

# **Frammenti di esperienze fenomenologiche**

## **Scultura e costellazione di gruppo: essere partecipante con il gruppo stesso partecipante**

**autore Dott.ssa Sara Ballotti**

La differenza sostanziale della costellazione di gruppo rispetto alle costellazioni familiari è che nel primo caso il gruppo stesso partecipa alla costellazione come cliente, quindi non sono presenti registi né attori in vece di partecipante, ognuno è se stesso.

In questa esperienza il gruppo era consolidato da tempo. Lo scopo era lavorare sulle dinamiche di gruppo, consapevolizzarle e sentire cosa ad ogni partecipante piaceva e cosa no, apportare cambiamenti in ciò che ad ognuno non piaceva, trovare posto e posizione comodi.

La messa in scena è avvenuta in un periodo in cui erano palesi alcune tensioni all'interno del gruppo ed ha portato ad alcuni cambiamenti, oltre alla consapevolizzazione di altre dinamiche non chiare prima della costellazione stessa.

**TERAPEUTA:** Chiudete gli occhi, respirate e rilassatevi..... Aprite gli occhi e ascoltatevi..... senza parlare, uno alla volta, alzatevi ed andate dove sentite che il corpo vi porta....fate attenzione a come il vostro corpo vuole mettersi nello spazio, dove vuole sistemarsi, in che posizione, come vuole che siano messe le gambe, come vuole che sia messo il busto, dove vuole che sia volto lo sguardo. Quando sarete nella posizione definitiva che il corpo ha voluto assumere, rimanete in silenzio ed ascoltatevi mentre tutti gli altri si saranno messi nella loro posizione.

*I membri del gruppo, lentamente, si sistemano nello spazio e ogni volta che un membro entra a far parte della costellazione l'energia del gruppo cambia.*

**TERAPEUTA:** ora, uno alla volta, ditemi come state emotivamente e come sta il vostro corpo, cosa vi piace e cosa non vi piace.

*Da questo primo giro di feedback appare che molti si sentono scomodi fisicamente, che si sono ritrovati in posizioni o in parti dello spazio dove non vorrebbero essere, vicino o lontano da altri membri, con poca o troppa visuale sul resto del gruppo,...*

**TERAPEUTA:** ora ognuno di voi, uno alla volta, lentamente ed ascoltando il suo corpo, può cambiare posto o posizione. Sperimentate posti e posizioni diversi finché non trovate una posizione per voi comoda, che vi piaccia.

*Quasi tutti i membri si spostano o cambiano posizione e l'aspetto globale del gruppo cambia completamente: alcuni "agglomerati" di persone si allargano, qualcuno a cui il gruppo era andato formandosi intorno e che ne era rimasto quasi escluso ha modo di ritornare a farne parte, alcuni hanno modo di allontanarsi o avvicinarsi ad altri membri,...*

**TERAPEUTA:** ora, uno alla volta, ditemi come state emotivamente e come sta il vostro corpo, cosa vi piace e cosa non vi piace.

*Da questo secondo giro di feedback emerge che quasi tutti si sentono al loro posto dove sono (il terapeuta invita i membri ancora scomodi a cambiare posizione finchè non ne trovano una che li soddisfi) e ad ogni membro si consapevolizzano dinamiche del gruppo che fino a quel momento non aveva visto.*

Sono stata una delle prime persone a collocarmi nel gruppo ed ho assunto una posizione semisdraiata, con le gambe stese, il busto a  $\frac{3}{4}$  e appoggiato sui polsi, lo sguardo davanti a me, leggermente piegato verso sinistra, vicino a due persone che sono per me molto importanti e che sento vicine anche nella mia vita. Mi sono sentita accolta e mi sono rilassata quando altre tre persone per me molto importanti e che sento molto vicine nella mia vita, si sono sistemate vicino all'agglomerato di cui anch'io facevo parte. Durante lo svolgersi del processo e soprattutto nella configurazione finale, però, la mia posizione per quanto rassicurante da una parte, ha iniziato ad essere scomoda e soffocante dall'altra: l'agglomerato era molto stretto e avevo la sensazione di soffocare, come se i miei polmoni non avessero sufficiente spazio per riempirsi; alcune persone vicine a me erano in piedi ed era come se incombessero dall'alto; il mio sguardo, leggermente piegato verso sinistra, faceva sì che vedessi bene il muro ma non riuscissi a vedere il gruppo e non mi piaceva; i miei polsi e miei addominali erano doloranti e la mia posizione fisica era diventata scomoda.

Nonostante tutto questo e nonostante il conduttore avesse autorizzato lo spostamento, non mi decidevo a cambiare. Era come se il mio corpo preferisse la rassicurazione di quella scomoda e limitante posizione rispetto a spostarsi nello spazio e trovare un nuovo assetto.

Solo dopo che altre persone del mio agglomerato si sono spostate sono riuscita a cambiare posizione. In particolare è stato lo spostamento per me doloroso di una persona del mio agglomerato (che prima era in piedi sopra di me e dopo si è allontanata molto) a far sì che io decidessi di cambiare: la prima cosa che ho cambiato è stato l'orientamento del mio corpo da laterale al gruppo a rivolta verso il centro, in modo da poter vedere tutti i membri che volevo vedere. Non avevo bisogno di vedere tutti perché alcuni erano molto vicini fisicamente o li sentivo comunque vicini a me. Ho anche cambiato la posizione del busto, mettendolo più dritto, così da non dovermi

sorreggere con i polsi e ho preso più spazio dagli altri, stando loro vicino ma senza essere più rinchiusa in agglomerato. Così le sensazioni di scomodità fisica si sono sciolte ed anche emotivamente mi piaceva di più. Di questa nuova configurazione l'unica mia scomodità era data dalla lontananza con la persona a me cara, ma esprimendola direttamente ho potuto chiarire la dinamica con la persona interessata, sentendomi a mio agio. Lo spostamento che ho effettuato, quindi, mi ha permesso di uscire da un sottogruppo molto stretto per aprirmi al resto del gruppo: metaforicamente è come se avessi iniziato a vedere tutti i membri del gruppo e non solo quelli più vicini a me.