*Un giorno, non importa quando, non importa dove, un discepolo andò dal suo Maestro con un problema:*

***“Mi sento una nullità, non ho la forza di reagire. Dicono che sono un buono a nulla, che non faccio niente bene, che sono un idiota. Come posso migliorare? Che posso fare perché mi stimino di più?”***

*Il Maestro senza guardarlo rispose: “Mi spiace, ma ora non posso aiutarti. Devo prima risolvere un problema mio. Poi, forse.”*

*E facendo una pausa aggiunse: “Se mi aiuti, posso risolvere il mio problema più rapidamente e poi forse posso aiutarti a risolvere il tuo…”*

*“Certo, Maestro!”.. Rispose il discepolo, ma ancora una volta si sentì mortificato.*

*Il Maestro si tolse un anello dal mignolo e lo diede al discepolo:*

*“Monta a cavallo e va al mercato. Devi vendere questo anello perché devo pagare un debito. Occorre ricavarne il più possibile. Ma non accettare meno di una moneta d’oro. Va e torna con la moneta al più presto!”*

*Il discepolo prese l’anello e partì.*

*Appena giunto al mercato cominciò ad offrire l’anello ai mercanti. Essi guardavano con interesse, finché il giovane non diceva quanto chiedeva per l’anello. Quando menzionava una moneta d’oro, alcuni ridevano, altri se ne andavano senza nemmeno guardarlo, e solo un vecchietto fu abbastanza gentile da spiegare che una moneta d’oro era troppo per quel tipo di anello.*

*Tentando di venire incontro al giovane, alcuni mercanti arrivarono ad offrirgli una moneta d’argento e una coppa di rame, ma il giovane seguiva le istruzioni di non accettare meno di una moneta d’oro e rifiutava ogni offerta.*

*Dopo aver offerto il gioiello a tutti quelli che passavano per il mercato,****abbattuto dal fallimento****salì a cavallo e tornò.*

*Rimpiangeva di non avere una moneta d’oro per poter comprare egli stesso l’anello, liberando così dalle preoccupazioni il suo Maestro per poter così ricevere i suoi consigli.*

*Entrò in casa e disse:*

*“Maestro, mi spiace tanto, ma è impossibile ottenere quello che mi hai chiesto. Forse potrei ottenere due o tre monete d’argento,****ma non si dovrebbe ingannare nessuno sul valore dell’anello****.”*

*“E’ importante quello che dici” gli rispose sorridendo.  “Dobbiamo prima saper il valore esatto dell’anello. Torna a cavallo e vai dal gioielliere. Chiedigli a quanto si può vendere l’anello. Ma non importa quanto lo valuterà, non venderlo. Riportalo qui.”*

*Il giovane andò dal gioielliere e gli chiese di valutare l’anello.*

*Il gioielliere esaminò l’anello con una lente, lo pesò e disse: “Dì al tuo Maestro che se vuole venderlo subito non posso dargli più di 58 monete d’oro.”*

*“58 MONETE D’ORO!”. Esclamò il giovane.*

*“Sì, rispose il gioielliere, in un altro momento potrei arrivare ad offrire anche settanta monete, ma se ha urgenza di vendere…”*

*Il giovane corse emozionato a casa del Maestro per raccontare quel che era successo.*

*“Siediti”… disse il Saggio Maestro.*

*E dopo aver ascoltato tutto il racconto, parlò con calma:*

*“****Tu sei come questo anello, un gioiello prezioso e unico. Può essere valutato solo da un esperto. Pensavi forse che persone qualsiasi potrebbero scoprire il tuo vero valore?****”*

*Così dicendo, si rimise l’anello al dito.*

***“Tutti noi siamo come quel gioiello.  Preziosi e unici, andiamo per tutti i mercati della vita pretendendo che persone inesperte ci valutino.  Solo una persona può conoscere il tuo vero valore. Quella persona, quel gioielliere, sei TU. Perciò, non accettare mai che la vita smentisca questo.”***

*Gli altri danno la loro valutazione su quella che è la nostra vita, i nostri comportamenti, le nostre scelte, le nostre azioni, il nostro modo d’essere.*

*Se non siamo sufficientemente forti nel riconoscere il nostro valore in autonomia, rischiamo di trovarci ad oscillare tra gioia e tristezza a seconda della valutazione che gli altri ci danno.*

*La vita è TUA ed il giusto valore lo può conoscere realmente la tua anima se sai volerti bene.*

Lavora sempre sulla tua[autostima.](https://giuliadisegnapsicologa.wordpress.com/perche-e-complicato-a-volte-ascolto-ed-accoglienza-ecco-i-fondamenti-del-lavoro-di-cura-psicologico/)E se ti sembra che la tua autostima sia bassa e a volte assente…c’è l’aiuto della psicoterapia.

