

L'ARTE DEL DIALOGO TRA LE GENERAZIONI
PSICOMOTRICITÀ PER ADOLESCENTI

*Maria Luisa De Blasio**

Riassunto

L'articolo descrive i punti forti dell'esperienza di psicomotricità fatta con un gruppo di adolescenti, le radici del progetto e il suo sviluppo. L'esperienza nasce come proposta di crescita personale per un gruppo di ragazzi che frequenta un'associazione di volontariato con la quale collaboro da molti anni.

Il percorso di formazione che ho intrapreso con un gruppo di adolescenti ha valorizzato alcuni bisogni fondamentali di quest'età: il bisogno di definizione di sé, il bisogno di appartenenza al gruppo dei pari, il bisogno di un dialogo aperto con gli adulti.

Le linee di fondo del progetto sono in particolare due:

1) la consapevolezza che quest'età della vita è un momento delicato, creativo e complesso in cui avviene una radicale rivisitazione del copione. Scrive al proposito Maria Teresa Romanini (1997):

Se l'adolescente ottiene il permesso di superare le barriere copionali infantili – dal gruppo di compagni psichicamente sani, da qualche adulto accettante, o nei casi più gravi in analisi – l'adolescenza procede, come fisiologico, in un susseguirsi di Self-reparentings e redecisions che procedono in correlazione della evoluzione psico-fisica.

2) La considerazione che l'adolescenza è un'occasione di rivisitazione del copione familiare. Essa riguarda cioè la crescita della famiglia. È mia personale convinzione che il processo di crescita individuale si realizza nella pace e nella riconciliazione con le generazioni precedenti. E, là dove questo non fosse possibile nella relazione reale tra genitori e figli, è comunque necessario dentro di sé. Berne (1964) definisce l'adolescenza come «un ripasso, una prova generale prima che lo spettacolo vero cominci». Sappiamo da tutta la letteratura che si è occupata di adolescenza che in questa fase della vita si svolgono processi di profonda definizione e ridefinizione di sé, della propria immagine. Si svolge quel processo di separazione e d'identificazione di sé, niente affatto indolore, che chiamiamo costruzione dell'identità. Il ripasso di ciò che è avvenuto nell'infanzia, la paura del futuro, il senso d'indefinitività, il susseguirsi a volte rapido di emozioni forti e contrastanti tra loro si manifesta attraverso il rapporto che l'adolescente ha con se stesso e il suo corpo e con i suoi pari. Il corpo e i coetanei sono dunque i “punti caldi” in cui l'adolescente sosta a lungo, con alterni vissuti.

«Si tratta di una delle più gravi crisi individuatorie dello sviluppo psichico umano». Lo descrive così Maria Teresa Romanini che, con la delicatezza e l'acutezza della sua osservazione, tratteggia «la crescita verso l'età adulta» come una serie di «successivi tentativi autodefinitivi più o meno felici» (1988).

Il tentativo dell'adolescente è quello di risolvere lo iato tra l'esigenza di «salvaguardare la propria unicità» e la necessità di un «adattamento alle richieste che vengono sia dall'esterno sia dal crescere del suo stesso corpo». Egli attraversa quella fase della vita in cui i naturali cambiamenti che si accavallano lo spingono a rivisitare gli schemi relazionali acquisiti durante l'infanzia e a cercare un nuovo e più maturo posizionamento rispetto a sé e agli altri, in funzione di ciò che deciderà di essere.

Ogni definizione di sé è possibile all'interno di un dialogo.

Perché l'adolescente possa procedere verso la decisione di chi vuole essere e diventare, ha bisogno di un dialogo autentico con gli adulti. Sappiamo che i primi adulti impegnati in questo compito sono proprio papà e mamma dai quali l'adolescente cerca, a volte in modi conflittuali, il permesso di uscire dal sistema familiare, dalla storia di famiglia, per esplorare sé e il mondo in cerca della propria autonomia. L'adolescenza si configura come una fase trasformativa dell'intero nucleo familiare; nel linguaggio dell'AT, possiamo dire che l'adolescenza ha in sé un potere trasformativo che investe tutta la famiglia. L'adolescenza dei nostri figli è capace di trasformare il copione familiare. Silvia Vegetti Finzi, (2004) a proposito degli adolescenti, scrive:

Essere amati significa essere accettati come soggetti autonomi, determinati a esistere in proprio e a realizzare un personale, un inedito progetto di vita. La prima autonomia consiste nella padronanza del proprio discorso, nel passare dalla condizione di "parlati" a quella di "parlanti". Ciascuno di noi è dapprima argomento del discorso degli adulti che lo circondano, ma crescere significa assumere la responsabilità della propria parola.

Passare dalla condizione di *parlati* a quella di *parlanti* è la linea di attenzione di cui ho tenuto conto nel lavoro svolto con i ragazzi. Volevo che loro si raccontassero, trovassero le parole per raccontare la loro personale esperienza di sentirsi crescere, fossero confortati dal confronto con i loro coetanei e cercassero il modo, la forma per parlare di sé anche agli adulti, in particolare ai loro genitori.

