

L'APPROCCIO ROGERSIANO: UN MANIFESTO DELLA SOGGETTIVITÀ IN RELAZIONE.

Prof. Eugenio Lampacrescia

In questi anni di ricerca, ho più volte verificato come la conoscenza e la comprensione di una teoria avviene quanto più entriamo nei risvolti personali e soggettivi che hanno condotto uno studioso a formularla. Esperienze, bisogni, "vagabondaggi" e solitudini esistenziali, e persino le ferite, sono il terreno vivo sul quale si innestano i percorsi intellettuali e gli orientamenti teoretici. Scopro, ogni giorno di più, il limite di un soffermarsi e un approfondire solo quanto è stato fissato in modo assiomatico senza entrare in empatia con la vita di chi questo percorso ha compiuto. Quante cose nuove si scoprono leggendo i diari e gli scambi epistolari così raramente oggetto di pubblicazioni. Quale luce nuova si apre sulle teorie, non per confutarle, ma per renderle più umane, quindi più vere. Per renderle meno assolute, quindi più applicabili. Non tutti hanno o hanno avuto il coraggio di questa nudità che permette di cogliere l'unità tra il proprio faticoso e produttivo quotidiano, le dinamiche emotive che vi si dipanano e che influenzano i percorsi cognitivi. Non è facile, cioè neanche per i "grandi" uscire allo scoperto, pubblicamente per quello che si è, così impauriti di perdere prestigio e di deprezzare (forse) la propria immagine. Tanto più in discipline come quelle umane che per paradosso talvolta negano e si negano un pezzo di verità. Non così ha voluto Carl Rogers che "annuncia" la sua assoluta fede e valore per l'unicità della persona umana cominciando già dall'introduzione al suo libro più conosciuto, *La terapia centrata sul cliente*, con il titolo: *questo sono io*. Potremmo dire, un manifesto alla soggettività, cominciando dalla sua. Lo afferma a chiare note, sapendo di "steccare" un po' rispetto al coro dei ricercatori suoi contemporanei. Ma che razza di approccio scientifico è questo? Un uomo di ricerca si racconta? "Ci si aspetta da me che affronti un argomento un po' strano: 'questo sono io'. Sento che è molto difficile farlo, ma mi sento anche molto onorato e adulato da un impegno di questo tipo. Posso assicurare che è un genere di invito unico e molto stimolante, per cui cercherò di dare una risposta il più possibile chiara e onesta. Così chi sono io?" Di primo acchito, stupisce questo non sottrarsi ad una domanda dal sapore esistenziale, ma che via via si dipana a mettere radici alle sue ipotesi. Si respira subito il sapore di un'altra psicologia che non ha semplicemente alzato il paziente (che diviene ora cliente) dal lettino, che ha dismesso gli abiti dell'interpretazione e del dislivello di potere-sapere che creava (e che ancora crea), che non frappone neanche un tavolo tra i due, ma che permette un nuovo setting relazionale e fa accomodare l'altro alla pari con noi, seppur con due ruoli diversi. C'è innanzitutto l'unione prodotta da un sottile ed esteso fil rouge: il medesimo valore dell'esistenza, del rispetto, della reciprocità, della fiducia nell'autosviluppo. Quasi a ricordare che il terapeuta (ma che per Rogers è anche qualsiasi altro professionista che lavora con persone che chiedono aiuto, assistenza, formazione...) acquista potere proprio mentre in qualche misura lo perde, mettendosi in gioco pure lui senza con-fondersi perché si sta con l'altro, ma non si è l'altro. Lasciandosi in qualche misura contaminare perché non c'è empatia senza provare a sentire cosa e come prova l'altro pur rimanendo se stessi. Una spoliatura da sé e un abbandono di ogni pre-tesa di pre-comprensione affinché l'ascolto dell'altro possa essere reale e vero. Un ascolto che non ha persino, nella sua estensione massima, nessuna pretesa di normalizzazione dell'altro e di cambiamento. Convinti che è proprio la fuoriuscita dall'ossessione di cambiare a produrre i maggiori cambiamenti. Certi che salute e benessere stanno nell'imparare ad essere se stessi. D'altronde quale terapeuta, quale interpretazione può avere la pretesa di dire all'altro come è il "sé stesso"? Talvolta pericolosa deriva delle proiezioni inconsce dalle quali il terapeuta o il counselor non è in assoluto e né magicamente salvo, tantomeno investito e ispirato in modo onnipotente dall'alto. L'interpretazione, in questo senso, non ci permette la conoscenza dell'altro, il suo darsi nel dirsi. Diviene piuttosto ostacolo all'ascolto e perciò ostacolo all'autocoscienza che produce cambiamento. Rollo May definisce "pura follia" credere di conoscere l'altro attraverso l'analisi o l'uso di formule. La comprensione passa proprio attraverso l'abbandono degli schemi verso un abbandono alla partecipazione, al sentire sulla nostra pelle, al mettersi nei panni dell'altro. Com-prendere è esattamente un prendere insieme. Solo queste dinamiche (che per essere feconde è opportuno che divengano scelte non solo tecniche, ma esistenziali per lo stesso operatore) sono il terreno fertile che produce una relazione empatica tra persone, anche nelle diverse situazioni in cui qualcuno chiede aiuto a qualcun altro e il dislivello iniziale appare in tutta la sua evidenza. Non resta, poi, che scommettere sulle potenzialità del cliente e sulla propria capacità di ascolto che diviene utile rispecchiamento. Per Rogers esiste, infatti, una tendenza

