

Frammenti di esperienze fenomenologiche Dall'altra parte della scultura/costellazione: essere il terapeuta

autore Dott.ssa Sara Ballotti

L'esperienza di seguito descritta è una costellazione familiare ad approccio gestaltico non convenzionale poiché si svolge durante una seduta individuale.

CLIENTE: Stamattina ho sentito mia mamma ed è successo quello che spesso succede ultimamente: mi ha sommerso con i suoi problemi di lavoro, con i timori per il lavoro di mio padre, poi mi ha parlato di mio fratello... quasi si dimenticava di chiedermi come stavo!! Ieri sera è successa una cosa simile con mio fratello, anche lui mi ha chiamato per dirmi tutte le sue paturnie, ma di sapere come stavo io o di fare due chiacchiere voglia zero... mi sembra di essere una pattumiera!

TERAPEUTA: Com'è essere una pattumiera?

CLIENTE: Non mi piace! In casa mi hanno sempre detto che sono matura e responsabile e anch'io lo penso... però ora è come se dovessi esserlo per forza... è come se quando qualcuno in famiglia ha qualcosa che non va mi chiama per sfogarsi e io che sono responsabile devo stare ad ascoltarlo, tirarlo su di morale, trovare delle soluzioni.... e mi fa arrabbiare! Non mi sento vista!

TERAPEUTA: Ti propongo di rappresentare la tua famiglia con gli oggetti che sono in questa stanza; cerca qualcosa che per te rappresenti ogni membro e sistemalo nello spazio. Un po' come se alla fine saltasse fuori una foto di come è per te la tua famiglia.

CLIENTE: Inizio da mia mamma: lei è questa sedia, ci metto anche un cuscino grande sopra, la sistemo un po' di traverso così vede tutti. Lì vicino ci metto mio padre: lui è questa sedia e guarda dritto davanti a sé, ma è leggermente voltato verso la mamma; lui è molto grande e un po' un orso.... sopra la sedia ci metto questo quadrato grande blu. Poi mio fratello, è questo cuscino qua per terra, è

rivolto verso i miei, ma non li guarda perché gioca o chiacchiera con me; io sono seduta davanti a lui, sono questo cuscino quadrato e giallo. Ho messo tutti!

TERAPEUTA: adesso che la scena è costruita prova a guardarla, che effetto ti fa?

CLIENTE: non mi piace... sembra un po' una famiglia come quelle nei film, non una famiglia reale. Mi fa un po' strano perché mentre la facevo avevo in mente la mia famiglia adesso, ma a guardarla sembra più la famiglia di quando ero piccola.

TERAPEUTA: ti propongo di entrare nella foto e metterti nei panni dei personaggi, uno alla volta. Con chi vuoi iniziare?

CLIENTE: parto da mio fratello.....[nei panni del fratello] questa posizione mi piace: se alzo gli occhi vedo mamma e papà, qua davanti ho mia sorella e mi sto divertendo con lei, sono comodo...sono un po' lontano da mamma e papà...mi fa un po' paura, ma un po' mi piace perché così posso raccontare le cose solo a mia sorella senza che loro sentano!

[La cliente esce dalla scena]

TERAPEUTA: che effetto ti fanno le parole di tuo fratello?

CLIENTE: mi fanno tenerezza, mi ricordano quello che succedeva quando eravamo piccoli...eravamo molto uniti e anche ora lo siamo.

TERAPEUTA: quale personaggio vuoi essere ora?

CLIENTE: mia mamma.... [nei panni della mamma] mi piace stare vicino a mio marito e sapere che è proprio qua di fianco a me, però vorrei essere io quella più vicina ai miei figli...vorrei che loro fossero più vicini, sono un po' a disagio perché da qua posso vedere se succede loro qualcosa ma non posso aiutarli... mi dispiace molto non vedere la faccia di mia figlia, vedo solo le sue spalle, anche se mi sporgo proprio non la vedo in viso, mi dispiace e mi fa un po' paura...ho paura di perderla.

[Il cliente esce dalla scena]

TERAPEUTA: che effetto ti fa quello che ha detto tua mamma?

CLIENTE: mi dispiace...mi fa sentire un po' male...abbiamo avuto sempre un rapporto un po' conflittuale, ma negli ultimi anni va meglio...però so che per lei è difficile che io viva in un'altra città... e forse è proprio perché ci siamo allontanate e non viviamo più nella stessa casa che ora è migliorato il nostro rapporto!

