

Un gruppo di psicodramma con giovani adulti

di Eugenio Granati* e Sonia Liburdi**

[Ricevuto il 26/10/2025
Accettato il 21/12/2025]

Riassunto

Il presente articolo affronta la specificità clinica del lavoro psicodrammatico con il giovane adulto (età 20-30). Questa fase di vita è segnata da instabilità e dall'emergere di nuove sofferenze psichiche che si scontrano con una vicinanza affettiva familiare e sociale che nega l'espressione della fragilità, producendo un vissuto di vuoto, deformando il legame, ostacolando la costruzione di un senso di sé autentico e intimo. L'intervento della terapeuta mira, attraverso la decostruzione e la ricostruzione del legame, a sostenere il passaggio dall'essere oggetto dell'Altro all'essere soggetto del proprio desiderio. Attraverso la messa in scena, il gruppo funge da *locus nascendi*, permettendo ai partecipanti di rinegoziare i conflitti con il passato e di risignificare l'aggressività in termini di affermazione di sé. L'obiettivo, attraverso il rispetto di regole come il silenzio attivo, l'ascolto e l'assenza di giudizio, è quello di sperimentare un'intimità autentica che ripari le ferite originarie e consolidi un Sé autonomo, trasformando la precarietà del giovane adulto in una risorsa generativa.

Parole chiave: Giovane adulto, Psicodramma, Soggettivazione, Intimità, Metodo del silenzio.

* Psicologo, specializzando COIRAG. Vive e lavora a Padova (via Tiziano Aspetti, 164 – 35133 Padova); eugeniogranati95@gmail.com.

** Psicologa, psicologa dei nuovi media, psicoterapeuta, psicodrammatista, supervisore Scuola di specializzazione in Psicodramma Analitico (Istituto di Psicodramma Analitico di Verona), socio Asvegra. Vive e lavora a Padova (via E. Porro, 14 – 35136 Padova); sonia.liburdi@gmail.com

Gruppi/Groups (ISSNe 1972-4837), 2/2024
DOI: 10.3280/GRUOA2-2024OA22930

AFFERENZE

Abstract. *A psychodrama group with young adults*

This article addresses the clinical specificity of psychodrama work with young adults (age 20-30). This stage of life is characterized by instability and the emergence of new psychological suffering that clashes with emotional closeness within the family and society, which denies the expression of fragility, producing a sense of emptiness, distorting bonds, and hindering the construction of an authentic and intimate sense of self. The therapist's intervention aims, through the deconstruction and reconstruction of the bond, to support the transition from being the object of the Other to being the subject of one's own desire. Through staging, the group acts as a *locus nascendi*, allowing participants to renegotiate conflicts with the past and redefine aggression in terms of self-assertion. The goal, through the observance of rules such as active silence, listening, and non-judgment, is to experience authentic intimacy that heals original wounds and consolidates an autonomous self, transforming the precariousness of the young adult into a generative resource.

Keywords: Young adult, Psychodrama, Subjectivation, Intimacy, Method of Silence.

Pensare il giovane adulto oggi

La velocità dei cambiamenti sociali ha posto una grande sfida di cura e di comprensione per la clinica contemporanea, la quale, sempre più spesso, si trova a rincorrere nuove criticità e sofferenze difficili da inquadrare, nella misura in cui, quando iniziano a essere comprese, già sfuggono di nuovo.

Questo è particolarmente vero per quanto riguarda il giovane adulto, figura sfumata, a lungo sospesa in un “non-luogo” (Augé, 2008) privo di pieno riconoscimento identitario. Ciononostante, con il recente concetto di *emerging adulthood* (Arnett, 2000), si iniziano a tratteggiare i contorni di ciò che caratterizza la fase della vita che interessa il presente lavoro: i giovani adulti, in un'età compresa tra i venti e i trent'anni, si trovano in una fase cruciale di soggettivazione o di individuazione tardiva; vivono una instabilità prolungata (lavoro, studio, relazioni); molte psicopatologie gravi esordiscono o si consolidano proprio in questa fascia d'età. Allo stesso tempo esplorano e cercano di consolidare nuove identità, fanno scelte relazionali e lavorative più tese alla stabilità, pur restando spesso in uno stato di dipendenza familiare e di instabilità economica (Crugnola, 2024).

Quando Cirillo (2024) parla della sofferenza giovanile, mette in luce come le difficoltà nascano spesso da un legame con gli adulti che può risultare “distorto”. Il legame si distorce quando, nel promettere ascolto, comprensione e sostegno, in realtà chiede al giovane di non turbare. Si crea così un rapporto fatto di silenzi e di aspettative implicite, in cui il ragazzo si trova

a dover essere colui che protegge l'adulto, piuttosto che essere colui che viene protetto. Questa dinamica lascia il soggetto senza uno spazio autentico in cui esprimersi: le emozioni più difficili vengono represses o negate, la fragilità non trova cittadinanza, e il giovane, invece che essere accolto nella sua autenticità, cresce nel dover-essere all'altezza di un ideale. La "distorsione del legame" è quindi una deformazione di quella relazione che dovrebbe sostenere e nutrire, ma che al contrario soffoca, silenzia o ribalta i ruoli.