attualizzante, vale a dire la ferma convinzione che il cliente possieda, nel qui ed ora, non solo i problemi ma anche le risorse per risolverli. L'ascolto produce autoconsapevolezza e attiva una forza e un'energia che ha una direzione fondamentalmente positiva. Quella di Rogers può essere definita una rivoluzione, ovviamente non indolore, nel panorama culturale contemporaneo all'autore (ancora presente e attiva). Fin qui si possono cogliere almeno due nodi importanti: il tentativo di passare da una psicologia che si potrebbe definire del sospetto (interpretativa) ad una psicologia del rispetto (ascolto e accoglienza incondizionata); inoltre la psicologia non è più degli psicologi, ma anzitutto del sapere umano e di quanti lavorano nell'esistenziale ritrovando il naturale e storico aggancio alla filosofia. A tal proposito è evidente l'influenza prodotta su Rogers dalla frequentazione intellettuale ed esperienziale delle filosofie esistenzialiste dell'epoca, della fenomenologia e dei suoi rapporti stretti con Martin Buber, il filosofo austriaco che ha incentrato la sua ricerca sul valore fondante dell'alterità, quindi del dialogo e della relazione interpersonale e interoggettuale per la consapevolezza dell'Io. A tal riguardo egli afferma: "All'inizio è la relazione (...) l'uomo diviene Io a contatto col Tu". Solo questo permette di riconoscerci. Tutto questo percorso compare in lucido e in traslucido in queste prime pagine del testo di Rogers: "Questo libro riguarda la sofferenza e la speranza, l'ansietà e la soddisfazione, di cui è pieno lo studio di ogni terapeuta. Riguarda l'unicità del rapporto che si stabilisce tra terapeuta e cliente, ed insieme gli elementi comuni di tutte le relazioni interpersonali. Questo libro riguarda le esperienze profondamente personali di ciascuno di noi. Riguarda un cliente che siede nel mio studio per cercare di essere se stesso, sforzandosi, anche se mortalmente spaventato, di vedere la propria esperienza così com'è, desiderando identificarsi in quell'esperienza, pur sentendosi atterrito da tale idea. Questo libro riguarda me, mentre siedo là con quel cliente, a quattr'occhi, partecipando alla sua lotta con tutto l'impegno e con tutta la sensibilità di cui sono capace. Riguarda me, mentre cerco di avvertire e intendere la sua esperienza, e il significato, e il sentimento, e il gusto e il sapore che ha per lui. Riguarda me mentre compiangio la mia difficoltà nel capirlo e la cattiva riuscita dei miei sforzi di vedere come la vita appare a lui, cattiva riuscita che cade come un masso nell'intricata, delicata trama del rapporto che si sta formando, Riguarda me mentre mi rallegro del privilegio di assistere alla crescita di una nuova personalità, mentre assisto con un senso di meraviglia all'emergere di un io, mentre assisto a un processo di sviluppo in cui ho avuto una parte importante e facilitatrice. Riguarda il cliente e me mentre osserviamo con meraviglia le forze potenti ed ordinate venute alla luce nel corso della nostra esperienza, forze che appaiono profondamente radicate nell'universo tanto da sembrare un tutto unico. Il libro riguarda, credo, la vita, mentre si rivela così chiaramente con il suo cieco potere e la sua tremenda capacità di distruggere, ma anche con il suo impulso verso la crescita, capace di agire se certe condizioni sono rispettate" Di seguito il racconto dei suoi primi anni di vita. Nasce l'8 gennaio 1909 ad Oak Park vicino Chigago ed è quartogenito di sei figli; una famiglia molto unita che impartisce un'educazione religiosa e morale molto forte incentrata sull'esercizio della virtù e sull'impegno professionale come ulteriore luogo per esercitarla. Una famiglia diversa da molte altre, riservata nelle amicizie e nei contatti sociali, soprattutto riguardo alle negazioni a tutto quanto veniva valutato come superficiale ed effimero. "Così sono stato un ragazzo solitario, che leggeva continuamente e che, nel corso delle scuole superiori, si è incontrato solo due volte con una ragazza". Aggiunge, però, come i genitori fossero molto preoccupati del benessere dei figli non solo economico, ma anche emotivo e psicologico. C'era un controllo rigido sui loro comportamenti ma erano "delicati ed affettuosi". E' molto tenero questo ricordo che indica il tentativo dei suoi di essere normativi senza rimanere schiavi delle regole, perché, in fondo, quello che conta è il non perdere la relazione con i figli. Delicatezza e affettuosità sembrano essere le espressioni dell'amore che più hanno lasciato il segno in Rogers. Come a dire che non sono le limitazioni o i no a produrre disagio esistenziale (per quanto paradossali possano essere), piuttosto la negazione dell'altro. Condizione evidentemente non provata dal Rogers bambino. L'amore filiale, paterno e materno, partneriale e più in generale filantropico ha enorme potenza psicologica. Rollo May non ha timore nel definirlo come la forza più grande a nostra disposizione, capace di influenzare e trasformare la personalità. Questo racconto autobiografico ci permette di capire come nel lavoro terapeutico o di counseling è utile che vi siano spazi di con-tatto emotivo con il cliente. Un rinnovato invito che va in direzione opposta all'ortodosso approccio analitico e interpretativo e al bisogno di distacco dell'operatore per poter realizzare ciò. E' necessario che si senta circolare delicatezza e affettuosità e l'agevolatore può manifestarle utilmente nei modi permessi dalla relazione che si sta istaurando nell'hic et

nunc. Ovvio, una relazione che rimane di aiuto e centrata sul bisogno del cliente. Ha senso quindi esprimerla anzitutto se veramente la sentiamo, ma anche se è utile per l'altro. Nessun invadenza, ma ascolto incondizionato, verbale e metaverbale. Un coinvolgimento che diviene utile e consapevole perché "il terapeuta (o il counselor) e il suo cliente sono due partners impegnati in una relazione duale autentica anche se i rispettivi status e ruoli sono diversi". La neutralità assoluta è un mito oramai superato anche da molti psicoanalisti, ma lontana è ancora la capacità spoliativa del ruolo eminentemente interpretativo di molti operatori che pone al di sopra delle parti, fa rimanere l'interlocutore in un'attesa gonfia di potere che produce dipendenza, lascia l'altro sospeso nel giudizio di un'ultima parola che ha una potenza quasi sacrale e assoluta. E, in tal senso, rischiando di nutrire quello che si vuole combattere: la dipendenza, la scarsa stima di se, l'incapacità di responsabilizzazione e tutta la corte di disagio e/o sintomi che queste dimensioni producono. A dodici anni il papà si trasferisce in una fattoria. Questo cambiamento ambientale produce e invita Rogers ad una consapevolezza (non importa se maturata in seguito) a distinguere due piani della comunicazione familiare, particolarmente paterna. Esattamente come nelle comunicazioni ulteriori così ben descritte da Eric Berne nei giochi psicologici. Esse hanno sempre un aspetto sociale e di contenuto evidente, ma in realtà dicono altro sul piano psicologico. Il papà vuole trasferirsi in campagna perché lavora molto e ha bisogno di riposo. In realtà una delle motivazioni più profonde è il suo tormento educativo di allontanare i figli dai pericoli e dai vizi della città. Rogers sembra non agganciare e riesce a ridefinire in positivo la nuova situazione. Nessuno gli nega i libri. Si mette, così, a studiare trattati di agricoltura con l'idea di far funzionare in modo scientifico e aziendalmente efficiente la fattoria. Si avventura, così, nei processi di ricerca epistemologica applicati al campo agricolo e a soli 14 anni è già in grado di costruire un'ipotesi e di verificarla in modo sperimentale. Come non vedere in questo passaggio della sua esperienza un'altra produttiva semina per la sua futura esperienza e teorizzazione di metodo? L'aver sperimentato che non esiste condizione, nel qui ed ora, dove non sia possibile un autosviluppo in una direzione fondamentalmente positiva. Ridefinire in positivo ogni esperienza è il succo di una vita che scorre fluidamente. E' la capacità di riconoscersi adattandosi e sviluppando in ogni caso le proprie potenzialità e di trovare benessere. Un inno alla libertà, che mai può esserci tolta anche nelle condizioni più avverse, che attiva la responsabilità di esser-ci, piuttosto che fuggire, esercitando l'autonomia. In fondo la responsabilità è anche capacità di trovare risposte adattive nel processo in corso (risponso-abile). E' l'embrionale scommessa che farà in seguito nel suo lavoro di psicologo con i suoi clienti. Fiducia assoluta nelle risorse dell'altro, a patto che non si fugga, (neanche dal dolore che talvolta non lascia spiragli di visione positiva) e che è possibile attivare con un contatto pieno alla realtà soggettiva nel suo vario manifestarsi fenomenologico.

