

# Frammenti di esperienze fenomenologiche

## La propria scultura/costellazione familiare: essere il regista

**autore Dott.ssa Sara Ballotti**

La costellazione familiare della mia famiglia è stata un'esperienza più vicino a quanto teorizzato da Hellinger, anche se con differenze sostanziali che la configurano come una costellazione gestaltica e non sistemica.

Le differenze principali rispetto alle costellazioni sistemiche hanno riguardato i personaggi (cioè non sono stati rappresentati tutti i membri della mia famiglia, ma solo quelli per me importanti in quel momento, cioè le persone per me in figura in quel momento), la libertà (cioè il conduttore non mi ha mai suggerito cosa dire o cosa fare) e la mancanza di giudizio e interpretazione (il terapeuta non mi ha mai esortato ad "accettare", "perdonare" o "chiedere benedizione", non mi ha mai "spiegato" le dinamiche presenti, ma mi ha accompagnato nel mondo delle mie emozioni aiutandomi a consapevolizzarle, accettarle e decidere cosa farne).

*Essere il regista di una propria messa in scena è spesso, per me, un momento forte perché è come pulire il vetro della finestra attraverso cui sto guardando, mi aiuta a mettere a fuoco ciò su cui sto lavorando. La preparazione della mia costellazione familiare non è stata da meno, anzi già in questa prima fase è stato molto coinvolgente e mi ha innescato un turbinio di emozioni: scegliere gli attori, collocarli nello spazio, sistemare i loro corpi in una posizione, assegnare loro uno sguardo, metterli o meno in relazione tra loro,... mi ha immediatamente calato nelle dinamiche esistenti nel mio nucleo familiare e nelle relazioni tra i vari membri. Ho iniziato in questo modo a vedere in un più chiaramente quali sono per me le relazioni tra i vari membri, ma anche a considerare la famiglia come un sistema a sé stante: è stato come vedere un formicaio in sezione, da dentro, in modo da avere la possibilità di osservare cosa e come funziona il campo-formicaio, avendo fino a quel momento visto solo singole formiche che uscivano dal formicaio, vivevano la loro vita e alla sera vi facevano ritorno.*

*Quando ho terminato il complesso della scultura è stato come se il tempo si fosse fermato, ho avuto la possibilità di vedere un fermo immagine carico di emozione: nella mia mente non c'era più il ricordo delle emozioni provate sistemando i personaggi, lo stare nel qui ed ora mi dava emozioni molto contrastanti ma tutte molto forti davanti a quella che era una immagine ferma ma molto viva. Mi dava emozioni nel complesso ma era come se sentissi fermentare anche le emozioni di ogni singolo membro: come un cerchio con spicchi di colori diversi che gira, si percepisce un colore unitario, ma non si sa qual è e si ha la sensazione di vedere tanti colori differenti.*

*Il feedback dei singoli personaggi ha confermato il mio sentire: ognuno aveva emozioni forti in gioco e le cose non erano esattamente come a me apparivano guardando la scena. Alcuni che pensavo comodi in realtà erano molto scomodi e viceversa, alcuni che credevo inconsapevoli al contrario non lo erano per niente, con alcuni con cui pensavo ci fosse un legame particolare in realtà non mi vedevano nemmeno, alcuni che pensavo occupassero il posto che volevano in realtà ci si erano ritrovati ma avrebbero voluto cambiarlo,... Ho avuto anche conferme: alcuni erano esattamente dove avrebbero voluto essere, altri facevano cose che non avrebbero voluto fare, altri ancora non riuscivano a fare ciò che avrebbero voluto,.. La cosa più sorprendente è stata sentire il feedback del mio personaggio: era esattamente ciò che sento quando ho a che fare con la mia famiglia, erano le stesse emozioni che provavo anch'io nei confronti di ogni singolo membro e del campo-famiglia nel suo complesso. La parte più interessante del feedback del mio personaggio è*

*stato sentire ciò di cui aveva bisogno, ciò che avrebbe voluto fare: era un qualcosa che sentivo dentro di me, ma che non riuscivo ad attuare, anzi non ero nemmeno riuscita a verbalizzarlo quando il terapeuta mi aveva chiesto cosa avrei voluto modificare nella scena.*

*Attuato questo cambiamento è successo qualcosa di sorprendente: tutto l'assetto familiare è cambiato! Era come se i personaggi si fossero tenuti incollati l'un l'altro in una dinamica statica, dove la maggior parte non era comoda, ma tuttavia nessuno si spostava. È stato sufficiente il cambiamento in un personaggio per assistere ad un effetto domino: tutti i personaggi hanno iniziato ad esprimere ciò che volevano e in base a quello a spostarsi, fino ad ottenere un campo completamente diverso da quello iniziale.*

Per me è stato molto importante vedere fisicamente la rappresentazione perché mi ha aiutato a mettere ordine nel mio turbinio di emozioni; è stato fondamentale avere i feedback dei personaggi per consapevolizzare alcune dinamiche intrinseche; è stato basilare osservare il mio personaggio che apportava un cambiamento in base al suo sentire perché mi ha riportato alla mia responsabilità; è stato sorprendente seguire il cambiamento che ogni singolo membro ha apportato al campo fino ad ottenere una configurazione completamente differente da quella iniziale. Per me era, in quel momento, importante lavorare solo con alcuni membri della famiglia e sono contenta di averne avuto la possibilità, così da non avere inquinato il campo e da essere riuscita a non distrarmi con dinamiche che in quel momento io non avevo in figura. È stato come avere la possibilità di mangiare una torta a fette, solo le fette che io volevo, invece che doverla per forza mangiare tutta, così da non avere un'indigestione, assaporare e sentire ciò che stavo mangiando.