

K.V.JAGNJUK

## **Seansa Carla Rogersa z Glorio: Analiza besednih interevencij**

### *Carl Rogers' session with Gloria: Analysis of verbal interventions*

Prevod: Bojan Varjačić Rajko

#### **Povzetek**

Avtor je na podlagi lastnega raziskovalnega dela in že obstoječih sistemov klasifikacij psihoterapevtskih intervencij ustvaril »tipologijo besednih intervencij«, ki zajema deset glavnih kategorij psihoterapevtskih intervencij. Gre za intervencije, ki jih srečamo pri vseh psihoterapevtskih oblikah. V tem smislu je tipologija besednih intervencij vsestransko uporabna. Avtor je dano tipologijo uporabil za analizo seanse Carla Rogersa z Glorio. V prispevku je podan prepis celotne seanse, čemur sledi kvantitativno-kvalitativna analiza.

#### **Ključne besede**

kvalitativna raziskava, tipologija intervencij, Carl Rogers.

#### **Abstract**

Typology of Verbal Interventions in Psychotherapy« is presented in the article. The Typology was created on the basis of existing classification systems and the author's own research work. It consists of ten categories of verbal interventions that can be encountered in practically all psychotherapeutic modes of work. In this sense the Typology of Verbal Interventions is universally utilizable. The author used the Typology for an analysis of Carl Rogers' session with Gloria. In the article there is a full transcription of the session, followed by the quantitative-qualitative analysis of it.

#### **Key words**

qualitative research, typology of interventions, Carl Rogers.

Splošno sprejeto mnenje je, da je za oblikovanje strokovne kompetence psihoterapevta nujna osvojitve konceptualnih in tehničnih sredstev psihoterapije. V zvezi s tem se kažejo kot zelo pomembni poskusi izdelave različnih modelov in konkretnih postopkov terapevtskega delovanja ter raziskovanje njihove praktične uporabe.

Jedro katere koli psihoterapevtske metode je koncepcija terapevtskega (psiho-korektivnega) delovanja, ki vsebuje napotke za terapevtova ravnanja in kriterije za njihovo ocenjevanje, tj. izvršuje pomembno regulativno funkcijo preoblikovanja terapevtovih namer in predpostavk v strategijo ciljno usmerjenih psihoterapevtskih ravnanj.

Ideja, ki izhaja iz mojega dela, je ustvariti priročnik za uporabo in oceno besednih intervencij terapevta, ki bi postal takó sredstvo za razvoj »terapevtskega inštrumenta«<sup>1</sup> kot tudi metoda obdelave zapisov iz seans ter bi bil uporaben za klasifikacijo besednih reakcij svetovalcev in psihoterapevtov. Prvi korak do tega cilja je bil napravljen v članku »Anatomija terapevtskega delovanja: tipologija tehnik« (Jagnjuk, v pripravi), v katerem sem poskusil sistematično predstaviti v literaturi opisane besedne tehnike. Rezultat primerjave različnih terapevtskih procedur je bil spisek intervencij, ki je vseboval 15 kategorij. Po praktični uporabi ustvarjenega sistema klasifikacij – analize zapisov s seans in preučevanja že obstoječih sistemov, med drugim Hillovega »Sistema kategorij svetovalčevih besednih reakcij« (Hill, 1987, 1999) in Stilesovega »Sistema oblik besednih reakcij« (Stiles, 1979, 1992) – je bila ustvarjena »Tipologija besednih intervencij«, sestavljena iz desetih kategorij. Dana tipologija vsebuje šest osnovnih oblik besednih reakcij (vprašanje, nasvet, informacija, zrcaljenje, interpretacija in samorazkrivanje), dobljenih po primerjalni raziskavi, ki so jo izvedli avtorji šestih sistemov klasifikacij reakcij (Elliott, Hill, Stiles, Friedlander, Mahrer in Margison, 1987), ter štiri druge kategorije.

V psihoterapevtskem procesu je moč izpostaviti štiri vidike: vsebina (to, kar se govori), delovanje (to, kar se počne), stil (kako se govori in počne) ter kakovost (kako dobro se izvršuje) (Elliott, 1984). Podroben opis modela terapevtskega delovanja v celoti ter posameznih oblik intervencij mora vsebovati vse štiri vidike. Poleg tega morajo biti med seboj usklajeni pojmi, kot so konceptualizacija primera, formulacija problema, terapevtska strategija, intervencija, namera itd.

Ideja ustvariti priročnik za uporabo in oceno besednih intervencij izhaja iz želje po čim bolj popolnem popisu različnih vidikov nekega modela terapevtskega delovanja. Dosedanji priročniki so bili ustvarjeni predvsem za raziskovalne namene in so bili praviloma omejeni z določanjem oblik reakcij, njihovim opisom, opredelitvijo pomožnih kategorij ter ilustracijo primerov. Vendar ima vsaka intervencija svoj fokus ali tarčo delovanja, cilj ali funkcijo, lastne kriterije učinkovitosti. Oblika intervencije vpliva na določeno razporeditev vlog pri vzajemnem delovanju terapevta in klienta. Ne nazadnje se soočamo z nekaterimi tipičnimi težavami pri uporabi določenih intervencij in značilnimi reakcijami klientov nanje. Podroben opis vseh teh vidikov, njihovo psihoterapevtsko osmišljenje lahko postaneta dragoceno orodje za razvoj svetovalcev in terapevtov začetnikov ter hkrati inštrument znanstvenega raziskovanja procesa terapevtskega delovanja.

To je težka naloga, a vredna truda. Pričujoči članek je korak k njeni izpolnitvi. »Prav analiza zapisov realnih seans nam lahko da odgovor na to, v kakšni meri določen nabor intervencij

odraža realiteto prakse, v kakšni meri je primeren za psihoterapevtski opis tistega, kar prinaša

<sup>1</sup>Po analogiji s pojmom »analizirajočega inštrumenta« (Isakower).

v proces psihoterapije terapevt, in predvsem, kako pravzaprav prihaja do sprememb v klientu« (Jagnjuk, v pripravi).

Kot sredstvo za oceno besednih intervencij bo uporabljena »tipologija besednih intervencij«. Obseg pričujočega članka dopušča le opredelitve oblik intervencij. Podroben opis načel in oblik terapevtskega delovanja ostaja naloga za bodoče prispevke.

Kot material za preučevanje je bila izbrana seansa Carla Rogersa,<sup>2</sup> utemeljitelja ene od najbolj vplivnih psihoterapevtskih šol. Upam, da bosta primer terapevtskega srečanja in stopenjska klasifikacija v njem uporabljenih psihoterapevtskih tehničnih sredstev služila kot realni primer tega, kako se v odnosih s klientom ustvarjajo pogoji za osebno spremembo, kako natančno se v praksi udejanjajo empatija, kongruentnost ter brezpogojni pozitivni odnos.

## TIPOLOGIJA BESEDNIH INTERVENCIJ

### Spodbuda/podpora

Spodbuda je minimalno sredstvo, s katerim podpiramo klientovo pripoved o njegovi zgodovini, potrjujemo, kar je bilo rečeno, in skrbimo za tekoč pogovor. Podpora pomeni, da bodrimo klienta takrat, ko ima dvome ali je neodločen, izražamo spodbudo, simpatijo in upanje.