Poi, il periodo delle scuole superiori e l'incontro nella formazione, quando frequenta l'Agraria, con un professore che lascia un altro segno importante: la consapevolezza dell'inutilità di una conoscenza enciclopedica che non tocca l'esperienza. "Non siate un vagone di munizioni, siate un fucile". Da qui il bisogno di fidarsi dell'esperienza come guida prima e di relativizzare l'assoluto potere della razionalità. Pensiero debole per qualcuno, soprattutto per chi crede ad una possibile deriva individualistica. A ben guardare, cosa c'è di più proclamato, di più vero, ma anche di più disatteso, di condurre l'altro ad essere se stesso? Eppoi l'io, nella prospettiva Rogersiana, non è mai sganciato da un tu che rispecchia e dalla responsabilità individuale e sociale che ci si prende. Sempre nello stesso periodo frequentò delle conferenze religiose che gli produssero molta emozione e partecipazione, soprattutto lo convinsero che il sentire viene prima del capire. Ancora una conferma della priorità dell'esperienza prima ancora che della razionalità. Proprio per questo suo mutato atteggiamento, si avviò il percorso per uno svincolo cognitivo dalla famiglia, per una crescita personale. "Fui costretto ad allargare i miei orizzonti, ad accettare che la gente sincera ed onesta può credere in dottrine religiose molto diverse. Mi emancipai dalle credenze religiose dei miei genitori accorgendomi che con esse non potevo andare lontano. Quel passo mi costò molto e costò molto ai miei genitori, ma riconsiderandolo, penso sia stato più di ogni altro, un momento decisivo verso l'autonomia." Il percorso di svincolo-crescita dall'influenza continua prima con un viaggio in Oriente che segna la ribellione e la rivolta e la rottura definitiva con la relativa emancipazione dall'influenza familiare e poi con l'innamoramento e il matrimonio, importantissimo per la sua vita, con Helen Elliot. "Ci sposammo con il consenso poco entusiastico dei nostri genitori...il suo amore, la sua presenza e la sua comprensione nel corso di tutti questi anni sono stati fattori molto importanti per la mia vita" In seguito, entra in seminario ed

incontra dei docenti 'maestri', particolarmente il dott. McGiffert il quale lo rafforza nell'idea della libertà della ricerca e nella verità, ovunque possa condurre. Questo incontro non fu, però, l'esperienza complessiva del suo percorso religioso: in quell'ambiente e nella scelta religiosa ritrovò la medesima inflessibilità conosciuta in famiglia e dalla quale volle svincolarsi. Rispetto all'esperienza del seminario teologico ricorda: "Alcuni di noi avvertirono che stavamo nutrendoci di idee di altri, mentre desideravamo prima di tutto esplorare i nostri problemi e i nostri dubbi per scoprire dove conducevano". Di nuovo la forza propulsiva dell'esperienza che conduce alla consapevolezza e alla crescita. In diversi studenti chiesero di poter lavorare in gruppo senza istruttore. La direzione concesse, nonostante l'evidente imbarazzo. L'opportunità data fu molto importante e chiarificatrice, condusse Rogers molto avanti verso la consapevolizzazione di una sua filosofia di vita che plasmò successivamente il suo modo di lavorare in ambito clinico. "La maggior parte dei membri del gruppo, riflettendo sulla propria vocazione attraverso i problemi sollevati, giunse alla conclusione che l'interesse per un lavoro religioso era loro completamente estraneo. Io fui uno di quelli. Sentivo che certi problemi, quale il significato della vita per gli individui, mi avrebbero sempre interessato, ma che non potevo lavorare in un campo dove mi si richiedeva di credere in una dottrina religiosa specifica (...) Mi sembrava che sarebbe stata una cosa orribile 'dover' professare una serie di opinioni per poter continuare la propria professione. Desideravo trovare un campo in cui avere la certezza che la mia libertà di pensiero non sarebbe stata limitata." Fu così che cominciò ad essere interessato a corsi e conferenze di psicologia e psichiatria, particolarmente riferite all'infanzia, all'educazione e alla psicologia clinica. Studia all'università di Columbia. Comincia il lavoro clinico vivendo due esperienze in contrasto: il caos dell' Institute for child Guidance di impostazione dinamica -freudiana e la rigidità del Teachers College di impostazione sperimentale, statistica, freddamente obiettiva. Di questo periodo afferma: "Ripensandoci, credo, che la necessità di risolvere quel conflitto sia stata per me un'esperienza educativa molto preziosa. Sentivo che lavoravo in due mondi completamente diversi, e mai i due si sarebbero incontrati" Nel periodo di Rochester, che va dal 1931 al 1940, lavora come psicologo nel Child Study Department della Society for the Prevention of Cruelty to Children . Si occupa di progetti per la prevenzione sulla crudeltà rivolta ai bambini, di diagnosi e rieducazione per ragazzi delinquenti e ritardati e fa le prime esperienze di colloqui terapeutici. "Fu un periodo di relativo isolamento professionale, durante il quale il mio unico interesse era quello di riuscire ad aiutare i clienti" Fece i conti con molti insuccessi, ma fu guidato sempre da una domanda: "È efficace quello che faccio?(...)Cominciai, allora a sviluppare i miei punti di vista dall'esperienza di ogni giorno(...) Cominciai a pensare che, a meno che non avessi bisogno di dimostrare la mia intelligenza e la mia cultura personale, avrei fatto meglio a fidarmi del cliente per la scelta della direzione dell'evoluzione del processo" Ovviamente un lavoro così condotto nell'ambiente culturale americano dominato dalla psicoanalisi e dal comportamentismo, produce una crisi che Rogers risolve in modo produttivo. Non ebbe consensi all'Università di Rochester dove dichiararono che il suo lavoro non era psicologia, e che il dipartimento non aveva nessun interesse per i suoi orientamenti terapeutici e per il suo insegnamento. Trovò, allora, spazio in ambito pedagogico e vicinanza con gli studiosi di psichiatria sociale. Cominciò ad insegnare nel Dipartimento dell'Educazione e solo poco prima di andarsene da Rochester anche, di nuovo, nel dipartimento di Psicologia."La semplice descrizione di queste esperienze mi fa capire quanto testardamente abbia seguito la mia strada, restando relativamente indifferente al consenso o al dissenso del gruppo a cui appartenevo" C'è un altro aspetto molto importante in Rogers: il non aver mai disgiunto la professione dalla sua complessiva esperienza di persona. In particolare il valore della paternità e della genitorialità (così come la già citata vicinanza emotiva e la stima della e per la moglie): "Mio figlio e mia figlia attraversarono l'infanzia e la fanciullezza insegnandomi attorno all'uomo, al suo sviluppo e ai suoi rapporti sociali molto più di quello che avrei potuto imparare dalla professione". E' consapevole che crescendo come genitori, si cresce pure come professionisti. "Sento di non essere stato un gran buon genitore, ma fortunatamente lo è stata mia moglie. Col passare del tempo, poi, credo, di essere a poco a poco diventato anch'io un genitore discreto e sempre più comprensivo". Ha vissuto con simpatia "le gioie e i dolori dell'infanzia, la dogmaticità e le difficoltà dell'adolescenza, sino agli anni adulti ed al sorgere della loro famiglia". E' già chiara da questa sua esperienza familiare la disponibilità all'incontro, all'accettazione incondizionata dell'altro nella situazione in cui si trova, nel qui ed ora, l'empatia come capacità di stare con l'altro partecipando e trafficando l'emotività non disgiunta dalla "direzione" (intesa in senso Deweyiano) che comunque ogni padre e ogni counselor agisce.

