*CARL ROGERS E LA TERAPIA CENTARATA SUL CLIENTE*

**Carl Rogers** fu il primo autore a parlare di una **terapia centrata sul cliente**, all'interno della psicologia umanistica degli anni Quaranta. Egli divenne terreno comune tra psicologia e pedagogia in quanto vedeva la **psicologia** sotto una prospettiva positiva di supporto per realizzare la parte migliore di sè e la **pedagogia** come consulenza in cui il counselor ti dice solo che puoi farcela, ma tutto dipende da te. Rogers fu il primo a considerare la natura umana come una capacità innata volta al raggiungimento e al mantenimento della salute e dell’autoregolazione.

Partendo da questo presupposto, rifiutò il termine “**paziente**”, poiché lo considerava viziato dal concetto di malattia e lo sostituì con il termine “**cliente**”.
Rogers partiva dal presupposto che non esiste una malattia mentale da curare, ma che tutti possiamo incappare in momenti difficili da affrontare e per questo, grazie alle risorse personali, è possibile superare questi stati. I problemi che possono verificarsi durante l'arco della vita derivano da una distorsione della tendenza attualizzante e lo scopo è quello di ripristinare questa funzione ciclica e continuativa.

*Quindi il* ***cliente*** *è una persona competente tanto quanto il suo pedagogista, che non manca di nulla, ma che ha bisogno di realizzarsi e possiede un background di esperienze e una sua istanza trasformativa (immagine di sé nel futuro), che va rispettata.*

*Egli è competente, ma non super competente, altrimenti non avrebbe bisogno della relazione di crescita con il pedagogista.*

**Carl Rogers** ideò un modello psicoterapeutico definito **terapia centrata sul cliente** detta anche **non direttiva e terapia rogersiana**, che nacque all’interno dalla **psicologia umanistica.** Secondo tale approccio non sono le pulsioni istintuali a motivare il soggetto, ma il bisogno di conoscere, e autorealizzarsi. **Rogers** sostiene che bisogna superare il pessimismo antropologico Freudiano secondo il quale l’uomo risponde agli impulsi non razionali e guardare come il comportamento è dato da un naturale fluire di stadi. Infatti, il comportamento umano è razionale ed è determinato dagli obiettivi che ognuno si prefigge di raggiungere. Lo scopo della psicoterapia dunque è quello di consentire alla tendenza attualizzante di agire liberamente, eliminando gli ostacoli che impediscono l’autorealizzazione della persona. L’individuo possiede in sé stesso le risorse necessarie per guarire e per questo è esso stesso a dover lavorare in terapia. Per queste ragioni, la**psicoterapia rogersiana** si definisce “**centrata sul cliente**”.

La **terapia centrata sul cliente** è determinata dalla [**relazione**](https://www.stateofmind.it/tag/relazione-terapeutica/) che si instaura tra terapeuta e cliente. Secondo tale approccio lo psicoterapeuta non possiede delle tecniche di intervento protocollari e per questo è libero di interagire con l’individualità del cliente.

La relazione, però, deve seguire un determinato schema:

* *Non-direttività*: la relazione che si instaura tra terapeuta e cliente è di tipo paritetica, il terapeuta incita il cliente a utilizzare le sue risorse personali per individuare una soluzione al problema presentato.
* [*Empatia*](https://www.stateofmind.it/tag/empatia/): affinché la relazione possa portare a dei risultati è necessario che il terapeuta vesta i panni del cliente e tenti di vedere il mondo con i suoi occhi, abbandonando i propri schemi personali.
* *Accettazione*: il terapeuta accetta i pensieri e i comportamenti del cliente in maniera incondizionata e per questo ascolta attivamente e senza mettere in atto pregiudizi.

La**terapia centrata sul cliente** è particolarmente indicata nei casi in cui non si riesca a entrare in contatto con le proprie esperienze e a riconoscere le proprie [**emozioni.**](https://www.stateofmind.it/tag/emozioni/) Si determina in questo modo una sorta di conflitto interiore e inautenticità, che porta la persona a non essere pienamente se stessa nella relazione. **Carl Rogers** definisce questo stato “incongruenza”, che non permette all’individuo di crescere positivamente o di effettuare le proprie scelte in maniera ottimale.

La**terapia centrata sul cliente** ha come obiettivo l’aprirsi liberamente all’altro in maniera autentica. Inoltre, attraverso tale processo terapeutico è possibile comprendere empaticamente come l’altro costruisce il proprio rapporto con sé stesso, gli altri, il mondo. Questo concetto rappresenta la base dell’epistemologia della**Psicoterapia Centrata sul Cliente** e della sua pratica psicoterapeutica.