

Dentro la comunità virtuale: il progetto Axolotl

Alice Scognamiglio, Psicologa, Psicosomatologa, Istituto di Psicosomatica Integrata (IPSI)

Nei primi due interventi avete potuto ascoltare come sia cambiato il panorama sociologico in cui leggere la clinica, come si configuri l'Adolescente Digitalmente Modificato (Scognamiglio - Russo, 2018) e cosa comporti un lavoro sulla focalizzazione del corpo. In questo intervento entreremo invece in un'altra dimensione, ossia la dinamica gruppale, su due livelli: quello del bisogno da parte degli utenti, come diceva la dottoressa Cuzzani, quello "stare con" che è molto importante per gli adolescenti con cui abbiamo a che fare; e anche quello della multidisciplinarietà, anche questo già accennato dalla dottoressa Cuzzani, ciò che noi chiamiamo "comunità virtuale". La definiamo "comunità" perché andiamo a creare un macro-contenitore relazionale; il carattere "virtuale", invece, è dato dalla semiresidenzialità della nostra struttura e dei servizi che offriamo. Come potete vedere da questa mappa, il lavoro psicoterapeutico è una base a cui, a livello individualizzato, quindi caso per caso, vengono accostati dei servizi differenti secondo dei *setting* multimodali. Oltre, però, al supporto all'interno della nostra struttura, forniamo, in sinergia con Recovery for Life, dei servizi di accompagnamento sul territorio, quindi *home visiting*, in modo da mediare tra la vita domestica e il mondo esterno, oltre che con le istituzioni, come la scuola e il lavoro. Pertanto, l'équipe clinica comprende tutti gli operatori ed è al centro di questa comunità in una continua costruzione di rete. I *setting* sono sempre collegati da un legame che ha l'obiettivo di formare una mente comune: questo viene favorito dal fatto che, ogni settimana, le équipe si incontrano, si riuniscono e creano una sinergia di lavoro, che è basata non solo su uno scambio informativo, di aggiornamento, di ciò che accade con i singoli pazienti, ma anche di condivisione degli stessi principi terapeutici. Infatti, il codice psicodinamico è alla base di tutto il lavoro dell'équipe.

Approfondiremo ora il Progetto Axolotl, un elemento di questa rete.

Partiamo dal perché l'axolotl. L'axolotl è un anfibio, che è stato scelto come simbolo di questo progetto perché capace di compiere una metamorfosi completa nel caso in cui l'ambiente acquatico, dove solitamente vive, non sia più favorevole per la sua sopravvivenza; l'axolotl, a seguito di tale metamorfosi, diventa in grado di vivere anche sulla terra. Oltre a ciò, è in grado di rigenerare completamente organi e arti. Questo è il nostro auspicio per i ragazzi: che sviluppino una capacità di adattarsi alle situazioni avverse o complesse.

Ma cos'è di fatto Axolotl? Il Progetto Axolotl è uno spazio semiresidenziale rivolto ad adolescenti e giovani adulti, in cui questi ragazzi sono sostenuti nello studio in un contesto di *small-group*. Perché lo studio è al centro? Noi consideriamo la difficoltà scolastica come uno step evolutivo da affrontare per questo tipo di soggetti e che spesso però è accompagnato da numerosi disagi. Infatti, notiamo come i rinforzi negativi, le mortificazioni narcisistiche date da numerosi insuccessi dal punto di vista scolastico e formativo siano un ostacolo o comunque rendano faticoso per il giovane affrontare in modo proficuo il proprio processo terapeutico. Per questo motivo per noi è importantissimo sottolineare che questi ragazzi non hanno difficoltà di apprendimento, bensì hanno semplicemente bisogno di qualcuno che li affianchi, che li sostenga, che stia con loro. Ed è per questo che l'obiettivo fondamentale del progetto è quello di integrare le esigenze individuali, che vanno di pari passo con il percorso psicoterapeutico, con le dinamiche gruppali; questo è uno dei valori aggiunti del progetto. Oltre ad altri obiettivi più specifici, come il supporto allo studio in un'ottica di prevenzione della dispersione scolastica o lo sperimentare la socialità in un contesto protetto, aspetto molto importante soprattutto in casi in cui nella relazione, come abbiamo visto anche dagli interventi precedenti, "l'Altro non esiste". Noi forniamo un contesto protetto in cui sperimentarsi senza i rischi che potrebbero incontrare nel mondo esterno. Altro obiettivo è accogliere stati emotivi e gestire le eventuali crisi che si possono presentare.

