



**Σχήμα 3.8:** Ασύμφωνες εμπειρίες ατόμων σε πλήρη λειτουργία

Η θεμελιώδης ανάγκη για θετική αναγνώριση έχει πρώτη σημασία για τον αναπτυσσόμενο εαυτό, ώστε, υπό συγκεκριμένες συνθήκες, να αγνοείται η οργανισμική αξιολόγηση των προσωπικών βιωμάτων. Εμπειρίες κατά τις οποίες το παιδί βιώνει θετική ανταπόκριση συνδέονται μ' αυτή. Όταν, όμως, οι εμπειρίες του παιδιού αναγνωρίζονται και κατανοούνται από τους σημαντικούς άλλους μόνο υπό προϋποθέσεις, δηλαδή επιλεκτικά, τότε, αντίστοιχα, αναπτύσσονται επιλεκτικά η αυτοαποδοχή και η κατανόηση των προσωπικών βιωμάτων. Συνακόλουθα, ορισμένες εμπειρίες δε γίνονται αντιληπτές πλέον σύμφωνα με την οργανισμική τους αξιολόγηση, αλλά εξετάζονται έτσι ώστε να διατηρηθεί η αναγνώριση εκ μέρους των άλλων. Το πρόσωπο αυτό βιώνει κατάσταση ασυμφωνίας μεταξύ εμπειριών και εαυτού. Η κατάσταση αυτή συνοδεύεται από ψυχολογική



**Σχήμα 3.9:** Δημιουργία ασυμφωνίας στο θεωρητικό οικοδόμημα του Rogers

ΠΗΓΗ: FORD & URBAN 1963, σ. 412 κ.ε. (όπως παρατίθεται στον Tscheulin: [http://www.psychologie.uni-wuerzburg.de/i4pages/Tscheulin/Rogers\\_Inkongruenzentwicklung.pdf](http://www.psychologie.uni-wuerzburg.de/i4pages/Tscheulin/Rogers_Inkongruenzentwicklung.pdf))

δυσπροσαρμογή και λανθάνουσα απειλή, μολονότι η τελευταία δε γίνεται πάντοτε αντιληπτή (βλ. Σχήμα 3.9).

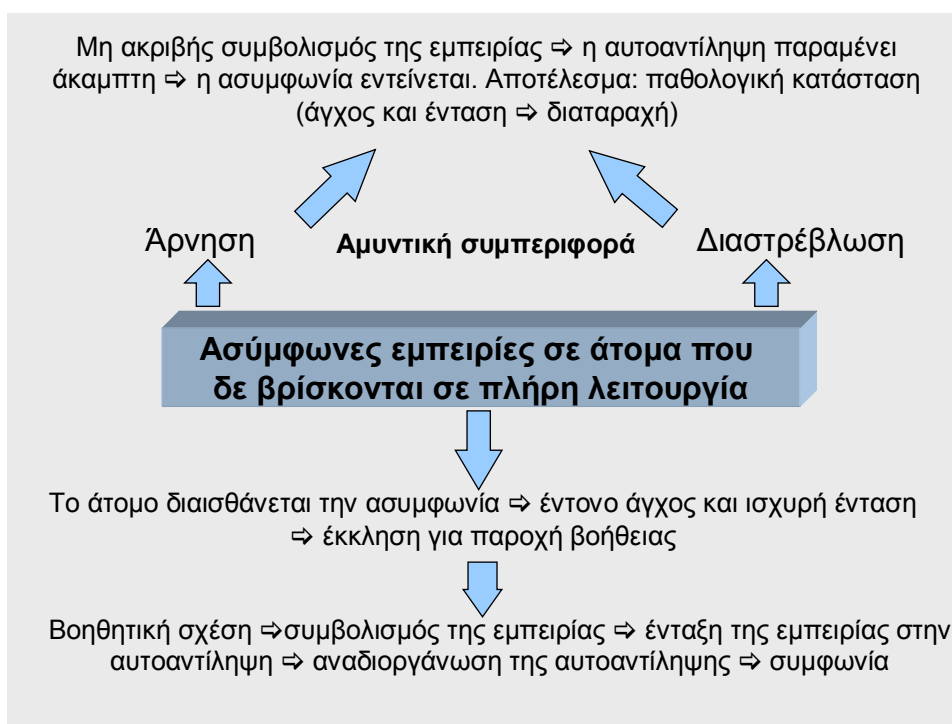
Η ασυμφωνία, λοιπόν, εμφανίζεται στην πρώιμη παιδική ηλικία, όταν το παιδί βιώνει ότι αγαπιέται, γίνεται αποδεκτό και κατανοείται υπό συγκεκριμένες όρους. Στην περίπτωση αυτή το παιδί αξιολογεί τις εμπειρίες του θετικά ή αρνητικά, σύμφωνα με την αξιολόγηση αυτών από σημαντικά πρόσωπα του περιβάλλοντός του, χωρίς, ωστόσο, να εξετάζει κατά πόσον αυτές δρουν προωθητικά ή ανασταλτικά στην ανάπτυξη του οργανισμού. «Βίωμα που δε συναντά ενσυναισθητικό βίωμα της μητέρας, δεν μπορεί να γίνει εμπειρία του εαυτού. Εξακολουθεί, όμως, να υφίσταται με διαρκή αναζήτηση δυνατοτήτων ώστε να ικανοποιηθεί η συνδεόμενη μ' αυτό ενσυναίσθηση, προκειμένου να καταστεί βίωμα του εαυτού» (Biermann-Ratjen 1989, σ. 112).

Η κατάσταση της ασυμφωνίας γίνεται απειλητική, όταν δε διεισδύει στη συνειδητότητα. Η πρόσβαση στη συνειδητότητα επιτυγχάνεται μέσω του συμβολισμού των εμπειριών, συμπεριλαμβανομένης και της διάστασής τους με τον εαυτό. Προκειμένου να μην απαιτηθεί αλλαγή της υφιστάμενης αυτοαντίληψης και να υφίσταται φαινομενική συμφωνία μεταξύ εαυτού και εμπειριών, να επικρατεί δηλαδή κάποια συνέπεια, εμποδίζεται ο συμβολισμός των ασύμφωνων εμπειριών ή αυτές συμβολίζονται με διαστρέβλωση. Σε περίπτωση μη ακριβούς συμβολισμού, επειδή αυτός θα συνιστούσε ισχυρή απειλή για την υφιστάμενη αυτοαντίληψη, οι ασύμφωνες εμπειρίες δεν εντάσσονται στη δομή του εαυτού. Συνακόλουθα, εξαιτίας της διάστασης που προκύπτει ανάμεσα στην αυτοαντίληψη και στις ασύμφωνες οργανισμικές εμπειρίες, δημιουργείται άγχος και ένταση (βλ. Σχήμα 3.10).

Η ασυμφωνία αποβλέπει στη διατήρηση της δομής του εαυτού. Η ανάπτυξη, η αλλαγή και γενικότερα η διαδικασία μάθησης συνοδεύονται από προσωρινή ασυμφωνία. Κάθε άτομο βιώνει μερικώς και προσωρινά καταστάσεις ασυμφωνίας. Αυτές ενδέχεται να οδηγήσουν σε παθολογικές καταστάσεις, σε διαταραχές, εφόσον χρονίζουν και αφορούν σημαντικές πτυχές του ατόμου. «Σε περίπτωση ισχυρής ασυμφωνίας, η τάση πραγμάτωσης αποκτά κάπως συγκεχυμένο ή και διχασμένο χαρακτήρα. Η τάση αυτή από τη μία στηρίζει την αυτοαντίληψη του προσώπου και την προσπάθειά του για ανύψωση της αυτοεικόνας του. Από την άλλη, ο οργανισμός επιδιώκει να ικανοποιήσει τις ανάγκες του εκείνες, που συχνά βρίσκονται σε πλήρη



αντίθεση με τις συνειδητές επιθυμίες του ατόμου. Αυτό που συνήθως αποκαλείται νευρωσική συμπεριφορά, είναι αποτέλεσμα της διάσπασης αυτής στην τάση πραγμάτωσης. Το άτομο επιδιώκει συμπεριφορά σύμφωνη με την αυτοαντίληψή του. Όμως η νευρωσική συμπεριφορά [...] είναι ακατανόητη ακόμα και για το ίδιο το άτομο, καθώς έρχεται σε αντίθεση μ' αυτό που επιθυμεί συνειδητά να κάνει – να πραγματώσει, δηλαδή, κάποιον εαυτό που δε συμφωνεί πλέον με τα βιώματά του» (Rogers & Wood 1977, σ. 122). Η ασυμφωνία, συνεπώς, υποδηλώνει ότι για την αυτοαντίληψη πιο σημαντικό είναι η διατήρησή της παρά η διατήρηση και η ανάπτυξη του συνολικού οργανισμού (βλ. Biermann-Ratjen 1990, σ. 33). Έτσι η τάση πραγμάτωσης διασπάται στην οργανισμική τάση πραγμάτωσης και την τάση αυτοπραγμάτωσης (βλ. Panagiotopoulos 1993, Höger 1993).



**Σχήμα 3.10:** Ασύμφωνες εμπειρίες ατόμων που δε βρίσκονται σε πλήρη λειτουργία

Η διαρκής σύγκρουση ανάμεσα στην τάση αυτοπραγμάτωσης και στην οργανισμική τάση πραγμάτωσης προκαλεί αντιφατική συμπεριφορά, καθώς αυτή άλλοτε καθορίζεται από τη μία και άλλοτε από την άλλη τάση. Το άτομο επιχειρεί να αντιμετωπίσει την κατάσταση αυτή είτε αρνούμενο τις ασύμφωνες οργανισμικές εμπειρίες, είτε συμβολίζοντάς τες με διαστρεβλωμένο τρόπο. Έτσι διαμορφώνεται μία άκαμπτη αυτοαντίληψη, που εμποδίζει τη βίωση σημαντικών για τον οργανισμό εμπειριών. Το αποτέλεσμα μίας τέτοιας κατάστασης, που χρονίζει, είναι η δημιουργία

ενός φαύλου κύκλου: Όσο πιο δύσκαμπτη γίνεται η αυτοαντίληψη, τόσο περισσότερες εμπειρίες αποκλείονται από αυτή και συνακόλουθα εντείνεται η ασυμφωνία. Η εμφάνιση άγχους, έντασης, απειλής και γενικότερα η αποδιοργάνωση του εαυτού και η διαταραγμένη συμπεριφορά είναι οι επιπτώσεις. «Η ‘διαταραχή’ εκδηλώνεται με συμπτώματα διαφορετικής μορφής και σε διαφορετικά επίπεδα (ψυχικά, σωματικά, πνευματικά), τα οποία πρέπει να κατανοηθούν ως ‘κραυγή βοήθειας’, ως έκφραση της επιθυμίας για κατανόηση, ως έκκληση στους άλλους να τερματίσουν τον φαύλο κύκλο μέσω ανεπιφύλακτης θετικής αναγνώρισης και ενσυναίσθησης και να διευκολύνουν την αντικατάστασή του από την αυτοκατανόηση και τη συνεπαγόμενη συμφωνία. Μπορούμε, λοιπόν, να πούμε: *Η ασυμφωνία είναι ένα σήμα: ο ψυχικός πόνος είναι μία έκκληση*» (Schmid 2001c, σ. 85). Η ασυμφωνία, λοιπόν, πρέπει να κατανοηθεί ως ανάγκη για κατανόηση (βλ. Biermann-Ratjen 1989, σ. 113). Συνακόλουθα, η συνεπαγόμενη διαταραχή είναι απαραίτητο να εκληφθεί ως ένδειξη για κατανόηση των βιωμάτων που δεν κατανοήθηκαν και συνακόλουθα δεν εντάχθηκαν στην αυτοαντίληψη. Όταν το άτομο αρχίζει να αντιλαμβάνεται αυτή την ανάγκη, καθώς ο ψυχικός του πόνος δυναμώνει και επιζητάει βοήθεια, εφόσον του προσφερθεί αυτή, τότε δημιουργούνται οι προϋποθέσεις για αλλαγή, για συμβολισμό των εμπειριών που είχαν απορριφθεί. Με άλλα λόγια: Ο ψυχικός πόνος είναι ένδειξη για μία ακόμη ευκαιρία του ατόμου να επιτύχει κατάσταση συμφωνίας (βλ. Schmid 1992a, σ. 94). Η αντίστροφη διαδικασία, για παράδειγμα κατά τη θεραπεία, επιδιώκει την επίτευξη συμφωνίας μεταξύ εαυτού και εμπειριών. Σε κάποιο ευνοϊκό κλίμα συντελείται μία διαδικασία ανάπτυξης, κατά την οποία το άτομο «αποβάλλει ένα μετά το άλλο τα προσώπια άμυνας, με τα οποία συναντούσε μέχρι τότε τη ζωή, [...] βιώνει πλήρως τις κρυφές πτυχές του εαυτού του, [...] σ’ αυτά τα βιώματα ανακαλύπτει τον ξένο που ζούσε πίσω από αυτά τα προσώπια – έναν ξένο: που ήταν ο ίδιος του ο εαυτός» (Rogers 1973, σ. 129). Η φράση του Kierkegaard «Να είσαι ο εαυτός που είσαι στην πραγματικότητα», η οποία άγγιξε τον Rogers τόσο πολύ, ώστε την χρησιμοποίησε ως τίτλο μίας εργασίας (ό.π., σ. 164), αποτυπώνει με τρόπο μεστό αυτό που ο Rogers προτείνει: «να ζεις χωρίς προσώπια», δηλαδή την κατάσταση συμφωνίας.

Στις διαπροσωπικές σχέσεις η ασυμφωνία εκδηλώνεται ως διάσταση ανάμεσα στις διάφορες μορφές συμπεριφοράς, όπως μεταξύ γλωσσικής και σωματικής έκφρασης, μεταξύ σκόπιμης και μη σκόπιμης συμπεριφοράς κ.ά. Βασικά, η ασυμφωνία ενός βιώματος ή ενός προσώπου δε γίνεται αντιληπτή με την ίδια

σαφήνεια στο άτομο και στους συνομιλητές του, οι οποίοι επηρεάζονται αρνητικά από αυτή την ασυμφωνία, είτε συνειδητά είτε υποουδικά. Αυτές τις συσχετίσεις τις διατύπωσε ο Rogers (1987) εκτενώς στη θεωρία των διαπροσωπικών σχέσεων.

Νεότεροι μελετητές υπογραμμίζουν την αναγκαιότητα εξειδίκευσης ή διεύρυνσης του ροτζεριανού μοντέλου ασυμφωνίας. Έτσι, ο Swildens (1993, σ. 92) διακρίνει μεταξύ πρωτογενούς και δευτερογενούς ασυμφωνίας. Η πρωτογενής από τη μία αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια της πρώιμης ανάπτυξης του εαυτού και παραμένει μέσω αμυντικών διαδικασιών σε λανθάνουσα κατάσταση. Η δευτερογενής από την άλλη προξενείται όταν η αντίληψη σημαντικών εμπειριών δεν είναι δυνατό να κρατηθεί πλέον υπό έλεγχο, με αποτέλεσμα να προκαλούνται διαταραχές.

Την τελευταία περίοδο, ο Speierer (1988, 1989, 1990, 1992, 1994, 2002, 2003) επέκτεινε σημαντικά την έννοια της ασυμφωνίας διατυπώνοντας ένα «Διαφορικό Μοντέλο Ασυμφωνίας» (Differenzielles Inkongruenzmodell – DIM). Στο μοντέλο αυτό διακρίνονται τρεις μορφές ασυμφωνίας: (1) Η σχετιζόμενη με προδιάθεση (έμφυτη) ασυμφωνία (Dispositionelle Inkongruenz), (2) η κοινωνικο-επικοινωνιακή (Sozial-kommunikative Inkongruenz) και (3) η προκαλούμενη από περιστατικά της ζωής (Lebensereignisbedingte Inkongruenz). Η πρώτη είναι μία έμφυτη «ανικανότητα συμφωνίας» (Kongruenzunfähigkeit), υποθετικά προσδιορισμένη γενετικά, από την οποία εξηγούνται οι χρόνιες ψυχικές διαταραχές. Η δεύτερη είναι κοινωνικής φύσης και προκαλείται από ελλειμματική επικοινωνία με άλλα πρόσωπα ή με τον ίδιο τον εαυτό. Η τρίτη προκύπτει από επιβαρυντικά περιστατικά ζωής, όπως ατυχήματα, θανατηφόρες ασθένειες κ.ά., τα οποία επιβαρύνουν συνολικά την ικανότητα συμφωνίας των άλλων δύο τομέων. Η ασυμφωνία της πρώτης και της τρίτης μορφής επηρεάζει την «ιασιμότητα» της δεύτερης μορφής ασυμφωνίας, η οποία είναι κυρίως υπεύθυνη για ψυχογενείς αντιδράσεις, νευρώσεις και ψυχοσωματικές ασθένειες. Συνεπώς, απαραίτητη προϋπόθεση για την ιασιμότητα είναι κάθε ικανότητα συνειδητοποίησης των ασυμφωνιών σε κοινωνικο-επικοινωνιακή βάση. Ο Speierer (1990, σ. 110) διαχωρίζει τις συνήθεις νευρώσεις (Neurosen) από τις χαρακτηριστικές νευρώσεις (Charakterneurosen) αλλά και τις ψυχώσεις (Psychosen), που οφείλονται στην ανικανότητα συνειδητοποίησης των ασυμφωνιών. Στις τελευταίες, κατά τον Speierer, η ψυχοθεραπεία δεν επιδρά ή επιδρά μόνο μερικώς. Συνεπώς, η προσωποκεντρική θεραπεία, σύμφωνα πάντα με τον Speierer (2003, σ. 77) μπορεί να αντιμετωπίσει

μόνο διαταραχές που σχετίζονται με κοινωνικο-επικοινωνική ασυμφωνία ή με ασυμφωνία προκαλούμενη από περιστατικά της ζωής.

Ο Finke (1991a, 1991b, 1991c, 1994a, 1994b) διακρίνει μεταξύ (1) των αναπτυξιακών συνθηκών που προκαλούν την ασυμφωνία, (2) των ειδικών καταστάσεων ασυμφωνίας, τις οποίες κατανοεί ψυχοδυναμικά ως «τη συναρμογή αποκλινουσών αναγκών» (Finke 1991b, σ. 12) και (3) της διαταραχής που προκαλείται από συγκεκριμένες καταστάσεις ζωής, οι οποίες δεν επιτρέπουν πλέον στο άτομο να αγνοεί την ασυμφωνία. Αυτές οι τρεις συνθήκες ασυμφωνίας, οι οποίες αλληλεπιδρούν με τη διαταραχή των πρώιμων σχέσεων, και μπορούν να οδηγήσουν σε τρεις μορφές νεύρωσης (βλ. Finke 1994b, σ. 28 κ.ε.): (1) Νεύρωση ως ασυμφωνία μεταξύ αυτοαντίληψης και ιδεώδους εαυτού (Neurose als Selbstbild-Selbstbilbidealdiskrepanz), (2) νεύρωση ως εξιδανίκευση της αυτοαντίληψης (Neurose als Idealisierung des Selbstkonzeptes) και (3) νεύρωση ως αντίθεση μεταξύ της επιθυμίας για αυτονομία και της επιθυμίας για ασφάλεια (Neurose als Gegensatz von Autonomie- und Geborgenheitswunsch). Συμφωνώντας με τον Speierer, εκτιμά ότι υπάρχει μία «πρωτογενής, μη προκαλούμενη από ασυμφωνία, διαταραχή της τάσης πραγμάτωσης» (Finke 1991c, σ. 77).

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.5: Η Δημιουργία της Διαταραχής

1. Στην αρχή της ζωής το άτομο είναι ένα με τον οργανισμικό του εαυτό.
2. Ο οργανισμικός εαυτός συναντά εχθρότητα, μη αποδοχή, απόρριψη ή άλλα αρνητικά συναισθήματα. Το άτομο βιώνει σύγχυση και άγχος, επειδή η ανάγκη για θετική αναγνώριση είναι πρώτιστη.
3. Διαμορφώνεται αυτοαντίληψη η οποία οριοθετείται από τις αντιδράσεις που βιώνει ο οργανισμικός εαυτός και η οποία επιδιώκει να προστατέψει το άτομο από μελλοντική απόρριψη ή εχθρότητα. Η αυτοαντίληψη και ο οργανισμικός εαυτός έρχονται συχνά σε σύγκρουση, αλλά διατηρείται μια ανήσυχη επικοινωνία μεταξύ τους.
4. Ο συνεχής αρνητισμός αντιμετωπίζεται και η αυτοαντίληψη προσαρμόζεται σ' αυτό. Η ανάγκη να αποφύγει περισσότερη απόρριψη δυναμώνει, ενώ μέσα στο άτομο η φωνή του οργανισμικού εαυτού γίνεται ασθενική.
5. Η αυτοαντίληψη ενισχύεται και διαχωρίζεται όλο και περισσότερο από τον οργανισμικό εαυτό, που τελικά σιωπά. Το άτομο είναι τώρα κλειδωμένο μέσα σε μια αυτοαντίληψη, η οποία είναι συνήθως φτωχή και συνήθως χωρίς σύνδεση με τον οργανισμικό εαυτό. Το άτομο είναι διαταραγμένο.

ΠΗΓΗ: MEARNES & THORNE 1988, σ.13

Ανακεφαλαιώνοντας (βλ. επίσης Πλαίσιο 3.5) τη ροτζεριανή άποψη για την ασυμφωνία, επισημαίνεται ότι το άτομο, εξαιτίας της απόρριψης και τη κριτικής των άλλων, αναπτύσσει συνεχώς αμφιβολίες για την αξία και την αποδοχή των συναισθημάτων, των σκέψεων και γενικότερα των αναγκών του. Χρειάζεται

αναγνώριση και επιβεβαίωση, αλλά ο μόνος τρόπος για τα κερδίσει είναι να αρνηθεί την καταλληλότητα και την ορθότητα των οργανισμικών εμπειριών που δε συμφωνούν με την κρίση των σημαντικών άλλων. Έτσι εμποδίζεται η βίωση σημαντικών για τον οργανισμό εμπειριών και συνακόλουθα διαμορφώνεται μία αυτοαντίληψη, που δεν αναπαριστά τον οργανισμικό εαυτό, αλλά αντανακλά τις επιταγές των άλλων. Καθώς μάλιστα αυτή η διαδικασία παγιώνεται, ο οργανισμικός εαυτός έρχεται σε σύγκρουση με την αυτοαντίληψη και το άτομο υφίσταται διαταραχή, που πιθανότατα θα διατηρηθεί και ίσως ενταθεί, μια και το άτομο εξακολουθεί να επιδιώκει την αποφυγή απόρριψης και κριτικής αλλά και την είσπραξη αναγνώρισης. Εφόσον η διαδικασία αυτή γίνει τρόπος ζωής, το άτομο δεν είναι πια ικανό να αφογκράζεται τους «ψιθύρους» του οργανισμικού εαυτού. Δαπανά πολλή ενέργεια για να διατηρήσει την αυτοαντίληψή του, χρησιμοποιώντας τους μηχανισμούς της άρνησης ή και της διαστρέβλωσης. Εάν συμβεί ένα έντονο τραυματικό γεγονός, οι μηχανισμοί αυτοί δεν επαρκούν για να υποστηρίξουν τη διατήρηση της υφιστάμενης αυτοαντίληψης. Συνακόλουθα, το άτομο αρχίζει να αισθάνεται την ασυμφωνία, να βιώνει απειλή και να αντιδρά με άγχος και ένταση, συμπτώματα κραυγής για παροχή βοήθειας.

### *Το πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία*

Τον Rogers, μολονότι δεν ήταν αλλά ούτε αντιλαμβανόταν τον εαυτό του ως φιλόσοφο, εντούτοις τον απασχόλησε ιδιαίτερα το «ευ ζην» του ανθρώπου (βλ. Kirschenbaum & Henderson 1989, σ. 400). Βασιζόμενος στην προσωπική του εμπειρία με πελάτες που προσδοκούσαν καλύτερη ζωή μέσα από τη θεραπεία, έγραψε γύρω στο 1953 εργασία για την «έννοια του προσώπου σε πλήρη λειτουργία» (The concept of the fully functioning person), την οποία υπέβαλε για δημοσίευση σε περιοδικό ψυχολογίας. Ο επιμελητής του περιοδικού αποδέχθηκε την εργασία, ζήτησε ωστόσο να προηγηθεί αυτής υποσημείωση, ότι το περιοδικό αποστασιοποιείται από το περιεχόμενό της (βλ. Gendlin 1998, σ. 2, Rogers 1973, σ. 183). Ο Rogers διαφώνησε και απέσυρε την εργασία αλλά τη δημοσίευσε σε άλλο περιοδικό το 1963 (βλ. Rogers 1963, σε αναθεωρημένη μορφή 1988a, σσ. 287-306). Έξι χρόνια πριν, το 1957, δημοσίευσε άλλη σχετική εργασία με τίτλο «A therapist's view of the good life: the fully functioning person» (Η άποψη ενός θεραπευτή για το ευ ζην: το πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία). Σ' αυτή σκιαγραφεί την εικόνα του ιδανικού ανθρώπου όπως ο

ίδιος την οραματίζεται (βλ. Rogers 1957, σε εκτενέστερη μορφή 1973, σσ.183–195). Πρόκειται για «το πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία» (the fully functioning person), δηλαδή ένα θεωρητικό μοντέλο για τον άνθρωπο, έτσι όπως προέκυψε από τις ψυχοθεραπευτικές του εμπειρίες με πελάτες που δέχθηκαν πελατοκεντρική θεραπεία. Αργότερα προτείνει την έννοια του προσώπου σε πλήρη λειτουργία ως τον ιδανικό σκοπό της ιδεώδους σχέσης μεταξύ δασκάλου και μαθητή, αλλά και για την οικογένεια και άλλες σχέσεις που αποσκοπούν στη δημιουργική ανάπτυξη του ατόμου (βλ. Rogers 1988a, σ. 287).

Με την έννοια του προσώπου σε πλήρη λειτουργία περιγράφεται ο άνθρωπος που έχει διανύσει μία ευνοϊκή ψυχική ανάπτυξη σε μία ιδανική μορφή θεραπείας ή αγωγής, έτσι ώστε να αναγνωρίζει και να αξιοποιεί τις δυνατότητές του. Πρόκειται για έναν άνθρωπο αξιόπιστο, που επιδιώκει την αυτοπραγμάτωσή του, δρα και συμπεριφέρεται κοινωνικά. Είναι δημιουργικός και οι ιδιαίτερες μορφές συμπεριφοράς του δεν είναι εύκολα προβλέψιμες. Αλλάζει και αναπτύσσεται διαρκώς, ενώ είναι σε θέση να ανακαλύπτει συνεχώς νέα στοιχεία στον εαυτό του και στη ζωή του (βλ. Rogers 1988a, σ. 305). Ειδικότερα:

[Το πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία] είναι ικανό να ζει πλήρως σύμφωνα με καθένα όσο και με όλα τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις του. Χρησιμοποιεί τον οργανισμό του ως μέσο για να ανακαλύπτει την υπαρξιακή του κατάσταση στον εαυτό του και το περιβάλλον του, με όσο το δυνατό μεγαλύτερη ακρίβεια. Χρησιμοποιεί όλα τα δεδομένα που το νευρικό του σύστημα μπορεί να του προσφέρει· τα χρησιμοποιεί συνειδητά, αναγνωρίζοντας, ωστόσο, πως όλος του ο οργανισμός μπορεί να είναι, και συχνά είναι, σοφότερος από τη συνειδητότητά του. Το πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία είναι σε θέση να επιτρέπει σε όλον του τον οργανισμό να λειτουργεί σε όλη τη συνθετότητά του, επιλέγοντας, δηλαδή, από την πληθώρα δυνατοτήτων εκείνη τη συμπεριφορά, που τη δεδομένη στιγμή, επιφέρει την περιεκτικότερη και την πιο γνήσια ικανοποίηση. Είναι σε θέση να εμπιστεύεται τον οργανισμό του· όχι επειδή είναι αλάνθαστος, αλλά επειδή μπορεί να είναι εντελώς ανοιχτός στις συνέπειες καθεμίας από τις πράξεις του και να τις διορθώνει, εφόσον αποδεχθεί ότι δεν το ικανοποιούν.

Το πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία είναι ικανό να βιώνει όλα τα συναισθήματά του, αντί να τα φοβάται. Προσδιορίζει το ίδιο τον εαυτό του, αλλά είναι ανοιχτό σε όλες τις εμπειρίες. Είναι πλήρως αφοσιωμένο να είναι και να γίνεται ο εαυτός του, και έτσι ανακαλύπτει ότι είναι ένας ψυχικά υγιής και αληθινά κοινωνικός άνθρωπος. Ζει πλήρως κάθε στιγμή και μαθαίνει πως αυτό είναι το καλύτερο για τη ζωή του. Ως ολοκληρωμένος και ικανός για δράση οργανισμός, και εξαιτίας της αυτοσυνείδησής του, που χαρακτηρίζει τη δράση του, είναι επίσης μία ολοκληρωμένη και ικανή για δράση προσωπικότητα (Rogers 1988a, σ. 297).

Από το παραπάνω απόφθεγμα γίνεται εμφανές πως το πρόσωπο αυτό διαθέτει και βιώνει κάθε στιγμή τα ακόλουθα τρία χαρακτηριστικά, που ενσωματώνονται σε ενιαίο πλαίσιο (βλ. Rogers 1988a, σσ. 290-296):

- (1) *Είναι ανοιχτό στην εμπειρία του*: Βιώνοντας θετική αναγνώριση από τους σημαντικούς άλλους και κατά συνέπεια την αυτοαποδοχή, το πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία απαλλάσσεται από απειλές και συνακόλουθα αποβάλλει συμπεριφορές άμυνας. Έτσι γίνεται δεκτικό σε όλες τις οργανισμικές του εμπειρίες, που τις προσλαμβάνει μέσω του νευρικού συστήματος και τις επεξεργάζεται χωρίς επιλεκτικότητα ή διαστρέβλωση. Μολονότι οι εμπειρίες αυτές δεν είναι απαραίτητως συνειδητές, η προσπέλαση τους στη συνειδητότητα δεν παρεμποδίζεται και, συνεπώς, δεν αποτρέπεται η πλήρης βίωση οποιουδήποτε γεγονότος.
- (2) *Ζει με έναν υπαρξιακό τρόπο*: Η δεκτικότητα ενός ατόμου στο σύνολο των οργανισμικών του εμπειριών δείχνει ότι υπάρχει το στοιχείο του πρωτόγνωρου σε κάθε στιγμή της ζωής του, καθώς δεν έχει υπάρξει ποτέ πριν η ίδια κατάσταση των εξωτερικών και εσωτερικών ερεθισμάτων. Επικρατεί σχετική ρευστότητα ως προς τη διαμόρφωση της αυτοαντίληψης, δεδομένου ότι κάθε εμπειρία είναι νέα και το πρόσωπο δεν είναι σε θέση να προβλέπει εκ των προτέρων τον τρόπο βίωσης αυτής, να έχει πλήρως τον έλεγχό της. Η ζωή ενός τέτοιου προσώπου χαρακτηρίζεται από ευελιξία παρά από ακαμψία, ενώ η προσωπικότητά του βρίσκεται σε διαρκή εξέλιξη. Το μόνο σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας είναι η ανοιχτοσύνη στις εμπειρίες.
- (3) *Ο οργανισμός του είναι αξιόπιστος οδηγός για να επιλέγει σε κάθε περίπτωση της ζωής εκείνη τη συμπεριφορά που του προσφέρει μεγαλύτερη ικανοποίηση*: Το πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία κάνει αυτό που νιώθει σωστό. Εξαιτίας της δεκτικότητάς του στο σύνολο των εμπειριών, διαθέτει τα απαραίτητα σχετικά στοιχεία, χωρίς να παρεμβάλλεται άρνηση ή διαστρέβλωση αυτών, προκειμένου να επιλέγει την κατάλληλη γι' αυτό συμπεριφορά. Τα στοιχεία αυτά εμπεριέχουν πληροφορίες τόσο για τις κοινωνικές απαιτήσεις όσο και για τις ανάγκες του ίδιου του προσώπου. Ο οργανισμός του τα επεξεργάζεται όπως ένας σύνθετος υπολογιστής, καθώς αυτός συχνά είναι σοφότερος από ό,τι μόνη της η συνείδηση. Δεν είναι βεβαίως αλάνθαστος, αλλά έχει τη δυνατότητα να αναγνωρίζει, να αποδέχεται και να διορθώνει τα σφάλματά του.

