

La perdita sul palcoscenico.
Lo psicodramma per integrare il lutto in adolescenza
di Caterina Di Chio

*C'è un giorno poi che non è tutto come vuoi,
tra le persone che non possono restare più con noi.
E senti già crescere dentro un'ansietà,
per non sapere immaginare il peso della realtà...*

La giostra della memoria (Enrico Ruggeri, Fiorella Mannoia)

Narrare i percorsi dell'adolescenza significa raccontare di esperienze altalenanti, alcune volte vorticosi e adrenalinici, altre faticose e impegnative: un lungo ed emozionante «giro di giostra» grazie al quale l'adolescente approda a un senso di realtà più ancorato alla vita e, per questo, più disincantato. Lungo il tragitto gli risulta indispensabile abbandonare vecchie certezze, lasciar andare affetti simbiotici e tradire legami originari (nel senso del mancar loro di fedeltà assoluta), per scoprire nuovi scenari e affascinanti panorami personalizzati. L'oscillazione è continua: vicinanza e lontananza, desiderio del noto e cambiamento. Anche da come affronterà queste oscillazioni, e dalle opportunità che gli verranno offerte in tal senso, dipenderà la sua capacità di elaborare le perdite lungo la sua esistenza futura. Un adolescente ha necessità di «integrare» il vecchio col nuovo, di completare cioè la sua storia e la sua identità con elementi nuovi.

Il presente lavoro nasce dalle riflessioni elaborate nel corso della preparazione di un laboratorio, condotto con la metodologia dello psicodramma, sul tema dei distacchi, delle perdite e delle riconquiste. Il percorso, rivolto ad adolescenti e giovani delle classi quarta e quinta della scuola superiore e attualmente in svolgimento, esplora in modo creativo, aperto e allo stesso tempo delicato, le esperienze di cambiamento; la

vicinanza e il distacco; gli eventi che hanno segnato il percorso di vita e le risorse che consentono di superare i momenti di difficoltà.

L'adolescenza

Si parla di adolescenza per indicare il periodo di passaggio tra la fanciullezza e l'età adulta, in cui il giovane si imbatte in una serie di difficoltà che, se affrontate e superate adeguatamente, gli consentiranno di assumere le responsabilità di un adulto.¹ La transizione che la caratterizza inizia dai cambiamenti biologici che si realizzano nella pubertà (l'aumento di statura, lo sviluppo della massa muscolare e dei caratteri sessuali secondari) e finisce con acquisizioni significative, come l'autonomia e la possibilità di intessere relazioni importanti e responsabili. Non si tratta di un momento circoscritto di crisi, ma di un percorso prolungato nel tempo che coinvolge il corpo, la mente, i comportamenti e il rapporto con gli altri e che porta a definirsi in termini identitari.

La costruzione del sentimento di unicità che differenzia dagli altri è il principale compito evolutivo di questa fase della vita. L'adolescente inizia a ragionare in termini astratti ed elabora così una molteplicità di «possibili sé»: oltre al *sé reale* (le idee che ha su di sé) e a quello *imperativo* (quel che sente di dover essere), egli sviluppa anche il *sé ideale*, ciò che vorrebbe essere, e questa rappresentazione ipotetica può incoraggiarlo a impegnarsi attivamente per raggiungere il sé desiderato. Per costruire la teoria che egli ha di sé si avvale anche dei giudizi che gli altri (coetanei, insegnanti, genitori ecc.) esprimono su di lui e delle immagini che i gruppi cui appartiene gli rimandano come in un gioco di specchi. La risposta alla domanda «Chi sono io?» dà voce al contempo ai gruppi di cui fa parte e alle considerazioni che le persone significative gli comunicano: «Sono uno studente volenteroso, un figlio ribelle, un amico affidabile». Nella società attuale, complessa e globale, i giovani rivestono molti ruoli, da cui entrano ed escono con grande facilità;

