## I CELEBRI DIECI PUNTI DI C.R. ROGERS.

"Quali sono le caratteristiche di quelle relazioni che sono veramente in grado di aiutare ? Che veramente facilitano la maturazione dell'individuo ?"

Analizziamo le parole che usa Rogers per definire la relazione aiutante :

1. Sono in grado, io come individuo, di essere percepito dall'altra persona come "congruente"... il che significa che qualunque sentimento o atteggiamento proverò, sarà sempre accompagnato dalla mia consapevolezza di esso ?
2. Sono capace di esprimermi in modo sufficientemente chiaro con l'altra persona, così da riuscire a comunicare senza ambiguità chi sono io ?
3. So sperimentare atteggiamenti positivi verso quest'altra persona, atteggiamenti di calore, di protezione, di simpatia, di interesse, di rispetto ?
4. Sono abbastanza forte come persona da restare separato dall'altra persona, cioè da mantenere la MIA individualità ?
5. Mi sento abbastanza sicuro di me stesso così da permettere all'altra persona una SUA esistenza separata ?
6. Sono in grado di addentrarmi nel suo mondo privato così completamente da perdere ogni desiderio di valutare e giudicare tale mondo ?
7. Sono capace di accettare tutti gli aspetti che l'altra persona mi presenta ? So riceverla così com'è ?
8. So agire nel rapporto interpersonale con sufficiente sensibilità perché il mio comportamento non venga percepito come una minaccia ?
9. Sono in grado di liberare l'altra persona dalla paura della valutazione esterna ?
10. So valutare l'altra persona come una entità che sta vivendo un processo di sviluppo, o invece non so staccarmi dal suo e dal mio passato ? Se riesco a considerare l'altro come una persona che vive un processo di sviluppo, allora sono anche in grado di confermare o realizzare le sue potenzialità. In caso contrario non faccio che considerare l'altro come un oggetto meccanico manipolabile...