#### *Pomožna kategorija:*

Ponovitev: To je skoraj dobesedno vračanje tistega, kar je dejal klient, ali selektivno poudarjanje določenih elementov njegovega sporočila.

### Vprašanje

Vprašanje je povabilo klientu, da bi o nečem govoril, je sredstvo za zbiranje informacij, ki zanimajo terapevta, ter način preverjanja ali raziskovanja klientove izkušnje.

#### *Pomožne kategorije:*

Odperto vprašanje: Odperto vprašanje nam daje možnost, da osredotočimo klientovo pozornost na določen vidik njegove izkušnje in določimo smer nekemu delu pogovora.

Zaprto vprašanje: Z zaprtim vprašanjem ugotavljamo ali preverjamo konkretna dejstva, ki jih je omenil klient ali jih predvideva terapevt.

Kratko vprašanje: Kratko vprašanje je (preko vstavljanja kratkih fraz ali posameznih besed z vprašalno intonacijo v govorni kontekst) najbolj ekonomičen način vplivanja na pripoved klienta, spreminjanja niti pogovora ali pridobivanja natančnejšega opisa ali razjasnitve.

### Parafraziranje

Parafraziranje je vračanje kognitivne vsebine klientove pripovedi z drugimi besedami, praviloma v bolj strnjeni in jasni obliki. To daje klientu možnost, da se na svojo situacijo ozre drugače,

<sup>2</sup>Da bi pojasnili kontekst pričujočega pogovora, velja omeniti, da Rogers klientke pred pogovorom ni videl in je vedel, da bo njegov stik z njo omejen na pol ure pred kamerami. V uvodu, ki ga je imel pred seanso, je Rogers opisal, kakšen si želi biti z njo. Dejal je, da se bo predvsem trudil biti pristen, poskušal bo ozavestiti svoja notranja čustva in jih izražati tako, da se ji ne bi vsiljeval. Drugič, upal je, da bo s klientko skrbel, jo bo cenil kot osebnost in jo bo sprejemal. Tretjič, potrudil se bo razumeti njen notranji svet in tudi tiste smisle, ki so skriti v globini, ne le površinskih pomenov. »Če mi bo uspelo realizirati te tri pogoje, pričakujem, da se bo s klientko zgodilo nekaj določnega ... Od odtujenosti od notranjih občutkov bo klientka napredovala do bolj neposrednega ozaveščenja ter izražanja; od neodobravanja delov njenega jaza do večjega sprejemanja sebe; od strahu pred odnosi do bolj neposrednih odnosov; od rigidnih črno-belih konstrukcij realnosti do bolj plastičnih konstrukcij in od zunanjega lokusa presoje do tega, da bo lokus presoje našla v lastnem notranjem svetu« (Meador, B. in Rogers, C., 1984).

z drugega zornega kota, pomaga tudi pri poglobitvi pripovedi in razumevanju povedanega.

*Pomožna kategorija:*

**Povzemanje:** Povzemanje s kratko frazo združi osnovne ideje klientove pripovedi, ugotavlja določeno logično zaporedje tematik ali povzema rezultat, do katerega je prišlo v teku dela pogovora, celega pogovora ali celo vrste srečanj.

Odražanje čustev

Odražanje čustev je zrcaljenje in besedno označevanje klientovih besedno ali nebesedno izraženih čustev (preteklih, sedanjih ali predvidenih v prihodnosti) s ciljem pospešiti njihovo odreagiranje in osmišljanje.

Konfrontacija

Konfrontacija je reakcija svetovalca, v kateri se kaže nasprotovanje zaščitnim manevrom ali iracionalnim predstavam klienta, ki se jih ta ne zaveda ali ne podvrže spremembi. S konfrontacijo usmerimo pozornost klienta na to, čemur se izogiba. Gre za odkritje in demonstracijo nasprotij ali razhajanj med različnimi elementi psihične izkušnje.

Interpretacija

Interpretacija je proces pripisovanja dodatnega pomena ali novega pojasnila takim ali drugačnim notranjim občutkom ali zunanjim dogodkom klienta, medsebojno povezovanje razpršenih idej, čustvenih reakcij in ravnanj ter iskanje določene vzročne zveze med psihičnimi pojavi.

Informiranje

Informiranje je terapevtovo ponujanje informacij v obliki pojasnil, povratne informacije, predočitve dejstev ali mnenj, naj si bo po lastni iniciativi ali kot odgovor na vprašanja klienta.

Samorazkrivanje

Samorazkrivanje je delitev lastne izkušnje s klientom, na primer podajanje informacij o sebi ali dogodkih iz lastnega življenja, tudi neposredno izražanje čustev ali želj, porajajočih se idej in fantazij, ki jih terapevt doživlja ob klientu.

Paradokсна reakcija

Paradokсна reakcija je ustvarjanje nepričakovane perspektive, poziv k alternativnemu, neredko k prav nasprotnemu doživljanju situacije ali načinu reagiranja nanjo, kot je običajno in racionalno za klienta.

Vodenje

Vodenje je način neposrednega vplivanja na klienta, da bi ta spremenil zanj običajne načine reagiranja. Vrši se preko take ali drugačne terapevtske manipulacije (sugestije, nasveta, prepričevanja ali napotka).

*Pomožne kategorije:*

**Sugestija:** Sugestija je indukcija idej, čustev, ravnanj itd. – tj. različnih psihičnih procesov – s strani terapevta (ki je v položaju avtoritete) na pacienta (ki je v odvisnem položaju), neodvisno od racionalne presoje slednjega (Bibring, E., 1999).

**Nasvet:** Nasvet je izražanje lastnega mnenja, ki temelji na terapevtovem videnju situacije; je predlog nekaj napraviti ali ne, in sicer praviloma zunaj terapevtske situacije.

**Priporočilo:** To je zaključek, ki sledi iz določenega problema in analize njegovih osnovnih sestavnih delov ter ki se sporoči klientu ob upoštevanju tako njegovih pričakovanj in potreb kot

tudi obstoječih možnosti ter omejitev.

Prepričevanje: Prepričevanje je način učinkovanja na klientove predstave s pomočjo osebne ga vpliva, z uporabo logike, razuma in dejstev ali preko odločne zavrnitve (nasprotovanja) teh predstav.

Napotek: Napotek je način pritegnitve klienta v proces raziskave ali spremembe njegovih čustev, kognicije ali vedenja. To je predlog, da bi klient nekaj ukrenil v teku seanse ali v tem času izpolnil določene naloge.

### ZAPIS SEANSE<sup>3</sup>

T 1: Pozdravljeni, sem dr. Rogers, vi ste verjetno Gloria.<sup>4</sup>

K: Da.

T 2: Imava pol ure. /informiranje/ Ne vem, kako nama bo šlo, upam, da bova kaj razrešila. /samorazkrivanje/ Želel bi vedeti, kaj vas skrbi? /odprto vprašanje/

K: Če povem iskreno, sem zdaj živčna, a sem pomirjena, ko govorite s tako nizkim glasom. Čutim, da do mene ne boste strogi.

