



Psicologia Terza Forza

articolo a cura di **Silvano Forcillo**

Gli assunti teorici

Come dice il suo nome, la psicologia umanistica riconosce una sua discendenza dall'umanesimo. Beninteso si tratta d'una discendenza solo ideale, perché sarebbe impossibile trovare una rispondenza puntuale tra l'estrema libertà d'ideazione, elaborazione e discussione che ha caratterizzato la nascita e lo sviluppo della psicologia umanistica, e la severità filologica o la prudenza filosofica con cui i primi umanisti, da Petrarca a Erasmo a Tommaso Moro, perseguirono la riscoperta dei classici e cercarono di allargare le maglie strettissime del dogmatismo ecclesiastico senza mai proporsi, peraltro, di contestarlo. E tuttavia, lo spirito dei due movimenti ha una sua fondamentale affinità, perché scaturisce da un analogo bisogno di rivalutare la persona umana di fronte all'invadenza di concezioni totalizzanti e obsolete.

L'altra, più diretta e articolata radice filosofica della psicologia umanistica è l'esistenzialismo, cioè quella corrente del pensiero europeo che, dinanzi ai facili ottimismo e ai rigidi determinismi del razionalismo, dello storicismo e del positivismo, nel XIX e nel XX secolo evidenziò la condizione drammatica dell'uomo, assediato dalla solitudine e dall'impotenza del suo "essere gettato nel mondo", eppure capace anche di reagire con la sua creatività e le sue scelte alle tentazioni della passività e della rassegnazione.

Dall'esistenzialismo, anzitutto, la psicologia umanistica sembra aver mutuato l'insofferenza per il pensiero filosofico e psicologico accademico, in quanto astratto e lontano dalla vita, oltre che una vera e propria allergia per i sistemi teorici di qualsiasi tipo nel campo delle scienze umane.

Altre basilari posizioni dell'esistenzialismo hanno avuto profonde risonanze nella psicologia umanistica: la rilevanza prioritaria data al rapporto tra l'uomo e la realtà, cioè al modo personale e unico di vivere la realtà che caratterizza ogni persona; il valore altissimo dato all'impegno, nella ricerca della verità; e soprattutto l'esaltazione della scelta e della decisione nel superamento dei conflitti esistenziali.



Cenni storici

Il termine "psicologia umanistica" fu adottato nel 1962 da un gruppo di psicologi riunitisi, sotto la guida di Abraham Maslow, per fondare una nuova Associazione, appunto l'Associazione di Psicologia Umanistica, che si proponeva di "studiare le dinamiche emozionali e le caratteristiche comportamentali di un'esistenza umana piena e vitale" e di coagulare intorno a sé un movimento (aperto non solo agli specialisti ma a tutti quanti ne condividessero lo spirito) che Maslow definì "la terza forza della psicologia": una forza decisa a contestare le concezioni deterministiche e le pretese monopolistiche degli indirizzi psicologici già storicamente affermati, cioè la psicologia dinamica e la psicologia comportamentale.

Charlotte Bühler e James Bugenthal formularono una definizione degli atteggiamenti comuni ai componenti di quel gruppo che, sebbene non unanimemente, fu adottata dall'Associazione nel suo "manifesto". Eccoli in sintesi.

1. Concentrazione dell'attenzione sulla persona, e quindi sull'esperienza, quale oggetto e strumento essenziale degli studi sull'uomo. Sia il comportamento manifesto che le interpretazioni teoriche sono, in quest'ottica, considerati secondari rispetto all'esperienza e al suo significato per la persona.
2. Interesse particolare per certe caratteristiche tipicamente umane come la scelta, la creatività e l'autorealizzazione, contrapposte ad una concezione dell'uomo di stampo meccanicista, riduzionista e determinista.
3. Attribuzione di priorità, nella selezione dei problemi e dei metodi di ricerca, al bisogno di significatività rispetto a quello di mera oggettività.
4. Valorizzazione della dignità della persona e interesse primario allo sviluppo del potenziale in essa latente.

A partire da quel momento una quantità di nuove scuole di psicoterapia che stavano, formandosi negli Stati Uniti e in Europa (dalla rogersiana alla gestaltica, dall'analisi bioenergetica a quella transazionale) e che, al di là delle loro profonde differenze metodologiche, avevano la tendenza comune a privilegiare l'emozione e l'esperienza rispetto al concetto e all'interpretazione nel processo terapeutico, si riconobbero e confluirono nel



movimento della psicologia umanistica imprimendogli quel carattere pluralista che ancor oggi lo distingue.

Fu una svolta decisiva nella storia della psicoterapia, che fino ad allora si era caratterizzata per la conflittualità permanente delle sue scuole, tutte impegnate a combattersi (e spesso a denigrarsi) tra loro, presentandosi ciascuna come l'unico valido metodo terapeutico e negando qualsiasi validità agli altri approcci.

Per la prima volta, psicoterapisti che pure usavano tecniche diversissime di trattamento, si mostrarono disposti a cercare e a valorizzare ciò che li univa, al di là di quanto li divideva. Era un nuovo atteggiamento professionale che portò presto ad incontri e convegni ove gli esponenti delle varie scuole umanistiche proponevano, in seminari e laboratori paralleli, aperti ai colleghi e al pubblico, i loro approcci teorici e tecnici.

Il nuovo atteggiamento rivelava un nuovo modo di essere e di sentire che ebbe immense ripercussioni per lo psicologo umanista sul piano sia personale che sociale e professionale.

Sul piano personale, egli ha accettato e valorizzato anzitutto la propria umanità, con i limiti dolorosi e le potenzialità entusiasmanti che essa comporta. Questo senso di appartenenza all'umanità ha spinto molti psicologi umanisti a investire la sfera del sociale, influenzando attività molto lontane da quelle specificamente psicoterapiche: la medicina, l'educazione, il lavoro, lo sport, la politica, l'arte.

In campo psicoterapico, infine, grazie a Abraham Maslow, Rollo May e Carl Rogers si precisò una nuova impostazione, appunto umanistica, del rapporto terapeuta-cliente. In quest'impostazione, lo psicoterapeuta abbandona le vecchie illusioni e maschere d'onniscienza e d'onnipotenza e riconosce nel cliente non solo un essere umano al quale rapportarsi con rispetto, empatia e trasparenza (senza imposizione di modelli prefabbricati di "salute" o di comportamento) ma anche una persona che può essere, per se stessa, lo strumento migliore di esperienza e di crescita. L'assunto, ormai confermato ampiamente dall'esperienza clinica, è che questo modo di essere e di porsi nei confronti del cliente - così diverso dall'atteggiamento impersonale ed esperto che caratterizza il terapeuta freudiano o comportamentale - assicura al cliente condizioni ottimali di cambiamento e di crescita nella direzione da lui desiderata.

Sempre in campo professionale, alle scuole umanistiche si deve in larga misura la diffusione della dimensione collettiva nell'attività psicoterapeutica. Sia attraverso la terapia di gruppo,



sia attraverso il gruppo esperienziale e il gruppo d'incontro, la psicoterapia ha cessato d'essere un'attività ristretta a due sole persone e mentre, da un lato, ha potuto estendersi a fasce di popolazione sempre più ampie, dall'altro si è arricchita dell'apporto creativo e terapeutico delle energie e delle dinamiche dei partecipanti al gruppo stesso. E come sempre in campo umanistico, le innovazioni si sono estese oltre la sfera psicoterapica e il lavoro di gruppo è diventato parte essenziale dell'approccio umanistico nel mondo aziendale, sportivo, professionale nonché nella attenuazione dei conflitti inter-razziali e interculturali. Comune a tutte queste applicazioni resta comunque la convinzione che la persona umana può e deve essere studiata nella sua interezza, senza preconcetti riduzionisti, e che, a questo fine, la comprensione e l'esperienza servono assai più dell'interpretazione e della categorizzazione concettuale.