Per raggiungere l'obiettivo del progetto, la proposta formativa è stata suddivisa in sessioni di *laboratorio esperienziale* in cui, alle informazioni teoriche, hanno fatto seguito brevi esercitazioni pratiche e sessioni di *vissuto psicomotorio*. Nelle sessioni di laboratorio esperienziale ho condiviso alcuni strumenti dell'AT: stati dell'Io, le regole della comunicazione (Berne), i bisogni relazionali (Erskine) e le caratteristiche della competenza emotiva (Steiner), allo scopo di facilitare la conoscenza di sé nella relazione. Ho utilizzato, invece, la psicomotricità per favorire l'integrazione della coscienza e della corporeità attraverso la relazione.

Il laboratorio di psicomotricità: dialogo tra generazioni

Il viaggio è iniziato a giugno 2012 quando l'associazione di volontariato "Buona Notizia" di cui faccio parte da molti anni mi ha proposto di condurre un corso di psicomotricità per un gruppo di adolescenti allo scopo di facilitare il processo di comunicazione e di condivisione dei loro vissuti. Ho accettato molto volentieri. I ragazzi che hanno aderito alla proposta erano sei (tre ragazze e quattro ragazzi tra i sedici e i vent'anni). Sono seguiti due mesi molto ricchi di condivisione e di scambio di esperienze. Poi sono cominciate le vacanze estive. Al rientro delle vacanze, i ragazzi hanno chiesto di riprendere l'esperienza. Così siamo ripartiti una volta alla settimana per due ore.

I primi incontri li abbiamo dedicati al tema della comunicazione e ci siamo soffermati sul significato di alcune parole: *comunicare, respirare, osservare, sensibilità*. I ragazzi cercavano sui vocabolari l'etimologia delle parole, si confrontavano tra di loro e elaboravano una loro definizione per ciascuna delle parole a loro affidate.

Ogni seduta una parola e un vissuto. La loro creatività prendeva la forma di gesti, storie, immagini e movimenti che raccontavano via via la loro esperienza di adolescenti in un tempo difficile.

Questa prima tappa si è conclusa con la preparazione, da parte di ciascuno di loro, di un tema personale significativo che hanno proposto al gruppo come esperienza psicomotoria. Ho affidato loro la conduzione del lavoro e li ho affiancati nella realizzazione della loro proposta.

Sono restata meravigliata per la bellezza, la bravura e la profondità delle tematiche che hanno scelto di affrontare.

Dopo Natale, a gennaio 2013, abbiamo deciso di preparare una serata di psicomotricità per i genitori e gli adulti. Obiettivo della serata: *raccontare com'è essere adolescente*. In che modo? Permettendo loro, ai grandi, di entrare nell'esperienza di un adolescente. Per raggiungere questo

obiettivo, per una sera si sono messi loro – i ragazzi – nella parte del “conduttore” del gruppo, diremmo nei termini dell’AT, sono entrati nell’A per guidare l’esperienza degli adulti presenti alla serata. A tale scopo hanno preparato un video e un libretto dal titolo *La paura impedisce alla gioia di esprimersi*. Questo è stato anche il titolo della serata e il nucleo del vissuto che hanno voluto condividere. Alcuni di loro sono entrati nel vissuto psicomotorio con gli adulti, in qualità di facilitatori del processo e tre si sono alternati nella conduzione delle consegne. Erano emozionatissimi e io che li accompagnavo ho partecipato con commozione a questo loro generoso impegno.

Era l’8 febbraio 2013, la serata è cominciata, ognuno ha presentato la struttura e l’obiettivo della proposta. Poi i ragazzi hanno proiettato il video e subito dopo hanno condotto l’esperienza psicomotoria. Il video, la musica, le immagini, il vissuto psicomotorio, la loro voce che scandiva nei tempi giusti le consegne, i grandi che si lasciavano condurre dai ragazzi in questa esperienza: è stato veramente emozionante.

Alla fine ognuno ha raccontato di sé e di cosa ha sperimentato, le generazioni si sono incontrate, si sono parlate e raccontate apertamente e con autenticità. Alla fine della serata, come omaggio e ringraziamento, i ragazzi hanno consegnato ai presenti il loro libretto con il racconto della loro esperienza.

Si è confermata dentro di me la convinzione che permettere alle nuove generazioni di raccontarsi, di parlare agli adulti, di cercare il dialogo autentico, schietto, semplice e vero tra le generazioni e la strada per la crescita e per la pace. Attraverso questo dialogo semplice e autentico c’è la strada per la pace e la riconciliazione con se stessi, con le proprie radici, con la forza della vita che attraversa, da una generazione all’altra la vita di tutti.

Ancora in viaggio...

