

הקדמה לספר "קארל רוג'רס, המהפכן השקט: היסטוריה שבעל פה."

Foreword. In C.R. Rogers & D.E. Russell, Carl Rogers: The quiet revolutionary. An oral history. 2002.

יוג'ין ט. ג'נדלין, 2002.
תרגום: בועז יכין

רוג'רס ידוע ברבים כאדם שיצר ופיתח את הזרם ההומניסטי בפסיכותרפיה, שהוא הזרם המקובל ביותר כיום, לאחר שהיה חלוץ בתחום המחקר והשפיע על כל התחומים הקשורים לפסיכותרפיה. הוא כבר היה מפורסם כאשר התחלתי לעבוד איתו בשנת 1952. מבקרים הגיעו מכל עבר. חלקם קיבלו השראה להעצמה אישית בעקבות פגישה אחת בלבד. חלקם התאכזבו. רוג'רס נראה כאדם רגיל. הוא לא היה איש שיחה תוסס. הוא בהחלט נהג להקשיב לך, תוך עניין אמיתי. הוא היה נשען קדימה ומביט בעיניך, כשהוא רוצה לשמוע מה יש לאדם זה – לך – להגיד. אבל אז, מצידו, ייתכן שהיה פשוט מצהיר שוב על עמדתו, תחת אשר יגיב בפרוטרוט על מה שאתה אמרת בפרוטרוט. הוא גם שמר את חשיבתו החדשה בפנים, בשקט ואולי אפילו בלי מילים. כשהיה מוכן, הוא כתב את רעיונותיו פורצי הדרך.

הוא הביע רגשות לעיתים רחוקות בלבד, וכמעט לעולם לא הביע כעס. הוא נהג להצהיר בבירור על רגשותיו וצרכיו, אך מבלי לשפוך אותם על האדם השני. אם מזכירתו דיברה עם חברה בטלפון, הוא היה עומד בסבלנות, מחזיק את מכתביו בידו, עד שהיא היתה מוכנה. אבל הוא התמודד וניצח אל מול השנאה של רוב הממסד המקצועי, משום שבמקום העבודה, בכיתת הלימודים, בקליניקה ועל כל סביבותיו, הוא הפך את השיטה החברתית על פניה.

היה אכפת לו מכל אדם, אך לא מהמוסדות. הוא לא התעניין במראית עין, בתפקידים, במעמד חברתי, בתעודות או במעמד מקצועי, והוא הטיל ספק בכל סמכות, כולל זו שלו.

עוצמתו נבעה מהעובדה שברגע שגילה משהו, הוא הלך בעקבותיו. הוא לא ראה סיבה להגביל את עצמו עם כל המכשולים הלא רלבנטיים שעוצרים את רוב האנשים. כך יכול היה להשיק שיטות פעולה שיצרו מהפכה בשדה.

בשנות ה-40 הוא הואשם בכך ש"הרס את אחדותה של הפסיכואנליזה". הוא ייסד שיטה שונה במוצהר: תרפיה לא מכוונת. המשמעות היתה מלחמה נגד סמכות הממסד. הוא ניצח במלחמה זו. כיום יש לנו שיטות רבות והזדמנות לחקירה פתוחה.

הוא התעקש לבחון את שיטת הטיפול החדשה שלו כדי לראות שהיא עובדת. עבור רוג'רס, משמעות הדבר היתה שיהיה צורך במחקר כמותי ואובייקטיבי. אך בזמנו היו רק שיטות שמישות מעטות ואף לא דוגמא אחת של מחקר בפסיכותרפיה. מחקר כזה נחשב לבלתי אפשרי משום שמטפלים מעולם לא נתנו למישהו להקשיב לטיפולים, ועל אחת כמה וכמה שלא למדוד ולהשוות. רוג'רס הקליט שיחות טיפוליות על תקליטי הזכוכית המגושמים של זמנו. הוא הואשם בכך ש"הפר את קדושת היחסים הטיפוליים" – עוד מלחמה.

רוג'רס רצה מחקר השוואתי, והשקיע מאמצים רבים בנסיונות לגרום לפסיכואנליטיקאים להקליט ולבחון את הטיפולים שלהם. במשך שנים, התגובות שקיבל היו "אתה יכול להקליט את המתמחים". זה הראה על הקדושה של מי שמרו בעצם.