T 3: Verjemite mi, da čutim, kako se vaš glas trese. /samorazkrivanje/

K: Glavna stvar, o kateri bi se želela pogovoriti ... Pred kratkim sem se ločila. Že prej sem hodila na terapijo in se po zaključku dobro počutila, zdaj pa je zaradi samskega življenja kar naenkrat nastopila velika sprememba. Ena od stvari, ki me najbolj skrbijo, so moški, ki jih pripe-ljem domov, in kako to vpliva na otroke. Nenehno razmišljam o tem, da sem pri svoji devetletni hčeri odkrila veliko čustvenih težav. Preklete! Da bi se vsaj nehala tresti! Zelo dobro čutim, kaj jo vznemirja, šokira. Nočem, da bi jo kaj vznemirjalo, šokiralo. Želim si, da bi me sprejela. V na-jinih pogovorih sva zelo odkriti, še posebej glede seksa. Nedavno je videla samsko nosečo dekle in me vprašala, kako se je lahko zgodilo, da je zanosilo samsko dekle. Pogovor je bil v redu, ni mi bilo nerodno, dokler me ni vprašala, ali sem se po tistem, ko je oče odšel, ljubila z moškim. Zlagala sem se in zato me odtlej spremlja občutek krivde. Ne želim ji lagati. Želim, da bi mi zaupala. Želim si vaš nasvet. Rada bi vedela, ali bo nanjo slabo vplivalo, če ji povem resnico?

T 4: Ta skrb zanjo in to, kako ste ... Ali čutite, da so se odkriti odnosi, ki so bili med vama, nekako izgubili? /parafraziranje/

K: Da, ker ... Spomnim se, ko sem bila majhna in sem izvedela, da mati in oče to počneta, se mi je zdelo to zoprno in umazano, zato nekaj časa nisem več marala matere. Poleg tega ne želim lagati Pammy.

T 5: Resnično bi vam rad svetoval, kaj ji morate reči. /samorazkrivanje/

K: Bala sem se, da mi boste dali odgovor.

T 6: Ker si odgovor si resnično želite. /interpretacija/

K: Rada bi vedela, kaj bi bilo zanjo bolje – to, da bi ji popolnoma iskreno in odkrito odgo-vorila, ali to, da sem se zlagala. Zdi se mi, da bo laž slej ko prej privedla k napetim odnosom.

<sup>3</sup>Pričujoči zapis seanse je vzet iz videofilma »Trije pristopi v psihoterapiji« (Rogers, C. S., 1965), v katerem je imela ista klientka – Gloria – tri 30-minutne seanse s Carlom Rogersom, Fritzem Perlsom in Albertom Ellisom.

<sup>4</sup>Opomba prevajalca: Ruski prevod seanse v avtorjevem članku je nekoliko prirejen (izpuščene so nekatere pogovorne fraze, ki niso ključne za razumevanje vsebine seanse, poleg tega so povedi z enotnim pomenom mestoma združene), zato smo si pri slovenskem prevodu pomagali z videoposnetki seans, dostopnimi na internetnih straneh:

<http://www.youtube.com/watch?v=ZBkUqcqRChg>, [http://www.youtube.com/watch?v=m30jsZx\\_Ngs](http://www.youtube.com/watch?v=m30jsZx_Ngs), [http://www.youtube.com/watch?v=RX\\_Y3zUPzEo](http://www.youtube.com/watch?v=RX_Y3zUPzEo), <http://www.youtube.com/watch?v=zHx15NtcDow>, <http://www.youtube.com/watch?v=L19nXMvbS8E>

Končna verzija prevoda je še vedno deloma prirejena, v dogovoru z lektorjem tudi preoblikovana v bolj knjižno obliko.

T 7: Torej se vam zdi, da bo zasumila ali začutila, da nekaj ni v redu. /parafraziranje/

K: Da. Zdi se mi, da mi bo nekoč nehala zaupati. Poleg tega se mi zdi, da ko bo odrasla in se bo znašla v kočljivi situaciji, mi enostavno ne bo priznala, ker bo mislila, da sem jaz tako dobra in prijazna. In vendar se bojim, da bo v resnici mislila, da sem grozna. Želim si, da bi me sprejela, ampak ne vem, koliko lahko devetletna deklica prenese.

T 8: Torej, skrbita vas obe možnosti – da bi lahko pomislila, da ste boljši, kot ste v resnici, ali slabši, kot ste v resnici. /parafraziranje/

K: Ne, da sem slabša, kot sem, ne vem, ali me lahko sprejme tako, kot sem. Zdi se mi, da si je o meni ustvarila tako sliko, da sem dobra in materinska, čeprav se sramujem tudi svoje temne plati.

T 9: Aha. Poglejva nekoliko globlje. /spodbuda/podpora/ Če bi vas resnično poznala, ali bi vas lahko sprejela? /odprto vprašanje/

K: Da, to moram izvedeti, ker ne želim, da bi se odvrnila od mene. Niti sama ne vem, kakšen odnos imam do tega, saj nastopijo trenutki, ko se počutim zelo krivo. Če, denimo, pripeljem domov moškega, vse uredim tako, da me otroci ne bi zalotili, če bi želela ostati sama z njim. Hkrati pa razumem, da imam takšne želje.

T 10: Z drugimi besedami, problem ni le v odnosu z njo, ampak tudi v vas. /parafraziranje/

K: Da, v mojem kompleksu krivde. Zelo pogosto se čutim krivo.

T 11: Oziroma, kako se lahko sprejemem, če to počnem. Torej vaša težava ... Ko poskrbite, da vas ne bi zalotili, delate to iz občutka krivde. /parafraziranje/

K: Da, hočem biti prepričana v to, kar počnem. Če se, denimo, odločim, da Pammy ne povem resnice, hočem biti prepričana, da ona lahko s tem živi, hkrati pa želim biti odkrita z njo, čeprav vem, da je v meni nekaj, česar tudi sama ne morem sprejeti.

T 12: Če vi tega ne morete sprejeti, kako ste lahko prepričani, da bo ona to sprejela. Hkrati pa, kot pravite, imate te želje in občutja, vendar vam je zaradi njih nelagodno. /parafraziranje/

K: Kot kaže, boste le sedeli tu in mi boste prepustili, da vse napravim sama, a želim več. Želim, da bi mi vi pomagali znebiti se občutka krivde zaradi laganja ali zaradi tega, ker grem v posteljo z moškimi.

T 13: Ne, ne želim vas pustiti same z vašimi občutki /samorazkrivanje/, po drugi strani čutim, da je to nekaj tako zasebnega, da nikakor ne bi mogel odgovoriti za vas. /konfrontacija/ Želim napraviti vse, kar je možno, da bi vam pomagal najti vaš lastni odgovor. /samorazkrivanje/ Ne vem, ali ima to za vas kak smisel, ampak prav k temu stremim. /spodbuda, podpora/

K: Hvala, to cenim. Ampak nimam nobene predstave, v katero smer naj se gibljem. Mislila sem, da sem že obvladala svojo krivdo, ampak ko se pojavi nekaj takega, sem razočarana nad seboj. Všeč mi je, da se, ko nekaj delam, celo če se to ne sklada z mojimi moralnimi čustvi ali vzgojo, glede sebe počutim dobro. V službi imam, denimo, prijateljico, ki je moja nadrejena. Zdi se mi, da misli, da sem povsem prijazna, jaz ji seveda ne želim kazati svoje temne plati. Želim biti prijazna. Težko mi je. Razočarana sem.