Il giovane adulto non ha un modello di identificazione reale al quale riferirsi, nella misura in cui ha un tessuto familiare di natura dissociativa che porta sempre più a una traumatizzazione affettiva. Ciò non riguarda l'essere vessati o ricevere soprusi dal mondo degli adulti, quanto, piuttosto, il venire cresciuti nel "metodo del silenzio" (Cirillo, 2024). Il metodo del silenzio della contemporaneità non è correlato ai segreti famigliari, ma è posto sulle emozioni. È bandito soffrire ed è prescritto dover essere sempre capaci di farcela da soli sin da piccoli, non tanto in termini esistenziali, quanto performativi. Il giovane adulto non può dichiararsi autenticamente, nella misura in cui viene al mondo in una logica affettiva dove la vicinanza, il potersi dire tutto, fanno parte di un patto tacito di relazione con l'adulto con una postilla precisa: "A patto che tu non mi porti problemi e che non mi fai vivere una dimensione di fallimento". Si potrebbe affermare che, in questa dinamica affettiva, la vicinanza si configura come un rapporto che non ammette intimità. L'intimità, come afferma Jullien (2014), oltre che una profonda apertura all'Altro, è anche ciò che c'è di più interiore in noi: nel più profondo di me stesso percepisco un richiamo all'Altro e dell'Altro allo stesso tempo. Nella scomparsa dell'intimità scompare anche l'Altro. Il filosofo Bylung-Chul Han (2017), in *L'espulsione dell'Altro*, afferma che il tempo in cui c'era l'Altro è passato. L'Altro come mistero, l'Altro come *Eros*, l'Altro come dolore scompare. La negatività dell'Altro evapora e cede il posto alla positività dell'Uguale. Oggi è difficile parlare di dolore e sofferenza in un mondo che bandisce il conflitto, la fragilità, la sofferenza, tanto che colui che sta "morendo" – estendendo quanto afferma Elias (1985) ne *La solitudine del morente* – si trova sempre più spesso solo. Ciò che è ritenuto "brutto" viene rimosso dal discorso collettivo per mantenere la coesione sociale e proteggere dall'angoscia (Kaës, 2014). Questa rimozione, tuttavia, non cancella il negativo, ma lo fa ritornare in forme non elaborate che si esprimono in nuove configurazioni della sofferenza psichica: vissuti di vuoto, perdita di senso, mancanza di direzione, instabilità relazionali e vulnerabilità identitaria, difficoltà nell'instaurare e sostenere un'intimità con sé e con l'altro da sé (Crugnola, 2024).

Tuttavia, sarebbe riduttivo – e controproducente – considerare il giovane esclusivamente come "vittima", nella misura in cui rappresenta da sempre un

importante elemento di discontinuità nella società, che, anche quando non sembra, risulta incredibilmente generativo. I giovani, infatti, elaborano da sempre nuovi modelli di vita che non rappresentano semplicemente un passaggio temporaneo, ma tendenze destinate a durare e a influenzare anche le età successive. In questo senso la “crisi” del giovane adulto vuole essere riletta nel senso originario di *krísis*, come *separazione e scelta*, dunque non solo come un sintomo da *curare*, ma anche come un aspetto di cui *prendersi cura*. In altre parole, quella che appare spesso nel giovane adulto – ma dal punto di vista dell’adulto – come una crisi improduttiva, potrebbe invece essere tradotta non solo come l’inizio di una separazione da qualcosa che *era*, ma anche come l’inizio di qualcosa che già *è* e che *sarà*. In questo senso si potrebbe non parlare più di “esperimenti giovanili” destinati a svanire, ma di veri e propri modi di vivere che ridisegnano l’intera società: maggiore fluidità nelle idee, nei valori, nei gusti, nell’identità sessuale e di genere, nei percorsi lavorativi, di vita e nelle relazioni. In questo scenario il giovane adulto diventa l’attore di un cambiamento culturale che riguarda tutti. Riconoscerlo può aiutare non solo a cambiare prospettiva sul lavoro clinico con il giovane adulto, ma significa anche aprirsi alla possibilità di una società capace di rigenerarsi attraverso le sue nuove forme di vita.

Lo Psicodramma Analitico Individuativo con il giovane adulto

Nello psicodramma si può sperimentare un’intimità che mette in contatto molteplici parti del Sé nel qui e ora. All’interno di questa pratica, adottare la specificità dello Psicodramma Analitico Individuativo (o junghiano) vuol dire far emergere alla coscienza le sue parti non integrate o non differenziate, dando loro voce e possibilità di svilupparsi, promuovendo, in particolar modo, il processo di individuazione: attraverso l’azione scenica il protagonista è guidato a differenziarsi dalle richieste esterne (familiari e sociali) e a realizzare il *proprio* potenziale (Gasseau e Gasca, 1991). L’utilizzo di questo approccio, orientato a costruire un Sé più integrato, differenziato e autonomo, può rivelarsi particolarmente efficace per il giovane adulto preso nella sua individuazione tardiva. In quanto *individuativo*, questo psicodramma si propone di portare l’individuo a «divenire l’autore e il regista del dramma della propria vita» (Gasca, 2012, p. 49). Attraverso la drammatizzazione si realizza quella *funzione trascendente* che, mettendo in contatto conscio e inconscio, porta al superamento delle visioni parziali e unilaterali della coscienza. In questo scenario il gruppo diventa un intimo teatro, campo simbolico e trasformativo, luogo e strumento dell’analisi (Gasca, 2012): attraverso

