
IL GRUPPO GIOVANI ADULTI

Roberto Bestazza* ed Emanuela Lo Re**

Riassunto

Questo contributo presenta il gruppo dei giovani adulti che da alcuni anni gli autori conducono presso il *Servizio Giovani Adulti* del Centro di Psicologia e AT in collaborazione con il *Servizio immigrati e rifugiati* della cooperativa Terrenuove di Milano.

A partire dalla concezione del gruppo come luogo *intermedio* fra l'individuo e la società (Ranci, 1998; Enriquez, 1999), gli autori descrivono la loro esperienza e delineano una proposta di gruppo che può favorire fra i partecipanti il contatto e l'espressione delle proprie aspirazioni esistenziali (Berne, 1972; Cornell, 2010), e lo sviluppo di una progettualità creativa.

L'esperienza di gruppo per i giovani adulti in "sospensione esistenziale" (Bestazza, 2013) può diventare una possibilità per *aprirsi al mondo* (Enriquez, 1999) e mettere a fuoco una direzione per il proprio futuro.

* Roberto Bestazza, psicologo, psicoterapeuta, PTSTA EATA-ITAA, è presidente della cooperativa Terrenuove e coordinatore del *Servizio per la famiglia*, collabora con il Centro di Psicologia e Analisi Transazionale.
(e-mail: robertobestazza@alice.it)

** Emanuela Lo Re, psicologa, psicoterapeuta, analista transazionale didatta e supervisore TSTA-P dell'EATA (European Association of Transactional Analysis). È socia del Centro di Psicologia e Analisi Transazionale, di cui è presidente, e della cooperativa sociale Terrenuove a Milano. È direttore della Scuola AT&C - www.atconsulenza.com.
(e-mail: emanuela.lore@centropsi.it)

Abstract

YOUNG ADULTS GROUP

This article introduces the Young Adults Group that authors have led for several years within the *Young Adults Services* of the Center for Psychology and Transactional Analysis, in collaboration with the *Immigrant and Refugee Services* at the social cooperative Terrenuove in Milan.

Considering the group as a space “between” individual and society (Ranci, 1998; Enriquez, 1999) the authors talk of their experience and propose a kind of group that fosters the contact among participants, the expression of their existential aspirations (Berne, 1972; Cornell, 2010) and the development of creative projects.

The group experience for “young adults in existential limbo” (Bestazza, 2013) can become a chance to open up to the world (Enriquez, 1999) and to focus on directions for their future.

Premessa

Il *Servizio Giovani Adulti* del Centro di Psicologia e Analisi Transazionale di Milano si pone nella tradizione del Centro, in continuità con il *Servizio Intermedio* (Rotondo, 1993). Dal 1993 al 1998 il *Servizio Intermedio* ha realizzato una ricerca-intervento, finanziata dalla regione Lombardia e in collaborazione con i CPS (Centro Psico Sociale) del territorio, sviluppando l'ipotesi che in alcune situazioni di sofferenza psicologica fosse utile affiancare alle cure verso l'individuo, un'esperienza di gruppo per sollecitare un contesto di sviluppo di competenze sociali.

L'impostazione della ricerca (condotta con l'IRS) e la proposta di intervento, sono descritti ne *L'utenza che sfugge* di Anna Rotondo (a cura di) in un testo del 1993. I risultati sono stati presentati in diverse conferenze: all'IREF Lombardia (Rotondo, 1993), al Convegno Nazionale di Analisi Transazionale, tenutosi a Roma nel 1996 (Lai, 1996; Rotondo, 1996).

Il Servizio Giovani Adulti, oggi

Il *Servizio Giovani Adulti*, oggi, si pone in linea di continuità con l'esperienza di allora, pur cogliendo le necessarie differenze che questa fascia di utenza manifesta attualmente. In particolare, dello "storico" *Servizio intermedio* riproponiamo

– l'età delle persone che vi accedono, dai 20 ai 35 anni, e le difficoltà presentate riconducibili, a nostro parere, a incertezze identitarie e progettuali;

– l'uso del gruppo, accanto a una psicoterapia individuale, come luogo di confronto e di scambio tra sé e gli altri, che permetta di sperimentarsi nel "vivere sociale";

– l'attenzione al contesto sociale, al momento storico, all'attualità;

– l'approccio metodologico che sta alla base del lavoro: l'intervento si arricchisce di un ambito di ricerca e di riflessione sia sull'ipotesi di partenza (la valenza del gruppo come luogo sociale), sia dei risultati ottenuti in questi ultimi quattro anni. La ricerca, in atto, è condotta in collaborazione con l'Università Cattolica di Milano.

Il *Servizio Giovani Adulti* propone: un primo colloquio di orientamento e valutazione, la presa in carico attraverso percorsi di psicoterapia individuale, e, accanto, la possibilità di partecipare all'esperienza di gruppo.

Pensiamo come scrive Enriquez che il gruppo sia un

sogetto intermedio tra la società e il singolo e abbia il compito di abilitare quest'ultimo a maturare una sua autonomia da legami di dipendenza e distruttività, a favore di legami di interdipendenza e progettualità creativa (Enriquez, 2012).

Quindi a partire da questa idea consideriamo il *gruppo Giovani Adulti* un'esperienza intermedia tra un percorso di psicoterapia individuale, che si svolge in un setting duale, e il confronto, la vita che si svolge nel contesto sociale collettivo più ampio. Gli obiettivi del *gruppo Giovani Adulti* riguardano l'apprendimento

di competenze relazionali e sociali che possono essere acquisite e sviluppate mediante le molteplici interazioni con gli altri. Gruppo quindi inteso come *luogo per aprirsi al mondo* (Enriquez, 2012).

Il *gruppo Giovani Adulti*, attivato ogni anno dal 2012, ha alcune caratteristiche precise, messe a punto nel tempo: è un gruppo chiuso, ha una durata temporale e un numero di incontri concordato e definito, è costituito da giovani donne e uomini, italiani e stranieri e prevede una co-conduzione.

Il gruppo ha un obiettivo esplicito e dichiarato che riguarda la ricerca, la ri-scoperta e l'espressione delle proprie *aspirazioni esistenziali* (Berne, 1972; Cornell, 2010) attraverso le parole, l'immaginazione, il contatto con il proprio corpo. Questo processo di scoperta di sé e di una propria identità progettuale si svolge all'interno di un contesto di gruppo, costruendo legami, e appartenenza, sviluppando capacità di condividere, esprimersi, raccontarsi agli altri.

Recentemente i professionisti del *Servizio Giovani Adulti* hanno messo a punto un progetto di ricerca in collaborazione con l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano per verificare in che modo l'intervento di gruppo favorisca i giovani adulti che ne prendono parte a sviluppare e definire un'identità adulta e un'idea progettuale che gli permetta di inserirsi e trovare un proprio posto nel contesto sociale.

1. I giovani adulti nel ciclo di vita e le sospensioni esistenziali

Credo che quella del giovane adulto sia una sorta di paradigma dell'attualità, fatta di incertezze, sospensioni, attese e timori per il presente e per il futuro (Goisis, 2014)

I giovani adulti che partecipano al nostro gruppo hanno intrapreso un percorso di terapia individuale da almeno sei mesi con uno dei due conduttori. I giovani italiani si sono rivolti spontaneamente al Centro di Psicologia e AT con la richiesta di avere un aiuto specialistico per risolvere o alleviare uno stato di sofferenza psicologica

e relazionale. I giovani di origine straniera sono di solito inviati dagli operatori dei servizi pubblici e privati del territorio al *Servizio immigrati e rifugiati* di Terrenuove per difficoltà che incontrano nei processi di definizione identitaria e di inserimento sociale. Al di là delle specificità individuali, questi giovani sono accumulati da due aspetti: appartengono alla stessa fase del *ciclo di vita* e vivono una condizione di *sospensione esistenziale*.

Nel *ciclo di vita* la fase del giovane adulto si è formata da alcuni decenni nel momento in cui, nelle società postmoderne, il passaggio alla vita adulta sempre più si è trasformato in una sorta di “transizione prolungata” tanto da configurare una fase evolutiva, caratterizzata da compiti evolutivi specifici, che si differenzia sia dall’adolescenza, sia dall’età adulta (McGoldrick, Carter, 1982; McGoldrick *et al.*, 1993; Scabini, 1995; Lancini, Madeddu, 2014).

Tra i fattori che hanno contribuito a creare questa fase possiamo citare il prolungamento degli studi, la disoccupazione e il precariato giovanile e, più recentemente, le difficoltà economiche che si trovano ad affrontare le famiglie in seguito alla crisi economico-lavorativa. Aspetti, questi, che ostacolano, o comunque rallentano, l’acquisizione dei parametri socio-culturali che sanciscono lo status di adulto: entrare stabilmente nel mondo del lavoro, emanciparsi economicamente e abitativamente dalla famiglia di origine.

