

Il modello teorico e clinico della Family Gestalt Therapy

La danza delle sedie e dei pronomi

Giovanni Salonia*

Abstract

Il contributo presenta un modello originale di Gestalt Therapy con la famiglia, già sperimentato in oltre trent'anni di attività clinica e di ricerca, dove il sintomo di un figlio è visto come figura che emerge da uno sfondo di contatti corporei relazionali disfunzionali. Lavorando, in termini gestaltici, sulla funzione-Personalità dei cogenitori e facendo sperimentare nuove prossemiche e nuove forme di comunicazione, si riattiva l'energia individuale ed interpersonale, si ripristina la capacità di contatti autentici e la famiglia può transitare verso un nuovo step evolutivo. Il contributo spiega l'impianto teorico scientifico del modello e ne illustra l'applicazione pratica¹.

The contribution presents an original model of Gestalt Therapy with the family, already experimented in over thirty years of clinical activity and research, where the symptom of a child is seen as a figure that emerges from a background of dysfunctional relational bodily contacts. Working, in gestalt terms, on the function-Personality of the coparents and by experimenting new prossemic and new forms of communication, it reactivates the individual and interpersonal energy, it restores the capacity of authentic contacts and the family can pass towards a new evolutionary step. The contribution explains the theoretical scientific structure of the model and illustrates its practical application.

Parole chiave: cogenitorialità, corporeità, Family Gestalt Therapy.

Key words: coparenting, bodily contacts, Family Gestalt Therapy.

* Psicoterapeuta della Gestalt, Docente universitario, Direttore Scuola di specializzazione in Psicoterapia della Gestalt GTK (Ragusa, Roma, Venezia), Direttore rivista scientifica internazionale GTK, Direttore master di II livello in collaborazione con l'Istituto di Neuroscienze e Gestalt "Nino Trapani" e con l'Università Cattolica del Sacro Cuore.

¹ Il presente contributo è sintesi del libro G. Salonia, *Danza delle sedie e danza dei pronomi. Terapia Gestaltica Familiare*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2017. Ivi sono anche riportati i verbatim di tre sedute condotte secondo il modello FGT.

Premessa

La denominazione del modello Family Gestalt Therapy (FGT) è dovuta alla consapevolezza che ogni famiglia ha una propria danza il cui spartito e le cui movenze nascono dal rispetto dell'ordine interno (*ordo amoris*)² e da una competenza al contatto che – secondo un'ottica gestaltica – corrispondono alla teoria del Sé e alla teoria del contatto.

Una *explicatio terminorum* dei concetti cardine del modello della Gestalt Therapy (GT) può risultare utile premessa.

- a) Teoria del contatto: si intende la concezione secondo cui ogni Organismo umano trae il proprio benessere dalla capacità di incontro con l'Ambiente (umano o non umano) in modo pieno ed efficace. Il percorso dell'Organismo verso l'Ambiente è tracciato da una curva detta 'di contatto' che può fluire liberamente o incontrare 'interruzioni' dovute al cristallizzarsi di stili relazionali non funzionali (o – meglio – non più funzionali, anche se acquisiti in fasi precedenti della propria vita, quando erano l'unica risposta possibile all'Ambiente). Un'esperienza di contatto pieno ristrutturata lo schema corporeo o in termini di integrità o di pienezza.
- b) Teoria del Sé: quello che la GT definisce 'Sé' è l'Organismo in contatto, il quale è sempre corporeo, attivo ed evolutivo. Esso agisce secondo funzioni, tre delle quali sono decisive per il nostro discorso: la funzione-Es (l'energia come spinta ad agire: cosa sento e verso dove sono spinto), la funzione-Personalità (la struttura come autobiografia corporea: chi sono/sono diventato io che sento) e la funzione-Io (cosa quindi decido di volere), che ricompongono la spinta ad agire e l'identità relazionale corporea in una scelta inedita, che è un adattamento creativo, nel quale sono accolte le spinte che portano crescita e alienate quelle valutate come ego-sintoniche. Dopo che la decisione è diventata evento, il Sé crescerà perché assimilerà l'esperienza, che rimarrà scritta nel corpo come nuova identità relazionale.
- c) Intercorporeità: è quello sfondo di sensazioni che nasce dallo stare insieme dei corpi e che produce una comunicazione non verbale

² L'*Ordo Amoris* di cui parla Agostino d'Ippona si traduce in quella che S. Minuchin chiamava struttura familiare (i genitori si relazionano come genitori e i figli come figli) e in Gestalt Therapy funzione-Personalità. Lo specifico della Gestalt Therapy è sottolineare che l'*Ordo Amoris* deve essere corporeo, ossia esperienza assimilata e non ruolo introiettato.

ma sensoriale costantemente attiva che, come una musica in sottofondo, dà tonalità e ritmo ad ogni pensiero, ogni parola, ogni gesto. È una trama intercorporea, sfondo intimo ed arcaico di sensazioni³, da cui derivano (e trovano il loro senso) emozioni, sentimenti, valutazioni, prossemiche, comportamenti a volte apparentemente incomprensibili⁴. In essa è la matrice primigenia ed esplicativa dei pensieri di identità personali e delle relazioni, della crescita e dei blocchi della famiglia.

