

RECENSIONI

a cura di Silvia Tosi

Starrs B. (2024). *Adolescent Configuration Styles, Parenting and Psychotherapy. A Relational Perspective.***London, UK: Routledge****ISBN 978-1-032-44723-0, pp. 178, € 33,74**

Il libro di Bronagh Starrs, come scrive lei stessa nell'introduzione, esplora come i ragazzi, i loro genitori e i terapeuti fanno esperienza dell'adolescenza. Per Starrs l'esperienza dell'adolescenza segue una progressione per fasi attraverso livelli di funzionamento psicologico, emotivo, comportamentale e interpersonale sempre più sofisticati.

Nella prima fase, nel passaggio dalla fanciullezza all'adolescenza, i ragazzi iniziano a mettere dei confini con il mondo degli adulti, connettendosi sempre di più con quello dei pari. È il periodo della vita in cui la motivazione che li guida è fare subito ciò che vogliono e che dà loro un piacere immediato. Il sé è vissuto in relazione agli impulsi.

Nella seconda emerge il bisogno di approfondimento dell'esperienza interna, accompagnato spesso da auto-accettazione, sebbene non sia ancora stata raggiunta una sufficiente stabilità psicologica. Il sé, in questa fase, è vissuto con intensità e spesso con una buona dose di insicurezza e angoscia esistenziale.

L'attraversamento di queste due esperienze pone le basi per la terza, che porta ad avere un senso più profondo e sicuro di sé ed un maggior equilibrio nelle situazioni di vita. L'accresciuto ancoraggio psicologico e il maggiore autocontrollo si estendono al contatto interpersonale e alla progettazione sul futuro.

L'autrice ci ricorda che il viaggio dell'adolescenza può, però, essere accidentato da traumi, da complessità e da un inadeguato supporto dell'ambiente. Infatti, come sappiamo, lo sviluppo non è sempre sequenziale e non sempre l'esperienza dell'adolescenza segue una progressione regolare.

Starrs ha osservato tre stili evolutivi nella percezione di sé, nello stile di contatto e nei comportamenti, che emergono durante il processo adolescenziale, identificandoli con tre configurazioni (*configuration styles*) organizzate in tre *cluster* principali: impulsivo, inibitorio e *directional*, quello che in italiano definiremmo "centrato con una direzione chiara".

Per alcuni adolescenti questi stili si sviluppano in maniera fluida durante la crescita, i ragazzi si muovono, infatti, attraverso ciascuna configurazione in modo sequenziale. Altri, invece, rimangono intrappolati nell'uno o nell'altro di questi stili senza poter progredire attraverso altre configurazioni.

Il libro è composto da tre parti, ognuna delle quali suddivisa in capitoli.

Nella prima parte, Starrs presenta un'osservazione dell'adolescenza contemporanea, identificando le tre configurazioni principali e offrendo una descrizione dell'esperienza adolescenziale. Il primo ed il secondo capitolo illustrano la configurazione impulsiva, in cui l'attrazione per il piacere e la ricerca di una convalida all'interno del panorama dei pari diventano figura in questa fase. Le motivazioni infantili si trasformano radicalmente e l'accettazione di sé è ora accomunata all'accettazione dei pari, in quanto l'appartenenza al gruppo diventa vitale. Viene analizzata l'esperienza dell'impulsività quando si consolida e l'adolescente si struttura in questa configurazione, rimanendo bloccato in *pattern* ripetitivi frutto di eccessiva indulgenza verso se stesso e dell'esagerata assunzione di rischi, con la conseguente difficoltà di poter proseguire fluidamente nella crescita. Qui l'autrice illustra i problemi connessi alla disregolazione dell'umore e ad una scarsa autodisciplina e sottolinea come lo stile impulsivo sia legato al funzionamento del sistema limbico, sede del nostro mondo emotivo. Il capitolo tre e quattro offrono una sintesi descrittiva dell'adolescente con uno stile inibito, con propensione alla preoccupazione per se stesso e alla ruminazione ansiosa. L'autrice descrive come l'adolescente bloccato nella configurazione inibita, possa strutturare una modalità fortemente ansiosa, riempiendosi di pensieri negativi e ponendo a sé stesso ed al suo ambiente restrizioni sempre più invalidanti. Purtroppo, queste modalità fortemente ansiose, come rileva l'autrice e come può osservare chiunque sia a contatto con i ragazzi, sono oggi tipiche di molti adolescenti. L'ultimo capitolo della prima parte, tratta dell'adolescente centrato, che ha sviluppato un certo grado di stabilità emotiva e comportamentale. Per alcuni adolescenti questo è dovuto ad una buona salute psichica, ad un ambiente supportivo e ad un solido senso di sé; per altri può essere frutto di un adattamento creativo.