Come nella comunità virtuale, anche attorno ad Axolotl si va a formare una rete, che è composta da numerosi soggetti. Gli operatori, ossia i conduttori del gruppo, di cui faccio parte; lo psicoterapeuta individuale, lo psichiatra, il neuropsichiatra, i tutor in *home visiting*, ma anche chiaramente i genitori. È opportuno sottolineare, come dicevo prima, che l'équipe forma una mente comune; abbiamo una supervisione specifica dedicata al progetto a cadenza settimanale, in cui partecipano sempre gli operatori, lo psicoterapeuta e all'occorrenza anche altre figure della rete.

Vediamo ora come è nato questo progetto dal punto di vista teorico, in continuità con ciò che è stato detto negli interventi precedenti. Sicuramente la base fondamentale è la psicoanalisi relazionale: la relazione è sempre al centro, in un'ottica psicodinamica e psicoanalitica. Abbiamo poi le neuroscienze affettive, di cui il modello *Somatic Competence* è un'espressione di applicazione terapeutica, e la gruppoanalisi. Ora andrò a esemplificarvi nello specifico aspetti legati alla *Somatic Competence* e alla gruppoanalisi, perché la psicoanalisi relazionale invece funge da base, da filo conduttore comune, come avremo modo successivamente di approfondire, anche grazie alle esemplificazioni cliniche che presenterò.

Entriamo, quindi, nell'ambito delle neuroscienze affettive. Come detto dal dottor Russo, noi andiamo sempre a osservare lo stato del corpo nel qui e ora. Soprattutto quando c'è un oggetto come lo studio che va a mediare la relazione con questi pazienti, è indispensabile per noi cercare di capire se ci sono le condizioni necessarie per iniziare l'attività ed eventualmente portarla avanti, se lo stare sul compito sia possibile. Come lo possiamo capire? Andando a vedere in che stato è il corpo. Se si trova in un'attivazione ottimale, ossia in uno stato di comfort o di sicurezza, come lo definirebbe Porges (2014), oppure se invece è in uno stato di disregolazione, che può essere in *up*, quindi in iperattivazione, oppure in ipoattivazione. Entriamo ora in un esempio di gestione di una crisi che spesso ci troviamo ad affrontare. Cosa si intende per crisi? Si intende per l'appunto un corpo disregolato. Gli stati emotivi sono per noi un equivalente di uno stato del corpo; l'espressione del corpo e l'espressione emozionale, come diceva anche il dottor Russo, sono per noi considerati allo stesso modo. Per cui vediamo che la disregolazione del corpo si può esprimere in un *range* molto vario quando i ragazzi giungono in Axolotl. Ad esempio, possono arrivare veramente molto stanchi e sappiamo che questa stanchezza cela spesso dell'altro al di sotto, oppure palesemente ansiosi; quest'ansia può essere legata alla scuola, allo studio, oppure a problemi esistenziali, esterni al gruppo. Come andiamo noi ad operare quindi? Innanzitutto, cercando di creare una regolazione del corpo. Questo può essere fatto su due livelli. A livello del corpo a corpo, cercando di riequilibrare la situazione con, ad esempio, l'uso della respirazione oppure offrendo dell'acqua, ma anche in ottica relazionale, quindi accogliendo i ragazzi, contenendoli, sintonizzandoci con il loro stato in quel momento. L'altro livello riguarda, invece, l'osservazione della ripetizione di schemi, di pattern, che non sono consapevoli in quel momento, ma è importante per noi operatori notarli e riportare al ragazzo ciò che si sta attualizzando in quel momento, rimandandone l'elaborazione alla seduta di psicoterapia individuale. Entra in gioco in questo modo la stratificazione di livelli ed il lavoro di rete con l'équipe.

Entriamo ora in un esempio, sempre della nostra Giulia, che ormai stiamo un po' imparando a conoscere. Circa un mese fa, prima di un incontro del Progetto Axolotl, Giulia avvisa via messaggio che sarebbe arrivata in ritardo, cosa che non è molto consueta; però, appunto, avvisa. Questo è già un aspetto, un appello all'altro. Come arriva poi circa una mezz'ora dopo l'inizio dell'incontro? Arriva in uno stato di crisi. Inizialmente le chiediamo che cosa sia successo, ma lei non vuole parlarne davanti a tutto il gruppo; quindi, capiamo che in quel momento possa aver bisogno di un'attenzione e una sintonizzazione nell'uno a uno. A questo proposito, chiaramente il contesto è di gruppo, però può capitare che in momenti di crisi o di esigenze specifiche si possa anche decidere di uscire dallo spazio di gruppo per creare delle situazioni di maggiore comfort, come avvenuto in questo caso. Quindi, nell'uno a uno Giulia parla, dice di aver avuto un attacco di panico dopo essere uscita di casa e venendo appunto in Axolotl. Quindi che cosa ho cercato di fare? Ho cercato di