הקבוצה של רוג'רס היתה הראשונה (בהפרש של עשרים שנה) שניתחה כל משפט במאות תמלילי שיחות ושמדדה את התוצאות על פי מבחנים פסיכומטריים (ומבחנים נוספים שפותחו) שניתנו ללקוחות לפני ואחרי טיפול, ושניתנו גם לקבוצת ביקורת. רוג'רס ניצח גם במלחמה זו. סוג מחקר זה נפוץ כיום.

הוא הכריז על אתיקות חדשות: הקלטות חייבו את רשותו של המטופל. החשאיות הודגשה, והתשובה לכל חקירה היתה רק "האדם היה בטיפול כאן." ברוחן, האתיקות שלו מקובלות כיום, אבל בזמנן הן היו חדשות. המשמעות של "אתיקה מקצועית" בזמנו היתה בעיקר חובתו של רופא להגן על רופאים אחרים.

הדרך בה רוג'רס הגיעה לשיטתו החדשה היתה אופיינית לו. הוא גילה משהו ואז, משום שלא היתה שום סיבה רלבנטית להגביל אותו, הוא לא הגביל אותו.

אוטו ראנק פירש רק כאשר המטופל "עמד ממש בתוך החוויה שאותה יש לפרש."¹ ג'סי טאפט ופרדריק אלן (שאינם למד רוג'רס) מצאו את הקשר הזה רק כאשר פירשו את האינטראקציה. כך שבזמנים אחרים הם שתקו. רוג'רס נפטר מכל הפירושים. תחת זאת, הוא בדק את הבנתו בקול, תוך ניסיון להבין מה בדיוק רצה המטופל לומר. כאשר עשה זאת, הוא גילה משהו: המטופל לרוב תיקן את הניסיון הראשון. השני היה קרוב יותר, אבל עדיין, המטופל עשוי היה לעדן אותו. רוג'רס היה מקבל כל תיקון, עד שהמטופל היה אומר "כן, ככה זה. זה מה שאני מרגיש." אז היתה מגיעה שתיקה אופיינית. במהלך שתיקה כזו, אחרי שמהו התקבל במלואו, הדבר הבא מגיע מבפנים. לעיתים קרובות מאוד זה **משהו עמוק יותר**. רוג'רס גילה שתהליך המונע על ידי האדם עצמו עולה מבפנים. כאשר כל דבר מתקבל לחלוטין כפי שהתכוונו אליו, זה יוצר מרחב חדש בפנים. הצעדים הבאים הולכים עמוק יותר ויותר.

קרא לזה דרך לעקוף הגנות או ליצור קרבה מירבית בלי לכפות את עצמך. מה שלא תקרא לזה, התבונן בתוצאה. עבור רוג'רס, תיאוריה באה אחרי החוויה. הוא כתב את התיאוריה שלו לגבי זה ב"תרפיה מוכוננת לקוח" ולאחר מכן תיאוריה מלאה יותר ב"להיות לאדם", ספרו המוכר ביותר, אבל הוא לא ניסה לשכנע בעזרת תיאוריה. הוא כתב "נסה את זה כהנחה מעשית. תראה מה קורה."

מכסא המטפל, דרך זו של הקשבה שונה לחלוטין. במקום להיות ערוך להתמודד עם מה שאדם אומר, להזיז את זה בדרך מסוימת, להסכים עם חלק אחד ולחלוק על האחר, המטפל מקשיב ומנסה לתפוס את מה שהמטופל מתכוון לומר – את המשמעות שזה מהווה עבור הלקוח כאשר הוא מרגיש את זה, כפי שהוא מרגיש את זה.

תגליתו של רוג'רס הובילה הלאה! הוא גילה שלכל אדם יש הגיון פנימי, משמעות פנימית.² הגיון זה מתפתח ומתקן את עצמו ככל שהוא מעמיק. תגלית זו הפכה את רוג'רס לאדם המקדים את דורו במובן נוסף. בשנת 1945 נשים, שחורים, הומוסקסואלים ואחרים יכלו להיעזר במרכז ליעוץ משום שהמטפלים שם ידעו שלכל מטופל היה עולם חדש ללמד אותם עליו. לקוח שחור יכול היה להעביר חודשים בללמוד את המטפל על החוויה שלו כאדם שחור. אך לקוח שחור אחר יכול היה לומר בהקלה לאחר שעת טיפול אחת "איתך אני יכול לשכוח מגזע." המטפלים הללו מעולם לא כפו מדיניות על הלקוח. הם לא היו לוחצים על אישה להישאר בנישואים, כפי שבאופן כללי נהגו לעשות פסיכואנליטיקאים באותה תקופה. הם גם לא היו מחליטים מה צריכה להיות ההעדפה

¹ Rank, Otto. *Will Therapy and Truth and Reality*. (New York: Knopf, 1929/ 1945).

