

# ❖ *Ανθρωπιστικές Θεωρίες*

---

Διδάσκουσα: Δρ. Μόσχου Δ. Καλλιόπη

## Βασικές αρχές:

- ❖ Μετά την ψυχανάλυση και τον συμπεριφορισμό ... ανάγκη για νέα θεώρηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς

Η ανθρωπιστική κατεύθυνση τονίζει ιδιαίτερα τα τρία χαρακτηριστικά της ψυχικής ζωής του ανθρώπου

1. Την πολυπλοκότητα
2. Την μοναδικότητα και
3. Την ικανότητα για ανάπτυξη και ευτυχία

## Πυραμίδα ιεράρχησης Αναγκών του Α. Maslow



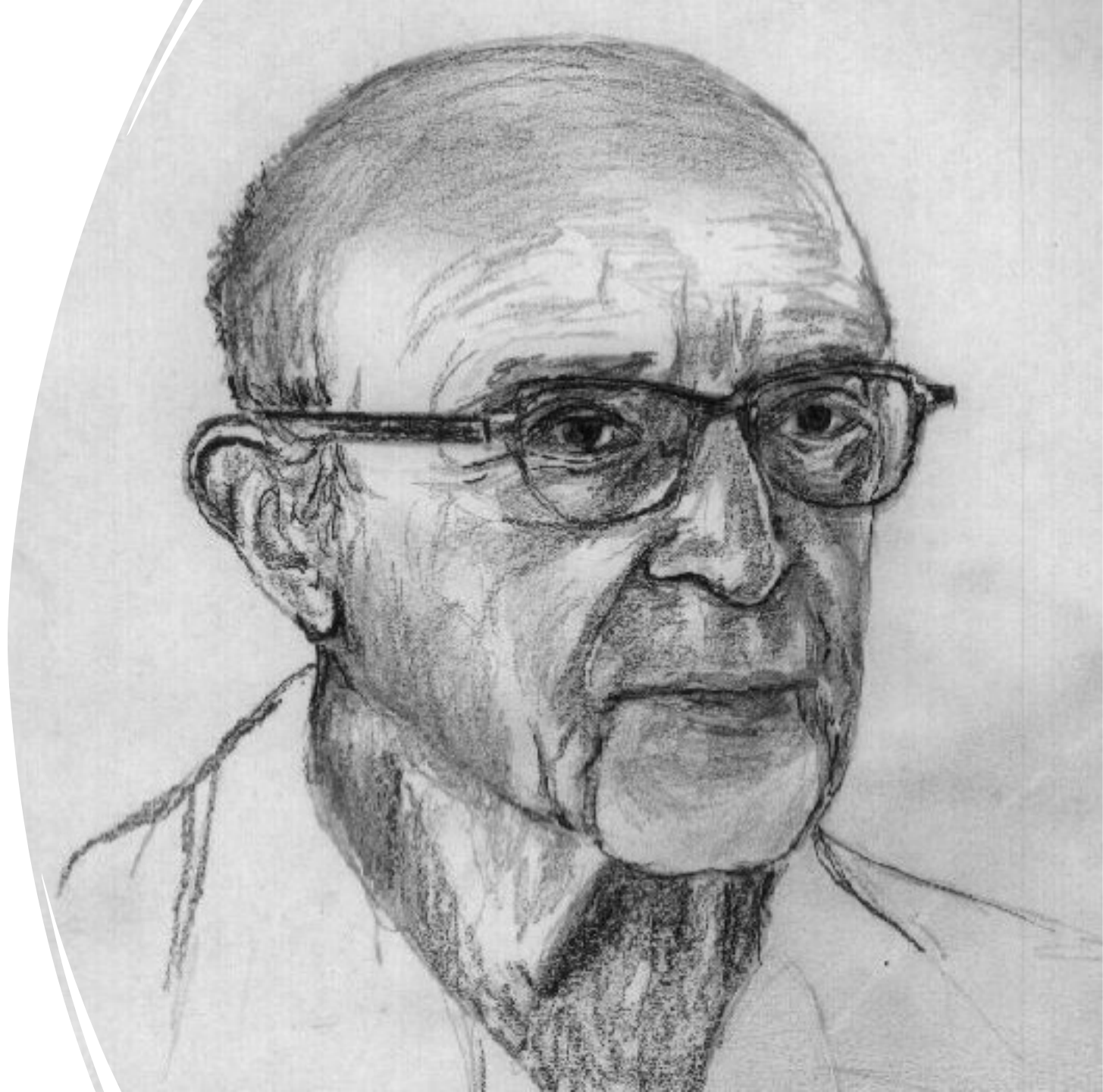
# Ιεράρχηση αναγκών κατά Μάσλοου





**Προσωποκεντρική Θεωρία**  
(client – centered theory)

***C. Rogers, 1941***



# Βασικές Αρχές της Προσωποκεντρικής Προσέγγισης

- ❖ Εμφάνιση: δεκαετία 1950
- ❖ Κίνημα ανθρωπιστικής ψυχολογίας
- ❖ Ο άνθρωπος διαθέτει από μόνος του την ικανότητα για προσωπική ανάπτυξη και αυτοπραγμάτωση γιατί είναι ον λογικό, κοινωνικό, προοδευτικό και ρεαλιστικό.
- ❖ Τονίζει τη σπουδαιότητα του εαυτού ως ενωτικής και καθοδηγητικής δύναμης στη συμπεριφορά.

## Carl Rogers

- ❖ Γεννήθηκε 8 Ιανουαρίου 1902.
- ❖ Φοίτησε στο Πανεπιστήμιο του Wisconsin (B.A. 1924) και στο Πανεπιστήμιο του Columbia (M.A και PhD. το 1931).