La seconda parte del testo esplora l'adolescenza dalla prospettiva dei genitori: in questa sezione vengono esaminati gli stili genitoriali e le risposte tipiche alle situazioni che si presentano frequentemente tra genitori e figli. Nel sesto capitolo viene data una panoramica generale delle configurazioni genitoriali e degli stili di contatto in relazione alla loro capacità di sintonizzarsi con il figlio adolescente. L'autrice ci mostra poi (capitoli sette, otto e nove) come ogni stile di configurazione nell'adolescenza susciti una risposta prevedibile nei genitori ed esamina le difficoltà che i genitori devono affrontare nel mondo odierno. Dopo aver evidenziato quali siano le modalità che spesso rendono inefficaci gli interventi dei genitori, vengono delineate delle strategie genitoriali in sintonia con lo sviluppo del figlio, pertinenti a ciascuno stile di configurazione. Secondo Starrs, per supportare i figli adolescenti mettendo in atto strategie in sintonia con lo sviluppo, i genitori necessitano di un buon livello di intuizione, impegno e autocontrollo.

La terza parte del libro si concentra sulla terapia: l'autrice dà indicazioni su come creare uno spazio terapeutico relazionale e trasformativo sia per l'adolescente che

per i suoi genitori. Per l'autrice la conoscenza approfondita della modalità evolutiva dell'adolescente e della risposta dei genitori avrà poi delle ricadute sull'incontro terapeutico. L'intervento si concentra, quindi, sia sul lavoro individuale con l'adolescente che sul coinvolgimento dei genitori. In questa sezione vengono anche illustrati alcuni strumenti, come il *sandspace*, una tecnica creata dalla Starrs che prevede l'utilizzo della sabbia e di personaggi.

L'adolescente porta il suo mondo nella situazione terapeutica e noi, come terapeuti, cerchiamo di creare in modo collaborativo, con i nostri clienti adolescenti, una cornice di significato che supporti il processo e lo scopo della terapia. Questa tecnica offre una modalità dinamica di relazione che arricchisce il processo di contatto tra gli aspetti dell'esperienza di sé che sono spesso compartimentati nella consapevolezza in via di sviluppo dell'adolescente. Lo spazio di vita dell'adolescente e lo sviluppo dei confini di contatto diventano visibili, tangibili e tridimensionali attraverso la scena creata nella sabbia.

Vengono, inoltre, presentati alcuni casi per illustrare la teoria.

Anche quest'ultima sezione è suddivisa in capitoli che trattano come supportare con il lavoro terapeutico gli adolescenti con stile impulsivo, quelli con stile inibito, ma anche quelli centrati e come sostenere i genitori a trovare strategie efficaci che assicurino una relazione più ricca e rilassata con i loro figli.

Per illustrare il funzionamento di questi stili adolescenziali Starrs fa riferimento alle neuroscienze che ci offrono una lente con cui guardare i cambiamenti fisiologici, psicologici ed interpersonali che avvengono in adolescenza e a cui possiamo fare riferimento per spiegare con semplicità e chiarezza, soprattutto ai genitori, i fenomeni psicologici che stanno attraversando i loro figli.

Il libro di Bronagh Starrs tratta di una fase della vita molto affascinante, vitale, fatta di grandi trasformazioni e anche di grandi sofferenze. Il testo nasce dall'esperienza professionale della Starrs, non è basato su risultati di ricerche empiriche, ma si fonda su esempi clinici e suggerimenti concreti su come lavorare con questa fascia d'età.

Credo sia facile, per chi legge questo testo, riconoscere nei propri giovani pazienti le configurazioni individuate da Starrs, così come osservare le risposte ripetitive e spesso poco efficaci dei genitori. La chiarezza espositiva, la profonda conoscenza degli adolescenti e dei loro genitori, unita ad una elaborazione teorica e ad una esemplificazione pratica, rendono il libro di Bronagh Starrs interessante per gli psicoterapeuti che lavorano con gli adolescenti, ma anche per i genitori.

È stato per me interessante leggere questo libro, anche perché nell'ampissimo panorama dei testi di psicoterapia con gli adolescenti, pochissimi sono quelli che hanno un approccio gestaltico.

Bronagh Starrs è fondatrice e direttrice del *Blackfort Adolescent Gestalt Institute* e direttrice del programma *MSc Adolescent Psychotherapy* presso il *Dublin Counseling & Therapy Centre*, in collaborazione con l'Università di Northampton, UK. Bronagh è una specialista dello sviluppo adolescenziale e ha una notevole esperienza nell'insegnamento in Irlanda e a livello internazionale delle implicazioni evolutive del trauma nel percorso adolescenziale. Oltre al libro qui recensito è autrice di *Adolescent Psychotherapy: A Radical Relational Approach* (2019) e di diversi articoli e

capitoli sull'argomento; inoltre, ha contribuito al volume collettivo *Relational Child: Relational Brain* (2011).