- d) Intenzionalità relazionale: è la naturale tensione dell'Organismo verso il contatto con l'altro. Solo una competenza al contatto che produca incontri autentici genera quella pienezza che l'essere umano cerca e che, sola, può appagarlo. Molte difficoltà relazionali nascono proprio dal non riconoscere che ciò che cerchiamo è sempre l'incontro e che ciò che fa star male è il non riuscire a portare a termine la propria intenzionalità relazionale.

1. La teoria del Sé familiare

Per la GT il Sé non riguarda solo la singola persona ma anche la famiglia è un Sé in azione che agisce secondo le tre prioritarie funzioni di cui sopra.

1.1. La funzione-Es della famiglia

La funzione-Es familiare riguarda quell'essere-corpo-tra-corpi e l'esserlo-in-modo-intimo-e-quotidiano. Un'intercorporeità che fluisce in modo continuo e dinamico e che determina pensieri, stati d'animo, sicurezze o fragilità.

I corpi crescono/cambiano e la funzione-Es – come le altre – necessita di un continuo aggiornamento. “Ciclo vitale” personale e familiare è questo succedersi di trasformazioni corporee, a volte dovuto al naturale trascorrere del tempo, a volte a decisioni ed eventi che costringono al cambiamento (il decidere di stare assieme, lo sposarsi, il primo figlio, le prime

³ Secondo i più recenti studi delle neuroscienze, le sensazioni appartengono al cervello rettiliano: cfr. P.D. MacLean, *Evoluzione del cervello e comportamento umano. Studi sul cervello trino*, Einaudi, Torino 1984.

⁴ Cfr. G. Salonia, *La Gestalt Therapy e il lavoro sul corpo. Per una rilettura del fitness*, in S. Vero (ed.), *Il corpo disabitato. Semiologia, fenomenologia e psicopatologia del fitness*, FrancoAngeli, Milano 2008, pp. 51-71.

e le ultime uscite dei figli da casa, il “nido vuoto” ed altro). Né tale succedersi è lineare e spesso il nuovo sorprende e quindi inquieta. Il ciclo vitale mette in crisi la famiglia, in quanto avvia continuamente un cambiamento intercorporeo profondo e significativo (senza ritorno), che richiederà anche ristrutturazioni della funzione-Personalità di tutta la famiglia: quando il cambiamento (in particolare, quello dei figli) non è accolto provoca o, meglio, si manifesta in un malessere dovuto alla rigidità e alla paura dei corpi dei genitori. È tale incapacità dei genitori ad affrontare e contenere il cambiamento dei figli che determina il disagio dell'intera famiglia.

Nella funzione-Es della famiglia è incluso anche il poter dare il nome (e il nome giusto) alle emozioni che ogni corpo avverte. Accettare e comprendere ogni sensazione, ogni emozione che emerge rivela un Sé-familiare sano e in crescita.

1.2. La funzione-Personalità della famiglia

Poeticamente, si potrebbe dire che l'assimilazione è “il Tu che rimane nel mio corpo dopo averti incontrato”. Essa è il risultato delle assimilazioni che man mano si stratificano formando una sorta di struttura flessibile: l'identità corporea (chi sono/sono-diventato io) e relazionale (chi sono/sono-diventato di fronte a te) che fanno da contesto ad ogni sentire. La funzione-Personalità riguarda il fatto che ogni membro della famiglia è dentro la propria identità relazionale. In particolare, è decisiva la chiarezza del confine che separa e congiunge i corpi dei genitori dai corpi dei figli⁵. La funzione-Personalità familiare è data dalla funzione-Personalità dei genitori. È questa a dare chiarezza di distinzione fra le identità corporee⁶ e a garantire un ordine interno alla famiglia, per cui ogni corpo è collocato tra corpi ma con contorni distinti: corpo di figlio, fratello, sorella, padre, madre⁷. Una sana e ordinata intercorporeità permette una crescita

⁵ Per quanto alcuni concetti possano sembrare simili a quelli ricorrenti in altri approcci di Terapia Familiare, il modello della FGT è originale e specifico in quanto, ad esempio, in GT non si parla di ruoli o di sistemi ma di vissuti corporei, per cui la linea generazionale non è un dato del sistema familiare, ma un'esperienza dei corpi genitoriali che, a livello di funzione-Personalità, hanno vissuti corporei coerenti.

⁶ Ricordiamo che in GT i cosiddetti sottosistemi sono diversità corporee e che l'identità implica sempre una collocazione relazionale: “chi sono io” significa anche “chi sono io di fronte a te”.