Inizio modulo

Fine modulo

##### **Carl Rogers**, figura di spicco nella storia della psicologia, ha lasciato un’impronta indelebile grazie al suo contributo rivoluzionario all’approccio terapeutico e alla comprensione dell’essere umano. **Rogers** si è distinto per la sua visione innovativa e umanistica, diventando un pioniere nella psicologia centrata sulla persona. Ha influenzato profondamente la psicologia clinica, soprattutto attraverso la creazione della terapia centrata sul cliente. Questo approccio, fondato sull’[empatia](https://www.stateofmind.it/empatia/), l’[accettazione](https://www.stateofmind.it/accettazione/) incondizionata e l’autenticità, ha ridefinito il modo in cui i professionisti della salute mentale concepiscono e praticano la terapia. In questo contesto, **Rogers** ha sviluppato concetti chiave come l’importanza dell’auto-attualizzazione e della crescita personale.

##### **Breve biografia di Carl Rogers**

**Carl Rogers**, nato nel 1902 in Illinois, era il quarto di sei figli di una famiglia unita con principi morali rigidi. **Rogers** è cresciuto in un’atmosfera religiosa ed etica, caratterizzata da una stretta adesione al cristianesimo e da una forte etica del lavoro.

**Rogers** ha inizialmente coltivato l’interesse per la teologia, ma un viaggio in Cina e l’incontro con la sua cultura e, più tardi, con le teorie di Otto Rank lo hanno spinto verso gli studi psicopedagogici.

**Rogers** ha frequentato l’Università del Wisconsin e successivamente ha intrapreso la carriera in psicologia. Dopo aver conseguito il dottorato presso la Columbia University’s Teachers College nel 1931, **Rogers** ha lavorato con bambini con varie difficoltà a Rochester, e ha pubblicato il suo primo libro “The Clinical Treatment of the Problem Child” (1939).

Nel corso degli anni successivi ha consolidato la sua teoria, culminando nella pubblicazione di “Counseling and Psychotherapy” nel 1942.

Nella sua carriera accademica ha rivestito ruoli presso l’Università dell’Ohio e l’Università di Chicago, dove ha fondato un centro di consulenza per testare l’efficacia delle sue teorie.

Nel 1963, **Rogers** si trasferisce in California, fondando il Center for the Study of the Person e l’Institute of Pedace, dedicati alla ricerca e alla soluzione dei conflitti.

Riconosciuto come un leader nel campo della psicologia, **Rogers** è stato candidato al Premio Nobel per la Pace nel 1987. Muore nello stesso anno.

La sua eredità permane, influenzando la pratica terapeutica contemporanea con l’accento sull’empatia e il focus sulla persona.

**Perché Rogers parla di “cliente” e non di “paziente”?**

**Carl Rogers** ha usato il termine “cliente” anziché “paziente” nel suo approccio terapeutico per sottolineare l’importanza dell’autonomia e dell’autodirezione dell’individuo nel processo terapeutico.

Secondo **Rogers**, il termine “paziente” implica un ruolo più passivo, in cui l’individuo chiede il trattamento a un esperto. Al contrario, il termine “cliente” riflette una partnership collaborativa ed equa tra il terapeuta e l’individuo.

**Rogers** riteneva che gli individui avessero la capacità di fare le proprie scelte e trovare le proprie soluzioni e che dovessero partecipare attivamente alla propria terapia. In quest’ottica, l’uso del termine “cliente” riconosce e rispetta la loro autonomia e autodeterminazione.

Questo cambiamento nella terminologia riflette l’attenzione dell’**approccio incentrato sulla** **persona** nel responsabilizzare gli individui e valorizzare la loro esperienza soggettiva, piuttosto che vederli come destinatari passivi del trattamento.

Inoltre, il termine “cliente” è più inclusivo e può essere applicato a una gamma più ampia di individui in cerca di aiuto o supporto, non solo a quelli in terapia. Può essere usato per descrivere individui, gruppi, organizzazioni o persino nazioni.

**Concetti chiave della teoria di Rogers**

**L’Empatia**

**Rogers** considerava l’empatia fondamentale nel processo terapeutico. Questo concetto si riferisce alla capacità del terapeuta di comprendere e percepire emotivamente il punto di vista del cliente, senza giudizio. L’empatia crea un ambiente in cui il cliente si sente compreso e accettato.