T 14: V vašem glasu je moč slišati razočaranje. Čutili ste, da ste že predelali vse te stvari, naenkrat pa se pojavi občutek krivde in občutek, da je le del vas sprejemljiv. /zrcaljenje čustev/

K: Da.

T 15: Zdi se mi, da sem zasledil vaš globok občutek zbežanosti: »Kaj za vraga naj storim? Kaj lahko s tem napravim?« /zrcaljenje čustev/

K: Ali veste, doktor, odkrila sem, da kar koli počnem – govorim s Pamela, grem na zmenek –, se počutim odlično, dokler se ne spomnim, kako je to vplivalo name, ko sem bila otrok. Ko pa se spominjam tega, gre vse k vragu. Želim, denimo, biti dobra mati in mislim, da to sem, ampak so izjeme, na primer pri delu – rada delam, rada imam denar, rada delam ponoči, ampak takoj ko se spomnim, da se do otrok ne obnašam pravilno, da jim ne posvečam dovolj časa, se spet počutim krivo. To je, veste, takšna dvojnost [angl. double bind]. Ko nekaj želim napraviti,

se mi zdi pravilno, potem pa se spomnim, da lahko postanem slaba mati; želim oboje. Vse bolj razumem, kakšna perfekcionista sem. Želim postati idealna, slediti svojim standardom ali po tem sploh ne imeti več potrebe.

T 16: Verjetno jaz to razumem nekoliko drugače – vi se želite kazati kot idealna, to pomeni, da je za vas zelo pomembno biti dobra mati in želite tako tudi izgledati, tudi če vaša čustva govorijo drugače. /parafraziranje/

K: Ali se vam zdi, da to govorim? To ne drži. Vedno hočem vse delati pravilno, a mi moja ravnanja tega ne pustijo.

T 17: Vtis imam, da ne ravnate v skladu z vašimi prepričanji. Želite odobravati samo sebe, vendar vam to, kako ravnate, ne omogoča lastnega odobravanja. /parafraziranje/

K: Tako je. Če, denimo, pogledam svoje spolno življenje. Če bi se zaljubila v moškega ter bi ga spoštovala in oboževala, se mi zdi, da se ne bi počutila tako krivo, če bi z njim spala. In pred otroki mi ne bi bilo treba izmišljati si raznih opravičil. Če pa imam telesno željo in si rečem: »Zakaj pa ne bi?«, se počutim povsem drugače, ljudi in otroke pričnem sovražiti, ne morem si pogledati v oči in v tem le redko uživam. Če bi bile okoliščine nekoliko drugačne, mislim, da se ne bi počutila tako krivo, ker bi čutila, da ravnam pravilno.

T 18: Slišim, da pravite: »Če bi bilo to, kar sem počela, ko sem ležala v postelji z moškim, popolnoma iskreno, polno ljubezni in spoštovanja, ne bi čutila krivde v odnosih s Pammy in bi bila v zvezi s tem mirna.« /parafraziranje/

K: Točno tako. Vem, da to zveni kot utopija, ampak točno tako mislim. Vendar vseeno ne morem ustaviti vseh želja. Poskušala sem ... Govorila sem si, da si ne bom več všeč, ko to počnem, zato je bolje tega ne početi. Potem pričnem to prelagati na otroke: »Zakaj me ustavljajo, saj to ni tako slabo.«

T 19: Po mojem mnenju pravite, da to ni všeč ne otrokom ne vam, ko se to dogaja. /parafraziranje/

K: To je res, vendar sem na to pozorna le takrat, ko znašam svojo jezo na otroke. Šele potem postanem pozorna nase.

T 20: Torej jih včasih nekako obtožujete za občutke, ki jih imate. Mislim ... Zakaj bi vas oni ovirali pri vašem spolnem življenju? /parafraziranje/

K: No, spolno življenje ni normalno. Nekaj v meni mi govori, da to ni normalno – leči v posteljo z moškim le zaradi spolne privlačnosti in telesne potrebe.

T 21: Včasih čutite, da vaša dejanja ne ustrezajo vašim notranjim standardom. /parafraziranje/

K: Tako je.

T 22: Govorite tudi, da se temu ne morete upreti. /parafraziranje/

K: Ne morem. Želim si, vendar ne morem. Zdi se mi, da se ne obvladam tako kot prej, v tem specifičnem primeru. Kar pustim, da gre svojo pot, napravila sem veliko napak, za katere se čutim krivo, in to mi ni všeč. Predvidevam, da mi ne boste, ampak bi vseeno želela, da mi odgovorite na vprašanje: »Kaj mislite, kako pomembno je biti odkrit z otroki?« Na primer, pridem k Pammy in rečem: »Zaradi tega se slabo počutim, lagala sem ti in želim ti povedati resnico.« Hočem vedeti, kako močno bi jo lahko šokiralo in vznemirilo, če bi ji povedala resnico? Ali bi jo to še bolj obremenjevalo? Želim se rešiti občutka krivde, ne želim pa prelagati odgovornosti nanjo. Ali mislite, da bi ji to lahko škodilo? Zelo si želim vašega neposrednega odgovora.

T 23: Verjetno se vam bo zdelo, da se umikam od neposrednega odgovora, /samorazkrivanje/, ampak, kot kaže, ste vi sami tista oseba, s katero niste povsem odkriti. /konfrontacija/ Zelo me je ganilo, ko ste dejali: /samorazkrivanje/ »Če bi se glede tega, kar počnem, počutila dobro – biti v postelji z moškim ali kar koli drugega –, me ne bi skrbel moj odnos s Pammy in kaj ji reči.« /ponovitev/

K: Dobro. V redu. Razumem, kaj mi pravite ... Potem bi želela delati na tem, da bi se naučila

sprejemati samo sebe! Želim se počutiti dobro! To je smiselno! Če bo to prišlo po naravni poti, mi ne bo treba skrbeti glede Pammy. Kako naj to sprejemem, ko pa vem, da je to slabo, vendar me vseeno žene, da bi to storila?

T 24: Torej želite sprejeti svoja ravnanja, za katera čutite, da so napačna. /parafraziranje/

K: Tako je. Občutek imam, da boste vprašali, zakaj menim, da so te stvari slabe. Niti sama nimam točnega odgovora na to. Lahko seveda rečem, da to občutijo vse ženske. To je naravno, čeprav redko govorimo o tem, da imajo vse ženske to željo ... V zadnjih letih sem imela spolne odnose, vseeno pa menim, da je to slabo, če tega človeka ne ljubiš. Moje telo se očitno ne strinja. Ne vem, kako naj to sprejemem.

T 25: Kaže, da gre za neke vrste trikotnik. Vi čutite, da vam jaz ali kateri drugi terapevt ali na splošno ljudje govorijo: »To je v redu, to je normalno, počnite to.« In kot kaže, je vaše telo tudi na vaši strani. /prepričevanje/ Ampak nekaj znotraj vas vam govori, da vam to ni všeč, da je slabo. /parafraziranje/ Ali je tako? /kratko vprašanje/

K: Tako je ... Čutim brezup. Tudi sama vse razumem, ampak – kaj pa zdaj?