⁷ L'amore è genuino se “ordinato”. In questo senso è confusivo parlare di legame senza aggiungere un aggettivo che lo collochi: l'amore si dà sempre in quanto contestualizzato (filiale,

armonica e una qualità di contatti che dà pienezza a ognuno: fa danzare con grazia tutta la famiglia. Sarà responsabilità della funzione-Personalità dei genitori creare il clima entro cui i membri della famiglia costruiranno i loro legami (il contatto reciproco tra i componenti della coppia a livello coniugale e genitoriale; il contatto reciproco tra fratelli e sorelle; il contatto tra il figlio e il genitore o i genitori; le varie forme di contatto tra i membri della famiglia e gli estranei) e sarà principio fondante della funzione-Personalità di ogni genitore il percepirsi sempre (anche in assenza dell'altro) come cogenitore⁸. Il disagio che la famiglia presenta rimanda sempre all'incapacità dei genitori di affrontarlo e contenerlo, ovvero alla loro incapacità di essere genitori. Per tale ragione, l'obiettivo terapeutico primario del modello FGT sarà lavorare per ripristinare la funzione-Personalità dei membri della famiglia e, in modo speciale, dei genitori (o la funzione-Personalità cogenitoriale⁹ qualora essa sia assente o inficiata). Essendo la funzione-Personalità sempre corporea, i genitori sentono ognuno nel proprio corpo l'essere-padre/madre-di e l'essere-padre/madre-di-con: anche nei momenti più difficili i loro corpi devono offrire ai corpi dei figli contenimento e sostegno, sono essi a determinare il clima relazionale e la salute psichica di tutti i membri della famiglia¹⁰. E sarà necessario lavorare sui vissuti corporei e sulle parole che nascono dal corpo per rendere funzionale la Personalità genitoriale, per cui più che insegnare o spiegare ai genitori come ci si comporta da genitori, è necessario aiutarli ad entrare in contatto con il loro corpo genitoriale. Dai corpi nascerà anche quella risposta empatica nei confronti dei figli che permetterà loro di auto-riconoscersi e di muoversi nel mondo con chiarezza e forza interiori.

L'essere-genitori e l'essere-cogenitori è condizione irreversibile, anche quando l'essere-coppia abbia cessato di esistere.

fraterno, coniugale, amicale, etc.). Come dire che la funzione-Personalità qualifica la genuinità del legame. Se una donna ama il partner come figlio o il figlio come partner, il legame è già disfunzionale a prescindere dalla intensità.

⁸ G. Salonia - V. Conte, *Il cuore della cogenitorialità nella Gestalt Therapy. Intervista a cura di Aluette Merenda*, in «GTK Rivista di psicoterapia», 6 (2016), pp. 40-62.

⁹ Da sottolineare che se un genitore ha un rapporto disturbato col proprio cogenitore non solo rischia di trasmettere ai figli una percezione negativa del cogenitore, ma spesso crea con i figli alleanze confusive o di contrapposizione.

¹⁰ Una sana cogenitorialità si manifesta principalmente in tre tipi di atteggiamenti nei confronti del cogenitore: cercare di comprendere con interesse il punto di vista dell'altro, rispettarlo anche se non lo si comprende nell'immediatezza e, oserei dire, sentire gratitudine per un punto di vista che certamente in qualche modo si rivelerà complementare.

1.3. La funzione-Io della famiglia

Nell'intima integrazione della struttura preesistente (funzione-Personalità) con il nuovo che emerge dal campo relazionale (funzione-Es), il Sé decide cosa fare, cosa accogliere e cosa alienare. È la funzione-Io. Se essa avrà prodotto un adattamento creativo che includa le intenzionalità reciproche, il contatto darà un senso corporeo di *fit* (ho detto/fatto e ho saputo/ricevuto quello che mi aspettavo) e/o di *full* (ho detto/fatto e ho saputo/ricevuto tutto quello che mi aspettavo). I contatti assimilati *fit* e *full* creano una base sicura¹¹ di appartenenza e di fiducia e quelli interrotti¹² – perché incompleti, confusi o evitati – determinano una disfunzione percettiva¹³, generando uno scarto sofferto o problematico tra l'essere-l'uno-accanto-all'altro e l'incontro-dell'uno-con-l'altro.

La funzione-Io non opera come risultante di uno scontro di freudiana memoria fra l'Es e il Super-Io, ma è l'assunzione delle due spinte, entrambe corporee, alla novità e all'identità. Senza novità l'Io muore, senza struttura si frantuma. Non sono allora le diversità o le somiglianze, non è la stanchezza, non sono i problemi a bloccare la crescita di una famiglia, ma è la mancata qualità di contatti assimilati e l'incapacità di realizzare nuovi contatti pieni¹⁴. Un contatto fallito perché l'altro è sentito piccolo o perché ci si sente troppo piccoli, perché la paura e il risentimento sono stati più forti dell'attrazione e del coraggio, perché guidato da sentimenti non 'ordinati' (il figlio è percepito come partner o il partner come figlio) sarà stato interrotto dall'ansia¹⁵ e andrà ad appesantire lo sfondo dei contatti assimilati, creando ulteriore chiusura e ulteriore difficoltà nelle esperienze

¹¹ J. Bowlby, *Attaccamento e perdita. L'attaccamento alla madre*, tr. it., Boringhieri, Torino 1972. Bowlby, 1969/1972.

