

Irena Elżbieta ŁYP

Kultura relacji osobowych w ujęciu Carla R. Rogersa

Культура личных отношений в понимании Карла Р. Роджерса

The Culture of Human Relationships by Carl R. Rogers

Carl R. Rogers (1902-1987), amerykański psycholog i psychoterapeuta jest jedną z najbardziej interesujących indywidualności współczesnej humanistyki. Związany z licznymi ośrodkami naukowymi świata, był profesorem psychologii m. in. na uniwersytetach w Ohio, Chicago w latach 1945–1975 oraz w Wisconsin w latach 1957–1963. Ostatnio mieszkał w Kalifornii, w La Jolla, gdzie znajdował się jego zakład Center for Studies of the Person. Niemal całe życie C. R. Rogersa było związane z bogatą praktyką psychoterapeutyczną oraz z szerokim nurtem „psychologii humanistycznej”, którego był współtwórcą i propagatorem. Światowy rozgłos przyniosły mu m. in. takie prace jak: *Client-centered Therapy* (1951), *On Becoming a Person* (1961), *Freedom to Learn* (1969), *Carl Rogers on Encounter Groups* (1970), *Carl Rogers on Personal Power* (1977), *A Way of Being* (1980).

Carl Rogers był przede wszystkim praktykiem. Dlatego też jego poglądy teoretyczne należy rozpatrywać w ścisłym związku z jego przeszło czterdziestoletnią praktyką terapeutyczną i niezwykle aktywną działalnością w ramach utworzonego przez niego nurtu grup spotkaniowych, tzw. *encounter groups*.

Typ filozofii, do której nawiązuje Rogers to przede wszystkim filozofia podmiotu. Wśród filozofów, do których często się odwołuje znajdują się tacy myśliciele jak: S. Kierkegaard, M. Heidegger, M. Buber, J. P. Sartre i inni.

KONCEPCJA CZŁOWIEKA

Koncepcja człowieka, a zatem i psychoterapia, jaką reprezentuje Rogers, pozostaje w opozycji do dwóch dominujących w psychologii i psychiatrii XX wieku kierunków, tj. psychoanalizy oraz behawioryzmu. Wspólną cechą obu

tych kierunków, pomimo wielu dzielących je różnic, jest przyjęcie, że człowiek jest z natury istotą zdeterminowaną bądź to przez czynniki zewnętrzne (behawioryzm), bądź wewnętrzne, tj. naturę (psychoanaliza); w obu teoriach pozbawiony jest on aktywnej podmiotowości. Terapia szkoły Rogersa, którą charakteryzuje „podejście skierowane na osobę” (*person centered approach*) nie szuka kierunku w czynnikach przyjętych zewnętrznie, lecz zakłada istnienie podstawowego pozytywnego dynamizmu osoby — rehabilitując tym samym „ja” w jego podmiotowości oraz w jego godności. Natura ludzka, jak zakłada Rogers, jest konstruktywna i zasługuje na zaufanie, jeżeli człowiek funkcjonuje w pełni.

Żywię raczej małą sympatię dla rozpowszechnionego obecnie poglądu głoszącego, że człowiek jest istotą z gruntu irracjonalną, że niekontrolowane impulsy prowadzą do niszczenia innych i siebie. Ludzkie zachowanie jest znakomicie racjonalne, poruszane przez misterny i uporządkowany mechanizm w kierunku celów, które jego organizm usiłuje osiągnąć. Tragedią dla większości z nas jest to, że nasze mechanizmy obronne nie pozwalają nam uświadomić sobie owej racjonalności, tak że świadomie poruszamy się w jednym kierunku, podczas gdy nasz organizm zdąży w innym¹.

Najbardziej istotną cechą natury człowieka jest, zdaniem Rogersa, tendencja aktualizacyjna², a więc wewnętrzna, wrodzona tendencja jednostki do rozwijania wszystkich swoich zdolności w sposób służący jej stawaniu się i wzbogacaniu. Jest to, jak twierdzi Rogers w oparciu o prawo biologiczne, właściwość wszystkich żywych organizmów.