- ❖ Η προσωποκεντρική προσέγγιση εμφανίστηκε γύρο στο 1940 από μια ομάδα ανθρώπων με επικεφαλής τον Carl Rogers. Το ενδιαφέρον του για την ψυχοθεραπεία καθώς και η πεποίθηση του πως ο άνθρωπος είναι ικανός να κατανοεί τον εαυτό του και να λύνει τα όποια του προβλήματα χωρίς την άμεση παρέμβαση του θεραπευτή, τον οδήγησε στην προσπάθεια δημιουργίας μιας νέας θεραπευτικής μεθόδου που αρχικά ονομάστηκε μη κατευθυντική.
- ❖ Ο όρος αυτός αντικατοπτρίζει την στάση του Rogers πως δεν χρειάζεται ο θεραπευτής να αποφασίζει και να καθοδηγεί τον πελάτη σε κατευθύνσεις και αλλαγές που αυτός θεωρεί κατάλληλες. Αυτό που χρειάζεται να γίνει είναι να προσπαθεί ο θεραπευτής να βοηθήσει τον πελάτη να ανακαλύψει τις ανάγκες του και να αποφασίσει μόνος του τις αλλαγές και κατευθύνσεις που αυτός θεωρεί καταλληλότερες για εκείνον.



- ❖ Αυτό που πρότεινε ήταν ένας τύπος θεραπευτικής σχέσης μεταξύ πελάτη και θεραπευτή όπου ο δεύτερος θα είχε μια στάση και θέση απέναντι στον πελάτη τέτοια ώστε να δημιουργήσει ένα περιβάλλον ικανό να πυροδοτήσει την ικανότητα του πελάτη για αυτο-εξερεύνηση και αυτο-ανάπτυξη.
- ❖ Επομένως, το θεραπευτικό αποτέλεσμα έχει να κάνει με την στάση του θεραπευτή, τα προσωπικά του χαρακτηριστικά και η ποιότητα της σχέσης που αναπτύσσεται ανάμεσα σε αυτόν και τον πελάτη, και όχι με την ικανότητα του θεραπευτή να κάνει διάγνωση, να δίνει συμβουλές, κατευθύνσεις ή να κάνει προτάσεις για την επίλυση των δυσκολιών του πελάτη.