¹² Restano come 'Gestalt aperte'. Cfr. B. Zeigarnik, *Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen*, in «Psychologische Forschung», 9 (1972), pp. 1-85.

¹³ È il bisogno che organizza il campo.

¹⁴ Ribadiamo la matrice sempre corporea del contatto: un contatto genuino nasce come spinta nel corpo, è portato avanti se il corpo continua ad aprirsi ad un respiro più pieno, accade nel consegnarsi del corpo e viene assimilato nel corpo come esperienza che placa e distende il corpo.

¹⁵ G. Salonia, *L'Anxiety come interruzione nella Gestalt Therapy*, in G. Salonia - V. Conte - P. Argentino, *Devo sapere subito se sono vivo. Saggi di Psicopatologia Gestaltica*, cit., pp. 33-53.

di contatto successive¹⁶. Né ovviamente la qualità (e la conseguente crescita) dell'incontro dipenderà dalla tipologia della situazione: se le diversità sono esposte con pienezza e con rispetto da ambedue le persone, anche in esperienze in astratto spiacevoli può accadere un contatto pieno, che lascia sereni e attivi. Come già F. Perls e P. Goodman rilevavano¹⁷, i segni e i luoghi dove si manifestano le interruzioni del contatto saranno quell'ovvio visibile su cui il terapeuta, fenomenologicamente, lavorerà: gesti e parole che avrebbero permesso di continuare il cammino verso l'incontro e che sono stati contratti, bloccati. La grammatica della comunicazione diventa una sorta di marcatore semantico della funzionalità della funzione-Io¹⁸: la comunicazione rappresentativa, descrittiva, l'uso del feedback rivelano uno stile relazionale positivo e di crescita a fronte della comunicazione accusatoria, generalizzante, bloccata.

L'esito dei contatti che intercorrono all'interno di una famiglia (fra i genitori, di ognuno di loro coi figli, fra fratelli e sorelle, con gli estranei) dipende dalla coppia genitoriale: sono i genitori che devono creare il clima in cui ogni membro della famiglia (dentro la funzione-Personalità) possa esprimere i propri bisogni o punti di vista, essere ascoltato e preso in considerazione. Nella fattispecie, sentire nel corpo la spinta ad entrare in contatto con un genitore o con un altro membro della famiglia e sperimentare che il contatto non avviene, sebbene il tempo passi e si viva gomito a gomito, produce disagi pesanti e spesso patologici¹⁹. La sofferenza porterà ad evitare vicinanze o a cercare, in una prossemica rigida, alleanze che non aiutano la crescita e scompongono l'*ordo familiaris*. Si aggiunge così un altro cardine del nostro lavoro clinico: il rimettere in gioco forme nuove di vicinanze (le sedie) e il favorire una comunicazione più vera e autentica (stile comunicativo).

¹⁶ Il fallimento di un contatto avviene d'altronde perché il corpo e il respiro si chiudono lungo il processo del contattare e viene registrato nel corpo come respiro bloccato e gesti trattenuti. Abbiamo il corpo che i nostri contatti a poco a poco ci hanno modellato.

¹⁷ F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*, tr. it., Astrolabio, Roma 1997.

¹⁸ Cfr. H. Franta - G. Salonia, *Comunicazione interpersonale*, LAS, Roma 1979.

¹⁹ Ovviamente non è l'occasionalità a determinare un malessere, ma il protrarsi del gesto mancato a far chiudere il corpo, cristallizzando interruzioni disfunzionali che la persona riproporrà man mano in tutte le sue relazioni.

2. L'azione clinica

Nel modello della FGT grande rilevanza ha il processo che, nel qui e ora dell'incontro, accade fra i membri della famiglia e i terapeuti; gli uni e gli altri, infatti, interagiscono fra loro facendo sperimentare modalità nuove di stare l'uno accanto all'altro e di rivolgersi l'uno all'altro.

