

L'Approccio Centrato-sulla-Persona di Carl Rogers

a cura di Silvano Forcillo – Psicologo – Psicoterapeuta rogersiano

L'Approccio Centrato sulla Persona di Carl Rogers, l'Approccio Centrato sulla Scuola, elaborato da Ray Bolam, sono stati integrati dall'ASPU in un unico modello formativo, attraverso un lavoro di ricerca e validazione scientifica, in un approccio metodologico/didattico di lavoro per la formazione dei docenti e delle varie figure professionali emergenti. La finalità di tale modello formativo è la creazione di una "Comunità di apprendimento", caratterizzata da accettazione incondizionata, rispetto dell'altro in quanto Persona, fiducia ed empatia, elementi che promuovono l'autostima, l'autorealizzazione e l'autodeterminazione, associando ad un'alta qualificazione professionale e tecnica, lo sviluppo delle qualità proprie del potenziale umano.

Le teorie della Psicologia Esistenziale-Umanistica, che è stata denominata "TERZA FORZA", all'interno della psicologia moderna, formulano principi che li differenziano fortemente dai principali orientamenti, quali quello cognitivo-comportamentale e quello psicodinamico. La Psicologia della Terza Forza vuole recuperare, nella prospettiva empirico-esistenziale, la ricchezza riflessiva sulla natura umana dando enfasi alla soggettività, alla consapevolezza e alla comprensione del comportamento, rifiutando fortemente la considerazione delle Persone come "oggetti" da osservare. La Terza Forza promuove il ritorno alla realtà sensibile e personale, verso l'autocoscienza, l'autorealizzazione e l'autodeterminazione, come libera e personale scelta aperta a tutti.

Gli psicologi umanisti sono veramente convinti che ogni persona abbia in sé e nell'unicità della propria consapevolezza, le risposte alle proprie domande e le soluzioni dei propri problemi. La fiducia nella capacità umana di autorealizzarsi è strettamente connessa al desiderio di voler essere continuamente se stessi. Il modo in cui essa si sviluppa non è dipendente dall'ambiente o dalle influenze negative degli altri o dal passato, ma solo dalla propria personale responsabilità.

La Persona è vista come unico agente attivo nella costruzione del suo mondo e delle sue esperienze. Per poter afferrare l'esperienza è fondamentale imparare a condividere il mondo dell'altro, in modo da superare il contrasto oggettivo-soggettivo. Poter condividere sensibilmente il mondo dell'altro è un privilegio e implica un tipo di comunicazione e relazione speciale: la "**comunicazione e relazione empatica**".

Lo studioso e il teorizzatore della comunicazione e relazione empatica è stato: Carl Rogers, psicologo e psicoterapeuta americano, esponente di punta della psicologia umanistica, ideatore e fondatore dell'**Approccio Centrato sulla Persona**.

L'Approccio Centrato sulla Persona non è un sistema statico e chiuso, ma un insieme dinamico di teorie e di ipotesi che, in quanto tali, sono esplicitamente formulate in modo provvisorio e vengono mantenute solamente sino a quando ricerche più esaurienti avranno potuto meglio definirle.

Lo stesso Carl Rogers definendo la sua teoria afferma: «Per me l'Approccio centrato sulla Persona esprime il tema fondamentale di tutta la mia vita professionale, poiché esso si è chiarito attraverso l'esperienza, l'interazione con gli altri e la ricerca». Rogers è, infatti, fortemente convinto che l'individuo possiede già dentro di sé ampie risorse per l'autoapprendimento e l'autocomprensione, per modificare costruttivamente la propria idea del sé, le proprie qualità e il proprio comportamento e queste sue potenziali risorse possono esprimersi solo in un clima e in un contesto di facilitazione psicologica. Lo scopo principale dell'Approccio rogersiano è, quindi, quello di creare delle condizioni che permettano, appunto, a questa forza di base di agire, in modo che la Persona possa crescere verso la propria autorealizzazione.

Gli elementi costitutivi dell'Approccio rogersiano sono essenzialmente tre ed assicurano un clima ideale e facilitante la crescita della Persona, non solo nel rapporto prettamente psicoterapeutico, ma in ogni rapporto interpersonale; tra genitore e figlio, tra insegnante e studente, tra leader e gruppo, tra dirigente e collaboratore.

- Il primo elemento è la **Congruenza**, che consiste nell'*autenticità* e *genuinità*, nella trasparenza e verità dei rapporti interpersonali.
- Il secondo elemento è l'**accettazione dell'altro in quanto Persona**, essenziale per la creazione di un clima facilitante.
- Il terzo elemento è la **comprensione empatica**: il saper cogliere e sentire le emozioni vissute e percepite dall'altro.

È evidente che l'approccio Centrato sulla Persona si fonda su una radicata e sostanziale fiducia di base nella Persona stessa. È certamente questa caratteristica che contraddistingue questo approccio psicologico innovativo dalla maggior parte delle istituzioni della nostra cultura: l'educazione, la politica, gli affari, gran parte della religione e della vita familiare si basano sulla «sfiducia» nella Persona.