

## 4.6

## LAVORARE ONLINE CON GLI ADOLESCENTI DURANTE LA PANDEMIA

**Barbara B.\* [1]**

[1]ASP Trapani SerD Alcamo - Alcamo - Italy, [2] Italy

*Sottotitolo:* In questo lavoro descrivo l'esperienza di un laboratorio online per adolescenti, utenti del nostro Ser.D, in cui il lavoro con lo psicodramma, si integra con il lavoro corporeo della mindfulness e con l'elaborazione del trauma attraverso l'EMDR, per dar vita ad una esperienza relazionale di sviluppo e di benessere, durante la pandemia da Covid 19

*"Quando la tempesta sarà finita,  
probabilmente non saprai neanche tu  
come hai fatto ad attraversarla e a uscirne vivo.  
Anzi, non sarai neanche sicuro se sia finito per davvero.  
Ma su un punto non c'è dubbio.  
Ed è che tu, uscito da quel vento,  
non sarai lo stesso che vi è entrato"*  
H. Murakami "Kafka sulla spiaggia" 2002

Nel giro di poche settimane potenti cambiamenti hanno colpito tutti noi, a causa del Covid 19, nessuno escluso. Abitudini personali e professionali da modificare, relazioni interpersonali da congelare, emozioni contrastanti da affrontare, che ci hanno costretto ad essere flessibili se non volevamo mettere tutta la nostra vita in stand-by. Non è stato facile inizialmente immaginare un lavoro con i pazienti adolescenti su una piattaforma online, ma urgente era il bisogno di non lasciarli soli, di ascoltarli, di mantenere delle relazioni affettive significative. Cosa ipotizzavamo avesse portato la pandemia, il lockdown, il bombardamento di immagini nella vita degli adolescenti? Le restrizioni sociali messe in campo per prevenire il contagio, temevamo avessero influito sul loro equilibrio psichico, visto l'innato bisogno umano di relazionarsi con l'altro, soprattutto attraverso il contatto fisico, gli sguardi, la mimica. Ammaniti ci ricorda infatti che "pur essendo centrali, durante l'adolescenza, il senso dell'io e l'inve-

stimento su di sé, il senso del noi diventa sempre più significativo. Identificandosi con il gruppo ci si stacca dal passato infantile e dalle identificazioni familiari e si approda sul nuovo pianeta dei coetanei... attraverso questi continui scambi con i coetanei il senso del noi si rafforza"(1).

In questo lavoro descriverò l'esperienza di un laboratorio per adolescenti in cui l'esplorazione della dimensione della propria individualità e della relazione con l'altro attraverso lo psicodramma, si integra con il lavoro corporeo della mindfulness e con l'elaborazione del trauma attraverso l'EMDR, per dar vita ad una esperienza relazionale di sviluppo e di benessere.

L'attraversamento del sogno, del ricordo, insieme al respiro, all'abbraccio della farfalla, alle immaginazioni guidate, ha permesso come dice Jon Kabat Zinn di "accordarci" nel gruppo, per far nascere anche online e in tempo di Covid 19, una esperienza relazionale ed affettiva condivisa. Infatti "anche i più grandi musicisti, nelle più grandi orchestre, con i migliori strumenti del mondo, prima di suonare accordano il proprio strumento e lo accordano con quello degli altri" (2).

Il SerD è uno spazio difficile, complesso, pieno di sofferenza, dove spesso nel lavoro di psicoterapeuta fai uso di "strumenti terapeutici consolidati" per tenere a bada la tua impotenza. La Mindfulness e l'EMDR sono state in questi anni mie compagne nei momenti più difficili, la prima come possibilità autoregolativa dell'attenzione che il paziente volge alle proprie esperienze immediate, adottando un atteggiamento di curiosità, di apertura e di accettazione, la seconda una via per attraversare le esperienze traumatiche più dolorose e poter riavviare la capacità della mente di auto guarirsi.

