Counseling
Lezione 3

- Prof. Igor Marchetti
- Anno accademico 2023-2024
- Email: imarchetti@units.it

Carl Rogers

Carl Rogers (1902-1987): Tra i primi a interrompere l'applicazione del modello medico alla pratica psicologico-clinica (cioè nello studio della mente umana e nell'intervento terapeutico)

Intenzionalmente cercò di creare una modalità di lavorare con gli altri che non utilizzasse il paradigma patologico.

Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice (1942). Psicoterapia di consultazione: nuove idee nella pratica clinica e sociale

Carl Rogers

Carl Rogers fu un pioniere in vari ambiti della psicologia clinica e della psicoterapia:

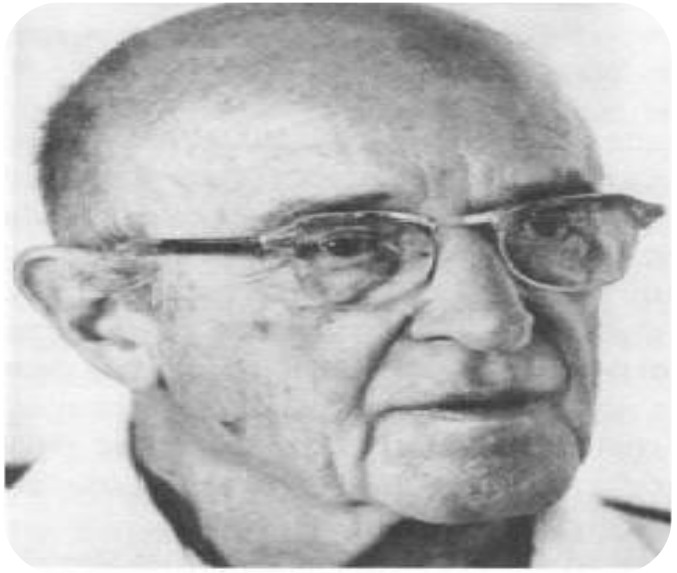
1. si mise ad ascoltare realmente e con mente aperta i suoi pazienti, tralasciando eccessivi condizionamenti teorici;

2. si sforzò per tutta la vita di definire chiaramente cosa funziona nella relazione;

3. già negli anni '50 registrava e trascriveva i colloqui e iniziò a fare studi sistematici sulla terapia.

Approccio non direttivo

«Cominciai a pensare che, a meno che non avessi bisogno di dimostrare la mia intelligenza e la mia cultura personale, avrei fatto meglio a fidarmi del cliente per la scelta della direzione dell'evoluzione del processo»



Rogers ribalta l'idea tradizionale dell'interpretazione e del ruolo del terapeuta-medico che sa cosa è meglio per il paziente. Nell'approccio non direttivo seguiamo il discorso del cliente; invece che fare domande, riformuliamo ciò che dice il cliente aiutandolo a chiarire la situazione. Abbiamo fiducia che troverà la sua strada.