Come ha scritto infatti Abraham Maslow in *Psicologia della scienza* (1961), "per lo psicologo umanista la moneta essenziale nel campo del sapere è la conoscenza diretta, intima, esperienziale... Devo avvicinarmi a ogni persona come a una realtà assolutamente unica e irripetibile".

L'Europa e la Psicologia Umanistica

Arrivati al termine di questa breve presentazione storica e teorica, non è forse inutile domandarsi quale apporto la cultura europea può dare allo sviluppo della psicologia umanistica, e viceversa.

Va detto anzitutto che l'accettazione e la diffusione della psicologia umanistica in Europa sono state piuttosto tardive e faticose. Arroccato sulle sue posizioni di potere corporativo, l'establishment psicologico europeo ha tentato a lungo di contrastare l'ingresso della psicologia umanistica nel Vecchio Continente. Fortunatamente il tentativo è fallito, anche perché sono state usate spesso armi spuntate: per esempio, l'accusa di "scarsa scientificità" è apparsa ben poco credibile, sia perché proveniva spesso da scuole, come la freudiana e la junghiana, che non hanno mai brillato per abbondanza di validazioni cliniche, sia perché investiva tra le altre una scuola come quella rogersiana, che ha al suo attivo una messe di statistiche e verifiche cliniche a tuttoggi insuperata.

Del resto, se fossero riuscite, certe aprioristiche chiusure avrebbero privato l'Europa dell'apporto fecondo di creatività e innovazione che ha sempre caratterizzato la psicologia umanistica. Basterà, per esempio, ricordare la scoperta e l'utilizzazione del corpo (sulla scia



di Reich e Lowen) quale strumento d'individuazione e risoluzione delle tensioni psichiche; oppure la valorizzazione del contatto umano e dell'autenticità del terapeuta nel processo terapeutico; o infine la moltiplicazione dell'applicabilità sociale della psicoterapia nei vari tipi di gruppo e nella psicoanimazione.

Ad ogni modo, ora che la psicologia umanistica si è affermata anche in Europa, la cultura europea può infonderle quel profondo respiro critico ed esistenziale che certi riduttivismi americani le hanno finora precluso. Del drammatico humus dell'esistenzialismo europeo (con la sua intrepida analisi della condizione umana, schiacciata tra l'angoscia del vivere e l'angoscia del morire) non c'è quasi più traccia nell'edulcorata versione americana. "Credo - ha scritto significativamente Maslow - che non dobbiamo prendere troppo sul serio l'insistenza degli esistenzialisti europei sulla disperazione, sull'angoscia e roba simile" (sic). Né gli altri famosi psicologi umanisti d'America, invitati a contribuire alla raccolta di saggi *Psicologia esistenziale*, curata da Rollo May, sembrano pensarla diversamente. E' stata un'operazione forse omogenea a certi facili ottimismo americani, ma non poco dannosa sotto il profilo culturale e scientifico perché ha dato spesso della "terza forza" un'immagine povera di chiaroscuro e lontana da quella drammaticità dell'esistenza umana che, a parole, essa protestava di voler restituire allo studio dell'uomo.

Inoltre, chi non vuole vedere la profondità dell'angoscia esistenziale dell'uomo non può arrivare a capire e a disinnescare i meccanismi specifici della distruttività umana. Altro essenziale contributo europeo può essere il chiarimento delle cause storiche della nascita stessa della psicologia umanistica nella nostra epoca: la crisi irreversibile dei millenarismi religiosi e politici iniziata negli anni '50 e la conseguente necessità di riportare all'uomo le speranze dell'uomo (così bene intuita da Camus), abbandonando le comode certezze dei dogmatismi statuali, ecclesiastici e ideologici ma liberandosi anche dei loro cruenti fanatismi.

Ciò ha ovvie implicazioni anche sul piano sociale e politico: dopo le amare delusioni di certe ingenuità battaglie condotte spesso a rimorchio di gruppi rivoluzionari a parole ma dogmatici nei comportamenti, la psicologia umanistica può oggi riaffermare solennemente la sua fiducia nell'Occidente liberal-democratico, che essa considera - in quest'epoca irta di totalitarismi religiosi e politici, reazionari e pseudo-progressisti - il contesto culturale e politico meno sfavorevole alla ricerca d'una evoluzione e trasformazione umanistica della società.



I tre elementi costitutivi della terapia centrata sul cliente

*Estratto dalla Rivista "Scienze Psicologiche", diretta dal Dott. Luigi Mastronardi
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 poco 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 e 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 da 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.

Carl Rogers e la vita

Da una famiglia "molto unita, caratterizzata da principi religiosi e morali, senza compromessi, e dal culto della virtù e del lavoro", l'8 gennaio 1902 a Chicago, nasce C. Rogers. Quarto di sei figli, durante l'infanzia studia e legge molto, tanto da meritarsi, proprio per questo e per la sua natura introversa, il soprannome di "professor Mooney" ricalcante la figura e il personaggio di una serie di cartoni animati allora particolarmente in voga presso i suoi coetanei.

Nel 1914 la famiglia Rogers abbandona la città ed acquista una fattoria; il padre "incoraggiò i suoi figli ad avere occupazioni indipendenti e redditizie, così io ed i miei fratelli avevamo un branco di pulcini e di tanto in tanto allevavamo agnelli, maiali e vitellini. Nel far ciò divenni un appassionato di agricoltura scientifica; solo recentemente mi sono accorto quanto interesse per la scienza abbia acquisito in tal modo". ⁽¹⁾

Nel 1919 si iscrive all'università di Wisconsin intraprendendo studi di agraria che ben presto abbandona in favore di quelli storici e religiosi: "da agricoltore scientifico a pastore, quale salto!": tutto ciò risente, da un lato, dell'influenza religiosa familiare e, dall'altro, di quell'esperienza di vita e di gruppo che, sotto la guida del prof. Humphrey, gli aveva permesso di sperimentare una forma relazionale che per lui, abituato com'era a una vita solitaria, doveva costituire un fatto di notevole interesse e cambiamento.

Nel 1922, con un gruppo di studenti americani, partecipa in Cina ad una conferenza internazionale organizzata dalla Federazione Mondiale degli Studenti Cristiani: la permanenza in Cina, durata oltre sei mesi, permise a Rogers un confronto fra la cultura occidentale e quella orientale ed ebbe modo così di chiarificare a se stesso molte sue motivazioni tanto che più tardi sarà pronto ad affermare che nella propria attività l'interesse



strettamente religioso era secondario: "...sentivo che certi problemi, il significato della vita per gli individui, mi avrebbero probabilmente sempre interessato, ma che non potevo lavorare in un campo in cui mi si richiedeva di credere in una dottrina religiosa specifica. Le mie opinioni erano già cambiate in modo straordinario, e potevano continuare a cambiare. 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".

