

Leszek Mellibruda

Rok:

Wydawnictwo:

Miejsce wydania:

Jednym z nurtów myślenia, który wywarł największy wpływ na współczesne poglądy dotyczące zdrowej osobowości jest koncepcja "osoby w pełni funkcjonującej" Carla Rogersa. Z tej właśnie koncepcji zrodziła się - dla jednych "moda", a dla innych reguła - wychowania bezstresowego dzieci, oraz wiele innych, dzisiaj już klasycznych podejść do procesu psychoterapii, własnego rozwoju oraz zdrowia psychologicznego. Twórca koncepcji uważany jest do dzisiaj za twórcę przełomowego dla nauk społecznych i psychologicznych nurtu intelektualnego nazwanego psychologią humanistyczną.

Niezależnie od wielu kontrowersji, jakie pojawiły się w związku z "rogeriańskim podejściem" do zdrowia, człowieka, psychologii i psychoterapii, nie ulega dzisiaj wątpliwości, iż wiele z jego myśli i sformułowanych tez przetrwało do dzisiaj nie tylko w koncepcjach teoretycznych ale przede wszystkim w praktyce psychoterapeutycznej, edukacyjnej oraz w pragmatyce optymistycznego podejścia do człowieka zarówno w życiu osobistym jak i zawodowym.

Carl Rogers i jego podejście do osobowości

Zasadnicze "podwaliny" swojej koncepcji C. Rogers zawdzięcza wizycie w Chinach, które odwiedził w wieku 22 lat jako delegat na Międzynarodową Konferencję Studentów Stowarzyszeń Chrześcijańskich. Zwiedzając w 1922 r. Pekin i zapoznając się ze specyfiką kultury i życia młodych Chińczyków doznał - jak sam to opisywał - intelektualnego wstrząsu. Po powrocie na Uniwersytet w Wisconsin stał się inną osobą - odkrył nowe perspektywy zarówno dla swojej koncepcji życia duchowego jak i myślenia o człowieku i jego osobowości. Po kilkumiesięcznym pobycie w Kraju Wielkiego Muru poczucie odmienności kulturowej i osobowościowej Chińczyków spowodowało zasadnicze przekształcenia w jego rozwoju duchowym, na który składał się klimat głęboko religijnej rodziny i typowo amerykański, pragmatyczny światopogląd. To ważne wydarzenie w jego życiu stało się też kamieniem węgielnym jego koncepcji, w której tak ważną rolę odgrywa wiara i zaufanie we własne doświadczenie.

W roku 1931 Rogers obronił swoją pracę doktorską na Wydziale Nauczycielskim Columbia University, będąc już znanym autorem koncepcji niedyrektywnego podejścia w nauczaniu i edukacji oraz "terapii skoncentrowanej na kliencie". W obydwu tych koncepcjach dominuje jedno podstawowe przesłanie - to, co jest podstawową rzeczywistością, której jesteśmy pewni i do czego mamy w pełni dostęp - to nasze indywidualne doświadczenia w kontakcie z otaczającym nas światem.

Jednym z podstawowych źródeł podejścia i rozumienia ludzkiej osobowości były doświadczenia Rogersa z prowadzenia niedyrektywnej psychoterapii wobec ludzi z różnego typu zaburzeniami emocjonalnymi. Osoby, mające osobiste problemy, które były rozwiązywane podczas terapii, nazywał klientami a nie pacjentami. Założeniem terapii zorientowanej na klienta było przekonanie, że klient jest w stanie brać odpowiedzialność za zmiany w swojej osobowości. Było to inne od dominującego w ówczesnych czasach podejścia - psychoanalitycznego, w którym to terapeuta był odpowiedzialny za zmiany, jakie zachodzą w świecie emocji i zachowań pacjenta.

W podejściu Rogersa uznaje się zasadę, iż niezależnie od wykształcenia, płci, wieku i kręgu kulturowego, człowiek posiada zdolności (na różnym poziomie) do wpływania na samego siebie i świadomość tego kim jest, czego chce oraz czego doznaje jako osoba w różnych okolicznościach życia codziennego. Było to założenie dotyczące istoty natury człowieka. A to oznacza, że jeśli każdy człowiek jest odpowiedzialny za rozwój i kształtowanie własnej osobowości, to jest też istotą świadomą i racjonalną. Mniej zatem istotne są podświadome lub nieświadome popędy czy instynkty, a bardziej dla rozwoju osobowości ważna jest świadomość własnych emocji, stanów organizmu (fizjologii) oraz spostrzegania wszystkiego, co człowieka otacza.

