

## LA PSICOLOGIA ESISTENZIALE

- L'esistenzialismo comporta l'attenzione sulla persona *esistente* ed esalta l'essere umano nell'atto di *emergere, diventare*. La parola 'esistenza' deriva dalla radice latina *existere* e significa letteralmente 'venir fuori', 'emergere'. Tradizionalmente nella cultura occidentale l'*esistenza* è stata contrapposta all'*essenza*, la quale pone l'accento sui principi immutabili, sulla verità, sulle leggi logiche, che sono considerati superiori e al di là di qualsiasi esistenza. In psicologia i tentativi di concepire gli esseri umani in termini di forze, pulsioni, riflessi condizionati, illustrano l'impostazione del problema attraverso le essenze. Il pensiero filosofico fino ad un secolo e mezzo fa ha messo l'accento prevalentemente sulle essenze, con alcune eccezioni (es.: Socrate, Agostino, Pascal), fino all'apogeo nel pensiero di Hegel, che tenta di racchiudere tutta la realtà in un sistema di concetti che identificano la realtà col pensiero astratto. Fu proprio contro Hegel che Kierkegaard e James si ribellarono.
- La psicologia esistenziale è nata e si è sviluppata per affrontare il punto critico della psicoterapia: la crisi esistenziale. Si è alleata alla "terza forza" della psicologia, giungendo a definire la "psicologia umanistico-esistenziale". Gli autori più significativi sono Rollo May, Gordon Allport, Herman Feifel, Abraham Maslow, Carl Rogers, Victor Frankl, Thomas Gordon. Il manifesto del movimento può essere considerato il volume *Psicologia esistenziale*, a cura di Rollo May edito per la prima volta nel 1961 e successivamente nel 1969, tradotto in Italia da Astrolabio nel 1970.
- Interessante è il percorso di Rollo May. Durante l'esperienza in sanatorio per curare la tubercolosi, studia gli unici due libri allora conosciuti sull'angoscia: *Il problema dell'angoscia* di Freud, e *Il concetto dell'angoscia* di Kierkegaard. Freud descriveva l'angoscia come il riemergere della libido rimossa e successivamente come la reazione dell'Io di fronte alla minaccia di perdere l'oggetto amato; Kierkegaard invece descriveva l'angoscia come la lotta dell'essere vivente contro il nonessere, dove il vero terrore non è la morte in sé ma il fatto che ognuno trova dentro di sé contemporaneamente sia la repulsione sia l'attrazione, cioè "una repulsione attraente" verso la morte stessa. Kierkegaard descriveva cioè quel che è immediatamente sofferto dall'uomo in crisi: la lotta della vita contro la morte. Freud considerava la questione da un punto di vista tecnico: forse egli *capiva* l'angoscia. Kierkegaard invece scriveva a livello esistenziale, ontologico; egli *conosceva* l'angoscia.

