

Carl Rogers

ILYEN VAGYOK (részlet)

Szeretném beavatni Önöket, szeretnék néhány dolgot elmondani abból, amit sokezer óra során tanultam, amikor négy szemközt dolgoztam együtt bajba jutott emberekkel.

Szeretném világosan leszögezni, hogy ezek a tapasztalatok nekem jelentenek valamit. Nem tudom, hogy Önökre is érvényesek-e. Nem áll szándékomban, hogy bárkinek is útmutatóként ajánljam. Mégis eljutottam oda, hogy ha egy másik ember a maga belső beállítódásáról akart nekem beszélni, ez nekem érték volt, legalább annyiban, hogy jobban tudatosult bennem az én különböző beállítódásom. Ilyen szellemben adom közre azokat a tapasztalataimat, amik most következnek. Minden esetben bizonyos vagyok, hogy e tapasztalataim cselekedeteim részévé és belső meggyőződésemmé váltak jóval azelőtt, hogy tudatosultak volna bennem. Mindenképpen rendezetlen és hiányos ismeretekről van szó. Csak azt mondhatom, hogy nekem fontosak, és mindig is azok voltak. Állandóan tanulom és újratanulom őket. Sokszor nem eszerint cselekszem, és megbánom. Gyakran nem ismerek fel egy új helyzetet, amelyben egyik-másik tapasztalatom alkalmazható lenne. Ezek az ismeretek nem rögzülnek. Állandóan változnak. Némelyik erősebb kontúrokat kap, mások elvesztik számomra eredeti fontosságukat, de nekem mind jelentős.

Mindegyik tapasztalatomat egy mondattal vagy olyan kifejezéssel vezetném be, ami jelzi annak személyes tartalmát. Azután egy kissé kifejténém a gondolatot. Az alábbiakban nincs különösebb rendszer, csak annyi, hogy az első néhány megismerés a többi emberhez való viszonyulással kapcsolatos. Az utána következő az emberi értékek és meggyőzések körébe tartozik.

Jelentős megismeréseim felsorolását mindjárt egy tagadással kezdeném. *Másokkal való kapcsolataimban arra a következtetésre jutottam, hogy hosszú távon nem segít, ha másnak mutatokozom, mint ami vagyok.* Nem használ, ha nyugodtan és kedvesen viselkedem, amikor valójában mérges és kritikus vagyok. Nem jó, ha úgy teszek, mintha tudnám a megoldást, ha egyszer nem tudom. Nem használ, ha szívélyesnek látszom, ha éppen ellenséges vagyok. Nem használ, ha magabiztosnak akarok tűnni, amikor éppen bizonytalan és rémült vagyok. Azt tapasztalom, hogy még a legegyszerűbb esetben is érvényes a tétel. Nem jó nekem, ha úgy csinálom, mint aki egészséges, ha egyszerűen betegnek érzem magam.

Másképpen azt akarom mondani, hogy a többi emberről való kapcsolatomban nem volt célravezető és hatásos módszer az álarc viselése, vagyis olyan látszat keltése, ami belül egyáltalán nem igaz. Úgy vettem észre, hogy ilyen módon nem tudtam más egyénnel konstruktív kapcsolatot kialakítani. Szeretném azt is világosan megérteni, hogy miközben úgy érzem, meggyőződtem a tétel igazságáról, még nem sikerült kellőképpen hasznomra fordítani. Valójában azt hiszem, hogy a legtöbb hiba, ami emberi kapcsolataimban előfordul, a legtöbb eset, amikor nem tudok másokon segíteni, éppen annak tulajdonítható, hogy valamiféle védekezésből másképpen viselkedem kifelé, mint ahogy belül érzek.

Egy második felismerés talán a következő lehetne - *úgy hiszem, hogy hatékonyabb vagyok, ha el tudom fogadni saját magam, és képes vagyok önmagamot adni.* Úgy érzem, az évek során megtanultam jobban odafigyelni saját magamra. Vagyis jobban tudom, mint azelőtt, mit érzek egy adott pillanatban - képes vagyok valakivel szemben; vagy meleg érzések és szeretet tölt el valaki iránt; vagy unom és közömbös számomra, ami történik; vagy nagyon szeretném megérteni ezt az embert, vagy riaszt és félek a hozzá fűződő kapcsolattól. Ezek a különféle viszonyulások olyan érzések, amelyekre oda tudok figyelni saját magamban. Úgy is fogalmazhatnék, hogy azt érzem, sikerül azzá lennem, ami vagyok. Könnyebb elfogadni magamat, mint nyilvánvalóan tökéletlen egyént, aki nem tud mindig úgy viselkedni, ahogy szeretne. Egyesek ezt biztosan nagyon furcsa iránynak tartják, amit követek. Számomra azért értékes, mert az a különös paradoxon rejlik benne, hogy elfogadom magamat olyannak, amilyen vagyok, akkor megváltozom. Azt hiszem, ezt részben a pácienseimtől tanultam, részben önmagamon észleltem nem tudunk megváltozni, nem tudunk továbblépni onnan, ahol vagyunk, csak ha tökéletesen *elfogadjuk* magunkat. Ezután a változás szinte észrevétlenül következik be.

