

La visione della natura umana e del cambiamento secondo Carl Rogers

di Alberto Zucconi ⁽¹⁾

Carl Rogers, al pari di Freud, Jung, Adler, Horney e Sullivan, ha formulato le sue ipotesi sulla natura umana basandosi sulle osservazioni effettuate durante numerosi anni di lavoro clinico con i suoi clienti facendo seguire, alla fase sperimentale ed oggettiva, la sua prima fase esperienziale, soggettiva ed intuitiva.

Questa è infatti la concezione che Rogers ha della scienza:

“Sono così giunto a considerare sia la ricerca scientifica che il processo di costruzione di una teoria come strumenti utili per dare un ordine interno all’esperienza significativa. La ricerca è lo sforzo preesistente e disciplinato volto a trarre senso ed ordine dai fenomeni dell’esperienza soggettiva”. (Rogers, 1961).

Tale concezione sottolinea l’importanza che assume nella ricerca della verità il potersi fidare delle proprie esperienze soggettive, del proprio mondo fenomenologico che viene poi sottoposto al vaglio scientifico.

“Insomma, le due esigenze, quella fenomenologica e quella sperimentale, invece di escludersi o di risolversi in un compromesso confuso si rafforzano reciprocamente. Né rifiuto della scienza né rifiuto dell’esperienza immediata. E’ una nuova concezione della scienza che mira a ritrovare le origini nel vissuto degli uomini che la elaborano” (Pagès, 1970).

¹ Alberto Zucconi Ph.D., collaboratore di Carl Rogers e direttore dell’Istituto dell’Approccio Centrato sulla Persona. Il presente testo costituisce il Capitolo VI di Immagini dell’uomo di autori vari, pubblicato da Rosini, Firenze, nel 1986.

Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona

Rogers crede fermamente che la sua teoria, e naturalmente anche le altre, non deve essere presa come un dogma, ma come un insieme di semplici ipotesi che verranno confermate o invalidate da ulteriori ricerche sperimentali. E' a suo credito il tremendo sforzo che egli ha compiuto nel costruire una teoria con concetti ed ipotesi che possono essere verificati, specialmente se si considera il fatto che la maggioranza delle altre teorie, nel campo della psicologia, sono estremamente deficienti sotto il profilo della verifica empirica.

Carl Rogers è responsabile di due principali risultati, ognuno dei quali varrebbe da solo a procurargli un posto nella storia della psicoterapia.

Innanzitutto, anche se c'erano già stati numerosi dissidenti nel movimento psicoanalitico che avevano sviluppato le teorie ed i loro metodi psicoterapici, la Terapia Centrata sul Cliente fu la prima maggiore alternativa alle terapie psicodinamiche; il sistema creato da Rogers non è solamente una formulazione circa la struttura della personalità ed un metodo psicoterapeutico, è anche un approccio, un orientamento ed una visione della vita. In questo senso è giusto parlare di *psicologia rogersiana*. L'altro grande contributo, estremamente rivoluzionario per quel periodo (1940) fu quello di aprire il mondo della seduta psicoterapica all'aperto scrutinio scientifico, registrando al magnetofono e poi pubblicando il caso di Herbert Bryan dalla prima all'ultima seduta.

Sino a quel momento il mistero aveva avvolto quello che veramente avveniva nella interazione tra lo psicoterapeuta ed il paziente; le uniche fonti di informazione erano le versioni date dallo psicoterapeuta stesso, tratte dagli appunti e dai suoi ricordi della seduta. Nessuno prima di Rogers era stato disponibile o capace di sottoporsi allo scrutinio dei suoi colleghi ed allievi per esserne eventualmente giudicato e criticato, ma soprattutto mai prima di questo storico contributo era stato possibile produrre un così completo insieme di dati per uno studio scientifico della psicoterapia la quale così, da quel momento, perdeva molti dei suoi aspetti esoterici e misteriosi.

Nel periodo che va dagli anni '40 agli anni '50 Rogers e il suo gruppo produssero più ricerche in psicoterapia di quante ne erano mai state fatte fino ad allora da tutti gli altri ricercatori messi insieme; inoltre il materiale delle sedute registrate forniva ottimi strumenti per la supervisione clinica dei suoi allievi alla Ohio State University (il primo seminario di supervisione che si tenesse presso un'università).

Non solo Rogers produsse la prima solida alternativa alla terapia psicodinamica, ma tale alternativa si contrapponeva al modello medico-psichiatrico imperante in tale periodo; il pregiudizio più diffuso di allora era di considerare i pazienti che si rivolgevano agli psicoterapeuti come delle persone malate, forse matte, comunque non normali, tanto è vero che numerosi datori di lavoro non avrebbero mai assunto una persona che si recava da uno psichiatra.

Rogers invece era convinto, grazie alla sua rilevante esperienza nel campo, che non fosse utile, anzi fosse dannoso, considerare la psicoterapia come una relazione tra

Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona

due persone nella quale una di esse, definita paziente, che era malata, oppure squilibrata, e non conosceva la soluzione dei suoi problemi, per questo motivo si rivolgesse ad un'altra, il terapeuta, che era l'esperto, il quale diagnosticava il problema e la cura restando sempre un gradino più in alto del paziente.

Tale relazione, sosteneva Rogers, rischia di creare una dipendenza, di non aiutare il paziente a trovare soluzione e a creare o aumentare resistenze improduttive. Egli affermava che, più il paziente prende responsabilità nella gestione della propria vita, nel fissare le proprie mete, sia durante la seduta sia all'esterno, maggiori saranno le probabilità di successo di tale paziente, non più visto come recipiente passivo di trattamento, ma soggetto attivo, capace di auto-direzione. Pertanto è importante che la relazione terapeutica sia un rapporto il più democratico possibile, ove la dignità della persona e i suoi poteri decisionali siano rispettati ed affermati. E' per sottolineare questa maggiore uguaglianza di rapporto che Rogers si rifiutava di usare il termine *paziente* e aveva scelto quello di *cliente* che sottolineava meglio questo riequilibrio del potere.

Tale posizione era tanto più significativa se si tiene conto dei tempi in cui essa venne formulata e delle concezioni dell'uomo predominanti negli Stati Uniti: quella psicodinamica (Freud) e quella comportamentista (Skinner).

Freud considera in maniera deterministica e pessimistica la natura umana: l'uomo è basilarmente una bestia selvaggia guidata dalle potenti forze inconse del sesso e della aggressività che premono per essere soddisfatte sin dalla nascita; gli esseri umani possono sopravvivere solo se la società in cui vivono inibisce tali forze che potenzialmente sono molto distruttive; le forze inconse saranno sempre in guerra con le esigenze societarie di convivenza, il minore dei mali è quello di canalizzare le forze inconse in attività socialmente desiderabili, e ciò avviene mediante il processo d'identificazione (interiorizzazione dei valori altrui, specialmente quelli dei genitori) e mediante la sublimazione.

Lo scopo del trattamento psicoanalitico è quello di rafforzare l'aspetto conscio e razionale della personalità e in tal maniera prendere coscienza e controllo delle forze inconse nel tentativo di canalizzarle in maniera non distruttiva per l'individuo e la società.

Skinner ha della natura umana una visione deterministica e meccanicistica; basilarmente l'essere umano è programmato dal suo ambiente; le qualità umane non sono né buone né cattive; l'individuo nasce con un suo patrimonio genetico e parte di questo patrimonio genetico è la capacità di manipolare l'ambiente, in quanto ciò ha valore per la sopravvivenza della specie.