Organizm ludzki, tak jak każdy inny, ujawnia w swym funkcjonowaniu podstawową tendencję do utrzymania się i do wzbogacania. Żaden organizm nie aktualizuje swych zdolności po to, by siebie zniszczyć bądź by cierpieć³.

Niejednokrotnie jednak człowiek bywa blokowany w rozwijaniu swych możliwości. By tendencja aktualizacyjna mogła się ujawnić, niezbędne są jednostce odpowiednie warunki natury psychicznej, tak jak konieczne są do jej funkcjonowania — na poziomie fizycznym — woda czy powietrze.

Poszukiwanie oraz stwarzanie warunków optymalnych dla pojawienia się tej tendencji, podobnie jak i niwelowanie czynników ją blokujących, jest podstawowym zadaniem systemu terapeutycznego C. R. Rogersa. Opis tych warunków ma pomagać jednostce w jej autentycznym procesie rozwoju,

¹ C. R. Rogers: *Poglądy terapeuty na to, czym jest dobre życie. W pełni funkcjonująca osoba*, tłum. E. Drozd [w:] *Psychologia humanistyczna. Wybór tekstów*, oprac. K. Starczewska, z. 1, s. 231; pozostałe teksty przytaczam we własnym tłumaczeniu.

² Terminy „samowychowanie”, „samorealizacja”, „samostwarzanie”, „samoaktualizacja” często funkcjonują w literaturze psychopedagogicznej zamiennie. Rogers zdecydowanie sprzeciwia się określeniu: „samorealizacja”, gdyż, jak twierdzi, odnosi się ono do stabilnych sposobów istnienia, on sam zaś pojmuje życie ludzi jako proces, a nie stan istnienia.

³ C. R. Rogers: *The Actualizing Tendency in Relations to "Motives" and "Consciousness"* [w:] *Nebraska Symposium on Motivation*, ed. by M. Jones, Univ. of Nebraska Press 1963, s. 3.

w procesie dojrzewania jej osobowości, którą Rogers rozumie jako proces, a nie stabilną strukturę.

Specyficzną dla terapii Rogersa cechą jest klimat psychologiczny, jaki stwarza terapeuta, klimat, w którym jednostka ma szansę odkryć w sobie różne zewnętrzne doświadczenia swego „ja” (*self*). Klimat ten umożliwia jednostce bycie w zgodzie z sobą, dzięki czemu może wyrażać to, co czuje, kim jest i kim może być. Celem i niejako synonimem efektu optymalnej psychoterapii jest dla Rogersa „osoba w pełni funkcjonująca”, której charakterystykę przedstawia autor w pracy *On Becoming a Person*. Osobę taką cechuje: twórcza postawa, otwartość na świat i badawcze nastawienie wobec niego, autonomiczność wyrażania swych możliwości, postawa etyczna i społeczne zaangażowanie. Zdolność do wykorzystywania wszystkich swoich możliwości, do wyzwalań i koncentracji wszystkich potencjalnych sił osobowości, to — jak twierdzi — istota twórczości⁴.

Doświadczenia terapeutyczne pozwalają Rogersowi stwierdzić, że podstawowy dynamizm wzrostu osoby ujawnia się w pełni w procesie osobowej interakcji. W niemal wszystkich swych książkach i artykułach Rogers odwołuje się do sformułowanych przez siebie warunków, które jego zdaniem konstytuują klimat psychologiczny wyzwalający rozwój jednostki⁵. Warunki te odnoszą się do każdej sytuacji, w której zasadniczą kwestią jest rozwój osobowości, bez względu na to, czy dotyczy ona relacji: terapeuta — klient, rodzic — dziecko, *leader* grupy — członkowie czy też nauczyciel — uczeń. Są nimi:

1) autentyczność i zgodność (*genuineness, realness, congruence*), jako postawa będąca zaprzeczeniem stanów obronnych, jest jednym z koniecznych warunków nawiązywania konstruktywnych interakcji,

2) akceptacja (*acceptance*), to następny niezbędny element prawdziwej, egzystencjalnej relacji między osobami, a więc i ważny czynnik tworzenia klimatu do zmiany. Musi to być postawa życzliwa, w sposób bezwarunkowy akceptująca człowieka takim, jakim on jest, również z jego wadami i trudnościami,

3) empatyczne zrozumienie (*empathic understanding*) polega na wczuwaniu się w drugą osobę (pacjent, uczeń), próbie jak najbardziej adekwatnego odzwierciedlenia przeżycia drugiej osoby i komunikowaniu, że się ją rozumie.

