

CARL R. ROGERS

# Saada iseendaks

Terapeudi vaade psühhoteraapiale



Eesti Transpersonaalne  
Assotsiatsioon

---

Originaali tiitel:

*On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy* by Carl R. Rogers,  
introduction by Peter D. Kramer, M.D.

Copyright © 1961 by Carl R. Rogers

Copyright renewed © 1989 by Carl R. Rogers

Introduction copyright © 1995 by Peter D. Kramer, M.D.

*Published by special arrangement with Houghton Mifflin Harcourt Publishing  
Company.*

Tõlkinud: Tiiu Hallap

Toimetanud: Triin Kaalep

Konsultatsioon: Ivar Tröner

Kujundus: Momo

Küljendus: Kalle Müller

© Eesti Transpersonaalne Assotsiatsioon 2013

ISBN: 978-9949-9457-5-7

Trükkinud: Greif

# SISUKORD

Sissejuhatus 7

Lugejale 17

## **I OSA. Isiklikult kõneldes 23**

1. “See olen Mina” 25

## **II OSA. Kuidas saan ma olla abiks? 55**

2. Mõned hüpoteesid isiksusliku kasvu hõlbustamise kohta 57

3. Abistava suhte tunnused 66

4. Mida me psühhoteraapiast teame – objektiivselt ja subjektiivselt 89

## **III OSA. Iseendaks saamise protsess 103**

5. Mõned teraapias selgelt ilmnevad suunad 105

6. Mida tähendab iseendaks saamine 143

7. Psühhoteraapia protsessikontseptsioon 163

## **IV OSA. Isikufilosoofia 205**

8. “Olla see mina, kes tõeliselt ollakse”: terapeudi vaade isiklikele eesmärkidele 207

9. Terapeudi vaade heale elule: täielikult funktsioneeriv isik 230

**V OSA. Faktideni jõudmine: uurimistöö roll psühhoterapias 247**

- 10. Inimesed või teadus? Filosoofiline küsimus 249
- 11. Isiksuse muutumine psühhoterapias 279
- 12. Kliendikeskne teraapia selle uurimise kontekstis 298

**VI OSA. Mida järeldada sellest kõigest elamise kohta? 331**

- 13. Isiklikud mõtted õpetamisest ja õpetamisest 333
- 14. Tähtendusrikas õppimine: terapias ja hariduses 340
- 15. Õppijakeskne õpetamine osaleja kogetuna 361
- 16. Kliendikeskse teraapia järelmid perekonnaelule 380
- 17. Isikute- ja rühmadevaheliste kommunikatsioonihäirete käsitlemine 397
- 18. Isikutevaheliste suhete üldise seaduse esialgne formulatsioon 407
- 19. Loovusetooria poole 417

**VII OSA. Käitumisteadused ja isik 433**

- 20. peatükk. Käitumisteaduste kasvav võim 435
- 21. peatükk. Indiviidi koht käitumisteaduste uues maailmas 459

LISA. Carl R. Rogersi publikatsioonide kronoloogiline bibliograafia  
1930–1960. 467

Tänuavaldused 477

Aineregister 481

## SISSEJUHATUS

Selle raamatu avaldamine 1961. aastal tõi Carl Rogersile ootamatu ülemaalse tunnustuse. Uurija ja klinitsistina oli Rogers uskunud, et pöördub oma raamatuga psühhoterapeutide poole, ning avastas alles tagantjärele, et ta “kirjutas *rahvale* – meditsiiniõdedele, koduperenaistele, ärimaailma inimestele, preestritele, ministritele, õpetajatele, noortele”. Raamatut müüdi miljoneid eksemplare ajal, mil miljon oli kirjastamises haruldane arv. Järgnenud aastakümnel oli Rogers “Ameerika psühholoog”, kelle arvamust küsis ajakirjandus ootuspäraselt igas vaimu puutavas küsimuses loovusest kuni isenda mõistmise ja rahvusliku karakterini.

