

CARL RAMSON ROGERS (1902-1987)

Nacque a Chicago nel 1902. Dopo aver intrapreso, a livello universitario, studi di agraria e di teologia, si trasferì, nel 1922, per alcuni mesi in Cina, insieme ad un gruppo di studenti americani, per partecipare ad una conferenza internazionale organizzata dalla Federazione Mondiale degli Studenti Cristiani. Ebbe quindi modo di confrontare la cultura orientale con i principi della cultura nella quale era stato educato, e ciò incise non poco nella maturazione delle sue convinzioni di fondo circa l'esistenza, il suo significato e la realizzazione della persona. Abbandonati gli studi teologici, si dedica, quindi, a quelli di carattere psicopedagogico. Fu profondamente influenzato dalle teorie, di matrice psicanalitica, di Otto Rank e dalla corrente filosofica dell'Esistenzialismo. Pubblicò nel 1939 il suo primo libro, intitolato *The Clinical Treatment of the Problem Child*, grazie al quale ottenne una cattedra di psicologia clinica dell'Università dell'Ohio. Nel 1942 pubblicò *Counseling and Psychotherapy*, opera nella quale getta le basi della sua *client-centered therapy* e della corrente della Psicologia Umanistica, che sarà poi definita la "terza forza" della psicologia americana, accanto al Comportamentismo ed alla Psicanalisi. Dopo essere tornato a Chicago, nel 1957 ottenne la cattedra di Psicologia e Psichiatria all'Università del Wisconsin. Nel 1964 abbandonò l'insegnamento e si trasferì in California, dove fondò, insieme ad altri colleghi, il *Center for the Study of the Person* e, successivamente, l'*Institute of Peace* per lo studio e la composizione dei conflitti. Il 28 gennaio del 1987, poco prima di morire, riceve il Premio Nobel per la pace.

La **terapia centrata sul cliente** venne elaborata da Rogers tra gli anni Cinquanta e Sessanta e si basa su alcune premesse concernenti la natura umana ed i mezzi con i quali possiamo comprenderla. Innanzitutto non si parla di paziente (l'etimologia da "patior", essere passivi, veicola un significato inaccettabile), ma di cliente, cioè persona cui viene offerto un servizio, che però non si limita a consumare. Il cliente, poi, è persona, e le persone possono essere capite solamente partendo dalle loro percezioni e dai loro sentimenti, ossia dal loro mondo fenomenologico, che è unico ed irripetibile per ciascuna persona (tutti i modelli di spiegazione dei comportamenti o della psiche che riconducono le differenze individuali all'uniformità di leggi perdono, quindi, la specificità della persona, cioè, appunto, la sua unicità ed irripetibilità). Lo scopo della terapia è quello di rendere le persone consapevoli dei loro fini e dei significati che assumono nella loro esistenza. Le persone "sane", cioè consapevoli di ciò, sono, per loro natura, buone e capaci di comportarsi in maniera efficace. Le persone sane sono capaci di comportamenti finalizzati e sanno darsi degli obiettivi. Esse non rispondono passivamente all'influenza dell'ambiente o alle proprie pulsioni interiori, e sono in grado di compiere scelte autonome. Ognuno infatti tende per natura ad aprirsi alle esperienze, ad essere responsabile, creativo e costruttivo (tendenza attualizzante).

Questa tendenza può, però, venire meno nel caso in cui siano sorti problemi nel momento dello **sviluppo della personalità** durante l'**infanzia**, momento in cui il bambino ha bisogno di essere considerato positivamente e senza condizioni, affinché l'immagine che ha di sé sia corrispondente alle esperienze che vive. Se ciò non accade, la persona non riesce più ad essere in contatto con le proprie esperienze e non sa riconoscere i propri stati d'animo, per cui si verifica un conflitto interiore e si perde la libertà di crescere positivamente o di effettuare le proprie scelte in maniera ottimale. Il compito del terapeuta Rogersiano è quello di facilitare il processo di crescita, auto-adattamento, responsabilizzazione, fare in modo che la persona sia in condizione di **auto-migliorare** il proprio comportamento.

