

De Nødvendige og Tilstrækkelige Betingelser for Terapeutisk Personlighedsforandring

Carl R. Rogers¹

I mange år har jeg været engageret i psykoterapi med mennesker der lider. I de seneste år er jeg blevet stadig mere optaget af at uddrage nogle generelle principper om det, som psykoterapi lader til at dreje sig om, fra mine erfaringer. Jeg har prøvet at opdage enhver orden, enhver enhed som måske findes i det subtile, komplekse væv af interpersonelle forhold, som jeg så konstant har været fordybet i, i terapeutisk arbejde. Et af de aktuelle resultater heraf er et forsøg på at formulere en teori om psykoterapi, personligheden og interpersonelle relationer, som vil omfatte og indeholde det jeg har erfaret, i formelle termer.² Med nærværende artikel ønsker jeg at beskæftige mig med et enkelt meget lille segment af denne teori, uddybe det og undersøge dets betydning og nytte.

Problemet

Spørgsmålet som jeg vil beskæftige mig med er dette: Er det muligt, i vendinger der er klart definérbare og målelige, at formulere de psykologiske betingelser som er både nødvendige og tilstrækkelige for konstruktiv personlighedsforandring? Kender vi, med andre ord, de elementer som er væsentlige, hvis der skal blive tale om psykoterapeutisk forandring, med nogen som helst præcision?

Lad mig, før jeg fortsætter med den større opgave, ganske kort gøre mig færdig med anden del af spørgsmålet. Hvad betyder udtryk som ”psykoterapeutisk forandring”, ”konstruktiv personlighedsforandring”? Dette problem fortjener også dyb og seriøs omtanke, men lad mig for øjeblikket foreslå en ”sund fornuft” betydning, som vi måske kan enes om, så vidt formålet med denne artikel angår. Med disse udtryk menes der: forandring i den enkeltes personlighedsstruktur, både overfladisk og mere dybtgående, i en retning som klinikere ville være enige i at se som bedre integration, mindre indre konflikt, mere energi til rådighed for effektiv livsførelse; forandring i adfærd, væk fra adfærd, der almindeligvis anses for umoden, hen imod adfærd, der almindeligvis anses for moden. Denne korte beskrivelse er nok tilstrækkelig til at antyde den slags forandring som vi overvejer betingelserne for. Måske antyder den også måder, hvorpå dette kriterium for forandring kan bestemmes nærmere.³

¹ Oversat fra engelsk efter Rogers, C. (1957). The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal of Consulting Psychology*, Vol. 11, No. 2, s. 95-103. Oversættelse v. Cand. Psyk. Lisbeth Sommerbeck. (Oversætterens note)

² Rogers refererer her til Rogers, C. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-Centered Framework. I E. Koch (red): *Psychology: A Study of a Science*, Vol. 3, New York: McGraw-Hill. (Oversætterens note)

³ At dette er et måleligt og operationelt kriterium er blevet demonstreret i allerede færdiggjort forskning. Se (7), især kapitlerne 8, 13, og 17. (Rogers' note)

Betingelserne

I den tid jeg har tænkt over mine egne og mine kollegaers kliniske erfaringer, sammen med tilgængelig relevant forskning, har jeg uddraget adskillige betingelser som jeg anser for *nødvendige* for at igangsætte konstruktiv personlighedsforandring, og som, taget sammen, lader til at være *tilstrækkelige* for at igangsætte processen. Efterhånden som jeg har arbejdet med dette problem, er jeg blevet overrasket over enkeltheden af det, der er dukket op. Det udsagn, der følger, tilbydes ikke med nogen sikkerhed hvad angår dets korrekthed, men med forventning om at det vil have samme værdi som enhver teori, nemlig at det formulerer eller antyder en række hypoteser som det er muligt at bevise eller modbevise, så vores viden på området kan klargøres og udvides.

Da jeg ikke, i denne artikel, prøver at skabe spænding, vil jeg straks formulere de seks betingelser, som jeg er kommet til at føle er basale i personlighedsforandringsprocessen, i strengt rigoristiske og summariske vendinger. Betydningen af nogle af vendingerne er ikke umiddelbart åbenlys, men de vil blive klargjort i de forklarende afsnit der følger. Det er mit håb at disse korte udsagn vil give meget bedre mening for læseren, når han er færdig med artiklen. Lad mig derfor uden yderligere introduktion formulere den basale teoretiske position.

For at der kan forekomme konstruktiv personlighedsforandring er det nødvendigt at disse betingelser eksisterer og fortsætter med at eksistere over en vis tid:

1. To mennesker er i psykologisk kontakt
2. Den første person, som vi skal kalde klienten, er i en tilstand af inkongruens med sårbarhed eller angst
3. Den anden person, som vi skal kalde terapeuten, er kongruent eller integreret i forholdet
4. Terapeuten oplever ubetinget positiv anerkendelse af klienten
5. Terapeuten oplever en empatisk forståelse af klientens indre referenceramme og forsøger at kommunikere denne oplevelse til klienten
6. Kommunikationen til klienten af terapeutens empatiske forståelse og ubetinget positive anerkendelse lykkes i minimal grad.

