

Utilizzo delle sculture e delle costellazioni familiari in sedute individuali di Psicoterapia della Gestalt fenomenologica esistenziale

autore Dott.ssa Sara Ballotti

1. Sculture e costellazioni: differenze tra la visione sistemica e gestaltica

Sicuramente nelle costellazioni familiari di Hellinger si rilevano tracce dei vari approcci che egli ha conosciuto e studiato lungo l'arco della sua vita e resta importante anche la presenza della visione e della morale cattolica. Ci sono differenze sia a livello teorico sia a livello metodologico tra le costellazioni familiari di Hellinger e la PdG.

La prima, grande, differenza teorica riguarda il basarsi dell'approccio sistemico su due **istanze** che per la PdG non esistono: conscio e inconscio. In PdG, invece, ci si basa sulla consapevolezza (di ciò che faccio, sento, penso, di cosa voglio, di cosa mi piace, di cosa non mi piace...); se un qualcosa è inconsapevole vuol dire che ancora la persona non ci ha posto attenzione. Compito del terapeuta è aiutare il cliente a porre attenzione ai comportamenti automatici e, quindi, inconsapevoli.

Il **linguaggio** utilizzato da Hellinger ritrova molti termini nella religione cattolica, seppure alle volte con un significato diverso. Questi termini e il loro significato sono in forte contrapposizione con l'approccio Gestaltico.

Giusto/sbagliato: Hellinger parla spesso di cosa è giusto e di cosa è sbagliato, tanto più lo fa a livello globale dicendo cosa è giusto per tutti e cosa è sbagliato per tutti. In PdG i concetti di giusto e sbagliato non esistono, si va verso un superamento di questi, verso ciò che piace e ciò che non piace. A livello individuale, quindi, si va dal "devo" al "voglio", mentre a livello collettivo si va dal giudizio alla responsabilità personale.

Dovere: nelle costellazioni si va in senso opposto alla PdG, cioè ci sono cose che si devono fare per far guarire il sistema, anche se ci sono resistenze da parte del cliente (ad esempio accettare la benedizione di un antenato o richiederla al proprio padre, relazionarsi con chi non si vuole nella propria

vita,...). Secondo Hellinger, ad esempio, i figli devono volere bene incondizionatamente ai genitori, sennò avranno una colpa da espiare.

Guarigione: questo concetto in PdG non esiste poiché il cliente non viene considerato malato, ma nevrotico. In PdG si lavora per aprire nuovi orizzonti al cliente, per aiutarlo ad essere meno nevrotico, meno rigido, nella sua visione del mondo. Nelle costellazioni si considera malato non solo il cliente, ma tutto il suo sistema famiglia e si lavora per portare l'equilibrio giusto all'interno della famiglia, così che di riflesso anche il cliente possa giovarne e guarire.

Destino: nelle costellazioni familiari il destino ha un ruolo centrale ed è qualcosa che va compiuto e non si può fare a meno di compiere, è qualcosa di predeterminato e fisso per ciascuno di noi. In PdG ognuno è l'artefice del suo destino e la realizzazione di questo dipende dalla responsabilità individuale; non c'è niente di già predeterminato.

Perdono: Hellinger sostiene fortemente che sia necessario e senza perdono non ci possa essere uno ristabilirsi dell'equilibrio all'interno del sistema. Ad esempio i genitori fanno il massimo che possono fare e i figli devono accettare ciò che i genitori danno loro, perdonandoli se ricevono qualcosa che li fa star male e capendo che anche quello serve a crescere. In PdG il perdono è inteso in modo differente, cioè passa attraverso la consapevolezza: invece che soffocare un'emozione che sento nei confronti di qualcuno, la ascolto diventandone consapevole, poi ciascuno decide per sé cosa fare con quella emozione; quindi non è detto che debba esserci il perdono, ciascuno decide consapevolmente in base a ciò che sente, cosa vuol fare del proprio sentire.

