

IL GRUPPONE

di A.Rapaggi, M.Falleri, F.Fabiani

Il gruppone: un'esperienza eclettica con lo psicodramma analitico

Viene chiamato “gruppone” il gruppo residenziale di psicodramma analitico condotto ogni anno dal dottor Rapaggi. E' ormai una tradizione, visto che dura da circa trent'anni, anche se la forma ha subito le ovvie modifiche dettate dall'esperienza, dalla revisione degli errori e dalla voglia di migliorarlo..

Quello di cui stiamo per parlare si è svolto sulle colline bolognesi, a Cereglio un paese quasi dimenticato dal mondo, che però possiede due gioielli: una struttura con un teatrino di buon comando ma molto duttile, trasformabile in sala adatta ad ogni iniziativa, e spazi verdi di ogni tipo che sfidano la creatività dell'analista. Il termine “gruppone” definisce sia la durata, 5 giorni cioè molto di più dei gruppi settimanali e mensili, sia la complessità, cioè l'insieme di tecniche che vengono utilizzate e miscelate, a seconda dei casi.

L'organizzazione prevede che ogni partecipante abbia almeno un tempo, esclusivo per sé, una sessione in cui è protagonista e dispone dell'aiuto dell'analista e degli Io ausiliari, oltre naturalmente al tempo che divide con gli altri. Nelle cinque giornate si sono dunque susseguite 18 sessioni per i rispettivi 18 partecipanti.

L'inizio

Il primo “riscaldamento” (di cui in dettaglio parleremo più avanti) è particolare rispetto ai successivi: si tratta di un lavoro che aiuta la socializzazione e incita ad essere collaborativi: è la preparazione comune del luogo dello psicodramma: l'ambiente viene oscurato e liberato dagli ostacoli . Poiché ci sono molte finestre, e si decide di coprirle tutte con cartone nero, si tratta di un lavoro impegnativo. Naturalmente si mette musica vivace e intanto si sistemano le luci apposite sul palco In una parte della sala si posano i materassini. L'analista prende contatto con le persone e lancia i primi, mascherati, stimoli-ponte che portano il soggetto verso l'esperienza che sta per iniziare. In questo modo, l'insieme di elementi che hanno

accompagnato il soggetto fino a quel momento, il partner, gli amici, il lavoro, le strade, la gente, incominciano a diventare un mondo esterno, che pian piano si allontanerà sempre di più per lasciare il posto ad altri universi: prima quello del gruppo, poi quello personale, interiore, latente.

Quest'anno è successo un episodio, anzi più di uno, che ha reso ancor più particolare il primo riscaldamento e ha evidenziato, semmai ce ne fosse stato ancora bisogno, quanto siano importanti i momenti informali, cioè quelli vissuti fuori dalla sala dello psicodramma.

L'ascensore della sede di città si è bloccato, i materassini, che dovevano essere trasportati a Cereglio, insieme ad altro materiale di scena, sono rimasti ammassati in quella scatola mobile e le persone che avrebbero dovuto trasportarli, ferme a cercare l'assistenza. Tralasciamo le loro disavventure e gli umori, pur importanti, che hanno accompagnato questi amici fino al loro arrivo, per osservare che cosa è successo nel frattempo a tutti gli altri.

Il gruppo è iniziato con 10 persone su 18. L'analista ha deciso di mettere le sedie in cerchio e di partire comunque.

La differenza tra materassini e sedie è netta.

Nel primo caso le persone hanno un contatto fisico costante e vario tra loro, ricordandosi in questo modo che qualunque ruolo siano chiamati a ricoprire, anche molto negativo, i sentimenti relativi non debbono trasferirsi fuori dalla scena vera e propria. Gli Io-ausiliari devono essere tali solo finché restano nel racconto del protagonista, appena escono tornano ad essere componenti di un gruppo dove ci si aiuta a vicenda.

Diversamente da ciò che succede, normalmente, nei gruppi, lo psicodramma separa nettamente, con la presenza di uno spazio scenico, il momento di relazione interpersonale da quello di alleanza, soprattutto se gli Io-ausiliari fanno parte del gruppo stesso.

Inoltre, anche se questo può sembrare secondario, si rilassano e scelgono spesso la posizione fisica più adatta al momento, evitando che le tensioni fisiche aumentino le rigidità psichiche.