Ingen andre betingelser er nødvendige. Hvis disse seks betingelser eksisterer, og fortsætter med at eksistere over en vis tid, er dette tilstrækkeligt. Processen med konstruktiv personlighedsforandring vil følge.

En relation

Den første betingelse specificerer at en minimal relation, en psykologisk kontakt, må eksistere. Jeg opstiller den hypotese at signifikant positiv personlighedsforandring kun kan forekomme i relationer. Dette er selvfølgelig en hypotese, og den kan blive modbevist.

Betingelserne 2 til 6 definerer de karakteristika ved relationen som anses for essentielle ved at definere de nødvendige karakteristika ved hver person i relationen. Alt hvad den første betingelse har til hensigt at specificere er at to personer er i en vis grad af kontakt, at hver af dem frembringer en oplevet forskel i den andens perceptuelle felt. Sandsynligvis er det blot nødvendigt at de udøver en subliminalt oplevet forskel, selvom den enkelte måske ikke er sig denne indflydelse bevidst. F.eks. kunne det være svært at afgøre om en kataton patient oplever at en terapeuts tilstedeværelse gør en forskel for ham – en hvilken som helst forskel – men det er næsten sikkert, at han på et eller andet organisk niveau faktisk mærker denne forskel.

Med undtagelse af så vanskelige grænsetilfælde som det netop nævnte, ville det være relativt nemt at definere denne betingelse i operationelle termer og således bestemme, fra et strengt videnskabeligt synspunkt, om denne betingelse eksisterer eller ej. Den simpleste bestemmelsesmetode involverer både klientens og terapeutens bevidsthed. Hvis begge er bevidste om at være i personlig eller psykologisk kontakt med den anden, så opfyldes denne betingelse.

Denne første betingelse for terapeutisk forandring er så enkel, at den måske snarere skulle kaldes en formodning eller forudsætning, for at adskille den fra de betingelser der følger efter. Imidlertid ville de tilbageværende punkter ikke have nogen mening uden den, og det er grunden til at inkludere den.

Klientens tilstand

Det blev specificeret at det er nødvendigt at klienten er ” i en tilstand af inkongruens med sårbarhed eller angst.” Hvad er betydningen af disse vendinger?

Inkongruens er en hovedhjørnesten i den teori vi har udviklet. Den refererer til en diskrepans mellem organismens faktiske oplevelse og individets selvbillede, så vidt som det repræsenterer oplevelsen. For eksempel kan en student, på et totalt eller organisk niveau, opleve frygt for universitetet og den eksamen der foregår på tredje sal i en bestemt bygning, fordi de kan demonstrere en fundamental utilstrækkelighed i ham. Men da en sådan frygt for sin utilstrækkelighed er helt ude af trit med hans opfattelse af sig selv, repræsenteres denne oplevelse (forvrænget) i hans bevidsthed som en urimelig angst for at gå op ad trapperne i denne bygning eller en hvilken som helst anden bygning, og snart også som en frygt for at gå hen over de åbne universitetsområder. Der er således en fundamental diskrepans mellem situationens oplevede mening, som den registreres i hans organisme, og den symbolske repræsentation af oplevelsen i bevidstheden, således at den ikke kommer i konflikt med den opfattelse han har af sig selv. I dette tilfælde ville indrømmelse af frygt for utilstrækkelighed modsige hans selvbillede; at indrømme ubegribelig angst modsiger ikke hans selvbillede.

Et andet eksempel ville være en mor som udvikler vage sygdomssymptomer hver gang hendes søn planlægger at forlade hjemmet. Det faktiske ønske er at fastholde hendes eneste kilde til tilfredsstillelse. At blive bevidst om dette ville være inkonsistent med det billede hun har af sig selv som en god mor. Sygdom er imidlertid konsistent med hendes selvbillede, og oplevelsen symboliseres på denne forvrængede måde. Der er således igen en basal inkongruens mellem selvet, som oplevet (i dette tilfælde som en syg mor der har brug for opmærksomhed), og den faktiske oplevelse (i dette tilfælde ønsket om at holde fast på sin søn).

Når et menneske ikke er bevidst om en sådan inkongruens i sig selv, så er han sårbar overfor muligheden af angst og disorganisering. Nogle oplevelser kan være så pludselige og så åbenlyse at inkongruensen ikke kan benægtes. Derfor er personen sårbar overfor en sådan mulighed.

Hvis et menneske har en vag fornemmelse af en sådan inkongruens i sig selv, opstår der en spændingstilstand, der kendes som ængstelse. Inkongruensen behøver ikke at være klart opfattet. Det er tilstrækkeligt at den opfattes subliminalt – dvs. at den diskrimineres som en trussel mod selvet uden nogen bevidsthed om indholdet af truslen. Ængstelse af denne art ses ofte i terapi når klienten nærmer sig bevidsthed om elementer i sine oplevelser som kontrasterer skarpt med hans selvopfattelse.

