

### **Psikopatologi**

Seseorang yang sihat boleh menerima kepelbagaian pengalaman kepada satu keseluruhan – *gestalt*. Berlaku kongruen di antara pengalaman dan sendiri:

- terbuka kepada pengalamn
- tidak defensif

### **Orang neurotik**

Sebaliknya, bagi orang neurotik (mengalami kecelaruan) ciri-ciri berikut boleh diperhatikan:

- Struktur-kendiri tidak lagi sepadanan dengan pengalaman organisme.
- Banyak menafikan pengalaman untuk ditimbulkan dalam kesedaran, secara diherotberotkan atau dinafikan.
- Kesannya ialah orang yang tegar, tegas, dan defensif mempertahankan sendiri yang tidak kongruen.

Menggunakan mekanisme beladiri seperti istilah Freud (kewajaran, fantasi) yang terpenting: pengherotberotan dan penafian kerana ketidakkongruenan di antara sendiri sebenar, sendiri untuk, dan sendiri dengan pengalaman.

### **Perubahan Melibatkan Kaunseling**

Bagi Rogers untuk memulihkan orang yang berkecelaruan kaunselor perlu mempunyai beberapa sikap dan sikap ini sudah mencukupi untuk membantu perubahan klien. Yang perlu dan mencukupi 'the necessary and sufficient conditions' – kongruen, penerimaan tanpa syarat, empati.

### **Kongruen**

Konsep kongruen merujuk kepada sendiri seseorang yang menyamai apa yang dialaminya. Kendiri dan pengalaman mempunyai persamaan. Kaunselor yang ingin membantu klien perlulah tidak mengalami pengalaman yang tidak konsisten dan berkonflik.

### **Penerimaan Tanpa Syarat**

Semua manusia mahukan perhubungan yang bermakna: diterima, disayangi, dihormati, dan dipercayai. Apabila berhubung dengan klien, perlulah menerima klien dengan hati terbuka, tidak bernilai kebaikan dan keburukannya, dan menghargai perhubungan dengan klien. Penerimaan yang tidak berbelah bagi ini membolehkan klien berhubung dengan terbuka dan bercakap dengan bebas.

### **Empati**

Konsep empati merujuk kepada keupayaan kaunselor memahami klien dengan tepat seperti apa yang dialami oleh klien itu sendiri. Kaunselor bagaikan mengalami apa yang dialami oleh klien, jika tidak secara perasaan mestilah sekurang-kurangnya secara

kognitif. Dengan mempersepsikan dunia dalam klien dengan tepat kaunselor akan memahami apa yang dialami oleh klien.

### **Perkembangan Terapi**

Rogers pada mula-mula memperkenalkan terapi mendapat sambutan kerana pendekatannya berbeza dengan apa yang diamalkan semasa itu, itu lebih kepada psikoanalitik atau tingkahlaku. Secara umum perkembangan terapi ini melalui tiga tahap:

- Tidak mengarah (non-directive) – pada peringkat awal
- Pemusatan klien (client-centered) – fokus kepada klien