TERAPEUTA: vuoi sentire come sta tuo padre?

CLIENTE: [nei panni del padre] mi piace essere così vicino a mia moglie, nonostante sia grande e grosso è lei che supporta me! Non mi piace come sono girato perché da qui non riesco a vedere bene né mia moglie né i miei figli, però non sono preoccupato, sono più dispiaciuto.. vorrei che fossero qua davanti a noi o che noi ci girassimo verso di loro

[Il cliente esce dalla scena]

TERAPEUTA: che effetto ti fanno le parole di tuo padre?

CLIENTE: mi fanno sentire bene, mi gasano un po' perché è come se lui si fidasse!

TERAPEUTA: ora prova ad andare tu dentro la scena, nella posizione in cui ti sei messa

CLIENTE: questa posizione non mi piace molto: mio fratello è appiccicato a me e io vedo solo lui, non riesco a vedere i miei genitori....

TERAPEUTA: vorresti cambiare qualcosa?

CLIENTE: si, vorrei allontanarmi un po' da mio fratello e vorrei che ci mettessimo verticali, così tutti e due possiamo vedere mamma e papà

[Il cliente attua i cambiamenti nella scena]

TERAPEUTA: ora è cambiato qualcosa?

CLIENTE: è meno soffocante perché posso decidere se chiacchierare con mio fratello o con i miei...ora vedo i miei, ma non mi piace essere seduti su due livelli

diversi...metto anche me e mio fratello sulle sedie, magari con un tavolo nel mezzo...come se fossimo al bar a fare un aperitivo.... ora mi piace di più, mi sento all'altezza, come se fossimo tutti pari

TERAPEUTA: vieni a vedere la scena da fuori, è cambiato qualcosa da prima?

CLIENTE: sì, ora non mi sembra più una cosa da pubblicità, è più vera.... Noto ora che io e mio padre siamo i più grandi...questo non mi piace molto.. è come se fossimo i più grandi e quindi i più forti... mi sono fatta più grossa di mia mamma e di mio fratello..

TERAPEUTA: questo cosa dice di te?

CLIENTE: che sono io la prima a fare la forte...e poi mi lamento perché nessuno chiede a me come sto...mi viene in mente quello che ho detto prima quando facevo mia mamma, quando non mi riusciva a guardare in faccia....è buffo perché è esattamente quello che sento io quando mi fa telefonate come quella di stamattina: non mi vede!

TERAPEUTA: come stai in questo momento?

CLIENTE: sono un po' confusa...io voglio essere forte...io sono forte....però voglio anche essere vista..

TERAPEUTA: cosa puoi cambiare in questa scena per essere forte e essere vista?

CLIENTE: ...più di così cosa devo fare?! Sono già la più grande...

TERAPEUTA: prova a guardarti intorno e cerca qualcosa di diverso da quello che hai usato fino ad ora nella scena!

CLIENTE: ...potrei provare con questa lampada, me la metto vicina così mi illumina e gli altri mi vedono meglio!

TERAPEUTA: prova ad andare lì seduta con la lampada. Come stai?

CLIENTE: sono un po' a disagio perché ora è squilibrato: già sono la più grande, poi sono anche illuminata...

TERAPEUTA: di cosa hai bisogno per sentirti più a tuo agio?

CLIENTE: vorrei che fossimo tutti grandi uguali, però non io più piccola...se siamo tutti forti uguali anch'io posso dire le cose che mi fanno stare male e con la lampada accesa sono sicura che mi vedano mentre lo faccio!

[La cliente cambia i cuscini e mette tutti i quadrati grandi uguali]

TERAPEUTA: ora guarda la scena...che effetto ti fa?

CLIENTE: mi fa sentire più serena, più rilassata...ora tutti hanno il loro spazio, sono tutti uguali...e io ho un asso nella manica.. è rassicurante!

TERAPEUTA: ora fai finta di essere al telefono con tua mamma che ti racconta dei suoi problemi lavorativi ... delle preoccupazioni su tuo fratello ... cosa le dici?

CLIENTE: "Ah mamma, è proprio una settimana di merda! Sai che anch'io sul lavoro ho avuto un po' di problemi? Sono dovuta restare fino alle 8 di sera a rifare i conti"

TERAPEUTA: come ti senti nel dirle queste parole?

CLIENTE: come se l'acqua invece di andare in un vaso solo fosse un po' in tutti e due...come se anch'io mi potessi sfogare...mi piace perché non mi sento più una pattumiera!