I comportamenti, siano essi aggressivi o altruistici (amore e odio, simpatia e invidia e così via), non vengono considerati come inerenti alla natura umana, non scaturiscono da una particolare sorgente interna, ma sono semplicemente frutto del nostro apprendimento, sono il risultato dei rinforzi positivi o negativi che noi riceviamo dal nostro ambiente.

Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona

Lo scopo della terapia comportamentale è quello di estinguere apprendimenti e comportamenti difettosi e sostituirli con altri più funzionali.

La visione di Rogers è molto diversa sia da quella di Freud che da quella di Skinner: egli infatti è accomunato a Maslow, Goldstein, Allport, May, Frankl ed altri in quella che verrà chiamata Psicologia Umanistica o terza forza in psicologia.

Secondo Rogers la natura umana è positiva, degna di fiducia e razionale quando gli individui vivono in accordo con questa loro vera natura. Ogni organismo umano ha in sé una tendenza attualizzante che è una forza, una sorgente di energia la cui direzione è verso lo sviluppo di tutte quelle capacità utili a mantenere, autoregolare ed autorealizzare l'organismo. Rogers parla sempre dell'essere umano come organismo: la sua è una visione olistica che considera l'uomo come unità inscindibile di psiche e soma.

Può risultare utile fare un'analogia. Il seme di un albero ha già in sé, come intrinseca nella sua natura, la tendenza a realizzarsi come una pianta che darà i suoi frutti; affinché questo accada si debbono avverare delle circostanze favorevoli, come trovarsi in un suolo ricco di sostanze nutritive e in un giusto clima, con temperature, dosi di acqua e di luce solare, atte a favorirne la crescita. Se non interverranno malattie o altri eventi il seme completerà in pieno la sua tendenza a divenire pianta. In questo senso diremmo che si è realizzato.

Lo stesso seme che invece si ritrovi a dovere affrontare circostanze ben più sfavorevoli, quali un terreno povero in sostanze nutrienti, o una densa foresta dove gli alberi già adulti tolgono tutto il sole, avrà lo stesso la sua tendenza a realizzarsi come pianta ma purtroppo gli saranno negate le possibilità di sviluppare appieno questo suo potenziale.

Se le condizioni sono favorevoli la tendenza attualizzante si rivela come un processo in continuo divenire nel quale l'individuo sviluppa il suo naturale potenziale di autorealizzazione, divenendo una persona sempre più pienamente funzionante. Tale processo porterà l'individuo ad essere libero da costrizioni morali imposte dall'esterno e nello stesso tempo lo porterà ad incarnare una *moralità naturale*, ad essere costruttivo verso se stesso e gli altri. Come ha fatto notare Homans (1974) "da un lato la terapia rogersiana libera l'individuo ad una più profonda, più organica, più universale forma di socialità".

Così scrive Rogers (1961):

"Dirò francamente che 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 propone. Ciò che è tragico per la maggior parte di noi, è che l'atteggiamento di difesa ci impedisce di renderci pienamente conto di tale razionalità,

cosicché, mentre i dati a disposizione della coscienza ci orientano in una direzione determinata, l'organismo ci spinge nella direzione opposta.

Ma nel soggetto che vive una vita in continua espansione c'è un numero decrescente di tali barriere ed egli partecipa sempre più alla razionalità del proprio organismo. Il solo controllo esistente in lui, o che si rivelerebbe necessario a lui, è quello che serve a stabilire un equilibrio tra i bisogni mutevoli e diversi dell'organismo e ad individuare le linee di condotta capaci di soddisfare il più gran numero di bisogni.

La ricerca della soddisfazione smodata di un bisogno (per esempio, aggressivo o sessuale) tale da mortificare la soddisfazione di altri bisogni (per esempio, di amicizia, di tristezza) che è molto comune nella persona organizzata in modo difensivo, è in lui fortemente diminuita. Egli partecipa alle attività autoregolatrici immensamente complesse del proprio organismo, in modo tale da vivere sempre più in armonia con sé stesso e gli altri".

Ma vediamo d'illustrare più dettagliatamente la visione che Rogers ha della nostra natura.

Teoria della personalità

Dal 1928 Carl Rogers è stato continuamente in contatto con i suoi clienti. Attraverso quest'esperienza clinica egli matura la sua visione della struttura della personalità, che pubblicherà soltanto nel 1951 nel suo libro "La Terapia Centrata sul Cliente", sottolineando come il suo quotidiano rapporto con i clienti rappresenti lo stimolo più importante, e l'influenza che le formulazioni di Rank, Goldstein, Maslow, Angyal, Snygg e Combs hanno avuto su di lui.

Carl illustra la sua teoria con diciannove proposizioni sottolineando quanto la sua esperienza di psicoterapista abbia cambiato il suo modo di vedere:

"...devo confessare che nel periodo iniziale della mia vita professionale avevo una visione teorica praticamente opposta sotto tutti i punti di vista alla visione che gradualmente ho adottato come risultato della mia esperienza clinica e della ricerca orientata clinicamente.

Per presentare il mio pensiero più chiaramente possibile, ed anche per rendere possibile l'identificazione di errori e incoerenze, il materiale che segue è formulato sotto forma di una serie di proposizioni".

1) «OGNI INDIVIDUO ESISTE IN UN MONDO CONTINUAMENTE MUTEVOLE DI ESPERIENZE, DEL QUALE EGLI È IL CENTRO».

Questo mondo fenomenico include tutte le esperienze; di esse solo una parte sono percepite coscientemente, ma praticamente tutte possono divenire consce quando se ne presenti la necessità.

La conseguenza importante di questa formulazione è che l'individuo è il miglior esperto di se stesso. Solo io posso conoscere me stesso in maniera completa, molto meglio dello psicologo con i suoi test, le sue diagnosi e le sue teorie. Se il terapeuta

Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona

vuole veramente entrare in contatto con il mio mondo, allora è importante che egli si ponga nei miei confronti con un'attitudine di ascolto rispettoso poiché le mie parole sono la simbolizzazione delle mie esperienze interiori; così facendo egli mi aiuterà ad essere più in contatto con la mia esperienza, e parti sempre maggiori di essa potranno divenire per me coscienti.

2) «L'ORGANISMO REAGISCE AL CAMPO NELLA MANIERA IN CUI VIENE PERCEPTO. QUESTO CAMPO PERCEPTIVO È PER L'INDIVIDUO LA REALTÀ».

Due persone che ricevono lo stesso stimolo possono percepire due realtà diametralmente opposte: per comprendere una persona non è sufficiente conoscere gli stimoli a cui essa viene sottoposta, ma anche come da essa vengono vissuti.

Il mio comportamento quindi è in relazione con il mio modo di percepire me stesso e il mondo che mi circonda; ma come allora posso fare per distinguere tra fantasia e realtà? La risposta per Rogers risiede nella mia disponibilità a verificare la fondatezza delle mie percezioni, visto che le mie percezioni sono solo una mappa della realtà.

3) «L'ORGANISMO REAGISCE COME UN TUTTO ORGANIZZATO AL SUO CAMPO FENOMENICO».

L'essere umano è una realtà olistica, va considerato tutto intero nel suo insieme e non può essere scisso in parti separate. Non siamo mente e corpo, oppure idee ed emozioni, come non avrebbe senso considerare solo gli occhi o solo il naso o le orecchie di un'opera d'arte come la Venere del Botticelli poiché la funzione di ognuna di queste parti è determinata dall'organizzazione dell'intero; così l'essere umano è un tutto irriducibile alla semplice somma dei suoi elementi costitutivi.