Zdaniem Rogersa osoba ludzka i jej osobowość nie jest kontrolowana czy sterowana przez doświadczenia z dzieciństwa (jak np. trening toaletowy czy wczesne doświadczenia erotyczne), lecz przez sposób w jaki spostrzega teraźniejszość i wszystko co się w niej wydarza.

Oczywiście dzieciństwo i przeszłość odgrywają ważną rolę w naszym życiu, ale dla zdrowej osobowości i jej rozwoju ważniejsze jest to, co dzieje się dzisiaj oraz to jak spostrzegamy przeszłość i jaki indywidualny stosunek do niej wytworzyliśmy. Przeszłość działa na nas przez specyficzny filtr, którym jest nasz prywatny i racjonalny stosunek do tego, co wydarzyło się nam w minionym czasie. Od sposobu patrzenia na nasze ubiegłe doświadczenia w dużym stopniu zależy zdrowie naszej osobowości. To my jesteśmy odpowiedzialni, w jaki sposób spostrzegamy i jak też nazywamy to, co nam się zdarzyło. Na tym polega ludzka odpowiedzialność za siebie, własny rozwój i zdrowie własnej osobowości.

Aktualizacja - motywacją zdrowej osobowości

Koncepcja osobowości w ujęciu C. Rogersa zawiera "jedną, fundamentalną potrzebę", która jest odpowiedzialna za rozwój człowieka. Jest nią potrzeba, czy też wrodzona tendencja do samoaktualizacji. Żaden z wymiarów wzrostu czy rozwoju człowieka nie odbywa się bez tej niezależnej od innych tendencji aktualizacji.

Na niższym poziomie rozwoju tendencje aktualizacyjne są odpowiedzialne za zaspokajanie podstawowych potrzeb fizjologicznych i biologicznych (pożywienie, woda, powietrze). Dlatego też organizm może przetrwać zaspokajając tą fundamentalną potrzebę, jaką jest aktualizacja siebie jako istoty ludzkiej.

Rozwój człowieka i osiąganie przez niego coraz pełniejszej dojrzałości nie odbywa się w sposób automatyczny. Ujawnianiu się zadatków dziedzicznych i genetycznych towarzyszy tendencja do aktualizacji różnych cech, które stanowią o bogactwie i niepowtarzalności ludzkiego istnienia. Podstawową istotą czy celem życia nie jest dążenie do homeostazy czy utrzymania balansu pomiędzy komfortem lub coraz łatwiejszym (poprzez kontrole umysłową) życiem ale rozwój i wzbogacanie się człowieka w nowe doświadczenia emocjonalne i umysłowe, które stanowią

treść i istotę ludzkiej egzystencji. To oznacza, że nasza droga rozwoju wynikająca z doświadczeń życiowych umożliwia nam stawanie się sobą poprzez te sposoby radzenia sobie z rzeczywistością, które potrafimy sobie sami uświadomić, a co więcej, które przyczyniają się do aktualizacji nas samych jako osoby.

Jesteśmy takimi, jakimi potrafimy się kreować zgodnie z tym, jakimi być chcemy. Ten złożony proces naszego rozwoju rozpoczyna się wraz z kształtowaniem się poczucia własnej tożsamości - czyli poczucia ja (kim jestem). Początki tego procesu można obserwować we wczesnym dzieciństwie, ale faza krytyczna dla kształtowania się poczucia własnej tożsamości przypada na okres dojrzewania i adolescencji. Wówczas "poczucie siebie" (własnego "ja") szczególnie intensywnie ulega kształtowaniu i przeobrażeniom.

"Poczucie ja" - centrum zdrowej osobowości

Poczucie tożsamości - czyli własnego "ja" rozwija się od wczesnego dzieciństwa wraz z pojawieniem się w słowniku używanym przez dziecko słów "ja" i "moje". Dziecko uczy się rozróżniać, co jest jego, a co nie oraz wyodrębnia siebie z otoczenia fizycznego i psychologicznego. W ten sposób powstaje obraz samego siebie jako wypadkowa różnych interakcji dziecka z otoczeniem. Wśród tych interakcji pojawiają się również mniej lub bardziej silne oddziaływania ze strony rodziców i najbliższych osób dziecka, polegające na tworzeniu drugiego aspektu obrazu samego siebie u dziecka. Ten aspekt dotyczy wizji idealnej, czyli tego co zawarte jest w oczekiwaniach rodzicielskich wobec dziecka. W taki sposób obraz samego siebie nabiera cech złożonego kompleksu - z jednej strony realnych obserwacji i doświadczeń dziecka, a z drugiej, nacisków i reakcji otoczenia na określone zachowania oraz myślenie o sobie. Ten moment może stanowić punkt krytyczny rozwoju albo zdrowej osobowości albo pierwotnych zaczątków zaburzeń w życiu emocjonalnym.

