

## “Spostamenti” nello spazio del setting

Tania Facioni (\*\*)

### Abstract

*Attraverso l'esemplificazione di due casi clinici vengono proposti alcuni spunti di riflessione sullo spazio del setting: un ascolto attento delle risonanze generate dai movimenti che accadono in tale spazio permette di cogliere alcuni importanti cambiamenti nella relazione terapeutica e nel mondo interno del paziente*

**Parole chiave: setting, ascolto, proposta, invito, relazione terapeutica**

---

### **Introduzione**

In questa sede non prenderò in considerazione le implicazioni delle differenze tra i vari setting. Credo che nessuna posizione sia di per sé la migliore in assoluto. La posizione frontale offre la possibilità di vedere l'altro e di essere visti, di sentirsi in relazione. D'altro canto la posizione distesa, rispetto ad una posizione seduta può favorire l'ascolto delle sensazioni corporee, e, fuori dallo sguardo del terapeuta, offrire uno spazio di libertà, uno sguardo maggiormente centrato sull'ascolto di sé; mi piace sottolineare tuttavia l'importanza per ogni terapeuta di cercare l'assetto nel quale può sentirsi più comodo, più presente all'ascolto.

L'ascolto attento permette di comprendere cosa sta accadendo nella relazione, cosa sta circolando, cosa si sta cercando di esplorare; può guidare il terapeuta verso la proposta di un movimento o aiutarlo ad accogliere e a dare senso ad un movimento spontaneo del paziente.

Prima di inoltrarmi nel racconto dei due casi clinici proposti descrivo brevemente il setting nel quale ho scelto di lavorare: nel mio studio ci sono due poltrone, una di fronte all'altra e accanto un sommier dove si può scegliere di sdraiarsi con la testa da una parte o dall'altra; in una posizione il paziente è di fronte a me, nell'altra io resto alle sue spalle.

### **Daniela e Nina**

Nello stesso periodo due mie pazienti, due donne, hanno esplorato lo spostamento sul sommier in posizione distesa dopo un periodo significativamente lungo (circa due anni) in cui entrambe hanno mantenuto la posizione vis à vis; in tutti e due i casi tale spostamento è coinciso con un momento importante del processo terapeutico, un momento di “passaggio” .

### **Daniela**

Daniela è la terza di tre figli, quella “sana”, che non dà problemi; dell'infanzia racconta poco, si ricorda vagamente come una bambina serena che sgomitava un po' per farsi spazio tra i

---

\*\*Dott.ssa Tania Facioni – Psicologo, Psicoterapeuta Analista Bioenergetica Didatta dell'IIFAB

fratelli entrambi più grandi di lei; durante il periodo adolescenziale tende a chiudersi in se stessa, a non uscire da casa se non durante le vacanze estive ricordate come una finestra aperta alla libertà e all'espressione di sé; poi termina il liceo e tutto procede secondo le aspettative: una laurea, un marito e due figli, un lavoro rispettabile, anche se non proprio quello desiderato ... Poi il matrimonio si incrina e arriva la separazione e Daniela sperimenta il panico, lo smarrimento e decide di chiedere aiuto.

Lo smarrimento diventa un'occasione per pensare, riflettere e cercare di andare avanti. Dopo un periodo critico si rialza in piedi ma continua a muoversi come ha sempre fatto, cercando di controllare gli eventi, di trovare soluzioni, non cedendo mai le redini.

La relazione tra noi è buona, si stabilisce quasi da subito un clima di fiducia, Daniela si sente libera di parlare, di raccontarsi, si fida di me ma affidarsi è un'altra storia.

Parliamo, soprattutto Daniela parla raccontando l'oggi con pochi excursus nel passato; lavoriamo su alcuni sogni, qualche volta lavoriamo gestalticamente sperimentando un dialogo tra alcune sue parti, ma le poltrone restano al loro posto e anche noi.

Le parole diventano via via più piene di emozioni, gli excursus al passato più frequenti e la sua vita in questo tempo è costellata da momenti di scoperta o riscoperta di parti di sé dimenticate e momenti di intensa nostalgia per la sua relazione perduta. Ad un certo punto però accade qualcosa: Daniela comincia a rallentare la sua corsa e a sentirsi via via sempre più stanca, molto in contatto con la fatica di vivere; contemporaneamente io comincio ad immaginare di poterle sostenere la testa.