Il gruppo è formato da 6 adolescenti tutti con storie traumatiche. Le esperienze infantili sfavorevoli sono associate al 44% delle psicopatologie durante lo sviluppo e il 30% negli adulti (Archives of Psychiatry 2010)) e sono le cause più frequenti di disturbi psicologici a tutte le età. La rielaborazione di queste esperienze traumatiche non solo diminuisce i fattori di rischio, ma diventa un fattore di protezione per ulteriori eventi di vita che possono presentarsi. Rispetto al difficile momento che il Covid 19 ci costringe a vivere e all'utilizzo dei mezzi telematici per incontrare i pazienti, mi è stato molto utile lo stimolo di Stefano Bolognini (2020) nel suo "Riflessioni in pandemia" in cui scrive "paragonerei questi aggiustamenti alla soluzione pragmatica di trasferirsi temporaneamente in una tenda da campo durante un periodo di scosse sismiche in cui si debba stare per un certo tempo fuori di casa: una soluzione non ideale, certamente, ma pur sempre vivibile, a patto di non darla per scontata e di

esplorarne insieme le condizioni e gli sviluppi interni, per non negarli". (3) E io conosco molto bene l'adattarsi e il riorganizzarsi creativo post sisma, per averlo vissuto realmente in prima persona. In questo senso mi sento di utilizzare il criterio della "sartorialità" nella confezione di un setting personalizzato che, in questa nuova circostanza, mostra una sua innegabile validità e propongo loro un'esperienza di laboratorio di 8 incontri di 2 ore ciascuno, con cadenza quindicinale. I principali obiettivi che mi sono posti sono soprattutto:

- 1) la possibilità per gli adolescenti di entrare in contatto concreto e realistico con i nuclei della propria sofferenza;
- 2) la rappresentazione degli stessi, nel qui e ora, attraverso il gioco dei ruoli e le tecniche specifiche dello psicodramma;
- 3) il riaggancio con la memoria personale e di gruppo, con la possibilità di ricostruire parti della propria storia;
- 4) l'esplicitazione "organizzata" di sentimenti e di emozioni che riemergono attraverso il coinvolgimento globale dell'individuo nell'azione scenica;
- 5) l'individuazione della percezione di sé in relazione agli altri, così come la propria collocazione affettiva all'interno del gruppo.

Il primo importante momento del gruppo è quello di mettere radici, di creare un terreno comune in cui ciascuno può sperimentare appartenenza, condivisione, sicurezza, calore e possibilità di espressione di sé. La modalità online permette tutto questo e non si perde la ricchezza dell'incontro "vis a vis".

Il lavoro psicodrammatico, arricchito della mindfulness e dall'EMDR, procede negli incontri online, nella stanza virtuale che ci protegge dal virus ma che ci espone a grandi emozioni, per niente attenuate dagli schermi e dalle videocamere. Il gioco drammatico "attivando sia il registro delle percezioni dei sensi che quello del corpo, sviluppa l'incisività delle intuizioni conoscitive. Esse, successivamente al loro accesso alla coscienza, possono diventare strumenti di conoscenza della realtà interna ed esterna e tradursi in progetti trasformativi sperimentabili in altri contesti di vita. Solo sostenendo un dialogo continuo e fluido con l'inconscio e la dimensione immaginale dei ruoli che esso ci propone, possiamo acquisire la capacità e la libertà di sviluppare le funzioni rimaste in arretrato e integrare le istanze personali differenti in configurazioni originali"\* (4) Cominciamo pian piano ad intravedere e a percorrere il filo delle trame e delle relazioni. Ciascuno è spinto a scorgere negli altri quegli impulsi, quelle mancanze e quei difetti, quelle ferite che in realtà sono suoi, che appartengono alla sua Ombra e che egli nega di possedere. Il riconoscimento dell'Ombra, richiede di affrontare il proprio negativo, accettare che il male può esse-

re presente anche dentro di noi, non proiettarlo solo all'esterno, sulle altre persone, ma accettare la propria intima natura è il risultato di ogni efficace processo di crescita e di individuazione. In molti incontri il lavoro terapeutico riesce ad operare un decentramento percettivo, per permettere al paziente di uscire da una lettura del reale rigido e monodirezionale (figure genitoriali e di attaccamento investite da sentimenti negativi) per cogliere 'da dentro' aspetti importanti che permettono di arricchire le percezioni e fornire chiavi diverse di lettura.