Egy másik eredmény, ami abból adódhat, hogy önmagam vagyok, hogy kapcsolataim valóság

válnak. A valódi kapcsolatok attól izgalmasak, hogy elevenek, és sokat jelentenek. Ha el tudom fogadni azt a ténytet, hogy dühös vagyok, vagy untat ez a beteg, vagy tanítvány, akkor sokkal valószínűbb, hogy cserébe el tudom fogadni az ő érzéseit is. A megváltozott élményt és a megváltozott érzéseket is elfogadom, amik feltehetően bennem és öbennem végbemennek. A valódi kapcsolatok inkább változnak, mint stagnálnak.

Ezért tartom célravezetőnek, hogy viselkedésemben az legyek, aki vagyok, tudjam, mikor érkeztem el a tűrés határomhoz, türelmem végéhez, s hogy ezt tényként fogadjam el; tudjam, mikor szeretném alakítani vagy manipulálni az embereket, és ezt is tényként nyugtázzam magamban. Ezeket az érzéseket ugyanúgy szeretném elfogadni, mint a kedvesség, az érdeklődés, az engedékenység, szívéllyesség érzéseit, amik nagyon is részei valódi énemnek. És amikor igazán elfogadom ezeket a viszonylásokat, mint ténytet, mint személyiségem részét, akkor válik kapcsolatom másokkal valódivá, és akkor tud leginkább fejlődni, változni.

Most rátérek egy alapvető felismerésemre, melynek a magam részéről különös jelentőséget tulajdonítok. Ezt a következőképpen tudnám megfogalmazni: *Óriási értéke van annak, ha megengedhetem magamnak, hogy megértsek egy másik embert.* Furcsának tűnhet, ahogy fogalmaztam. Szükséges-e, hogy az ember megengedje magának a másik megértését? Az első reakciónk ha mások mondanak valamit; hogy azonnal értékeljük, megítéljük, ahelyett, hogy megértenénk. Ha valaki valamilyen érését, viszonyulását vagy meggyőződését fejezi ki, szinte azonnal hajlunk rá, hogy ilyesmit érezzünk: "Így van." vagy "Ez hülyeség"; "Ez nem normális" "Ennek semmi értelme"; "Ez nem helyes"; "Ez nem szép". Nagyon ritkán engedjük, hogy megértsük pontosan, mit jelent a másiknak az, amit mond. Szerintem ez azért van, mert a megértés megváltoztathat. És mindnyájan félünk a változásoktól. Tehát ahogy mondtam, nem könnyű megengedni magunknak, hogy megértsünk valakit, hogy mélyen, tökéletesen, empátiásan belehelyezkedjünk a másik ember gondolatvilágába. És nagyon ritka is.

A megértés kétszeresen gazdagabbá tesz. Amikor bajba jutott páciensekkel dolgoztam, azt tapasztaltam, hogy ha megértem és átérzem egy ember viselkedését, akinek az élet elviselhetetlenül tragikusnak tűnik, ha megértek valakit, aki értéktelennek, kisebrendűnek érzi magát mindezek a megértések valahogy engem tesznek gazdagabbá. Ezekből a tapasztalatokból olyasmit tanulok, amitől megváltozom, másmilyen, azt hiszem, érzékenyebb leszek. Talán még ennél is fontos a tény, hogy ezeknek az embereknek a megértése őket is megváltoztatja. Ezáltal fogadják el saját félelmeiket és bizonytalanságaikat, bizarr gondolataikat, tragikus érzéseiket éppúgy, mint bátorságuk és kedvességük, szeretetük és érzékenységük pillanatait. A betegek is és én is azt tapasztalom, hogy amikor tökéletesen értjük ezeket az érzéseket, akkor el tudjuk őket fogadni saját magunkban is. És akkor rájövünk, hogy az érzéseink és saját magunk is változunk. Akár egy nőről van szó, aki úgy érzi, hogy egy igazi kampó van a fejében, és mások annál fogva rángatják, vagy egy férfiről, aki szerint nincs nála magányosabb, aki jobban el van zárva a többiektől - nekem ezeknek a megértése hasznos. És ami ennél is fontosabb, hogy nagyon nagy dolog nekik, hogy megértik őket.