Σύμφωνα με τα παραπάνω το πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία χαρακτηρίζεται από βέλτιστη ψυχολογική προσαρμογή και ωριμότητα, από πλήρη συμφωνία και ανοιχτοσύνη στις εμπειρίες. Τα χαρακτηριστικά αυτά συνδέονται με την εστία αξιολόγησης που βρίσκεται μέσα στο άτομο. Αυτό μάλιστα είναι χαρακτηριστικό της προσέγγισης των νηπίων, που χρησιμοποιούν την εσωτερική αξιολόγηση για την εκτίμηση των πραγμάτων. Μέσα από την κοινωνικοποίηση ο γεωμετρικός τόπος αξιολόγησης μεταφέρεται στο περιβάλλον, καθώς τα νήπια επιδιώκουν την αγάπη, την αποδοχή και την επιβεβαίωση των σημαντικών άλλων. Μέσα από διευκολυντικές διαπροσωπικές σχέσεις το άτομο μπορεί να μάθει και πάλι να χρησιμοποιεί την εσωτερική εστία αξιολόγησης.

Κατά τον Rogers (1981, σσ. 183-185, 1985, σσ. 294-305) τα ιδιαίτερα γνωρίσματα των προσώπων αυτών, όπως τα βίωσε ο ίδιος, είναι τα ακόλουθα:

- (1) *Ανοιχτοσύνη*: Είναι ανοιχτοί στον εσωτερικό και τον εξωτερικό κόσμο, στις εμπειρίες, σε νέες αντιλήψεις και ιδέες καθώς και σε νέους τρόπους ζωής.
- (2) *Επιθυμία για αυθεντικότητα*: Απορρίπτουν την υποκρισία, την απάτη και τη διπλή γλώσσα του σύγχρονου πολιτισμού. Επιθυμούν να συνάπτουν αυθεντικές διαπροσωπικές σχέσεις, ώστε να επικοινωνούν περιεκτικά και γνήσια, χωρίς να υποκρίνονται.
- (3) *Σκεπτικισμός έναντι της επιστήμης και της τεχνολογίας*: Είναι βαθιά δύσπιστοι προς την επιστήμη και την τεχνολογία που χρησιμοποιούνται για να υποτάξουν τη φύση και να καταδυναστεύσουν τον άνθρωπο. Όταν όμως η επιστήμη υπηρετεί τις ανάγκες του ανθρώπου, γίνονται ενθουσιώδεις υποστηρικτές της.
- (4) *Επιθυμία για ολότητα*: Δεν τους αρέσει να ζουν σ' έναν τεμαχισμένο κόσμο, όπου το σώμα διαχωρίζεται από την ψυχή, η υγεία από την ασθένεια, η λογική από το συναίσθημα, το άτομο από την ομάδα, η εργασία από το παιχνίδι. Επιδιώκουν κατά το δυνατό στη ζωή μία ολότητα, όπου οι σκέψεις, τα συναισθήματα, η ψυχική και η σωματική ενέργεια και οι θεραπευτικές δυνάμεις θα συγκροτούνται με την εμπειρία σε ενιαίο σύνολο.
- (5) *Επιθυμία για εγγύτητα*: Αναζητούν νέες μορφές εγγύτητας, οικειότητας και κοινών στόχων. Σε μία τέτοια κοινότητα αναζητούν, επίσης, νέες μορφές επικοινωνίας που θα συντελείται σε επίπεδο λεκτικό και μη λεκτικό, συναισθηματικό και διανοητικό.
- (6) *Επιθυμία για αλλαγή*: Έχουν συνειδητοποιήσει ότι η μοναδική βεβαιότητα στη ζωή είναι η αλλαγή. Γνωρίζουν, επίσης, ότι βρίσκονται σε διαδικασία διαρκούς



αλλαγής και επικροτούν αυτόν τον ριζοκίνδυνο τρόπο ύπαρξης, αντιμετωπίζοντας κάθε αλλαγή με θάρρος και δύναμη.

- (7) *Μέριμνα για τους άλλους*: Ενδιαφέρονται για τους άλλους όταν το έχουν πραγματικά ανάγκη, προσφέροντάς τους πρόθυμα τη βοήθεια με λεπτό μη ηθικολογικό ή αξιολογικό τρόπο, ενώ είναι δύσπιστοι έναντι των επαγγελματιών της αρωγής.
- (8) *Θετική στάση έναντι της φύσης*: Έχουν άμεση σχέση με τη φύση και είναι πρόθυμοι να την προστατεύσουν. Έχουν οικολογική συνείδηση και επιδιώκουν τη συνύπαρξη με τη φύση και όχι την υποταγή της.
- (9) *Κριτική στάση έναντι των θεσμών*: Εμφορούμενοι από την πεποίθηση ότι οι θεσμοί οφείλουν να υπηρετούν τον άνθρωπο και όχι αντίστροφα, έχουν κριτική στάση έναντι των δύσκαμπτων και απρόσωπων γραφειοκρατικών οργανισμών.
- (10) *Εμπιστοσύνη στην εμπειρία*: Εμπιστεύονται την εμπειρία τους και διακρίνονται από δυσπιστία έναντι εξωτερικών αυθεντιών. Έχουν και τις δικές τους ηθικές αξίες και αντιδρούν σε νόμους που τους θεωρούν άδικους και μάλιστα με παρρησία.
- (11) *Ασημαντότητα υλικών αγαθών*: Διακατέχονται από αρκετή αδιαφορία για τα υλικά αγαθά και τις σχετικές αμοιβές. Το χρήμα και τα υλικά σύμβολα κοινωνικού γοήτρου δεν είναι γι' αυτούς αυτοσκοπός. Μπορούν να ζήσουν με άνεση και πλούτο, δεν τους είναι όμως σε καμία περίπτωση απαραίτητο.
- (12) *Επιθυμία για πνευματική ζωή*: Αναζητούν το νόημα και το σκοπό της ζωής και πέραν από τον εαυτό τους. Επιθυμούν να έχουν μια ζωή με εσωτερική γαλήνη. Τα πρότυπά τους είναι πνευματικές προσωπικότητες, όπως ο Mahatma Gandhi, ο Martin Luther King κ.ά.

Το πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία είναι άνθρωπος δημιουργικός. Θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει, όπως υπογραμμίζει ο Rogers (1988a, σ. 299), ότι είναι ένας ολοκληρωμένος άνθρωπος, όπως τον περιγράφει ο Maslow. Δεν είναι κομφορμιστής και ίσως όχι πάντα κοινωνικά προσαρμοσμένος, αλλά είναι σε θέση να ζει δημιουργικά και να ικανοποιεί τις ανάγκες του. Είναι, επίσης, αξιόπιστος άνθρωπος με διάθεση εποικοδομητική, καθώς υποκινείται από τη φύση του, η οποία, κατά βάση, είναι καλοπροαίρετη, ατομικά και κοινωνικά, εφόσον λειτουργεί ελεύθερα. Τέλος, είναι ελεύθερος, μη ετεροκαθοριζόμενος άνθρωπος, καθώς αξιοποιεί τη δυνατότητα να επιλέγει τη ζωή που θέλει και να αναλαμβάνει την ευθύνη προς κάθε κατεύθυνση.

Ο Rogers (1981, σ. 185, 1985, σ. 305) έχει επίγνωση της πραγματικότητας, ότι λίγοι άνθρωποι διαθέτουν αυτά τα γνωρίσματα. Υπογραμμίζει, επίσης, ότι στην πραγματικότητα πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία δεν υφίσταται, αλλά υπάρχουν άτομα που στη θεραπεία, σε ευνοϊκές διαπροσωπικές σχέσεις στην οικογένεια, στην ομάδα και σε κατάλληλες συνθήκες αγωγής κινούνται προς το στόχο αυτό. Θεωρεί όμως ότι αυτά είναι απαραίτητα για το «νέο άνθρωπο», τον «άνθρωπο του μέλλοντος», προκειμένου να αντεπεξέρχεται στο μελλοντικό κόσμο που θα χαρακτηρίζεται από συνεχείς διεργασίες και αλλαγές. Εκτιμά, επίσης, ότι οι άνθρωποι αυτοί ασκούν επίδραση δυσανάλογη προς τον αριθμό τους. Τέτοιους ανθρώπους δεν τους θεωρεί τέλειους και αλάνθαστους. Κι αυτοί μπορεί να διαφθαρούν ίσως μερικώς και να ξεφύγουν από την επίτευξη κάποιων στόχων τους. Θα διαμορφώσουν, ωστόσο, κάποια κουλτούρα προς την κατεύθυνση των παραπάνω γνωρισμάτων. Διακινδυνεύει μάλιστα την πρόβλεψη ότι ως ένα σημείο ο κόσμος θα αλλάξει αναπόφευκτα. Η αλλαγή αυτή μάλιστα θα συντελεστεί προς την κατεύθυνση περισσότερο ποιοτικού ανθρωπισμού. Ο νέος κόσμος «θα ερευνά και θα αναπτύσσει τον πλούτο και τις ικανότητες του πνεύματος και της ψυχής του ανθρώπου. Θα δημιουργήσει άτομα που θα είναι σε μεγαλύτερο βαθμό συγκροτημένες και πιο ολοκληρωμένες προσωπικότητες. Θα είναι ένας κόσμος στον οποίο κάθε άνθρωπος ξεχωριστά – το ανώτερο των αγαθών μας – θα απολαμβάνει την πιο καλή εκτίμηση. Θα είναι ένας φυσιολογικός κόσμος με ανανεωμένη την αγάπη και το σεβασμό για τη φύση. Θα αναπτύξει πιο ανθρώπινη την επιστήμη, ώστε να είναι βασισμένη σε νέες και λιγότερο δύσκαμπτες έννοιες. Η τεχνολογία του θα αποσκοπεί στην προώθηση και όχι στην εκμετάλλευση του ανθρώπου και της φύσης. Στο βαθμό που ο καθένας συνειδητοποιήσει τη δύναμή του, τις ικανότητές του και την ελευθερία του, θα απελευθερώσει και τις δημιουργικές δυνάμεις» (Rogers 1981, σ. 186). Η παραπάνω αισιοδοξία του Rogers πηγάζει από τις αλλαγές που φαίνεται ότι ο ίδιος διακρίνει στον επιστημονικό, κοινωνικό και προσωπικό τομέα.

Συνοψίζοντας τα παραπάνω, εύλογα δικαιούται να υπογραμμίσει κανείς ότι ο στόχος μίας βοηθητικής σχέσης δεν είναι κάτι το στατικό, το σταθερό, αλλά μία συνεχής, δυναμική διεργασία. Μία διεργασία κατά την οποία ο συμβουλευόμενος, ο μαθητής και γενικότερα το πρόσωπο που έχει ανάγκη στήριξης αποκτά σταδιακά την αυτονομία του και την ικανότητα να αντιμετωπίζει τα προβλήματά του ανταποκρινόμενος στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του. Στην ιδανική περίπτωση, μέσω της προσωποκεντρικής σχέσης, συντελείται μία διαδικασία ανάπτυξης, που

συνεχίζεται και μετά το πέρας της σχέσης αυτής. Ο στόχος της βέλτιστης ψυχοθεραπείας ή των ιδανικών διευκολυντικών σχέσεων, δηλαδή η επιτυχία της μέγιστης ψυχολογικής ανάπτυξης, είναι το πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία. Το πρόσωπο αυτό είναι ανοιχτό σε όλες τις εμπειρίες και δεν έχει ανάγκη να αμύνεται. Η δράση του κατευθύνεται από την τάση πραγμάτωσης, τη στιγμή που έχει πλήρη επίγνωση της μοναδικότητας του εαυτού του. Η εξέλιξή του δεν είναι προβλέψιμη, είναι όμως αξιόπιστη, καθώς είναι σε θέση να βιώνει κάθε στιγμή, να εμπιστεύεται τον οργανισμό του, να ικανοποιεί τις ανάγκες του και να διορθώνει τα σφάλματά του. Καθώς ανακαλύπτει διαρκώς νέες πτυχές του εαυτού του, ξεδιπλώνει τις ικανότητές του επιδιώκοντας το «ευ ζην», με την έννοια μίας αδιάλειπτης διεργασίας και όχι μίας στατικής πραγματικότητας.

Ένα τέτοιο πρόσωπο είναι σε θέση να προσαρμόζεται. Η επιδιωκόμενη προσαρμογή, με την έννοια της ευελιξίας, αφορά τη διαμόρφωση της ζωής σύμφωνα με τις περιστάσεις και τις ικανότητες· αξιοποίηση, δηλαδή, των δυνατοτήτων και ελεύθερη προσαρμογή της δράσης σύμφωνα μ' αυτές και τις περιστάσεις. Η ανάπτυξη μιας τέτοιας προσωπικότητας έχει ως αποτέλεσμα το άτομο να αποβάλλει τα προσωπεία, να παραιτείται από την επιδίωξη εκπλήρωσης πολιτισμικών επιταγών αλλά και να προσπαθεί να αρέσει στους άλλους. Έτσι αποκτά την αυτοδιάθεσή του και τείνει να γίνει ο πραγματικός του εαυτός. Ένα τέτοιο πρόσωπο βιώνει λιγότερο την αυτοπεποίθηση και περισσότερο τον «εαυτό». Με άλλα λόγια, ο εαυτός δεν είναι πλέον αντικείμενο ενδοσκόπησης, αλλά λειτουργεί ή, όπως το διατύπωσε ένας πελάτης σε συνέντευξη ένα χρόνο μετά τη λήξη της θεραπείας: «Δεν έχω πλέον την αυτοπεποίθηση που είχα κάποτε [...] δεν επικεντρώνομαι πλέον στο να είμαι ο εαυτός μου. Απλά είμαι» (Rogers 1972b, σ. 129).

Προκειμένου να αποφευχθούν παρανοήσεις και να προσδοθεί στην έννοια του προσώπου σε πλήρη λειτουργία μία ατομικιστική ερμηνεία, υπογραμμίζεται πως ένα τέτοιο πρόσωπο δε σημαίνει ότι μπορεί να κάνει ή να μην κάνει ό,τι του αρέσει, ανεξαρτήτως των επιπτώσεων στους άλλους. Αντίθετα, το πρόσωπο αυτό έχει αναπτύξει συνείδηση της κοινότητας και της αμοιβαίας ευθύνης, καθώς το ίδιο αναδύθηκε μέσα από τις διαπροσωπικές σχέσεις. Εξάλλου, η θεωρία του Rogers είναι προσωποκεντρική και όχι εγωκεντρική. Η φράση που ακούγεται συχνά: «κάθε άτομο φέρει την ευθύνη για τον εαυτό του», ευσταθεί ως προς το μέρος που αφορά τη διατήρηση της αυτονομίας του ατόμου σε μία σχέση και την αντιμετώπιση ενδεχόμενης προσπάθειας «κηδεμονίας» του από άλλους. Η ευθύνη όμως είναι

διάσταση της σχέσης και όχι του ατόμου, καθώς σε μία σχέση συμμετέχουν περισσότερα από ένα άτομα και ποτέ δεν είναι υπεύθυνο γι' αυτή μόνο ένα άτομο.

## Η θεωρία των διαπροσωπικών σχέσεων

Σύμφωνα με τον Rogers (1973, σ. 59) η ανάγκη του ανθρώπου για αγάπη και αναγνώριση είναι έμφυτη. Αυτό σημαίνει ότι η δημιουργική ανάπτυξη ή διόρθωση ελλειμματικής ανάπτυξης μπορεί να γίνει μόνο μέσα από τις διαπροσωπικές σχέσεις. Πώς μπορεί όμως να διαμορφωθεί μία σχέση όπου ο άνθρωπος θα αντιμετωπίζεται ως πρόσωπο, και θα πραγματώνεται μία «προσωπική συνάντηση»; Στο ερώτημα αυτό επιχειρεί να απαντήσει η θεωρία των διαπροσωπικών σχέσεων, η οποία θεμελιώνεται στη θεωρία της προσωπικότητας.

Ένα από τα βασικά επιτεύγματα του Rogers είναι η διατύπωση των αναγκαίων και ικανών συνθηκών για την αλλαγή της προσωπικότητας μέσω θεραπείας (βλ. Rogers 1991b). Από τις συνολικά έξι προϋποθέσεις οι τρεις αναφέρονται στο θεραπευτή και αφορούν τη γνησιότητα, την ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση και την ενσυναίσθηση. «Τρεις είναι οι προϋποθέσεις [...], ανεξάρτητα αν γίνεται λόγος για τη σχέση μεταξύ θεραπευτή και πελάτη, γονέων και παιδιού, καθοδηγητή και ομάδας, δασκάλου και μαθητή, διευθυντή και συνεργατών. Οι προϋποθέσεις μπορούν πράγματι να εφαρμοστούν σε κάθε περίπτωση, της οποίας στόχος είναι η ανάπτυξη του προσώπου» (Rogers 1981, σ. 67· 1982, σ. 75). Συνεπώς, οι προϋποθέσεις αυτές αφορούν γενικότερα τις διαπροσωπικές σχέσεις, στόχος των οποίων είναι η ανάπτυξη της προσωπικότητας, και ειδικότερα στο σχολείο, στην αγωγή, στην κοινωνική εργασία, στο γάμο, στην οικογένεια, στη συνύπαρξη διαφορετικών ομάδων και εθνοτήτων κ.λπ., και γι' αυτό μπορούν να θεωρηθούν ως θεμελιώδη χαρακτηριστικά όλων των μορφών δημιουργικής συνύπαρξης. Στα τελευταία του έργα ο Rogers ανέφερε και ένα άλλο χαρακτηριστικό της θεραπευτικής σχέσης, που το αποκαλεί «παρουσία» (presence). «Διαπιστώνω πως από οτιδήποτε κάνω φαίνεται να εκπορεύεται μία θεραπευτική επίδραση, όταν είμαι πάρα πολύ κοντά στον εσωτερικό, διαισθητικό εαυτό μου, όταν, κατά κάποιον τρόπο, έρχομαι σε επαφή με το άγνωστο μέσα μου, όταν, ίσως, βρίσκομαι σε μία διαφορετική κατάσταση συνειδητότητας. Τότε, απλώς και μόνο η παρουσία μου είναι απελευθερωτική και βοηθητική για τον άλλο» (Rogers 1981, σ. 80· 1982, σ. 76).

Οι αναλύσεις του Schmid (1994, σ. 228 κ.ε.· 2002) καταδεικνύουν ότι η παρουσία δε συνιστά ένα τέταρτο χαρακτηριστικό της προσωποκεντρικής στάσης, αλλά είναι το προαπαιτούμενο για την αυθεντική υλοποίηση των τριών πρώτων χαρακτηριστικών. Πρόκειται, δηλαδή, για ενιαία θεμελιώδη προσωποκεντρική στάση, που περιγράφεται σε τρεις διαστάσεις και υλοποιείται μέσα από την άμεση παρουσία του συμβούλου κατά την πρόσωπο με πρόσωπο συνάντηση με τον πελάτη του.

Στο πλαίσιο εμπειρικής προσωποκεντρικής έρευνας για τη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία δόθηκε για τα τρία χαρακτηριστικά της προσωποκεντρικής στάσης ο λειτουργικός τους ορισμός, εκπονήθηκαν, δηλαδή, κλίμακες εκτίμησης του βαθμού υλοποίησης αυτών από το σύμβουλο. Έτσι, οι πυρηνικές συνθήκες μετατράπηκαν σε μεταβλητές συμπεριφοράς του συμβούλου, οι γνωστές βασικές ή πυρηνικές μεταβλητές. Επιπλέον, από τις σχετικώς αφηρημένα διατυπωμένες προϋποθέσεις για την αλλαγή της προσωπικότητας, προέκυψαν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά συμπεριφοράς του συμβούλου: Από τη «συμφωνία» προήλθε η από το σύμβουλο βιωμένη και τον πελάτη παρατηρήσιμη «γνησιότητα»· από την «ενσυναίσθηση» ή την «ενσυναίσθητική κατανόηση», προέκυψε η «ενεργητική ακρόαση» και η «λογοποίηση του συναισθηματικού περιεχομένου των βιωμάτων», και από την «ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση», η υλοποίηση της «άνευ όρων αποδοχής και της συναισθηματικής θέρμης».

Η ισχυρή έμφαση, που δόθηκε στις τρεις βασικές μεταβλητές ως παρατηρήσιμα και μετρήσιμα χαρακτηριστικά, προξένησε πολλές παρανοήσεις, με αποτέλεσμα η εφαρμογή της θεμελιώδους προσωποκεντρικής στάσης να περιοριστεί σε τεχνικές και μεθόδους. Ακολούθησε αλλαγή των χαρακτηριστικών αυτών και σημειώθηκε διαφοροποίηση σε «στάσεις και δραστηριότητες» (βλ. Tausch & Tausch 1979). Έτσι, σήμερα, προτείνεται η υλοποίηση μιας βασικής προσωποκεντρικής στάσης, η οποία διέπεται από τα τρία προαναφερθέντα χαρακτηριστικά.

Η παραπάνω εξέλιξη πυροδότησε έντονη διαμάχη σχετικά με το κατά πόσο οι πυρηνικές συνθήκες είναι στάση ή/και τεχνικές. Ως προς το ζήτημα αυτό η θέση του Rogers μεταβλήθηκε κατά την εξελικτική πορεία της θεωρίας του. Στο πρώιμό του έργο (1951) υπογράμμισε με σαφήνεια ότι η βασική στάση από μόνη χωρίς τις κατάλληλες μεθόδους δεν επιφέρει κανένα αποτέλεσμα. «Σύμφωνα με την εμπειρία μας, ένας σύμβουλος που επιδιώκει να εφαρμόσει μία μέθοδο είναι καταδικασμένος

να αποτύχει, εφόσον αυτή η μέθοδος δε συμφωνεί με τις προσωπικές βασικές στάσεις. Από τη άλλη, ο σύμβουλος του οποίου οι στάσεις είναι τέτοιες, ώστε να προωθούν τη θεραπεία, θα έχει μερική επιτυχία, όταν οι στάσεις του υλοποιούνται ανεπαρκώς σε μεθόδους και τεχνικές» (Rogers 1972b, σ. 34). Αργότερα, το 1957, όταν διατύπωσε τις «αναγκαίες και ικανές συνθήκες για την αλλαγή της προσωπικότητας μέσω ψυχοθεραπείας», εξέφρασε μία ουδέτερη στάση ως προς αυτό το ζήτημα. Ειδικότερα, δε βλέπει κάποια «ουσιώδη αξία σε τεχνικές, όπως ερμηνεία της δυναμικής της προσωπικότητας, ελεύθερο συνειρμό, ανάλυση ονείρων, ανάλυση μεταβίβασης, ύπνωση, ερμηνεία του τρόπου ζωής, υποβολή και παρόμοια. Ωστόσο, κάθε μία από αυτές τις τεχνικές μπορεί να αποτελέσει ένα δίαυλο επικοινωνίας για τις θεμελιώδεις συνθήκες που διατυπώθηκαν» (Rogers 1991b, σ. 183). Σε ένα από τα τελευταία του έργα ο Rogers έχει καταλήξει πλέον στο συμπέρασμα ότι «η θεραπευτική επιτυχία δεν εξαρτάται πρωτίστως από την εκπαίδευση στις τεχνικές ή από τις ειδικές γνώσεις, αλλά πολύ περισσότερο από την ύπαρξη συγκεκριμένων στάσεων εκ μέρους του θεραπευτή» (Rogers 1991b, σ. 192). Σε μεταγενέστερο έργο μάλιστα υπογραμμίζει με σαφήνεια: «Η προσωποκεντρική προσέγγιση είναι πρωτίστως ένας τρόπος ύπαρξης (way of being), ο οποίος βρίσκει έκφραση σε στάσεις και σε μορφές συμπεριφορών που δημιουργούν ένα προωθητικό κλίμα ανάπτυξης. Είναι περισσότερο θεμελιώδης φιλοσοφία παρά απλή τεχνική ή μέθοδος. Όταν βιώνεται αυτή η φιλοσοφία, βοηθά το πρόσωπο να βελτιώσει τις προσωπικές του ικανότητες. Όταν βιώνεται, προκαλεί στον άλλο και δημιουργική αλλαγή. Του παρέχει δύναμη και η εμπειρία δείχνει: Όταν γίνεται αντιληπτή αυτή η προσωπική δύναμη, οδηγεί σε προσωπική και κοινωνική αλλαγή» (Rogers 1991c, σ. 243).

Παρά τη σαφή θέση του Rogers η συζήτηση σχετικά με το ζήτημα «στάση-τεχνική» συνεχίστηκε και μετά το θάνατό του και δημιουργήθηκαν δύο «στρατόπεδα»: Από τη μία οι «ορθόδοξοι ροτζεριανοί», που απορρίπτουν τις μεθόδους και τις τεχνικές, και από την άλλη «οι νεωτεριστές» που προτείνουν την εφαρμογή τεχνικών, με την προϋπόθεση αυτές να είναι συμβατές με τη θεμελιώδη προσωποκεντρική στάση. Έτσι, για παράδειγμα, ο Bozarth (1996) υποστηρίζει ότι στην προσωποκεντρική προσέγγιση δεν υπάρχει θέση για εξειδικευμένες τεχνικές. Θεωρεί πως οι εσωτερικές δυνάμεις ανάπτυξης ενός ατόμου υπερτερούν ακόμη και όλων των αποτελεσματικών ψυχοτεχνικών. Τεχνικές, ωστόσο, μπορούν να χρησιμοποιηθούν επικουρικά, μόνον όταν το απαιτεί ο πελάτης ή το θεσμικό πλαίσιο,

καθώς και σε περίπτωση που το χρειάζεται ο ίδιος ο σύμβουλος, προκειμένου με τη βοήθεια αυτών επανακτήσει την ικανότητα παρουσίας στη σχέση.

Σύμφωνα με την επιχειρηματολογία του Frenzel (1992), η σκόπιμη χρήση τεχνικών συνιστά εργαλειακή θεώρηση της θεραπευτικής σχέσης και εργαλειακή αντιμετώπιση του πελάτη, ενώ παράλληλα περιορίζει τη θεραπευτική διαδικασία σε ένα φτωχό ρεπερτόριο συμπεριφορών. Η θεραπεία μέσω τεχνικών είναι έκφραση του φόβου του θεραπευτή από τις συνέπειες μίας προσωπικής συνάντησης. Ο προσδιορισμός της έννοιας «τεχνική», που θα ανταποκρίνεται στις προσωποκεντρικές αρχές, δεν μπορεί να προσδιοριστεί από εξωτερικές δράσεις, αλλά θεμελιώνεται μόνο σε εσωτερικές πεποιθήσεις.

Παρόμοια και ο Schmid (1994) απορρίπτει τις τεχνικές που εφαρμόζονται για την επίτευξη ειδικών στόχων. «Η *α-μεσό-τητα* γεννιέται από τη διάλυση των μέσων (Buber), που βρίσκονται ως διαχωριστικά ανάμεσά μας: Συνάντηση είναι ύπαρξη χωρίς μέσα και άμεσα, συνεπώς άμεση βίωση (Levinas). Αυτό πρωτίστως προϋποθέτει την παραίτηση από τεχνικές, μεθόδους και μέσα, τα οποία χρησιμεύουν ως προστασία, προκειμένου να αποκρουστούν αυτά που ‘συν-βαίνουν’ σε κάποιον» (Schmid 1994, σ. 275). Δανειζόμενος ένα απόφθεγμα του Buber (1923, σ. 78 κ.ε.), ο Schmid (2001c, σ. 72) υπογραμμίζει: «Ανάμεσα στο Εγώ και Συ δε στέκεται ένας σκοπός. Όλα τα μέσα είναι εμπόδιο. Μόνον, εκεί που διαλύονται τα μέσα, πραγματοποιείται συνάντηση». Για τον Schmid το μοναδικό «μέσο» ή «εργαλείο» είναι το ίδιο το πρόσωπο, για παράδειγμα ο σύμβουλος.

Την υποβάθμιση της προσωποκεντρικής στάσης σε τεχνικές απορρίπτουν επίσης και οι Brodley και Brody (1996). Επισημαίνουν, ωστόσο, ότι δεν υφίσταται καμία μορφή θεραπείας χωρίς τεχνικές. Στην προσωποκεντρική προσέγγιση επιβάλλεται οι τεχνικές να απορρέουν άμεσα από τη βασική στάση. Κάθε επέμβαση που δε συνιστά άμεση έκφραση της προσωποκεντρικής στάσης δεν είναι συμβατή με τις βασικές της αρχές. Η Brodley (1990), μάλιστα, χαρακτηρίζει τη μέθοδο εστίασης του Gendlin ως μία μορφή θεραπείας που δεν είναι συμβατή με την προσωποκεντρική προσέγγιση. Στην επιχειρηματολογία της αναφέρει ότι κάθε σκόπιμη επέμβαση στη διαδικασία της βίωσης περιλαμβάνει τεχνικές, όπως παροχή οδηγιών εστίασης. Συνεπώς, επιδιώκεται ένας ειδικός στόχος που υπερβαίνει το όρια υλοποίησης της βασικής προσωποκεντρικής στάσης.

Οι Biermann-Ratjen, Eckert και Schwartz (1995) υποστηρίζουν ότι ο στόχος της προσωποκεντρικής θεραπείας δε συνίσταται στην επινόηση ειδικών τεχνικών,

αλλά στην κατανόηση της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας συνολικά. Αντίστοιχα, κατανοούν τη θεραπευτική πορεία ως προσφορά σχέσης (Beziehungsangebot), η οποία καθορίζεται από τη βασική στάση, και η διαφορική ή ατομική διαμόρφωσή της επιβάλλεται να προσδιορίζεται από τις συνθήκες της εκάστοτε θεραπευτικής περίπτωσης. Η προσωποκεντρική θεραπεία θεμελιώνεται σε μία και μοναδική τεχνική: «Τη συμπεριφορά του θεραπευτή, η οποία μεταδίδει στον πελάτη ενσυναίσθηση, συμφωνία και ανεπιφύλακτη αναγνώριση κατά τέτοιο τρόπο, ώστε, τουλάχιστον υποτυπωδώς, να φθάσει στον πελάτη η κοινοποίηση αυτών που κατανόησε και αναγνώρισε ανεπιφύλακτα» (ό.π., σ. 48). Μολονότι οι παραπάνω συγγραφείς απορρίπτουν την χρήση ειδικών τεχνικών, προσδίδουν όμως στη βασική στάση λειτουργική σημασία και ως επαγγελματική στάση εργασίας την οριοθετούν από τη γενική ανθρωπιστική στάση.

Για πρώτη φορά ο Gendlin (βλ. π.χ. 1993, σ. 57 κ.ε.), στενός συνεργάτης του Rogers, αναφέρθηκε στη σχετικότητα της βασικής προσωποκεντρικής στάσης. Πρότεινε, ως έναν επιπρόσθετο παράγοντα, τον τρόπο με τον οποίο ένα πρόσωπο χειρίζεται τον εσωτερικό του κόσμο. Για τα εσωτερικά βιώματα χρησιμοποίησε τον όρο «βίωση» (experiencing) και για τη μέθοδο επικέντρωσης σ' αυτά τον όρο «εστίαση» (Focusing). Συνεπώς, ο Gendlin μπορεί να ενταχθεί στους υποστηρικτές της χρήσης τεχνικών, καθώς η μέθοδος της εστίασης δεν αποτελεί ξεχωριστή μορφή θεραπείας, αλλά είναι «μία θύρα, [...], ένας βασικός πυρήνας του τρόπου εργασίας, για να εισέλθει κάποιος σε κάτι» (ό.π., σ. 13).

Τη χρήση σκόπιμης μεθοδικής δράσης υποστηρίζει, επίσης, και ο Tscheulin (1983, 1992), που από τους πρώτους επεξεργάστηκε συστηματικά την ιδέα μίας διαφορικής, εξειδικευμένης στις διαταραχές προσωποκεντρική θεραπεία. Διακρίνει βασικά μεταξύ της βασικής θεραπευτικής στάσης, ως προαπαιτούμενο για την οικοδόμηση μίας θεραπευτικής σχέσης, και της διαφορικής παρέμβασης, η οποία καθορίζεται από τα ειδικά προβλήματα του πελάτη. Ωστόσο, κάθε θεραπευτική δράση εξυπηρετεί ταυτόχρονα και τους δύο στόχους: Την οικοδόμηση της σχέσης αλλά και την κατάλληλη για την εκάστοτε περίπτωση αντίδραση. Έτσι, «σχέση» και «τεχνική» εντάσσονται σε ενιαία ενότητα.

Ο Finke (1994, 2003) υπογραμμίζει την αναγκαιότητα χρήσης τεχνικών στην προσωποκεντρική θεραπεία. Οι τεχνικές, όμως, πρέπει να είναι συμβατές με τις βασικές αρχές της προσωποκεντρικής θεωρίας. Ο Sachse (1992a, 1996a) προχωρεί ένα βήμα παραπέρα και αποστασιοποιείται σε μεγαλύτερο βαθμό από τη βασική



προσωποκεντρική στάση. Επιχειρηματολογώντας ότι μόνο η δράση και όχι η απλή στάση επιδρά στον πελάτη, θέτει στο επίκεντρο της προσέγγισής του την προσανατολισμένη σε στόχους δράση του θεραπευτή. Στο τελευταίο του έργο (2002) φαίνεται να απομακρύνεται ακόμη περισσότερο από τις βασικές προσωποκεντρικές αρχές. Μάλιστα, στο 6<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο για την Προσωποκεντρική και Βιωματική Ψυχοθεραπεία και Συμβουλευτική (6th World Conference for Person-Centered and Experiential Psychotherapy and Counseling, Egmond aan Zee, Netherlands, 6-11 July 2003) οι νέες του θέσεις προκάλεσαν έντονη αντίδραση, και κατηγορήθηκε ότι μ' αυτές «αποχαιρέτησε» την προσωποκεντρική προσέγγιση.

