

La terapia centrata sul cliente

Carl Rogers

Rogers vive la sua infanzia in una fattoria e ha una famiglia molto unita. inizialmente si dedica agli studi di Agraria per poi frequentare l'Istituto superiore teologico che però abbandonò ed iniziò ad appassionarsi alle tematiche che riguardavano la psicologia e la psichiatria. Negli anni 40 iniziò la sua carriera accademica e venne pubblicato il suo manoscritto "counseling e psicoterapy".

Rogers ritiene necessario esporre alcune riflessioni sulla terapia centrata sul cliente che è un sistema dinamico di teorie e ipotesi che vengono mantenute solamente sino a quando ricerche più esaurienti potranno meglio precisarle. L'interesse della TCSC non riguarda tanto la psicopatologia quanto ciò che avviene durante la terapia e come il cliente vive quest'ultima. Gli atteggiamenti fondamentali del terapeuta sono:

1. la genuinità o congruenza (il terapeuta deve essere reale e trasparente)
2. La considerazione positiva incondizionata (il terapeuta accetta, accoglie e rispetta il cliente in modo incondizionato ed ha un genuino interesse per lui)
3. Empatia (il terapeuta comprende i sentimenti del cliente come il cliente stesso li percepisce)

Importantissimo inoltre è non dirigere il cliente perché è il cliente stesso che sa cosa lo colpisce, in che direzione muoversi, quali sono i problemi cruciali.

Rogers fa inoltre alcune riflessioni riguardanti le prerogative da lui esposte: sostiene che a lungo andare nei rapporti interpersonali non produce alcun frutto comportarsi come se si fosse diversi da come si è, inoltre se si è se stessi e ci si accetta possiamo essere più efficaci e comprendere le altre persone. comprendere le altre persone però può essere stesso tempo molto soddisfacente ma anche molto rischioso perché nel momento in cui mi permetto di capire l'altro posso essere cambiato da quanto comprendo. Rogers riflette inoltre sull'esperienza e dice che posso fidarmi di quest'ultima perché questa è la maggiore autorità perché è più saggia della razionalità non perché infallibile ma perché può essere sempre controllata in modo nuovo e diretto e quindi essere corretta.

La relazione terapeutica

La relazione di aiuto si riferisce a una relazione in cui uno dei protagonisti ha lo scopo di promuovere nell'altro la crescita, lo sviluppo, la maturità e raggiungimento di un modo di agire più adeguato integrato. perché questo accada e si abbia una modificazione costruttiva della personalità devono sussistere delle condizioni:

1. Due persone sono in contatto psicologico
2. Il cliente è in uno stato di incongruenza (discrepanza fra l'esperienza reale e l'immagine di sé che l'individuo ha quando si rappresenta quella esperienza) se l'individuo percepisce questa incongruenza si instaura uno stato di tensione detto ansia
3. Il terapeuta è in uno stato di congruenza cioè è liberamente se stesso e non assume né consciamente né inconsciamente atteggiamenti di circostanza
4. Il terapeuta prova sentimenti di considerazione positiva incondizionata nei confronti del cliente
5. Il terapeuta prova una comprensione empatica cioè sente il mondo del cliente come se fosse suo senza però perdere la qualità del come se
6. Si verifica una comunicazione della comprensione empatica e della considerazione positiva al cliente

Rogers riporta i risultati di alcune ricerche volte ad indagare quali siano le caratteristiche delle relazioni che favoriscono la crescita:

- Baldwin nel 1945 analizzò la relazione tra genitori e figli ed emerse l'atteggiamento accettante democratico favorisce la crescita psicologica

- Whitehorn e Betz nel 1956 condussero una ricerca su giovani medici e verificarono che quelli che avevano ottenuto risultati migliori con i pazienti schizofrenici erano quelli che avevano posto attenzione ai significati percepiti dei pazienti nei loro comportamenti piuttosto che ai sintomi diagnostici. questi medici avevano avuto un'atteggiamento di ascolto e partecipazione attiva nella relazione con i pazienti

- Heine studiò alcuni soggetti trattati da specialisti di scuole diverse e questi dissero che la fiducia nel terapeuta, il sentirsi compresi e il sentimento di indipendenza e fare le scelte erano le capacità del terapeuta più apprezzate. I pazienti invece non avevano gradito, indipendentemente dall'orientamento del terapeuta, elementi come la mancanza di interesse, il distacco emotivo e l'indifferenza. Anche Fiedler verificò che terapeuti esperti, pur appartenendo ad orientamenti diversi, instauravano relazioni terapeutiche simili caratterizzate dall'abilità comprendere i sentimenti, la sensibilità e l'interesse reale nei confronti del cliente. Al coro si unì anche Seeman che verificò che il successo della terapia è correlato e crescente rispetto tra terapeuta e paziente

- Ends e Page in una ricerca condotta su alcolisti recidivi verificarono l'efficacia di tre differenti metodi di psicoterapia di gruppo e tra questi la terapia centrata sul cliente ottenne il maggior numero di successi, confermati anche a distanza di un anno e mezzo

- Halkides nel 1958 studiò le interazioni cliente e terapeuta durante alcuni colloqui registrati e verificò che risultati positivi della psicoterapia sono correlati ad un altro grado di comprensione empatica, all'atteggiamento positivo incondizionato, all'autenticità del terapeuta e alla congruenza dei confronti del paziente

A questo punto Rogers si chiede se può lui essere in grado di essere percepito dall'altra persona come degno di fiducia e se può riuscire a entrare completamente nel mondo dei sentimenti che l'altro gli presenta, senza essere influenzato dal proprio passato o dal passato dell'altro, in modo da percepirli interamente e da perdere ogni desiderio di valutarlo e di giudicarlo. Giunge alla conclusione che per essere meritevole di fiducia non occorre essere rigidamente coerente ma piuttosto sicuramente autentico e che se è davvero interessato a creare una relazione d'aiuto ha il compito di allargare e sviluppare le proprie potenzialità in direzione della crescita psicologica.