- In tale contesto di ricerca acquistano valore le opere degli esistenzialisti europei: *La peste* di Camus, *Il sentimento tragico della vita* di Unamuno, *le mosche* di Sartre, *Il coraggio di esistere* di Tillich: diventano il ritratto della lotta che l'uomo moderno conduce contro un mondo segnato da un malessere profondo. Altri autori che ebbero un ruolo importante furono William James, psicologo e filosofo americano (che dopo un viaggio in Europa tornando in America nel 1879 attaccò il panrazionalismo hegeliano che identificava la verità con i concetti astratti), e Karl Jasper, psichiatra e filosofo esistenzialista.
- Un ruolo non secondario è quello della fenomenologia, considerato il primo stadio del movimento psicoterapeutico esistenziale. La fenomenologia viene considerata per il tentativo di prendere i fenomeni così come si presentano, liberando la mente dai presupposti che fanno vedere nel paziente solo le teorie e i dogmi dei vari sistemi. La fenomenologia ha molte complesse ramificazioni, in particolare come è stata sviluppata da Edmund Husserl, che influenzò in modo decisivo non solo i filosofi Heidegger e Sartre, ma anche gli psichiatri Minkowski, Straus e Binswanger, gli psicologi Buytendijk, Merleau-Ponty e altri.
- L'accento esistenziale in psicologia non nega la validità del condizionamento, della formulazione delle pulsioni, dello studio dei diversi meccanismi interiori. La psicologia esistenziale sostiene soltanto che non si può mai spiegare o capire nessun essere vivente su questa sola base. "Più ci sforziamo di formulare pulsioni o forze in modo completo e definitivo, più parliamo di astrazioni e non di esseri umani viventi" (May, 1969). Infatti l'individuo vivente trascende sempre un determinato meccanismo e sperimenta sempre la "pulsione" o "forza" secondo la propria personalità. Il meccanismo ha significato in funzione della persona e non viceversa.
- La rimozione, ad esempio viene spiegata in rapporto alle potenzialità dell'individuo: "Nel mio lavoro di psicoterapeuta diventa sempre più chiaro che l'angoscia oggi sorge non tanto dalla paura della mancanza di appagamento lipidico o dalla mancanza di sicurezza, ma piuttosto dalla paura della mancanza delle proprie capacità e dai conflitti che nascono da quella paura" (May, 1969). Non si deve considerare l'inconscio come un serbatoio di impulsi, pensieri e desideri socialmente inaccettabili. May lo definisce come "quelle potenzialità di conoscere e sperimentare che l'individuo non può o non vuole realizzare". Viene continuamente posto cioè il problema della libertà dell'uomo rispetto alle sue potenzialità. "Ogni meccanismo è uno dei tanti modi con cui l'uomo realizza le sue potenzialità" (May, 1969).

- Pertanto il rapporto terapeutico sarà centrato sulla persona e sulla sua esistenza: “Se durante la seduta mi soffermo principalmente sul come e sul perché è sorto il problema, avrò capito tutto tranne la cosa più importante, la persona esistente. Avrò capito tutto salvo l’unica vera fonte di dati a mia disposizione, ossia questo essere umano che sperimenta, emerge, diviene, ‘costruisce un mondo’, per dirla con gli psicologi esistenziali, e che si trova appunto nella mia stanza” (May, 1969). Una delle caratteristiche della psicoterapia esistenziale è che le tecniche cambiano; questi cambiamenti però non avvengono a caso, ma dipendono di volta in volta dai bisogni della persona.
  
- L’incontro terapeutico è un’espressione dell’essere, cioè è un rapporto totale tra due persone, che comporta diversi livelli. Uno di questi è il livello delle *persone reali*: l’incontro mitiga la solitudine fisica che caratterizza tutti gli esseri umani; un altro livello è quello dell’*amicizia*: si instaura la fiducia che il terapeuta abbia qualche interesse sincero ad ascoltare e a capire; un terzo livello è avvertito come *erotico*: è un legame che si instaura attraverso la comprensione e che produce un cambiamento nel paziente; un quarto livello è costituito dalla *stima*: la capacità che nei rapporti con gli altri ha l’individuo di autotrascendersi per il benessere altrui (May, 1969).
  
- Sul piano delle forme di psicoterapia vengono indicate come significative la tecnica di Efran Ramirez (tratta la tossicodipendenza in tre fasi: approccio, trattamento e reinserimento, secondo due principi: incontro e responsabilità); il metodo di Ronald Laing (studia la schizofrenia come una strategia che taluni scelgono per sopravvivere in un mondo estraneo; afferma che la psicologia deve concentrarsi sul rapporto esperienza-comportamento); la logoterapia di Viktor Frankl (la libertà di scegliere il proprio atteggiamento verso il destino; la terapia che pone l’accento sulla ricerca di significato – ‘logos’ – da parte dell’uomo)