Si radicava così nel giovane Rogers la necessità di attuare scelte esistenziali non vincolanti o tali da impedire future evoluzioni e cambiamenti. La necessità di essere libero da rigidi schemi culturali e sociali si presenta così come un fatto determinante ed estremamente significativo in vista di quella che sarà la plasticità propria del pensiero rogersiano e del non-direttivismo. Al suo rientro in America inizia ad interessarsi di materie psicopedagogiche sotto la guida di William James, di Goodwin Watson, di Harrison Elliot e di William Kilpatrick; un anno di internato presso l'Istitute for Child Guidance di New York lo pone di fronte ad un "operare psicologico" rigorosamente scientifico, freddo, psicometrico e statisticamente obbiettivo, molto differente da quell'approccio clinico che aveva imparato da Leta Stetter Hollingworth.

Rogers aveva così sperimentato due concezioni di interventi psicologici qualitativamente molto diversi, ma che avrebbero trovato un punto di coesione più tardi a livello di quelle dimostrazioni scientifiche che lo studioso ha attuato in riferimento al suo stesso operare psicoterapeutico.

Al termine di questo internato, nel 1928, accetta il posto di psicologo al Child Study Department di Rochester. Furono anni particolarmente preziosi per il nostro Autore in quanto poté liberamente seguire i propri interessi professionali attuando forme di interventi che per lui, dal suo punto di vista e al di là delle concezioni teoriche più in voga, sembrano offrire maggiori garanzie di realistici vantaggi.

"Per i primi otto anni fui completamente immerso nell'esercizio di un servizio psicologico pratico, facevo diagnosi ed indicavo i mezzi di rieducazione per ragazzi delinquenti e ritardati che venivano inviati dai tribunali e dai centri sociali...; fu un periodo di relativo isolamento professionale, durante il quale mio unico interesse era quello di riuscire ad aiutare i clienti. Fui costretto a fronteggiare molti insuccessi, e ciò mi costrinse ad imparare. Avevo un solo criterio per giudicare qualsiasi metodo di trattare con questi bambini e coi loro genitori ed era: "é efficace quello che faccio?". Mi rendo conto che cominciai allora a sviluppare i miei punti di vista dall'esperienza di ogni giorno".



Nel 1939 pubblica la sua prima opera: "The Clinical Treatment of the Problem Child" ⁽²⁾ che gli meritò un incarico di Insegnamento presso l'Università di Stato dell'Ohio. Nel contatto quotidiano con gli studenti ed i colleghi si accorge di aver elaborato dei punti di vista terapeutici molto personali e difformi. da quelle che erano le concezioni più generalmente accettate.

"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... Sentivo ad ogni modo che avevo qualcosa da dire e stesi il manoscritto di "Counseling for Psycoterapy" che esponeva quello che, secondo me, era l'orientamento più produttivo da dare alla terapia". ⁽³⁾

Nel 1944 l'Università di Chicago, oltre ad offrirgli l'insegnamento, gli chiede di organizzare un Centro di consulenza per gli studenti universitari dandogli in tal modo la possibilità di continuare, da un lato, la sua ricerca teorica e, dall'altro, di verificarla quotidianamente nel rapporto clinico con i clienti.

A Chicago si fermerà 12 anni: durante i primi 10 mesi di funzionamento 605 persone si presentarono al Centro per consulenze terapeutiche: l'opera di Rogers nonostante tutto ciò, incontrava ancora scetticismo e critica all'interno della stessa università e, in modo particolare, dallo stesso istituto di psichiatria che apertamente negava ogni forma di collaborazione.

Durante questo periodo scrive molto: i suoi articoli e le sue ricerche incominciano ad apparire nelle più quotate riviste di psicologia applicata e psicoterapia; nel 1951 dà alla stampa "La terapia centrata sul cliente" che rappresenterà una chiara sintesi del concepire rogersiano e che gli procurerà onori anche all'interno di quell'Associazione di Psicologi Americani, che per molto tempo lo aveva osteggiato.

Nel 1956 è nominato presidente dell'American Academy of Psychoterapy: ormai la sua notorietà varca i confini degli Stati Uniti e i riconoscimenti gli pervengono da tutte le parti: nel 1955 riceve la medaglia di argento Nicholas Murray Butler da parte dell'Università di Columbia: nel '56 il Lawrence College gli conferisce la laurea. honoris causa in lettere e, qualche mese dopo, sarà la stessa A. P. A. ad attribuirgli onorificenze ufficiali.

Ancora oggi, nonostante tutto ciò, Rogers ricerca, studia, verifica: "Ho sempre avuto la convinzione di produrre le mie idee in via provvisoria, e come qualcosa che può essere



accettato o rifiutato. Ma spesso in vari paesi, psicologi, psicoterapisti ed educatori hanno avuto reazioni di collera o di disprezzo di fronte alle mie vedute. Quando una tale ostilità ha cominciato a calmarsi in questi settori professionali, si è accesa invece tra gli psichiatri, alcuni dei quali vedono, nel mio modo di lavorare una profonda minaccia a molti dei loro più sacrosanti ed indiscutibili principi".

E' proprio questa "lezione" di modestia e di provvisorietà nei confronti dei traguardi raggiunti il più grande contributo che Rogers ha forse dato alla scienza psicologica ed a quanti, a livello applicativo, cercano di utilizzarla: il credere in se stessi, ma dubitando continuamente di quelle verità che riteniamo di possedere o di aver raggiunto è forse l'atteggiamento che ogni scienziato dovrebbe assumere nei confronti del proprio ricercare e dei proprio interagire con gli altri.

Rogers, pur credendo in se stesso, non ha mai negato la validità degli altri metodi terapeutici come non ha mai rifiutato un collega che la pensasse in un modo diverso dal suo tanto da poter essere considerato il miglior teorico e il più attento testimone dell'accettazione e della non direttività: il poter constatare una tale congruenza tra teoria e pratica non è certamente cosa da poco.

1) C. R. Rogers: *"La terapia centrata sul cliente"* - Firenze 1970, pag. 23.

2) Boston, Houghton Migglin, 1939.

3) C. Rogers: *op. cit. pag. 31.* C. Rogers: *"Counseling for Psychotherapy"* - Boston, Houghton Migglin, 1942.

L'atteggiamento Non-Direttivo

L'atteggiamento "non direttivo" corrisponde ad un vissuto di Interdipendenza, è sinonimo di disponibilità e favorisce la percezione dell'altro nella sua totalità. E' uno stato di ascolto, un essere sinceramente aperti agli altri senza reticenze o atteggiamenti di copertura che impediscono lo stabilirsi di una autentica comunicazione. Tutto ciò significa che se si desidera veramente che gli altri non si sentano a disagio, dovremmo presentarci loro così come siamo, con le nostre insufficienze e caratteristiche vere, rifiutando ogni forma di trinceramento dietro facciate socialmente più accettabili, ma chiaramente inautentiche.



Essere "non direttivi" significa così non nascondere gli stati d'animo vissuti, non sottoporre a controlli i sentimenti che ogni rapporto interpersonale suscita in noi.

Solamente non sopprimendo e non deformando i nostri vissuti emotivi si potranno accettare liberamente e senza timore tutte le informazioni che gli altri, chiaramente o inconsciamente, desiderano comunicarci. Dopo una lunga attività psicoterapeutica, C. R. Rogers scrive:

"Nei rapporti con gli altri, ho imparato che non serve a nulla, alla lunga, comportarsi in modo diverso da quello che sono. Non serve a nulla agire con calma e gentilezza, quando, di fatto, sono irritato o incline a criticare (...). Non serve a niente agire come una persona, sicura di sé, se in realtà mi sento pieno di timore e di incertezza.