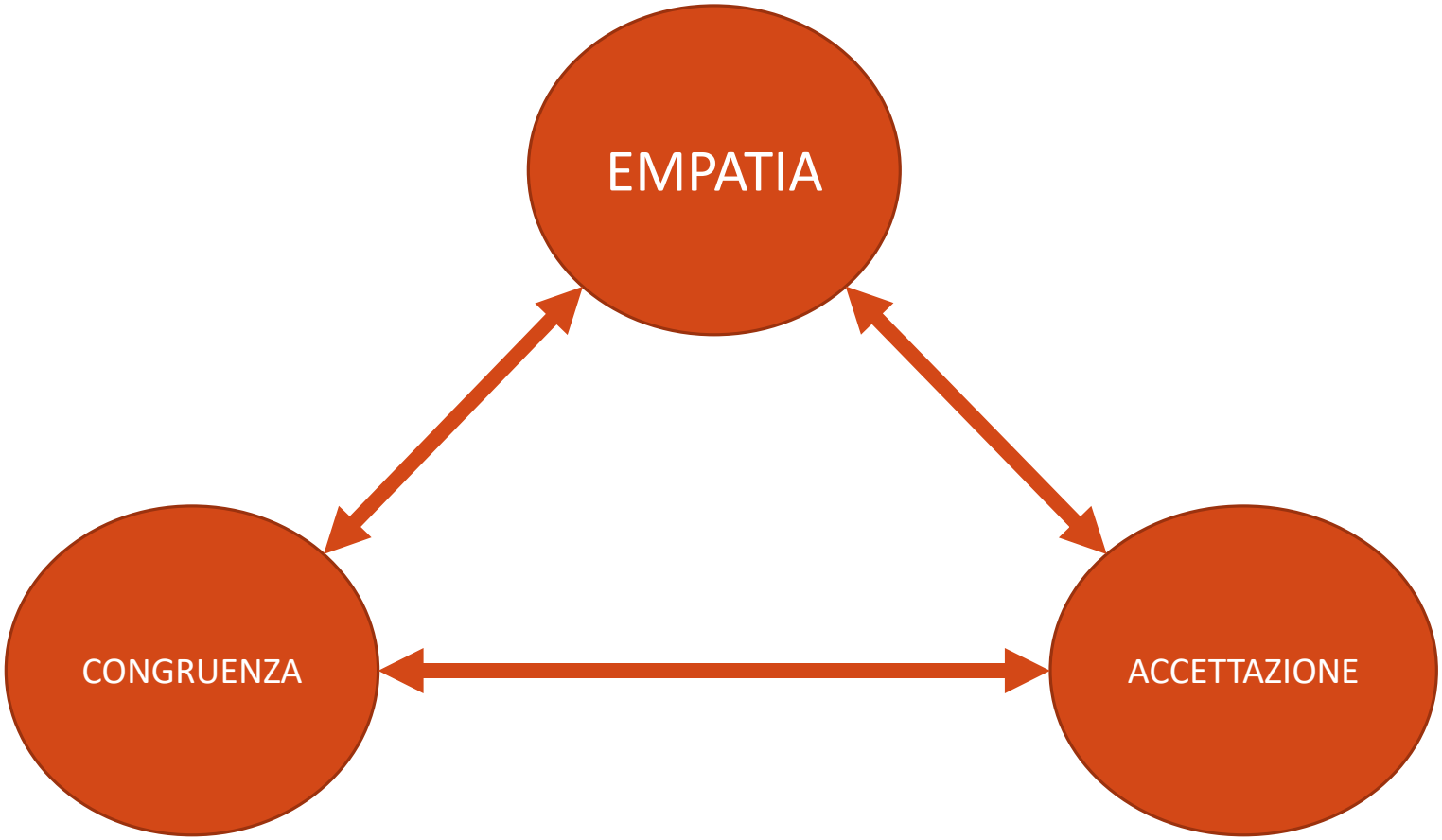
Condizioni necessarie e sufficienti al cambiamento terapeutico

Rogers individua le seguenti condizioni:

1. Due persone sono in contatto psicologico;
2. La prima (il cliente), è in uno stato di incongruenza, vulnerabilità, o ansia;
3. La seconda (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 comprensione 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.

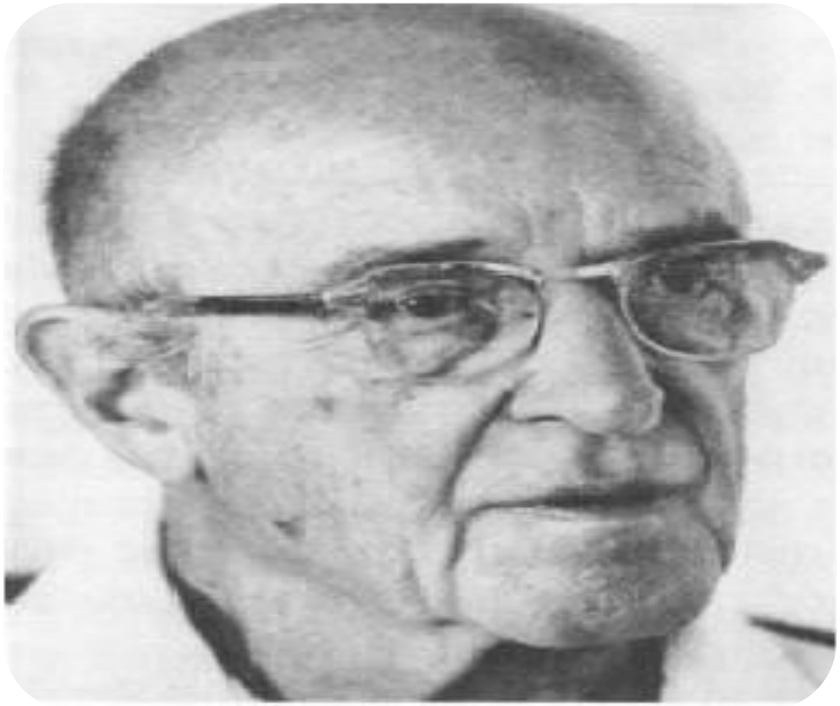
Holy Trinity

Secondo Rogers ci sono 3 condizioni fondamentali, necessarie e sufficienti (holy trinity)



