

Roubal J. (2025). *A Gestalt Therapist's Guide Through the Depressive Field: Giving Way to Hope*. London, UK: Routledge. ISBN: 978-1032814940, pp. 164, € 26.99



Il volume di Jan Roubal, *A Gestalt Therapist's Guide Through the Depressive Field*, si presenta come un interessante contributo alla letteratura sulla psicoterapia gestaltica, con particolare attenzione alla depressione. Roubal fornisce un orientamento teorico e pratico per i terapeuti, analizzando in profondità le dinamiche emotive, fenomenologiche e relazionali che segnano la risposta della terapia gestaltica a questa complessa condizione. Come lo stesso autore dice: «non descrivo come lavorare con i pazienti depressi, ma piuttosto indico come lavorare con noi stessi quando incontriamo la depressione dell'altro» (Roubal, 2025, p. 3).

Inizialmente, l'autore stabilisce un dialogo diretto con i lettori, affrontando la depressione non come un freddo disturbo clinico, ma come un'esperienza umana profonda, carica di significato. In ogni capitolo troviamo *report* clinici e approfondimenti teorici di notevole rilevanza spesso connessi con ricerche di tipo qualitativo (Roubal e Rihacek, 2016) che descrivono e validano l'esperienza depressiva tra paziente e terapeuta. Questa opera appare essenziale, poiché invita il lettore a esplorare il mondo spesso sfumato della depressione attraverso la lente attesa della terapia gestaltica, il suo approccio umanistico/esperienziale è la profonda interconnessione con la *field theory* (Levin, 1952; Perls *et al.*, 1971; Yontef, 1993; Evans, 2007; Roubal, 2019). Roubal utilizza una narrazione accessibile e coinvolgente, stimolando una riflessione profonda sulle esperienze personali e professionali. Il linguaggio, ottimamente equilibrato tra chiarezza e sensibilità, rende il testo coinvolgente tanto per i professionisti della salute mentale quanto per chi desidera avvicinarsi alla comprensione della condizione umana.

L'autore distilla concetti complessi in un linguaggio semplice, chiarendo come la depressione possa manifestarsi e trasformarsi in una fonte intensa di sofferenza. Invita il lettore a percepire la depressione come un campo relazionale co-creato, in cui l'interazione tra paziente, terapeuta e situazione è fondamentale. Sia il paziente che il terapeuta vengono visti e sostenuti nell'unicità della loro storia. Il linguaggio

Quaderni di Gestalt (ISSNe 2035-6994), XXXIX, n. 1/2026
DOI: 10.3280/qg2026-10a21539

evocativo dell'autore facilita la comprensione degli stati d'animo di chi vive la depressione, evidenziando l'unicità di ogni esperienza, meritevole di attenzione e comprensione.

Il testo si articola in diverse sezioni, ognuna dedicata ad aspetti specifici della depressione attraverso la prospettiva della terapia gestaltica fornendo anche indicazioni di ricerche, alcune messe in atto dall'autore durante la sua lunga esperienza clinica. Lungo il testo, vengono citati diversi clinici contemporanei, che come lui hanno affrontato le esperienze depressive, e che rappresentano per l'autore punti di riferimento cruciali nella sua comprensione del campo depressivo. Roubal inizia con una panoramica delle manifestazioni depressive e delle problematiche di diagnosi, esplorando le radici esistenziali della condizione, come la disconnessione tra Sé e ambiente e l'impatto traumatico su mente e corpo. L'equilibrio tra teoria e pratica emerge come la forza distintiva del libro.

L'empatia e l'alleanza terapeutica sono un tema centrale, Roubal incoraggia i terapeuti a sviluppare relazioni genuine e sensibili con i clienti, facilitando così un'esplorazione profonda delle emozioni. Propone anche esercizi di consapevolezza e integrazione corporea come strumenti per aiutare i pazienti a connettersi con le proprie sensazioni fisiche. Inoltre, il lavoro creativo con immagini e metafore, strumenti chiave nella pratica gestaltica, è fondamentale per tradurre emozioni complesse in esperienze comprensibili. Il richiamo al "qui e ora" è un altro aspetto cruciale, poiché consente di ristrutturare le esperienze vissute e di connettersi con le proprie sensazioni corporee. Accogliere la vulnerabilità e abbracciare l'esperienza umana, anche nelle sue parti più oscure, costituisce un messaggio centrale del libro. La depressione viene quindi descritta non solo come uno squilibrio chimico, ma come uno stato esistenziale profondo che coinvolge e travolge sia il paziente che il terapeuta. L'autore esorta a vedere la depressione non come una malattia ma come una specifica forma di aggiustamento creativo chiamato aggiustamento depressivo.

Roubal evidenzia come il terapeuta non debba solo guidare, ma funzionare come presenza autentica e compassionevole, invitando il paziente a esplorare i propri vissuti. L'autenticità e la trasparenza della figura terapeutica sono essenziali per costruire un'alleanza solida. L'autore invita a considerare le sfide del lavoro terapeutico, esortando a fidarsi della bellezza che emerge nel paziente attraverso il dolore.