... il mio intervento è più efficace quando sono in grado di ascoltarmi e di accettarmi e di essere me stesso. Ho imparato che, di fronte a un determinato individuo io provo un sentimento di collera o di rifiuto, o al contrario mi sento davanti a lui pieno di calore e di affetto o che mi annoio o che desidero capirlo o infine che provo un sentimento di ansietà e di timore.

Si potrebbe dire "grosso modo" che ho imparato a voler essere quello che sono. Mi è diventato più facile accettarmi come una persona molto imperfetta che non funziona certamente come preferirei.

Io attribuisco un valore enorme al fatto di potermi permettere di comprendere un'altra persona. Il modo con cui formulo questa constatazione vi può sembrare strano. Bisogna permettersi di comprendere un'altra persona? Io ne sono convinto. La nostra prima reazione quando sentiamo parlare qualcuno consiste in una valutazione immediata, in un giudizio più che in uno sforzo di comprensione. Se una persona esprime un sentimento o una opinione, noi tendiamo subito a pensare: "è giusto", oppure "è stupido", è anormale, non è ragionevole, è falso, non "va bene". E' raro che ci permettiamo di comprendere esattamente il senso che hanno le parole per colui che le esprime. Mi sembra che questo derivi dal fatto che la comprensione comporta un rischio. Se io mi permetto di comprendere veramente una persona potrebbe darsi che questa comprensione mi faccia mutare. E noi abbiamo paura del mutamento. E' per questo che io dico che non è facile permettersi di comprendere un individuo, di entrare interamente, completamente e con simpatia nel suo quadro di riferimento.

Ho constatato che accettare una persona non è per niente più facile che comprenderla. Sono



io realmente capace di permettere ad un altro di provare dei sentimenti ostili nei miei confronti? Posso accettare la sua collera come parte integrante e legittima della sua personalità? Posso accettarlo quando ha della vita e dei suoi problemi una percezione del tutto diversa dalla mia? Posso accettarlo quando assume un atteggiamento positivo, quando mi ammira e cerca di prendermi come modello? Tutto ciò fa parte della accettazione e non è facile".

Le parole di Rogers, così schiette e cariche emotivamente, dimostrano come l'empatia, la non-direttività non sia una tecnica di approccio interpersonale che una volta appresa possa essere, usata a proprio piacimento: alla base di esso vi è una disponibilità umana, che lo studio o il perfezionamento tecnico non possono dare, proprio nella misura in cui viene a coincidere con un "modus vivendi", con un modello di umanità e di comunicazione che rifiuta ogni forma di autoritarismo e di condizionamento.

Volere gli altri a propria immagine e somiglianza non significa né accettare né comprendere, pretendere che gli altri vivano i nostri stessi sentimenti, condividano le nostre stesse idee non significa né capire né accettare: al posto dell'empatia ritroviamo così, molto spesso, la nostra volontà di potenza, il nostro IO, a discapito di quello degli altri.

Questi quotidiani tentativi di strumentalizzare e sedurre gli altri, offrendo loro i nostri modelli, oltre ad essere lontani da ogni sentimento democratico, è la manifestazione di una inconscia dinamica di insicurezza che ricerca, nella manipolazione degli altri, una conferma di valore.

E' per tutto ciò, in fin dei conti, che è faticoso permettere ai figli, ai genitori, ai nostri congiunti di avere reazioni diverse dalle nostre, è per tutto ciò che è estremamente difficile, nonostante le nostre belle parole, permettere ai nostri allievi o ai nostri stessi amici di avere delle opinioni diverse dalle nostre e di utilizzare la loro esperienza in modo individuale ed autonomo, a modo loro, senza le nostre castranti interferenze.

Permettersi di comprendere un individuo significa invece cercare di non plasmarlo, entrare nel suo "quadro di riferimento" non temendo quel cambiamento in noi che la sua vicinanza potrebbe comportare. Accettare gli altri significherebbe così assumere come valore fondamentale il cambiamento e il considerare il divenire come lo scopo ultimo dell'esistenza o dalla relazione interpersonale.

"... il diritto di ciascuno di utilizzare la propria esperienza come vuole e di darle il significato



che gli pare giusto, rappresenta il più ricco potenziale della vita. Ogni essere è un'isola, nel senso più vero della parola e non può costruire un ponte per comunicare con le altre isole se non in quanto disposto ad essere se stesso e non in quanto gli è permesso di esserlo".

Tutto ciò non significa negare l'esistenza di un condizionamento sociale, ma forse proprio il contrario: "siamo esortati ad aderire ad una chiesa o a qualche altra organizzazione; siamo spinti a comprare un libro o a fumare una certa marca di sigarette, o a bere una certa bevanda, o a non bere affatto e così via" ⁽¹⁾, ma possiamo accettare o meno il rischio che tale condizionamento comporta.

Comunicando con gli altri ci rendiamo perfettamente conto che ci possono "plasmare", che tentano di portarci in una direzione verso la quale non desideriamo andare tanto che può essere considerata naturale la difesa che attuiamo alterando la comunicazione con omissioni od inesattezze che hanno appunto lo scopo di difenderci dal pericolo di essere influenzati. E' per tutto ciò che impariamo a prevedere cosa ci verrà detto, a non rispondere a ciò che ci viene richiesto: "udiamo soltanto ciò che ci aspettiamo di udire, basando le nostre aspettative su ogni sorta di indizi: la voce di chi ci parla, o la sua dizione, le sue abitudini, il suo aspetto, quello che ha detto in altre occasioni, o quello che ha detto qualche persona cui egli assomiglia. Ascoltiamo soltanto quello che coincide con i nostri obbiettivi, e cessiamo di ascoltare non appena abbiamo classificato chi ci sta parlando, lo abbiamo etichettato, o abbiamo soddisfatto la nostra momentanea curiosità o abbiamo deciso cosa diremo noi stessi". (KAHN e CANNEL)

Così, non riuscendo ed accettare il pericolo del condizionamento, ci si trincerava dietro forme valutative e giudicanti che ci impediscono di entrare in contatto con gli altri e di evolvere la nostra stessa situazione personale. "Per quanto la tendenza a fare delle valutazioni sia comune in quasi tutti gli scambi verbali, essa è molto più forte in quelle situazioni in cui sono profondamente coinvolti sentimenti ed emozioni. Tanto più intensi sono i nostri sentimenti, tanto maggiore è la probabilità che non vi sia nessun elemento di reciprocità nella comunicazione. CI saranno esattamente due idee, due sentimenti, due giudizi, che non riescono ad incontrarsi reciprocamente nello spazio psicologico" ⁽²⁾.

L'atteggiamento valutativo. il proferire giudizi, eviterebbe così il pericolo del condizionamento, ma il prezzo di questa "libertà" sarebbe proprio il rifiuto interpersonale, l'incomunicabilità, l'isolamento e l'alienazione e, in ultima analisi, confluirebbe nell'assunzione di un atteggiamento autoritario.

Accettare un'altra persona significa prima di tutto accettare se stessi e il pericolo del



condizionamento e cambiamento che la relazione interpersonale comporta: ciò significa che io accetto da un lato i miei sentimenti e vissuti e, dall'altro, gli atteggiamenti, le credenze e quelle diversità che costituiscono la realtà vitale della persona che mi sta di fronte; solo così potrò permettermi e permettergli di essere persona, se stessa al di là di ogni stereotipo comportamentale e forme di reciproco influenzamento e strutturamento.

