

## TERÀPIA CENTRADA EN EL CLIENT ( ROGERS)

### Concepte de salut

Persona que s'apropa a una concepció de si mateix com a persona valiosa, de direcció interna, capaç de crear les seves normes i valors sobre la base de la pròpia experiència, tot desenvolupant actituds positives cap a si mateix.

### Concepte de trastorn psicològic

Els individus comencen a patir trastorns emocionals degut a que constreñeixen l'experiència per conformar-la amb les condicions de mèrit internalitzades.

### El canvi terapèutic

Es tracta d'un procés que implica els següents passos.

- L'individu viu en el procés d'experimentar, un fluxe de sentiments sempre canviant, que reconeix com a propis.
- L'individu adquireix la capacitat de viure de forma lliure i permissiva en un procés fluid de vivència, i d'emprar aquesta com a principal referent de la seva conducta.
- L'individu pren consciència de les contradiccions i discrepàncies que existeixen en ell, i no precisa defensar-se dels aspectes amenaçadors de la seva experiència.
- El si mateix es converteix en una percepció rica i canviant de l'experiència interna, fàcilment comunicable quan l'individu així ho creu.
- L'individu comença a desenvolupar constructes flexibles i canviant del significat de l'experiència.
- L'individu viu subjectivament els problemes i se sent responsable de la participació que ha tingut en el seu desenvolupament.
- L'individu viu de forma oberta i lliure la seva relació amb els demés.

### Tècniques de tractament

El terapeuta deu escoltar al client, permetre que els afectes reconeguts i no reconeguts arribin a la seva consciència, fer-se una idea respecte al món interior del client i finalment reflexar aquest coneixement tornant-se'n de forma precisa i emocionalment intel·ligible. Aquest procés empàtic anima al client a mirar positivament experiències previament evitades.

(Empatia – Congruència – Acceptació incondicional )