4) «L'ORGANISMO HA UNA TENDENZA FONDAMENTALE - ATTUALIZZARE, MANTENERE ED ESALTARE L'ORGANISMO ESPERIMENTANTE».

Tutti i bisogni organici e psicologici sono aspetti parziali di questo bisogno, di questa tendenza direzionale fondamentale che porta l'individuo, anche affrontando disagi e dolori, a muoversi verso una sempre maggiore autonomia, maturità e socializzazione.

Rogers sottolinea che quando un individuo percepisce una possibilità di scelta e questa viene adeguatamente simbolizzata, tale scelta sarà sempre quella di progredire e mai di regredire.

Rogers è molto distante dalla concezione freudiana secondo cui ogni organismo tende alla riduzione delle tensioni, all'omeostasi; la sua visione è simile alle posizioni di Snygg e Combs, Angyal, Goldstein ed altri propositori di una forza unificante motivatrice.

5) «IL COMPORTAMENTO È FONDAMENTALMENTE IL TENTATIVO DELL'ORGANISMO DI SODDISFARE I SUOI BISOGNI COME EGLI LI ESPERIMENTA, NEL CAMPO (REALTÀ SOGGETTIVA) COME EGLI LO PERCEPISCE».

Con questa proposizione Rogers sottolinea ancora una volta che il comportamento viene attivato non dalla *realtà oggettiva* ma dalla percezione che l'individuo ha della realtà; i bisogni sono diversi ma sono al tempo stesso unificati nella motivazione unica all'attualizzazione.

6) «L'EMOZIONE ACCOMPAGNA ED IN GENERE FACILITA IL COMPORTAMENTO DIRETTO ALLA SCOPO, POICHÈ È PIÙ IN RELAZIONE CON LA RICERCA CHE CON GLI ASPETTI DEL COMPORTAMENTO RELATIVI AL SODDISFACIMENTO DEI BISOGNI, E L'INTENSITÀ DELL'EMOZIONE È IN RELAZIONE AL SIGNIFICATO PERCEPITO DEL COMPORTAMENTO E L'ESALTAZIONE DELL'ORGANISMO».

In accordo con le teorie di Leeper (1948) Rogers afferma che le emozioni, anche le emozioni forti come la paura o la rabbia, ci aiutano a raggiungere i nostri scopi; se per esempio lo scopo è quello di sfuggire ad un'auto mentre attraversiamo la strada, proveremo una forte emozione, poiché abbiamo percepito un forte pericolo. In questo senso nessuna emozione è di per sé dannosa sino a quando noi restiamo ben radicati e coscienti dei nostri veri bisogni. I problemi sorgono solo quando noi ci distacciamo dalla nostra vera natura e sviluppiamo una visione alienante di noi stessi.

7) «IL MIGLIOR PUNTO DI PARTENZA PER LA COMPrensIONE DEL COMPORTAMENTO È QUELLO DEL SISTEMA INTERNO DI RIFERIMENTO DELL'INDIVIDUO STESSO».

La nostra capacità di comprendere a fondo un dato individuo è ben limitata se noi usiamo le nostre scale di valori e la nostra visione del mondo; così ad esempio un antropologo non potrà mai capire un'altra cultura molto diversa dalla propria se l'osserverà dall'esterno. Occorre invece poter vedere la realtà con gli occhi dell'altro per poterlo meglio comprendere.

Per questa ragione Rogers non crede che sia utile, per lo psicologo che vuole comprendere il proprio cliente, usare dei metodi conoscitivi che si basano su un sistema esterno di riferimento, come batterie di test, diagnosi, interpretazioni etc. E' preferibile cercare di capire il cliente ascoltando empaticamente le sue percezioni di se stesso e del suo mondo, anche se non avremo mai un quadro completo della realtà altrui. Infatti neanche il soggetto stesso è totalmente cosciente delle proprie esperienze, oppure capace di esprimerle, e anche se lo fosse non è detto che egli vorrebbe condividerle.

Tenuto conto di queste limitazioni, Rogers sottolinea che nella sua esperienza clinica, quando il terapeuta è sinceramente interessato a comprendere il cliente e capace di stabilire con lui un clima di calore e fiducia, allora il cliente è facilitato ad aprirsi alla comunicazione sempre più profonda e rivelatrice del suo mondo soggettivo.

8) «UNA PARTE DEL CAMPO PERCETTIVO TOTALE SI DIFFERENZIA GRADUALMENTE DIVENENDO IL SÈ».

Il bambino gradualmente identifica una porzione della sua esperienza totale con la coscienza di essere e di funzionare; tutte queste esperienze vengono riconosciute come «Io, me stesso».

Come vedremo nelle proposizioni successive questo concetto dell'emergere del Sé nel bambino è cruciale per la comprensione dei meccanismi che possono portare un individuo all'alienazione della sua vera natura.

9) «IN CONSEGUENZA DELL'INTERAZIONE CON L'AMBIENTE E PARTICOLARMENTE COME RISULTATO DI INTERAZIONI VALUTATIVE CON ALTRI, SI FORMA LA STRUTTURA DEL SÈ - UNA CONFIGURAZIONE CONCETTUALE ORGANIZZATA, FLUIDA, MA COERENTE, DI PERCEZIONI, DI CARATTERISTICHE E RELAZIONI DELL'IO O ME, INSIEME AI VALORI ATTRIBUITI A QUESTI CONCETTI».

Il bambino comincia a percepire la sua relazione con se stesso, con il mondo che lo circonda e con gli altri esseri umani ed in particolare con le persone più significanti da cui dipende per la soddisfazione dei propri bisogni, come i genitori. Tutte queste percezioni sono valutate come positive o negative; ad esempio se potesse parlare il bambino direbbe: quando sono coccolato dalla mamma mi piace, quando sono bagnato e freddo non mi piace.

I problemi insorgono quando la valutazione del bambino non include solo le sue dirette esperienze con l'ambiente, ma le valutazioni espresse da altri esseri umani.

10) «I VALORI ATTRIBUITI ALLE ESPERIENZE, ED I VALORI CHE SONO PARTE DELLA STRUTTURA DEL SÈ SONO, IN ALCUNI CASI, VALORI SVILUPPATI DIRETTAMENTE DALL'ORGANISMO, ED IN ALTRI CASI VALORI INTROIETTATI O PRESI DA ALTRI, MA PERCEPITI IN MANIERA DISTORTA, COME SE FOSSERO STATI SVILUPPATI DIRETTAMENTE».

Sino a quando il bambino ha come criterio di valutazione la tendenza attualizzante del proprio organismo non sorgono conflitti, poiché egli tende ad autoregolarsi accettando come positive le esperienze che favoriscono lo sviluppo del proprio organismo e rifiutando come negative tutte quelle che ostacolano la propria crescita.

Con lo svilupparsi del concetto del Sé il bambino diviene cosciente delle relazioni con gli altri ed in particolar modo sono per lui importanti gli atteggiamenti che i suoi genitori hanno verso di lui. Questo aspetto viene descritto da Rogers (1955) come bisogno di considerazione positiva da parte degli altri; in altre parole il bambino percepisce il bisogno di essere amato, protetto e benvoluto dai genitori. Ma quello che il bambino percepisce spontaneamente come un bene può essere invece giudicato dai genitori come un male. Per non rischiare di perdere l'amore e l'accettazione dei genitori, il bambino introietta come propri i giudizi che gli vengono dall'ambiente e per far questo deve negare e rinunciare al suo spontaneo metro di giudizio che è la sua saggezza organismica. Tale negazione però non fa che

creare una incongruenza, un divario tra i propri *veri* valori ed i nuovi valori introiettati.