Colpa: per l'approccio delle costellazioni familiari, spesso ciò che causa malattia è una colpa da espiare o auto inflitta. Può essere propria o di generazioni precedenti, ma di fatto c'è una colpa. Può essere che il cliente abbia preso su di sé la colpa di un altro e voglia espiarla al posto suo e, in questo caso, se la auto infligge. In PdG non è il terapeuta che indica se e quando il cliente si sente in colpa; nel caso il cliente, invece, si senta in colpa il terapeuta lo aiuta, ad esempio con la tecnica del tribunale, a superare questo conflitto interiore.

Dal punto di vista **metodologico** ci sono differenze altrettanto sostanziali tra l'approccio di Hellinger e la PdG. Le principali riguardano:

Chi: il cliente nelle costellazioni familiari sistemiche non sceglie quali famigliari mettere nella costellazione ma deve metterli tutti fino alla terza generazione, anche se non li ha mai conosciuti o sono morti. A differenza di questo, in PdG, il terapeuta chiede al cliente su chi vuole fare la costellazione o la scultura, quindi non impone i famigliari che devono esserci, ma ascolta e segue ciò che il cliente vuole. In PdG è possibile fare la costellazione solo su una parte di famiglia, è possibile che nella costellazione ci siano anche persone morte, amici di famiglia che secondo il cliente rientrano nelle dinamiche famigliari,... L'ottica che sta dietro a questo modo di lavorare è che il cliente sceglie in base a ciò che in quel momento ha in figura: se in quel momento alcuni famigliari sono per il cliente sullo sfondo, il terapeuta può decidere di lasciarli sullo sfondo o, se il suo sentire lo indirizza diversamente, può far notare al cliente le persone che sta lasciando sullo sfondo, ma la decisione finale è del cliente e non c'è un'imposizione del terapeuta.

Cosa: nelle costellazioni sistemiche il conduttore dice al cliente le frasi chiavi da dire ai famigliari durante la rappresentazione. Ciò in PdG non avviene: è il cliente che decide sempre in quale direzione andare, cosa dire e come considerare l'altro. In PdG non ci sono frasi che devono essere dette o azioni che devono essere fatte.

Come: con l'approccio sistemico il terapeuta ha come obiettivo finale l'integrazione di tutti i famigliari secondo le leggi che regolano i rapporti del sistema-famiglia. L'approccio gestaltico è profondamente opposto a questa visione: non ci sono regole prestabilite, non ci sono cose che una persona deve fare, ma solo cose che una persona vuole fare. Ad esempio se il cliente decide di estromettere dalla propria vita un famigliare, in PdG è libero di farlo: non ha importanza ciò che si fa, l'importante è non agire per automatismo, ma ascoltarsi ed in base al proprio sentire decidere cosa fare e farlo.

Sentire: in PdG l'obiettivo del terapeuta è ripristinare l'equilibrio omeostatico nel cliente, cioè aiutarlo a percorrere tutto il ciclo del contatto (sento, penso cosa fare basandomi sul mio sentire, metto in atto l'azione decisa) per aiutarlo a chiudere le gestalt rimaste aperte e far sì che possa essere più in contatto con se stesso. Il terapeuta sostiene il cliente in questo processo mettendosi in ascolto empatico: cioè il terapeuta fa da cassa di risonanza al sentire del cliente, ascoltando se stesso in primis. Perciò tutto il processo, in PdG, si basa sul qui ed ora e sul sentire del cliente e del terapeuta. In PdG, quindi, non ci sono cose giuste e sbagliate, ma cose che piacciono o non piacciono. La

morale, dunque, non entra nel setting terapeutico, ma si opta per l'etica. Al contrario con le costellazioni familiari sistemiche lo sguardo è spesso sulla morale e non si prende in considerazione il sentire del cliente. Così il conduttore spesso suggerisce al cliente cosa dire, cosa fare, lo esorta a richiedere la benedizione di un qualche familiare, a perdonarne qualche altro, a ringraziare i genitori perchè sono stati i migliori possibili,... In PdG questo non avviene e non può avvenire: è il cliente che decide in base al suo sentire, il terapeuta sta in un vuoto fertile non giudicante e sostiene terapeuticamente le scelte sane del cliente.

2. Sculture e costellazioni: similitudini tra la visione sistemica e gestaltica

Alcune tematiche e tecniche sono simili o utilizzate in modo simile nelle costellazioni familiari sistemiche e in PdG.

