

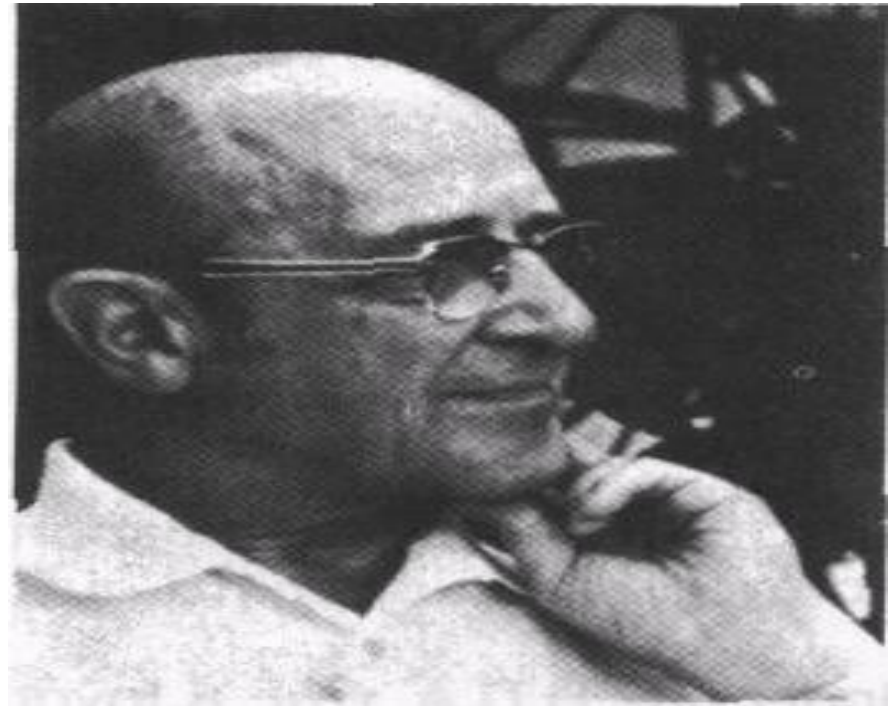
# Προσωπο-κεντρική θεωρία (person-centred)

[πρώην Πελατο-κεντρική θεωρία ]

**Φαινομενολογική θεωρητική κατεύθυνση η οποία υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος διαθέτει από μόνος του την ικανότητα για προσωπική ανάπτυξη και αυτοπραγμάτωση, γιατί είναι οντολογικό, 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. 1928 και PhD. το 1931).

□ ψυχολόγος στο Τμήμα Μελέτης Παιδιών της Εταιρίας για την Πρόληψη της Παιδικής 12 χρόνια.

□ Ίδρυσε ένα ξεχωριστό κέντρο οδηγητικής και προσανατολισμού στο Rochester.

□ Μεταξύ των ετών 1940-1944 κατείχε τη θέση του τακτικού καθηγητού στο Πανεπιστήμιο του Ohio,

□ Πέρασε τα επόμενα δώδεκα χρόνια στο Πανεπιστήμιο του Σικάγου, όπου ίδρυσε ένα Συμβουλευτικό Κέντρο.

□ Το 1957 δέχτηκε μια θέση στο Πανεπιστήμιο του Wisconsin.

□ 1964, Καλιφόρνια έγινε μέλος του Ινστιτούτο Δυτικών Συμπεριφοριστικών Επιστημών.

□ 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



□ Ενδιαφέρεται για το παρόν και όχι για το παρελθόν.

□ επηρέασε περισσότερο τη σκέψη του ο Οττο Ρανκ

□ πολλά κοινά με τον υπαρξισμό,



και οι δύο τονίζουν τη 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.

# 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*

## γ. 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**

- το άτομο, ήδη από τη βρεφική του ηλικία, έχει ένα έμφυτο κινητήριο αλλά και ένα ρυθμιστικό σύστημα (την αξιολογική διαδικασία), το οποίο μέσω της «επανατροφοδότησής» του κρατάει τον οργανισμό σε ετοιμότητα για την ικανοποίηση των παροτρυντικών του αναγκών



**Ο άνθρωπος τείνει να διαφοροποιεί τις εμπειρίες**

- σ' αυτές που γίνονται αντιληπτές ως χαρακτηριστικές του εαυτού του και
- σ' αυτές που δε θεωρούνται χαρακτηριστικές του εαυτού του.