Nel secondo caso ognuno è fermo in un suo spazio che confina con l'altro. ma ne resta estraneo.

Nel primo caso si forma una specie di canale psicofisico su cui le sensazioni viaggiano e passano da uno all'altro.

Nel secondo le emozioni, a nostro avviso di gran lunga inferiori, utilizzano un percorso diverso, in cui il corpo è molto più marginale.

E' vero infatti che anche nel secondo caso le informazioni passano attraverso due parti del corpo come lo sguardo e la voce, ma vanno fatti alcuni distinguo

- si può utilizzare una censura abbassando lo sguardo o distraendolo, senza che la persona di fianco se ne accorga;
- si può modulare la voce con una certa disinvoltura quando ci si ferma a ragionare;
- se l'ascoltatore non è di fianco ma di fronte la distanza tra chi invia la comunicazione e chi la riceve diventa una spaccatura più difficilmente superabile.

Si potrebbe aprire una discussione sull'efficacia della tensione creata dal silenzio e dalla mancanza di contatto psicofisico piuttosto che sull'utilità dell'intervento del corpo sulla relazione ma non è il nostro compito in questo articolo. Speriamo di esserci il giorno in cui se ne discuterà, naturalmente tra chi conosce entrambe le situazioni. Noi abbiamo provato più volte materassini e sedie e non abbiamo dubbi a scegliere i primi.

Questa parentesi comunque era solo per rendere l'idea dell'atmosfera che si è creata in quella prima parte di giornata.

L'atmosfera era plumbea, ma all'analista pareva non interessare..

Ha deciso che ci si presentasse, anche se molti si conoscevano già, alcuni per aver già fatto questa esperienza, altri perché provenivano da gruppi più brevi ma sempre comuni. Solo una psicologa era quasi sconosciuta ed era a digiuno di psicodramma, ma, oltre ad essere in analisi, lavora in comunità terapeutica.

Normalmente infatti non vengono ammesse persone che non abbiano un appoggio psicoanalitico di riferimento.

All'inizio la presentazione è stata scarna, diversa dalle fantasiose soluzioni di altre volte.

Man mano che arrivavano i ritardatari, però qualcosa è cambiato. Forse per evitare inutili e lunghe ripetizioni, che tra l'altro avrebbe castigato i più puntuali, l'analista chiedeva ai primi se ricordavano qualcosa degli ultimi e viceversa, accettando e promuovendo brevi aneddoti e scambi di battute. Così, lentamente, l'atmosfera si è rasserenata e tutto è tornato entro i binari della tradizione. E' finita la prima parte verbale, si è ritornati a sistemare la stanza, stavolta con i materassini, e si è trovato il tempo per una prima sessione.

La prima giornata è dedicata ad ammorbidire le resistenze, quindi i lavori sono più brevi, più rivolti all'intero gruppo, e più leggeri, nel senso di meno emotivi e meno profondi.

Una delle tecniche di preparazione che viene usata spesso si basa sulla bioenergetica, cioè sulla possibilità che il lavoro mirato ad allentare i blocchi psicofisici, e lo stress che ne consegue, favorisca la ricerca psicoanalitica personale e l'esternazione del materiale latente più protetto.

La specificità dello psicodramma infatti sta nella congiunzione del simulacro corporeo con la verbalizzazione.

La regola dell'astinenza, nello psicodramma, si traduce nel *non far finta* e questo permette all'individuo di assumere effettivamente un ruolo e questo è possibile solo se l'attore abita il suo corpo e lo usa come strumento di espressione.

La bioenergetica, con la sua profonda conoscenza delle reazioni psicofisiche, è il ponte ideale di congiunzione tra il materiale latente e la scena in cui può essere portato.

Ebbene, in questa prima fase anche gli esercizi di bioenergetica sono stati sì, abbastanza frequenti, ma meno pressanti.

Dalla seconda giornata in poi ci si addentra nello specifico delle storie e delle esigenze personali, il lavoro si fa più impegnativo, ma è più facile raggiungere riflessioni su aspetti più nascosti e profondi, cambia il clima, c'è un maggiore livello di regressione e di rielaborazione.