A questi fattori, che riguardano gran parte dei giovani adulti di tutti i Paesi a sviluppo avanzato, si aggiungono aspetti culturali specifici di determinate aree. Ad esempio nei Paesi europei dell’area mediterranea (Italia, Spagna, Grecia) l’emancipazione abitativa del giovane adulto è posticipata nel tempo, rispetto ai coetanei di altri Paesi europei, tanto da aver dato origine alla «famiglia lunga del giovane adulto» (Scabini, Donati, 1988), caratterizzata dal prolungamento della coabitazione con i propri genitori.

Aspetto che emerge anche dai dati ISTAT del 2015: in Italia circa la metà dei giovani tra i 25 e i 34 anni vive con almeno un genitore a fronte di una media europea del 28,8%, una percentuale analoga la troviamo in Grecia (50%) e in Spagna (37,4%), mentre

si abbassa in modo significativo nei Paesi più a Nord: Danimarca (1,4%), Francia (11,3%), Inghilterra (13,8%), Germania (16,8%).

Il precariato e la disoccupazione giovanile non spiegano appieno tale fenomeno, dato che in Italia più del 40% dei giovani che vivono nella famiglia di origine ha un lavoro a tempo pieno relativamente stabile. Il dato culturale è che in Italia i giovani tendono a uscire dalla famiglia di origine nel momento in cui si sposano e si sposano nel momento in cui sussistono condizioni lavorative ed economiche adeguate. Inoltre l'Italia è classificata tra i Paesi in cui la famiglia è considerata da sempre come un'istituzione "forte", in cui vige un modo di vivere "familistico" (Dalla Zuanna, 2003). Nella cultura familistica il supporto economico e abitativo dei genitori ai figli tende a far parte di un processo a lungo termine di scambi economici, assistenziali e affettivi: i genitori aiutano i figli a diventare adulti, i figli aiutano i genitori quando diventano anziani o non più autosufficienti. In altri Paesi europei tali compiti sono delegati allo stato sociale; in Italia la famiglia tende a supplire alle lacune del welfare.

Altri autori (Pietropolli Charmet, Lancini, 2009; Lancini, 2014) attribuiscono le difficoltà dei figli a emanciparsi dalla famiglia di origine anche al fatto che la famiglia contemporanea è perlopiù affettiva, anziché normativa e conflittuale, per cui i figli non sperimentano quote di frustrazione e di tensione tali da incentivare la separazione e la differenziazione. Il rapporto IARD del 2007 sulla condizione giovanile in Italia (Buzzi *et al.*, 2007) evidenzia infatti che gran parte dei giovani adulti italiani vivono la permanenza nella famiglia di origine in modo perlopiù positivo, con un certo grado di benessere e libertà.

Al di là dei motivi sottostanti, il prolungarsi di una troppo accentuata dipendenza (economica, abitativa e affettiva) dai genitori può ostacolare i processi di differenziazione intergenerazionale e di individuazione (Scabini, 1995) che sono alla base dei **compiti evolutivi** dei giovani adulti: costruire un senso di identità solido e definito, che consenta di entrare in relazioni intime senza il timore di perdere la propria individualità e originalità (Erikson, 1982), e

stabilire i propri obiettivi di vita attorno a cui costruire un progetto esistenziale autonomo che permetta un certo grado di realizzazione personale e professionale (Lancini, 2014).

In altri termini, sono situazioni in cui si può generare un blocco evolutivo in cui la definizione di una identità adulta e la progettualità verso il futuro restano sospese e con esse la possibilità di accedere a una dimensione collettiva: avere un proprio posto e un ruolo attivo nella società.

Una condizione che crea una sorta di *sospensione esistenziale* (Bestazza, 2013) che riguarda anche molti giovani adulti stranieri che vivono in Italia (Bestazza, 2011).

I giovani adulti stranieri che incontriamo presentano difficoltà nel riconoscersi, nel definire se stessi, in quanto hanno il difficile compito di integrare in un senso di sé unitario, modi di essere spesso in contraddizione tra loro: quelli proposti dalla cultura di origine e quelli proposti dal contesto socio-culturale di immigrazione, ad esempio. Difficoltà amplificate dal contesto di immigrazione e dal rimando di una immagine di straniero, altro da “noi”, polarizzando l'identità sul versante di una appartenenza etnica da cui il giovane ha spesso preso le distanze. Il risultato è spesso un senso di emarginazione e alienazione, di spaesamento e incertezza nel “far parte”. Come dice Salvatore Inglese:

I pazienti immigrati sono sempre sospesi tra due mondi e questo stato di sospensione alimenta una condizione di fragilità identitaria che può declinarsi in forma francamente patologica (Inglese, 1993).

Con le parole espresse nel *gruppo Giovani Adulti* da un ragazzo peruviano:

... i miei sono peruviani, io sono nato qua. Del Perù conosco un po' la zona e qualcosa, però non tanto, diciamo. Diciamo che un po' mi sento in disparte, perché... una metà è come se... diciamo... faccia parte del Perù e un'altra invece dell'Italia. Ed è un po', diciamo, difficile... vedere, cioè riuscire a vedere in modo diverso quando sono qua e quando sono là. Cioè è un po' complicato da spiegare. E questa cosa un po' mi ha... mi ha messo in difficoltà anche nel socializzare qua più che altro...

Tutti attraversiamo più volte nella nostra vita l'esperienza della *sospensione*, che ci pone tra due possibilità, ad esempio quella passata, nota, e quella futura sconosciuta. Pensiamo a un passaggio da un traguardo raggiunto o uno status che implica un cambiamento identitario e ci richiede un nuovo modo di stare e relazionarci con i nostri contesti di vita. In questo "movimento" occupano uno spazio importante le fantasie, le ipotesi, le diverse possibilità.

Pensiamo ora che per molti giovani adulti, italiani e stranieri, questo "stato di sospensione" si prolunga oltre misura fino a diventare una condizione esistenziale nella quale il giovane adulto si sente bloccato, fermo nel presente, senza una prospettiva verso il futuro.

Se consideriamo il *copione* come una *costruzione narrativa* (Allen, Allen, 1997; Tosi, 2010), la sospensione esistenziale ha a che fare con un'interruzione del testo biografico: è lo "spazio tra" due parti del racconto di sé. Se la prima parte sembra nota, visibile e può essere narrata, la seconda rimane in attesa di essere vista e resa possibile, in analogia al copione cosiddetto a "finale aperto", come se «mancassero le pagine finali di un copione teatrale» (Stewart, Joines, 1987).

In questa situazione la persona non sa come ri-prendere il discorso della sua vita, ha difficoltà a costruire un pensiero sul futuro, sembra muoversi a vuoto in un non senso esistenziale, riferisce di non avere chiare per sé le aspirazioni, ovvero una direzione a cui affezionarsi e verso cui orientarsi che dia senso al suo esistere.

Un "vuoto" di senso caratterizzato da sofferenze psicologiche e relazionali, da vissuti ansiogeni e depressivi che poi sono le ragioni per cui i giovani adulti si rivolgono ai nostri servizi.

Come dice Lancini:

La costruzione e la realizzazione del Sé sociale diventano il compito primario di questa fase, su cui converge o collassa, a seconda della possibilità ad accedere a un progetto, gran parte dell'energia psichica ed evolutiva del giovane adulto (Lancini, 2014, p. 92).

2. Il gruppo *Giovani Adulti*

Prima che il gruppo abbia inizio è già presente nella mente del terapeuta (Berne, 1966).

L'idea di costruire il gruppo *Giovani Adulti* nasce dopo un incontro di supervisione di gruppo in cui Emanuela presenta il caso di un giovane uomo con cui, da alcuni mesi, svolge un percorso di psicoterapia individuale. Un ragazzo di trent'anni, laureato, che vive con la madre e che riferisce di sentirsi «*molto angosciato dalle mille possibilità di scelta*» e «*incapace di prendere decisioni: dove vivere? con chi? che tipo di lavoro fare?*».

Attraverso la supervisione, Emanuela mette a fuoco una direzione terapeutica utile nel lavoro con il suo paziente. Il supervisore riconduce le difficoltà del paziente ad alcuni tratti depressivi, evidenziando come le persone significative per lui, la madre e la fidanzata, premano affinché lui “decida” e invita Emanuela a pensare al rischio che anche lei, la sua terapeuta, diventi una delle voci di questo coro.

A fronte delle considerazioni emerse in supervisione, Emanuela riflette sugli aspetti controtransferali vissuti nel rapporto con il paziente: sensazione onirica, stallo e perdita di quella «*presenza necessaria*» del terapeuta (Lo Re, 2013). Connette quindi questi vissuti all'esperienza di *sospensione esistenziale* (Bestazza, 2013) e alle parole di Barrie Simmons (1992) sulle persone *non-nate*:

La voglia di essere non ancora nato, che al suo culmine diventa catatonica, è una situazione abbastanza comune: secondo me c'è in giro un sacco di gente non nata.

