

La Psicologia Umanistica, Carl Rogers e l'Approccio Centrato sulla Persona: un'introduzione

Paolo Ballarin

- **La Psicologia Umanistica**

All'inizio del secolo scorso il mondo della psicologia era dominato da due grandi scuole di pensiero: la psicoanalisi e il comportamentismo.

La **psicoanalisi** deriva dalla psichiatria e quindi da una branca della medicina e si occupa fin dal principio di cura della patologia. Originariamente, l'intento di S. Freud, poi di fatto abbandonato, fu quello di fondare una teoria e una pratica che individuasse le connessioni tra i fenomeni psichici e quelli fisici e che fosse al contempo interamente all'interno del modello medico e rispettosa del paradigma scientifico dominante.

Nel modello psicoanalitico, perlomeno nella sua originaria versione, la psiche funziona in base ad un principio omeostatico, ovvero di regolazione delle diverse forze presenti nell'essere umano, tendente ad un equilibrio sostanzialmente statico ("Il sistema nervoso è... un apparato che, se ciò fosse possibile, si manterrebbe in uno stato completamente privo di stimolazioni", S.Freud, 1953). Garante di questo equilibrio è la struttura dell'Io, che si pone come mediatore tra l'Es, sede delle pulsioni, e il Superio, introiezione dei divieti e delle norme genitoriali e sociali. L'essere umano è visto quindi come governato da una conflittualità interna imprescindibile, tra pulsioni (Natura) e controllo esterno (Cultura), oltre che tra pulsioni di vita (Eros) e di morte (Thanatos). L'intervento esterno (della società, dei genitori, degli educatori) rappresenta una necessaria limitazione del libero soddisfacimento delle pulsioni al fine di garantire la socializzazione dell'individuo e la sopravvivenza della specie.

Naturalmente parlare oggi della psicoanalisi come di un modello teorico e di intervento unitario ed omogeneo sarebbe un errore grossolano: innanzitutto la geniale creatività di Freud si espresse in una continua e complessa rielaborazione della sua teoria; inoltre, la teoria e la tecnica originaria subirono integrazioni e modificazioni già a partire del primo ristretto gruppo di collaboratori di Freud (tra gli altri A. Adler, C. G. Jung, W. Reich, J. Lacan, O. Rank) e in seguito in modo sempre più marcato e significativo.

L'altra grande scuola di pensiero dominante nel mondo della psicologia sino agli anni '50/'60 è il **comportamentismo**, le cui origini affondano nel lavoro sperimentale di Pavlov di fine '800, mentre l'atto di nascita fu sancito da J. B. Watson nel 1913. La psicologia da lui fondata dichiara di non volersi occupare in alcun modo di introspezione e di coscienza ("non indagabili sperimentalmente"), ma esclusivamente del comportamento umano e dei processi fisiologici ad esso sottesi.

La tesi principale del comportamentismo è che le differenze individuali possono essere interamente spiegate in termini di apprendimento e di condizionamento esercitato da fattori ambientali, per cui lo studio dell'essere umano è lo studio dell'insieme degli stimoli che determinano specifiche risposte comportamentali. Scrive Watson: "datemi una dozzina di bambini normali, ben fatti, e un ambiente opportuno per allevarli e vi garantisco di prenderne qualcuno a caso e di farlo diventare qualsiasi tipo di specialista, che io volessi selezionare – dottore, avvocato, artista, commerciante e persino accattone e ladro- indipendentemente dalle sue attitudini, simpatie, tendenze, capacità e vocazioni" (1914).

Centrale per il comportamentismo è quindi il concetto di controllo e modificazione del comportamento, piuttosto che di attenzione all'esperienza soggettiva e al mondo interiore.

Abbiamo quindi da una parte un essere umano governato da leggi inconse, il cui massimo obiettivo è il raggiungimento di un equilibrio omeostatico; dall'altra un essere umano governato da leggi meccaniche, soggette al condizionamento da parte dell'ambiente.

Ciò che accomuna questi due modelli, per tanti versi così differenti tra loro, è di essere entrambi collocati all'interno di un **paradigma scientifico meccanicistico e riduzionistico**.

Questo paradigma si rifà alla visione newtoniana del mondo, caratterizzata dall'idea che il modo migliore per conoscere e per intervenire sulla realtà sia quello di scomporre l'oggetto di conoscenza nei suoi componenti interni più piccoli possibili, di scoprire le leggi di causa-effetto che ne regolano il funzionamento e di intervenire su di esse in modo da ripristinare il corretto funzionamento, là dove esso si sia perturbato, o comunque di determinarne il cambiamento in base ai propri scopi.