Entrambe si avvalgono dello psicodramma moreniano e delle sue tecniche: la drammatizzazione viene utilizzata per attualizzare il conflitto, mettendolo in scena (attraverso una costellazione o una scultura) il cliente vede davanti a sé la scena, la ascolta e la sente. Invece che restare solo sul piano dell'immaginazione o del ricordo, ci si muove da esso al concreto; il mettere in scena fa sì che il cliente invece di raccontare e basta gli avvenimenti, li riviva. In questo modo si apre il campo a degli opporre, si ha la possibilità di vedere cose fino ad allora nascoste, si può fare qualcosa di diverso da quanto si è fatto nel passato. Lo psicodramma moreniano guarda al futuro rivivendo il passato. Con questo metodo la persona può, grazie allo sviluppo di un dialogo attivo, imboccare la via di un cambiamento che conduce all'autonomia e alla spontaneità creativa.

In ambedue gli approcci si considera la psiche correlata alla patologia fisica: il modo in cui vado nel mondo, come affronto gli avvenimenti, l'effetto secondario che vivo, l'esprimere le emozioni o il trattenerle, le nevrosi caratteriali,... Sono tutti elementi che concorrono alla nascita di patologie anche fisiche.

La PdG e le costellazioni familiari sistemiche hanno al loro interno, l'una più l'altra meno, aspetti fenomenologico-esistenziali: lo sguardo è sul processo, sul qui ed ora, sulla specifica individualità della persona che è lì in quel dato momento, il terapeuta è agiudicante. Questi sono i presupposti teorici da cui entrambi gli approcci partono, ma nella pratica c'è una grande differenza tra i due poichè la PdG resta fedele a questa visione, mentre l'altro approccio spesso no.

Sia la PdG sia l'approccio sistemico hanno un'altra base teorica in comune: la teoria del campo di Lewin. Questa teoria si può brevemente riassumere in: non posso cambiare il campo, ma posso cambiare me; se cambio io, automaticamente ed inevitabilmente, cambia anche altro nel campo e, quindi, il campo stesso. Per quel che riguarda la relazione con l'altro, le dinamiche interpersonali, questa teoria è molto importante poichè suggerisce che nessuno può cambiare gli altri, ma se ognuno si prende la responsabilità di fare qualcosa di diverso nella relazione con l'altro, laddove ci siano dinamiche che non piacciono alla persona stessa, allora anche la persona con cui sono in relazione cambierà qualcosa.

3. Sculture e costellazioni gestaltiche solo in gruppo?

Le costellazioni familiari danno modo di lavorare sulla famiglia interiorizzata, cioè sulla rappresentazione mentale che ognuno di noi ha della propria famiglia e delle dinamiche instauratesi tra i suoi membri.

Spesso durante una scultura o una costellazione familiare il cliente e i personaggi stessi restano sorpresi da ciò che accade: gli attori chiamati a fare i personaggi, se in contatto con se stessi e centrati, hanno un doppio sentire ben distinto, da un lato sentono "come" il personaggio (e questo sentire è in figura), ma contemporaneamente c'è anche un sentire sullo sfondo che è il sentire della persona che sta facendo quel personaggio. Allo stesso modo, il cliente che assiste alla sua scultura o costellazione, è sorpreso perché senza aver avuto bisogno di spiegare le dinamiche, si ritrova ad assistere a quelle stesse dinamiche.

Sculture e costellazioni familiari, sia con l'approccio sistemico sia con quello gestaltico, vengono solitamente effettuate in contesto di gruppo. Sono molteplici le motivazioni che portano a questo tipo di scelta: è più agevole la messa in scena, aiuta il regista ad entrarci meglio e più rapidamente, richiede meno passaggi e quindi il processo è più fluido. Utilizzarle all'interno di un gruppo le rende fruibili e mettibili in pratica anche con individui che si avvicinano per la prima volta a questo tipo di tecnica, quindi senza aver intrapreso un percorso terapeutico.