## CARL ROGERS

- Carl Rogers nacque a Oak Park (Illinois) l'8 gennaio 1902, figlio “di una grande, unita famiglia, dalla quale il duro lavoro e la religione protestante, con il suo conservatorismo, erano tenuti nella stessa considerazione e riveriti allo stesso modo” (Rogers, 1959). Si interessò di scienze fisiche e biologiche; frequentò il Seminario teologico di New York; alla Columbia University di New York risentì dell'influenza di John Dewey e si avvicinò alla psicologia clinica. Le sue prime esperienze in psicoterapia in un Istituto per minori gli permisero di confrontare due impostazioni differenti: “Si sentiva fortemente l'acuta incompatibilità fra il pensiero freudiano, altamente speculativo, applicato all'Istituto e le vedute statistiche, derivate da Thorndike, applicate alla Columbia” (Rogers, 1959). Dopo la laurea in psicologia divenne direttore del “Guidance Center” di Rochester (Stato di New York). Durante questo periodo subì l'influenza di Otto Rank, il famoso psicoanalista che allora si era staccato dall'ortodossia freudiana.
- Nel 1940 cominciò la sua carriera di docente universitario, e così si sentì costretto dagli allievi e dai colleghi a spiegare più esplicitamente i suoi punti di vista sulla psicoterapia (*Psicoterapia di consultazione*, 1942). Nel 1945 insegnò all'Università di Chicago: qui elaborò il suo metodo di psicoterapia centrata sul cliente, formulò una teoria della personalità e condusse ricerche nel campo della psicologia; pubblica *La terapia centrata sul cliente* (1951). Dal 1957 al 1963 studiò la psicoterapia degli schizofrenici ricoverati in ospedale psichiatrico (*On Becoming a Person*, 1961; *La relazione terapeutica*, 1967 a). Dal 1964 ha fatto parte del Centro di studi sull'individuo di La Jolla, in California. Le sue opere e le sue ricerche gli permetteranno di ottenere vari incarichi, riconoscimenti e onorificenze. Morì nel 1987.

## LA STRUTTURA DELLA PERSONALITA' SECONDO CARL ROGERS

- Rogers si riconosce come rappresentante della tendenza umanistica della psicologia, che rifiuta sia il pessimismo insito nella visione psicoanalitica dell'uomo, sia la concezione dell'uomo come un robot presentata dal comportamentismo. E' più fiduciosa e ottimistica; è convinta che ogni individuo contenga in se stesso le condizioni potenziali di una crescita sana e creativa, e che la mancata realizzazione di tali potenzialità sia dovuta alle influenze limitanti e devianti dell'educazione ricevuta dai genitori, dalla formazione scolastica e di altri fattori di pressione sociale. Questi condizionamenti negativi possono essere vinti se l'individuo è disposto ad accettare la responsabilità della propria vita. In tal caso si manifesterà un individuo nuovo "estremamente consapevole, che ha in se stesso la propria guida; un esploratore dello spazio interiore forse più che di quello esterno, sprezzante del conformismo delle istituzioni e del dogma dell'autorità" (Rogers, 1974).
- La teoria di Rogers ha qualcosa in comune anche con la psicologia esistenziale. Essa è infatti fondamentalmente fenomenologia, nel senso che Rogers accentua fortemente le esperienze degli individui, i loro sentimenti e valori e tutto ciò che si può riassumere con il termine "vita interiore".
- La teoria di Rogers, come quella di Freud, di Jung, di Adler, trae origine dall'esperienza terapeutica, dalla "continua esperienza clinica fatta venendo a contatto con individui che percepiscono se stessi, o sono percepiti da altri esseri, come bisognosi di aiuto" (1959).
- Nel mondo degli psicologi Carl Rogers s'identifica con un metodo psicoterapeutico da lui inventato e sviluppato, detto "non direttivo" o "centrato sul cliente", una terapia in cui "il terapeuta è stato capace di entrare in un rapporto intensamente personale e soggettivo con il cliente, non in un rapporto come quello tra scienziato e oggetto dei suoi studi, o fra medico e diagnosi e cura, ma piuttosto in una relazione da persona a persona" (1961).
- Sebbene Rogers sembri non accentuare i concetti strutturali, preferendo dedicare maggior attenzione al cambiamento e allo sviluppo della personalità, due di questi concetti sono di fondamentale importanza nella sua teoria: i concetti di *organismo* e di *Sé*. Il *Sé* costituisce però un'immagine alterata dell'autentica natura dell'individuo, quindi l'accento viene posto prevalentemente sull'organismo, non sul *Sé*.