Ο Höger (1989, 2000) φαίνεται να έχει συμβάλει σημαντικά στην αποσαφήνιση της παραπάνω διαμάχης (βλ. επίσης Eckert 2003, σ. 149· Keil & Stölz 2001, σ. 232 κ.ε.). Κατά τον Höger (1989, 2000) η θεωρία της θεραπείας του Rogers έχει διατυπωθεί σε ένα σχετικά υψηλό επίπεδο αφάιρεσης, το οποίο δεν εμπεριέχει συγκεκριμένες οδηγίες για τη δράση του θεραπευτή. Διακρίνει σ' αυτή, τέσσερα τουλάχιστον διαφορετικά επίπεδα αφάιρεσης, ιεραρχικά ταξινομημένα:

- (1) Το επίπεδο της θεραπευτικής σχέσης γενικά σε αντίθεση με άλλες μορφές σχέσεων: Στο επίπεδο αυτό η θεραπευτική σχέση διαφοροποιείται από άλλες, όπως μητέρας-βρέφους, δικηγόρου-πελάτη κ.ο.κ.
- (2) Το επίπεδο των χαρακτηριστικών της θεραπευτικής σχέσης: Τα χαρακτηριστικά της θεραπευτικής σχέσης διαφοροποιούνται από τα αντίστοιχα των άλλων σχέσεων. Για παράδειγμα, η σχέση μητέρας-βρέφους διακρίνεται από τη φροντίδα, την καθαριότητα, την παρηγοριά κ.λπ., ενώ η προσωποκεντρική θεραπευτική σχέση χαρακτηρίζεται εκ μέρους του θεραπευτή από συμφωνία, ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση και ενσυναίσθηση.
- (3) Επίπεδο ταξινόμησης εξειδικευμένων μορφών συμπεριφοράς: Για παράδειγμα, η μητέρα παίρνει το παιδί της στην αγκαλιά, του μιλά καθησυχαστικά, αλλάζει τις πάνες κ.λπ. Ο θεραπευτής αφουγκράζεται ενεργητικά τον πελάτη του, προσπαθεί να λογοποιήσει το συναισθηματικό περιεχόμενο των βιωμάτων του πελάτη κ.ο.κ.
- (4) Επίπεδο συγκεκριμένων μορφών συμπεριφοράς: Περιγραφή εξειδικευμένων μορφών συμπεριφοράς σε μία συγκεκριμένη θεραπευτική σχέση.

Τα επίπεδα αυτά βρίσκονται, πάντοτε ιεραρχικά, σε λογική σχέση. Οι συμπεριφορές στα επίπεδα (3) και (4) πρέπει να επινοούνται κάθε φορά στη συγκεκριμένη θεραπευτική σχέση, αλλά είναι, ωστόσο, απαραίτητο να μην παραβιάζουν τις θεμελιώδεις αρχές των ανώτερων επιπέδων. Επιπλέον, οι συμπεριφορές στα κατώτερα επίπεδα δεν απορρέουν πάντα με σαφήνεια από τα ανώτερα επίπεδα. Για παράδειγμα, η λογοποίηση του συναισθηματικού περιεχομένου των βιωμάτων δεν επιτρέπεται να ταυτιστεί με την έννοια της ενσυναίσθησης. Είναι ένας τρόπος έκφρασης της αλλά όχι ο μοναδικός. Μπορεί, ωστόσο να αποτελέσει μία μορφή υλοποίησης της ενσυναίσθησης, όταν συνοδεύεται από ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση και γνησιότητα εκ μέρους του θεραπευτή.

Σύμφωνα με τις παραπάνω εύστοχες επισημάνσεις του Höger, η θέση της προσωποκεντρικής προσέγγισης ως προς το ζήτημα «στάση ή τεχνική» είναι σαφής. Η προσωποκεντρική θεραπευτική σχέση θεμελιώνεται σε μία προσωπική συνάντηση, που χαρακτηρίζεται από ενσυναίσθηση, ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση και γνησιότητα, και όχι σε κάποιες τεχνικές ή μεθόδους. Ωστόσο, η προσφορά σχέσης του θεραπευτή δεν εδράζεται σε ένα γενικό και αφηρημένο ανθρωπισμό αλλά σε συγκεκριμένες συμπεριφορές που προκύπτουν από την προσωποκεντρική στάση. Οι συμπεριφορές αυτές δεν είναι κάποιες σταθερές μέθοδοι που απορρέουν με σαφήνεια από τη θεωρία της θεραπείας, αλλά είναι απαραίτητο να επινοούνται σε κάθε θεραπευτική περίπτωση, όπου κάθε σύμβουλος δικαιούται να εκμεταλλεύεται το δικό του προσωπικό και ιδιαίτερο ταλέντο. Πρόκειται, λοιπόν, για έναν γενικό βασικό προσανατολισμό της θεραπευτικής δράσης ως αποτέλεσμα της υιοθέτησης από τον θεραπευτή των πυρηνικών ανθρωπολογικών και φιλοσοφικών υποθέσεων της προσωποκεντρικής προσέγγισης. Δηλαδή, ότι κάθε άνθρωπος διαθέτει απεριόριστες πηγές για ανάπτυξη, οι οποίες ξεδιπλώνονται στην πρόσωπο με πρόσωπο συνάντηση. Ο σύμβουλος, συνεπώς, επιδιώκει να διαμορφώνει ένα κλίμα που να χαρακτηρίζεται από γνησιότητα, πλήρη αποδοχή, αγάπη και ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση και ενσυναισθητική κατανόηση. Πάνω σ' αυτά θα στηριχθεί η οικοδόμηση της σχέσης του με τον πελάτη. Αυτά τα τρία χαρακτηριστικά δεν πρέπει να θεωρηθούν ως τρεις ξεχωριστές μορφές δράσης του συμβούλου (βλ Bierman-Ratjen et al. 1995), αλλά ως συνυφασμένες πτυχές μιας ειδικής προσφοράς σχέσης του συμβούλου με τον πελάτη του.

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.6: Χαρακτηριστικά της «Υγιούς» Θεραπευτικής Σχέσης

1. Ο σύμβουλος είναι ξεκάθαρος ως προς τις προθέσεις του.

2. Ο σύμβουλος είναι υπεύθυνος *προς τον* πελάτη του και όχι *για* αυτόν.
3. Ο σύμβουλος δεν καθοδηγεί τον πελάτη του αλλά οδηγείται από αυτόν.
4. Ο σύμβουλος δεν είναι ο ειδικός για το τι είναι «καλό» για τον πελάτη.
5. Ο σύμβουλος δεν ενδιαφέρεται για την «επιτυχία».
6. Ο σύμβουλος ξεκαθαρίζει τι μπορεί να προσφέρει στον πελάτη σε κάθε στάδιο.
7. Ο σύμβουλος δεσμεύεται με τον πελάτη του και θα «αγωνιστεί» για τη σχέση.
8. Ο σύμβουλος είναι έτοιμος να επενδύσει τον εαυτό του στη σχέση χωρίς περιορισμούς.
9. Ο σύμβουλος επιθυμεί την ελευθερία του πελάτη να είναι ο ίδιος του ο εαυτός.

ΠΗΓΗ: MEARN'S & THORNE 1988, σ. 34

Τα θεμελιώδη χαρακτηριστικά μιας τέτοιας σχέσης παρατίθενται στο Πλαίσιο 3.6. Το ενδιαφέρον του συμβούλου επικεντρώνεται στην οικοδόμηση σχέσης ισοτιμίας, στην οποία θα είναι όσο το δυνατόν πιο ανοιχτός σε σχέση με τις προθέσεις του. Θα δείχνει ρητά ή έμμεσα ότι δε σκοπεύει να αναλάβει την ευθύνη για τον πελάτη του, αλλά θα κάνει τα πάντα για να δημιουργήσει μία σχέση κατά την οποία ο πελάτης θα ανακαλύπτει τον εαυτό του σε κλίμα υποστήριξης και κατανόησης. Δεν υποστηρίζει ότι γνωρίζει τι είναι καλό για τον πελάτη και, κατά συνέπεια, δεν ασκεί χειραγώγηση, καλής προθέσεως βέβαια, προκειμένου να πετύχει «καλά» αποτελέσματα γι' αυτόν. Εξάλλου, το τι είναι «καλό», το τι είναι «πρόοδος», αυτό είναι υποκειμενικό, όπως φαίνεται και από την αντίδραση ενός πελάτη στο ακόλουθο απόσπασμα, όπου ο σύμβουλος έχει εκφράσει αμφιβολία για το κέρδος που αποκόμισε ο πελάτης από τις συναντήσεις τους.

Πελάτης: «...Τι έχω αποκομίσει από αυτό; ... Απλά, με έχει κρατήσει ζωντανό, αυτό είναι όλο! Συχνά, όταν είμαι μαζί σου κάνω κύκλους, και φαίνεται σαν να μη φτάνω πουθενά, αλλά όλη την ώρα είμαι ο εαυτός μου· είμαι ότι δεν μπορώ να διακινδυνεύσω με κανέναν άλλο – Είμαι μπερδεμένος, εκνευρισμένος ... τρελός. Εννοώ, ότι τώρα ξέρω πως είμαι τρελός, κάτι που αγνοούσα πριν. Έχω την αίσθηση ότι όσο περισσότερο μπορώ να είμαι μαζί σου αυτά τα πράγματα, τόσο λιγότερο τα φοβάμαι ... τόσο λιγότερο φοβάμαι τον εαυτό μου» (Mearns & Thorne 1988, σ. 31).

Πιστεύει στην καλοσύνη της ανθρώπινης φύσης, χωρίς αυτό να σημαίνει πως όλοι είμαστε καλοί εξ ορισμού και χωρίς μειονεκτήματα. «Μια τέτοια πίστη δε σημαίνει ότι ο σύμβουλος είναι καλόπιστος ως προς την ανθρώπινη δυστροπία, αλλά υπονοεί ότι είναι έτοιμος να εμπιστευτεί όσους έκδηλα είναι αναξιόπιστοι, ώστε βαθμιαία οι ίδιοι να ανακαλύψουν την αξιοπιστία τους. Κατά έναν παράξενο τρόπο, λοιπόν, η προθυμία του συμβούλου να επιτρέπει στον εαυτό του να εξαπατάται είναι και άλλη μια ένδειξη υγιούς σχέσης. Ο σύμβουλος δεν προσπαθεί να πιάσει τον

πελάτη σε σφάλμα, δεν τον ρωτάει διαρκώς για τα κίνητρά του. Δέχεται ότι ο πελάτης, δεδομένων των συγκεκριμένων συνθηκών, κάνει το καλύτερο που μπορεί προς την κατεύθυνση να αναπτυχθεί και να προστατέψει τον εαυτό του. Και αν αυτό σημαίνει ότι πρέπει προς το παρόν να τον καθοδηγήσει και να τον εξαπατήσει, είναι προετοιμασμένος να μείνει με τον πελάτη και να υποστεί μια τέτοια απάτη παρά να απολαύσει την αμφίβολης αξίας ικανοποίηση του να τον ξεσκεπάσει, συντηρώντας παράλληλα την προσωπική του περηφάνια. Με το να δείχνει ο σύμβουλος ότι δεν ενδιαφέρεται να παίξει παιχνίδια ισχύος ή να κρατάει την υπεροχή στο 'σκορ', ελπίζει ότι ο πελάτης βαθμιαία θα αποδεσμευτεί από την ανάγκη να καταφεύγει στην απάτη ή την καθοδήγηση, για να διασώσει την εύθραυστη προσωπικότητά του. Τέτοιου είδους συμπεριφορά, θα εκλείψει όταν ο πελάτης αισθανθεί την ασφάλεια μιας σχέσης κατά την οποία χαίρει σεβασμού, παρά την αρχική του ανικανότητα να ανταποδίδει αυτόν το σεβασμό. [...] Θα υπάρξει, βέβαια, η περιστασιακή σχέση, όπου τα αισθήματα δυσαρέσκειας ή ακόμη και η δικαιολογημένη εχθρότητα του συμβούλου για τον πελάτη θα είναι τέτοιας έντασης και διάρκειας, ώστε θα πρέπει να εκφραστούν, αν θέλουμε να διατηρηθεί η αυθεντικότητά του. Μια τέτοια έκφραση όμως θα είναι και πάλι ένδειξη της δέσμευσης του συμβούλου στη σχέση, καθώς και της επιθυμίας του να αντιμετωπίσει τη δική του δυσχέρεια και την ίδια του την αρνητικότητα που συχνά ελλοχεύει στην αλληλεπίδραση με τον πελάτη. Κάποτε, μάλιστα, η έκφραση τέτοιων αισθημάτων οδηγεί άμεσα τη σχέση σε νέο επίπεδο εγγύτητας, ή, στη χειρότερη περίπτωση, σε παραπομπή σε άλλο, κατάλληλο σύμβουλο. Η έκφραση της δυσαρέσκειας του συμβούλου δεν έχει το νόημα της αποφυγής από την ευθύνη ή τη δέσμευση, ούτε και σημαίνει την ελπίδα του να απαλλαγεί από έναν κουραστικό και μη συνεργάσιμο πελάτη» (Mearns & Thorne 1988, σ. 31 κ.ε.). Παράλληλα, ο σύμβουλος είναι απαραίτητο να φροντίσει, ώστε να μην εκλάβει ο πελάτης του την επιθυμία του για δέσμευση σ' αυτόν ως καταναγκασμό ή ως ανεπιθύμητη διείσδυση στην προσωπική του σφαίρα. Επιπλέον, η προσωπική δέσμευση του συμβούλου για τον πελάτη απαιτείται να συνοδεύεται από την εξίσου ισχυρή επιθυμία του να μπορέσει ο πελάτης να αποδεσμευτεί απ' αυτόν και να συνεχίσει μόνος του την πορεία του προς τα εμπρός. Με διαφορετικούς τρόπους, λεκτικά ή/και μη λεκτικά, και σε διάφορους βαθμούς έμφασης, θα πρέπει να μεταβιβάσει την ακόλουθη στάση στον πελάτη του: «Είμαι πρόθυμος να επενδύσω τον εαυτό μου σ' αυτή τη σχέση μαζί σου και να σε αφήσω να με δεις όπως είμαι. Ταυτόχρονα, κάνω αυτή την επένδυση χωρίς περιορισμούς. Είσαι ελεύθερος να είσαι

ο εαυτός σου και να εγκαταλείψεις αυτή τη σχέση, όταν θελήσεις. Εγώ δεσμεύομαι να μείνω μαζί σου για όσο διάστημα αυτή η δέσμευση προάγει την εξέλιξή σου, αλλά, κι όταν πάψει να λειτουργεί έτσι, θα είμαι εξίσου υποχρεωμένος να σε βοηθήσω να φύγεις από μένα» (ό.π., σ. 33 κ.ε.).

Οι έρευνες έχουν δείξει πως έμπειροι σύμβουλοι διαφορετικών σχολών συμφωνούν κατά βάση στο γεγονός πως η σχέση μεταξύ συμβούλου και πελάτη είναι αποφασιστικής σημασίας για τη συμβουλευτική διαδικασία (βλ. Mearns & Thorne 1988, σ. 21). Επίσης, οι περισσότερες θεραπευτικές σχολές θεωρούν την προτεινόμενη από την προσωποκεντρική προσέγγιση σχέση ως αυτονόητη προϋπόθεση για την επιτυχία μίας θεραπείας. Σ' αυτήν άλλωστε στηρίζουν τις εκάστοτε ψυχοθεραπευτικές μεθόδους που χρησιμοποιούν. Προσδίδεται, δηλαδή, στην προσωποκεντρική προσέγγιση μία προπαιδευτική λειτουργία (βλ. Schmid 2001c, σ. 74). Ωστόσο, εκεί εντοπίζεται η θεμελιώδης διαφορά: Η προσωποκεντρική προσέγγιση δεν κατανοεί την προτεινόμενη απ' αυτή σχέση ως ένα προστάδιο, αλλά τη θεωρεί ως σκοπό, ως αποφασιστικό παράγοντα της συμβουλευτικής διαδικασίας. Η σχέση δεν αποτελεί τη βάση για τη χρήση διάφορων τεχνικών. Η σχέση είναι η συμβουλευτική αρωγή.

### **Ενσυναίσθηση**

Κάθε άτομο ζει στο δικό του εσωτερικό κόσμο βιωμάτων. Αντιλαμβάνεται ανθρώπους, αντικείμενα, γεγονότα και καταστάσεις με τον προσωπικό του τρόπο, προσδίδοντας σ' αυτά το δικό του προσωπικό νόημα. Βιώνει τα δικά του συναισθήματα και τις δικές του εμπειρίες, καθώς θέτει στο επίκεντρο της προσωπικής του πραγματικότητας τον εαυτό του. Αυτός ο προσωπικός κόσμος βιωμάτων κάθε ατόμου συνιστά γι' αυτό την πραγματικότητα. Συνακόλουθα, το άτομο αντιδρά στην υποκειμενική πραγματικότητα, με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να αντιδρούν στο ίδιο ερέθισμα με διαφορετικούς τρόπους. Όπως υπογραμμίζει ο Rogers (1972b, σ. 427), την πραγματικότητα για τον άνθρωπο την αποτελεί το φαινομενολογικό πεδίο. Προκειμένου να κατανοήσουμε τα συναισθήματα, τα βιώματα και τη συμπεριφορά ενός ατόμου, είναι απαραίτητο να γνωρίσουμε τον εσωτερικό κόσμο βιωμάτων του, την υποκειμενική του πραγματικότητα. Παρόλο που μοιραζόμαστε τον ίδιο φυσικό κόσμο, τον βιώνουμε, ωστόσο, με διαφορετικούς τρόπους, επειδή τον αντιλαμβανόμαστε από διαφορετικές οπτικές γωνίες ή διαφορετικά πλαίσια

αναφοράς. Για παράδειγμα, αν ένα άτομο, αφορμώμενο από το προσωπικό του πλαίσιο αναφοράς (αξίες, πεποιθήσεις, αντιλήψεις) παρατηρούσε τα μέλη ενός ξένου προς αυτό πολιτισμού, ενδεχομένως θα κατέληγε στο συμπέρασμα ότι αυτοί οι άνθρωποι τρώνε παράξενα φαγητά, οργανώνουν φανταστικές και άνευ σημασίας τελετές και συμπεριφέρονται με ανήθικους τρόπους. Για να κατανοήσουμε, όμως έναν άλλο πολιτισμό, είναι απαραίτητο να τον γνωρίσουμε και να αποδεχθούμε, τουλάχιστον, το πλαίσιο αναφοράς του.

Αλλά πώς μπορούμε να διεισδύσουμε στον εσωτερικό κόσμο ενός άλλου ατόμου, και να συμμετέχουμε σ' αυτόν; Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τον άλλο να νιώσει ότι κατανοούμε τον προσωπικό κόσμο βιωμάτων του, ότι δεν είναι μόνος του; Πώς μπορούμε να τον βοηθήσουμε να κατανοήσει καλύτερα τον εσωτερικό του κόσμο, εφόσον ο ίδιος το επιθυμεί; Πώς μπορούμε, επίσης, να τον βοηθήσουμε να αλλάξει το αντιληπτικό του πεδίο, αν νιώθει ότι περιορίζεται απ' αυτό και επιθυμεί την αλλαγή του;

Ο Rogers, αντιλαμβανόμενος τη σημασία που έχει η κατανόηση του εσωτερικού κόσμου του πελάτη για τη συμβουλευτική διαδικασία, πρότεινε την «ενσυναίσθηση» (empathy, Einfühlung, Empathie<sup>4</sup>) για την επίτευξη των παραπάνω στόχων.

Αρχικά ο Rogers (1972a [1942], 1972b [1951]) για την περιγραφή του περιεχομένου της ενσυναίσθησης χρησιμοποίησε τον όρο «αντανάκλαση συναισθημάτων» (reflecting of feeling, Reflektieren von Gefühlen). Επειδή η έννοια αυτή οδήγησε σε παρανοήσεις και πολλοί σύμβουλοι την εφάρμοσαν ως τεχνική απλής αναδιατύπωσης των συναισθηματικών εκφράσεων του πελάτη, ο Rogers επιχείρησε αργότερα (1992a [1957], 1987 [1959]) να διορθώσει την αντίληψη αυτή, εισάγοντας τις έννοιες «ενσυναίσθηση» (empathy, Einfühlung, Empathie) και «ακριβής ενσυναίσθητική κατανόηση» (accurate empathic understanding, präzises

---

<sup>4</sup> Τον όρο «ενσυναίσθηση» εισηγήθηκε ο Γερμανός ιστορικός της τέχνης Robert Vischer (1873) για να περιγράψει στην Αισθητική την ικανότητα σύλληψης της υποκειμενικής εμπειρίας ενός άλλου ατόμου, θεωρώντας ότι αυτή αποτελεί την κινητήρια δύναμη του όλου συστήματος. Αργότερα τον καθιέρωσε στη γερμανική ψυχολογία ο Theodor Lipps (1903, 1905, 1907) για να περιγράψει αρχικά την εσωτερική πλευρά της μίμησης (1903). Η έννοια της ενσυναίσθησης έγινε ευρέως γνωστή στη δεκαετία του 1920 από τον Αμερικανό ψυχολόγο E. B. Titchener, αποδίδοντας στα αγγλικά τη γερμανική λέξη «Einfühlung» ως «empathy», χρησιμοποιώντας ως δάνειο την ελληνική λέξη «εμπάθεια». Ο όρος εμπάθεια (σύνθετη των λέξεων *εν* και *πάθος*) δεν αντιστοιχεί στην νεοελληνική λέξη εμπάθεια, αλλά αποδίδει την έννοια «αισθάνομαι εντός» (βλ. Goleman 1998, σ. 151). Αργότερα (1942) την έννοια της ενσυναίσθησης την καθιέρωσε στη συμβουλευτική ο Rogers, προσδίδοντάς της και μία νέα διάσταση, την επικοινωνία.

emfühlendes Verstehen), στις οποίες προσδίδει το ακόλουθο περιεχόμενο (Rogers 1972b, σ. 42):

Σύμφωνα με αυτή τη διατύπωση ο ρόλος του συμβούλου έγκειται, εφόσον είναι σε θέση γι' αυτό, να παραλαμβάνει το εσωτερικό σύστημα αναφοράς του πελάτη, να βλέπει τον κόσμο όπως τον βλέπει ο πελάτης, να βλέπει τον πελάτη όπως ο ίδιος τον εαυτό του, να αποβάλλει όλες τις αντιλήψεις που προέρχονται από το εξωτερικό σύστημα αναφοράς και να κοινοποιεί στον πελάτη όσα κατανόησε μέσω της ενσυναίσθησης.

Από αυτή την περιγραφή καθίσταται σαφές ότι η ενσυναισθητική κατανόηση είναι μία περίπλοκη διαδικασία και εμπερικλείει δύο διαστάσεις: την κατανόηση, πρώτα, του εσωτερικού κόσμου του πελάτη και την κοινοποίηση, έπειτα, σ' αυτόν αυτών που κατανοήθηκαν. Απαιτείται, συνεπώς, από το σύμβουλο κατάδυση στον εσωτερικό κόσμο του πελάτη, χωρίς όμως «να χάνεται» σ' αυτόν. Στην περίπτωση αυτή γίνεται λόγος για «ενσυναισθητική ταύτιση» (Rogers 1972b, σ. 42), κατά την οποία γίνονται αντιληπτά από το σύμβουλο τα συναισθήματα του πελάτη, χωρίς όμως να βιώνονται ως προσωπικά συναισθήματα. Ενσυναισθητική κατανόηση σημαίνει «να αντιλαμβάνεσαι με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του άλλου, με όλα τα στοιχεία και τα περιεχόμενά του, σαν να ήσουν το άλλο πρόσωπο, χωρίς όμως να εγκαταλείψεις ποτέ τη 'σα-να-κατάσταση'» (Rogers 1987, σ. 37). Σ' αυτόν τον ορισμό γίνεται σαφής διάκριση ανάμεσα στο «εγώ» και τον «άλλο». Στην αντίθετη περίπτωση, εάν επέρχεται «συναισθηματική ταύτιση», ο σύμβουλος βιώνει ο ίδιος τα συναισθήματα του πελάτη. Η ενσυναίσθηση δεν πρέπει να συγχέεται με τη συμπόνια. Ενώ η συμπόνια εκδηλώνεται με συναισθήματα αλληλεγγύης και συμπάθειας προς κάποιον και συνοδεύεται από συμπαθητική συγκίνηση για τα βιώματα του άλλου, η ενσυναίσθηση απαιτεί την πιο πολύπλοκη διαδικασία, να μπει, δηλαδή, στη θέση του άλλου και να δεις τον κόσμο του με τα δικά του μάτια, χωρίς ωστόσο να χάσεις την επαφή με τη δική σου πραγματικότητα. Αυτή η ειδοποιός διαφορά ανάμεσα στην ενσυναισθητική και συναισθηματική ταύτιση επιτρέπει στο σύμβουλο να κατανοεί τον εσωτερικό κόσμο του πελάτη και την υποκειμενική σημασία αυτού, σαν να ήταν κόσμος δικός του, χωρίς όμως να τον βιώνει ως προσωπικό. Στόχος της συμβουλευτικής διαδικασίας δεν είναι να αισθάνεται και ο σύμβουλος ακριβώς όπως αισθάνεται και ο πελάτης. Αντίθετα, στο επίκεντρό της βρίσκεται η κατανόηση της κατάστασης του πελάτη, προκειμένου ο σύμβουλος να είναι σε θέση να τον παρακολουθεί και να τον συνοδεύει στην πορεία αυτή. Αν ο σύμβουλος ξεφύγει από τη «σα-να-κατάσταση» και ταυτιστεί

συναισθηματικά με τον πελάτη, αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να προκληθεί σύγχυση μεταξύ των προσωπικών του συναισθημάτων και των συναισθημάτων του πελάτη. Στην ακραία περίπτωση η ενσυναισθητική κατανόηση θα μετατρέπεται σε ερμηνεία των προσωπικών βιωμάτων και συναισθημάτων του πελάτη με βάση το προσωπικό πλαίσιο αναφοράς του συμβούλου. Ο Schmid (2001c, σ. 77) την ενσυναισθητική κατανόηση την περιγράφει παραστατικά ως απόκριση σε μία μελωδία, της οποίας ακολουθεί και νιώθει κανείς ακριβώς το ρυθμό, χωρίς όμως να δημιουργεί μία νέα, προσωπική μελωδία.

Η ενσυναισθητική ικανότητα του συμβούλου, λοιπόν, συνίσταται στην επιδίωξή του να κατανοήσει τον εσωτερικό κόσμο του πελάτη και την υποκειμενική σημασία αυτού μέσω της ενσυναισθητικής ταύτισης. Είναι μία προσφορά σχέσης του συμβούλου προς τον πελάτη, η οποία θα μπορούσε να γίνει ως ακολούθως: «Προκειμένου να σας βοηθήσω, παραμερίζω τον εαυτό μου [...] και διεισδύω όσο το δυνατόν πληρέστερα στον κόσμο των αντιλήψεών σας. Γίνομαι, κατά κάποιον τρόπο, ο δεύτερος εαυτός σας, το 'άλλο εγώ' (alter ego) των προσωπικών σας στάσεων και συναισθημάτων· μία ακίνδυνη κατάσταση για εσάς, προκειμένου να γνωρίσετε ακριβέστερα τον εαυτό σας, να τον βιώσετε πιο βαθιά και αληθινά [...]» (Rogers 1972b, σ. 47). Αυτή η διείσδυση στο σύστημα αναφοράς των συναισθημάτων και των σκέψεων, των εμπειριών και των βιωμάτων δεν αποσκοπεί στη διαγνωστική ή θεραπευτική ερμηνεία αυτών. Η εμπειρία συναίσθησης και κατανόησης από κάποιον συνιστά από μόνη της έναν ισχυρό, προωθητικό παράγοντα της ανάπτυξης του ατόμου. «Η ακριβής ενσυναισθητική κατανόηση εκ μέρους του θεραπευτή είναι βέβαια σε κάθε περίπτωση επιδιωκόμενος στόχος, αλλά και η απλή πρόθεση να κατανοεί τον πελάτη μπορεί να πετύχει κάποια πράγματα» (Rogers 1977, σ. 21). Καθιστά δυνατή την κατανόηση της κοσμοαντίληψης του άλλου, του πλαισίου μέσα στο οποίο εμφανίζονται και εκτυλίσσονται τα προβλήματά του, καθώς επίσης και την παρατήρηση και την κατανόηση της πραγματικότητας, όχι μία για πάντα, αλλά μόνον εδώ και τώρα, στην τρέχουσα σημασία τους (βλ. Rogers 1973, σ. 48). Η επικέντρωση στα τρέχοντα γεγονότα, κατά το παρόν, είναι ουσιαστική και αποφασιστικής σημασίας, προκειμένου να αποφευχθεί ο κίνδυνος να επηρεασθεί η συμβουλευτική διαδικασία από συνειρμούς του συμβούλου, από γενικεύσεις κ.ά. Δεν απαιτείται, συνεπώς, σχηματοποιημένη κατανόηση, αλλά ειδική και προσωπική μεταχείριση.



Μετά από ένα διάλειμμα δύο σχεδόν δεκαετιών, και επηρεασμένος από την έννοια της «βίωσης» του συνεργάτη του Eugene Gendlin, ο Rogers, περιγράφοντας εκ νέου την ενσυναίσθηση, επιχειρεί περαιτέρω αποσαφήνισή του περιεχομένου της (Rogers στο Rogers & Rosenberg 1980, σ. 79):

Δεν επιθυμώ πλέον να μιλώ για μία ‘κατάσταση ενσυναίσθησης’, επειδή πιστεύω πως μάλλον πρόκειται για μία διαδικασία παρά για κατάσταση [...] Ενσυναίσθηση σημαίνει να διεισδύσεις στον προσωπικό αντιληπτικό κόσμο του άλλου και να γίνεις εντελώς οικείος μ’ αυτόν. Σημαίνει να έχεις την αίσθηση για τα μεταβαλλόμενα νοήματα που ρέουν στο άλλο πρόσωπο, για το φόβο, την οργή, την τρυφερότητα, τη σύγχυση και οτιδήποτε άλλο βιώνεται από αυτό. Ενσυναίσθηση σημαίνει να ζεις προσωρινά τη ζωή αυτού του προσώπου· να κινείσαι προσεκτικά σ’ αυτή, χωρίς να προβαίνεις σε απερίσκεπτες κρίσεις. Να αντιλαμβάνεσαι νοήματα, που το ίδιο μόλις αντιλαμβάνεται· να μην επιχειρείς όμως να ξεσκεπάσεις συναισθήματα, που αυτό δεν τα έχει συνειδητοποιήσει, αφού κάτι τέτοιο θα ήταν ιδιαίτερα απειλητικό. Η ενσυναίσθηση εμπερικλείει την κοινοποίηση των προσωπικών αισθημάτων για τον κόσμο αυτού του προσώπου, καθώς με φρέσκο και άφοβο βλέμμα θωρείς πράγματα που αυτό τα φοβάται. Σημαίνει, τέλος, να ελέγχεις συχνά, μαζί με το άλλο πρόσωπο, την ακρίβεια των προσωπικών συναισθημάτων και να επιτρέπεις να οδηγείσαι από τις αποκρίσεις του. Ο θεραπευτής είναι ο έμπιστος συνοδός του άλλου προσώπου στον εσωτερικό του κόσμο. Τονίζοντάς του τα πιθανά νοήματα στη ροή των βιωμάτων του, το βοηθάει να επικεντρωθεί στο σημείο αναφοράς, να βιώσει πληρέστερα τα νοήματα και να προχωρήσει από μόνο του στη βίωση.

Ο Rogers (ό.π., σ. 80) έχει επίγνωση του γεγονότος ότι η παραπάνω περιγραφή κινείται σε σχετικά αφηρημένο επίπεδο και δε συνιστά κατάλληλο ορισμό της ενσυναίσθησης για την εφαρμογή της στην έρευνα. Οι παρακάτω προτάσεις, σταχυολόγηση από τα βιβλία του Rogers (1972a, 1972b), αφορούν συγκεκριμένες συμπεριφορές του συμβούλου και διευκολύνουν την πρακτική κατανόηση της ενσυναίσθησης. Ειδικότερα, ο σύμβουλος:

- κατανοεί το νόημα που έχουν για τον πελάτη τα συναισθήματα, οι σκέψεις και τα βιώματά του.
- αντιλαμβάνεται τον εαυτό του πελάτη του, όπως τον βιώνει ο ίδιος ο πελάτης, και τον αποδέχεται.
- επιδιώκει να «μπει στο πετσί» του πελάτη του.
- επιδιώκει να αντιληφθεί πληρέστερα το αντιληπτικό πεδίο του πελάτη του με τον τρόπο που το βιώνει και το εκφράζει αυτός.
- Κατανοεί, όσο το δυνατόν πληρέστερα, το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του πελάτη του. Μεταφέρεται ο ίδιος στο σύστημα αναφοράς του πελάτη του.