² הערת מתרגם: המחבר משתמש כאן במילה sense, שמשמעותה באנגלית גם חוש או משהו שחשים אותו, וגם משמעות, מובן או הגיון. מדובר למעשה במשמעות או הגיון פנימי מסוימים כפי שהאדם חווה וממש מרגיש אותם. המונח הקשור לכך בתיאוריה של ג'נדלין הוא felt sense, שנהוג לתרגם לעברית כ"תחושה מורגשת", אך ניתן להבין גם כ"משמעות מורגשת".

המינית של אדם אחר. למטפלים שאומנו על ידי רוג'רס היה ברור שכל אדם הוא במרכז הניווט של חיים, ושניתן לעזור לאנשים רק דרך המורכבות והצעדים שלהם עצמם.

רוג'רס פירסם את התמלילים של מקרה טיפולי שלו שלא הצליח. עם קבוצת המתמחים הוא היה משמיע קלטות של טיפולים למופת, אבל לפעמים היה מביא טיפול לא טוב ואומר "אני לא יודע מה לא מסתדר פה." התלמידים יכלו לשמוע הרבה דברים שלא מסתדרים, וזה גרם להם להרגיש שהם יכולים להביא את המקרים הלא מוצלחים שלהם.

הוא מצא שכלי אבחון אינם מתאימים, שהם כוללים דעות קדומות ולעיתים קרובות נעשה בהם שימוש לרעה. אז הוא הפסיק להשתמש בהם. זה היה עוד עלבון למקצוע. אבל זה הפך את מרחב הפסיכותרפיה לפתוח ומקבל.

רוג'רס קרא לשיטת הטיפול הלא מכוון שלו "תרפיה מכוונת לקוח" (ומאוחר יותר "תרפיה מכוונת אדם"). כמו במערכת החוק, הלקוח ולא עורך הדין הוא זה שמחליט על כל צעד. אבל זה היה רק סמל חיצוני לניתוח המודל הרפואי של "מחלה", "אבחנה" ו"הרפא יודע הכי טוב". היום רוב המטפלים פוגשים "לקוחות" ואינם חושבים על פסיכותרפיה כמקבילה לרפואה.

לתגליתו של רוג'רס היו השלכות גם בתחומים אחרים, והוא הלך בעקבותיהן בדרכו הרגילה: האם זה נכון באותה מידה לגבי חינוך שתהליך עמוק יותר נובע מבפנים? בקורסים שלו, רוג'רס לימד על ידי כך שחילק רשימה של "משאבים זמינים" בתחילת הקורס, ואז הלך בעקבות ההגיון שבהצעותיו של כל תלמיד לגבי איך הכיתה צריכה להתקדם. בכל אחת מהפעמים התוצאה היתה התרגשות עצומה בכיתה שכוונה בעצמה את תהליך החקירה שלה. ללא מטלות, תלמידים קראו ועשו יותר מאשר אי פעם תחת השיטה הישנה. תוך זמן קצר רוג'רס תרם לספרות חדשה שהשפיעה על דור של מחנכים.

בכדי ללמוד שיטה זו של טיפול יש צורך בכמה שנים של תרגול, הדרכה וייעוץ, אבל השכלה אקדמית לא תעזור. עובדה זו הובילה למסקנה שאדם אינו זקוק לתואר בשביל להיות מטפל (ורוג'רס, בדרכו, הלך בעקבות מסקנה זו). מלחמה נוספת. מדוע לא לאמן עובדי כנסיה, אחיות, אמהות, מורים – את כולם – להיות מטפלים? לא היתה שום סיבה מהותית להמנע מזה, וסיבות לא רלבנטיות לא עצרו את רוג'רס.

למרות שמיליונים עברו הכשרה, במלחמה הזו רוג'רס לא ניצח. במקום שהמטפלים ממש יחוו כל נקודה של המטופל, השיטה נעשתה פשוטה יותר. היא הפכה לחזרה מילולית. מחקר עדכני מראה שתגובות כאלו מובילות לכישלון מכיוון שהן מסיטות אנשים מהנתיב בו הם מתקדמים לקראת חישת החוויה שלהם, שעדיין אינה מילולית.³ הדבר הוביל לכך שהשיטה קיבלה מוניטין רע. קשה ללמוד סוג זה של הקשבה. אנו מחדשים את חזונו של רוג'רס בכל שאנו מלמדים "התמקדות והקשבה" לקהל הרחב.