- L'organismo, psicologicamente inteso, è il luogo di tutta l'esperienza. La totalità dell'esperienza costituisce il campo fenomenico, cioè il sistema di riferimento dell'individuo, che egli solo può conoscere. "Esso non può mai venir conosciuto da un'altra persona se non tramite un'inferenza empatica, mai in maniera perfetta" (1959). Il comportamento di un individuo dipende dal campo fenomenico (la realtà soggettiva) e non dalle condizioni di stimolo esterne (la realtà esterna).
- Il campo fenomenico è costituito da esperienze conscie (simbolizzate nella coscienza) e inconscie (non simbolizzate). L'organismo può discriminare e reagire a un'esperienza che non è simbolizzata; si tratta allora di una *subcezione*, come la chiama Rogers sulla scia di Lazarus (1949). L'esperienza può non essere correttamente simbolizzata nella coscienza, nel qual caso l'individuo si comporterà in modo improprio. Alcune percezioni della realtà rimangono non verificate con la realtà come essa è, o controllate insufficientemente, e questo può portare la persona a non comportarsi realisticamente.
- Come può una persona concepire una differenza tra immagine soggettiva e la realtà com'è? Questo è il paradosso della fenomenologia. Rogers afferma che ciò che la persona sperimenta o pensa non è per essa la realtà: è un'ipotesi approssimativa della realtà, che può rivelarsi vera o no. L'individuo controlla la veridicità dell'informazione ricevuta, e sulla quale ha basato la sua ipotesi, con altre fonti di informazione. In molti casi gli individui accettano le proprie esperienze come rappresentazioni fedeli della realtà, e non le considerano come ipotesi. Di conseguenza si finisce per avere molti falsi concetti su se stessi e il mondo esterno. "La persona totale è quell'individuo pienamente aperto ai dati dell'esperienza interna e ai dati che gli vengono dal mondo esterno" (1977).
- Il Sé. Una parte del corpo fenomenico, legato all'esperienza, si differenzia gradualmente, costituendo "una configurazione concettuale organizzata, fluida ma coerente, di percezioni, di caratteristiche e relazioni dell'Io, insieme con i valori attribuiti a questi concetti. Si tratta di una configurazione disponibile alla consapevolezza, anche se non necessariamente consapevole" (1959). "Mi resi conto solo lentamente del fatto che quando ai clienti veniva data l'opportunità di esprimere i loro problemi e comportamenti con parole proprie, senza che intervenisse alcuna guida o interpretazione altrui, essi tendevano a parlare in termini di Sé. Mi sembra chiaro che il Sé era un elemento importante nell'esperienza del cliente, e che in qualche strano senso il suo obiettivo era di diventare il suo 'vero Sé'" (1959).

- Se le esperienze simbolizzate che costituiscono il Sé rispecchiano fedelmente le esperienze dell'organismo, l'individuo è adattato, maturo e perfettamente funzionante: è in grado di pensare in modo realistico; al contrario l'incongruenza tra il Sé e l'organismo nella sua esperienza fa sì che l'individuo si senta minacciato e angosciato, comportandosi in maniera difensiva.
- Oltre al Sé reale (la struttura del Sé) esiste un Sé ideale, come è ciò che l'individuo vorrebbe essere. Se la discrepanza tra il Sé reale e il Sé ideale è molto grande la persona è insoddisfatta e disadattata.

