

Studio di Psicodramma di Milano

Scuola di Psicodramma

Diplomanda Vianello Stefania



FRAGILI CREATORI

*Libere riflessioni sul tema del corpo
in adolescenza
sotto una luce psicodrammatica*

Anno Accademico 2022

Sono davvero tante le persone che voglio ringraziare:

*chi mi ha incitata,
chi mi ha sostenuta,
chi si è affidato a me,
chi mi ha ricordato che il momento era arrivato,
chi ha sopportato e sostituito con la sua presenza le mie assenze mentre scrivevo,
chi ha condiviso con me gli anni di formazione,
chi mi ha offerto la sua esperienza e conoscenza,
chi mi ha dato concretamente una mano per questo scritto,
chi conduce gruppi insieme a me...*

*Ubuntu,
Io sono perché noi siamo*

Indice

Introduzione	pag. 4
Elementi di cornice	pag. 8
1. Il corpo in psicodramma	pag. 9
2. Costruzione di reciprocità: dall'indifferenziazione all'incontro ..	pag. 11
3. Il corpo dell'adolescente: un dilemma da abitare	pag. 16
4. Corpo e sessualità	pag. 18
5. Sotto lo sguardo del mondo	pag. 22
6. Integrità del corpo	pag. 26
7. Spazi di integrazione	pag. 29
Piste d'azione	pag. 32
1. Il contratto	pag. 33
2. Il potere della verità soggettiva	pag. 36
3. Qui ed ora: il presente come spazio creativo	pag. 39
4. Medium	pag. 42
5. La sociometria	pag. 45
In conclusione	pag. 50
Bibliografia	pag. 52

Introduzione

*"... E giorno dopo giorno è
silenziosamente costruire
e costruire è sapere
è potere rinunciare alla perfezione"*

Nicolò Fabi, Costruire

*per ascoltare inquadra
qui*



Ho scelto di organizzare la mia tesi conclusiva intorno ad uno sguardo psicodrammatico sul corpo in adolescenza sia per riorganizzare una cornice teorica che mi consenta di accostarmi a questa specifica e potente fase della vita, sia per provare a raffinare gli strumenti clinici operativi con cui accompagnare le e gli adolescenti a dare forma ai propri contenuti interni per poterci giocare con una sana spontaneità.

Una tesi aperta, quindi, che non si propone tanto (o almeno non solo) di riportare un'esperienza condotta, ma quanto di radicare nel sapere e nel saper fare psicodrammatico delle esperienze ancora in atto: mi sono più volte ritrovata di fronte a situazioni disorientanti o stupefacenti in cui la risposta a ciò che ho proposto ad un gruppo o chiesto ad un ragazzo o ad una ragazza era davvero molto lontana da ciò che mi sarei aspettata. Nel fluire degli eventi, tuttavia, mi sono concessa poco spazio per aprire domande e approfondire al meglio ciò che mi si stava presentando dinnanzi; se da un lato il mio io-attore ha trovato delle strategie per far comunque procedere il lavoro, il mio io-osservatore è rimasto insoddisfatto e a volte senza parole anche solo per dare voce agli interrogativi che avrebbero potuto sostenermi nel riorientare gli interventi in una maniera probabilmente meglio rispondente al bisogno di chi in quel momento si stava affidando a me per essere condotto ad entrare in contatto con parti di sé o con un gruppo.

Uno spazio insaturo è necessario alla crescita e mi piace pensare di presentarmi a mani vuote di fronte a chi si mette in gioco per sperimentare visioni e forme alternative di sé e del proprio modo di stare in relazione con gli altri ed il mondo: mani vuote di aspettative sulla forma che potranno assumere, mani vuote di vissuti ancora sconosciuti perché appartenenti unicamente a loro, mani vuote che sappiano riempirsi della creatività messa in campo da questi giovani esseri umani.

"Parrà contro intuitivo, ma i ragazzi preferiscono adulti che stanno nelle domande piuttosto che quelli che si sentono in dovere di dare una risposta a tutto: li ritengono più autentici, e quindi più meritevoli di fiducia. Percepiscono in loro la vertigine di stare insieme nel dilemma che li attraversa, la fatica di

abitare l'ambivalenza che caratterizza in particolare l'esperienza adolescenziale, ma che non può che accompagnare l'intero arco dell'esistenza.”¹

Ma le mani vuote e la capacità di abitare la spirale vertiginosa delle domande di senso hanno bisogno di braccia di sostegno, di una tonicità muscolare che permetta di sostenere il peso dell'assenza di certezze nel tempo necessario per provare a individuare punti di riferimento sufficientemente stabili.

“Sono giunta alla teoria attraverso alla sofferenza: il dolore dentro di me era così intenso che non potevo più sopportarlo. Sono arrivata alla teoria disperata, bisognosa di comprendere cosa stesse accadendo intorno a me e nel mio intimo. Più di ogni altra cosa, desideravo che il dolore sparisse. La teoria ha rappresentato per me un luogo di guarigione”²: se la mia non è una sofferenza nei termini con cui la descrive bell hooks³ con questa suggestiva espressione della sua verità personale, è senza dubbio un bisogno di fare ordine e di poter respirare con maggiore serenità negli spazi dell'evoluzione adolescenziale.

Un'ultima constatazione che mi ha colta di sorpresa, prima di procedere con il racconto delle circostanze che mi hanno messa nelle condizioni di incontrare adolescenti nella mia pratica professionale: nei giorni in cui questa tesi ha iniziato a prendere forma nella mia mente, camminando in un bosco del Friuli, regione a cui appartengono alcuni filamenti delle mie radici, mi è sovvenuto come questa sia la terza tesi che dedico al periodo adolescenziale. Non me ne ero accorta, fino a quel momento.

“Donare amore a chi ne ha bisogno. Indagine empirica sullo sviluppo morale in adolescenza”, tesi conclusiva del percorso di Laurea Triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche.

“Clinica dell'adolescenza: esperienze di drammatizzazione”, tesi conclusiva del percorso di Laurea Specialistica in Psicologia Clinica e di Comunità, nel corso della quale è peraltro avvenuto il mio primo incontro con lo psicodramma, analitico, tra le pagine di Didier Anzieu. Incontro non incarnato, il nostro, che ha in effetti avuto bisogno di un lungo tempo di attesa, di un passaggio attraverso il Playback Theatre e di incontri ed esperienze compiute grazie ad esso per poterci di nuovo tornare, curiosa di scoprirlo nella sua essenza originaria. Ma ai tempi quella tesi era stata per me più un divertissement, un omaggio alla mia passione per il teatro: io volevo dedicarmi alla psicologia di comunità, non alla clinica, per incontrare le persone *“nelle strade e nelle loro case, nel loro ambiente. [...] - e infondere in loro - il coraggio di sognare ancora”⁴*, mi avrebbe suggerito con un doppio Jacob Levi Moreno.

Ed ora eccomi di nuovo qui, dopo aver ipotizzato diversi altri temi, a decidere di dedicare anche questo lavoro allo specifico della fase adolescenziale, per chiudere un cammino che mi ha portata a sce-

¹ Davide Fant, *“Personaggi fantastici per urgenze reali”*, in Animazione Sociale 354, n° 04 - 2022

² bell hooks, *“Insegnare a trasgredire. L'educazione come pratica della libertà”*, ed. Meltemi, 2020

³ bell hooks è lo pseudonimo di Gloria Jean Watkins, attivista femminista che ha dato un forte impulso allo sguardo intersezionale: la scelta di mantenere minuscole le iniziali del suo pseudonimo deriva dalla volontà di andare oltre l'egocentrismo autoriale per rafforzare la centralità della idee rispetto alla personalità di chi le tematizza.

⁴ Jacob Levi Moreno, citato in Giovanni Boria, *Psicoterapia psicodrammatica*, Franco Angeli, 2005

gliere di intraprendere anche la direzione della clinica, regalandomi al contempo strumenti utili anche per lo sviluppo di comunità.

Gocce di esperienza

Andando in ordine cronologico, lo scorso anno mi è stato chiesto un contributo all'interno di un progetto extracurricolare di una scuola Secondaria di secondo grado di Abbiategrasso, che prevedeva l'incontro di un piccolo gruppo di ragazzi inseriti in una comunità con un gruppo di studenti e studentesse dell'istituto, per 5 appuntamenti: la richiesta, specifica, era di offrire loro l'occasione di sperimentare il playback theatre⁵. Tuttavia, dato che da alcuni contatti preliminari con l'insegnante referente, la quale al momento del mio coinvolgimento aveva già presentato il progetto agli studenti, mi sembrava che il gruppo fosse più interessato (quasi morbosamente interessato) all'incontro con i ragazzi della comunità che non a sperimentarsi in una dinamica teatrale così peculiare e sfidante nel periodo adolescenziale, ho proposto alla collega che mi aveva coinvolta di spostare in secondo piano il playback theatre, inserendo nel percorso solo alcuni assaggi, e utilizzare invece il sociodramma come opportunità per attivare dinamiche relazionali che favorissero l'incontro.

La scelta si è rivelata opportuna, anche se ammetto di essermi più volte trovata disorientata rispetto alla modalità con cui i ragazzi e le ragazze sono stati nel gruppo: la lunga esperienza della collega con gli adolescenti ha compensato la mia fatica, offrendo al gruppo un accompagnamento alla rilettura di alcune dinamiche occorse e a me la possibilità di imparare a trasformare gli ostacoli in momenti altamente significanti in quanto occasioni di confronto col limite.

In seconda battuta, da qualche mese ho iniziato una collaborazione per conto di una cooperativa milanese in un progetto dedicato al sostegno psicologico degli/delle adolescenti e delle loro famiglie attraverso diverse azioni: una mappatura delle risorse che possono sostenere a tutto tondo la crescita dei ragazzi disponibili nei diversi Municipi milanesi, un numero verde ed un numero riservato alle chat Whatsapp dedicati all'orientamento del bisogno che può sfociare in diverse proposte, dall'indirizzamento ad enti e servizi attivi sul territorio, ad una presa in carico con un'operatore di rete deputata ad accompagnare il/la ragazza/o a prendere contatto con realtà aggregative o educative del suo quartiere, ad una presa in carico con uno/a psicologo/a per percorso di consulenza breve individuale, familiare o di sostegno alla genitorialità a seconda del bisogno (max 15 incontri). In aggiunta, sono previsti brevi percorsi tematici di gruppo proposti a scuole e/o in contesti extrascolastici condotti da uno psicologo e da un educatore.

⁵ Il Playback Theatre è una forma di teatro sociale basato sull'improvvisazione, da parte di un team di performer, di storie raccontate dal pubblico. Esso offre a chi sceglie di condividere con il resto del pubblico un frammento del proprio percorso di vita la possibilità di vederselo restituire sulla scena, valorizzato in una dimensione artistica estemporanea e rielaborato da un gruppo di performer allenati a coglierne il nucleo essenziale. Il narratore sperimenta quindi un decentramento percettivo che agevola la possibilità di insight sul significato di quel breve momento di vita, mentre il pubblico ha la possibilità di rispecchiarsi (o meno) sia nel suo racconto che nel prodotto artistico che ne scaturisce, vivificando il senso di appartenere alla medesima comunità umana.

In particolare, io mi sto occupando dei percorsi di consulenza breve: ad oggi, tra chiusi ed attivi, ne ho condotti tre, in cui ho sperimentato almeno in un paio di occasioni quella “vertigine di stare insieme nel dilemma che li attraversa” di cui parla Davide Fant nel già citato passaggio.

Ultima occasione di contatto con il mondo adolescenziale, una ricerca - azione sul fenomeno del ritiro sociale in adolescenza che sto conducendo all’interno di un progetto che si occupa di cura, prevenzione e sensibilizzazione rispetto a questo tema, dove ad ora ho incontrato solo adulti per raccogliere il loro punto di vista sul ritiro sociale (il contatto con i ragazzi avverrà con il tramite delle scuole tra settembre e ottobre), ma che mi ha comunque posto di fronte ad una fatica intergenerazionale a comprendersi e a trovare chiavi di ascolto e vicinanza senza giudizio.

Gli adolescenti coinvolti da questo fenomeno - o i giovani adulti - sottraggono il proprio corpo dalla scena pubblica, proteggendolo tra le mura domestiche e lasciando che sia la propria identità digitale a tessere connessioni con il mondo esterno, tranne che nei casi più estremi e compromessi dove la chiusura è totale. Il/la ragazzo/a lascia un buco, laddove prima c’era una presenza, con cui compagni di classe, amici, famigliari, insegnanti, allenatori... si trovano a fare i conti, in bilico tra incredulità, impotenza, percezione di trovarsi di fronte ad una scelta libera e pertanto da rispettare.

Da ognuna di queste esperienze, così come da persone incontrate nel mio studio, sono nate alcune riflessioni connesse ai temi intorno a cui desidero organizzare questo mio scritto, cercando di darne una lettura nell’alveo dell’approccio psicodrammatico nella prima sezione (“Elementi di cornice”) e corredandola di proposte operative prese dalla sua metodologia nella seconda (“Piste d’azione”).

Le citazioni in apertura ai diversi capitoli sono estratte da canzoni che, per una ragione o per l’altra, hanno attraversato la mia adolescenza (tranne la prima e l’ultima, più recenti): più o meno poetiche, più o meno musicalmente raffinate, hanno saputo parlare alla me di allora. Mi lascio quindi guidare dalla me stessa adolescente, perché mi possa aiutare ad entrare in contatto con meno timore e con uno sguardo accogliente e rivitalizzante alla potenza delle emozioni e delle trasformazioni che anche gli adolescenti di oggi si trovano ad attraversare.

Elementi di cornice

1. Il corpo in psicodramma

*"Imagination,
life is your creation"*

Aqua, Barbie Girl



Lo psicodramma è un approccio olistico, che considera la persona nella sua globalità costituita da dimensioni cognitive, emotive, corporee e spirituali tra loro inscindibili: considerare, quindi, solo la dimensione corporea è una forzatura che mi risulta, tuttavia, in questo caso funzionale ad introdurre il tema della corporeità, così importante e prorompente nel periodo adolescenziale.

Il corpo si iscrive, all'inizio della storia dello psicodramma e nella forma del teatro della spontaneità, in una dimensione strumentale alla possibilità di rivestire efficacemente quanti più ruoli possibili, liberando un'ampia varietà di modalità di movimento ed espressione corporea: *"sia nel vecchio teatro che in quello Impromptu c'è l'esigenza di un addestramento simile in grado di stabilire una persistente integrazione e una ricca varietà di vocabolari corporei. E questa affermazione suggerisce che una tale ricchezza di mezzi espressivi sia desiderabile tanto nella vita in senso ampio che nella sua riflessione teatrale"*⁶.

Un corpo che diviene, quindi, mediatore di possibilità, che attraverso l'ampliamento delle proprie abilità espressive stabilisce di volta in volta relazioni differenti con il contesto e con le altre persone presenti, ricevendo da questi risposte differenti. Di conseguenza, un corpo creativo, che generando attraverso l'azione novità di forma produce cambiamenti di sostanza.

Ricordiamo che nello psicodramma la creatività è la capacità di *"fornire risposte adeguate a situazioni nuove o risposte nuove a situazioni già affrontate"*⁷, affrontandole in maniera trasformativa. È volta all'azione, e per attivarsi richiede l'intervento di un catalizzatore, la spontaneità, la quale *"si disvela all'uomo attraverso la percezione intima di sentire viva la disponibilità a mobilitare le proprie energie intellettuali, affettive, fisiche per mettersi in un rapporto adeguato [...] con la realtà"*⁸.

Per produrre un'azione sul reale, tuttavia, la creatività ha bisogno di un'interfaccia che con esso si rapporti e questa interfaccia non può che essere il corpo, intendendo con ciò sia la forma che esso assume che i gesti che può compiere. Una parola ha bisogno di un corpo per essere pronunciata: ha bisogno di una bocca, composta da labbra, denti, palato e lingua, ha bisogno di corde vocali che possano

⁶ JL Moreno, *Psicodramma vol. I, Il teatro come terapia*, ed. Astrolabio, 1985

⁷ Giovanni Boria *Psicoterapia psicodrammatica. Sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*, ed. FrancoAngeli, 2005

⁸ Giovanni Boria, *ibidem*

vibrare all'interno di un cavo orale che possa amplificarne il suono. Un gesto di saluto ha bisogno di un corpo per essere visibile: ha bisogno di una mano, con un polso articolato in modo da tale da potersi muovere da destra a sinistra, ha bisogno di un braccio che possa sorreggerne il peso, di occhi capaci di dirigere lo sguardo verso l'altra persona, e così via.