Nel 1940 è di nuovo professore di psicologia all'Università Dell'Ohio. Con sua sorpresa gli fu offerto un insegnamento completo dove provò a riproporre didatticamente quanto aveva fatto nel trattamento dei ragazzi nel periodo di Rochester. Da lì la consapevolezza e la sistematizzazione delle sue intuizioni che produssero reazioni fortissime: "Sperimentai per la prima volta come un'idea nuova, che può sembrare a noi luminosa e splendida per la sua potenzialità, possa essere fortemente minacciosa per un'altra persona. E il fatto di trovarmi al centro di critiche e di approvazioni mi sconcertò, ma mi fece anche dubitare ed indagare ulteriormente". Diede alle stampe il manoscritto Counseling and Psychotherapy nel quale esponeva l'orientamento secondo lui più produttivo da dare agli approcci terapeutici. In questo periodo approfondisce e sistematizza la riflessione sulla relazione terapeutica che diverrà materiale didattico dei suoi corsi universitari come docente di psicologia (Ohio) e poi anche di psichiatria alla Chicago University ed infine all'University of Wisconsin. Nel 1964 abbandona completamente l'insegnamento per dedicarsi alla sperimentazione sui gruppi al Centro del Comportamento di La Jolla in California. Non senza una punta di orgoglio per il suo percorso e di critica al mondo accademico che spesso gli ha girato le spalle proprio nei momenti di maggiore produttività, afferma: "Raccomando cordialmente a tutti i giovani studiosi di entrare nel mondo accademico cominciando da questo punto. Sono stato spesso molto soddisfatto di non aver dovuto passare attraverso il processo competitivo, spesso degradante, delle promozioni graduali all'interno delle Facoltà Universitarie, in cui spesso si impara solamente una lezione: non alzare mai la testa". Negli anni più recenti elabora alcuni punti fermi, due in particolare: In primis, il bisogno fondamentale di creare un RAPPORTO TERAPEUTICO sempre più profondo che produce sviluppo del terapeuta insieme al cliente. Si passa entrambi (su piani diversi) per il dolore, ma anche per la gratificazione. Poi, la RICERCA come luogo del distacco per considerare con oggettività l'esperienza soggettiva dell'essere terapeuta, verificarsi e ricercare strumenti. "Negli ultimi 20 anni mi sono abituato un po' di più a sentirmi attaccare, ma le reazioni negative alle mie idee continuano a sorprendermi. Ho sempre avuto la convinzione di proporre le mie idee in via provvisoria, e come qualcosa che può essere accettato o rifiutato". Una tale ostilità quando ha cominciato a calmarsi in alcuni settori professionali, si è accesa in altri che evidentemente vedevano e sentivano una minaccia profonda ai propri principi. La sua saggezza, però, sembra essere ancora più acuta quando afferma come "Il danno delle critiche è più che uguagliato da quello provocato dai 'discepoli' incapaci di critica e discussione, individui che del nuovo punto di vista hanno capito qualcosa e si sono messi a dar battaglia a tutti utilizzando come arma quanto avevano compreso, a torto o a ragione, di me e del mio lavoro. Mi è spesso difficile capire se i danni maggiori mi siano venuti da tali 'amici' o dai nemici." Certamente l'esperienza universitaria del "non alzare mai la testa" e le connesse dinamiche di compiacimento al narcisismo dei più, è stata un'esperienza che lo ha informato e formato molto. Da questo il recupero e il valore della solitudine non come distacco emotivamente triste, ma come spazio di centratura su se stesso (esattamente come nel processo di terapia o di counseling con i suoi clienti) liberandosi dal bisogno dell'essere capito e accolto a tutti i costi. Grande lezione di autostima, giacché solo chi sa star solo e non abbisogna dell'assoluto e totale riconoscimento degli altri per riconoscere il proprio valore, può attivare il proprio prendersi cura. Viene da pensare che evidentemente la sua famiglia (non disgiunto dal suo percorso) anche con tutte le rigidità trasmesse, è stata per lui una base sicura di attaccamento, quindi di protezione, cura, e affetto che hanno prodotto una personalità stabile e forte, disponibile all'esplorazione e ai distacchi. "Forse, in parte, per il peso delle battaglie sono giunto ad apprezzare molto la possibilità di allontanarmi, di restare solo. Mi sembra che i periodi di lavoro più fruttuosi siano quelli in cui posso allontanarmi completamente dalle opinioni altrui, dalle attese professionali e dalle richieste quotidiane di chiarimenti su ciò che sto facendo". In questi momenti e luoghi vissuti insieme alla moglie, "dove nessuno sa che sono psicologo e dove la pittura, il nuoto, la pesca subacquea e la fotografia sono le nostre principali attività e dove il lavoro professionale occupa dalle 2 alle 4 ore al giorno e non di più, ho fatto più progressi di quanto non abbia fatto nel corso di anni interi". Infine, questo straordinario capitolo autobiografico che ci informa del percorso di vita che è stato e che sarà il suo lavoro, si conclude con ulteriori considerazioni di riferimento essenziale per chi praticherà o integrerà il modello rogersiano. In pratica, una sintesi della sua esperienza di persona e di professionista che per tale motivo e per quanto già scritto evito di commentare.

☿ Ho constatato che ha un grande valore il momento in cui posso permettermi di capire un'altra persona;

- ϕ Non produce alcun frutto, a lungo andare, nei rapporti interpersonali, comportarsi come se si fosse diversi da come si è;
- ϕ Si è più efficaci quando ci si può ascoltare con accettazione e si può essere se stessi;
- ϕ Ho scoperto che arricchisce aprire delle vie per mezzo delle quali altri possano comunicarmi i loro sentimenti, i loro mondi percettivi personali;
- ϕ Ho tratto molte soddisfazioni dal fatto di poter accettare un'altra persona;
- ϕ Più sono aperto alle realtà presenti in me e negli altri, meno mi trovo desideroso di adattarmi su 'cose stabilite;
- ϕ Posso fidarmi della mia esperienza;
- ϕ La valutazione degli altri non mi serve da guida;
- ϕ L'esperienza è per me la maggiore autorità;
- ϕ Ho piacere nello scoprire l'ordine dell'esperienza;
- ϕ I fatti sono miei amici;
- ϕ Ciò che è più personale, è più generale;
- ϕ Nella persona vi è una forza che ha una direzione fondamentalmente positiva;
- ϕ La vita, nel suo aspetto migliore, è un processo fluido e mutevole in cui niente è statico;

GLI STADI DEL PROCESSO (continuum di consapevolezza).