Det er ikke let at give præcise operationelle definitioner på denne anden af de seks betingelser; alligevel er det lykkedes i en vis udstrækning. Adskillige forskere har defineret

selvopfattelsen ved hjælp af den enkeltes Q sortering⁴ af en liste med selvrefererende udsagn. Dette giver os et operationelt billede af selvet. Den enkeltes totale oplevelse er sværere at fange. Chodorkoff (2) har defineret den som en Q sortering foretaget af en kliniker som uafhængigt sorterer de samme selvrefererende udsagn, idet han baserer sin sortering på det billede han har dannet sig af den enkelte ud fra projektive tests. Hans sortering inkluderer således ubevidste såvel som bevidste elementer af den enkeltes oplevelsesverden, og den repræsenterer således (på uperfekt vis, indrømmet) totaliteten af klientens oplevelse. Korrelationen mellem disse to sorteringer giver et groft operationelt mål for inkongruensen mellem selv og oplevelse, idet lave eller negative korrelationer naturligvis repræsenterer en høj grad af inkongruens.

Terapeutens ægthed i relationen

Den tredje betingelse er at terapeuten, indenfor rammerne af denne relation, bør være et kongruent, ægte, integreret menneske. Det betyder at han i relationen frit og dybt er sig selv, med sine faktiske oplevelser nøjagtigt repræsenteret i sin bevidsthed om sig selv. Det er det modsatte af at påtage sig en facade, vidende eller uvidende.

Det er ikke nødvendigt (ej heller muligt) at terapeuten er et unikum, der udviser denne grad af integration, af helhed, i alle aspekter af sit liv. Det er nok at han er nøjagtigt sig selv, i denne time i denne relation, at han i denne grundlæggende betydning er den han faktisk er på dette tidspunkt.

Det skulle fremgå klart, at dette indbefatter at være sig selv endog på måder der ikke betragtes som ideelle for psykoterapi. Hans oplevelse kan være ”Jeg er bange for denne klient” eller ”Min opmærksomhed er så fokuseret på mine egne problemer, at jeg næsten ikke kan lytte til ham.” Hvis terapeuten ikke nægter disse følelser adgang til sin bevidsthed, men er frit i stand til at være dem (så vel som til at være sine andre følelser), så opfyldes den betingelse vi har formuleret.

Det ville bringe os for langt på afveje at overveje det vanskelige spørgsmål om terapeutens grad af eksplicit kommunikation til klienten af denne virkelighed i sig selv. Det er bestemt ikke terapeutens mål at give udtryk for, eller tale om, sine egne følelser, men primært ikke at bedrage klienten med hensyn til sig selv. Nogle gange kan han have brug for at tale om sine egne følelser (enten med klienten, eller med en kollega eller supervisor), hvis de står i vejen for de to følgende betingelser.

Det er ikke vanskeligt at foreslå en operationel definition af denne tredje betingelse. Vi tyr igen til Q teknikken. Hvis terapeuten sorterer en række udsagn der er relevante for relationen (idet han bruger en liste, der ligner dem der er udviklet af Fiedler (3, 4) og Bown (1)), vil dette vise hvorledes han opfatter sin oplevelse i relationen. Hvis flere observatører, som har iagttaget interviewet, eller hørt en båndoptagelse af det (eller set det på en filmoptagelse) nu sorterer de samme udsagn for at repræsentere *deres* opfattelse af relationen, så burde denne anden sortering fange de elementer i terapeutens adfærd og de udledte holdninger, som han ikke er klar over, så vel som dem han er klar over. En høj korrelation mellem terapeutens sortering og observatørernes sortering ville således være en grov operationel definition på terapeutens kongruens eller integration i relationen; og en lav korrelation, det modsatte.

Ubetinget positiv anerkendelse

⁴ Se for eksempel Wikipedia ”Q Methodology” (oversætterens note).

I den udstrækning terapeuten finder sig varmt accepterende af ethvert aspekt af klientens oplevelser, som værende en del af klienten, oplever han ubetinget positiv anerkendelse. Dette begreb er udviklet af Standal (8). Det betyder at der ikke er nogen *betingelser* for accept, ingen følelse af ”Jeg kan kun lide dig *hvis* du er sådan og sådan”. Det betyder at *sætte pris på* den anden, på den måde Dewey har brugt dette udtryk. Det er i den modsatte ende af en selektivt vurderende holdning – ”Du er slet på disse måder, god på disse”. Det indebærer i lige så høj grad følelser af accept af klientens udtryk for negative, ”slette”, smertefulde, frygtsomme, defensive, unormale følelser, som for hans udtryk for ”gode”, positive, modne, tillidsfulde, sociale følelser, ligeså meget accept af de måder han ikke er konsistent på som af de måder han er konsistent på. Det betyder omsorg for klienten, men ikke på nogen besiddende måde, eller på en måde der bare tilfredsstiller terapeutens behov. Det betyder omsorg for klienten som et *separat* menneske med tilladelse til at have sine egne følelser, sine egne oplevelser. En klient beskriver terapeuten som ”fremmede mit ejerskab af min egen oplevelse ... at [dette] er *min* oplevelse og at jeg faktisk har den: tænker hvad jeg tænker, føler hvad jeg føler, ønsker hvad jeg ønsker, frygter hvad jeg frygter: ingen ”hvis”, ”men” eller ”ikke virkelig””. Det er denne type accept vi opstiller en hypotese om er nødvendig, hvis der skal ske personlighedsforandring.

