

**Podejście integratywne** oznacza łączenie (integrowanie) metod zaczerpniętych z różnych podejść terapeutycznych. W tym sensie jest podejściem eklektycznym, jednak to, co wyróżnia psychoterapię integratywną, to uznanie, że „lecząca prawda” – wiedza o tym, co stanowi problem oraz jakie są jego rozwiązania, znajduje się w osobie, która zgłasza się do terapeuty ze swoim problemem. Dobór metody leczenia zależy więc od tego, co „przynosi” ze sobą pacjent wchodząc do gabinetu psychoterapeuty.

W podejściu integratywnym wyraźnie widać więc założenie terapii rogersiańskiej, która upatruje w samym człowieku źródła zarówno jego problemu jak i sposobów wyjścia z niego. Człowiek, podobnie jak u Rogersa, traktowany jest w tym podejściu jako istota cechująca się wielkim potencjałem, który umożliwia mu samorozumienie i osobistą przemianę. Terapia polega więc w dużym stopniu na pomocy w uwolnieniu tego potencjału i usuwaniu przeszkód, które stają na drodze do naturalnego wzrostu. (C.R. Rogers, Sposób bycia, Rebis2002)

Tę głęboką wiarę w możliwości istoty ludzkiej znajduje odzwierciedlenie w sposobie prowadzenia terapii. W podejściu integratywnym na wybór metody pracy ma wpływ to, co i w jaki sposób zgłasza klient. Terapeuta nie narzuca swojej interpretacji ani sposobu pracy. Wielość stosowanych technik pozwala na dostosowanie języka zmiany do sposobu myślenia i działania klienta. Rozwiązanie nie jest jedynie skutkiem oddziaływania z zewnątrz poprzez podanie metody poradzenia sobie z problemem, ale rodzi się z zasobów pacjenta. Jest z nim zgodne i na miarę jego aktualnych możliwości.

Podobnie jak inne podejścia humanistyczne m.in. Gestalt, podejście integratywne zakłada podążanie za klientem, udział świadomości klienta w procesie psychoterapii. Podstawą pracy jest w nim głębokie przymierze terapeutyczne, empatia i intuicja terapeuty.