Egy másik felismerés, ami jelentőssé vált számomra: *Gyarapítónak tartom, ha olyan csatornákat nyitok, amelyeken át mások eljuttathatják hozzám érzéseiket, észleléseik magánvilágát.* Mivel a megértés segít, szeretném csökkenteni a távolságot köztem és mások között, ha ő akarják, hogy jobban kitérülhassanak.

A terápiás kapcsolatban sokféle módja van, amivel a beteg számára megkönnyítem a megnyilatkozást. Saját viselkedésemmel olyan biztonságot teremtek a kapcsolatunkban, amely valószínűbbé teszi az ilyen kommunikációt. A megértésre való fogékonyág, amivel a beteget annak látom, aki, és elfogadom meglévő érzéseivel és észleléseivel, ugyancsak segít.

De mint tanár is tapasztalom, hogy gyarapodok azzal, ha csatornákat nyitok, amiken át mások megoszthatják velem magukat. Ezért igyekszem az osztályon olyan légkört teremteni nem mindig sikerrel -, ahol mindenki kimondhatja, amit érez, ahol az emberek vitatkozhatnak egymással, és a tanárral. Gyakran kérek "visszajelző ívet" a diákoktól - amin a kurzussal kapcsolatos egyéni véleményüknek adhatnak hangot. Megmondhatják, mennyiben felel meg, vagy nem felel meg az igényeiknek; kifejezhetik a tanárral kapcsolatos érzéseiket, vagy leírhatják, milyen személyes problémájuk adódott a kurzussal kapcsolatban. A visszajelző íveknek semmiféle hatása nincs az

osztályzatokra. Néha ugyanaz az óra homlokegyenest ellenkező érzéseket vált ki a hallgatókból. Az egyik hallgató azt mondja: "ennek a csoportnak a légköre megmagyarázhatatlan ellenérzést vált ki belőlem." Valaki más, külföldi diák, ugyancsak a kurzusnak ugyanarról a hetéről így nyilatkozik: "A mi csoportunk a legjobb, legeredményesebb tudományos módszerrel tanul. De olyan ember számára, aki hosszú időn át a tekintélyvel alapuló előadás-típusú oktatáshoz van szokva, mint mi, ez az új módszer felfoghatatlan. A hozzánk hasonló embereket úgy kondicionálták, hogy hallgassák a tanárt, passzívan jegyzeteljenek, és vessék eszükbe a vizsgára szánt olvasmányjegyzéket.

Nem kell mondani, hogy hosszú ideig tart, amíg az ember megszabadul szokásaitól, függetlenül attól, hogy azok meddő, haszontalan, értelmetlen beidegződések-e vagy sem. Messzemenően hasznos volt, hogy ezeket az egymással ellentétes érzéseket befogadtam."

Ugyanezt tapasztaltam olyan csoportokban, ahol én vagyok az igazgató, vagy ahol vezetőnek tekintenek. Igyekszem csökkenteni a félelem vagy védekezés érzését, szükségességét, hogy az emberek fejezzék ki szabadon, amit éreznek. Ez nagyon izgalmas dolog, és egészen új elképzeléseim születtek, hogy mivé lehet az irányítás. De erről nem akarok most hosszabban beszélni.

A következő fontos felismeréshez tanácsadói munkám során jutottam el. Ez röviden így szól: *nagyon gyűlölsz a számomra, ha el tudok fogadni egy másik személyt.* Rájöttem, hogy egy másik embert és érzéseit semmivel sem könnyebb elfogadni, mint megérteni. Megengedhetem-e igazán egy másik embernek, hogy ellenséges legyen velem szemben? Elfogadhatom-e haragját, mint személyiségének valós és érvényes részét? Elfogadhatom-e őt, amikor az életet és az élet problémáit annyira másként látja mint én? Elfogadhatom-e amikor jó érzéssel viszonyul hozzám; csodál és rám akar hasonlítani? Mindez benne van az elfogadásban és ez nem megy könnyen.