Proprio a partire da queste ultime considerazioni, Rogers osserva nella vita, così come nel processo terapeutico e di counseling, degli stadi in qualche misura evolutivi perché dinamici. Essi rappresentano i modi d'essere della personalità che vanno dall'incapacità di contatto con sé e con gli altri, al totale fluire ed integrarsi dell'emotivo, del cognitivo e del sociale. In ultima analisi, un processo che va verso la migliore consapevolezza ed espressione del sé (benessere).

STADIO UNO

Manca la volontà di comunicare il sé. Le comunicazioni riguardano solo dati esterni. I sentimenti e i significati personali non sono né percepiti né riconosciuti come tali. I costrutti personali sono estremamente rigidi. Le relazioni interpersonali profonde, piene di scambi, sono considerate pericolose. Nessun problema viene riconosciuto o percepito. Non vi è alcun desiderio di cambiamento. "Penso di star bene e non ho bisogno di nessuno!"

STADIO DUE

Quando una persona al primo stadio del processo può sentirsi completamente accettata, si assiste ad un'evoluzione. Compaiono alcune espressioni non riguardanti il sé (forme proiettive). I sentimenti possono essere espressi, ma non sono riconosciuti oppure vengono espressi come non propri o facenti parte del passato. L'esperienza attuale è condizionata dalla struttura di quella passata; I costrutti personali sono rigidi, non sono considerati tali, ma dei dati di fatto. La differenziazione dei significati e dei sentimenti personali sono molto limitati. Possono venire espresse delle contraddizioni, ma non sono percepite come tali.

STADIO TRE

Vi è un fluire più libero di espressioni riguardanti il sé, percepito come oggetto. Compaiono delle espressioni riguardanti esperienze personali e trattate come oggetti spesso in forma riflessa (come). I sentimenti sono accettati in misura molto limitata perché c'è ancora vergogna, giudizio negativo, come fossero qualcosa di anormale. Sono tuttavia espressi e, talvolta, riconosciuti come sentimenti. L'esperienza attuale è ancora riferita al passato. I costrutti sono rigidi, ma possono essere riconosciuti come tali e non come dati di fatto assoluti. La differenziazione tra sentimenti e significati è lievemente più acuta. Le contraddizioni vengono riconosciute. Le scelte personali sono viste, spesso, come inefficaci.

Molti di quelli che cercano aiuto si trovano approssimativamente in questo stadio.

STADIO QUATTRO

Il soggetto comincia a descrivere i sentimenti in modo più intenso, ma non presenti ora anche se come fatti attuali. Talvolta i sentimenti "vengono fuori" quasi contro la volontà del soggetto; Egli si rende conto di "correre il rischio" di vivere al presente certi sentimenti, ed ha timore di tale possibilità, quindi è poco disposto ad accettarli anche se ostenta il contrario. Il presente è meno condizionato dalla struttura passata. Diminuisce la rigidità, i costrutti personali vengono riconosciuti come tali e si comincia a discutere della loro

validità. Il soggetto cosciente delle contraddizioni, ne riconosce l'importanza nella costruzione del ponte tra il sé e l'esperienza. Comincia a sentirsi responsabile dei propri problemi anche se un tale sentimento è molto precario. Sebbene una relazione personale appai ancora pericolosa, il soggetto si arrischia ad entrare, entro certi limiti, sulla base dei propri sentimenti.

STADIO CINQUE

I sentimenti sono espressi liberamente al presente. Si è vicini ad una loro piena esperienza e si ha meno paura nello sperimentarli con pienezza e nell'immediato. Il cliente non ha più difficoltà ad affrontare le incongruenze presenti nell'esperienza. Egli comincia a prendere le sue responsabilità riguardo ai problemi da affrontare. Il dialogo interno è sempre più fluido e questo si riflette anche nelle relazioni interpersonali che migliorano.

STADIO SEI

I sentimenti sono non solo sperimentati, ma fluiscono con maggiore immediatezza senza blocchi e vengono agiti in tutta la loro ricchezza: si riducono ancora le difese rispetto al loro esistere, quindi non sono più temuti, negati o combattuti. Il cliente vive soggettivamente l'esperienza senza pensarci troppo su. Il sé diviene non un costrutto razionale, ma quel sentimento che si prova e agisce. L'esperienza assume una qualità reale di processo. Compare una maggiore distensione sul piano fisiologico. A livello interpersonale la comunicazione è libera e scarsamente connotata da blocchi. La contraddizione tra esperienza e coscienza è sperimentata con intensità e si arriva ad una congruenza fra esse. Gli schemi di riferimento e i costrutti personali cominciano a dissolversi di fronte al farsi dell'esperienza attuale ed essa diviene il referente più chiaro e definito. Non ci sono più problemi esterni o interni alla persona ed il cliente è disposto a vivere pienamente e soggettivamente la fase problematica che sta attraversando. Egli vive, in altre parole, semplicemente ciò che gli accade con piena accettazione e consapevolezza. In questa fase spesso il lavoro di counseling procede verso lo svincolo.

STADIO SETTE

E' l'integrazione piena della propria soggettività. In questa fase il cliente non abbisogna più neanche della totale accettazione del terapeuta per progredire. Questa fase può essere raggiunta fuori dal contesto di agevolazione. Egli sperimenta, anche oltre la terapia, che può fidarsi completamente del processo oramai fluido innescato dall'esperienza dei propri sentimenti anche se mutevoli. L'esperienza perde ogni rigidità e ristrettezza e diviene una costante evoluzione, un processo che guarda con interesse al nuovo e si sgancia dal passato. Il sé diviene sempre più la pura e semplice coscienza soggettiva e riflessa dell'esperienza attuale. Vengono formulati costrutti, ma non più rigidamente, piuttosto in modo provvisorio per rinnovarli con i dati nuovi che fluiscono nel divenire esperienziale (elasticità); Anche la comunicazione interpersonale diviene più chiara, più ricca di espressioni, congruente, creativa nei termini che esprimono le cose nuove che si sperimentano. Il cliente ha coscienza di vivere come un sé dinamico, non un oggetto, ma un soggetto pieno.

ATTEGGIAMENTI DI BASE E TECNICHE

ATTEGGIAMENTI FONDAMENTALI PER UN ASCOLTO ATTIVO "Le persone che non sanno ascoltare difficilmente vengono ascoltate"

☿ **Accettazione incondizionata dell'altro.** Stare in contatto con le proprie emozioni, soprattutto le resistenze che non permettono l'instaurarsi di un rapporto libero.