Un atteggiamento come quello descritto può sembrare un po' strano, irraggiungibile o orientaleggiante: al pensiero di Rogers, o più diffusamente tutta la concezione "non-direttiva" della psicologia clinica moderna, si potrebbero fare appunti di questo tipo: "A cosa serve la vita, se noi non cerchiamo di agire sugli altri? A cosa serve se non cerchiamo di manipolarla secondo i nostri fini, se non insegniamo agli altri ciò che ci sembra necessario che sappiano, se non li facciamo sentire e pensare come noi? Come si può concepire un punto di vista così inattivo?".

A interrogativi di questo tipo, Rogers risponde:

"Ecco l'aspetto paradossale della mia esperienza: più io sono disposto ad essere semplicemente me stesso in tutta la complessità della vita, più io cerco di comprendere ed accettare ciò che c'è di reale nella mia persona ed in quella di un altro e più si producono dei mutamenti. In realtà è paradossale constatare che nelle misura in cui ciascuno di noi accetta di essere se stesso, scopre non soltanto che egli cambia, ma che le altre persone con cui egli è in rapporto, mutano pure. E' quanto più mi colpisce nella mia esistenza, ed è anche una delle conclusioni più profonde che io ho dedotto sia nel corso della mia vita personale, che nell'esercizio della mia professione".

Le parole di Kierkegaard "essere veramente se stessi", rendono perfettamente l'idea di quella che è la condizione indispensabile affinché da un lato si assuma un atteggiamento di interdipendenza o "non direttivo" e affinché si instauri, dall'altro, un processo di comunicazione. "Essere veramente se stessi" è un'espressione che potrebbe sembrare semplice fino all'assurdo, sembra la formulazione di una evidenza più che di un fine; sta di fatto, invece, che nessuno, al limite, riesce effettivamente a vivere e a manifestare "veramente se stesso", o per implicanze di tipo sociale, o per interferenze inconscie.

Ciò che ci interessa di più in una situazione interpersonale è il non porci in cattiva luce, il non apparire ridicoli o inadeguati alla situazione stessa. "E, nella maggior parte dei casi, noi ci accontentiamo di non sembrare all'altezza della situazione, ma desideriamo anche apparire intelligenti, riflessivi, profondi o di possedere altre virtù che, dal nostro punto di vista, siano adeguate alla situazione" ⁽³⁾.



L'essere veramente se stessi di Kierkegaard appare così un ideale, una meta irraggiungibile alla quale è pur tuttavia necessario avvicinarsi anche se la realtà quotidiana è caratterizzata dalla paura di essere ed esprimere se stessi: tutte le situazioni di "gruppo non strutturato" che articolano un'esperienza di Training Group sono una chiara testimonianza di quanto sia a volte umanamente impossibile lo svelarsi, l'aprirsi agli altri.

Nelle registrazioni dei colloqui cimici, sono frequenti le asserzioni come queste: "Io non sono un coraggioso come sembro e ho paura che si capisca. Un giorno si vedrà che non sono coraggioso come sembro, tento solo di allontanare questo giorno il più possibile. Se voi mi conosceste come io mi conosco.... non vi dirò mai chi credo di essere veramente".

A livello psicodiagnostico, non si potrebbe dire altro se non che questo soggetto diventa ogni giorno ciò che è o crede di essere: una facciata, un "vile" che si nasconde dietro una maschera perché, sfortunatamente si considera troppo brutto da farsi vedere. In ogni depressione, in ogni senso di insoddisfazione, di inadeguatezza vi è, in fondo, una paura simile a quella su descritta, che, invece di aiutare il soggetto a superarla, lo aiuta a trincerarsi dietro barriere che diventano sempre più impenetrabili, causando l'inibizione e la chiusura affettiva che caratterizza, anche se apparentemente non sembra così, il vivere sociale del nostro XX secolo.

Verso la fine dei trattamenti psicoterapeutici è abbastanza frequente incontrare constatazioni di questo tipo: "Ho finalmente sentito che dovevo semplicemente mettermi a fare ciò che avevo voglia di fare, non ciò che credevo di dover fare e senza curarmi dell'opinione altrui. E' un capovolgimento totale della mia vita. Mi ero sempre sentito in obbligo di fare certe cose, perché questo. si attendeva che io facessi o, quel che è peggio, per attirarmi l'amicizia degli altri. Ma ora basta! A partire da questo momento, credo che sarò semplicemente me stesso, ricco o povero, buono o cattivo, razionale o irrazionale, logico o illogico, noto o sconosciuto. Grazie per avermi fatto scoprire la frase di Shakespeare: "Sii fedele a te stesso".

Nei disturbi di personalità che incontriamo nei trattati di psicopatologia, vi è sempre il conflitto tra l'essere e il dover essere: dal confronto fra l'immagine ideale di sé con quella reale, nascono depressioni, proiezioni, conflitti che possono risolversi solamente se vengono rifiutati i riferimenti a modelli ideali di comportamento che ognuno di noi sente come al di fuori di sé. Il nostro ideale di vita siamo noi stessi; il problema che sorge immediatamente da questa affermazione è che, prima di tutto, dobbiamo cominciare a credere in noi, alla nostra capacità di autoregolazione e di autorealizzazione. Ciò che dobbiamo chiedere ai nostri "amici" è di dimostrarci la loro fiducia, non con aiuti e sostegni, ma con l'astensione di ogni consiglio, di ogni apparente aiuto che, in realtà, non è altro che una loro sovrapposizione: i problemi, i conflitti possono essere risolti solamente dalla persona che li



vive, in quanto è assurdo pretendere o tentare di risolvere i problemi che non sono nostri.

E' questo uno dei corollari più intoccabili della moderna psicologia clinica: il terapeuta deve essere convinto di non poter "fare niente" per il suo paziente; la sua attività è neutra, nel senso che non deve imporre un modello di vita, deve essere tale da favorire una sempre più aperta ed ampia presa di coscienza da parte del paziente.

L'unico modo esistente per realizzare tutto ciò, è dimostrare all'altro che si crede nella sua capacità di autorealizzazione: il compito del terapeuta è, così, quello di rinviare al soggetto ciò che egli produce, l'aiuto che lo psicologo offre è un contatto di autentica affettività orientata verso l'autonomia dell'altro, evitando interpretazioni, considerazioni morali, incentrando tutto il "discorso" sul rapporto interpersonale che si è instaurato nel suo studio.

Anche parte della pedagogia incomincia ad essere sensibile a questo discorso: l'insegnante non dovrebbe più offrire i propri modelli culturali agli alunni, ma, in ultima analisi, dovrebbe astenersi da ogni forma di direttivismo: il più sottile e forse più malvagio autoritarismo è senza altro quello culturale che, con modi anche apparentemente democratici, vuole fare l'alunno identico all'immagine che l'insegnante ha dell'allievo o dell'uomo che intende "costruire".

Anche nell'insegnamento il maestro dovrebbe cercare di "astenersi", fin dove è possibile - e lo è quasi sempre - e il suo compito potrebbe così essere quello di stimolare negli altri la ricerca, al di là dell'offerta di più o meno arbitrarie conclusioni culturali.

- 1) R. L. KAHN e C. F. CANNEL: *"La dinamica dell'intervista"* - Bologna, 1968, pag. 18.
- 2) C. R. ROGERS for F. J. ROETHLISBERGER: *"Barriers for Gateways to Communication"* in *Harvard Business Review*, 30, 1952.
- 3) R. L. KAHN e C. F. CANNEL: *op. cit.* pag. 18.

Le implicanze teoriche della non-direttività

Il pensiero di Rogers, così come è venuto sviluppandosi nel settore della psicoterapia e



come è stato applicato nella dottrina della comunicazione e dell'organizzazione psicosociale, è centrato su tre ipotesi fondamentali che costituiscono lo scheletro della concezione non-direttiva.