Attraverso la meditazione i partecipanti al gruppo riescono invece a sentire e ad essere consapevoli di ciò che provano. Quando la sensazione è spiacevole o dolorosa, hanno modo di contemplare la natura della sofferenza, la loro adesione inconsapevole, il loro coinvolgimento e, quindi anche la possibilità di uscirne, di approdare a uno stato di equilibrio e di distacco. Viene fuori l'immagine del naufrago, di loro come naufraghi, coloro che hanno lasciato una terra conosciuta (l'infanzia) e si avventurano con speranze, ma con tanti rischi, temendo di non farcela o di trovare solo muri, solo rifiuti, solo fallimenti, ma pur sempre felici di avventurarsi e di scoprire cosa c'è in avanti, portando con loro le fragilità, le risorse, i legami e i ricordi. Filo conduttore del gruppo sembra essere l'individuarsi nonostante le difficoltà nella crescita, nelle relazioni, nonostante la pandemia. Tutto il gruppo si interroga continuamente sulle proprie relazioni con la "madre che fa nascere e nutre" con il "padre che da strumenti e ti legittima nel mondo", con "i fratelli che condividono le fatiche" e come naufraghi sopravvivono alla meglio al mare vorticoso della vita.

Questa esperienza che ha utilizzato scenari condivisi (psicodramma, emdr, mindfulness) è stata molto impegnativa ed è frutto della costrizione dataci dalla pandemia, maturata in breve tempo ma in continua verifica e cambiamento, avendo come perno l'ascolto attivo dei ragazzi stessi. La funzione centrale è quella di permettere il passaggio dal soggettivo all'intersoggettivo, dal dentro al fuori, di essere creativi, di apprendere dall'esperienza, di assumersi responsabilità e di far sperimentare luoghi di pensiero e spazi di relazione. L'utilizzo della drammatizzazione, della meditazione e della musica ha amplificato e strutturato momenti di gioco, di riscaldamento, come momento preparatorio per tirare fuori l'energia emozionale, fisica e intellettuale necessaria per poter sentire, pensare e /o agire una espressione, cercando di abbassare la "guardia dell'ansia", e trovare quell'atto spontaneo all'incontro. Prendersi cura di adolescenti sofferenti e distruttivi è un compito non semplice: il dolore espresso dei ragazzi attraverso l'odio, la paura e le resistenze, rispecchiano