Congruenza

"*Tutti noi conosciamo individui di cui ci fidiamo perché sentiamo che essi sono realmente come appaiono, aperti e trasparenti; in questo caso sentiamo di avere a che fare con la persona stessa, non con una facciata cortese o professionale*" (Rogers 1967)



Congruenza

L’incongruenza si riferisce alla discrepanza tra l’esperienza reale dell’organismo e l’immagine di sè che l’individuo ha quando si rappresenta quell’esperienza.

In altre parole, l’incongruenza è una discrepanza fondamentale fra il significato della situazione, come è registrato a livello organismo, e come è rappresentato simbolicamente a livello di coscienza

Esempio: madre che si ammala quando il figlio la lascia

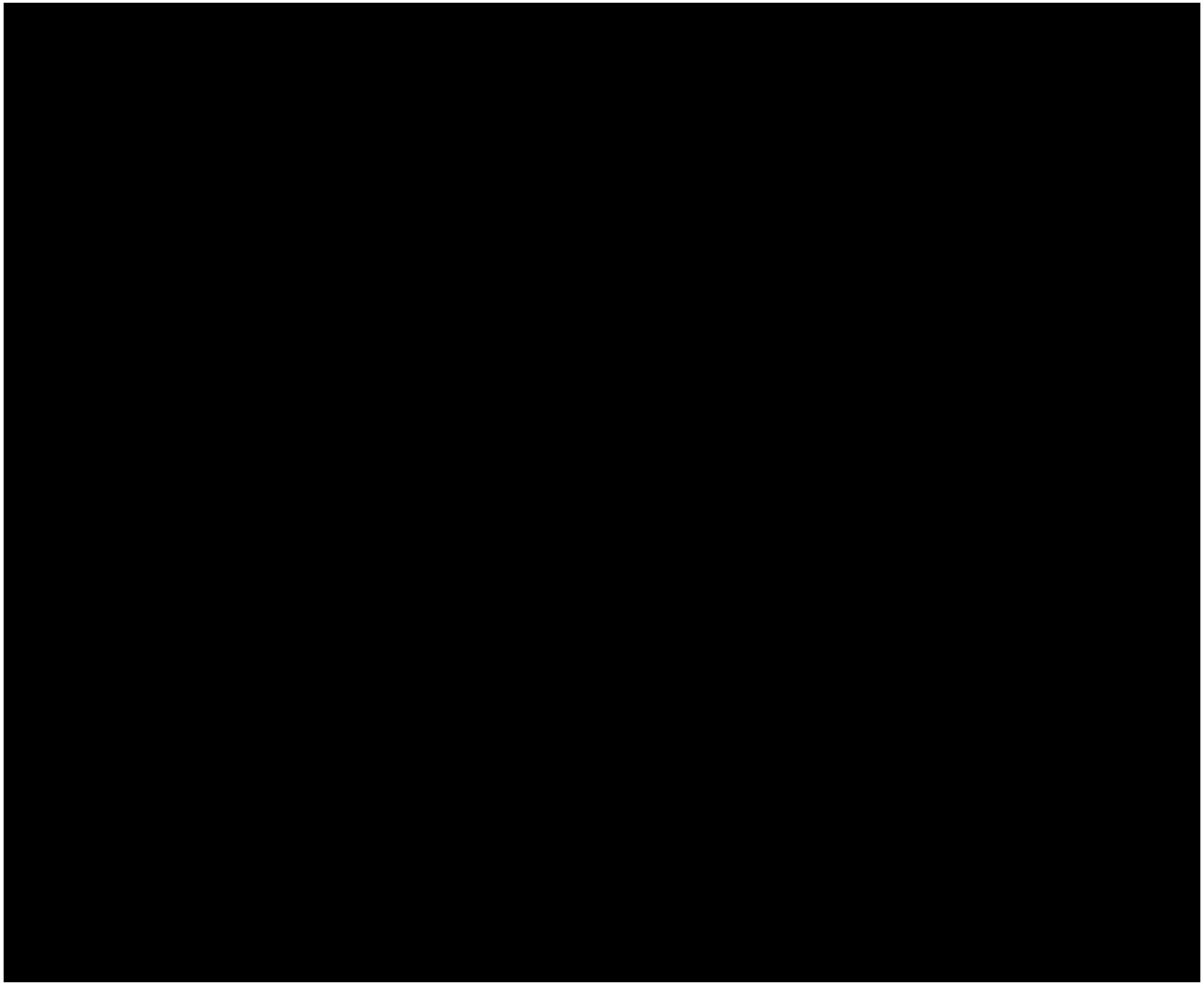
Congruenza

Quanto più uno psicologo è se stesso nella relazione, senza mettere alcuna maschera (nè professionale nè personale), tanto più è alta la probabilità che il cliente cambi e cresca in maniera costruttiva (Rogers, 1980)

Si può pensare alla congruenza come un mezzo per manifestare chiaramente sia l'empatia sia l'accettazione.

ATTENZIONE: Se in quel momento non ci sono nè empatia nè accettazione, è meglio non cercare di dimostrare la loro presenza = INCONGRUENZA

Congruenza



Congruenza

Due tipi di congruenza:

1) Congruenza intrapsichica: lo psicologo è in contatto con la propria esperienza. Ciò che pensa e ciò che sente combaciano (autenticità)

2) Congruenza interpersonale: la congruenza tra ciò che sente/pensa e ciò che esprime (trasparenza). Lo psicologo deve avere una buona conoscenza e consapevolezza di sé. Solo così potrà riconoscere tutti i sentimenti dentro di sé e scegliere accuratamente cosa comunicare al cliente perché sia utile a quest'ultimo.

Qualsiasi commento di autenticità deve rispondere alla seguente domanda: è nell'interesse del paziente che io faccia questo commento su quello che penso o sento?