Maggiore è l'incongruenza tra il proprio processo organismico di valutazione ed i valori esterni introiettati e maggiore sarà la difficoltà nel soddisfare i propri veri bisogni e quindi ad essere pienamente se stessi. Questo è secondo Rogers il meccanismo dell'estraniamento e della psicopatologia. Come possono i genitori evitare o minimizzare l'instaurarsi di tale meccanismo? La risposta risiede nell'accettare la valutazione organismica del bambino. Un'accettazione incondizionata non significa approvare tutti i comportamenti: si può disapprovare un dato comportamento e allo stesso tempo far percepire al bambino che non lo si rifiuta; non si creano minacce all'immagine del Sé e quindi il bambino può sviluppare un Sé sano senza incongruenze.

Rogers non dice molto sull'origine della rinuncia del bambino alla propria saggezza organismica di giudizio a favore dell'introjezione dei valori e dei giudizi dei genitori; un elemento importante che a mio avviso getta luce sulle possibili cause di questo meccanismo è costituito dal lungo periodo neotenico caratteristico della razza umana. Il periodo neotenico è quello stadio in cui un essere vivente dipende per la propria sopravvivenza dalle cure genitoriali, e nell'uomo questo periodo è estremamente lungo. Per l'organismo di un bambino l'essere accettato e protetto dai propri genitori è una questione di vita o di morte; se questo è vero, risulterebbe più comprensibile come mai un giovane organismo sia disposto a rinunciare alla propria verità organismica, e a negarla ed invalidarla, pur di assicurarsi la benevolenza dei genitori. Gli animali offrono numerosi esempi di autoamputazioni per la sopravvivenza, in cui una parte importante del proprio corpo viene sacrificata per non rinunciare alla vita: una volpe la cui zampa sia rimasta imprigionata in una trappola può a volte recidere con i propri denti la sua gamba per liberarsi e continuare a vivere.

Il bambino in genere non corre un vero pericolo di morte da parte dei propri genitori; tuttavia dobbiamo ricordarci che non è necessario che la minaccia sia reale ma solo che essa venga percepita come tale. Del resto nella storia delle relazioni umane abbondano gli esempi in cui il rifiuto di alcuni individui nell'accettare i valori dominanti nella propria cultura ha comportato la loro condanna ed esecuzione come infedeli, eretici, streghe etc.

**11) «LE ESPERIENZE CHE VENGONO REGistrate NELLA VITA DELL'INDIVIDUO POSSONO ESSERE:
A) SIMBOLIZZATE, PERCEPITE E ORGANIZZATE IN RELAZIONE AL SÈ;
B) IGNORATE, PERCHÉ NON SI PERCEPISCE ALCUNA RELAZIONE CON LA STRUTTURA DEL SÈ;
C) SIMBOLIZZATE IN MANIERA ALTERATA O ADDIRITTURA NEGATE IN QUANTO L'ESPERIENZA NON È IN ARMONIA CON LA STRUTTURA DEL SÈ».**

La percezione è quindi selettiva; le fontanelle di un parco possono essere ignorate se non ho sete od assumere una grande importanza se io muoio dalla voglia di bere. Quando una esperienza minaccia la propria immagine di Sé può venire distorta oppure negata: ad esempio una persona che si considera mite e pacifica e che

considera molto negativi i sentimenti aggressivi potrà attribuire ad altri i propri sentimenti, oppure una minaccia potrà essere percepita come palpitazione cardiache oppure mal di testa. Tutto questo avviene senza che la minaccia sia necessariamente percepita ad un livello cosciente: ne sono un chiaro esempio le angosce senza nome che affliggono oggi numerose persone.

12) «LA MAGGIOR PARTE DEI COMPORTAMENTI ADOTTATI DALL'ORGANISMO SONO QUELLI COERENTI CON IL CONCETTO DEL SÈ».

Questo aspetto della personalità diventa problematico se esiste una notevole incongruenza tra i propri reali bisogni percepiti a livello organistico e l'immagine che uno ha di se stesso: in questo caso la soddisfazione dei bisogni diviene problematica: una persona con dei valori morali molto rigidi, che considera la sessualità come qualcosa di sporco, avrà grosse difficoltà a soddisfare le proprie naturali esigenze di intimità sessuale.

13) «IL COMPORTAMENTO PUÒ IN ALCUNI CASI ESSERE DETERMINATO DA ESPERIENZE E NECESSITÀ ORGANICHE CHE NON SONO STATE SIMBOLIZZATE. TALE COMPORTAMENTO PUÒ ESSERE NON CONSISTENTE CON LA STRUTTURA DEL SÈ, MA IN QUESTI CASI IL COMPORTAMENTO NON VIENE RICONOSCIUTO COME PROPRIO DALL'INDIVIDUO».

A volte i bisogni organismici dell'individuo vengono così ripetutamente disattesi che l'organismo crea un canale per la soddisfazione di tale bisogno senza che il bisogno stesso emerga coscientemente nell'individuo. In questi casi è tipica la reazione: “non posso credere di aver potuto fare una cosa simile!” oppure: “ero fuori di me!”. Non riconoscendo la paternità del proprio atto l'individuo salva l'immagine che si è formata di se stesso.

14) «IL CATTIVO ADATTAMENTO PSICOLOGICO ESISTE QUANDO L'ORGANISMO NEGA ALLA SUA CONSAPEVOLEZZA ESPERIENZE VISCERALI E SENSORIE SIGNIFICATIVE, DI CONSEGUENZA QUESTE NON SONO SIMBOLIZZATE E ORGANIZZATE NELLA GESTALT DELLA STRUTTURA DEL SÈ. QUANDO SI VERIFICA QUESTA SITUAZIONE VI È TENSIONE FONDAMENTALE O POTENZIALE».

Il non prestare ascolto ai propri bisogni basilari perché questi minacciano l'immagine del Sé porta l'individuo ad estraniarsi dalla sua vera natura, e questa incongruenza può affiorare come tensione non meglio identificata.

Tipicamente le affermazioni di persone che si trovano in tale stato di incongruenza si focalizzano sulla mancanza di contatto con se stessi: “non so proprio quello che voglio dalla vita”, oppure : “ho paura ma non so di che”, “non riesco a decidere niente da solo”, oppure: “per tutta la vita ho sempre fatto quello che volevo gli altri, adesso non so più che cosa voglio io”.

15) «L'ADATTAMENTO ESISTE QUANDO IL CONCETTO DI SÈ È TALE CHE TUTTE LE ESPERIENZE SENSORIE E VISCERALI DELL'ORGANISMO SONO O POSSONO ESSERE ASSIMILATE A LIVELLO SIMBOLICO IN UNA RELAZIONE COERENTE CON IL CONCETTO DEL SÈ».

Quando esiste congruenza tra valutazione organismica e il concetto di Sé la persona è, secondo la definizione di Rogers, pienamente funzionante e la sua innata tendenza attualizzante non trova ostacoli sul proprio cammino: essa è in contatto profondo con i propri veri bisogni, e questa saggezza organismica è chiaramente percepita e simbolizzata, la persona è aperta alla propria esperienza e del tutto libera da atteggiamenti difensivi, ogni nuova esperienza è benvenuta, il comportamento è fluido; essa ha grande capacità di adattamento ed una grande fiducia nel proprio organismo e nelle sue capacità di scelte appropriate, non perché si senta infallibile ma perché confida di poter capire e correggere i propri errori.