Il terapeuta interviene quando si crea una situazione di opacità e di mancanza di autonomia, e si prefigge di creare le condizioni in grado di facilitare un processo decisionale autonomo da parte sua. **Autonomia**, dunque, è una delle parole-chiave per comprendere la prospettiva rogersiana: essa si realizza quando le persone non sono condizionate dalle valutazioni, delle esigenze e delle preferenze altrui, ma agiscono mosse dalla tendenza, innata in ciascun individuo, all'**autorealizzazione** (*self-actualisation*, altra espressione-chiave, che designa l'integrale espressione delle proprie potenzialità ed aspirazioni). La terapia di Rogers, dunque, non è direttiva, perché evita di imporre obiettivi al cliente, in quanto spetta a questi "*prendere il comando*" e dirigere l'andamento della conversazione e della seduta. Il compito del terapeuta non è di indirizzare il cliente, ma di creare le condizioni per cui durante la seduta egli stesso possa venire in chiaro con se stesso, cogliendo le proprie aspirazioni profonde e valutando da

solo quale stile di vita sia per lui effettivamente gratificante, cioè vissuto come realizzazione di sé. Rogers, mosso da una concezione fondamentalmente ottimistica della natura umana, riteneva che attraverso l'esercizio di decisioni autonome ciascuno non solo può realizzare pienamente se stesso può altresì diventare capace di instaurare relazioni socialmente adeguate. In sintesi: comprendere chi veramente si è e cosa veramente si vuole porta non solo ad una realizzazione e gratificazione personale, ma anche ad essere aperti a relazioni di accettazione e gratificazione degli altri (è questa la premessa di fondo di quella che poi, nella scuola anche italiana, è stata chiamata "educazione alla salute", che si pone come finalità essenziale la promozione delle condizioni che portino ogni studente a "star bene con se stesso", condizione necessaria perché stia bene con gli altri).

La **nuova teoria di Carl Rogers** intende superare il **pessimismo antropologico** di Freud. *«Dico francamente che non condivido il punto di vista tanto diffuso secondo cui l'uomo è un essere fondamentalmente irrazionale i cui impulsi, se non fossero controllati, condurrebbero alla distruzione sua e degli altri. Il comportamento dell'uomo è invece squisitamente razionale e si orienta, con una complessità sottile e ordinata, verso le mete che l'organismo gli pone».* (Rogers, "La terapia centrata sul cliente").

Il cammino verso l'autonomia e la chiarezza con se stessi non è, però facile, in quanto comporta processi di assunzione di responsabilità (come sostenne anche Eric Fromm, nell'opera "Fuga dalla libertà", la libertà, per una personalità fragile, può essere più un peso da cui rifuggire che una prospettiva di emancipazione e realizzazione). Rogers sostiene, comunque, che il terapeuta non si deve sostituire al proprio cliente, che è e rimane centro della terapia (appunto, centrata sul cliente): egli deve favorire quell'atmosfera terapeutica calda, empatica e ricettiva, che stimola l'innata capacità di crescita e di autorealizzazione dell'individuo. In altre parole: l'empatia e la disposizione all'ascolto attivo del terapeuta realizzano le condizioni migliori perché la persona proceda nel cammino verso la chiarezza e l'autonomia. Secondo Rogers il terapeuta dovrebbe possedere tre qualità fondamentali: autenticità, considerazione positiva e incondizionata del cliente e profonda comprensione empatica. L'**autenticità**, talvolta chiamata congruenza, comprende la spontaneità, l'apertura e la genuinità. Il terapeuta non ha niente di fasullo, non si nasconde dietro una facciata professionale, e rivela i suoi pensieri e sentimenti al cliente in maniera informale e schietta. Il terapeuta, mettendosi così onestamente allo scoperto, fornisce un modello di ciò che il cliente stesso potrà diventare se avrà il coraggio di mettersi in contatto con la parte più profonda del proprio io e di esprimerla. Il terapeuta deve, poi, offrire una **considerazione positiva incondizionata**, accettando il cliente per quello che è e comunicandogli un affetto non possessivo, anche quando non approva il suo comportamento. Tutto ciò senza che si cada in una banale tecnica di approvazione di quanto il cliente comunica: si tratta piuttosto di un'attenzione non-valutativa, che si avvale della riformulazione ipotetica di quanto il cliente ha appena fatto o detto (risposta a riflesso o a specchio). Le persone hanno valore semplicemente per il fatto di essere persone e il terapeuta deve avere profondamente a cuore il cliente e rispettarlo, per la semplice ragione che egli è un essere umano impegnato nella lotta per crescere e realizzare se stesso. La terza qualità di un buon terapeuta è una profonda **comprensione empatica**, cioè la capacità di vedere il mondo attraverso gli occhi del cliente.