Silvia Tosi*

Gutjahr L. (2024). *A Field-Centered Approach to Gestalt Therapy. Agency and Response-Ability in a Changing World*. Londra, UK: Routledge. ISBN: 9781032594613, pp. 144, € 38,99

Anche se non mi identifico con i nuovi approcci della teoria di campo e abbia alcune critiche in merito, che tratterò brevemente, mi sono comunque battuto per la pubblicazione del libro di Gutjahr. È il primo volume della *Gestalt Therapy Book Series* che tratta esclusivamente questo argomento e ritengo che i contributi orientati al campo siano fundamentalmente arricchenti, in quanto introducono nuove prospettive e ampliano il nostro approccio.

Apprezzo, inoltre, che, grazie a questo sviluppo, la focalizzazione sulla curva di contatto e sugli “interventi specifici per specifiche interruzioni di contatto” – un’impostazione che ho sempre trovato troppo schematica e che non ho mai potuto seguire nel mio lavoro – non sia più l’elemento centrale. Accolgo con favore il fatto che i singoli autori sviluppino approcci propri, arricchendo così tutti noi. Tutto ciò mi permette di apprendere e, nel solco della buona tradizione della terapia della Gestalt, masticare e assimilare ciò che mi sembra valido e utile, ciò che amplia ulteriormente la mia teoria e la mia pratica, la mia Gestalt, senza dovermi attenere a un concetto predeterminato e standardizzato. In altre parole, senza introiettare un’autorità, come avrebbero detto Perls e Goodman.

E qui Gutjahr risulta utile, poiché tratta praticamente tutti gli attuali autori relazionali e orientati al campo essendo in grado di trovare aspetti positivi e critici in ciascuna delle prospettive che analizza. Il suo approccio include ambiti socio-politici, economici e filosofici, dimostrando, come sottolineato da Donna Orange nella quarta di copertina, che «è possibile essere un intellettuale senza intellettualizzare».

Gutjahr si basa sull’intuizione fondamentale di Perls e Goodman secondo i quali il contatto è la prima realtà e definisce il suo approccio come “centrato sul campo”, in contrasto con altri approcci di campo. È particolarmente interessato ai fenomeni di risonanza interpersonale e al contagio emotivo derivanti dal contatto. Formatosi presso l’Istituto Gestalt di Amburgo, Lothar Gutjahr è un terapeuta, mediatore e *coach* aziendale. Il suo libro risulta una lettura interessante sia per chi è già familiare con la teoria di campo, sia per chi vuole approcciarsi per la prima volta a questi temi.

Per i colleghi che si identificano con l’approccio al campo, è interessante confrontarsi con le critiche di Gutjahr e con le sue proposte di formulazione. Accordarsi e dissentire durante la lettura può affinare e consolidare la propria posizione. Per

* Psicologa, psicoterapeuta, Istituto di Gestalt HCC Italy. Membro del comitato editoriale dei *Quaderni di Gestalt* e del *Gestalt Therapy Book Series*.

coloro che non hanno ancora familiarità con gli attuali approcci al campo, è un'opportunità per familiarizzare con la nuova terminologia (o meglio, le nuove terminologie) e per immergersi nelle numerose definizioni proposte in relazione a ciò che noi terapeuti della Gestalt possiamo percepire e conoscere nel nostro lavoro.

Le persone per Gutjahr sono sempre *del* campo, non *nel* campo, ed è particolarmente interessato al "contatto risonante". Sono d'accordo con la sua critica a termini come "tra" (*in-between*) o "il terzo", che sembrano descrivere fenomeni indipendenti e che qualvolta diventano descritti come un terzo "soggetto" che esiste indipendentemente dalle persone che interagiscono in risonanza. In sostanza, egli sostiene, per me giustamente: «I campi non hanno vita propria» (p. 43) e il campo non è caratterizzato da «io, tu e un *in-between*», non esiste un «*in-between* mistico» (p. 137). In un capitolo a parte Gutjahr discute gli attuali tentativi di integrare il concetto di atmosfera nella terapia della Gestalt («demistificare le atmosfere» p. 50). In generale, Gutjahr vede ancora un approccio individualistico nella maggior parte degli approcci più recenti, che egli interpreta negativamente.

Su questo non sono d'accordo.

Ciò che mi crea spesso problemi sono certe formulazioni linguistiche che nascono dalla prospettiva di campo. Per esempio, quando leggo: «Le persone sono i poli sensibili del campo» (p. 57), o il discorso dell'influenza di "forze, vettori e valenze" del campo. Un linguaggio troppo astratto per me, e devo tradurlo in un linguaggio vicino all'esperienza.

