

## LA TERAPIA CENTRATA SUL CLIENTE



Carl Rogers

Questo tipo di terapia è stato sviluppato tra gli anni '50 e '60 da **Carl Rogers**, durante la sua lunga esperienza clinica; tale approccio si basa su alcuni assunti concernenti la natura umana e i mezzi con i quali possiamo provare a comprenderla.

- Le persone possono essere capite solamente partendo dalle loro percezioni e dai loro sentimenti, ossia dal loro mondo fenomenologico. Per capire un individuo dobbiamo concentrare la nostra attenzione non sugli eventi che egli esperisce ma sul modo in cui li esperisce, perché il mondo fenomenologico di ogni persona è la determinante principale del suo comportamento e ciò che la rende unica.
- Le persone sane sono consapevoli del loro comportamento. In questo senso il sistema di Rogers è simile a quello della [psicanalisi](#) e dell'analisi dell'Io, poiché pone la consapevolezza delle motivazioni tra i suoi obiettivi principali.
- Le persone sane sono per loro natura buone e capaci di comportarsi in maniera efficace; esse diventano inefficaci e disturbate solamente quando interviene un apprendimento errato.
- Le persone sane sono capaci di comportamenti finalizzati e sanno darsi degli obiettivi. Esse non rispondono passivamente all'influenza dell'ambiente o alle proprie pulsioni interiori, e sono in grado di compiere scelte autonome. In questa asserzione Rogers è più vicino agli psicanalisti dell'Io che agli psicanalisti freudiani ortodossi.
- Il terapeuta non dovrebbe cercare di manipolare gli eventi per conto del cliente; piuttosto dovrebbe creare le condizioni in grado di facilitare un processo decisionale autonomo da parte sua. Quando le persone non si preoccupano eccessivamente delle valutazioni, delle esigenze e delle preferenze altrui, la loro esistenza risulta guidata da una tendenza innata all'*autorealizzazione*.

Sulla base del presupposto che una persona matura e bene adattata fonda i suoi giudizi su elementi intrinseci di soddisfacimento e autorealizzazione, **Rogers evitava di imporre obiettivi al cliente durante la terapia**. Secondo Rogers è il cliente che deve "prendere il comando" e dirigere l'andamento della conversazione e della seduta. Il compito del terapeuta è quello di creare le condizioni per cui durante la seduta il cliente possa entrare in contatto con la sua natura più profonda e valutare da solo quale stile di vita è per lui intrinsecamente gratificante. Poiché aveva un visione molto positiva delle persone, Carl Rogers riteneva che

attraverso l'esercizio di decisioni autonome esse sarebbero riuscite non solo ad essere soddisfatte di se stesse, ma anche a **diventare delle persone capaci di instaurare relazioni socialmente adeguate**. La strada per raggiungere queste decisioni positive, tuttavia, non è facile.

Secondo Rogers e gli altri terapeuti del filone umanistico ed esistenziale, la persone devono assumersi la responsabilità della propria vita anche quando sono disturbate. È spesso difficile per un terapeuta astenersi dal dare consigli, dal farsi carico dell'esistenza del cliente, specialmente quando tale cliente appare incapace di prendere decisioni autonome. Ma i rogersiani si attengono strettamente alla regola secondo cui, data un'atmosfera terapeutica calda, sollecita e ricettiva, l'innata capacità di crescita e di autorealizzazione dell'individuo alla fine si affermerà. Essi ritengono che se il terapeuta interviene scopertamente, il processo di crescita e di autorealizzazione ne risulterà solo ostacolato, e che qualunque sollievo a breve termine possa derivare dall'intervento del terapeuta esso interferirà con la crescita a lungo termine. **Il terapeuta non deve diventare l'ennesima persona i cui desideri il cliente deve cercare di soddisfare.**

Secondo Rogers il terapeuta dovrebbe possedere tre qualità fondamentali: autenticità, considerazione positiva e incondizionata e profonda comprensione empatica. L'**autenticità**, talvolta chiamata congruenza, comprende la spontaneità, l'apertura e la genuinità. Il terapeuta non ha niente di fasullo, non si nasconde dietro una facciata professionale, e rivela i suoi pensieri e sentimenti al cliente in maniera informale e schietta. In un certo senso il terapeuta, mettendosi così onestamente allo scoperto, fornisce un modello di ciò che il cliente stesso può diventare se si mette in contatto con i suoi sentimenti, li esprime e si assume la responsabilità di farlo. Il terapeuta ha il coraggio di presentarsi agli altri per quello che veramente è.

Il secondo attributo di un bravo terapeuta, secondo Rogers, è la capacità di offrire una **considerazione positiva incondizionata**. Egli apprezza il cliente per quello che è e gli comunica un affetto non possessivo, anche quando non approva il suo comportamento. Le persone hanno valore semplicemente per il fatto di essere persone e il terapeuta deve avere profondamente a cuore il cliente e rispettarlo, per la semplice ragione che egli è un essere umano impegnato nella lotta per crescere e stare al mondo. La terza qualità, una profonda **comprensione empatica**, è la capacità di vedere il mondo - momento per momento - attraverso gli occhi del cliente, di comprendere i sentimenti sia da suo personale punto di vista fenomenologico, di cui il cliente è ben conscio, sia da prospettive di cui egli potrebbe essere solo confusamente consapevole. >>> (Terapia di gruppo)