Tale visione si basa a sua volta sulle premesse filosofiche enunciate da Descartés, di cui è nota la netta e irriducibile separazione della realtà tra *res cogitans* (lo spirito pensante) e *res extensa* (la natura e le cose, tra cui il corpo). Ognuna di esse risponde a leggi proprie, sebbene -è importante notare- esse si influenzino a vicenda: la ghiandola pineale sarebbe infatti il luogo corporeo su cui l'anima agisce direttamente e da cui riceverebbe gli impulsi trasmessi dal corpo.

A partire dagli anni '50 emerge e si afferma in psicologia un modello che si differenzia da entrambi quelli illustrati. Questo modello prende il nome di **psicologia umanistica** e viene appunto definito la **terza forza** della psicologia, per differenziarlo dalla psicoanalisi e dal comportamentismo. I suoi principali esponenti sono H. Maslow, C. Rogers, F. Pearls, R. May, G. Allport e G. Kelly.

Nello statuto della "American Association for Humanistic Psychology" si legge: "Come 'terza forza' della psicologia contemporanea, [la psicologia umanistica] si interessa di argomenti che hanno avuto uno spazio limitato nelle teorie e nei sistemi esistenti: ad esempio, amore, creatività, sé, crescita, organismo, autorealizzazione, essere, divenire, spontaneità, gioco, umorismo, affetto, naturalezza, calore, trascendenza dell'io, autonomia, responsabilità, significato, esperienza trascendentale, esperienza culminante".

Sebbene non abbiano un unico punto di riferimento teorico e metodologico, gli studiosi che si riconoscono in questo movimento condividono alcuni elementi basilari che li differenziano in modo caratteristico dal resto della comunità scientifica psicologica.

Si differenziano infatti dagli psicoanalisti per spostare l'attenzione dal mondo inconscio e dalla patologia alla **costruzione cosciente dell'esperienza**, alla ricerca attiva del **benessere** e alle **relazioni reali** con le altre persone e con l'ambiente. Sostengono inoltre che alla base della vita psichica non ci sia un conflitto intrinseco e inevitabile, ma che il conflitto interno derivi piuttosto dalla presenza di condizioni ambientali che non favoriscono il funzionamento della **personalità come un tutto organizzato e armonico** (per quanto talvolta non privo di sofferenza e di sentimenti tra loro contrastanti).

La differenza di posizioni rispetto ai comportamentisti è per certi versi ancora più netta, a partire dalla visione dell'essere umano non come passivamente subordinato a leggi deterministiche di causa-effetto (il modello Stimolo-Risposta), ma come soggetto spinto da **motivazioni** interne proprie e attivamente impegnato nella **costruzione di significati** e di senso della propria esistenza.

Caratteristica della psicologia umanistica è quindi la fiducia nella capacità umana di **autodeterminazione**: le persone non sono determinate solo dal loro passato o dal loro ambiente, ma sono agenti attivi nella costruzione del loro mondo.

I riferimenti filosofici principali della psicologia umanistica fanno capo da un lato all'esistenzialismo e alla fenomenologia europei e dall'altro al pragmatismo statunitense.

Da questi deriva l'interesse e l'attenzione per l'esperienza soggettiva così come si presenta alla coscienza e per la concezione dell'essere umano come portatore di valori, di obiettivi, di responsabilità e di volontà.

Scrivi Maslow: *"Devo confessare che sono giunto a ritenere questa tendenza umanistica nel campo psicologico una rivoluzione nel più vero e antico senso del termine, ..., nel senso di modi nuovi di percepire e pensare, immagini nuove dell'uomo e della società, concezioni nuove dell'etica e dei valori, direzioni nuove lungo le quali muovere"* (1962).

- **Carl Rogers e le relazioni d'aiuto**

L'opera di Carl Rogers si colloca all'interno di questo movimento, di cui è uno dei principali esponenti.

Rogers definisce la relazione d'aiuto come *'una relazione in cui almeno uno dei protagonisti ha lo scopo di **promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità e il raggiungimento di un modo di agire più adeguato ed integrato***' (1970b, pag. 68).

Uno dei principi più rivoluzionari, forse in assoluto il più rivoluzionario, da lui introdotto con tanta forza e chiarezza è che l'efficacia di una relazione d'aiuto non dipende tanto dalle conoscenze, abilità e competenze tecniche di chi ha il ruolo e il compito di aiutare, ma dal suo **modo di essere** e dalla **qualità della relazione** che si instaura con la persona che chiede aiuto. Scopo di una relazione d'aiuto non è consigliare, né guarire, né insegnare, né tantomeno farsi carico dei problemi di un'altra persona. Lo scopo di una relazione d'aiuto può invece essere definito in termini di **facilitazione del cambiamento**.