Il processo terapeutico

Secondo Rogers esistono 7 stadi del processo di evoluzione del soggetto alla base dei quali però deve esserci la reale e incondizionata accettazione da parte del terapeuta:

1. Le comunicazioni riguardano solamente dati esterni, il cliente non riconosce i propri sentimenti
2. I problemi sono percepiti come estranei e se senza riconoscerne alcuna responsabilità
3. È uno stadio di grande cambiamento dove inizia a comparire espressioni riguardanti il sé e i sentimenti cominciano a essere riconosciuti, anche se come cose vergognose o appartenenti ad altri
4. Quando il cliente si sente capito e accolto si rilassa, riconosce i propri sentimenti e comincia sentirsi responsabile dei suoi problemi
5. I sentimenti sono espressi al presente e il cliente li sente sempre più propri riuscendo ad esaminarli criticamente
6. I sentimenti compressi sono sperimentati e vengono accettati piuttosto che combattuti o negati
7. A questo punto la piena accettazione del terapeuta non è più necessaria anche se è utile e il cliente sperimenta con immediatezza e ricchezza di particolari sentimenti nuovi

Questo processo di modificazione della personalità può essere rappresentato come una corrente di acqua che ha origine da diverse sorgenti separate. inizialmente i rivoli sono congelati (fissità del processo) ma se il soggetto viene accolto in modo caloroso inizia il disgelo, la

modificazione. se il clima psicologico è favorevole i rivoli separati confluiscono poi per diventare una corrente unica.

Essere ciò che veramente si è

Da sempre l'uomo si pone alcune domande quali "chi sono io? qual è lo scopo della mia vita?" e alcuni si rispondono per glorificare Dio, altri per prepararsi all'immortalità, altri per soddisfare ogni desiderio materiale, altri ancora per esercitare un completo controllo su se stessi o per votarsi a una causa. Charles Morris ha condotto uno studio in cui ha analizzato obiettivamente i tipi di vita degli studenti di sei paesi e ha individuato cinque dimensioni comuni a tutti:

- partecipazione morale e responsabile alla vita
- Piacere di compiere azioni coraggiose e vincere gli ostacoli
- Il valore di una vita interiore molto profonda
- Apertura agli altri e alla natura
- Edonismo come gioia di vivere

Rogers però non è soddisfatto di questo studio poiché per lui esiste un'unica risposta valida per tutti che sintetizza nella frase di Kierkegaard "essere ciò che veramente si è" e attinge al lavoro svolto con i suoi clienti per descrivere il percorso terapeutico, infatti osserva che il cliente mostra la tendenza ad allontanarsi da un sé non reale, imposto dalla cultura a cui egli appartiene e che ha perso il contatto con il suo processo di valutazione assumendo valori stabiliti da altri, e si sente libero di scegliere e di diventare quello che realmente è. Quando il cliente si sente libero di essere se stesso ed inizia ad osare e sentire i propri sentimenti riesce spesso ad affermarsi anche nel proprio campo di interesse e ad essere più aperto e disponibile nei confronti della propria esperienza. Il soggetto si allontana così da atteggiamenti difensivi e vive momento per momento in assenza di rigidità e di imposizioni, in modo creativo e consapevole sperimentando così il processo di "vita piena".

La ricerca sulle modificazioni della personalità

Rogers si dedica a una serie di ricerche sulle modificazioni della personalità raccogliendo i dati di 29 clienti trattati da 16 terapeuti diversi e giunge alla conclusione che il sé del cliente si modifica profondamente durante la terapia andando verso una direzione costruttiva e di maggiore integrazione. Dopo la terapia infatti il sé reale del cliente è molto più vicino al sé ideale e anche il sé ricordato si è rivelato molto diverso da quello espresso all'inizio della terapia. Anche il suo collaboratore Raskin completò uno studio sulla valutazione dell'esperienza da parte del cliente che confermò l'ipotesi secondo cui i clienti nel corso della terapia dipendono meno dai valori e dalle attese degli altri e tendono a fidarsi sempre di più delle valutazioni basate sulla loro esperienza. Rogers condusse anche una ricerca per valutare l'effetto della psicoterapia su un gruppo di schizofrenici che gli permise di capire quanto fosse difficile la modificazione della personalità in un gruppo di pazienti psicotici, non motivati e resistenti ad ogni tentativo di aiuto. Lo studio delle registrazioni da parte di giudici esterni permise di scoprire i pazienti che erano migliorati avevano ricevuto da parte del loro terapeuta una comprensione empatica molto più intensa rispetto agli altri.