Durante i percorsi di psicoterapia individuale, però, spesso il cliente ha in figura problematiche legate alle dinamiche familiari. In questo contesto ci sono svariate tecniche che si possono utilizzare per accompagnare il cliente alla scoperta di un *oppure*, di un qualcosa di alternativo a ciò che non gli piace. A mio avviso, il limite di queste tecniche è, da un lato, che la maggior parte

nascono per il contesto di gruppo e quindi sono difficilmente utilizzabili in individuale, proprio perchè manca il potere del gruppo; dall'altro, che nella maggior parte dei casi non considerano l'intero campo (ad esempio tutta la famiglia) ma si focalizzano più sulla relazione con una-due persone alla volta. Quindi da un lato resta la stessa difficoltà ad applicarle nella seduta individuale che si riscontra con sculture e costellazioni, dall'altro non riescono a cogliere le dinamiche dell'intero campo.

Ciò che mi piace e trovo molto utile, sia come terapeuta sia come cliente, di sculture e costellazioni, invece, è proprio la possibilità che offrono di cogliere l'insieme, senza frammentarlo. Credo che questo sia in linea con le teorie alla base della PdG, la teoria del campo di Lewin in primis. Infatti, poichè un insieme è sempre maggiore della somma delle sue parti, se mi focalizzo sulla relazione del cliente con i singoli individui del suo campo, non riuscirò a consapevolizzare le dinamiche del campo nella sua totalità. Senza guardare l'intera pellicola non potrei cogliere il film nella sua interezza, pur avendo magari osservato ogni singolo fotogramma che lo compone.

Per questi motivi, se ci sono i presupposti per farlo, quando la richiesta del cliente riguarda dinamiche di gruppo (famigliare, lavorativo,..) preferisco utilizzare sculture e costellazioni anche in individuale. Così come la tecnica della sedia calda è un escamotage utilizzato per aiutare il cliente nell'interiorizzazione del conflitto, allo stesso modo la popolazione di sedie calde che deriva dalla costellazione in individuale è un escamotage per aiutare il cliente ad avere una visione d'insieme sulle dinamiche del gruppo nel quale è inserito. Vedere nel concreto e non solo nella propria immaginazione, cioè dare vita al proprio processo mentale traducendolo in un qualcosa di concreto, visibile, toccabile è il primo passo per scoprire l'effetto che fa, per svincolarsi dai propri pregiudizi, per mettersi in gioco, per darsi il modo di superare la fissità andando verso la scelta, per prendersi cura di sè, per regalarsi un oppure.

4. Presupposti all'utilizzo di sculture e costellazioni gestaltiche in sedute individuali

L'utilizzo di sculture e costellazioni in sedute individuali richiede che ci siano alcuni presupposti che riguardano principalmente il livello di consapevolezza del cliente e le tempistiche della seduta.

Durante il processo sarà il cliente ad entrare nei panni di ogni personaggio, è quindi necessario che sappia ascoltarsi ed entrare in contatto con le proprie emozioni. Appare quindi evidente che questo tipo di esperienza non si possa

proporre all'inizio del percorso terapeutico, ma solo dopo che il cliente si sia appropriato o riappropriato del proprio sentire.

Senza il supporto del gruppo, proprio perchè è il cliente stesso che entra nei panni di ogni singolo personaggio, i tempi sono molto più dilatati rispetto al loro utilizzo in gruppo. È quindi necessario sentire se il cliente può sostenere il peso di un lavoro su di sé che si protrae nel tempo ben oltre i canonici 60 minuti.

5. Pratica delle sculture e costellazioni gestaltiche in sedute individuali

Sculture e costellazioni vengono utilizzate in gruppo perchè sul gruppo si appoggiano: il cliente sceglie tra i partecipanti i vari attori che avranno i ruoli dei differenti personaggi che egli vuole mettere in scena. Ad ogni personaggio viene poi indicato dal regista come e cosa fare (il regista in prima persona fa vedere ad ognuno il suo ruolo, come si muove il suo personaggio, come e cosa dice, la postura,...).

Per poter traslare tutto ciò in una seduta individuale, si può ricorrere ad uno stratagemma: l'utilizzo di oggetti.