- δείχνει με τις δηλώσεις του κατά πόσο βλέπει τον πελάτη του με τα μάτια αυτού.
- βοηθάει τον πελάτη του να κατανοήσει και να αποσαφηνίσει το νόημα που έχουν γι' αυτόν οι στάσεις, οι σκέψεις και τα βιώματά του.
- διευκολύνει τον πελάτη του να ανακτήσει την προσωπική εστία αξιολόγησης, να επιλέξει τις δικές του αξίες. Δεν απαιτεί, όμως, από τον πελάτη του να προσαρμοστεί σ' αυτόν.

Από τα παραπάνω γίνεται σαφές ότι η ενσυναισθητική κατανόηση δεν είναι μία επιφανειακή έκφραση του συμβούλου με την έννοια «σας κατανοώ», «κατανοώ τι νιώθετε», «κατανοώ τι εννοείτε», «έχω βιώσει κι εγώ κάτι ανάλογο» ή παρόμοιες εκφράσεις. Δεν είναι προσπάθεια ανάλυσης, διάγνωσης, αιτιακής εξήγησης ή διανοητικής ερμηνείας του εσωτερικού κόσμου και της συμπεριφοράς του πελάτη. Δεν είναι, επίσης, σκόπιμη προσπάθεια του συμβούλου να χειραγωγήσει τη συμπεριφορά, τις σκέψεις, τις στάσεις ή τα συναισθήματα και γενικότερα την αλλαγή του πελάτη.

Στο Πλαίσιο 3.7 παρουσιάζονται συνοπτικά τα βασικά χαρακτηριστικά της ενσυναισθητικής κατανόησης. Η κλίμακα αυτή περιγράφει τη στάση και τις δραστηριότητες του συμβούλου αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την εκτίμηση της ενσυναισθητικής του κατανόησης που δείχνει για τον πελάτη. Η εκτίμηση ενός περίπλοκου χαρακτηριστικού, όπως της ενσυναίσθησης, είναι δυνατό να γίνει με διαφορετικούς τρόπους. Μπορεί να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην εκτίμηση της κατανόησης, να εξεταστεί, δηλαδή, κατά πόσον ο σύμβουλος κατανοεί τον πελάτη. Μπορεί, επίσης, το κέντρο βάρους να μετατοπιστεί στην εκτίμηση της επικοινωνίας, στον τρόπο, δηλαδή, που ο σύμβουλος εξωτερικεύει την ενσυναισθητική κατανόηση. Αυτές οι δυνατότητες δεν είναι εντελώς ανεξάρτητες μεταξύ τους, αλλά συνιστούν τις δύο διαστάσεις της ενσυναισθητικής κατανόησης. Η κάθε διάσταση μπορεί να εξετασθεί κι αυτή από δύο οπτικές: από έναν εξωτερικό παρατηρητή και από τον ίδιο τον πελάτη.

#### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.7: Συνοπτική κλίμακα για την ενσυναισθητική κατανόηση

<b>Ένας αρωγός κατανοεί ενσυναισθητικά και μη αξιολογικά τον εσωτερικό κόσμο ενός άλλου ατόμου και το διευκολύνει να τον βιώσει</b>	
Απουσία Ενσυναισθητικής Κατανόησης	Πλήρης Ενσυναισθητική Κατανόηση
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ένα πρόσωπο δεν κατανοεί τις εκδηλώσεις του άλλου</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ένα πρόσωπο κατανοεί πλήρως τα εκφρασμένα συναισθηματικά περιεχόμενα των βιωμάτων του</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Δεν κατανοεί τα εκφρασμένα ή αυτά που βρίσκονται πίσω από τη συμπεριφορά του άλλου συναισθηματικά περιεχόμενα των βιωμάτων</li> <li>▪ Κατανοεί τον άλλο εντελώς διαφορετικά από ό,τι ίδιος αντιλαμβάνεται τον εαυτό του</li> <li>▪ Αφορμάται από το δικό του προκατειλημμένο πλαίσιο αναφοράς, το οποίο αποκλείει εντελώς το αντίστοιχο του άλλου</li> <li>▪ Δε δείχνει καθόλου ότι έχει αντιληφθεί τα ανοιχτά εκφρασμένα επιφανειακά συναισθήματα του άλλου</li> <li>▪ Είναι μακριά από αυτό που ο άλλος νιώθει, σκέφτεται και λέει</li> <li>▪ Δεν μπαίνει στον κόπο να δει τον κόσμο με τα μάτια του άλλου</li>   <li>▪ Δεν ασχολείται με τα εκφρασμένα συναισθηματικά βιώματα του άλλου ή τα υποβαθμίζει, καθώς ενδιαφέρεται για πολύ λιγότερο σημαντικά συναισθηματικά περιεχόμενα βιωμάτων</li> <li>▪ Οι δράσεις και τα μέτρα του δεν αρμόζουν στον εσωτερικό κόσμο του άλλου, δεν αγγίζουν τα συναισθήματα και τις εσωτερικές ανάγκες του άλλου</li> </ul>	<p>άλλου και την αισθητή σημασία αυτών</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Έχει επίγνωση της σημασίας που έχουν οι εκδηλώσεις ή η συμπεριφορά του άλλου για τον εαυτό</li>   <li>▪ Κατανοεί τον άλλο έτσι όπως βλέπει ο ίδιος τον εαυτό του τη δεδομένη στιγμή</li> <li>▪ Κοινοποιεί στον άλλο ό,τι κατανόησε από τον εσωτερικό του κόσμο</li>   <li>▪ Βοηθά τον άλλο να δει την σημασία των εκδηλώσεων του, όπως την αντιλαμβάνεται ο ίδιος</li> <li>▪ Βρίσκεται κοντά σ' αυτό που ο άλλος νιώθει, σκέφτεται και λέει</li> <li>▪ Δείχνει στις εξωτερικές και στη συμπεριφορά του κατά πόσο βλέπει τον κόσμο του άλλου με τα μάτια αυτού</li> <li>▪ Εξωτερικεύει τα αισθανόμενα περιεχόμενα του άλλου και τη σημασία τους με έναν διεισδυτικό τρόπο, σαν να μπορούσε να το κάνει ο ίδιος</li>   <li>▪ Οι δράσεις και τα μέτρα του αρμόζουν στο προσωπικό βίωμα του άλλου</li> </ul>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">↑</div> <div style="text-align: center;">↑</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center; margin-top: 5px;"> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px;">Έλλειψη κατανόησης</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; margin: 0 2px;">1</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; margin: 0 2px;">2</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; margin: 0 2px;">3</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; margin: 0 2px;">4</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; margin: 0 2px;">5</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px 5px; margin-left: 10px;">Πλήρης κατανόηση</span> </div> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">Επίπεδο 1 = Έλλειψη ενσυναισθητικής, μη αξιολογικής κατανόησης του εσωτερικού κόσμου του άλλου  Επίπεδο 3 = Μέτρια ενσυναισθητική, μη αξιολογική κατανόηση  Επίπεδο 5 = Πλήρης ενσυναισθητική, μη αξιολογική κατανόηση</p> <p style="font-size: small; margin-top: 5px;">ΠΗΓΗ: TAUSCH &amp; TAUSCH 1990, σ. 35</p>	

Για τη μέτρηση της ενσυναίσθησης επινοήθηκαν διάφορες κλίμακες. Πρώτος ο Truax (1961a) ανέπτυξε την κλίμακα της «ακριβούς ενσυναίσθησης» (accurate empathy, präzise Einfühlung), η οποία εξετάζει το βαθμό που ο σύμβουλος κατανοεί τον πελάτη, αντιλαμβάνεται την οπτική του και προσαρμόζεται σ' αυτόν. Ανεξάρτητοι παρατηρητές αξιολογούν την ενσυναισθητική κατανόηση του συμβούλου με βάση επιλεγμένα μαγνητοφωνημένα ή μαγνητοσκοπημένα αποσπάσματα προσωποκεντρικής συμβουλευτικής. Την κλίμακα αυτή, ο Carkhuff (1969) τη βελτίωσε περισσότερο και χρησιμοποιείται ευρέως στην έρευνα για την

αποτελεσματικότητα της προσωποκεντρικής προσέγγισης. Σημαντική ενσυναισθητική κατανόηση του συμβούλου για τον πελάτη διαπιστώνεται από το επίπεδο 3,5 και άνω (βλ. Πλαίσιο 3.8· επίσης και στο τρίτο κεφάλαιο την ενότητα «Ευρήματα για την ενσυναισθητική κατανόηση»).

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.8: Κλίμακα εκτίμησης ενσυναισθητικής κατανόησης

*Επίπεδο 1:* Ένα πρόσωπο (π.χ. ένας ψυχοθεραπευτής, ένα μέλος μίας ομάδας, ένας γιατρός ή ένας παιδαγωγός) στις εκδηλώσεις είτε δεν ασχολείται με τις λεκτικές ή μη λεκτικές εκδηλώσεις του άλλου, είτε τις υποβαθμίζει σημαντικά, καθώς εκδηλώνει σημαντικά λιγότερα συναισθηματικά περιεχόμενα βιωμάτων από ό,τι κάνει ο άλλος από μόνος του. Δε δείχνει καν ότι έχει επίγνωση των ανοιχτά εκφρασμένων επιφανειακών συναισθημάτων του άλλου. Μπορεί να πλήττει ή να είναι αδιάφορο, ή να αφορμάται από ένα προκατειλημμένο σημείο αναφοράς το οποίο αποκλείει εντελώς τον άλλο.

*Επίπεδο 2:* Ένα πρόσωπο ασχολείται βέβαια με τα εκφρασμένα συναισθηματικά περιεχόμενα του άλλου, αλλά παραμελεί αξιοσημείωτα συναισθήματα, βιώματα και σημασίες που του κοινοποιεί ο άλλος. Το πρόσωπο μπορεί να έχει επίγνωση των φαινομενικά επιφανειακών συναισθημάτων του άλλου. Όμως οι εκδηλώσεις του υποβαθμίζουν το συναισθηματικό επίπεδο και διαστρεβλώνουν τη σημασία του. Το πρόσωπο μπορεί να κοινοποιήσει τις προσωπικές του απόψεις, οι οποίες, ωστόσο, δε συμφωνούν με αυτό που εκδηλώνει ο άλλος.

*Επίπεδο 3:* Οι εκδηλώσεις με τις οποίες ένα πρόσωπο ασχολείται με τα εκφρασμένα συναισθηματικά περιεχόμενα του άλλου είναι βασικά ανταλλάξιμες με τις εκδηλώσεις του άλλου. Μπορεί να κατανοήσει εύστοχα τα επιφανειακά συναισθήματα του άλλου, δεν ασχολείται όμως με τα βαθύτερα συναισθήματα ή τα παρανοεί.

*Επίπεδο 4:* Οι εκδηλώσεις ενός προσώπου συμβάλλουν αισθητά σ' αυτό που λέει ο άλλος, καθώς εξωτερικεύει περισσότερο τα συναισθηματικά περιεχόμενα από ό,τι μπόρεσε ο άλλος να το κάνει μόνος του. Το πρόσωπο κοινοποιεί την κατανόηση για τις εκδηλώσεις του άλλου σε επίπεδο συναισθηματικά διεισδυτικό καθιστώντας ικανό τον άλλο να βιώσει τα συναισθήματά του και/ή να τα εκδηλώσει, όπως δεν μπορούσε να τα εκφράσει προηγουμένως.

*Επίπεδο 5:* Οι εκδηλώσεις ενός προσώπου εμπλουτίζουν σημαντικά την αντίληψη και τη σημασία των εκδηλώσεων του άλλου, καθώς αυτές εκφράζουν πιο διεισδυτικά τα συναισθηματικά περιεχόμενα από ό,τι ο άλλος μπόρεσε μόνος του ή καθώς συμβαδίζουν πλήρως με τις βαθύτατες στιγμές του άλλου σε περίπτωση προχωρημένης βαθιάς αυτοεξερεύνησης. Ένα πρόσωπο ασχολείται με ακρίβεια με όλα τα βαθύτερα όπως και τα πιο επιφανειακά συναισθήματα του άλλου. Γίνεται 'ένα' με τον άλλο ή 'κινείται στο ίδιο μήκος κύματος'. Το πρόσωπο και ο άλλος μπορούν να περάσουν στη διερεύνηση των μέχρι τότε αδιερεύνητων τομέων της προσωπικής ύπαρξης του δευτέρου. Οι εκδηλώσεις του προσώπου γίνονται με πλήρη επίγνωση σχετικά με το ποιος είναι ο άλλος, και με περιεκτική, ακριβή, διεισδυτική κατανόηση των βαθύτατων συναισθημάτων και περιεχομένων των βιωμάτων του.

*ΠΗΓΗ:* CARKHUFF 1969b, σ. 315 στο: TAUSCH & TAUSCH 1990, σ. 39

Η εκτίμηση της ενσυναισθητικής ικανότητας του συμβούλου μπορεί να γίνει και από τον ίδιο το συμβουλευόμενο. Για το σκοπό αυτό έχουν αναπτυχθεί διάφορα

εργαλεία, όπως το «ερωτηματολόγιο διαπροσωπικών σχέσεων» του Barrett-Lennard (1959, 1962) ή η κλίμακα που παρατίθεται στο Πλαίσιο 3.9. Με τη βοήθεια των εν λόγω κλιμάκων ένα άτομο (πελάτης, σύντροφος, μαθητής κ.ά.) μπορεί να εκτιμήσει κατά πόσο τον κατανοεί ενσυναισθητικά ο συνομιλητής του.

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.9: Κλίμακα εκτίμησης ενσυναισθητικής κατανόησης στην αντίληψη του συνομιλητή

*Επίπεδο 1:* Το πρόσωπο δεν ενδιαφέρεται να γνωρίσει τη δική μου άποψη για τα πράγματα, το δικό μου κόσμο βιωμάτων, τις σημασίες όπως τις αντιλαμβάνομαι εγώ, τον εαυτό μου. Δεν κατανοεί και ούτε επιθυμεί να κατανοήσει. Πρέπει να αναζητήσω το δικό του σημείο αναφοράς, τις δικές του ιδέες και σκέψεις, να ανακαλύψω το δικό του κόσμο ιδεών. Νιώθω ότι δεν προσπαθεί και δε νοιάζεται για μένα, αν με αυτό μου προσφέρει κάτι ή όχι. Δε θα πήγαινα σ' αυτό ευχαριστώ με ένα προσωπικό πρόβλημα. Δεν πιστεύω ότι θα με κατανοούσε.

*Επίπεδο 2:* Το άτομο φαίνεται να γνωρίζει λίγο πώς νιώθω για κάτι, τουλάχιστον δεν είναι εντελώς ανυποψίαστο. Νιώθω, όμως, ότι δε βρίσκεται στο σωστό δρόμο, όταν προσπαθεί να συγχρονιστεί με τις αντιλήψεις και τα συναισθήματά μου. Συμπεριφέρεται κατά τέτοιο τρόπο σαν να ήθελε να με κατανοήσει, σαν να ήθελε να γνωρίσει τον κόσμο των σκέψεων μου. Αλλά μόλις το επιδιώκει, δείχνει τις περισσότερες φορές ότι δε γνωρίζει τι πρέπει να κάνει, ή ότι απέτυχε να κατανοήσει το εσωτερικό σημείο αναφοράς μου.

*Επίπεδο 3:* Το πρόσωπο αντιλαμβάνεται ως πραγματικότητα το γεγονός ότι με το δικό μου βαθύ τρόπο κάτι νιώθω και σκέφτομαι. Και αυτό με βοηθάει. Νιώθω ότι με κατανοεί λίγο. Νιώθω, όμως, και την ανάγκη να δικαιολογηθώ γι' αυτό, να εξηγήσω τη στάση μου.

*Επίπεδο 4:* Κατά κάποιο τρόπο το πρόσωπο κατανοεί μερικώς πώς και γιατί νιώθω έτσι. Νιώθω ότι δεν πρέπει να δικαιολογήσω τη στάση μου ή να υπερασπιστώ τον εαυτό μου.

*Επίπεδο 5:* Αισθάνομαι ότι το πρόσωπο νιώθει πώς είμαι, τι συμβαίνει μέσα μου, και τι προσπαθώ να εκφράσω από αυτά με τα μάλλον φτωχά και ανεπαρκή λόγια μου. Αισθάνομαι ότι είναι δίπλα μου. Ίσως να μην τα κατανοεί όλα όσα προσπαθώ να εκφράσω. Όμως είναι μαζί μου και με καταλαβαίνει.

*ΠΗΓΗ:* WAGGENER 1971 στο: TAUSCH & TAUSCH 1990, σ. 41 κ.ε.

Βασική προϋπόθεση για την επιτυχή πραγμάτωση της ενσυναίσθησης είναι η ενεργητική ακρόαση (active listening, aktives Zuhören), δηλαδή η επικεντρωμένη προσπάθεια του συμβούλου να αφουγκραστεί αυτά που εννοεί ο πελάτης και όχι μόνο αυτά που λέει ή δείχνει. Να κατανοήσει, χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις (μάτια, αυτιά και στόμα), αυτά που λέει και εννοεί ο πελάτης, αλλά, κυρίως, αυτά που θέλει να πει αλλά δεν μπορεί να τα εκφράσει. Μία τέτοια στάση δεν είναι εύκολη υπόθεση, όπως φαίνεται εκ πρώτης όψεως. «Αυτός ο τρόπος της ευαίσθητης, ενεργητικής ακρόασης απαντάται πολύ σπάνια στη ζωή μας. Πιστεύουμε ότι ακούμε, αλλά αυτό συμβαίνει πολύ σπάνια με αληθινό ενδιαφέρον, με γνήσια ενσυναίσθηση» (Rogers

1981, σ. 68). Ωστόσο, όπως υπογραμμίζει emphaticά ο Rogers (ό.π.), αυτή η ιδιαίτερη μορφή ακρόασης συνιστά μία από τις πιο ισχυρές δυνάμεις της αλλαγής.

Η ενεργητική ακρόαση δεν είναι καθόλου παθητική στάση που επιτρέπει να φθάσουν στο σύμβουλο μόνο τα διατυπωμένα με σαφήνεια λεκτικά μηνύματα του πελάτη. Είναι μία συμμετοχική δράση του συμβούλου που του επιτρέπει, μέσα από τη σχέση του με τον πελάτη, να τον κατανοήσει σε βάθος και σε όλα του τα επίπεδα. «Όταν είμαι σε θέση ν' ακούσω πραγματικά κάποιον, έρχομαι σε επαφή μ' αυτόν· μου εμπλουτίζει τη ζωή μου. Μέσα από την ακρόαση έμαθα όλα όσα γνωρίζω για τον καθένα, για την προσωπικότητα, για τις διαπροσωπικές σχέσεις. [...] Όταν λέω ότι το απολαμβάνω να ακούω κάποιον, εννοώ φυσικά μία ακρόαση βαθιά. Εννοώ την κατανόηση των λεκτικών εκφράσεών του, των σκέψεών του, της χροιάς των συναισθημάτων του και του προσωπικού του νοήματος, ακόμα και του νοήματος που βρίσκεται κάτω από τη συνειδητή πρόθεση του ομιλητή» (ό.π., σ. 19).

Αυτή η μορφή ακρόασης θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως «κατανοητική ακρόαση» (understanding listening, verstehendes Zuhören). Η ακρόαση αυτή, προδήλως, δεν περιορίζεται στη λεκτική επικοινωνία, αλλά επεκτείνεται παράλληλα και στα μη λεκτικά μηνύματα, είτε αυτά συμπληρώνουν είτε έρχονται σε αντίθεση με τα λεκτικά. Δεν είναι, επίσης, απλά μία δυνατότητα εξωτερίκευσης των συναισθημάτων, σκέψεων, βιωμάτων και στάσεων, αλλά ταυτόχρονα αποτελεί και μία μορφή γνήσιας επικοινωνίας. Στόχος αυτής είναι η διαλεύκανση των συναισθημάτων του πελάτη, καθώς ο σύμβουλος ασχολείται μ' αυτό που απασχολεί τον πελάτη και όχι μ' αυτό που ο ίδιος το θεωρεί σημαντικό.

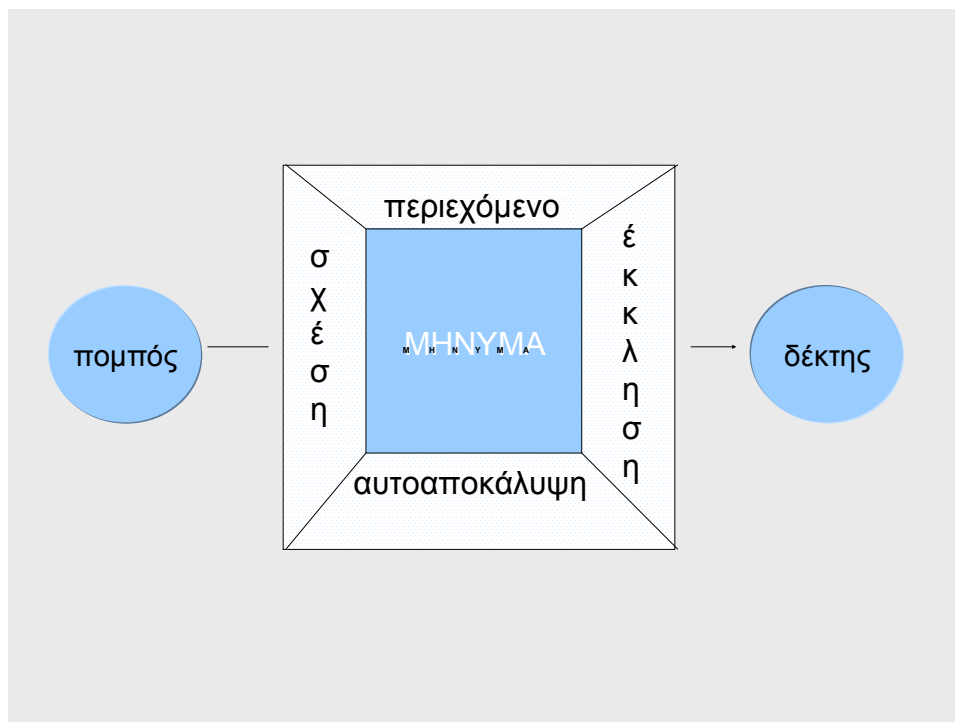
Η ενεργητική ακρόαση είναι μία μη αξιολογική διεργασία, κατά την οποία ο σύμβουλος δε στηρίζεται στο προσωπικό πλαίσιο αναφοράς. «Γνήσια επικοινωνία συντελείται, όταν αφουγκραζόμαστε με κατανόηση και χωρίς διαρκή αξιολόγηση από τη δική μας σκοπιά» (Rogers 1973, 323). Επιπλέον, ενεργητική ακρόαση δε σημαίνει σιωπή, ενώ ο απέναντι μιλάει. Προκειμένου να επιτευχθεί πλήρης κατανόηση, είναι απαραίτητο να ελέγχεται μέσω της επικοινωνίας αν τα κατανοηθέντα ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα (αντανακλαστική ακρόαση [reflected listening, reflektierendes Zuhören]). Ο καθένας μας γνωρίζει τι σημαίνει να σου βάζουν λόγια στο στόμα σου, τα οποία ούτε τα είπες ούτε τα εννοούσες.

Συνοπτικά, επισημαίνεται ότι η ενεργητική ακρόαση απαιτεί:

- Συγκέντρωση στο συνομιλητή, δηλαδή στα βιώματά του, στις επιθυμίες του, στα συναισθήματά του, στα προτερήματά του, στις αδυναμίες του κ.ά.

- Αποδοχή και εκτίμηση του συνομιλητή.
- Προσοχή όχι μόνο σ' αυτά που εκφράζει ο συνομιλητής, αλλά και σ' αυτά που θέλει και δεν μπορεί να τα εκφράσει.
- Να αφήνουμε το συνομιλητή να ολοκληρώνει τις σκέψεις του, χωρίς να επεμβαίνουμε πρόωρα, εξωτερικεύοντας τις απόψεις μας, με ερμηνείες ή ερωτήσεις.
- Χρήση όχι μόνο της ακοής αλλά και της όρασης, καθώς και όλων των αισθήσεων γενικά.

Από τα παραπάνω γίνεται εμφανές ότι η ενεργητική ακρόαση συνιστά μία μορφή ειλικρινούς επικοινωνίας. Κατά αυτήν ο σύμβουλος είναι απαραίτητο να προσέχει στον πελάτη την επιλογή των λέξεων, το ρυθμό της ομιλίας, τις παύσεις του λόγου, τις κινήσεις, τη στάση του σώματος και γενικά κάθε μήνυμα μη λεκτικό ή λεκτικό. Ο Schulz von Thun (1981, 1989, 1998) κάνει λόγο για «ακρόαση με τέσσερα αυτιά», που αφορούν τις τέσσερις διαστάσεις της διαπροσωπικής επικοινωνίας.



**Σχήμα 3.11:** Οι τέσσερις διαστάσεις ενός μηνύματος – ένα ψυχολογικό μοντέλο της διαπροσωπικής επικοινωνίας

ΠΗΓΗ: SCHULZ VON THUN 1981, σ. 30

Σύμφωνα με τον Schulz von Thun η διαπροσωπική επικοινωνία προσδιορίζεται σε τέσσερα επίπεδα: το περιεχόμενο, την αυτοαποκάλυψη, τη σχέση και την έκκληση (βλ. Σχήμα 3.11). Η σαφής επικοινωνία είναι υπόθεση κατανόησης και των τεσσάρων διαστάσεων του επικοινωνιακού τετραγώνου, στις οποίες είναι απαραίτητο να δοθεί η

ίδια βαρύτητα. Μία πληροφορία, ταυτόχρονα, εμπεριέχει πολλά μηνύματα και τα επισημαίνουμε στις ακόλουθες τέσσερις όψεις της επικοινωνίας (βλ. Schulz von Thun 1981).

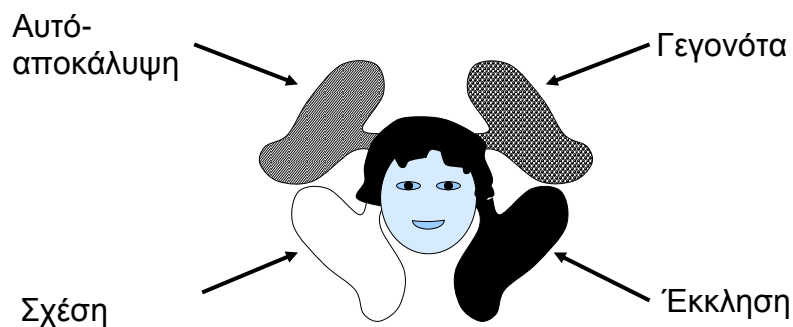
- (1) *Το περιεχόμενο (content, Sachinhalt)*: Κάθε μήνυμα εμπερικλείει ένα περιεχόμενο, που αναφέρεται στην ανταλλαγή πληροφοριών και επιχειρημάτων, στη στάθμιση καταστάσεων και λήψη αποφάσεων.
- (2) *Η αυτοαποκάλυψη (self-disclosure, Selbstoffenbarung)*: Σε κάθε μήνυμα, πέραν των πληροφοριών που αφορούν το αντικείμενο της πληροφόρησης, υπάρχουν και πληροφορίες για την προσωπικότητα του πομπού. Συνεπώς, κάθε μήνυμα συνοδεύεται και από ένα μέρος της αυτοαποκάλυψης του πομπού. Πολλά προβλήματα στη διαπροσωπική επικοινωνία σχετίζονται με την αυτοαποκάλυψη των μετεχόντων. Ο πομπός συχνά χρησιμοποιεί τεχνικές εντυπωσιασμού, απόκρυψης ή υποβάθμισης. Η πρώτη τεχνική αποσκοπεί στην παρουσίαση των θετικών πλευρών, ενώ η δεύτερη στην αποφυγή αποτυχίας. Μία τρίτη τέλος προσπαθεί να αποκρύψει τις ανεπιθύμητες πλευρές της προσωπικότητας. Σε αντίθεση με τις δύο πρώτες, η τελευταία χαρακτηρίζεται από επιδεικτική υποτίμηση της ίδιας της προσωπικότητας.
- (3) *Η σχέση (relationship, Beziehung)*: Σε κάθε μήνυμα ο πομπός στέλνει και πληροφορίες για το είδος της σχέσης του με το δέκτη. Οι πληροφορίες αυτές συνήθως δε μεταδίδονται λεκτικά, αλλά εμπεριέχονται στο μη λεκτικό μέρος της επικοινωνίας, όπως στο ηχόχρωμα της φωνής, στον τρόπο διατύπωσης και γενικά στη γλώσσα του σώματος.
- (4) *Η έκκληση (appeal, Appel)*: Ο χαρακτήρας της διαπροσωπικής επικοινωνίας δεν είναι μόνο εργαλειακός, δηλαδή μετάδοση πληροφοριών, αλλά και τελολογικός, καθώς η επικοινωνία προσανατολίζεται στην επίτευξη συγκεκριμένων στόχων. Πρόθεση του πομπού είναι, πέρα από τη μετάδοση κάποιων πληροφοριών, να επηρεάσει το δέκτη προς μία συγκεκριμένη κατεύθυνση. Τη διεκπεραίωση του «καθήκοντος» αυτού αναλαμβάνει η έκκληση, η τέταρτη διάσταση της επικοινωνίας.





**Σχήμα 3.12:** Μονόπλευρη επικοινωνία  
 ΠΗΓΗ: SCHULZ VON THUN 1981, σ. 47

Είναι απαραίτητο, λοιπόν, ο σύμβουλος να διαθέτει επάρκεια επικοινωνίας, ώστε να είναι σε θέση να διακρίνει τα φανερά και τα' άδηλα μηνύματα του επικοινωνιακού τετραγώνου. Οι μετέχοντες στην επικοινωνία, συχνά, αντιδρούν στη μία διάσταση, αγνοώντας τις υπόλοιπες, ή «επικοινωνούν» σε διαφορετικές διαστάσεις, με συνέπεια να επέρχεται επικοινωνιακή διαταραχή (βλ. Σχήμα 3.12). Η διαπροσωπική επικοινωνία είναι τόσο περίπλοκο φαινόμενο, ώστε απαιτείται από τους συντελεστές «να ακούν με τέσσερα αυτιά». Με τα αυτιά δηλαδή του περιεχομένου, της αυτοαποκάλυψης, της σχέσης και της έκκλησης, χωρίς να υποβαθμίζουν ή να αναβαθμίζουν κάποια διάσταση (βλ. Σχήμα 3.13). Η προσεκτική και ενεργητική ακρόαση, σε ένα κλίμα συναισθηματικής θέρμης, ασφάλειας, εκτίμησης, αναγνώρισης, αποδοχής και γνησιότητας, βοηθάει στην επίτευξη του παραπάνω στόχου.



**Σχήμα 3.13:** Ο σύμβουλος με «τα τέσσερα αυτιά»  
 ΠΗΓΗ: SCHULZ VON THUN 1981, σ. 45

Η ενεργητική ακρόαση, προκειμένου να επιδράσει ευεργετικά στον πελάτη, προϋποθέτει την κοινολόγηση του αποτελέσματός της σ' αυτόν. Τα συναισθήματα, τα βιώματα κ.ά. που κατανοεί ο σύμβουλος μέσα από την ενεργητική ακρόαση οφείλει να τα μεταφέρει στον πελάτη και με λεκτική μορφή. Για αυτή την επικοινωνιακή διάσταση της ενσυναίσθησης ο Tausch (1973, σσ. 79-98) προτείνει τη «λογοποίηση του συγκινησιακού περιεχομένου των βιωμάτων» (Verbalisierung emotionaler Erlebnisinhalte), η οποία είναι απαραίτητο να γίνεται χωρίς αξιολογήσεις. Η κοινολόγηση του συγκινησιακού περιεχομένου των βιωμάτων από το σύμβουλο στον πελάτη είναι ένδειξη προσπάθειας να κατανοηθεί ο συνομιλητής. Η λεκτική διαβεβαίωση «σας κατανοώ» ή η χρήση κάποιων τεχνικών (τεχνική του καθρέπτη, αντανάκλαση συναισθημάτων) απλά ως τεχνικών ψευδοκατανόησης δεν αρκούν. Η λογοποίηση του συγκινησιακού περιεχομένου που κατανοήθηκε είναι επιβεβαίωση για τον πελάτη ότι αυτά που είπε έγιναν αντιληπτά. Επιπλέον, ο σύμβουλος έχει τη δυνατότητα να διαπιστώσει κατά πόσον όσα εννοούσε ο πελάτης, κατανοήθηκαν σωστά.