Mõned Rogersi kaitstavad ideed on saanud nii üldtunnustatuks, et raske on meenutada, kui värsked ja isegi revolutsioonilised nad omal ajal olid. Freudistlik psühhoanalüüs, mis sajandi keskpaiku oli valdavaks vaimumudeliks, oli seisukohal, et inimese põhitungid – agressioon ja sugutung – on seesmiselt isekad ning et kultuurilised jõud hoiavad neid vaos raskustega ja teatud hinnaga. Ravi realiseerus freudistlikus mudelis niisuguse suhte kaudu, mis patsienti frustreris, soodustades ärevust, mis oli tarvilik, et patsient saaks võtta omaks analüütiku raskeid tõdesid. Rogers seevastu uskus, et inimesed vajavad suhet, milles neid aktsepteeritaks. Oskusteks, mida rogerslik terapeut kasutab, on empaatia – Freudi

ajal piirdus selle sõna tähendus peamiselt kunstiteose vaatlemisel tekkivate tunnetega – ja “tingimusteta positiivne suhtumine”. Rogers sõnastas oma keskse hüpoteesi ühe lausena: “Kui ma suudan pakkuda teatud tüüpi suhte, siis teine avastab endas võime kasutada seda suhet kasvuks, ning leiab aset muutumine ja isiksuse areng.” Kasvu all pidas Rogers silmas liikumist eneseusalduse, paindlikkuse, endast ja teistest lugupidamise poole. Rogersi järgi on inimene “oma ihades parandamatult sotsialiseeritud”. Ehk nagu Rogers korduvalt on rõhutanud: kui inimene on kõige täielikumalt inimene, siis võib teda usaldada.

Isaiah Berliini klassifikatsioonis oli Rogers siil: ta teadis ühte asja, aga teadis seda nii hästi, et lõi sellest terve omaette maailma. Rogersist lähtub meie tänapäevane rõhuasetus enesehinnangule ja selle võimele mobiliseerida inimese muid tugevaid külgi. Rogersi arusaam aktsepteerimisest kui ülimest vabastavast jõust tähendab seda, et teraapiast võivad kasu saada inimesed, kes pole haiged, ja et mitteprofessionaalid võivad toimida terapeutidena; moodsad eneseabirühmad on saanud alguse otseselt Rogersi inimpotentsiaali-liikumisest. Et abielu sõltub nagu teraapiagi ehtsusest ja empaatiast, on “elementaarne Carl Rogers”. Ja just Rogers on palju suuremal määral kui Benjamin Spock see autoriteet, kes võtab sõna käsuvaba lastekasvatuse ja õpetamise kaitseks.

Saatuse iroonia peitub asjaolus, et kuigi Rogersi ideed on tõusuteel – koguni niivõrd, et neid rünnatakse nüüd kui võimsaid kultuurilisi eeldusi, mida tuleks revideerida –, on tema kirjutised jäänud varjusurma. See on häbilugu, sest kultuur peaks teadma, kust tema uskumused pärinevad, ja ka seepärast, et Rogersi kirjutised on endiselt selged, võluvad ja arusaadavad.

Vaimse tervise spetsialistide seas on Rogersi ideed kahtlemata praegu valdavad. Tänapäeva psühhoanalüüsi uusimat koolkonda nimetatakse “minapsühholoogiaks” (*self psychology*), ent selle nimetuse oleks vabalt võinud kasutusele võtta Rogers. Nii nagu

kliendikeskne teraapia, mille Rogers arendas välja 1940ndatel, näeb ka minapsühholoogia muutumises kesksena suhet, mitte intuitsioonil põhinevat spontaanset taipamist ehk insaiti; ja nagu kliendikeskne teraapia on ka minapsühholoogia arvamusel, et frustratsiooni optimaalne tase olgu “nii madal kui võimalik”. Minapsühholoogia terapeutiline hoiak meenutab kõige rohkem just tingimusteta positiivset suhtumist. Ometi on minapsühholoogia vaevu tunnustanud oma tänuvõlga Rogersi ees, ehkki kõnealune suund rajati Chicagos ajal, mil Rogers oli seal silmapaistev tegelane.

Seletus peitub suuresti selles, kes Rogers oli. Ameeriklane, mitte eurooplane; kasvanud üles maal, mitte linnas (ta sündis Chicagos, kuid on kaheteistkümnendast eluaastast peale elanud maal ning tema lugupidamine eksperimentaalse meetodi vastu pärineb tema enda sõnul sellest, et noorena luges ta paksu käsiraamatut nimega “Söödad ja söötmine”); keskläänlane, mitte idarannikult pärit; sangviinik, mitte melanhoolik, ligipääsetav ja avatud – sellisena puudus Rogersil täiesti sõjajärgse intellektuaali hämar komplitseeritus. Rogersi avatus – teatud olulises mõttes ei vajagi käesolev raamat sissejuhatust, sest Rogers tutvustab end ise esees pealkirjaga “See olen Mina” – on teravas kontrastis tema kolleegide seas soositud hoiakuga, mille kohaselt terapeut peab esitama ennast tühja tahvlina. Seetõttu valitses arvamus, nagu võiks Rogersist mööda vaadata, nagu poleks ta tõsine.

