6.GAIA Nortasunaren ikuspegi humanista eta existentziala

Psikologia humanista Sarrera:

* AEBtan garatu zen XX.mendeko erdialdean, Freud zein Skinneren ikuspuntuen mugei erantzun gisa (60 hamarkadako kontrakultura-mugimendua).
* 60 hamarkadan egoera berezi bat sortu estatu batuetan. 2. mundu gerran jaiotako pertsonak heldu eta kontrakultura sortu. Mugimendu hippiea, pentsalariak gizartearekin oso kritikoak direnak eta psikologiaren munduan ere sortzen da mugimendu bat pertsonen gizatasuna nabarmentzen duena.
* Pertsonaren garapenerako joera.
* Humanismoa filosofia bezala errenazimenduan sortzen da, erdi aroa amaitzean eta orokorrean azpimarratuko du pertsonen joera berezkoa hauen autoerrealizaziorako.

Aristotelesitik errenazimenduraino askotariko autoreak oinarri harturik, zera azpimarratzen du:

* Banakoen berezko auto-errealizaziorako joera.
* Giza sormena
* Giza erabakimena
* Giza potentzial positiboa
* Auto esplorazioa
* Garapen espirituala (psikologia transpertsonala)

**Carl Rogers (1902‐1987)**

* Psikoterapia pazienteekin eta ikuspuntu kliniko batetik garatutako teoria
* Psikologiaren Hirugarren Indarraren aitzindarietako bat
* Fenomenologia: ezagutu dezakegun errealitate bakarra gure esperientzia subjektiboa da. Rogersek garrantzia handia emango dio esperientzia fenomenologikoari.
* Esperimentatzen duguna: Fenomenologia

Rogersen Teoriak jaso dituen izenak:

* Ez direktiboa (non directive)
* Bezeroarengan zentratua (client centered)
* Pertsonarengan zentratua (person centered)
* Ikaslearengan zentratua (student centered)
* Pertsonatik pertsonarakoa (person to person)
* Pertsonarengan zentratua (teoria)
* Bezeroarengan zentratua (praktika psikoterapeutikoa)
* Teoriari gehiago esan pertsonarengan zentratua denean
* Praktika esan bezeroarengan zentratua denean
* Bezeroak: Harreman “ekonomikoa”

**2.1. Pertsonarengan zentraturiko Teoriaren oinarrizko supostuak**

* Joera Formatzailea
* Joera Errealizatzailea

2.1.1. Joera Formatzailea (formative tendency)

* Materia organiko zein inorganikoan, forma sinpleetatik forma konplexuagoetara bilakatzeko joera dago (galaxiak, elur-malutak, ...)
* Gauza kaotiko batetik gauza konkretu bat
* Elur malutetan geroz eta konplexutasun handiagora doan bilakaera
* Giza kontzientzia bilakatzen da inkontzientzia primitibo batetik ondo eratutako kontzientzia baterantz

2.1.2. Joera Errealizatzailea (actualizing tendency)

* Zumarraren hazia landatu eta baldintza egokiak emanez gero zuhaitz handi bat ateratzen da. Baina, baldintza txarren ondorioz ez dira haziko.
* Edozein izaki bere potentzialtasun osora iritsiko da baldin eta baldintza egokiak ematen badira.
* Gizakietan existitzen den joera beren potentziala erabat gauzatzera bultzatzen dituena
* Gizakietan oinarrizko motibazioa da
* Errealizazio prozesuan pertsonaren osotasunak parte hartzen du (aspektu fisiologikoak, intelektualak, arrazionalak, emozionalak, kontzienteak eta inkontzienteak): prozesu eta esperientzia organismikoa da
* Organismoa: Hitz funtsezkoa. Erantzunak egoera jakin batean organismo osoarenak dira.
* Oreinaren erantzuna da organismikoa, organismo osoak erantzun egoera osoari alde egitean.
* Gizakien kasuan adibidez garuneko lesio bat gauzatzean zati haren ondokoek bestearen funtzioak egiteko gaitasuna bereganatu.
* Joera errealizatzailearekin erlazionatutako hiru kontzeptu: Kontserbazio Premia, Hobetze Premia eta Prozesu Organismiko Baloratzailea
* **Kontserbazio premia:**
	+ (Maslowren piramidearen beheko mailen antzekoa): airea, segurtasuna, elikadura
	+ Maila psikologikoan: une zehatz batean pertsona batek bere buruaz duten kontzeptua babesteko desira
	+ Adb.: ideia berrien kontrako borroka, mina/sufrimendua aldaketen aurrean, eta abar.
	+ *Gure burua babesteko mekanismo bat. Bakean uzteko nahia.*