Cos'è una persona non nata? È due cose. Innanzitutto è solo il sogno della mamma (forse anche del babbo ma più spesso della mamma in cui è letteralmente contenuta), è i pensieri della mamma sul suo bambino. In secondo luogo è un embrione, un feto; vale a dire un essere vivo, attivo, che si sposta, si agita, dà calci, si gira e che però, al tempo stesso, è inchiodato all'utero, legato al cordone ombelicale, imprigionato in uno spazio limitato. Il feto è nutrito, tenuto al riparo dai colpi del mondo esterno, rassicurato dal perenne battito di un cuore, nel silenzioso e onnipresente abbraccio caldo

della placenta. Essere in questa condizione vuol dire essere spiritualmente il sogno della madre e fisicamente qualcosa che cresce, ma contenuto, ingabbiato. [...] Il non esserci offre sicuramente dei grandi vantaggi. Per esempio una persona può sembrare presente e gli altri possono credere di vederla, ma lei sa che non c'è. Ciò produce un gran senso di libertà e insieme di superiorità e di disprezzo, che poi portano alla psicosi. "Io so che non ci sono, voi credete che io ci sia." Una persona inesistente è assolutamente al riparo dal fallimento e dal successo (ambedue comportano dei problemi); è assolutamente al di là della concorrenza e della competizione; non può essere investita da una macchina, subire un incidente, avere una malattia. [...] Poi un giorno questa persona, va dallo psicoterapeuta perché si rende conto che il prezzo di non esistere è un'infinità di angoscia, di depressione e soprattutto di colpa (Simmons, 1992).

Nasce così, in Emanuela, l'idea di pensare, per questo paziente e per altri giovani adulti che vivono una condizione analoga alla sua, una proposta terapeutica significativa, forte. Una proposta, per riprendere le parole di Barrie Simmons, in grado di «provocare con ogni mezzo concepibile» una "nascita" relazionale, identitaria, sociale, adulta.

Emanuela si confronta con Roberto, presente alla supervisione, e da questo scambio prende forma, per i giovani adulti che seguiamo, l'idea di un gruppo, considerato da entrambi un potente dispositivo terapeutico capace di sviluppare le competenze necessarie per aprirsi alle relazioni ed esprimere se stessi nei diversi contesti sociali di vita.

Composizione e conduzione

Da subito sono chiari due aspetti della nostra proposta di gruppo: la composizione e la co-conduzione. Stabiliamo di proporre il gruppo a giovani uomini e giovani donne, tra i 20 e i 35 anni, già impegnati in un percorso di psicoterapia individuale (con uno dei due conduttori), rappresentanti delle *diverse normalità* del nostro tempo: italiani e stranieri, eterosessuali e omosessuali, provenienti da famiglie tradizionali, monogenitoriali e ricomposte. Intendiamo costruire un *campo psicologico* (Lewin, 1951) simile al contesto

sociale in cui i partecipanti al gruppo vivono quotidianamente. In tema della co-conduzione, prendiamo in considerazione quanto scrivono Robert H. Klein e Harold S. Bernard:

I terapeuti che lavorano assieme possono assumere una quantità e varietà di ruoli maggiore quando conducono un gruppo, possono fornire un ventaglio di stimoli più ampio per suscitare le reazioni di transfert nei pazienti, e possono aiutarsi fra loro e aiutare i loro pazienti a tollerare e a esplorare intense manifestazioni di transfert e controtransfert (Klein, Bernard, 1994).

È possibile che l'idea della co-conduzione sia sollecitata dalla necessità di affrontare le reazioni di controtransfert vissute nella relazione terapeutica con pazienti giovani adulti: la sensazione onirica, lo stallo, l'essere sospesi e l'oscillazione fra l'impulso di scuoterli e di accoglierli, oltretutto dal desiderio di offrire un ventaglio di stimoli ampio capace di pro-vocare, chiamare alla vita, favorire una sperimentazione sociale e concreta.

Nel nostro caso la co-conduzione riguarda la coppia uomo-donna, una struttura che ricostruisce la costellazione familiare primaria, che secondo alcuni autori (Davis, Lohr, 1971) può favorire «una esperienza emotiva correttiva»:

La coppia di sesso misto fornisce un terapeuta dello stesso sesso che permette l'identificazione del paziente e l'esplorazione di qualunque potenziale difficoltà legata all'identificazione di genere (Davis, Lohr, 1971).

Condividiamo l'idea che «i co-terapeuti che riescono a collaborare bene forniscono un modello di relazione efficace e ben differenziata, che può aiutare i pazienti a rielaborare le conseguenze residue di un sistema familiare non ben funzionante» (Klein, Bernard, 1994). In questa direzione, ci impegniamo reciprocamente a curare i nostri scambi comunicativi, in modo che siano chiari, diretti, onesti.

La proposta

Insieme mettiamo a fuoco alcune caratteristiche e specifiche finalità della nostra proposta di gruppo: un laboratorio in cui i

partecipanti possano acquisire consapevolezza circa il loro modo di comunicare e riconoscere quelle modalità comunicative, che, di volta in volta, li favoriscono o li ostacolano nel rapporto con gli altri e nel raggiungimento di obiettivi relazionali e professionali.

In alternativa all'esperienza della *sospensione*, pensiamo che sia utile che il gruppo:

- abbia un numero definito di incontri e una durata complessiva (tre incontri al mese per circa sei mesi) tale da favorire la possibilità di iniziare e concludere un'esperienza;
- abbia un luogo e un tempo definiti e stabili in cui ritrovarsi;
- sia chiuso, nel senso che non prevede altri ingressi dopo il suo inizio e per tutta la sua durata in modo da favorire una maggiore coesione e un senso di appartenenza;
- abbia un obiettivo dichiarato, concordato e negoziato individualmente con ciascun partecipante attraverso un contratto esplicito.

Ogni partecipante svolge una seduta individuale con il suo terapeuta nella settimana in cui non è previsto l'incontro di gruppo e può chiedere uno spazio individuale in ogni momento al suo psicoterapeuta.

La partecipazione al gruppo prevede il rispetto di alcune esplicite regole: la riservatezza, la comunicazione ai conduttori di eventuali assenze o ritardi, il rispetto delle diverse opinioni e dei turni verbali, la sospensione del giudizio e dell'utilizzo di svalutazioni verso di sé e verso gli altri partecipanti.

Il pagamento delle sedute di gruppo è negoziato tra ogni partecipante e il proprio terapeuta nelle sedute individuali e rimane riservato a tale dimensione. Trattandosi di giovani adulti che spesso vivono una situazione di precariato, disoccupazione, difficoltà economiche in alcuni casi la cifra concordata è simbolica, in altri la partecipazione al gruppo è gratuita.

Gli incontri di gruppo sono audio-registrati con il consenso informato dei partecipanti.

L'inizio

È il 2012, quando attiviamo la prima edizione del *gruppo Giovani Adulti*. I partecipanti sono otto: cinque uomini e tre donne. Il nu-

mero di incontri previsti sono diciotto. Il gruppo inizia a gennaio e si conclude a giugno.

Da subito dichiariamo gli obiettivi della nostra proposta: un laboratorio che intende favorire lo sviluppo di consapevolezza circa le proprie modalità relazionali e la sperimentazione di possibilità comunicative efficaci e soddisfacenti.

Ciascun partecipante definisce un suo obiettivo dichiarato, all'interno del tema proposto, attraverso un patto esplicito con i terapeuti e con il gruppo.

Decidiamo di iniziare illustrando alcuni concetti e griglie di lettura dell'Analisi Transazionale (Stati dell'Io, Transazioni, Riconoscimenti) perché vogliamo condividere un linguaggio che possa favorire gli scambi comunicativi e anche proporre strumenti che consentano ai partecipanti di riflettere circa le proprie emozioni, i propri pensieri e le diverse possibilità di esprimersi nel rapporto con gli altri.

Nel qui e ora del gruppo i partecipanti sperimentano la possibilità di conoscere come i compagni di gruppo li vedono e possono confrontare l'immagine che hanno di se stessi con quella che gli altri gli restituiscono. Un lavoro che consente di appropriarsi di alcuni aspetti di sé inconsapevoli, desiderati e temuti, e di esprimere il proprio punto di vista circa le modalità comunicative e relazionali degli altri, in un luogo sicuro. Alcuni dei partecipanti riconoscono che molti dei loro personali vissuti considerati indicibili, privati e unici nel loro genere, in realtà sono sperimentati anche da altri del gruppo, un passaggio che riguarda la scoperta di "*non essere i soli*".

Per i partecipanti è chiaro fin da subito, anche con una certa sorpresa, che ognuno può partecipare e contribuire in modo significativo al processo di consapevolezza di sé e dei compagni di gruppo.

