

I tre elementi costitutivi della Psicoterapia Centrata sulla Persona

a cura di Silvano Forcillo – Sociologo – Psicologo - Psicoterapeuta
Estratto dalla Rivista "Scienze Psicologiche" - Anno II - N. 6 - Aprile-Giugno 1984

In tutto il mondo va diffondendosi rapidamente l'interesse per la psicologia di Carl Rogers, i suoi libri sono stati venduti a milioni di copie in quindici Nazioni e la sua psicologia viene insegnata in centinaia di Istituti Universitari di ogni parte del mondo. I motivi di questo grande successo vanno innanzitutto ricercati nel fatto che l'approccio Rogersiano (definito da Rogers stesso «non direttivo» o «centrato sulla persona») non pretende di imporre grandi sistemi teorici né miti salvazionistici, ma semplicemente di proporre la crescita e la maturazione del singolo e dei gruppi attraverso una modificazione salutare e costruttiva e profonda dei rapporti interpersonali, basata sulla partecipazione affettiva (empatia) sull'abbandono dei ruoli stereotipati e sulla responsabilizzazione di ciascuno.

Non vi è dubbio che questo nuovo, autentico ed attualissimo 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 e sociale; perché consente agli operatori di stabilire rapporti autentici e genuini con se stessi e con i propri pazienti. Vi è anche un ulteriore motivo del successo terapeutico di Rogers ed è costituito dall'indiscusso riconoscimento che tale metodo ha ricevuto dalla ricerca clinica e statistica. Non si può, infatti, cogliere il significato esatto e profondo della «Terapia centrata sulla persona» senza tenere presente il suo carattere spiccatamente scientifico ed evolutivo. La terapia centrata sul cliente non è un sistema statico e chiuso, ma un insieme dinamico di teoria 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.

Sin dalla sua nascita, infatti, ha lasciato molto spazio e importanza alla ricerca, riconoscendo in essa, senza negarne le insite difficoltà, un valido strumento per precisare e confermare, nonché sviluppare ulteriormente la propria teoria. 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, così come lo sono i terapeuti rogersiani, che l'individuo possiede già dentro di sé ampie risorse per l'autocomprensione, per modificare costruttivamente, la propria idea del sé, le proprie qualità ed il proprio comportamento e queste sue potenziali risorse possono esprimersi solo in un clima e contesto di facilitazione psicologica quale è appunto il processo terapeutico rogersiano. Il processo di modificazione della personalità nel corso della terapia è, infatti, descritto soprattutto, se non esclusivamente, dal punto di vista del paziente. In questa ottica, quindi, hanno poca importanza nel mondo esperienziale del paziente la descrizione e valutazione basata su criteri come, per esempio, l'adattamento all'ambiente esterno o l'evoluzione di una determinata sintomatologia.

È giusto notare anche che la «terapia centrata sul cliente» non si occupa eccessivamente di problemi di psicopatologia, ma ha concentrato ed incentrato il suo interesse proprio sul processo terapeutico, su come, cioè, il paziente vive il progresso della terapia. Il progresso e/o modificazione e crescita della personalità del cliente nel corso della terapia è sempre descritto tenendo presente la «forza di base» che il cliente possiede dentro di sé che è all'origine della crescita dello sviluppo di ogni singolo individuo. 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 auto-realizzazione. Si tratta, in effetti, di una acquisizione progressiva verso una catarsi emozionale come fase iniziale, di una più efficace e qualificante comprensione del sé e della propria situazione, che permetta di raggiungere e giungere a delle scelte e a delle decisioni positive per il proprio vivere ed interagire.

Non a caso la «Terapia centrata sulla persona» è annoverata fra gli esempi più significativi ed efficaci delle correnti umanistiche della psicoterapia. Proprio per effetto, infatti, dell'influenza esercitata dal movimento dei gruppi d'incontro, dalle correnti umanistiche fra cui la terapia centrata sul cliente, e, ancora dalla terapia del comportamento, dalle teorie dell'apprendimento e dalla terapia gestaltista, negli ultimi dieci anni si è avuta una importantissima modificazione nella psicologia quella, cioè, di aver, finalmente, abbandonato il concetto e l'espressione di «processo di guarigione». Si è, cioè, abbandonata l'idea che lo

psicoterapeuta debba concentrare i suoi sforzi sulla «guarigione di una mente malata». Perfino, il termine «paziente» si è conservato, per abitudine in quanto non si è ancora trovata una valida alternativa, ogni caso, proprio Rogers è stato il primo a proporre un termine nuovo, quale quello di «Cliente». Con questo voglio dire che sono ormai pochi i terapeuti che ancora pensano ai propri pazienti come a persone veramente malate che hanno bisogno di un trattamento nel senso medico della parola.