Azt hiszem, a mi kultúránkban egyre gyakoribb mindnyájunkban az a séma, hogy így gondolkozunk: "Mindenkinek másnak azt kell érezni, gondolni és hinni, amit én...". Nagyon nehezen engedjük meg gyermekeinknek, vagy szüleinknek vagy házastársunknak, hogy bizonyos dolgokról, problémákról tőlünk eltérő állásponton legyenek. Nem tudjuk megengedni tanítványainknak, betegeinknek, hogy mások legyenek mint mi, vagy hogy tapasztalataikat a maguk módján hasznosítsák. Országok viszonylatában nem vagyunk képesek megengedni egy másik nemzetnek, hogy másképpen gondolkozzon, és érezzen mint mi. Pedig úgy találok, hogy az élet egyik legértékesebb lehetősége ez - az egyének elkülönülése, minden egyén joga, hogy saját tapasztalatait a maga módján hasznosítsa és a maga értelmét találja meg bennük. Minden ember egy önmagáért való sziget, a szó valódi értelmében; és csak akkor emelhet hidakat más szigetek felé, ha akar és tud is mindenek felett önmaga lenni. Ezért úgy találok, hogyha el tudok fogadni egy másik embert, ami mind személyiségének valós és eleven része, akkor segíték neki abban, hogy személlyé váljon: és ebben óriási értéket látok.

A következő felismerést talán nehéz lesz érthetően megfogalmazni. Így szól: *Minél inkább tudomásul veszem a magam és a másik ember valóságát, annál kevésbé kapom magam azon, hogy igyekszem a "dolgokat elrendezni".* Ahogyan próbálok magamra odafigyelni és a bennem zajló élményekre, s mind jobban igyekszem, hogy a másik emberre is ugyanúgy figyeljek, annál nagyobb alázattal viszonyulok az élet bonyolult dolgaihoz. Így egyre kisebb a késztetésem, hogy elrendezem a dolgokat, célokat tűzzek ki, embereket befolyásoljak, győzködjem és tereljem őket arra, amerre én szeretném, hogy menjenek. Sokkal elégedettebb vagyok egyszerűen azzal, hogy önmagam vagyok, és hagyom, hadd legyen más is önmaga. Nagyon jól tudom, hogy ez különös, szinte keleti életfilozófiának tűnhet. Mert mire való az élet, ha nem csinálunk valamit az emberekkel? Mire való az élet, ha nem a saját céljainknak megfelelően alakítjuk a többieket? Mire való az élet, ha nem arra tanítjuk őket, amit szerintünk tudniuk kell? Mire való az élet, ha nem vesszük rá őket, hogy úgy gondolkodjanak és érezzenek, mint mi? Hogyan lehet ilyen passzívan állni a dolgokhoz, mint ahogyan kifejeztem az imént? Biztos vagyok benne, hogy Önök közül sokan reagálnak így az ilyenfajta mentalitásra.

Tapasztalatom paradox aspektusa mégis az, hogy minél inkább akarok az élet bonyolultságában egyszerűen csak önmagam lenni, s minél inkább igyekszem a magam és mások realitását megérteni és elfogadni, annál nagyobb változásokat észlelek. Ez nagyon ellentmondásos amilyen mértékben akarunk önmagunk maradni, azt vesszük észre, hogy nemcsak mi változunk, de velünk kapcsolatban

álló többi ember is. Legalábbis ezt élem át legelevenebben, és ez az egyik legmélyebb felismerés, amelyhez személyes és szakmai életemben eljutottam.

Hadd térjek most át más olyan felismerésekre, amik nem annyira kapcsolatokat érintenek, hanem saját cselekedeteimre és értékrendszeremre vonatkoznak. Az első ezek közül nagyon rövid.

Megbízom a magam tapasztalatában

Az egyik alapvető dolog, amit régóta tudok, és amire újra és újra rájövök az, hogy ha egy tevékenységről úgy érzem, hogy értékes, érdemes csinálni, akkor érdemes is. Másképpen fogalmazva, rájöttem, hogy totális szervezeti érzékelésem adott helyzetben megbízhatóbb, mint az intellektusom.

Egész szakmai pályafutásom alatt sokszor tértem el olyan irányba, ami mások szerint örütség volt, és amibe én is kételkedtem. De soha nem bántam meg, hogy olyan irányba fordultam, amiről úgy éreztem, hogy jó, noha ugyanakkor magányosnak és boldogtalannak éreztem magam.