- ❖ Μετά το 1950 η προσέγγιση ονομάζεται **Πελατοκεντρική** τονίζοντας έτσι πως το επίκεντρο της διαδικασίας της θεραπείας είναι ο πελάτης και όχι οι τεχνικές και οι μέθοδοι.
- ❖ Παρουσιάζονται οι απαραίτητες αλλά και επαρκείς συνθήκες για την θεραπευτική αλλαγή και δίνεται μεγάλη σημασία στον εσωτερικό κόσμο του πελάτη και στη κατανόησή του από τον θεραπευτή. Άλλη μια διαπίστωση της περιόδου είναι η σημασία της ισότιμης συσχέτισης ή συνάντησης (encounter) μεταξύ του θεραπευτή και του πελάτη για τη δημιουργία των κατάλληλων συνθηκών για αλλαγή και ανάπτυξη. Έτσι αναθεωρείται ο ρόλος του θεραπευτή ο οποίος πλέον είναι ένα ισότιμο "πρόσωπο" (person) στη σχέση με σημαντικό ρόλο στην όλη διαδικασία.
- ❖ Αυτήν την στάση ο Rogers θέλησε να την εφαρμόσει και σε άλλα πεδία ή περιβάλλοντα πέρα από την ψυχοθεραπεία, όπως στην εκπαίδευση και στην πολιτική, καθιερώνοντας πλέον το όνομα της προσέγγισής του ως **Προσωποκεντρική**.

- ❖ Το 1968 ανέλαβε το Κέντρο Σπουδών του Ατόμου της Καλιφόρνιας, στο οποίο παρέμεινε ενεργό μέλος μέχρι το τέλος της ζωής του το 1984
- ❖ επηρέασε βαθύτατα όχι μόνο την ψυχολογία και την ψυχοθεραπεία αλλά και άλλους κλάδους, όπως την εκπαίδευση, την κοινωνική εργασία, τον κλήρο κ.τ.λ.

- μπορεί να εφαρμοστεί σε κάθε είδος ανθρώπινης σχέσης - ερωτικής, συζυγικής, συντροφικής, φιλικής, επαγγελματικής, παιδαγωγικής, κ.τ.λ.

## Η κεντρική υπόθεση της θεωρίας του

αν ο ψυχοθεραπευτής διαθέτει μερικές βασικές βοηθητικές ικανότητες 1. γνησιότητα, 2. ενσυναίσθητη κατανόηση και 3. θετικό σεβασμό τότε θα υπάρξουν κάποιες θετικές αλλαγές στη συμπεριφορά του πελάτη

Η προσωποκεντρική συμβουλευτική είναι μη κατευθυντική επειδή ο σύμβουλος αποφεύγει την καθοδήγηση, τον έλεγχο πάνω στη διαδικασία της αυτογνωσίας του πελάτη (συμβουλευόμενου) και τον ηγετικό ρόλο της αυθεντίας ή του δυσπρόσιτου «ειδικού».

Στόχος της μη κατευθυντικής προσέγγισης είναι να βοηθήσει το άτομο να αναπτυχθεί, ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει τόσο το τρέχον πρόβλημά του, όσο και μελλοντικά προβλήματα με συγκροτημένο τρόπο

Ο σύμβουλος οφείλει να διαθέτει γνησιότητα (ικανότητα του συμβούλου να έχει επίγνωση των προσωπικών του εμπειριών καθώς προσπαθεί να κατανοήσει τις εμπειρίες του πελάτη), ενσυναίσθηση (κατανόηση των συναισθημάτων και του κόσμου του πελάτη) και να νιώθει ένα θετικό, «άνευ όρων» σεβασμό για τον συμβουλευόμενο.