Congruenza

- Lo psicologo per essere efficace deve invece essere RAGIONEVOLMENTE congruente, ossia comportarsi in maniera coerente rispetto a ciò che sente e non offrire un'immagine falsa.

- Le persone arrivano dallo psicologo tipicamente in uno stato di crisi o incongruenza

- La congruenza permette:
  1. Di avere fiducia nello psicologo
  2. Di osservare un esempio di congruenza
  3. Di avere un maggiore insight riguardo come vengono percepiti dagli altri
  4. Di apprendere dalle esperienze che condivide con lo psicologo

Congruenza

Il caso di Gloria (1965)

Glora, 30 anni, ha divorziato recentemente ed è in conflitto con il condividere informazioni riguardo il suo stile di vita con la figlia.

Congruenza

Carl Rogers Congruence

Mhm. That is why I like substitutes. Like I like talking to you and I like men that I can respect. Doctors, and I keep sort of maybe underneath a feeling like we're real close, you know, and it's sort of like a substitute father.

I don't feel that's pretending.

Well, you are not really my father (laughs). (Raises her eyebrows.)

No, I meant about the real close business.

Well, see, I sort of feel that's pretending too, because I can't expect you to feel very close to me. You don't know me that well. (Fingering kleenex.)

Well, all I can do is what I am feeling- that is I feel close to you in this moment. (Long Pause.)

ALTRE CONSIDERAZIONI

- Dichiarazioni di congruenza sono inutili e spesso portano al risultato opposto. Vengono percepite come segnali (impliciti) di mendacità.

- Non è congruenza il pensare “Sono chi sono” e quindi agisco i miei tratti di personalità, così sono genuino.

- Necessità che lo psicologo sia psicologicamente maturo e autoconsapevole

- Sapere distinguere tra cosa proviamo in reazione al nostro cliente e cosa proviamo per tutt’altra ragione (i.e., avere avuto un litigio con un collega prima della seduta)