T 26: To je ta konflikt, ki je znotraj vsega in je zato brezupen. Obrnili ste se name in kaže, da vam tudi jaz ne pomagam. /parafraziranje/

K: Res je. Vem, da vi ne morete odgovoriti na to vprašanje, da moram sama poiskati odgovor, vendar bi želela, da bi me usmerili ali mi namignili, kje začeti. Šele potem se ne bo zdelo več tako brezupno. Vem, da lahko živim s tem konfliktom, da se bo slej ko prej vse uredilo, ampak želela bi se počutiti lažje v zvezi s tem, kako živim. V tem trenutku se ne počutim tako.

T 27: Dobro, recimo, da vas vprašam naslednje: »Kaj bi želeli, da bi vam rekel?« /odprto vprašanje/

K: Rada bi, da bi mi rekli: »Bodi odkrita in tvegaj, pa naj te Pammy sprejme ali ne.« Imam občutek, da če bi zmogla tvegati pri Pammy, bi si rekla: »Poglej, ta mali otrok me sprejema, in se ne bi počutila tako slabo, kar bi pomenilo, da nisem povsem slaba, da nisem 'čisti hudič'.« Če me ona sprejema in me ima rada tako, kot sem, mi bo to pomagalo sprejeti samo sebe. Želim, da mi rečete: »Tvegaj in bodi iskrena.« Ampak ne želim sprejeti odgovornosti, če jo bom prizadela.

T 28: Vi dobro veste, kaj si želite v vajinem odnosu. Želite biti taki, kot ste, in da bi ona vedela, da niste popoln človek in da tudi vi lahko počnete nekaj, kar ji ne bo všeč, kar celo vam ni všeč, ampak da bi vas ona vseeno imela rada in vas sprejemala kot idealnega človeka. /parafraziranje/

K: Včasih razmišljam, da če bi bila moja mati tako odkrita z menoj, mogoče ne bi bila tako ozkogleda glede seksa. Če bi vedela, da je lahko ona tudi seksualno privlačna, zapeljiva, ne bi gledala nanjo kot na prijazno, dobro mamico, pač pa bi videla še njeno drugo plat, o kateri sploh ni govorila. Želim, da bi me Pammy videla kot polnovredno žensko in da bi me kot tako tudi sprejemala.

T 29: Mislim, da niste povsem iskreni. /konfrontacija/

K: Da nisem? Kaj mislite s tem?

T 30: Mislim na to, da sedite tu in mi govorite, kaj bi želeli napraviti v vaših odnosih s Pammy. /konfrontacija/

K: Res bi želela, ampak ne želim tvegati, dokler mi avtoriteta ne reče, da ...

T 31: To, kar zelo močno čutim, je, da je živeti tvegano. /samorazkrivanje/ V odnosu s Pammy imate priložnost, da ji date vedeti, kakšni ste v resnici. /nasvet/

K: Da, ampak če ne bom tvegala in me ona še vedno ne bo sprejemala, prav tako ne bom zadovoljna.

T 32: Če njena ljubezen in sprejemanje temeljita na lažnivi predstavi o vas, zakaj za vraga je to dobro? /parafraziranje/ To pravite, kajne? /odprto vprašanje/

K: Da. Vendar tudi razumem, da je biti mati zelo velika odgovornost. Ne morem povzročati otroku nikakršnih travm. Ne želim prevzeti odgovornosti. Ne želim misliti, da bi lahko bila moja

krivda.

T 33: Točno to sem mislil, ko sem rekel, da je življenje tvegano. /samorazkrivanje/ Biti taki, kot vi želite, sta zelo velika odgovornost in tveganje. /informiranje/

K: Da.

T 34: In zelo grozno. /zrcaljenje čustev/

K: Kakor koli, gre za dve stvari. Rada bi bila zelo iskrena z otroki in ponosna, ne glede na to, kaj jim povem in kaj slabega si bodo o meni mislili – a bila bi iskrena. In nekje v globini bodo odnosi bistveno bolj iskreni. Pa vendar, veste, sem izjemno ljubosumna, ko so z očetom. On jim več dovoli. Ni tako iskren, ni tako odkrit, ne kritizira jih in vendar mislijo o njem, da je dober. Ne mislim, da je to slabo. Želim si, da me vidijo tako dobro, kot vidijo njega. In vem, da z njimi ni tako iskren. Tako imam eno pomešano z drugim. Čeprav je morda čudno, kar si želim in pogrešam nekaj tega ugleda.

T 35: Torej razmišljate: »Želim, da bi oni imeli tudi o meni takšen vtis kot o očetu. Ker pa oče z njimi ni ravno odkrit, sem lahko tudi jaz neiskrena.« /parafraziranje/ Ali je to premočna beseda?

K: Da, vendar še kar ustrežna. Poleg tega vem, da sem bolj neposredna kot njihov oče. Želim si neodvisne presoje in odobranja.

T 36: V bistvu govorite, da težko verjamete, da bi vas imeli radi, če bi vas poznali. /parafraziranje/

K: To je res. Pred terapijo bi zagotovo izbrala drugo pot. Za vsako ceno bi pridobila njihovo spoštovanje, tudi če bi jim morala lagati. Zdaj vem, da to ni tako. Nisem popolnoma prepričana, da me bodo resnično sprejeli. Nekaj mi govori, da me bodo, vendar potrebujem zagotovilo.

T 37: Kot da ste na nikogaršnjem ozemlju, prehajate od enega do drugega stališča in upate, da vam bo nekdo rekel: »To je v redu, tako napravi.« /parafraziranje/

K: Da. Zato se tako navdušujem, ko berem knjigo nekoga, ki ga spoštujem in menim, da je to v redu, ne glede na to, kaj prinese. To mi daje zagotovilo, da imam prav.

T 38: Sami je zelo težko izbrati, /spodbuda/podpora/, mar ne? /kratko vprašanje/

K: Zaradi tega se počutim nezrelo. Želim biti odrasla in zrela, da bi se sama odločala in temu sledila. Ampak vedno potrebujem nekoga, da bi me spodbudil.

T 39: Želeli bi iti v pravo smer, ne pa dvomiti. /parafraziranje/

K: Rada bi bolj tvegala, da bi lahko, ko bodo otroci odrasli, rekla: Napravila sem vse, kar sem lahko... in zato, da ne bi imela tega konflikta. Da bi jim lahko dejala: »Na vaša vprašanja sem vedno odgovorila po resnici. Morda vam odgovor ni bil všeč, a to je bila resnica.« To cenim. Ne cenim ljudi, ki lažejo. Zdaj vidite, kakšna licemerka sem. Nisem si všeč, ko sem slaba, ampak se sovražim tudi takrat, ko lažem. Rada bi se bolj sprejemala.

T 40: Če sklepam iz vaše intonacije, se bolj sovražite, ko lažete, kot takrat, ko delate nekaj, česar sami ne odobravate. /prepričevanje/

K: Da, res je. To me zelo skrbi. Zgodilo se je pred enim mesecem in odtlej o tem nenehno premišlujem. Ne vem, ali naj ji to vendar povem, morda je celo pozabila, kaj me je vprašala, ampak ...