☿ **Autenticità.** Non si dice tutto, ma tutto quello che si dice è vero.

☿ **Congruenza.** Il linguaggio non verbale e paraverbale è in armonia con il linguaggio verbale.

☿ **Empatia.** Recuperare e vibrare, se possibile, stati d'animo analoghi a quelli dell'interlocutore. Sentire e consapevolizzare l'interlocutore di quella sua determinata emozione. Vestire i panni dell'altro (empatia), ma non essere l'altro (simpatia).

MODALITA' DA EVITARE Sono sintetizzate dall'acronimo VISSI

V= VALUTARE

I = INTERPRETARE

S = SOSTENERE

S = SOLUZIONARE

I = INDAGARE

Si VALUTA quando le risposte comportano un giudizio, vale a dire che esse implicano un'opinione etica personale (di critica o approvazione). Induce inibizione, ribellione, colpevolezza o compiacenza.

Si INTERPRETA quando le risposte cercano un significato "altro" rispetto a ciò che viene detto dal cliente. Si cerca ciò che sembra essenziale a noi alla ricerca di una nostra spiegazione mentale. Frequentemente avviene una distorsione e deformazione del pensiero altrui, tendenzialmente proiettive di parti di noi negli altri. Induce resistenza, disinteresse, incomprendimento, sospetto.

Si SOSTIENE quando le risposte mirano ad apportare incoraggiamento, consolazione e compensazione. Si vuole evitare che gli altri drammatizzino e per questo si minimizza. E' anche l'aiuto prestato quando non richiesto. Induce dipendenza e sottomissione.

Si SOLUZIONA quando le risposte tentano di trovare una via d'uscita immediata al problema. Si reagisce con l'azione ed incitando ad essa. In questo caso, analogamente all'interpretazione, è facile proiettare la soluzione che noi prenderemmo in situazioni analoghe. Si contiene la propria ansia e ci si sbarazza velocemente dell'altro senza aspettare per saperne di più e/o attendendo il movimento dell'altro. Induce sgomento, ansia di prestazione, blocco dell'autoesplorazione e delle condotte autonome.

Si INDAGA quando c'è la smania di sapere di più e si orienta il discorso in ciò che sembra importante per noi. E' un'indiretta accusa dell'altro di non volere andare all'essenziale o di perdere tempo. Di norma si attiva con una fretta inquisitrice. Induce difesa, reazioni ostili e falsa l'espressione della relazione comunicativa poiché si cerca di apparire meglio di come si è.

L'antidoto al VISSI, potrebbe essere sintetizzato con un altro acronimo: CUORE

C = COMPrensIONE

Si cerca di capire l'altro e le risposte riflettono il tentativo di entrare sinceramente nel problema così come esso è vissuto dall'interlocutore. Dapprima ci si assicura di aver ben capito ciò che è stato detto. Questo è l'atteggiamento che dà fiducia all'interlocutore e fa sì che l'altro si esprima maggiormente, poiché in tal modo egli ha la prova che lo ascoltiamo senza pregiudizi.

U = USCIRE DA SE'

Inteso come decentramento da sé. Le risposte sono calibrate "mettendosi nei panni dell'altro" affinché l'ascolto sia libero ed efficace (anche se l'interlocutore mi sta comunicando contenuti che posso non condividere) Induce, nell'altro, apertura e disponibilità a comunicare a 360°. Educa anche in chi ascolta al valore della diversità di opinioni e di vedute.

O = OGGETTIVARE

Le risposte sono orientate alla presa d'atto dei dati concreti e soggettivi del cliente, piuttosto che alle deduzioni. Quest'ultime attivano valutazioni, interpretazioni e indagini, quindi difese, interruzione dei flussi comunicativi e dipendenza. Prima di fare inferenze è opportuno stare sui dati oggettivi e comunque proporle prendendone la responsabilità (io sento che...mi sembra che...) e rimandando poi al cliente.

R = RIFORMULARE

E' la tecnica per eccellenza rogersiana. Le risposte rimandano come in uno specchio quello che l'altro sta comunicando per offrire l'opportunità di un autochiarimento e per trovare consapevolezza, soluzioni e mediazioni. L'altro possiede già dentro di sé le risposte. La riformulazione è esperienza diretta e tangibile dell'ascolto dell'altro che viene invitato a prendere in mano la situazione.

E = EMPATIZZARE

Si crea una condizione relazionale in cui si comunica emotivamente l'interesse per l'altro, la passione, l'affetto e la fiducia. Ci si sente accolti e si impara a ricercare e a fidarsi della naturale energia personale che ha una direzione fondamentalmente positiva tendente all'autosoluzione.

1) L'USO DELLA RIFORMULAZIONE PER L'ASCOLTO ATTIVO, LA COMPrensIONE E L'AUTOESPLORAZIONE

La riformulazione rimane la tecnica più tipicamente rogersiana. È lo strumento più efficace, rispetto alle domande, per stabilire una buona alleanza nei primi periodi di lavoro e nell'apertura di nuove Gestalt. Vi sono diversi tipi di riformulazione:

RIFORMULAZIONE RIFLESSA SEMPLICE Dire in altre parole quello che ha affermato l'interlocutore, utilizzando la stessa semantica e lo stesso vocabolario, proponendo una verifica. Esempi: "Mi stai dicendo che..." "Se ho ben capito..." "Quindi a tuo avviso" FINALITA': Verificare la propria comprensione. Mostrare di aver capito. Effetto specchio per l'autoconsapevolezza di quanto detto. Sperimentare e far sperimentare attenzione, interesse e vicinanza.

RIFORMULAZIONE ECO Riprendere e "far rimbalzare" una o più parole chiave dette dall'interlocutore. Esempi: "Sono felice per come è andata la verifica" "...Felice..." FINALITA': Approfondire il discorso. Consapevolizzare e stare nelle emozioni.

RIFORMULAZIONE RIASSUNTO O PARAFRASI Dopo una lunga esposizione dell'interlocutore si restituisce, essenzializzandoli, quelli che sono stati i punti salienti (anche rispetto alle posizioni della figura e dello sfondo), rimanendo nella stessa semantica. Medesime espressioni della riformulazione semplice. FINALITA': Riassumere contenuti molto ampi. Evitare di disperdersi (il counselor tiene il bandolo della matassa) soprattutto con i clienti molto verbosi. Riportare ai punti cardine e ad una reale autoesplorazione, soprattutto con chi parla molto in modo intornistico.

RIFORMULAZIONE CHIARIFICAZIONE Rispondere al contenuto e all'emozione quando espressi contemporaneamente. Esempio: "Mi sembra che mi vuoi dire che...e ti senti..." FINALITA': Rendere consapevole della contemporanea presenza e del legame degli aspetti cognitivi ed emotivi. Riportare in figura e ciò che sta sullo sfondo.