## **LA DINAMICA DELLA PERSONALITA'**

- Esiste un'unica forza motivante, l'impulso all'autorealizzazione, e vi è un unico scopo nella vita, diventare individui realizzati, globali. L'organismo si attualizza secondo le linee tracciate ereditariamente. Diventa più differenziato, più espanso, più autonomo e più socializzato a man mano che matura. Nella vita di ogni persona vi è un movimento in avanti: questa tendenza a progredire rappresenta l'unica forza sulla quale il terapeuta può contare nel tentativo di operare un miglioramento nel cliente. La tendenza in avanti può operare solo quando la scelta è percepita chiaramente ed è adeguatamente simbolizzata. "il comportamento è fondamentalmente il tentativo, diretto a un preciso scopo, dell'organismo di soddisfare le sue esigenze così come egli le sperimenta, nel campo così come egli lo percepisce" (1951). Anche se vi sono varie esigenze, ognuna di queste è subordinata alla tendenza base dell'organismo a mantenere ed esaltare se stesso.
- Nel 1959 Rogers, pur mantenendo il carattere monistico della sua teoria della motivazione, mette in evidenza due esigenze: la necessità di essere considerati positivamente e la necessità di autoconsiderazione. Entrambe sono necessità apprese. La prima si sviluppa nell'infanzia come conseguenza dell'amore e dell'attenzione ricevuti da bambino, la seconda sorge in virtù della considerazione positiva che il bambino riceve dagli altri.
- L'organismo e il Sé sono soggetti a forti condizionamenti ambientali, specialmente da parte dell'ambiente sociale. Rogers, diversamente da Freud, Sullivan ed Erikson, non stabilisce una tabella cronologica delle fasi di passaggio dall'infanzia alla maturità. Piuttosto egli dirige la sua attenzione sui modi in cui il giudizio altrui tende a favorire il distanziarsi tra le esperienze dell'organismo e quelle del Sé. Se i giudizi degli altri fossero esclusivamente di segno positivo (la considerazione positiva incondizionata, come la chiama Rogers) non si manifesterebbe alcuna distanza o incongruenza tra l'organismo e il Sé.

- Poiché invece il comportamento del bambino è giudicato, dai genitori o da altri, talvolta positivamente e talvolta negativamente, il bambino impara a distinguere tra azioni e sentimenti che sono degni (approvati) e quelli che sono indegni (disapprovati). Allora le esperienze indegne tendono a venire escluse dal concetto di sé, col risultato che il concetto di sé e l'esperienza dell'organismo diventano discordanti. Il bimbo cerca di essere quello che gli altri vogliono che sia, invece di cercare di essere quello che è realmente. "Il bambino valuta un'esperienza in maniera positiva o negativa solo a causa di queste condizioni di dignità che egli ha preso dagli altri, e non perché quell'esperienza favorisca o meno il suo organismo" (1959).
  
- Attraverso tutta l'infanzia, gradualmente, il concetto di sé si altera quindi sempre più a causa dei giudizi degli altri. Di conseguenza, un'esperienza dell'organismo che sia in disaccordo con questo concetto di sé alterato sarà sentita come una minaccia e susciterà angoscia. Una minaccia può essere percepita inconsciamente, o "subcepita" prima di venir percepita consciamente. L'oggetto o la situazione che costituiscono la minaccia possono produrre reazioni viscerali (es.: palpitazioni al cuore) che vengono percepite come sensazione di angoscia, senza che la persona sia in grado di identificarne la causa. I sentimenti di angoscia provocano il meccanismo di negazione o rimozione, che vieta all'esperienza minacciosa di divenire cosciente.
  
- La frattura fra il Sé e l'organismo non solo produce un atteggiamento difensivo, ma influisce anche sui rapporti con gli altri. Chi ha un atteggiamento di difesa tende a provare ostilità nei confronti degli altri, il cui comportamento, ai suoi occhi, esprime quei sentimenti che egli ha negato.
  
- Nella terapia centrata sul cliente la persona si trova in una situazione di non pericolo, dal momento che il terapeuta accetta incondizionatamente tutto quanto il cliente dice. Quest'atteggiamento di calda comprensione incoraggia il cliente a esplorare i suoi sentimenti inconsci e a portarli alla coscienza. Nella sicura atmosfera del rapporto terapeutico questi sentimenti, fino ad allora di minaccia, possono venire assimilati nella struttura del Sé.