Podłożem na którym rozwija się bądź to zdrowa, bądź też zaburzona osobowość jest potrzeba miłości, którą odczuwa każde dziecko. Sposób jej zaspokajania przez rodziców i osoby najbliższe dziecku ma zasadniczy wpływ na kształtowanie się zdrowych lub zaburzonych podstaw zarówno osobowości jak i obrazu samego siebie.

Jednym z kluczowych zjawisk do tworzenia się zdrowej osobowości są pozytywne nastawienia (positive regards) rodziców okazujących swojemu dziecku miłość. Te pozytywne nastawienia rodziców są często blokowane przez ich doraźne emocje złości, rozczarowania, zmęczenia. Nie jest prawdą, iż wszyscy rodzice potrafią swoje pozytywne nastawienia okazywać wprost poprzez jasną ekspresję, jednoznaczne zachowania werbalne i niewerbalne. Te właśnie doświadczenia dziecka, kiedy rodzice ganią je, karzą lub stosują dystans jako sposób wpływu na dziecko, nie wspierając i nie okazując jednocześnie swojej miłości, mogą być podstawą poważnych zaburzeń osobowości. Wynika to z tego, że poczucie bycia kochanym jest wówczas w sposób dramatyczny zachwiane lub rozbite w obrazie własnej osoby u dziecka. Czasami dochodzi do poważnych przekształceń w poczuciu własnego "ja" u dziecka na skutek odczucia odtrącenia, które jednoznacznie kojarzy się mu z utratą ze strony najbliższych nie tylko miłości ale także tych głęboko odczuwanych pozytywnych nastawień rodziców.

Zdaniem Rogersa podstawą zdrowej osobowości jest otrzymywanie od wczesnego dzieciństwa nie tylko miłości ze strony najbliższych osób ale przede wszystkim bezwarunkowych

pozytywnych nastawień. Aby pomóc w rozwoju zdrowej osobowości potrzebne są dziecku konkretne i czytelne sygnały dotyczące tego, że jest kochane, ważne i nigdy nie zostanie opuszczone. To oznacza, iż niezależnie od tego, co dziecko robi matka winna okazywać swojemu dziecku miłość w sposób bezpośredni zarówno werbalnie jak i poprzez zachowania ekspresyjne (głaskać, całować, przytulać, itp.) Te sygnały słowne i afektywne (o zabarwieniu emocjonalnym) są podstawą stabilności dla własnego poczucia tożsamości dziecka. Daje mu to większą swobodę w rozwoju tożsamości i samorealizacji w życiu wewnętrznym (intelektualnym i emocjonalnym) oraz przyczynia się do rozwijania pełni funkcjonowania jako osoba.

W pełni funkcjonująca osoba - podstawowym wymiarem zdrowej osobowości

Zdrowa osobowość w ujęciu Rogersa to proces, a nie konkretny stan. Jest to bardziej kierunek

rozwoju niż punkt docelowy. Stawanie się osobą w pełni funkcjonującą dokonuje się poprzez proces stałej samoaktualizacji. Odkrywanie, pogłębianie i rozwijanie własnego ja (poczucia tożsamości) dokonuje się na drodze stawiania sobie różnych celów (czasami na kilka minut a czasami na całe życie), poprzez podążanie za innymi ludźmi, a czasami wbrew ich oczekiwaniom. Zawsze jednak z uwzględnieniem wzrostu swoich możliwości i budowania coraz bardziej solidnego obrazu własnej osoby. Często jest to proces trudny i bolesny. Jak określa to Rogers - jest to proces, w którym uczymy się "odwagi bycia sobą".

Osoba w pełni funkcjonująca to taka, która jest otwarta na całą gamę ludzkich uczuć, emocji i doświadczeń, które przeżywa na poziomie emocjonalnym oraz potrafi racjonalnie spoglądać na wszystko co dzieje się wewnątrz niej i w otaczającym świecie. Istotą bycia osobą w pełni funkcjonującą nie jest jedynie dążenie do szczęścia czy radości, ale przede wszystkim wzbogacanie własnego "ja", dokonywanie zmian i poszukiwanie znaczeń w kontekście lepszego rozumienia siebie. Poprzez to ludzie stają się bardziej świadomi siebie, nie muszą stosować różnego typu masek, zasłon i fasad w swoim życiu emocjonalnym i podczas spotkań z innymi ludźmi.