**Hobekuntza premia:**

* Ikasteko eta aldatzeko disposizioa, hazi eta garatzeko gogoa
* Adb.: Kuriositatea, umore ona, auto-analisia, laguntasuna eta oreka psikologikoa lortu daitekeelako konfiantza
* Ez da beharrezkoa berariaz honetara bultzatzea: banakoen premia natural baten gisa dator
* Baldintza batzuk behar dira hobekuntza premia gertatzeko:kongruentzia, enpatia,baldinztarik gabeko balorazioa
	+ *Kongruentzia: Haserre egotean adibide hura demostratzea. Sentitzen dena azaltzea.*
	+ *Rogersek pentsatu oso arraroa dela aurkitzea pertsona bat aurreiritzirik gabe entzungo zaituena.*
* Bakarrik gizakiak selfa dutenez, soilik haiek izan dezakete auto-errealizazioa

**Prozesu Organismiko Baloratzailea** (organismic valuing process): gure joera errealizatzailearekin bat egiten duten esperientziak positiboki bizi dira

**2.2. Nia eta Selfaren errealizazioa (auto-errealizazioa)**

* Umeek pixkanaka beren kontzientzian integratuz doaz “niaren esperientziak”, zeintzuen bitartez gustatzen zaiena eta gustatzen ez zaiena bereiziz doazen, joera errealizatzailearen gidaritzapean
* Pixkanaka self bat sortuko da
* Auto-errealizaziorako (self-realization): niaren errealizazioa; nia gauzatzeko joera gure kontzientzian hautematen dugun bezala.
* Selfa agertzen den momentutik erabakiak hartzen hasten gara.
* Joera errealizatzailea: esperientzia organismikoa,pertsonaren osotasunari eragiten diona, eta ez bakarrik niari.
* Organismikoki ondo sentitu gaitezke lagun bati lagundu diogula pentsatzean,baina psikologia ikasteko erabakia hartzean hori auto-errealizazioa.
* Auto errealizazioa joera errealizatzailetik (esperientzia organismikotik) eratortzen da, baina honetatik desberdina da
* Organismoa (joera errealizatzailea) eta niaren kontzeptua armonian badaude, bi joerok berdintsuak dira
* Ez badaude armonian: joera errealizatzailearen eta auto-errealizazioaren arteko desberdintasuna. Ondorioa: gatazka eta barne tentsioa

**2.2.1. Niaren kontzeptua eta ni ideala**

Rogersek niaren kontzeptua eta ni ideala bereizi zituen.

Niaren Kontzeptua

* Haurraren esperientzia fenomenologikoaren parte bat, pixkanaka, banatzen eta isolatzen da, auto-kontzeptua edo niaren kontzeptua sortzeko
* Banakoak existentziaren eta bere esperientzia propioak bere kontzientzian jasotzen dituen moduan
* Ez du zertan ni organismikoarekin bat egin; niaren kontzeptuan hainbat esperientzia organismiko ez dute zertan onartuak izan
* Pertsonaren esperientziaren aspektu batzuk ezabatuta edota distortsionatuta egon daitezke (esate baterako, zintzotasun falta)
* Behin eraikitakoan, egonkorra da
* Niaren kontzeptuak besteen – gurasoen - eragina jasotzen du; eragin honek ez du zertan joera errealizatzailearekin bat etorri
* Niaren kontzeptuarekin bat ez datozen esperientziak ukatu edo distortsionatu daitezke

Ni Ideala:

* Banako batek nolakoa izan nahiko lukeen ideia
* Lortu nahi diren ezaugarri positiboak
* Desberdintasun handia baldin badago niaren kontzeptua eta ni idealaren artean, nortasun gaixoberaren aurrean geundeke

2.3. Kontzientzia

* Esperientziaren parte baten irudikapen sinbolikoa da (ez derrigor hitzezkoa-sentipen bat izan daiteke-)
* Esperientzia sinbolizatua: esperientzia hautemana, onartua eta niaren kontzeptuan integratua
* Errealitatearen aspektu sinbolikoa, gogamenean errepresentatua.
* Pertsona batek pentsatzen du “ni ona naiz matematiketan”. Esperientzia batzuk bizi ditu eta honen arabera ideia hura sinbolizatu da gogamenean.
* Prozesu hau ez da beti garbia.