Compito del facilitatore non è dunque quello di stabilire la direzione del cambiamento e condurvi l'altro, ma piuttosto di farsi promotore e garante di un contesto che renda il più agevole possibile per l'altra persona attingere alle proprie risorse e realizzare in pieno le proprie potenzialità.

Premessa di questo modo di intendere le relazioni di aiuto è quindi la fiducia in una spinta che caratterizza intrinsecamente ogni persona (e ogni organismo vivente) alla realizzazione della propria crescita nel modo più pieno e completo possibile: "L'organismo realizza se stesso nel senso della massima differenziazione di organi e funzioni. L'organismo tende ad espandersi attraverso la crescita, estendendo se stesso mediante l'uso di strumenti e con la riproduzione. Procede verso una sempre maggiore indipendenza e autoresponsabilità." (1951)

Rogers deriva tale convinzione dai dati di ricerche in vari ambiti scientifici, oltre che psicoterapici, e definisce tale processo "**autorealizzazione**" (1951) e la spinta che lo sottende "**tendenza attualizzante**" (1965).

Rogers indica alcuni nodi fondamentali intorno ai quali si gioca l'efficacia della relazione d'aiuto: si pone anzitutto il problema di poter essere percepito dal cliente¹ come **degno di fiducia**. Si chiede cioè in che modo l'altro possa pensare e sentire di poter fare affidamento su di lui, di trovare in lui qualcuno che si prenderà a cuore i suoi problemi, che non lo abbandonerà nel momento del bisogno, che non fingerà e non mentirà.

La strada per essere percepito come degno di fiducia, dice Rogers, non è quella di mostrarsi in ogni momento e ad ogni costo come una persona disponibile, fidata, comprensiva. Alla lunga, dice, questo sforzo è estremamente pericoloso, perché espone al rischio di mettere in atto comportamenti e atteggiamenti non realmente sentiti, non autentici, cosa che viene generalmente percepita da un'altra persona, soprattutto quando è in una condizione di fragilità emotiva e di bisogno, ottenendo il risultato esattamente opposto a quello prefissato.

Piuttosto, la strada è quella di mostrarsi così come si è, di **essere autentico**.

¹ Rogers introdusse il termine "cliente", ancora oggi utilizzato nell'*Approccio Centrato sulla Persona*, per distinguerlo da "paziente", considerato troppo legato al modo tradizionale di intendere i rapporti tipico della medicina. Nella sua visione delle relazioni, questo termine voleva restituire alla persona il diritto di auto-determinarsi e la volontà del terapeuta, o facilitatore, di rapportarsi con lui *da persona a persona*.

La possibilità e la capacità di mostrarsi ad un altro in modo autentico sono subordinate alla **consapevolezza di sé**, cosicché per non nascondere e distorcere i sentimenti che provo nei confronti del cliente, bisogna che ne sia pienamente consapevole.

Analogamente, per poter essere percepito in modo chiaro e inequivocabile bisogna che io abbia sufficiente chiarezza di ciò che comunico e meta-comunico, sia a livello verbale che corporeo. Cosicché, dice Rogers, per poter instaurare una relazione d'aiuto con un'altra persona e facilitarne la crescita, devo prima di tutto essere capace di pormi in una relazione d'aiuto con me stesso e devo io stesso crescere.

Un altro aspetto evidenziato da Rogers riguarda la possibilità per il facilitatore di **accogliere ed accettare l'altro così com'è**, in ogni suo aspetto, senza giudizio né condizioni, di accettare quindi la direzione del cambiamento da lui scelta momento per momento, senza avere bisogno o desiderare di indirizzarla.

Anche questa caratteristica della relazione riguarda evidentemente in modo profondo la personalità del facilitatore. Implica in primo luogo che nella relazione d'aiuto egli non ricerchi la gratificazione ai propri personali bisogni, se non in modo del tutto subordinato ai bisogni del cliente. E' naturale infatti che sia gratificante sentirsi importante per qualcuno, ma questa gratificazione dovrebbe essere secondaria al desiderio di vedere l'altro crescere in modo autonomo e quindi separarsi dalla relazione d'aiuto.

Permettere all'altro di essere distinto da sé, di emanciparsi da una iniziale dipendenza, di vivere tutti i propri sentimenti, qualsiasi essi siano, senza valutarli sulla base di una personale scala di valori, implica evidentemente una notevole dose di sicurezza personale.

Inoltre, la consapevolezza e maturità personale del facilitatore dovrebbero essere tali da permettergli di rimanere in contatto con tutti i sentimenti che il cliente gli porta, senza sentirsi impaurito o minacciato.

Una ulteriore caratteristica indicata da Rogers, strettamente legata alle precedenti, riguarda la capacità di **entrare nel mondo dei sentimenti e significati personali dell'altra persona**, in modo così intimo e profondo da percepirli *come se* fossero propri, perdendo in tal modo ogni significato la personale valutazione e giudizio.