- **Ενδιαφέρεται για το παρόν και όχι για το παρελθόν.**

Τονίζεται η σπουδαιότητα της εμπειρίας για τον ίδιο τον άνθρωπο και το πώς ο ίδιος την αντιλαμβάνεται

- ❖ Θεωρία φαινομενολογική επειδή προσπαθεί να κατανοήσει την ανθρώπινη συμπεριφορά από την άποψη του ίδιου.
- ❖ Η βασική υπόθεση που κάνει είναι ότι η εμπειρία είναι υποκειμενική. Οτιδήποτε αντιλαμβάνεται ή βιώνει ο άνθρωπος σ' οποιαδήποτε στιγμή συνιστά μια ψυχολογική περισσότερο παρά μια αντικειμενική πραγματικότητα γι' αυτόν. Φιλοσοφικό υπόβαθρο
- ❖ Η προσωποκεντρική προσέγγιση, όπως και οποιαδήποτε ψυχολογική θεωρία επηρεάστηκε από το ψυχοκοινωνικό και φιλοσοφικό πλαίσιο μέσα στο οποίο αναπτύχθηκε. Το έργο του Carl Rogers διαπνέεται από τις βασικές αρχές της φαινομενολογίας και του υπαρξισμού.
- ❖ Η φαινομενολογία δεν δέχεται την ύπαρξη μιας απόλυτης αντικειμενικής πραγματικότητας την οποία όλοι οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται με τον ίδιο τρόπο. Αντίθετα ο υποκειμενικός τρόπος με τον οποίο ο κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται και βιώνει την πραγματικότητα μια δεδομένη στιγμή καθορίζει την συμπεριφορά του. Ο υπαρξισμός υποστηρίζει ότι « ο άνθρωπος δεν είναι τίποτα άλλο παρά αυτό που ο ίδιος φτιάχνεται». Κάθε άνθρωπος δηλαδή είναι ελεύθερος και ικανός να διαμορφώσει την μοίρα του και να επιλέξει τον τρόπο με τον οποίο θα ζήσει μέσα στα πλαίσια των εγγενών δυνατοτήτων του. Κάθε άνθρωπος διαθέτει την ικανότητα για πραγμάτωση των δυνατοτήτων του, διαθέτει δηλαδή την ικανότητα για ανάπτυξη, μεγαλύτερη αυτονομία και εκπλήρωση των ικανοτήτων του.

- Το ψυχολογικά προσαρμοσμένο άτομο,

Ένα πρόσωπο που βρίσκεται σε πρόοδο, σε εξέλιξη, ένα άτομο που συνεχώς αλλάζει και προσαρμόζει τη συμπεριφορά του επαρκώς σε νέες καταστάσεις· το άτομο αυτό το ονομάζει: πρόσωπο σε πλήρη λειτουργία



Θεωρία. Από τη στιγμή της γέννησης του, ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται την εμπειρία του ως πραγματικότητα.

Ο άνθρωπος αντιδρά σε ό,τι αντιλαμβάνεται ως αληθινό.

Κεντρικό σημείο στην ανθρώπινη εξέλιξη κατέχει η ανάγκη για αυτο-πραγμάτωση



- Η ανάγκη για αυτο-εκτίμηση αναπτύσσεται ως μια μαθημένη ανάγκη που ξεπηδάει από το συσχετισμό μεταξύ των προσωπικών εμπειριών και της ικανοποίησης ή ματαίωσης της ανάγκης για θετική εκτίμηση
- Οι άνθρωποι διακρίνουν τις εμπειρίες ως περισσότερο ή λιγότερο αξίες θετικής εκτίμησης - βασική αποξένωση του ανθρώπου από τον εαυτό του.
- Δεν είναι ειλικρινής προς τον εαυτό του, για να διατηρήσει τη θετική εκτίμηση των άλλων προς το πρόσωπο του παραποιεί κάποιες από τις αξίες που βιώνει και τις αντιλαμβάνεται μόνο σε σχέση με τις αξίες που του προσάπτουν οι άλλοι. Αν ο άνθρωπος μπορεί να ικανοποιήσει όλες αυτές τις προαναφερόμενες ανάγκες χωρίς να τις συνδέσει με κάποια από τις αξίες που του έχουν επιβληθεί
- Τότε = τέλεια προσαρμοσμένο άτομο