Rájöttem, hogy amikor hittem valami belső nem intellektuális érzéknek, a megtett lépés okosnak bizonyult. Sőt, kiderült, hogy amikor azért tértem szokatlan útra, mert jónak és igaznak tűnt, öt-tíz év múltán sok kollégám csatlakozott hozzám, és már nem kellett egyedül éreznem magam. Ahogy egyre inkább és mélyebben hiszek a totális reakcióimnak, rájövök, hogy ezeket gondolkodásom irányítására is felhasználhatom.

Eljutottam oda, hogy körvonalazatlan gondolataimat, melyek időről-időre felötlenek bennem, s amik valahogy lényegesnek tűnnek, jobban megbecsülöm. Hajlok arra, hogy ezek a halovány gondolatok és sejtések fontos területekre vezethetnek majd el. Ezt úgy hívom, hogy megbízom a tapasztalásom totalitásában, amiről feltételezem, hogy bölcsőbb, mint az eszem. Persze, ez biztos, nem csalhatatlan, de hiszem, hogy kevésbé esendő, mint a tudatos észjárásom önmagában. Ezt az álláspontomat Nex Weber, a mű- vész fejezte ki nagyon jól, amikor azt mondja: "Miközben szerény alkotói törekvésemet folytatom, főleg arra támaszkodom, amit még nem tudok, és amit még nem csináltam."

Ehhez a felismeréshez kapcsolódik, és belőle következik, hogy *mások értékelése számomra nem irányadó*. Mások ítélete, bár meg kell hallgatni és el kell fogadni annak, ami, nekem nem lehet mértékadó. Ezt nagyon nehezen tanultam meg. Emlékezem, mennyire megrendített régen egyszer, amikor egy tudományosan képzett ember, akit magamnál sokkal műveltebb és kompetensebb pszichológusnak tartottam, azt mondta, nagy hiba, hogy a pszichoterápia iránt érdeklődöm. Ez nem vezet sehová, és mint pszichológusnak nem is lesz alkalmam gyakorolni.

A későbbi évek folyamán kissé megdöbbenett néha, amikor megtudtam, hogy mások szemében szélhámos vagyok, aki diploma nélkül orvosi gyakorlatot folytat, aki egy igen felületes és káros terápia létrehozója, aki hatalmat akar, misztikus stb. És ugyanígy zavart a hasonlóan szélsőséges dicséret. De azért nem érdekelt túlságosan, mert úgy éreztem, csak egyetlen személy (legalábbis az én életemben, és talán egyszer s mindenkorra) tudhatja, hogy amit csinálok, az tisztességes vagy pedig hazug, elhárító és káros dolog-e, és ez a személy én vagyok. Legnagyobb örömömre mindenféle megerősítést kapok a munkámmal kapcsolatban, és ennek az igazolásnak része a bírálat is, baráti és ellenséges, és a dicséret is, őszinte és hízelgő. E bizonyíték mérlegelése és értékelése, hasznosságának megítélése olyan feladat, amit nem háríthatok át senki másra:

Figyelembe véve, amit mondtam, a következő felismerés nem fogja meglepni Önöket. *A tapasztalat nekem a legfőbb tekintély*. Az érvényesség próbaköve a saját tapasztalatom. Sem egy másik ember tapasztalatai, sem a magam elgondolásai nem vetekedhetnek a tapasztalataim hitelével. Újra és újra-a tapasztalataimhoz kell nyúlnom, hogy minél közelebb kerüljek a valósághoz; miközben énbennem kialakul.

Sem a Biblia, sem a próféták, sem Freud vagy a kutatás, sem isten, sem az ember látomásai nem kerekedhetnek a saját közvetlen tapasztalataim fölé.

Tapasztalatom annál mérvadóbb, minél elemibb, hogy nyelvészeti kifejezéssel éljek. Így a

tapasztalat hierarchikus helye szerint a legmértévdóbb, amikor a legalacsonyabb szinten van. Ha olvasok a pszichoterápia egy elméletéről vagy ha én alkotok egy pszichoterápiás elméletet, amely a betegekkel való foglalkozáson alapszik, és ha ugyanakkor van közvetlen pszichoterápiás tapasztalatom egy beteg révén, akkor a hitelesség mértéke abban a sorrendben növekszik, ahogy a fentebb előforduló tapasztalatok követik egymást.

Tapasztalatom nem azért mértékadó, mert csalhatatlan. Azért képezi tekintély alapját, mert újabb elemi szinteken mindig ellenőrizhető. Így a gyakori hibalehetőség és csalókaság ellenére a korrekció útja mindig nyitva áll.