¹ Sul tema si vedano, in ambito psicologico, i contributi di S. Ansaloni, M. Borsari (a cura di), *Adolescenti in gruppo. Costruzione dell'identità e trasmissione dei valori*, Franco Angeli, Milano 1993; M. Aime, G. Pietropolli Charmet, *La fatica di diventare grandi. La scomparsa dei riti di passaggio*, Einaudi, Torino 2014; M. Ammaniti, *La famiglia adolescente*, Laterza, Roma-Bari 2015.

intrattengono vari scambi comunicativi e relazionali; hanno molteplici appartenenze e questo, come evidenzia Bauman, può rendere più frammentaria e fluida l'identità in costruzione.² Ma quando l'adolescente sviluppa la capacità integrativa di contenere flessibilmente e creativamente le varie esperienze, la sua identità fiorisce.

Distacchi e perdite in adolescenza

Costruire la propria identità e diventare grandi significa anche elaborare perdite e distacchi importanti, superando il senso di onnipotenza che accompagna l'adolescente e prendendo atto della propria limitatezza e vulnerabilità.

Il primo distacco importante che l'adolescente vive è quello dal corpo infantile, innocente e asessuato, sede della tenera interazione con i genitori: accettare nostalgicamente il cambiamento, creandosi una nuova immagine mentale della corporeità, è un passaggio decisivo per accogliere le trasformazioni e aprirsi all'esperienza dell'incontro con l'altro. Oltre a essere un immediato biglietto da visita, il corpo diventa, in adolescenza, testimone del tempo che passa e incarna, svelandola, la mortalità dell'essere umano, di cui si prende atto realisticamente.

Non sempre i vissuti dell'adolescente legati al corpo sono privi di sofferenza: possono comportare impaccio e disagio. Talvolta l'adolescente non accetta il nuovo corpo sessuato, o non accetta i difetti fisici che, magari invisibili, ma percepiti come inaccettabili, si frappongono nella relazione con l'altro.³

Ma non è sufficiente: l'adolescente si separa gradualmente dalla famiglia, mettendo in discussione i riferimenti più prossimi per immaginare un mondo diverso da quello propostogli fino a quel momento. I valori familiari, prima unico e indiscutibile punto di riferimento, non costituiscono più il solo metro di giudizio e molte certezze consolidate vacillano: l'unica certezza che rimane è quella di non essere più un bambino.

Oggi la separazione raramente si realizza in modo dirompente e conflittuale e, in genere, non proviene *dalla* famiglia ma avviene *nella* fami-

² Z. Bauman, *Modernità liquida*, Laterza, Roma-Bari 2006.

³ G. Pietropolli Charmet, *La paura di essere brutti. Gli adolescenti e il corpo*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2013.

glia stessa, che si caratterizza più per la qualità affettiva che per quella normativa. I genitori faticano a lasciar andare i propri figli e il distacco appare complicato; eppure per crescere l'adolescente ha bisogno di «tradire» e di superare l'originario rapporto simbiotico e, in tal modo, fare esercizio di elaborazione della perdita.⁴ Egli cerca l'emancipazione e rifiuta la totale dipendenza, si distacca e si differenzia dalle figure genitoriali: aiutato dal gruppo dei pari, in cui si sperimenta, dall'amico del cuore, in cui si rispecchia, e dalla coppia amorosa, in cui scopre l'amore e la sessualità, l'adolescente si avventura in mondi sconosciuti, allargando la propria area affettiva sulla base di bisogni emergenti.

Il lutto in adolescenza

Ma cosa accade quando un adolescente si trova a dover affrontare, oltre alle perdite tipiche della fase evolutiva, un distacco forzato, improvviso e prematuro? Come può essere aiutato a non lasciarsi sopraffare dal carico emotivo e a crescere integrando nella sua vita, normalmente intrisa di energia vitale e di voglia di progettare, un'esperienza di lutto? Come possono convivere due esperienze così differenti come quella della morte e quella della generatività dello sviluppo?