***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.*

Di fatto, quindi, si utilizzano gli oggetti come mediatori, per entrare nel mondo interiore della persona. Si chiede al cliente di trasporre la rappresentazione fantasmatica interiore della propria famiglia, costruendo una scultura familiare scegliendo, invece che tra i partecipanti al gruppo, tra i vari oggetti a disposizione. Gli oggetti possono essere di svariati tipi e dimensioni, qualsiasi tipologia d'oggetto: oggetti di uso comune come libri, piatti, bicchieri, ecc; materiale artistico come lapis colorati, cartoncini, stoffa, bottoni, ecc; materiali teatrali come cappelli, vestiti, parrucche, ecc; materiali d'arredo come sedie, tappetini, lampade, candele, vasi, cuscini, ecc; materiali insoliti come attrezzi da palestra, attrezzi da giardinaggio, ecc. L'importante non è quindi quali oggetti mettere a disposizione del cliente, il focus è il processo stesso di scelta in quanto è un primo passo del cliente verso la rappresentazione del suo mondo interiore.

Mano a mano che il regista sceglie gli oggetti, li sistema anche nello spazio e in relazione tra loro; via via, quindi, va costituendosi la scultura familiare del cliente, una sorta di ritratto fotografico.

CLIENTE: *...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.*

Prima di sistemare ogni oggetto, il terapeuta chiede al cliente di prendere il posto della persona che sta per posizionare, così vengono resi espliciti alcuni dettagli non altrimenti rilevabili come la direzione dello sguardo, la postura,.. È da sottolineare che, muovendosi in ambito gestaltico, è il cliente che sceglie quali personaggi inserire nella costellazione e il terapeuta non chiede di inserirne altri. Quindi, al contrario di quanto avviene nelle costellazioni sistemiche, si lavora con ciò che il cliente ha in figura senza forzare lo sguardo sullo sfondo: se il cliente non ha in figura, ad esempio, le dinamiche relazionali che coinvolgono i nonni (vivi o morti che siano), essi non verranno inseriti.

Quando il cliente ha sistemato tutti i membri sui quali vuole fare la costellazione, il terapeuta lo invita a guardare la scena che ha davanti, ad ascoltarsi e ad esprimere ciò che sente nel guardarla.

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.*

La scultura è quindi completata ricalcando i passaggi che si compiono in contesto di gruppo. La scultura familiare è una foto, sia in contesto di gruppo sia in individuale.

Il passaggio successivo è rendere dinamico un qualcosa, una foto, che per definizione è statica. Il passaggio da scultura a costellazione, in gruppo, viene compiuta dando la parola ad ogni personaggio: il regista fa vedere ad ognuno come muoversi, cosa dire, poi la scena parte e il regista assiste. A fine scena il terapeuta chiede al cliente che emozioni sente nell'assistere alla scena, poi chiede ad ogni attore come sta nei panni di quel personaggio. In individuale, ovviamente, non si può dinamizzare la scena allo stesso modo. Per attuare il passaggio da scultura a costellazione, il terapeuta chiede al cliente di entrare nella scena e prendere il posto, uno ad uno, dei vari personaggi. Il regista, quindi, prende i panni del personaggio diventando attore per poter sentire cosa sente quel personaggio, cosa gli piace e cosa non gli piace. In questo modo si salta il passaggio intermedio del chiedere all'attore estraneo al cliente, chiedendo al cliente stesso di far parlare la propria mamma interiorizzata, il proprio padre interiorizzato,...

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!*

Quando in terapia un cliente lavora sulle dinamiche relazionali tra sè e un altro da sè, non lo fa mai con un oggettivo altro da sè, ma sempre con l'immagine interiorizzata che lui stesso ha dell'altro, quindi sempre con una parte di se stesso. Ciò è valido anche quando si utilizza una costellazione.

Dopo che il personaggio ha espresso il suo sentire, si fa uscire dalla scena il cliente e gli si chiede l'effetto che hanno su di lui le parole del personaggio.

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!