Un'esercitazione, che nel tempo diventa significativa nella memoria del gruppo, riguarda la costruzione animata del proprio Egoграмма:

Ogni partecipante costruisce il proprio Egogramma attraverso una “scultura” di gruppo scegliendo tra i partecipanti i rappresentanti dei suoi Stati dell’Io e posizionandoli fisicamente in modo che raccontino com’è per lui la sua esperienza interna.

Attraverso l’Egogramma animato, il racconto di sé e della propria esperienza prende le caratteristiche di un racconto corale in cui ognuno contribuisce al racconto dei compagni di gruppo ed è parte attiva nel processo di acquisizione di consapevolezza di sé e degli altri attraverso le forme del suo corpo, le parole, i toni, la voce.

La scelta di proporre esercitazioni che prevedano l’uso del corpo è legata a due fondamentali considerazioni. Da un lato pensiamo che il contatto con il proprio corpo, in particolare con il proprio respiro e con le proprie sensazioni fisiche, consente di richiamare i partecipanti a uno stato di presenza e di ascolto intimo di sé nel qui e ora; dall’altro riteniamo che il corpo sia custode di aspirazioni inconsapevoli che possono essere contattate ed espresse attraverso l’esercizio dell’abbandono delle tensioni del corpo, un’attenzione al respiro, l’ascolto dei propri impulsi fisici (Lo Re, 2015).

La prima edizione si conclude in modo positivo: i partecipanti ci rimandano di aver vissuto un’interessante esperienza di confronto e di scambio e ci chiedono di riproporre il gruppo l’anno successivo.

Pensando a una seconda edizione

Nella nostra idea, una proposta di gruppo strutturata come un laboratorio e la presenza del proprio terapeuta come conduttore del gruppo, poteva svolgere la funzione di contenere e non sollecitare ansie e regressioni a forme primitive di attività mentale, che, pur essendo ricche di potenzialità per la trasformazione di sé e del gruppo (Schermer, 1994), richiedono una elasticità che consenta di mantenere un livello di maturità nello stesso momento in cui si regredisce (Schermer, Pines, 1994). Ciononostante due partecipanti dopo i primi incontri hanno interrotto il percorso di gruppo e, in un caso, anche la terapia individuale. Abbiamo riflettuto circa queste due interruzioni ipotizzando che i due ragazzi fossero stati spaventati dalla nostra proposta.

Pensando, in una supervisione con Anna Rotondo, a una seconda edizione del *gruppo Giovani Adulti*, ci siamo interrogati su come tenere conto delle paure iniziali che hanno spinto due partecipanti ad abbandonare il gruppo. Riteniamo sia importante pensare a una struttura del gruppo che possa ridurre il rischio di interrompere il percorso e il senso di fallimento che ne può seguire. Ipotizziamo che l'*interruzione* sia un aspetto ripetitivo nelle esperienze che i giovani adulti vivono: in ambito lavorativo quando non viene rinnovato un contratto a tempo determinato, nelle loro relazioni di coppia, nei rapporti con le loro famiglie di origine o, per i giovani immigrati, le interruzioni dei rapporti con l'ambiente familiare e sociale di nascita conseguenti alla migrazione.

A partire da queste considerazioni, nella seconda edizione, scegliamo di modificare la struttura del percorso: proponiamo tre incontri iniziali di "prova", senza alcun impegno a proseguire l'intero percorso. Rendiamo esplicito con ognuno dei partecipanti nel momento in cui proponiamo il gruppo: "*Vieni, valuti com'è per te questa esperienza e poi scegli se partecipare all'intero percorso di gruppo che inizierà dopo gli incontri di 'prova', in ogni caso è ok*".

Ci sembra questo anche un modo per dare ai nostri giovani pazienti la possibilità di esaminare il "campionario" che offriamo, direbbe Berne (1966), e così fare una scelta più consapevole.

Di fatto con questa possibilità di scelta offerta, che manteniamo anche nelle edizioni successive, un solo partecipante ha scelto di concludere l'esperienza dopo i primi incontri di prova, mentre gli altri hanno iniziato e concluso l'intero percorso.

La seconda edizione

Alla seconda edizione, che si articola in 21 incontri, partecipano otto giovani adulti, cinque di essi hanno partecipato anche alla prima edizione. Il gruppo è composto per metà da maschi e per metà da femmine, tre partecipanti sono di origine straniera.

Il focus esplicito è ancora sui processi comunicativi e relazionali e, su questa base, ciascun partecipante stabilisce il proprio "contratto" con il gruppo a partire dalla domanda:

“Cosa vuoi ottenere per te da questa esperienza di gruppo e in che modo gli altri partecipanti possono contribuire al raggiungimento del tuo obiettivo?”

Proponiamo ai partecipanti di mettere a fuoco il proprio obiettivo attraverso l'uso delle immagini:

Chiediamo a ciascuno di portare l'immagine di un luogo che metaforicamente rappresenta un luogo desiderato, la meta che intende raggiungere attraverso il percorso di gruppo. Ciascun partecipante porta e condivide l'immagine del suo luogo-desiderio-meta e gli altri partecipanti si impegnano a guardare l'immagine, a coglierne i particolari, a vedere quello che racconta: quale atmosfera, quali relazioni, quali desideri.

È una proposta che intende favorire il passaggio da una modalità conoscitiva ed espressiva intuitiva a una adulta, esplicita, comunicabile e condivisibile e anche sollecitare e mantenere vivo il contatto con l'immaginazione, con le possibilità e le risorse creative dei partecipanti.

Il percorso si avvia e ci accorgiamo che ricorre spesso da parte del gruppo la messa in atto di un *atteggiamento passivo*, che si manifesta, in particolare, attraverso il comportamento dell'*astensione* (Shiff, 1975), ripetuto all'inizio di ogni incontro: osserviamo che prima del nostro ingresso nel gruppo i partecipanti sono attivi, parlano tra loro, ridono; appena entriamo nella stanza fanno silenzio e ci guardano come in attesa di un nostro cenno o parola che puntualmente arriva.

Riteniamo sia interessante riflettere in termini controtransferali riguardo a questa "attesa": è come se i partecipanti facessero un test (Weiss, 1993) ai conduttori: *“Fateci vedere come si fa quando non accade niente, quando non sai bene cosa fare”*. Pensiamo a questo test come l'espressione di un bisogno, una richiesta che si esprime con l'assunto bioniano della dipendenza (Bion, 1961).

Confrontandoci con alcuni colleghi¹ a cui abbiamo presentato la nostra esperienza con il *gruppo Giovani Adulti*, è emersa una considerazione relativa alle sollecitazioni che i giovani adulti ricevono dalla famiglia, dall'ambiente, che poco ascolta e forse poco ha ascoltato i loro bisogni di dipendenza, di guida e di accudimento. Spesso, infatti, abbiamo osservato che i giovani adulti in sospensione esistenziale riferiscono di essere stati bambini che per diverse circostanze (separazioni, divorzi, malattie, migrazione) si sono dovuti prendere cura di uno o di entrambi i genitori (per diverse ragioni sofferenti), quindi bambini "costretti" e sollecitati presto a crescere, a "diventare grandi", a rendersi autonomi.

«*Mi hanno chiesto di volare, senza insegnarmelo e senza che io fossi certa che dietro di me ci fosse un nido*» (una partecipante al gruppo).

Possiamo quindi pensare che attraverso la passività agita nel gruppo i partecipanti chiedano di poter "recuperare" una dipendenza relazionale. Come afferma Dela Ranci, pensiamo alla dinamica della dipendenza come a una richiesta di sicurezza, di appartenenza (Ranci, 1998), quindi di sperimentarsi in legami e luoghi sufficientemente sicuri da cui è possibile muoversi.

Scegliamo pertanto di utilizzare la dinamica prevalente in funzione dell'obiettivo dichiarato del gruppo: lo sviluppo di modalità relazionali e comunicative efficaci.

Decidiamo di proporre degli esercizi semplici, tratti dal training teatrale, che possano permettere di fare l'esperienza della *base* e del *legame sicuri*. In primo luogo lavoriamo sul contatto-legame con sé attraverso il *grounding*, ovvero la consapevolezza dei propri piedi che si radicano al pavimento; quindi il contatto con il proprio respiro e con il proprio cuore e in un momento successivo li invitiamo a sperimentare cosa vuol dire contattare e costruire un legame con l'altro: li invitiamo a guardarsi *occhi negli occhi* cercando negli occhi del compagno il *bambino che*

¹ Partecipanti al seminario *Dal cerchio di fuoco al gruppo che pensa*, condotto da Anna Rotondo presso il Centro di Psicologia e Analisi Transazionale di Milano, a.a. 2015-2016.

era, attraverso uno sguardo che accoglie, vede, si commuove, contiene e nutre.