## LA PSICOTERAPIA COME PROCESSO

- Nel volume *La terapia centrata sul cliente*, del 1969 pubblicata in Italia nel 1970 da Martinelli (Giunti 1991), che supera le sue precedenti pubblicazioni (*Counseling and Psychotherapy*, del 1942, e *Client-Centered Therapy* del 1951), e che integra la stesura del saggio *On Becoming a Person* del 1961, Carl Rogers descrive gli stadi successivi del processo per mezzo del quale il soggetto evolve “dalla fissità alla plasticità, dalla estremità rigida del continuum all’estremità in movimento”. Indica sette stadi di questo processo.
  1. Stadio Primo. Manca la volontà di comunicare il sé. Le comunicazioni riguardano solamente dati esterni. I sentimenti non sono percepiti né riconosciuti come tali. Le relazioni interpersonali sono considerate pericolose. Il soggetto non comunica se stesso, ma solo fatti esterni; i problemi sono percepiti come estranei a sé.
  2. Stadio Secondo. Se la persona che si trova al primo stadio si sente accettata, evolve al secondo stadio. Compaiono alcune espressioni riguardanti il sé, i sentimenti possono essere espressi ma non sono riconosciuti come tali o come propri, l’esperienza attuale è condizionata dalla struttura di quella passata.
  3. Stadio Terzo. Se il cliente continua a sentirsi pienamente accettato nel rapporto terapeutico, si verifica un ulteriore movimento di espressioni simboliche. Vi è un fluire più libero di espressioni riguardanti il sé, percepito come un oggetto; compaiono espressioni riguardanti esperienze personali, trattate come oggetti; vengono espressi dei sentimenti e accettati in misura limitata; le scelte personali sono vissute come inefficaci.
  4. Stadio Quarto. Quando il cliente si sente capito, accolto, accettato in tutti i diversi aspetti della propria esperienza, si verifica un progressivo allentamento dei costrutti, un più libero fluire dei sentimenti. I sentimenti sono descritti come fatti attuali. L’esperienza attuale è meno condizionata dal passato. Si mettono in discussione i costrutti personali, si riconoscono le contraddizioni e le incongruenze tra l’esperienza e il sé.

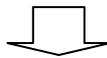
5. **Stadio Quinto.** Se continua l'accettazione, il cliente acquista maggiore spontaneità e libertà nel comprendere il fluire della vita del proprio organismo. I sentimenti sono espressi liberamente, come sono al presente. Il cliente li sente come propri e desidera identificarsi con essi per essere il suo "sé reale". L'esperienza attuale è libera, vengono criticati i costrutti personali, le contraddizioni e le incongruenze. Il cliente è in contatto molto stretto con il suo organismo, che è sempre in continua evoluzione.
6. **Stadio Sesto.** Se il cliente continua ad essere accettato pienamente nella relazione terapeutica, succede una fase molto particolare e spesso drammatica. I sentimenti prima compressi vengono sperimentati direttamente in tutta la loro ricchezza. Il cliente vive soggettivamente nell'esperienza, senza pensarci su. "Il sé è soggettivamente nel momento esistenziale". Il cliente sperimenta la distensione fisiologica. La comunicazione interpersonale è libera e priva di blocchi. Il cliente è in grado di riconoscere il collegamento tra una esperienza attuale e una passata, essendo pienamente cosciente dei sentimenti e affrontandoli pienamente.
7. **Stadio Settimo.** Non è più necessario che il cliente giunto allo stadio sei sia totalmente accettato dal terapeuta per poter progredire. L'ultima fase della evoluzione si compie spesso al di fuori del rapporto terapeutico. Il cliente sperimenta con immediatezza e con ricchezza di particolari dei sentimenti nuovi, sia nella relazione terapeutica sia fuori di essa. Il cliente accetta come propri questi sentimenti e acquista fiducia nel suo cambiamento. L'esperienza viene sperimentata ed interpretata nei suoi aspetti nuovi e non esclusivamente in riferimento al passato. La comunicazione interpersonale è chiara. Vive pienamente in sé, si percepisce in rapporto responsabile con tutti gli aspetti dinamici della propria vita.