Niisugune hinnang kätkeb ja reedab kitsarinnalist arusaama sellest, mis on tõsine või intellektuaalne. Rogers oli ülikooliprofessor ja palju töid avaldanud uurija, kelle arvel on kuusteist raamatut ja üle kahesaja artikli. Just “Saada iseendaks” menu võis Rogersi akadeemilist mainet kahjustada; teda tunti selle esseede vahetuse ja lihtsuse järgi, mitte samal perioodil kirjutatud tehnilisemate ja keerukamate teoreetiliste artiklite järgi. Kuid isegi selles raamatus asetab Rogers oma ideed ajaloolisesse ja sotsiaalsesse konteksti, suhestudes kaasaegse sotsiaalpsühholoogia, loomaetoloogia,

kommunikatsiooniteooria ja üldise süsteemiteooriaga. Ta näeb oma lätetena eksistentsiaalfilosoofiat, viidates kõige sagedamini Søren Kierkegaardile (kellelt ta võtab fraasi “olla see mina, kes tõeliselt ollakse”, vastates niiviisi omal moel küsimusele “milles on elu mõte?”) ja Martin Buberile. Ning Rogers elas intensiivset avaliku intellektuaali elu, väideldes ja pidades avalikke kirjavahetusi selliste tegelastega nagu Buber, Tillich, Michael Polanyi, Gregory Bateson, Hans Hofman ja Rollo May.

Rohkem kui enamik tema kolleege oli Rogers pühendunud teadlane, kes pooldas psühhoteeraapia empiirilist hindamist. Juba 1940. aastate algul, varem kui keegi teine selles valdkonnas, salvestas Rogers psühhoteeraapilisi intervjuusid uurimistöö otstarbel. Ta on esimene psühhoteeraapiasuuna rajaja, kes määratles oma lähenemise operatsioonilistes terminites, loetledes kuus tarvilikku ja piisavat tingimust konstruktiivseks isiksusemuutuseks (patsiendi huvi, empaatiline terapeut jne). Ta töötas välja usaldusväärseid mõõdikuid ning toetas ja publitseeris uuringuid oma hüpoteeside hindamiseks. Rogers võttis protsessi hindamise küsimust väga tõsiselt: mis täpselt aitab inimestel muutuda? Tema ja ta kaastöölise uurimistöö viis tulemusteni, mis olid kehtiva psühhoanalüütilise süsteemi jaoks häirivad. Näiteks ühes uurimuses teraapiasessioonide üleskirjutuste kohta ilmnes, et vastuseks selgitamisele ja tõlgendamisele – psühhoanalüüsi töövõtetele – loobuvad kliendid tavaliselt enese uurimisest; ainult tunnete peegeldamine terapeudi poolt viib otseselt edasise uurimiseni ja uute tõdemusteni.

Teiste sõnadega, Rogers rakendas märkimisväärseid intellektuaalseid jõupingutusi ühe lihtsa uskumuse teenistusse: inimesed vajavad aktsepteerimist, ja kui see on olemas, liiguvad nad “enese teostuse” poole. Selle hüpoteesi otsesed järeldused olid Rogersi ja tema kaasaegsete jaoks silmanähtavad. Psühhoanalüüsi komplitseeritud hoone on tarbetu: ülekanne võib vabalt olemas olla, kuid selle uurimine on viljatu. Kõrk ja distantseeritud hoiak, mille paljud



psühhoanalüütikud saajandi keskpaiku teadlikult omaks võtsid, tuleb teraapias kindlasti kahjuks. Terapeudi teadlikkus enesest ja tema inimlik kohalolu on olulisem kui tehniline väljaõpe. Ning piir psühhoteraapia ja tavaelu vahel on paratamatult hägune. Kui aksepteerimine, empaatia ja positiivne suhtumine on inimlikuks kasvuks tarvilikud ja piisavad tingimused, siis peaksid neist lähtuma ka õpetamine, sõprus ja pereelu.

Need ideed kahjustasid mitmeid kinnistunud süsteeme – psühhoanalüütilist, hariduslikku ja religioosset. Kuid suurele osale avalikkusest olid nad teretulnud. Neist ideedest on läbi imbinud 1960. aastate “rahvalik” dialoog: paljud toonaste üliõpilasprotestijate nõuded toetusid vaikumisi Rogersi uskumustele inimloomuse kohta, ja nad on aidanud kujundada meie institutsioone saajandi lõpupoole.