Adibidea: Magritte: Hau ez da pipa bat

* Bat da gauza(objektua) eta bestea gauzen irudikapena.

2.3.1. Kontzientzia mailak

Rogersek hiru kontzientzia maila bereizi

zituen:

1. Subzepzioa

2. Zehaztasunez sinbolizaturiko esperientziak

3. Esperientzia distortsionatuak

2.3.1. Kontzientzia mailak: Subzepzioa

* Kontzientziaren mailaren azpitik ematen eta erantzuten diren esperientziak
* Esperientzia ukatu edo entzungor/ezikusi egindakoak
* Entzungor egindakoak: adibidez, jarraitu bai baina arreta jartzen ez diegun semaforoak
* Ukatuak: adibidez, seme-alabarik izan nahi ez eta erruduntasun ez-kontziente baten ondorioz gehiegizko kezka hauengatik.
* Batzutan pertzibitzen ditugu gauzak gu hauetan kontziente izan gabe.
* Adibidez kaletik ibiltzea arretarik gabe zure gauzetan pentsatzen eta biea ondo egitea.

2.3.1. Kontzientzia mailak: zehaztasunez sinbolizatutako esperientziak

* Zehaztasunez sinbolizatzen diren esperientziak eta niaren egituran arazorik gabe barneratzen direnak (ez dira mehatxagarriki hautematen)
* Adibidez: laudorio bat jasotzen denean lagun on baten partetik

2.3.1. Kontzientzia mailak: esperientzia distortsionatuak

* Modu distortsionatu batean hautematen diren esperientziak: esperientzia bat gure niaren kontzeptuarekin bat ez datorrenenean, distortsionatu egiten da barneratu ahal izateko
* Adb: horren laguna ez den batengandik laudorio bat jasotzen denean, mesfidantzaz interpreta daiteke, “ezezagunen laudorioez ez naiz fido” dioen niaren kontzeptuaren ezaugarriarekin bat eginez sinbolizatuz
* Gauza batzuk distortsionatu gure niaren egiturarekin bat egin dezaten.

2.4. Pertsona bilakatu eta Balorazio Positiboa

* Haurrek derrigor behar dute kontaktua helduekin (gurasoekin)
* Balorazio Positiboaren premia: umeak (pertsonak) garatzen du besteengandik maitatua edo preziatua sentitzeko premia
* Balorazio positiboa auto-balorazio positiboaren aldez aurreko baldintza da
* Rogers: “nolabait pertsona bere harreman sozial inportanteena bilakatzen da”
* *Denborarekin ikasten dugu besteen balorazioa behar izaten.*

2.5. Osasun Psikologikoari Oztopoak

2.5.1. Balio Baldintzak

* **Baldintzarik Gabeko Onarpena:** umeak jokabide desegokiak egin arren, gurasoen partetik jaso dezakeen baldintzarik gabeko onarpena
* **Balio baldintzak** (condiciones de valor): maitatua izatearen pertzepzioa baldin eta gurasoen igurikapenak/nahiak/aginduak asetzen badira
* Balio baldintza hauek gure esperientzia propioak onartu edo errefusatzeko irizpide bihurtuko dira
* Besteen balorazioak introiektatzean, gure ni benetakotik edo organismikotik urruntzen gara

2.5.2. Inkongruentzia

* Nortasunak berezko joera du kongruentziara
* Ni organismikoa eta niaren kontzeptua izan daitezke kongruenteak edo ez
* Desoreka psikologikoa: gure esperientzia organismikoak propio gisa ezagutu ezin ditugunean
* Guraso batzuk transmititzen dioten balioa maitatuko zaitugu gizon bat bezala jokatzen baduzu, pertsona hori lotu hartara eta sexualitatean homosexuala denean. Deslotuta sexualitate naturalarekin(joera errealizatzaile), hau aktibatzen denean ez dute ulertzen zer gertatzen zaien.
* Inkongruentzia honek nahasmendu psikologikoen oinarria da Rogersentzat
* Inkongruentziaren bi aspektu
	+ Zaurgarritasuna
	+ Antsietatea eta mehatxua