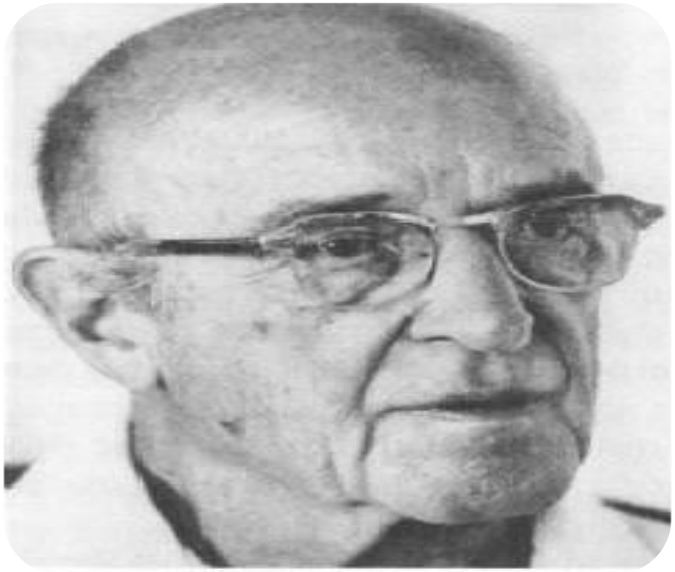
ALTRE CONSIDERAZIONI

- Si potrebbe essere più inclini ad esprimere copiosamente i nostri pensieri positivi sul cliente. Questo comporta che anche quelli negativi dovrebbero essere espresso, in quanto è opportuno tenere una condotta coerente, sia per i pensieri positivi, sia per quelli negativi.

Accettazione positiva incondizionata

«Quando accetto me stesso per quello che sono, allora inizio a cambiare»

«Non possiamo allontanarci da ciò che siamo, finché non accettiamo pienamente ciò che siamo. Allora il cambiamento avviene quasi senza che ce ne rendiamo conto»



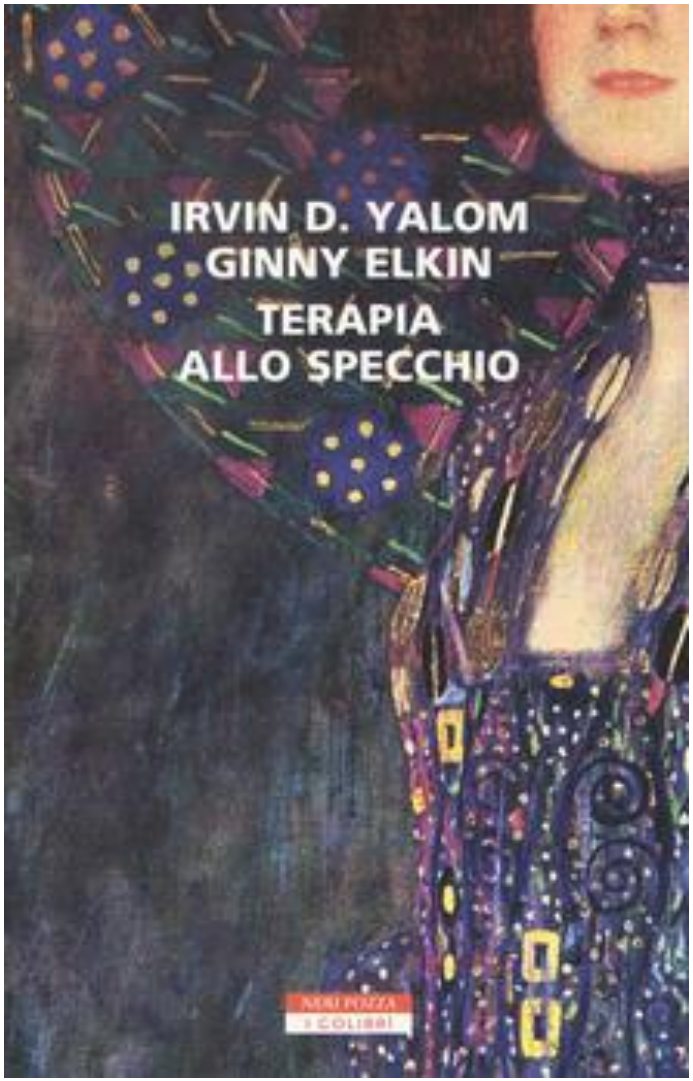
Cosa vuol dire?