Un giorno, appena entrata nella stanza, affranta, mi ribadisce di essere stanca e di avere due desideri, quello di essere sorretta e quello di galleggiare in uno stagno. Mentre lo dice si accascia sulla poltrona come chi, essendo affaticato, si siede e si lascia cadere.

Dopo aver approfondito insieme queste due fantasie le dico che avremmo potuto esplorare tutto ciò da un altro luogo indicando alla mia sinistra il sommier. C'è imbarazzo, un po' di sorpresa ma sento anche aprirsi una possibilità nonostante il movimento non avvenga materialmente! Nelle tre sedute successive penso di proporle di sdraiarsi ma non riesco ad interromperla, è come se guardasse nello stagno che aveva immaginato. Da lì cominciano ad uscire creature di ogni forma, lo stagno diviene il luogo dove ripescare il passato e guardarlo alla luce del giorno. Intanto Daniela nella sua vita comincia a gettare le armi, ad ascoltare in modo meno giudicante, a parlare più per farsi conoscere che per indagare. Le sue comunicazioni non sono cambiate nel contenuto ma il tono della voce non è più accusatorio, parte da sé, da quello che prova.

Ha iniziato a lasciarsi andare, non a lasciarsi reggere come io e lei abbiamo fantasticato, non ancora, ma a mollare l'osso, a non accanirsi, ad accettare di più che le cose accadono e che non sempre ci è dato di cambiare il corso degli eventi.

Un giorno arriva e mi racconta che suo marito ha fatto un passo verso di lei e lei si sente di nuovo trascinata dalla corrente. Ricomincia a farsi affannosamente mille domande che sono il frutto della sua confusione e la alimentano, sotto c'è la paura. La invito a tacere: queste parole tornano a non avere radici. Mi siedo sul sommier. e la invito a sedersi accanto a me e a poggiare le spalle sul mio petto e lei dice: "lo stagno" e comincia a piangere e le parole, quando escono, parlano della paura: mentre la tengo la vedo da un'altra prospettiva e mi sembra più piccola, per la prima volta anche i suoi piedi mi sembrano molto piccoli. Finalmente possiamo incontrare una sua parte piccola, bisognosa di affetto e contenimento!

### **Nina**

Nina arriva a causa di preoccupazioni ipocondriache che le ingombrano la mente e la costringono a vivere per lunghi periodi in allerta. Anche Nina come Daniela non può lasciarsi andare ma la storia di Nina è diversa, la sua è una storia di "autogestione". Daniela ha sperimentato delle regole molto rigide che l'hanno ingabbiata in un senso del dovere soverchiante, Nina non ha sperimentato un contenitore sicuro e delle regole rassicuranti che le permettessero di sentire di avere dei limiti, così è vissuta oscillando tra il tenersi e il lasciarsi andare che però per lei è sinonimo di rompere gli argini, provare il limite, mettersi alla prova: tale atteggiamento l'ha portata a trovarsi più volte in situazioni di pericolo estremo dalle quali per fortuna è riuscita a salvarsi! Nell'ipercontrollo che ha contrapposto alla sregolatezza, si sente sicura ma anche in gabbia, ritirata dal contatto fisico ed emotivo con gli altri e da situazioni che la mettono in luce scatenando la paura di essere inadeguata, di uscire dai limiti, di esagerare. In tale contesto l'ipocondria è contemporaneamente l'occasione di essere malata e quindi "da curare" come accadeva effettivamente nella sua infanzia ed un linguaggio, anche questo condiviso dalla famiglia, per esprimere il disagio.

Anche Nina è in terapia da due anni ed una sola volta, in preda all'angoscia ipocondriaca ha accolto l'invito a sdraiarsi sul materasso; si è dimostrata subito inquieta, mi chiedeva cosa dovesse sentire; le ho proposto di tenerle la testa. Dopo qualche minuto, ha ceduto il peso alle mie mani mentre qualche lacrima scendeva dagli occhi poi all'improvviso si è irrigidita, mi ha detto che per un momento ha immaginato io fossi sua madre e allora quel contatto era impossibile e, subito dopo: "ma se non è mia madre che senso ha questo contatto?Ormai è passato troppo tempo!". Ne abbiamo parlato, lei non poteva accettare di "consegnarsi nelle

mie mani”, la spaventava, si sentiva in colpa con sua madre e troppo esposta a me. Questo “spostamento” era ancora prematuro.