Ωστόσο, επιβάλλεται να επισημανθεί ότι η λογοποίηση του συγκινησιακού περιεχομένου των βιωμάτων δεν επιτρέπεται να ταυτίζεται με την ενσυναίσθηση. Είναι ένδειξη για την ύπαρξη ενσυναίσθησης, καθώς αυτή μπορεί να εκφραστεί και

με μη λεκτικούς τρόπους. Προκειμένου να εκτιμηθεί ο βαθμός υλοποίησης της λογοποίησης του εσωτερικού κόσμου του πελάτη οι Tausch κ.ά. (1969) επινόησαν κλίμακα, που παρατίθεται στο Πλαίσιο 3.10. Η περιγραφή των επιμέρους επιπέδων της κλίμακας εμπεριέχει δύο οδηγίες: (1) Η λογοποίηση, δηλαδή το περιεχόμενο του διαλόγου μεταξύ συμβούλου και πελάτη, είναι απαραίτητο να επικεντρώνεται στα προσωπικά-συγκινησιακά περιεχόμενα των βιωμάτων (θυμό, χαρά, άγχος, ένταση, αναστολή, απογοήτευση, ματαιώση κ.ά.). (2) Βασική επιδίωξη του συμβούλου είναι να συλλάβει όλα τα ουσιώδη προσωπικά-συγκινησιακά μέρη του περιεχομένου των βιωμάτων του πελάτη (επίπεδο 12). Όπως προκύπτει από μία σειρά ερευνών, ανεξάρτητοι παρατηρητές, στους οποίους δόθηκαν για αξιολόγηση μαγνητοσκοπημένες συνεδρίες, κατατάσσουν την επικοινωνιακή συμπεριφορά του συμβούλου, σχεδόν, στο ίδιο επίπεδο της εν λόγω κλίμακας (βλ. Biermann-Ratjen et al. 1981, σ. 17). Στο πλαίσιο 3.11 παρατίθενται παραδείγματα για τα διάφορα επίπεδα της κλίμακας.

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.10: Κλίμακα εκτίμησης της λογοποίησης του προσωπικού-συγκινησιακού περιεχομένου των βιωμάτων του πελάτη

Αξιολογήστε βάσει της ακόλουθης κλίμακας εκτίμησης από το 1 έως το 12 σε ποιο βαθμό λογοποίησε ο ψυχοθεραπευτής τα προσωπικά-συγκινησιακά βιώματα του πελάτη. Κατά την αξιολόγηση, μην επηρεάζεστε από την ακόλουθη απόρριψη ή συμφωνία του πελάτη. Κατατάξτε κάθε εκδήλωση του θεραπευτή σε εκείνο το επίπεδο που κατά τη γνώμη σας ταιριάζει καλύτερα στην εκδήλωση.

#### *Επίπεδο 1*

*Επίπεδο 2:* Καμία λογοποίηση του εκφρασμένου προσωπικού-συγκινησιακού περιεχομένου των βιωμάτων του πελάτη από τον ψυχοθεραπευτή. Επίσης καμία εκδήλωση για κάποιες εξωτερικές καταστάσεις που ανέφερε ο πελάτης. Η εκδήλωση συνιστά κάτι σαν διδαχή ή νουθεσία.

#### *Επίπεδο 3*

*Επίπεδο 4:* Καμία λογοποίηση του εκφρασμένου προσωπικού-συγκινησιακού περιεχομένου των βιωμάτων του πελάτη από τον ψυχοθεραπευτή. Ωστόσο, εκδήλωση για κάποιες εξωτερικές καταστάσεις που ανέφερε ο πελάτης.

#### *Επίπεδο 5*

*Επίπεδο 6:* Λογοποίηση ενός ή μερικών από το επουσιώδες περιεχόμενο βιωμάτων που εξέφρασε ο πελάτης. Δε λογοποιούνται από το θεραπευτή εκείνα από το περιεχόμενο βιωμάτων, στα οποία ο πελάτης έδωσε το κύριο βάρος: π.χ. ο ψυχοθεραπευτής αναφέρεται αποκλειστικά σε ένα περιεχόμενο το οποίο ο πελάτης χρησιμοποίησε ως παράδειγμα για το βασικό περιεχόμενο του βιώματος.

#### *Επίπεδο 7*

*Επίπεδο 8:* Λογοποίηση από τον ψυχοθεραπευτή μέρους από το ουσιώδες προσωπικό-συγκινησιακό περιεχόμενο των βιωμάτων που εξέφρασε ο πελάτης. Λείπουν, όμως, άλλα ουσιώδη περιεχόμενα βιωμάτων.

#### *Επίπεδο 9*

*Επίπεδο 10:* Λογοποίηση από τον ψυχοθεραπευτή του μεγαλύτερου μέρους από το προσωπικό-συγκινησιακό περιεχόμενο των βιωμάτων που εξέφρασε ο πελάτης· δε λήφθηκαν υπόψη, όμως, όλα τα ουσιώδη του περιεχομένου των βιωμάτων.

*Επίπεδο 11*

*Επίπεδο 12:* Λογοποίηση από τον ψυχοθεραπευτή όλου του ουσιώδους προσωπικού-συγκινησιακού περιεχομένου των βιωμάτων που εξέφρασε ο πελάτης.

*ΠΗΓΗ:* TAUSCH ET AL. 1969

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.11: Παραδείγματα για τα επίπεδα της κλίμακας λογοποίησης του προσωπικού-συγκινησιακού περιεχομένου των βιωμάτων

*Επίπεδο 2 (2.0)\**

**Π:** Ναι ... νομίζω: όποιος δε με γνωρίζει καλά, εκεί είναι τόσο πολύ, υπάρχουν τόσο πολλοί που με απορρίπτουν. Και έπειτα λέω πάντα, κατά πόσο έχω συμβάλει κι εγώ σ' αυτό.

**Ψ:** Απλώς, θα συμπεριφέρεστε ανάλογα.

*Επίπεδο 4 (4.0)*

**Π:** Και οι άλλοι έπειτα μου κράτησαν κακία γι' αυτό. Δεν ήμουν, να πούμε, παρουσιάσιμος. Και η μητέρα μου, πριν λίγο καιρό, είπε στον αδερφό μου: Αυτή είναι πάντα σ' αυτά τα χωριουδάκια. – Στα δεκαεννιά μου έγινα σχολική βοηθός, και μετά ήμουν πάντα σε χωριουδάκια. Πάντα ήμουν μόνη μου, και δε βρήκα έναν όμοιο άνθρωπο με τον οποίο θα μπορούσα να συναναστρέφομαι.

**Ψ:** Περάσατε μεγάλο μέρος της ζωής σας σε χωριά.

*Επίπεδο 6 (6.0)*

**Π:** Ναι, ναι. (Θ: χμμ) Ίσως κάποιος θα μπορούσε μάλιστα να καταλήξει στο συμπέρασμα ότι στο στήθος μου έχουν φωλιάσει δύο ψυχές, εγώ θα έλεγα: δύο προσωπικότητες, οι οποίες μάλιστα δε χωνεύονται, συγκρούονται. (Θ: ναι) Κι αν είμαι όμως έτσι, όπως είμαι στην πραγματικότητα, με τους συναδέλφους ή στο τηλέφωνο: δεν είμαι αλαζόνας, δεν είμαι εκκεντρικός, έτσι δεν είναι; Απλά ευγενικός ...

**Ψ:** Αντιδράτε όπως σας έρχεται.

*Επίπεδο 8 (8.6)*

**Π:** Ναι, αλλά έχω ... Κάπως ήμουν θλιμμένος – όλο τον καιρό κάπως θλιμμένη διάθεση, δεν είναι έτσι; Και δεν μπορούσε τίποτε να με αναστατώσει ιδιαίτερα, και δε με απογοήτευε τίποτε – κάπως έτσι. Δεν, δεν, δε γνωρίζω αν είναι μία διάθεση, έτσι δεν είναι; Ήμουν απαθής, αρκετά ψυχρός, έτσι δεν είναι; Μου έκανε εντύπωση. Σκέφτηκα, θα μπορούσα και να το πω, ότι οι γονείς μου βλέπουν ... ναι – εντελώς αντικειμενικά- έτσι δεν είναι; ... επειδή μπορούσα να μιλάω.

**Ψ:** Νιώσατε ότι ήσαστε λιγότερο συναισθηματικός.

*Επίπεδο (10.8)*

**Π:** Ναι, ακριβώς, χμμ. (Παύση) Δεν έχω καν όρεξη να προσπαθήσω κάποια πράγματα. Εννοώ, όταν πηγαίνω σε μία δουλειά ή κάτι αντίστοιχο έχω, λοιπόν, έχω την αίσθηση 'το θ' αποτύχω. Είναι φοβερό, αλλά-

**Ψ:** Σας φαίνεται σαν να είχατε ηττηθεί, πριν καν αρχίσετε. Κι αυτό το συναίσθημα σας παραλύει.

**Π** = Πελάτης, **Ψ** = Ψυχοθεραπευτής

\*Οι αριθμοί στις παρενθέσεις είναι μέσοι όροι που προέκυψαν από τις αξιολογήσεις 13 κριτών

*ΠΗΓΗ:* TAUSCH 1973, σ. 83

Η λογοποίηση από το σύμβουλο του συγκινησιακού περιεχομένου των βιωμάτων του πελάτη προξενεί σ' αυτόν ουσιαστικές και σημαντικές αλλαγές και αντιδράσεις. Αρχίζει να αισθάνεται ότι τον κατανοούν, αναλαμβάνει βαθμιαία την ευθύνη για τον εαυτό του. Όποιος βιώνει ότι τον αφουγκράζονται και τον κατανοούν, αρχίζει σταδιακά να αποβάλει την αμυντική στάση, να ανοίγεται στο συνομιλητή και να αποκαλύπτει σημαντικές πτυχές του εαυτού του (αυτοαποκάλυψη· self-disclosure, Selbstöffnung, Selbstoffenbarung). Βιώνοντας στη συνέχεια ο πελάτης την αποδοχή και το σεβασμό του εσωτερικού πλαισίου αναφοράς, όπως το φανερώνει ο ίδιος, αρχίζει να αναγνωρίζει τα πραγματικά του συναισθήματα και βιώματα και γενικά τον εσωτερικό του κόσμο. Όλα τα παραπάνω συμβάλλουν βαθμιαία στην αύξηση της αυτοπεποίθησής του, γεγονός που προωθεί την εντατική ενασχόληση με το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς. Έτσι, αρχίζει ο εσωτερικός διάλογος, η αυτοεξερεύνηση. Συνακόλουθα, ο πελάτης ανοίγεται στον εαυτό του και στο περιβάλλον και δέχεται να εντάξει στον εαυτό του εμπειρίες που τις είχε αποκλείσει ο ίδιος. Η αυτοεξερεύνηση συμβάλλει στον πληρέστερο συμβολισμό των βιωμάτων και, συνεπώς, επιτυγχάνεται μεγαλύτερη συμφωνία μεταξύ αυτών και της αυτοαντίληψης.

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.12: Κλίμακα εκτίμησης για την αυτοαποκάλυψη ενός προσώπου απέναντι σε κάποιο άλλο

*Επίπεδο 1:* Ένα πρόσωπο προσπαθεί έντονα να παραμείνει αδιάφορο απέναντι σε κάποιο άλλο. Δε δείχνει τίποτα από τα προσωπικά του συναισθήματα ή από την προσωπικότητά του. Για παράδειγμα, προσπαθεί, περισσότερο ή λιγότερο επιδέξια, να αποσπάσει την προσοχή του άλλου από προσωπικές ερωτήσεις που αφορούν το ίδιο.

*Επίπεδο 2:* Ένα πρόσωπο δε δίνει πληροφορίες για τον εαυτό του εκούσια, μολονότι δεν επιδιώκει πάντα να αποφύγει το άνοιγμα του εαυτού του. Για παράδειγμα, ασχολείται σύντομα με άμεσες ερωτήσεις που αφορούν τον εαυτό του και που τις έθεσε ο άλλος σ' αυτό. Ωστόσο, το κάνει διστακτικά και δε δίνει περισσότερες πληροφορίες για τον εαυτό του από ό,τι ο άλλος προσδοκά, οπωσδήποτε, από αυτό. [...] Ο άλλος δε ρωτά τίποτε για την προσωπικότητα αυτού του προσώπου ή, αν ρωτά, παίρνει ελάχιστες, σύντομες, ασαφείς και επιφανειακές απαντήσεις.

*Επίπεδο 3:* Ένα πρόσωπο δίνει πληροφορίες για τον εαυτό του εκούσια. Συχνά, όμως, οι πληροφορίες είναι ασαφείς και δείχνουν ελάχιστα την μοναδικότητα της προσωπικότητάς του. Μολονότι δίνει προσωπικές πληροφορίες με τη θέλησή του και δε δίνει ποτέ την εντύπωση ότι δε θα ήθελε να ανοιχτεί, το περιεχόμενο των εκδηλώσεών του, ωστόσο, είναι γενικά επικεντρωμένο στις αντιδράσεις του άλλου· οι σκέψεις του περιστρέφονται γύρω από αυτή την αλληλεπίδραση. [...] Μπορεί να εισάγει βαθυστόχαστες ιδέες. Ωστόσο, αυτές οι ιδέες δεν το χαρακτηρίζουν ως έναν μοναδικό άνθρωπο.

*Επίπεδο 4:* Ένα πρόσωπο μοιράζεται τις προσωπικές του σκέψεις, τη συμπεριφορά του και τις εμπειρίες του χωρίς να του ζητηθεί. Συζητεί για τις προσωπικές του σκέψεις σε βάθος και πλάτος. Οι εκδηλώσεις του το αποκαλύπτουν ως ένα μοναδικό άτομο. [...] Το πρόσωπο είναι σε θέση να δώσει ελεύθερα και αυθόρμητα

προσωπικές πληροφορίες για τον εαυτό του και να αποκαλύψει για τα συναισθήματα και τις σκέψεις του εντελώς εμπιστευτικά πράγματα.

*Επίπεδο 5:* Ένα πρόσωπο δίνει, χωρίς να του ζητηθεί, λεπτομερείς περιγραφές για τη δική του προσωπικότητα. Δημιουργεί την εντύπωση ότι δεν εμποδίζεται από τίποτε να αποκαλύψει πλήρως στον άλλο τα συναισθήματα και τις σκέψεις του.

*Πηγή:* CARKHUFF 1969b, σ. 321 στο: TAUSCH & TAUSCH 1990, σ. 121

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.13: Κλίμακα εκτίμησης βαθμού αυτοεξερεύνησης του πελάτη

*Επίπεδο 1:* Ο πελάτης δε λέει τίποτε για τον εαυτό του, ούτε για τη συμπεριφορά του και για τα εσωτερικά του βιώματα. Μιλάει αποκλειστικά για γεγονότα, που είναι ανεξάρτητα από το πρόσωπό του.

*Επίπεδο 2:* Ο πελάτης δεν αναφέρει τίποτε για τον εαυτό του, ούτε για τη συμπεριφορά του και τα βιώματά του. Μιλάει, ωστόσο, για πρόσωπα και/ή πράγματα που σχετίζονται μ' αυτόν (π.χ. για τους γονείς του, το αυτοκίνητό του).

*Επίπεδο 3:* Ο πελάτης αναφέρεται σε εξωτερικά περιστατικά και στη δική του συμπεριφορά, χωρίς, ωστόσο, να μιλάει για τα ειδικώς προσωπικά εσωτερικά βιώματα, που σχετίζονται με τα περιστατικά αυτά.

*Επίπεδο 4:* Ο πελάτης αναφέρεται σε εξωτερικά περιστατικά και στη δική του συμπεριφορά, χωρίς, ωστόσο, να μιλάει για τα ειδικώς προσωπικά εσωτερικά βιώματα, που σχετίζονται μ' αυτά. Ωστόσο, κάποιος μπορεί να υποθέσει ότι οι αναφορές γι' αυτόν συνδέονται με συναισθήματα ή έχουν γι' αυτόν μεγάλη σημασία.

*Επίπεδο 5:* Ο πελάτης αναφέρεται στην προσωπική του συμπεριφορά ή σε εξωτερικά γεγονότα και σε ειδικώς προσωπικά εσωτερικά βιώματα, που σχετίζονται μ' αυτά. Το μεγαλύτερο μέρος των αναφορών του επικεντρώνεται στην περιγραφή της συμπεριφοράς του ή των εξωτερικών γεγονότων· στα ειδικώς προσωπικά εσωτερικά γίνεται ακροθιγής αναφορά.

*Επίπεδο 6:* Ο πελάτης αναφέρεται στην προσωπική του συμπεριφορά ή σε εξωτερικά γεγονότα και σε ειδικώς προσωπικά εσωτερικά βιώματα, που σχετίζονται μ' αυτά. Το περιεχόμενο των αναφορών επικεντρώνεται, κυρίως, στην περιγραφή των εσωτερικών του βιωμάτων.

*Επίπεδο 7:* Ο πελάτης αναφέρεται κυρίως στα ειδικώς προσωπικά εσωτερικά βιώματα. Επιπρόσθετα, διαφαίνεται μία τάση να αποσαφηνίζει καλύτερα τα εσωτερικά του βιώματα: να τα βλέπει σε νέους συσχετισμούς, να αναρωτιέται για την προέλευση συγκεκριμένων στάσεων, να ανακαλύπτει αντιφάσεις κ.ά.

*Επίπεδο 8:* Ο πελάτης περιγράφει εκτενώς τα ειδικώς προσωπικά εσωτερικά βιώματά του. Η αναζήτηση νέων πτυχών και συσχετισμών στα εσωτερικά του βιώματα είναι εμφανής.

*Επίπεδο 9:* Ο πελάτης περιγράφει εκτενώς τα ειδικώς προσωπικά εσωτερικά βιώματά του. Είναι σαφές ότι εντοπίζει νέες πτυχές και νέους συσχετισμούς στα εσωτερικά του βιώματα.

*Πηγή:* TAUSCH ET AL. 1969

Για την εκτίμηση της αυτοαποκάλυψης και αυτοεξερεύνησης έχουν επινοηθεί κλίμακες, που εξετάζουν αντίστοιχα το βαθμό που ο πελάτης ανοίγεται στο συνομιλητή και στον εαυτό του (βλ. Πλαίσιο 3.12 και 3.13). Συχνά η αυτοαποκάλυψη και η αυτοεξερεύνηση δεν είναι δυνατό να διαχωριστούν ως διαδικασίες. Κάποιοι

πελάτες, καθώς φανερώνονται στο συνομιλητή τους, ασχολούνται ταυτόχρονα και με την εντατική εξερεύνηση του εσωτερικού τους κόσμου. Σε άλλους πάλι, η αυτοεξερεύνηση του εαυτού τους αρχίζει μετά την αυτοαποκάλυψη (βλ. Tausch & Tausch 1990, σ. 119). Σε κάθε περίπτωση όμως η αυτοεξερεύνηση είναι ένα βήμα παραπέρα από την αυτοαποκάλυψη. Από σειρά ερευνών προκύπτει ότι το θεραπευτικό αποτέλεσμα συσχετίζεται με το βαθμό αυτοαποκάλυψης και αυτοεξερεύνησης του πελάτη. Πελάτες με υψηλό βαθμό αυτοαποκάλυψης και αυτοεξερεύνησης εμφανίζουν καλή θεραπευτική πρόγνωση (βλ. στο τρίτο κεφάλαιο, την ενότητα «Ευρήματα για την αυτοεξερεύνηση του πελάτη»). Στο Πλαίσιο 3.14 παρατίθενται παραδείγματα διαφορετικού επιπέδου αυτοαποκάλυψης σύμφωνα με την εν λόγω κλίμακα.

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.14: Παραδείγματα για την εκτίμηση του βαθμού αυτοεξερεύνησης του πελάτη

#### *Επίπεδο 2,0\**

**Π:** Λοιπόν, η κόρη μου έχει μία θαυμάσια σχέση με τη γυναίκα μου. Δεν υπάρχουν πράγματα, που δεν τα γνωρίζει ή δε θα 'πρεπε να τα γνωρίζει και παρόμοια. Μιλάει, λοιπόν, όπως σε μία φίλη. Αν είναι κάπου, επιστρέφοντας στο σπίτι πηγαίνει στην κουζίνα και κλείνει την πόρτα. Και μετά αρχίζει το κουβεντολόι, όπως με μία μεγαλύτερη αδερφή. Πολλές μητέρες δεν έχουν μία τέτοια σχέση με τη δεκανιάχρονη κόρη τους.

#### *Επίπεδο 3,7*

**Π:** Ναι, λέω στον εαυτό μου – κοιτάξτε, δεν έχω στείλει την κόρη μου στο μάθημα χορού ούτε μία φορά: της επέτρεψα δύο φορές να πάει στο μάθημα χορού. Έτρεξα, δεν υπήρχε τίποτε. Έτρεξα για να της αγοράσω ένα νέο φόρεμα. Μπορείτε να δείτε στις φωτογραφίες, δε φορούν όλα τα κορίτσια μακρύ φόρεμα. Αυτή έχει. Ναι, τη φρόντιζα όσο το δυνατό καλύτερα. Δούλευα, η κατάρρευση όμως ήρθε. Ο άνδρας μου ήταν αγνοούμενος, ο τραπεζικός λογαριασμός ήταν δεσμευμένος, δεν έπαιρνα μισθό πλέον, τον Απρίλιο είχαν τελειώσει όλα. Ήρθε η κατάρρευση ... από τον Οκτώβριο ή το Νοέμβριο δεν έπαιρνα μισθό πλέον, τα ταμεία είχαν αδειάσει. Εδώ και εκεί: Ο άνδρας μου ήταν αξιωματικός, δεν είχα λεφτά πλέον. Δε ντρεπόμουν να δουλέψω. Με χαρακτήρισαν και ως πόρνη των Αμερικανών, και παρά ταύτα πήγαινα στη δουλειά. Για ένα διάστημα δούλευα στο διοικητήριο, και μετά για ένα άλλο διάστημα είχα υπό την εποπτεία μου όλα τα τρόφιμα.

#### *Επίπεδο 4,3*

**Π:** Ναι, αρχικά ο αδερφός μου με απέρριπτε. Εννοώ, ο αδερφός μου διαφορετικά ήταν πολύ, πολύ καλός μαζί μου. Δεν μπορώ να πω τίποτε το διαφορετικό. Αλλά νόμιζε επίσης (αναστενάζοντας), νόμιζε, ότι λείπει κάτι. 'Αυτή βρίσκεται στο επίπεδο ενός δωδεκάχρονου κοριτσιού', έλεγε ο αδερφός μου. Και η μάνα μου λέει επίσης: 'Απλά έμεινες στάσιμη!' Απλά δεν ξέρω τι πρέπει να πω, όταν λέει αυτό η μάνα μου. Σε τόσα πράγματα που κάνω αυτή λέει: 'Αχ, Πώς μπόρεσες να το κάνεις! Μόνο να απορεί μπορεί κανείς για σένα'.

#### *Επίπεδο 5,1*

**Π:** Ήμουν τις τρεις τελευταίες μέρες, σα μίλησα ήδη γι' αυτό, στο σπίτι σε μία γαμήλια γιορτή ενός συγγενούς, και εκεί ήταν ολόκληρη η οικογένεια. Και παρά τις προσδοκίες, όταν αντίκρισα του γονείς μου για πρώτη φορά – θαυμάσια: Μπορούσα

πράγματι να μιλάω καλά τρεις μέρες, μπορούσα να λέω όλα όσα ήθελα να πω – όχι μόνο με τους γονείς μου αλλά και με γνωστούς, συγγενείς και άλλους. Ήταν λοιπόν πάλι όλα θαυμάσια. Ήμουν σε τέτοιο βαθμό σαφής και ήσυχος και ήρεμος. Εδώ αρχίζω πάλι να δουλεύω, έτσι δεν είναι; Λοιπόν, εδώ άρχισα χθες πάλι να τραυλίζω.

*Επίπεδο 6,9*

**Π:** Ναι, ναι, στο τέλος κατέληξα στο συμπέρασμα ότι ίσως να ένιωθα ανελεύθερος, επειδή εγώ, επειδή προσδοκούσαν τόσα πολλά από μένα, είχα πιεστεί να κάνω κάτι, το οποίο ίσως δεν ήθελα καθόλου, αλλά έπρεπε, ήμουν εξαναγκασμένος. Εδώ έχουμε πάλι την καταπίεση, και μετά ανελεύθερα, να ζω ανελεύθερα. Στον αθλητικό σύλλογο είμαι εντελώς ελεύθερος, αυτό μου είναι σαφές. Εκεί, λοιπόν, δεν πείστηκα ποτέ να κάνω κάτι. Εκεί, λοιπόν, μπορώ να μιλάω όταν θέλω. Εκεί, όταν ρωτώμαι, δίνω αμέσως την απάντηση, επειδή θέλω να απαντήσω μόνο για μένα και όχι για τους άλλους.

*Επίπεδο 7,1*

**Π:** Ναι, με αυτή τη έννοια δεν είμαι μόνη μου. Εννοώ –και σε τελική ανάλυση- κατά κάποιον τρόπο ο καθένας μας είναι μόνος του, έτσι δεν είναι; Αλλά –εεε- σε τελική ανάλυση – είναι- θα έλεγα – θα είχα το συναίσθημα, ίσως από τις εμπειρίες μου, ότι στις πραγματικές δυσκολίες –εεε- σε τελική ανάλυση αφέθηκα μόνη μου. Δε θα 'θελα να πω ότι είναι ακριβώς δυσπιστία, αλλά δεν είναι επίσης πλέον η ικανότητα να εμπιστευέσαι. Εκτός από αυτόν τον άντρα, δηλαδή το αφεντικό μου. Αυτόν θα μπορούσα να τον εμπιστευτώ. Και δεν τον θέλω. Και δεν τον θέλω τόσο πολύ που ...

*Επίπεδο 7,6*

**Π:** Θα ήταν πολύ πιο ωραία, αν κατά κάποιο τρόπο ήταν πιο αρμονικά. Φυσικά, αυτό οφείλεται σε μένα. Αν δεν ήμουν τόσο κριτικός, αν έδινα το συναίσθημά μου και αν δεν είχα τόσες πολλές προσδοκίες. Τότε δε θα ήμουν απογοητευμένος και δε θα έκανα σκέψεις. Και δε θα τα εξέταζα όλα ακριβώς με το μεγεθυντικό φακό. Και ίσως τότε γινόταν. Και ίσως να συμβαίνει αυτό και σε πολλούς άλλους ανθρώπους. Μόνο που δε μιλάνε γι' αυτό. Υποθέτω ότι έχουν και αυτοί τα βάσανά τους – ή τα ξεπερνούν με μεγαλύτερη ευκολία.

**Π = Πελάτης**

\*Οι αριθμοί είναι μέσοι όροι που προέκυψαν από τις αξιολογήσεις 7 κριτών

*Πηγή: TAUSCH 1973, σ. 224 κ.ε.*

Είναι σχετικά δύσκολο να μεταφέρεις σε γραπτό λόγο παραδείγματα ενσυναίσθησης από απομαγνητοφωνημένες συνεδρίες συμβουλευτικής, καθώς η ενσυναίσθηση πραγματοποιείται σε λεκτικό και μη λεκτικό επίπεδο. Ωστόσο, με όλους τους περιορισμούς, στο Πλαίσιο 3.15 παρατίθεται ένα παράδειγμα, όπου ο σύμβουλος ανταποκρίνεται πέντε φορές στον πελάτη. Αυτές οι αποκρίσεις, συμπεριλαμβανομένου και του αγγίγματος στον ώμο του πελάτη, είναι ενσυναισθητικές, καθώς αντανακλούν τα συναισθήματα του πελάτη τη δεδομένη χρονική στιγμή. Στο απόσπασμα αυτό φαίνεται πως ο σύμβουλος αφήνει το δικό του πλαίσιο αναφοράς και βλέπει τον πελάτη του με εκείνου τα μάτια. Για παράδειγμα, προς το τέλος του αποσπάσματος, ο Μπιλ γελά, αλλά ο σύμβουλος κατανοεί ότι το γέλιο δεν είναι το πραγματικό συναίσθημα του πελάτη του. Βιώνει τα πραγματικά αισθήματα απελπισίας που νιώθει ο πελάτης του για το σχολείο και τη δουλειά, χωρίς



όμως να ταυτίζεται μ' αυτά και συναισθηματικά. Ο έλεγχος αυτός, να μην μετατραπεί δηλαδή η ενσυναισθητική κατανόηση σε συναισθηματική ταύτιση, είναι πολύ σημαντικός για τον πελάτη, καθώς του προσφέρει την ασφάλεια ότι ο σύμβουλος, παρόλο που βιώνει την απελπισία του, παραμένει σταθερός και αξιόπιστος παραστάτης του.

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.15: Βιώνοντας ενσυναίσθηση για τον Μπιλ, έναν απογοητευμένο δάσκαλο

**Μπιλ:** Μάλλον θα 'πρεπε να ξέρω ότι δε θα ήταν τόσο εύκολο ... να το κάνω δηλαδή 'σα δουλειά' ... έτσι σκέφτηκα ότι θα μπορούσα απλά να απαλλαγώ και να σωθώ.  
**Σύμβουλος:** Αλλά ανακάλυψες ότι αυτό δε σε 'έσωσε' – ότι ήταν το ίδιο άσχημο ή και χειρότερο;  
**Μπιλ:** Ναι, χειρότερο. Δε μπορούσα να το πιστέψω ότι θα ήταν χειρότερο. Έτσι σκέφτηκα ότι τίποτε δεν μπορούσε να είναι χειρότερο από το να συλλαμβάνω τον εαυτό μου να φωνάζει στα παιδιά και μία άλλη στιγμή να κλειδώνεται και να κλαίει. Αλλά αυτό είναι χειρότερο ... τουλάχιστον τότε ήμουν ζωντανός.  
**Σύμβουλος:** Και τώρα δεν είσαι.  
**Μπιλ:** Τώρα είμαι ένας ζωντανός νεκρός ... στην πραγματικότητα, μερικές φορές, είμαι χειρότερα και από ζωντανός νεκρός.  
**Σύμβουλος:** ... Μερικές φορές δεν είσαι ούτε καν ένα περιφερόμενο πτώμα;  
**Μπιλ:** Ναι, τώρα συχνά δεν τα καταφέρνω. Με τη σκέψη ότι θα μπω μέσα (στην τάξη), σχεδόν μού 'ρχεται να κάνω εμετό. Ίσως είμαι σχολειοφοβικός. Φαντάσου! ... ο δάσκαλος να είναι σχολειοφοβικός. Τι γελοίο [γελά]!  
**Σύμβουλος:** Δεν ακούγεται να το αισθάνεσαι και τόσο αστείο ...  
**Μπιλ:** [παύση ... αρχίζει να κλαίει με λυγμούς].  
**Σύμβουλος:** [Με τρόπο βάζει το χέρι του στον ώμο του και δε λέει τίποτε].

ΠΗΓΗ: MEARNS & THORNE 1988, σ. 39

Είναι η ενσυναισθητική ικανότητα εγγενές ή επίκτητο χαρακτηριστικό; Ως προς το ζήτημα αυτό υπάρχουν ποικιλίες υποθέσεων. Κάποιοι υποστηρίζουν ότι ή διαθέτεις ή δε διαθέτεις την ικανότητα αυτή. Εάν η υπόθεση αυτή ήταν αληθινή, η εκπαίδευση θα ήταν περιττή, υποστηρίζουν οι Mearns και Thorne (1988, σ. 53), και θα χρειαζόταν να επιλεγούν ως προσωποκεντρικοί σύμβουλοι μόνον εκείνοι που διαθέτουν το εν λόγω χάρισμα. Σύμφωνα με άλλη άποψη, η ενσυναισθητική ικανότητα είναι κάτι που μόνο να διδαχθεί μπορεί. Ανάμεσα σ' αυτές τις δύο θέσεις τοποθετούνται όσοι υποστηρίζουν ότι κάθε άνθρωπος διαθέτει αυτή την ικανότητα, που μπορεί να βελτιώνεται μέσα από τις διαπροσωπικές σχέσεις. Η θέση αυτή φαίνεται να επιβεβαιώνεται από σχετικές έρευνες. Όπως αναφέρει ο Goleman (1998), από μελέτες προκύπτει «ότι οι ρίζες της ενσυναίσθησης μπορούν να εντοπισθούν ήδη από τη νηπιακή ηλικία. Στην πραγματικότητα, ήδη από την ημέρα που γεννιούνται, τα βρέφη στενοχωριούνται μόλις ακούσουν ένα άλλο παιδάκι να κλαίει. Πρόκειται

για μία αντίδραση που μερικοί θεωρούν προάγγελο της ενσυναίσθησης. [...] τα νήπια συμπονοούν τη δυστυχία πριν ακόμα συνειδητοποιήσουν καλά-καλά την ύπαρξή τους και τη διαφορετικότητά τους. Ακόμα και λίγους μήνες μετά τη γέννηση, τα βρέφη αντιδρούν σε μία ενόχληση που υφίστανται τα άτομα του περιβάλλοντός τους, σαν να αφορά τα ίδια, και κλαίνε βλέποντας τα δάκρυα κάποιου άλλου παιδιού. Από ενός έτους περίπου, αρχίζουν να συνειδητοποιούν ότι η δυστυχία δεν είναι δική τους, αλλά κάποιου άλλου, παρόλο που ακόμα είναι μπερδεμένα ως προς το τι θα μπορούσαν να κάνουν γι' αυτό. [...] η ενσυναίσθηση των παιδιών αναπτύσσεται και καθώς τα παιδιά βλέπουν πώς αντιδρούν οι άλλοι στη στενοχώρια τρίτων προσώπων. Μιμούμενα αυτό που βλέπουν, τα παιδιά αναπτύσσουν μία γκάμα ενσυναισθητικής ανταπόκρισης, ιδιαίτερα στο να βοηθήσουν άλλους ανθρώπους που βρίσκονται σε άσχημη κατάσταση» (σσ. 151-152). Συνεπώς, κάθε άνθρωπος διαθέτει κάποιο απόθεμα ευαισθησίας, το οποίο μπορεί να απελευθερωθεί και να καλλιεργείται με κατάλληλη εκπαίδευση.