Accettazione positiva incondizionata

Accettazione positiva incondizionata:

- Calore (warmth): «un caldo prendersi cura (caring) del cliente – un aver cura che non richiede alcuna gratificazione personale. È una atmosfera che semplicemente dimostra che ci interessa e ci prendiamo cura»

Accettazione positiva incondizionata



«Sebbene avessimo condiviso l'ora insieme, avevamo vissuto esperienze e avevamo ricordi molto diversi. Per iniziare, avevamo dato valore ad aspetti molto diversi della seduta. Le mie brillanti interpretazioni? Non le aveva nemmeno sentite. Invece dava grande importanza a piccoli gesti che io avevo notato a malapena: i miei complimenti per il suo gusto nel vestire, le mie scuse imbarazzate per un piccolo ritardo, il mio ridere sotto i baffi alle sue battute, etc...» (Yalom, il dono della terapia)

Accettazione positiva incondizionata

- Accettazione (acceptance): «Il terapeuta accetta che il cliente provi ed esprima qualsiasi emozione e vissuto sta provando, come ad esempio confusione, risentimento, paura, rabbia, coraggio, amore, e orgoglio»

Accettazione positiva incondizionata

Nella seduta è necessario accettare qualsiasi vissuto (i.e., pensiero, emozione, memoria, etc...), anche se al di fuori della sessione non ne saremmo capaci.

Esempio: nella mia vita privata potrei trovare di cattivo gusto esprimere apertamente forti sentimenti di rabbia e non frequentare persone che ne hanno. Durante la seduta, non posso limitare o non accettare tali manifestazioni.

Accettazione positiva incondizionata

Accettazione positiva incondizionata:

- Valorizzazione (prizing): valorizzare l'unicità di ciascun cliente come un tesoro. Ovviamente, la valorizzazione non è una infatuazione, ma una processo con molte sfumature, saggiamente dosate.

Definire l’accettazione positiva incondizionata, chiarendo cosa non è!

Accettazione positiva incondizionata

Accettazione positiva CONDIZIONATA:
Offrire calore, accettazione, e valorizzazione *solo* quando una qualche condizione viene soddisfatta. Può essere comune nel rapporto tra genitori e figlio/a.

È comune anche nel rapporto che possiamo avere con noi stessi

«Non sono niente, se la persona che amo non mi riama»

«Quanto valgo come persona dipende molto da ciò che pensano gli altri»

Accettare l'omofobia…

- Omofobia originariamente definita come «il terrore di essere vicini a persone omosessuali» (Weinberg, 1972)
- La definizione attuale è «ostilità verso le persone omosessuali e le persone che non sono eterosessuali» (Herek & McLemore, 2013)

Accettare l'omofobia interiorizzata

- L'omofobia interiorizzata è definita come «l'insieme dei sentimenti e atteggiamenti negativi che le persone omosessuali mostrano verso le proprie caratteristiche omosessuali e quelle degli altri» (Shidlo, 1992).

- Contro-omofobia: accettazione sprezzante dei vari orientamenti sessuali (e identità di genere), che non riconosce e accetta il dolore che può essere associato a tali caratteristiche (i.e., omofobia interiorizzata). Trasmette il messaggio che non è OK soffrire per il fatto di essere omosessuale (o altro) e che non è opportuno parlarne ed esprimere tale dolore (McWilliams, 1996).

Accettazione positiva incondizionata

RIFIUTO INCONDIZIONATO:
«Qualsiasi cosa tu dica o faccia, e qualsiasi cosa tu sia, io ti odio e di disprezzo»

- Razzismo, omofobia, sessismo, etc.
- Lo psicologo potrebbe involontariamente mostrare questo genere di atteggiamento con gruppi di persone, lavorando con i quali ha sviluppato il burn out

IGNORAMENTO INCONDIZIONATO:
«nella sua forma più estrema, è la completa negazione dell'esistenza di una persona da parte di un'altra persona»

- Il bambino non «riconosciuto» dai genitori
- Lo psicologo annoiato o che non è attivamente coinvolto nel rapporto col cliente

Accettazione positiva incondizionata

- È una caratteristica della relazione di aiuto e raramente di altri rapporti
- Molte persone non hanno mai provato questa esperienza prima della terapia
- Gli individui che hanno la fortuna di crescere in un ambiente che li accetta senza condizioni, imparano a tenere conto del processo di valutazione interno al proprio organismo
- Queste persone sanno ascoltare i propri bisogni e realizzano se stesse secondo le proprie attitudini, sviluppano un Sé autentico o "pienamente funzionante"

Accettazione positiva incondizionata

- L'individuo che cresce secondo le aspettative degli altri invece che seguendo le proprie potenzialità vive in uno stato di incongruenza, persegue un sé ideale e probabilmente falso.
- Per il cliente sentirsi accettato senza condizioni è un'esperienza nuova e straordinaria, "riparatoria"
- Questa esperienza permette un'esplorazione libera di tutti i vissuti, anche negativi (Kahn 1991)
- Kahn (1991): *La terapia ha successo quando il terapeuta offre al cliente una relazione diversa da quella che qualsiasi cliente può avere provato prima*