Som de to foregående betingelser er denne fjerde betingelse et gradsspørgsmål,⁵ hvad der straks bliver klart når vi prøver at definere den i specifikke operationelle vendinger til brug for forskning. Én måde at definere den på ville være at overveje Q sortering for relationen, som beskrevet under Betingelse 3. I den udstrækning udsagn, der udtrykker ubetinget positiv anerkendelse, sorteres som værende karakteristiske for relationen af både terapeut og observatører, kan ubetinget positiv anerkendelse siges at eksistere. Sådanne udsagn kunne omfatte følgende formuleringer: ”Jeg føler ingen afsky ved noget af det klienten siger”; ”Jeg føler hverken billigelse eller misbilligelse af klienten og det han siger – bare accept; ”Jeg føler varme for klienten – for hans svagheder og problemer, såvel som for hans potentialer”; ”Jeg er ikke tilbøjelig til at sætte mig til doms over det klienten fortæller mig”; ”Jeg kan lide klienten”. I den udstrækning både terapeut og observatører opfatter disse udsagn som karakteristiske, eller deres modsætninger som ukarakteristiske, kan Betingelse 4 siges at være opfyldt.

Empati

Den femte betingelse er at terapeuten oplever en nøjagtig empatisk forståelse af klientens bevidsthed om sine egne oplevelser. At sanse klientens private verden som om den var ens egen, men uden på noget tidspunkt at miste ”som om” kvaliteten – dette er empati og det lader til at være essentielt for terapi. At sanse klientens vrede, frygt eller forvirring, som om det var ens egen, og alligevel uden at få sin egen vrede, frygt eller forvirring viklet ind i det, er den betingelse vi forsøger at beskrive. Når klientens verden står så klart for terapeuten, og han bevæger sig frit omkring i den, så kan han både kommunikere sin forståelse af det, der er fuldt bevidst for klienten, og også give stemme til betydninger i klientens oplevelse, som klienten knap er klar over. Som en klient beskrev dette andet aspekt: ”Af og til, med mig i en sammenfiltrering af tanker og følelser,

⁵ Udtrykket ”ubetinget positiv anerkendelse” er måske uheldigt, fordi det lyder så absolut, som et alt eller intet dispositionelt begreb. Det er sandsynligvis åbenlyst, på baggrund af beskrivelsen, at fuldstændig ubetinget positiv anerkendelse, aldrig ville kunne eksistere, undtagen teoretisk. Fra et klinisk og oplevelsesmæssigt synspunkt tror jeg den mest nøjagtige formulering er at terapeuten oplever ubetinget positiv anerkendelse af klienten i mange øjeblikke af sin kontakt med ham, og alligevel fra tid til anden oplever betinget anerkendelse – og måske til tider negativ anerkendelse, selvom dette ikke er sandsynligt i effektiv terapi. Det er i denne betydning ubetinget positiv anerkendelse eksisterer i forskellige grader i enhver relation (Rogers’ note).

fanget ind i et net af gensidigt afvigende bevægelsesbaner, med impulser fra forskellige dele af mig, og mig der føler at følelsen af det er alt for meget og sådan noget – så, bum, ligesom en solstråle, der bryder gennem skybankerne og et sammenfiltret løvhang, og spreder en cirkel af lys på virvaret af stier i skoven, kom der en eller anden bemærkning fra dig. [Det var] klarhed, endda opløsning af alt det sammenfiltrede, en yderligere vinkel på billedet, en sætten tingene på plads. Så konsekvensen – følelsen af at komme videre, afslapningen. De var solstråler”. At en så gennemtrængende empati er vigtig for terapi antydes af Fiedlers forskning (3) hvor udsagn som de følgende placeres højt i erfarne terapeuters beskrivelse af relationen:

Terapeuten er udmærket i stand til at forstå patientens følelser.
 Terapeuten er aldrig i tvivl om hvad patienten mener.
 Terapeutens bemærkninger passer præcist med patientens stemning og indholdet af det han siger.
 Terapeutens stemmeføring formidler den fulde evne til at dele patientens følelser.

En operationel definition af terapeutens empati kan bringes til veje på flere måder. Én kunne bestå af Q sortering som beskrevet under Betingelse 3. I den udstrækning udsagn der beskriver nøjagtig empati blev sorteret som værende karakteristiske for relationen af både terapeuten og observatørerne, ville denne betingelse blive anset for at eksistere.

