

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
M.B.R.R.V.Pd. Singh College, Ara

Humanistic therapies: Client Centred therapy

मानवतावादी उपचार: क्लाइंट-केन्द्रित चिकित्सा

1. प्रस्तावना

- मानवतावादी मनोविज्ञान (Humanistic Psychology) 20वीं शताब्दी के मध्य में एक "तीसरी शक्ति" (Third Force) के रूप में उभरा, जो मनोविश्लेषण और व्यवहारवाद के प्रतिपक्ष में विकसित हुआ। इस धारा में व्यक्ति की स्वतंत्रता, आत्म-विकास, और आत्म-साक्षात्कार (Self-actualization) पर विशेष बल दिया गया।
- इस परिप्रेक्ष्य में क्लाइंट-केन्द्रित चिकित्सा का विकास Carl Rogers ने किया। इसे Person-Centred Therapy भी कहा जाता है।

2. कार्ल रोजर्स का परिचय

- जन्म: 1902, अमेरिका
- प्रमुख कृतियाँ:
 - ✓ Counseling and Psychotherapy
 - ✓ Client-Centered Therapy
- मानवतावादी मनोविज्ञान के प्रमुख प्रवर्तक
- चिकित्सा संबंध (Therapeutic Relationship) को परिवर्तन का मुख्य साधन माना



3. क्लाइंट-केन्द्रित चिकित्सा की मूल अवधारणाएँ

(1) आत्म-अवधारणा (Self-Concept)

- व्यक्ति का अपने बारे में धारणा-समूह
- दो भाग:
 - (a) Real Self (वास्तविक आत्म)
 - (b) Ideal Self (आदर्श आत्म)
- जब दोनों में अंतर अधिक होता है, तो असंगति (Incongruence) उत्पन्न होती है, जिससे चिंता और तनाव बढ़ता है।

(2) आत्म-साक्षात्कार की प्रवृत्ति (Actualizing Tendency)

- प्रत्येक व्यक्ति में जन्मजात प्रवृत्ति होती है कि वह अपनी संभावनाओं का पूर्ण विकास करे।
- चिकित्सा का उद्देश्य इस प्राकृतिक विकास को सुगम बनाना है।

(3) असंगति (Incongruence)

- जब व्यक्ति के अनुभव और उसकी आत्म-अवधारणा में मेल नहीं होता।
- यह मानसिक अस्वस्थता का कारण बनती है।

4. चिकित्सीय संबंध की अनिवार्य शर्तें

रोजर्स ने तीन मुख्य शर्तों को आवश्यक माना:

(I) Unconditional Positive Regard (निर्विवाद सकारात्मक स्वीकृति)

- चिकित्सक क्लाइंट को बिना शर्त स्वीकार करता है।
- आलोचना या मूल्यांकन से बचता है।

(II) Empathy (सहानुभूति)

- चिकित्सक क्लाइंट की भावनाओं को उसकी दृष्टि से समझने का प्रयास करता है।
- "As if" स्थिति – मानो वह स्वयं क्लाइंट हो।

(III) Congruence / Genuineness (सामंजस्य / प्रामाणिकता)

- चिकित्सक का व्यवहार वास्तविक और पारदर्शी हो।



- कृत्रिमता या बनावटीपन न हो।
- इन तीनों शर्तों से चिकित्सीय वातावरण सुरक्षित और सहयोगपूर्ण बनता है।

5. क्लाइंट-केन्द्रित चिकित्सा की विशेषताएँ

(I) Non-directive Approach (अ-निर्देशक दृष्टिकोण)

- चिकित्सक निर्देश नहीं देता।
- क्लाइंट स्वयं समाधान खोजता है।

(II) चिकित्सीय संबंध पर बल

- तकनीक से अधिक संबंध की गुणवत्ता महत्वपूर्ण।

(III) वर्तमान पर ध्यान (Here and Now)

- अतीत की अपेक्षा वर्तमान अनुभवों पर जोर।

(IV) भावनाओं की अभिव्यक्ति को प्रोत्साहन

- क्लाइंट को अपनी भावनाएँ खुलकर व्यक्त करने का अवसर।

6. प्रक्रिया (Therapeutic Process)

- क्लाइंट अपने अनुभवों और भावनाओं को साझा करता है।
- चिकित्सक सक्रिय श्रवण (Active Listening) करता है।
- चिकित्सक भावनाओं का परावर्तन (Reflection of Feelings) करता है।
- धीरे-धीरे क्लाइंट में आत्म-जागरूकता बढ़ती है।
- Real Self और Ideal Self में सामंजस्य स्थापित होता है।



7. उपयोगिता (Applications)

- अवसाद (Depression)
- चिंता (Anxiety)
- आत्म-सम्मान की कमी
- किशोर एवं वैवाहिक परामर्श
- शिक्षा एवं संगठनात्मक परामर्श

8. लाभ (Advantages)

- क्लाइंट को आत्म-निर्भर बनाता है।
- आत्म-सम्मान और आत्म-विश्वास बढ़ाता है।
- चिकित्सीय संबंध को मानवीय और गरिमापूर्ण बनाता है।
- दीर्घकालिक व्यक्तित्व विकास में सहायक।

9. सीमाएँ (Limitations)

- गंभीर मानसिक विकारों (जैसे साइकोसिस) में सीमित प्रभाव।
- संरचना की कमी – कुछ क्लाइंट को स्पष्ट दिशा की आवश्यकता होती है।
- समय अधिक लग सकता है।

10. अन्य मानवतावादी चिकित्साओं से संबंध

- Abraham Maslow – आत्म-साक्षात्कार की अवधारणा
- Rollo May – अस्तित्ववादी दृष्टिकोण
- क्लाइंट-केन्द्रित चिकित्सा ने आगे चलकर Person-Centred Education और Organizational Development को प्रभावित किया।



11. समालोचनात्मक मूल्यांकन

क्लाइंट-केन्द्रित चिकित्सा ने मनोचिकित्सा के क्षेत्र में क्रांतिकारी परिवर्तन लाया। इसने चिकित्सक को “विशेषज्ञ” से अधिक “सहायक” की भूमिका दी। आधुनिक परामर्श मनोविज्ञान में इसकी व्यापक स्वीकृति है।

12. निष्कर्ष

- क्लाइंट-केन्द्रित चिकित्सा मानव की अंतर्निहित अच्छाई और विकास-क्षमता पर आधारित है। यह मानती है कि उचित वातावरण मिलने पर व्यक्ति स्वयं अपने जीवन की समस्याओं का समाधान खोज सकता है।
- यह चिकित्सा न केवल उपचार की विधि है, बल्कि एक मानवीय दर्शन भी है जो व्यक्ति की गरिमा, स्वतंत्रता और आत्म-विकास पर बल देता है।