di esso le immagini interiori e le diverse parti di sé prendono vita attraverso i partecipanti, le esperienze vengono ri-vissute e assumono un nuovo significato grazie all'azione, alla risonanza collettiva, al rispecchiamento, al cambio di ruolo, al doppiaggio e al confronto intersoggettivo. L'azione scenica e l'incontro con l'Altro attivano un'intimità emotiva intensa, in cui le parti del Sé possono emergere e prendere vita nei corpi dei membri del gruppo. In questa esperienza il corpo diventa il primo contenitore psichico: la pelle rappresenta il limite che protegge e al tempo stesso permette il contatto; una *prossimità regolata*, dove il confine corporeo consente di "sentire con" l'Altro senza perdere se stessi. Il limite è costruito dalla pelle, che può diventare il territorio erotizzato dell'incontro, oppure una pelle da "aprire" per tentare di mettere in connessione il mondo interno con quello esterno. L'urgenza di "aprire la pelle" è un simbolo potente della vulnerabilità generativa del giovane adulto che, pur temendo la fusione e la perdita di sé, sente il bisogno di stabilire nuove e autentiche intimità. Il corpo diviene soggetto, espressione del Sé nella sua globalità, dei pensieri, dei desideri e delle intenzioni che una persona produce nella relazione.

Come sostiene Hillman (1983), in ogni atto concreto ci sono significati che vanno oltre la letteralità dell'azione, perché la carne è già una splendida "cittadella di metafore". In questo senso l'incontro con il corpo dell'Altro, l'alterità assoluta, mistero inconoscibile e inassimilabile, è la base della creatività e della crescita umana, e si riferisce a una relazione non di immedesimazione, ma di vera empatia. Dunque, attraverso l'incontro con l'altro simile, ri-conoscibile, e l'Altro irriducibile, si sperimenta non solo la conoscenza (e l'appropriazione) del corpo, ma anche la sua potenzialità generativa: un corpo che il giovane adulto può ri-conoscere come proprio e non più come estensione del familiare "già conosciuto". L'azione all'interno dello spazio psicodrammatico diviene quindi "*locus nascendi*", il "dove" creativo in cui si va progressivamente costruendo la nuova identità. Un'azione che diventa, anche quando è confusa, processo di costruzione, riorganizzazione e armonizzazione del soggetto nel suo rapporto con se stesso e con l'Altro. L'azione fa da contenitore al divenire evolutivo e il gruppo ne diventa il suo intimo teatro.

Genesi del gruppo

Il gruppo di psicodramma per giovani adulti nasce nella mente della terapeuta quando comincia a notare come ci siano molte caratteristiche in comune tra i suoi pazienti nella fascia d'età 20-30: confusione, dubbi sul futuro

e sulla propria identità, presenza di configurazioni relazionali caratterizzate da precarietà e incertezza, difficoltà legate al rapporto vicinanza-distanza, autonomia-dipendenza, separazione-individuazione. I sintomi prevalenti in questi pazienti sono di tipo depressivo-ansioso, come ansia da separazione e attacchi di panico, tendenze al ritiro, cui si associano vissuti di vergogna e colpa per il non essere all'altezza delle proprie *imago* ideali. Nei colloqui individuali emerge che l'autonomia è desiderata e, in alcuni casi, parzialmente raggiunta, ma è parimenti vissuta con colpa e angoscia, nella misura in cui potrebbe essere ottenuta solo a costo di una separazione, ovvero una potenziale perdita dell'amore dell'oggetto primario – aspetto che riattiva nella maggior parte dei casi un conflitto di lealtà inconscio. L'impressione generale è che manchi una sufficiente integrazione del Sé, le diverse parti della personalità non riescono a dialogare, vengono “prese in prestito”, restano scisse, estranee o in conflitto, e la persona non può vivere un senso di continuità, coesione, coerenza e autenticità. Per questo motivo la terapeuta pensa che il dispositivo gruppale, attraverso la metodologia dello psicodramma, possa essere un valido strumento per creare nuove “alleanze inconscie”, favorire un contatto più integrato con le diverse parti di sé, e sostenere il percorso di individuazione.