La persona che segue una "terapia centrata sul cliente" sarà quindi **responsabile del proprio cambiamento** in modo che non solo potrà attuare il cambiamento nel momento in cui è in terapia ma anche nel caso si presentino problemi in futuro. Ognuno è quindi accolto, ascoltato ed accettato nella sua individualità ed in questo clima di accettazione ed empatia la persona viene aiutata ad entrare in contatto con se stessa e con le proprie esperienze per fare in modo che avvenga il cambiamento. La nostra educazione ci impone di **mascherare** spesso le **nostre emozioni** per offrire all'altro una faccia che non risulti sgradevole. **Per Rogers** questo **è un errore** che porta a nulla di buono. È importante, invece, **essere se stessi ed accettarsi**; ma per essere se stessi, è importante non farsi guidare da ciò che gli altri dicono di noi. Bisogna, è vero, fare attenzione ai giudizi degli altri, senza però che questi possano mandare in crisi, perché ciò ci può impedire di essere noi stessi. Essere se stessi, però, non significa chiudersi in uno sterile individualismo: l'esperienza mostra che i momenti più belli della nostra vita sono caratterizzati dalla presenza degli altri; riuscire a capire gli altri, i loro

sentimenti ed il loro mondo interiore, accettarli, sono cose che non solo rendono migliore la vita, perché consentono di essere sé stessi, ma ci arricchiscono. Possiamo, quindi, dire che ogni persona è un'isola in sé stessa, e può gettare dei ponti verso le altre isole solamente se vuole ed è in grado di essere se stessa: è importante essere sé stessi e consentire agli altri di esserlo.

Nel Counseling ("relazione d'aiuto" che non deve essere tradotta con consigliare, ma piuttosto con accompagnare), lo psicoterapeuta lascia in parte il suo ruolo d'esperto inteso come qualche cosa che determina "up and down", si pone verso il cliente avendo cura della comunicazione e della relazione, utilizza accoglienza e rispetto anziché formalità e freddezza.

Rogers stesso individuò le seguenti condizioni necessarie e sufficienti per provocare una modificazione costruttiva della personalità.

1. Una modificazione significativa della personalità può avvenire solamente all'interno di una relazione interpersonale.

2. Il cliente si trova in uno stato di **incongruenza**, di vulnerabilità o di ansia. Nel cliente vi è una discrepanza tra ciò che sente realmente e l'immagine di sé, si trova cioè in uno stato di disaccordo interno, di squilibrio interiore che lo rende ansioso e vulnerabile.

3. Il terapeuta è in uno stato di **congruenza**, cioè nel corso della relazione egli è liberamente e profondamente se stesso. Il terapeuta durante la relazione con il cliente, è autentico e genuino, non assume atteggiamenti di circostanza o di facciata, è in contatto con i propri sentimenti ed è capace, se è opportuno, di comunicarli adeguatamente.