En anden måde at definere denne betingelse på ville være at både klient og terapeut sorterer udsagn, der beskriver klient følelser. De skulle sortere uafhængigt af hinanden, idet opgaven ville være at repræsentere de følelser som klienten har oplevet i et netop fuldført interview. Hvis korrelationen mellem klient og terapeut sorteringer var høj, ville man sige at der eksisterede nøjagtig empati, mens en lav korrelation ville indikere den modsatte konklusion.

Endnu en måde at måle empati på ville være at trænede observatører ratede dybden og nøjagtigheden af terapeutens empati, idet de lyttede til båndoptagelser af interviews.

Klientens opfattelse af terapeuten

Den sidste betingelse er, som skrevet, at klienten, i minimal grad, opfatter den accept af og empati for ham som terapeuten oplever. Med mindre der er opnået en vis kommunikation af disse holdninger, så eksisterer de ikke i relationen, hvad klienten angår, og ifølge vores hypotese ville den terapeutiske proces ikke kunne igangsættes.

Da holdningerne ikke kan opfattes direkte, er det måske mere korrekt at sige at terapeutens ord og adfærd opleves af klienten med den betydning at terapeuten accepterer og forstår ham.

En operationel definition af denne betingelse er ikke vanskelig at finde. Klienten kunne, efter et interview, sortere en Q-sorteringsliste med udsagn der refererer til de kvaliteter der repræsenterer relationen mellem ham selv og terapeuten. (De samme udsagn som under Betingelse 3 kunne bruges).

Hvis adskillige udsagn, der repræsenterer accept og empati, sorteres af klienten som værende karakteristiske for relationen, så kan denne betingelse anses for opfyldt. Med vores nuværende viden er ”i minimal grad” nødvendigvis arbitrær.

Nogle kommentarer

Indtil nu er der blevet gjort et forsøg på kort og faktuel at præsentere de betingelser, som jeg er kommet til at anse for essentielle for psykoterapeutisk forandring. Jeg har ikke prøvet at bidrage med den teoretiske kontekst for disse betingelser eller forklare hvad jeg anser for dynamikken i

deres effektivitet. Sådant forklarende materiale er til rådighed for den interesserede læser i det allerede nævnte dokument (se fodnote 2).

Men jeg har bidraget med mindst én metode til operationel definition af hver af de nævnte betingelser. Jeg har gjort dette for at understrege det faktum at jeg ikke taler om vage kvaliteter som ideelt set skulle være til stede hvis nogle andre vage resultater skal forekomme. Jeg præsenterer betingelser som er groft målbare, selv i vor metodes nuværende fase, og har foreslået specifikke operationer i hvert tilfælde, selvom jeg er sikker på at mere hensigtsmæssige målemetoder ville kunne udvikles af den seriøse forsker.

Min hensigt har været at understrege idéen om at vi efter min mening har med et ”hvis-så” fænomen at gøre, hvor viden om dynamikken ikke er nødvendig for at teste hypotesen. Således, med illustration fra et andet område: Hvis man blander en substans, der ved en række operationer kan erkendes som værende saltsyre, med en anden substans, der ved yderligere en række operationer kan erkendes som værende natrium hydroxid, så vil produktet af denne blanding være salt og vand. Dette er tilfældet hvad enten man mener resultatet skyldes magi eller man forklarer det med de mest adækvate vendinger fra moderne kemisk teori. På samme måde postuleres det her, at visse definérbare betingelser går forud for visse definérbare resultater, og at dette faktum eksisterer uafhængigt af vore anstrengelser for at gøre rede for det.

Den udledte hypotese

Den vigtigste værdi ved at formulere en teori i utvetydige vendinger er, at der kan udledes specifikke hypoteser af den, som er i stand til at blive bevist eller modbevist. Selvom de betingelser, der er postuleret som nødvendige og tilstrækkelige betingelser er mere ukorrekte end korrekte (hvad jeg håber de ikke er), kunne de således stadig fremme videnskaben på dette område ved at bidrage med nogle basale operationer ved hjælp af hvilke man kan udskille facts fra fejl.

De hypoteser som kan udledes af den givne teori ville være af denne type:

Hvis disse seks betingelser (operationelt definerede) eksisterer, så vil der ske konstruktiv personlighedsforandring (som defineret) med klienten.

Hvis en eller flere af disse betingelser ikke er til stede, så vil der ikke ske konstruktiv personlighedsforandring.

Disse betingelser gælder i enhver situation, hvad enten den har betegnelsen ”psykoterapi” eller ej.

Kun Betingelse 1 er dikotom (den enten opfyldes eller ej), og de øvrige 5 optræder i varierende udstrækning, hver på sit kontinuum. Da dette er sandt, følger endnu en hypotese, og det er sandsynligt at denne vil være den letteste at teste:

Hvis alle seks betingelser er opfyldt, så vil klientens konstruktive personlighedsændring være desto mere markeret i jo højere grad Betingelserne 2 til 6 eksisterer.