Ai pazienti individuati viene proposto un percorso della durata di un anno (da gennaio 2025 a dicembre 2025). Gli incontri avvengono presso uno studio privato che accoglie i pazienti ogni quindici giorni, il lunedì sera, presso la città di Padova. Il gruppo è composto all'inizio da 5 persone, ma dopo alcuni movimenti di entrata e uscita si stabilizza a 7 partecipanti. La presenza dell'osservatore favorisce quel processo di “pensare al gruppo insieme alla psicoterapeuta”, che si può definire, in altri termini, come assetto “co-terapeutico” (Gasseau e Brinchi, 2016). Se da una parte l'osservatore funge da contenitore, elaboratore, garante simbolico e testimone del campo, dall'altra la conduttrice si occupa della “regia”. In questo senso, due menti terapeutiche “diverse” si mettono in dialogo, leggono insieme il processo gruppale e co-costruiscono il processo terapeutico.

Il percorso evolutivo del gruppo attraverso le sue rappresentazioni simboliche

Pezzi portati via dal vento

Nei primi incontri si manifestano le forti resistenze del gruppo rispetto al mostrarsi intimamente. Prevalgono la vergogna rispetto alle proprie fragilità

e la paura di perdere pezzi; infatti, vengono mantenute posizioni difensive che rassicurano le identità costruite, strutturate in forme di corrispondenza all'Altro. Un'immagine rilevante in questo senso emerge grazie alla proposta di utilizzare le carte Dixit durante il riscaldamento di una delle prime sessioni: un uomo ricoperto di fogli, figura che un membro del gruppo, E., sente come fragile e che perde pezzi portati via dal vento. "Inconsistenza" è il titolo che E. dà alla sua carta, ed è anche il tema che il gruppo sceglie di affrontare¹. La scena, che si sviluppa a partire da questa immagine, rappresenta per la protagonista un conflitto tra la paura di perdere dei pezzi e la curiosità di un futuro che, però, non dà alcun tipo di sicurezza. I "pezzi" sono per l'emergente un'identità passata rassicurante che non si vuole abbandonare, a fronte di un futuro volatile, aleatorio. Questa posizione la rende "infelice ma tranquilla".

Nel teatro dell'incontro viene concretamente messa in scena una lotta tra pezzi di sé che si stratonano per uscire da – o rimanere in – una condizione in cui la propria individualità è sottomessa a vincoli familiari e sociali. Il futuro (il desiderio) stratonna la protagonista, mentre il passato (la madre) la vuole tenere ancorata al suolo e le dice: "Dove vai, vieni qui, non puoi andare dove desideri". Questo stratonamento rappresenta per la terapeuta una forma di aggressione interna, in cui due parti si combattono senza vincitori né vinti. Il desiderio è imprigionato da un crudele carceriere, ovvero il desiderio dell'Altro. La paura di ingaggiare il conflitto è ciò che blocca la protagonista, la quale afferma: "Non riesco a muovermi, non riesco a scegliere che direzione prendere". La ribellione non è contemplata, perché ancora troppo rischiosa. Per la protagonista sembrerebbe che, prima di poter sostenere la propria separazione, sia fondamentale innanzitutto passare per lo sguardo dell'Altro – come bisogno vitale nella legittimazione, integrazione e tenuta del proprio Sé: un rispecchiamento che le dia *consistenza*. Paradigmatica la domanda posta alla conduttrice dalla paziente E. dopo il primo incontro: "Sono stata sufficientemente chiara nella mia messa in scena?". In questo caso lo sguardo dell'Altro si mostra nella sua duplice natura di φάρμακον: può curare ma anche avvelenare. L'emergente del gruppo mostra tanto il bisogno di essere vista quanto la paura di non esserlo.

¹ In questo stile di conduzione non è la terapeuta a scegliere il contenuto su cui verterà la sessione, ma è il gruppo stesso che lo decide democraticamente in un momento dedicato durante il riscaldamento: il protagonista non è "scelto" come individuo, ma diventa la figura portatrice del tema emergente che il gruppo, in quel momento, è pronto a rappresentare e lavorare.

Un aquilone in volo

Nel gruppo, con il tempo, emerge il tema della trasgressione come gesto fondativo del proprio desiderio: non semplice violazione di una regola, ma superamento dei patti inconsci con il passato. Nelle prime sedute il desiderio emerge dalle pieghe dei conflitti personali, che si possono così sintetizzare: *restare o andare?* Le scelte *concrete* dei partecipanti diventano i primi movimenti soggettivi: desideri che trovano un nome e una direzione. Tra questi risuona quello di B.: “Voglio andare a vivere a Siviglia per sentirmi finalmente libera”. Il gruppo decide di seguire la traiettoria di questo desiderio, che, nel caso di B., si intreccia con l’eredità materna: la voce che la accusa di “sognare troppo” rappresenta il dovere (di restare) che trattiene il desiderio (di andare). Questo conflitto prende forma nella scena di un filo che trattiene un aquilone. Su proposta della conduttrice, B. mette in gioco la propria scelta. L’aggressività diventa slancio vitale: autorizzare la propria aggressività verso la madre significa rendere possibile la trasgressione, necessaria per tagliare quel filo che la lega – attraverso un patto di lealtà inconscio – all’altrui desiderio. Da questa azione segue la verbalizzazione del proprio senso di colpa derivante dalla scelta. Quel filo *immaginario*, che nella scena la lega concretamente all’oggetto primario, le permette di spostarsi – attraversando drammaticamente il *reale* – su un piano *simbolico*. Nel giocare il proprio mondo interno, B. può far dialogare le sue parti evolutive e regressive: l’impulso a “volare” verso Siviglia e il suo senso di colpa che la difende dalle implicazioni legate alla separazione. La pluralità di voci presenti nella scena mette in moto la soggettivazione del gruppo: c’è chi sostiene l’aquilone che vuole staccarsi e chi, invece, lo trattiene. Mentre il gioco speculare nega l’alterità, la dialettica del desiderio la accoglie, creando uno spazio terzo dove posizioni diverse possono coesistere e comunicare. In questo contesto l’aggressività diventa costruttiva: non più evitata, ma utilizzata come forza che permette di affermarsi e differenziarsi senza distruggere.