E quindi proponiamo esperienze che hanno l'obiettivo di favorire il racconto e l'espressione di sé, come ad esempio l'*intervista*:

Un partecipante si pone al centro del cerchio, è il protagonista, e gli altri diventano "giornalisti" interessati ad avere informazioni sulla sua vita, su quello che pensa, sente, sogna, sui suoi progetti per il futuro.

Consideriamo gli esercizi che proponiamo uno stimolo, un pretesto, per favorire l'espressione di sé: il "testo" sono le riflessioni che seguono le nostre proposte, ovvero il tempo e le parole che dedichiamo per parlare dell'esperienza, condividerla dopo averla realizzata, i significati personali e possibili che assume e la comprensione di come, quella specifica esperienza, si connette al quotidiano vissuto dai partecipanti fuori dal gruppo: "*In che modo questa esperienza ti è utile, fuori di qui?*".

Ci accorgiamo che le esercitazioni sperimentate assumono le caratteristiche delle *prove* che un attore fa prima di andare in scena: i partecipanti cominciano a "portare fuori dal gruppo", nella loro quotidianità, le competenze apprese nel gruppo: esprimono i loro pensieri e le loro emozioni. Esperienze che progressivamente favoriscono lo sviluppo della fiducia in sé e negli altri, una questione ricorrente espressa dalle parole di un partecipante: "*Io di me proprio non mi fido, figuriamoci degli altri!*".

Riflettiamo su questa mancanza di fiducia verso se stessi, una mancanza che limita le capacità espressive di sé e che riconduciamo a ripetuti "abbandoni" sperimentati nelle relazioni significative, si tratta di abbandoni di parti di sé non legittimate, non accolte, di bisogni inascoltati. Pensiamo che questi abbandoni riguardino anche il rapporto e il contatto con se stessi, interruzioni che si manifestano in modo ricorrente attraverso le interruzioni sperimentate nelle esperienze di vita.

Il gruppo diventa il luogo in cui è possibile "allenarsi" al contatto con sé, con la propria immaginazione, con le proprie idee e

con gli altri. Esperienze che favoriscono una ri-presenza di contatto intrapsichica, che nutrono la fiducia verso se stessi e verso gli altri e consentono la condivisione di esperienze profonde e significative.

Alcuni partecipanti cominciano a portare i loro sogni: il gruppo ascolta, amplia, arricchisce, conclude, spesso li trasforma in messaggi esistenziali, come nel caso del sogno portato da un partecipante:

Sono su un treno, cammino per i vagoni, sto cercando il mio posto. Attraverso scompartimenti aperti e chiusi, vuoti e pieni, provo i posti liberi, ma non mi sento a mio agio e continuo a cercare. Così arrivo in testa al treno e scopro che non è più un treno, è una nave. Vado in poppa e trovo il mio posto.

Dopo l'ascolto di questo sogno un partecipante commenta:

il treno ha la strada segnata, la barca può andare dove si desidera.

Oltre ai sogni, altri svelano aspetti di sé fino ad allora raccontati solo al proprio terapeuta: l'omosessualità, o una malattia grave che ha condizionato l'esistenza. Aperture all'intimità, all'appartenenza.

L'esperienza di gruppo sembra esser sempre più vissuta come una *base sicura* da cui partire, esplorare, un luogo in cui è sperimentata una «socialità sincretica» (Bleger, 1967): un «tessuto» sotterraneo comune a tutti i membri del gruppo, una rete di legami che permette ai partecipanti un'esperienza di appartenenza e di identificazione con il gruppo nel suo insieme (Neri, 2001).

Riflettendo dopo la seconda edizione

Si conclude la seconda edizione e riflettiamo sull'evoluzione della nostra proposta di gruppo, sulla passività e sulla scelta di considerarla espressione di un bisogno autentico, sulla potenza trasformativa degli esercizi espressamente attesi e puntualmente sperimentati dai partecipanti.

Questi esercizi tratti dal training teatrale si basano sulle riflessioni in tema di formazione di Grotowski (1968) e di Claudio

Orlandini, che afferma durante una intervista condotta da Emanuela Lo Re:

tornare all'origine vuol dire, per me, tornare a quel momento iniziale di desiderio di urlare e di dire «Oh, guardate che ci sono e voglio esserci, anzi adesso ve lo dico fortemente che voglio esserci!». E quindi agli attori, a chi inizia, io dico «cominciamo a dare voce a questo bambino che c'è stato, cominciamo a tirare fuori quel tipo di energia, ad accedere a quell'energia del bambino come motore, matrice principale per l'espressione. Se vogliamo banalizzare, gridiamo, oppure scuotiamoci fortemente per vedere cosa è rimasto di quel bambino sopito». E mi rendo conto che ci sono troppi momenti della nostra vita in cui noi, prima di metterci a fare teatro, decidiamo che questo bambino è sparito, ce lo fanno sparire o lo facciamo sparire noi o ci dicono che è meglio che sparisca... e quindi la prima cosa da fare è riattivare quell'energia. Che cos'è l'energia? Questa è la prima domanda che faccio. È proprio l'energia primaria, quel che ci porta ad agire nella vita, a fare delle azioni nella vita (Lo Re, 2015).

Siamo consapevoli che la nostra proposta riguarda un “processo evolutivo” che, riprendendo le parole di Grotowski (1968) “è indirizzato verso la ricerca della verità su se stessi e sulla propria missione nella vita” coerentemente con quanto scrive Berne (1972) a proposito dell'analisi del copione e delle aspirazioni esistenziali:

scopo dell'analisi del copione è [...] aprire al mondo il giardino delle loro aspirazioni [...] scomponendo la Babele che c'è nelle loro teste fino a che il Bambino sarà in grado di dire: “Ma è questo ciò che voglio fare e preferirei farlo come dico io” [Berne, 1972, p. 118].

Pensiamo che l'assenza di contatto con le proprie aspirazioni sia connessa alla sospensione esistenziale di cui abbiamo parlato: viene a mancare il contatto con le proprie motivazioni, con il desiderio di prendere iniziative, attivarsi, costruire un progetto, un futuro per sé. Come afferma Berne:

Impastoiato nella rete dell'apparato di copione, Jeder ha nel frattempo le sue aspirazioni autonome. Di solito gli si presentano nei sogni a occhi aperti, durante le ore di svago o nelle allucinazioni

ipnagogiche prima di addormentarsi: le azioni coraggiose (buone) che avrebbe dovuto compiere nella mattina o le situazioni tranquille che spera di vivere più avanti negli anni. Tutti gli uomini e le donne hanno i loro giardini segreti, di cui controllano i cancelli per impedire l'invasione profanatrice della folla volgare. Si tratta delle immagini visualizzate di ciò che farebbero se potessero agire secondo i loro desideri (Berne, 1972).

Pensiamo quindi chiaramente alle *aspirazioni esistenziali* che riguardano e indicano un modo di essere e di vivere nel mondo, un'identità e un progetto frutto di un desiderio personale, autonomo. In tal senso le aspirazioni rappresentano una direzione esistenziale verso la realizzazione di sé.

La sospensione esistenziale in cui si trovano i giovani adulti può quindi riguardare l'attesa di realizzare un'aspirazione forse solo immaginata, fantasticata, ma non ancora pensata, non ancora calata nell'esistenza attraverso un progetto consapevole: un *qualcosa* di desiderato che resta assente, non noto, implicito nell'esperienza e quindi non condiviso e condivisibile con altri. Come dice Cornell:

I giardini segreti ai quali Berne così nostalgicamente e appassionatamente ha fatto riferimento, sono pieni di delicate e preziose, ma precarie, speranze che cercano una struttura di vita che possa finalmente portarle a compimento e realizzazione [Cornell, 2010].

Pensiamo che il gruppo possa, almeno inizialmente, rappresentare quella "struttura di vita" di cui parla Cornell. Il gruppo che proponiamo ai giovani adulti è quindi un'esperienza di scoperta e di apertura al mondo delle loro aspirazioni. Nel gruppo le aspirazioni ritrovate si aprono a una dimensione sociale, vengono trasformate in parole, in un discorso che può essere comunicato agli altri attraverso le esercitazioni che proponiamo e grazie all'esperienza di ascolto, condivisione e legame che i partecipanti vivono nel gruppo.

La terza edizione

A partire da queste considerazioni pensiamo alla terza edizione del gruppo e decidiamo di definire esplicitamente l'obiettivo del

gruppo che riguarda la ricerca-riscoperta delle aspirazioni esistenziali sulla cui base riprendere un discorso verso il futuro e pensare a un proprio progetto di vita.