“Ho l'impressione - conclude Rogers - che la relazione d'aiuto ottimale sia la relazione instaurata da una persona psicologicamente matura”.

- **Le condizioni necessarie e sufficienti alla promozione del cambiamento**

Le condizioni che rendono efficace una relazione d'aiuto nel promuovere il cambiamento della personalità sono così sintetizzate da Rogers (1965, pag 166):

1. deve esistere un **contatto** psicologico tra due persone;
2. una delle due persone (il cliente) si trova in uno stato di **disaccordo interno**, di **vulnerabilità**, o di **angoscia**;
3. l'altra persona si trova in uno stato di accordo interno (**congruenza**), è cioè consapevole e in contatto con i suoi pensieri ed emozioni, almeno durante la relazione e per quanto riguarda la relazione stessa;
4. il facilitatore prova dei sentimenti di **accettazione positiva incondizionata** verso l'altra persona;
5. il facilitatore prova una **comprensione empatica** nei confronti dell'altro, e in particolare del modo in cui percepisce il mondo e se stesso;
6. il cliente percepisce, anche in misura minima le condizioni di cui ai punti 4 e 5.

Congruenza

Con il termine congruenza (o autenticità, o accordo interno) si intende uno stato di accordo tra l'esperienza e la sua rappresentazione cosciente.

Indica cioè che la persona sia in contatto con i propri sentimenti ed emozioni in modo autentico, non censurato né distorto, e che si relazioni con l'altro sulla base di tale consapevolezza, senza fingere né mascherarsi.

Carl Rogers indica la congruenza come la prima, e forse la basilare qualità che un facilitatore deve possedere per essere efficace: solamente se l'altro percepisce in me una persona "vera", sarà possibile instaurare una relazione che gli permetta di crescere.

Non è infatti lo sforzo di comprensione empatica o di accettazione incondizionata che rende la relazione realmente d'aiuto, è più importante invece che il cliente senta che tutto ciò che il facilitatore fa o dice sia realmente espressione del suo modo di essere, anche se ciò comporta il rischio che emergano sentimenti diversi dall'empatia e dall'accettazione incondizionata, che, se negati o mascherati, produrrebbero un effetto molto più negativo.

E' inoltre fondamentale che il facilitatore non si senta eccessivamente minacciato dalle emozioni del cliente e possa entrare con esse in contatto empatico, accompagnandolo nel suo percorso di cambiamento.

Il grado di congruenza è quindi strettamente legato con la conoscenza e consapevolezza di sé, in quanto bisogna che i sentimenti e gli atteggiamenti che egli prova nei confronti del cliente siano pienamente disponibili alla sua coscienza.

La congruenza è molto più che una tecnica e molto più che un atteggiamento: è **un modo di essere**, che presuppone la capacità di lasciare profondamente libero l'altro di scegliere la direzione del suo cambiamento (o anche di scegliere un apparente non cambiamento), di non volere forgiare il cambiamento del cliente a propria immagine e somiglianza.

Presuppone quindi che il facilitatore non abbia bisogno di trarre gratificazione per i propri bisogni dal rapporto diretto con il cliente, in quanto i suoi bisogni fondamentali dovrebbero essere organizzati intorno a talune fonti di soddisfazione che forniscono un senso e un valore alla sua esistenza, compreso il suo lavoro.

Egli dovrebbe inoltre possedere una sicurezza interna tale che gli permetta di far fronte agli eventuali attacchi e alle lusinghe del cliente senza crollare né farsi sedurre; che gli permetta di godere dell'importanza che il suo ruolo assume, subordinandola però alla soddisfazione per la capacità del cliente di rendersi autonomo da lui (perdendo così la propria importanza, a favore dell'altrui autonomia).

Mi sembra importante sottolineare che la congruenza della quale Rogers parla non corrisponde né alla rappresentazione chiara e cosciente di tutti i processi in corso nell'organismo, né alla manifestazione diretta ed esplicita di tutti i propri sentimenti ed emozioni. Si intende piuttosto l'assenza di barriere che impediscano la percezione di ciò che è organicamente dato, alla quale segue un modo di interagire con gli altri che è diretta espressione del modo di pensare e di sentire.

Da quanto detto, emerge ancora una volta quanto l'efficacia di un facilitatore sia strettamente legata alla sua maturità psicologica, intesa non nella direzione della perfezione in quanto essere umano, ma piuttosto della consapevolezza e dell'accettazione positiva di sé e degli altri, della capacità di instaurare una relazione d'aiuto con se stesso, dell'apertura all'esperienza, dell'apertura alla vita come un processo in costante divenire, di un'alta capacità di percezione discriminativa.