רוג'רס קיבל הזמנות בלתי פוסקות להגיע להמון מקומות. הוא נהג לנסות לבחור לאן ללכת כשהוא אומר "איפה יכולה להיות לי ההשפעה הרבה ביותר?" בחלק גדול מהמקרים היה בוחר קבוצה בתחום הסייעוד [nursing] או החינוך.

האם הגישה הזו יכלה להתאים לסביבת העבודה? ב 1947 רוג'רס שחרר את שליטתו במרכז הייעוץ בשיקגו. תלמידים מתמחים, מזכירות ואנשי סגל ניהלו אותו בשוויוניות. כמוכן, שהמעורבות והיצרנות עלו לשיאים חדשים. מאוחר יותר, כאשר המרכז איבד את המענק שלו, המודל הזה הראה את החסינות שלו: כולם צירפו את משכורתיהם ועבדו בעבור מעט מאד כסף, עד שנמצא מימון חדש. זה היה מרכז הייעוץ אליו הגעתי כסטודנט בוגר לימודי פילוסופיה.

³ Sachse, R. "The Influence of Therapist Processing Proposals on the Explication Process of the Client," Person-Centered Review 5, no. 3 (1990): 321-347.

פילוסופיה היא שיטה מפותחת מאוד, העוסקת לא בנושא מסוים אלא באיך עובדים מושגים (לגבי כל נושא שהוא). מכיוון שמושגים יכולים לעבוד בדרכים שונות, ומכיוון שאדם זקוק למושגים כדי לבחון מושגים, תמיד היו מחלוקות מהותיות בפילוסופיה. מלכתחילה, יישמתי את האסטרטגיות המושגיות ביחס לחוויה הישירה. אז כל פילוסופיה מאפשרת לך לראות ולעשות יותר, וניתן להשתמש בכולן. כמושגים בפני עצמם הם סותרים אחד את השני, אבל כל אחד מהם יכול להביא משהו בעל ערך מתוך מה שאני קורא לו "חוויה ישירה".

כיום ניתן לתקשר בפילוסופיה את הבנתו של רוג'רס לגבי מהותם של בני אדם, שהיא שונה מאוד מההנחות המקובלות. עבור רוג'רס, כל אדם מהווה מורכבות שונה מעבר למה שהתרבות יוצרת. הצעדים החדשים שנובעים מהקשבה והתמקדות לא התרחשו מעולם בהסטוריה של העולם.

ידעתי שהחוויה תמיד מסומלת כבר על ידי מצבים ושפה מרומזת אבל שיש לנו גם גישה ישירה אליה. אם אדם מדבר מתוכה, היא מתפתחת הלאה. היא יכולה לנוע מעבר למשמעויות והמונחים הרגילים.

הגעתי לרוג'רס משום שהבנתי שבטיפול אנשים מדברים כנראה מתוך הממשק הזה. הייתי חייב לראות את זה. בראיון הקבלה לפרקטיקום, הוא אמר שזה יהיה טוב לאמן פילוסוף, אבל אז רכן קדימה, התבונן בי בריכוז, ושאל "אבל האם אתה אטום לגבי אנשים?" (זו כנראה היתה התפיסה שלו לגבי פילוסופים) אמרתי שלא, אני לא חושב כך, אנשים דיברו איתי לגבי הבעיות שלהם, לפעמים כל הלילה. פשוט לא ידעתי איך לעזור להם. הוא קיבל אותי לפרקטיקום בן שנה.

תוך שבועיים איבדתי את הפחד שלי להיות מטופל. למדתי שכל אדם הוא מטופל פוטנציאלי, ושמחתי להיות לכה. חוויתי את התהליך הטיפולי משני הצדדים, ובמהרה מצאתי את מה שבאתי ללמוד: את התפקיד המרכזי של החוויה הישירה מעבר למושגים בפני עצמם. אבל עוד לא היתה הכרה בתפקיד שלה. מטפלים מוכונו-לקוח נהגו לומר שהם שיקפו "רגשות" כמו עצב או כעס, אבל אני מצאתי שהם שיקפו בעיקר אשכולות מורכבים שבוטאו במשפטים כמו "כשהוא עושה את זה, אני מרגישה חסרת אונים כי כל דבר שהייתי עושה גורם לי להרגיש משהו שאני לא יכולה לסבול." כשאמירות אלו נשמעו באופן מדויק, משהו עמוק יותר יכל להגיח מתוך המורכבות הגלומה.