4. Il terapeuta prova dei sentimenti di **considerazione positiva incondizionata** nei confronti del cliente. Il terapeuta accetta il cliente così com'è, senza porre condizioni e senza giudicarlo, ne apprezza l'espressione dei sentimenti, siano essi negativi o positivi.

5. Il terapeuta prova una **comprensione empatica** nei confronti del cliente. Il terapeuta percepisce il mondo personale del cliente come se fosse il suo, senza mai perdere di vista il "come se", senza cioè identificarsi in lui. In parole più semplici, il terapeuta è capace di mettersi nei panni del cliente e vedere il mondo così come lo vede lui.

6. Si verifica una comunicazione, almeno parziale, della considerazione positiva incondizionata e della comprensione empatica del terapeuta per il cliente. Se il terapeuta non riesce a trasmettere al cliente la sua considerazione positiva incondizionata e la sua comprensione empatica, non vi potrà essere cambiamento terapeutico.

Scrive Rogers stesso, nell'opera *"Psicoterapia di consultazione"* (1942): *"Praticare la psicoterapia, non significa fare qualcosa al soggetto, né convincerlo a fare qualcosa per sé; si tratta invece di liberarlo perché possa crescere e svilupparsi in modo normale, e di rimuovere ostacoli in modo che possa andare avanti. Punto focale è l'individuo, non il problema. Lo scopo non è quello di risolvere un problema particolare, ma di aiutare l'individuo a crescere perché possa affrontare sia il problema attuale, sia quelli successivi in maniera più integrata. Tutti gli altri metodi implicano che l'individuo maturerà, cambierà e sarà in grado di prendere decisioni più sagge dopo la seduta, mentre in questa nuova tecnica è il contatto terapeutico in se stesso che costituisce un'esperienza di maturazione. L'individuo impara a capirsi, a compiere autonomamente delle scelte importanti, ad avere un rapporto valido con un'altra persona in maniera più adulta."*

Ed ancora, nell'opera *"La terapia centrata sul cliente"* (1954): *"La maggior parte degli errori che faccio nelle relazioni interpersonali, la maggior parte dei fallimenti cui sono andato incontro nella mia professione, si possono spiegare col fatto che, per qualche motivo di difesa, mi sono comportato in un modo, mentre in realtà sentivo in un modo del tutto diverso. Se accetto l'altra persona come qualcosa di rigido, di già diagnosticato e classificato, di già formato dal suo passato, contribuisco a confermare questa ipotesi limitata. Se l'accetto come un processo di divenire, contribuisco, invece, al limite delle mie possibilità, a confermare e a rendere reali le sue potenzialità. Azzarderei l'ipotesi che, nel momento della relazione, la teoria particolare del terapeuta è poco importante ed anzi, se è presente nella sua coscienza in quel momento, danneggia probabilmente la terapia. Secondo me dunque solamente l'incontro esistenziale è importante: se la teoria occupa il campo della coscienza nel momento immediato della relazione terapeutica, non è in alcun modo utile. Un altro modo di definire questo concetto è che, nella misura in cui pensiamo teoricamente, nel corso della relazione, diventiamo spettatori e non attori, ed è proprio come attori che possiamo essere efficaci."*

Ecco, infine, un brano dall'opera dal titolo suggestivo "On becoming a person" ("Diventare persona"): "Una relazione di "aiuto" potrebbe essere definita come una situazione in cui uno dei partecipanti cerca di favorire, in una o in ambedue le parti, una valorizzazione maggiore delle risorse personali del soggetto ed una maggiore possibilità di espressione. Sono gli atteggiamenti e i sentimenti del terapeuta, piuttosto che i suoi orientamenti teorici, ad essere importanti nella relazione terapeutica. Negarsi come persona, e trattare l'altra persona come un oggetto, non ha probabilità di portare alcun aiuto."