Formułując warunki sprzyjające optymalizacji rozwoju tendencji do samoaktualizacji Rogers wskazuje jednocześnie na warunki konstruktywnej psychoterapii oraz autentycznego wychowania, przez które rozumie pomoc (*facilitation*) w rozwoju i dojrzewaniu osobowości.

⁴ C. R. Rogers: *Toward a Theory of Creativity*, Boston 1954.

⁵ Por. m. in.: C. R. Rogers: *Encounter Groups*, London 1971; *C. R. Rogers on Personal Power*, New York 1977; *A Way of Being*, Boston, 1980; *On Becoming a Person*, Boston 1981.

KONCEPCJA WYCHOWANIA

W jednej z ostatnich ze swych prac i bodaj najgłośniejszej, *Freedom to Learn*, C. Rogers powołując się na M. Heideggera stwierdza, że najważniejszym zadaniem nauczyciela jest uczenie jak się uczyć, gdyż tylko takie uczenie może mieć wartość teraz i w przyszłości⁶.

Zdaniem Rogersa nie można w sposób bezpośredni nauczać czy wychowywać, należy zaś pomagać — „facylitować proces uczenia się”. Podobnie jak M. Buber⁷ Rogers uważa, że wychowawca powinien nauczyć się swojej roli jako pomocnika sił aktualizujących. Proces wychowania i uczenia się może autentycznie rozwijać się jedynie w relacji osobowej nauczyciel — uczeń. Rogers akcentuje prymat jakości relacji osobowej nad wszelkimi środkami technicznymi i metodami stosowanymi względem ucznia. Takie osobowe spotkanie nauczyciela i ucznia musi opierać się na autentyczności, otwartości i empatii. Tak rozumiana relacja nie może konstruktywnie przebiegać bez akceptacji. Ona pomaga budzić wiarę ucznia we własne możliwości, zwiększa wewnętrzną swobodę, stwarzając tym samym szansę na wyzwalenie się w jednostkach utajonych potencjałów, szansę na „zbliżanie się do twórczości”. Pomoc w uczeniu jak się uczyć oznacza — konkluduje Rogers — uczenie twórczości⁸.

Tradycyjna szkoła, która jest współcześnie dominującą instytucją edukacyjną, jest zdaniem Rogersa najbardziej sztywną, zbiurokratyzowaną i niekompetentną instytucją w naszej kulturze. W przeciwieństwie do zmian, jakie dokonały się w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat (np. w myśli technicznej, sposobach zarządzania czy nawet w obrębie Kościoła katolickiego będącego niegdyś pomnikiem stabilności), w szkole nie dokonały się żadne konstruktywne zmiany⁹.

Propozycję wyjścia z kryzysu edukacji łączy Rogers ze zmianami w systemie kształcenia nauczycieli. Nadzieję na sukces wiąże ze zmianą funkcji nauczyciela, który, jak proponuje, byłby „facylitatorem uczenia się”. W ten sposób zmieniłby się cel systemu edukacji: z nauczania w facylitację uczenia się, który to cel Rogers uważa za cel przyszłości¹⁰.

Oznacza to, że należy rezygnować z wszelkich sztywnych ograniczeń, jakie wiążą się ze szkołą tradycyjną. Zasadniczą kwestią jest dla Rogersa-wychowawcy stworzenie takiego klimatu, w którym dziecko poczuje się wolne w przejawianiu ciekawości, wolne w popełnianiu błędów, z których wyciągnie wnioski na

⁶ Por.: C. R. Rogers: *Freedom to Learn. For the 80'* Columbus, Ohio, 1982, s. 18.