בשנה שלאחר מכן נעשיתי למתמחה במרכז. זה עתה נשלם שלב של מחקר. לדאבוננו, שתיים מתוך ההנחות של רוג'רס הופרכו. לא היתה התאמה בין הצלחה בטיפול ובין הדגש של המטופל על "מערכת היחסים" ועל "ההווה".⁴ אלו נמדדו על ידי מדרוג של מה שמטופלים דיברו עליו. מתוך ניסיוני כמטופל באותו זמן, ידעתי שתוכן מילולי לא נגע במה שרוג'רס כיוון אליו. עם הגישה שלי בפילוסופיה, יכולתי לנסח מחדש את מדדי המחקר.

בדרכו הפתוחה, רוג'רס עודד את כל חברי הקבוצה לתרום כלים מחקרניים לשלב הבא. הכלים החדשים שלי מדדו **אם היתה בהווה הרבה חוויה במהלך השעה הטיפולית**, בלי קשר להאם זה היה **אודות** אירועים בעבר או בהווה. מדדנו את מערכת היחסים על ידי כך שבדקנו אם מטופלים אמרו שהם חשו אחרת פה, בטיפול, והאם החוויה החדשה התרחשה "רק פה". בשיתוף עם ג'ני (Jenney) ושליין (Shlien), היתה התאמה בין המדדים החדשים שלי להצלחה בטיפול, בעוד ששוב היתה חוסר התאמה בין המדדים הישנים להצלחה. מכאן נבעה גישה חוויתית חדשה. פרד צימרינג (Zimring) ואני פיתחנו בהמשך סולם בן שבעה שלבים כדי להגדיר מדדים ניתנים לצפייה של דיבור (ודפוסים של שתיקה) המאפיינים התייחסות ישירה לחוויה.⁵

⁴ Gendlin, E. T., R. H. Jenney, and J. M. Shlien. "Counselor Ratings of Process and Outcome in Client-Centered Therapy," *Journal of Clinical Psychology* 16 (2): 210-213.

⁵ Gendlin, E. T., and F. Zimring. "The Qualities or Dimensions of Experiencing and Their Change," *The Person-Centered Journal* 1 (2): 55-67.

רוג'רס אימץ את הסולם החדש שלנו והגדיר מחדש את העקרון התיאורטי שלו של "מושג העצמי". הוא דיבר על האדם כעל "תהליך חוויה" (an experiencing process).⁶ מרגע זה ואילך, פיתוח סולם החוויה⁷ הוביל לסדרה ארוכה של מחקרים משועתקים.⁸

בשנת 1961, מאמר חדש שרוג'רס כתב, בשם "מקומו של האדם בעולם החדש של מדעי ההתנהגות" היה חשוב מאוד עבורי. הוא הזהיר לגבי שימוש לרעה בפסיכולוגיה על ידי ממשלות או אנשים בעלי עוצמה. אני זוכר שהשקעתי זמן רב לאחר הקריאה בו בתכנון כיצד כל מה שאעבוד עליו בהמשך יהיה כזה שלא יוכלו לעשות בו שימוש לרעה.

הלכתי בעקבות רוג'רס לוויסקונסין כמנהל המחקר שלו. תוך זמן קצר מצאתי את עצמי עומד במסדרון עם חולה "סכיזופרני" שסירב להכנס איתי למשרד. הוא לא היה מוכן לדבר לעומק על שום דבר. דבר זה אפיין את כל החולים שלנו.

גייסנו גם קבוצת ביקורת של אנשים "נורמליים" מהחוות הסמוכות. הם לימדו אותי איך לתחום חלקת אדמה כדי שהגשם ישאר בתוכה, ולמה אפשר לקטוף טבק רק בכמות שהקרובים שלך יכולים לעזור לך לקטוף תוך כמה ימים. גם הלקוחות הרגילים הללו לא דיברו על שום דבר רלבנטי מבחינה טיפולית.

היעדר עומק זה התרחש גם עם חלק מהמטופלים הרגילים שלנו בשיקגו. קירטנר (Kirtner) הראה שניתן לחזות כשלון בטיפולים ארוכי טווח על סמך שני הטיפולים הראשונים, כאשר המטופלים לא דיברו על החוויה הפנימית שלהם.⁹ התחלתי לעבוד על הבעיה כאשר חזרתי לאוניברסיטת שיקגו ב-1963. קבוצת תלמידים עזרו לי לשמור על האומץ ולבחון "הוראות" בעזרתן יוכל אדם למצוא את החוויה הישירה שלו. השתמשנו בהן רק מחוץ לשעה הטיפולית. זה הוביל להמון מחקר. הצלחנו לנסח משתנה טיפולי חיוני ולהפוך אותו לבר-הוראה. כיום אנו יכולים להפוך את חיזוי הכישלון.