2) L'USO DELLE DOMANDE PER L'ASCOLTO ATTIVO, LA COMPrensIONE E L'AUTOESPLORAZIONE

L'uso delle domande può essere "pericoloso", soprattutto per i rischi già descritti nel VISSI (particolarmente l'indagare e l'interpretare). Vanno usate con parsimonia solo quando la relazione con l'altro è stabile, funziona la dinamica empatica ed il lavoro di autoesplorazione è ben avviato. Solo in questo modo, le domande insieme alle riformulazioni, possono essere uno strumento utile per realizzare un ascolto attivo. Le domande sono divise in due grandi categorie: Sono APERTE, quando la risposta dipende completamente dall'altro, agevolano la relazione e stimolano a parlare e ad autoesplorarsi invece che a rispondere sinteticamente. De-centrano chi chiede, con-centrano sull'altro. Di queste si può fare un buon uso. Sono CHIUSE, quando hanno come possibile risposta un sì o un no. Servono per recuperare informazioni piuttosto che instaurare una relazione o favorire l'apertura, la narrazione e l'autoesplorazione dell'interlocutore. È bene farne un uso molto mirato e limitato.

Le DOMANDE APERTE possono essere ATTIVE:

DI PRIMO CONTATTO

Sono quelle che si usano all'inizio di un rapporto. Facilitano l'instaurarsi di una relazione. Decentrano rispetto al motivo principale per il quale ci si incontra.

Esempi: È stato facile trovarmi? Le avevo dato indicazioni comprensibili? Non ci conosciamo, vero? Ci siamo già visti?

DI APERTURA Facilitano l'instaurarsi di un rapporto comunicativo e di una relazione. Esempi: Da dove preferisci cominciare? Forse potremmo cominciare dalle cose che senti come più urgenti adesso? Come ti piacerebbe usare questo momento?

RICERCA DI OPINIONI Aiutano ad esaminare nel dettaglio opinioni e atteggiamenti.

Esempi: Che cosa ne pensa...? Quale atteggiamento sente di avere...? Quale è il suo atteggiamento nei confronti di...?

DI APPROFONDIMENTO e PUNTUALIZZAZIONE Aiutano a fare il punto della situazione, a verificare ed ampliare un'affermazione. Vanno usate con perizia perché possono risultare investigative. Esempi: Che intendi quando affermi che...? Puoi farmi capire meglio? A cosa ti riferisci in particolare? Cosa ti fa supporre che...?

SOSTITUTIVE AL "PERCHE'?" Il "perché" mette sulla difensiva e fa sentire l'altro inadeguato. Il "come" è in grado di restituire all'altro la capacità di autoesplorarsi, di chiarire e discutere dei contenuti e delle emozioni. Il "perché" centra sul cognitivo e il "come" sul processo.

Esempi: Come è successo? Come, secondo lei, può aver avuto inizio la situazione? Come si sente in questa situazione

DOMANDE RIFLESSE E' una riformulazione riflessa che agevola il colloquio e l'autoesplorazione e la valutazione della propria comprensione. Esempi: Lei ritiene che...? Vuole dire che...? A lei sembra...? La sua sensazione è...?

DOMANDE RIEPILOGATIVE Servono per sintetizzare e chiarire informazioni già avute e mostrare di aver capito. Esempi: Se ho ben compreso lei dice che...? Da quanto ho fin qui ascoltato...? Se posso provare a sintetizzare quanto a fin qui detto...?

Le **DOMANDE APERTE** possono essere **PASSIVE**:

ATTIVAZIONE NON-VERBALE L'altro si sente ascoltato e facilitato nell'aprirsi. Esempi: Sostenere lo sguardo Cenni con il capo "Ah, ah" "Uhm, Uhm"

RIPETIZIONE PAROLA CHIAVE Invita ad ulteriore esplorazione, ad intravedere nuove strade. Esempi: Interlocutore: "Tutti vogliono da me qualcosa..." Agevolatore: "Qualcosa?"

SUPPORTO E COLLEGAMENTO Agevolano l'esposizione, i collegamenti e le sintesi. Esempi: "Capisco...E allora?... "Bene...e poi?..."

A SPECCHIO Esempio "Non volevo incontrare quel mio collega" "Non voleva incontrare quel suo collega?"

Le **DOMANDE CHIUSE** generano risposte brevi, precise, sul genere: SI/NO **IDENTIFICATIVE** (cominciano con: Quando? Con chi?, Quanti? Dove?...). A **RISPOSTA MULTIPLA/ALTERNATIVE** (si propongono due o un numero limitato di possibilità di scelta...aggiungendo: "...o cos'altro?") Non agevolano la relazione quando suggeriscono la risposta e tendono a manipolare l'interlocutore. Si possono usare utilmente quando:

- o una persona esperta deve farsi dare dei dati da una persona non esperta;
- o si ha a che fare con persone che parlano troppo;
- o si ha a che fare con persone che parlano poco e lo scopo è quello di ricevere informazioni precise;
- o si vuole approfondire una tematica o un problema da un punto di vista logico;

Le **DOMANDE CHIUSE** possono essere (e vanno evitate):

GUIDA/ SUGGERIZIONI: RICERCA DI CONSENSO Esempi "Sarà d'accordo con me che....? No?" "Non può negare che...?" "E' evidente che...?"

GUIDA/SUGGERIZIONE: CON PROVOCAZIONE Esempi "Non penserà davvero che io...?" "Lei non sarà uno che pensa che...?" "Dimmi la verità, pensi che io...?" "Non vorrai mica insinuare che io...?" "Non vorrà mica dirmi che...?"

GUIDA/SUGGERIZIONE: CON RINFORZO Esempi "Debbo dedurre che lei si senta in grado di svolgere questo compito...?" "Molti prima di lei hanno già provato con successo a fare...lei cosa pensa di fare?" "Non possiamo permetterci di sbagliare. Suppongo che lei ha verificato che...?"

GUIDA/SUGGERIZIONE: CON ETICHETTE E GIUDIZI Esempi "Posso fidarmi di lei...no?" "Sei molto aggressivo...non ti pare?" "Non credi di essere scemo a sentirti un ignorante?" "E' da molto tempo che sei così ansioso?"

GUIDA/SUGGERIZIONE: USO DI LINGUAGGIO VOLUTAMENTE SPECIALISTICO (per creare dislivello di potere/sapere) Esempi: "La dimensione euristica dell'apprendimento e fondamentale in un approccio problematico centrato sulla motivazione intrinseca al compito, non crede?" "Il Counseling che lei ha scelto di provare è un approccio terapeutico di stampo umanistico-esistenziale, era evidentemente consapevole di questo, no?"

GUIDA/SUGGERIZIONE: SENZA CHANCES Esempi: "Hai fatto i compiti, no?" "Hai comprato il giornale, vero?" "Bella giornata, non è vero?"

GUIDA/SUGGERIZIONE: AFFERMAZIONI GUIDA Esempi: "Lei mi insegna che..." "Dunque lei è d'accordo con me sul fatto...?" "E proprio perché...che io..." "E proprio perché puoi dare di più che io ti do di meno (vedi i voti a scuola)..."

