

Carl Rogers e la psicologia umanistica

La psicologia umanistica fu fondata negli Stati Uniti nel 1962 da un gruppo di psicologi e il nucleo centrale è la concezione dell'essere umano come un organismo nella sua totalità e la concezione positiva e ottimistica della persona.

Uno dei fondatori della psicologia umanistica fu Carl Rogers, con essi il "paziente" diventa "cliente".

Secondo Rogers un buono psicologo non deve condizionare il cliente offrendogli possibili soluzioni, ma deve astenersi dal dare consigli che in quel momento possono alleviare l'ansia ma successivamente condizionano il percorso di autorealizzazione dell'individuo.

Il colloquio non direttivo è quindi una modalità di colloquio terapeutico in base alla quale il cliente non viene giudicato dal terapeuta, ma solo seguito e sostenuto.

Rogers riconosce in un buon terapeuta 3 caratteristiche fondamentali, ovvero:

- l'autenticità, con la quale il terapeuta si rapporta al suo cliente con spontaneità e sincerità.*
- la considerazione positiva e incondizionata, con la quale il terapeuta dimostra un rispetto per la persona con cui interagisce.*
- la profonda comprensione empatica, ovvero il tentativo del terapeuta di mettersi nei panni del cliente e di comprendere il suo mondo facendo tacere sé stesso.*