ציטטתי את קירטנר לעיתים קרובות, אבל יש זכרון אחד מאותה תקופה שחזר אלי לאחר שנים רבות. ב-1956, כשקירטנר חילק את תוצאות המחקר שלו, הסגל במרכז היה מזועזע. לא היינו מוכנים להאמין שעבדנו עם חלק מהלקוחות בדרך שהיתה צפויה להכשל החל מהפגישות הראשונות. הכרזנו שחייבת להיות טעות במחקר. רק רוג'רס היה רגוע. הוא אמר לנו ש"עובדות הן תמיד ידידותיות". כשבאתי למשרדו להתווכח איתו על זה, הוא אמר, "המחקר הזה יעזור לנו עם המחקרים הבאים." בדרכי החוצה, כשעמדנו על סף הדלת, הוא הניח את ידו על כתפי להדגשה ואמר "תראה, אולי אתה תהיה זה שיגלה כיצד להמשיך מכאן." הוא התכוון אלי רק כאל דוגמא, אבל יכול להיות ששמעתי אותו ברמה עמוקה יותר.

אפשר לתת "הוראות התמקדות" מחוץ לשעה הטיפולית, או בקטעים קצרים מאוד. בעלותן של המטופל על השעה אינה מופרעת. המטפל יכול להגיב ל"זה" או ל"תחושה של משהו שם" שיש למטופל, כדי שלא לפספס או לעגל את הקצוות הלא ברורים של מה שהמטופל מדבר עליו. זה

⁶ Rogers, Carl. "A Tentative Scale for the Measurement of Process in Psychotherapy." In E. Rubinstein and M. Parloff, eds., *Research in Psychotherapy*. (Washington, DC: American Psychological Association, 1958).

⁷ Klein, M. H., P. L. Mathieu, E. T. Gendlin, and D. J. Kiesler. *The Experiencing Scale: A Research and Training Manual*, (Madison, WI: Wisconsin Psychiatric Institute, 1969). Klein, M. H., P. Mathieu-Coughlan, and D. J. Kiesler. *The Experiencing Scales: The Psychotherapeutic Process, A Research Handbook*. (New York: Guilford Press, 1986), pp. 21-71.

⁸ Hendricks, M. "Focusing-Oriented/Experiential Psychotherapy." In D. Cain and J. Seeman, eds., *Handbook of Research and Practice in Humanistic Psychotherapies*. (Washington, DC: American Psychological Association, 2001).

⁹ Kirtner, W. L., and D. S. Cartwright. "Success and Failure in Client-Centered Therapy as a Function of Client Personality Variables," *Journal of Consulting Psychology* 22 (1958): 259-264.

עוזר למטופל להיות שם, לשים לזה לב. זה מה שלקוחות מצליחים עושים באופן טבעי אחרי כל תגובת הקשבה. הם בודקים עם מה שהם חשים ישירות כדי לבדוק אם מה שנאמר הוא מדויק. כאשר הם עושים זאת, יותר ויותר עולה משם.¹⁰

כיום מלמדים התמקדות והקשבה לקהל הרחב ברשת הבינלאומית www.focusing.org ובעסקים, כנסיות, בתי ספר, ספורט, רפואה והקשרים רבים אחרים,¹¹ הפעם עם הכשרה מהסוג שמבטיח את איכות ההקשבה. בהקשבה איכותית, אתה מרגיש את התחושה שלך של מה שהדובר התכוון אליו לפני שאתה עונה. הכשרה בהתמקדות כוללת הוראות קטנות ומאוד מדויקות המכוונות לתשומת לב גופנית פנימית. אנו מלמדים כיצד למצוא את "האזור המטושטש" המורגש ישירות, איך לשמור את תשומת הלב שלנו שם מספיק זמן בשביל לעשות משהו, ואז מה ניתן לעשות שם. אנחנו מחדשים את החזון של רוג'רס לשיטה לכלל החברה, שיכולה לשנות באופן קיצוני את איך שאנו מבינים ומתייחסים לאחר ולעצמנו.