**L’Accettazione incondizionata**

**Rogers** sottolinea l’importanza dell’accettazione incondizionata del cliente da parte del terapeuta. Ciò significa che il terapeuta accoglie e apprezza il cliente senza giudizio o condizioni. Questo clima di accettazione crea un terreno fertile per la crescita e l’esplorazione personale.

**Autenticità (Congruenza)**

**Rogers** incoraggiava i terapeuti a essere autentici e congruenti nel loro comportamento. Questo implica che il terapeuta sia aperto riguardo ai propri sentimenti e reazioni, contribuendo a creare una relazione più genuina e trasparente con il cliente.

**Auto-attualizzazione**

**Rogers** credeva nell’innata tendenza delle persone verso l’auto-attualizzazione, ovvero la realizzazione del proprio potenziale. La **terapia centrata sul cliente** mira a facilitare questo processo, fornendo un ambiente di supporto in cui il cliente può esplorare e sviluppare il proprio sé.

**Autodeterminazione**

L’autodeterminazione sottolinea la capacità intrinseca dell’individuo di dirigere autonomamente il proprio comportamento, scegliendo in modo consapevole e autentico.

**Crescita Personale**

La crescita personale indica il processo di sviluppo e cambiamento positivo che si verifica quando l’individuo è in sintonia con la propria tendenza attualizzante e opera in modo coerente con la propria autodeterminazione.

**Crescita attraverso l’esperienza**

**Rogers** enfatizzava l’importanza dell’esperienza diretta per la crescita personale. Credeva che attraverso la consapevolezza e l’esplorazione delle proprie esperienze, le persone potessero ottenere una maggiore comprensione di sé stesse e sviluppare un senso più profondo di autenticità.

**Congruenza organismo-ambiente**

**Rogers** ha introdotto il concetto di congruenza organismo-ambiente, sottolineando l’importanza di allineare il proprio sé reale con l’ambiente circostante. Quando questa congruenza è presente, si verifica una maggiore coerenza e autenticità nella vita di una persona.

Questi concetti riflettono il **paradigma umanistico di Rogers**, che ha rivoluzionato la pratica della psicoterapia, influenzando significativamente il modo in cui i terapeuti interagiscono con i loro clienti e concepiscono il processo di cambiamento personale.

##### L' autostima, secondo Rogers, è in relazione con la discrepanza che sentiamo tra chi percepiamo di essere (sè percepito nel qui ed ora) e chi vorremmo essere ("dover essere" frutto dei condizionamenti o sé ideale).

###### **Tanto più percepiamo questi due aspetti distanti, tanto più emerge il disagio psicologico.**

Nello specifico l'autostima riguarda il concetto di sé, ovvero una configurazione organizzata delle percezioni del sé accessibili alla coscienza. Questo concetto si articola in elementi che sono le percezioni delle proprie caratteristiche personali ed abilità, i precetti e i concetti del sé in relazione con le altre persone e con l'ambiente, le qualità percepite come attributi di esperienze e di oggetti, gli obiettivi ed ideali con le loro valenze positive o negative.

Il concetto di sé, quindi l'autostima, può essere considerato come un sistema di ipotesi attraverso le quali affrontare la vita, la struttura relativamente funzionale alla soddisfazione dei bisogni dell'organismo.
E' possibile che alcune di queste ipotesi comportino grossolane distorsioni della realtà soggettiva. Fino a che tali distorsioni non vengono percepite, la persona non si sente minacciata nel senso del suo valore (autostima).

Quando il concetto di sé rimane saldamente organizzato e le esperienze in contraddizione con esso non vengono neppure vagamente percepite, i sentimenti positivi possono continuare ad esistere, il sé può continuare ad essere percepito come valido ed accettabile e la tensione conscia è minima.

La persona sente una buona autostima.
Il malessere legato alla diminuzione del proprio valore (abbassamento dell'autostima) emerge quando il concetto di sé non è più funzionale alla soddisfazione dei bisogni personali in relazione all'ambiente, o quando la persona inizia a percepire discrepanze in sé stesso (sé percepito – vs- sé ideale),o quando sente il proprio comportamento incoerente e poco gestibile.
Quindi, come afferma N. Branden, l'autostima è il sistema immunitario della psiche. Alla pari del sistema immunitario, una buona autostima non ci salva di imbatterci in fallimenti, delusioni, problemi, ma ci aiuta a reagire in maniera più rapida e vantaggiosa per il benessere della persona.

