

## Psychoterapia humanistyczna

Dwoma najważniejszymi przedstawicielami podejścia humanistycznego są Carl Rogers i Abraham Maslow. W tej koncepcji centralną rolę odgrywa człowiek jako niepowtarzalna jednostka, która dąży do rozwoju, będącego podstawową właściwością ludzkiej natury. Nacisk kładziony jest na mocne strony, pozytywy, a nie na zaburzenia, deficyty. Psychologowie humanistyczni uznają, że człowiek jest z natury dobry, a jego dążenia konstruktywne.

W terapii zwanej terapią skoncentrowaną na kliencie główną rolę ogrywa specyficzna relacja między terapeutą a klientem oparta na trzech podstawowych składnikach: autentyczności, bezwarunkowej akceptacji i empatii. Najważniejszą wartością jest samorealizacja, bycie sobą, wyrażanie siebie, aktualizowanie swoich potencjałów, osiągnięcie harmonii wszystkich elementów. Środkiem do tego jest skupienie się na „tu i teraz”, bardziej na uczuciach niż racjonalnych sądach.