Una nuova nascita: uscire dal guscio

Nel corso delle sedute il desiderio continua a essere il faro del lavoro, ed è grazie alla fantasia di C. che nel gruppo compare un’immagine semplice e potentissima: un pulcino che tenta di uscire dal suo uovo. Il guscio è per lei il simbolo della “famiglia sicura”, quella protezione che sembra solida ma che, da vicino, mostra crepe sottili. Il desiderio è per lei la forza che spinge fuori: non un atto eroico, piuttosto un movimento inevitabile, un bisogno di

respirare meglio. L'immagine risuona in tutti, tanto da volerla giocare. Nella scena si intuisce che individuarsi non è soltanto separarsi dai legami originari, ma anche rompere un patto con il proprio Sé antico, abbandonare la versione di sé che ci ha protetti fino a oggi: "tradire" se stessi. L'emergente lo dice con una lucidità che ferma il gruppo: "Solo se mi lasciate sbagliare posso amare davvero". La statua del guscio che si incrina apre una fessura anche nel gruppo, che fino a quel momento esitava ad avvicinare un desiderio che chiede separazione. Il desiderio non resta un concetto astratto (trascendente come un aquilone), ma si incarna: prende corpo attraverso il contatto e la cura reciproca. Nella seduta successiva, un'altra partecipante, S., mostra il proprio guscio rifugiandosi in un angolo, completamente avvolta da una coperta. Per lei questa statua rappresenta il ritiro e la compiacenza, difese che ha sempre adoperato contro l'umiliazione di non essere abbastanza di fronte alla figura ipercritica della sorella. Quando ne prende coscienza, le si rompe dentro qualcosa e scoppia in un pianto lungo, quasi antico. È allora che il gruppo si muove come un unico corpo: un abbraccio morbido, le mani che sfiorano con cautela, la cura che arriva senza invadere. Lei, fisioterapista abituata a toccare gli altri, per la prima volta si lascia toccare. Il tatto diventa così il senso più pieno: si dà e si riceve nello stesso momento attraverso il *con-tatto*. Ed è in quel contatto che il guscio cede di nuovo, si apre una nuova nascita², liberando in lei un pianto che ha il tono di un primo vagito. In quel gesto, così semplice, ritrova il proprio diritto a occupare uno spazio nel mondo, uno spazio in cui è possibile anche "sbagliare". Ciò le permette, nello sviluppo della scena, di muovere un'accusa liberatoria verso la sorella, riuscendo così a "tradire" il suo Sé compiacente.

Il ritorno del fantasma dell'abbraccio mortifero

Nel gruppo, il percorso di soggettivazione sembra però incepparsi sempre nello stesso punto: la paura di separarsi, di perdere quel legame con la famiglia d'origine che consola, ma imprigiona allo stesso tempo. L'abbraccio fisico inizia a comparire spesso nelle scene psicodrammatiche, al punto da diventare un emergente che chiede di essere guardato più da vicino. Non a caso, durante un riscaldamento, quando viene chiesto di costruire una statua che rappresenti "il posto che si desidera occupare nel mondo", l'immagine

² Quella del giovane adulto, sostiene Lancini (2014), è come se fosse una "terza nascita", nella misura in cui l'ingresso nella vita adulta non è un passaggio istantaneo, ma una ri-nascita che segue la nascita biologica e la "seconda nascita" dell'adolescenza.