Egy másik személyes felismerés. *Örömet okoz, hogy a tapasztalatomban felfedezem a rendet.* Elkerülhetetlennek látszik, hogy bármilyen nagyobb tapasztalati anyagban keressem az értelmet, a rendszerességet, a törvényszerűséget. Ez a fajta kíváncsiság, melynek kielégítése számomra öröm, vezetett el minden fontosabb tételhez, amit sikerült megfogalmaznom. Ezért kerestem a rendet abban a tapasztalati halmazban, ami a gyermekek klinikusi ellátása során összegyűlt, és ebből született a *The Clinical Treatment of the Problem Child* c. könyvem. Ez vezetett el azokhoz az általános elvekhez, amelyek - úgy tűnik - döntő fontosságúak lettek a pszichoterápiában, és ennek eredményeként íródott sok könyv és cikk. Így jutottam el oda, hogy kutatásaimban olyan törvényszerűségeket különféle típusait vizsgáljam, amikkel szerintem a gyakorlatban találkoztam.

Ez a kíváncsiság csábított arra is, hogy bizonyos elméletek felállításával rendet teremtsék ott, ahol már vannak tapasztalataim, és ezt a rendet kivetítsem új, és még ismeretlen területekre, ahol további próbának vetem alá azokat. Így tehát a tudományos kutatást is, és az elméletalkotás folyamatát is olyan eszköznek tekintem, aminek célja egy jelentős tapasztalat belső rendszerezése. A kutatás állandó fegyelmezett erőfeszítés annak érdekében, hogy a szubjektív tapasztalat jelenségeinek értelmet adjunk, és rendszerbe foglaljuk. A kutatás létjogosultságát az a kielégülés igazolja, amit a világ rendjének érzékelése jelent, valamint az, hogy gyakran hasznosnak bizonyul, ha rájön az ember a természet összefüggéseinek rendjére.

Így jöttem rá, hogy azért szentelem magam a kutatásnak és az elméletalkotásnak, hogy kielégítsem a rend és az értelem iránti igényemet. Ez egy szubjektív, bennem létező igény. Időnként azért előfordul, hogy mások folytatók kutatást, - mások kielégítésére, az ellentábor és a szkeptikusok meggyőzésére, hogy szakmailag előbbre jussak, hogy nagyobb tekintélyre tegyek szert, és más kellemetlen okokból. Ezek az elhibázott ítéletek és cselekedetek arra jók, hogy méginkább meggyőzzenek, hogy kutatói tevékenységem egyetlen egészséges célja csak az lehet, ami kielégíti a bennem levő igényt az értelem iránt.

Egy másik felismerés, amiért nagy árat fizettem, a következő szavakkal fejezhető ki: *A tények barátaim.*

Nagyon felkeltette az érdeklődésemet, hogy a legtöbb pszichoterapeuta és különösen a pszichoanalitikusok kietartóan elzárkóznak attól, hogy terápiás tevékenységüket tudományos vizsgálat tárgyává tegyék, akár ők, akár mások. Én megértem ezt a reakciót, mert én is átéltem ezt. Jól emlékszem, hogy különösen az első vizsgálatainkban mekkora izgalommal vártuk a kapott eredményeket. Tegyük fel, hogy a hipotézisünk nem igazolódott be. Hátha elképzelésünk téves volt! Hátha véleményünk nem állta meg a helyét! Ha most visszagondolok erre az időszakra, úgy gondolom, hogy a tényeket, mint a katasztrófa lehetséges hordozóit, potenciális ellenségnek tartottam. Talán egy kissé lassan fogtam fel, hogy a tények mindig a barátaim. A bizonyosságnak minden egyes darabjával, aminek bármely területen a birtokába jutunk, közelebb kerülünk az igazsághoz. És az a tény, hogy közelebb jutunk az igazsághoz, sohasem lehet káros vagy veszélyes, és nem keltheti bennünk az elégedetlenség érzését. Mialatt utálom mindig korrigálni a gondolkodásommat, utálom feladni az értékelés és fogalomalkotás régen bevált útjait, mélyebb szinten mégis valahogy rádöbbenek, hogy ezek a gyötrelmes újrendszerezések azok; amit tanulásnak hívunk, és bármi gyötrelmes is, ezen át jutunk el egy kielégítőbb, precízebb látásmódhoz. Ezért pillanatnyilag számomra az egyik legcsábítóbb terület, ahol megoldásra váró kérdéseken törhetem a fejem, éppen az, ahol számos kedvenc elméletem dőlt meg a tények súlya alatt. Úgy érzem, ha sikerült megértenem ezt a problémát, olyan kielégüléshez jutok, amit az igazság pontosabb megközelítése adhat csak. Biztosan tudom, hogy a tények a barátaim lesznek.