Roubal analizza anche come la società moderna contribuisca all'isolamento, sia di chi vive la depressione sia di chi gli sta vicino. In questo contesto, il terapeuta svolge un ruolo fondamentale, creando uno spazio sicuro e attento per il paziente, permettendo di "essere" senza la pressione di dover "fare". L'autore sottolinea inoltre l'importanza di riconoscere che il silenzio in terapia non è una prova di incompetenza, ma un'opportunità umana per il paziente di esplorare le proprie emozioni senza fretta di risolverle. Questo approccio richiede una fiducia profonda nel processo terapeutico e una comprensione che la cura non avviene sempre attraverso soluzioni immediate. È spesso necessario aspettare il momento giusto affinché il paziente possa sentirsi accolto mentre emerge lentamente dai propri abissi.

Nei diversi capitoli, Roubal illustra come il terapeuta rappresenti un compagno di viaggio nel processo di guarigione dalla depressione. Concepisce il terapeuta non solo come un professionista, ma come qualcuno che condivide lo spazio relazionale

del paziente, un concetto centrale nella teoria gestaltica. Roubal enfatizza l'importanza che i terapeuti abbiano consapevolezza dell'impatto delle proprie esperienze di vita nel lavoro terapeutico, definendo la "situazione" come uno spazio condiviso che determina la qualità della relazione terapeutica. L'autenticità del terapeuta, il riconoscimento della propria "pesantezza" e la capacità di restare presenti con ottimismo e energia sono elementi essenziali per facilitare il processo di cura. L'intero libro esorta il terapeuta a prendersi cura di sé per evitare il burn-out, che come non mai in questa esperienza psicopatologica ne rappresenta un rischio e una naturale conseguenza. La capacità di osservare, ascoltare e prestare attenzione, senza necessariamente intervenire con azioni specifiche, emerge come un aspetto cruciale dell'intervento terapeutico descritto nel volume. Roubal sottolinea che il "non fare" è un modo per liberare il terapeuta dalla necessità di risolvere istantaneamente l'esperienza depressiva.

In conclusione, *A Gestalt Therapist's Guide Through the Depressive Field* di Jan Roubal è un'opera che si distingue per la sua unicità e completezza, utile sia per terapeuti gestaltici che per professionisti della salute mentale in generale. L'autore fornisce un'analisi approfondita e strumenti pratici, fondendo teoria e pratica in modo che il testo diventi una risorsa preziosa. La capacità di Roubal di parallelizzare scienza e umanità offre spunti di riflessione e strumenti pratici nel trattamento della depressione. La terapia viene presentata come un atto creativo e co-costruito, in cui la consapevolezza della vulnerabilità reciproca in questo campo, possa permettere al terapeuta di non ammalarsi di depressione ma di creare un'atmosfera libera e creativa che possa favorire un processo di cura. Non ultimi ma ugualmente importanti due capitoli conclusivi: uno che affronta il tema della terapia farmacologica non demonizzata ma vista come alleata importante nella presa in cura, e l'altro sul tema del suicidio, evento che spesso circonda il campo terapeutico e ne regola le attenzioni e la presenza del terapeuta.

Questa opera invita a riflettere sul valore della connessione umana e sull'importanza di un approccio empatico nella gestione della depressione. Leggere il libro diventa un'opportunità per esplorare e diventare consapevoli non solo delle proprie emozioni, ma anche del potere di ogni terapeuta di sostenere i pazienti nel loro cammino verso la guarigione. Roubal non si limita ad approfondire la depressione; propone anche linee guida pratiche su come stabilire connessioni autentiche con coloro che vivono la complessità di questa condizione. In un contesto in cui la depressione è sempre più diffusa, il testo di Roubal offre un'opportunità di riflessione sulla nostra umanità condivisa e sul potere trasformativo di un approccio terapeutico empatico.

Michele Cannavò*

* Psichiatra, Psicoterapeuta della Gestalt, Ph.D., Docente presso l'Università degli Studi della Facoltà di Medicina e Chirurgia di Catania, Didatta e supervisore internazionale presso Istituto di Gestalt HCC Italy, Collaboratore University of California. E-mail: michele.cannavo@gestalt.i

BIBLIOGRAFIA

- Evans K. (2007). Relational Centered Research: A Work in Progress. *European Journal for Qualitative Research in Psychotherapy*, 2: 42-45. DOI: 10.24377/EJQRP.article2869
- Yontef G. (1993). *Awareness, Dialogue and Process*. New York, NY: Gestalt Journal Press.
- Lewin K. (1952). *Field Theory in Social Science*. New York, NY: Harper & Row.
- Roubal J., Rihacek T. (2016). Therapists' in-session Experiences with Depressive Clients: A Grounded Theory. *Psychotherapy Research*, 26, 2: 206-219. DOI: 10.1080/10503307.2014.963731
- Roubal J. (2019). An Experimental Approach: Follow by Leading. In: Brownell P., Ed., *Handbook for Theory, Research, and Practice in Gestalt Therapy*. Cambridge, U.K.: Cambridge Scholars Publishing, pp. 220-267.
- Perls F.S., Hefferline R.F., Goodman P. (1971;1997). *Teoria e pratica della terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*. Roma: Astrolabio (ed. or.: *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York, NY: The Gestalt Journal Press, 1951; 1994).