Abbiamo continuato il nostro lavoro e Nina ha cominciato a sentirsi più libera dai sensi di colpa, più capace di compiere qualche piccola esplorazione: provare a salutare qualcuno della sua famiglia con un abbraccio, accogliere l’abbraccio di suo marito, prendersi del tempo per un’attività che la divertiva e la appassionava.

Poi ha cominciato a frenare, si è assunta un impegno lavorativo che non le piaceva, ma che sgravava quelli del suo gruppo da un’attività impegnativa e senza grosse gratificazioni “perché se nessuno se ne occupa come facciamo? Così quando hanno insistito ho accettato”. Nina è tornata a incartarsi negli impegni che le tolgono l’aria, a sentirsi insoddisfatta: sedendosi si lamenta e poi si rimprovera per essersi lamentata di problemi che non sono veramente gravi.

Un giorno mi racconta un episodio che riguarda uno dei suoi figli: lo ha accompagnato a visitare una scuola per intraprendere una disciplina sportiva e si è dimostrato entusiasta. E’ un ragazzino molto dotato, tuttavia al momento di iscriversi voleva andar via perché non conosceva nessuno. Nina si è ricordata di tutte le volte in cui sua madre l’ha lasciata decidere, di quanto si fosse sentita persa, spaesata, allora ha deciso lei, lo ha iscritto e lui non ha affatto protestato, anzi, ha cominciato a organizzarsi! Mentre racconta comincio a domandarmi se mi stia chiedendo qualcosa, di decidere per lei, di sollevarla dal peso di scegliere da sola, e allora le dico con voce ferma che è il momento di tornare lì, sul sommier, io sarei rimasta al mio posto (normalmente mi avvicino orientando la poltrona o prendendo una piccola sedia): Nina si sdraia e sceglie di mettersi nella posizione in cui lo sguardo è verso la parete ed io alle sue spalle ed io lì resto. Comincia a parlare ma le parole hanno un suono diverso e mentre parla piange. Credo che il mio tono di voce deciso sia stato rassicurante per lei e che il mio restare a lato le abbia consentito insieme di sentirsi più piccola e più libera! Da allora entrando si sdraia sul sommier e le lacrime accompagnano spesso le sue parole.

Qualche seduta dopo, esploriamo la sua paura di esprimersi, di essere libera, vitale, di combinare guai, di perdere il controllo. Commento che forse può provare a fare qualche passo, che ora ha un posto dove parlarne, ascoltarsi ed essere ascoltata. Stiamo finendo la seduta e Nina alzandosi dice “ci ho messo due anni a sentire che questo posto è mio ma ora lo sento”.

Qualche tempo dopo emergono alcuni ricordi importanti della sua infanzia legati ad una bambina piena di paura che non può però chiedere rassicurazioni o riparo, costretta a farsi molto piccola, ad accettare di stare in luoghi scomodissimi pur di sentire un po’ di sicurezza.

Un giorno si sdraia e con le lacrime agli occhi dice che ora è capace di sentire soddisfazione per molte cose ma non può ancora lasciarsi andare senza pensare, che ancora può affidarsi solo al mare, può farsi sostenere solo dal mare quando l'acqua è pulita; poi ricorda di quando abbiamo cominciato a lavorare, inchiodata sulla poltrona, quasi immobile: anche questo prima era impensabile, stare sdraiata in una stanza “respirando” in presenza di qualcuno... Troppa intimità!

Ho scelto di raccontare di Nina e Daniela perché entrambe mi hanno aiutata a riflettere sulle possibilità che apre uno spostamento nello spazio del setting, uno spostamento che le ho invitate a sperimentare, ascoltando le sensazioni, le immagini, le emozioni in circolo.

Mi piace la parola invito: mi sembra lasci liberi entrambi, paziente e terapeuta, di stare in ascolto dell'eco che produce, o almeno che tenda verso questa libertà: la libertà del paziente di dire di no, l'orecchio attento del terapeuta che cerca di sentire anche quando il volume è molto basso: perché se il paziente non sente di essere libero è restituito al suo falso sé (Winnicott, 2000), o, detto in altre parole, lasciamo che una sua parte viva ma temuta torni ad essere silente. (Bromberg, 2012)

Nel caso di Nina e Daniela ho dovuto aspettare molto per invitarle ad entrare in ascolto degli echi emotivi interni e della relazione con me, ho cercato di aspettare di cogliere una disponibilità seppur timorosa, all'esplorazione.