SUGGERIZIONE ROVESCATA: UTILIZZATA DALL'INTERLOCUTORE COME RISPOSTA Esempi: D. "Cosa posso fare per lei?" R. "Molto. Mi hanno detto che lei è un professore molto bravo e disponibile...non è vero?" D. "Che cosa fai?" R. "I cavoli miei, non posso?" D. "Perché non hai studiato?" R. "Perché non ho capito la lezione. Semplice no?"

OFFERTA DI ALTERNATIVE: OFFRIRE SOLO DUE O UN LIMITATO NUMERO DI POSSIBILITA' DI SCELTA (spesso manipolate) Esempi: "Potete scegliere tra un bellissimo film e giocare fuori...anche se è piovuto e ci sporcheremo tutti." (dov'è la scelta?). "Ritiene che nell'insegnamento conti di più l'atteggiamento relazionale o l'abilità concreta?" (in questo caso la conoscenza non viene presa in considerazione). "Ritenete che questa esperienza sia stata utile oppure una perdita di tempo?" (out out, ipersoluzione, Non c'è spazio per valutazioni intermedie).

CONCLUSIONE E SINTESI

IL CONTESTO STORICO

Rogers, Rollo May e Maslow, sono gli psicologi che hanno contribuito a pensare, costruire e diffondere la Psicologia Umanistico-Esistenziale. Il pensiero fenomenologico esistenziale, ha matrice filosofica e nasce in Europa. Viene accolto negli Stati Uniti e va a costituire una Terza Forza (psicologia umanistica) rispetto alla Psicoanalisi e al Behaviorismo. Tutta la teoria e la pratica della psicologia umanistica è in contrasto e reattiva al riduttivismo comportamentista. Anche rispetto alla psicoanalisi (che pur condivide questo limite del behaviorismo) esprime un netto rifiuto di tutto ciò che richiami la neutralità e il distacco del terapeuta. Le psicologie dell'incontro a stampo umanistico-esistenziale, pur teorizzando stili di conduzione diversi, prevedono il recupero dell'umanità, della spontaneità, dell'espressione - qui ed ora - dei sentimenti, offrendo nuovi valori. Possono avvalersi di altre tecniche applicate spesso ai gruppi, come, ad esempio, quelle sistemico-relazionali (Bateson, Watzlawick), lo psicodramma (Moreno), la Gestalt (Perls) e l'Analisi Transazionale (Berne).

IL PENSIERO E LA MODALITA' DI LAVORO IN "PILLOLE"

La teoria di Rogers, come abbiamo visto, è basata sulla sua vasta esperienza clinica.

Egli prende presto distanza dal pensiero freudiano: considera la salute mentale come la progressione normale della vita e la malattia mentale (e altri problemi umani) come distorsioni della "tendenza attualizzante". Si tratta di una forza di vita che può essere definita come l'orientamento fondamentale dell'organismo, nella sua totalità, ad attualizzare le proprie potenzialità; essa opera sia sul piano ontogenetico che su quello filogenetico e ha bisogno, per poter funzionare, di un contesto di relazioni umane positive, favorevoli alla conservazione e rivalutazione dell'Io. Se la nozione dell'Io è realistica, cioè se vi è corrispondenza tra gli attributi che il soggetto crede di possedere e quelli che effettivamente possiede, egli sarà congruente e la persona potrà svilupparsi in modo unitario, autonomo e soddisfacente. In genere il cliente si trova in una situazione di incongruenza tra l'esperienza reale dell'organismo e l'immagine di sé che egli ha quando si rappresenta l'esperienza.

Sul piano psicoterapeutico e di counseling si impone un metodo non direttivo, che rispetti le tendenze vitali e autoregolanti dell'individuo; la terapia si limita a creare le condizioni necessarie e fondamentali a favorire la crescita. Secondo il metodo non direttivo di Rogers l'agevolatore (sia psicoterapeuta che counselor), nel promuovere il processo di modificazione del paziente, si affida non a tecniche o all'interpretazione, ma all'empatia, concetto cardine dell'impianto rogersiano.

L'empatia (da empateia, passione) viene intesa come la comprensione dell'altro che si realizza immergendosi nella sua soggettività, senza sconfinare nell'identificazione. Il terapeuta è capace di considerazione o accettazione positiva incondizionata verso il paziente, nella misura in cui sente di accettare ogni aspetto dell'altro, ogni sentimento - espresso o non espresso - sia quelli negativi, anormali che quelli buoni. Se tale assenza di giudizio è presente, il terapeuta potrà avere una comprensione empatica di quanto il paziente sente a livello cosciente. Rogers rileva il fatto che il terapeuta può sentire il mondo dell'altro come se fosse proprio, senza perdere di vista mai tale qualità del "come se". Sentire l'ira, la paura, l'odio, il turbamento dell'altro senza aggiunte proiettive. Non direttività significa rispetto della libertà e dell'autodeterminazione del cliente e contemporaneamente autoeducazione continua del terapeuta, che è in continua crescita, seppure dolorosa e arricchente. La terapia è intesa come un incontro tra due esseri umani in crescita; la lezione di umiltà che arriva da Rogers è valida perché sempre ci ricorda la necessità di calarsi ogni volta nella relazione sapendo di uscirne trasformati, avendo chiara la relatività delle nostre convinzioni.

I suoi gruppi di incontro (T groups), esperienze intensive, partivano dalla chiara intuizione, ancora attuale, che la gente sia consapevole della propria solitudine interiore, dovuta alle maschere indossate per sopravvivere in una realtà complessa. Il Gruppo d'incontro, è ottima occasione per iniziare a gettare le maschere e cercare momenti di autenticità, riconoscendo l'essenza che tutti ci accomuna, "la nostra umanità". A tale obiettivo mira l'essenziale e scarso metodo rogersiano.

PUBBLICAZIONI DI CARL ROGERS

THE CLINICAL TREATMENT OF THE PROBLEM CHILD, 1939

CONSUELING AD PSYCOTHERAPY, 1939

CLIENT-CENTERED THERAPY, 1951

ON BECOMING A PERSON, 1961

A WAY OF BEING, 1980

In edizioni italiane

LA TERAPIA CENTRATA SUL CLIENTE , Martinelli, Firenze 1970

PSICOTERAPIA E RELAZIONI UMANE, Boringhieri, Torino 1970

PSICOTERAPIA DI CONSULTAZIONE, Astrolabio, Roma 1971

LIBERTA' NELL'APPRENDIMENTO, Giunti Barbera, Firenze 1973

PARTNERS, IL MATRIMONIO E LE SUE ALTERNATIVE, Astrolabio, Roma 1973

I GRUPPI D'INCONTRO, Astrolabio, Roma 1975

POTERE PERSONALE, Astrolabio, Roma 1978

UN MODO DI ESSERE, Martinelli, Firenze 1983