I principi del pensiero di Rogers hanno avuto importanti applicazioni anche nel campo scolastico ed educativo. Una **pedagogia** centrata sul valore e sulle risorse della persona deve, infatti, partire dalla premessa che nell'alunno vi è una forza essenzialmente **positiva**, che Rogers chiama tendenza attualizzante. Egli possiede dunque una energia che, quando non viene ostacolata, lo spinge naturalmente verso ciò che è il suo bene. Compito dell'educatore è quello di eliminare quegli ostacoli e consentire a questa forza di operare, attivando quelle risorse che egli ha già in sé le risorse per guarire. Una scuola basata su questi principi è una scuola che si cura innanzitutto della crescita della persona piuttosto che dell'acquisizione di nozioni. In tale ambito il docente-educatore si propone come colui che attiva una relazione di aiuto, creando un clima di fiducia nel quale ogni alunno si senta integralmente accettato ed offrendo la propria competenza disciplinare quando questo lo chieda espressamente. Valutazioni e giudizi scolastici sono, in quest'ottica, ostacoli da rimuovere in un corretto percorso che conduca gli alunni, per citare il titolo di una sua famosa opera, a "diventare persone". Per questo Rogers è considerato uno dei maggiori esponenti del filone libertario e non-direttivo della pedagogia novecentesca, ed affiancato ad Alexander Neill (le radici di questo orientamento sono spesso ricondotte al pensiero del celebre scrittore russo L. Tolstoj). I temi del suo pensiero pedagogico sono espressi soprattutto nell'opera "**Freedom to learn**" del 1969 (la traduzione italiana, con il titolo non del tutto esatto di "Libertà nell'apprendimento", in luogo di "Libertà per apprendere", è del 1973), e possono essere così riassunti:

- 1- scopo fondamentale della scuola è l'adeguamento alla vita ("**life adjustment**"), cioè la formazione di personalità libere, consapevoli e responsabili;
- 2- la crisi della scuola non è imputabile agli stili permissivi dei docenti, ma al mancato rinnovamento della stessa, cioè alla scarsa presa che i principi dell'attivismo e della pedagogia dell'interesse e della motivazione hanno avuto sull'effettiva pratica didattica;
- 3- per creare un clima stimolante e motivante la scuola deve puntare sugli **apprendimenti significativi**, cioè selezionare quei contenuti che siano davvero vicini agli interessi ed anche ai vissuti dei ragazzi;
- 4- la scuola è di fronte a sfide epocali, in una società segnata da cambiamenti sempre più rapidi e dalla crisi di quadri di riferimento nell'ambito culturale e morale; di fronte a questa transizione la scuola non può più limitarsi a trasmettere il sapere, ma deve occuparsi della formazione dei ragazzi alla vita, anche per disinnescare segni di insofferenza e di rivolta delle giovani generazioni nei confronti della cultura dei padri.

Un buon insegnante, dunque, "non assegna compiti da fare a casa, non prescrive letture, non fa lezioni cattedratiche,... non esprime valutazioni critiche,... non richiede esami obbligatori, né si assume da solo la responsabilità di stabilire i voti."

Egli, inoltre, cura in primo luogo il **rapporto interpersonale** (clima empatico, fondato sulla fiducia interpersonale molto più che sulla differenza dei ruoli), è attento ai **problemi** sentiti come **reali** dagli alunni, stimolandone la naturale curiosità e l'intrinseco desiderio di apprendere, cura la predisposizione di mezzi didattici il più possibile vivaci e stimolanti ed organizza il lavoro nelle modalità che siano il più possibile libere e motivanti (gruppi di lavoro e di discussione, autovalutazione, confronto fra docenti ed alunni sul significato della valutazione,...).

La scuola, infine, deve favorire la libera costituzione di **gruppi di incontro**, nei quali i ragazzi possano confrontarsi e discutere sui temi che stanno maggiormente loro a cuore.