

De Helpende relatie volgens Carl Rogers

Carl Rogers is een figuur van historische betekenis. Hij was de grondlegger van de Client-Centered-Therapy, welke intrinsiek verbonden was met een mensbeschuwing waarin de nadruk viel op de dynamische drang naar vrijheid en zelfstandigheid bij het individu. Hij was een van de wegbereiders van de mentaliteitswijziging die zich gedurende de jaren zestig/zeventig van de vorige eeuw in brede kring manifesteerde.

Als geen ander deed hij onderzoek naar de belangrijkste elementen van een vrijmakende wijze van communiceren, waarbij o.a. waarden als respect, oprechtheid, echtheid, transparantie, autonomie, uitgangspunt vormden. Nog altijd is zijn werk actueel. Veel van de zienswijzen binnen de humanistische psychologie, zoals die vandaag de dag worden gehanteerd, zijn van zijn werk afgeleid. Waar dat soms slappe aftreksels zijn is het verrijkend als we ons verdiepen in het originele werk van Carl Rogers.

Meer dan voor zijn tegenstanders was Rogers beducht voor al te overijverige en nimmer twijfelende volgelingen. En terecht: hij biedt geen kant en klaar recept. Werken met zijn methode vergt een enorme diepte-investering aan kennis en volhardende toewijding. Bij Rogers ging zijn spontane enthousiasme steeds gepaard met de bedachtzaamheid van de kritische onderzoeker.

Bij deze ontvangt u een gedeelte van zijn werk: hij heeft uit de research en eigen ervaring een tiental punten ontwikkeld, die voor hem een leidraad zijn iets over zijn gedrag in een helpende relatie te zeggen.

De helpende relatie

1. Kan ik zodanig zijn dat de andere persoon mij waarneemt als betrouwbaar, vertrouwd of consistent?

De ervaring heeft geleerd dat, als ik consistent aanvaardend handel, maar tegelijk ook bijvoorbeeld verveeld of geërgerd ben, dit handelen als inconsistent en onbetrouwbaar overkomt. Betrouwbaar-zijn vraagt niet om op een starre wijze consistent te zijn, maar echt. De gevoelens moeten congruent zijn met het gedrag.

2. Kan ik als expressief genoeg zijn om wat ik ben op ondubbelzinnige wijze naar de ander over te brengen?

Veel tekorten in de helpende relatie kunnen teruggebracht worden naar onbevredigende antwoorden op deze twee vragen. Het belangrijkste voor iemand die een helpende relatie wil aangaan is, te weten dat het veilig is werkelijk echt te zijn. Als ik in een gegeven relatie redelijk congruent ben, als er geen gevoelens, relevant voor de relatie, verborgen blijven, noch voor mijzelf, noch voor de ander, dan kan ik er bijna zeker van zijn dat de relatie een helpende is. Als ik me sensitief bewust ben van mijn eigen gevoelens en ze kan aanvaarden- als ik dus een positieve relatie met mezelf kan vormen - dan is de waarschijnlijkheid groot, dat ik een helpende relatie met de ander kan aangaan.

Acceptatie van mezelf en het toestaan dit anderen te tonen, is een moeilijke taak. Maar ik zal hierin moeten groeien, als ik anderen wil helpen groeien in de relatie tot mij.

3. Kan ik mezelf positieve attitudes laten ervaren t.a.v. deze andere persoon. Attitudes van warmte, graag-mogen, respect?

Ik zie in mezelf en in anderen ook zekere angst voor deze gevoelens: we zijn bang teleurgesteld te worden in ons vertrouwen in de ander. Als reactie houden we afstand tot de ander, nemen we een "professionele" houding aan, onderhouden we een onpersoonlijke relatie. Het is een werkelijke vooruitgang als we kunnen leren dat het veilig is zich om iemand te bekommeren, om een relatie aan te gaan met iemand als een persoon voor wie we positieve gevoelens hebben.

4. Kan ik sterk genoeg zijn als persoon om gescheiden te zijn van de ander?

Kan ik mijn eigen gevoelens aanschouwen, alsook die van de ander? Ben ik sterk genoeg om niet terneergeslagen te worden als hij het is, bang te worden als hij bevreesd is? Kan ik sterk genoeg zijn om niet de 'slaaf' te worden van zijn of haar liefde voor mij? Als ik vrij kan voelen een eigen persoon te zijn, gescheiden van die ander, dan ook ik kan dieper gaan in het begrijpen en accepteren van die ander, omdat ik niet bang hoeft te zijn mezelf te verliezen.