2.1. Il setting

Per lavorare con la famiglia bisogna transitare dalla prospettiva individuale o intrapsichica a quella relazionale e, nello specifico, a quella familiare. L'individuo va visto a partire dalla sua famiglia intesa proprio come *Gestalt*, ossia una totalità che dà struttura o, meglio, come una struttura che connette²⁰. Ogni sintomo che il pd (il "paziente designato", ovvero colui per il quale si sta chiedendo aiuto e che per lo più è uno dei figli) presenta non è un suo problema in sé, ma è tale in relazione agli altri che non sanno accoglierlo e che, opponendovisi, attuano meccanismi che portano ad una sofferenza di tutti. Il sintomo è la figura che emerge da uno sfondo problematico a livello relazionale. Al setting di una terapia familiare parteciperà dunque l'intera famiglia sia perché la sofferenza di uno è la parte emergente di una sofferenza generale, sia perché è il tutto (e spesso non il pd) che avverte il sintomo come problema, sia perché è in una nuova danza dell'intera famiglia che ognuno potrà tornare a sentire la propria (e l'altrui) musica. Sporadicamente potranno essere effettuate sedute, a seconda delle indicazioni dettate dal caso specifico, non con tutta la famiglia: ad esempio, solo fratelli e sorelle o solo genitori o interventi individuali. Errore sarebbero ovviamente sedute, ad esempio, solo con un genitore e i figli pur essendo parte della famiglia coabitante anche l'altro genitore: ciò rafforzerebbe alleanze e sarebbe controproducente per la crescita. Naturalmente la terapia familiare è tale se il malessere riguarda i figli, se il malessere riguarda problemi di coppia o individuali di un genitore conviene limitarsi solo ad alcune sedute familiari ma non si intraprende una terapia familiare quanto piuttosto di coppia o singola, secondo i casi.

Dinanzi alla famiglia, il terapeuta cerca di comprenderne i processi a partire da ciò che è fenomenologicamente visibile nel qui e ora della seduta (quale cambiamento in questa famiglia è iniziato? In che modo è bloc-

²⁰ G. Bateson, *Verso una ecologia della mente*, tr. it., Adelphi, Milano 1976.

cato? Come stanno male gli altri corpi? In quale fase della linea evolutiva questa famiglia è bloccata?) e si muove di conseguenza per facilitare nella famiglia il passaggio al *next step* del ciclo evolutivo²¹. Non si tratta di risolvere il problema, ma di far sì che la famiglia cresca e risolva essa stessa il problema (era questo il problema!). Il sintomo svela il bisogno che hanno tutti i membri, e non solo il pd, di essere sostenuti in una fase evolutiva del ciclo vitale personale o familiare. Per tali ragioni, bisogna guardare il sintomo come un blocco delle tre dimensioni familiari: corporea, evolutiva e relazionale.

Durante la seduta i membri della famiglia prenderanno posto con libertà sulle sedie predisposte, cui sarà stata aggiunta sempre una sedia in più. Ciò darà maggiore libertà di scelta sul proprio posto e renderà da subito visibili schemi di alleanze e difficoltà di vicinanza: la disposizione delle sedie parla infatti anche di corpi amati a distanza e in silenzio, di corpi che controllano, di corpi che si annullano, ecc. Quella sedia in più, come presto vedremo, faciliterà la sperimentazione di nuove forme di interazione.

Gli incontri possono essere tenuti o da un terapeuta o da una coppia di terapeuti²².

2.2. *La danza delle sedie e dei pronomi*

Frutto degli apprendimenti relazionali proficui e di quelli non funzionali sviluppati nella loro storia, la famiglia che chiede aiuto sarà guidata a trovare in se stessa il contesto che permetterà di guarire le ferite passate e contrastare le posture antalgiche contratte nel tempo: i blocchi ri-accadono perché, ad un certo punto, riaffiora al confine di contatto l'energia passata che non ha, a suo tempo, trovato sostegno ed è rimasta interrotta, continuando ad attendere il soddisfacimento del bisogno relazionale di allora ed è proprio questo riaccadere che permetterà di riscrivere la propria storia con un finale diverso. Facendo interagire i membri della famiglia tra loro, il terapeuta osserverà i vissuti corporei e relazionali per cogliere la direzione (verso dove sta andando questa famiglia) e le modalità

²¹ Da tener presente che, comunque, comunicare alla famiglia il senso evolutivo del loro malessere non produce, poi, particolari risultati terapeutici: questi verranno solo dopo aver elaborato le ferite emozionale-relazionali e aver dato voce alle paure dei corpi.

²² Ringrazio la dott.ssa Valeria Conte (con-direttrice dell'Istituto di Gestalt Therapy Kairòs GTK), con cui da oltre trent'anni condivido l'esperienza di coterapia con le coppie e le famiglie.