Osobę w pełni funkcjonującą można scharakteryzować poprzez 5 cech kluczowych:

- Otwartość na doświadczenie

Otwartość jest przeciwieństwem postawy zamkniętej i nastawionej obronnie. Taka osoba wie niemal wszystko na temat swojej własnej natury i żaden z aspektów własnej osobowości nie jest przed nią zamknięty. Potrafi przeżywać wszystkie emocje, niezależnie od ich znaku i treści. Każde uczucie i doznanie wewnętrzne lub zewnętrzne jest odbierane przez system nerwowy bez zniekształceń i w postaci naturalnych procesów. Doświadczenia życiowe i własne doznania są źródłem wiedzy o sobie i świecie.

- Życie zgodnie z zasadą "tu i teraz"

Osoba w pełni funkcjonująca żyje w pełni w każdym momencie swojej egzystencji. Każde doświadczenie jest przez nią traktowane jako nowe i odświeżające. Zdrowa osobowość takiej osoby, nie musi uczestniczyć w kontrolowaniu lub manipulowaniu odbiorem czy rozumieniem własnych doświadczeń. Jest gotowa na wszystko co zdarza się w życiu i w każdym jego momencie. Potrafi kierować elastycznie swoim zachowaniem i emocjami zgodnie z własną naturą, wykorzystując każde wydarzenie do jeszcze większej samoaktualizacji i wzrostu swojej

samoświadomości.

- Zaufanie do swojego organizmu

Dotyczy to szczególnie umiejętności kierowania się własnymi emocjami, odczuciami i doznaniem, które w sposób swobodny są drogą i sposobem komunikacji z własnym organizmem. Spontaniczność jest również umiejętnością korzystania z impulsów intuicyjnych oraz różnorodnych sygnałów ze strony narządów wewnętrznych i procesów fizjologicznych.

- Posiadanie poczucia wolności wyboru i działania

Zdrową osobowość cechuje zdolność do podejmowania decyzji, wyborów i działań zgodnie z własnym przekonaniem i rozpoznaniem sytuacji według własnych kryteriów i zasad. Nie są to jednak zasady i kryteria, które kłóć się z powszechnie przyjętymi standardami, chociaż czasami wolność wyboru może dotyczyć nie tyle ich naruszenia ile określenia i wyrażenia własnych potrzeb. Poczucie wolności jest ściśle związane z poczuciem mocy i własnej wewnętrznej siły, które umożliwiają podejmowanie różnorodnych działań zgodnie z tym, co taka osoba chce lub może chcieć i robić w życiu.

- Postawa kreatywna

Życie twórcze, pełne spontaniczności jest przeciwieństwem konformizmu i biernego przystosowania się do norm społecznych i kulturowych. Obejmuje ono również skłonność do przekształcania otaczającej rzeczywistości oraz zmagania się z przeciwnościami losu i sytuacjami trudnymi. Nie jest to postawa poszukująca spokoju i bezpieczeństwa za wszelką cenę ale gotowość do poszukiwań nowych rozwiązań, nowych sposobów radzenia sobie z otaczającą rzeczywistością.

Koncepcja zdrowej osobowości Carla Rogersa zawiera w sobie postulat pełnego rozwoju wszystkich możliwości, jakie drzemią w człowieku. Ale możliwości te nie są uwarunkowane dziedzicznie, genetycznie czy poziomem umysłowym, lecz są wynikiem specyficznej postawy wobec siebie i świata. Na kształtowanie się zdrowej osobowości mają nie tyle wpływ inne osoby, ile własna postawa wobec siebie i innych.

Ten optymistyczny pogląd na człowieka stał się niezwykle inspirujący zarówno dla twórców nowych koncepcji nauczania i wychowania jak i dla psychoterapeutów i ludzi zajmujących się ludźmi. Uwagi krytyczne pod adresem koncepcji osoby w pełni funkcjonującej, zmierzały przede wszystkim w kierunku zarzucania autorowi tego, że nie doceniał poczucia odpowiedzialności wobec innych ludzi oraz że cele i kierunki własnego rozwoju można w każdej chwili zmieniać i przeobrażać na kształt doraźnych przeżyć i doświadczeń płynących z życia zgodnego z zasadą "tu i teraz". Niektórzy uważają, iż koncepcja, która zrodziła się z obserwacji nad osobami zaburzonymi w sposób przejaskrawiony akcentuje przeciwieństwa. Niezależnie jednak od krytycznych opinii i uwag pod adresem tej koncepcji - jedno jest pewne - wpłynęła ona na nasz sposób myślenia o człowieku, jego możliwościach i rozwoju ludzkiej osobowości.

Artykuł opublikowano w miesięczniku " [Remedium](#) "