di B., intitolata “abbraccio al mondo”, è quella che risuona maggiormente nel gruppo, tanto da voler essere sviluppata. Se inizialmente sembrava un gesto di apertura, giocando la scena diventa chiaro però che, prima di protendersi verso il mondo, B. sente il bisogno di rivolgersi alla madre. La statua che ne nasce richiama il mito dell’androgino: due metà, originariamente fuse insieme, per punizione sono state condannate alla mancanza e alla ricerca della metà perduta per riconquistare un’unità autosufficiente che però, una volta ritrovata, li porta a non avere più bisogno di nient’altro. Qui la sicurezza dell’abbraccio con la madre prevale sul richiamo del mondo. Gli altri partecipanti, sollecitati dalla conduttrice, diventano il mondo stesso: voci che chiamano, possibilità che si aprono, avventure che scintillano. Ma B. non si volta mai. Rimane lì, tenacemente stretta a quell’abbraccio: “Non voglio perdere mia madre, qui mi sento al sicuro”. Il mondo, per lei, occupa piuttosto uno spazio immaginario: Siviglia, un altrove che appare e scompare come un miraggio. Sotto la scena, però, scorre un fiume più profondo: il bisogno di trovare nelle relazioni ciò che è mancato nella famiglia – uno sguardo che riconosca, un sostegno che accompagni, un affetto che non condizioni. Nel suo soliloquio emergono ferite, accuse, delusioni: genitori vissuti come schiacciati, incapaci di vedere e di lasciare spazio. L’abbraccio mortifero è l’immagine perfetta di questa dinamica: una sicurezza apparente che si paga con un’insicurezza esistenziale. I desideri, allora, diventano troppo concreti (voglio andare a vivere a Siviglia) o troppo astratti (voglio essere felice, sentirmi realizzato/a). Questi desideri sembrano piuttosto delle maschere che nascondono un vuoto e che difendono dalla paura di confrontarsi con la mancanza costitutiva dell’essere. Si chiede il permesso di esistere, si resta in attesa di un’approvazione dell’Altro che non arriverà mai; nel frattempo si vive la separazione come una minaccia di morte. Così, invece di incarnare i propri desideri, si preferisce prenderli in prestito o lasciarli nel regno della fantasia, delle vuote possibilità, dove non si corre il rischio di confrontarsi con la realtà.

Anche la rabbia che emerge verso i genitori è una rabbia che non separa. Serve a farsi vedere, a restare legati. Questo legame dà la garanzia della propria esistenza, il mondo esterno non dà nessuna garanzia, ne è testimone la resistenza dell’emergente del gruppo a liberarsi da quell’abbraccio. Prova a divincolarsi, ma con pochissima convinzione, come se avesse già perso. Come se rompere quell’abbraccio significasse dissolversi insieme a esso. La rabbia diventa allora un’armatura fragile che suona più come un capriccio o un lamento, un modo per restare ancorati al passato più che per prendere il largo. Un pretesto che impedisce di partire, di rischiare, di esistere. Una rabbia che non separa, ma trattiene.

Un filo rosso viene spezzato: il taglio del cordone

A un certo punto del percorso, la presenza dei partecipanti inizia a diradarsi. Le assenze non appaiono però come un semplice disinteresse: sembrano piuttosto il segnale di un'angoscia che fa trattenere il fiato proprio quando si è chiamati a esporsi. È come se, davanti alla possibilità di mostrarsi, alcuni sentissero il bisogno di nascondersi di nuovo. In questo movimento si può leggere però non solo una difesa, ma anche una regressione benigna (Corbella, 2003): un tornare indietro per ritrovare ferite antiche e provare, questa volta, a sfiorarle con più delicatezza. Nel gruppo ognuno si muove tra il desiderio di fusione e la spinta a separarsi; lo spazio condiviso diventa un luogo dove testare la possibilità di andare e tornare, senza vivere ogni assenza come un abbandono o ogni presenza come un assedio. Nel frattempo, l'abbraccio, già emerso più volte con la sua doppia faccia – vitale e mortifera – torna a chiedere attenzione. È sembrato naturale continuare a lavorarci, proprio in una fase in cui il gruppo oscilla tra regressione e passi in avanti. Ci si abbraccia prima di separarsi, ci si abbraccia quando ci si ritrova. Per separarsi davvero non basta uno strappo: serve poter fare esperienza dell'alternanza, sentire che si può lasciare e ritrovare l'Altro: *Fort-Da* (Freud, 1920). Nel riscaldamento di un incontro si propone al gruppo di sperimentare il ruolo di chi abbraccia e di chi si lascia abbracciare. I corpi raccontano più delle parole: c'è chi si irrigidisce, chi si lascia andare troppo, chi resta sospeso a metà. È qui che il gruppo sceglie spontaneamente una nuova immagine: un abbraccio incompleto, quasi esitante, che parla della difficoltà di incontrarsi davvero. Nella scena appare un legame fraterno. La protagonista, E., fa fatica nell'autorizzare le sue emozioni, pertanto, si affida all'altro specularmente per riconoscerle e gli chiede: "Posso essere triste?". Per sostenere evolutivamente la sua domanda appare necessario l'intervento di un Altro simbolico. La conduttrice introduce un tessuto rosso, un filo che lega i due fratelli come un cordone ombelicale: la stoffa diventa un ponte, una storia, un confine. Il processo di simbolizzazione ne diventa il protagonista e la sua capacità di trasformare la realtà interna ed esterna, attraverso la rappresentazione, aiuta a definire e legittimare il proprio sentire. Il contesto affettivo e supportivo del gruppo permette alla protagonista di assumersi la responsabilità di un atto di importante soggettivazione. Il "taglio del filo rosso" che la lega al fratello, rappresenta un atto di separazione che, pur essendo doloroso, è un passo di autodeterminazione e di apertura all'Altro. Il tema del cordone non è nuovo – era già apparso nella scena dell'aquilone – ma ora è più concreto: un tessuto rosso che rievoca il sangue che vi scorre dentro e che potrebbe fuoriuscire se venisse tagliato. Winnicott (1968) parla della capacità

di “usare l’oggetto”: perché un soggetto cresca, l’oggetto deve sopravvivere ai suoi attacchi senza ritorsioni. In questa occasione il gruppo diventa il limite buono e non vendicativo che permette di attraversare la paura della separazione senza troppo dolore psichico. Ciò che forse il gruppo inizia a sperimentare è che io e l’Altro siamo *simili*, siamo “fratelli”, ma siamo anche *diversi*. Assumere questo significa dover accettare la dolorosa realtà che io e mio fratello siamo (anche) figli unici.