Empatia

Il concetto di empatia nasce originariamente all'interno della riflessione filosofica estetica. Il passaggio all'ambito psicologico è strettamente legato alla nascita e sviluppo della fenomenologia.

Husserl indica l'empatia come la strada per superare la visione del proprio mondo e giungere a quella del mondo oggettivo.

Edith Stein, allieva e collaboratrice di Husserl, sottolinea come l'uomo e la natura, così come gli uomini tra loro, siano al tempo stesso divisi da una incancellabile alterità e uniti da possibili relazioni e comunicazioni. Vede quindi nell'empatia la strada per realizzare tali possibilità. Possibilità rispetto alle quali Heidegger approfondisce a sua volta la propria riflessione, sottolineando come l'esistenza umana sia in realtà originariamente caratterizzata dalla condivisione e dalla coesistenza e dunque il mondo sia sempre un *con-mondo* (mit-welt) e l'esistenza un *con-esserci* (mit-dasein).

Il rapporto con il mondo, dice Heidegger, è caratterizzato dalla *cura*, distinguendo tra un *prendersi cura* delle cose e *aver cura* delle persone. “Questo aver cura può significare o il sottrarre agli altri le loro cure o aiutarli ad essere liberi di assumersi le proprie cure. Nel primo caso l'uomo non si cura tanto degli altri, quanto delle cose da procurar loro, nel secondo caso offre agli altri la possibilità di trovare se stessi e di realizzare il proprio essere”. (Galimberti U., 1979)

Attingendo quindi da queste riflessioni in ambito filosofico, Rogers inserisce il concetto all'interno di un paradigma scientifico, che coniuga l'approccio fenomenologico europeo con il pragmatismo statunitense, e ne fa uno dei pilastri del suo approccio alla psicoterapia e alle relazioni d'aiuto in genere.

Rogers definisce l'empatia come la “capacità di immergersi nel mondo soggettivo altrui e di partecipare alla sua esperienza nella misura in cui la comunicazione lo permette” (1965). In un altro passaggio chiarisce: “Sentire il mondo più intimo dei valori personali del cliente come se fosse proprio, senza però mai perdere la qualità del *come se*, è empatia (...) questa è la condizione che ritengo essenziale per instaurare un rapporto produttivo” (1970b).

E' a mio avviso molto interessante notare le diverse forme che l'empatia acquista nel corso dello sviluppo dell'individuo, in quanto sembrano in qualche modo ripercorrere lo sviluppo che il concetto stesso ha avuto nell'evoluzione del pensiero filosofico e psicologico: una prima forma consiste nel cosiddetto “contagio emotivo”, in cui non esiste una netta distinzione tra sé e l'altro e quindi tra le proprie e le altrui emozioni.

Successivamente, in concomitanza con lo sviluppo cognitivo e con lo sviluppo del sé, l'empatia perde questo carattere di confusione tra sé e l'altro ed è invece accompagnata dalla capacità di differenziare tra le proprie e le altrui emozioni.

La conquista che viene acquisita è quella di comprendere i vissuti per ciò che significano per l'altra persona, entrando in risonanza con le sue emozioni.

A questo livello l'empatia è però sostanzialmente riferita all'evento che determina l'emozione, o comunque all'emozione stessa, piuttosto che alla persona che la prova. Si parla infatti di “empatia egocentrica”, in quanto chi la prova immagina quello che sentirebbe (o che ha sentito in precedenti esperienze) se si trovasse in una situazione analoga.

Conseguentemente, un aiuto portato a qualcuno sulla base di questo genere di risonanza emotiva è fondato sui propri schemi di riferimento e quindi sui propri criteri di benessere e sui propri valori, piuttosto che su quelli della persona che si vorrebbe aiutare.

Infine, il livello più evoluto di empatia è quello che non solo permette di differenziare tra le proprie e le altrui emozioni, ma che presuppone un abbandono dell'egocentrismo per assumere il mondo interiore dell'altro come criterio di riferimento.

La possibilità di provare questo genere di empatia implica lo sviluppo di capacità cognitive e di sensibilità che permettano di differenziare in modo preciso le emozioni che un'altra persona sta provando e di viverle appunto, come dice Rogers, “come se” fossero proprie, ma mantenendo chiaramente la distinzione dello spazio “come se”.

Accettazione positiva incondizionata

L'accettazione (o “considerazione”) positiva incondizionata si riferisce ad un atteggiamento del facilitatore nei confronti del cliente, al suo modo di accoglierlo, valorizzarlo, credere nelle sue potenzialità, senza spingere, in modo esplicito o implicito, per un cambiamento in una determinata direzione.

Questo atteggiamento è anche chiamato di “cura” o di “calore non possessivo”.