מאחר שלמדתי רק מהקבוצה של רוג'רס, גיליתי רק שנים לאחר מכן כמה סמכותני, שלילי, מלאכותי וקפוא היה שאר תחום הפסיכותרפיה. הקבוצה שלנו לא הבינה לחלוטין עד כמה רוג'רס שינה את ההנחות הבסיסיות של הפסיכותרפיה ושל כלל החברה. הוא כתב על זה, אבל מילים אינן משפיעות. התרגול הוא זה שמשנה את ההנחות שלנו. כאשר אתה מקשיב בדרך זו, כל אדם נפתח מבפנים ונעשה עשיר, מורכב ויפה לנגד עיניך. אם אתה מפרש או עורך אפילו לרגע, זה יוצר הפרעה מטלטלת. זה עוצר את התהליך שעולה מבפנים.

הקשבה מראה לך שטבע האדם אינו דומה כלל לתוכן מחוברת. יש בו עומק של עושר שזקוק רק לקבלה פעילה כדי להפתח, צעד אחר צעד, להתפתחות יצירתית בעלת יכולת תיקון עצמי, המגלה באופן רענן רצונות, מוסר אישי ועשייה ייחודית בעולם. איך אדם יכול לדבר על כל אלה כחלק מטבע האדם? רוג'רס אמר את כל זה, אבל זה לא הובן. עם ההנחות המקובלות שלנו, לא ניתן להאמין לזה. מה שהשיטה של רוג'רס מאפשרת להבין עוד לא התגלה על ידי החברה. כדי לתקשר את זה יש צורך במושגים חדשים. החברה זקוקה לתהליך של יצירת מונחים מתוך החוויה.

המשכתי משם ליצירת מונחים חדשים. אין תוכן אוניברסלי שכולל את כל התרבויות ובני האדם. כאשר אנו פועלים הדדית אנו "מצליבים" ויוצרים משמעויות חדשות אלו באלו. כאשר אנו מדברים אנחנו לא מייצגים את החוויה; תחת זאת החוויה "נישאת קדימה". המילים "מאורגנות מחדש במרומז" בגוף כך שמשפטים חדשים "מגיעים". המשמעויות הגסות המשותפות לחברה אינן יוצרות את הטבע האנושי, למרות שהן כן נותנות לנו מימדים חיוניים כמו שפה ודפוסים תרבותיים. פעולה הדדית אמיתית היא מורכבת יותר. המורכבות שלה נחוות במרומז בגופנו. אין צורך להחדיר לאנשים את הדאגה לזולת. הזולת והעולם מרומזים כבר בחוויה המוחשת גופנית שלנו, כפי שאנו מגלים כאשר אנו נכנסים אליה וחושבים בעזרתה.

בינתיים, תקופה ארוכה של "פוסטמודרניזם" הפריכה את ההנחה שהמציאות קיימת רק בנקודות על ציר המרחב והזמן. מעניין לציין שתמיד היה ידוע שהנחה זו שגויה, מכיוון שהיא אינה מביאה בחשבון את המדען, את האדם שמפעיל את הציוד, את המתבונן, אותו אדם אשר בפניו מוצגים הדברים המדעיים במרחב ובזמן. אבל אנשים החזיקו בדעה שעלינו להניח מערך עקבי של יחידות הגיוניות בכדי שתוכל להיות לנו תיאוריה כלשהי. הפוסטמודרניסטים עדיין אינם רואים דרך טובה יותר, אבל הם טוענים שמשום כך כל מה שאנו אומרים הוא שרירותי. רק לאחרונה החלו הפילוסופים לדבר על חשיבה "מתהווה". הפילוסופיה שלי מקבלת את המעמד לו היא ראויה.

¹⁰ Gendlin, E. T. *Focusing-Oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*. (New York: Guilford Press, 1996).

¹¹ Gendlin, E. T. *Focusing*, 2d ed. (New York: Bantam Books, 1981).