Ma un corpo umano produce un'azione sul contesto in cui è anche, più semplicemente, per il fatto stesso di esserci: occupa uno spazio, rendendolo indisponibile per un altro corpo/oggetto, produce un'ombra, che interrompe un fascio di luce, seppur impercettibilmente produce calore, e, ancora, con le sue sembianze stimola una risposta emotiva in chi gli sta attorno (pensiamo alla differenza tra trovarsi di fronte ad un militare in tuta mimetica e con sguardo accigliato o ad un bimbo paffutello che ci sorride, o in misura ancora più intensa al ruolo del transfert: cosa ci succede nel trovarci vicino a qualcuno che assomiglia ai nostri genitori o al nostro primo amore?).

Il ruolo del corpo non si esaurisce in questo, bensì può fungere anche da attivatore di uno stato di riscaldamento, o detto con altre parole, di uno stato di disponibilità della psiche.

“Per tutta la vita gli stimoli di avviamento fisici continuano ad essere gli stimoli di salvataggio di tutti i processi di riscaldamento. L'adulto vi fa ricorso, specialmente nelle emergenze o quando è preso di sorpresa.”⁹

È a partire dalla nascita, infatti, che l'essere umano inizia l'affascinante percorso di scoprirsi, imparare a conoscersi ed entrare in dialogo con il contesto in cui si trova e i controruoli con cui si trova a interagire, a partire proprio dagli attivatori fisici.

Proviamo a ripercorrere rapidamente le tappe di sviluppo per cogliere il dispiegarsi dell'interconnessione delle diverse dimensioni dell'umano.

⁹ JL Moreno, *ibidem*, pag. 119

2. Costruzioni di reciprocità: dall'indifferenziazione all'Incontro

*"My soul is painted like the wings of butterflies
Fairy tales of yesterday will grow but never day,
I can fly, my friends!"¹⁰*

Queen, The show must go on



L'essere umano nasce con quella che Moreno definisce *"una catarsi profonda per la madre come per il neonato"*¹¹: un atto di liberazione, un passaggio che inserisce la neonata creatura, ancora intrinsecamente connessa alla figura materna, nella dinamicità evolutiva del processo vitale. Ed è un passaggio puramente corporeo, impattante come mai in altri momenti della vita, sia per l'organizzazione interna della madre che per quella del bambino: essi passano dall'essere letteralmente e funzionalmente uno a scindersi in una dualità carnale, dove ciascuno dei due, per vie, motivazioni e con risorse differenti, dovrà imparare a rendersi autonomo dall'altro.

Non è infatti ancora il tempo, quello espulsivo del parto, della nascita di un'esistenza psichica indipendente del bambino: la specie umana è tra i mammiferi quella che necessita di un più lungo periodo di preparazione all'autonomia.

L'uscita dal corpo della madre avviene in una dimensione psicologica che Consolati e Dotti definiscono la *matrice¹² materna*, sottolineando in maniera più chiara l'indifferenziazione tra neonato e madre propria dell'*identità globale* moreniana, quella fase di fusionalità totale che, possiamo dire, prolunga la gravidanza all'esterno del corpo della madre. Il cordone ombelicale, reciso, viene sostituito psichicamente dalla funzione di doppio della madre: è lei a dar voce e significato alle sensazioni che il bambino inizia a sperimentare.

Luce, ombra, caldo, freddo, fame, stimolo alla minzione o all'evacuazione, prurito, suoni, dolore, contatto con superfici differenti: nulla è comprensibile per il neonato, attraversato da un caleidoscopio di stimoli "interni o esterni" (li metto tra virgolette perché per lui/lei queste due parole non hanno ancora senso) a cui la madre inizia ad associare risposte più o meno funzionali che alleviano i disagi e stimolano benessere, insieme a parole per nominarli e descriverli. È passando attraverso il corpo - sia il suo che quello della madre che co-agisce insieme a lui - che il bambino inizia a cogliersi e a organizzare pattern comunicativi per sollecitare una risposta dal mondo intorno a lui.

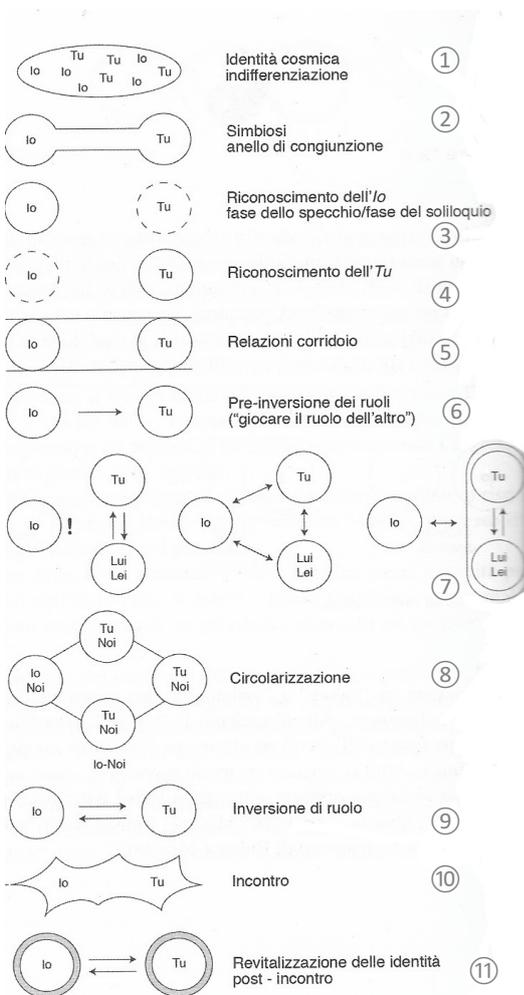
¹⁰ *"La mia anima è dipinta come le ali delle farfalle, le favole di ieri cresceranno ma non moriranno mai: io so volare, amico mio!"*

¹¹ JI Moreno, *ibidem*, pag. 132

¹² Moreno considera la matrice come il luogo del potenziale evolutivo di un essere: *"In una filosofia del Momento vanno sottolineati tre fattori: il locus, lo status nascendi e la matrice. [...] Questi principi possono essere applicati all'origine dell'organismo umano. Il locus nascendi è la placenta nel grembo della madre, lo status nascendi è il tempo del concepimento. La matrice nascendi è l'uovo fertilizzato da cui si sviluppa l'embrione"* J.L. Moreno, *ibidem*, pag. 120

Evolutivamente, quindi, il corpo è il primo ad attivare interazioni spontanee con l'ambiente, e ciò rende ragione del perché, *“specialmente nelle emergenze o quando è preso di sorpresa”*¹³, come Moreno ci ricorda, è al corpo che torniamo quando abbiamo bisogno di riscaldare qualcuno ad uno stato di spontaneità.

Quando il bambino inizia ad essere attivo nel sollecitare una risposta da parte della madre, all'incirca dal secondo mese di vita, alla matrice materna subentra gradualmente la *matrice d'identità*, che per-



metterà il raggiungimento di una differenziazione tra madre e figlio/a. All'inizio di questo percorso, il bambino vive ancora unicamente ruoli psicosomatici¹⁴: il "mangiatore", "l'accarezzato", il "lavato"... ruoli che iniziano però ad uscire dall'amalgama indistinta della matrice materna grazie alla funzione di doppio esercitata dalla madre.

Con questo schema José Fonseca (2012) riorganizza gli stadi dello sviluppo della persona secondo l'approccio psicodrammatico: la fase ① corrisponde a mio parere alla matrice materna, così come presentata da Consolati e Dotti (2002), mentre dalla fase ② si ha il passaggio alla matrice d'identità. In questo passaggio il doppio è ancora la funzione materna fondamentale per mettere ordine tra le sensazioni, ma inizia ad essere percepita una differenziazione tra bambino e madre: *“parliamo di alternanza nella comunicazione, [...] perché entrambi gli elementi sono direttamente coinvolti nell'unione”*.¹⁵

¹³ L Moreno, *ibidem*, pag. 119

¹⁴ I ruoli psicosomatici sono esplicitati da Moreno come "ruoli fisiologici [...] come il ruolo del mangiatore, del dormiente o il ruolo sessuale" (in *Introduzione alla terza edizione del Manuale di Psicodramma vol. I, Il teatro come terapia*, ed. Astrolabio, 1985) e sono i primi ad emergere nello sviluppo dell'essere umano. Per descriverne la formazione, Jaime Rojas-Bermudez, allievo argentino di Moreno, utilizza la seguente rappresentazione grafica:

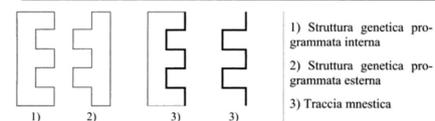


Figura 1 – Complementarietà delle strutture genetiche.

“L'insieme delle necessità proprie di ogni ruolo e dell'individuo in funzione di detto ruolo costituiscono la struttura genetica programmata interna, per esempio: la necessità di alimenti, di stimoli termici, cinetici, tattili, sonori. L'insieme di elementi che l'ambiente fornisce al bambino in condizioni determinate e che soddisfa le sue necessità, costituisce la struttura genetica programmata esterna. Per esempio: latte, riparo, carezze, ecc... [...] La risultante di questa unione è una traccia mnestica. In essa viene registrata non solo l'interazione delle strutture genetiche complementari, ma anche la scarica della tensione corrispondente. Tensione generata a sua volta dal bisogno.” J. Rojas - Bermudez *Que es el sicodrama?* 1984, in G. Boria *Psicoterapia psicodrammatica. Sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*, ed. FrancoAngeli, 2005

¹⁵ José Fonseca, *Lo psicodramma contemporaneo. Contributi alla teoria e alla tecnica*, pag. 27-28

Se immaginassimo lo sviluppo come una sonata, avremmo aperto il tema con un'unica nota prolungata per assistere, in questa fase, alla nascita del ritmo.

Proseguiamo il viaggio e scorriamo verso la fase ③, che è poi parallela alla ④: è con incredibile meraviglia che il bambino scopre il proprio corpo.

È suo! Si muove! Egli inizia a giocarci per imparare a controllarlo: muovere un ditino, soffiare tra le labbra e produrre un suono, girare il capo e trovare con lo sguardo la mamma non sono più gesti puramente casuali ma iniziano ad essere ripetuti intenzionalmente. E la madre?

La madre, se tutto procede per il meglio, inizia a *“lasciarsi usare dal figlio come oggetto interno che lui possa «mettere dentro» per creare gradualmente la propria identità, per cominciare cioè a saper essere madre di sé stesso e parallelamente staccarsi dalla madre reale”*¹⁶: inizia, cioè, ad essere *specchio* per il proprio figlio, a rimandargli con un sorriso, con uno sguardo di approvazione o di rimprovero il valore delle azioni che il bambino compie. Non ha più bisogno di comunicare la propria presenza attraverso il contatto corporeo: lo sguardo è ora sufficiente a far sentire al bambino che lei è lì per lui/lei. Mentre il bambino scopre sé stesso e il proprio confine - confine che limita ma che contiene, che delinea e permette di esplorare le nuove possibilità che l'indistinto non offriva - al di là del confine scopre anche un tu: è quello della madre, che lo osserva crescere.

In una trattazione dedicata all'adolescenza, è importante ricordare che *“lo stadio del riconoscimento dell'io o stadio dello specchio [...] in realtà è sempre presente nella vita di una persona e ha un picco di fondamentale importanza nella prima infanzia. Il secondo picco è identificabile in adolescenza ed il terzo nel passaggio alla senilità.”*¹⁷ Ogni qualvolta si presenta nella vita di un essere umano un potente cambiamento dell'immagine, anche esteriore, di sé, la funzione di specchio offerta dagli ausiliari che lo accompagnano nella vita è grandemente d'aiuto (o di ostacolo, a seconda dei casi).

Nella fase ⑤ si ha il pieno raggiungimento dell'individuazione: lo e Tu sono ora disgiunti e distinguibili e connessi da una relazione “corridoio”, cioè possessiva ed esclusiva, e il bambino *“sente che il tu esiste solo per sé”*¹⁸. Può avere più di una relazione significativa, ma ciascuna di esse è esclusiva.

Ma il bambino non si ferma qui e prosegue il suo viaggio: la fase ⑥ accompagna l'uscita dalla matrice d'identità per dirigersi verso la *matrice familiare*, ancora non pienamente raggiunta. Il piccolo umano scopre il gioco di ruolo: può diventare un cane, una mamma, un papà, un panettiere, una farfalla, un gattino e tanto altro ancora, e tornare poi ad essere sé stesso.

Stanno nascendo, nella sua mente, i ruoli psicodrammatici, rappresentazioni degli altri con cui è entrato in contatto nel corso della sua breve vita e delle sue parti interne.

Non cambia forma: il suo corpo è sempre lo stesso! Ma il bambino ha ora gli strumenti mentali per poterlo immaginare differente, variabile e multiforme a seconda di chi vuol giocare ad essere. José Fonseca la definisce pre-inversione: non ha ancora le caratteristiche di reciprocità necessarie ad una

¹⁶ Consolati, Dotti, in Dotti, *ibidem*, pag. 73

¹⁷ José Fonseca, *ibidem*, pag. 28

¹⁸ José Fonseca, *ibidem*, pag. 30

compiuta inversione di ruolo, ma poter diventare un altro/a senza disperdersi in lui/lei è un prerequisito necessario perché più avanti questo processo possa avere luogo.

Ed eccoci, con la fase della triangolazione (⑦) facciamo un passo dentro la matrice familiare: il corridoio si apre in un soggiorno dove c'è spazio per tre persone, ciascuna contemporaneamente in relazione con le altre due. La complessità che il bambino può gestire è decisamente maggiore, così come le possibili forme diverse dell'esperienza umana: la triangolazione amplifica le possibilità di sentirsi diversi o uguali a ciascuno dei due genitori, magari per aspetti differenti. Si avvia anche in questa fase, proprio grazie al riconoscimento di differenze e similitudini, la costruzione dell'identità sessuale, che verrà ampiamente ripresa con l'adolescenza.

Ormai il bambino è lanciato verso la scoperta del molteplice: con la circolarizzazione (⑧) scivoliamo verso la *matrice sociale*. Non più due, non più tre, ma quattro, cinque, sei... il gruppo!

*"Lo stadio della circolarizzazione rappresenta quindi l'ingresso dell'essere umano nell'esperienza sociometrica"*¹⁹ : è un tempo lungo, dedicato alla scoperta delle relazioni tra pari o con altri adulti al di fuori delle figure genitoriali. La battuta d'arresto del corpo, che si ingrandisce e si allunga, acquisisce sempre più sicurezza e impara nuovi movimenti ma non si stravolge nella forma, libera energie da dedicare proprio alla socializzazione. Secondo Consolati e Dotti (2002), essa avviene attraversando 4 livelli differenti:

- *dalla famiglia al gruppo dei pari*: cognitivamente, questo permette lo sviluppo della capacità di raggruppare secondo categorie differenti, in primis a mediazione corporea (es. i maschi/le femmine, i biondi/i castani/i fulvi/i mori, gli alti/i bassi....), e la comparsa dei ruoli sociodrammatici²⁰ grazie alla sperimentazione del Noi e del Voi, corrispettivi sociali dell'Io e del Tu.

- *dal gruppo non strutturato ad un'organizzazione di gruppo*: le categorie del Noi e Voi, oltre alle crescenti capacità di gestione della complessità relazionale che porta il bambino a sentire di poter appartenere a più costellazioni relazionali differenti, gli consente di cogliere e creare un'organizzazione di gruppo con ruoli e potere ben definiti.

- *dal rapporto con il genitore alla relazione con altri adulti*: la scolarizzazione, prevalentemente, offre al bambino la possibilità di interagire con adulti diversi dai propri genitori, arricchendo così la propria gamma di ruoli sociali.

- *attribuzione della funzione di specchio e doppio ai pari*: il gruppo dei pari acquisisce progressivamente un'importanza crescente, insieme al bisogno del ragazzino/a di riconoscersi in qualcuno/a di simile a sé. Il *tele*²¹ giunge quindi all'apice dello sviluppo ed ecco, il raggiungimento pieno dell'inversione di

¹⁹ José Fonseca, *ibidem*, pag. 35

²⁰ I ruoli sociodrammatici rappresentano "idee e istanze collettive. In particolare esprimono la risonanza individuale del mondo socioprofessionale o di uno specifico gruppo sociale." (Dotti, *ibidem*, pag. 281)

²¹ "Tele [...] vuol dire sensazioni tra un individuo e l'altro [...]. Come un telefono, ha due capi e facilita la comunicazione a due vie". (JL Moreno, *ibidem*, pag. 45) Il tele è quindi una forza di attrazione (o repulsione) tra due o più esseri umani, immediata - nel senso di non mediata da esperienze pregresse, come il transfert - e che facilita l'instaurarsi di una relazione reciproca.

ruolo (⑨), resa ora possibile dalla simmetrica reciprocità della relazione tra pari. Simmetrica reciprocità, e attrazione reciproca, generano la possibilità dell'Incontro (⑩) in cui *“le persone coinvolte si fondono in una «re-unione» cosmica”*²². Pensiamo all'esclusività della relazione con il/la migliore amico/a della preadolescenza, alter ego che “regala il biglietto” per iniziare insieme il complesso viaggio di allontanamento della famiglia d'origine per poter costruire una propria identità autonoma.