Ci siamo interrogati su come far emergere e sostenere le aspirazioni nel lavoro di gruppo. Berne quando parla di aspirazioni si riferisce al mondo dei desideri e, come dice Cornell (2010), le aspirazioni sono vissute e sperimentate nel regno delle fantasie, delle immagini, dei sogni e nelle speranze per il futuro. Pensiamo, in accordo con Eugène Enriquez (1999), che «la speranza passa attraverso il gruppo»: attraverso legami di interdipendenza e progettualità creativa. Più nello specifico e in base alle indicazioni di Cornell (2010) nel lavoro di gruppo diamo ampio spazio alla fantasia (per esempio attraverso fantasie guidate), all'immaginazione, all'improvvisazione attraverso il corpo a partire da stimoli portati dai partecipanti o che emergono dal processo di gruppo.

Ci prendiamo cura degli aspetti di *transfert e controtransfert vitalizzante* (Gerson, 2003) che mettono in evidenza dinamiche transferali connesse al futuro nelle quali sono contenuti i desideri ravvivanti e generativi di coloro con cui lavoriamo. Riecheggiano qui le parole di Ogden (2008): «l'analista partecipa al sognare del paziente i suoi sogni precedentemente non sognabili».

Il setting rimane quello proposto nella seconda edizione: tre incontri di prova, poi l'inizio del percorso con tre incontri al mese per un totale di 21 incontri. Dichiariamo al gruppo, composto da otto partecipanti, il nostro focus, la nostra aspirazione: la riscoperta delle aspirazioni personali per la definizione di un proprio progetto per il futuro. Offriamo ai partecipanti alcune letture dedicate alle aspirazioni, le discutiamo con loro per arrivare a una definizione condivisa, concreta di questo concetto. E su questa base, ciascuno dei partecipanti stabilisce il proprio contratto con il gruppo. Dedicamo alcuni incontri al contratto per mettere a fuoco gli obiettivi di ciascuno relativi al percorso di gruppo, al modo in cui intendono realizzarli, al contributo che gli altri possono dare a questo "progetto" e infine riflettiamo su come questi obiettivi possono connettersi con la direzione che vogliono dare alla propria esistenza.

Il focus del nostro lavoro si sposta dagli aspetti difensivi e dalle difficoltà alle aspirazioni, al mondo dei desideri, a ciò che permette un ben-essere, un sentirsi ok nel vivere la propria vita.

Dopo la fase contrattuale, i tre incontri mensili tendono ad assumere una struttura e delle caratteristiche precise. Dedichiamo il primo incontro all'ascolto, alla condivisione e allo scambio di pensieri, sogni, eventi significativi vissuti; nel secondo incontro proponiamo le esercitazioni che riteniamo utili a partire dai contenuti e dai processi che abbiamo osservato durante il primo incontro e nel terzo incontro sollecitiamo il gruppo a riflettere circa l'esperienza sperimentata e a connettere le nuove consapevolezze acquisite alla vita quotidiana al di fuori del gruppo, cristallizzando quanto è stato sperimentato con l'obiettivo di favorire un apprendimento dall'esperienza.

Pensando alla nostra conduzione riteniamo che il nostro stile si avvicini alla concezione dello psicoterapeuta come "artista" di cui parla Bion (1985), così come illustrata da Corrao e Neri:

Lo psicoterapeuta artista realizza le sue potenzialità analitiche attraverso la trasformazione e la comunicazione "efficace" del non conosciuto (Fornari, 1981). Alimentando una relazione complementare, l'aspetto "artistico" della funzione analitica si esprime all'interno del processo creativo.

[...] può eliminarne l'ingombro e, trasformandolo, farne oggetto di una comunicazione efficace, cioè creativa. L'importanza di una funzione analitica "creativa" è definita dalla possibilità di strutturare un contenitore gruppale che accoglie le istanze contestuali (porzione di mondo esterno), le interpreta sulla base di ciò che è essenziale a prescindere dal "contingente" (memoria, desiderio, comprensione), e le integra nel nucleo profondo del Sé: attraverso questo processo, nasce la dinamica "trasformativa" che diventerà oggetto di una nuova comunicazione creativa.

L'analista non deve essere soltanto in grado di promuovere la ricerca della verità (il leader) ed essere all'unisono con essa (il mistico), ma deve poterla comunicare efficacemente (l'artista) (Corrao, Neri, 1981).

Di seguito un'esercitazione come esempio dell'attivazione di un processo trasformativo all'interno del gruppo.

A partire dalla discussione con il gruppo in tema di aspirazioni esistenziali osserviamo che naturalmente i partecipanti sono portati a recuperare fantasie, racconti e giochi della loro fanciullezza rispetto a ciò che da bambini desideravano fare una volta diventati grandi.

Proponiamo ai partecipanti di mettersi a coppie e di raccontarsi reciprocamente i desideri di bambini. Chi ascolta può incuriosirsi e fare domande.

Dedichiamo un tempo alla condivisione in gruppo, durante il quale ogni partecipante dichiara la professione che da piccolo aveva desiderato svolgere, e successivamente mettiamo a fuoco il "permesso" che lì era mancato per portare avanti il proprio sogno e trasformarlo in un progetto possibile. Ogni partecipante è invitato a scegliere tra i permessi indicati quello di cui sente ancora oggi il bisogno e anche da chi, fra i compagni di gruppo, desidera riceverlo.

Chiediamo ai due di mettersi uno di fronte all'altro: da un lato la persona che chiede il permesso e dall'altra la persona che offre il permesso. Chi chiede il permesso è invitato a raggiungere camminando il compagno e a chiedergli: "Ti chiedo di darmi il permesso di...". Il compagno che riceve la richiesta è invitato ad ascoltare e a rispondere quando riconosce la richiesta come autentica; in caso contrario, può domandare di riformulare la richiesta del permesso e offrirlo al compagno.

Esercitazioni come quella descritta mettono in circolo diverse emozioni che, in grado differente, coinvolgono e attraversano tutti i partecipanti, conduttori compresi. Per questo dedichiamo un tempo di riflessione sull'esperienza vissuta in cui gli aspetti impliciti, le emozioni, i timori, le esitazioni vengono condivisi nel gruppo e trasformati in esperienza comunicabile.

Infine ogni partecipante esprime gli aspetti significativi per sé dell'esperienza fatta, come si declinano nel suo percorso esistenziale e come pensa di utilizzarli nella vita quotidiana.

Sostanzialmente manteniamo la struttura della terza edizione anche nelle edizioni successive. Sul piano dell'esperienza abbiamo infatti constatato che lo spostamento di focus dalle difficoltà alle aspirazioni coinvolge maggiormente i giovani adulti che partecipano al gruppo in quanto, come molti di loro hanno sottolineato, «apre spiragli di speranza rispetto al futuro».

Siamo anche confortati dai “passaggi” compiuti da alcuni partecipanti.

La “presenza complessiva” durante tutto il percorso è sufficientemente elevata tanto da indicare che il gruppo è abbastanza coeso e che questa esperienza attrae i partecipanti (Berne, 1966). Alcuni dei nostri giovani hanno partecipato a tutte le edizioni del gruppo e in genere quasi tutti partecipano ad almeno due edizioni. Ci sembrano dati ancor più significativi, se non dei risultati auspicabili, nel lavoro con i giovani adulti la cui «caratteristica patognomica» come dice Goisis (2014), è la precarietà lavorativa, emotiva, affettiva, identitaria, a cui spesso consegue un senso di frammentazione del *continuum* esistenziale.

In molti casi abbiamo riscontrato che diversi partecipanti hanno “scoperto” una loro direzione esistenziale, hanno chiarito e stabilizzato una loro identità integrando in essa aspetti di resilienza e risorse di cui sono diventati consapevoli attraverso i rimandi del gruppo.

Pensiamo, ad esempio, a un giovane di origine sudamericana, da molti anni in Italia, che si è rivolto al servizio di Terrenuove in seguito al perdurante disagio, che si manifesta in sintomi ansiosi e vissuti persecutori, che vive in presenza di italiani, siano essi giovani, adulti, maschi o femmine, nelle diverse situazioni sociali, che, quando può, tende a evitare. Per tale ragione ha interrotto gli studi che lo appassionavano. Il “guaio” è che lavora in una ditta con molti italiani. Attribuisce il suo disagio al fatto che non parla un “buon italiano” e per questo, in passato, era stato deriso da ragazzi italiani. Nelle sedute individuali il terapeuta gli riconosce più volte la sua competenza linguistica in modo realistico, ma il suo sistema di riferimento non si modifica. Accetta la proposta di entrare nel

gruppo, con la premessa dei primi incontri di prova. Nei primi incontri è molto silenzioso, tuttavia sceglie di fare il percorso e inizia a raccontarsi e a parlare delle sue difficoltà linguistiche. Gli altri sono sorpresi, tanto più un altro partecipante straniero che effettivamente parla un italiano molto stentato, e restituiscono al giovane sia il coraggio di esporsi, sia l'ottimo italiano con cui si esprime, sia il fatto di essere bilingue. A conclusione del percorso frequenta regolarmente, e spesso con piacere, anche ragazzi e ragazze italiani e intende riprendere a studiare e conseguire un diploma.