På nuværende tidspunkt kan hypoteserne ovenfor kun formuleres i denne generelle form – som implicerer at alle betingelserne har lige vægt. Empiriske studier vil utvivlsomt muliggøre meget bedre raffinering af denne hypotese. Det kan for eksempel være at de øvrige betingelser er mindre vigtige hvis klienten er meget angst. Eller hvis ubetinget positiv anerkendelse er høj (som i en mors kærlighed til sit barn), så er en moderat grad af empati måske tilstrækkelig. Men for øjeblikket kan vi kun spekulere på sådanne muligheder.

Nogle implikationer

Vigtige udeladelser

Hvis der er nogen overraskende træk i den opstillede hypotese om de nødvendige betingelser for terapi, findes de nok i de elementer som er udeladt. I nutidig klinisk praksis opererer terapeuter som om der er mange andre betingelser, der er vigtige for psykoterapi, udover dem der er beskrevet. For at understrege dette kan det være hensigtsmæssigt at nævne nogle få af de betingelser der, efter nøje overvejelse, ikke er medtaget.

For eksempel er det *ikke* blevet formuleret at disse betingelser vedrører én type klient og at andre betingelser er nødvendige for at tilvejebringe terapeutisk forandring hos andre typer klienter. Der er sandsynligvis ikke nogen mere fremherskende idé i nutidigt klinisk arbejde end den at man arbejder på én måde med neurotikere og på en anden med psykotikere; at visse betingelser må tilbydes kompulsive mennesker, andre må tilbydes homoseksuelle, osv. På grund af denne tyngde af modsatrettet klinisk mening, er det med nogen "frygt og bæven" jeg fremfører synspunktet at de væsentlige psykoterapeutiske betingelser eksisterer i en enkelt konfiguration, selvom klienten eller patienten kan bruge dem meget forskelligt.⁶

Det er *ikke* formuleret at disse seks betingelser er de væsentlige betingelser i klient-centreret terapi, og at andre betingelser er væsentlige for andre typer psykoterapi. Jeg er bestemt under kraftig indflydelse af min egen erfaring og den erfaring har ført mig til et synspunkt som benævnes "klient-centreret". Ikke desto mindre er det mit formål med fremlæggelse af denne teori at formulere de betingelser der gælder for *enhver* situation hvor der forekommer konstruktiv personlighedsforandring, hvad enten vi tænker på klassisk psykoanalyse, eller en af dens moderne forgreninger, eller Adleriansk psykoterapi, eller en hvilken som helst anden. Det skulle fremgå klart, at meget af det der anses for essentielt i psykoterapi, ifølge min vurdering ikke, empirisk, ville blive fundet essentielt. Testning af nogle af de formulerede hypoteser ville kaste lys over dette forvirrende punkt. Selvfølgelig vil vi måske finde at forskellige terapier frembringer forskellige typer personlighedsforandring, og at et separat sæt betingelser er nødvendige for hver terapi. Indtil, og medmindre, dette bliver demonstreret, er det min hypotese at effektiv psykoterapi af enhver slags frembringer ensartede forandringer i personlighed og adfærd, og at et enkelt sæt forudsætninger er nødvendige.

Det er *ikke* formuleret at psykoterapi er en særlig slags relation, væsensforskellig fra alle andre der forekommer i dagligdagen. Det vil i stedet være klart at i det mindste i korte øjeblikke opfylder mange gode venskaber de seks betingelser. Sædvanligvis er dette dog kun for en stund, så svigter empatien, den positive anerkendelse bliver betinget eller "terapeut" vennens kongruens dækkes i en vis udstrækning af facade eller forsvar. Den terapeutiske relation anses således for en maksimering af de konstruktive kvaliteter der ofte findes delvist i andre relationer og en udvidelse af kvaliteter over tid, som i bedste fald findes kortvarigt i andre relationer.

Det er *ikke* formuleret at der af terapeuten kræves speciel intellektuel professionel viden – psykologisk, psykiatrisk, medicinsk eller religiøs. Betingelser 3, 4 og 5, som specielt gælder terapeuten, er oplevelsesmæssige kvaliteter, ikke intellektuel information. Hvis de skal tilegnes, må de, efter min mening, tilegnes gennem en oplevelsesorienteret træning – som kan være, men

⁶ Jeg klynger mig til denne formulering af min hypotese, selvom den er blevet udfordret af et netop fuldført studie af Kirtner (5). I en gruppe på 26 klienter fra Counseling Center ved Chicago University, har Kirtner fundet at der er klare forskelle i den måde klienter griber forsøget på at løse deres livsproblemer an på, og at disse forskelle er relateret til succes i psykoterapi. I korthed er det sandsynligt at klienten, der mener at hans problemer har med hans relationer at gøre og som føler at han bidrager til disse problemer og ønsker at ændre dette, vil have succes. Det er meget mere sandsynligt at klienten, der eksternaliserer sine problemer og føler ringe ansvar for sig selv, vil blive en fiasko. Implikationen er således at det er nødvendigt at tilvejebringe nogle andre betingelser for psykoterapi med denne gruppe. For øjeblikket står jeg imidlertid ved min hypotese, som præsenteret, indtil Kirtner's fund er bekræftet, og indtil vi har kendskab til en alternativ hypotese som kan erstatte den (Rogers' note).

sædvanligvis ikke er det – en del af en professionel træning. Jeg har det svært med at huse et så radikalt synspunkt, men jeg kan ikke drage nogen anden konklusion af min erfaring. Intellectuel uddannelse og tilegnelse af information giver, tror jeg, mange værdifulde resultater – men at blive terapeut er ikke et af disse resultater.