Ο Rogers (1988, σ. 204) εκτιμά ότι η ενσυναισθητική ικανότητα είναι ένδειξη ψυχολογικής ωριμότητας. «Η ανώριμη προσωπικότητα δεν αφήνει στον εαυτό της να κατανοεί τον κόσμο του άλλου, επειδή αυτός διαφέρει από το δικό της και συνεπώς τον αισθάνεται απειλητικό. Δεν μπορεί να κάνει τίποτε άλλο από το να παραποιεί τις σκέψεις και τα συναισθήματα του άλλου, για να τα κάνει λιγότερο απειλητικά για τον εαυτό της. Μόνο το άτομο που είναι σχετικά ασφαλές, ως προς τη δική του ταυτότητα και τη μοναδικότητα της ύπαρξής του, μπορεί να επιτρέψει στον άλλο να είναι διαφορετικός και μοναδικός, και να είναι σε θέση να κατανοεί και να εκτιμά αυτή τη μοναδικότητα». Η ενασχόληση του συμβούλου με τον προσωπικό κόσμο βιωμάτων είναι η καλύτερη διαδικασία μάθησης για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Συνεπώς, απαιτείται να αφιερώνει χρόνο, προσοχή και φροντίδα για τον εαυτό του, να αγαπά, δηλαδή, τον εαυτό του. Η ικανότητά του να αγαπά τον εαυτό του αποτελεί, πραγματικά, τον ακρογωνιαίο λίθο της ενσυναίσθησης. Ο σύμβουλος είναι αδύνατο να αποδεχθεί, να συμμεριστεί και να κατανοήσει γνήσια τον πελάτη του, αν όσα πρέπει να κάνει τα στερεί από τον ίδιο του τον εαυτό. Η σχέση που έχει ο σύμβουλος με τον εαυτό του, καθορίζει σε μεγάλο βαθμό και τη σχέση που θα καλλιεργήσει με τον πελάτη του. Ωστόσο, η αγάπη για τον εαυτό ενέχει τον κίνδυνο να γίνει φιλαυτία, αν δε μετασχηματίζεται σε αυτογνωσία. Κατά συνέπεια, ο σύμβουλος χρειάζεται να καλλιεργήσει την ικανότητα να αφουγκράζεται τον εαυτό του, προκειμένου να αποκτήσει αυτοσυνείδηση, μία σημαντική πτυχή της αυθεντικότητας που επαγωγικά

θα προσφερθεί στους πελάτες. Η ακρόαση του εαυτού και η απόκτηση αυτοσυνείδησης δεν έχουν νόημα, αν δεν οδηγήσουν σε αυτοαποδοχή. Αυτή δεν πρέπει να συγχέεται με τον εφησυχασμό ή ακόμη την απόσυρση. Ο εφησυχασμένος ή αποσυρμένος σύμβουλος επαναπαύεται στις δάφνες της αυτοεξερεύνησης στο παρελθόν, με αποτέλεσμα να κλείνει τα αυτιά και τα μάτια σε νέες εμπειρίες. Ένας τέτοιος σύμβουλος δεν αναπτύσσεται περαιτέρω και θεωρείται απίθανο να συντελέσει στην ανάπτυξη άλλων. Η αυτοαποδοχή είναι χωρίς νόημα, αν δε συνοδεύεται και από την επιθυμία για ανάπτυξη και την προθυμία για αντιμετώπιση της πραγματικότητας. Η αυτοαποδοχή και κατ' επέκταση η ενσυναίσθητική ικανότητα είναι μία αδιάλειπτη διεργασία και είναι δυνατόν να επιτυγχάνονται μέσα από τον ενδοπροσωπικό διάλογο, αλλά, σίγουρα, η ανάπτυξή τους διευκολύνεται περισσότερο μέσα από γνήσιες διαπροσωπικές σχέσεις. Σε κάθε περίπτωση η ενσυναίσθηση δεν είναι κάποια στατική κατάσταση αλλά μία δυναμική διαδικασία. Για το λόγο αυτό ο σύμβουλος είναι καλό να ελέγχει διαρκώς τη σχέση του με τον εαυτό του: Να αναρωτιέται κατά πόσο τον αποδέχεται και τον αγαπά. Να αναρωτιέται μήπως η αγάπη για τον εαυτό του έχει μετατραπεί σε εγωπάθεια. Να εξετάζει κατά πόσο είναι πρόθυμος να προάγει πιο πολύ την προσωπική του ανάπτυξη και κατά πόσο μπορεί να είναι γνήσιος, ο πραγματικός εαυτός του στις διαπροσωπικές σχέσεις. Οι απαντήσεις στα ερωτήματα αυτά (βλ. Πλαίσιο 3.16) θα καθορίσουν την ετοιμότητά του να προσφέρει μία γνήσια προσωποκεντρική σχέση στους πελάτες του.

#### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.16: Ερωτήματα του προσωποκεντρικού συμβούλου προς τον Εαυτό

1. Μπορώ να διακρίνω την αγάπη προς τον εαυτό από τον ατομισμό και να υιοθετήσω το πρώτο;
2. Έχω αυτό-αποδοχή;
3. Προσπαθώ την ικανότητά μου για ενσυναίσθηση να την επεκτείνω συνειδητά;
4. Μπορώ να είμαι αρκετά αυθεντικός, ώστε να αποκαλύπτω τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου στους φίλους και τους κοντινούς μου ανθρώπους, ειδικά όταν αισθάνομαι θυμωμένος ή αγανακτισμένος, αδύναμος ή αντιπαθής;

ΠΗΓΗ: MEARN'S & THORNE 1988, σ. 29

Ευρήματα σχετικών ερευνών φανερώνουν πως έμπειροι σύμβουλοι βιώνουν ενσυναίσθηση σε μεγαλύτερο βαθμό από λιγότερο έμπειρους (βλ. Barrett-Lennard 1962). Εξίσου σημαντικός παράγοντας με την εμπειρία είναι και η προσωπικότητα

του συμβούλου, όπως άλλωστε διαφάνηκε και από τα παραπάνω. Η διαταραχή της προσωπικότητας και η ελλιπής προσωπική ανάπτυξη του συμβούλου μειώνουν την ενσυναίσθητική του ικανότητα (βλ. Bergin & Jasper 1969, Bergin & Solomon 1970). Στην πραγμάτωση της ενσυναίσθησης ανασταλτικά επιδρούν επίσης οι «θεωρίες» του συμβούλου σχετικά με την ανθρώπινη συμπεριφορά (βλ. Mearns & Thorne 1988, σ. 54). Η χρήση αυτών από το σύμβουλο για την πρόβλεψη της συμπεριφοράς του πελάτη μπορεί να του αποσπάσει την προσοχή από το εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του τελευταίου. Τέτοιες «θεωρίες» ενδέχεται να έχουν κάποια θεωρητική βάση (όπως: «Οι καταθλιπτικοί δεν είναι σε θέση να σκέφτονται καλά» ή «Ο θυμός ή η τρυφερότητα του πελάτη προς το σύμβουλο είναι ενδείξεις μεταβίβασης») ή να απηχούν στερεότυπες αντιλήψεις (όπως: «Οι πλούσιοι δεν έχουν πραγματικά προβλήματα» ή «Οι γυναίκες είναι πιο τρωτές από τους άντρες»). Τόσο οι αντιλήψεις που εδράζονται σε κάποια θεωρία όσο και οι απλοϊκές απόψεις δεν μπορούν να ερμηνεύσουν τη συμπεριφορά κάθε ανθρώπου, καθώς οι πρώτες αφορούν το μέσο όρο, ενώ οι δεύτερες απηχούν προκαταλήψεις. Ως χαρακτηριστικό παράδειγμα για μία τέτοια προσωπική θεωρία οι Mearns και Thorne (ό.π., σ. 55) παραθέτουν την ακόλουθη μαρτυρία ενός συμβούλου.

Θυμάμαι που ασχολήθηκα με μία πρόσφατα διαζευγμένη πελάτισσα. Περίμενα και πρόσμενα να δω κάποια σημάδια λύπης ή απώλειας ή κατάθλιψης – αλλά κανένα δε βγήκε στο προσκήνιο. Εξακολουθούσα να πιστεύω ότι είδα κάποια ίχνη τέτοιων συναισθημάτων, αλλά αυτή τα αρνήθηκε. Έτσι, στη συνέχεια, άρχισα να πιστεύω ότι πρέπει η ίδια να τα εμπόδιζε όλα αυτά και προσπάθησα να τη βοηθήσω να ξεπεράσει τα όποια εμπόδια. Μόνο μετά από μερικές εβδομάδες, σίγουρα μη αποτελεσματικής ενσυναίσθησης, συνειδητοποίησα ότι αυτό που στην ουσία εμπόδιζε, ήταν η προσωπική μου θεωρία για το τι πρέπει να αισθάνονται οι πρόσφατα χωρισμένοι άνθρωποι: ότι θα πρέπει να είναι λυπημένοι, χαμένοι, καταθλιπτικοί. Ήταν εξαιρετικά δύσκολο για μένα να δω πως αυτή η ζωνρή, εύθυμη γυναίκα ήθελε μία μικρή βοήθεια για να οικοδομήσει τη ζωή της σε νέες βάσεις.

Όλοι μας έχουμε «προσωπικές θεωρίες» για την ανθρώπινη συμπεριφορά και, καθώς έχουμε επενδύσει συναισθηματικά σ' αυτές, επιδιώκουμε με κάθε τρόπο να επιβεβαιωθούν. Για το λόγο αυτό, στην προσωποκεντρική εκπαίδευση των συμβούλων δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην αποκάλυψη αυτών, ώστε να μη συνιστούν εμπόδιο για την πραγμάτωση της ενσυναίσθησης, όπως στο παραπάνω παράδειγμα. Ένα συγκεκριμένο είδος «προσωπικής θεωρίας», που χρειάζεται ειδική προσοχή, είναι η προσπάθεια του συμβούλου να κατανοήσει πώς θα ένιωθε ο ίδιος αν

βρισκόταν στη θέση του πελάτη του. Όπως υπογραμμίζουν οι Mearns και Thorne (ό.π.), οι κοινές εμπειρίες μπορεί να διευκολύνουν την επικοινωνία και να προωθήσουν γρηγορότερα την εδραίωση μίας σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ συμβούλου και πελάτη, και κατ' επέκταση να προάγουν την ενσυναίσθηση. Εξίσου πιθανόν όμως είναι να επιδράσουν και ανασταλτικά στην επιτυχή πραγμάτωση της ενσυναίσθησης, εάν ο σύμβουλος οδηγείται περισσότερο από τα προσωπικά του βιώματα και λιγότερο από το πλαίσιο αναφοράς του πελάτη του.

Συνοψίζοντας, μπορούμε να υπογραμμίσουμε ότι η προσωποκεντρική συμβουλευτική δε συνίσταται απλά στη διαμόρφωση μίας καλής, φιλικής και εγκάρδιας σχέσης, όπως συχνά παρερμηνεύεται. Βασικό της στοιχείο αποτελεί πρώτα η ενσυναίσθηση, δηλαδή η προσπάθεια του συμβούλου να κατανοεί όσο το δυνατόν πληρέστερα τον εσωτερικό κόσμο του πελάτη, σαν να ήταν ο δικός του, χωρίς όμως να ξεφύγει από τη «σαν-να-κατάσταση», και έπειτα η κοινοποίηση σ' αυτόν όσων κατανοήθηκαν. Συνεπώς, η ενσυναίσθηση εμπερικλείει δύο διαστάσεις: την κατανόηση και την κοινοποίηση. Ένας τρόπος πραγμάτωσης της κατανόησης αποτελεί η ενεργητική ακρόαση, δηλαδή η ικανότητα του συμβούλου να βλέπει τον κόσμο του πελάτη μέσα από τα μάτια του. Η λογοποίηση του συγκινησιακού περιεχομένου των βιωμάτων αφορά τη δεύτερη διάσταση της ενσυναίσθησης, την κοινοποίηση, και αποσκοπεί στην προώθηση της αυτοεξερεύνησης. Αυτή δεν ταυτίζεται με την ενσυναίσθηση, είναι, όμως, μία ένδειξη για την πραγμάτωσή της. Γενικά, η ενσυναίσθηση του συμβούλου προωθεί την αυτοενσυναίσθηση στον πελάτη, ως ένα βασικό στοιχείο της θεραπευτικής διαδικασίας, το οποίο οδηγεί στην αλλαγή της αυτοαντίληψής του.

### **Ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση**

Η δεύτερη προϋπόθεση για τη δημιουργική αλλαγή του πελάτη συνίσταται στην ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση<sup>5</sup> (unconditional positive regard, bedingungslose positive Beachtung/Zuwendung) της προσωπικότητάς του εκ μέρους

---

<sup>5</sup> Για την έννοια της «ανεπιφύλακτης θετικής αναγνώρισης» χρησιμοποιούνται εναλλακτικά και οι όροι [ανεπιφύλακτη/απεριόριστη] αποδοχή ([unconditional] acceptance, [bedingungslose] Akzeptanz), [απεριόριστη] εμπιστοσύνη ([unconditional] trust, [unbedingtes] Vertrauen), [απεριόριστος] σεβασμός ([unconditional] respect, [bedingungsloser] Respekt), [απεριόριστη] εκτίμηση ([unconditional] prizing, [unbedingte] Wertschätzung), μη κτητική θερμότητα (nonpossessive warmth, nicht besitzergreifende Wärme), συναισθηματική θερμότητα (emotional warmth, emotionale Wärme), φροντίδα (caring, Sorgen) κ.ά. Οι όροι αυτοί δεν αποτυπώνουν στο σύνολο την ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση, αλλά συνιστούν διαστάσεις της, μορφές έκφρασής της.

του συμβούλου. Η στάση αυτή εδράζεται στην αντίληψη ότι ο άνθρωπος είναι μοναδική και ανεπανάληπτη οντότητα, της οποίας αναγνωρίζεται το δικαίωμα σεβασμού στην ετερότητά της. Η αναγνώριση χωρίς όρους υποδηλώνει μια στάση που αποδέχεται το άτομο ως πρόσωπο, χωρίς να το αξιολογεί και να το κρίνει. Η αποδοχή δε συνδέεται με όρους, με «αλλά» ή «αν», όπως «Σε αποδέχομαι, αλλά περιμένω από σένα να κάνεις αυτό ή εκείνο» ή «Μου αρέσεις, αν κάνεις αυτό και αποφεύγεις εκείνο». Η ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση είναι κάτι παραπάνω από την απουσία κρίσεων. Χαρακτηρίζεται περισσότερο από μια στάση συμμετοχικού και ενσυναισθητικού σεβασμού. Σημαίνει, επίσης, φροντίδα για τον άλλο, χωρίς πρόθεση ή επιδίωξη να εξουσιαστεί ή να κυριευτεί. Αυτή η απεριόριστη αναγνώριση που αντιλαμβάνεται το άτομο «ως έναν ατελή άνθρωπο, ο οποίος έχει ποικίλα συναισθήματα και πολλές δυνατότητες ανάπτυξης» (Rogers 1988, σ. 121) εδράζεται στην καλοπροαίρετη θεώρηση του ανθρώπου. Είναι στάση συναισθηματικής θέρμης, ενθαρρυντική και εγκάρδια συμπαράσταση, που δεν επιτρέπεται να συγχέεται με την ισχυρή συναισθηματική συμμετοχή του συμβούλου στη συμβουλευτική διαδικασία. Η τελευταία περιορίζει την ελευθερία κίνησης του συμβουλευόμενου, σε αντίθεση με την πρώτη, που δημιουργεί τις συνθήκες για ελεύθερη σκέψη και δράση.

Ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση δε σημαίνει απλώς ότι γνωρίζεις τον άλλο, αλλά να είσαι προσιτός στο μοναδικό τρόπο ύπαρξής του. Σημαίνει τρόπο προσέγγισης του άλλου με συναισθηματική θέρμη, «ένα ζεστό ενδιαφέρον χωρίς καμία υπερβολική συναισθηματική ανάμειξη» (Rogers 1973, σ. 57), ένα τρόπο ενδιαφέροντος για τον άλλο χωρίς όμως κτητικές τάσεις. Σημαίνει ακόμα να είσαι δίπλα στον άλλο ό,τι και αν του συμβαίνει. Είναι έκφραση εμπιστοσύνης προς τον άλλο γενικά και την τάση πραγμάτωσής του ειδικότερα. Είναι μια μορφή αγάπης, αναφέρει ο Rogers (1972b, σ. 42), όσο παρεξηγημένο και αν είναι, και υπογράμμισε τη σημασία της ως θεραπευτικού παράγοντα:

Ο πελάτης απομακρύνεται από την εμπειρία του εαυτού του ως ανάξιου, μη αποδεκτού και μη αξιαγάπητου προσώπου και κατευθύνεται προς τη συνειδητοποίηση ότι στην περιορισμένη σχέση του με τον θεραπευτή είναι αποδεκτός, αξιοσέβαστος και αγαπητός. Η λέξη «αγαπητός» έχει ίσως εδώ το πιο βαθύ και γενικευμένο νόημα – ότι δηλαδή γίνεται βαθιά κατανοητός και αποδεκτός.

Σε μεταγενέστερο έργο του διευκρινίζει:

Σημαίνει ένα είδος αγάπης για τον πελάτη όπως αυτός είναι, με την προϋπόθεση ότι κατανοούμε τη λέξη αγάπη ως ισοδύναμη με τη θεολογική της έννοια της (agape), και όχι στη συνηθισμένη ρομαντική ή κτητική της

σημασία. Αυτό που περιγράφω δεν είναι συναίσθημα πατερναλιστικό ή συγκινησιακό, αλλά ούτε επιφανειακά κοινωνικό ή αρεστό. Σέβεται το άλλο πρόσωπο ως ξεχωριστό άτομο και δεν έχει κτητικές βλέψεις προς αυτό. Είναι ένα είδος συμπάθειας, το οποίο έχει δύναμη αλλά δεν είναι απαιτητικό (Rogers 2001b, σ. 102).

Ο Schmid (2001d, σ. 166 κ.ε.) εκτιμά ότι η ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση ως μορφή αγάπης εμπεριέχει κοινωνικές και πολιτικές προεκτάσεις. Υπογραμμίζει πως «από την οπτική της διαλογικής φιλοσοφίας μόνο η *αγάπη* είναι επαρκής επικοινωνία. Όμως κατεξοχήν στην αγάπη ο απέναντι μεταδίδει το δυϊσμό, το ζευγάρι και ανοίγεται στον Τρίτο [...] Ο Levinas σημειώνει ότι δε ζούμε στον κόσμο του ανθρώπινου όντος, αλλά στον κόσμο των ανθρώπινων όντων. Ο απέναντι μεταδίδει τον παλμό του Εγώ – Συ, τη μία πλευρά του προσανατολισμού, το αναμφίβολο της εγγύτητας, και προωθεί τη σχέση προς τη διαχρονικότητα. Όταν αγαπά κανείς, πάντα περικλείει και μία μετάδοση της δυϊκής μονάδας. Συνεπώς, ο πλουραλισμός είναι απαραίτητος για τον απέναντι: μεταδίδει το δυϊκό στοιχείο και είναι ανοιχτός για ένα Τρίτο, για την *ομάδα*, για την κοινότητα, που από μόνη της προσφέρει χώρο στον απέναντι. Αυτή η κατάσταση ‘του να είναι όλοι μαζί’ βρίσκεται πέρα από τη σχεσιακή εγγύτητα του Εγώ – Συ, στο να είμαστε μαζί βρίσκεται στο Εμείς. Εκεί βρίσκεται και η πηγή της ελευθερίας. Αυτό οδηγεί στην αναγκαιότητα της απόφασης, της δικαιοσύνης. Αυτό κάνει την αγάπη να γίνεται *αγάπη με*, στην οποία κανένας δεν είναι όργανο ή μέσο, αλλά όλοι είναι μια αρχή και ένας στόχος: ζωντανός πλουραλισμός, που κατακτά τη διαλεκτική της διαφοράς και της ταυτότητας, της αποξένωσης και της μοναξιάς». Συνεπώς, η αναγνώριση που γίνεται κατανοητή ως προσωπική αγάπη, μπορεί να εκτιμηθεί ως «η τέχνη της απόκρισης» (Pagès 1974, σ. 307): Ένας τρόπος να ανταποκριθούμε στα άλλα πρόσωπα και γενικά στον κόσμο, μέσα από την εσωτερική μας ελευθερία, μέσα από έναν αποχωρισμό (βλ. Coulson 1983, σ. 24), όχι δίνοντας απλές απαντήσεις, αλλά μία μόνον, όντας οι ίδιοι πρόσωπα (βλ. Schmid 2001d, σ. 168).

Σύμφωνα με τα παραπάνω αναγνώριση σημαίνει διείσδυση του συμβούλου στο εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς του πελάτη, αφού παραμερίσει το προσωπικό σύστημα αξιών, προκειμένου να κατανοεί, χωρίς να κρίνει, το φαινομενολογικό πεδίο βιωμάτων του πελάτη. Από τη σκοπιά αυτή η αναγνώριση συνιστά αναπόσπαστο μέρος της ενσυναίσθησης. «Η αποδοχή δεν αρκεί, όταν δεν εμπεριέχει κατανόηση» (Rogers 1973, σ. 48). Η αναγνώριση, η θετική αντιμετώπιση του ανθρώπου δεν μπορούν να συνδέονται με κάποιες προϋποθέσεις. Αντίθετα, ο σύμβουλος οφείλει να

αντιμετωπίζει τον πελάτη του με συναισθηματική θέρμη, να νοιάζεται γνήσια γι' αυτόν και να το δείχνει, ανεξάρτητα από τις εξωτερικεύσεις και τη συμπεριφορά του. Η στάση αυτή απαιτεί, συνεπώς, άνευ όρων σεβασμό και αποδοχή του πελάτη, στοιχεία που αποτελούν πηγή εμπιστοσύνης αλλά και αυτοπεποίθησης.

Το να αναγνωρίζω κάποιον χωρίς όρους, σημαίνει ότι αποδέχομαι τόσο τις προόδους του όσο και τις οπισθοδρομήσεις του, αξιολογημένες πάντα από τη δική του σκοπιά. Η απεριόριστη αποδοχή ενός προσώπου σημαίνει την αποδοχή του έτσι όπως είναι, και όχι μόνο των συμπαθητικών ή ευχάριστων πλευρών της προσωπικότητάς του. Ο ανεπιφύλακτος σεβασμός στον πελάτη και η αποδοχή του όπως φανερώνεται, σημαίνει αναγνώριση.

Η κατανόηση και η αποδοχή των συναισθημάτων, των σκέψεων, των στάσεων, των αντιλήψεων κ.ο.κ. του πελάτη από το σύμβουλο δε σημαίνει επιδοκimasία και ενστερνισμό αυτών. Δε σημαίνει πως ο σύμβουλος πρέπει να επιδοκιμάζει ό,τι λέει ή κάνει ο πελάτης του, να συμφωνεί μαζί του, να τον επευφημεί, να επικροτεί τις συμπεριφορές του, τις ιδέες του και τις προθέσεις του ή να μην έρχεται σε ρήξη μαζί του. Σημαίνει αποδοχή της ετερότητας του πελάτη, χωρίς αυτή να εκλαμβάνεται ως κίνδυνος, ως κάτι το αποκρουστικό, ακόμη και η ανεπιθύμητη κοινωνικά συμπεριφορά ή τα αρνητικά συναισθήματα. Ο σύμβουλος σέβεται την προσωπικότητα του πελάτη του, χωρίς να επιβεβαιώνει, να επαινεί ή να κατακρίνει συγκεκριμένες πράξεις. Δε σημαίνει, ωστόσο, πως δεν μπορεί να επισημαίνει ασυμφωνίες στη συμπεριφορά του πελάτη του και να τον αντιπαραθέσει μ' αυτές. Ο σύμβουλος, για παράδειγμα, μπορεί να κατανοήσει ότι τα μαθησιακά προβλήματα ενός φοιτητή οφείλονται στην οκνηρία του, και επιπλέον να αντιληφθεί, πως ο φοιτητής προσπαθεί να αποκρύψει αυτό το χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς του. Ο σύμβουλος, ασφαλώς, μπορεί να αντιπαραθέσει τον πελάτη του με την αντίληψη αυτή, χωρίς όμως και να τον απορρίψει εξαιτίας της οκνηρίας του. Ο Rogers (1991b σ. 199, 1992b σ. 25) συγκρίνει τη στάση αυτή με τον τρόπο που ο γονέας συμπεριφέρεται απέναντι στο παιδί του, ιδιαίτερα απέναντι στο βρέφος, που το αποδέχεται, το αγαπά και το φροντίζει, ακόμα κι αν δεν εγκρίνει κάποιες συμπεριφορές του.

Η αξιολόγηση συνιστά συχνά και μία απειλή. Ο πελάτης που αξιολογείται από το σύμβουλο αναρωτιέται αν αυτό που θέλει να πει θα είναι αποδεκτό, και γι' αυτό συμπεριφέρεται ανάλογα. Αν κάποτε επαινεθεί για μία πράξη, πρέπει να φοβάται ότι για μία άλλη ίσως του ασκηθεί μομφή. Έτσι βρίσκεται διαρκώς σε στάση άμυνας, με



αποτέλεσμα η αυτοαντίληψή του να παραμένει δύσκαμπτη, ενώ οι δυνατότητες για αλλαγή περιορίζονται. Αντίθετα, όταν ο σύμβουλος κατανοεί και αποδέχεται τον πελάτη του, δημιουργούνται προϋποθέσεις να κατανοήσει και ο πελάτης τον εαυτό του και ενδεχομένως, αν νιώσει την ανάγκη, να αλλάξει.

Αλλά, ασφαλώς, κάθε σύμβουλος έχει και τα όριά του: Συγκεκριμένες συμπεριφορές, πεποιθήσεις, στάσεις κ.λπ. του πελάτη ενδέχεται να του προκαλέσουν αρνητικά συναισθήματα και να επηρεάσουν την ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση. Ο ίδιος ο Rogers (1991a, σ. 174) υπογραμμίζει ότι η πλήρης υλοποίηση της στάσης αυτής είναι σχεδόν κάτι το αδύνατο. «Ο αποτελεσματικός θεραπευτής νιώθει για τον πελάτη του ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση σε πολλές στιγμές κατά τη μεταξύ τους επαφή, ωστόσο, κάποιες στιγμές, νιώθει περιορισμένη θετική αναγνώριση – και άλλοτε ίσως αρνητική στάση, μολονότι αυτό δεν είναι πιθανό σε μια αποτελεσματική θεραπεία».

Οι Mearns και Thorne (1988, σ. 60) αναφέρουν το χαρακτηριστικό παράδειγμα μιας πελάτισσας, που ήταν δύσκολο να την αποδεχθεί ο σύμβουλος. Πρόκειται για μία δασκάλα, που μιλούσε με χαρά για το μίσος που έτρεφε για τους μαθητές της: «Μισώ τους μικρούς [...] Μπαίνουν στην τάξη κάθε μέρα κοροϊδεύοντάς σε. Όταν τους φωνάζεις κρυφογελάνε και ησυχάζουν για λιγότερο από ένα λεπτό. Το να προσπαθήσεις να τους διδάξεις γαλλικά είναι μάταιο. Το μόνο που προσπαθώ να κάνω είναι να τους διδάξω στα γαλλικά τα βασικά της ευγενικής συμπεριφοράς. Ίσως η μόνη χαρά που παίρνω είναι να τους ταλαιπωρώ. Μερικοί είναι τόσο κακοί που δεν ασχολούμαι μαζί τους, αν και μπορώ να κάνω πολλά στους μικρούς. Ευχαριστιέμαι πολύ να τους κάνω να κλαίνε». Οι περισσότεροι άνθρωποι, επισημαίνουν οι Mearns και Thorne (ό.π.), θα ένιωθαν άβολα με τη σκληρότητα της δασκάλας προς τους μαθητές. Θα τη θεωρούσαν ακατάλληλη για το επάγγελμα αυτό, και θα την προέτρεπαν να επανεξετάσει κατά πόσο είναι ωφέλιμο να παραμείνει στο επάγγελμα. Ωστόσο, μια τέτοια αντίδραση εκ μέρους του συμβούλου θα έκλεινε κάθε διάλογο επικοινωνίας. Εξάλλου, αυτή η βίαιη συμπεριφορά προς τους μαθητές δεν αντικατοπτρίζει συνολικά την προσωπικότητά της. Δείχνοντας ο σύμβουλος ενδιαφέρον και αποδοχή προς τη δασκάλα, κατάφερε να κατανοήσει το πρόβλημά της στην τρίτη συνεδρία, όταν η δασκάλα ανέφερε τα ακόλουθα: «Είμαι τόσο στενοχωρημένη μερικές φορές [...] απίστευτα στενοχωρημένη. Δε μπορώ να το δείξω αυτό σε κανέναν. Απλώς κλαίω μόνη μου στο διαμέρισμα. Μπορώ να είμαι τόσο απαίσια με τους ανθρώπους [...] Είναι ότι τους φοβάμαι τόσο πολύ [...] Νομίζω πως

φοβάμαι να δουν εμένα [...] εμένα, όπως είμαι πραγματικά. Ένα τίποτε, που φοβάται να αγαπήσει».

Ακόμη και όταν εμφανίζονται στον πελάτη αρνητικά συναισθήματα, όπως στο προηγούμενο παράδειγμα, ο σύμβουλος είναι καλό να αποδέχεται την προσωπικότητα του πελάτη του, όπως αυτή φανερώνεται τη συγκεκριμένη στιγμή, ανεξάρτητα αν ο ίδιος ο πελάτης αποδέχεται ή απορρίπτει τα συναισθήματά του. Ο Rogers (1972a, σ. 46) επισημαίνει: «Τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα γίνονται αποδεκτά ως μέρος της προσωπικότητας. Η αποδοχή αυτή τόσο των ώριμων όσο και των ανώριμων παρορμήσεων, των επιθετικών και των κοινωνικών στάσεων, των ενοχών και των θετικών εκδηλώσεων, προσφέρει στο άτομο, για πρώτη φορά στη ζωή του, την ευκαιρία να κατανοήσει τον εαυτό του, έτσι όπως είναι. Δεν έχει πλέον την ανάγκη να υπερασπίζεται τα αρνητικά του συναισθήματα. Δεν του παρέχεται δυνατότητα να υπερτιμήσει τα θετικά του συναισθήματα. Στην κατάσταση αυτή εμφανίζονται αυθόρμητα η ενόραση και η κατανόηση του εαυτού. Όποιος δεν έχει παρατηρήσει ποτέ την ανάπτυξη της ενόρασης, δύσκολα πιστεύει ότι τα άτομα μπορούν να αναγνωρίζουν τόσο αποτελεσματικά τον εαυτό τους και τις δομές του». Το βίωμα των αρνητικών συναισθημάτων είναι η αρχή μίας διεργασίας, που, σταδιακά, οδηγεί στη μείωση των αμυντικών μηχανισμών και προωθεί την κατανόηση και την αυτοαποδοχή του εαυτού. «Όταν έχουν εξωτερικευτεί εξαντλητικά τα συναισθήματα ενός ατόμου, ακολουθεί αδύναμα και διστακτικά η εξωτερίκευση των θετικών παρορμήσεων, που προωθούν την ανάπτυξη.[...] Όσο πιο ορμητικά και από πιο βαθιά εξωτερικεύονται τα αρνητικά συναισθήματα (υπό την προϋπόθεση ότι αυτά αναγνωρίστηκαν και έγιναν αποδεκτά), τόσο πιο σίγουρα επακολουθεί η εξωτερίκευση των θετικών συναισθημάτων, της αγάπης, των κοινωνικών τάσεων, της βασικής αυτοαποδοχής και της επιθυμίας για ωριμότητα» (ό.π., σ. 45).