Le sessioni si susseguono con o senza intervalli, a seconda della tecnica che viene usata. Lo psicodramma resta il contenitore preferito, ma non l'unico per ogni caso.

Sappiamo che ogni persona che entra in gruppo viene a confrontare il suo presente con la sua passata esperienza grupale, quella del primo gruppo che ha conosciuto, viene a fare un paragone tra il fantasma della propria famiglia, e la relativa matrice comportamentale, con lo schema che riporta nei rapporti quotidiani.

Perciò l'analista adatta le modalità d'intervento alla situazione che gli si presenta.

Alcune iniziative sono per tutti altre per il singolo.

Per esempio, all'inizio della prima giornata sono stati esposti, vicini, due fogli bianchi in formato A3 per ogni partecipante: nel primo foglio è stato proposto ad ognuno di scrivere l'obiettivo consapevole della propria presenza al gruppo, nel secondo si è chiesto di scrivere qualcosa indirizzato alla persona del foglio di sinistra. Più avanti è stata data l'indicazione di scrivere liberamente, sui fogli di qualcuno o di tutti, frasi di partecipazione di qualunque tipo. Questo è uno stimolo costante, che ha due finalità:

- sottolinea il passaggio dalla realtà ordinaria a quella immaginaria;

- funziona come stimolo anche fuori dalle sessioni vere e proprie.

Rileviamo a proposito il fatto che la modalità residenziale crea due forme diverse di gruppaltà:

1. il gruppo *formalmente precostituito nel luogo di lavoro* composto dallo stesso numero di partecipanti in tutte le sessioni;

dove i membri del gruppo sono di volta in volta chiamati a fare gli Io–ausiliari, al servizio del protagonista, dove c'è un nucleo riconosciuto attorno al quale si sviluppano proiezioni e identificazioni e dove anche la parola parte dal singolo e va verso una meta comune. Con il procedere delle sessioni si sviluppano dei temi che permettono ai partecipanti di vedere altri aspetti della loro creazione inconscia e che favoriscono momenti catartici, condivisioni e associazioni psicodrammatiche.

2. *il gruppo informale esterno* alle sessioni, che permea tutta la durata del residenziale, costituito da due o più persone che si alleano attorno ad un argomento, oppure ad un'attività comune, tipo la preparazione della cena o del pranzo; che si riconoscono simili attorno alla “nutella” a colazione, o nel commento del giornale (teoricamente bandito, ma scudo sacro per qualcuno); che ritrovano le forze per godersi le ore piccole tra le note di canzoni rielaborate al momento, con o senza chitarra; che si riparano nelle nuvole delle loro sigarette; che commentano, scherzando, il vissuto nelle sessioni e le possibili estensioni delle interpretazioni, pur sapendo che lo scherzo è un lasciapassare dell'inconscio. E così via, con le interazioni tra i membri del gruppo che si moltiplicano secondo una possibilità esponenziale

L'introduzione (riscaldamento)

La modalità con cui si creano le condizioni migliori per lo svolgimento della sessione è ovviamente una scelta.

Moreno chiama questa fase “riscaldamento”, e spesso la chiamiamo così anche noi, ma nel “gruppone” nemmeno questo termine è esatto, perché c'è tanto più tempo a disposizione e ci sono più persone che in un gruppo di qualche ora, quindi sono possibili momenti più prolungati, più vari, più forti e comunque diversi.

E' vero che cambiare la modalità introduttiva da gruppo a gruppo, specie quando sono continuativi, presenta qualche rischio, nel senso che le persone vengono private di un riferimento a cui cercano di adattarsi, ripetendo uno schema ben conosciuto nella formazione della personalità. E' ancora più vero, quindi più rischioso, volerle cambiare all'interno dello stesso gruppo, specie se formato solo da due o tre sessioni. Però, come detto prima, il tempo del “gruppone” è tanto e le situazioni, quindi le emozioni, possono variare molto.

Infine, nel cambiamento ci sono anche dei vantaggi. Per esempio:

- i meccanismi di difesa più stereotipati vengono in qualche modo spiazzati e devono cedere il posto ad azioni più spontanee;
- l'analista ha la possibilità di scegliere qualche variante, studiando sia le necessità del momento, sia quelle di un determinato soggetto.

In questa occasione le modalità d'introduzione alle sessioni sono state diverse.