non solo il loro malessere intrapsichico ma emergono anche nella relazione nel qui e ora del gruppo. Per questo ritengo sia stato utile la costruzione di un luogo "altro", di uno spazio virtuale, di una stanza simbolica, non fisica, che li proteggeva rispetto all'intensità dell'incontro reale, ma gli permetteva comunque di migliorare il funzionamento mentale complessivo e la capacità relazionale, mantenendo il conflitto presente, introducendo elementi critici volti ad ampliare la conoscenza di sé e la consapevolezza delle proprie modalità di funzionamento, sia adattivo che patologico. "Il contratto con l'adolescente deve essere basato sulla fiducia più che sulla condivisione di obiettivi, per permette di far scoprire il "piacere di esserci" di "stare insieme" spogliandosi da pregiudizi per arrivare a riconoscere e ad accettare sia le componenti positive, le qualità, che gli aspetti "ombra", i difetti dell'altro con cui si è, inevitabilmente, costretti a misurarsi" (5). Nel gioco psicodrammatico così anche nella mindfulness e nell'EMDR, partecipando con i propri sensi e il proprio corpo, ciascuno stimola i livelli pre-verbali dell'esperienza, i canali di espressione più antichi, con la possibilità di entrare in contatto con parti di sé più profonde, a forte carica affettiva e alla fine del gioco, potrà finalmente contattare il dolore che esprime attraverso il pianto e la tristezza. Per quanto riguarda me, pur soffrendo per la scarsa possibilità di movimento e soprattutto per l'assenza di contatto fisico, esco da questa esperienza sicuramente arricchita, sicura della forza dello Psicodramma anche in modalità online, fonte comunque di grandi emozioni e tale da essere arricchito da spunti e stimoli anche diversi, mutuati da altre tecniche, che possono contribuire a renderlo ancora più ricco ed efficace. Ho voluto soprattutto guardare ai vantaggi più che agli svantaggi, alla possibilità che dava a tutti di esserci, al desiderio di sviluppare creatività, di utilizzare tutti i canali possibili in mancanza di quelli che si usano di solito nell'esperienza in presenza. Ho cercato di creare un ascolto attivo reciproco, rafforzando la mimica e la gestualità favorendo la funzione immaginale, espressiva per superare la solitudine e mettere in comune la sofferenza. Ho accettato la sfida della novità e della complessità, che, come dice Morin "ci richiede di pensare senza mai chiudere i concetti, di spezzare le sfere chiuse, di ristabilire le articolazioni fra ciò che è disgiunto, di sforzarci di comprendere la multidimensionalità, di pensare con la singolarità, con la località, con la temporalità, e di non dimenticare mai le totalità integratrici" (6) Adesso che scrivo, dopo diversi mesi dal primo lockdown siamo nella seconda ondata della pandemia; ad un contatto per il follow up, tutti mi rispondono aperti e tutto sommato sereni, ognuno di loro sembra aver

fatto delle scelte positive, abbia ripreso con maggiore equilibrio la quotidianità; uno di loro, quello che non aveva più contatti con l'esterno, al telefono mi dice "Mi sento molto cambiato in questi mesi, sicuramente in positivo. Sento che sono più capace ad affrontare le mie cose e poi ho diversi amici, sono in un gruppo che mi fa sentire bene". "Qualche volta il destino assomiglia ad una tempesta di sabbia che muta incessantemente la direzione del percorso. Per evitarlo cambi l'andatura. E il vento cambia andatura per seguirti meglio. Tu allora cambi di nuovo e subito di nuovo il vento cambia per adattarsi al tuo passo... perché quel vento non è qualcosa che è arrivato da lontano, indipendentemente da te. È qualcosa che hai dentro. Quel vento sei tu. Perciò l'unica cosa che puoi fare è entrarci in quel vento, camminando dritto e chiudendo forte gli occhi per non fare entrare la sabbia. Attraversarlo, un passo dopo l'altro... E naturalmente dovrai attraversarla quella violenta tempesta di sabbia, metafisica e simbolica, ma che lacera le carni come mille rasoï" (7).

#### Bibliografia

- (1) Ammanniti M. *Adolescenti senza tempo* Raffaello Cortina 2018
- (2) Kabat Zinn J. *Vivere momento per momento* Tea editore 2019
- (3) Bolognini S. *Riflessioni in pandemia in Spiweb.it* 2020
- (4) Druetta W. "A che gioco giochiamo? *Rivista dell'associazione per lo sviluppo dello Psicodramma individualivo n. 0* 1992)
- (5) Mazzara G. *Vite urlate. Adolescenti e psicodramma*, FrancoAngeli, Milano 2008
- (6) Morin E. *La sfida della complessità* Editore Le Lettere 2017
- (7) Murakami H. "Kafka sulla spiaggia" Feltrinelli 2002