

## APPROCCIO CENTRATO SULLA PERSONA (Terapia Centrata sul Cliente - Psicoterapia Rogersiana)

Carl Rogers fu uno dei padri fondatori della **Psicologia Umanistica**, corrente Psicologica in cui si evidenzia l'importanza delle risorse e delle potenzialità insite in ogni individuo.

L'**approccio centrato sulla persona**, sviluppato appunto da **Carl Rogers**, si basa infatti una concezione positiva della persona partendo dal presupposto che ognuno abbia valore e **capacità di autodeterminazione** (pensiero questo che al tempo non era condiviso ma che trova invece oggi numerosissimi riscontri anche scientifici).

Per Rogers quindi la persona **già possiede** le capacità per auto-comprendersi, modificare e migliorare il proprio comportamento (*tendenza attualizzante*). Ruolo del Terapeuta e' facilitare questo compito creando un clima di accettazione, empatia, responsabilizzazione, che faciliti l'auto-realizzazione del **Cliente**.

Fu proprio Rogers ad abbandonare infatti il termine **paziente** per sostituirlo con quello di **cliente**, ad indicare che non esiste un "processo di guarigione", non esiste una mente malata.

La salute mentale e' vista come un normale proseguo della vita dell'uomo, mentre i problemi che possono insorgere derivano da una distorsione della "**tendenza attualizzante**".

Questa tendenza e' come dicevamo prima la volontà naturale di vivere, migliorarsi, conservarsi, modificarsi.

*"non condivido il punto di vista tanto diffuso secondo cui l'uomo è un essere fondamentalmente irrazionale i cui impulsi, se non fossero controllati, condurrebbero alla distruzione sua e degli altri. Il comportamento dell'uomo è invece squisitamente razionale e si orienta, con una complessità sottile e ordinata, verso le mete che l'organismo gli pone."*  
Carl Rogers

Il metodo terapeutico di Rogers viene detto anche "**non direttivo**" o "**centrato sul cliente**".

**Non direttivo** in quanto il terapeuta rispetta la tendenza ad autodeterminarsi del Cliente limitandosi a creare le condizioni che possano facilitare la crescita, processo in cui a "crescere" non e' in realtà solo il cliente ma anche il terapeuta stesso.

Terapeuta e Cliente sono quindi in una situazione paritaria e la terapia e' vista come un incontro tra 2 persone che fanno un percorso di crescita insieme.

*"Sulla base delle mie esperienze, ho notato che se posso contribuire a creare un clima contrassegnato da genuinità, apprezzamento e comprensione, allora avvengono cose molto stimolanti. Gruppi e persone si muovono, in un clima simile, dalla rigidità verso la flessibilità, da un esistere statico a un vivere dinamico, dalla dipendenza verso l'autonomia, dalla difensività verso l'autoaccettazione, da un essere ovvio e scontato verso una creatività imprevedibile. Diventano in tal modo una prova vivente di una tendenza alla realizzazione".*  
Carl Rogers

Perché si verifichi il cambiamento nella persona vi deve essere un clima di **accettazione, empatia, fiducia**.

Accettazione nel senso che il terapeuta accetterà incondizionatamente e senza pregiudizi il cliente ed i suoi pensieri e sentimenti, quali essi siano, attraverso una **comprensione empatica**, cercando cioè di sentire e provare ciò che il cliente prova, entrando nel suo mondo interiore.

Il Terapeuta centrato sul cliente non si pone nella condizione dell'io esperto, del suo ruolo professionale, ma sarà se stesso, trasparente ed autentico.

Riassumendo, i punti cardine della terapia rogersiana quindi sono:

**Accettazione, autenticità e comprensione empatica:** il terapeuta sarà trasparente, autentico, in quanto più sarà se stesso e meno si nasconderà dietro il ruolo dell'esperto, più semplice sarà il lavoro di facilitazione al cambiamento del cliente.

Accetterà senza condizioni e pregiudizi i sentimenti e pensieri del cliente, calandosi in quello che è il "suo mondo".

In questo clima di empatia di trasparenza reciproca sarà più semplice per il cliente esprimere se stesso e crescere costruttivamente.

Anche il concetto di **congruenza** è importante nella terapia rogersiana. Il terapeuta infatti durante i colloqui terapeutici, deve essere in contatto con il suo vissuto e la sua esperienza, e quando utile al cliente, deve essere in grado di comunicargli ciò che prova.

La Psicologia di Carl Rogers non si rivolge solo ai singoli, ma anche ai gruppi, alle aziende ed alle Istituzioni come ad esempio le scuole. Viene inoltre utilizzata nella formazione.

### **Breve riassunto (non esaustivo) della Teoria della personalità secondo Rogers.**

Secondo l'approccio Rogersiano l'individuo è una **totalità tra mente e corpo**, tende a **sviluppare** autonomamente **le proprie potenzialità** e ad autodeterminarsi. Tutti gli stati d'animo e le emozioni che prova concorrono a determinare la sua **esperienza** che viene prima percepita, poi parte di essa diviene consapevole e da ciò ne deriva il **concetto di se'** che ha la persona, come cioè si auto-percepisce.

Normalmente l'uomo, che tende ad essere coerente con l'immagine di se', mantiene le proprie consapevolezze in modo da non turbare il proprio "equilibrio", equilibrio che si "spezza" nel momento in cui vi sono delle contraddizioni nelle nozioni che possiede e ciò crea tensione ed ansia.

A questo punto delle due nozioni ne scarta una, quella che più si allontana dalle proprie consapevolezze a favore di quella che ne dà invece conferma.

Perché avvenga questa "**congruenza**" è necessario che non vi siano impedimenti tra l'**esperienza** vissuta ed il **concetto di se'**.

Ma come si forma il concetto di se'?

Durante lo sviluppo della persona nella fase infantile, proprio perché essa è spinta in maniera naturale ad auto-realizzarsi ed a sviluppare le proprie potenzialità, sorge la necessità di **sentirsi apprezzata**, capita, protetta ed amata, soprattutto dalle persone cardine che la circondano, (**persone criterio**) come ad esempio genitori ed insegnanti.

Se questo avviene senza condizioni, il bambino svilupperà un buon concetto di se'.

Al contrario, se questo non avviene ad esempio nel caso in cui siano frequenti atteggiamenti del tipo "*sei bravo solo se...*", il bambino non svilupperà un buon concetto di se' in quanto vivrà un'incongruenza tra la sua esperienza ed il suo bisogno di considerazione positiva.

Da adulto il suo concetto di se' andrà sottostare in maniera rigida al bisogno di considerazione positiva e ciò gli creerà problemi nell'avere la giusta consapevolezza rispetto alla propria esperienza.

In questo caso sorgeranno **meccanismi di difesa** per non creare disorganizzazione nel concetto che la persona ha di se stessa e verrà "corrotto" il processo "esperienza-consapevolezza" (o simbolizzazione)

Ad esempio una persona molto triste non percepirà la sua tristezza oppure si "racconterà" che è leggermente giù di tono. (distorsione della consapevolezza).

Ciò creerà una disarmonia nel lato emotivo-cognitivo della persona che la può portare nel primo caso (in cui proprio non percepisce il suo vero stato d'animo) ad esempio a somatizzare il problema.

In ogni caso, non essendo consapevole della propria esperienza gli è lesa la libertà di effettuare le proprie scelte e di crescere in maniera positiva.