Anche se non c'è un vero e proprio dialogo diretto tra le parti, di fatto con questa tecnica si mettono in atto una serie di sedie calde tra il cliente e i membri per lui rappresentativi nel qui ed ora della sua famiglia. Ciò si può affermare proprio perchè quello a cui si assiste è un dialogo tra il cliente e l'immagine da lui interiorizzata dell'altro da sé, è quindi un dialogo interiore. Poichè la realtà è soggettiva e non oggettiva, anche le dinamiche relazionali messe in scena dal cliente sono il suo effetto secondario di ciò che avviene tra i vari personaggi.

Come ultimo personaggio il cliente entra nella scena andando a impersonificare se stesso ed ascoltando l'effetto che gli fa far parte di quel campo in quel modo. Gli si chiede poi se vuole cambiare qualcosa nella scena.

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 cambiamento esterno porta ad un cambiamento interiore, se non altro perchè dà modo al cliente di sperimentare un'opzione, una alternativa, un diverso modo di essere. Fare esperienza di un qualcosa di diverso dal conosciuto in un ambiente protetto come il setting terapeutico, fa sì che il cliente sperimenti la possibilità effettiva di poter attuare un cambiamento anche nella vita reale, quindi gli fornisce un'alternativa alla propria fissità e si prende cura della paura che il cambiamento comporta.

Dopo che il cliente ha effettuato il cambiamento, il terapeuta gli chiede come sta, se è più comodo all'interno della scena. Si fa poi uscire il cliente, per guardare la scena da fuori e sentire le emozioni che suscita la scena dopo il

cambiamento. Il passaggio da dentro la scena a fuori dalla scena è fondamentale perchè rafforza quanto ottenuto con il passaggio precedente dando al cliente modo di verificare, attraverso l'esperienza diretta, come un cambiamento per piccolo che sia (ad esempio una relazione spaziale, una postura,...) porti ad un effetto domino su tutto il campo: se cambio anche solo un dettaglio in un campo, cambierà tutto il campo.

[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!

[Il 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!

Si può quindi notare come sculture e costellazioni, siano tecniche applicabili tanto in gruppo quanto in individuale, ovviamente con gli opportuni accorgimenti.

6. Tipologie di sculture e costellazioni gestaliche in sedute individuali

Le sculture e le costellazioni, in sedute individuali, possono essere utilizzate in modi differenti: come nel caso descritto nella seconda parte e riportato nel paragrafo precedente a supporto della parte teorica, si può partire dalla scultura e darle vita portandola ad una costellazione.

Ci si può però anche soffermare sulla scultura, sulla prima parte di quanto descritto nel paragrafo precedente. In questo caso si lavora sull'effetto che la scultura suscita nel cliente e sul cosa e come vorrebbe cambiare. La scultura, tanto se utilizzata in individuale quanto in gruppo, è più superficiale rispetto alla costellazione ma può comunque essere valida quando manchino i presupposti per l'utilizzo di una costellazione.

Nel caso preso in esame nel paragrafo precedente, il lavoro è iniziato con l'intera costruzione del setting, per poi procedere con la danza del cliente tra i ruoli di attore e spettatore. Un metodo differente prevede la costruzione del setting in itinere: il cliente costruisce la scena mentre la racconta, entrando direttamente nei panni dei vari attori. Invece che suddividere il lavoro in due step successivi (prima la scultura, poi la costellazione) si opta per utilizzare solo la costellazione; questo è quindi il caso opposto rispetto a quello descritto nelle righe precedenti. Questo tipo di lavoro è più complesso e prevede che il cliente sia ben centrato e in contatto con se stesso.

Un'altra distinzione possibile riguarda l'ampiezza della scultura o della costellazione: si può partire con un numero ristretto di personaggi in quanto il cliente ha in figura solo quei personaggi e, mano a mano che si entra nel lavoro, modificare la scena aggiungendo personaggi (ad esempio perchè il cliente amplia il numero di persone coinvolte nella dinamica, che dallo sfondo si spostano in figura); al contrario si può partire da una scultura ampia e poi focalizzare l'attenzione su un numero ristretto di personaggi (ad esempio perchè il cliente restringe il numero di persone coinvolte nella dinamica in figura e gli altri personaggi si spostano sullo sfondo).