“E' l'opposto dell'atteggiamento di valutazione selettiva: “in questo sei cattivo, in quello sei buono”. Implica l'accettazione di tutti i sentimenti espressi dal cliente: tanto quelli negativi, pieni di paura e di dolore, difensivi e “anormali”, quanto quelli, positivi, maturi, fiduciosi, sociali; implica l'accettazione non solo degli aspetti coerenti della personalità del cliente, ma anche dei suoi aspetti incoerenti. Significa che ci si interessa del cliente, ma non in modo possessivo o comunque tale da soddisfare solamente i bisogni del terapeuta; significa che ci si interessa del cliente come di una persona distinta che ha sentimenti ed esperienze personali (1970b).

Roger esprime così l'importanza che egli attribuisce a questo aspetto della relazione di aiuto: “(...) posso accettare, dell'altra persona, ogni aspetto che egli mi presenta? Posso accettarlo così com'è? O lo accetto solo sotto condizione, approvando alcuni aspetti dei suoi sentimenti e disapprovando tacitamente o apertamente gli altri aspetti? Secondo la mia esperienza, se il mio atteggiamento è condizionato l'altro non cambia, né cresce, almeno in quegli aspetti che non riesco ad accettare completamente”.

L'importanza che Rogers attribuisce ad un atteggiamento di accettazione incondizionata deve essere vista nel contesto della sua visione sull'origine delle disfunzioni psicologiche.

In effetti, egli considera l'amore condizionato dei genitori e delle altre figure significative come causa fondamentale dell'alienazione. Per mantenere l'amore delle persone importanti si interiorizzano norme che possono essere contrarie ai propri desideri ed esperienze. Nasce così una dissociazione fra quello che ci sforziamo di raggiungere consciamente ed il vero sé: così ci alieniamo dal nostro nucleo più profondo.

Nelle relazioni di aiuto, allora, l'atteggiamento non condizionato del facilitatore può avere la funzione di “esperienza emozionale correttiva” e costituire una sorta di “controcondizionamento” nell'esperienza del cliente: come risultato dell'accettazione incondizionata del facilitatore, il cliente, poco a poco, inizia a sentirsi abbastanza sicuro da esplorare se stesso più profondamente, da affrontare aspetti che fino a quel momento erano stati troppo temibili o imbarazzanti. Così l'accettazione da parte del facilitatore facilita l'auto-accettazione ed il conseguente cambiamento. Quando sperimenta un sufficiente grado di sicurezza interpersonale, il cliente trova il coraggio di abbandonare il suo atteggiamento di difesa e riesce ad instaurare un più stretto contatto con se stesso. Perciò un atteggiamento di accettazione non porta al ristagno ma piuttosto rende possibile l'evoluzione di quegli aspetti di noi stessi che erano, per così dire, 'congelati'.

La crescita ed il cambiamento divengono possibili nella misura in cui siamo capaci di accettare noi stessi come siamo.

Perché una relazione d'aiuto sia realmente efficace, non è però sufficiente che le sopradescritte condizioni siano sperimentate dal facilitatore, bisogna infatti che esse vengano anche percepite, almeno in minima parte, dal cliente.

Altrettanto fondamentale diventa quindi la capacità di comunicare in modo efficace il proprio sforzo di porci dal suo punto di vista, di contattare i sentimenti e le emozioni che sta esprimendo

a partire da ciò che significano per lui, dal posto specifico che hanno in quel momento nella sua vita.

Questa comunicazione passa talvolta in modo essenziale attraverso le parole, ma è veicolata in modo significativo dalla qualità globale della propria presenza e quindi dal modo di rispondere alle comunicazioni, verbali e corporee, dall'altro.

- **L'Approccio Centrato sulla Persona**

Carl Rogers definì il modello inizialmente "Terapia non direttiva", in un secondo momento "Terapia Centrata sul Cliente" e infine "Approccio Centrato sulla Persona".

Questi cambiamenti nella definizione riflettono sia l'evoluzione del modello teorico sia l'ampliamento dell'ambito di intervento, che passò da singoli individui e famiglie, a piccoli gruppi, a intere comunità e in definitiva da un modello di intervento psicoterapeutico e di counseling ad un modo di concepire non solamente qualsiasi relazione d'aiuto ma l'interezza delle relazioni umane.

L'ACP ha come basi il **principio olistico** e il **principio dinamico**.

Secondo il principio olistico, ogni individuo viene considerato un sistema complesso, con caratteristiche non riconducibili alla somma degli elementi che lo compongono.

Pensieri, emozioni, corpo, spiritualità, relazioni interpersonali, sono aspetti di un tutto che tende a funzionare in modo organizzato e armonico.

Lo stesso vale sia per le singole parti che costituiscono la persona (come ad esempio un organo del suo corpo, oppure la sua mente), sia per un gruppo, una famiglia, una comunità.