Enne kõrvaleheitmist ja unustamist rünnati Rogersit hulga konkreetsete põhjendustega. Uurimisalase kirjanduse ülevaated näitasid, et tema kuue tingimuse tarvilikkust ja piisavust on raske tõestada, ehkki tõendusmaterjal, mis soosib praeguseks juurdunud empaatilist terapeudihoiakut, jääb kaalukaks. Rogersi arusaama, et terapeut ja klient võivad kohtuda nagu võrdne võrdsega, on algusest peale kritiseerinud Martin Buber ning hiljem ka psühhoteraapia vastuoluline kriitik Jeffrey Mason. (Oma toredas väikeses raamatus lihtsa pealkirjaga “Carl Rogers” [London: Sage Publications, 1992] annab Brian Thorne ülevaate neist kriitilistest mõttekäikudest ja kummutab nad üsna edukalt.) Sedamööda kuidas meie distants Rogersi suhtes kasvab, paistab kogu see kriitika üha enam asjassepuutumatu. See, mida Rogers pakub – ja mida pakuvad kõik suured terapeudid – on ainulaadne visioon.

On selge, et saajandi keskpaigas valitsenud psühhoanalüütiline inimeseteooria oli ebatäielik. Freud – ja veelgi enam Melanie Klein, selle psühhoanalüütilise koolkonna rajaja, mis on tohutult

mõjutanud moodsaid arusaamu intensiivsetest inimsuhetest – kirjeldab inimkonna tumedat külge, seda osa meie loomsest pärandist, mille juurde kuulub vägivald ja konkureeriv seksuaalsus koos võitlustega hierarhilise domineerimise eest. Nad ignoreerisid teist reproduktiivset strateegiat, mis eksisteerib kõrvuti hierarhilise domineerimisega ning on samuti geenidesse ja kultuuri tugevalt sisse kodeeritud: vastastikkust ja altruismi. Tänapäeva loomaetoloogid ja evolutsioonibioloogid nõustuksid Rogersi teesiga, et kui inimest küllaldaselt aktsepteeritakse, saavutavad ülekaalu just viimati mainitud jooned.

Buberi skeptitsism – mitte üksi tema kui religioonifilosoofi, vaid ka kui Eugen Bleuleri, suure saksa kirjeldava psühhiaatri õpilase skeptitsism – mõtte suhtes, et nii haiget kui tervet inimest tuleb usaldada, oli kahtlemata õigustatud. Ent Freud, Klein ja Buber olid täiesti läbi imbunud Vana Maaailma vaatekohast. Rogersi vankumatut optimismi on ehk kõige parem näha kui üht paljudest huvitavatest katsetest tuua psühhoteraapiasse Uue Maaailma hõngu.

Selles ürituses oli Rogersil palju kaasteelisi. Harry Stack Sullivan lisas psühhoanalüüsile rea tahke: tähelepanu pööramine eakaaslaste mõjule lapse arengus; patsiendi konkreetse sotsiaalse keskkonna uurimine; ning terapeudi mina aktiivne kasutamine patsiendi iseloomulike projektsioonide tõkestamiseks. Murray Brown pööras tähelepanu patsiendi lapsepõlveperekonnalt (Oidipuse konfiguratsioonilt) tema praegusele perekonnale ja andis terapeudile vabaduse toimida omamoodi treenerina patsiendi püüdlustes leida endale ruumi pere jäigas struktuuris. Milton Erikson äratas ellu hüpnoositehnikad ja kasutas neid vallatul moel, tehes terapeudist meistermanipulaatori, kes katapulteerib patsiendi varasematest arengu-ummikutest mööda. Carl Whitaker rõhutas teooria takistavat mõju kliinilises praktikas, nõudes terapeudilt niihästi eksistentsiaalset kohalolu kui teadlikkust kohalikest perekonnatavadest. Sellele

nimekirjale võiks lisada ka terve rea immigrante: Erich Frommi, Victor Frankli, Hellmuth Kaiseri, Erik Eriksoni, Heinz Kohuti tööd on võtnud selgelt ameerikaliku kuju – vaba, eksperimentaalse ja sotsiaalselt teadliku.