Valahol itt szeretném elmondani azt a felismerést, ami azért jelent sokat, mert ettől érzem, hogy mennyire hasonlítok másokhoz. Valahogy így tudnám megfogalmazni. *Ami a legszemélyesebb, az a legáltalánosabb*. Előfordult, hogy miközben diákokkal vagy munkatársakkal beszélgettem, vagy írásaimban olyan személyes hangot használtam, hogy úgy éreztem, ezt senki sem értheti meg, mert ez az attitűd annyira sajátom. Ennek írásbeli példája a Client-Centered Therapy c. könyvem előszava (a kiadók teljesen rossznak tartották) és egy cikk, Persons or Science címmel. Ilyen esetekben mindig úgy találtam, hogy éppen az az érzés, ami a legszemélyesebb és legprivátibb volt szerintem, bizonyult olyan kifejezési formának, ami sok emberben talált visszhangra. Így jutottam el ahhoz a meggyőződésemhez, hogy ami mindannyiunkban a legszemélyesebb, az valószínűleg az, amit ha másokkal megosztunk, -elmondunk; másoknak is sokat jelent. Ez a felismerés segített abban, hogy megértem a művészeket és költőket, mint olyan embereket, akiknek van bátorságuk kifejezni önmaguk különös voltát.

Egy nagyon fontos felismerés talán alapja lehet mindannak, amit eddig mondtam. Ennek tanulságát az a több, mint 25 év érlelte meg bennem, aminek során megpróbáltam segíteni a bajba jutott embereken. Ez nagyjából a következő. *Rájöttem, hogy az emberek beállítottsága alapvetően pozitív*. Ezt a megállapítást érvényesnek tartom a terápia során létrejött legszorosabb kapcsolatban is, még olyan egyéneknél is, akiknek különösen nehéz problémáik vannak, akik nagyon antiszociálisan viselkednek, akik látszólag abnormális érzelmeket produkálnak. Ha képes vagyok érzékenyen fordulni érzéseik felé, el tudom őket fogadni, mint öntörvényű egyéneket, akkor rájövök, hogy mind hajlamosak azonos irányba fordulni. Hogy melyik irány az, ami felé fordulnak? A legközkeletűbb kifejezés, amivel az irányt érzékeltetni tudom, azt hiszem, a pozitív, konstruktív, az önmegvalósítás tendenciái, az érés, a szocializáció iránya. Egyre inkább azt érzem, hogy minél jobban megértenek és elfogadnak egy embert, annál valószínűbb, hogy elhagyja a hibás magatartási *sémákat*, amikkel az élet elé ment, és annál inkább fordul az előremutató irányba.

Nem szeretném, ha ebben a kérdésben félreértenének. Nincsenek naiv elképzeléseim az emberi természetről. Nagyon jól tudom, hogy az emberek hihetetlenül kegyetlen, borzalmasan destruktív, éretlen, regresszív, antiszociális, bántó magatartásra képesek, védekezésből és belső félelemből. Ugyanakkor tapasztalataim legelevenebb és legvidámabb élményei közé tartoznak azok, amikor ilyen egyénekkal kerülök kapcsolatba, és közben felfedezem azt az erőteljes pozitív viszonyulási hajlandóságot, ami az ő és mindannyiuk legmélyebb rétegeiben él.

Engedjék meg, hogy felismeréseim hosszú sorát azokkal zárjam, amelyik röviden így fogalmazható meg: *az élet, amikor a legjobb, állandóan zajló, változó folyamat, amiben semmi sem végleges*.

A betegeim és a magam esetében is úgy látom, hogy az élet a legszínesebb és legeredményesebb szakaszában is hullámozó folyamat. Ezt átélni egyszerre lenyűgöző és kicsit félelmetes is. Én úgy látom, hogy akkor vagyok a legjobb formában, amikor hagyom, hogy élményeim sodra vigyen abba az irányba, ami látszólag előre mutat, olyan célok felé, amik csak halványan rajzolódnak ki bennem. Miközben tapasztalataim bonyolult áradatában igyekszem megérteni annak állandóan változó komplex létét, tudnom kell, hogy biztos pontok nincsenek. Mikor képes vagyok ebben a folyamatban benne élni, világosan tudom, hogy számomra nem létezik a meggyőződésnek egy zárt világa, vagy elvek változatlan rendszere. Életemet a tapasztalataim értelmezésének változó megértése irányítja. Az élet mindig az alakulás stádiumában van.