(funzione-Personalità e funzione-Es) e fornirà il sostegno specifico per le interruzioni che avrà visto accadere durante le sedute. Nel corpo – a volte come postura antalgica – è raccontata e racchiusa la famiglia di origine e si scrive giornalmente la famiglia attuale; sarà dunque dal corpo che il terapeuta partirà per riconoscere e leggere i bisogni della famiglia e a partire dal corpo (l'esperienza) che proporrà modalità nuove di incontro. E precipuamente al corpo – lo ricordiamo – sono legate la funzione-Es e la funzione-Personalità, per cui le domande che il terapeuta potrà aiutare a consapevolizzare il cosa-sento e il chi-sono/sono-diventato-io-che-sento e soprattutto il cosa-sento-di-fronte-a-te: • Cosa senti quando ascolti queste parole o dici queste cose? • Ascolta il tuo corpo e senti cosa vuole chiedere o ricevere • Quanto sei presente in questo momento? • Da uno a dieci, quello che hai detto/ascoltato quanto ti placa? • Se parli con tua sorella, cosa senti? • Che effetto fa sentire che hai un fratello e che gli puoi parlare? • Prova a guardare tua figlia e a sentire il tuo corpo di padre: cosa non hai chiarito nelle relazioni con lei?

Corporee sono le parole, quelle vere che rivolgo a te sentendo me e sentendo ciò che sta accadendo tra noi²³; parole che feriscono o che ricuciono, che chiedono o che donano, parole attese da anni o affiorate improvvisamente come manna dal cielo. Fondamentale è dunque nel lavoro con la famiglia aiutarla a riascoltare la musica delle parole fra loro e offrire gli strumenti perché le parole possano favorire il contatto reciproco... non la distanza. Ad esempio, «Mi trascuri: non hai mai tempo per una chiacchierata tranquilla dopo cena» è un'accusa che provoca una risposta difensiva o altrettanto accusatoria, mentre la stessa emozione si può esprimere dicendo: «Vorrei stare un po' con te a chiacchierare la sera dopo cena, mi dispiace che non succeda». Questo stile, in cui ci si assume la responsabilità di tutto ciò che accade, facilita la comunicazione personale ed è premessa per un buon contatto. Transitare, dunque, da un tu/voi accusatorio ad un tu/voi empatico (non «Tu sbagli...», ma «Se capisco bene, mi sembra che tu ritieni che...»), da un noi simbiotico ad un noi inclusivo («Mi sa che vogliamo uscire» diventa «Io voglio uscire. Mi piacerebbe sapere da ognuno se è d'accordo o no»), da un noi impersonale ad un io/noi che si auto-rivela (non «Noi genitori lo sappiamo che...», ma «Io e tuo padre crediamo che...»). Ogni parola diventa così una nota nello spartito dell'incontro. La

²³ Cfr. G. Salonia, *L'esserci-tra. Aida e confine di contatto in Bin Kimura e Gestalt Therapy*, in B. Kimura, *Tra. Per una fenomenologia dell'incontro*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2012.

parola “abitata” in GT non si oppone al corpo ma è, insieme al silenzio, una delle forme che l’organismo-in-relazione, ossia il Sé, prende quando fa emergere figure dallo sfondo. La famiglia chiede parole nuove: ma per riprendersi la parola deve ripartire dal corpo, anzi, dai corpi.

Invitare i membri della famiglia a cambiare posto e a sentire cosa provano accanto a chi di solito hanno voluto/sentito lontano e a rivolgersi loro in modo diretto modificherà il respiro, farà vedere con occhi nuovi, permetterà di trovare contatti sopiti o desiderati e non realizzati e creerà una nuova musica e una nuova danza nella famiglia. Luca ha sempre avuto poca attenzione dal padre e ha risposto con comportamenti aggressivi che hanno portato la famiglia a chiedere aiuto. Anche ora, nel setting ha preso posto lontano dal padre e sembra disinteressato e critico verso quanto gli accade intorno. Invitato a sedere frontalmente al padre e a dirgli cosa sente, inizialmente le sue sono solo accuse e quelle del padre solo giustificazioni, ma quando – su consiglio del terapeuta – ascoltano i propri corpi e il proprio sentire l’altro vicino, quando si rivolgono reciprocamente con parole autentiche, l’incontro da tempo così evitato/cercato diventa una melodia toccante per loro e per tutti i presenti²⁴. Si ricompongono, così, ed integrano le polarità. Uno dei segni di rigidità di una famiglia, infatti, è certamente la esasperazione delle polarità che vengono attribuite come identità da introiettare sui singoli membri della famiglia: il figlio mite e quello iracondo, il figlio che ama stare fuori e quello legato alla casa, il coniuge forte e quello debole, il genitore permissivo e quello autoritario...

Aiutare i membri della famiglia a comunicare senza necessariamente essere d’accordo o capirsi significa aiutarli a diventare consapevoli dell’intenzionalità relazionale sottesa in tutte le parole, anche nei discorsi che sembrano non finire mai e/o non si capiscono, anche nelle espressioni che esprimono sofferenza o delusione. Gestalt aperte come gesti mancati o parole non dette²⁵ potranno allora (finalmente!) trovare ascolto e portare nuove tonalità alla melodia familiare. E sarà proprio dai “piccoli”, da chi

²⁴ Cambiare la sedia modifica la percezione interpersonale e riattiva l’energia bloccata. Guardarsi negli occhi ascoltando le sensazioni del proprio corpo e accorgendosi del corpo dell’altro è un’esperienza forte, come un collocarsi al confine di contatto: in un attimo diventano presenti antiche Gestalt aperte, non detti stratificati, gesti mancati. Il terapeuta è attento a far verbalizzare ad ognuno i propri vissuti con domande tipo: «Puoi dire quello che senti a chi hai di fronte?».