Rogers eitab küll puritaanlikku pärispatu eeldust, kuid kandes hoolt selle eest, et mõista teist kui vaba üksikisikut, keskendudes iseenda autentsusele ja aktiivsele kohalolule, usaldades igas kliendis peituvat positiivset potentsiaali, loob Rogers teraapilise inimesepildi, mis on kooskõlas Ameerika eetose oluliste aspektidega. Tema põhieeldus ütleb, et inimesel on olemas suured sisemised varud. Autoriteedi pealesurumine on Rogersi silmis surmapatt niihästi teraapias kui ka õpetamisel või pereelus. Radikaalselt egalitaarsena peab Rogers üksikisikuid võimeliseks ise end ise suunama, ilma et oleks tarvis silmas pidada käibetarkust või väliseid organisatsioone, nagu kirik või akadeemilised institutsioonid. Kuigi Rogersi tegevuse algseks lähtekohaks oli abistav suhe, põhineb tema filosoofia Thoreaul ja Emersonil, iseendale toetumise esmatähtsusel.

Võttes Rogersi omaks, võtsid ameeriklased südamesse olulisi osi iseendast – kuid sääraseid, mille suhtes rahva tunded on jäänud vastakaks. Kas individualism tähendab väärtuste uut uurimist iga isiku poolt igas inim põlves, või tuleb individualism siduda kinnistunud traditsioonidega ja ettekujutusega inimesest kui isekast ja võistlushimulisest olendist? Pöördudes tagasi kindlate õppekavade ja ortodokssete väärtuste juurde, ei ründa konservatiivid tänapäeval mitte üksi Rogersit, vaid ka üht Ameerika humanismi olulist suunda. Võib-olla just Rogersi ameerikaliku tuuma pärast respektieritakse teda – mõistetakse teda kui eripärast häält, mida tasub tõsiselt õpetada – kümnetes riikides väljaspool Ameerika Ühendriike palju rohkem kui kodumaal.

Selle raamatu eri esseid seob omavahel Rogersi hääl: soe, innustunud, enesekindel ja huvitatud. Me kohtume inimesega, kes püüab

kannatlikult, kõigi käepäraste vahenditega kuulata teist inimest ja iseennast. Tähelepanelik kuulamine teenib ühtaegu nii indiviidi kui ka suurt küsimust “mida tähendab saada iseendaks”. Kliente kirjeldades võtab Rogers omaks eksistentsialismi keele ja prosoodia. Ta kirjutab ühe siseheitleustes mehe kohta: “Sel hetkel pole ta midagi muud kui tema anuvus, lõpuni välja. ... Sel hetkel ta on oma sõltuvus, viisil, mis teda ennast hämmastab.”

Igasugune mõte, nagu poleks Rogers tõsine, nagu poleks ta teadlik inimese nõrkusest või poleks küllalt mõistuspärane, peaks hajuma tema vaevarikka kliinilise töö üleskirjutusi uurides. Rogers teeb seda, mille pärast terved põlvkonnad psühholoogiaüliõpilasi on tema üle nalja heitnud – ta nimelt kordab kliendi sõnu. Aga ühtlasi ta summeerib klientide tundeid täpselt, kaunilt ja delikaatse ettevaatlikkusega. Ja ta on geenius teiste inimeste aktsepteerimises.

Oma viiendal psühhoteraapiasessioonil Rogersiga tabab proua Oak, emotsionaalselt häiritud koduperenaine, end “just nagu laulmas mingit laulu ilma muusikata”. Rogersi kokkuvõtte tema tunnetejadast paneb proua Oaki oma seesmist kogemust avardama ja oma metafoori uurima. Me kuuleme, kuidas inimene kobamisi otsib oma raskesti tabatavat ehedust, halvustades seejuures omaenda mõtteid: “Ja siis tundub seal olevat lihtsalt see sõnade voolamine, mis pole kuidagimoodi sunnitud – ja siis tärkab aeg-ajalt kahtlus. Noh, see võtab umbes niisuguse kuju, et võib-olla sa lihtsalt teed muusikat.” Nagu kõik inimesed Rogersi skeemis, alustab ka proua Oak oma minast kaugena; aktsepteerimise tulemusena eemaldab ta oma fassaadid ja saavutab aktualisatsiooni. Oma üheksandal sessioonil ilmutab proua Oak veidi piinlikkust tundes piiratud eneseusaldust: “ ... Mul on olnud need asjad, mida ma endamisi olen hakanud nimetama “terve mõistuse välgatusteks”. ... Aeg-ajalt tekib mul niisugune tunne, et ma leian end olevat tervikliku inimese kohutavalt kaootilist laadi maailmas.” Kuid ta ei saa seda enesekindlat mina teistele avaldada. Rogers meenutab kohe üht varasemat sessiooni:

“Tunne, et sul ei oleks *turvaline* oma laulvast minast rääkida. ... Peaaegu nii, just nagu poleks olemas kohta, kus säärane isik võiks eksisteerida.” Niisugune häälestumine teisele inimesele on suur kunst, ehkki on raske teada, kas Rogers tabab kliendi seesmist meloodiat või pakub viisi, mille on ise komponerinud.