Anche il giovane adulto dalla cui supervisione era nata l'idea del gruppo e che ha partecipato a tutte le edizioni ha compiuto importanti passaggi nella sua vita: è andato a vivere prima con un amico e poi da solo, separandosi dalla madre e anche occupandosi di lei che nel frattempo ha affrontato un'importante malattia fisica. Lavora in modo sempre più stabile e fa un lavoro che gli permette di viaggiare e conoscere Paesi e popolazioni straniere, realizzando un'aspirazione scoperta attraverso il lavoro di gruppo; inoltre, come gli viene frequentemente fatto notare dai suoi compagni di gruppo, ha acquisito una capacità di comunicare in modo chiaro e diretto tanto che spesso gli altri partecipanti chiedono esplicitamente un suo parere, considerandolo profondo, diretto e chiaro nelle cose che dice. A volte pensiamo a lui come al *genius loci* di cui parla Neri (2001).

Ci sembra che i giovani adulti che partecipano al gruppo traggo un certo grado di beneficio da questa esperienza. Tuttavia ci siamo chiesti in che modo e in quale misura l'intervento di gruppo che proponiamo li aiuti realmente e concretamente nella formazione di un'identità adulta, nell'ideazione di un progetto autonomo, nel passaggio a una dimensione sociale più ampia, al collettivo, in un'ottica di reciprocità.

Per verificare questi aspetti nella quinta edizione del gruppo abbiamo attivato un *progetto di ricerca* che di seguito esponiamo sinteticamente e che è tuttora in corso.

3. *Il progetto di ricerca*

Gli esseri umani nascono nei gruppi, vivono nei gruppi e definiscono la loro identità attraverso i gruppi (Clarkson, 1991)

All'inizio del 2016, con l'avvio della quinta edizione del gruppo *Giovani Adulti*, abbiamo attivato un progetto di ricerca costruito e messo a punto in diversi incontri che hanno coinvolto l'équipe del *Servizio Giovani Adulti*, Margherita Lanz, docente e ricercatrice dell'Università Cattolica di Milano, e alcuni tirocinanti psicologi presso il Centro di Psicologia e Analisi Transazionale.

Obiettivi del progetto di ricerca e aspetti metodologici

L'obiettivo generale del progetto di ricerca è di verificare l'efficacia dell'intervento di gruppo nella formazione di un'identità adulta. Nello specifico viene verificato il cambiamento che avviene in tre dimensioni: identitaria, progettuale e di socializzazione/reciprocità.

Il presupposto da cui partiamo e che intendiamo verificare attraverso la ricerca è che il gruppo, la dimensione del piccolo gruppo favorisca i processi di individuazione e differenziazione che stanno alla base dei compiti evolutivi dei giovani adulti. Come dice Dela Ranci (1998), nell'articolo *Gruppo, individuo e società: il contributo dell'Analisi Transazionale*, il gruppo consente un processo di individuazione, attraverso la distinzione tra chi è dentro e chi è fuori, e da questa prima distinzione è possibile percorrere un ulteriore processo di differenziazione che consente un riconoscimento della diversità nella comune appartenenza. Berne (1963; 1966) parla di processo di differenziazione dell'Imago di gruppo, ne segue l'evoluzione che avviene in ogni membro del gruppo a partire dal vedere, attraverso il transfert familiare, gli altri come se fossero «padri, madri, fratelli e sorelle» (Berne, 1966, p. 126), fino allo sviluppo di una imago «aggiustata secondariamente» in cui la persona può vedere le altre persone come realmente sono e «interagire in modo autonomo» (Sills, Hargaden, 2002).

Per verificare l'efficacia dell'intervento grupppale vengono uti-

lizzate, nella ricerca in atto, interviste semistrutturate e audio-registrazioni degli incontri di gruppo.

Il gruppo: composizione e condivisione del progetto di ricerca

Il gruppo che partecipa al progetto di ricerca è formato da 9 giovani adulti, tra cui 5 femmine e 4 maschi, due sono “stranieri”, un maschio nato in Italia da genitori immigrati di origine medio-orientale e una femmina ricongiunta da minore di origine centroamericana. Tutti, dopo i primi tre incontri preliminari, hanno scelto di partecipare al percorso di gruppo che va dal mese di gennaio al mese di giugno 2016 e al progetto di ricerca.

Abbiamo presentato e discusso il progetto di ricerca con i partecipanti prima dell'avvio del percorso, nel terzo incontro preliminare, descrivendo gli obiettivi e le modalità di realizzazione. In generale la proposta è stata accolta con curiosità e interesse, ci hanno posto una sola condizione: vogliono conoscere gli esiti della ricerca!

Condizione che abbiamo accettato.

Lo svolgersi della ricerca, la descrizione degli strumenti metodologici utilizzati, i risultati saranno per noi oggetto di un prossimo contributo in collaborazione con i colleghi dell'Università Cattolica con cui stiamo lavorando alla ricerca in oggetto.

Riflessioni non conclusive

Concludiamo questo scritto con alcune linee guida che, alla luce dell'esperienza svolta fino a ora, riteniamo significative per una proposta di gruppo rivolta ai giovani adulti. Pensiamo che la ricerca in cui siamo impegnati ci consentirà di chiarire questi aspetti, verificarli e forse individuarne di nuovi.

In primo luogo pensiamo agli *aspetti di struttura* della nostra proposta di gruppo che possono favorire la costruzione di un *luogo intermedio sicuro* per aprirsi al mondo:

– la *composizione del gruppo* mista per sesso, orientamento sessuale, nazionalità, ma simile per età (dai 20 ai 35 anni) e per le difficoltà presentate che riguardano in particolare gli aspetti di

relazione con le situazioni sociali e la capacità di progettare il proprio futuro in modo realistico;

– la *co-conduzione*: due terapeuti con il medesimo orientamento teorico, un uomo e una donna, con cui i partecipanti hanno svolto e continuano un percorso di evoluzione personale in un setting individuale;

– un *setting di gruppo definito*: tre incontri iniziali di “prova” per decidere se partecipare al gruppo, tre incontri al mese per un periodo concordato di sei a cui si affiancano le sedute di psicoterapia individuale con il proprio terapeuta; pensiamo che questo tipo di setting consente di impegnarsi in un “progetto” realistico e limitato nel tempo che i partecipanti possono scegliere di iniziare e portare a compimento;

– un *gruppo chiuso* con un massimo 10 partecipanti: per cui dopo i tre incontri iniziali non è previsto alcun altro inserimento;

– un *obiettivo di lavoro dichiarato ed esplicito*: sviluppo delle competenze comunicative e sociali che prevede il recupero delle proprie aspirazioni esistenziali e la messa a fuoco di una propria realistica progettualità per il futuro;

– alcune *regole* di setting che riguardano: avvisare delle proprie assenze e ritardi, concordare il pagamento con il proprio terapeuta, mantenere la riservatezza.

Ci sono poi aspetti che riguardano quello che *succede nel gruppo*: processi comunicativi e relazionali che richiedono una responsabilità e un impegno attivo da parte di ciascun partecipante e dei terapeuti e che, a nostro parere, consentono ai giovani adulti di sperimentare l’intersoggettività, di sviluppare una progettualità creativa, ci riferiamo a:

– la definizione per ciascun partecipante di un proprio contratto di lavoro all'interno del gruppo, esplicito e bilaterale, processo a cui partecipano anche gli altri membri del gruppo, custodi insieme ai terapeuti degli obiettivi concordati;

– la disponibilità a comunicare in modo diretto e aperto all'interno del gruppo e a evitare o eventualmente correggere svalutazioni verso sé e/o verso gli altri;

– la specifica attenzione al corpo, alla corporeità quindi agli aspetti comunicativi impliciti come risorsa per la scoperta di sé e per lo sviluppo di competenze espressive e relazionali nel rapporto con se stessi e con gli altri;

– la possibilità di dire no a richieste dei conduttori o degli altri membri del gruppo quando non si è disponibili a rispondere o a prendere parte a una proposta.

Enriquez (2012) dice che il criterio essenziale perché un gruppo esista è che le persone desiderino «fare insieme qualcosa che non può essere realizzato senza gli altri». Diventare adulti è un fatto sociale, richiede la capacità di sperimentarsi attraverso molteplici inter-azioni, di affrontare le questioni relative alla dipendenza e conquistare la capacità di inter-dipendere, di chiarire i propri desideri, le proprie aspirazioni e trasformarle in un progetto possibile, dicibile e condivisibile.

Ripensando alla nostra proposta di gruppo, riconosciamo in essa il *to play* di cui parla Bill Cornell (2016), che riprendendo Winnicott, sottolinea l'importanza che ha il gioco nello sviluppo delle capacità di scoprire il mondo, imparare a pensare, emozionarsi, fantasticare, avere un contatto con il proprio corpo.