7. Limiti dell'utilizzo di sculture e costellazioni gestaltiche in sedute individuali

I limiti principali di sculture e costellazioni in sedute individuali rispetto alle sedute di gruppo, riguardano proprio quelli che sono i presupposti per poterle utilizzare: mentre in gruppo sono di fruibilità relativamente semplice per la maggior parte dei clienti, in individuale possono essere utilizzate solo con quei pazienti che abbiano già raggiunto un buon livello di consapevolezza, non sono

quindi utilizzabili una tantum ma devono essere inseriti nel percorso terapeutico.

Anche le tempistiche per la loro realizzazione pongono il limite di poterle proporre solo se il cliente è disposto ad un lavoro così approfondito e di lunga durata su se stesso.

Ciò che deve essere sottolineato è quanto sia difficoltoso per il cliente questo tipo di lavoro: l'entrare e uscire dai panni dei vari personaggi, il susseguirsi d'essere dentro e fuori la scena, il calarsi nei vari stati emotivi, lo stare in contatto per un tempo così prolungato,... Questo tipo di processo richiede uno sforzo enorme per il cliente, ma allo stesso tempo rappresenta anche una novità decisamente interessante per chi abbia già lavorato su di sé. Dall'altro lato una costellazione di gruppo potrebbe, di primo acchito, dare maggiori soddisfazioni con minori difficoltà.

Il limite maggiore, tuttavia, resta proprio la mancanza stessa del gruppo in quanto offre in un modo più diretto e rapido altri punti di vista al cliente, permettendogli di lavorare su più fronti contemporaneamente e di svincolarsi più agilmente da eventuali impasse in cui potrebbe trovarsi.

Tutti questi limiti riguardano direttamente e per le stesse motivazioni sia il cliente sia il terapeuta.

8. Conclusioni

Fermo restando che il contesto d'elezione per la messa in atto di sculture e costellazioni familiari è il gruppo, il non averne a disposizione uno non può e non deve essere motivo per non utilizzare queste tecniche. In questo scritto si è visto come il loro utilizzo sia vario ed efficace anche nelle sedute individuali e come si possano bypassare gli eventuali inconvenienti.

Certamente resta una tecnica non utilizzabile con qualsiasi cliente e in qualsiasi occasione. È bene ricordare come questo sia vero per tutte le tecniche poichè ogni individuo è differente da un altro ed è quindi impossibile rendere oggettivo ed oggettivizzabile l'ambito delle relazioni e della psicoterapia. Il terapeuta deve basarsi sul proprio sentire e sull'essere in contatto con il proprio cliente, anche nella scelta della tipologia di lavoro da proporgli.

Quella proposta in questo scritto non è e non vuole essere una visione ortodossa di sculture e costellazioni, è sicuramente un modo di approcciarsi a queste tecniche differente dal consueto, così come lo è la loro rilettura gestaltica rispetto all'ambito sistemico in cui sono nate e si sono consolidate. La

PdG ha utilizzato, in modo differente da come sono nate, le sculture e le costellazioni, di fatto ampliandone gli orizzonti e gli ambiti di utilizzo. Allo stesso modo, qua, si vuole andare oltre ad un loro utilizzo solo se in presenza di un gruppo. Spesso in PdG si utilizza la terza sedia per aiutare il cliente ad entrare più in contatto con se stesso, per centrarsi meglio. Ciò che propongo in questo scritto è, fondamentalmente, di non limitarsi ad un'unica sedia. Avere davanti a sé una mappatura fisica e visiva di quanto il cliente dice può aiutare cliente e terapeuta a non perdersi nel fiume di parole, nel racconto, a chiarire la situazione descritta, a non sfuggire da ciò che c'è.

Ho trovato molto utile, nel mio lavoro da psicoterapeuta, il poter utilizzare questa tecnica in sedute individuali proprio per il lavoro decisamente non di superficie che si va a svolgere con il cliente, ma anche perchè permette di andare a mettere in luce le dinamiche di gruppo, familiare in primis, nel quale il cliente stesso è invischiato. Grazie a sculture e costellazioni in individuale si crea l'opportunità, per il cliente, di "mettersi nei panni di" in prima persona e, quindi, di lavorare sulle varie relazioni, contemporaneamente, e sul campo stesso.