

Карл Роджърс

---

**ИЗРАСТВАНЕТО НА ЛИЧНОСТТА**

ВЪЗГЛЕДЪТ НА ЕДИН ТЕРАПЕВТ  
ЗА ПСИХОТЕРАПИЯТА

София, 2018

Преводът е направен по изданието

**CARL R. ROGERS**

**ON BECOMING A PERSON**

**A THERAPIST'S VIEW OF PSYCHOTHERAPY**

Houghton Mifflin Harcourt, 1995 | 2nd edition

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © 1961 by Carl R. Rogers

Copyright © renewed 1989 by David E. Rogers, M.D., and Natalie Rogers

Introduction copyright © 1995 by Peter D. Kramer, M.D.

All rights reserved.

Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt  
Publishing Company

© Ина Димитрова, превод, 2018

© Издателство „Изток-Запад“, 2018

ISBN 978-619-01-0356-1

КЛАСИЦИ НА  
ПСИХОТЕРАПИЯТА

КАРЛ РОДЖЪРС

ИЗРАСТВАНЕТО НА  
ЛИЧНОСТТА

Превод от английски  
*Ина Димитрова*

Научен редактор  
*Росица Георгиева*



БИБЛИОТЕКА  
**КЛАСИЦИ НА**  
ПСИХОТЕРАПИЯТА

Под общата редакция на  
**Росица Георгиева**

---

**Роло Меи**

*Човекът в търсене на себе си*

**Карл Роджърс**

*Начин да бъдеш*

**Роберто Асаджолу**

*Психосинтеза. За хармония в живота*

**Ейбрахам Х. Маслоу**

*Към психологията на Битието*

**Карл Роджърс**

*Израстването на личността*

# Съдържание

Увод.....	9
<i>Питър Крамър</i>	

Към читателя.....	17
-------------------	----

## Първа част МОЯТА ЛИЧНА ИСТОРИЯ

Първа глава „Това съм аз“ .....	25
------------------------------------	----

## Втора част КАК МОГА ДА БЪДА В ПОМОЩ?

Втора глава <b>Някои хипотези по отношение на стимулирането на личностното израстване</b> .....	53
--	----

Трета глава <b>Характеристики на помагащото отношение</b> .....	63
--	----

Четвърта глава <b>Какво знаем за психотерапията – обективно и субективно</b> .....	85
---	----

## Трета част ПРОЦЕСЪТ НА ИЗРАСТВАНЕТО НА ЛИЧНОСТТА

Пета глава <b>За някои от явните терапевтични промени</b> .....	99
--	----

Шеста глава <b>Какво означава да станеш личност</b> .....	133
--	-----

Седма глава

**Процесуална концепция за психотерапията ..... 151**

Четвърта част  
ФИЛОСОФИЯ НА ЛИЧНОСТТА

Осма глава

„Да бъдеш онзи, който действително си.“

**Възгледът на един терапевт за личните цели ..... 191**

Девета глава

**Възгледът на терапевта за добрия живот:**

**пълноценно функциониращата личност ..... 213**

Пета част  
ФАКТИТЕ: МЯСТОТО НА НАУЧНОТО ИЗСЛЕДВАНЕ  
В ПСИХОТЕРАПИЯТА

Десета глава

**Хората или науката? Философски въпрос ..... 231**

Единайсета глава

**Личностната промяна в психотерапията ..... 261**

Дванайсета глава

**Клиентоцентрирана терапия в изследователския ѝ контекст ..... 279**

Шеста част  
КАКВИ СЛЕДСТВИЯ МОЖЕ ДА ИМА  
ТЕРАПИЯТА ЗА ЖИВОТА?