L'ultimo passaggio dello schema di Fonseca, la rivitalizzazione dell'identità post incontro (⑪), ci racconta proprio del punto di arrivo di quest'ultimo percorso: la re-unione cosmica dell'incontro non è una fusionalità dispersiva e disgregante, dove le “particelle” di ciascuno tornano a galleggiare nell'indifferenziato, bensì una possibilità di sperimentare il sostegno necessario per poter affrontare la fatica di ri-conoscersi.

L'adolescente si è a questo punto inoltrato nel territorio della matrice valoriale, che definisce *“il sistema di valori, di riferimenti etici e morali, di criteri guida per la valutazione e la realizzazione dei propri ruoli nell'interazione con gli altri esseri umani”*²³ e che può essere considerata come il risultato dell'integrazione tra le altre matrici (Dotti, in De Leonardis, 2012), nell'ambito di un salto evolutivo senza precedenti se non nel periodo della nascita. Questo passaggio culmina con l'acquisizione di nuove competenze cognitive, di una nuova rappresentazione del proprio corpo e della propria sfera relazionale che agevolano, per l'appunto, la costruzione di quel sistema valoriale cui si faceva riferimento poco sopra. (Dotti, 2002)

²² J. Fonseca, *ibidem*, pag. 37

²³ Consolati, Dotti, in Dotti, *ibidem*, pag. 91-92

3. Il corpo dell'adolescente: un dilemma da abitare

*“Cos'è cos'è questa sensazione
È come un treno che mi passa dentro senza stazione
Dov'è dov'è? Il capostazione
Sto viaggiando senza biglietto e non ho direzione..
[...] È il mio corpo che cambia
Nella forma e nel colore
È in trasformazione”*

Litfiba , Il mio corpo che cambia



*“Mi chiedevo chi fossi, se il corpo che possedessi fossi proprio io, se fossi tutto io, se fosse solo materia”*²⁴: così Moreno racconta i suoi dubbi adolescenziali connessi al corpo.

Allo stesso modo ne potrebbero parlare Fabio²⁵, un quindicenne affaticato da una serie di tic che lo colgono soprattutto al mattino e che lo stancano moltissimo, Greta, una giovane donna-bambina che gioca con trucchi e vestiti a sembrare seducente e spavalda ma si presenta dicendo *“sono un maschiaccio, sono cresciuta con i miei fratelli maschi, sempre a fare la lotta... le altre ragazze non mi capiscono”*, Stefano, che alle scuole medie è stato preso in giro perché i denti gli sono cresciuti prima del resto del corpo e che ora il corpo tende a dimenticarselo nell'iperattenzione all'attività del suo pensiero, e molti altri.

Cos'è il corpo?

O meglio, cosa succede perché il corpo, quello che costituiva la nostra essenza più solida, la nostra certezza, ad un certo punto dello sviluppo diventa qualcosa di estraneo, qualcosa che non siamo (più) noi stessi? E com'è che, ad un altro certo punto, quel corpo torna ad essere il nostro corpo, torna ad essere “io”?

È la pubertà a segnare l'ingresso del bambino in adolescenza (Confalonieri, Grazzani Gavazzi, 2005)²⁶, colorando di sessualità un'identità corporea fino a quel momento pressoché strutturalmente simile tra bambini e bambine, sebbene resa spesso culturalmente maggiormente distinguibile dal taglio di capelli o dall'abbigliamento. Ed è un passaggio rapido, troppo rapido per poter essere elaborato alla stessa velocità con cui si manifesta, tra scatti in avanti e periodi di stasi soggettivamente variabili: la sicurezza che la stabilità dell'immagine corporea garantiva nell'infanzia si infrange tra le ondate dei mutamenti della lunghezza degli arti, dell'arrotondamento dei fianchi e dei seni per le ragazze, della crescita di peli, folti e ben visibili, in diverse parti del corpo maschile e femminile, della risacca di un nuovo timbro di voce, per non parlare delle maree delle mestruazioni o agli tsunami delle prime erezioni

²⁴ Jacob Levi Moreno, *Il profeta dello psicodramma*, ed. Di Renzo Editore, 2002

²⁵ Tutti i nomi propri inseriti nella presente trattazione sono ovviamente nomi di fantasia, per proteggere l'anonimato delle persone in questione.

²⁶ Emanuela Confalonieri, Ilaria Grazzani Gavazzi, *Adolescenza e compiti di sviluppo*, ed. Unicopli, 2005

e polluzioni, che rendono esplicita la maturazione degli organi genitali.

Dove sono finiti il bambino e la bambina di ieri?

Stefano, 15 anni, al nostro primo incontro parla di sé chiamandosi “bambino”: è un ragazzo di quasi 1,80 cm, spalle larghe se pur su un corpo non particolarmente muscoloso, un’ombra di baffi sul viso e voce profonda. Se non fosse per la sofferenza che racconta e la paura, percepibile, che lo attraversa quando racconta dei suoi momenti di “down emotivo”, come li definisce, sarebbe quasi buffo.

Come fargli vedere che, ormai, il suo corpo racconta altro di lui?

E, in effetti, una notte in sogno si vede in tutta la sua estensione: impiccato, di fronte a tutta la sua famiglia e anche a sé stesso. C’è uno Stefano che non regge il peso di quel corpo e resta appeso ad una corda (come ha fatto un amico del fratello un paio di anni fa) e c’è uno Stefano che invece gli si pone di fronte e prova ad osservare il cambiamento. E ce n’è un terzo, probabilmente, che si interroga intorno a questa duplicità e convoca, in sogno, tutta la famiglia ad assistere a questo passaggio.

Gli specchi che ha ricevuto nel corso della sua crescita sono dissonanti e duplici: ci sono gli adulti, che gli hanno sempre rimandato il suo essere geniale - *“un’altra cosa rispetto ai fratelli, che già erano bravi”*, è la frase di una maestra delle elementari, che lui ripete spesso - attento ai compagni, solare, e i pari, che da un certo momento in poi gli hanno fatto notare che i suoi denti erano fuori misura rispetto al resto del corpo. Punto.

Per inciso, i denti nel frattempo si sono ridimensionati, o meglio, è il resto del corpo ad aver pareggiato la crescita dei denti, ma quell’immagine è talmente ingombrante che è come se fosse ancora lì.

E d’altra parte anche la sua mamma lo vede ancora lì, tutto preso dal dolore di gestire il rapporto con i compagni, tutti i suoi ruoli coperti da quell’unico ruolo: il sofferente. Ruolo che gli permette di vivere ancora numerosi momenti di fusionalità con la madre: la sera, spesso, Stefano entra in cucina e chiude la porta alle sue spalle, così che il papà e il fratello non possano sentirlo, e parla, parla, parla. E la mamma lo ascolta, rinunciando al marito che sta in sala a guardare la tv, rinunciando a del tempo per sé. E il terzo dove sta? Senza la triangolarizzazione, lo abbiamo visto, non si può avere accesso alla gruppaltà. Neanche nella seconda nascita.

Corpo che va al di là del corporeo, corpo che racconta la fatica o il piacere di aggiornare l’immagine di sé, corpo motore di un cambiamento globale.

Corpo persona.

4. Corpo e sessualità

*“Hormones racin' at the speed of light
But that don't mean it's gotta be tonight ”²⁷*

Christina Aguilera, Genie in a Bottle



Gustavo Petropoli Charmet²⁸ (2000) inserisce la “mentalizzazione del corpo sessuato” tra i compiti di sviluppo dell’adolescente, e cioè la possibilità per l’adolescente di pensare al corpo che abita, con tutte le sue caratteristiche, funzioni e potenzialità relazionali, ma anche con i vissuti che genera, con le emozioni che ne accompagnano la scoperta e l’utilizzo, come al proprio corpo.

Nella sua seconda nascita²⁹, in effetti, l’adolescente attua una rivisitazione dei ruoli psicosomatici, aggiornandoli ai nuovi bisogni e desideri del suo corpo e alle nascenti esigenze di relazione con i diversi controruoli che popolano lo spazio di costruzione del sé³⁰ dell’adolescente (Consolati, Dotti in Dotti, 2000).

È un corpo che arriva ad essere adulto, in quanto a maturità del desiderio sessuale e possibilità generativa, ma con questo desiderio e questa possibilità ha bisogno di confrontarsi e di poter avviare un’esplorazione prima di trovarsi a proprio agio e poterli utilizzare sapientemente per la costruzione del proprio benessere. Esplorazione a due vie: alla scoperta di sé, delle proprie zone erogene, del funzionamento del proprio apparato genitale e alla scoperta dell’altro, di quale altro fa vibrare le corde del proprio piacere e di come l’incontro con questo altro possa essere fonte di godimento reciproco.

Mutuo sempre da José Fonseca (2012) una rilettura delle tappe dello sviluppo attraverso la lente dello sviluppo sessuale. Il neonato inizia il suo viaggio nel mondo senza consapevolezza di sé, ne consegue che sia altrettanto inconsapevole dell’essere maschio o femmina. Egli è, senza sapere di esserlo. Il sesso è una dotazione biologica con cui si presenta all’uscita dal corpo materno, un’indicazione che indirizza l’immagine che gli altri hanno di lui/lei in una direzione o nell’altra, una forma con cui inizia ad essere scritta una storia attraverso la scelta di un Nome.

Con l’ingresso nella matrice d’identità, e quindi con la sopraggiunta possibilità di disgiungere un Io da un Tu, *“il bambino inizia l’apprendimento della relazione/separazione (legame). [...] In altre parole, il*

²⁷ “Gli ormoni corrono alla velocità della luce, ma questo non significa che debba essere stasera”

²⁸ Gustavo Pietropoli Charmet, *I nuovi adolescenti*, ed. Raffaello Cortina, 2000

²⁹ Pietropoli Charmet ed Elena Rosci definirono “seconda nascita” l’adolescenza, espressione che trovo molto efficace e che pertanto prendo a prestito.

³⁰ Ricordiamo che, per JL Moreno, il Sè nasce dai ruoli, le “forme operative che l’individuo assume nel particolare momento in cui reagisce a particolari situazioni in cui sono coinvolte altre persone e oggetti” (in *Introduzione alla terza edizione del Manuale di Psicodramma vol. I, Il teatro come terapia*, ed. Astrolabio, 1985, plurale mio). Di conseguenza, il Sè nell’approccio psicodrammatico è un emergente relazionale, che si configura, struttura e ristrutturata in funzione degli accadimenti in cui si trova coinvolto.

*bambino impara le coppie di opposti essenziali nella vita: relazione/separazione, amore/rifiuto, rifiutare/essere rifiutati, amore/odio e tutte le variabili, combinazioni e possibili adattamenti di queste strutture psicologiche*³¹, che andranno a costituire l'intelaiatura su cui si intrecceranno tutte le relazioni sessuali della sua vita.

Entro i 6 mesi il bambino mostra un'indiscriminata preferenza per qualunque essere umano, conosciuto o meno, rispetto agli esseri inanimati; inizierà successivamente a riconoscere le persone che si prendono cura di lui, i volti già visti, sperimentando quindi l'emozione della gioia del trovarle e della paura al loro allontanarsi, con il conseguente bisogno di attivare dei meccanismi per compensare la preoccupazione che possano non ricomparire. Questo meccanismo si riproporrà con forza nella prima adolescenza, quando l'attrazione sessuale farà emergere delle preferenze per alcune persone: chi non ricorda l'intensità emotiva provocata anche solo dallo stare nella stessa aula, o nello stesso cortile, o nello stesso centro sportivo, delle prime cotte? E, al contempo, la frustrazione di non essere notata/o, l'ansia nell'aspettare la sua comparsa, la preoccupazione che possa scegliere un'altra/o...

E finalmente accade, di essere ricambiati: ed ecco che si scopre ciascuno verso l'altro uno sguardo speciale, ed è attraverso quello sguardo che ritroviamo i primi specchi dell'infanzia. Ci sentiamo di valere tanto amore, rispetto, importanza, quanto amore ritroviamo negli occhi dell'altro. E quando quello sguardo si offusca o si sposta, c'è bisogno di compensarne l'assenza imparando a guardarsi da sé con la stessa intensità, per non restare annichiliti.

Attraverso gli specchi dell'Altro, ai quali si affiancherà l'io - osservatore³², la possibilità di farsi da specchio da solo/a, si raffina la consapevolezza dell'esistenza di un Io e di un Tu, disgiunti. Così come il bambino scopre il proprio corpo e la differenze sessuali (*"i maschietti hanno il pisellino, e le femmine la patatina"*, come mi disse saggiamente un bimbo nell'anno in cui ho lavorato in un asilo nido, dopo aver osservato con attenzione da scienziato i compagni e le compagne in fase di spannolinamento seduti sul vasino), allo stesso modo il ragazzino e la ragazzina post puberi sentono il bisogno di ri - esplorare il proprio corpo alla scoperta delle sue nuove caratteristiche e possibilità. La masturbazione è in questo percorso un'opportunità autoesplorativa efficace per sondare forme e reazioni dei genitali, mentre iniziano, in parallelo o in tempi diversi a seconda delle occasioni, anche i primi giochi erotici con il corpo di un altro/altra.

Le possibilità offerte dalla rete portano oggi a poter avere accesso a contenuti erotici e a visioni sul corpo dell'altro non mediate dall'incontro fisico: *"di fatto, l'educazione sessuale più ambita dagli adolescenti, anche femmine, passa dal modello hardcore sul web, disponibile senza filtri a chiunque e a qualunque età. Se ne possono vedere le ripercussioni sul piano delle aspettative nell'incontro con l'Altro, non più giocato nei termini di un'affettività condivisa, bensì su una performance da esibire"*³³. Lo

³¹ J. Fonseca, *ibidem*, pag. 172

³² Possiamo definire l'io-osservatore come quella funzione che *"ha il compito di riflettere - su un'esperienza in atto -, definirla, darle forma di pensiero verbale, memorizzarla, comunicarla ad altri"* (Boria, 2005)

³³ R. M. Scognamiglio, S. M. Russo, *Adolescenti digitalmente modificati (ADM). Competenza somatica e nuovi setting terapeutici*, ed. Mimesis, 2018, pag. 61

sguardo dell'altro, quindi, corre il rischio di trasformarsi in uno sguardo (auto ed etero diretto) carico di aspettativa, svuotandosi delle possibilità generative di valore e di conoscenza reciproca. Se già so (penso di conoscere già, attraverso un'immagine costruita ad arte e pertanto irrealistica), l'altro (e me stesso) non può che deludermi, perché non ho spazio per accogliere l'imperfezione e la gradualità dei tempi di scoperta.

Procediamo ancora oltre, nel percorso di sviluppo del bambino (e in parallelo con quello del ragazzino che scopre la relazione sessuale) e troviamo le relazioni corridoio, caratterizzate da unicità ed esclusività del rapporto: la possessività e il desiderio di controllo, ma anche l'accettare di divenire "possesso", di essere controllato/a e limitato/a dall'altro/a, sono gli emergenti disfunzionali residui di relazioni corridoio non completamente superate. Sul versante opposto, se tutto procede per il meglio, troviamo una sensazione di completo appagamento nell'incontro con l'altro, a cui fa seguito la capacità di accogliere o la disillusione per la fine del rapporto, o la costruzione di un amore più realistico, che non chiede all'altro di riempire i propri vuoti.

La pre - inversione dei ruoli richiede di attivare una dimensione immaginativa per provare ad entrare nell'esperienza dell'altro, oltre che in una rappresentazione di sé in relazione all'altro: cosa succederà se proverò a toccarlo/a? Mi respingerà o accetterà? Cosa proverò, nel corpo e nell'anima?

Addentrando verso gli ultimi gradini del nostro percorso, raccogliamo dalla triangolazione l'eredità della gelosia: così come nell'infanzia è il terzo a recidere il legame della diade madre - bambino, inserendosi nella dinamica tra loro e provocando, con ciò, una reazione di gelosia nel bambino che si sente spodestato dal suo ruolo privilegiato, nell'adolescenza il pensiero dell'altro/a, il concorrente, colui o colei che potrebbe sottrarre l'attenzione dell'amato/a è un fantasma presente e più o meno invadente a seconda di quanto si è potuto sperimentare, nell'infanzia, la possibilità di essere comunque amati nonostante la presenza di un terzo.