Η ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση έχει και έναν ελεγκτικό χαρακτήρα για το σύμβουλο· η ύπαρξη όπως και η απουσία της αποτελεί ένδειξη για το κατά πόσο αυτός κατανόησε ή κατανοεί τον πελάτη (βλ. Biermann-Ratjen et al. 1981, σ. 22 κ.ε.). Η αναγνώριση δεν είναι δυνατόν να υπάρχει ευθύς εξ αρχής στη σχέση μεταξύ συμβούλου και πελάτη. Αντίθετα, αν υπάρχει στην αρχή της σχέσης σε υψηλό βαθμό, ενδέχεται να επιδράσει αρνητικά. Είναι βέβαια καλό να αυξάνεται σταδιακά, κατά την εξέλιξη της σχέσης, αλλά ίσως να μειωθεί ελάχιστα ή προσωρινά, όταν, για

παράδειγμα, ο πελάτης αλλάζει θέμα. Συνεπώς, κατά τη διάρκεια μίας συμβουλευτικής σχέσης, η αποδοχή που νιώθει ο σύμβουλος για τον πελάτη δεν παραμένει σταθερή, αλλά υπόκειται σε διακυμάνσεις. Αν μειωθεί, όμως, αισθητά, χωρίς να έχει αλλάξει θέμα ο πελάτης, αυτό σημαίνει πως ο σύμβουλος δεν αποδέχεται πλέον τον πελάτη του και συνεπώς δεν μπορεί να τον κατανοήσει σωστά. Με απλά λόγια: ο σύμβουλος έφτασε στα όριά του (βλ. ό.π., σ. 25). Σε μία τέτοια περίπτωση είναι αναγκαίο να δράσει κατάλληλα: Είτε να επιδιώξει να διευρύνει τα όρια αποδοχής του, είτε να μιλήσει ανοιχτά στον πελάτη του και να τον παραπέμψει σε κάποιον άλλο συνάδελφό του. Στην πρώτη περίπτωση καλό θα ήταν ο σύμβουλος να προβληματιστεί αν και κατά πόσο έχει κατανοήσει πραγματικά τον πελάτη του. Μπορεί να θέσει στον εαυτό του ερωτήσεις όπως: «Τι δεν ξέρω γι' αυτόν τον πελάτη;»

Συχνά ο πελάτης ανακουφίζεται, όταν βιώνει ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση από το σύμβουλο. Κάποτε, όμως, δυσκολεύεται να δεχθεί την αποδοχή του συμβούλου, καθώς έχει βιώσει στη ζωή του πολλές απορρίψεις και δεν μπορεί να κατανοήσει τη συμπεριφορά του συμβούλου. Επίσης, στη ζωή του ενδέχεται να έχει γνωρίσει ανθρώπους, που αρχικά του πρόσφεραν αγάπη αλλά στη συνέχεια την απέσυραν. Γιατί, λοιπόν, τώρα να εμπιστευτεί το σύμβουλο; Συνεπώς, αντιμετωπίζει με δυσπιστία και διστακτικότητα την αποδοχή του. Ο σύμβουλος, όμως, δεν επιτρέπεται να παρασυρθεί από τις αμφιβολίες του πελάτη, αλλά είναι απαραίτητο να εξακολουθεί να του προσφέρει την απεριόριστη αποδοχή, μέχρι να τον πείσει για τη γνησιότητα της συμπεριφοράς του. Οι Mearns και Thorne (1988, σ. 67) παραθέτουν ως χαρακτηριστικό παράδειγμα έναν πελάτη που δυσκολευόταν να δεχθεί την αποδοχή του συμβούλου του. Στο ακόλουθο απόσπασμα ο πελάτης αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους προσπάθησε να απορρίψει την αποδοχή του συμβούλου.

Στην αρχή δυσκολευόμουν να δεχτώ το γεγονός ότι με θεωρούσες ως πρόσωπο εντάξει, ότι φαινόσουν να με συμπαθείς. Αυτό ήταν τόσο παράξενο που δεν το πίστευα στην αρχή. Κανείς δε με είχε ποτέ συμπαθήσει, συμπεριλαμβανομένου και εμού! Όταν συνειδητοποίησα ότι δεν υποκρινόσουν, ότι με συμπαθούσες αληθινά, άρχισα να σκέφτομαι ότι εγώ προσποιούμουν. Μάλλον προσποιούμουν πως ήμουν εντάξει, γιατί αλλιώς δεν μπορούσες να με συμπαθήσεις. Η άλλη εξήγηση που βρήκα ήταν ότι δε θα με συμπαθούσες, αν πραγματικά σου έδειχνα το φοβερό εαυτό μου. Έτσι άρχισα να σου δείχνω τον εαυτό μου όπως ήταν, ένα τίποτε. Μόνον όταν κατάλαβα ότι ούτε αυτό σε απώθησε, συνειδητοποίησα ότι μαζί σου μπορώ να είμαι ο εαυτός μου, και ότι αυτό δε θα έφερνε σε δύσκολη θέση κανέναν από τους δυο μας.

Οι Mearns και Thorne (1988, σ. 67) επιστούν την προσοχή στο πρόβλημα που μπορεί να ανακύψει, όταν ο πελάτης παρανοήσει την απεριόριστη αποδοχή του συμβούλου θεωρώντας, ότι αυτή είναι δυνατό να συνεχιστεί και πέραν της συμβουλευτικής σχέσης. Στην περίπτωση αυτή είναι απαραίτητο ο σύμβουλος να του ξεκαθαρίσει τα όρια, δείχνοντας ταυτόχρονα πως εξακολουθεί να τον αποδέχεται. Δεν υπάρχουν στερεότυπες λύσεις για μία τέτοια συμπεριφορά. Στο Πλαίσιο 3.17 παρατίθεται ένα παράδειγμα.

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.17: Αποδοχή ενός πελάτη που ερωτεύεται τη σύμβουλό του

Το παρακάτω απόσπασμα εκτυλίχθηκε προς το τέλος μιας συμβουλευτικής συνέντευξης. Η σύμβουλος έχει προσπαθήσει συστηματικά να τερματίσει αυτή τη συνέντευξη, μια και φαινόταν ότι είχε ολοκληρώσει το έργο της και μπορούσαν να συνεχίσουν σε επόμενες συνεδρίες. Καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας συζητούσαν αυτή την πιθανότητα, μολονότι διαφαινόταν συνεχώς πως ο πελάτης είχε κάτι ιδιαίτερο να πει. Ένας μακρύς μονόλογος κορυφώθηκε στα εξής:

**Πελάτης:** ... έτσι συνειδητοποίησα ότι αυτό που ένιωθα για πρώτη φορά στη ζωή μου είναι πόσο αγαπώ κάποιον. Νομίζω ότι είναι πραγματικά άβολο που αυτός ο κάποιος είσαι εσύ ... αλλά είναι αλήθεια. Συνειδητοποιώ πως αυτός είναι ο λόγος που συνεχίζω. Τρέμω στην ιδέα ότι θα τελειώσει, ότι δε σε χρειάζομαι πια, αλλά είναι δύσκολο να ...

**Σύμβουλος:** ... δύσκολο να με αφήσεις να φύγω;

**Πελάτης:** Ναι, ξέρω ότι αυτό είναι το σωστό, αλλά είναι δύσκολο ...

**Σύμβουλος:** Φαίνεται ότι αυτή τη στιγμή μου εμπιστεύεσαι κάτι πολύ σημαντικό, κάτι πολύ τρυφερό, ένα πολύ όμορφο δώρο ...

**Πελάτης:** ... έτσι μου μοιάζει και μένα.

**Σύμβουλος:** ... Φοβάσαι μήπως το καταστρέψω;

**Πελάτης:** ... Όχι ... Όχι πραγματικά ... Δε νομίζω πως θα σου το έδινα, αν φοβόμουν κάτι τέτοιο. [Παύση]

**Σύμβουλος:** Τι σκέφτεσαι;

**Πελάτης:** Νομίζω ότι είναι εντάξει να τελειώσουμε εδώ.

ΠΗΓΗ: MEARNES & THORNE 1988, σ. 68

Σύμφωνα με τον Lietaer (1988, σ. 53 κ.ε., 1984) η ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση αποτελείται από τρεις, ανεξάρτητες μεταξύ τους, διαστάσεις: τη θετική διάθεση, τη μη κατευθυντικότητα και την απουσία όρων. Η θετική διάθεση αφορά τη συγκινησιακή στάση του συμβούλου έναντι του πελάτη· το βαθμό που ο σύμβουλος εκτιμά τον πελάτη, αναγνωρίζει τις δυνατότητές του και νοιάζεται γι' αυτόν με τρόπο μη κτητικό. Η στάση αυτή χαρακτηρίζεται και ως φροντίδα (caring, Sorgen) ή μη κτητική θέρμη (nonpossessive warmth, nicht besitzergreifende Wärme). Η μη κατευθυντικότητα αναφέρεται στη στάση του σεβασμού, στην προσέγγιση του πελάτη ως μοναδικής και ανεπανάληπτης οντότητας, που έχει δικαίωμα να διαμορφώνει τη ζωή του όπως ο ίδιος επιθυμεί. Τέλος, η απουσία όρων αφορά τη σταθερότητα κατά

την αποδοχή του πελάτη, το βαθμό που ο σύμβουλος αποδέχεται τον πελάτη χωρίς προϋποθέσεις.

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.18: Συνοπτική κλίμακα για Αναγνώριση-Θέρμη-Φροντίδα

<b>Αναγνώριση-Θέρμη-Φροντίδα ενός αρωγού προς κάποιον άλλο</b>	
<b>Απαξίωση-Ψυχρότητα-Σκληρότητα</b>	<b>Αναγνώριση-Θέρμη-Φροντίδα</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ένα πρόσωπο νιώθει περιορισμένη εκτίμηση και απαξίωση για τον άλλο, επικρίνει τον τρόπο που νιώθει και βιώνει, τον κρίνει σύμφωνα με το δικό του πρότυπο αξιών</li> <li>▪ Είναι αρνητικός απέναντι στον άλλο, τον απορρίπτει, τον υποτιμά, τον καταχράται, τον εκμεταλλεύεται</li> <li>▪ Τον αντιμετωπίζει ψυχρά και άσπλαχνα, είναι αυστηρός μαζί του, τον ταπεινώνει</li> <li>▪ Τον μεταχειρίζεται άξεστα, υποτιμητικά, άστοργα, του συμπεριφέρεται με αδιαφορία</li> <li>▪ Τον αποθαρρύνει</li> <li>▪ Δεν τον εμπιστεύεται</li> <li>▪ Είναι παθητικό και αδιάφορο, αντιδρά μηχανικά, εγκαταλείπει τον άλλο, του προκαλεί άγχος, τον πληγώνει, τον απειλεί</li> <li>▪ Είναι απόμακρος με τον άλλο, τον αποφεύγει, δεν αποκαλύπτει τίποτε προσωπικό</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ένα πρόσωπο νιώθει αναγνώριση και εκτίμηση για τον άλλο, αποδέχεται τον τρόπο που αισθάνεται και βιώνει, ακόμη και όταν έρχεται σε αντίθεση με το δικό του πρότυπο αξιών</li> <li>▪ Νοιάζεται τον άλλο, τον σέβεται, τον εκτιμά, τον αναγνωρίζει, τον αφήνει να νιώσει ευπρόσδεκτος, τον συμπαθεί</li> <li>▪ Τον αντιμετωπίζει φιλικά και εγκάρδια, είναι επεικής μαζί του</li> <li>▪ Τον αντιμετωπίζει με πλήρη σεβασμό, φιλόστοργα, νοιάζεται και προσπαθεί γι' αυτόν</li> <li>▪ Τον ενθαρρύνει, τον αντιμετωπίζει καλόβουλα</li> <li>▪ Τον εμπιστεύεται</li> <li>▪ Στέκεται δίπλα του, του συμπαραστέκεται, τον προστατεύει, τον φροντίζει, τον βοηθάει, τον παρηγορεί – μεριμνά για να νιώθει άνετα</li> <li>▪ Είναι δίπλα του, του ανοίγεται, του αποκαλύπτει προσωπικά</li> </ul>
↑	↑
Απαξίωση-Ψυχρότητα-Σκληρότητα	Αναγνώριση-Θέρμη-Φροντίδα
1 2 3 4 5	
<p>Επίπεδο 1 και 5 = σαφής εκδήλωση            Επίπεδο 2 και 4 = ασθενέστερη εκδήλωση            Επίπεδο 3 = περίπου το ίδιο Απαξίωση-Ψυχρότητα-Σκληρότητα όπως Αναγνώριση-Θέρμη-Φροντίδα</p>	
<p>ΠΗΓΗ: TAUSCH &amp; TAUSCH 1990, σ. 68 κ.ε.</p>	

Στο Πλαίσιο 3.18 παρουσιάζονται συνοπτικά τα βασικά χαρακτηριστικά της ανεπιφύλακτης θετικής αναγνώρισης. Η κλίμακα αυτή περιγράφει τη στάση και τις δραστηριότητες του συμβούλου και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την εκτίμηση της αναγνώρισης που δείχνει για τον πελάτη.

Η σημασία της ανεπιφύλακτης θετικής αναγνώρισης έγκειται στο ότι ικανοποιείται μία βασική ανάγκη του ανθρώπου, η ανάγκη για εκτίμηση και αποδοχή.

Ο άνθρωπος έχει ανάγκη από ενθάρρυνση. Έχει ανάγκη να τον αποδεχθούμε όπως είναι και όχι να τον πιέζουμε να ταυτιστεί με τα οράματά μας. Έχει ανάγκη να του ενισχύουμε το συναίσθημα της επάρκειας, για να πιστέψει στις δυνάμεις του. Έχει ανάγκη να στρέψουμε την προσοχή του στις θετικές πλευρές του, ενώ παράλληλα οφείλουμε να τον διευκολύνουμε να συμβιβαστεί με τα ελαττώματά του, να αποδεχθεί τις αδυναμίες του και να δει την αποτυχία ως μέρος της ζωής. Έχει ανάγκη ακόμη να πιστέψουμε ειλικρινά στις δυνάμεις του, να δεχτούμε ότι θα τα καταφέρει στη ζωή του. Γενικά, έχει ανάγκη από ένα ήρεμο, φιλικό και πλούσιο σε ερεθίσματα περιβάλλον, όπου θα νιώθει πως η παρουσία του είναι επιθυμητή, όπου θα αισθάνεται προστασία και ασφάλεια και θα τον σέβονται ως ισότιμο μέλος, με υποχρεώσεις και δικαιώματα. Όταν οι ανάγκες αυτές δεν ικανοποιούνται, τότε ο άνθρωπος επιδιώκει την ικανοποίησή τους. Είναι δύσκολο για έναν άνθρωπο να αποκτήσει εσωτερική αρμονία και να νιώσει ευτυχισμένος, όταν ζει σε εχθρικό περιβάλλον, που έχει μετατραπεί σε αρένα συγκρούσεων ή άγονου ανταγωνισμού, σ' ένα περιβάλλον όπου ο φόβος και το άγχος αναστέλλουν κάθε δημιουργική πρωτοβουλία.

Όταν ένας πελάτης βιώσει αναγνώριση και αποδοχή εκ μέρους του συμβούλου, αναπτύσσεται μεταξύ τους μία σχέση, από την οποία προωθείται η στροφή του πελάτη προς τον εαυτό του, προς τα συναισθήματά του, τα βιώματά του, τις σκέψεις του και γενικά προς τον εσωτερικό του κόσμο. Εξάλλου, όταν ο πελάτης βιώνει αποδοχή από το σύμβουλο, αρχίζει κι εκείνος βαθμιαία να αποδέχεται τον εαυτό του. Η ανεπιφύλακτη αναγνώριση ενθαρρύνει την αναγνώριση του εαυτού, την αυτοεκτίμηση και την αποδοχή. Έτσι αρχίζει η διαδικασία αυτοεξερεύνησης, η οποία με τη σειρά της επιφέρει αλλαγή, ανάπτυξη και ωρίμανση. «Όταν αποδέχομαι τον εαυτό μου έτσι όπως είναι, τότε αλλάζω», υπογραμμίζει ο Rogers (1973, σ. 33). Καθώς ο πελάτης δε χρειάζεται πλέον να αμύνεται, ο φόβος του υποχωρεί, δίνοντας τη θέση στη διαμόρφωση κλίματος εμπιστοσύνης, όπου νιώθει αρκετά ασφαλής να προβεί στη δυνατή ενδοσκόπηση και πιθανώς να εντοπίσει τυχόν πτυχές του εαυτού που θα ήθελε να τις αλλάξει. Συνεπώς, η ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση παρέχει προστασία και φροντίδα στον πελάτη. Ανεξάρτητα από το τι σκέφτεται ή τι πράττει, μπορεί να βασίζεται στην αναγνώριση. Στην αντίθετη περίπτωση, όταν δέχεται συνεχώς διαταγές, ακούει άνοφελος και κουραστικές ηθικοδιδασκαλίες, εξαναγκάζεται να αμύνεται και να σπαταλά ενέργεια για την αντιμετώπιση αυτών των ενοχλητικών καταστάσεων.

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.19:Κλίμακα εκτίμησης της αναγνώρισης-θέρμης-φροντίδας ενός αρωγού

*Επίπεδο 1:* Η γλωσσική και η λοιπή συμπεριφορά ενός αρωγού δείχνει μια σαφή έλλειψη αναγνώρισης και σεβασμού για τον άλλο, για τα συναισθήματα, τα βιώματα και τις δυνατότητές του. Για παράδειγμα, ο αρωγός μεταδίδει την αίσθηση στον άλλο ότι τα συναισθήματα και τα βιώματά του δεν είναι άξια προσοχής και αναγνώρισης και ότι ο ίδιος δεν είναι ικανός να συμπεριφέρεται δημιουργικά. Ο αρωγός λοιπόν είναι το μοναδικό σημείο αναφοράς για την αξιολόγηση.

*Επίπεδο 2:* Ο αρωγός αντιδρά στο συνομιλητή του με ελάχιστη αναγνώριση και πολύ λίγο σεβασμό για τα συναισθήματα, τα βιώματα και τις δυνατότητές του. Για παράδειγμα, είτε αντιδρά μηχανικά ή παθητικά, είτε αγνοεί ακόμη πολλά συναισθήματα του άλλου.

*Επίπεδο 3:* Ο αρωγός δείχνει αναγνώριση και σεβασμό για τα συναισθήματα, τα βιώματα και τις δυνατότητες του συνομιλητή του. Για παράδειγμα, μεταδίδει στον άλλο αναγνώριση και σεβασμό για τον τρόπο που μιλάει για τον εαυτό του και τον τρόπο που αντιμετωπίζει δημιουργικά καταστάσεις ζωής. Το επίπεδο 3 αποτελεί το χαμηλότερο επίπεδο προωθητικής διαπροσωπικής συμπεριφοράς.

*Επίπεδο 4:* Ο αρωγός δείχνει με σαφήνεια σεβασμό και φροντίδα για τον άλλο. Για παράδειγμα, οι εκδηλώσεις του αρωγού καθιστούν τον άλλο ικανό να νιώθει ως άνθρωπος ελεύθερος, να είναι ο εαυτός του και να βιώνει την αναγνώριση ως προσωπικότητα.

*Επίπεδο 5:* Ο αρωγός δείχνει υψηλό βαθμό αναγνώρισης και θέρμης για τον άλλο, για τις αξίες του ως ανθρώπου και για τις δυνατότητες ως ελεύθερου ατόμου. Για παράδειγμα, ο αρωγός προσπαθεί ποικιλότροπα για τις ανθρώπινες δυνατότητες του άλλου. Αφιερώνεται πλήρως στον άλλο και είναι βαθιά πεπεισμένος για την αξία του ως ανθρώπου.

*Πηγή:* CARKHUFF 1969b, σ. 317 στο:TAUSCH & TAUSCH 1990, σ. 69 κ.ε.

Προκειμένου να εκτιμηθεί ο βαθμός υλοποίησης της ανεπιφύλακτης θετικής αναγνώρισης του συμβούλου, ο Truax (1962a) επινόησε κλίμακα, την οποία βελτίωσε περαιτέρω ο Carkhuff (1969), όπως παρατίθεται στο Πλαίσιο 3.19. Η κλίμακα αυτή πρωτίστως εξετάζει κατά πόσο ο σύμβουλος αξιολογεί ή αποφεύγει να αξιολογεί τον πελάτη, ως προς τις πράξεις, τα συναισθήματα, τα βιώματά του κ.ά. Στο πλαίσιο 3.20 παρατίθενται παραδείγματα για τα διάφορα επίπεδα της κλίμακας.

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.20:Παραδείγματα για τα επίπεδα της κλίμακας «αναγνώριση-θέρμη-φροντίδα»

*Επίπεδο 1:*

**Π:** Και δε γνωρίζω, δε γνωρίζω, τι δουλειά μου προσφέρεται. Αλλά ...

**Σ:** Δε θα ήταν το καλύτερο σ' αυτό τον κόσμο.

**Π:** Είμαι σίγουρη ότι θα γίνει έτσι, αλλά ...

**Σ:** Αλλά, αν δεν μπορείτε να αποφασίσετε να καταπιείτε κάποια από αυτά τα δυσάρεστα πράγματα – Πρέπει να το αντέξετε, θα το αντέξετε (Π: Ναι, ξέρω, θα) και θα ξεφύγετε απ' αυτό.

**Π:** Σίγουρα, ξέρω ήδη ότι πρέπει να το κάνω, βρίσκομαι κοντά στο να το κάνω. Αλλά – είναι φοβερά εύκολο για μένα, δόκτωρ, να κλειστώ στο καβούκι μου – ξεχειμωνιάζω. Και δεν μπορώ να βρω ενέργεια για τίποτε.

**Σ:** Αυτό είναι το λάθος σας. (αυστηρά)

**Π:** Σίγουρα, το ξέρω. (παύση) Αλλά φαίνεται, όπως όταν εγώ πάντα – εδώ είναι αυτό – πάντα όταν προχωρώ τόσο, ώστε να κάνω σχέδια για μένα, τότε λένε ότι είμαι αυθάδης. Ένα ...

**Σ:** Με άλλα λόγια, σας ασκούν κριτική. (Π: ναι) Έτσι η εύθραυστη, μικρή κυρία μας αποσύρεται στο καβούκι της. (Π: ναι) Όταν μου εκτοξεύουν βέλη, αποτραβιέμαι και δε βγαίνω έξω.

**Π:** Έτσι είναι.

**Σ:** Και αυτό είναι άσχημο. (βιαστικά)

**Π:** (μετά από μία παύση) Αλλά γιατί δε αφήνετε λίγο να κάνω σχέδια; Γιατί; Τώρα, αυτή τη στιγμή ...

*Επίπεδο 2:*

**Π:** (αναστενάζοντας) Μερικές φορές νιώθω μία πίεση στο κεφάλι, και αυτό είναι, σαν να έχανα το έλεγχο του εαυτού μου. Δεν μπορώ ...

**Σ:** Δεν ξέρετε τι κάνετε μετά. Αυτό είναι;

**Π:** Όχι, δεν ξέρω.

**Σ:** Σας φαίνεται ότι οφείλεται σε δική σας υπαιτιότητα ο τρόπος που νιώθετε, ό,τι κι αν κάνετε (παύση), όταν είστε έτσι;

*Επίπεδο 3:*

**Π:** Εγώ - συνήθως μισεί κάποιος να παραιτείται από αυτό –ξέρετε- από αυτό που έχει κάνει. Και τώρα πράγματι καταλήγω εκεί, τουλάχιστον ας πούμε – να κάνω μία δουλειά για κάποιον άλλο.

**Σ:** (ενθουσιασμένος) Ωραία! Ναι, γιατί δεν κάνουμε το εξής: Να σας δώσω, ας πούμε, κατ' οίκον εργασία. Όταν τα σαββατοκύριακα πηγαίνετε στο σπίτι, μιλήστε με τη γυναίκα σας γι' αυτό, σκεφτείτε για όλες τις δυνατότητες, λαμβάνοντας υπόψη τον τόπο και την εποχή και τι μπορείτε να κάνετε και παρόμοια πράγματα. Έπειτα, μπορούμε να το συζητήσουμε εδώ και πράγματι να κάνουμε κάτι με σοβαρότητα και να μη λέμε μόνο για σχέδια.

**Π:** (διακόπτοντας) Ναι, είχα πράγματι – είχα σχεδόν πιστέψει, ότι έχω φτάσει μέχρι αυτό το σημείο. Αλλά κάτι με κρατάει. Η εποχή δεν είναι, και δεν ξέρω αν είναι καλό ή όχι για μένα. Αλλά, εγώ ...

**Σ:** Ωραία, αλλά τουλάχιστον μπορούμε να εκμεταλλευτούμε τους επόμενους μήνες, τουλάχιστον να προσπαθήσουμε, να οργανώσουμε κάτι. Τι λέτε;

*Επίπεδο 4:*

**Σ:** Είμαι πολύ χαρούμενος που ήρθατε. Φοβήθηκα ότι δε θα ερχόσαστε. – Τα είχα προετοιμάσει όλα, αλλά φοβήθηκα ότι δε θα ερχόσαστε. (παύση)

**Π:** Τι θα σκεφτόσασταν για μένα; Πιστεύω ότι ίσως δε θα έπρεπε να είχα έρθει, αλλά μετά το έκανα όμως.

**Σ:** Αυτό είναι που αναρωτιέστε: 'Γιατί και για ποιο πράγμα;' Νιώθετε λίγο ότι ίσως δε θα έπρεπε να έχετε έρθει. Ή δεν ξέρετε αν έπρεπε να έρθετε ή δεν έπρεπε να έρθετε; Αυτό είναι κάτι σαν ένα δυσάρεστο συναίσθημα, το οποίο θα μπορούσε να σας προτρέψει να μη θέλετε να έρθετε εδώ; Δεν ξέρω αν το κατανόησα σωστά. Αλλά, αν αισθάνεστε άβολα, έπειτα –δεν ξέρω- είναι κάπως έτσι;

*Επίπεδο 5:*

**Π:** Ούτε την ελάχιστη ελπίδα. Σκέφτηκα, κανένας δε νοιάζεται πραγματικά για μένα, ούτε εγώ ο ίδιος νοιάζομαι για τον εαυτό μου. Και σκέφτηκα σοβαρά την αυτοκτονία. Εάν υπήρχε ένα τρόπος να τελειώσω εντελώς με όλα και να μη γινόντουσαν ένα επιπρόσθετο βάρος, θα είχα αυτοκτονήσει. Τόσο πάτο είχα πιάσει. Δεν ήθελα πλέον να ζήσω. Αλήθεια, ήλπιζα, όταν πήγαινα για ύπνο, το επόμενο πρωί να μη ξυπνήσω, γιατί ένιωθα πραγματικά ότι η ζωή δεν άξιζε πλέον. Τώρα πιστεύω πράγματι ότι αυτό το μέσο που μου δίνετε, με βοηθά αφάνταστα. Σκέφτομαι, σκέφτομαι ότι είναι ένα μέσο, το οποίο μου κάνει πράγματι καλό.

**Σ:** Χμμ. Αλλά είπατε, κύριε ..., ότι κατά τη διάρκεια εκείνης της περιόδου είχατε την αίσθηση, σαν να μη νοιάζονταν εντελώς κανένας τι θα γινόταν από εσάς;!

**Π:** Και όχι μόνο αυτό. Ίσως να μισούσα και ο ίδιος τον εαυτό μου, ώστε να νόμιζα ότι



δεν άξιζα να έχω κάποιον που να νοιάζεται για μένα. Με μισούσα, ώστε όχι μόνο να νιώθω ότι δεν υπήρχε κάποιος, αλλά δεν έβλεπα και κανέναν λόγο γιατί θα έπρεπε κάποιος να νοιάζεται για μένα.

**Σ:** Πιστεύω ότι τώρα κάτι καταλαβαίνω. Αναρωτιόμουν πάντα, γιατί δεν αφήνατε άλλους ανθρώπους να σας πλησιάσουν. Δεν επιτρέπατε να νοιαστεί κάποιος για εσάς.

**Π = Πελάτης Σ = Σύμβουλος**

*ΠΗΓΗ: TAUSCH & TAUSCH 1990, σ. 70 κ.ε.*

Βασική προϋπόθεση για να είναι κανείς σε θέση να βιώνει και να δείχνει ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση για τον άλλο είναι να αναγνωρίζει, να σέβεται, να αποδέχεται και να αγαπά τον εαυτό του. Αν κάποιος απορρίπτει τον ίδιο του τον εαυτό, δεν επιτρέπει να τον εκτιμούν, δεν έχει μάθει να δίνει και να δέχεται αγάπη, θα συμπεριφέρεται με τον ίδιο τρόπο και προς τους άλλους. Η αναγνώριση προς τον άλλο δεν είναι δυνατή, χωρίς την αναγνώριση προς τον εαυτό μας.

Συνοπτικά, υπογραμμίζεται πως η ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση είναι η επιδιωκόμενη στάση του προσωποκεντρικού συμβούλου στο πλαίσιο της θεραπευτικής σχέσης. Όταν αυτή βιώνεται από τον πελάτη για μακρύ χρονικό διάστημα, τότε αρχίζει κι εκείνος να βιώνει αυτοαποδοχή, γεγονός που συμβάλλει στην εκκίνηση της διαδικασίας αυτοεξερεύνησης του εαυτού του. Η αυτοεξερεύνηση αποτελεί συνεπώς ένδειξη για το κατά πόσο ο σύμβουλος αποδέχεται τον πελάτη του και του το δείχνει πειστικά. Αποδοχή βέβαια, χωρίς κατανόηση είναι κάτι το ελάχιστο, αλλά και κατανόηση, χωρίς αποδοχή, είναι αποθαρρυντικό έως αδύνατο. Συνεπώς, η αποδοχή αποτελεί κριτήριο, προκειμένου να ελέγχει ο σύμβουλος κατά πόσο κατανόησε πραγματικά τον πελάτη του.

## **Γνησιότητα**

Μία επιπλέον αποφασιστική προϋπόθεση για την προώθηση της ανάπτυξης του πελάτη και γενικά των διαπροσωπικών σχέσεων αποτελεί η γνησιότητα<sup>6</sup> (genuineness, Echtheit) του συμβούλου, να είναι, δηλαδή, ο αληθινός του εαυτός. Σύμφωνα με τον Lietaer (1992, 2003) η γνησιότητα περιλαμβάνει δύο διαστάσεις: τη *συμφωνία* (congruence, Kongruenz) και τη *διαφάνεια* (transparency, Transparenz). Η συμφωνία αναφέρεται στην εσωτερική διάσταση της γνησιότητας, δηλαδή στο βαθμό που ο σύμβουλος είναι ανοιχτός προς κάθε πλευρά των βιωμάτων του. Αυτό σημαίνει

<sup>6</sup> Για την έννοια της «γνησιότητας» χρησιμοποιούνται εναλλακτικά και οι όροι αυθεντικότητα (authenticity, Authentizität), αληθινότητα (realness, Wahrhaftigkeit), συμφωνία (congruence, Kongruenz) και διαφάνεια (transparency, Transparenz). Οι δύο τελευταίοι δεν αποδίδουν το σύνολο της γνησιότητας, αλλά αποτελούν τις δύο διαστάσεις της.

πως ο σύμβουλος έχει το θάρρος να αντιλαμβάνεται τις τρωτές πλευρές του εαυτού του, να αποδέχεται τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές πλευρές της προσωπικότητάς του, να είναι δεκτικός στο σύνολο των προσωπικών του βιωμάτων και να έχει επαφή μ' αυτά. Με άλλα λόγια, να υπάρχει συμφωνία μεταξύ εαυτού και οργανισμικών εμπειριών. Ο Rogers (2001b, σ. 98) επισημαίνει:

Η προσωπική ανάπτυξη διευκολύνεται, όταν ο θεραπευτής βιώνει αυτό που είναι πραγματικά, όταν στη σχέση του με τον πελάτη του είναι γνήσιος, χωρίς προσωπείο, δηλαδή, βιώνει ανοιχτά συναισθήματα και στάσεις που τον διακατέχουν τη δεδομένη στιγμή. Επιχειρώντας να περιγράψουμε την κατάσταση αυτή, καταλήξαμε στην έννοια της «συμφωνίας» (συμφωνία με τον εαυτό). Εννοούμε μ' αυτή ότι τα συναισθήματα που βιώνει ο θεραπευτής έχουν πρόσβαση στη συνειδητότητα, ότι είναι σε θέση να βιώνει τα συναισθήματα αυτά, και, όταν προσφέρεται, να τα κοινοποιεί. Αυτό σημαίνει ότι εισέρχεται σε μία άμεση προσωπική σχέση με τον πελάτη του, καθώς του παρουσιάζεται ως άνθρωπος προς άνθρωπο.