T 41: Da, ampak vi niste pozabili. /konfrontacija/

K: Nisem, ne. Želela bi ji reči, da se spomnim, da sem se zlagala, da mi je žal in da me to muči. Veste, tak občutek imam, kot da se je težava rešila. Seveda se ni rešila, ampak čutim olajšanje. Čutim, kot bi mi rekli ... Vi mi ne dajate nasvetov, ampak čutim, kot bi mi rekli: »Vi veste, kakšnemu vzorcu želite slediti, Gloria, torej le naprej.« To je neke vrste podpora z vaše strani.

T 42: Jaz to razumem nekoliko drugače. /samorazkrivanje/ Rekli ste, da veste, kaj hočete storiti /parafraziranje/ in jaz res verjamem v to, da vas je pri tem dobro podpreti. /samorazkrivanje/

K: Hočete reči ...

T 43: Reči hočem, da če storite nekaj, česar niste sami izbrali, to ne prinaša nobene koristi /

samorazkrivanje/, zato poskušam odkriti vse vaše možnosti izbora, ki jih nosite v sebi. /informiranje/

K: Ampak tu spet nastopi problem, saj sama nisem prepričana, kaj želim storiti, vsaj zaenkrat ne. Če pripeljem domov moškega, nisem prepričana, da se bom želela ljubiti z njim, če vem, da se bom potem počutila krivo. Tega si ne želim.

T 44: Če prav razumem, pravite – skušal bom najti prave besede –, da ne odobravate svojih ravnanj, če delujete proti sebi. /parafraziranje/

K: Da ... Nekoliko drugače je. Razumete, ko o tem govoriva, ne gre za to, ali hočem nekaj storiti ali ne; ali naj grem zjutraj v službo ali ne – to je enostavno. Ko delam nekaj, v kar nisem prepričana, avtomatično pomislim: »Če nisi prepričana, pomeni, da ni v redu, da je nekaj narobe.« Sprašujem vas: »Kaj od tega je najmočnejše? Ali je najmočnejše tisto, kar pač storim? In če tega ne odobravam, pomeni, da bo šlo nekaj narobe?« Tu vidim protislovje in tega ne razumem.

T 45: Kaže, da tudi v sebi čutite protislovje. Kot sem razumel, ste radi prepričani v to, kar počnete. /parafraziranje/

K: Da. To se je dogajalo z menoj, ko sem sprejemala odločitve. A včasih počnem stvari, v katere sploh nisem prepričana. Tu pride do konflikta, a to je nekaj povsem drugega. Kako naj sledim svojim resničnim čustvom, če vem, da me bo potem pekla vest.

T 46: Razumem ... /spodbuda/podpora/ Ker se vam v tistem trenutku zdi, da je to resnično čustvo. /parafraziranje/

K: Da. Ko pričem, je vse v redu.

T 47: Da, to je težko. /spodbuda/podpora/ Če ste sprva prepričani, potem pa izgubite gotovost, ni jasno, katero smer bi morali ubrati. /parafraziranje/

K: Ali veste, kaj je najbolj zanimivo? Ne vem, ali me boste lahko razumeli. Nekaj let sem želela pustiti svojega moža, ampak sem se zadrževala. Imela sem občutek, da moram tako ravnati. Ko sem to storila, sem se počutila dobro. Nisem čutila zagrenjenosti, nikakršnih konfliktov, ni me pekla vest, vedela sem, da sem ravnala prav. To se zgodi, ko sem v stiku s svojimi čustvi. A pogosto drobne vsakodnevne odločitve niso tako enostavne. Pojavlja se mnogo konfliktov. Ali je to normalno?

T 48: V resnici je. /informiranje/ Vi pravite, da dobro poznate ta občutek, ko počnete zase nekaj pravilnega, dobrega. /parafraziranje/

K: Da. Poznam in se mi zelo toži po takšnem občutku.

T 49: Ko si prisluhnete, pravite: »Ne ne, ni prav, to je zame slabo,« vendar pogosto vseeno delate prav to. /parafraziranje/

K: Včasih si mislim: »Moj bog, saj je to le situacija, okoliščine, to si bom zapomnila za naprej.« To sem omenjala drugim terapevtom in mnogi se smejiijo in hihitajo, ko izrečem besedo »utopija«. Ko sledim svojim občutkom in čutim to prekrasno čustvo v sebi, je to kot utopija. Vidite, o čem govorim. Ta občutek mi je vseč, pa naj bo to dobro ali slabo. Vendar čutim, da je to zame prav.

T 50: Torej se v takih trenutkih utopije čutite celostno. /parafraziranje/

K: Da, ta občutek mi je dragocen.

T 51: Mnogi od nas ga ne doživljajo tako pogosto, tako da vas dobro razumem ... /samorazkrivanje/ Da, opazno je, da je to za vas še posebej dragoceno. /spodbuda, podpora/

K: Veste, kaj sem ravnokar pomislila? Jaz ... To je neumnost ... Medtem ko sem vam pripovedovala, sem pomislila: »Ah, kako prijetno je govoriti z vami in kako si želim vaše potrditve. Spoštujem vas, vendar mi je žal, da moj oče z menoj ni mogel govoriti tako kot vi.« Želela bi reči: »Želim si, da bi bili moj oče.« Ne vem, kako mi je to prišlo na misel.

T 52: Zdite se mi povsem prijazna, prijetna hči. /samorazkrivanje/ In resnično vam manjka bolj odkrit odnos z vašim očetom. /parafraziranje/

K: Z njim nisem mogla biti tako odkrita, a ga za to ne krivim. Že tako sem bila bolj odkrita,

kot je on dovoljeval. Nikoli me ni poslušal tako, kot poslušate vi, brez neodobravanja. Pred kratkim sem se zamislila: »Zakaj moram biti tako idealna?« In spoznala sem, zakaj. Ker je on to zahteval od mene. Vedno je zahteval, da bi bila boljša, kot sem.

T 53: Torej ste se vedno trudili biti takšna, kot si vas je želel videti. /parafraziranje/

K: Hkrati pa protestiram. Na primer, pred kratkim sem skoraj žarela od veselja, ko sem mu pisala pismo o tem, da delam ponoči kot uradnica. Želela sem mu reči: »Poglej me, kakšna sem.« Hkrati si želim, da bi me imel rad. Močno potrebujem njegovo ljubezen.

T 54: Kot da bi ga želeli oklofutati in reči ... /parafraziranje/

K: Da! Hotela sem mu reči: »Ti si me vzgojil, kako ti je to všeč?« In veste, kaj si želim slišati od njega? Želim si, da bi rekel: »Vedel sem, da bo tako, a te imam vseeno rad.«

T 55: A je malo možnosti, da bi tako rekel. /odražanje čustev/

K: Ne, tega ne bo rekel. Ne sliši me. Dve leti nazaj sem ga obiskovala, da bi mu dala vedeti, da ga imam rada, čeprav se hkrati bojim. A on me ne sliši in nenehno ponavlja: »Imam te rad, imam te rad.« Ni mu mar.