Тринайсета глава

**Лични размисли върху преподаването и процеса на учене ..... 311**

Четиринайсета глава

**Значимото знание: в терапията и в образованието ..... 317**

Петнайсета глава

**Преподаване, центрирано върху студента,**

**през опита на участник ..... 337**

Шестнайсета глава	
<b>Следствията на клиентоцентрираната терапия за семейния живот .....</b>	<b>355</b>
Седемнайсета глава	
<b>Преодоляване на кризи в междуличностната и междугруповата комуникация .....</b>	<b>369</b>
Осемнайсета глава	
<b>Предварителна формулировка на общия закон за междуличностните отношения .....</b>	<b>377</b>
Деветнайсета глава	
<b>Към теорията за творчеството .....</b>	<b>387</b>

## Седма част

## НАУКИТЕ ЗА ПОВЕДЕНИЕТО И ЛИЧНОСТТА

Двайсета глава	
<b>Нарастващата мощ на науките за поведението.....</b>	<b>403</b>
Двайсет и първа глава	
<b>Мястото на индивида в новия свят на науките за поведението.....</b>	<b>425</b>
<b>Използвани материали .....</b>	<b>445</b>





## Увод

Публикуването на *Израстването на личността* през 1961 г. донася на автора ѝ неочаквано признание в САЩ. Изследовател и клиницист, Роджърс до този момент е бил убеден, че пише най-вече за колегите си психотерапевти. Едва след като книгата печели известност, той разбира, че „пише за хората – медицински сестри, домакини, представителите на бизнеса, свещеници, пастори, учители, младежи“. Милиони копия са продадени във време, в което милион е рядко срещан мащаб за книгоиздаването. В десетилетието, което следва, Роджърс става Американският психолог, към когото журналистите се обръщат по всички въпроси, засягащи човешкия ум и дух – от креативността и самопознанието до националния характер.

Някои от идеите на Роджърс се възприемат и се разпространяват толкова широко, че днес е трудно да си спомним колко свежи, дори революционни, са били тогава. Фройдовата психоанализа – доминиращият модел на съзнанието в средата на ХХ век – поддържа тезата, че човешките нагони – полово то влечение и агресивността – са по изначалната си природа егоистични и биват обуздавани с немалко усилия от силите на културата, което си има своята цена. Излекуването във Фройдовия модел е възможно чрез изграждане на отношение, което фрустрира пациента и поражда тревожността, необходима, за да приеме тежките истини, които му разкрива психотерапията. За разлика от него Роджърс вярва, че хората се нуждаят от отношение, което ги кара да се чувстват приети. Уменията, на които разчита терапевтът в своя модел, са емпатия – дума, която по времето на Фройд е като цяло ограничена до емоциите, пробудени у наблюдателя под въздействието на произведение на изкуството, и „безусловно позитивно отношение“. Роджърс формулира основната си хипотеза в едно изречение: „Ако успея

да изградя определен тип отношение, другият ще открие у себе си способност да го използва за израстване. Така ще станат възможни промяната и личностното развитие.“ Под израстване той има предвид приближаването към по-добра самооценка, гъвкавост, уважение към себе си и другите. За Роджърс човекът е „неизбежно социализиран в своите желания“. Или както често обича да казва, когато човекът е в най-висока степен човек, той е достоен за нашето доверие.

Ако използвам класификацията на Бърлин, Роджърс е таралеж. Той знае едно нещо, но го знае толкова добре, че би могъл да създаде цял нов свят от това. На него дължим характерния за нашата съвременност акцент върху самоуважението и върху силата му да мобилизира и другите положителни качества на човека. Неговото разбиране за приемането като най-базисната освобождаваща сила имплицира, че здравите също могат да извлекат полза от терапията и че лица, които не са професионалисти, могат да бъдат терапевти; модерната група за самопомощ почти пряко израства от вдъхновеното от Роджърс движение, утвърждаващо човешкия потенциал. Разбирането за брака като основан на искреност и емпатия по същество също му принадлежи. В много по-голяма степен той, а не Бенджамин Спок, защитава идеята за недирективен стил на родителство и преподаване.

Ирония е, че макар неговите идеи да са във възход – толкова, че дори биват атакувани като всепроникващи културни допускания, нуждаещи се от преразглеждане, – текстовете му не се познават. Това е повод за срам, тъй като една култура трябва да познава произхода на своите вярвания, а и изказът на Роджърс е неусложнен, завладяващ и достъпен.

Несъмнено идеите му доминират в областите, свързани с психичното здраве. Днес най-популярната разновидност на психоанализата се нарича „психология на аза“ (*self psychology*) – наименование, което спокойно би могло да бъде измислено от него. Подобно на клиентоцентрираната терапия, която той развива през 40-те години на ХХ век, психологията на аза схваща отношенията, а не инсайтът, като ключови за промяната; и отново подобно на нея, психологията на аза счита, че оптималното ниво на фрустрация е „възможно най-ниското“. Терапевтичният жест в това поле напомня в най-висока степен безусловно позитивното отношение към другия. Но това направ-

ление, създадено в Чикаго тъкмо в периода, когато Роджърс е видна фигура там, не признава заслугите му.