Bízom benne, hogy most világos, miért nem létezik olyan filozófia, meggyőződés vagy elvrendszer, amelynek elsajátítására bárkit is bátorítanak vagy rábeszélnek. Csak arra vállalkozhatom, hogy az én tapasztalatom pillanatnyi jelentőségét én értelmezem, és aszerint élek. És igyekszem másoknak lehetővé tenni és megadni a szabadságot, amellyel a maguk belső szabadságát létrehozhatják, s ezzel a maguk beszámá ra értelmezzék.

Ha létezik olyan dolog, hogy igazság, a kutatásnak ez a szabad, egyéni módja szerintem megközelítheti azt. És bizonyos határig ezt tapasztaltam is eddig.

A fordítást az On Becoming a Person, Boston: Houghton Mifflin, (1961. Pp. 15-27.), alapján, az Országos Közművelődési Központ szíves hozzájárulásával közöljük.

Ajánló bibliográfia:

Rogers: **A személyközpontú megközelítés alapjai. Az empátikus létezési mód: egy el nem fogadott létmód** (Bp., 1983.)

Rogers: **Encounter csoportok** (Bp., 1984.)

Rogers: **Encounter csoportok** (Bp., 1986. A magyar Pszichológiai Társaság és a Center for Cross-Cultural Communication által rendezett munkaértekezletek segédanyaga.)

Rogers: **A tanulás szabadsága a 80-as években** (Bp., 1986.)

* Keretben: **Carl R. Rogers (1902-1987)**

Pszichológus, létrehozta a nem-irányított (nondirective), vagy betegközpontú (betegcentrikus) szemléletmódot a pszichoterápiában, hangsúlyozva a személyes kapcsolatot a gyógyász és a beteg között, úgy tekintve a betegre, mint aki meghatározza a kezelés folyamatát, annak gyorsaságát és időtartamát. A kezelőorvos feszültségmentes légkörre törekedve megpróbálja a beteg gondolkodását és érzelmeit tisztázni, anélkül, hogy különleges csatornákon keresztül irányítaná.

Előbb bölcsészdoktori (1928), majd filozófiai doktorátust (1931) szerzett a Columbia Teachers' College-ban. Doktori disszertációjának elkészítése közben kötelezte el magát a gyermekek tanulmányozása iránt. A Rochester-i Gyermekvédő Egyesület igazgatója lett.

1935-1940-ig a Rochester-i Egyetemen tartott előadásokat és megírta a "Nehezen nevelhető gyermekek klinikai gyógykezelése" című munkáját (1939), a nyugtalan gyermekek között szerzett tapasztalataira alapozva. 1939-ben főigazgatója a Rochester-i Irányító Központnak, 1940-ben az Ohio-i Állami Egyetemen a klinikai pszichológia professzora. Kezelési módszerei és annak liberális jellege magában foglalja a távolabbi fejlesztés lehetőségét, 1940-ben írt "A pszichoterápia újabb fogalma" c. cikke meghatározó vitát váltott ki.

"Tanácsadás és pszichoterápia" c. munkájában (1942) kifejti módszerének lényegét; azt próbálja elfogadtatni, hogy a beteg, aki kapcsolatot hoz létre megértő kezelőorvosával, meg tudja oldani nehézségeit, és ösztönösen megéri élete átszervezésének szükségességét. A kezelőorvos, anélkül, hogy formális irányításhoz folyamodna, megmagyarázza a betegnek a problémát, azért, hogy az tisztán láthasson, s így szert tehessen az ösztönös megérzésre.

1945 és 1957 között a Chicago-i Egyetem professzora, itt részt vesz az egyetem tanácsadó központjának megalapításában és irányítja az oktatást módszere hatékonyabb működése érdekében.

Felfedezései "Pszichoterápia és személyiségváltozás" című könyvében jelentek meg, amely tartalmazza azt a meglátást, hol a beteg személyiségének változása inkább függ a gyógyász magatartásától, mint magától a kezelési eljárástól.

"Személyiséggé válás" című műve (1961) életrajza mellett 1951 és 1960 között írt munkáit tartalmazza. Következtetése szerint minden személyiség, beleértve a még nagyon megzavartat is, képes kifejleszteni és elérni önmegvalósítását, érzelmi érettségét, szocializálódását. (On Encounter groups)

(Encyclopaedia Britannia)