Secondo il principio dinamico, l'essere umano, così come ogni altro essere vivente, è un organismo attivo, che agisce in modo dinamico, globale e direzionato verso il proprio mantenimento e sviluppo.

Così come iniziavano ad affermare numerosi scienziati già all'epoca in cui scrive Carl Rogers, sembra esistere una tendenza formativa, o sintropia, che opera nell'universo e direziona verso un ordine sempre maggiore, verso la complessità e la costruzione; essa è opposta all'entropia che è la tendenza al caos, al deterioramento.

Rogers chiama questa natura teleologica (diretta cioè verso un fine) "**tendenza attualizzante**": essa induce la persona a sviluppare le proprie capacità sane, creative e costruttive, è una spinta motivazionale che porta alla costruzione del Sé, il nucleo fondamentale della struttura della personalità.

Scopo di ogni essere vivente è quindi la tendenza alla conservazione e allo sviluppo, che opera verso l'armonizzazione con l'ambiente e con le altre persone.

"...possiamo dire che c'è in ogni organismo, a qualsiasi livello, un flusso sotterraneo di movimenti verso una realizzazione costruttiva delle sue inerenti possibilità. Anche negli esseri umani c'è una tendenza naturale verso uno sviluppo più complesso e completo. Il termine che viene usato con maggiore frequenza per alludere a tutto questo è "tendenza attualizzante", ed è presente in tutti gli organismi viventi. Sia che si parli di un fiore o di una quercia, di un verme fangoso o di uno splendido uccello, di una scimmia o di una persona, credo che faremmo la cosa migliore a riconoscere che la vita è un processo attivo e non passivo. Sia che lo stimolo provenga dall'interno o dall'esterno, sia che l'ambiente sia favorevole o sfavorevole, i comportamenti di un organismo possono essere compresi in termini del mantenimento dell'arricchimento e della produzione di se stesso. E' questa la natura stessa del processo che definiamo vita. Una tendenza del genere è all'opera in ogni momento. E di fatto solo la presenza o l'assenza di questo processo totalmente direzionato ci consente di dire se l'organismo è vivo o morto". (1980)

Questa tendenza a conservare se stesso e a sviluppare il proprio potenziale non è determinata solo biologicamente, ma dipende dall'interazione dinamica tra la persona e il suo ambiente. Perché si

sviluppi pienamente è allora necessario che la persona trovi soddisfazione ai propri bisogni, da quelli basilari fisiologici a quelli più spiccatamente psicologici, relazionali ed esistenziali.

La tendenza attualizzante è alla base della motivazione: qualsiasi organismo vivente, in funzione anche delle opportunità di cui dispone naturalmente, tende a sviluppare e ad utilizzare le sue potenzialità più complesse piuttosto che dirigersi verso soddisfazioni più semplici.

Rogers parla di un organismo sempre motivato, teso a qualcosa, “iniziatore attivo di comportamenti orientati”, questa tensione alla realizzazione può esprimersi nella più vasta gamma di comportamenti ed in risposta di bisogni diversi.

Egli descrive la tendenza attualizzante come una tendenza formativa, selettiva e direzionale, questo significa che l'organismo non tende a sviluppare in senso assoluto tutte le sue potenzialità, come ad esempio la sua capacità di provare disgusto o la sua capacità autodistruttiva, queste si realizzano solo in condizioni anormali e “non facilitanti”.