E' facile che lo siano. A volte si utilizzano giochi, mimi, pittura, massaggi, test ludici, musica fatta o ascoltata.

In questo “gruppone” però sono state prevalentemente energetiche, del tipo in grado di coinvolgere il corpo, sia come contenitore delle proprie pulsioni, delle censure e delle espressioni emotive conseguenti, sia come oggetto di relazioni.

Non sono mancate le introduzioni verbali, provocate con una sorta di mini intervista mirata ad approfondire un argomento già trattato, a volte iniziate con fare sornione, come di chi non sa niente e chiede se può partecipare, altre volte portate avanti con la determinazione di chi deve arrivare ad un punto preciso.

E non è mancato il ricorso al silenzio, anche se più limitato. Per la verità, intervista e silenzio si sono anche incrociati, nel senso che a volte si è partiti dal primo per innescare la seconda.

L'introduzione viene fatta di norma ad ogni rientro, quando le resistenze si riorganizzano e si manifestano chiaramente, cioè dopo ogni sosta, ovvero in media quattro volte al giorno.

Un esempio di sessione

Presentazione del caso. Lorenzo è un uomo di mezza età che si è presentato con *la*

maschera della tragedia fissa sul volto, ma soprattutto nella parola.

Non nel tono della voce, quello era fisso, privo di variazioni emotive; anche quando era apparentemente appassionato otteneva due possibili reazioni: il disinteresse generale o una sorda opposizione. La sua logorrea usava con indifferenza gli argomenti più scabrosi e più forti, riuscendo a renderli piatti o addirittura noiosi e insopportabili. Lo sforzo che faceva per attirare l'attenzione, lungi dal premiarlo gli procurava solo ostilità. Usava con estrema tenacia la razionalizzazione, privandola costantemente della valenza affettiva, e rispondeva a qualunque tipo di osservazione con una grande accondiscendenza, capace a sua volta di snidare la più nascosta aggressività, anziché quel tanto di benevolenza che sarebbe stato lecito aspettarsi. A lasciarlo parlare si correva il rischio che non si fermasse mai, almeno questa era l'idea che dava.

La sua modalità relazionale, **naturalmente estroversa**, ma dilatata e in questo modo al servizio della resistenza, era una mina vagante nel gruppo, i cui membri si sentivano prevaricati e messi in gabbia, con poche possibilità di uscire senza un'azione difensiva particolarmente forte.

La famiglia d'origine. Primogenito e unico maschio, non parlava mai della sorellina, ma cercava donne infantili di cui si faceva protettore al limite del soffocamento.

Aveva avuto un rapporto molto conflittuale col **padre**, che da un lato lo portava su un palmo di mano, nel senso di mostrarsi molto orgoglioso di lui, e dall'altro lo isolava il più possibile dalla madre, ponendosi con lei, alternativamente, nel ruolo del bisognoso e in quello del fenomeno.

Altrettanto in disequilibrio il rapporto con la **madre** che gli aveva sempre professato un affetto esagerato, dicendosi però dispiaciuta di non potergli dare attenzione perché costretta ad occuparsi del marito e della bimba. Come risarcimento parziale gli prometteva di pregare spesso per lui e di essere certa che la Madonna lo avrebbe sempre protetto.

La vita attuale. Nel momento in cui ha partecipato alla sessione stava cercando di separarsi dalla moglie con cui viveva da circa 18 anni e con cui aveva diviso una carriera di successo. Per la verità la moglie lo aveva abbondantemente superato in abilità lavorativa, e con rabbia sorda lui l'accusava di averlo sfidato per togliergli quella supremazia che gli aveva permesso all'inizio di sentirsi dominante e di conquistarla.

La sessione. Si sentiva "uno zerbino" e lo ripeteva tra una maledizione e l'altra, senza risparmiare epiteti, con voce alta ma come al solito non convincente. Aveva scelto l'Io-

ausiliaria per il ruolo della moglie, ma mentre quella si avvicinava alla scena lui brontolava: <potrebbe essere mia madre o mio padre, non cambierebbe niente>. S'era impadronito della scena cominciando a girare su e giù, con un ghigno sempre più teso, mentre aggiungeva dettagli al suo racconto, che intanto l'analista cercava d'indirizzare verso la moglie "psicodrammatica", ma senza scostarsi dalla sostanza dell'accusa: la sua posizione era quello del soppiantato, dell'escluso incapace di reagire veramente. Era in un pozzo rotondo, una gabbia senza appigli per uscire. Bisognava fornirgliene uno e spronarlo a servirsene, fin dov'era possibile.