Entrambe avevano bisogno di sentirsi sufficientemente sicure per “spostarsi” in luoghi più rischiosi.

I tempi e i ritmi con i quali ci si muove nello spazio del setting hanno a che fare con due dimensioni importanti: la sicurezza e il rischio; di entrambe, come ben sottolinea Bromberg (2012), è necessaria la presenza nella relazione terapeutica; paziente e terapeuta devono sentirsi al sicuro, e contemporaneamente la sicurezza è la condizione che permette di cominciare a rischiare di contattare certe atmosfere, certi ricordi, certe stanze del sé (Bromberg, 2009) tenute chiuse in quanto luoghi che rievocano disperazione, terrore, disconferma, solitudine.

Un altro aspetto importante è che in quanto terapeuti non possediamo la mappa esatta degli spostamenti, non sappiamo quando e se avverranno. Per alcuni pazienti uno spostamento significativo è avvenuto in direzione opposta a quella precedentemente descritta, dal sommier alla poltrona.

Le due donne di cui ho raccontato hanno storie diverse e sono giunte per motivi diversi: Nina oppressa dalle sue angosce ipocondriache, così forti da costringerla a chiedere aiuto; Daniela

smarrita per la crisi del suo matrimonio e la successiva separazione; le accomuna la necessità di mantenere il controllo, la paura di lasciarsi emozionare, di far trapelare l'emozione attraverso la voce, il gesto, di mettersi “nelle mani” dell'altro. Per entrambe è stato importante aspettare di aver guadagnato la fiducia che permette di affidarsi, di sentire di non essere sole, di ammorbidire il controllo, di scoprire le fragilità. Ad entrambe compiere i due passi che portano al sommier ha permesso di guadagnare uno spazio nel quale poter stare insieme ad un altro presenti ma non vigili compiendo uno “spostamento” in luoghi meno sicuri ma che è necessario attraversare o riconquistare per essere più liberi.

Il movimento è stato analogo, i due percorsi continuano su strade diverse, Daniela è tornata sulla sua poltrona, davanti a me, è lì che si siede stabilmente ma continuando a dare più spazio alle emozioni, ai ricordi, ai bisogni “infantili” come a lei piace chiamarli, mentre sorride proprio come una bambina...

Nina ha continuato a sdraiarsi regolarmente sul sommier; ha trovato il coraggio di introdurre qualche cambiamento nella sua vita e ha avviato delle esplorazioni che hanno riaperto antiche ferite e una grande paura; così ha scelto di nuovo la poltrona; ha avuto bisogno di mantenersi vigile, di tornare a tenere il timone della barca. Poi si è sdraiata ancora sul sommier e piano piano ha cominciato a girarsi verso di me ed io ad orientare la mia poltrona verso di lei e siamo tornate a guardarci... E a navigare insieme.

## **Bibliografia**

- Bromberg, Philip M. (2012), trad.it..*L'ombra dello tsunami*. Milano:Raffaello Cortina.
- Bromberg, Philip M.(2009), trad. it..*Destare il sognatore. Percorsi clinici*. Milano: Raffaello Cortina.
- Ginger, S., Ginger, A.(2009), trad.it. *La Gestalt Terapia del Con-tatto emotivo*. Roma: Ed. Mediterranee.
- Lowen, A. (1956), trad. it. *Il linguaggio del corpo*. Milano: Feltrinelli, 1978.
- Lowen, A. (1982), trad. it. *Paura di vivere*. Roma:Astrolabio Ubaldini.
- Mancia, M. (2004), *Sentire le parole*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Naranjo, C. (2009), *Per una Gestalt Viva*. Roma: Astrolabio.
- Ogden, T.H., (2008), trad. it. *L'arte della psicoanalisi. Sognare i sogni non sognati*. Milano:Raffaello Cortina.
- Reich, W. (1933), trad. it. *Analisi del carattere*. Milano: Ed. Sugarco, 1973.
- Winnicott, D. W.(2000), trad.it. *Sviluppo affettivo e ambiente. Studi sulla teoria dello sviluppo affettivo*. Roma:Armando.