Conclusioni

Dell’intimità come gesto politico

Lo spazio dell’intimità nel giovane adulto è il luogo in cui si decide se l’autonomia conquistata nell’adolescenza potrà aprirsi all’Altro, senza rinunciare al Sé. Le sfide evolutive hanno a che fare con il consolidare una posizione soggettiva, distinguendosi dai legami originari senza perderne il valore. Al contempo, nella costruzione di sé, ci si confronta con scelte importanti che implicano l’accettazione di limiti e responsabilità. Oggi però, differentemente dal passato, lo sviluppo della capacità di tollerare la gradualità e l’attesa si scontra prepotentemente con una tendenza all’urgenza di “realizzarsi subito”. Se il Super-io dell’epoca freudiana appariva feroce perché fondato sul divieto e sul castigo, oggi esso si presenta come un imperativo che valorizza l’eccesso e l’immediatezza, piuttosto che il limite (Dzienisz, 2020). La norma incarnata dall’Altro si configurerebbe come un “discorso del capitalista” (Lacan, 1978) che pone, tramite i media e le leggi del mercato, l’ingiunzione al piacere sconfinato e immediato, alla produzione senza limite, al consumo sfrenato, alla perfezione irraggiungibile, trasformando il *diritto* a desiderare in un *dovere* a godere. Per il giovane adulto, disperatamente alla ricerca di sé, l’adattamento a questa logica non è soltanto una strategia di sopravvivenza, ma diventa una modalità identitaria e ontologica: aderire all’imperativo significa esistere, essere riconosciuti, non restare esclusi. In questo senso il soggetto finisce per incarnare e promuovere inconsapevolmente la norma del godimento che lo governa, trasformandosi progressivamente in oggetto di consumo, che, nel consumare, si consuma a sua volta. Relazioni, lavori, identità e valori diventano flessibili, mutevoli, soggetti a obsolescenza, spesso consumati e abbandonati rapidamente. Questa fluidità genera apparentemente libertà di scelta, ma anche precarietà e insicurezza. La difficoltà di trovare se stessi probabilmente non dipende dalla propria incapacità, ma più verosimilmente è il riflesso di un sociale che non premia

l'identità stabile, bensì la capacità di rinnovarsi, di mutare, di adattarsi. Ne consegue che la propensione a cercare un "posto fisso" nel mondo non risulta vincente in questo periodo storico. Il posto fisso se lo sono aggiudicati gli adulti; ora non c'è spazio per i giovani adulti, che sono troppo adulti per essere giovani e troppo giovani per essere adulti. Il godimento si offre così come una – se non l'unica – risposta immediata all'angoscia generata dalla precarietà, ma al prezzo dell'annullamento della mancanza, dunque del desiderio. In questo senso, il godimento, il piacere senza un limite, è ciò che spinge verso quello che Freud (1920) chiamava un "al di là del principio di piacere", ovvero la pulsione di morte, *Thanatos*, che è quella dimensione mortifera della pulsione fatta di distruzione e azzeramento del piacere. E in questo al-di-là che – così come nell'aldilà – vi è solo lo scioglimento di tutti i legami, la perdita dei confini, la dissoluzione e la distruzione del tutto, l'azzeramento pulsionale, la morte. L'al-di-là è quando, con la morte stessa, il piacere massimo, il godimento, si realizza estinguendosi. Se già il piacere è stato raggiunto allora non c'è più la mancanza di niente. L'Altro non può essere più desiderato, dunque immaginato, atteso: quando il desiderio viene catturato dalla logica del godimento, il futuro tende a collassare sul presente. Il godimento, infatti, satura il tempo: è *tutto ora, tutto subito*. A fronte di un futuro difficile da immaginare, si genera in risposta anche una difficoltà di affrancarsi da un passato che si configura come l'unica cosa rassicurante a cui aggrapparsi, nella misura in cui è già "conosciuto". A tal proposito, il filosofo Mark Fisher (2018), con il concetto di *hauntology*, descrive una condizione della cultura contemporanea in cui il presente è costantemente "infestato" dal passato, intrappolato in nostalgie e utopie incompiute: fantasmi del passato continuano a influenzare ciò che viviamo oggi, creando un senso di stasi e di impossibilità a immaginare un futuro diverso. Questo fenomeno non è solo culturale, ma psicologico: gli individui vivono sospesi tra ciò che era promesso o sognato e la realtà del presente, dove il futuro è già perduto, sperimentando spesso malinconia, ansia o una paralisi creativa. In questa cancellazione lenta del futuro, il soggetto in evoluzione è preso all'interno di un fenomeno in cui le promesse di progresso e cambiamento sociale cedono il passo a un presente che ripete se stesso senza prospettive chiare. Nella misura in cui il desiderio è catturato dalla nostalgia per un futuro che è già passato, allora si congela la possibilità di creare nuove visioni, traducendosi in una difficoltà a progettare il futuro, in un senso di mancanza di direzione e in una percezione di impotenza di fronte alle sfide globali e alle incertezze economiche. La negazione del futuro si scontra in maniera letale con quella che è l'esperienza del giovane adulto: non più giovane, non ancora adulto, "non ancora" e "non più". Una condizione, che si dà nella negazione di se stessa.