## LE ABILITA' DI COUNSELING

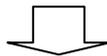
- Abilità pratiche: ascolto, consapevolezza della comunicazione non verbale in se stessi e negli altri, saper formulare le domande in modo appropriato, identificare i sentimenti, riformulare, riassumere e gestire il silenzio.
- Oltre alle abilità pratiche essenziali, ci sono altri prerequisiti, che comprendono le condizioni chiave indicate da Carl Rogers: l'empatia, il rispetto, la congruenza (o genuinità).
- La parola "empatia" si riferisce a una particolare caratteristica che rende una persona capace di comprendere un'altra persona in modo molto profondo. Ciò può avvenire soltanto quando c'è una comunicazione veramente stretta tra due persone, e quando si fa uno sforzo particolare per mettersi nei panni dell'altro allo scopo di riuscire a percepire la realtà dalla prospettiva dell'altro. E' questa la base dell'insight e della vera comprensione. Parlando della comunicazione empatica Rogers illustra il concetto di *riflettere i sentimenti*, rimanendo attenti all'ambito della struttura interna di riferimento del cliente. Le tecniche che possono aiutare una comunicazione empatica sono l'ascolto attivo, la riformulazione e la parafrasi (sia dei sentimenti sia dei contenuti), il riassumere i contenuti.
- L'espressione "considerazione positiva incondizionata" è quella che Rogers usava spesso in relazione al rispetto per i clienti, e anche la parola "valorizzazione" viene usata dall'autore dell'approccio centrato sulla persona. Rispettare e valorizzare i clienti significa accettarli in modo non giudicante, perfino se le loro azioni o i loro sistemi di valori fossero molto differenti da quella del consulente. Accettare e rispettare i clienti tuttavia non sarebbe possibile senza un pieno autosviluppo del consulente, che in genere viene acquisito nella formazione. Sono necessarie l'accettazione dei propri difetti e limiti e la volontà di lavorare per una maggiore consapevolezza prima che possa esistere la vera accettazione degli altri. E' necessario che un consulente creda nel diritto all'autonomia e all'autogoverno del cliente, senza esercitare pressioni (in modo sottile o manifesto). Il calore e l'accettazione sono particolarmente importanti quando cliente e consulente si incontrano per la prima volta.

- La terza condizione rogersiana, la congruenza o genuinità, si riferisce all'abilità del consulente di essere realmente una persona aperta rispetto al cliente. Tale apertura si basa sull'onestà e su una comunicazione – sia verbale sia non verbale – chiara, ma ciò non significa che ogni pensiero debba essere espresso automaticamente. E' ovvio che sono soltanto gli aspetti della comunicazione rilevanti e utili per ciascun particolare cliente a dover essere espressi direttamente. Altre parole che descrivono tale qualità sono onestà, coerenza, sincerità e autenticità. L'onestà con se stessi è un prerequisito per essere onesti con gli altri. Quando il consulente è onesto e aperto nel comunicare con il cliente, si stabilisce un'atmosfera di fiducia, e tale atmosfera aiuta a stimolare il cliente a diventare più onesto e aperto a sua volta. Il consulente che risponde apertamente al cliente non ha bisogno di nascondersi dietro una facciata, non è costretto a fingere. Tratta il cliente da uguale e riconosce la sua capacità potenziale di gestire efficacemente i suoi problemi.

