



Recensione inattuale

Yalom I.D., con Leszcz M.
Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo
Torino: Bollati Boringhieri, 2009
pp. 683, € 64

Il manuale *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo* giunto alla quinta edizione è una vera e propria enciclopedia che esplora il settore delle differenti terapie di gruppo. In quest'ultima versione Irvin D. Yalom si avvale della collaborazione di Melyn Leszcz, psichiatra e professore associato presso il Dipartimento di Psichiatria dell'Università di Toronto, con il quale riesce ad apportare al testo aggiornamenti, ricerche e novità sul tema.

Fin da subito l'autore, ripercorrendo la prima edizione, datata ormai trentacinque anni fa (Yalom, 1974), ribadisce la necessità di separare ciò che è "facciata" da ciò che è "nucleo" in qualsiasi terapia di gruppo. La forma, le tecniche, il linguaggio e l'approccio che caratterizza le differenti scuole di specializzazione e le correnti sono facciata, mentre l'esperienza che appartiene al processo terapeutico, vale a dire i *meccanismi essenziali del cambiamento*, sono il nucleo delle terapie di gruppo.

Dalla prefazione all'appendice l'utilizzo delle parole mostra il lavoro certosino redatto dai due co-autori e co-terapeuti, i quali insieme revisionano vecchi termini sostituendoli con altri più maturi e contemporanei. Ecco così che

i "fattori di guarigione", definiti illusori nel lavoro clinico, mutano e si evolvono in "fattori terapeutici", i quali portano al cambiamento e alla crescita, obiettivo ultimo del processo terapeutico in un contesto grupppale. I fattori terapeutici diventano il principio organizzatore del testo, ed è attraverso la dettagliata analisi di questi che poi si passa alla narrazione e all'applicazione di tali fattori sull'impostazione psicoterapeutica, sulla creazione e sul mantenimento dei gruppi, sulla formazione degli allievi in psicoterapia di gruppo e su tutto ciò che esiste intorno al contesto grupppale. Il modello proposto da Yalom è quello del gruppo di psicoterapia intensiva di clienti esterni, un insieme eterogeneo, per un periodo di tempo non breve, con l'obiettivo di alleviare il disagio e la sofferenza dei sintomi, puntando a un cambiamento caratterologico. Il messaggio che l'autore registra nelle oltre seicento pagine è coraggioso, ambizioso e va controcorrente, rispetto a quelle forme *economiche* di terapia di gruppo in cui tutto è omogeneo, orientato al sintomo, con tempi brevi e con obiettivi minimi e limitati. La terapia di gruppo, così come viene intesa e descritta nel testo, è quel setting che dà la possibilità ai terapeuti di compire un lavoro a totale beneficio dei clienti. Un compito che richiede molto impegno al professionista, all'allievo in formazione e ai contesti in cui vengono utilizzate le tecniche e le strategie di gruppo, ma tuttavia una volta

che queste sono state acquisite, è possibile costruire una terapia di gruppo efficace *per qualsiasi popolazione clinica in qualsiasi collocazione ambientale*.

Nel corso delle pagine l'autore suggerisce, propone, e istruisce il lettore sottolineando come il clinico debba necessariamente sapersi aggiornare e restare sempre in contatto con il mondo della ricerca, sociale e psicologica, per evitare l'assenza di rigore scientifico, così come oggi accade con le mode passeggero. Yalom, propone e utilizza un approccio di scrittura come un maestro, indicando preziosi e utili obiettivi a cui l'allievo e poi il professionista dovrebbe puntare per il lavoro di terapia con il gruppo. Chiaro è il messaggio a cui l'autore pone l'accento su ciò che dà parvenza di efficacia con ciò che è veramente efficace con i clienti. Critica aspramente le terapie brevi, le terapie che si basano su principi psicopedagogici o cognitivo-comportamentali, le terapie orientate sul sintomo, le quali rispondono a sistemi mutualistici e assicurativi, e tralasciano l'aspetto centrale del lavoro clinico con il gruppo: ovverosia l'interazione. *La focalizzazione interazionale è il motore della terapia di gruppo*, ogni percorso di gruppo non può esistere senza porre l'attenzione sul processo interpersonale. La relazione all'interno del "qui e ora" è di fondamentale importanza affinché la terapia di gruppo sia efficace.

È con queste premesse che l'autore descrive gli undici fattori terapeutici, interdipendenti e arbitrari, i quali strutturano una mappa della terapia di gruppo. Questi fattori derivano dall'esperienza clinica dell'autore, da quella di altri terapeuti, dalle esperienze dei clienti e dalla ricerca. Sono questi i fattori che permettono il cambiamento terapeutico basato appunto sull'esperienza umana.

L'infusione della *Speranza* è un fattore necessario e fondamentale in tut-

te le psicoterapie, non solo per trattare il cliente in terapia e agire sugli altri membri del gruppo, ma ha l'obiettivo di infondere fiducia rispetto all'efficacia nel metodo di trattamento; l'*Universalità* che porta fuori dall'isolamento della sofferenza, quel senso di sollievo che avviene per mezzo della condivisione delle proprie esperienze riconoscendole come preoccupazioni umane e universali; lo scambio di *Informazioni* all'interno del gruppo, come le istruzioni didattiche e/o i consigli diretti, incrementano la conoscenza e la consapevolezza dei membri e di tutto il sistema grupppale; così il gruppo diventa quel luogo e quello spazio in cui le persone possono aiutarsi a vicenda: l'*Altruismo* sostiene lo sviluppo di stili di coping più efficaci e sempre migliori abilità relazionali; all'interno del gruppo si sviluppano e si ricreano dinamiche che permettono una *Ricapitolazione correttiva del gruppo familiare*, risignificando, grazie al lavoro della coppia di co-terapeuti, le esperienze infantili, vissute nelle famiglie di origine, per la costruzione di modelli relazionali più utili nel qui e ora; la ricerca ha evidenziato che le persone che fanno parte di un gruppo terapeutico da più tempo *Sviluppano tecniche di socializzazione* e mettono in atto quel *Comportamento imitativo*, del terapeuta e/o dei membri del gruppo, il quale permette l'incremento di abilità sociali estremamente complesse.

