

## Carl Rogers (1902-1987): El 'Self' i la Psicologia Humanista

Carl Rogers és un dels teòrics més discutits dins la tradició de la psicologia humanista. Se l'ha acusat de 'psicòleg per a monges' i de produir una pura adaptació de les velles idees religioses del pecat i la redempció a l'àmbit de la psicologia. Segons els seus crítics, per comptes de proposar teràpies 'ofereix consells de mossèn', però per als seus partidaris era, en canvi, un dels primers a oferir una versió holística (integradora) i optimista del ser humà. Ell, de fet, tenia formació teològica i amb 20 anys va ser missioner protestant a la Xina, sembla que sense cap èxit. La seva crítica adreçada alhora contra el mecanicisme behaviorista i contra el pansexualisme psicoanalític, i la seva idea del 'creixement personal' (que té molt a veure amb el renaixement que, en la tradició de sant Pau, experimenta la persona religiosa després de la conversió).

El concepte bàsic en Rogers és el 'Self', és a dir, el 'Jo mateix'. S'entén malament el concepte quan es pretén que aquest 'Self' és un Jo conscient que dirigeix la conducta. Ben a l'inrevés, el 'Self' és la manera com cadascú pren contacte amb la realitat i simbolitza l'experiència. El 'Self' vindria a ser una forma personal d'organitzar les percepcions conscients, els valors i els ideals que conformen la imatge personal.

Rogers defensa una teràpia 'centrada en la persona' i no parla de 'pacients', sinó de 'clients'. Tampoc no pretén cap 'curació', sinó que prefereix parlar de 'desenvolupament'. Per comptes de controlar i preveure la conducta, el terapeuta humanista posa èmfasi en els processos de motivació, o en el seu vocabulari, en 'l'actualització del Self'. Es tracta de desenvolupar les capacitats creatives que cadascú tingui i donar-les-hi un 'potencial de creixement'.

Hi ha dos tipus de 'Self':

.- El 'Self real' (o autoconcepte) que és el que en realitat som.

.- El 'Self ideal' que és el que ens agradaria ser – i que té força a veure amb l'ideal neuròtic (l'ideal de l'ego) freudià.

La diferència entre una persona sana i una persona inadaptada té a veure amb la congruència entre el 'Self' i l'experiència. En general, la persona neuròtica fabula el seu món i mogut per un 'Self ideal' que actua com a màscara és incapaç de comprendre la realitat. El 'Self' és sempre un procés i, en conseqüència, la personalitat d'un individu està sempre 'oberta'. Es caracteritza, doncs, per la llibertat.

Rogers veu el terapeuta com a conseller no-directiu i per això es refereix bàsicament a 'clients' (no a 'malalts' o a 'neuròtics'). Un terapeuta humanista s'implica en la teràpia (de vegades excessivament, segons els seus crítics) i ha de tenir tres qualitats: empatia, autenticitat i acceptació incondicional del pacient. Aquesta 'incondicionalitat' ha estat, però, molt discutida pel que pot tenir d'actitud invasiva. El paper de la revelació personal, de l'escolta atenta i la indagació en les formes de comunicació no verbal que ha de fer el terapeuta tenen molt a veure amb el confessional catòlic.

En tot cas, la hipòtesi de la psicoteràpia humanista és clarament emotivista: se suposa, no sempre amb raó i de vegades amb excés d'optimisme, que el client en veure's acceptat, verbalitzarà els seus sentiments i assumirà un procés personal de canvi.

Rogers proposà un procés creixement personal en 10 punts que anomenà 'El procés de convertir-se en persona'. Esquemàticament es pot resumir així:

1.- Deixar de fer servir màscares: no aparentar allò que no s'és, perdre la por a ser un mateix, tot i que això signifiqui assumir febleses, insuficiències, etc.

2.- Deixar de sentir els 'hauria de...': assumir la responsabilitat dels propis actes, per comptes de cercar excuses o justificar-se en frases com 'es fa...' (qui ho fa'), 's'ha de...' (per què?), etc.

3.- Deixar de satisfer expectatives imposades: escollir els objectius propis, per comptes de voler ser com els altres pretenen que jo sigui, aprendre a rebutjar les pressions externes...

4.- Deixar d'esforçar-se per agradar els altres: 'és millor ser un estudiant crític que un deixeble cec'. És més important valorar el que hom pensa o sent que no pas cedir al 'què diran!'.

5.- Començar a autoorientar-se: acceptar la possibilitat d'errar i tenir el valor de discernir per un mateix, a la manera que Kant recomanava 'sapere aude' [atrevir-se a pensar].

6.- Començar a ser un procés: de manera tal que sempre estem en situació de canvi. Saber adaptar-se als canvis (de la fortuna, de l'edat) és una mostra de salut psicològica.

7.- Començar a ser tota la complexitat del seu 'Self': sabent-se, doncs, diferent dels altres i adequant-se a la responsabilitat que implica la individualitat.

8.- Obrir-se a l'experiència: no estar a la defensiva, sinó saber escoltar els propis sentiments, reconèixer-los i acceptar la manera de ser pròpia.

9.- Acceptar els altres: acceptant les diferències i tractant-les amb empatia. Val a dir, ésser capaç d'entendre i de percebre els àmbits de referència dels altres sense compartir-los necessàriament.

10.- Confiar en un mateix: acceptant l'existència pròpia i vivint els valors personals.

Aquest programa ha estat molt discutit pel que té d'una banda de 'prejudici etnocèntric' (segons els seus crítics vindria a ser com l'apoteosi de l'home que deriva del 'somni americà') i per altra banda de 'voluntarisme' (fixa objectius més que no explica procediments per assolir-los). Se l'ha arribat a denominar 'el procés de la perpètua adolescència' –i en general és cert que funciona millor aplicat a adolescents que a adults. Però el seu gran avantatge consisteix a considerar els individus com a totalitats i a posar l'èmfasi en l'individu com a totalitat, considerant la neurosi com una situació que cal considerar globalment i dinàmica.