²⁵ Ricordiamo che è motivo di altrettanta sofferenza sia il non fare un gesto sia il non riceverlo e che il chiederlo (anche senza riceverlo) è già placante.

non è di solito ascoltato o che – peggio ancora – è tacitato che verranno spesso gli accordi più originali e determinanti per questa nuova danza. La funzione-Io personale e della famiglia avrà trovato allora, in queste nuove esperienze, nuove forme di azione e nuove competenze al contatto.

2.3. *Le fasi della seduta*

La seduta è proprio la ricerca delle parole e dei gesti che placano i corpi familiari. I gesti mancati sono scritti nei corpi come un blocco nell'andare verso l'altro o una via per aprire l'accesso all'altro. È questo “testo” incompiuto – direbbe P. Ricoeur – che paralizza la pienezza della danza familiare e che viene cercato nella seduta. Quanto spazio viene dato all'energia, all'eccitazione, ai bisogni? È permesso sentire ed esprimere sensazioni ed emozioni? Quale attenzione viene prestata alla corporeità, all'intercorporeità e ai cambiamenti corporei del ciclo vitale? Sono domande che accompagnano ogni istante del percorso con – lo ripetiamo – una particolare attenzione alla funzione-Personalità dei genitori e al loro sentirsi ed agire da cogenitori.

Per attivare il passaggio dal sintomo-figura allo sfondo della qualità dei contatti in famiglia, sono decisivi alcuni interventi preliminari che, come direbbe Goodman²⁶, favoriscono la concentrazione: chiedere ad ogni membro della famiglia di autopresentarsi e di condividere la propria valutazione del “sintomo”; domandare se altri hanno o hanno avuto sofferenze simili e, in particolare, se qualcuno dei genitori all'età del figlio pd ha avuto lo stesso o altro sintomo; chiedere in maniera diretta ad ognuno cosa o chi vorrebbe cambiare a casa. Un'altra area di domande deve riguardare le competenze, le potenzialità e i punti di forza che ognuno dei membri della famiglia vede in sé e negli altri.

Una famiglia composta da genitori (la madre è incinta) e due figlie viene in seduta per un sintomo: la madre riferisce che la figlia minore non vuole più andare a scuola, non vuole dormire sola nella sua stanza, vuole essere accompagnata a scuola (terza media). Come primo intervento, chiedo che ognuno dica come presenterebbe il problema e già emergono i diversi punti di vista, quindi rivolto alle figlie: “*Se avessi una bacchetta magica, cosa cambieresti nella tua famiglia?*”. Il ‘gioco’ li porta ad evidenziare il disagio che la minore avverte nei confronti della maggiore: “*Questa bac-*

²⁶ Cfr. F. Perls - R. Hefferline - P. Goodman, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*, cit.

chetta magica, dove si fermerebbe?”. “Mah! Mi piacerebbe che mia sorella ai loro occhi sembrasse meno perfetta”. “Ah! – le rispondo – E ai tuoi occhi com’è? (indicando la sorella). La ragazza guarda la sorella maggiore: “Perfetta!”. Poi continua: “Io mi sento la pecora nera della famiglia”.

La proposta del terapeuta (“*Ma se per esempio..., un’ipotesi no, tua sorella ti spiegasse il segreto per diventare perfetta*”) aprirà nuove prospettive²⁷.

Lo sguardo si sposterà dunque sulla prossemica familiare: la vicinanza di alcuni corpi permette di respirare meglio, mentre quella di altri blocca respiro e spontaneità; essere seduti accanto ad un corpo dà calore, ma rischia di diventare confluenza scontata se non nutrita da sguardi frontali. Sono, come dicevamo, preziosi indizi per il procedere del lavoro. Alcune dinamiche restano poi sospese nel campo relazionale come attese o pretese: sono vie maestre perché lo sciogliersi di questi nodi sarà spesso quel punto focale che la famiglia (e il terapeuta) cerca per vedere il disegno del proprio tappeto.

Con il lavoro sulla prossemica (che è sempre relazionale), entriamo nella vera e propria danza delle sedie, avendo come obiettivo primario la progressiva ristrutturazione delle funzione-Personalità nella famiglia e il favorire il contatto pieno tra i membri della famiglia a due a due. Ciò che si materializza sotto gli occhi di tutti (e spesso con incantato stupore generale) è la riattivazione del contatto, il riordinarsi della gestalt familiare, la ricomposizione di polarità esasperate e ridotte a sigilli bloccanti, l’esperienza di sensazioni ed emozioni nuove che riportano il calore che la famiglia cercava e per la mancanza del quale – inconsapevolmente – stavano tutti male.