**Αυτά τα στοιχεία του φαινομενολογικού του εαυτού,  
τα οποία είναι πάρα πολύ διαφοροποιημένα και τα  
οποία τα αντιμετωπίζει ως οριστικές και σχετικά  
σταθερές ιδιότητες του εαυτού του, σχηματίζουν την**

***αυτο-αντίληψή του***



**ένας οργανωμένος σχηματισμός των αντιλήψεων του εαυτού,**



***επίγνωση του εαυτού***



**το άτομο αναπτύσσει μια ανάγκη για θετική εκτίμηση.**

θετικές στάσεις απέναντι σ' ένα άλλο πρόσωπο –  
στάσεις ζεστασιάς, φροντίδας, αγάπης,  
ενδιαφέροντος και σεβασμού

- Στενά συνδεδεμένη με την ανάγκη για θετική εκτίμηση είναι η ανάγκη του ανθρώπου για θετική αυτο-εκτίμηση



θετικές στάσεις που έχει το άτομο απέναντι στον εαυτό του.

**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**

Αν ο άνθρωπος μπορεί να ικανοποιήσει όλες αυτές τις προαναφερόμενες ανάγκες χωρίς να τις συνδέσει με κάποια από τις αξίες που του έχουν επιβληθεί μέσω της ενδοβολής τότε= τέλεια προσαρμοσμένο άτομο

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.



## **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**

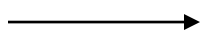


**να βρει τρόπους κατανόησης του εαυτού του που**

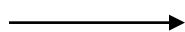
- 1. θα τον ελευθερώσουν από τις διαμάχες**
- 2. θα του επιτρέψουν να λειτουργήσει ομαλά στις σχέσεις του με τους άλλους.**

θεραπευτικό περιβάλλον, (καθόλα μη-απειλητικό),

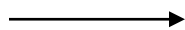
το άτομο



αντιλαμβάνεται,



εξετάζει



αναθεωρεί τη δομή του εαυτού,



αφομοιώνει



συμπεριλαμβάνει εμπειρίες που άλλοτε απέφευγε

**Απώτερο σημείο της εξέλιξης της προσωπικότητας**



**1) μια βασική συμφωνία ή σύμπτωση  
μεταξύ του φαινομενολογικού πεδίου  
της εμπειρίας και της αντιληπτικής  
δομής του εαυτού**



- ελευθερία από την εσωτερική ένταση και το άγχος
- ελευθερία από την ενδεχόμενη ένταση·
- ρεαλιστικά προσανατολισμένη προσαρμογή·

**2) την εγκαθίδρυση ενός  
εξατομικευμένου συστήματος αξιών  
που θα είχε αξιοσημείωτη ταυτότητα  
με το σύστημα αξιών κάθε άλλου  
παρόμοια καλά προσαρμοσμένου  
μέλους του ανθρώπινου γένους»**

## **δ. 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**

**(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,



1. μια αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο και στην έκταση στην οποία το άτομο μπορεί και θέλει να παρουσιάζει τον εαυτό του σ' ένα αποδεκτό κλίμα·
2. μια απελευθέρωση των γνωστικών χαρτών της εμπειρίας (ο πελάτης κινείται προς την κατεύθυνση της ανάπτυξης της αλλαγής, προς πιο ελεύθερες ερμηνείες του νοήματος της εμπειρίας, δομήματα, τα οποία μπορούν να τροποποιηθούν από κάθε νέα εμπειρία)·
3. μια αλλαγή της σχέσης του ατόμου με τα προβλήματα του, που ξεκινάει από μια επιθυμία μη-αλλαγής και προχωρεί σε μια αναγνώριση της ύπαρξης των προβλημάτων και σε μια αύξηση της προσωπικής ευθύνης για τα προβλήματα·  
και τέλος, μια αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος συνδέει το να ζει ανοιχτά και ελεύθερα με τις σχέσεις που έχει τόσο με το θεραπευτή του όσο και με τους άλλους συνανθρώπους του (1959, 1961).

## **ε. Συμβουλευτική διαδικασία**

**βασικός στόχος της προσωπο-κεντρικής  
ψυχοθεραπείας**



άτομο με πλήρη λειτουργικότητα

Να αποκτήσει μια θετική γνώμη για τον εαυτό του,  
να αναγνωρίσει και να αντιμετωπίσει τις διαφωνίες μεταξύ των  
εμπειριών του και της αυτοαντίληψής του και να αποδεσμευτεί από  
τους μηχανισμούς άμυνας που χρησιμοποιεί.



μια θετική και θερμή σχέση ανάμεσα στο θεραπευτή και στο  
θεραπευόμενο



το πιο σημαντικό στοιχείο της πορείας της ψυχοθεραπείας

## ο ψυχοθεραπευτής 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.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Corey, G. (1982). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Monterey California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Γαλανουδάκη-Ράππη, Α., & Κοσμίδου-Hardy, Χ. (1996). *Συμβουλευτική: Θεωρία και Πρακτική*. Αθήνα: Εκδ. Ασημάκης.
- 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.