⁷ M. Buber: *Spoleczne i międzyludzkie*, t. A. Doktor [w:] *Psychologia humanistyczna*, z. 1, s. 149-165.

⁸ Por. R. Gloton, C. Clero: *Twórcza aktywność dziecka*, Warszawa 1985, s. 119-127.

⁹ C. R. Rogers: *Self-directed Change. An Answer to the Educational Crisis?* Arizona 1969 (materiał nie opublikowany).

¹⁰ *Ibidem*.

przyszłość. Rogers krytykuje posługiwanie się ocenami jako narzędziem sankcji. Najbardziej przekonujące wymagania stawia, jego zdaniem, rzeczywistość i to ona pełni funkcję oceny. Odpowiedzi na pytanie, czego uczniowie mają się uczyć, facylitator uczenia się poszukuje — w przeciwieństwie do nauczyciela tradycyjnego — w nich samych. Jego zasadnicza rola sprowadza się do pomocy w odnalezieniu źródeł oraz zorganizowaniu pomocy szkolnych, lektur, pracowni, doświadczeń.

Misja, jaką ma do spełnienia nauczyciel rogersowski, polega na pomocy udzielanej uczniom (studentom) w odzyskiwaniu zaciekawienia (cechy tak specyficznej dla okresu dzieciństwa), które w sposób systematyczny i konsekwentny jest tłumione na wszystkich szczeblach edukacji tradycyjnej.

Aby instytucja edukacyjna mogła ponownie stać się instytucją ważną w naszym życiu, muszą definitywnie dokonać się proponowane przez Rogersa zmiany, których najbardziej efektywnym instrumentem jest intensywne doświadczenie spotkania (*encounter*), poprzez uczestnictwo w tzw. „grupie spotkaniowej” (*encounter group*).

Encounter groups, to kierunek zapoczątkowany przez C. R. Rogersa. Wywodzi się on z bogatego nurtu psychologii humanistycznej i powstał w tym samym niemal czasie, co działania w ramach *National Training Laboratories* (NTL), instytutu skupionego wokół wybitnego psychologa, K. Lewina (1947). NTL miało przede wszystkim służyć optymalizacji funkcjonowania grupy, doskonaleniu umiejętności współycia w grupie. Uczono tu dostrzegania istoty interakcji z innymi ludźmi, jak również lepszego funkcjonowania w trudnych sytuacjach interpersonalnych. Początkowo grupy te organizowano dla ludzi zatrudnionych w przemyśle, później zakres ich znacznie poszerzono¹¹.

Istnieje bardzo wiele odmian i form w ramach nurtu doświadczeń grupowej terapii. Tak np. „grupy T” (*T-groups*) kładą nacisk na umiejętności interpersonalne; „trening wrażliwości” (*sensitivity training group*), przypomina „grupy T”; „grupy zadaniowe” (*task-oriented groups*) koncentrują się na interpersonalnych aspektach zadania stojącego przed daną grupą; „grupy rozwijające wrażliwość zmysłową, świadomość własnego ciała, możliwości ruchowe” (*sensory awareness groups, body awareness groups, body movement groups*) zajmują się rozwijaniem świadomości i ekspresji własnego ciała, np. przez ruch czy spontaniczny taniec; „warsztaty twórcze” (*creativity workshops*), których celem jest pobudzenie spontaniczności i swobody wyrażania siebie, ich istotą zaś jest twórcza ekspresja poprzez różne artystyczne środki wyrazu; „treningi umiejętności organizacyjnych” (*organizational development groups*), których istotą jest rozwój umiejętności kierowania ludźmi; „treningi pracy zespołowej” (*team building groups*), których celem jest umacnianie więzi w zespołach roboczych; „grupy Gestalt”

¹¹ S. Kratochvil: *Psychoterapia*, Warszawa 1978, s. 351–361, por. Rogers: *Encounter...*, rozdz. 1.