La prima ipotesi si riferisce alla positività dello sviluppo umano: a livello operativo si può rifiutare un atteggiamento di aperto aiuto e sostegno solamente se si crede nel valore dell'uomo e nella sua capacità di autorealizzarsi. Nel non-direttivismo l'uomo viene infatti concepito "come un insieme di finalità suscettibili di autoregolazione e di un'altra parte basata su una relazione positiva con se stesso e con gli altri" ⁽¹⁾.

La patologia dello sviluppo, i disturbi della personalità vengono considerati fenomeni superficiali alla base dei quali esistano forze e tendenze estremamente positive tanto che il compito del terapeuta è esclusivamente quello di facilitare l'affiorare di tali componenti permettendo il ripristino del loro funzionamento.

La seconda ipotesi, che si innesta direttamente alla situazione psicoterapeutica, si riferisce ai fattori determinanti od ostacolanti il cambiamento: nella concezione rogersiana si ritiene che tali fattori siano da ricercarsi nel tipo di atteggiamento che il terapeuta assume nei confronti del "cliente". L'accento così, più che sulla tecnica, viene posto sull'interazione, sulla capacità e possibilità del terapeuta di riuscire ad accettare ed ascoltare autenticamente se stesso ed il cliente.

"La terapia non è né manipolazione tecnica del cliente, né scoperta e comunicazione di conoscenze sulla personalità del cliente (o sul funzionamento del gruppo, se si tratta di gruppo), è innanzitutto interazione fra due uomini, il terapeuta ed il cliente, o tra il terapeuta ed un gruppo di uomini. Questa interazione si situa al livello dei sentimenti che l'uno e l'altro, o gli altri provano nella relazione" (Pagès).

La terza ipotesi, che caratterizza la concezione non-direttiva, implica la messa a fuoco della relazione che il terapeuta ha con se stesso: la sua "congruenza" ed autenticità umana appaiono come gli elementi che fondamentalmente contribuiscono all'evolversi positivo della relazione terapeutica. "Per il terapeuta non-direttivo l'uomo privato e l'uomo di scienza sono tutt'uno; ... i sentimenti del terapeuta ... sono accettati pienamente per ciò che sono, non oggetti di conoscenza ma momenti effettivi nei confronti del cliente". Il terapeuta, così, cerca di conoscere e comprendere il suo paziente perché vive nei suoi confronti dei sentimenti positivi che si concretizzano in una autentica volontà d'aiuto. Liberando tutte le risorse che provengono dalla positività del cliente, l'atteggiamento non-direttivo e l'autenticità del rapporto acquistano un significato squisitamente terapeutico proprio nella



misura in cui permettono all'individuo di scoprire il valore e la capacità autorealizzante che gli è propria. Pagès, nel considerare a livello terapeutico e sociologico la concezione rogersiana, evidenzia alcuni paradossi che solo apparentemente rappresentano delle contraddizioni: per quanto concerne il terapeuta, "vuole agire e capire il cliente e accetta il cliente com'è, accetta che non cambi" e, per quanto concerne il cliente si verifica un cambiamento nella misura in cui si trova di fronte ad una persona che assume un atteggiamento "che valorizza le spinte, le resistenze del paziente, soprattutto ciò che gli impedisce di cambiare".

Alla base di questi e di altri "paradossi" vi è una concezione duale della relazione interpersonale e della psicoterapia che viene a ricollegarsi direttamente a quanto premesso in questo capitolo.

"Abbiamo creduto di poter chiarire questi paradossi con l'aiuto di una teoria dell'angoscia che è fondamento di ogni rapporto umano... e le nostre concezioni ci portano a fare del paradosso e della contraddizione l'anima stessa delle relazioni che gli uomini hanno con se stessi e con gli altri. ⁽²⁾; l'ambivalenza, la contraddizione, l'ansia e l'angoscia che avvolgono i rapporti interpersonali permettono così, da un lato, l'accettazione dell'imperfetto e, dall'altro, favoriscono un processo di cambiamento nella misura in cui spronano alla presa di coscienza di quella conflittualità che è propria della realtà sociale e intra-personale.

1) M. PAGES: *"L'orientation non-directive en psychotherapie et en psychologie sociale"* - Paris, 1965.

2) M. PAGES: *op. cit.*

La teoria rogersiana della personalità

Alla base del non-direttivismo, come è stato già affermato, vi è una concezione positiva dell'essere umano o della sua capacità di autoregolazione. "L'individuo ha la capacità latente, se non manifesta, di comprendere se stesso nella misura richiesta per la soluzione dei suoi problemi, come pure la capacità di riorganizzare la sua personalità in modo da realizzare il grado di soddisfazione necessario al suo buon funzionamento" ⁽¹⁾.

Per quanto concerne la possibilità di esplicitare questa tendenza attualizzante o "growth", come la chiama lo stesso Rogers, la KINGET afferma che è necessario "un contesto di



relazioni umane positive, favorevoli alla conservazione e alla rivalutazione dell' "IO"; In altri termini, richiede delle relazioni sprovviste di minacce o di sfide alla concezione che il soggetto si fa di se stesso" ⁽²⁾.

Da un lato avremo così un organismo dotato di una capacità autoregolante e, dall'altro, un contesto relazionale ed ambientale che potrebbe favorire od ostacolare l'esplicarsi di tale capacità: tutto ciò presuppone pertanto la presenza nell'organismo di una tendenza che lo porta a raggiungere i fini che gli sono propri in un contesto di interscambio con l'ambiente: verrebbero, in tal modo, riconfermati quei due principi di conservazione ed espansione che nelle prime pagine di questo scritto, sono stati considerati come basilari a livello della vita biologica e psicologica.

Nella concezione rogersiana l'organismo è concepito come una totalità, una "gestalt" che, come "un tutto", interagisce con se stesso e con l'esterno: ciò non vuol dire, come afferma Pagès, che l'organismo non sia differenziato o che non vi si possano distinguere strutture particolari (di cui alcune, ad esempio, potrebbero corrispondere a motivazioni mobilizzanti un'energia e pertanto dotate di autonomia, a differenza di altre che potrebbero sembrare maggiormente passive e dipendenti), ma che alla base di tutto lo sviluppo psichico vi è una sola ed importante motivazione e cioè quella attualizzante; accanto ad essa esiste la capacità di regolazione che viene a caratterizzarsi come sistema di autovalutazione della propria esperienza: le esperienze percepite come attualizzanti l'organismo sono valutate positivamente mentre vengono considerate negative quelle contrarie a tale attualizzazione.

In tal modo, "il concetto rogersiano di sviluppo designa un insieme di due sistemi accoppiati: un sistema motivazionale unificato, la tendenza attualizzante, e un secondo sistema di valutazione dell'esperienza che funziona come regolatore del primo" (Pagès). Sono questi due sistemi che permettono di ritenere che ogni persona, al di là della sua situazione attuale, normale o patologica, abbia in sé la capacità di "dirigere se stesso", di riorganizzare la sua esperienza e l'immagine che di se stesso si è formato.

Anche per Rogers, come per Freud e ogni psicologo clinico, lo sviluppo di una personalità può essere modificato, positivamente o negativamente, dal tipo di relazioni che lo circondano: ad un certo punto di questo sviluppo è attivo, nell'individuo, il concetto del sé (self-concept) che rappresenta la percezione che il soggetto ha di se stesso e della sua esperienza.