Selline teatav mitmetimõistmine saadab Rogersi kliinilist tööd praegugi: kas ta lihtsalt aktsepteeris teist, nagu ise väitis, või pakkus välja omaenda hästi diferentseerunud mina osi? Mis aga pole Rogersi puhul mitmetähenduslik, nii nagu me teda tänapäeval loeme, see on tema suur panus kaasaegsesse kultuuri ja meie arusaamisse sellest, kes me oleme. On rõõm temaga jälle kohtuda, saada veel kord ligipääs tema muusikale.

Peter D. Kramer, meditsiinidoktor



## LUGEJALE

On küll mõneti šokeeriv midagi sellist öelda, aga ma olen olnud psühhoterapeut (või isiklik nõustaja) üle kolmekümne kolme aasta. See tähendab, et umbes kolmandiku sajandi vältel olen püüdnud olla abiks inimestele, kes esindavad meie elanikkonna laia spektrit: lastele, noorukitele ja täiskasvanutele; neile, kel on probleeme hariduses, kutsetöös, isiklikus elus ja abielus; “normaalsetele”, “neurootilistele” ja “psühhootilistele” indiviididele (jutumärgid viitavad sellele, et minu jaoks on kõik niisugused sildid eksitavad); neile, kes tulevad abi otsima, ja neile, kes saadetakse abi saama; neile, kelle probleemid on väikesed, ja neile, kelle elu on muutunud täiesti meeletlikuks ja lootusetuks. Pean seda väga hinnaliseks eesõiguseks, et mul on olnud võimalus tunda nii paljusid äärmiselt erinevaid inimesi nii isiklikult ja nii lähedalt.

Nende aastate kliinilise kogemuse ja uurimistöö põhjal olen kirjutanud rea raamatuid ja palju artikleid. Käesolevasse köitesse koondatud esseed on valitud tööde seast, mis ma olen kirjutanud viimasel kümnendil, see tähendab aastail 1951–1961. Tahaksin lähemalt selgitada põhjusi, miks olen need kirjutised ühte raamatusse kokku kogunud.

Kõigepealt, ma usun, et peaaegu kõik need tööd puudutavad küsimust, kuidas meie keerukas moodsas maailmas isiksusena elada. See pole üheski mõttes nõuanderaamat ega meenuta mingil moel tee-seda-ise-käsitlusi, kuid minu kogemuse põhjal on lugejad sageli pidanud neid kirjutisi inspireerivaks ja rikastavaks. Nad on andnud inimesele veidi rohkem kindlustunnet oma isiklike valikute langetamisel ja järgimisel, kui ta püüab liikuda selliseks inimeseks saamise poole, kes talle meeldiks olla. Seepärast tahaksin, et nad oleksid paremini kättesaadavad igale võimalikule huvilisele – “intelligentsele võhikule”, nagu on kombeks öelda. Tahan seda eriti seepärast, et kõik mu varasemad raamatud olid mõeldud professionaalsetele psühholoogidele ja nad pole kunagi olnud kergesti kättesaadavad sellest rühmast väljaspool seisjaile. Loodan siiralt, et paljud inimesed, kel pole erihuvi nõustamise või psühhoterapia vastu, leiavad, et selles vallas kujunevad teadmised on neile abiks oma elu elamisel. Ma loodan ja usun sedagi, et lugedes neilt lehekülgedelt katkendeid lindistatud teraapiaintervjuudest paljude klientidega, leiavad paljud inimesed, kes pole kunagi otsinud abi nõustajalt, endas märkamatult kasvamas julgust ja enesekindlust ning et elades oma kujutluses ja tunnetes läbi teiste heitlusi kasvamise teel, on neil kergem mõista ka omaenda raskusi.