T 56: Torej vas ni poznal, vas je pa imel rad. /parafraziranje/ Ali vam to priključ solze? /odprto vprašanje/

K: Veste, ko govorim o tem, to občutim kot udarec. Če tu le minuto sedim pri miru, to čutim kot veliko rano.

T 57: Torej je lažje biti lahkomiselna, ker takrat znotraj ne čutite velike rane. /interpretacija/

K: Aha. Skušala sem delati na sebi in sem razumela, da moram sprejeti dejstvo, da oče ni tip moškega, ki so mi všeč – razumevajoč, ljubeč, skrbeč. Oziroma me ima seveda rad in skrbi zame, vendar ne na takšni ravni, na kateri bi lahko komunicirala.

T 58: Čutite, kot bi vas ogoljufali. /odražanje čustev/

K: Da. Zato potrebujem zamenjave. Prijetno mi je govoriti z vami, všeč so mi moški, ki bi jih lahko spoštovala – zdravniki in podobno. In se pretvarjam, da sva si resnično blizu. Ali vidite, iščem zamenjavo za svojega očeta.

T 59: Jaz ne čutim, da je to pretvarjanje. /samorazkrivanje/

K: Ampak, saj v resnici niste moj oče.

T 60: Nisem vaš, vendar imam v mislih to, da sva si resnično blizu. /samorazkrivanje/

K: No, razumete ... Jaz nekako čutim, da se pretvarjam, ker ne morem pričakovati, da bi vi čutili, da ste mi zelo blizu. Ne poznate me tako dobro.

T 61: Vse, kar lahko rečem, je to, kar čutim ... Ta trenutek čutim, da sem vam blizu. /samorazkrivanje/<sup>5</sup>

## DISKUSIJA

Seansa je vsebovala 61 terapevtovih odzivov s 85 besednimi intervencijami. Večji del odzivov (44) je predstavljala ena oblika intervencij, v 13 primerih pa sta se kombinirali dve tehniki. Le štiri odzivi so vsebovali tri do štiri oblike intervencij, neke vrste tehničnih konstrukcij. Najštevilčnejša so bila parafraziranja. Terapevt je to tehniko uporabil 33-krat. Drugo glede na pogostnost uporabe je bilo samorazkrivanje (18-krat). Po številu uporabe je nadaljnji vrstni red

<sup>5</sup>Kot spremno besedo k tej seansi želim podati naslednji citat: »Enkrat ali dvakrat na leto je Glorja pisala Rogersu in mu pripovedovala o pomembnih dogodkih svojega življenja, o obdobjih, ko je bila žalostna in se je čutila izgubljeno, pa tudi o obdobjih napredovanja in rasti. Njeni spomini na intervju kažejo na izkušnjo toplega, pristinega človeškega stika. Rogers je na vprašanje študenta psihologije: 'Kaj storiti, če je za delo s klientom le malo časa?' enkrat odgovoril: 'Če imate le 30 minut, napravite tako, da bodo dragocene'« (Meador, B. in Rogers, C., 1984).

takšen: spodbuda/podpora in vprašanje (7), odražanje čustev in konfrontacija (5), informiranje (4), vodenje (3), interpretacija (2). Tako se je od desetih oblik intervencij uporabljalo devet, iz vzeta je bila paradokсна reakcija.

»Tipologija besednih intervencij« je bila zamišljena kot sredstvo za oceno osnovnih sredstev terapevtskega dela, tj. reakcij, ki jih v taki ali drugačni meri uporabljajo vsi terapevti, ne glede na njihovo teoretsko orientacijo. Uporaba devetih od desetih osnovnih kategorij »tipologije besednih intervencij« po mojem mnenju priča o tem, da je dana tipologija celo pri analizi seans terapevta, ki sledi točno določenemu terapevtskemu pristopu in je daleč od eklekticizma, koristno sredstvo za prikaz procesa terapevtskega delovanja.

Pričakovan in skladen s teorijo na klienta usmerjene terapije rezultat je veliko število parafraziranj in samorazkrivanj. Ti dve obliki intervencij pokrijeta skupaj več kot 50 odstotkov vse terapevtove dejavnosti. Nekoliko presenetljivo je po mojem mnenju to, da se je odražanje čustev v primerjavi s parafraziranjem uporabljalo tako redko, le petkrat. Eden od možnih razlogov, da se je odražanju podvrgla v glavnem kognitivna, ne pa čustvena vsebina, je, kot kaže, dejstvo, da je bilo to prvo in zadnje srečanje, kar je zagotovo narekovalo določene omejitve. Odražanje čustev je močno sredstvo za pospeševanje procesa občutenja, zato mora biti stopnja njene uporabe vedno usklajena s stopnjo varnosti in gotovosti terapevtskega procesa.

V obilici parafraziranj je moč ugledati namembno strategijo terapevtskega delovanja: usmeriti klientko na notranji lokus presoje. Namen množice parafraziranih odzivov je razjasnitev in odražanje notranjih smislov klientke. Rogers na tak način stremi k temu, da bi klientka bolje razumela svoje dileme. Kot vidimo, se Gloria v teku seanse vse bolj obrača vase. Preko parafraziranja izraža terapevt vero v klientkin potencial in je pozoren na njeno željo, da bi našla lastne odgovore.

Kakovost terapevtove pristnosti in njegove prisotnosti prežema vso seanso. Iskrenost se ne vključuje in se ne izklaplja. V tehničnem smislu se izraža pristnost preko samorazkrivanja, ki se je dosledno uporabljalo skozi vso seanso. Velja opomniti, da se je s terapevtovim samorazkrivanjem pogovor začel (2. in 3. odziv) in končal (59., 60. in 61. odziv), tj. samorazkrivanje je bilo način vstopanja v dialog in izstopa iz njega. »Vse, kar vem, je to, kar čutim ... Ta trenutek čutim, da sem vam blizu,« je bila fraza, s katero se je to srečanje zaključilo.

Dejstvo, da več kot 50 odstotkov terapevtske dejavnosti pokrivata dve kategoriji, postavlja vprašanje o tem, ali ne bi bil umesten poglobljen študij parafraziranja in samorazkrivanja ter iskanja pomožnih kategorij v njunem okviru.

V literaturi je moč srečati celo vrsto imen tehnik, ki so precej podobne kategoriji »parafraziranje« in se po smislu z njo prekrivajo. To so, denimo, razjasnitev, odražanje kognitivne vsebine in reformulacija, kar po mojem mnenju priča o nezadovoljstvu praktikov in raziskovalcev z obstoječimi pojmi ter iskanju natančnih definicij. Kot vse kaže, je kategorija »parafraziranje« preširoka in zahteva nadaljnjo preučitev ter ugotovitev posameznih podvrsti.

Medtem ko sem pisal pričujoči članek, sem naletel na rezultate raziskave o samorazkrivanju terapevtov (Hill, 1989; Hill, Mahalik & Thompson, 1989), v katerih je bilo izpostavljenih nekaj podvrsti: neposredna spodbuda, neposredni izziv, razkrivanje dejstev, razkrivanje podobnosti, razkrivanje strategij. Po mojem mnenju takšna diferenciacija intervencij bogati terapevtski instrument psihoterapevtov in pomaga k boljšemu osmišljenju procesa terapevtskega delovanja.