Vivendo in un contesto sociale, l'individuo avverte il bisogno di essere considerato positivamente dagli altri e conseguentemente si verifica la messa in atto di un analogo



bisogno di valutazione positiva nei confronti di se stesso.

Il "need for positive regard", in tal modo origina il bisogno di considerarsi positivamente proprio dell'individuo; è questo il punto essenziale della teoria rogersiana: gli altri, che assumono una significatività per l'individuo, influenzano il suo processo di autovalutazione tanto da rendere necessaria la sperimentazione di situazioni interpersonali psicologicamente positive.

"Nel caso, al giorno d'oggi più comune, in cui l'altro non valorizza incondizionatamente l'esperienza dell'individuo, ma la valorizza in modo selettivo, considerando positivamente certi aspetti e negativamente altri", sorge nel soggetto stesso una analoga tendenza di autovalutazione selettiva e condizionata, in relazione a quei valori che ha introiettato nel rapporto con gli altri per lui significativi. L'individuo avrà così un'immagine di sé condizionata da quei valori che sono stati assunti per il bisogno di piacere agli altri in contrasto con una percezione di se stesso derivante invece dalla sua personale ed irripetibile esperienza. Inevitabilmente, tra l'immagine di sé e la percezione di sé, si avrà una certa "distanza", un'incongruenza che, se notevole, potrebbe minacciare il concetto di sé che l'individuo si è formato nelle relazioni interpersonali che ha instaurato con gli altri. E' l'esperienza dell'individuo, il suo modo di viverla, il suo vissuto a creare situazioni di ansia e a minacciare la stessa struttura dell'io.

Se lo scarto è troppo forte, la contraddizione tra il sé e l'esperienza, tra il sé e il comportamento sarà percepito e l'io si disgregherà. Questa discrepanza per Rogers è il fondamento di ogni alienazione: "non è stato fedele a se stesso, al suo processo naturale di valorizzazione dell'esperienza; al contrario, per ottenere l'attenzione positiva dell'altro si è trovato a falsificare certi valori della sua esperienza, a percepirla solamente attraverso i valori che gli altri le attribuiscono...". Il cammino verso la maturazione psicologica, il cammino della terapia consiste nello sconfiggere questa alienazione, nell'aumentare le condizioni di valore e nel permettere la formazione di un'immagine dell'io congruente con la sua esperienza." In tal modo l'immagine dell'io non sarà determinata dal bisogno di piacere agli altri, ma dalla autovalutazione positiva dell'esperienza. Realtà ed immagine ideale di se stessi saranno così "molto vicini", congruenti, in sintonia piuttosto che in contrasto.

Pagès sottolinea, a questo proposito, che solamente reimparando a valorizzarsi incondizionatamente e non in modo selettivo, l'individuo si troverà ad accettare la sua esperienza totale così come si presenta in realtà, a considerare il suo essere piuttosto che il suo "dover essere", riducendo in tal modo gli "scarti" tra il suo io e la sua esperienza che sono a fondamento di ogni alienazione e disturbo psicologico.



In questa prospettiva l'azione terapeutica consisterà solamente nel creare alcune condizioni che facilitino una autovalutazione positiva; ciò sarà possibile nella misura in cui lo stesso terapeuta avvertirà nei confronti del cliente un atteggiamento incondizionatamente positivo che permetterà l'accettazione e la considerazione non selettiva di ogni manifestazione comportamentale, attuando, in tal modo, un atteggiamento di comprensione empatica che favorirà, da parte del cliente, l'accettazione della sua stessa esperienza.

- 1) G. M. KINGET: *"Le méthode non-directive"*, 1962; citato da R. ZAVALLONI: *"La terapia non direttiva nell'educazione"* Roma, 1971
- 2) G. M. KINGET: *"Il metodo non direttivo"* in *"Psicologia e relazioni umane"*, Torino 1970, pag. 32.

Condizioni che facilitano il cambiamento

In sede psicologica si può parlare di cambiamento nella misura in cui si verificano modificazioni strutturali e comportamentali della personalità che garantiscono una maggiore congruenza, una migliore capacità relazionale con la possibilità di utilizzare buona parte di quelle energie potenziali che sono proprie di ogni singola persona.

In poche parole si potrebbe dire che si verifica un cambiamento ogni qualvolta si assiste alla messa in atto di comportamenti più maturi in relazione a quelli usuali.

Rogers afferma che per ottenere e favorire un cambiamento vi sono alcune condizioni, che ricava dalla sua stessa esperienza psicoterapica, che definisce necessarie e sufficienti: ⁽¹⁾

1. Due persone sono in contatto psicologico;
2. la prima, che chiameremo cliente, è in uno stato di incongruenza, di vulnerabilità o di ansia;
3. la seconda persona, che chiameremo il terapeuta, è in uno stato di congruenza: è cioè nella relazione liberamente e profondamente se stesso;
4. il terapeuta prova dei sentimenti di considerazione positiva incondizionata nei confronti del cliente;



5. il terapeuta prova una condizione empatica del sistema di riferimento interno del cliente e si sforza di comunicare al cliente questa esperienza;
6. si verifica una comunicazione, almeno parziale, della comprensione empatica e della considerazione positiva incondizionata del terapeuta per il cliente.

Secondo Rogers, affinché si verifichi un cambiamento costruttivo della personalità del cliente, è necessario che queste sei condizioni siano presenti e caratterizzino, per un certo lasso di tempo, la situazione terapeutica.

1) C. R. ROGERS: *"La terapia centrata sul cliente"* Firenze, 1970.

Essere oggi insegnanti efficaci

In tutto il mondo va diffondendosi rapidamente la conoscenza e l'interesse per la psicologia (la cosiddetta terza forza) e per la psicologia di Carl Rogers (l'approccio centrato sulla persona).

I motivi di questo grande successo vanno innanzitutto ricercati nel fatto che l'approccio umanistico e l'approccio centrato sulla persona non pretendono 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. La psicologia umanistica si è affermata in America dopo la psicoanalisi ed il comportamentismo; si prefigge di cambiare la società attraverso la valorizzazione e il rispetto delle persone e la forza dei fatti e dei risultati.

Il movimento umanistico che sta, indubbiamente, trasformando non solo il mondo della psicoterapia, ma anche quello dell'educazione, del lavoro, dello sport, dell'assistenza medica e sociale, si sviluppa dal basso come un processo autogestito che anziché ricorrere a maestri o "esperti" unisce gli sforzi di coloro che cercano di portare nei vari ambiti del vivere umano e, soprattutto nella scuola, un modello centrato sull'uomo, mirato a comprenderne sempre meglio la natura e a creare le condizioni che promuovono lo sviluppo e la salute fisica e mentale.



L'educazione umanistica si impegna a comprendere, tramite la concretezza dei fatti e dei vissuti delle persone, i profondi mutamenti del nostro tempo per rispondere concretamente e fattivamente ai bisogni e alle aspettative della società contemporanea. L'approccio sottolinea la responsabilità dei singoli e della collettività nel comprendere, rispettare e facilitare i processi di sviluppo e maturazione delle persone. Ha fiducia nella capacità di ogni persona di auto-gestire il suo processo di attualizzazione e ricerca e convalida continuamente, attraverso la verifica, le condizioni relazionali che facilitano il cammino verso l'autorealizzazione. L'assunto di base è che le persone non si limitano a reagire all'ambiente; esse sono attive, creative e dinamiche; e rispondono in modo "intenzionale" e significativo ai condizionamenti genetici, biologici, psicologici e sociologici.