Teiseks ajendiks, mis pani mind seda raamatut ette valmistama, oli üha kasvav hulk üha tungivamaid palveid neilt, kes on juba tuttavad minu vaatenurgaga nõustamisele, psühhoterapiale ja inimestevahelistele suhetele. Nad on andnud teada, et sooviksid saada ülevaadet minu hilisemast mõtlemisest ja tööst üheainsa mugava ja käepärase kogumikuna. Nad on nõrдинud, kui kuulevad avaldamata artikleid, millele nad ligi ei pääse; kui komistavad minu artiklitele vähe tuntud ajakirjades; nad soovivad, et need tööd oleksid kokku koondatud. Selline palve on igale autorile meelitatav. Ühtlasi on see ka kohustus, mida püüan täita. Loodan, et selliseid soove avaldanud inimesed jäävad minu tehtud valikuga rahule. Nii et selles mõttes on



“Saada iseendaks” suunatud neile psühholoogidele, psühhiaatriatele, õpetajatele, hariduskorraldajatele, koolinõustajatele, vaimulikele, sotsiaaltöötajatele, logopeedidele, tööstusjuhtidele, personalijuhtidele, politoloogidele ja teistele, kes on varemalt leidnud, et minu töö on nende erialaste püüdluste kontekstis oluline. Väga reaalses tähenduses on see raamat pühendatud just neile.

Mind tõukas tagant veel üks, keerukam ja isiklikum motiiv. See on püüe leida sobivat publikut asjadele, mida mul on öelda. Üle aastakümne on see probleem mind vaevanud. Ma tean, et ma kõnetan üksnes murdosa psühholoogidest. Enamik neist – kelle huvisid kirjeldavad niisugused mõisted nagu stiimul ja reaktsioon, õppimisteooria, operantne tingimine – on niivõrd pühendunud üksikisiku nägemisele pelga objektina, et asjad, mida ma ütlen, sageli kas hämmeldavad või lausa ärritavad neid. Tean ka, et kõnetan üksnes murdosa psühhiaatritest. Paljude, võib-olla isegi enamiku psühhiaatrite arvates on kogu tõe psühhoterapia kohta juba ammust ajast ära öelnud Freud, ning neid ei huvita ei uued lähenemisviisid ega uurimistöö selles vallas, mõni neist on sellele lausa otseselt vastu. Ma tean ka, et kõnetan vaid väikest osa sellest väga eripalgelisest rühmast, mille liikmed nimetavad ennast nõustajaiks. Suurem osa nõustajaid huvitub peamiselt ennustavaist testidest ja mõõtmistest ning juhendamismeetoditest.

Nii et kui asi jõuab mõne konkreetse töö avaldamiseni, on mulle olnud pisut vastumeelt avaldada oma kirjutisi ühegi eelmainitud valdkonna erialases ajakirjas. Olen avaldanud artikleid kõigis loetletud tüüpi ajakirjades, kuid enamik minu viimaste aastate töid on kuhjunud avaldamata käsikirjade virnaks, mida levitatakse eraviisiliselt mimeograafiliste paljundustena. Nad sümboliseerivad minu ebakindlust ses osas, kuidas jõuda publikuni, kelle poole ma pöördun – milline iganes ta ka oleks.

Sel perioodil on mõnede väikeste või väga kitsalt spetsialiseerunud ajakirjade toimetajad saanud teada mõningaist minu töödest

ning palunud luba neid avaldada. Olen alati neile palvetele vastu tulnud tingimusel, et mul võib kunagi tekkida soov avaldada oma artikleid ka kuskil mujal. Seega on enamik viimasel aastakümnel kirjutatud töid kas jäänud avaldamata või näinud päevavalgust mõnes väikeses, kitsalt spetsialiseeritud või vähe tuntud ajakirjas.

Ent nüüd olen jõudnud otsusele, et soovin need mõtted avaldada raamatuna, et nad saaksid otsida oma publikut. Olen kindel, et see publik saab hõlmama erinevaid distsipliine, millest mõned, nagu filosoofia ja riigiteadus, on väga kaugel minu enda valdkonnast. Ent teisalt olen hakanud uskuma, et sellel publikul saab olema ka teatud ühisjooni. Arvan, et need tööd kuuluvad mõttesuunda, mis on juba avaldanud ja avaldab ka edaspidi mõju niihästi psühholoogiale, psühhiaatriale, filosoofiale kui ka teistele sfääridele. Kõhklen sellele mõttesuunale kindlat nime andmast, kuid minu meelest on sellega seotud niisugused omadussõnad nagu fenomenoloogiline, eksistentsiaalne, isikukeskne; sellised mõisted nagu eneseteostus, saamine, kasvamine; sellised üksikisikud (siin riigis) nagu Gordon Allport, Abraham Maslow, Rollo May. Seega ehkki rühm, mida käesolev raamat võib tähendusrikkalt kõnetada, tuleb minu arvates paljudest distsipliinidest ning on erinevate ja mitmekesiste huvidega, võib selle liikmeskonna ühisjooneks olla huvi inimese ja tema kujunemise vastu meie moodsas maailmas, mis näib olevat otsustanud teda eirata või tagaplaanile suruda.