Il primo passo è certamente quello di non colludere con la propensione al silenzio sulla morte, per il quale gli adulti spesso optano.⁵ Evitare l'argomento o mostrarsi spaventati nell'affrontarlo non significa attutirlo, ma amplificarlo. L'adolescente, come il bambino, percepisce l'innominabile e lo colloca tra i vissuti non digeribili e non tollerabili neppure da chi dovrebbe sostenerlo nel processo di elaborazione della perdita di una persona cara, che gli richiede di riorganizzare la sua vita alla luce di questo profondo dolore. Quando muore un genitore, un nonno, un fratello o un amico, altre persone significative della rete affettiva dell'adolescente sono colpite dallo stesso evento traumatico. Il sistema (la famiglia, la scuola, il gruppo dei pari) viene risucchiato in un vortice di emozioni potenti: incredulità, rabbia, senso di solitudine,

⁴ Id., *I nuovi adolescenti. Padri e madri di fronte a una sfida*, Raffaello Cortina Editore, Milano 2000.

⁵ A. Favole (a cura di), *La famiglia di fronte alla morte. Etnografie, narrazioni, trasformazioni*, Fondazione Ariodante Fabretti, Torino 2015.

tristezza, colpa, angoscia ecc. Poter tornare a vivere appare impossibile e per molte persone che affrontano un lutto è difficile anche solo riprendere le normali attività quotidiane, così come per altri «gettarsi a capofitto» nella vita sembra l'unico modo per anestetizzare la sofferenza. Se la famiglia, o la scuola, si erano già interrogate sulla morte (condividendo significati) e i temi del morire non erano oggetto di censura e di diserzione, sarà possibile partire da un terreno comunitario che aiuterà a condividere e, per questo, a contenere l'angoscia.⁶

La scuola, infatti, può fare molto per educare al senso della vita, anche a partire dalla fragilità umana: avvicinare la morte attraverso la narrazione di storie mutate dall'attualità e dalla letteratura, per esempio, può aiutare a sviluppare empatia verso i sentimenti di chi ha attraversato un'esperienza dolorosa e a riscoprire il valore della vita, dando slancio alla progettualità.

Le storie delle persone, conosciute in profondità, evocano sentimenti differenti da quelli suscitati dalla morte presente nel mondo mediatico: nei film, nei telegiornali, nei videogiochi, le rappresentazioni di morte non toccano da vicino affetti e passioni profondi; ci appaiono lontane e abituali, coinvolgono altri da noi e talvolta vengono presentate in forma spettacolarizzata, rischiando di desensibilizzare ai vissuti emotivi che ne scaturiscono.

Ascoltare e immedesimarsi – potendo all'occorrenza «staccare la spina» quando i vissuti suscitati dall'ascolto fossero troppo intensi – è un'utile strategia per dialogare con i giovani intorno alla morte e per imparare, insieme, a dare un nome ai timori legati alla perdita.

La scuola può farlo nelle sue pratiche didattiche quotidiane, abituando l'adolescente a riflettere anche sull'esperienza amara della perdita; ma costituisce anche un luogo all'interno del quale professionisti esperti possono offrire occasioni per riflettere sui temi della perdita in adolescenza o, nello specifico, per promuovere iniziative di sostegno rivolte a giovani che hanno vissuto un lutto. Quando quest'ultimo si verifica in età evolutiva, infatti, impatta sull'intera comunità scolastica. Le medesime proposte possono realizzarsi anche all'interno di contesti

⁶ Sul tema si vedano i contributi di I. Testoni, *L'ultima nascita. Psicologia del morire e Death Education*, Bollati Boringhieri, Torino 2015 e di M. Varano, *Come parlare ai bambini della morte e del lutto*, Claudiana, Torino 2012.

associativi, di realtà che offrono sostegno alle persone in lutto, di centri di aggregazione, per esempio di carattere spirituale o religioso.

Una strategia efficace: lo psicodramma

Una proposta che ritengo utile per favorire l'integrazione del lutto in età adolescenziale è l'esperienza psicodrammatica, che si avvale dei fattori terapeutici tipici del gruppo, ma anche di quelli dell'azione e della scena teatrale. Nell'esperienza terapeutica con i gruppi di psicodramma accade talvolta di accompagnare e sostenere un membro del gruppo nell'espressione dei vissuti conseguenti alla perdita di un proprio caro. In questo caso, però, farò riferimento a un'esperienza per certi aspetti innovativa, che intende utilizzare una metodologia versatile come lo psicodramma a favore dell'integrazione della perdita di una persona cara così come delle perdite che, inevitabilmente, costellano l'esistenza degli individui.