אנשים לא באמת חשבו לפני כן לחשוב עם החוויה הישירה. הפילוסופיה שלי התחילה שם, והיו לי שנים רבות לפתח דרכים שיטתיות בהן מושגים ושפה רעננה יכולים לעלות מתוך סוג זה של חשיבה. ישנן דרכים שיטתיות בהן הגיון מתייחס לחוויה. חלק מה"מאפיינים" המשונים של יחס זה מנוסחים כעת. למשל, הפרט הקטן ביותר יכול להבנות מחדש את ההמשגות הכלליות ביותר, במקום להיות מוכלל תחתיהן. המשמעויות המתפקדות בפועל באופן חויתי הן "לא מספריות" ו"רב סכמטיות." הצלחתי לפתח אמפיריציזם מעשי בלי להניח יצוג או להשתמש ביחידות קבועות עם תנאי זהות.¹² יש תיאוריה של שפה ושל שימוש במילים בממשק שבין שפה והחוויה המוחשת ישירות.¹³ נעשה גם אפשרי לעצב מושגים בסיסיים כדי להגדיר מחדש את "הגוף", מושגים שיכולים להסביר איך הדיבור נושא קדימה את המורכבות המוחשת גופנית (כמו בהתמקדות). מושגים אלו יכולים ליצור מדע חדש של "גוף ראשון", ובמקביל להתייחס באופן הגיוני למדע הרגיל.

אם לא נניח שהחוויה באה כשהיא מחולקת מראש ליחידות ארוזות, האם נאבד את יכולות ההיסק ההגיוני? כלל וכלל לא. אנו יכולים לחשוב עם החוויה שלנו כדי למצוא היכן למקם מחדש את ההגיון, ואז ליצור עבורו יחידות באופן רענן.

רוג'רס לא שינה את כל החברה, אבל כן היתה לו השפעה גדולה. חצי מהמטפלים באירופה וביפן הם מוכונוני-לקוח. בארצות הברית מתחיל כיום לקום ארגון רשמי של מטפלים מוכונוני לקוח. רוג'רס תמך בהקמתו של ארגון כזה אבל לא היה מוכן להוביל אותו. הוא עזר להקים, אבל לא היה מוכן להוביל, קבוצות אחרות: בין השאר את תנועת המפגש הקבוצתי, שדה היעוץ בפסיכולוגיה, האגודה ההומניסטית, והאקדמיה האמריקאית המשותפת לפסיכיאטריה ופסיכולוגיה.

היה ברוג'רס מעט מאוד שניתן היה להעביר עליו ביקורת. היו שאמרו שבכך שלא ביטא כעס הוא הכריח את אלו שסביבו לבטא אותו בכך שרבו זה עם זה. אבל מריבות אלו נבעו למעשה מכך שסירב למלא את תפקידו. כאשר ויתר על שליטה, הוא ויתר על כולה. הוא סירב אפילו להחליט לגבי מה שהוגדר כך שרק הוא יכול היה להחליט לגביו. זה באמת אילץ את אלה שסביבו לריב. אבל זה מעט מאוד לבקר בין כל כך הרבה תרומות וכל כך הרבה חידוש, כנות ואומץ.

בחמש עשר שנותיו האחרונות הוא יישם את השיטה שלו בפוליטיקה, ובאימון מעצבי מדיניות, מנהיגים וקבוצות בקונפליקט. החלטות טובות יותר מתקבלות כאשר הן כוללות אמפטיה למשמעות שיש לדברים עבור הצד השני. אחרים הם לעולם לא רק מה שאנו מתנגדים לו. רוג'רס אמר שהעולם הוא "שביר", ועבד למען קידום השלום. כאשר עבר בהרבה את שנתו השמונים, הוא הנהיג סדנאות להמונים בארצות כגון הונגריה, ברזיל וברית המועצות והנחה קבוצות תקשורת בדרום אפריקה.

אני שמח שקארל שמע אותי אומר את הדברים הטובים האלה. הפעם האחרונה היתה בפאנל שהוקלט בווידיאו. מאוחר יותר היה ויכוח בין אלו שהחזיקו בשיטה מוכוונת הלקוח הטהורה ואלו שמרחיבים עליה. אני אמרתי שאנו צריכים את שתי הקבוצות. אבל קארל אמר, "לא רציתי למצוא דרך מוכוונת לקוח. רציתי למצוא דרך לעזור לאנשים."

¹² Gendlin, E. T. "The Responsive Order: A New Empiricism," *Man and World* 30 (1997): 383-411.

¹³ Gendlin, E. T. "Crossing and Dipping: Some Terms for Approaching the Interface between Natural Understanding and Logical Formation," *Minds and Machines* 5, no. 4 (1995): 547-560. Gendlin, E. T. "The Primacy of the Body, not the Primacy of Perception," *Man and World* 25, nos. 3, 4 (1992): 341-353.

Gendlin, E.T. (2002). Foreword. In C.R. Rogers & D.E. Russell, Carl Rogers: The quiet revolutionary. An oral history, pp. XI-XXI. Roseville, CA: Penmarin Books. From http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2155.html

• כל הזכויות על התרגום שמורות לבועז יכין