2.5.2.1. Zaurgarritasuna

* Gero eta inkongruentzia handiagoa niaren kontzeptuaren eta esperientzia organismikoaren artean, orduan eta zaurgarriagoa da pertsona
* *Bulnerableagoa desoreka mentalerako.*
* Gero eta egoeraz kontzientzia gutxiago, orduan eta zaurgarritasun handiagoa
* Portaera ulertezinak sor daitezke, ez bakarrik besteentzat, baita norberarentzat ere
* Zaurgarritasuna: Vulnerabilidad
* *Izaki bizidunok dugun indar bat gure potentziala gauzatzera garamatzana→Joera rrealizatzailea*
* *Joera errealizatzailea gertutik jarraitu→Psikologikoki ondo egoteko*
* *Pertsona joera errealizatzailetik hurruntzen da →Nia ongi mantentzeko*
* *Joera errealizatzailearen aspektu batzuk ez ditu bere nian onartzen→zaurgarritasuna*

2.5.2.2. Antsietatea eta Mehatxua

* Inkongruentziaren kontziente garenean antsietatea eta mehatxua sortzen dira
* Antsietatea: inkongruentziaren kontzientzia lauso edo zehaztugabea; arrazoirik gabeko urduritasun egoera bat.
* Inkongruentziaz gero eta kontzienteago, orduan eta antsietatea mehatxagarriago bihurtu
* *Jarrera bat kaltegarria niarentzat*
* *Gizon heterosexualak antsietatea sentitu homosexualitatea aurkitzean bere nian.*
* *Antsietatea erlazionatuta inkongruentziaren.*

**Mehatxua:** organismoak esperimentatzen jarraitzen duen heinean, niaren kontzeptuarekin (eta harekin batera doazen balio baldintzekin) inkongruentea den esperientzia bat mehatxu gisa hautemango da

**Antsietatea eta mehatxua:** osasun psikologikoaren bidearen adierazleak

* *txanpon beraren bi aldeak bezala*

2.5.3. Jarrera Defentsiboa

* Inkongruentzia saihesteko modua da
* Niaren kontzeptuaren babes mekanismoa inkongruentziak sortzen duen antsietatearen eta mehatxuaren aurrean
* Bi modu nagusi:
	+ Distortsioa
	+ Ukapena

2.5.3.1. Distortsioa

* Esperientzien desitxuratzea niaren kontzeptuaren aspekturen batekin bat egin dezaten
* Esperientzia hautematen da baina ez bere benetako esanahia
* Helburua da esperientzia organismikoen pertzepzioa Niaren Kontzeptuarekin koherentea izatea
* Adb: pertsona baten niaren kontzeptuan ez da onartzen zikoizkeria. Pertsonak zikoizki jokatu badu, “zentzuz”, edo “hoztasun arrazionalaz” egindako jokabide bat bezala azalduko dio bere buruari eta besteei.
* Pertsona batek pentsatu dela goxoa eta gertua. Zakarki tratatzen du pertsona. Niak dio goxoa dela eta modu desneurritoan jokatu duela. Pertsona horrek bi modu onartu goxoa eta zakarra dela, edo esperientzia distortsionatu/justifikatu edo honi garrantzia kendu.
* Experientzia distortsionatu→Niarekin kongruentzia izateko

2.5.3.2. Ukapena

* Esperientzia bat edo bere aspekturen bat sinbolizatzeari ukazioa
* Ez da distortsioa bezain arrunta
* Adb: pertsona baten niaren kontzeptuan ez da onartzen bikotekidearen desleialtasuna, eta besterik gabe horren zantzu guztiak ukatzen ditu
* Banatu egin nahi direnean: Besteari adierazi aurpegia eman gabe (lagunek aitortu beste bikotekideari adarrak jarri dizkiotela)+aurpegira esan.
* Psikologikoki errazagoa da errealitatea distortsionatzea.

Distortsioaren eta ukapenaren adibideak:



a: Bere nia ko elementu bat. Bere buruaz pentsatzen duen gauza bat.

Bere gurasoek esan diote ez dela gai mekanikarako→distortsioa→Ez zait mekanika ondo ematen

* Ez dugu jarraitzen gure esperientzia baizik eta besteena.

b=esperientzia eta nian kongruentzia.

c=Esperientzia bat niaren elementuekin ez datorrena bat. Adibidez, zerbait mekanikoan arrakasta izatea. Hau gauzatzea amenaza bat da niarentzat. Normalean kasu hauetan esperientzia zorteari egotzi edo distortsionatu nira egokitzeko.