“*Vi dispiace mettervi frontalmente e parlarvi?*” – chiedo, nella stessa seduta, alle due figlie. Spostano le loro sedie e si ritrovano una di fronte all’altra. Anche i genitori si spostano, restando vicini a guardare le due figlie che parlano fra loro, scoprendo il legame *sibling*²⁸. La minore dice con chiarezza alla sorella tutte le cose che di lei le danno fastidio, ciò che invidia. L’intervento del terapeuta che ne segue mira a fare attenzionare i vissuti: “*Che effetto ti fa che tua sorella ti parli in questo modo? La senti vicina, lontana, ti dà fastidio?*”. “*No, la sento vicina*” – è la sua risposta²⁹.

²⁷ G. Salonia, *Danza delle sedie e danza dei pronomi*, cit., p. 135. Ivi è riportato il verbatim dell’intera seduta.

²⁸ Su questo tema, P. Aparo, *Un fratello per Narciso*, Cittadella, Assisi 2018.

²⁹ G. Salonia, *Danza delle sedie e danza dei pronomi*, cit., p. 136.

La “pancia” della madre, che aveva fatto emergere i blocchi nelle funzioni-Personalità genitoriali e filiali, che da tempo impedivano a questa famiglia contatti genuini, diventa occasione per ritrovare la prossemica relazionale sana che spinge a una rinascita della famiglia attraverso contatti pieni e nutrienti.

La famiglia ritrova la distanza e il tempo giusto tra il proprio corpo e quello degli altri: non si tratta solo della distanza (a chi stare vicino e da chi stare lontano) ma anche del tempo (quanto tempo stare vicino... chi decide il tempo?).

L'utilizzo di questa comunicazione nuova, *face-to-face*, autentica e corporea produce incontro e dà chiarezza sulle intenzioni e sugli effetti dell'interazione. Domande del tipo «Come ti fa stare quello che ti ha detto tuo figlio?» saranno utili alla consapevolezza, evitano altre Gestalt aperte, favoriscono la funzione di assimilazione ed autovalutazione della Personalità.

Non si avrà più un linguaggio criptico, fatto di paure, evitamenti e fraintendimenti, ma un terreno di incontro umile e rispettoso, in cui ognuno sa di essere importante per tutti gli altri e sente come importante e indispensabile la presenza e il contributo di ognuno.

Prima di chiudere la seduta, per facilitare l'apprendimento/assimilazione, può essere utile chiedere ad ogni membro della famiglia quale gesto o parola (propri o altrui) hanno sentito con particolare enfasi nel proprio corpo, sia in senso positivo sia in senso negativo. Nelle risposte che daranno è racchiuso un apprendimento fondamentale per la vita personale e relazionale: ascoltare il corpo dopo ogni esperienza per cogliere, attraverso una valutazione intima e organismica, ciò che si è chiuso e ciò che rimane inconcluso come compito aperto da chiudere. Così la funzione-Personalità del Sé assimila l'esperienza che si stratifica e diventa pienezza.

Il prosieguo può imboccare differenti strade a seconda della valutazione della gravità del disturbo dei figli, che possono essere seguiti come sottosistema in concomitanza con la terapia dei genitori, oppure sarà sufficiente una terapia per i genitori che imparino a differenziare le tematiche coniugali da quelle genitoriali.

Conclusioni

Promuovere nella famiglia nuove modalità relazionali che rispondano alle richieste profonde di ogni membro ma sono state bloccate o falsifi-

cate è compito di chi si prende cura di una famiglia. Solo entrando dentro i propri blocchi corporeo-relazionali e facendo emergere i desideri di vicinanza o di distanza, di sentirsi riconosciuti e di poter riconoscere la famiglia ritroverà la propria bellezza e sperimenterà chiarezza e fiducia. Corpi che stanno vicini e comunicano verbalmente senza ferirsi ma senza trattenere, che possono abbracciarsi senza timori, che sanno allontanarsi senza perdersi sentiranno energia dentro di sé e doneranno energia a tutta la famiglia. Anche il separarsi – se dovesse accadere – diventerà momento di crescita, dolorosa ma condivisa. Sarà, a questo punto, la danza del loro comunicare e del loro stare vicini a ridare vita alla loro vita.

Il modello è applicabile ovviamente – nelle modalità di setting e di azione clinica qui descritti – in qualsiasi situazione di disagio familiare e dove si voglia ripristinare l'energia e l'autenticità di contatti pieni. In ambito consultoriale verrà utilizzato là dove non si presentino casi di patologia, che invece necessitano di percorsi lunghi e specialistici e di eventuale trattamento individuale. Anche se in poche sedute, l'esperienza di nuova danza dei pronomi e delle sedie attiverà vissuti e processi nuovi che potranno modificare in modo determinante e duraturo la qualità di vita di tutti i membri.