Lo stesso Gutjahr si chiede: «Le persone reali in carne e ossa devono ora essere sostituite da pallide idee di campi? Io penso di no» (p. 49). Io, invece, sento ogni tanto proprio questo e lo sento non solo nell'approccio di Gutjahr. Per esempio, non sono d'accordo quando leggo che esiste una relazione o un campo che soffre. Un campo o una relazione non sente, io sento ed è il mio paziente, quello "straniero sofferente" (Orange, 2011), con il quale entro in contatto, che sente e soffre. Gutjahr critica alcune formulazioni del fenomenologo Thomas Fuchs come individualistiche, perché per Fuchs «l'essere umano rimane il centro attorno al quale ruota tutto» (p. 43). Per me è esattamente così: l'essere umano è al centro, non un campo qualsiasi.

L'esperienza soggettiva era già centrale nella psicologia della Gestalt e successivamente nella terapia della Gestalt. Di conseguenza, sono d'accordo quando Gutjahr scrive: «Nessuno può semplicemente astenersi dal percepire una situazione dalla propria prospettiva in prima persona, attingendo alla propria esperienza» (p. 31).

Significa per me che due persone, Io e Te, ci incontriamo attraverso un contatto risonante e necessitiamo di un *dialogo paziente* per conoscerci e comprenderci. Ma leggo: «Non trattiamo singoli pazienti» (p. 49), «ma un campo fisicamente incarnato che inizia a cambiare nel momento in cui ne diventiamo un nuovo polo» (p. 124).

Questa prospettiva è teoricamente possibile, come, per esempio, l'affermazione neuroscientifica: "non siamo altro che neuroni che sparano". Ma neuroni che sparano come campi, non sentono, non hanno emozioni o fanno esperienze. Fin dall'inizio, e ancor prima della nascita della terapia della Gestalt, Fritz e Lore Perls hanno sottolineato che esistiamo solo in determinati contesti, in campi in cui le influenze biologiche, psicologiche, sociologiche ecc. si intrecciano e convergono in noi come

punto nodale di questa rete, in modo che possa essere vissuta in parte e solo allora diventi “io”.

Non sono d'accordo quando Gutjahr, come altri colleghi che si concentrano sull'aspetto del campo, svaluta tendenzialmente gli approcci teorici e pratici precedenti e li dichiara superati. La terapia della Gestalt è integrativa e questo è un grande punto di forza. Non è o l'uno o l'altro, ma entrambi. Si tratta di diversi approcci clinici che hanno il loro significato e il loro posto a seconda di ciò che si sviluppa nel processo terapeutico. I cosiddetti paradigmi organismici, mono-personale, bi-personale e orientato al campo rimangono tutti importanti. Non vedo un cambiamento di paradigma. La prospettiva organismica ci ricorda, ad esempio, che siamo animali che, per quanto adattabili, necessitano di un ambiente climatico specifico e quando lavoro con un paziente *sulla* sua respirazione o sugli introietti, questo può essere un importante momento mono-personale nel processo terapeutico. Inoltre, sappiamo tutti che il fattore terapeutico decisivo è la relazione nuova e diversa, che nulla funziona davvero senza la relazione bi-personale Io-Tu nel senso di Martin Buber.

A mio avviso, si tratta di ampliare e sviluppare tutte le prospettive che sono già incluse nel nostro approccio; si tratta di *espansione, non di sostituzione*. È qui che, secondo me, gli approcci di campo, che fortunatamente sono diversi e non unificati, hanno il loro valore. Sono un prezioso ulteriore sviluppo delle intuizioni che già troviamo nei primi approcci di Fritz e Lore Perls. In questo contesto, il libro di Gutjahr, complesso ma non troppo ampio, nonostante le occasionali esagerazioni e contraddizioni che vedo, risulta essere un contributo stimolante che attraverso l'accordo o il disaccordo, può aiutare a chiarire la propria opinione sul tema del campo, per chi già ne ha una, o a farsi la propria, per chi ancora non ce l'ha.

*Bernd Bocian**

BIBLIOGRAFIA

Orange D. (2011). *The Suffering Stranger: Hermeneutics for Everyday Clinical Practice*. London, UK: Routledge.

* Dr. Phil/PhD, terapeuta della Gestalt, formato anche in terapia psicoanalitica e *body work* reichiano. Autore di *Fritz Perls a Berlino: 1983-1933. Espressionismo, psicoanalisi, ebraismo*, membro comitato scientifico *Quaderni di Gestalt e Gestalt Therapy Book Series*.