

I tre pilastri fondamentali dell'approccio centrato sulla persona di Carl Rogers su cui si poggia il counseling.

Questi tre pilastri fondamentali, chiamati anche condizioni *necessarie e sufficienti* per agevolare il processo di cambiamento e crescita personale sono gli atteggiamenti che devono caratterizzare un buon counselor all'interno della relazione con il suo cliente.

1. **Empatia.** Tema di cui abbiamo già trattato in precedenza, distinguendola dalla Simpatia (INSERIRE LINK ALL'ARTICOLO "Differenza tra Empatia e simpatia...").
2. **Accettazione incondizionata.** Sta ad indicare l'accoglienza totale dell'altro, senza riserve o valutazioni personali di tipo morale. Il counselor accetta l'altro nella sua interezza, così come è.
C'è sospensione del giudizio, dettata dal fatto che non esistono emozioni giuste o sbagliate. Viene fornito uno spazio protetto e sicuro in cui esprimersi, dove la persona non deve difendersi da giudizi od indossare maschere per apparire ciò che non è, favorendo così un processo di esplorazione autonoma.
3. **Congruenza (o Autenticità).** Rappresenta uno stato di coerenza del counselor tra ciò che sente interiormente e ciò che esprime durante il colloquio con il suo cliente. Il professionista si presenta come una persona reale ed autentica che non si nasconde dietro una maschera formale. La sua genuinità crea un clima di fiducia reciproca ed offre un modello di trasparenza emotiva cui l'altro può fare riferimento.

Quando questi tre pilastri sono presenti contemporaneamente, si crea un clima in cui la persona attiva la propria capacità innata di far fronte alle sue difficoltà, sviluppare il proprio potenziale ed orientarsi verso il benessere.