Det er *ikke* formuleret at det er nødvendigt at terapeuten har en nøjagtig psykologisk diagnose på klienten. Også her har jeg det svært med at have et synspunkt der er så afvigende fra mine kliniske kollegaers. Når man tænker på den proportionelt meget store mængde tid, der udelukkende bruges på psykologisk evaluering af klienten eller patienten på ethvert psykologisk, psykiatrisk eller mental hygiejnisk center, synes det som om dette *må* tjene et nyttigt formål hvad angår psykoterapi. Men jo nærmere jeg har observeret terapeuter, og jo nærmere jeg har studeret forskning som den der er lavet af Fiedler og andre (4), jo mere er jeg tvunget til den konklusion at den slags diagnostisk viden ikke er essentiel for psykoterapi.⁷ Det kan endda være at forsvaret for dets nødvendighed som forløber for psykoterapi simpelthen er et beskyttende alternativ til indrømmelsen af at det, for det meste, er et kolossalt spild af tid. Jeg har kun været i stand til at observere ét nyttigt formål, der har med psykoterapi at gøre. Nogle terapeuter kan ikke føle sig sikre i relationen medmindre de er i besiddelse af en sådan diagnostisk viden. Uden den føler de sig ængstelige ved klienten, ude af stand til at være empatiske, ude af stand til at opleve ubetinget anerkendelse og med et behov for at tage en facade på i relationen. For nogle terapeuter kan den sikkerhed de forbinder med diagnostisk information således være basis for at de kan tillade sig selv at være integrerede i relationen og opleve empati og fuld accept. I disse tilfælde kan en psykologisk diagnose bestemt retfærdiggøres som bidragende til terapeutens velbefindende og dermed effektivitet. Men selv ikke her synes det at være en basal forudsætning for psykoterapi.⁸

Måske har jeg givet illustrationer nok til at demonstrere at de betingelser jeg har fremført som værende nødvendige og tilstrækkelige for psykoterapi primært er overraskende og usædvanlige i medfør af det de udelader. Hvis vi ved en undersøgelse af terapeuters adfærd skulle bestemme de hypoteser som de tilsyneladende anså for nødvendige, ville listen blive en del længere og mere kompleks.

Er denne teoretiske formulering nyttig?

Bortset fra den personlige tilfredsstillelse ved et vovestykke i abstraktion og generalisation, hvad er så værdien af et teoretisk udsagn som det, der er blevet tilbudt med denne artikel? Jeg vil gerne, lidt mere fuldstændigt og detaljeret, forklare den nytte jeg mener det kan have.

På forskningsområdet kan det give både retning og drivkraft til undersøgelser. Fordi teorien anser betingelserne for konstruktiv personlighedsforandring som værende generelle, udvider den mulighederne for forskning meget. Psykoterapi er ikke den eneste situation, der har konstruktiv personlighedsforandring som mål. Træningsprogrammer i industriledelse og programmer i militærledelse har ofte den slags forandring som mål. Uddannelsesinstitutioner og undervisningsprogrammer stiler ofte mod udvikling af karakter og personlighed, såvel som mod tilegnelse af intellektuelle færdigheder. Samfundsinstitutioner stiler mod ændring af personlighed

⁷ Det er ikke hensigten her at påstå at diagnostisk vurdering er nytteløs. Vi har selv i udstrakt grad brugt sådanne metoder i vores forskning i personlighedsforandring. Det er deres nytte som forudsætning for psykoterapi, der sættes spørgsmålstegn ved (Rogers' note).

⁸ I et spøgefuldt øjeblik foreslog jeg at disse terapeuter ville føle sig lige så vel tilpas ved at få diagnosen på en anden, snarere end på deres patient eller klient. Det forhold, at diagnosen ville vise sig at være forkert efterhånden som psykoterapien skred fremad, ville ikke være særlig forstyrrende, fordi man altid forventer at finde diagnostiske unøjagtigheder når man arbejder med det enkelte menneske (Rogers' note).

og adfærd hos lovovertrædere og kriminelle. Sådanne programmer giver mulighed for en bred testning af de tilbudte hypoteser. Hvis man finder at konstruktiv personlighedsforandring forekommer i sådanne programmer uden at de opstillede betingelser er opfyldt må teorien revideres. Men hvis hypotesen holder, så vil resultaterne være betydningsfulde, både for planlægning af sådanne programmer og for vor viden om menneskelig dynamik. På selve psykoterapiens område kan anvendelsen af konsistente hypoteser i forskelligt orienterede terapeuters arbejde vise sig frugtbar. Igen, afkræftelse af hypoteserne vil være lige så vigtig som deres bekræftelse, idet begge resultater vil øge vores viden signifikant.