Tretja po pogostosti uporabe je intervencija »spodbuda/podpora«. Ta oblika intervencije služi kot neke vrste mazilo, ki lajša potek pogovora in jo zato praviloma uporabljajo vsi terapevti, ne glede na njihovo teoretsko orientacijo. Tu velja dodati, da je bilo poleg besednih spodbud in podpor tudi mnogo nebesednih spodbud. Odkritost, ki se izraža preko poze, izraza obraza ter kimanja z glavo, je tisto, v čemer je bil Rogers enostavno neprekosljiv mojster.

Poleg teh treh osnovnih oblik intervencij se je Rogers posluževal tudi takšnih sredstev psihološkega vplivanja, kot so odprto in kratko vprašanje, odražanje čustev, konfrontacija, informiranje, nasvet, prepričevanje in interpretacija. Ne glede na njihovo neznatno zastopanost v teku pričujoče 30-minutne seanse predpostavljam, da zavzemajo vse te intervencije svoje mesto v terapevtskem procesu na klienta usmerjene psihoterapije. To hipotezo bodo lahko potrdile ali ovrgle nadaljnje, obsežnejše raziskave procesa psihoterapije.

Na koncu želim podati primer drugačne vrste analize, prej kvalitativne kot kvantitativne. Poglejmo si enega od vidikov terapevtske interakcije, ki je povezan s klientkinimi pričakovanji določenega vedenja s strani terapevta. Na samem začetku pogovora Gloria nagovori Rogersa s sledečimi besedami: »Rada bi vedela, ali bo nanjo slabo vplivalo, če ji povsem resnico«. Kasneje ga še dvakrat prosi, naj neposredno odgovori na njeno vprašanje in ga celo okara, da je pasiven. Povsem očitno si želi, da bi ji »avtoriteta« povedala, kaj naj stori. To je ena od tipičnih težav v začetnem stadiju svetovanja ali psihoterapije, povezana z vprašanjem odgovornosti. Poglejmo, kako je Rogers reševal to problemsko situacijo. Na začetku pogovora je Rogers na prvo klientkino naslovitev reagiral s parafraziranjem, s čimer je sporočil svojo namero bolje razumeti težavo. Vendar želi klientka čez nekaj časa ponovno neposreden napotek, tokrat bolj odločno: »Kot kaže, boste le sedeli tu in boste prepustili, da bom vse napravila sama, a jaz želim več. Želim, da bi mi pomagali znebiti se občutka krivde zaradi laganja ali zaradi tega, ker grem v posteljo z moškimi.« Na ta izziv odgovori Rogers na sledeč način: »Ne, ne želim vas pustiti na samem z vašimi občutki /samorazkrivanje/, po drugi strani pa čutim, da je to nekaj tako zasebnega, da nikakor ne bi mogel odgovoriti za vas. /konfrontacija/ Želim napraviti vse, kar je možno, da bi vam pomagal najti vaš lastni odgovor. /samorazkrivanje/ Ne vem, ali ima to za vas kak smisel, ampak prav k temu stremim.« /spodbuda, podpora/ Rogers prične tako, da zatrdi, da mu ni vseeno, in skuša podpreti klientko, zatem jo izzove v zvezi z njeno željo, da bi dobila zunanjo pomoč, potem pa klientki ponovno zatrdi, da ji skuša pomagati. To konstrukcijo zaključí fraza, ki še enkrat potrjuje, kar je bilo prej rečeno, in izrazi spoštovanje do stališča same klientke. Na to, tako dobro »zapakirano« konfrontacijo, se klientka odzove s hvaležnostjo in poglobitvijo raziskovanja problema. Vendar Gloria že po kratkem času, potem ko izrazi strahove, sram in krivdo, povezane z možnostjo, da se razkrije pred otroki, ponovno pravi: »Predvidevam, da mi ne boste odgovorili, ampak bi vseeno želela, da mi odgovorite na vprašanje. Zelo si želim, da bi mi dali direkten odgovor«. In Rogers ponovno odgovori s konstrukcijo nekaj intervencij: »Verjetno se vam bo zdelo, da se umikam od neposrednega odgovora, /samorazkrivanje/, ampak, kot kaže, ste vi sami tista oseba, s katero niste povsem odkriti. /konfrontacija/ Zelo me je ganilo, ko ste dejali: /samorazkrivanje/ 'Če bi se glede tega, kar počnem, počutila dobro – biti v postelji z moškim ali kar koli drugega –, me ne bi skrbel moj odnos s Pammy in kaj ji reči'.« /ponovitev/ Tu lahko vidimo enak vrstni red kot v prejšnjem primeru: samorazkrivanje – konfrontacija – samorazkrivanje – spodbuda/podpora, kar nam dopušča izpeljavo določenih predpostavk o tehniki, ki jo je uporabljal Carl Rogers pri svojem delu, in o načinu tehničnega ravnanja z določeno problemsko situacijo.

## LITERATURA

Bibring, E. (1999). Psihoanaliz i dinamičeskaja psihoterapija (Psihoanaliza in dinamska psihoterapija). *Psihoanalitičeskij vestnik*, št. 2 (8).

Jagnjuk, K. V. (v pripravi). Anatomija terapevtskega vozdejstviya: tipologija terapevtskih vmešateljstv. (Anatomija terapevtskega delovanja: tipologija terapevtskih intervencij). V: Jagnjuk, K. V. (Ur.) *Praktika psihologičeskogo konsultirovanija*.

Elliott, R. (1984). A Discovery-Oriented Approach to Significant Events in Psychotherapy: Interpersonal Process Recall and Comprehensive Process Analysis. V: Rice, L., Greenberg L. (Ur.) *Patterns of Change*. New York. Guilford Press.

Elliott, R., Hill, C., Stiles, W., Friedlander, M., Mahrer, A., Margison, F. (1987). Primary Therapist Response Modes: Comparison of Six Rating Systems. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, vol. 55 (2), str. 218-223.

Hill, C. (1978). The Development of a System for Classifying Counselor Responses. *Journal of Counseling Psychology*, vol. 25.

Hill, C. E. (1989). *Therapist Techniques and Client Outcomes: Eight Cases of Brief Psychotherapy*. Newbury Park, CA. Sage Publications.

Hill, C. E., Mahalik, J. R., Thompson, B. J. (1989). Therapist Self-Disclosure. *Psychotherapy*, vol. 26.

Hill, C., O'Brien, K. (1999). *Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight and Action*. Washington DC. American Psychological Association.

Meador, B., Rogers, C. (1984). Person-Centered Therapy. V: Corsini, R. (Ur.) *Current Psychotherapies*. 3th ed. Peacock. Itaska, IL.

Rogers, C. R. (1965). Client-Centered Therapy, Film No. 1. V: Everett Shostrom (Ur.) *Three approaches to psychotherapy*. Santa Ana, California. Psychological Films.

Stiles, W. (1979). Verbal Response Modes and Psychotherapeutic Technique. *Psychiatry*, vol. 42.

Stiles, W. (1992). *Describing Talk: A Taxonomy of Verbal Response Modes*. London. Sage Publications.

---