

Clientgerichte Therapie

Een belangrijk uitgangspunt van cliëntgerichte psychotherapie is dat psychisch welzijn samenhangt met de mogelijkheid om, binnen de gegevens van ons leven, ons zelf te zijn en ons verder als mens te ontwikkelen. In een omgeving die voldoende veiligheid biedt, kan men zich het beste ontplooien. Door een onveilige buiten- of binnenwereld kan dit proces van ontwikkeling stagneren en kunnen klachten ontstaan. U voelt zich bijvoorbeeld somber, gespannen of u hebt het gevoel vast te lopen. In een cliëntgerichte psychotherapie gaat het over deze klachten en de problemen waarmee deze klachten samenhangen.

Gedachten en gevoelens

Het zicht krijgen op deze persoonlijke problemen gaat beter wanneer iemand in contact is met zichzelf, met het eigen innerlijk, dus niet alleen met zijn gedachten maar vooral ook met zijn gevoelens. Door in gesprek te komen over deze gevoelens en gedachten, kunt u uw problemen onderzoeken en ontdekken hoe u hierin verder kunt komen.

De houding van de psychotherapeut

Een grondgedachte van de cliëntgerichte psychotherapie is dat de houding van de psychotherapeut in dit gesprek van groot belang is. Die therapeutische houding bestaat uit drie elementen: empathie, acceptatie en echtheid. Dat wil zeggen: de psychotherapeut leeft zich zo goed mogelijk in de cliënt in, accepteert de cliënt zoals hij is, d.w.z. hij is niet veroordelend en helpt de cliënt zichzelf niet te veroordelen en hij is als psychotherapeut in contact met zijn eigen gevoelens. In de cliëntgerichte visie zorgen deze basiselementen voor een veilig klimaat, waarin de cliënt zich verder kan ontwikkelen.

De persoon als geheel

Een cliëntgerichte therapie is persoonsgericht, dat wil zeggen dat de psychotherapeut niet uw psychische 'stoornis' als uitgangspunt neemt, maar u aanspreekt als persoon en met u onderzoekt hoe het komt dat u, met uw voorgeschiedenis en toekomstverwachting, op dit moment klachten heeft. Het gaat er hierbij niet zozeer om hoe de psychotherapeut uw problemen ziet, maar vooral om de betekenis die ze voor u hebben.

Voor welke problemen?

Mensen met uiteenlopende problemen kunnen baat hebben bij technieken uit de cliëntgerichte psychotherapie. Belangrijker echter dan de aard van uw klacht, is het feit dat u bereid bent, en in zekere zin behoefte voelt om in de therapie bij uzelf stil te staan. Er is meestal een aanleiding, in de werksituatie of in uw persoonlijke relaties, die u doet besluiten iets aan uw klachten of problemen te gaan doen.