

Approccio Centrato sulla Persona (Psicoterapia Rogersiana)

L'**approccio centrato sulla persona**, sviluppato da Carl Rogers, si basa su una concezione positiva della persona, partendo dal presupposto che ognuno abbia valore e capacità di autodeterminazione.

Per **C.R. Rogers**, uno dei padri fondatori della Psicologia Umanistica, la Persona possiede le risorse e le potenzialità per comprendersi e accettarsi, quindi promuovere il proprio ben-essere.

Ruolo del terapeuta è creare un clima di **accettazione positiva incondizionata, empatia, responsabilizzazione**, che faciliti l'auto-realizzazione della persona (cliente).

“ho notato che se posso contribuire a creare un clima contrassegnato da genuinità, apprezzamento e comprensione, allora avvengono cose molto stimolanti. Gruppi e persone si muovono, in un clima simile, dalla rigidità verso la flessibilità, da un esistere statico a un vivere dinamico, dalla dipendenza verso l'autonomia, dalla difensività verso l'autoaccettazione, da un essere ovvio e scontato verso una creatività imprevedibile. Diventano in tal modo una prova vivente di una tendenza alla realizzazione”.

Carl Rogers

Concetto Fondamentale:

- **Tendenza attualizzante:** In ogni persona è presente un potenziale processo costruttivo che si dirige verso la realizzazione del pieno potenziale individuale

Presupposti:

- **Accettazione**
- **Comprensione empatica**
- **Autenticità e Congruenza** del terapeuta

Teoria della terapia

Se il terapeuta riesce a comunicare genuinità, considerazione positiva e incondizionata ed empatia, il cliente risponderà con cambiamenti costruttivi nell'organizzazione della propria personalità.

Effetti

Cambiamenti nella percezione di sé, nell'accettazione di sé e nel proprio atteggiamento verso se stessi, possono essere apprezzati in un breve periodo di tempo.