Ma il viaggio è proseguito...i ragazzi hanno sentito il desiderio di continuare l’esperienza intrapresa, invitando alcuni loro amici. Così siamo ripartiti con un gruppo più grande. Avvertivo in loro il bisogno di diventare competenti nella lettura delle relazioni, e insieme il bisogno di avere un impatto sulla realtà, essere ascoltati, visti, come se cercassero il permesso di definirsi davanti al mondo. Come fare? Ho concordato con loro una nuova tappa. Il tema di questa tappa del viaggio è stato definire a parole loro: “*Che cos’è l’adolescenza?*”. La metodologia del lavoro è rimasta la stessa e la cadenza degli appuntamenti pure. Abbiamo proseguito fino alla fine dell’anno scolastico. Poi è arrivata l’estate, gli esami di maturità per qualcuno e la vacanze per gli altri. Ci siamo salutati. Ultimo atto del nostro viaggio è stato un nuovo libretto in cui i ragazzi raccontano a modo loro cos’è l’adolescenza:

Siamo come un caleidoscopio, variopinto e in continuo cambiamento: i frammenti colorati che ci compongono prendono forme diverse a seconda della luce, dell’inclinazione, del punto di vista. Frammenti sì, ma alla ricerca di una forma. Basta un piccolo movimento per cambiare e la forma che abbiamo visto un attimo prima si trasforma. È bellissimo! Assistiamo come spettatori di noi stessi a questo straordinario movimento che avviene dentro e fuori di noi. Ma che stanchezza!

Le emozioni scorrono dentro di noi come un torrente, a volte in piena; altre volte le emozioni scorrono come un fiume tranquillo e pacifico. Fossero almeno dello stesso tipo! Il più delle volte sperimentiamo emozioni contrastanti tra di loro, anche a pochi minuti di distanza. Ci sentiamo persi a volte. A volte forti come dei leoni, altre volte impauriti come bambini. I pensieri si susseguono continuamente, la mente è sempre in attività e cerca di capire... prima che sia qualcun altro a dirci chi siamo. Siamo un insieme di tanti volti... parole ascoltate... vite... esperienze che nessuno o solo qualcuno, conosce. Nei pezzetti del caleidoscopio riusciamo a riconoscere i volti di chi ci è caro, le parti di noi. Non sappiamo se siamo grandi o piccoli, se siamo forti o deboli, non sappiamo... gli altri ci sembrano tutti più... e noi... boh! Eppure la percezione di qualcosa di bello, d’importante, di veramente prezioso c’è dentro di noi. Un diamante. Quando guardiamo meglio il diamante che c’è dentro di noi, ci sembra improvvisamente di trovare il bandolo della nostra piccola o grande matassa. In quei momenti ci sembra di risplendere tra le tante ombre, ci sentiamo pieni di gioia, ci sembra di poter sentire il cuore del mondo... è il nostro cuore che batte forte e senza posa,

che grida: «Ho voglia di vivere!». Abbiamo una grande voglia di vivere, vivere pienamente, vivere fino in fondo.

Per concludere voglio dire cosa penso di questa fase della vita come se parlassi con un adolescente:

L'adolescenza è un punto di domanda affascinante e insostituibile. In te c'è una forza creativa, vitale, straordinaria che ritrovo ogni volta che chiudo gli occhi o ti guardo e sento nel cuore una gioia profonda, come quando ho assistito alla nascita di un bimbo che non ho più visto in vita mia, ma so che c'è su questa terra, conosco il suo nome e ho nelle orecchie e nel cuore il suo pianto. Ricordo la voce della mamma che mi diceva: «Si chiama...». Ecco, quando ti vedo, ascolto quella voce che dal profondo di te dice: «Mi chiamo... e sono qua e ho voglia di vivere. Come si fa?». E mi ricordo di me e del periodo della mia vita che ora è il tuo e non è più il mio e mi ricordo dei sogni, delle lacrime, delle gioie e delle rotture, ma soprattutto di quelle intuizioni che silenziose si sono affacciate in me e che oggi hanno preso forma e definizione. Ecco, questo è insostituibile: nel caos c'è una strada, un'intuizione, un filo che è necessario ascoltare e assecondare per diventare uomini e donne con i piedi a terra, lo sguardo limpido e alto, un cuore aperto e grande e mani pronte a incontrare altre mani. Questo io ti auguro di tutto cuore.

Bibliografia

BERNE E. (1964), trad. it. *“Ciao!”...E poi?*, Bompiani, Milano, 2000.

ERSKINE R. G., *Theories and Methods of an Integrative Transactional Analysis: a Volume of Selected Articles*, TA Press, S. Francisco, 1997.

ROMANINI M. T. (1988), “Un contratto per ogni età della vita”, in *Costruirsi persona*, La Vita Felice, Milano, 1999, pp. 335-357.

ROMANINI M. T. (1997), “Il copione e la vita”, in *Costruirsi persona*, La Vita Felice, Milano, 1999, pp. 113-133.

Steiner C. (1997) tr. It. *L'alfabeto delle emozioni*, Sperling & Kupfer, 1999

VEGETTI FINZI S., prefazione a DOLTO F. (1988), trad. it. *Adolescenza*, Mondadori, Milano, 2004.

*Maria Luisa De Blasio, psicologa, psicoterapeuta, psicomotricista, PTSTA-P, lavora a Milano con adulti e adolescenti.

marialuisa.db@alice.it