On veel üks põhjus käesoleva raamatu avaldamiseks – motiiv, mis on mulle väga olulise tähendusega. See puudutab meie ajastu suurt, tegelikult lausa meeleheitlikku vajadust põhjalikumate teadmiste ja suuremate oskuste järele inimsuhetes esinevate pingete käsitlemisel. Inimese aukartustäratavad edusammud niihästi kosmilise kui subatomaarse lõpmatuse tunnetamisel võivad väga tõenäoliselt viia meie maailma täieliku hävinguni, kui me ei suuda saavutada olulist edu pingete mõistmisel nii isikute kui rühmade vahel. Tunnen, et selles vallas oleme jõudnud alles väga tagasihoidlike

teadmisteni. Ma loodan, et tuleb päev, mil me investeerime vähe-  
masti ühe või kahe suure raketi hinna inimsuhete paremasse mõist-  
misse. Aga ühtlasi tunnen ma suurt muret selle üle, et teadmisi,  
milleni me *juba* oleme jõudnud, tuntakse ja kasutatakse väga vähe.  
Loodetavasti näitab käesolev raamat selgelt, et meil juba on tead-  
misi, mida saaks kasutada pingete vähendamiseks rasside vahel, nii  
tootmistegevuses kui rahvusvahelistes suhetes. Loodetavasti saab  
ilmseks, et nende teadmiste ennetav kasutamine võib aidata kujun-  
dada küpsemaid, kaitseseisundist vabu, mõistvaid inimesi, kes suu-  
davad konstruktiivselt käsitleda tulevikus tekkivaid pingeid. Nii et  
kui ma suudan märkimisväärsele hulgale inimestele selgitada seda  
kasutamata teadmisressurssi, mis inimestevaheliste suhete vald-  
konnas juba olemas on, pakub see mulle suurt rahuldust.

Niipalju käesoleva raamatu avaldamise tagamaadest. Lubage  
mul lõpetada mõne märkusega selle raamatu iseloomu kohta. Siia  
koondatud tööd esindavad minu tähtsamaid huvivaldkondi viima-  
sel aastakümnel.\* Nad valmisid eri eesmäärke silmas pidades, harili-  
kult erinevat laadi publiku jaoks, või formuleerisin ma nad lihtsalt  
enda tarbeks. Kirjutasin iga peatüki juurde sissejuhatava märkuse,  
mis püüab asetada materjali arusaadavasse konteksti. Järjestasin  
kirjutised nii, et nad kujutavad ühtset, järk-järgult arenevat teemat  
alates äärmiselt isiklikust kuni avarama ühiskondliku tähenduseni.  
Redigeerimise käigus kõrvaldasin kordused, kuid seal, kus eri tööd  
esitavad sama ideed erineval viisil, olen need “variatsioonid tee-  
male” säilitanud, lootes, et nad teenivad sama eesmärki mis muu-  
sikas – nimelt rikastavad meloodia tähendust. Kuna nad on algselt

---

\* Üks osaline erand kuulub otseselt isiksusetooria valdkonda. Kuna ma just äsja  
avaldasin oma sellekohaste teooriate täieliku ja tehnilise kirjelduse raamatus, mis peaks  
olema kättesaadav mistahes erialaraamatukogus, ei püüdnud ma asjaomast materjali  
süü kaasata. Tööks, mida ma silmas pean, on minu kirjutatud peatükk “A theory  
of therapy, personality, and interpersonal relationships as developed in the client-  
centered framework”, rmt-s Koch, S. (toim.), *Psychology: A Study of a Science*, vol. III,  
lk 184–256. McGraw-Hill, 1959.

kirjutatud eraldi töödena, võib igaüht neist lugeda ka eraldi, kui lugeja peaks seda soovima.

Kõige lihtsamalt väljendudes on selle raamatu eesmärk jagada teiega üht-teist oma kogemusest – ja minust endast. See on see, mida olen kogenud moodsa elu džunglites, isiklike suhete suuresti alles kaardistamata territooriumil. See on see, mida olen näinud. See on see, mida olen hakanud uskuma. Sellised on viisid, mille abiga olen püüdnud oma uskumusi testida ja kontrollida. Sellised on kimbatused, küsimused, mured ja kahtlused, millega ma silmitsi seisan. Loodan, et leiate sellest kõigest midagi, mis teid kõnetab.

*Psühholoogia ja psühhiaatria osakond*

*Wisconsini ülikool*

*1961. aprill*