## Άσχημα προσαρμοσμένη συμπεριφορά:



Η εμπειρία η οποία γίνεται αντιληπτή ως ασύμφωνη με τη δομή του εαυτού και τους ενταγμένους σ' αυτήν όρους της αξίας του, είναι απειλητική για τον άνθρωπο

- ❖ Το άτομο οικοδομεί μηχανισμούς άμυνας για να διαστρέψει την εμπειρία κατά τέτοιο τρόπο ώστε να μειώσει την ασυμφωνία ανάμεσα στην εμπειρία και στη δομή του εαυτού ή να αρνηθεί την εμπειρία στη συνείδηση.

- Η θεραπεία συνίσταται στο να βοηθήσει τον άνθρωπο να βρει τρόπους κατανόησης του εαυτού του που θα τον ελευθερώσουν από τις διαμάχες θα του επιτρέψουν να λειτουργήσει ομαλά στις σχέσεις του με τους άλλους.

- **θεραπευτικό περιβάλλον, (καθόλα μη-απειλητικό),**  
θεραπευτικό περιβάλλον, (καθόλα μη-απειλητικό), το άτομο αντιλαμβάνεται, εξετάζει, αναθεωρεί τη δομή του εαυτού, αφομοιώνει, συμπεριλαμβάνει εμπειρίες που άλλοτε απέφευγε

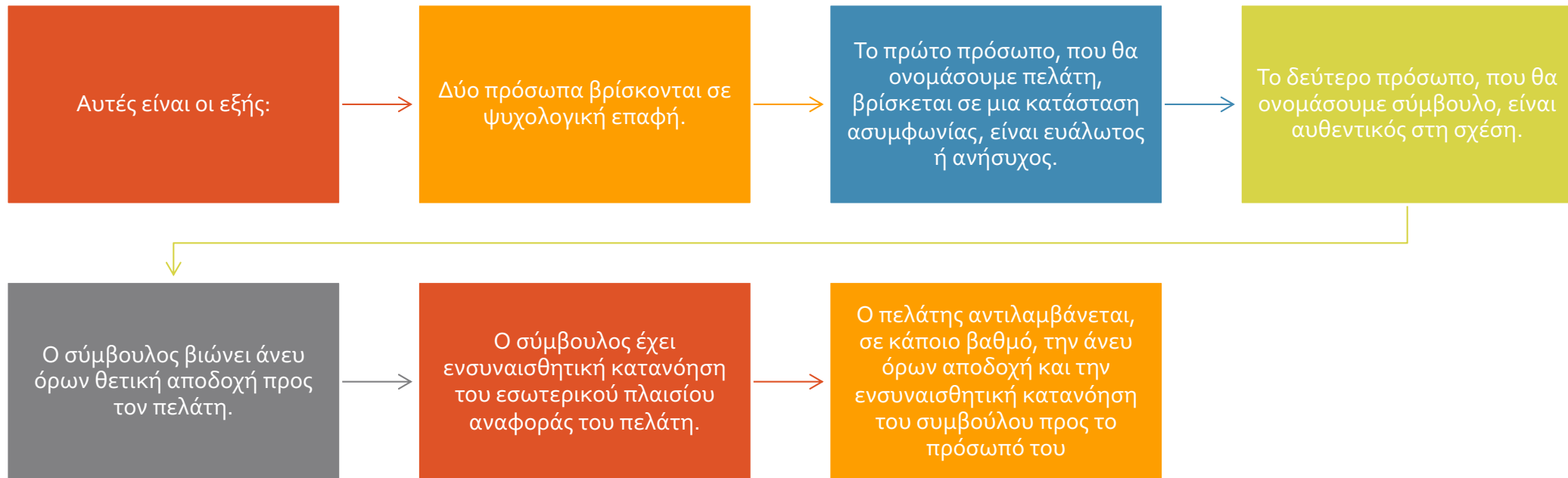
## Θεωρία της Θεραπείας

Η θεωρία προήλθε από τις πολλές προσωπικές εμπειρίες που είχε από τις θεραπευτικές σχέσεις με τους πελάτες του.