Hvad psykoterapipraksis angår, tilbyder teorien også væsentlige problemer til overvejelse. En af dens implikationer er at de forskellige terapiretningers teknikker er relativt uvæsentlige, undtagen i den udstrækning de tjener som midler til opfyldelse af en af betingelserne. I klient-centreret terapi, for eksempel er teknikken ”refleksion af følelser” blevet beskrevet og kommenteret (6, s. 26-36). Men ud fra den teori der præsenteres her, er denne teknik ikke på nogen måde en væsentlig betingelse for terapi. Men i den udstrækning refleksion af følelser forsyner terapeuten med en kanal til at kommunikere sensitiv empati og ubetinget positiv anerkendelse, kan refleksion af følelser tjene som et teknisk middel til opfyldelse af de essentielle betingelser for terapi. Ligeledes ville den teori jeg har præsenteret ikke se nogen essentiel værdi i teknikker som fortolkning af personlighedsdynamik, fri association, analyse af drømme, analyse af overføring, hypnose, fortolkning af livsstil, suggestion osv. Enhver af disse teknikker kan imidlertid blive en kanal til kommunikation af de essentielle betingelser, der er blevet formuleret. En fortolkning kan gives på en måde, der kommunikerer terapeuten ubetinget positive anerkendelse. En strøm af frie associationer kan blive lyttet til på en måde, der kommunikerer den empati terapeuten oplever. I håndtering af overføringen kommunikerer en effektiv terapeut ofte sin egen integritet og kongruens i forholdet. Tilsvarende gælder de andre teknikker. Men ligesom disse teknikker *kan* kommunikere de elementer der er vigtige for terapi, så kan enhver af dem kommunikere holdninger og oplevelser der er i skarp modstrid med de formulerede betingelser for terapi. Følelser kan ”reflekteres” på en måde der kommunikerer terapeuten mangler på empati. Fortolkninger kan formidles på en måde der kommunikerer terapeuten yderst betingede anerkendelse. Enhver teknik kan kommunikere det faktum at terapeuten udtrykker én holdning på et overfladisk niveau, og en anden, modsatrettet holdning som nægtes adgang til hans egen bevidsthed. En fordel ved en teoretisk formulering, som den vi har bidraget med, er således at den kan hjælpe terapeuten med at tænke mere kritisk over de elementer i deres oplevelse, holdninger og adfærd, som er væsentlige for psykoterapi, og dem der er uvæsentlige eller endda ødelæggende for psykoterapi.

Endelig kan denne formulering tjene som et meget tentativt kriterium til måling af de programmer – uddannelsesmæssige, korrektive, militære eller industrielle – som stiler mod konstruktive personlighedsforandringer i den enkeltes personlighedsstruktur og adfærd. Før det er meget bedre forskningsmæssigt testet, kan man ikke tænke på det som et validt kriterium, men, som på det psykoterapeutiske område, kan det hjælpe med at stimulere kritisk analyse og formulering af alternative betingelser og alternative hypoteser.

Opsummering

Idet der er trukket på en større teoretisk sammenhæng, er seks betingelser postuleret som nødvendige og tilstrækkelige for igangsættelsen af en proces med konstruktiv personlighedsforandring. Der er givet en kort forklaring af hver af betingelserne og der er givet forslag til hvorledes hver af dem kan defineres operationelt til brug for forskning. Implikationerne af denne teori for forskning, for psykoterapi og for uddannelses- og træningsprogrammer er

tilkendegivet. Det er blevet påpeget at mange af de betingelser, som almindeligvis anses for væsentlige for psykoterapi, ud fra denne teori er uvæsentlige.

Referencer

1. Bown, O. H. An investigation of therapeutic relationship in client-centered therapy. Upubliceret doktorafhandling, Univer. of Chicago, 1954.
2. Chodorkoff, B. Self-perception, perceptual defense, and adjustment. *J. abnorm. soc. Psychol.*, 1954, 49, 508-512.
3. Fiedler, F. E. A comparison of therapeutic relationships in psychoanalytic, non-directive and Adlerian therapy. *J. consult. Psychol.*, 1950, 14, 436-445.
4. Fiedler, F. E. Quantitative studies of the role of therapists' feelings toward their patients. I O. H. Mowrer (red.), *Psychotherapy: theory and research*. New York: Ronald, 1953.
5. Kirtner, W. L. Success and failure in client-centered therapy as a function of personality variables. Upubliceret masters speciale, Univer. of Chicago, 1955.
6. Rogers, C. R. *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
7. Rogers, C. R. & Dymond, Rosalind F. *Psychotherapy and personality change*. Chicago: Univer. of Chicago Press, 1954.
8. Standal, S. The need for positive regard: a contribution to client-centered theory. Upubliceret doktorafhandling, Univer. of Chicago, 1954.