Rogers così scriveva nel 1961:

“Una tale persona è dunque capace di vivere tutti i propri sentimenti senza sentirsi da essi minacciata, è giudice di se stessa, ma un giudice aperto e disposto a valorizzare tutti i dati da qualsiasi parte derivino; è integralmente impegnata nel processo di essere e divenire se stessa, ed in tale modo scopre di essere profondamente e realisticamente sociale. Vive totalmente nel momento attuale, ma scopre, a lungo andare, che è quello il modo di vivere più soddisfacente. Diventa insomma un organismo che funziona pienamente, ma a causa della corrente di coscienza che fluisce liberamente nella sua esperienza diventa anche una persona pienamente funzionante”.

16) «OGNI ESPERIENZA CHE NON È COERENTE CON L'ORGANIZZAZIONE O LA STRUTTURA DEL SÈ PUÒ VENIRE PERCEPITA COME UNA MINACCIA, E PIÙ NUMEROSE SONO QUESTE PERCEZIONI, PIÙ RIGIDAMENTE SI ORGANIZZA LA STRUTTURA DEL SÈ PER SOSTENERSI».

Se la proposizione precedente dava il quadro ottimale della salute, in questa Rogers illustra la persona non funzionante e come essa costruisca delle difese sempre più rigide proteggendosi contro la percezione delle esperienze che minacciano una immagine del Sé incongruente con la realtà organismica. Il risultato è una persona sempre più disadattata o incongruente. Carl riporta una scaletta formulata da Hogan (1943) in cui si illustrano gli aspetti dell'instaurarsi delle difese:

- 1) La minaccia avviene quando le esperienze sono percepite o anticipate come incongruenti con la struttura del Sé.
- 2) L'ansia è il responso affettivo alla minaccia.
- 3) La difesa è una sequenza comportamentale in risposta alla minaccia e il cui scopo è il mantenimento della struttura del Sé.
- 4) La difesa comporta la negazione o la distorsione dell'esperienza percepita per ridurre l'incongruenza tra l'esperienza e la struttura del Sé.
- 5) La consapevolezza della minaccia, ma non la minaccia stessa, viene diminuita dal comportamento difensivo.
- 6) Il comportamento difensivo aumenta la suscettibilità verso la minaccia poiché esperienze negate o distorte possono essere minacciate da percezioni ricorrenti.
- 7) Minaccia e difesa tendono a ripresentarsi continuamente in sequenza; con il progredire di tale sequenza l'attenzione è rimossa sempre più dalla minaccia originaria ma una maggiore porzione dell'esperienza viene distorta e diviene suscettibile alla minaccia.

8) Questa sequenza difensiva è limitata dal bisogno di accettare la realtà. In altre parole, più l'individuo si è separato dalla sua vera natura più dovrà difendersi; più si difenderà e più il mondo gli apparirà minaccioso e nemico.

17) «IN CERTE CONDIZIONI, CHE COMPORTINO PRINCIPALMENTE UN'ASSENZA ASSOLUTA DI OGNI MINACCIA ALLA STRUTTURA DEL SÈ, ESPERIENZA NON COERENTI (CON IL SÈ) POSSONO VENIRE PERCEPITE E ASSIMILATE, E LA STRUTTURA DEL SÈ PUÒ VENIRE MODIFICATA IN MODO DA ASSIMILARLE E INCLUDERLE».

E' su questa proposizione che si basa la possibilità del cambiamento.

Rogers ha ipotizzato che esistono tre condizioni necessarie e sufficienti per creare un clima che faciliti il cambiamento e la crescita del cliente; esse sono:

- La congruenza del terapeuta, cioè il suo essere radicato nella propria esperienza organismica e quindi la capacità di relazione con l'altro vera, spontanea, senza rigide facciate professionali.
- L'accettazione non giudicante, anche detta considerazione positiva incondizionata. Questo significa che il terapeuta accetta il cliente qualunque sia il suo comportamento, e lo incoraggia ad esprimersi liberamente qualsiasi sentimento egli provi.
- La comprensione empatica, ovvero la capacità di comprendere i sentimenti ed i significati personali del cliente, il mettersi *nei suoi panni* e l'essere capace di comunicare tale comprensione in maniera tale da facilitare il cliente nel raggiungere una maggiore chiarezza.

In un clima psicologicamente sicuro le difese possono essere abbassate, e questo incoraggia il cliente a diventare più conscio, ad esplorare anche quei sentimenti non simbolizzati che minacciano la sua sicurezza e a modificare la percezione del proprio Sé in modo da renderlo più attinente alla propria esperienza organismica. Il cambiamento della personalità in psicoterapia può essere visualizzato come un continuum che va da un funzionamento psicologico rigido ad un funzionamento psicologico fluido e mutevole.

18) «QUANDO UN INDIVIDUO PERCEPISCE ED ACCETTA IN UN SISTEMA COERENTE ED INTEGRATO TUTTE LE SUE ESPERIENZE SENSORIE E VISCERALI, È NECESSARIAMENTE PORTATO A COMPRENDERE MAGGIORMENTE GLI ALTRI ED AD ACCETTARLI COME INDIVIDUI».

In altre parole una persona che è capace di accettare profondamente se stessa è più capace e propensa ad accettare gli altri. Quando invece una persona è molto difesa, non solo non accetta se stessa ma non potrà accettare neppure gli altri: infatti i loro comportamenti gli ricordano delle parti di se stesso che sono per lui problematiche.

19) «MAN MANO CHE L'INDIVIDUO PERCEPISCE E ACCETTA NELLA STRUTTURA DEL SUO SÈ UNA MAGGIORE QUANTITÀ DI ESPERIENZE DEL SUO ORGANISMO, SI ACCORGE CHE STA SOSTITUENDO IL SUO ATTUALE SISTEMA DI VALORI - BASATO COSÌ LARGAMENTE SU INTROIEZIONI SIMBOLIZZATE IN MODO DISTORTO - CON UN CONTINUO PROCESSO ORGANISMICO DI RIVALUTAZIONE».

L'accettazione dunque porta l'individuo ad abbandonare i suoi rigidi sistemi di valori per entrare con fiducia in un processo fluido e pulsante che si basa sulla innata saggezza dell'organismo che fornisce ad ogni momento risposte significative.

Rogers è favorevolmente impressionato dalla sua esperienza con i suoi clienti; egli nota una tendenza a sostituire dei valori morali rigidi di comportamento appresi dall'esterno con la saggezza della voce interna del proprio organismo. Questo non porta l'individuo a divenire asociale: egli cesserà forse di obbedire acriticamente all'autorità e ad essere dogmatico ma il suo comportamento sarà più sensibile nei confronti di se stesso e degli altri e le sue relazioni interpersonali miglioreranno.

Rogers (1961) sottolinea che

“l'uomo moderno, anche se non ha più fiducia che la religione, la scienza, la filosofia, né alcun altro sistema di opinioni possano fornirgli i suoi valori, può trovare dentro di sé una base organismica di valutazione; se riesce a mantenersi costantemente in contatto con essa avrà a disposizione un mezzo per affrontare in modo costruttivo e organizzato i gravi e imbarazzanti problemi di valore che si pongono nella complessità della vita quotidiana”.

Il processo del cambiamento

Una buona terapia centrata sul cliente è un viaggio, un'avventura ed una ricerca portata avanti da due esseri umani: il cliente e il terapeuta. Nessuno dei due conosce in anticipo dove li porterà questa loro ricerca.