Lo psicodramma (dal greco *psyché* = anima, soffio vitale; e *drama* = azione) è un approccio psicologico introdotto negli anni venti del Novecento da Jacob Levi Moreno (psichiatra esperto di processi di gruppo), che consente alla persona di mettere in atto, sulla scena, ciò che vive e ha vissuto, ciò che avrebbe desiderato e desidererebbe vivere. Mettere in scena i contenuti del proprio mondo interiore consente di avviare, in un contesto protetto e rassicurante, un dialogo aperto, attivo e costruttivo tra i vari aspetti della propria vita, percepibile anche attraverso i sensi e l'esperienza corporea.

Nello psicodramma le persone si muovono sul palcoscenico (elemento centrale del *setting*) guidati dal direttore (il regista di psicodramma, o conduttore) e con l'ausilio del gruppo, talvolta in parte coinvolto nell'azione scenica o come spettatore in uditorio (dove si raccolgono i membri del gruppo mentre il protagonista è impegnato nell'azione stessa). La balconata, ulteriore elemento del *setting*, si colloca in posizione sopraelevata rispetto al palcoscenico e rappresenta il luogo della visione d'insieme e del decentramento: prospettiva dalla quale il protagonista può vedere, distanziandosi, quanto vissuto.⁷

⁷ G. Boria, *Lo psicodramma classico*, prefazione di F. Perussia, Franco Angeli, Milano 1997.

Utilizzato sia in ambito clinico sia in ambito formativo ed educativo, lo psicodramma consente di riorganizzare modelli di comportamento cristallizzati e ripetitivi, di armonizzare le esigenze personali con le richieste della realtà esterna, accedendo a modi più spontanei e creativi di relazionarsi con sé e con gli altri. Sul palcoscenico, il protagonista è attivamente impegnato a ri-sperimentare piuttosto che a raccontare, dialogando con le diverse parti di sé e con le varie figure interiorizzate della sua vita, o parlando di loro al gruppo. Nello psicodramma sono presenti i fattori terapeutici che Yalom ha illustrato analizzando le esperienze terapeutiche di tipo gruppale.⁸ In gruppo, un adolescente in lutto può constatare che altri ce l'hanno fatta e ciò contribuisce a infondergli speranza e fiducia: può confrontarsi e rispecchiarsi in coetanei che hanno affrontato, o stanno affrontando, un problema molto simile al suo e che hanno maturato strategie efficaci per andare avanti. Può incontrare giovani che da più tempo sono impegnati nel processo di integrazione del lutto (di ri-significazione dello stesso all'interno del proprio panorama identitario) e che si trovano in fasi successive di elaborazione della perdita. Può imparare, per imitazione, nuovi modi di far fronte alle fatiche, essendo spronato così ad assimilare comportamenti adattivi. Ma può anche imparare per differenza, scoprendo, nell'ascolto degli altri, ciò che egli non è e ciò che non appartiene alla sua storia e, dunque, acquisire una maggiore consapevolezza del proprio funzionamento psichico.

L'adolescente che si sente sfortunato, e che si percepisce diverso dai coetanei per la disgrazia in cui si è trovato coinvolto, prova conforto nel vedere smentita questa sensazione di unicità e nel rintracciare un denominatore comune che lo rende squisitamente simile agli altri esseri umani e profondamente compreso da chi conosce il suo dolore per esperienza personale.

Durante la sessione, tutti i partecipanti sono chiamati a esprimere la propria verità soggettiva secondo il criterio della circolarità, che garantisce a ciascuno la possibilità di dire la propria in un tempo e in uno spazio adeguato e paritario. Far parte di un gruppo in cui ascoltare ed essere ascoltati nel rispetto della propria verità, guardare ed essere guar-

⁸ I.D. Yalom, *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, Bollati Boringhieri, Torino 1974.

dati, trovare un'appartenenza in grado di accogliere può rappresentare un porto sicuro all'interno del quale sperimentare contenimento e dare un nome alle proprie emozioni.