La triangolazione, come illustrato in precedenza, è anche il momento in cui il piccolo essere umano inizia a costruire la sua identità di genere. Si apre qui un tema interessante legato alle identità di genere non binarie³⁴, tema molto sentito attualmente: sono molti gli adolescenti che si interrogano sulla loro identità di genere e che non sentono la necessità di incasellarsi in una definizione rigida o che comunque non si riconoscono, con sfumature differenti, nella polarizzazione tra maschile e femminile.

Non sono ancora molti gli studi in questa direzione, ma cito ad es. Diane Ehrensaft (2018) la quale propone di superare la visione secondo la quale sarebbe l'identificazione con il genitore con gli stessi organi genitali a permettere l'acquisizione e lo stabilizzarsi di un'identità di genere, considerando invece una serie di fattori che contribuiscono a crearla (cromosomi, ormoni, recettori ormonali, caratteri-

³⁴ Con il termine "identità di genere non binarie" si intendono tutte quelle che non rispecchiano quelle culturalmente identificate nel mondo occidentale, che considera l'identità di genere racchiusa solamente in due possibilità: maschile o femminile. Ci possono essere differenti identità non binarie: *agender*, di chi non si riconosce in nessun genere, *bigender*, di chi si riconosce in entrambi, *genderfluid*, di chi alterna identificazioni differenti, *genderqueer*, di chi si riconosce in un genere neutro, *demiboy* o *demigirl* per chi si riconosce solo parzialmente in quella maschile o femminile, *pangender*, per chi abbraccia tutte queste differenti possibilità. (*Le identità non binarie*, a cura di Claudio Baggini, Cristina Vacchini, Armando Toscano, Daniela Invernizzi, OPL)

stiche sessuali primarie, caratteristiche sessuali secondarie, cervello, mente, socializzazione, famiglia, scuola, istituzioni religiose, comunità, cultura, valori, etica, leggi, teorie e pratiche) e la possibilità che questa sia variabile nel tempo.

Infine, eccoci ad avviarci verso lo stadio della circolarizzazione: il rapporto sessuale, le fantasie in merito e i suoi preliminari vengono condivisi nel gruppo ristretto delle ragazze o dei ragazzi, dove i più competenti in materia mettono a disposizione del gruppo le loro conoscenze ed esperienze, a cavallo tra desiderio di essere percepiti come spavaldi avventurieri del sesso e bisogno di confronto su un ambito in cui ci si sente ancora, comunque, inesperti e fragili.

Il viaggio alla scoperta della propria sessualità continua ad intrecciarsi con aspettative culturali e precetti morali che, seppur questi ultimi in misura minore che in passato, contribuiscono a colorare, a volte con tinte cupe, altre volte con inattesi lampi sgargianti, l'arcobaleno di emozioni che lo attraversano e che non possono essere ignorate se si desidera considerare questo processo nella sua globalità.

5. Sotto lo sguardo del mondo

*Neon on my naked skin
Passing silhouettes of strange illuminated mannequins
Shall I stay here at the zoo?³⁵*

Guano Apes, Big in Japan



Apparire: un'ulteriore sfida che si presenta alle soglie dell'adolescenza.

L'adolescente alle prese con questo corpo nuovo, ingombrante, inizialmente disarmonico, che ha reazioni inconsuete a stimoli che in precedenza lo lasciavano indifferente deve impararle ad abitarlo esposto allo sguardo altrui. Dotti e Consolati (2002) riportano a questo proposito come *“i mutamenti che provocano maggiore risonanze sono quelli più direttamente visibili, sottoposti allo sguardo dell'altro e al confronto con i coetanei. Il corpo dell'adolescente diventa, da questo punto di vista, un «corpo oggettivo», oggettivato dagli sguardi e dai commenti degli altri”*.

Lo sguardo - lo specchio - offerto dai pari assume a questa età una grandissima importanza. Non più (solo) quello dei genitori e degli altri adulti significativi, come nella prima infanzia, ma quello del popolo che, insieme a lui/lei, sta prendendo parte a quella stessa dinamica trasformativa. Un'esercito di bruchi sulla strada per diventare farfalle, coccinelle, scarabei... che si scruta reciprocamente per cogliere nell'altro le stesse imperfezioni, le stesse asimmetrie, le stesse abbondanze e ristrettezze che percepisce su di sé ed esserne quindi liberato, o quantomeno rassicurato sul fatto di appartenere alla stessa specie.

Nel percorso con l'Istituto Superiore di Abbiategrosso che ho citato nell'introduzione, al primo incontro ho chiesto ai presenti, circa 18 tra ragazzi e ragazze, di camminare nella stanza nella maniera più neutra possibile. Una richiesta che ho avanzato loro con troppa leggerezza, com'è risultato evidente dalla risposta: continue verbalizzazioni nonostante l'invito a non utilizzare la voce, molte persone completamente bloccate, sguardi che non riuscivano ad alzarsi da terra... e, in effetti, loro erano lì per conoscersi, non certo per camminare in un'aula computer (quello era lo spazio riservatoci dalla scuola) in mezzo ad estranei!

Ne abbiamo discusso, di quella fatica, ed è emersa la grandissima fatica di reggere lo sguardo degli altri, estranei perché provenienti da classi diverse, da un plesso scolastico differente o addirittura da una comunità, sommata effettivamente a un'aspettativa di partenza completamente distante da quanto si sono sentiti chiedere: per conoscersi si parla, non si usa certo il corpo!

Il corpo è sembrato proprio il grande estraneo di quel primo incontro: nominato, raccontato a lungo nelle condivisioni rispetto alla fatica di accettarsi e di farsi accettare dagli altri per come si è e come si

³⁵ “Neon sulla mia pelle nuda, stanno passando sagome di strani manichini illuminati, devo stare qui allo zoo?”

sceglie di presentare il proprio corpo, rispetto ad una bisessualità rivendicata anche se non ancora esplorata concretamente e ad altri temi connessi, estremamente carichi emotivamente, ma un corpo affaticato nel mostrarsi nel qui ed ora. Sembrava cercassero, con quelle parole drammatizzate e drammatizzanti, di rimandare nel tempo una possibile nuova richiesta di esporre il proprio corpo allo sguardo altrui mentre agisce qualcosa di “stupido”, o per lo meno di poco comprensibile, che potesse mettere a repentaglio la loro reputazione.

Appartenere al gruppo è un elemento cruciale nella fase adolescenziale: rischiare di essere considerati “strani” o “diversi” - quando queste non sono etichette ricercate allo scopo di sentirsi speciali e unici - e quindi di essere posti ai margini se non addirittura esclusi, è un atto troppo temerario per poter essere accettato con leggerezza. I pari sono, infatti, alleati fondamentali nel processo di separazione dalla propria famiglia d’origine (Confalonieri, Grazzani Gavazzi, 2005; Siegel, 2014) poiché consentono di rispondere a una serie di bisogni fondamentali:

- *conservare o ritrovare un senso di sicurezza*, dopo la perdita di centralità degli adulti di riferimento;
- *confidarsi in condizioni di parità*; (Petter, 1990 in Confalonieri, Grazzani Gavazzi, 2005)
- *realizzare il processo di separazione dall’infanzia*, senza provare troppa nostalgia per le opportunità che garantiva né un eccessivo senso di colpa per aver “deposto” dal trono i propri genitori;
- *preparare alla relazione sentimentale* attraverso la sperimentazione di un legame elettivo di lealtà e intimità con l’amico/a del cuore, prima delle prime sperimentazioni di coppie sentimentali; (Pietropolli Charmet, 2000 in Confalonieri, Grazzani Gavazzi, 2005)
- *esplorare nuove direzioni e fare nuove esperienze*, sostenuti e spinti dalla presenza degli altri;
- *avere un nuovo specchio sulle competenze che si stanno sviluppando*; (Petter, 1990 in Confalonieri, Grazzani Gavazzi, 2005)
- *riorganizzazione della rappresentazione di sé*, grazie agli specchi di cui sopra e alla possibilità di identificarsi nei coetanei (Coleman, Hendry, 1990 in Confalonieri, Grazzani Gavazzi, 2005)
- *apprendimento di comportamenti e atteggiamenti più consoni alla dimensione sociale paritaria* attraverso le nuove esperienze a cui il sostegno dei pari garantisce l’accesso. (Petter, 1990 in Confalonieri, Grazzani Gavazzi, 2005)

In sintesi, il gruppo dei pari costituisce un laboratorio sociale in piena regola, ulteriormente rinforzato, secondo Lancini (2020), dall’estrema esasperazione del valore della socializzazione che i genitori degli attuali adolescenti hanno coltivato nei loro figli: da entrambi questi aspetti ne discende che essere accettati e considerati parte di un gruppo sia un elemento imprescindibile per potersi pensare come individui degni di abitare questa vita.

Da ormai diversi anni lo sguardo che l’adolescente riceve dai pari non è più solamente quello diretto di chi incontra nei suoi diversi luoghi della quotidianità, ma è anche, e soprattutto, quello che riceve

dallo schermo del suo smartphone.

Un'indagine di Global Kids Online³⁶ (2017) rivela che gli adolescenti trascorrono (o almento, trascorrevano nel 2017) in media poco più di 3 ore al giorno connessi ad un qualche device, e che l'84% dei ragazzi tra i 9 e i 17 anni lo fa proprio dallo smartphone. Le attività che vengono svolte online sono le più disparate, ma senza dubbio la più importante è la comunicazione, indicata dal 77% degli intervistati (63% dei ragazzi e delle ragazze tra i 9 e 12 anni e l'87,5% dei ragazzi e delle ragazze tra 13 e 17 anni), seguita dalla visione di video (59%) e dalla frequentazione di social network (58%). La pandemia ha amplificato questi dati: secondo un'indagine di Laboratorio Adolescenza³⁷ e Istituto di ricerca IARD, l'80 % degli adolescenti ha dichiarato di aver utilizzato i social durante il primo lockdown "più che in passato" e nel 45% del campione "molto più che in passato".

Al dilagare dell'utilizzo dello smartphone da parte degli adolescenti hanno contribuito, secondo Lancini (2020), anche gli stessi genitori: la complessità del mondo esterno, con i suoi rischi e le paure che genera negli adulti sempre più impegnati nel lavoro e sempre meno fiduciosi nell'esistenza di una comunità educante che possa vigilare sull'incolumità dei propri figli, ha fatto sì che di questo strumento risaltassero soprattutto i vantaggi, primo fra tutti la rintracciabilità, che consente di mantenere costantemente il contatto anche a distanza. I bambini, inoltre, fin dal grembo materno (pensiamo alla quantità di ecografie pubblicate sui social network ad annunciare l'arrivo di una nuova vita), vengono costantemente fotografati e ripresi in ogni loro attività, così da rendere naturale il passaggio, una volta ricevuto in dono il primo cellulare, di diventare loro stessi produttori di quei contenuti visivi di cui prima erano solamente i soggetti passivi.

Ecco quindi l'ambiente dei social diviene la "piazza virtuale" ideale nella quale incontrarsi e costruire la propria immagine: *"lo status sociale e la notorietà sono forniti oggi dal numero di amici online o, per meglio dire, di contatti, che contribuiscono a determinare il livello di popolarità di un adolescente"*³⁸. Contatti che si costruiscono in parte sulla base di una frequentazione nella vita non digitale e in parte si creano invece stando sulle piattaforme social e producendo immagini di sé che valorizzano i propri punti di forza, nascondendo ciò che viene considerato come meno intrigante e piacevole.

Fabio, il ragazzino citato in precedenza, nella vita di gruppo riferisce di non avere piacere a parlare ed esprimersi di fronte a molte persone. Ha però un canale Youtube sul quale pubblica video mentre gioca ad alcuni videogiochi, nei quali non si mostra mai di persona, lasciando scorrere le immagini dello schermo accompagnate dal suo commento vocale, e qui dimostra una scioltezza espressiva notevole: *"non vedere le persone con cui sto parlando mi tranquillizza e mi sento più libero!"*.

³⁶ Global Kids Online è un'organismo nato dalla collaborazione tra Unicef Ufficio di Ricerca - Innocenti, London School of Economics and Political Science e il network EU kids Online, una rete internazionale di ricercatori sulle opportunità, i rischi e la sicurezza online.

³⁷ "Laboratorio Adolescenza è una Associazione libera, apolitica e aconfessionale, senza fini di lucro, che ha come obiettivo quello di promuovere e diffondere lo studio e la ricerca sugli adolescenti, sotto il profilo sociale, psicologico, medico e pedagogico", dal sito dell'associazione.

³⁸ Marta Rossi Galante in Lancini, *Il ritiro sociale negli adolescenti. La solitudine di una generazione iperconnessa*, ed. Raffaello Cortina, 2020, pag. 72

“Tutto ciò che richiama il proprio profilo online (chat, “like”, cuoricini, visualizzazioni) ha un impatto molto forte nella costruzione dell’immagine di sé in adolescenza - e [...] - presentarsi sul Web per vivere (anche) lì la relazione con i propri amici e condividere con loro esperienze e pensieri comporta la necessità di definire «come» presentarsi e «che cosa» presentare di sé agli altri: che immagini vogliamo dare di noi, che cosa vogliamo comunicare di noi stessi, quali rimandi ne riceviamo³⁹”.

Un processo di costruzione identitaria profondo e pensato, ma che si espone al rischio di privilegiare come elementi narrativi del sé soprattutto quegli atteggiamenti/pensieri/rappresentazioni che hanno ricevuto maggiori apprezzamenti dai coetanei in rete, tralasciando il resto e impoverendo, di fatto, la pluralità di ruoli dell’adolescente in favore di quelli maggiormente di successo.

Successo che, poi, arriva grazie ad apprezzamenti o commenti assegnati senza troppo spazio di pensiero: i vari device e applicazioni sono costruiti perché si sviluppi *“l’apprendimento ripetitivo di automatismi di risposta”⁴⁰*, rendendone sempre più frequente (e remunerativo per chi li ha messe sul mercato) l’utilizzo ma ottenendo l’effetto collaterale di ridurre le capacità di elaborazione delle informazioni in favore, per l’appunto, di una reazione immediata (Scognamiglio, Russo, 2018).

Sguardi, quindi, poco allenati a scrutare le profondità al di là dello schermo ma in ogni caso co - costruttori di impalcature identitarie che corrono il rischio di essere fragili e poco attrezzate per reggere il confronto con le aspettative del proprio ambiente (reale e virtuale) di vita.

³⁹ Marta Rossi Galante in Lancini, *Il ritiro sociale negli adolescenti. La solitudine di una generazione iperconnessa*, ed. Raffaello Cortina, 2020, pag. 73 e pag. 86

⁴⁰ Riccardo Marco Scognamiglio, Simone Matteo Russo, *Adolescenti digitalmente modificati (ADM). Competenza somatica e nuovi setting terapeutici*, ed. Mimesis, 2018, pag. 50

6. Integrità del corpo

*“Son così solo
mi sento un po' mancare
tra le quattro mura
mi vorrei solo impiccare
Sento dentro
il cuore sta piangendo
il sangue non fluisce
e la mia testa sta scoppiando...”*

Succo Marcio, Disagio mentale



Alimentazione, igiene personale, utilizzo degli sfinteri, integrità del tessuto epiteliale, al di là dell'espletare i bisogni fisiologici, si trovano a volte a diventare strumenti di traduzione visibile di processi intrapsichici incomprensibili e/o indicibili, come nella primissima infanzia.

“Ansia, insicurezza, paura, fantasticherie solo in parte sono manifestate a livello verbale o rivelate dal comportamento: esse sono spesso determinate a trasformarsi in sintomo. [...] Comportamenti quali i tentativi di suicidio, i gravi disturbi alimentari, le automutilazioni, le condotte autolesive in genere, al di là della specificità di ciascun soggetto, sono manifestazioni di un profondo disagio che hanno come denominatore comune l'attacco al sé corporeo e che spesso possono costituire, per il ragazzo, l'unica «via d'uscita» psichicamente sostenibile.”⁴¹

Mi viene in mente Susanna, una ragazza che ho seguito tempo fa, diciottenne bocciata in quarta superiore perché, come riferisce, aveva tralasciato lo studio per poter passare più tempo possibile insieme al ragazzo con cui sta vivendo la prima storia importante della sua vita. Bocciata, ma anche ingrassata di 10 kg in pochi mesi perché buona parte di quel tempo lo hanno passato da Mc Donald's e ha smesso di fare sport. Bocciata, mentre il suo ragazzo è stato promosso nonostante le dicesse che anche lui non studiava per stare insieme a lei. Bocciata, mentre la sorella si laureava brillantemente alla triennale di Scienze e tecniche psicologiche. Bocciata, esattamente un anno dopo una profonda crisi matrimoniale tra i suoi genitori nella quale ha sentito la responsabilità di dover fare da mediatrice.