Il cliente e il terapeuta sono uniti da alcune profonde convinzioni; prima di tutto che il cambiamento è possibile e desiderabile. Questa convinzione rende possibile che entrambi nutrano speranze per i risultati del loro cammino, il quale sarà tanto più fruttuoso quanto più il cliente ed il terapeuta riusciranno a stabilire una buona alleanza terapeutica. Tale alleanza sarà contrassegnata dal mutuo rispetto e dalla fiducia.

Per Rogers (1942) “lo scopo non consiste nel risolvere un problema particolare ma nell'aiutare l'individuo a crescere, per poter affrontare in maniera integrale e costruttiva sia il problema del momento che quelli che incontrerà in seguito”.

Per raggiungere tale obiettivo occorre instaurare un clima particolarmente facilitante di genuino rapporto umano. Rogers (1957) propone in termini operativi le condizioni necessarie e

sufficienti per il cambiamento e per la crescita in psicoterapia:

- 1) Due persone sono in contatto psicologico.
- 2) Il cliente è in uno stato di incongruenza, di vulnerabilità o di ansia.
- 3) Il terapeuta è in uno stato di congruenza: è, cioè, nella relazione liberamente e profondamente se stesso.
- 4) Il terapeuta prova dei sentimenti di considerazione positiva incondizionata nei confronti del cliente.

Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona

- 5) Il terapeuta prova una comprensione empatica del sistema di riferimento interno del cliente e si sforza di comunicare al cliente questa esperienza.
- 6) Si verifica una comunicazione, almeno parziale, della comprensione empatica e della considerazione positiva incondizionata del terapeuta per il cliente.

Rogers (1961) ritiene che in una terapia dalle caratteristiche ottimali

“il terapeuta riesce a stabilire un rapporto profondamente personale e soggettivo con il cliente (non crea cioè un rapporto simile a quello di uno scienziato nei confronti dell'oggetto di studio, o di un medico che cerca di giungere alla diagnosi ed alla terapia, ma un tipico rapporto da uomo a uomo); riconosce nel cliente una persona che ha un proprio valore personale, quali che siano le sue condizioni, il suo comportamento, i suoi sentimenti; è autentico e non si nasconde dietro nessuna facciata protettiva, ma entra nel rapporto con il cliente con i sentimenti che vive momento per momento; è capace di lasciarsi andare per comprendere il cliente, in quanto nessuna barriera gli impedisce di accorgersi di ciò che il cliente può essere in ogni momento del rapporto; è in grado infine di comunicare, almeno in parte, la sua comprensione empatica del cliente. Il terapeuta insomma entra nel rapporto in senso totale, senza sapere razionalmente dove esso conduca, pago del fatto di stabilire un clima tale da permettere al cliente la massima libertà nello sforzo di diventare se stesso”.

Per il cliente la forma ottimale di terapia significa l'esplorazione sempre più approfondita di sentimenti strani, sconosciuti e pericolosi, esplorazione resa possibile solamente dalla sicurezza di sentirsi accettato in modo incondizionato.

Egli impara così a conoscere elementi della propria esperienza che in passato erano stati rifiutati alla coscienza perché troppo minacciosi, troppo dannosi per la struttura del sé. Egli si accorge di sperimentare momento per momento, nella relazione, i propri sentimenti, in modo completo e profondo, sino ad *essere* il proprio timore, la propria ira, la propria tenerezza o la propria forza. E, vivendo questi momenti tanto diversi, in tutti i loro gradi d'intensità, scopre di aver sperimentato *se stesso*, di *essere* tutti questi sentimenti.

Egli vede allora che il proprio comportamento cambia in modo costruttivo, in accordo con il Sé di cui ha un'esperienza così recente, e comincia a rendersi conto che non deve temere quanto l'esperienza può sembrare, ma che può accoglierla con piacere, liberamente, come una parte del sé che si modifica si sviluppa.

Rogers considera il processo del cambiamento come un continuum che ha al suo estremo l'individuo che vive la sua vita in base a degli assunti rigidi che non gli permettono di essere in diretto contatto con i propri sentimenti; da questo estremo si avvicina via via al polo opposto che è costituito dall'individuo che vive pienamente consapevole dei propri sentimenti e li accetta e trova in essi significato e guida per una vita ricca, fluida e responsabile.

Rogers identifica vari componenti del processo, che esistono nettamente separati all'inizio del continuum, per poi man mano confluire in una corrente unica con il progredire del processo di crescita. Essi sono:

- 1) La relazione che uno ha con i propri sentimenti;

Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona

- 2) Il modo di vivere l'esperienza (il grado d'immediatezza);
- 3) Il grado d'incongruenza (la discrepanza fra quanto si prova e ciò di cui si è coscienti);
- 4) Il grado e le modalità con cui un individuo comunica rivelando se stesso;
- 5) Il modo con cui si costruisce la propria esperienza;
- 6) Il modo di porsi di fronte ai propri problemi;
- 7) Le modalità con cui si entra in relazione con gli altri.

Rogers identifica sette diversi stadi del processo di cambiamento e maturazione della persona immersa in un clima facilitante, ricordandoci che la sua è solo una schematizzazione.

1) RIGIDITÀ

I sentimenti ed i significati personali non sono riconosciuti come propri, le relazioni interpersonali profonde sono evitate perché considerate pericolose, la persona non ha nessun desiderio di cambiare ed il suo comportamento è una replica dei rigidi comportamenti che ha avuto nel passato, egli è come congelato, prigioniero delle sue difese, tutti i problemi sono visti come esterni.

2) ESTRANEITÀ

Si comincia timidamente a condividere alcune emozioni ma non come proprie; sentimenti e problemi vengono espressi come estranei al Sé. Si è ancora molto lontani dall'esperienza in prima persona, la maniera di vedere se stessi e il mondo è considerata un dato di fatto e non una realtà soggettiva.

3) PRIMO FLUIRE

La comunicazione comincia ad essere più sciolta, anche se le espressioni che riguardano se stessi e le proprie esperienze vengono trattate come oggetti, oppure si parla dei propri sentimenti passati ma non di quelli presenti che vengono percepiti come cattivi, inaccettabili, qualcosa di cui vergognarsi. La maniera di vedere il Sé ed il mondo rimane rigida, ma è riconosciuta come visione soggettiva e non più come dato di fatto, si riconoscono le proprie contraddizioni e si considerano le proprie scelte come inefficaci.

4) ALLENTAMENTO

Questo costituisce uno stadio molto importante della psicoterapia poiché il cliente riconosce l'importanza della incongruenza tra la sua esperienza ed il suo concetto del Sé. Per chiarire usiamo un esempio di un colloquio in cui il cliente dice "... veramente avrei voluto parlare di più con quella ragazza che ho conosciuto alla festa, perché mi piaceva molto e pensavo di chiederle di uscire insieme, ma quando ho saputo che aveva il ragazzo, allora non ne ho fatto niente, perché ho pensato che non stava bene dirle che mi piaceva, eppoi mi vergognavo... mi faccio rabbia! Mi chiedo se sarò mai capace d'essere me stesso...". I sentimenti vengono espressi nel presente anche se ancora vissuti come rischio, le rigidità passate con cui ci si difendeva diminuiscono, la maniera di vedere se stessi ed il mondo comincia ad essere messa in discussione, affiorano sentimenti contraddittori, ci si assume responsabilità per i propri problemi.