До голяма степен това може да се обясни с личността му. Американец, а не европеец, отраснал във ферма, а не в града (роден е в Чикаго, но го напуска на дванадесет години и настоява, че уважението му към експерименталния метод се е пробудило благодарение на един дълъг текст, който прочита в младостта си, наречен *Фуражи и хранене*), жител на Средния запад, а не на Изтока, със сангвиничен, а не с меланхоличен темперамент, открит и пряк, Роджърс не притежава и следа от мрачната софистицираност на интелектуалеца от епохата след Втората световна война. Откритостта му – всъщност настоящата книга не се нуждае от увод, тъй като той се представя на читателите в главата „Това съм аз“ – рязко контрастира с позата, възприета от много негови колеги, които вярват, че терапевтът трябва да се представя все едно е „бял лист“. Доминиращото мнение било, че работата на Роджърс би могла да бъде пренебрегната, тъй като самият той не е достатъчно сериозен.

Подобно отношение разкрива наличието на един твърде ограничен възглед за сериозността и интелектуализма. Роджърс е университетски професор и изследовател, публикувал шестнадесет книги и повече от двеста статии. Самият успех на *Израстването на личността* се оказва клеймо върху академичната му репутация; той става известен с прямотата и достъпността на стила си, а не със сложността на по-техническите теоретични статии, които пише в същия период. Но и в тази книга той представя идеите си в исторически и социален контекст и често се позовава на съвременната социална психология, етология, теория на комуникацията и на системите. Той се самоопределя като наследник на екзистенциалната философия и най-често цитира Съорен Киркегор (от когото заема фразата „да бъдеш онзи, който в действителност си“, която е отговорът на Роджърс на въпроса „какъв е смисълът на живота“) и Мартин Бубер. Роджърс се радва на активна кариера като публичен интелектуалец, провежда дискусии и поддържа кореспонденция с фигури като Бубер, Пол Тилих, Майкъл Полани, Грегъри Бейтсън, Ханс Хофман и Роло Мей.

В по-голяма степен от повечето си колеги Роджърс е отдаден учен, прегърнал идеята за необходимостта от емпирична

проверка на психотерапевтичните теории. Още през 40-те години на XX век той пръв започва да записва психотерапевтичните интервюта с изследователска цел. Също така за първи път операционализира психотерапевтичния си подход, посочвайки шест необходими и достатъчни условия (ангажиран пациент, емпатичен терапевт и т.н.) за постигане на конструктивна личностна промяна. Той разработва надеждни механизми за измерване, спонсорира и оповестява публично резултатите от емпиричната проверка на хипотезите си. Отдаден е на идеята за оценяване на протичащия процес: какво помага на хората да се променят? Неговите изследвания, както и тези на сътрудниците му, водят до изводи, срамни за психоаналитичния елит. Едно проучване на протоколирани психотерапевтични сесии установява, че в отговор на проясняването, идващо от терапевта, и интерпретацията – инструментите на психоанализата – клиентите обикновено се отказват от опити за проникване в самите себе си; единствено адекватният отклик от страна на терапевта спрямо преживяванията на клиента е достатъчен, за да доведе директно до по-нататъшно себеизследване и нови прозрения. Роджърс, с други думи, полага основите на сериозно интелектуално усилие, което трябва да утвърди едно просто вярване, а именно че хората се нуждаят от приемане и ако такова е налице, те сами правят стъпка към „себеактуализация“. Последниците от подобна теза са очевидни за Роджърс и неговите съвременници. Комплексните построения на психоанализата се оказват ненужни – преносът може и да съществува, но да го изследваш е непродуктивно. Високомерна и отстранена, позата, заемана от мнозина психоаналитици от средата на века, несъмнено е контрапродуктивна в терапевтично отношение. Саморефлексията и човешкото присъствие на терапевта е по-важно от техническия му тренинг. И границата между психотерапия и обикновен живот е по необходимост съвсем условна. Ако приемането, емпатията и позитивното отношение са необходимите и достатъчни условия за личностно израстване, то ще са такива и при преподаването, приятелството и семейния живот.