Σ' αυτό το απόφθεγμα γίνεται αναφορά και στη διαφάνεια, που συνιστά την εξωτερική πλευρά της γνησιότητας, την επικοινωνιακή της διάσταση. Ο σύμβουλος δείχνει στον πελάτη του, κατά την πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία, με άμεσο και δεκτικό τρόπο την προσωπική του συμμετοχή, χωρίς να κρύβει τα αληθινά του συναισθήματα πίσω από ένα επαγγελματικό προσωπείο. Ο Rogers υπογραμμίζει τη θεραπευτική δύναμη της σχέσης συμβούλου-πελάτη, και απομακρύνεται από τη φροϋδική θεώρηση του θεραπευτή ως «κενής οθόνης». Σύμφωνα με τον Lietaer (1992, σ. 92 κ.ε.· 2003, σ. 80) η διαφάνεια εμπερικλείει δύο ακόμα διαστάσεις: την παρουσία (presence, Gegenwartigkeit/Präsenz) και την αυτοαποκάλυψη (self-revelations/ self-disclosure, Selbstoffenbarung/ Selbsteinbringung). Η προσωπική παρουσία ορίζεται ως η διαφάνεια του προσώπου του συμβούλου σε ό,τι πράττει ή δεν πράττει, σε λεκτικό ή μη λεκτικό επίπεδο. Συνδέεται αναπόφευκτα, και μάλιστα σε μεγαλύτερο βαθμό από την αυτοαποκάλυψη, με την εσωτερική πλευρά της γνησιότητας. Η αυτοαπακάλυψη αφορά την ανοιχτή και λεκτική κοινολόγηση από το σύμβουλο βιωμάτων, συναισθημάτων, στάσεων, αντιλήψεων κ.ά. που σχετίζονται με τη θεραπευτική διαδικασία.

Η σημασία της αυτοαποκάλυψης του συμβούλου για τη θεραπευτική διαδικασία αναδείχθηκε, ιδιαίτερα, κατά τη μετάβαση της προσωποκεντρικής προσέγγισης από το στάδιο της πελατοκεντρικής στη βιοματική θεραπεία, η οποία δεν αντιλαμβάνεται πλέον το θεραπευτή ως 'Alter Ego', αλλά θεωρείται ως αυτόνομος πόλος της διαλογικής Εγώ-Συ-Σχέσης. Μολονότι η αυτοαποκάλυψη

μπορεί να θεωρηθεί ως η πιο χαρακτηριστική μορφή διαφάνειας, δε συνεπάγεται πάντα και συμφωνία. Ένας σύμβουλος που αποκαλύπτει συχνά πτυχές του εαυτού του, δε σημαίνει οπωσδήποτε ότι βρίσκεται και σε κατάσταση συμφωνίας. Ενδέχεται να μην αντιλαμβάνεται σημαντικές πτυχές του εαυτού του και συνεπώς η αυτοαποκάλυψη δεν αφορά τα πραγματικά του συναισθήματα, αλλά απλώς συνιστά μια μορφή εκτόνωσης. Η αυτοαποκάλυψη όμως επιβάλλεται να εξυπηρετεί τη διαδικασία ανάπτυξης του πελάτη, και από αυτή την οπτική πρέπει να εξετάζεται η αναγκαιότητά της. Οι Stumm και Keil (2002, σ. 27) επισημαίνουν πως το ζητούμενο δεν είναι η μέγιστη αλλά η βέλτιστη αυτοαποκάλυψη. Ενώ η συμφωνία δεν μπορεί να είναι ποτέ αρκετή, η διαφάνεια είναι απαραίτητο να προσαρμόζεται σύμφωνα με τις ειδικές περιστάσεις του πελάτη. Ο Rogers (στο Kirschenbaum & Henderson 1989, σ. 11 κ.ε.) περιγράφει ως ακολούθως τις πτυχές της γνησιότητας:

Γνησιότητα στη θεραπεία σημαίνει πως ο θεραπευτής είναι ο πραγματικός του εαυτός κατά τη διάρκεια της συνάντησής του με τον πελάτη του. Χωρίς προσωπείο, είναι ανοιχτός στα συναισθήματα και τις στάσεις του, όπως εκδηλώνονται τη δεδομένη στιγμή. Αυτό περιλαμβάνει την αυτεπίγνωση, δηλαδή τα συναισθήματα του θεραπευτή να έχουν πρόσβαση στη συνειδητότητά του, ώστε να είναι σε θέση να τα βιώνει, να τα δοκιμάζει στη σχέση αλλά και να τα κοινοποιεί, εφόσον εξακολουθούν να υφίστανται. Ο θεραπευτής συναντά τον πελάτη του άμεσα, απολύτως πρόσωπο προς πρόσωπο. Είναι ο *πραγματικός* του εαυτός, δεν αρνείται τον εαυτό του.

Δεδομένου ότι η έννοια αυτή μπορεί εύκολα να παρανοηθεί, επιτρέψτε μου να τονίσω ότι αυτό δε σημαίνει πως ο θεραπευτής επιβαρύνει τον πελάτη του με αλόγιστη εξωτερίκευση όλων των συναισθημάτων του. Δε σημαίνει επίσης πως ο θεραπευτής αποκαλύπτει το σύνολο του εαυτού του στον πελάτη του. Σημαίνει, ωστόσο, πως ο θεραπευτής δεν αρνείται κανένα από τα συναισθήματά του που βιώνει ή πως είναι πρόθυμος να βιώνει με διαφάνεια οποιαδήποτε επίμονα συναισθήματα προκύπτουν στη σχέση και να τα γνωστοποιεί στον πελάτη του. Σημαίνει να αποφεύγει τον πειρασμό να εμφανίζεται με προσωπείο ή να κρύβεται πίσω από μία επαγγελματική ευγένεια ή, ακόμη, να υποδύεται τον επαγγελματικό του ρόλο.

Δεν είναι απλό να επιτευχθεί μία τέτοια πραγματικότητα. Η αληθινή ύπαρξη περιλαμβάνει το δύσκολο έργο της αληθινής εξοικείωσης με ροή της βίωσης προς τον πραγματικό εαυτό, μια ροή που χαρακτηρίζεται ιδιαίτερα από πολυπλοκότητα και συνεχή αλλαγή.

Στο Πλαίσιο 3.21 παρουσιάζονται συνοπτικά τα βασικά χαρακτηριστικά της γνησιότητας. Η κλίμακα αυτή περιγράφει τη στάση και τις δραστηριότητες του συμβούλου και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την εκτίμηση της γνησιότητας που δείχνει για τον πελάτη.

**ΠΛΑΙΣΙΟ 3.21: Συνοπτικός πίνακας για τη γνησιότητα**

## Η γνησιότητα ενός αρωγού απέναντι στον άλλο

Μη γνήσιος – με προσωπείο	Γνήσιος – χωρίς προσωπείο
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ένα πρόσωπο εκφράζεται αντίθετα από αυτό που νιώθει και σκέφτεται</li> <li>▪ Δείχνει ένα διαφορετικό εαυτό από ό,τι είναι στην πραγματικότητα</li> <li>▪ Συμπεριφέρεται επιτηδευμένα, μηχανικά, υποδύεται ένα ρόλο</li> <li>▪ Παρουσιάζει ένα υπηρεσιακό, επαγγελματικό, μηχανικό προφίλ</li> <li>▪ Κρύβεται πίσω από ένα προσωπείο</li> <li>▪ Εμφανίζει συχνά μία στερεότυπη λεκτική ή μη λεκτική συμπεριφορά</li> <li>▪ Δεν του είναι οικείο αυτό που του συμβαίνει και δεν ασχολείται μ' αυτό</li> <li>▪ Ξεγελά άλλους, υποκρίνεται</li> <li>▪ Είναι ανειλικρινής απέναντι στο εαυτό του, προσποιείται, αποφεύγει να είναι ο εαυτός του</li> <li>▪ Εκδηλώσεις, δράσεις, χειρονομίες, μορφασμοί, κινήσεις του σώματος, όλα εξυπηρετούν την άμυνα, το προσωπείο, προκειμένου ο άλλος να μη γνωρίζει το πραγματικό του 'εγώ'</li> <li>▪ Είναι απρόβλεπτος</li> <li>▪ Δεν εκδηλώνει βαθιά συναισθηματικά βιώματα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Οι εκδηλώσεις ενός προσώπου είναι σύστοιχες προς τα συναισθήματά και τις σκέψεις του</li> <li>▪ Δείχνει τον εαυτό που είναι στην πραγματικότητα</li> <li>▪ Συμπεριφέρεται ανεπιτήδευτα, φυσιολογικά, δεν υποδύεται κάποιο ρόλο</li> <li>▪ Παρουσιάζεται χωρίς επαγγελματικά, μηχανικά 'καμώματα'</li> <li>▪ Είναι ο εαυτός του, ζει χωρίς προσωπείο</li> <li>▪ Συμπεριφέρεται μ' έναν προσωπικό, πρωτότυπο και πολυσχιδή τρόπο</li> <li>▪ Του είναι οικείο αυτό που συμβαίνει μέσα του και ασχολείται μ' αυτό</li> <li>▪ Είναι ειλικρινής και δεν υποκρίνεται</li> <li>▪ Είναι ειλικρινής απέναντι στον εαυτό του, δεν προσποιείται, είναι πρόθυμος να είναι αυτό που είναι</li> <li>▪ Αποκαλύπτεται στους άλλους και δείχνει το πραγματικό του 'εγώ', δεν απαρνείται τον εαυτό του</li> <li>▪ Είναι προβλέψιμος</li> <li>▪ Εκδηλώνει βαθιά συναισθηματικά βιώματα</li> </ul>



Μη γνήσιος – με προσωπείο    1   2   3   4   5   Γνήσιος - χωρίς προσωπείο

Επίπεδο 1 και 5 = σαφής εκδήλωση  
 Επίπεδο 2 και 4 = ασθενέστερη εκδήλωση  
 Επίπεδο 3 = περίπου το ίδιο μη γνήσιος όπως γνήσιος

Πηγή: TAUSCH & TAUSCH 1990, σ. 88

Η γνησιότητα του συμβούλου είναι, σύμφωνα με τον Rogers (1977, σ. 26· 1991b, σ. 201), το βασικότερο χαρακτηριστικό της προσωποκεντρικής στάσης. Είναι το θεμέλιο, η βάση για την ενσυναίσθηση και την ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση. Ο πελάτης διαισθάνεται ότι οι προσπάθειες του συμβούλου δεν είναι γνήσιες, όταν αυτός κρύβει τα συναισθήματά του, φορώντας ένα επαγγελματικό προσωπείο. Στην περίπτωση αυτή δεν μπορούν να δράσουν αποτελεσματικά ούτε η ενσυναίσθηση και η αναγνώριση. Αντίθετα, ένας σύμβουλος είναι αυθεντικός, όταν αφενός υπάρχει

συμφωνία μεταξύ εμπειριών και εαυτού, και αφετέρου γνησιότητα στη σχέση του με τον πελάτη. Αυτό σημαίνει πως ο σύμβουλος είναι καλό να εξωτερικεύει όσα συναισθήματά του έχουν σχέση με τη συμβουλευτική διαδικασία.

Ένα τέτοιο άτομο, εφόσον διέπεται από αυτό το είδος της γνησιότητας, είναι σε θέση να αφογκράζεται τόσο τον εαυτό του όσο και το συνομιλητή του, καθώς είναι απελευθερωμένο από υποκρισίες και αντιμετωπίζει με ειλικρίνεια και τον εαυτό του. Η ειλικρίνεια απέναντι στον ίδιο τον εαυτό και η γνησιότητα κατά την επικοινωνία με το συνομιλητή στοιχειοθετούν την αυθεντικότητα κάθε ατόμου. Η γνησιότητα σχετίζεται επίσης και με την ταυτότητα του ατόμου. Άτομα με προβλήματα ταυτότητας αντιμετωπίζουν δυσκολίες να συμπεριφέρονται αυθεντικά.

Και ο Rogers (1973, σ. 32 κ.ε.), ως προς αυτό, υπογραμμίζει: «Στις σχέσεις μου με τους συνανθρώπους διαπίστωσα ότι μακροπρόθεσμα δε βοηθάει να συμπεριφερόμαι σαν να είμαι κάποιος που δεν είμαι [...] Μου φαίνεται ότι καταφέρνω περισσότερα [...], όταν μπορώ να είμαι εντελώς ο ίδιος ο εαυτός μου». Σχετικά με το πώς η αυθεντικότητα του συμβούλου επιδρά στον πελάτη, ο Rogers (ό.π., σ. 74 κ.ε.) αναφέρει: «Έχει αποκαλυφθεί ότι οι αλλαγές στην προσωπικότητα προωθούνται, όταν ο ψυχοθεραπευτής είναι εντελώς ο ίδιος ο εαυτός του, όταν είναι αυθεντικός και χωρίς 'μέτωπο' ή προσωπείο στη σχέση με τον πελάτη, όταν παρουσιάζει ειλικρινή στάση και εκφράζει τα συναισθήματα, που αναδύονται αυθεντικά στη συγκεκριμένη στιγμή. Επιλέξαμε την έννοια της συμφωνίας για να περιγράψουμε δοκιμαστικά την κατάσταση αυτή. Με την έννοια αυτή εννοούμε ότι τα συναισθήματα που έχει ο θεραπευτής πρέπει να του είναι γνωστά, να είναι προσιτά στη συνειδητότητα και, επιπλέον, ότι ο ίδιος οφείλει να είναι σε θέση να βιώνει τα συναισθήματά του, να είναι αυτά, αλλά και να τα γνωστοποιεί, όταν κρίνει σκόπιμο. Στην κατάσταση αυτή βέβαια δε φτάνει εντελώς κανείς. Κι όμως, όσο πιο έτοιμος είναι ο θεραπευτής να αφογκράζεται τι συμβαίνει μέσα του, και όσο πιο ικανός είναι να βιώνει την συνθετότητα των συναισθημάτων του χωρίς φόβο, τόσο πιο υψηλός είναι ο βαθμός συμφωνίας του».

Αλλά και η R. Cohn (1974, σ. 162 κ.ε.) υποστηρίζει πως «η θεραπεία εξαρτάται από τη γνησιότητα της θεραπευτικής συνάντησης». Κάνει, μάλιστα, λόγο για «επιλεκτική γνησιότητα», εννοώντας την ικανότητα να κρίνει κανείς την αναγκαιότητα περιορισμού κάποιων γνήσιων συναισθημάτων ή βιωμάτων κατά την επικοινωνία με τον πελάτη. Υπογραμμίζει ακόμη πως σε κάθε περίπτωση ό,τι λέγεται πρέπει να είναι αληθινό· αλλά ό,τι είναι αληθινό δεν πρέπει να εξωτερικεύεται

οπωσδήποτε (Cohn 1989, σ. 49). Ο Rogers (1973, σ. 49) αναφέρεται, επίσης, στην «επιλεκτική αυθεντικότητα», εννοώντας την εξωτερίκευση εκείνων των γνήσιων συναισθημάτων, που η εξωτερίκευσή τους κρίνεται αναγκαία. Τα κριτήρια σύμφωνα με τα οποία αξιολογείται η σκοπιμότητα ή μη της εξωτερίκευσης συγκεκριμένων συναισθημάτων, καθορίζονται από την ειδοποιό διαφορά κάθε σχέσης. Σε κάθε περίπτωση ο σύμβουλος εξωτερικεύει μόνο εκείνα τα συναισθήματα που έχουν άμεση σχέση με τη συμβουλευτική διαδικασία.

Επισημαίνεται ότι ως προς την εφαρμογή της επιλεκτικής γνησιότητας ενδέχεται να δημιουργηθούν παρανοήσεις. Ο σύμβουλος δεν είναι καλό να επιβαρύνει τον πελάτη του με προσωπικά του προβλήματα, αλλά να του κοινοποιεί όσα συναισθήματα σχετίζονται άμεσα με την εξέλιξη της συμβουλευτικής διαδικασίας. Αυτά είναι πρωτίστως τέτοια συναισθήματα (άγχος, πίεση, ανασφάλεια κ.ά.), που εμποδίζουν, κυρίως, τη διαδικασία αυτοενσυναίσθησης, αυτοαποδοχής και αυτοκατανόησης του πελάτη. Οι εξωτερικεύσεις του συμβούλου εμπεριέχουν τόσο αρνητικά όσο και θετικά στοιχεία. Δεν είναι επιθυμητό, όμως, να εκφράζουν και κρίσεις. Αν ένας σύμβουλος, για παράδειγμα, νιώθει ότι απειλείται μέσω της εξωτερίκευσης του πελάτη του, θα μπορούσε να εξωτερικεύσει το συναίσθημα της απειλής κάπως έτσι: «Νιώθω άβολα μ' αυτό που μόλις τώρα είπατε». Ανάρμοστη θα ήταν η ακόλουθη διατύπωση, επειδή αποτελεί αξιολόγηση του πελάτη και δεν εκφράζει τα συναισθήματα του συμβούλου: «Η άγρια όψη σας και ο σκληρός τρόπος της έκφρασής σας μου προκαλούν φόβο». Μία κοινοποίηση που διευκολύνει τη διαδικασία αυτοεξερεύνησης του πελάτη, είναι δυνατό να απελευθερώσει στο σύμβουλο ενέργεια, που τη χρησιμοποιεί για την καταπίεση δυσάρεστων συναισθημάτων. Η ενέργεια αυτή, καθώς απελευθερώνεται, μπορεί να χρησιμοποιείται για την κατανόηση του εσωτερικού πλαισίου του πελάτη και να προωθείται, συνεπώς, η διαδικασία αυτοεξερεύνησής του.

Ο Schmid (2001e, σ. 221) υποστηρίζει πως η αυθεντικότητα του συμβούλου στη συμβουλευτική διαδικασία προωθεί τη συνάντηση και η συνάντηση προωθεί την αυθεντικότητα. Συνεπώς, η αυθεντικότητα αποτελεί το θεμέλιο για την επικοινωνία, για το διάλογο με τον πελάτη, αντί να μιλάμε για τον πελάτη. Ο διάλογος απαιτεί να είναι σε θέση ο σύμβουλος να βλέπει τον πελάτη ως κάποιον «Άλλο». Ο πελάτης πάλι, σύμφωνα με την προσωποκεντρική αντίληψη, δεν μπορεί να κατανοηθεί από το σύμβουλο σαν κάποιος όμοιος μ' αυτόν, σαν «alter ego» του, αλλά ως ένα εντελώς

διαφορετικό πρόσωπο. Αυτή η μορφή σχέσης, η οποία αποκαλείται από τον Rogers συνάντηση, έχει ως αφετηρία το «Εμείς» (βλ. Schmid 2002b, σ. 23).

Γι' αυτό το κατάλληλο είδος σχέσης είναι η αυθεντική συνάντηση. Το να είναι κανείς αληθινός προς τον εαυτό του και προς τους άλλους, συνιστά καθαρά προσωποκεντρικό τρόπο ύπαρξης. Ωστόσο, αυθεντικότητα δε σημαίνει εγωκεντρισμό με την έννοια: «Είμαι αυτός που είμαι και δεν μ' ενδιαφέρει πώς με βλέπουν οι άλλοι ή πώς ενδεχομένως επιδρά η παρουσία μου στους άλλους». Δε σημαίνει, επίσης, προσαρμογή στις απαιτήσεις της εκάστοτε σχέσης με την έννοια: «Είμαι αυτός που θέλεις εσύ να είμαι». Σημαίνει σχέση ειλικρίνειας με τον εαυτό και τους άλλους, συνειδητοποίηση του «Εγώ» και του «Συ» ως αναπόσπαστα μέρη του «Εμείς». Εδώ έγκειται η κοινωνική και πολιτική διάσταση της αυθεντικότητας, η οποία συνιστά πρόκληση για ενότητα και αυτονομία. Το ζητούμενο δεν είναι μόνο να είναι κανείς αυθεντικός στις ιδιωτικές του σχέσεις και τη συμβουλευτική, αλλά και στην καθημερινή του ζωή, καθώς και στην κοινωνική και πολιτική ζωή (βλ. Schmid 2001e, σ. 228 κ.ε.).

Σύμφωνα με τον Schmid (2001b, σ. 226) υπάρχει στενή σχέση μεταξύ της αυθεντικότητας από τη μία και του αυθορμητισμού και της δημιουργικότητας από την άλλη. Το να συμπεριφέρεται κανείς αυθόρμητα είναι αντίθετο από το να ενεργεί τεχνητά, να αντιγράφει, δηλαδή, κάποιο μοντέλο ή να κινείται σύμφωνα με κάποιο σχέδιο, ανεξάρτητα αν αυτό γίνεται συνειδητά ή όχι. Είναι, επίσης, διαφορετικό από το να αντιγράφει κανείς τον εαυτό του: Αυτό που είχε ευεργετικές επιδράσεις σε μια περίπτωση, δε σημαίνει, απαραίτητως, ότι είναι κατάλληλο και για κάθε άλλη. Αυθεντική συμπεριφορά σημαίνει να δρα κανείς δημιουργικά, να κατευθύνεται από την εμπιστοσύνη στην τάση πραγμάτωσης. Ο αυθορμητισμός και η δημιουργικότητα είναι έμφυτες και συναφείς με την έννοια της αυθεντικότητας. Υπό αυτήν την έννοια η προσωποκεντρική συμβουλευτική διευκολύνει τον πελάτη να γίνει ο κύριος δημιουργός της δικής του ζωής, καθώς η αυθεντικότητα του συμβούλου προάγει την αυθεντικότητα του πελάτη.

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.22: Κλίμακα εκτίμησης της γνησιότητας ενός αρωγού

*Επίπεδο 1:* Οι εκδηλώσεις ενός προσώπου (ενός αρωγού) σίγουρα δε σχετίζονται μ' αυτό που νιώθει τη συγκεκριμένη στιγμή. Κατά κάποιο τρόπο συμπεριφέρεται αμυντικά στη συνάντηση με το συνομιλητή του. Η άμυνα εκδηλώνεται στο περιεχόμενο των φράσεων του ή στον τόνο της φωνής του. Σ' αυτή την άμυνα δε χρησιμοποιεί τα προσωπικά συναισθήματα ως βάση για αξιόλογες εισφορές στην οικοδόμηση της σχέσης. Συνολικά, είναι φανερό μια σημαντική διαφορά ανάμεσα στις εκάστοτε εκδηλώσεις αυτού του προσώπου και στα εσωτερικά του βιώματα.

*Επίπεδο 2:* Οι εκδηλώσεις του προσώπου μερικώς μόνο σχετίζονται με αυτό που νιώθει τη δεδομένη στιγμή. Φαίνεται να μη γνωρίζει πώς μπορεί τις αρνητικές του αντιδράσεις να τις εντάξει δημιουργικά στη σχέση. Έπειτα ένα πρόσωπο εκδηλώνεται απέναντι στον άλλο με έναν επαγγελματικό τρόπο, που στην πραγματικότητα δεν ταιριάζει στον εαυτό του. Ένας ψυχοθεραπευτής ή ένας δάσκαλος αντιδρά με τρόπο, όπως θα έπρεπε να αντιδράσει ένας ψυχοθεραπευτής ή ένας δάσκαλος ειδικά στη δεδομένη κατάσταση. Συνολικά, ένα πρόσωπο εκδηλώνεται με τον τρόπο που ταιριάζει στον ιδιαίτερό του ρόλο και όχι όπως νιώθει και νομίζει.

*Επίπεδο 3:* Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι υφίστανται διαφορές μεταξύ αυτών που λέει και αυτών που νιώθει ένα πρόσωπο. Ωστόσο, δεν υπάρχουν, επίσης, ενδείξεις ότι, οι εκδηλώσεις του απέναντι στον άλλο είναι πράγματι γνήσιες. Ένα πρόσωπο, για παράδειγμα, αφουγκράζεται κάποιο άλλο, αλλά δεν του εμπιστεύεται τίποτε από τον εαυτό του. Συνολικά, ένα πρόσωπο φαίνεται να αντιδρά κατάλληλα στο άλλο, δίχως να φαίνεται ότι είναι ανειλικρινές. Αλλά δε δείχνει ότι το έχει αγγίξει πραγματικά. Το επίπεδο 3 συνιστά το κατώτερο επίπεδο για προωθητική διαπροσωπική συμπεριφορά.

*Επίπεδο 4:* Ένα πρόσωπο δείχνει στον άλλο τι νιώθει το ίδιο, με έναν τρόπο που δεν επιδρά καταστρεπτικά στον άλλο. Οι εκδηλώσεις του συμφωνούν με τα συναισθήματά του, μολονότι είναι λίγο διστακτικό να εκδηλωθεί πλήρως. Συνολικά, το πρόσωπο εκδηλώνει πολλά από τα συναισθήματά του, και είναι αδιαμφισβήτητο ότι εννοεί πράγματι αυτό που λέει. Είναι ικανό να προσφέρει τις εκδηλώσεις του ως βάση για πιο λεπτομερείς διευκρινίσεις της σχέσης με τον άλλο, ανεξάρτητα από τα συναισθήματα που εμπεριέχονται σ' αυτές.

*Επίπεδο 5:* Ένα πρόσωπο, στη σχέση του με τον άλλο, είναι ελεύθερο και με τρόπο βαθύ ο εαυτός του. Στη συνάντησή του με τον άλλο είναι ανοιχτό και αυθόρμητο για όλες τις εμπειρίες, είτε είναι ευχάριστες είτε δυσάρεστες. Στην περίπτωση που είναι δυσάρεστες, προσφέρουν τη δυνατότητα για περισσότερες διευκρινίσεις για το ίδιο και για τον άλλο. Συνολικά, το πρόσωπο είναι σαφώς ο εαυτός του. Πέραν τούτου προσπαθεί να χρησιμοποιήσει τα γνήσια συναισθήματά του κατά τέτοιο τρόπο, ώστε διαρκώς να συμβάλλουν δημιουργικά στην οικοδόμηση της σχέσης με τον άλλο.

*ΠΗΓΗ:* CARKHUFF 1969b, σ. 319 στο TAUSCH & TAUSCH 1990, σ. 89

Προκειμένου να εκτιμηθεί ο βαθμός υλοποίησης της γνησιότητας του συμβούλου, ο Truax (1962a) επινόησε κλίμακα, που τη βελτίωσε περαιτέρω ο Carkhuff (1969), όπως παρατίθεται στο Πλαίσιο 3.22. Η κλίμακα αυτή εξετάζει τόσο τη συμφωνία όσο και τη διαφάνεια του συμβούλου. Το επίπεδο 1 υπογραμμίζει την αμυντική συμπεριφορά του συμβούλου, καθώς και τη διάσταση ανάμεσα στα βιώματά του και την εξωτερική τους έκφραση. Αντίθετα, στο επίπεδο 5 αποτυπώνεται η συμφωνία και η διαφάνεια του συμβούλου.

Η σημασία της γνησιότητας έγκειται στο γεγονός ότι η δημιουργική αλλαγή του πελάτη συνδέεται στενά με το βαθμό αυθεντικότητας του συμβούλου. Ο Rogers (1973, σ. 65) επ' αυτού αναφέρει: «Αν μπορώ να δημιουργώ μια βοηθητική σχέση με τον εαυτό μου, να συνειδητοποιώ έντονα τα συναισθήματά μου και να είμαι πρόθυμος να τα αποδέχομαι, τότε η πιθανότητα να μπορώ να αρχίσω βοηθητική σχέση με κάποιον άλλο είναι μεγάλη». Βέβαια, όπως προαναφέρθηκε, δεν είναι



δυνατό να υπάρχει απόλυτη συμφωνία στη συμπεριφορά του συμβούλου. Όσο πιο μεγάλη, όμως, είναι η συμφωνία αυτή, τόσο πιθανότερη είναι η δημιουργική αλλαγή του πελάτη. Αυτή η σχέση έχει επαληθευθεί σε διάφορες έρευνες (βλ. Barrett-Lennard 1962, Gross & DeRidder 1966, Halkides 1958, Hansen, Moore & Carkhuff 1968, Hansen et al. 1967, McClanahan 1974, McNally 1973, Melnick & Pierce 1971, Mitchell et al. 1973, Rucker 1983, Tausch et al. 1970, Truax, Carkhuff & Kodman 1965, Truax & Wargo 1967, 1969, Truax, Wargo, Frank et al. 1966a).

Η προώθηση της αυτοεξερευνητικής συμπεριφοράς του πελάτη, μέσω της γνησιότητας του συμβούλου, ανάγεται σε τρία στοιχεία (βλ. Alterhoff 1985, σ. 115):

- (1) Στην πρότυπη επίδραση της γνησιότητας: Άτομα που έχουν βιώσει τη γνησιότητα στις σχέσεις με τους συνανθρώπους τους, έχουν λιγότερες δυσκολίες να συμπεριφέρονται αυθεντικά κατά τη συναναστροφή με τους άλλους. Η συμφωνία δημιουργεί συμφωνία και η διαφάνεια προάγει τη διαφάνεια.
- (2) Στην απαραίτητη ασφάλεια που απαιτεί η ενασχόληση με τον εαυτό, η οποία μεταδίδεται στον πελάτη μέσω της εξωτερίκευσης όλων των συναισθημάτων που άμεσα αφορούν τη συμβουλευτική σχέση.
- (3) Στη σημασία που έχει για τον πελάτη η ανατροφοδότηση του συμβούλου, πώς δηλαδή, ο σύμβουλος βιώνει τον πελάτη.

Αλλά πώς μπορεί να μάθει κανείς τη γνησιότητα; Η γνησιότητα μαθαίνεται κατά την επικοινωνία με γνήσιους ανθρώπους. Μόνον όταν τη βιώσει κάποιος σε διαπροσωπικές σχέσεις, είναι δυνατό να την αναπτύξει, να τη διευρύνει και να την εφαρμόζει. Ωστόσο, η γνησιότητα δε μαθαίνεται άπαξ διά παντός. Η αδιάπτωτη εγρήγορση και η εποπτεία αποτελούν απαραίτητη προϋπόθεση, προκειμένου οι ανάγκες, οι επιθυμίες, οι φόβοι κ.ά. του συμβούλου να αναγνωρίζονται ως έχουν και να μη συγχέονται με τη γνησιότητα. Στο Πλαίσιο 3.23 παρατίθενται δύο χαρακτηριστικά παραδείγματα.

### ΠΛΑΙΣΙΟ 3.23: Συμφωνία δε σημαίνει να επιβάλλεις στους άλλους τις ανάγκες και τους φόβους σου

Τα δύο παρακάτω αποσπάσματα είναι από συνεδρίες εποπτείας με συμβούλους, οι οποίοι αποκαλύπτουν πώς οι δικές τους ανάγκες και οι φόβοι τους παρεμβαίνουν στη συμβουλευτική διαδικασία.

- A** Ήθελα να την πλησιάσω και να την αγκαλιάσω σφιχτά, να της πω «έλα, έλα κακόμοιρο κορίτσι, μην κλαις, θα σε φροντίσω εγώ», αλλά κατάλαβα πως αυτό ήταν δική μου ανάγκη. Τα αγκαλιάσματα άλλοτε μπορεί να ενώνουν, ενώ άλλοτε απομακρύνουν. Σ' αυτή την περίπτωση θα την κρατούσα όπως το

μικρό κορίτσι που μπορώ να το χειριστώ, και θα απομάκρυνα τη γυναίκα που τη θεωρώ περισσότερο δύσκολη.

**B** Νιώθω τόσο θυμωμένη μαζί του. Ο θυμός μου είναι τόσο δυνατός και επίμονος, μολονότι δεν είναι το σωστό συναίσθημα, για τον απλό λόγο ότι δεν έχει απολύτως τίποτα να κάνει μ' αυτόν. Είναι ο δικός μου φόβος να γίνω σύντροφος ενός τέτοιου άνδρα, ο οποίος μεταχειρίζεται τη γυναίκα του σαν έπιπλο. Δεν μπορώ να δω την αγάπη, την ηπιότητά ή το φόβο του, όσο με κατακλύζει ο δικός μου φόβος.

ΠΗΓΗ: MEARNs & THORNE 1988, σ. 90

Συμπερασματικά, η γνησιότητα του συμβούλου, σύμφωνα με τον Rogers, συνιστά παράλληλα με την ενσυναισθητική κατανόηση και την ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση, την τρίτη αναγκαία συνθήκη για τη διαμόρφωση μιας θεραπευτικής σχέσης. Η ασυμφωνία είναι αποτέλεσμα ενεργοποίησης συμπεριφορών άμυνας έναντι απειλητικών εμπειριών. Στη θεραπευτική διαδικασία η ασυμφωνία του συμβούλου εκφράζεται με περιορισμένη αναγνώριση του πελάτη και κατ' επέκταση μείωση του επιπέδου ενσυναισθητικής κατανόησης προς αυτόν. Η αντιμετώπιση της ασυμφωνίας προσφέρει στο σύμβουλο τη δυνατότητα να κατανοεί καλύτερα τόσο τον εαυτό του όσο και τον πελάτη του, απομακρύνοντας έτσι και τα εμπόδια για την ανεπιφύλακτη θετική αναγνώριση. Συνεπώς, η γνησιότητα του συμβούλου αποτελεί στόχο της θεραπευτικής διαδικασίας. Ο σύμβουλος, κατά την επικοινωνία μαζί του, μπορεί να βιώνει ενσυναισθητική κατανόηση και απεριόριστη αναγνώριση για τον πελάτη, μόνον όταν είναι γνήσιος. Εκτός από τη δυνατότητα του συμβούλου να επιχειρεί την αντιμετώπιση ενδεχόμενης ασυμφωνίας κατά τη θεραπευτική διαδικασία, προσφέρεται και η εποπτεία ως μία επιπλέον δυνατότητα για την επεξεργασία επιβαρυντικών για τη γνησιότητα συναισθημάτων και βιωμάτων.