Accettazione positiva incondizionata

- Talvolta i clienti riferiscono comportamenti assurdi o che violano valori importanti
- Lo psicologo non giudica la persona, ma può senz'altro mettere in discussione il comportamento o esprimere dissenso
- L'empatia ci aiuta a evitare di giudicare la persona e ad accettarla incondizionatamente
- TANDEM tra empatia e accettazione positiva incondizionata

Esempio

- *Un ragazzo racconta allo psicologo di avere rubato un motorino*

Quale intervento può mettere in atto lo psicologo senza correre il rischio di diventare giudicante o complice?

- Possiamo cercare di capire le ragioni del ragazzo, che cosa voleva ottenere e vedere che magari la sua azione aveva un senso ragionevole per lui
- Tuttavia ha commesso un reato e ciò va sottolineato, distinguendo tra comportamento e persona
- Sarebbe utile capire cosa voleva ottenere e vedere se ci sono altre strategie per raggiungere i suoi obiettivi (essere accettato dalla compagnia? Avere un bene che hanno tutti gli amici? Maggiore libertà? Una ripicca? ecc.)

Accettazione positiva incondizionata

- Accettazione positiva incondizionata conduce a...
  - PIENA ESPRESSIONE DEI VISSUTI. Un ambiente pienamente accettante, permette l'instaurazione di un ambiente che facilita l'espressione e la condivisione di QUALSIASI vissuto interiore. «Non pongo condizioni alla mia accettazione dei tuoi vissuti»
  - Accettazione del cliente da parte dello psicologo, porta all'accettazione del cliente da parte di se stesso

Accettazione positiva incondizionata

- Accettazione positiva incondizionata conduce a...
  - CAMBIAMENTO: accettare chi siamo, ci permette anche di conoscerci a un livello più profondo. Quando iniziamo ad accettarci, ci permettiamo anche di esprimere parti di noi che non ci piacciono. Questo rende possibile rivalutare (forse in maniera più realistica e obiettiva) queste parti di noi stessi, oppure di rimodularne l'espressione.

Accettazione positiva incondizionata

- Esprimere *de facto* chiaramente l'accettazione positiva incondizionata.
- Accettare positivamente le correzioni che il cliente fa
- Attenzione a tutti i più piccoli dettagli che indicano (direttamente on indirettamente) che il cliente non si sente pienamente accettato
- «*Dottore, immagino lei sia molto annoiato da questa storia*».

OSTACOLI

- I nostri livelli di accettazione positiva incondizionata inevitabilmente fluttuano
- Avere già in testa uno schema del nostro paziente
- Cercare di soddisfare i propri bisogni nel lavoro con il cliente
- Mente analitica – cliente non-analitico
- Clienti hard-to-like

LETTURA OBBLIGATORIA

Journal of Consulting Psychology
Vol. 21, No. 2, 1957

The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change

Carl R. Rogers
University of Chicago

For many years I have been engaged in psychotherapy with individuals in distress. In recent years I have found myself increasingly concerned with the process of abstracting from that experience the general principles which appear to be involved in it. I have endeavored to discover any orderliness, any unity which seems to inhere in the subtle, complex tissue of interpersonal relationship in which I have so constantly been immersed in therapeutic work. One of the current products of this concern is an attempt to state, in formal terms, a theory of psychotherapy, of personality, and of interpersonal relationships which will encompass and contain the phenomena of my experience.[1] What I wish to do in this paper is to take one very small segment of that theory, spell it out more completely, and explore its meaning and usefulness.

The Problem

ments which are essential if psychotherapeutic change is to ensue?

Before proceeding to the major task let me dispose very briefly of the second portion of the question. What is meant by such phrases as "psychotherapeutic change," "constructive personality change"? This problem also deserves deep and serious consideration, but for the moment let me suggest a common-sense type of meaning upon which we can perhaps agree for purposes of this paper. By these phrases is meant: change in the personality structure of the individual, at both surface and deeper levels, in a direction which clinicians would agree means greater integration, less internal conflict, more energy utilizable for effective living; change in behavior away from behaviors generally regarded as immature and toward behaviors regarded as mature. This brief description may suffice to indicate the kind of change for which we are