Dopo alcuni incontri mi racconta che, dopo la scoperta della bocciatura, in due momenti di disperazione profonda ha sentito il bisogno di tagliarsi e il desiderio di morire: si è spaventata moltissimo e ha iniziato a confidarsi con la mamma. La sua pelle divenuta quasi un controruolo per la parte di sé disperante, *“una pelle da «aprire» per tentare, disperatamente, di mettere in connessione ciò che è rappresentazione interna e ciò che è altro da sé, persona e o ambiente che sia”⁴²*, una pelle che per qualche momento è diventata l'unico spazio disponibile ad accogliere un dolore insostenibile.

Ma ecco, preziosissima, un'altra voce si è dichiarata. È quella della paura, emozione potente, capace

⁴¹ Giampaolo Mazzara, *Vite urlate. Adolescenti e psicodramma*. Ed. FrancoAngeli, 2008

⁴² Mazzara, *ibidem*

di risvegliare la vitalità e di reindirizzare la richiesta di aiuto verso un controruolo più efficace: la madre. Susanna si è ripresa il ruolo di figlia, bisognosa di essere aiutata a (ri)nascere, dopo aver sentito a lungo su di sé il ruolo di guida della famiglia intera, perno stabile grazie al quale tutti gli altri potevano restare connessi.

Nel suo caso, il contatto è stato ripristinato: oltre alla mamma sono state coinvolte almeno altre due “levatrici”, ausiliarie nel compito di (ri)darsi la vita, una psicologa e una nutrizionista, per sostenerla nel processo di riappropriazione di un’immagine maggiormente sostenibile dei movimenti della sua anima e della forma del suo corpo.

All’interno dell’ampio spettro delle minacce all’integrità corporea, o della traduzione corporea di attacchi rivolti a parti di sé o vissuti percepiti come opprimenti e insopportabili, inserirei anche la trascuratezza nell’igiene e nella cura di sé. È sicuramente un livello molto più sfumato, anzi, un attacco passivo (mi lascio degradare dal tempo, come una roccia nel deserto) ma ritengo possa iscriversi nella stessa dinamica di utilizzo del corpo per manifestare una fatica psichica non altrimenti comunicabile.

Ecco Veronica, quattordicenne di origine peruviana, vittima di bullismo sia alle scuole elementari che alle medie, con una buona dose di relazioni negative con i pari anche in prima superiore, nata in una famiglia complessa e reduce da un incidente mentre attraversava le strisce pedonali vicino alla sua scuola: al nostro primo incontro arriva in tuta, con i capelli non lavati (è stata presa in giro alle scuole medie proprio per i capelli sporchi, ma sembra decisa a non modificare quest’immagine) e struccata. È una ragazza molto carina, ma pare non voler dare valore all’estetica. Si racconta come l’impotente vittima di una vita arida, dove nulla e nessuno è a suo favore eccetto il suo ragazzo, italiano e figlio di una famiglia benestante, elemento che non fa che ampliare la sensazione che il destino l’ha voluta relegare ad una vita ai margini. La differenza che avverte tra la sua famiglia, composta da due genitori per diversi motivi poco disponibili a sintonizzarsi con lei e con i suoi bisogni, che hanno lavori esecutivi e poco remunerativi, entrambi con alle spalle precedenti unioni e con altri figli ormai maggiorenni e un fratellino più piccolo, nato da suoi stessi genitori ed orgoglio del papà, e la famiglia del suo ragazzo, che la porta sempre a pranzo al ristorante, la ascolta e le parla non come se fosse una bambina irrisconoscenza ma come un essere umano che sta crescendo le è solo in parte d’aiuto. Più che cogliere la possibilità di un’alternativa al modello familiare che ha sperimentato, le risulta inconcepibilmente ingiusto il fatto di essere nata “nella famiglia sbagliata”.

Nel corso del nostro percorso insieme le propongo alcune attivazioni che possano aiutarla ad uscire da questo appiattimento sul ruolo di vittima, e conseguentemente anche dalla sensazione di impotenza che la accompagna per permetterle di sentirsi attiva costruttrice del suo vivere quotidiano: è la sua immagine che cambia a mostrarmi che la strada è buona. Compare una riga di eye liner, semplice ma d’effetto, non la vedrò più con i capelli sporchi e, man mano che la primavera cede il passo all’estate, la tuta scompare per lasciare il posto a gonne corte e top, accompagnati in qualche occasio-

na da sandali con la zeppa.

“Se non posso far nulla per modificare il mio destino, che senso ha prendermi cura di me? Non sono io a poter modificare lo sguardo degli altri su di me” avrebbe potuto raccontare di sé Veronica al nostro primo incontro.

Russo e Scognamiglio (2018) raccontano gli adolescenti attuali come sempre meno capaci di attribuire ai segnali corporei una lettura psicologica, a partire anche semplicemente dall'arousal provocato da un'emozione, e quindi meno attrezzati per decifrare la scrittura del loro malessere e attivare soluzioni creative per potergli offrire un contenitore adeguato. *“Non avvertendo alcun disagio emotivo, né psicologico nel loro mal-essere, essi non si rivolgono allo psicoterapeuta, bensì al medico, poiché l'impossibilità di attivare una regolazione psicosomatica produce malattia nel corpo”*⁴³: una confusione di riferimenti che rende più complesso l'emergere del senso sottostante a quel malessere.

Nell'era del primato dell'immagine e dell'esteriorità i loro corpi si offrono sempre più come spazio di traduzione di una sofferenza psichica che non riesci ad essere espressa altrimenti.

⁴³ Riccardo Marco Scognamiglio, Simone Matteo Russo, *ibidem*, 2018, pag. 75

7. Spazi di integrazione

*“Cause I'm Slim Shady, yes I'm the real Shady
All you other Slim Shadys are just imitating
So won't the real Slim Shady please stand up
Please stand up, please stand up?”*

Eminem, The real Slim Shady



Com'è che il delicato processo di costruzione della propria identità può arrivare a destinazione?

Attraverso l'azione.

Attraverso l'azione sul proprio corpo. Abbigliamento, trucco, taglio di capelli, piercing, tatuaggi, attività sportiva volta a modellare il corpo nella forma desiderata: tutto quanto consente di personalizzare e di rendere unico quello spazio di gioco offerto dall'insieme di pelle, peli, muscoli, tendini, grasso, unghie che sagoma il nostro aspetto esteriore diviene centrale in quest'età (Petropolli Charmet, 2000). Surfando tra *role - taking*, come nell'esempio limite del cosplay, in cui ci si traveste esattamente come un personaggio immaginario, spesso preso a prestito da manga o anime, videogiochi o serie TV, ma anche come quando si copia esattamente l'outfit di una/un influencer o anche di un'amica/o e se ne imitano pose e posture, *role - playing*, come quando ci si appassiona ad uno stile e si inizia a sperimentarne versioni personali, fino ad arrivare al *role - creating*⁴⁴ del proprio stile personale, a seconda del momento di vita, l'adolescente sperimenta diverse versioni di quella che potremmo definire la sua *identità estetica*, la forma con cui sceglie di apparire al mondo.

Ma anche attraverso l'azione con il proprio corpo, *“un'azione pregnante di significato che [...] va valorizzata in ogni forma, anche quando è «azione malata»”*⁴⁵, come ci ricorda Mazzara. Esaltazione esasperata dell'io - attore?

Non è in effetti sufficiente che un soggetto agisca, perché sia consapevole di aver agito e possa comprendere - nel duplice senso di conoscere e di “prendere con”, assumersene la responsabilità - motivazioni e valore dei propri gesti. Occorre quindi, come accennato anche in precedenza, che si attivi un processo di mentalizzazione, ossia di trasformazione *“in pensieri, simboli e significati di natura esi-*

⁴⁴ Moreno definisce *role taking*, *role playing* e *role creating* come tre fasi di apprendimento dei ruoli nella vita reale, in un continuum che dalla mera riproduzione nell'assunzione di un ruolo *“definito, completamente strutturato che non consenta al soggetto di prendersi la minima responsabilità nei confronti del testo”*, al gioco di ruolo *“che ammette un certo grado di libertà”*, alla creazione di ruolo, *“che lascia ampio margine alla iniziativa del soggetto”* (virgolettati da Jacob Levi Moreno, *Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociometria*, 1980, in Luigi Dotti *Lo psicodramma dei bambini. I metodi d'azione in età evolutiva*, ed. FrancoAngeli 2002).

Si tratta quindi di un processo di progressiva assimilazione di un elemento esterno alla persona, in questo caso una modalità di presentare il proprio corpo al mondo, e di accomodamento, per utilizzare termini piagetiani, all'interno di categorie, gusti e abitudini già appartenenti a quella persona, con il risultato di arrivare a una sintesi nuova e personale, una sintesi creativa che apre la strada al nuovo.

⁴⁵ Giampaolo Mazzara, *ibidem*, pag.37

*stenziale, etica ed ideale che il soggetto senta come propri.*⁴⁶ Occorre, per usare un linguaggio psicodrammatico, un Io - osservatore presente e vigile.

Siegel (2014) ci aiuta ad entrare nei processi che sostengono le peculiari caratteristiche di queste due funzioni dell'Io nel periodo adolescenziale. Da un lato, infatti, egli considera il ruolo della dopamina - un neurotrasmettitore fondamentale nel circuito della gratificazione - e del bisogno dell'adolescente di "assumerla" nella genesi dell'*impulsività* adolescenziale, ossia dell'azione improvvisa, senza riflessione. Infatti, *"la ricerca scientifica indica che durante l'adolescenza il livello base della dopamina è inferiore rispetto a quello caratteristico delle altre fasi della vita, mentre il suo rilascio in reazione alle esperienze compiute è maggiore"*⁴⁷, il che spinge il/la ragazzo/a ad attivare comportamenti di immediata soddisfazione di un impulso proprio per poter ricevere un'"ondata" di dopamina, gratificante e rigenerante.

All'estremo opposto troviamo invece il *pensiero iper - razionale*, *"un modo di pensare in termini concreti, esaminando le cose «alla lettera»"*⁴⁸ che scompone le situazioni in cui l'adolescente si viene a trovare in micro-componenti, consentendo quindi un'accurata analisi dei dettagli ma perdendo di vista il significato globale che assume. Inoltre, l'iper-razionalità favorisce la sovrastima dei possibili risultati positivi in una situazione di rischio e la sottostima di quelli negativi, generando il tipico atteggiamento "imprudente" degli adolescenti. Questo elemento, seppur a volte davvero pericoloso per l'incolumità dell'adolescente, è in realtà un grande supporto allo sviluppo della persona: come, infatti, potersi aprire al brivido dell'assunzione di responsabilità verso l'autonomia dalla propria famiglia d'origine se non coadiuvati dalla sensazione che comunque "andrà tutto bene"?

Sembrano quindi prefigurarsi due linee di sviluppo opposte, che raccontano di due modalità contrastanti di approcciarsi alla realtà: da un lato la rapidità dell'impulso, dall'altro la meticolosità della scomposizione di un evento in frammenti logici e l'attenta valutazione di ciascuno di essi, che richiede tempo ed energia. Com'è possibile che il risultato di queste due direttrici sia la genesi di un adulto?

Torniamo per un attimo, condotti sempre da Siegel (2014), ad affacciarci oltre la muraglia della nostra scatola cranica: ecco che si palesa alla nostra vista il cervello, il responsabile di questa evoluzione.

*"Se vogliamo descrivere in poche parole la direzione generale dello sviluppo cerebrale, possiamo dire che esso tende verso un aumento del livello di integrazione"*⁴⁹.

Punto nevralgico di questo sviluppo è il lobo frontale, che in questa fase della vita attraversa il cambiamento più grande dopo quello dei primi anni dell'infanzia: questa regione cerebrale è implicata sia nell'elaborazione dei processi mentali interni, sia nei processi sociali e, in particolar modo, nella possibilità di integrare tra loro informazioni provenienti dalla corteccia (responsabile dei processi cognitivi

⁴⁶ Giuseppe Bertagna, *Fare psicodramma con gli adolescenti*, in *Psicodramma classico* anno XXI, numero 1-2, novembre 2019, pag. 97

⁴⁷ Daniel J. Siegel, *La mente adolescente*, ed. Raffaello Cortina Editore, 2014, pag. 74

⁴⁸ Daniel J. Siegel, *ibidem*, pag. 76

⁴⁹ Daniel J. Siegel, *ibidem*, pag. 95

e di autoconsapevolezza), dalle regioni limbiche (responsabili della genesi delle emozioni, della motivazione e pertanto influenti anche su attenzione e memoria), dal tronco cerebrale (sovrintendente dei ritmi sonno - veglia), dagli organi di senso e dal mondo sociale. La maggiore possibilità di gestire questa complessità fa sì che si arrivi alla nascita o all'evoluzione di abilità quali il *controllo cognitivo*, che permette di controbilanciare l'impulsività, la *regolazione delle emozioni*, il *pensiero globale*, che amplia quello iper-razionale aiutando l'adolescente a considerare molte più variabili nell'ambito di una scelta, la *comprensione di sé*, attraverso un pensiero autoriflessivo e la ricerca di un significato per i grandi temi della vita e le *abilità sociali*.

Il tempo necessario perché questi mutamenti possano avvenire è controllato in parte su base genetica e in parte si regola sulla base delle esperienze vissute: *"l'esperienza incanala i flussi di energia attraverso determinati neuroni e rafforza le loro connessioni reciproche."*⁵⁰

Ecco, quindi, perché un'esperienza intensa come quella di un percorso di esplorazione del proprio teatro interno, specialmente se coinvolgente come quella vissuta all'interno di un gruppo di psicodramma che considera l'essere umano nella sua globalità di corpo, mente, anima⁵¹, connessioni sociali e dimensioni culturali e che consente di vivere anche l'esperienza psicoterapica, di sostegno psicologico o di esplorazione di particolari tematiche all'interno di quella placenta sociale che è il gruppo dei pari, può visibilmente portare ad un cambiamento nella relazione tra l'individuo e il reale.

⁵⁰ Daniel J. Siegel, *ibidem*, pag. 95

⁵¹ Quando parlo di anima intendo considerare sia gli aspetti emotivi che quelli trascendenti di rapporto con il mistero dell'esistenza.

Piste d'azione

Una volta inquadrati alcuni elementi di cornice, è il momento di provare a chiedersi come mettersi in azione per attivare quei meccanismi di cambiamento, peraltro a volte veramente rapidissimi negli adolescenti, che possano permettere loro di ricostruire un senso intorno alle loro fatiche.

I capitoli che seguono sono frutto della mia esperienza, non hanno perciò carattere di esaustività: vogliono essere un piccolo contributo personale di rielaborazione di quanto ho raccolto finora. Per questo motivo, il corpo sarà presentato qui soprattutto nella sua funzione strumentale di porta d'accesso ai contenuti psichici: non ho, infatti, una sufficiente esperienza per poter condividere riflessioni sulla metodologia specificatamente incentrate sulla relazione dell'adolescente con il suo corpo e sugli attacchi che gli può infliggere.

1. Il contratto

"Quante cose da portare nel viaggio insieme..."

Elisa, Ligabue, Gli ostacoli del cuore



Condurre un percorso con un minorente richiede il fatto di passare da una fase di accordo con gli adulti di riferimento per quel determinato contesto: i genitori o a volte gli assistenti sociali, se siamo in un contesto di consulenza psicologica o psicoterapia, gli insegnanti, gli educatori, gli allenatori, ecc... se siamo in un contesto di prevenzione o di promozione della salute⁵².

Si tratta di un passaggio delicato, che richiede attenzioni specifiche.

Nel caso in cui ci si debba interfacciare con i genitori, è utile cercare di instaurare un'alleanza che possa aiutarli a rileggere la rappresentazione del proprio figlio/a e del modo di vivere la relazione con lui/lei e valorizzare il loro ruolo nel suo processo di cambiamento. In particolare, quest'ultimo punto è importante sia per ridurre il rischio di una delega al professionista che deve "riparare il figlio/a difettosa/o", sia perché possano attivare nei suoi confronti controruoli utili a sostenere il processo evolutivo in corso.