Riconosciamo quindi che la nostra proposta di gruppo *inter-media* tra individuo e società ha le caratteristiche di uno *spazio transizionale* che permette ai partecipanti di spostarsi da una soggettività chiusa e isolata e di aprirsi all'inter-soggettività attraverso la proposta di un *gioco creativo (to play)* che permette di conoscere

ed esplorare il proprio mondo interno, quello esterno e di trovare dei modi per raccontarsi, esprimersi. Pensiamo che il recupero delle proprie aspirazioni è una questione intima e personale e interessa anche una dimensione sociale e comunicativa, favorisce una trasformazione verso un progetto di vita realizzabile.

Attraverso questo articolo abbiamo presentato il nostro lavoro che certamente riguarda il nostro desiderio di partecipare attivamente alla costruzione di una società in cui le persone possano ascoltarsi, accettarsi, rispettare le diversità, cooperare, condividere la loro esperienza.

BIBLIOGRAFIA

- ALLEN J., ALLEN B., (1997), *A new type of Transactional Analysis and one version of script work with a constructivistic sensibility*, in «Transactional Analysis Journal», 27, pp. 89-98
- BERNE E., (1963), *The Structure and Dynamics of Organization and Groups*, Ballantine Books, New York 1993
- BERNE E., (1966), trad. it. *Principi di terapia di gruppo*, Astrolabio, Roma 1986
- BERNE E., (1972), trad. it. «Ciao!... e poi? La psicologia del destino umano», Bompiani, Milano 1979
- BESTAZZA R., *Giovani adulti migranti*, in RANCI D. (a cura di), *Migrazioni e migranti. Esperienze di cura a Terrenuove*, Franco Angeli, Milano 2011
- BESTAZZA R., *Giovani adulti in sospensione esistenziale*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 58, 2013
- BION W.R., (1961), trad. it. *Esperienze nei gruppi*, Armando, Roma 1971
- BION W.R., *Seminari Italiani*, Borla, Roma 1985
- BLEGER J., (1967), trad. it. *Simbiosi e ambiguità*, Lauretana, Loreto 1992
- BUZZI C., CAVALLI A., DE LILLO A., *Rapporto giovani. Sesta indagine dell'Istituto IARD sulla condizione giovanile in Italia*, Il Mulino, Bologna 2007
- CLARKSON P., (1991), trad. it. *Imago gruppale e stadi di sviluppo del gruppo*, in «Neopsiche», anno 9, 16, 1991
- CORNELL W.F., (2010), trad. it. *Aspirazione o adattamento? Una tensione irrisolta nelle credenze di base di Eric Berne*, in «Transactional Analysis Journal», vol. 4, 3-4, 2010
- CORNELL W.F., (2016), Relazione al Workshop *Gioca il tuo rischio*, CPAT, Milano
- CORRAO F., NERI C., (1981), *Introduzione al numero monotematico dedicato a W.R. Bion*, in «Rivista di Psicoanalisi», XXVII, pp. 1-4
- DALLA ZUANNA G., (2003), *Il libro bianco sul welfare, una lettura demografica*, ne «Il mulino», vol. 407/3, pp. 481-89

- DAVIS F.B., LOHR N.E., (1971), *Special problems with the use of co-therapists in group psychotherapy*, int. J. Group Psychother., 21, pp. 143-58
- ENRIQUEZ E., (1999), trad. it. *Essere un gruppo che pensa*, in «Animazione Sociale», 2012
- ERIKSON E.H., (1982), trad. it. *I cicli di vita: continuità e mutamenti*, Armando, Roma 1984
- FORNARI F., (1981), *Da Freud a Bion*, in «Rivista di psicoanalisi», XXVII, 3-4, pp. 651-61
- GERSON S., (2003), *The enlivening transference in the shadow of deadliness*, Paper delivered to the Boston Psychoanalytic Association, Boston, Massachusetts 2003
- GOISIS P.R., *Setting e psicoterapia con il giovane adulto*, in M. LANCINI, F. MADEDDU, *Giovane adulto. La terza nascita*, Raffaello Cortina, Milano 2014
- GROTOWSKI J., (1968), trad. it. *Per un teatro povero*, Bulzoni, Roma 1970
- INGLESE S., (1993), *Introduzione*, in T. NATHAN, *Principi di etnopsicoanalisi*, Bollati Boringhieri, Torino 1996
- KLEIN R.H., HAROLD S.B., (1994), trad. it. *La co-terapia nell'analisi di gruppo di pazienti borderline e narcisisti*, in V.L. SHERMER, M. PINES (a cura di), *Il cerchio di fuoco. Affetti primitivi e relazioni oggettuali nella psicoterapia di gruppo*, Raffaello Cortina, Milano 1998
- LAI G., *Alleanza e costruzione di rete con pazienti affetti da gravi patologie. Configurazione a rete del gruppo di supervisione e disidentità*, in Atti del Convegno Nazionale di Analisi Transazionale, Roma 1996
- LANCINI M., *Crisi evolutiva e cambiamento*, in M. LANCINI, F. MADEDDU, *Giovane adulto. La terza nascita*, Raffaello Cortina, Milano 2014
- LANCINI M., MADEDDU F., *Esiste una specificità clinica del giovane adulto?*, in M. LANCINI, F. MADEDDU, *Giovane adulto. La terza nascita*, Raffaello Cortina, Milano 2014
- LANCINI M., MADEDDU F., *Giovane adulto. La terza nascita*, Raffaello Cortina, Milano 2014

- LEWIN K., (1951), trad. it. *Teoria e sperimentazione in psicologia sociale*, Il Mulino, Bologna 1972
- LO RE E., *Dar voce al personaggio*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 60, 2013
- LO RE E., *L'arte di cambiarsi. Intervista a Claudio Orlandini*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 63, 2015
- MCGOLDRICK M., CARTER E.A., (1982), *Stili di funzionamento familiare: come le famiglie affrontano gli eventi della vita*, Franco Angeli, Milano 1993
- MCGOLDRICK M., HEIMAN M., CARTER B., (1993), *I mutamenti nel ciclo di vita della famiglia: una prospettiva sulla normalità*, in WALSH F., (a cura di), *Ciclo vitale e dinamiche familiari*, Franco Angeli, Milano 1995
- NERI C., (2001), *Genius Loci*, Mekbaz, VI, 1, pp. 38-44
- OGDEN T.H., (2008), *L'arte della psicoanalisi. Sognare sogni non sognati*, Raffaello Cortina, Milano 2008
- PIETROPOLLI CHARMET G., LANCINI M., *Nuova generazione di genitori*, in DE PRA M., SCALARI P. (a cura di), *Nascere e crescere. Il mestiere dei genitori*, Edizioni la meridiana, Bari 2009
- RANCI D., *Gruppo, individuo e società: il contributo dell'Analisi Transazionale*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 23, 1998
- ROTONDO A., *L'utenza che sfugge*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 10, 1993
- ROTONDO A., *Alleanza e costruzione di rete con pazienti affetti da gravi patologie. Ricerca, intervento e progetto di sperimentazione*, in Atti del Convegno Nazionale di Analisi Transazionale, Roma 1996
- SCABINI E., *Psicologia sociale della famiglia. Sviluppo dei legami e trasformazioni sociali*, Bollati Boringhieri, Torino 1995
- SCABINI E., DONATI P., (1988), *La famiglia "lunga" del giovane adulto*, in «Studi Interdisciplinari sulla Famiglia», 7
- SCHERMER V.L., (1994), trad. it. *Fra teoria e pratica, luce e calore. L'impiego della teoria nel "cerchio di fuoco"*, in V.L. SCHERMER, M. PINES (a cura di), *Il cerchio di fuoco. Affetti primitivi e rela-*

- zioni oggettuali nella psicoterapia di gruppo*, Raffaello Cortina, Milano 1998
- SCHERMER V.L., PINES M., (1994), trad. it. *Il cerchio di fuoco. Affetti primitivi e relazioni oggettuali nella psicoterapia di gruppo*, Raffaello Cortina, Milano 1998
- SHIFF J.L., (1975), trad. it. *Analisi Transazionale e cura delle psicosi*, Astrolabio, Roma 1980
- SILLS C., HARGADEN H., (2002), trad. it. *Analisi Transazionale: una prospettiva relazionale*, Ananke, Torino 2012
- SIMMONS B., *Da più psicoterapie*, in «Quaderni di Psicologia, Analisi Transazionale e Scienze Umane», 46, 2006
- STEWART I., JOINES V., (1987), trad. it. *L'Analisi Transazionale. Guida alla psicologia dei rapporti umani*, Garzanti, Milano 1990
- TOSI M.T., (2010), *Storie narrate e vissute: il copione in una prospettiva narrativa*, in «Psicologia Psicoterapia e Salute», vol. 16, 1, pp. 1-23
- WEISS J., (1993), trad. it. *Come funziona la psicoterapia*, Bollati Boringhieri, Torino 1999