Ma quali sono, in definitiva, gli elementi costitutivi dell'approccio rogersiano che hanno decretato il suo successo e che, peraltro, costituiscono, il suo asse portante? Essi sono essenzialmente tre ed assicurano un clima ideale e facilitante la crescita della persona, non solo nel rapporto 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 consiste nella **autenticità e genuinità**, nella **trasparenza e verità** del terapeuta. Quanto più il facilitatore nella relazione sa essere sé stesso, quanto più evita di nascondersi dietro il ruolo professionale o personale, tanto più il cliente è in grado di esprimere sé stesso ed iniziare il processo di modificazione e crescita costruttiva della sua personalità. Questo comporta che il terapeuta sappia vivere, percepire ed accettare i sentimenti e le emozioni che fluiscono in lui durante il rapporto. Si verifica, cioè, una sana relazione empatica: grazie alla sua trasparenza il terapeuta faciliterà una sostanziale corrispondenza tra ciò che lui avverte profondamente e quanto viene espresso dal cliente.

Il secondo elemento essenziale e sostanziale per la creazione di un clima facilitante è l'**accettazione positiva ed incondizionata del cliente**. In questo modo, infatti, il cliente non avvertirà il disagio e la sofferenza per la maschera e il falso ideale dietro il quale si nasconde per essere facilmente accettato, ma saprà, invece, essere più disponibile al cambiamento e saprà farlo affiorare. Questo sarà possibile proprio perché il terapeuta saprà amare ed accettare tutti i sentimenti provati dal cliente: dolore, rabbia, risentimento, paura, coraggio, amore senza pregiudizi e condizionamenti, agevolando così il cammino di crescita dello stesso.

Il terzo elemento facilitante della relazione è la **comprensione empatica**. Questo significa che il terapeuta sa cogliere e sentire le emozioni vissute e percepite dal paziente e sa fargli capire che lo percepisce e gli è vicino. Quando il terapeuta rogersiano (ma potrebbe essere chiunque) è efficace, egli sa entrare così a fondo nel mondo interiore altrui da riuscire a chiarire non solo le emozioni che affiorano alla coscienza dell'interlocutore, ma anche quelle incoscienti o precoscienti. E questa caratteristica, questo particolare modo di porsi in ascolto, dice Rogers, «E una delle forze più potenti che io conosca per il cambiamento». Questo particolare e validissimo modo di intendere il processo terapeutico trova conferma e valore scientifico da numerosissime ricerche condotte in questo campo. Tali ricerche sono state condotte dal 1949 ad oggi in America ed in altri paesi. Infatti, sono stati compiuti studi sul cambiamento dell'atteggiamento e del comportamento sia in campo terapeutico sia nell'area dell'apprendimento scolastico. Essi hanno trovato sempre conferma per quanto esposto finora. E evidente che l'approccio centrato sulla persona si fonda su una radicata e sostanziale fiducia di base nella persona stessa. Ed è certamente questa caratteristica che lo contraddistingue 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. L'individuo è guardato sempre con sospetto, giudicato e condannato. Nell'approccio centrato sulla persona ci si fida della tendenza costruttiva dell'essere umano verso uno sviluppo personale più stabile e completo.

La terapia centrata sul cliente di Carl Rogers, dunque, cerca in ogni caso di facilitare questa tendenza autorealizzatrice a svilupparsi. Quale migliore relazione d'aiuto è oggi desiderabile?

RIASSUNTO

L'autore presenta le tre componenti fondamentali della terapia Rogersiana, sottolineando che esse costituiscono al tempo stesso la novità di questo tipo di approccio e la ragione del suo successo in tutto il mondo.