(*Gestalt groups*), oparte na założeniach psychologii postaci; „grupy czy gry synanonowe” (*synanon groups or games*), których celem jest leczenie narkomanów.

Specyfika rogersowskich „grup spotkaniowych” (*encounter groups*), mieszczących się w powyższej klasyfikacji¹², polega na tym, że w przeciwieństwie do grupowej terapii, *encounter groups* nie jest kierunkiem nastawionym na leczenie, lecz ma służyć rozwojowi osobowości oraz wzmacniać indywidualne wartości oraz wrażliwość w kontaktach z innymi ludźmi. Te dwa rodzaje działalności różni zasadniczo cel: z pierwszym mamy do czynienia, gdy uczestnik poszukuje pomocy w rozwiązaniu nurtujących go problemów, z drugim zaś, gdy motywem uczestnictwa jest optymalizacja i wzbogacanie własnego rozwoju.

KONCEPCJA SPOTKANIA

Droga do koncepcji spotkania wiedzie u Rogersa zarówno przez wieloletnią praktykę terapeutyczną i doświadczenia grupowe, jak też spotkania z filozofią: czy to poprzez lektury, czy też spotkania z samymi filozofami, jak np. z M. Buberem (1957), P. Tillichem (1966)¹³.

Termin „spotkanie” jest jedną z centralnych kategorii w rozważaniach C. Rogersa. W kontekście „*encounter group*”, oznacza ono: „otwarty, intensywny i silnie zabarwiony uczuciowo kontakt, oparty na aktualnie doznawanych uczuciach, w którym każdy z uczestników rezygnuje z formalnych i wyuczonych konwencji i z otwartością oddaje się temu kontaktowi całą swoją istotą, bez hamulców i przeszkód — z przeżywaniem oraz werbalnym i niewerbalnym wyrażaniem uczuć”¹⁴.

W pracy *Encounter Groups*, Rogers opisuje grupę spotkaniową jako grupę, w której istnieje bardzo duża swoboda, duży stopień bezpieczeństwa i małe zaprogramowanie. Funkcjonują w niej zasady „tu i teraz”. W charakterystycznej dla takiej grupy atmosferze zaufania i szczerości uczestnicy zwykle zdobywają się na odwagę mówienia o swoich uczuciach, stopniowo zwiększając akceptację siebie i innych. Niwelowanie fasad, niszczenie obronnych masek, sprzężenie zwrotne (*feed-back*), konfrontacja — to elementy procesu grupy spotkaniowej, które prowadzą do coraz głębszych więzów emocjonalnych, większej życzliwości, tolerancji, zrozumienia, wzajemnej pomocy. Dzięki tym procesom możliwe jest tzw. „znaczące spotkanie” (*basic encounter*), które charakteryzuje się bliskim kontaktem emocjonalnym opartym na wzajemnym wczuwaniu się w drugiego człowieka, współprzeżywaniu jego radości i smutków¹⁵. Takie relacje, pisze

¹² *Loc. cit.*

¹³ Przykładem tego jest rozmowa Rogersa z M. Buberem, „Znak” 1968, 173-174, s. 1521-1538.

¹⁴ Kratochvil: *op. cit.*, s. 351-352.

¹⁵ Rogers: *Encounter...*, s. 39.

Rogers, „relacje Ja-Ty (by ponownie użyć terminu Bubera) występują co pewien czas na sesjach grupowych i prawie zawsze wywołują łzy w oczach uczestników”¹⁶. Dzięki takiej atmosferze grupy uczestnicy pozbywają się zahamowań, stają się bardziej spontaniczni, twórczy, doznają doświadczeń zmiany we własnym rozwoju i w rozwoju innych.

Choć system *encounter groups* w mniejszym stopniu koncentruje uwagę na aktywności intelektualnej (co stanowi często źródło krytycznych ataków wobec całej psychologii humanistycznej), stanowi wiele cennych inspiracji dla pedagogiki, psychologii i filozofii. O ile dyskusyjne są (głównie w sensie ilościowym) efekty prowadzonej przez Rogersa „nie-dyrektywnej terapii” klinicznej, to trudno podważyć wkład, jaki wnosi Rogers do praktyki pedagogicznej oraz jej podstaw teoretycznych.