Quando c'è invece bisogno di interfacciarsi con insegnanti o educatori, e ci troviamo quindi tendenzialmente in una situazione non di disagio conclamato ma nell'ottica di un intervento che promuova abilità di lettura delle proprie emozioni, competenze sociali, esplorazione di alcune aree di funzionamento (penso ad esempio all'educazione all'affettività) o di orientamento, è utile esplicitare i confini del ruolo di ciascuno all'interno del percorso sia per evitare sovrapposizioni confusive, sia per agevolare una collaborazione preziosa perché quell'intervento possa diventare patrimonio dell'intero contesto e non solo una parentesi condivisa tra professionista esterno e gruppo dei ragazzi/e.

In entrambi i casi, è necessario che questa fase sia ricondivisa con l'adolescente o il gruppo di adole-

⁵² Considero la "salute" in senso dinamico come "la capacità di adattamento e di autogestirsi di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive" Huber, 2011

scenti coinvolti. In un percorso psicoterapeutico, perché è fondamentale che l'adolescente porti una sua domanda e sia motivata/o a mettersi in gioco per provare ad avviare a partire da essa dei moti creativi che le/gli permettano di sperimentare minor sofferenza nell'incontro con sé, gli altri e il mondo intorno. Inoltre, se l'intervento terapeutico avviene in un contesto di gruppo, è importante considerare non solo una fase di contratto individuale tra i singoli partecipanti e il/la terapeuta, ma anche una ricontrattualizzazione tra tutti i membri del gruppo (Dotti, 2013).

In un gruppo non terapeutico (anche se il confine è a volte blando, l'obiettivo intorno al quale il percorso è costruito aiuta a mantenere chiara la direzione), la ricondivisione è necessaria per agevolare un ingaggio con gli/le adolescenti coinvolti/e, permettere loro di attivare la disponibilità a creare connessioni tra la propria vita e quanto andranno a sperimentare nel percorso.

Inoltre, come ricorda ancora Dotti (2002), *“un'intervento d'azione richiede un contratto con i destinatari che includa e contempra l'uso dell'azione come aspetto fondante dell'intervento”*⁵³.

Può sembrare ovvio, ma non lo è per chi non è così avvezzo all'approccio psicodrammatico: l'immagine dello psicologo ancora oggi veicolata attraverso i media è passata dal lettino alle poltroncine, al massimo ad un cerchio di sedie, ma è rimasta sempre connessa alla parola come strumento di scambio tra psicologo e paziente/i, al massimo coadiuvata da qualche test.

Inoltre, è da considerare che, se una quota di sorpresa è inestricabilmente connessa alla spontaneità (Moreno, 1985), troppa sorpresa può portare ad uno stato di ansia e all'attivazione di resistenze: ne è un esempio la situazione che ho delineato nel capitolo 4 della prima sezione del presente lavoro, in cui ho chiesto ai ragazzi di mettersi a camminare in modo neutro per la stanza, con il risultato di generare un clima teso e inizialmente poco proficuo.

Nell'introduzione all'incontro (quello era il primo di cinque) avevamo raccontato loro che avremmo proposto delle attivazioni, ma senza spiegare troppo cosa intendessimo con quel termine e senza considerare che ci trovavamo in un setting scolastico, seppur fuori dall'orario curricolare, che poteva facilitare l'accostamento della parola “attivazione” ad una dinamica di pensiero e confronto dialogico.

Il corpo è tutt'ora il grande assente nella scuola!

Da questa esperienza ho quindi imparato ad esplicitare un po' più nel dettaglio che ciò che intendo quando parlo di attivazione è la possibilità di utilizzare il corpo, a volte anche in una modalità che può apparire ridicola, ad esempio con giochi recuperati dall'infanzia o che possono sembrare tali, perché l'uso del corpo ci aiuta a “mettere da parte per un attimo i pensieri” (e questo tendenzialmente piace molto agli adolescenti, che spesso si definiscono appesantiti dal loro stesso lavoro mentale) per metterci alla prova in una situazione poco usuale, mentre giocare ci aiuta a prenderci un po' meno sul serio e a “portarci tutti sullo stesso piano”, mettendo da parte il giudizio. Trovo utile anche esplicitare che ciò può causare imbarazzo, così da legittimare questo vissuto e agevolarne l'eventuale condivisione in fase di sharing.

⁵³ Dotti, *ibidem*, 2002, pag. 40

Nella dinamica di un percorso individuale la tematica del giudizio è molto meno sentita poiché è assente lo sguardo dei pari, così come non è frequente che utilizzi il gioco fisico con l'adolescente: tuttavia, mi capita di utilizzare attivazioni psicocorporee, come l'induzione di stati di rilassamento, la richiesta di muoversi nello spazio o ancora di interagire con cuscini o altri oggetti che possano far sperimentare gradi differenti di tonicità corporea, che possono comunque risultare disorientanti, pertanto ritengo utile e corretto anticiparlo in sede del primo incontro.

2. Il potere della verità soggettiva

*“...poi ho capito che ogni mattina
io c'ero sempre,
ero sempre con me.
Se sono giusto oppure no,
se sono a posto o pessimo,
se sono il primo o l'ultimo,
ma sono tutto ciò che ho.”*

Max Pezzali, Tutto ciò che ho



Cosa ci raccontano gli adolescenti che arrivano a sentire il bisogno di un percorso?

La loro verità.

Arrivano, a volte, con una prima verità disponibile: quella della sofferenza, del senso di impotenza, della stanchezza, dell'ansia, della vergogna, del non sentirsi all'altezza, del non essere adatti, del non sentirsi capiti, accettati, accolti... altre volte, invece, tratteggiano la loro verità attraverso lacrime senza contenuto, la mostrano sui corpi inquieti, dai tagli sulle braccia, attraverso rapporti poco equilibrati con il cibo, con l'alcool o con varie altre sostanze, la sentono incastrata in rapporti asfittici con i genitori e quant'altro ancora... una verità poco vista, con poco spazio per respirare e farsi strada nella quotidianità.

Come già detto in precedenza, i corpi degli adolescenti odierni sono sempre più il teatro su cui si manifestano i conflitti interni e le fatiche di diventare grandi come quando, nella prima infanzia, il neonato avverte sensazioni a lui ignote e piange, oppure si irrita in determinate zone, non mangia, non dorme o trattiene le feci perché non ha altro modo per segnalare che gli sta succedendo qualcosa, anche se non riesce a cogliere di cosa si tratti: ha bisogno di qualcuno, un care giver, che possa divenire anche un *“sense giver”* e aiutarlo ad organizzare una risposta adeguata per superare quel disagio.

La cassetta degli attrezzi psicodrammatica offre in questo senso uno strumento potente che ricalca questa stessa funzione di *“sense giver”*: il doppio, ancora più potente quando arriva da un compagno di gruppo piuttosto che dal direttore. Doppio che può essere corporeo o verbale, ma che in ogni caso offre la possibilità di dare forma e contenuto a un sentire minaccioso in primo luogo perché vago, inafferrabile. Doppio che sostiene, che permette di sentirsi compresi e di allenarsi a cogliere una rispondenza tra fisico e mentale, o tra ciò che si sente e gli accadimenti della propria vita plasmando l'inafferrabile in una forma accoglibile ed esprimibile. Non necessariamente l'esperienza di essere doppiato (o di doppiare, che permette comunque di sperimentare, attraverso la riflessione sul sentire dell'altro, quella rispondenza di cui sopra) deve rivelare la Verità, il Nodo che scioglierà la matassa di tutte le questioni di quella persona, ma è ricevere/offrire tanti piccoli doppi, anche su elementi poco significativi, che risveglierà o costruirà nell'individuo la possibilità di interiorizzare la funzione di dop-

pio e arrivare a cogliere ed esprimere una propria verità soggettiva rispetto alle vicissitudini che attraversa.

E i ragazzi che incontriamo nei contesti non terapeutici, che verità portano?

La stessa, in alcuni casi. In altri, portano la vitalità esplosiva del piacere dello stare in relazione, i dubbi rispetto alla quotidianità che abitano, la soddisfazione delle nuove autonomie conquistate, il divertimento e le paure connesse al giocare sul confine tra infanzia e adultità. Non che i ragazzi che arrivano in consultazione non vivano del tutto anche questi aspetti, ma arrivano dopo, abbigliate con un'urgenza minore rispetto agli elementi più complessi e faticosi del crescere.

Al pari, non è che i ragazzi che partecipano ad un gruppo non terapeutico siano così a proprio agio nel mostrare con trasparenza i vissuti che li attraversano: il timore del giudizio degli altri copre di imbarazzo e dubbi l'opportunità di mostrarsi con libertà per ciò che si è.

“I contenuti che una persona esprime nel gruppo hanno il valore e la dignità di una «verità» (soggettiva) e non possono essere categorizzati in «giusti» o «sbagliati», «buoni» o «cattivi»⁵⁴: questo è un grande potere che le regole del setting psicodrammatico concedono.

Certo, se stiamo lavorando con un gruppo reale è un potere inizialmente limitato, perché le dinamiche che preesistono l'incontro attraverso lo psicodramma hanno già costruito una ragnatela di aspettative reciproche complesse da oltrepassare (sono attive, cioè, relazioni *interdipendenti*), ma se e quando ciò avviene il valore dell'ascolto delle reciproche verità soggettive può scardinare anche rapporti che sembravano destinati a riproporre sempre lo stesso schema.

Un elemento facilitante, in questo senso, viene dalla tutela di una relazione di *“intersoggettività tra i membri, voluta, progettata e mantenuta dal direttore, - che - consente di creare un clima di fiducia e rispetto reciproco”⁵⁵*, ma in rinforzo a ciò il corpo può, ancora una volta, venire in aiuto per far sperimentare un clima di non giudizio rispetto alla verità soggettiva che ciascuno sta esprimendo.

Prendo ad esempio un altro momento del percorso con il gruppo di studenti e ragazzi della comunità, l'unico in cui abbiamo effettivamente proposto un'attività di playback theatre, che si è rivelata utile proprio per sottolineare la possibilità che ciascuno interpreti in modo differente un dato elemento e non per forza percezioni diverse dalla propria debbano essere sbagliate o da confutare per proteggere la propria.

Per questa attivazione, abbiamo chiesto ai presenti di offrirsi a turno di modo che un piccolo gruppo di 4 persone fosse sempre disponibile a mettersi a disposizione del gruppo allargato per provare a

⁵⁴ Giovanni Boria, *ibidem*, pag. 143

⁵⁵ Caterina Di Chio, Cristina Vargas, *Perdite, distacchi e riconquiste in adolescenza. Laboratori di psicodramma in ambito scolastico per integrare l'esperienza della perdita e del lutto*, in *Psicodramma classico* anno XXII, numero 1-2, dicembre 2020, pag. 67

rappresentare con il corpo, attraverso la forma della scultura fluida⁵⁶, le emozioni connesse alla parola “fiducia” che si muovevano nei compagni e nelle compagne.

Nei primi turni, è capitato più volte che i performer del momento venissero interrotti da compagni - mai dai narratori - vocianti, in disaccordo con la modalità di restituzione che avevano scelto: il filtro “giusto/sbagliato” del gruppo si è subito attivato, di fronte ad una prestazione da erogare!

È stato necessario sottolineare più volte che ciò che i performer stavano portando in scena non era la Verità assoluta sull’emozione raccontata dal narratore di turno, bensì la rappresentazione dei performer di quell’emozione per quel narratore, generata dal racconto ascoltato, influenzata anche dai propri vissuti in merito (in sostanza, una verità soggettiva) e dalla rappresentazione degli altri performer, perché il giro potesse proseguire con maggiore fluidità.

Un crogiolo di verità soggettive, a dire la verità: le emozioni che a ciascun narratore evocava il termine “fiducia”, il suono e movimento di ciascun performer, il rispecchiamento prodotto dall’azione scenica nel narratore e negli altri presenti in sala... provare a rispettarle è stato un potente gesto di cura reciproca.

Nel giro di condivisione a conclusione di questa attività, una ragazza tra le più timide del gruppo e grande amica dell’ “interrompitrice” più attiva, ha confidato al gruppo che *“è stato liberatorio quando ci (rivolta a me e alla collega, nda) avete detto che non c’era un modo giusto o sbagliato di rappresentare le emozioni, ma che è il nostro modo di vederle..”* - *“Sì, anche per me!”* - ha fatto eco un ragazzo - *anche perché chi raccontava aveva poi la possibilità di dire se si era sentito rappresentato o no, ma non per dire se eravamo stati bravi o no a fare la scultura, era un modo per aiutarci tra di noi a capire come sono fatte le nostre emozioni.”*

Libertà e comprensione: a volte è davvero sorprendente la capacità di sintesi che dimostrano gli/le adolescenti!

⁵⁶ La *scultura fluida* è una delle forme brevi che si utilizzano nella prima parte di una performance di playback theatre per scaldare il pubblico e permettergli di familiarizzare con il meccanismo della rappresentazione prima di facilitare l’emersione di frammenti di storia personale, nucleo della performance. A turno, senza una sequenza precisa, ogni attore porta un suono (eventualmente una/due parole) e un movimento ripetuto. Suono e movimento possono essere amplificati nel corso della forma o mantenuti costanti, finché, nel giro di 1-2 minuti, si arriva ad uno *stop* condiviso. Abbiamo pensato di adottare questa forma in quanto semplice da comprendere e perché offre una grande libertà performativa.

Un elemento importantissimo, nel playback theatre, è che l’ultima parola su quanto messo in scena tocca al narratore: non per offrire un giudizio, ma per poter restituire, a sua volta, cosa ha ritrovato della sua storia/emozione in ciò che i performer hanno messo in scena.

3. Qui ed ora: il presente come spazio creativo

*"I ain't gonna be just a face in the crowd
You're gonna hear my voice
When I shout it out loud
It's my life
It's now or never..."⁵⁷*

Jon Bon Jovi, It's my life



Ricordo ancora il mio stupore nel vedere un breve documentario sulla creazione di un mandala in un monastero buddista di cui non ricordo la collocazione geografica: i monaci sono andati a raccogliere della sabbia lungo le sponde di un fiume, hanno frantumato pietre o vegetali per preparare i pigmenti e li hanno uniti alla sabbia per creare diverse colorazioni e con infinita precisione hanno iniziato a preparare un enorme disegno di sabbie colorate. Dopo molte ore, il disegno è terminato: variopinto, dettagliato, simmetrico, armonico. Uno splendore per la vista!

A quel punto, hanno preso degli scopettini e hanno iniziato a spazzare quel meraviglioso intreccio di sapienza.

Qui ed ora: quei monaci erano esattamente lì, non nel prima del lungo procedimento di preparazione tra cura e impegno, non nel dopo della contemplazione gratificante.

Nel presente, in quella sottile soglia tra la potenza e l'atto dove tutto può ancora succedere ma qualcosa già esiste. E nel presente non importa se ho speso settimane per far seccare le piante con cui preparare i pigmenti, ore a raccogliere sabbia o chino a disegnare un intricato disegno: se sto spazzando, spazzo.

Ripulisco, per poter ricreare.

È un ciclo, eterno come la vita.

E gli adolescenti, con la profondità e il mistero della vita, ci si stanno confrontando corpo a corpo.

Lo psicodramma assomiglia a quel mandala: viene creato con cura e attenzione, ma dura il tempo necessario perché l'azione in corso possa arrivare a compimento e i riverberi che ha generato in tutti i presenti possano essere condivisi, poi si conclude. Le emozioni potenti che genera, il piacere fusionale del gruppo a volte farebbero desiderare di proseguire, ma il rimando di realtà dato dall'orologio aiuta ad accompagnare alla chiusura.

Ogni consegna del direttore si incardina nel qui ed ora di quello specifico gruppo di persone per generare, a sorpresa, accadimenti relazionali che permettano di attivare il fattore S/C (spontaneità / creati-

⁵⁷ "Io non sarò solo un volto nella folla, sentirai la mia voce quando urlerò forte - è la mia vita, è ora o mai più.."

vità)⁵⁸ e consentire ai partecipanti di sperimentare ruoli inediti attraverso l'azione (Boria, Muzzarelli, 2009). Azione che non può che avvenire nel presente: ciò che distingue l'azione dal racconto, esperienza forse più abituale in un contesto di lavoro su di sé, è proprio il piano temporale in cui si colloca. Se il racconto è collocato nel passato o in un'ipotesi di futuro, l'azione è inestricabilmente inscritta nel momento in cui accade e in quei corpi che la vivono e la direzionano (Dotti, 2002).

“Il tempo, durante lo psicodramma, viene organizzato e condiviso; al contrario di quanto accade in altre situazioni terapeutiche, non è un tempo rappresentato né ricordato, ma vissuto. Esso riprende significati perduti, recuperando il «prima» e il «dopo»; nel «qui ed ora» pregnante di emozioni, di fatica e di gioia, si realizza un graduale recupero della memoria personale e sociale, della progettualità soggettiva, del contatto con la realtà attuale.”⁵⁹

E il tempo dell'adolescente è un tempo che inizia ad assumere profondità, ad aprire squarci che permettono di delineare i contorni più o meno sfocati di un progetto di vita le cui basi sono da porre proprio lì, nel momento di vita che sta attraversando: allenarsi ad abitarlo, quel momento di vita, è una grande risorsa offerta all'adolescente.