**L'obiettivo della terapia** è quello di costruire, recuperare la considerazione positiva di sé. Lo scopo, come indica Rogers, è quello di lavorare al fine di un recupero del sentimento di considerazione positiva che la persona prova di fronte a certe esperienze relative al sé, indipendentemente dalla considerazione positiva data dalle altre persone. La persona arriva così a svolgere, in relazione a sé stesso, il ruolo di “persona criterio”, ovvero il proprio punto di riferimento.

**Perché tanto clamore?**

La **teoria centrata sul cliente di Carl Rogers** fece scalpore soprattutto per la sua innovativa prospettiva sulla psicoterapia e sul funzionamento dell’essere umano. Inoltre, negli anni ’50 e ’60, periodo in cui la teoria di **Rogers** guadagnò notorietà, la psicologia dominante era ancora fortemente influenzata dalle teorie psicoanalitiche e comportamentali. La psicoanalisi di Freud, che enfatizzava l’inconscio e l’interpretazione da parte del terapeuta, e il comportamentismo, che si concentrava su comportamenti osservabili e modelli di rinforzo, dominavano il panorama psicologico.

**Rogers**, con la sua teoria centrata sul cliente, introdusse una prospettiva radicalmente diversa. Ciò che rese la teoria di **Rogers** così rivoluzionaria fu la sua enfasi sulla relazione umana autentica e sulla fiducia nel processo interno di cambiamento del cliente.

In un’epoca in cui le teorie dominanti spesso vedevano il terapeuta come l’autorità esperta, la teoria centrata sul cliente spostò l’attenzione sulla persona in terapia, sottolineando il ruolo attivo del cliente nel determinare il corso e il successo del suo percorso di cura.

Inoltre, la **teoria di Rogers** si inserì perfettamente nel contesto culturale dell’epoca, caratterizzato da un crescente movimento per i diritti civili, l’affermazione dell’individualismo e una maggiore enfasi sull’espressione personale e l’autenticità del singolo. La società stava attraversando una fase di trasformazione, cercando nuove prospettive che rispecchiassero la complessità e la diversità delle esperienze umane. La **teoria centrata sul cliente** offriva un’alternativa radicale, poiché metteva in discussione i modelli terapeutici tradizionali e promuoveva l’idea che ogni individuo possiede una saggezza interiore che può guidare il proprio processo di guarigione e crescita.

**Critiche e sviluppi futuri**

**Carl Rogers**, sebbene acclamato per la sua rivoluzionaria **terapia centrata sul cliente**, non è stato immune da critiche. Alcuni contestano la mancanza di struttura e direttività nell’approccio terapeutico, sottolineando la necessità di un maggiore coinvolgimento da parte del terapeuta. Anche la sua visione ottimistica dell’umanità è stata oggetto di dibattito, alcuni ritengono che le condizioni ottimali per il cambiamento non siano sempre realistiche.

Tuttavia, nonostante le critiche, l’importanza e l’influenza del lavoro di **Rogers** nella psicologia sono evidenti. Ha aperto la strada alla psicologia umanista, ponendo l’attenzione sull’empatia, sull’accettazione incondizionata e sull’autodeterminazione. Il suo impatto è visibile in molteplici contesti, dalla terapia al counseling, all’educazione e alla leadership.

Gli sviluppi futuri nel campo della psicologia continuano ad essere influenzati dalle intuizioni di **Rogers.** Alcuni psicologi contemporanei hanno cercato di integrare le sue teorie con approcci più strutturati, cercando un equilibrio tra libertà esplorativa e guida terapeutica. Le idee di Rogers hanno anche fornito lo spunto per la ricerca sulla psicologia positiva, contribuendo a enfatizzare la crescita personale e il benessere.

##### **Bibliografia per approfondire**:

• Rogers, C.R. (1951) Clientered-centered therapy, Houghton-Mifflin, Boston. Trad.It. Terapia centrata sul cliente, La Nuova Italia, Roma, 1997;

• Rogers, C.R., Kinget, G.M. (1965-66) Psycothèrapie et relations humaines. Thèorie et pratique de la terapie non-directive Trad. It. Psicoterapia e relazioni umane, Bollati Boringhieri, Torino, 1970;

• Branden, N. (1994).The six pillars of self-esteem New York, N.Y: Bantam. Trad. it. I 6 pilastri dell'autostima, TEA Editore, Milano, 2006.