Oggi l'Approccio Centrato sulla Persona ha esteso le sue radici in tutti i settori della ricerca e dell'azione sociale: medicina, antropologia, psicologia, sociologia, politica, educazione ecc., dimostrando una tale vitalità da resistere e rafforzarsi anche a dispetto di quanti la denigrano e contrastano. L'approccio umanistico non si basa su dati sperimentali, come i resoconti del comportamento dei ratti nella gabbia (Skinner); si basa invece su osservazioni, impressioni, dati scientifici, tecniche ed ipotesi. I tre leaders storici della Psicologia Umanistica (nata nel 1962 in California) con applicazioni ed estensioni ai problemi dell'educazione e dell'istruzione sono stati: A. Maslow, C. Rogers, A. Combs.

Rogers, che svolse anche la funzione di docente di scuola media superiore e di docente universitario, analizzando la sua personale esperienza di istruttore, centra l'educazione su questi fattori: l'impegno personale e la capacità di iniziativa e autovalutazione dello studente, la congruenza dell'insegnante come persona genuina e reale, il rispetto per gli alunni, la sua capacità di empatia e di facilitazione del processo di maturazione dei suoi studenti, la significatività esistenzialmente verificabile dei contenuti proposti, la soluzione democratica e collaborativa dei problemi.

La condizione educativa ideale è allora quella in cui rispetto, empatia e congruenza facilitano il conseguimento di quel livello di autoconsapevolezza che permette all'alunno di cogliere dall'interno il suo processo formativo e di sintonizzarsi su di esso per tendere in modo efficace verso l'autorealizzazione.

Al docente spetta il non facile compito di "entrare" nel privato mondo percettivo dell'altro e di starci comodo; di essere sensibile, attimo per attimo, ai cambiamenti di percezione, sentimenti e significati che fluiscono dall'altro; dalla rabbia alla tenerezza, dalla confusione all'insight.



Rogers ha espresso i caratteri fondamentali della sua pedagogia in "Libertà nell'apprendimento" (Giunti 1973):

- * Gli esseri umani sono dotati di una naturale tendenza a conoscere, a capire e ad apprendere (motivazione cognitiva).
- * L'apprendimento è veramente significativo quando il "contenuto" è vissuto dallo studente come rilevante per la soddisfazione dei suoi bisogni e la realizzazione delle sue finalità personali.
- * L'apprendimento che implica un cambiamento nella percezione di sé e nei propri atteggiamenti è avvertito come una minaccia e tende a suscitare resistenze.
- * Quando le minacce dall'esterno sono ridotte al minimo, l'apprendimento avviene più facilmente ed efficacemente.
- * L'apprendimento significativo nasce dall'esperienza e dal fare: quando lo studente è parte attiva del processo di insegnamento-apprendimento.
- * L'apprendimento auto-promosso ed auto-gestito, quello che coinvolge il sentimento oltre che l'intelletto, è il più duraturo e pervasivo.
- * L'autovalutazione e l'autocritica facilitano molto di più lo sviluppo dell'autonomia dell'autofiducia e della creatività che non la valutazione esterna.
- * L'apprendimento più utile nel contesto socio-culturale attuale è quello che riguarda il processo stesso dell'apprendere: l'essere costantemente aperti all'esperienza e integrare il processo del cambiamento.

Sul piano didattico tali principi trovano applicazione in questa sequenza operativa:

- * Presentazione e conoscenza reciproca delle persone e analisi dei bisogni-aspettative.
- * Presentazione delle tematiche e delle metodologie e verifica della loro rispondenza ai bisogni-aspettative.
- * Definizione di un preciso "contratto di studio-lavoro".
- * Attività di ricerca e studio: esecuzione assistita del contratto prescelto e concordato.
- * Verifica esterna (risultati raggiunti) ed interna (apprezzamento dell'esperienza fatta).

L'insegnante discute con ogni alunno o programma e definisce il contratto di lavoro, fornisce il materiale e le informazioni di cui dispone, resta a disposizione per ogni richiesta di supporto e collaborazione; infine verifica e valuta con gli alunni l'esito dei vari contratti, ripropone nuovi cicli di apprendimento.



Lo studente è al corrente delle motivazioni che sono alla base del programma e dei metodi di lavoro, sceglie il proprio modo con il quale vuole apprendere, valuta da solo il percorso di studio e si impegna nel contratto di lavoro e nella verifica dei risultati concretamente raggiunti. Pedagogia e didattica rogersiane affermano il primato dell'apprendimento sull'insegnamento, dell'interno sull'esterno, dell'autonomia sull'eteronomia.

L'educazione centrata sulla persona, ovvero sul discente richiede che qualsiasi metodo di lavoro e di valutazione sia esente da "minacciosità" e rinunci all'uso coercitivo del potere proprio del ruolo docente, senza per questo sfociare nel permissivismo. Tuttavia, Rogers è fermamente convinto che tale rivoluzionaria concezione non può restare ancorata ad un'opzione basata solo sulla personale convinzione ma che, invece, debba passare al vaglio della riflessione epistemologica e della verifica sperimentale. Infatti, Rogers afferma che la Filosofia pedagogica non ha senso se non accetta la validazione-invalidazione della ricerca scientifica.

La teoria ha valore di verità solo se si assoggetta al test rigoroso della ricerca empirica e fenomenologica. Per Rogers, quindi, l'educazione e lo sviluppo sono un affare strettamente personale, un'esperienza profondamente diversa da persona a persona. Per questo motivo Rogers parla di "Persona-insegnante" e sintetizza anche i "requisiti" che deve avere un insegnante che desideri utilizzare l'approccio umanistico applicato all'istruzione.

Il primo requisito: È una profonda fiducia negli organismi umani, fiducia, cioè, nella capacità dell'individuo umano di sviluppare le sue potenzialità e permettergli di scegliere il suo modo di apprendere.

Il secondo requisito: È la sincerità dell'insegnante, la sua lealtà, la sua assenza di maschera. Egli può essere arrabbiato, ma può anche essere sensibile e comprensivo. Cosicché egli è una "PERSONA", per i suoi studenti.

Il terzo requisito: È la stima e rispetto per gli studenti, per i loro sentimenti e le loro opinioni.

Il quarto requisito: È la capacità di comprendere le reazioni degli studenti "dal di dentro", una "consapevolezza empatica" di come appare allo studente il processo educativo.

In altre parole, Rogers sostiene che secondo questi requisiti gli studenti diventano capaci di



educarsi senza l'aiuto degli insegnanti, cosicché il docente diventa giusto un "Facilitatore" dell'apprendimento.

Lo scopo principale dell'approccio rogersiano è, quindi, quello di creare delle condizioni che permettano alla "Forza di base" insita in ogni individuo di agire, in modo che la persona possa crescere verso la propria autorealizzazione.

Si tratta, quindi, di un'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, maturare ed efficacemente interagire. Pertanto, Rogers chiede ad ogni Persona che sia concretamente impegnata nelle relazioni umane, in primis al docente, il possesso di tre fondamentali ed imprescindibili requisiti:

1. L'accettazione dell'altro in quanto Persona.
2. La congruenza ovvero l'assenza di maschere.
3. L'empatia, la capacità di cogliere e sentire le emozioni vissute e percepite dall'altro e saper fargli capire che lo si percepisce e gli si è vicino.

Nell'«Approccio Centrato sulla Persona» ci si fida della tendenza costruttiva dell'essere umano verso uno sviluppo più stabile e completo.