### **Le abilità di riflessione sono:**



#### **Mettere in luce e riconoscere i sentimenti espressi**



#### **Riformulare e parafrasare**



#### **Riassumere il contenuto di quanto è stato detto**

##### **Un riassunto accurato richiede tre cose:**

- una comprensione accurata di quel che è stato detto
- un'accurata selezione degli elementi e dei temi chiave
- l'espressione verbale di tali elementi e temi chiave in un modo chiaro, diretto ed empatico

## LE RICERCHE E I METODI DI INDAGINE

- Rogers ha stimolato notevolmente l'indagine sulla natura dei processi che si verificano durante il trattamento clinico. Il Sé è stato un concetto non molto diffuso in psicologia per molti anni. Dopo la formulazione della teoria della personalità basata sul Sé, Rogers ha ampliato il suo programma di ricerca sulla terapia, includendo registrazioni di sedute e test. Studiò le categorie per mezzo delle quali le verbalizzazioni del cliente possono essere classificate; formulò categorie di sentimenti positivi, negativi e ambivalenti nei confronti degli altri; costruì scale di valutazione per misurare l'andamento di una terapia e i cambiamenti che essa produce nel cliente. Utilizzò la "Tecnica Q" di William Stephenson dell'Università di Chicago per misurare le nozioni che un individuo ha di se stesso prima e dopo una terapia, rispetto alla *disposizione del Sé* (descrivete voi stessi come vi vedete oggi) e la *disposizione dell'ideale* (descrivete la vostra personalità ideale, quella cioè che vorreste avere). Rogers e i suoi collaboratori utilizzarono anche test abituali per lo studio della personalità (Rorschach, TAT, MMPI, ecc.).

## VALUTAZIONI

- Ha contribuito più di tutti allo sviluppo dello studio del Sé. “Il miglior punto di partenza per la comprensione del comportamento sta nel sistema interno di riferimento dell’individuo stesso”. La sua profonda attenzione ai valori umanistici nell’ambito della ricerca psicologica ha contribuito notevolmente allo sviluppo di questa corrente di pensiero. Il suo ottimismo, la sua implicita fede nell’intrinseca bontà degli uomini e nella possibilità di aiutare chi soffre, sono elementi che hanno attirato molti che considerano il comportamentismo troppo freddo e la psicoanalisi troppo pessimistica. Se nella psicologia contemporanea vi è una “terza forza” ciò è dovuto in larga parte a Carl Rogers.
- In contrasto con una certa dose di sfiducia dello psicoanalista nei confronti delle parole del paziente e con la sua continua ricerca del significato recondito di quelle parole, Rogers sostiene invece che le autodescrizioni sono importanti come fonte diretta di informazione sulla persona. Non è necessario sondare, interpretare, fare elaborate e profonde analisi dei sogni, o scavare strato dopo strato nella psiche dell’individuo, perché secondo Rogers la personalità dell’individuo viene rivelata da quanto egli dice di sé. Il “Sé come oggetto” è sperimentato consciamente e Rogers ritiene che queste esperienze possano essere comunicate direttamente al terapeuta. Il concetto di motivazione inconscia non ha praticamente alcun ruolo nella teoria di Rogers. La persona è quello che essa stessa dice di essere. La principale differenza tra la teoria di Rogers e la psicoanalisi è che secondo Rogers la rimozione è evitabile, innanzitutto se i genitori esprimono al bambino una considerazione positiva incondizionata, oppure, se ormai il danno è fatto, la si può riparare con un intervento terapeutico in cui il terapeuta mostra di stimare il cliente.
- La maggior critica che molti psicologi rivolgono alla teoria di Rogers è che essa si basa su un genere piuttosto ingenuo di fenomenologia. E’ stato abbondantemente provato che fattori inconsci motivano il comportamento e che quanto la persona dice di sé è fortemente travisato e alterato da atteggiamenti di difesa di vario genere. Le autodescrizioni sono poco attendibili, non solo perché la persona vuole ingannare l’interlocutore ma anche perché la persona non ha piena consapevolezza dell’intera verità su se stessa. Rogers è stato accusato di aver ignorato l’inconscio, il cui potere nel determinare la condotta è stato dimostrato da un secolo di ricerca psicoanalitica.
- Rogers non è rimasto indifferente alle critiche mosse alla sua teoria e riconosce il dilemma che il comportamento difensivo comporta per la teoria del Sé, anche se non rinuncia al punto di vista fenomenico così ricco di buoni risultati secondo lui.