2.5.4. Desantolaketa

* Ni hautematua eta esperientzia organismikoaren arteko diskrepantzia bat nabarmenegi edo zakarkiegi sortzen denean distortsionatua edo ukatua izateko, pertsonaren portaera desantolatu daiteke
* Antsietatea sentituko da baina inkongruentzia ez (subzepzioaz hautemango da)
* Defentsa mekanismoak funtzionatu ez duenez, esperientzia hori zuzenki sinbolizatuko da kontzientzian
* Enekoren istorioan gizon gazteak ez onartzea.
* Terapian sakontzean=lagundu onarpenak egiten (terapeutak)=hemen desantolakea

Niaren kontzeptuaren egonkortasuna hausten da, eta ondorioz nortasuna desantolatuko da

Terapian hasterakoan Rogers:

+“defentsiboago”=“neurotikoa”

- “desantolatuago” =“psikotikoa”

3. Psikoterapia

**3.1. Terapiarako baldintzak**

Nortasunaren aldaketa psikoterapeutikoa gerta dadin, sei baldintza bete behar dira:

1. Harreman terapeutikoa

2. Pazientearen inkongruentzia egoera

3. Terapeutaren benetakotasuna

4. Pazientearen Baldintzarik Gabeko Balorazio Positiboa

5. Enpatia

6. Terapeutaren benetakotasunaren pertzepzioa pazientearen aldetik

Sei baldintza hauek beharrezkoak eta nahikoak dira aldaketa terapeutikoa eman dadin

**1.Harreman terapeutikoa.** Bi pertsona (terapeuta eta bezeroa) kontaktuan egon behar dute denbora tarte batean

**2. Bezeroaren inkongruentzia egoera.** Bizitzaren arloren batean desadostasuna esperientzia organismikoa eta selfaren irudikapenaren artean

**3.Terapeutaren benetakotasuna**

* Terapeutak bere sentimendu eta pentsamendu eta esperientzia organismikoaren irudikapen zuzena. Distortsio eta ukaziorik ez
* Terapeuta bere esperientzia organismikoen kontziente da, eta gai da bere sentimenduak modu irekian adierazteko (authenticity)
* Terapeutak eraginkorragoak dira beren benetako sentimenduak komunikatzen badituzte, sentimendu hauek negatiboak edo mehatxagarriak baldin badira ere
* Sentimenduen adierazpen zintzoa egin behar da pazienteari minik egingo ez dion modu batean
* Oso kontzientzia garbia sentitzen eta esperimentatzen ari denaz.
* Gai pazientea pertzibitzeko den bezala.
* Orduan posible izango du benetakoasunez jokatzea.
* Pazienteari esan egia zuzentasunez baina goxo.

**4.Pazientearen baldintzarik gabeko balorazio positiboa**

* Enkontru psikoterapeutikoaren baitako bezeroaren onarpena. Graduzko fenomenoa
* Paziente batzuekin errazagoa da beraz garuatua.
* Terapeutak pazienteari maitatua edo baloratua izateko premia asetzea eskaintzen dio baldintzarik gabe
* Terapeutak eskaintzen dioenean pazienteari jarrera maitekorra, positiboa, ez-posesiboa eta bere izateko moduaren onartzailea

**5. Enpatia**

* Terapeutak bezeroaren barne mundua ondo ulertzen du, bertan berea nahastu gabe (“as if ”)
* Terapeutak bere bezeroen sentimenduak egokiro hautematen ditu eta hau komunikatzeko gai da, halako moldez, bezeroek dakitela beste pertsona bat sartu dela beren mundu emozionalean errespetuz eta aurre juzkurik, ebaluaziorik edo proiekziorik gabe
* Ikuspegi rogeriarrean terapeutek ez dute enpatia jotzat ematen, eta etengabe egiaztatzen dute
* Prozesu enpatikoa sakona izan bada, esperientzien fluxua desblokeatu dezake, inhibizioak deuseztatuz
* Pertsona bat ondratzen ibaiean. Sartzen bazara laguntzarik gabe zu bakarik zu ere ondoratu zaitezke. Aldi berean, ez baduzu ere egiten itoko da.
* Bestearen munduan sartu baina banatu zure mundua eta berea (as if).
* Soluzioa: Tarteko zerbait egitea
* Bestearen lekuan jarri, adierazi saiatzen ari zarela ulertzen gertatzen zaiona.
* Pazientearen esperientzian sartu→Askatzen joango da.

**6.Terapeutaren benetakotasunaren pertzepzioa bezeroaren aldetik**

Sei baldintza hauek beharrezkoak eta nahikoak dira aldaketa terapeutikoa eman dadin