All'interno del gruppo di psicodramma, l'adolescente si scopre risorsa per gli altri partecipanti: quando uno dei componenti vive l'esperienza da protagonista, gli altri si prestano – come io-ausiliari⁹ a suo servizio – a mettere in scena le persone significative del suo mondo o a dar voce a parti del suo sé in armonia o in conflitto tra loro.

Scoprire di poter apportare un beneficio ai compagni gli permette di uscire dall'eventuale chiusura nella sua sofferenza, per aprirsi altruisticamente all'altro e rivestire non più soltanto il ruolo di chi ha bisogno di supporto, ma anche quello di chi è ancora in grado di donarlo. Il palcoscenico può diventare così uno spazio sociale in cui la voce delle persone in lutto diventa udibile e, nell'esplorare la condizione umana della vulnerabilità, uno spazio per sviluppare senso di appartenenza e di solidarietà reciproca.

All'adolescente che ha vissuto la morte di una persona della sua rete affettiva restano molti ricordi del tempo trascorso insieme che hanno colorato la loro relazione: esperienze vissute, emozioni provate, parole pronunciate, momenti speciali, eventi pregnanti. Lasciarli emergere e riviverli è un passo importante per consentire che si depositino e che vengano conservati nella memoria: il tentativo è quello di non cancellare la perdita, né di ignorarla, bensì di permettere che l'immagine della persona defunta venga interiorizzata e la sua memoria integrata. Soltanto costruendo una relazione interiore con la persona che non c'è più l'adolescente può infatti gradualmente accettare e tollerare l'angoscia dell'assenza fisica e dell'irreversibilità della morte. L'incorporazione lo arricchisce e gli permette di ricominciare ad aprirsi al mondo, pensando al suo futuro e portandosi dietro i valori e il legame con la persona che gli manca.

Può, per esempio, mettere in scena episodi significativi della sua vita in relazione alla persona defunta con l'aiuto di alcuni membri del gruppo che giocano una parte nella rappresentazione psicodrammatica in qualità di io-ausiliari. Può rappresentare ed esplorare gli atomi-sociali

⁹ Un compagno di gruppo che si presta a mettere in scena personaggi che il protagonista desidera portare sul palcoscenico.

di appartenenza di cui quella persona era componente, quali la famiglia, il gruppo di amici, i compagni di classe significativi, i propri maestri di vita. Può ricostruire sul palcoscenico fotografie della sua storia (reali o scolpite nella memoria) che raffigurino se stesso in relazione con la persona e, in generale, con il suo mondo ausiliario, per entrare nel clima di alcuni periodi del passato (come l'infanzia) e ri-contattare l'atmosfera di quel tempo valorizzandone ricordi, vissuti e valori. Nei gruppi di psicodramma, l'azione scenica consente di rivivere i bei momenti che si sono condivisi con la persona cara quando era ancora in vita: grazie alle strategie registiche che la metodologia annovera, l'adolescente protagonista rappresenta sul palcoscenico momenti piacevoli, conservando così la memoria corporea del sentire di quel momento. Dopo l'azione scenica egli può dialogare con gli «altri significativi» della sua vita, per comunicare loro i suoi sentimenti, per avanzare richieste, per richiedere una partecipazione attiva alle decisioni che la famiglia si trova a dover assumere nella nuova configurazione. Ciò gli consente di sperimentare, in un luogo protetto e sicuro, l'attivazione di strategie comunicative e di *coping* più efficaci e utili al suo percorso evolutivo.