5. Ben ik zeker genoeg van mezelf de ander zijn eigenheid als persoon toe te staan?

Kan ik hem toestaan te zijn wat hij is: wanhopig of overmoedig? Kinderlijk of volwassen? Kan ik hem de vrijheid geven om te zijn? Of voel ik dat hij mijn advies moet opvolgen, of wat afhankelijk te blijven van mij? Een goede hulpverlener is iemand die de vrijheid van de ander weet te respecteren, die de ander kan garanderen van persoonlijkheid te ontwikkelen die los staat van die van hem.

6. Kan ik volledig binnentreden in de wereld van zijn gevoelens en persoonlijke meningen en deze zien zoals hij ze ziet?

Kan ik zo volledig in zijn wereld binnenstappen dat ik alle verlangen mis om hem te beoordelen? Kan ik het zo accuraat doen dat ik niet alleen de betekenis zie die hij ook duidelijk ziet, maar ook die voor hem vaag, verward en impliciet zijn? Een slechts gedeeltelijk begrijpen kan de ander ervaren als een niet- begrepen worden.

7. Kan ik open staan voor ieder facet dat de ander mij toont? Of aanvaard ik hem onder condities, sommige aspecten van zijn gevoelens acceptierend, andere in stilte of openlijk afkeurend?

De ervaring heeft geleerd dat als mijn aanvaarden voorwaardelijk is, de ander niet kan groeien in die opzichten waarin ik hem niet volledig aanvaard. Als ik probeer te ontdekken waarom ik iemand in bepaalde opzichten niet aanvaard, zie ik meestal dat ik bevreesd ben of me bedreigd voel door één of ander aspect van zijn gevoel. Wil ik beter helpen, dan moet ik groeien en mezelf in deze opzichten accepteren.

8. Kan ik met voldoende sensitiviteit in de relatie handelen, zodat mijn gedrag niet als een bedreiging wordt ervaren?

Mijn ervaring is dat als ik hem zo volledig mogelijk kan bevrijden van externe dreiging, hij kan beginnen met het ervaren van de interne dreiging en conflicten, en er dan iets aan kan gaan doen.

9. Een belangrijk aspect van het vorige punt: Kan ik hem bevrijden van de dreiging die aan een externe evaluatie vastzit?

In bijna alle fasen van het leven hebben we te maken met externe beoordelingen "Dat is goed, dat is stout, daarvoor krijg je een vijf. "Je bent een goed of slecht verpleegkundige." Deze oordelen zijn een stuk van ons leven. En in veel situaties moet dit ook gebeuren. Maar ik kan mezelf en anderen er op betrappen dat we het te vaak doen. En, naar mijn ervaring, bevordert het niet de persoonlijke groei, en kan dus geen deel zijn van de helpende relatie. Dit geldt zowel voor een positieve als negatieve evaluatie. Ik eigen me het recht toe te oordelen, en plaats me daardoor boven de ander. Hoe meer ik in staat ben de helpende relatie vrij te houden van oordelen, hoe meer de ander kan gaan ontdekken, dat de verantwoordelijkheid bij hemzelf ligt.

10. Kan ik de ander ontmoeten als een persoon in een wordingsproces, of ben ik gebonden door zijn en mijn verleden?

Als ik hem behandel als een onmondig kind, als een domme student, als een neurotische persoonlijkheid of als een psychopaat, dan bevestig ik zijn mogelijkheden in onze relatie door mijn opvattingen. Ik bevestig hem dan zelfs in deze beperkte hypothese. Als ik hem accepteer in een wordingsproces, dan bevestig ik hem in zijn mogelijkheden. Ik maak deze dan reëel, en ik stel hem in staat tot een creatieve, innerlijke ontplooiing.

Opmerking.

Rogers komt tot de conclusie dat hij niet in staat is al deze vragen positief te beantwoorden. Dat hij alleen maar kan werken in de richting van een positief antwoord. Hij vindt dat iemand die optimaal hulp wil bieden zelf psychisch volwassen moet zijn. Anders gezegd: de mate waarin iemand in staat is binnen een helpende relatie de ander te helpen groeien als een zelfstandig persoon, is een maat voor de groei die hij in zichzelf bereikt heeft.

Ron Overtoom, QuaFocus.

www.quafocus.nl

www.ron-art.nl

06 51168638