5) IL CONTATTO RISTABILITO

Adesso l'esperienza dei sentimenti è ben maggiore perché si è ristabilito un notevole contatto con la propria esperienza organismica, i sentimenti non più rimossi vengono espressi liberamente nel qui ed ora, anche se spesso il cliente è stupito da questa ricchezza di sentimenti spesso in ebollizione che affiorano nonostante la sua titubanza e paura. Malgrado questi timori ed incertezze i sentimenti e le esperienze organistiche assumono gradualmente un punto di riferimento per trovare maggiore chiarezza. Le contraddizioni e le incongruenze vengono affrontate direttamente e ci si assume responsabilità per i problemi personali. Esiste un dialogo sempre più libero con sé stessi ed una nuova libertà nel comunicare con gli altri.

6) ACCETTAZIONE

Questo è uno stadio particolarmente significativo. L'individuo vive pienamente l'immediatezza della propria esperienza ed i sentimenti vengono accettati sino in fondo; questo fatto è spesso accompagnato da una profonda distensione fisiologica accompagnata da occhi lucidi, sospiri, pianto, che sono segnali chiarissimi del livello di maggiore congruenza raggiunto dall'organismo del cliente. I rigidi costrutti personali che fornivano la chiave di lettura della realtà scompaiono per essere sostituiti dal continuo fluire dell'esperienza attuale. Il cliente non ha più bisogno di pensare ai propri problemi dall'esterno, ma lo vive, completamente con accettazione e consapevolezza grazie al coraggio e alla fiducia che ha ritrovato nell'essere se stesso.

7) LA PERSONA PIENAMENTE FUNZIONANTE

A questo stadio il cliente può fare a meno del terapeuta poiché una volta che l'individuo ha sperimentato il valore dell'essere immerso nella propria esperienza organismica e questa è divenuta la sua guida, egli è entrato in un processo irreversibile che lo porterà a divenire pienamente funzionante, il quale viene così descritta da Rogers (1961):

“E' capace di provare e di accettare tutti i propri sentimenti e le proprie reazioni. Utilizza in modo sempre più completo tutto il proprio organismo per cogliere e comprendere con la maggior precisione possibile la situazione esistenziale. Utilizza tutte le informazioni che il sistema nervoso è in grado di fornirgli, ma riconosce che l'insieme del suo organismo può essere, e spesso è, più saggio della sola coscienza. E' capace di permettere all'organismo di funzionare liberamente in tutta la sua complessità e di lasciarsi guidare, fra le molteplici alternative, verso il comportamento che assicurerà la soddisfazione più completa e più autentica dei bisogni esistenti in un momento determinato. Ha fiducia del proprio organismo e del suo funzionamento, non perché lo creda infallibile, ma perché essendo completamente aperto alle conseguenze di ogni decisione, può correggere quelle che si dimostrano inadeguate”.

L'approccio-centrato sulla persona

Lo scopo del terapeuta non è quello di aiutare il cliente a risolvere un singolo problema ma a facilitarne le innate capacità di autoregolazione e di autorealizzazione. L'approccio di Rogers è più di una psicoterapia: è innanzi tutto un

Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona

modo di essere che trova la propria espressione in atteggiamenti e comportamenti che promuovono la crescita.

Rogers ritiene che i fattori che promuovono la crescita dei clienti in psicoterapia operano con uguale efficacia in tutte le altre relazioni umane. E' per questo motivo che, a partire dagli anni sessanta, i principi della Terapia-Centrata sul Cliente vengono applicati sotto il nome di Approccio Centrato sulla Persona nei vari settori delle relazioni umane: Scuola, Lavoro, Assistenza Medica, Assistenza Spirituale, Assistenza Sociale e più recentemente nel campo della risoluzione dei conflitti interculturali (Raskin e Zucconi, 1984). Sono stati condotti gruppi con Cattolici e Protestanti di Belfast, con Bianchi e neri in USA e Sud Africa, con esponenti dell'Est e dell'Ovest in Ungheria e con capi di Stato, ministri e diplomatici a Vienna.

L'opera di Rogers ed il suo approccio sono oggi conosciuti in tutto il mondo, i suoi libri tradotti in tutte le lingue hanno venduto milioni di copie.

A 84 anni ⁽²⁾ rimane attivo professionalmente attraverso la sua partecipazione a corsi di addestramento, seminari e pubblicazioni. In Europa è presente attraverso il Person-Centered Approach Institute International da lui fondato insieme a Charles Devonshire e Alberto Zucconi (che opera in Italia sotto il nome di Facilitator Development Institute) ⁽³⁾.

I motivi di questo grande successo vanno forse cercati nel fatto che l'approccio rogersiano non pretende d'imporre grandi sistemi teorici nei miti salvazionistici, ma semplicemente di proporre la crescita e la maturazione dei singoli e dei gruppi attraverso una bonifica profonda dei rapporti interpersonali basata sulla partecipazione affettiva (empatia), sull'abbandono dei ruoli stereotipati e sulla responsabilizzazione di ciascuno. Questo nuovo approccio interpersonale sta trasformando negli Stati Uniti non solo il mondo della psicoterapia, ma anche quello dell'educazione, del lavoro, dello sport, dell'assistenza medica, spirituale e sociale perché consente agli operatori di stabilire rapporti autentici con se stessi e con i loro assistiti. Ma un altro motivo probabilmente cruciale del successo di Rogers sta nella imponente validazione che il suo metodo ha ricevuto dalla ricerca clinica e statistica: e in un mondo di fragili e labili certezze quale è quello della psicoterapia, si tratta di una rara qualità.

Rogers (1973) stesso si dichiara sorpreso da tanto successo, e così si esprime:

"Dal 1927 a oggi, ho esercitato la professione di psicologo. Ho fatto studi diagnostici sui bambini, e dato suggerimenti per il trattamento dei loro problemi; ho scritto (nel 1928) una pubblicazione sul mondo interiore dell'infanzia che - il cielo mi perdoni - è ancora venduta a migliaia.

² Carl Rogers è morto nel 1987, molto tempo dopo la pubblicazione di questo saggio.

³ Attualmente ridenominato Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona.

Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona

Ho fornito consultazioni a genitori, studenti e altri adulti; ho condotto terapie intensive con individui disturbati, normali nevrotici e psicotici; mi sono impegnato e ho promosso ricerche in psicoterapia e nel cambiamento della personalità.

Ho formulato una rigorosa teoria terapeutica; ho avuto 40 anni di esperienza di insegnamento, ed ho incoraggiato l'apprendimento attraverso ambedue i canali: intellettuale ed esperienziale; mi sono impegnato in un personale sviluppo facilitativo attraverso l'esperienza di gruppi intensivi; ho cercato di mettere in chiaro i processi di entrambe le terapie - individuale e di gruppo - per mezzo di registrazioni, film; ho provato a trasmettere la mia esperienza attraverso quelli che ora mi sembrano innumerevoli scritti, registrazioni e cassette; ho lavorato in associazioni professionali di psicologi; ho avuto una continua, varia, controversa e ricca vita professionale.

Così mi è venuto in mente che valesse la pena di rispondere al quesito: quali conclusioni può trarre uno psicologo dopo mezzo secolo di studi e di lavoro? E' a questa domanda che indirizzo i miei commenti.

Qual'è la mia prospettiva generale di questi anni, pensando alla mia vita professionale e ai suoi vari periodi di sviluppo e cambiamento?"

Un impatto sorprendente

"Credo fermamente che la mia maggiore reazione quando ripenso al mio lavoro e alla sua accettazione è la sorpresa.

Se mi avessero detto, 35 o 40 anni fa, quale sarebbe stato il mio influsso, sarei rimasto assolutamente incredulo.