Allo stesso tempo può essere invitato dal direttore a riempire uno scrigno dei ricordi della persona defunta e a presentarlo ai compagni di gruppo, con vari oggetti che rappresentano la relazione con la persona cara. Nello spazio simbolico di uno scrigno prezioso da custodire con riguardo, gli oggetti si fanno testimoni del legame tra l'adolescente e la persona mancante, possono prendere voce e narrare momenti della loro storia, evidenziare l'eredità morale e il lascito che la persona gli ha trasmesso: valori, modi di essere, insegnamenti. Con la tecnica dell'inversione di ruolo, il protagonista può infatti indossare i panni dell'oggetto e ripercorrere il legame tracciato e simboleggiato dall'oggetto stesso: «Sono il biglietto del concerto che io e il mio amico andammo a vedere insieme... testimonia la bellezza di quella serata...».

Le tecniche dello psicodramma aprono molteplici finestre sul mondo interiore dell'adolescente e consentono di imboccare strade differenti – nell'estremo rispetto dei tempi di ciascuno e nell'assenza di qualunque forzatura – per dar voce alle istanze del giovane. Con la «sedia vuota», per esempio, il direttore di psicodramma può invitare l'adolescente, che soffre per non aver avuto l'occasione di dire qualcosa di importante al suo congiunto, a rimediare, comunicandogli la sua verità.

Con la tecnica del «soliloquio» si favorisce l'apprendimento della capacità di mettere in parole i suoi pensieri e, soprattutto, le sue emozioni. La funzione psicoeducativa della metodologia favorisce la destrutturazione delle possibili errate convinzioni che bloccano l'elaborazione del lutto: l'adolescente può avere per esempio la fantasia colpevolizzante che i propri sentimenti di ambivalenza nei confronti della persona cara (tipici dell'adolescenza, soprattutto se la persona in questione era un genitore) abbiano provocato l'evento. Le scene del desiderio, in cui egli può far accadere qualcosa di importante che non ha avuto il tempo di agire nella situazione reale (un abbraccio, una comunicazione, un saluto, un incontro), possono aiutarlo a superare l'eventuale rimorso per qualcosa che percepisce come mancante. Il gruppo aiuta così a lasciare emergere i vissuti emotivi ma, al contempo, anche a razionalizzare i pensieri negativi, focalizzando al contrario i ricordi nutrienti.

Infine, rappresentare sul palcoscenico gli «atomi sociali», all'interno dei quali l'adolescente si sente al riparo e rassicurato, consente al giovane di osservarsi sorretto da reti di supporto capaci di offrirgli contenimento e occasioni per tornare ad aprirsi al mondo.

All'interno del gruppo psicodrammatico non vengono elargiti consigli diretti, ma l'autentica partecipazione alle scene, rappresentate da uno dei suoi membri, consente agli altri di sentir vibrare corde emotive personali e intime che, al termine della scena, vengono raccontate. Nella drammatizzazione, quindi, lavora il protagonista ma lavorano tutti, e tutti apprendono – per somiglianza o per differenza – nuove strategie, ascoltando dalla voce di altri emozioni incapsulate prima non riconosciute.

Nel gruppo ci si concentra sulla necessità per l'adolescente di tornare a vivere, distraendosi dal dolore che intorpidisce e anestetizza e che, talvolta, spinge all'assunzione di comportamenti a rischio per sé o per gli altri.

È utile che il giovane veda valorizzate le risorse che egli individua intorno a sé: quelle di sostegno (spesso indicate all'interno della famiglia) e quelle di svago (indicate all'interno della scuola e, soprattutto, del gruppo di amici): solo avvertendo gli altri intorno a sé ed esprimendo i suoi vissuti emotivi, sarà possibile per l'adolescente spendersi nel progettare il proprio futuro, definendo obiettivi nel breve e nel lungo periodo.

Concludendo, ritengo che tutti gli adulti debbano assumersi la responsabilità di non alimentare silenzi assordanti, accettando, al contrario, la sfida di dar voce al dolore della perdita. Tale sfida può essere raccolta, pur con modalità diverse a seconda del ruolo che rivestono, da varie figure: genitori, insegnanti, educatori, psicologi. Ci si può rivolgere agli adolescenti in genere, proponendo loro percorsi di riflessione sul tema della perdita e del morire o, nello specifico, ad adolescenti in lutto, per esempio con un percorso di psicodramma.