η θεραπεία συνίσταται στο να βοηθήσει τον άνθρωπο να βρει τρόπους κατανόησης του εαυτού του που θα τον ελευθερώσουν από τις διαμάχες και οι οποίοι θα του επιτρέψουν να λειτουργήσει ομαλά στις σχέσεις του με τους άλλους.

εποικοδομητική αλλαγή της προσωπικότητας ως έναν από τους μεγαλύτερους σκοπούς της ψυχοθεραπείας.

Η προσωπο-κεντρική θεραπεία είναι μία πορεία αποδιοργάνωσης και αναδιοργάνωσης του εαυτού, Για να επέλθει η αλλαγή της προσωπικότητας, υπάρχουν ορισμένοι βασικοί όροι. αναγνωρίζει έξι βασικές τάξεις όρων που μπορούν να διευκολύνουν αυτή την αλλαγή το βιβλίο του Η σχέση ασφάλειας, ή αλλιώς θεραπευτική σχέση, διέπεται από τις έξι «αναγκαίες και επαρκείς συνθήκες της θεραπευτικής αλλαγής» τις οποίες ο Rogers περιέγραψε ως εξής:



- (1961) συνοψίζει αυτούς τους όρους σε ένα βασικό: ο πελάτης αισθάνεται ότι ο εαυτός του γίνεται απόλυτα αποδεκτός. Από τη στιγμή που το άτομο θα καταλάβει ότι είναι απόλυτα αποδεκτό, η διαδικασία της αλλαγής ξεκινάει.



- **Μερικές από τις χαρακτηριστικές κατευθύνσεις της πορείας της θεραπείας συμπεριλαμβάνουν:**
  1. απελευθέρωση των συναισθημάτων,
  - 2. αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο βιώνει ο άνθρωπος τις εμπειρίες του (η εμπειρία, βαθμιαία, γίνεται μια πιο απο-δεκτή εσωτερική αναφορά προς την οποία μπορεί να στραφεί για όλο και πιο ακριβή νοήματα),
  - 3. μια στροφή από την απόκλιση στη σύγκλιση μεταξύ εμπειρίας και εαυτού,

- **Ο θεραπευτής διαθέτει**

Ενσυναίσθητη κατανόηση:

- ικανότητα του συμβουλευτικού ψυχολόγου να κατανοεί τον κόσμο του πελάτη έτσι όπως εκείνος (ο πελάτης) τον βλέπει
- Γνησιότητα: ικανότητα του συμβούλου να έχει επίγνωση των προσωπικών εσωτερικών του εμπειριών καθώς παρακολουθεί και προσπαθεί να κατανοήσει τις εμπειρίες του πελάτη του
- Απεριόριστο θετικό σεβασμό: σεβασμό που πρέπει να αισθάνεται ο σύμβουλος προς το συμβουλευόμενο και ο οποίος δεν πρέπει να εξαρτάται από διάφορους όρους: πρέπει να είναι απεριόριστος. Αυτή η στάση δείχνει μια αποδοχή της ατομικότητας του πελάτη.

Αναζητώ στο διαδίκτυο πληροφορίες για τον Rogers

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Μπρουζος, Α. (2004). Προσωποκεντρική Συμβουλευτική. Αθήνα: Τυπωθήτω

Δημητρόπουλος, Ε. (2000). Συμβουλευτική Προσανατολισμός. Αθήνα: Εκδ. Γρηγόρη.

Μαλικιώση-Λοϊζου, Μ. (1993). Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. O' Prochaska, J. O. (1984). Systems of psychotherapy. Homewood, Illinois: The Dorsey Press.