Cito a proposito di questo tema un altro momento del percorso con il gruppo di Abbiategrosso, in cui il valore della scelta nel qui ed ora è stato colto proprio come elemento abilitante alla definizione di sé. Abbiamo posto all'interno del cerchio di sedie un mazzo di carte Dixit⁶⁰, spargendole sul pavimento in modo che fossero tutte ben visibili, e chiedendo loro di sceglierne una che potesse rappresentare il loro personale prosieguo all'incipit “Quando sono fuori...”. Questo era, infatti, il titolo dell'intero percorso.

Successivamente, abbiamo proposto loro di suddividersi in 4 sottogruppi di circa 5-6 persone ciascuno (quel giorno erano presenti una ventina di ragazzi, tra studenti e ragazzi della comunità, e due docenti che hanno partecipato alle attivazioni) e condividere le loro scelte, per arrivare poi a costruire una piccola statua di gruppo che contenesse i significati di tutti.

Sono emersi una grande varietà di contenuti: l'imbarazzo di essere in mezzo ad un gruppo, il piacere di divertirsi con gli amici, la sensazione gratificante dell'autonomia, la rabbia (“sono fuori di testa”), la possibilità di esplorare spazi nuovi, la curiosità e la paura per ciò che si può incontrare, il sostegno percepito dal gruppo dei pari, la possibilità di uscire dalla ripetitività dei propri pensieri, e altro ancora... Allo stesso modo, sono state varieguate le modalità di rappresentazione: un gruppo ha effettiva-

⁵⁸ Jacob Levy Moreno (1953, in Boria, 2005) sintetizza con l'espressione *fattore S/C* la simbiosi tra spontaneità e creatività: se la prima è la possibilità di attivare le proprie energie psichiche e fisiche per immaginare una soluzione inedita a una situazione nota o una risposta efficace ad una situazione inattesa, la seconda è la capacità di concretizzarla, incanalando quelle energie in un'azione volta a tradurre nel mondo reale quella medesima risposta.

⁵⁹ Mazzara, *ibidem*, pag. 129

⁶⁰ Dixit è un gioco di società costituito da una serie di carte molto evocative e volutamente ambigue, per le regole del gioco che chiedono in estrema sintesi di associare un titolo ad una carta, senza rivelarla, per poi chiedere al resto dei giocatori di indovinare quale sia. Se ne trovano in commercio differenti edizioni, con espansioni dei mazzi di carte raffiguranti temi molto diversi tra loro. Personalmente trovo molto interessante la quantità di dettagli presenti in ciascuna carta, che alimentano le possibilità identificative e di apertura a nuove rappresentazioni di sé e la trasportabilità del mazzo, qualità non indifferenti quando si attraversano diversi luoghi di lavoro nella stessa giornata.

mente realizzato una statua in cui ciascuno ha scelto una postura connessa alla propria carta, un altro una breve scena che rappresentava il conflitto tra scontro con l'estraneo e sostegno degli amici e gli altri due una sorta di statua animata, la prima che faceva sintesi tra gli elementi emersi dal gruppo e la seconda in cui ciascuno portava il proprio contenuto. Ciò che però mi ha fatto pensare a questa attivazione a proposito del tempo sono stati i feedback che i ragazzi hanno condiviso nel giro di sharing:

“Mentre guardavo le carte non riuscivo proprio a scegliere, mi sembrava che tutte potessero andare bene perchè potevano rappresentare dei momenti diversi... ma quando avete detto di scegliere quella che ci chiamava adesso, in questo momento, allora ho trovato la mia!”

“È stata incredibile la semplicità con cui siamo riusciti a condividere tra di noi, che praticamente non ci conosciamo, dei contenuti così intimi e poi a creare una statua: cioè, io odio fare teatro, mi imbarazza anche solo il pensiero... Invece fatto così, senza avere troppo il tempo di pensare e insieme agli altri, mi sono anche divertita!”

“Anche a me ha aiutato il fatto di non avere troppo tempo per prepararlo... altrimenti mi sarebbe salita l'ansia! Invece così abbiamo fatto quello che ci veniva, così.. come in un gioco!”

“Io invece l'avrei voluto un po' di tempo in più: ho bisogno di farmi i miei schemi mentali, di prepararmi... però alla fine ce l'ho fatta lo stesso, mi sono adattata.”

Un qui ed ora che libera, che permette l'imperfezione perché richiede di agire senza (troppa) preparazione e quindi mette al riparo dall'ansia del giudizio.

4. Medium

*"Everybody sing this song, doo-dah, doo-dah
Well everybody sing this song all the doo-dah day (Hey)"⁶¹*

Cartoons, DooDah!



Il verso della canzone che ho scelto per aprire questo capitolo mi ricorda il valore simbolico del medium: che sia un "doodah!", un telo, un burattino o altro ancora, esso conduce il gruppo o gli individui a dar forma attraverso un linguaggio concreto e accessibile ai presenti - poiché condiviso a priori come veicolo di comunicazione - parti di sé, vissuti, desideri... non sempre facilmente esprimibili a parole. Questo linguaggio si configura come *"oggetto transizionale tra conduttore e gruppo, capace di creare un'area intermedia tra realtà esterna e rappresentazioni interne del reale; facilita lo scambio da un lato, crea distanza e protegge dall'altro"*.⁶² Un terreno neutro sul quale incontrarsi, che si costruisce e decostruisce nel corso di una sessione, pronto ad accogliere altri significati in quella successiva.

Il medium, infatti, si offre come contenitore transferale (Dotti, 2002) dei contenuti interni dei presenti, contribuendo a sollevare il direttore da questo ruolo. Contribuendo, perché nello psicodramma è soprattutto sul gruppo che si dirigono le proiezioni transferali di ciascuno dei suoi partecipanti (Boria, 2005), anche se in maniera protetta poiché *"l'io - ausiliario, in quanto persona reale, è portatore del fantasma ma non coincide con esso [...] l'io - ausiliario, non limitandosi ad essere la semplice riproduzione del fantasma, introduce la dimensione creativa dell'azione e della parola, che entra immediatamente in interazione con il protagonista"*.⁶³

Tornando però ai nostri oggetti, essi contribuiscono anche ad attivare la spontaneità negli individui che li manipolano/osservano, perché possano con essi produrre un atto creativo (Dotti, 2002) che dia forma al mondo interno, o almeno ad una parte di esso.

Nel lavoro individuale con gli adolescenti trovo molto efficace l'utilizzo delle carte Dixit, specialmente in apertura di un percorso: da un lato, infatti, hanno un aggancio con la forma del gioco che li riporta nel mondo rassicurante dell'infanzia, dall'altro hanno illustrazioni non infantili - che quindi non sollecitano timori di regressione - e intriganti che sfidano la loro immaginazione e solleticano la curiosità. Solitamente, dopo aver ascoltato quello che desiderano raccontare rispetto al motivo per cui sono lì, chiedo loro di scegliere una carta (o più carte) che li possa rappresentare: il fatto di raccontarsi attra-

⁶¹ Cantiamo tutti quanti questa canzone "doodah! Doodah!", cantiamo tutti quanti questa canzone per tutto il giorno "doodah!"

⁶² Luigi Dotti, *ibidem*, pag. 33

⁶³ Giovanni Boria, *ibidem*, pag. 86

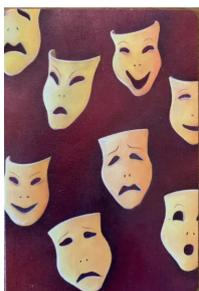
verso delle immagini, potendosi prendere il tempo per decidere in quale/i di esse si riconoscono, maneggiandole per avvicinarle al viso e guardarle meglio, contribuisce ad alleggerire l'ansia del "non sapere cosa dire" che a volte può intervenire, spostando contemporaneamente lo sguardo dal "problema" alla globalità della persona.

Riporto ad esempio un frammento del primo incontro con Stefano, ragazzo di cui ho già parlato nel capitolo sul corpo in adolescenza: gli porgo il mazzo di carte, chiedendo di sceglierne una che lo potesse rappresentare.

Il mazzo è molto grande, ne appoggia una parte come se non riuscisse a tenerlo tutto in mano (le sue mani sono decisamente più grandi delle mie!) e inizia a farle passare, una dopo l'altra. Lo osservo compiere questi movimenti e mi arriva una sensazione di scarsa tonicità ma contemporaneamente di grande attenzione ad ogni dettaglio: c'è vivacità nel suo sguardo!

Dopo un po', mi chiede se ne può scegliere due anziché una, e acconsento.

Sono seduta alla sua sinistra a circa un metro e mezzo di distanza; davanti a noi, a tratteggiare un segmento tra le nostre poltroncine c'è una cassapanca di legno che stiamo usando come tavolino. Ecco le immagini che mi mostra, presentando attenzione a ruotarle a mio favore:



"Questo sono io: sono tutti i miei cambi di umore... un momento sono tranquillo e quello dopo scoppio a piangere senza motivo! Però non voglio mostrarlo troppo, cerco di non farlo vedere agli altri..."

"E qui invece c'è la paura..." - "paura di..?"

"Paura degli sbalzi di umore, che mi arrivi un momento di down... ma mi ha ricordato anche un episodio di qualche giorno fa: ero in giro con degli amici della mia classe e ad un certo punto loro sono andati avanti ed è stato come se non mi funzionassero più le gambe, ero sempre più lontano da loro. Solo una mia compagna se ne è accorta e mi ha chiesto se stavo bene, io le ho detto lo stesso di sì..."



Due carte dense, che raccontano fatiche e risorse. Se delle fluttuazioni dell'umore mi aveva già parlato a voce, attraverso queste carte si rivelano accompagnate da ulteriori emozioni: la vergogna cui non mi aveva fatto accenno in precedenza, e la paura, espressa, qui sì, con un sembiante infantile, quello del lupo in agguato. Ritorna l'immagine di lui bambino, ma con un'elemento inedito: l'amica attenta, che si accorge delle sue fatiche (perché in parte le condivide, mi svelerà poi Stefano) e gli permette di allontanarsi dal lupo.

Quest'amica, peraltro, ritornerà un paio di mesi dopo nel nostro percorso, unica presenza positiva non familiare nel suo atomo sociale: c'è anche un amico d'infanzia, ma è appena al di là del confine del cerchio, perché *"con lui passo diverso tempo, giocavamo insieme a calcio, adesso meno, magari stiamo a chiacchierare ma non parliamo di cose personali..."*. Con Laura, così la chiamerò, si è invece instaurata un'amicizia caratterizzata da una intensa reciprocità, dove *"a volte sono io che aiuto lei e a volte è lei che aiuta me, ci diamo una mano quando l'altro rimane indietro..."*.

L'immagine sulla carta aveva già mostrato il valore di questa alleanza che però ancora non era stata messa a fuoco con altrettanta chiarezza e valorizzata a livello cognitivo: nella narrazione che Stefano tratteggiava della sua relazione con Laura, questa risultava infatti poco efficace come argine alla sensazione di solitudine.

La scelta del medium da utilizzare è importante: alcuni oggetti, o materiali, si prestano maggiormente ad alcune tipologie di attività per le loro caratteristiche estetiche, per le loro dimensioni o sulla base della durezza, della resistenza, dell'elasticità. Prendere a pugni una pila di cuscini è molto differente che farlo con un'asse di legno!

In questo caso il medium - le carte - offriva la possibilità di scegliere tra diverse rappresentazioni, senza però intervenire su di esse: trovo che questo tipo di stimoli (che siano Dixit, riviste, quadri, fotografie...) sia molto utile come prima sperimentazione di possibilità espressive differenti dalla parola, per entrare con gradualità nella modalità di lavoro psicodrammatica e come primo passo per provare ad arricchire l'immagine di sé con nuove sfumature evocate dalle immagini.

In altre occasioni, potrà essere più utile invece offrire del materiale con cui dare effettivamente forma ai propri contenuti interni, manipolandolo ed entrando in una relazione attiva con esso, oppure provando a dar voce a parti differenti e significative del proprio corpo, reificandole e considerandole come elementi a sé stanti per provare a raccogliere il messaggio che hanno da consegnare alla globalità della persona.

5. La sociometria

*“Sei uguale a me
altro che no
sei come me
in ogni atomo”*

Negrita, In ogni atomo



Ammetto pubblicamente il mio amore per questo strumento: in ogni declinazione e ambito di utilizzo in cui l’ho sperimentato finora mi ha permesso di far emergere contenuti inediti e/o insight significativi oppure di svelare un incipit di cambiamento nel proprio modo di stare in relazione con gli altri.

“Sociometria significa misura delle relazioni sociali, nel suo significato più ampio, tutte le misurazioni di tutte le relazioni sociali”⁶⁴ un’introduzione di ampio respiro quella che Moreno fa alla sociometria in *Sociometry, Experimental Methods and the Science of Society*.

Perché misurare un gruppo? In primo luogo mi viene da rispondere per conoscerlo. Per conoscerlo e permettergli di conoscersi e ri-conoscersi. Per capire qual è il suo punto di partenza, coglierne i moti evolutivi e il suo punto di arrivo, ripetendo la misura nei diversi momenti della sua vita. Per far emergere gli aspetti di vicinanza e distanza tra i membri del gruppo e accompagnare i membri stessi ad accoglierli, provare a comprenderli e a trasformarli da elementi che alimentano repulsione a elementi che favoriscono l’incontro. Il *tele* è, infatti, il motore che permette di avviare il posizionamento sociometrico dei membri di un gruppo.

La sociometria è distinta in sociometria *grafica* e sociometria *d’azione*: nel primo caso le relazioni tra i suoi membri vengono rappresentate attraverso dei sociogrammi (diagrammi che rappresentano i legami telici), nel secondo caso, invece, vengono agite attraverso la collocazione fisica dei partecipanti al gruppo (Boria, 2005).

Io considero l’apporto che il secondo gruppo di sociometrie può offrire ad un percorso con adolescenti: corpi che abitano uno spazio che diventa simbolo del gruppo, corpi che prendono posizione, sia nel significato concreto che in quello metaforico del termine. Ciò che succede in una sociometria, infatti, è che può venir chiesto ai partecipanti di scegliere un altro membro del gruppo rispetto ad un determinato criterio, che può essere più o meno sfidante e profondo a seconda della fase di vita e delle caratteristiche di un gruppo (es. “La persona che conosci da più tempo...” “La persona con cui andresti più volentieri in vacanza...”, “La persona da cui ti senti maggiormente compreso...”, “La persona da cui

⁶⁴ JL Moreno, *Sociometry, Experimental Methods and The Science of Society*, ed. Beacon House Inc, 1951, trad. mia dall’originale “*Sociometry means measurement of social relations, in its broadest sense, all measurement of all social relations*”, pag. 7

andresti a chiedere un aiuto per studiare...”), andandosi a posizionare fisicamente vicino a lui/lei o posandogli una mano sulla spalla, avvicinando il proprio piede al suo o quant’altre varianti ci si possa inventare per mostrare la propria scelta: la costellazione che ne deriverà permetterà di leggere l’organizzazione relazionale di quel gruppo secondo quel dato criterio.

In alternativa, si può chiedere al gruppo di mettersi in cerchio e chi desidera può prendere una posizione centrale, dichiarando un enunciato vero per sé (ad es. “Mi sento a disagio quando sono con persone che non conosco”): a questo punto ciascuno degli altri partecipanti può avvicinarsi o allontanarsi a seconda di quanto sente di condividere quello stesso enunciato.

Ancora, è possibile dividere lo spazio scenico in più parti, assegnando a ciascuno di essi un’etichetta (es. “I favorevoli alla legalizzazione della cannabis”, “I contrari”, “I dubbiosi”) e chiedere poi ai membri del gruppo di posizionarsi nella porzione di spazio in cui si sentono rappresentati.

C’è poi anche la possibilità di misurare sociometricamente un gruppo sulla base di criteri (più o meno) oggettivi, magari proprio per favorire l’avvio di un percorso permettendo a tutti i presenti di prendere confidenza con questa modalità peculiare di utilizzare il proprio corpo e di percepire anche la vicinanza/lontananza dai corpi altrui: in questo caso viene richiesto di mettersi in ordine sulla base di alcune caratteristiche personali, come ad es. il mese di nascita, l’iniziale del nome, l’altezza, il colore dei capelli, il colore degli occhi... quest’ultimo è un criterio piuttosto potente, perché comporta la necessità di guardarsi negli occhi per poter cogliere tutte le diverse gradazioni di colore.