Il lavoro che i miei colleghi ed io abbiamo fatto, ha cambiato ed ha portato innovazioni, differenziazioni in molte aree, di cui ne menzionerò alcune.

Esso ha rivoluzionato il campo del counseling. Ha aperto alla psicoterapia alla pubblica investigazione ed alla ricerca. Ha reso possibili gli studi empirici dei numerosi fenomeni soggettivi. Ha aiutato a produrre qualche cambiamento nei metodi di educazione ad ogni livello. Ha contribuito a cambiare i concetti della leadership industriale (e anche militare), dell'assistenza sociale, della pratica medica e paramedica, dell'assistenza spirituale. E' stato responsabile di uno dei maggiori orientamenti nei movimenti dei gruppi d'incontro. Ha, in piccola misura per lo meno, influito sulla filosofia della scienza. Sta iniziando ad avere qualche influenza nelle relazioni inter-culturali ed inter-razziali. Ha anche influenzato studenti di teologia e di filosofia.

Il mio lavoro, per quanto mi risulta, ha cambiato l'orientamento e il modo di vivere di persone residenti in Italia, Francia, Belgio, Olanda, Norvegia, Giappone, Australia, Nuova Zelanda, Sud Africa ecc..., e in 12 nazioni straniere i lettori possono trovare qualche mia opera nella loro lingua; se qualcuno desidera la completa collezione di ciò che ho scritto, la troverà in Giapponese!

Io guardo attorno a questa lunga lista di asserzioni".

Un tentativo di spiegazione

"Perché tale influsso è stato così esteso? Certamente non attribuisco questo fatto a qualche mio speciale talento, e sicuramente non a qualche fantastica visione da parte mia. Ringrazio e apprezzo i miei colleghi più giovani per la loro espansione ed approfondimento del mio pensiero e lavoro, i loro sforzi non spiegano questa estesa

Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona

influenza. In molti dei campi testé menzionati né io né i miei colleghi abbiamo lavorato o vi siamo stati in qualche modo coinvolti, eccetto che i nei nostri scritti.

Come tento di capire il fenomeno mi sembra che, senza conoscerla, ho espresso una idea della quale il tempo mi ha dato ragione.

E' come se, quando in uno stagno completamente calmo fosse gettato un sasso, si vedrebbe incresparsi l'acqua in superficie più lontano e più lontano ancora e sempre più lontano, e questo avrebbe un'influenza che non potrebbe essere capita guardando il sasso.

O, per usare un'analogia chimica, come se una soluzione liquida fosse diventata molto satura, così che l'aggiunta di un minuscolo cristallo ha iniziato la formazione di cristalli da un capo all'altro dell'intera massa.

Che cosa era questa idea, questo sasso, questo cristallo?

Era l'ipotesi, formata e sostenuta in maniera graduale, che l'individuo ha in se stesso vaste risorse per la propria comprensione, per modificare il suo concetto di sé, i suoi atteggiamenti e il suo comportamento auto-diretto e che queste risorse possono essere sollecitate solo se può esser fornito un determinato clima di facilitazione psicologica. Questa ipotesi, così nuova e tuttavia così vecchia, non è stata una teoria arcaica.

Essa è derivata da un graduale numero di stadi.

Primo. Ho imparato attraverso esperienze difficili e frustranti che ascoltare semplicemente il cliente con attenzione e provare a comunicare questo interesse era una potente forza per il cambiamento terapeutico individuale.

Secondo. Io e i miei colleghi abbiamo capito che attraverso questo ascolto empatico si aprono le nebulose finestre della psiche umana penetrandone i misteri profondi.

Terzo. Dalle nostre osservazioni deduciamo solamente un basso livello di ingerenze e abbiamo formulato ipotesi attendibili. Avremmo potuto scegliere di effettuare ingerenze ad alto livello sviluppando in astratto teorie elevate e difficilmente provabili, ma penso che il mio grossolano retroterra agricolo mi abbia impedito di fare ciò. (I pensatori Freudiani hanno scelto questa seconda direzione e queste indicazioni, secondo la mia valutazione, sono una delle differenze fondamentali tra il loro approccio e l'approccio centrato sulla persona).

Quarto. Esaminando le nostre ipotesi abbiamo fatto delle scoperte riguardanti le persone e le relazioni tra le persone. Tali scoperte e la teoria che le comprende, sono state modificate in continuazione come le nuove scoperte fatte, e questo processo continua tutt'oggi.

Quinto. Poiché le nostre scoperte hanno a che fare con gli aspetti fondamentali del mondo in cui le capacità di cambiamento delle persone possono essere realizzate, e con il modo in cui le relazioni possono favorire o bloccare tale cambiamento autodiretto, è stato scoperto che esse hanno vasta applicabilità.

Sesto. Le situazioni che coinvolgono le persone, il cambiamento nel loro comportamento e gli effetti delle differenti qualità delle relazioni interpersonali, sono presenti in quasi tutte le azioni umane.

Da qui altri hanno cominciato ad intuire che forse le ipotesi verificabili della forza di questo approccio hanno un'applicazione quasi universale, o possono essere riverificate o riformulate per essere usate in un'infinita varietà di situazioni umane.

Questo è il mio tentativo di spiegare una imponente e altrimenti incomprendibile divulgazione delle idee che è cominciata con una semplicissima domanda.

«Posso io, osservando e valutando attentamente la mia esperienza con i miei clienti, imparare ad essere più efficace nell'aiutarli a risolvere i loro problemi di angoscia personale, di comportamento auto-frustrante e delle relazioni interpersonali distruttive? Chi potrebbe avere supposto che i brancolamenti e i tentativi di risposta avrebbero condotto così lontano?!».

Bibliografia

Sorgenti primarie

- HOGAN, R. (1948), "The Development of Client Defensiveness in the Counseling Relationship", University of Chicago, Tesi di dottorato.
- HOMANS, P. (1974), "Carl Rogers' Psychology and the Theory of Mass Society", in: WEXLER, D. A. & RICE, L.N. editors, *Innovations in Client Therapy*, J. Wiley & Sons, New York.
- LEEPER, R. W. (1948), "A Motivational Theory of Emotion to Replace 'Emotion as a Disorganized Response'", *Psychol. Rev.*, 55, 5-21.
- PAGES, M. (1970), *L'orientation non-directive in psychotherapie and psychologie sociale*, Paris, Dunod; trad. it., *L'orientamento non direttivo in psicoterapia*, Coines Edizioni.
- RASKIN, N., ZUCCONI, A. (1984), "Building an Ideal Learning Program for Facilitator Development" Atti del Congresso dell'American Psychological Association, Washington, D.C.
- ROGERS, C.R. (1942), *Counseling and Psychotherapy*, trad. it. *Psicoterapia di consultazione*, Astrolabio, Roma, 1971.
- ROGERS, C.R., (1955) "Personality Change in Psychotherapy", *International Journal of Social Psychiatry*, Summer.
- ROGERS, C.R. (1957) "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change", *Journal Consulting Psychology*, 21, trad. it. Cap. II in ROGERS. C. *La terapia centrata sul cliente*, Martinelli, Firenze, 1970.
- ROGERS, C.R. (1961) *On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy*; la parte essenziale dell'opera è tradotta in italiano in ROGERS, C. R. *La terapia centrata sul cliente, teoria e ricerca*, Martinelli, Firenze, 1970.
- ROGERS, C.R. (1973) *In Retrospect: 46 years*, private circulation paper, Center for the Study of the Person, La Jolla, CA, trad. it. Quarantasei anni in retrospettiva, Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona, Roma, 1984.