Le ricerche nel campo della teoria interpersonale e dell'alleanza terapeutica ha permesso all'autore di revisionare due importanti e complessi fattori terapeutici descritti nel secondo e nel terzo capitolo.

Il primo, l'*Apprendimento interpersonale* è un fattore terapeutico che mette in evidenza l'importanza della relazione, della risignificazione correttiva delle esperienze emotive e mostra come

il gruppo diventi un vero e proprio microcosmo sociale. Il secondo, la *Coesione del gruppo* è ciò in cui i membri del gruppo sentono quel senso di appartenenza, di accettazione e di valorizzazione di sé e delle proprie esperienze. Yalom suggerisce che *alla coesione nella terapia di gruppo corrisponde la relazione terapeutica nella terapia individuale*.

Gli ultimi due fattori terapeutici vengono descritti nel quarto capitolo, la *Catarsi* rispetto alla possibilità di sollievo sperimentata attraverso l'espressione libera e disinibita del vissuto emotivo e i *Fattori esistenziali* che permettono il confronto nel gruppo rispetto ai temi che riguardano la condizione umana: morte, progetti di vita, solitudine e ricerca di senso.

L'esposizione dei fattori terapeutici termina mettendo in evidenza come gli stessi siano relativi e mutevoli a seconda del tipo di gruppo terapeutico, dalla fase di sviluppo che il gruppo stesso sta attraversando, dai clienti, dai loro bisogni e dalla forza degli individui che ne fanno parte. Differenti ricerche e i dati riportati nel capitolo evidenziano come le caratteristiche interpersonali e la coesione di gruppo siano la condizione essenziale per un esito efficace della terapia di gruppo a lungo termine, ricordando ai terapeuti di utilizzare al massimo questi fattori di cambiamento.

I capitoli successivi si fermano in modo dettagliato su ciò che il terapeuta deve *saper fare* e su ciò che il terapeuta deve *saper essere* con e nel gruppo di terapia. Se uno dei compiti fondamentali del terapeuta è quello di creare una cultura terapeutica di gruppo, trasformando il gruppo in un sistema sociale terapeutico, il terapeuta stesso deve imparare a utilizzare il proprio Sé, seguendo la sua metamorfosi lungo il processo terapeutico del gruppo. Yalom pone molta attenzione al termine processo te-

rapeutico riferendosi con ciò *alla natura della relazione tra gli individui che interagiscono, i membri e i terapeuti*, per cui un terapeuta che presta attenzione al processo non si occupa solo del contenuto verbale delle interazioni, ma anche e soprattutto degli effetti del *come* e del *perché* sulla relazione tra clienti, gli altri membri e con i conduttori. Ancora una volta si evidenzia come sia di fondamentale importanza l'attenzione alla relazione nel gruppo, esplorandone il significato per i clienti, per gli altri componenti del gruppo e per il terapeuta stesso.

L'autore dopo essersi soffermato in modo attento e complesso sul "nucleo" che compone le terapie di gruppo passa in rassegna in modo cronologico la vita del gruppo terapeutico, mettendo in rassegna i fenomeni di gruppo e le tecniche del terapeuta per ogni fase di sviluppo del gruppo. Partendo dalla selezione dei clienti, alla composizione del gruppo, si passa poi alle realtà concrete rispetto all'avvio di un gruppo, analizzando le prime fasi, quelle più avanzate, la formazione di sottogruppi, la gestione dei conflitti, la defezione dei membri, il lavoro con i clienti difficili, l'autosvelamento e la conclusione della terapia.

Gli ultimi capitoli si soffermano sulle tecniche specializzate del terapeuta, in co-terapia o meno, sui gruppi specializzati con tematiche specifiche e sulla formazione degli allievi alla terapia di gruppo. Nel diciassettesimo capitolo vengono descritte le componenti essenziali di un programma di formazione per terapeuti di gruppo, sostenendo come l'osservazione di un clinico esperto, la supervisione, la partecipazione al gruppo esperienziale e la terapia personale siano elementi imprescindibili in un training di formazione.

Negli ultimi passaggi del testo è evidente il messaggio umano, di speranza e di umiltà che il professore, il terapeuta,

lo scrittore e l'uomo Irvin D. Yalom vuole lasciare agli allievi futuri professionisti della terapia di gruppo e non solo di questa. L'importanza dell'umanità nella relazione con l'altro, l'uso dell'empatia, della creatività nella formazione e nella pratica clinica, l'abilità e la capacità di saper utilizzare le proprie esperienze e di saperle mutuare nella clinica fa di una persona un terapeuta di gruppo sufficientemente buono.

In conclusione l'autore confessa che durante i quattro anni passati a revisionare il testo del 1974 ha scritto il romanzo *La cura Schopenhauer* (Yalom I.D., Neri Pozza, 2005), suggerendone la lettura, visto che la sua narrazione è ambientata in un gruppo terapeutico e illustra molti dei principi di processo e delle tecniche descritte nel testo rieditato.

Vito Sugamele, *Roma*