Praktyczne konsekwencje proponowanego przez Rogersa „podejścia skierowanego na osobę” na gruncie wychowania obrazują szerokie badania prowadzone przez autora i jego współpracowników¹⁷, z których wynika, że studenci (uczniowie, dzieci) uczestniczący w procesie wychowania z pomocą „facylitatorów”, charakteryzują się o wiele szybszym rozwojem w zakresie postawy twórczej, uspołecznienia, samodzielności myślenia, wytrwałości, autokontroli w porównaniu z uczniami ze „szkoły tradycyjnej”, tj. nauczanymi metodami tradycyjnymi¹⁸.

W takim pedagogicznym kontekście humanistyczna koncepcja człowieka zaproponowana przez Rogersa, choć jest następnym przedmiotem krytyki filozoficznej za brak spójności i nadmierny optymizm w postrzeganiu natury człowieka, ma szczególną wartość. Oparte na wieloletnich doświadczeniach praktyki psychoterapeutycznej przekonanie Carla R. Rogersa o istnieniu pozytywnego jądra osoby, uzasadnia jego twierdzenie, że można i warto pracować nad przekształcaniem świata.

W Polsce niewiele jest prac podejmujących sygnalizowany w tytule problem. Podkreślić tu należy szeroki dorobek Andrzeja Nowickiego w zakresie badań inkontrolnych. Zestawieniu koncepcji tych dwóch autorów poświęcam odrębną publikację.

¹⁶ *Ibid.*, s. 40.

¹⁷ Ustna informacja uzyskana przez autorkę w trakcie uczestnictwa w warsztatach: Cross-cultural Communication Workshop w Dublinie, w 1985 r. oraz w czasie udziału w seminarium: Creative Approaches to Cross-cultural Communication, w 1986 r. w Szeged, na których obecny był C. R. Rogers.

¹⁸ Por. Rogers: *Freedom...*, s. 197–224.

SUMMARY

The term “encounter” belongs to the central categories in the works of the outstanding American psychologist and psychotherapist, C. R. Rogers, the Dean of the encounter group movement. The reconstruction of Rogerian concept of “encounter” cannot be provided without reference to his long therapeutic practice, inspiration of philosophical readings and meetings with philosophers. The main thesis of Rogers’s therapeutic system is the acceptance of the basic positive dynamism of a person. The most essential feature of human nature is “actualizing tendency” whereas exploration and creating the best conditions for its appearing is the main goal of Rogers’s system. “The encounter group” in which one can find the atmosphere of “openness”, “genuineness”, “acceptance” and “empathic understanding”, seems to create such conditions which facilitate the growth of a person, strengthens his (her) individual values and sensitivity in his (her) interpersonal relations with others, helps in getting free from blocks and facades and in more creative and spontaneous becoming of a person. That’s why the application of the encounter groups movement in education is of special importance.

РЕЗЮМЕ

Термин „встреча” принадлежит к числу центральных категорий в работах выдающегося американского психолога и психотерапевта, К. Р. Роджерса, основателя направления групп встреч (encounter groups). Концепцию встречи Роджерса невозможно восстановить не относя ее к его многолетней терапевтической практике, инспирации философских чтений, а тоже встреч с философами. Главный тезис терапевтической системы Роджерса — предположение на существование позитивного динамизма личности. Самой существенной чертой человеческой натуры является актуализирующая тенденция, одновременно поиски и создание оптимальных для ее появления условий это самая важная цель системы Роджерса. „Группа встреч”, в которой господствует обстановка „откровенности”, „аутентичности”, „одобрения”, „эмпатического сочувствия” создает условия для оптимализации развития личности, укрепления индивидуальных ценностей и восприимчивости в контактах с другим человеком, помогает освободиться от заторможенности и становится более творческим и спонтанным. Поэтому особенную ценность имеет применение „групп встреч” в области воспитания.