Si ritiene che lo spazio dello psicodramma possa offrire uno strumento attraverso cui sia possibile *afferinarsi* come soggetto, immaginare e desiderare nuovi futuri possibili. Da qui nasce la proposta di un “teatro degli incontri intimi”, uno spazio *condiviso* in cui il giovane adulto, collocato nella terra di mezzo tra adolescenza e adultità, possa sperimentare nuove intimità con sé e con l’Altro. In questa prospettiva, l’azione assume una valenza “politica” trasformativa: la *polis* come luogo simbolico in cui il soggetto apprende a negoziare con sé e con l’Altro, legittimando nuove norme interne, relazioni, identità e desideri.

Lo psicodramma diviene luogo in cui la fragilità-fluidità del giovane adulto trova cittadinanza, e da *negativa* si trasforma in *positiva*, nella misura in cui ne viene sostenuto il potenziale generativo. Dalle crepe del soggetto si aprono nuove possibilità. Il gruppo di psicodramma con il giovane adulto può divenire un dispositivo collettivo fertile per il pensiero, in cui l’intimità condivisa diventa spazio e atto politico trasformativo, nonché contro-movimento alla logica individualistica e consumistica che sbiadisce il soggetto, permettendo di sentirsi pensati, riconosciuti e desideranti. Il soggetto non ottiene una soddisfazione piena e *immediata*, né è chiamato a rinunciare al piacere; piuttosto, sperimenta una forma di soddisfazione *mediata*, che si costruisce nello spazio immaginativo intersichico. La presenza del gruppo introduce una dimensione intersoggettiva che contrasta la logica del godimento illimitato, rendendo il limite non un ostacolo traumatico, ma una condizione condivisa, intima e simbolicamente abitabile.

Riferimenti bibliografici

- Arnett J.J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties. *American Psychologist*, 55, 5: 469-480.
DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Augé M. (2008). *Nonluoghi: Introduzione a una antropologia della surmodernità*. Milano: Elèuthera.
- Cirillo T.L. (2024). *Soffrire di adolescenza. Il dolore muto di una generazione*. Milano: Raffaello Cortina.
- Corbella S. (2003). *Storie e luoghi del gruppo*. Milano: Raffaello Cortina.
- Crugnola C. (2024). *Diventare giovani adulti. L’approccio psicodinamico a livello evolutivo e clinico*. Milano: Raffaello Cortina.
- Dzienisz S. (2020). Violenza e castigo. Gli adulti di fronte alla violenza. In: Bolgiani P., *Adoviolenza: la psicoanalisi e la violenza degli adolescenti*. Torino: Rosenberg e Sellier.
- Elias N. e Keller M. (1985). *La solitudine del morente*. Bologna: Il Mulino.

- Fisher M. (2018). *Realismo capitalista: non c'è alternativa?* Milano: NERO Editions.
- Freud S. (1920). *Al di là del principio di piacere*. OSF, 9. Torino: Bollati Boringhieri.
- Gasca G. (2012). *Lo psicodramma gruppoanalitico*. Milano: Raffaello Cortina.
- Gasseau M. e Brinchi M. (2016). Lo psicodramma junghiano: l'Io e il Noi. *La mente che cura*, II, 2: 3-9.
- Gasseau M. e Gasca, G. (1991). *Lo psicodramma junghiano*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Han B.C. (2017). *L'espulsione dell'Altro. Società, percezione e comunicazione oggi*. Milano: Nottetempo.
- Hillman J. (1983). *Re-visione della psicologia*. Milano: Adelphi.
- Jullien F. (2014). *Sull'intimità: lontano dal frastuono dell'amore*. Milano: Raffaello Cortina.
- Kaës R. (2014). *Il malessere*. Roma: Edizioni Borla.
- Lacan J. (1978). Del discorso psicoanalitico. In: Contri G.B., a cura di, *Lacan in Italia. 1953-1978*. Milano: La Salamandra (opera originale presentata nel 1972).
- Lancini M. e Madeddu F. (2014). *Giovane Adulto. La terza nascita*. Milano: Raffaello Cortina.
- Winnicott D. (1968). Concetti contemporanei sullo sviluppo dell'adolescente e loro implicazione per l'educazione superiore. In: *Gioco e realtà*. Roma: Armando, 1974.