Bibliografia

- Anfossi M. (a cura di), Sguardi di cura. Per una clinica Centrata sulla Persona del terzo millennio, Alpes, 2013
Una raccolta di scritti di docenti della sede milanese della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Centrata sul Cliente. Tra questi "Il corpo nella Terapia Centrata sul Cliente", esposizione di un modo di lavorare non direttivo e centrato sulla persona a orientamento corporeo, di Paolo Ballarin e "Percorrere l'orlo dell'abisso. Terapia Centrata sul Cliente e cura delle esperienze traumatiche" di Alberto Dazzi, applicazione della TCC al trattamento delle esperienze traumatiche con l'utilizzo di tecniche a mediazione corporea
- Bannister D., Fransella F., 1980, trad. it. L'uomo ricercatore. Introduzione alla psicologia dei costrutti personali, Martinelli, 1986
Introduzione al costruttivismo di George Kelly
- Capra F., 1982, trad. it. Il punto di svolta. Scienza, società e cultura emergente, Feltrinelli, 1984
Analisi critica del pensiero meccanicistico e riduzionistico e presentazione delle premesse scientifiche e filosofiche che stanno alla base della rivoluzione paradigmatica tuttora in atto.
- Fresa M., Vaccari V., *Rogers fenomenologo? Rogers cognitivista?*, «Da persona a persona. Rivista di studi rogersiani», 1997. <http://www.acp-italia.it/?act=Rivista>
- Galimberti U., Psichiatria e fenomenologia, Feltrinelli, Milano, 1979
I contributi di Husserl e di Heidegger da un lato e quelli di Jaspers dall'altro vengono in questo volume richiamati e ordinati per chiarire la posizione epistemologica della psicologia nella serie di quelle scienze il cui intento è la "comprensione" dell'uomo e non la "spiegazione" del suo comportamento"
- Gargiulo M.L., *Esperienza e simbolizzazione*, «Da persona a persona. Rivista di studi rogersiani», 1994. <http://www.acp-italia.it/?act=Rivista>
- Kelly G., 1955, trad. it. La psicologia dei costrutti personali, Cortina 2004
- Laing R., 1967, trad. it. La politica dell'esperienza, Feltrinelli, 1968
Esposizione tra lo scientifico e il poetico di quella violenza rappresentata dalla scissione in ciascuno di noi tra esperienza e comportamento. L'autore è uno dei principali esponenti del movimento della antipsichiatria inglese.
- Maslow A., 1962, trad. it. Verso una psicologia dell'essere, Astrolabio, 1971
Il padre fondatore della Psicologia Umanistica
- Moselli P. (cura di), Il guaritore ferito, Angeli, 2008
Può il professionista della relazione d'aiuto permettersi di essere una persona "reale", presente in modo totale, consapevole dei propri sentimenti?
- O'Leary C., 1999, trad. it. Counseling alla coppia e alla famiglia. Un approccio centrato sulla persona, Erikson, 2002
L'applicazione dell'ACP al lavoro psicoterapeutico e di counseling con le coppie e le famiglie

- Petrini P., Zucconi A. (a cura di), *La relazione che cura*, Alpes, 2008
Raccolta di articoli legati dal comune denominatore della relazione come elemento centrale nei vari approcci di cura psicologica
- Rogers C., *Un modo di essere*, 1980, trad. it. Martinelli, Firenze, 1983
Testo di ampio respiro in cui Rogers descrive i cambiamenti avvenuti nella sua vita e nel suo pensiero. Una presentazione completa di un approccio alla vita centrato sulla persona.
- Rogers C., *La terapia-centrata-sul-cliente*, Martinelli, Firenze, 1970b
Questo testo raccoglie parti di diverse altre pubblicazioni degli anni '50 e '60. In particolare si trova la prima formulazione delle condizioni necessarie e sufficienti a promuovere il cambiamento e la concezione della psicoterapia come processo di crescente contatto e fiducia nel proprio organismo e di apertura all'esperienza.
- Rogers C., *Terapia centrata sul cliente*, 1951, trad. it. La Nuova Italia, Firenze, 1997
Primo studio strutturato organicamente su questo approccio terapeutico. Viene indicata con chiarezza la maggiore importanza per l'efficacia degli atteggiamenti rispetto alle tecniche. Esposizione della 19 proposizioni che costituiscono la teoria della personalità e del comportamento. Nasce ufficialmente la Terapia Centrata sul Cliente
- Rogers C., *Psicoterapia di consultazione*, 1942, trad. it. Astrolabio, Roma, 1971
Primo testo in cui viene pubblicata l'intera registrazione di una psicoterapia. Prime formulazioni teoriche del processo del counseling e della psicoterapia, allora definita "non direttiva".
- Rogers C., 1977, trad. it. *Potere personale*, Astrolabio, 1978
"In ogni organismo, uomo compreso, c'è un flusso costante teso alla realizzazione costruttiva delle sue possibilità intrinseche, una tendenza naturale alla crescita. Tale tendenza può essere deformata, ma non distrutta senza distruggere l'intero organismo"
- Rogers C., Russell D., 2002, trad. it. *Carl Rogers: un rivoluzionario silenzioso*, La Meridiana, 2006
"il racconto di vita e il percorso intellettuale del mite terapeuta che ha rivoluzionato profondamente il modo di concepire le relazioni (...) L'opera di Carl Rogers conferma che quello che conta in una relazione d'aiuto è la qualità della stessa"
- Rogers C., 1970, trad. it. *I gruppi di incontro*, Astrolabio, 1976
La presentazione dell'Approccio Centrato sulla Persona nel lavoro con i gruppi
- Rogers C., 1969, trad. it. *Libertà nell'apprendimento*, Giunti, 1973
Dall'insegnamento alla facilitazione dell'apprendimento
- Verlato M.L., Anfossi M., *Relazioni ferite. Prendersi cura delle sofferenze nel rapporto Io-Tu*, La Meridiana, 2006
- Zucconi A., Howell P., *La promozione della salute. Un approccio globale per il benessere della persona e della società*, La meridiana, 2003
Il paradigma biopsicosociale nella promozione della salute