La strategie più chiare potevano essere tre.

1. fare un flash, una scena molto breve che mettesse in moto uno stato emotivo, fermarla quando la tensione poteva diventare parola e lavorare su quella, cercando di aggirare le resistenze e di raggiungere, attraverso l'azione mentale, quella chiarezza che serviva a cambiare uno dei termini del conflitto;
2. trovare il gesto capace di scaricare la maggior parte possibile della rabbia, quindi di rendere deboli le resistenze, e procedere poi alla messa in scena dello psicodramma;
3. costruire direttamente lo psicodramma, cercando di fargli vedere il lato oscuro del suo racconto attraverso le tecniche proprie del metodo e gli interventi degli altri sulla scena.

L'analista ha scelto la seconda, ha ritenuto che quella persona in quel momento avesse come priorità quella di sfogare fisicamente la sua rabbia attraverso un gesto catartico e solo dopo avrebbe potuto trarre beneficio da uno psicodramma, dalle sue associazioni e dai chiarimenti interpretativi conseguenti.

Per seguire una simile scelta bisogna conoscere bene le possibili reazioni di una persona e altrettanto bene le conseguenze degli interventi psicofisici: non tutto è possibile in tutti i casi, ma quando lo è l'utilità è evidente.

In questo caso la scelta è stata facilitata dalla seguente frase, che il soggetto ha ripetuto con particolare forza, mentre presentava una discussione con la moglie: <avevo una voglia matta di spaccare contro il muro tutti i piatti della cucina>.

Due o tre persone del gruppo hanno ricevuto l'incarico "segreto" di salire in cucina e portar giù tutti i piatti possibili. Intanto veniva allestita un semplice ambiente, con un elemento di appoggio per i piatti. Quando il protagonista se li è visti davanti, non meno di quaranta belli impilati, ha fatto la faccia di un bambino davanti al suo primo albero di Natale ed è

scoppiato in una fragorosa risata. Poi si è voltato verso l'analista chiedendo <ma posso davvero?> ed ha iniziato a scaricarli uno ad uno contro il muro, accompagnato dal tifo dei presenti e dai loro applausi.

<Questa ce l'avevo dentro da una vita>, ha commentato alla fine, ed ha prodotto subito la prima associazione. Da questa è iniziato il secondo momento dello psicodramma. Una regressione: 7 anni, il padre torna a casa e lui gli va incontro per dirgli che la maestra ha premiato il suo disegno come il più bello, quello risponde qualcosa tipo <ah, sì>, poi apre la propria borsa e invita la moglie ad osservare i dati di fatturato da lui fatti in quel trimestre, dilungandosi a spiegarli e incitandola ripetutamente a lodare la sua bravura, eccetera, eccetera. Il bimbo prende un piatto di valore, in bella mostra sulla consolle, e lo getta per terra urlando. Il padre ha una reazione forte, urla a sua volta e lo fa in modo violento, mentre lo manda in cameretta. Sconfitto ancora una volta mastica il fiele della vendetta.

Riflette sull'impegno esagerato che ha sempre messo nel lavoro, proprio come se non avesse mai potuto accettare l'idea che qualcuno lo potesse superare, sconfiggere di nuovo, e come si stesse accorgendo che tutte queste forze le aveva sottratte alla sua vita affettiva.

Vede il suo conflitto nella famiglia che ha costituito: aver scelto una donna attiva, averla messa costantemente in gara con lui, dicendosi che le sarebbe sempre stato superiore, essersi invece fatto sconfiggere, *sodomizzare dal padre*, e non aver più potuto reagire, tanto da meditare la via della separazione.

La furiosa, e tanto attesa, scarica iniziale ha aperto le porte del materiale latente, mostrandogli la parte più difficile da vedere, una parte che lo stesso gruppo ha faticato a riconoscere e che però gli darà la possibilità di tentare strade diverse per sentirsi importante, abbastanza importante da non dover cercare compensazioni conflittuali e dolorose.