Anche in questo caso, comunque, la creatività del direttore e l’ascolto dei bisogni del gruppo potrà suggerire infinite varianti alle modalità di rappresentazione.

Fondamentale è, in ogni caso, offrire al termine la possibilità di condividere il proprio vissuto, soprattutto quando ci troviamo davanti a geometrie di conclamata esclusione o marginalità.

Uno degli elementi che più apprezzo in questo strumento è proprio la possibilità di garantire che tutti dichiarino il loro collocamento rispetto al tema cardine della sociometria. Anche lo stare fermo assume un significato: “non sento di voler cambiare la mia posizione rispetto a quella determinata persona / mi va bene la distanza che ho da quel determinato argomento, vissuto, idea, gusto...”, così come l’avvicinarsi precipitosamente verso una persona o l’allontanarsi più o meno veementemente. “*Non si può non comunicare*”⁶⁵, ammonisce la Scuola di Palo Alto, e la fisicità della sociometria d’azione ce lo ricorda con forza; in questo modo anche chi fa più fatica ad utilizzare il canale verbale per articolare un pensiero che possa racchiudere il proprio sentire ha la possibilità di portare un contributo spostando il proprio corpo con un codice comprensibile al resto del gruppo.

Se non è possibile non comunicare la propria posizione all’interno di una sociometria, cioè significa che si è anche “costretti” dal setting ad assumersi la responsabilità del grado di vicinanza/distanza scelto; si può scegliere di non dichiararne la motivazione, ma non si può cancellare la propria presen-

⁶⁵ Primo assioma della comunicazione, Paul Watzlawick

za in quella determinata area dello spazio e il gruppo ne è testimone. In parallelo, ogni membro del gruppo dovrà compiere la medesima scelta: la fatica che comporta dover prendere posizione su alcuni criteri, le diverse sensazioni che attraversano i suoi membri a seconda del proprio posizionamento nello spazio e che possono essere a volte gradevoli e rassicuranti ed altre volte più complesse da attraversare, possono facilitare, soprattutto se verbalizzate e condivise, la capacità di “guardare il mondo attraverso gli occhi dell’altro”.

Attivare una funzione di doppio attraverso la classica tecnica di assumere la postura/porre una mano sulla spalla di una persona e provare ad esprimere, in prima persona, ciò che si ritiene che quella persona stia provando o pensando, può quindi essere possibile, ed efficace, per provare a dar voce a posizionamenti e vissuti non semplici da verbalizzare o poco definibili (“boh, mi sono messo qui per caso...” “...non so, sentivo che era giusto stare qui ma non so perché...”): lasciare che sia l’altro a mettere in parola per primo, sentire che la propria posizione è stata vista e compresa, può offrire lo stimolo giusto per decifrare delle sensazioni nebulose o infondere il coraggio necessario per raccontare la propria verità soggettiva.

Parallelamente, per chi si offre come doppiatore, provare a mettersi nei panni dell’altro, giocare nel proporre un’ipotesi rispetto al suo posizionamento o al suo sentire e magari scoprire anche di aver colto nel segno offre una grossa iniezione di fiducia nelle proprie abilità relazionali, oltre alla possibilità di allenarle.

Un altro motivo per cui apprezzo moltissimo le sociometrie sono le molteplici possibilità di rispecchiamento⁶⁶ che offrono: presentando al gruppo diversi criteri, o chiedendo al gruppo stesso di esprimerli, è altamente probabile che ogni membro si trovi almeno in un’occasione vicino a ciascuno degli altri. Si rendono, di conseguenza, “*percepibili le identificazioni*”⁶⁷ che si muovono sottotraccia nel gruppo, andando a nutrire il legame telico, collante del gruppo.

Ancora, sempre grazie alla possibilità di confrontarsi su criteri differenti, si vanno a rendere accessibili, smobilitare e a “spolverare” ruoli che possono essersi cristallizzati o che riempiono la scena mentale di un individuo o, al contrario, di cui non si è mai considerato il valore nella propria vita ma che, su sollecitazione di un altro membro del gruppo, possono essere contattati per accorgersi che fanno parte anche di sé stessi.

È il caso, ad esempio, di Giorgio, un ragazzino della scuola superiore in cui ho condotto il breve percorso di cui ho scritto nell’introduzione. Portatosi al centro del gruppo, ha dichiarato “*Spesso mi sembra che gli altri non mi capiscano*”: subito Greta, la più estroversa del gruppo, gli è saltata in spalla e molti, tra cui anche qualche “insospettabile”, gli si sono avvicinati. L’espressione stupita di Giorgio non

⁶⁶ Il *rispecchiamento* è l’unica delle funzioni psicodrammatiche che non può essere attivata intenzionalmente: con questo termine, infatti, intendiamo descrivere l’esperienza di scoprire nell’altro elementi simili a sé. (Dotti, 2002) Può quindi essere facilitata, come nel caso delle sociometrie, ma non è detto che ciò avvenga.

⁶⁷ Dotti, *ibidem*, pag. 52

lasciava dubbi sull'effetto di questa probabilmente inaspettata vicinanza dal gruppo: il tono con cui ha pronunciato il suo enunciato appariva volutamente di sfida, ma il suo viso raccontava altro. Inoltre, da questo "balzo", tra Giorgio e Greta è nata un'intensa amicizia che si è rivelata essere un buon sostegno in alcuni momenti anche della vita del gruppo.

Sempre a proposito del gruppo nella scuola superiore, mi premeva raccontare un altro esempio di come la sociometria possa permettere di avvicinare tematiche anche complicate in maniera diretta e concreta.

Sia il gruppo degli studenti che quello dei ragazzi della comunità erano composti da persone provenienti da diverse parti del mondo, così per il secondo incontro ho avanzato alla collega l'idea di proporre ai ragazzi una sociometria sulla base dei paesi di nascita. Abbiamo quindi chiesto loro di immaginare per terra un planisfero, corredandolo di punti cardinali e il risultato è stato davvero una ricchezza di posizionamenti differenti. Si è scoperta l'origine argentina di una ragazza con tratti somatici caucasici e nome statunitense e quella coincidente tra un'altra ragazza del gruppo degli studenti e un ragazzo della comunità, entrambi ecuadoregni, ma la sorpresa è arrivata quando abbiamo chiesto loro di esplicitare un elemento percepito come "bello" della propria terra nativa. Tranne rari casi, si è aperto uno speziato ricettario che ha nutrito il cuore del gruppo tra ricordi dei piatti cucinati dalle nonne o comunque gustati in famiglia, colorati da calde tonalità affettive. Uno solo il risotto allo zafferano presente, accompagnato dallo stupore per essere l'unico milanese del gruppo del ragazzo che lo ha portato: interpellato rispetto al suo sentire, ci ha riferito di "sentirsi un po' solo...". La nota interessante è che il ragazzo in questione aveva in un'altra occasione fatto una battuta dal sapore un po' xenofobo: chissà se il suo sentirsi solo ha aperto a possibilità di rispecchiamento con chi la solitudine la conosce per essere emarginato in quanto straniero o se ha invece amplificato la percezione di essere "circondato"! Non era, in ogni caso, l'unico italiano del gruppo, anzi, ma la multiformità delle origini portate ci ha raccontato di essere di fronte (e in realtà anche parte, per le nostre storie familiari) ad un gruppo di ragazzi figli di storie di migrazioni più o meno chilometricamente lunghe.

Corpi "geolocalizzati", quindi, che hanno aperto scorci sull'identità familiare di ciascuno di loro.

Il passaggio successivo è stato quello di proporre loro di cambiare (o meno) la propria posizione sulla base del luogo in cui vorrebbero trovarsi a vivere di lì a una decina d'anni: l'isolato milanese si è ritrovato in compagnia di 5/6 compagni e anche di una dei docenti presenti, un piccolo gruppetto si è spostato negli USA, un altro in Australia, un duo si è ritrovato in Argentina, qualcuno è rimasto nel proprio luogo d'origine immaginando quindi un ritorno, qualcun altro ha raggiunto luoghi sognati per diversi motivi... In generale, sono emersi temi come quello della ricerca di diverse sfumature comprese nella polarità tra tranquillità e iperstimolazione, del recupero delle proprie origini, della fatica di sentirsi stranieri in ogni luogo, della speranza di poter cambiare in meglio la propria situazione presente. Anche in questa fase, la prossemica è stato intensamente significante: uno spostamento di pochi pas-

si o il rimanere stabile nella propria collocazione ha reso evidenti e comunicabili desideri e aspettative sul proprio futuro e tangibile l'esperienza di poter agire verso un progetto di cambiamento all'interno di "flussi migratori" più o meno condivisi con il gruppo.

In conclusione

*“Se nu te scierri mai delle radici ca tieni
rispetti puru quiddre delli paisi lontani!
Se nu te scierri mai de du ete ca ieni
dai chiu valore alla cultura ca tieni!”⁶⁸*

Sud Sound System, Le radici ca tieni



Fragili creatori: riparto dal titolo di questo lavoro per provare a delinearne una chiusura.

Fragili creatori: due parole che possono sembrare quasi un'ossimoro.

Spesso ci si riferisce a Dio con il termine Creatore, sottolineandone la caratteristica di onnipotenza: l'adolescente si trova al contrario a sperimentare, nell'incontro con la realtà, la limitatezza della sua potenza (Di Chio, Vargas, 2020). Egli è fragile, per l'appunto.

Fragile, ancora di più, in una società che carica i bambini di aspettative altissime rispetto alla loro possibilità di avere successo, di essere popolari e costantemente inseriti in un contesto di socialità e performance elevate. A volte qualche adolescente si sottrae dalla scena pubblica, per la vergogna di non essere all'altezza di queste aspettative, ma la maggior parte riesce in qualche modo a trovare la propria strada per accettare la propria limitatezza e aprirsi alla possibilità di confrontarsi, da imperfetti quali sono (siamo), con le sfide che popolano la quotidianità degli esseri umani.

I loro corpi sono i primi a rivelare segnali deludenti: cosa sono queste nuove forme, queste nuove lunghezze e asimmetrie, queste nuove pulsioni che agitano la calma piatta dei corpi bambini? È davvero questa la nuova fisionomia che contraddistinguerà quella persona, è davvero questo il tanto atteso passaggio all'adulità, l'affascinante mistero dell'amore, il raggiungimento della possibilità di condurre la propria vita là dove si desidera?

Spesso, i loro corpi sono anche gli unici spazi dove la sofferenza che abita il loro teatro interno diventa visibile, tradotta in tagli, silhouette eccessivamente esili o riempite in eccesso, stordimenti, tentativi di suicidio o autoisolamento, che relega il corpo in una gabbia rassicurante.

Ed è sempre dal corpo, dalla sua implicazione in un percorso terapeutico o di sostegno alla crescita come lo psicodramma permette di fare, che può avviarsi un percorso di costruzione delle risposte a tutte queste domande. Lo psicodramma si distingue, infatti, in quanto approccio che veicola uno sguardo sull'individuo come essere intrinsecamente creativo e sull'essere umano come inscindibile dalle relazioni che l'hanno chiamato al mondo e che intersecano il suo cammino, oltre che come metodologia che gioca con l'azione corporea e con la possibilità di utilizzare la dinamica osservatore / osservato per esprimere e lavorare sui propri contenuti interni, senza giudizio né valutazione.

⁶⁸ “Se non ti scordi mai delle tue radici, rispetti anche quelle dei paesi lontani, se non ti dimentichi mai da dove vieni, dai più valore alla tua cultura”

Ecco, allora, che fragilità e creatività possono essere accostati. Anzi, che traggono potere dal loro accostamento: è il vincolo, ad esempio, del qui ed ora o del materiale che si ha a disposizione che permette di apprendere a utilizzare le proprie risorse senza attendere un indefinito tempo che verrà e porterà con sé una soluzione magica o la possibilità di prepararsi ulteriormente per fronteggiare le sfide della vita, ma è anche la possibilità di scoprire il valore dell'altro, di riconoscere frammenti di sé in lui/lei, di diventare per l'altro agente terapeutico o di ricevere atti terapeutici attraverso le funzioni di doppio, specchio e inversione di ruolo, proprie del dispositivo psicodrammatico e apprendere attraverso di esse a convivere con ciò che siamo nel corpo e nell'anima.

Non bastiamo a noi stessi, non abbiamo tutto ciò che ci serve per essere perfetti e ciononostante siamo capaci di atti creativi: ogni sessione di psicodramma lo dimostra!

E allora, ecco che lo sguardo valutante dell'altro viene depotenziato e si può ritrovare la forza di rimettersi in gioco per abitare la propria quotidianità, esattamente così come si è.

Una conclusione, questa, che mi riporta anche alla mia crescita come direttrice di psicodramma e come professionista: questo lavoro di tesi rappresenta per me un punto di passaggio importante, la conclusione di una lunga adolescenza professionale e contemporaneamente un nuovo punto di inizio. Porto con me quello che sono e quello che so, quello che ho imparato e continuo a imparare sui testi, quello che ho sperimentato e continuo a sperimentare nella pratica, quello che ho ricevuto e continuo a ricevere dal confronto con i colleghi e quando non sarà abbastanza, allenerò la mia capacità di stare nella vertigine della fatica di costruire senso.

Bibliografia

“Ho letto Freud,
non mi vergogno...”
Giua + Corsi, Totem e tabù



- Claudio Baggini, Cristina Vacchini, Armando Toscano, Daniela Invernizzi, *Le identità non binarie*, a cura dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia
- Giuseppe Bertagna, *Fare psicodramma con gli adolescenti*, in *Psicodramma classico* anno XXI, numero 1-2, novembre 2019
- Giovanni Boria *Psicoterapia psicodrammatica. Sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*, ed. FrancoAngeli, 2005
- Giovanni Boria, Francesco Muzzarelli, *Incontri sulla scena. Lo psicodramma classico per la formazione e lo sviluppo nelle organizzazioni*, ed. FrancoAngeli, 2009
- Emanuela Confalonieri, Ilaria Grazzani Gavazzi, *Adolescenza e compiti di sviluppo*, ed. Unicopli, 2005
- Paola De Leonardis, *La motivazione e i sistemi motivazionali in ottica psicodrammatica*, in *Psicodramma classico* Anno XIV n. 1-2, Novembre 2012
- Caterina Di Chio, Cristina Vargas, *Perdite, distacchi e riconquiste in adolescenza. Laboratori di psicodramma in ambito scolastico per integrare l'esperienza della perdita e del lutto*, in *Psicodramma classico* anno XXII, numero 1-2, dicembre 2020
- Luigi Dotti *Lo psicodramma dei bambini. I metodi d'azione in età evolutiva*, ed. FrancoAngeli 2002
- Diane Ehrensaft, *Gender nonconforming youth: current perspectives*, in *Adolescent health, medicine, and therapeutics*, n°8:2017, pag. 57
- EU Kids Online, *Accesso, usi, rischi e opportunità di internet per i ragazzi italiani, report di ricerca*, giugno 2018
- Davide Fant, *Personaggi fantastici per urgenze reali*, in *Animazione Sociale* 354, n° 04 - 2022
- José Fonseca, *Lo psicodramma contemporaneo. Contributi alla teoria e alla tecnica*, ed. FrancoAngeli, 2012
- bell hooks, *Insegnare a trasgredire. L'educazione come pratica della libertà*, ed. Meltemi, 2020
- Giampaolo Mazzara, *Vite urlate. Adolescenti e psicodramma*. Ed. FrancoAngeli, 2008
- Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma vol. I, Il teatro come terapia*, ed. Astrolabio, 1985
- Jacob Levi Moreno, *Il profeta dello psicodramma*, ed. Di Renzo Editore, 2002
- Jacob Levi Moreno, *Sociometry, Experimental Methods and The Science of Society*, ed. Beacon House Inc, 1951
- Matteo Lancini, *Il ritiro sociale negli adolescenti. La solitudine di una generazione iperconnessa*, ed. Raffaello Cortina, 2020
- Gustavo Pietropolli Charmet, *I nuovi adolescenti*, ed. Raffaello Cortina, 2000
- Gustavo Pietropolli Charmet, Elena Roscio, *La seconda nascita. Per una lettura psicoanalitica degli affetti in adolescenza*, ed. Unicopli, 1992
- Riccardo Marco Scognamiglio, Simone Matteo Russo, *Adolescenti digitalmente modificati (ADM). Competenza somatica e nuovi setting terapeutici*, ed. Mimesis, 2018

Daniel J. Siegel, *La mente adolescente*, ed. Raffaello Cortina Editore, 2014

www.laboratorioadolescenzamagazine.org