Тези идеи оскъряват не една институция – психоанализата, образователната сфера, религията. Но те се приемат с ентузиазъм от голяма част от обществото. Те захранват публичния

диалог на 60-те години – много от изискванията на протестиращите студенти почиват имплицитно именно на представата на Роджърс за човешката природа – и те съдействат за формирането на облика на нашите институции, такива, каквито ги познаваме и днес.

ПРЕДИ ДА БЪДЕ ОТХВЪРЛЕН и забравен, Роджърс става мишена на критики по редица конкретни въпроси. Проведени обзори на релевантните изследвания показват, че е трудно доказуема тезата, че шестте формулирани от него условия са наистина необходими и достатъчни, макар да има немало свидетелства в полза на идеята за необходимостта от емпатично отношение от страна на терапевта. Принципът на Роджърс, че срещата между терапевта и клиента трябва да е среща между равни, се атакува още от Мартин Бубер, а в по-скорошни публикации и на спорния критик на психотерапията Джефри Масън. (В прекрасна кратка книга, озаглавена просто *Карл Роджърс* (Thorne 1992), Брайън Торн излага и доста успешно отхвърля тези критики.) С увеличаването на времето ни отстояние от епохата, в която Роджърс е работил, критиките към него изглеждат все по-нерелевантни. Това, което той ни дава – и което ни дават всички велики терапевти, – е уникална перспектива.

Ясно е, че психоаналитичната теория – такава, каквато е тя в средата на ХХ век, е незавършена. Фройд и в по-голяма степен Мелани Клайн, основател на психоаналитичната школа, която има огромно въздействие над модерните възгледи за емоционално наситените човешки отношения, улавят тъмната страна на човешката природа, онази част от животинското ни наследство, която не изключва насилието и сексуалността, свързани с борбата за надмощие. Те пренебрегват репродуктивната стратегия, която съществува с борбата за надмощие и е по също толкова фундаментален начин закодирана в гените и културата: взаимността и алтруизма. Етолозите и еволюционните биолози днес биха се съгласили с тезата на Роджърс, че когато човешкото същество се чувства прието, именно тези характеристики биха доминирали.

Бубер – не само като религиозен философ, но и като студент на Ойген Блойлер, великия немски специалист по дескриптивна психиатрия, несъмнено има основания за скептицизъм по

отношение на тезата, че човекът – болен или здрав – заслужава доверие. Но Фройд, Клайн и Бубер изцяло са формирани в жизнения контекст на Стария свят. Непреклонният оптимизъм на Роджърс вероятно може да се разглежда като един от многото интересни опити в психотерапията да се добави щипка от вкуса на Новия свят.

В това начинание Роджърс не е сам. Хари Стек Съливан добавя няколко аспекта към психоанализата: внимание към въздействието на близките приятели в развитието на детето, изследване на конкретната социална среда на пациента и активна намеса от страна на терапевта, насочена към блокиране на характерните проекции на пациентите. Мъри Боуен пренасочва вниманието си от семейството на пациента в детството му (Едиповата констелация) към семейството му в момента и дава свободата на терапевта да действа подобно на треньор в усилията на пациента да открие пространство за себе си в ригидната семейна структура. Милтън Ериксън възражда употребата на техники за хипноза и ги използва, добавяйки игрови елемент и превръщайки терапевта в господар манипулатор, който катапултира пациента в миналото му към проблемните моменти от развитието му. Карл Уитакър акцентира върху недостатъците на теорията за клиничната практика, която изисква от терапевта както екзистенциално присъствие, така и познаване на местните семейни обичаи. Към този списък можем да добавим и имената на имигрантите Ерих Фром, Виктор Франкъл, Хелмут Кайзер, Хайнц Кохут, чиято работа придобива осезаем американски привкус на свобода, експериментална насоченост и социална отговорност.

Въпреки че отхвърля пуританската вяра в първородния грях, Роджърс, опитвайки се да разбере другия като свободен индивид, фокусирайки се върху автентичността му и активната му въвличеност и вярвайки в положителния потенциал на всеки пациент, създава терепевтичен възглед за човека, който остава верен на важни аспекти на американския етос. Основното му допускане е, че хората по същността си са изобретателни. За него най-големият грях в терапията, в образованието или в семейния живот е налагането на власт. Радикален егалитарист, Роджърс разглежда хората като способни на себенасочване, без да имат нуждата от пътеводната светлина на заварени ценности и извън организации като църквата или академията. Въпреки

че произходът на неговата философия е свързан с отношенията на помощ, тя намира най-дълбоките си основи в ученията на Торо и Емерсън и дава приоритет на себеупованието.

Приемайки идеите на Роджърс, американците всъщност интернализируют и определена представа за значими аспекти на собствения си характер – аспекти, които обаче остават амбивалентни в очите на нацията като цяло. Дали индивидуализмът означава самостоятелно претегляне на ценностите от всяко ново поколение, или трябва да се свърже с определени традиции и с възгледа за човека като по същността си егоистичен и ориентиран към съперничество? Връщайки се към установени правила и ортодоксални ценности, консерваторите днес критикуват не само Роджърс, но и важни измерения на американския хуманизъм. Може би тъкмо заради американския си дух Роджърс е много по-уважаван – схващан като отличаваща се фигура и изучаван с отдаденост – извън САЩ.

Духът на Роджърс – топъл, изпълнен с ентузиазъм, уверен, загрижен – е онова, което обединява отделните есета в настоящата книга. Сблъскваме се с човек, който търпеливо, но с всички ресурси, които има, се опитва да се вслуша в другите и в самия себе си. Това внимателно слушане едновременно се стреми да помогне на пациента и да стане част от търсенето на отговор на големия въпрос – какво означава да израстнеш като личност. Описвайки клиентите си, Роджърс възприема езика на екзистенциализма. За вътрешната борба на един от тях казва: „В този момент той не е нищо друго освен своето умоляване, изцяло е обзет само от това...; [В] този момент той е своята зависимост по начин, който го удивлява.“

Всеки намек, че Роджърс е несериозен, недостатъчно интелектуален и сляп за човешката уязвимост, се заличава пред свидетелствата за ревностната клинична работа. Той прави онова, което го превръща в обект на присмех от страна на поколения студенти по психология, а именно – повтаря думите на пациентите си. Но също така ги обобщава прецизно, използвайки красив изказ и с ясно съзнание за тяхната откритост и незавършеност. Роджърс притежава талант за приемане на другите.

В своята пета психотерапевтична сесия с Роджърс госпожа Оук, страдаща от депресия домакиня, установява, че пее „нещо

като песен без мелодия“. Обобщението на последователността от чувства, което той предлага, усилва вътрешните ѝ преживявания и я кара да разсъждава над тази метафора. Пред нас е човек, търсец постоянно изплъзващото се усещане за автентичност, омаловажаващ дори собствените си мисли: „И тогава като че ли се появява този поток от думи, които изплуват ненадейно, и понякога едно съмнение се промъква. Все едно правиш музика.“ Подобно на всички човешки същества – такива, каквито са те за Роджърс, – госпожа Оук в началото е отстранена от самата себе си, но при наличие на приемане сменя маските и постига себеактуализация. В деветата сесия тя не сръчно демонстрира известна самоувереност: „...Усетих онова, което пред себе си наричам „проблясъци на разум“... Понякога се появява чувството, че съм цялостна личност в един ужасно хаотичен свят.“ Но все още не може да разкрие този самоуверен аз на другите. Роджърс веднага припомня предходната сесия: „Усещането, че няма да е *безопасно* да говорите за онзи пеещ аз... Сякаш не съществува изобщо място за подобна личност.“ Подобно настройване към другия е изкуство, макар да не е лесно да узнаем дали Роджърс улавя вътрешната мелодия на клиента, или му предоставя сътворената от него.

Тази двойственост характеризира клиничната работа на Роджърс: дали, както самият твърди, просто приема другия, или напротив – дарява го с частица от своя собствен фино диференциран аз? Не можем да се съмняваме обаче в едно – огромния му принос към съвременната ни култура и идентичност. Удоволствие е да се срещнем с него и отново да се докоснем до неговата музика.

*Питър Крамър*