creare una situazione di comfort, di sicurezza, un *caring* a 360° che potesse favorire una regolazione di questa sua attivazione estremamente disregolata. Una volta ripristinate le condizioni necessarie per poter ritornare a un uso della parola, come dicevano negli interventi precedenti, allora ho potuto chiedere a Giulia di raccontare la scena. Non di elaborare cosa fosse successo, semplicemente di raccontare passo dopo passo che cosa le fosse accaduto a partire dall'uscita di casa fino all'entrare all'interno del gruppo Axolotl. Questo processo ha permesso di identificare numerosi *trigger* avvenuti quel giorno. La mattina non era andata a scuola e il giorno precedente, la domenica, proprio prima di uscire di casa, aveva avuto un episodio analogo, legato all'uscire per incontrare il fidanzato. Ora, noi operatori di Axolotl non entriamo nelle implicazioni individuali, cioè a un livello analitico o elaborativo, in questa fase; però già solo il fatto che lei sia stata in grado di raccontare quello che era accaduto ha potuto ridare parola, dare rappresentazione a ciò che era avvenuto. Ed è qui che nuovamente si rimanda alla seduta di psicoterapia, che in questo caso si è svolta esattamente alla fine dell'incontro di Axolotl, quindi favorendo il continuo lavoro di collegamento della rete.

Cercando di riassumere come lavora quindi la rete: il ragazzo può vivere una crisi, come nel caso di Giulia che vi ho appena raccontato, e nei giorni successivi, come ogni settimana, era prevista la nostra supervisione, cui abbiamo partecipato noi operatori di Axolotl e lo psicoterapeuta di Giulia. Quindi, siamo potuti arrivare a integrare ciò che era accaduto a Giulia, sia dal punto di vista di ciò che effettivamente è accaduto, l'attacco di panico, ma anche di tutto ciò che c'entra con la sua storia, con chi sia lei, la sua struttura. Noi crediamo che sia importante il fatto che Giulia, come tutti gli utenti di Axolotl, depositino parti di Sé differenziate nei diversi setting. La supervisione, il creare rete, la sinergia dell'èquipe è importante, perché integrando in équipe favoriamo un'integrazione del paziente.

Ora entriamo invece nel modello gruppo analitico, che presenterò secondo la triade metodologica ideata da Foulkes (1967) di Struttura, Processo e Contenuto.

A livello strutturale, il Progetto Axolotl è uno *small group*, composto stabilmente da due conduttori e un numero variabile di utenti, da tre a dieci. La media quindi è, compresi i conduttori, di circa otto partecipanti. A livello sempre di Struttura, lo spazio si presenta all'incirca in questo modo; ovviamente il numero di tavoli varia in base al numero dei ragazzi che sono presenti. Noi diamo libertà nella scelta dei posti, ma notiamo una tendenza a scegliere sempre gli stessi, quindi mantenendo una struttura costante, tranne che per la scrivania con i "troni". Questi "troni" sono delle sedie presidenziali, un po' più comode, e anche la scrivania è più grande. Nella cultura del gruppo, chi arriva per primo ha più diritto a scegliere i troni, appunto, quella postazione. Sulla cultura del gruppo torneremo, è un fattore molto importante. A livello invece di struttura degli incontri, abbiamo una prima fase di accoglienza, di osservazione dello stato del corpo, come dicevo in precedenza, con degli scambi iniziali rispetto a come i ragazzi si sentono in quel momento. Successivamente, si avvia una fase di organizzazione dell'incontro in base alle esigenze individuali, quindi se ci sono delle urgenze di qualunque tipo; poi una prima fase di supporto allo studio. Successivamente vi è la pausa, che avviene sempre in gruppo, quindi è un'ulteriore possibilità di sperimentare la socialità senza lo studio come oggetto al centro. Potendo aprire ad altro, si parla veramente di qualunque cosa: spesso di film, musica... insomma uno scambio molto bello, con cui entriamo veramente nel mondo di questi ragazzi. Successivamente c'è una seconda fase di studio, più breve della precedente proprio perché teniamo conto del calo fisiologico delle energie e delle risorse cognitive dei partecipanti. Infine, un momento di condivisione dell'andamento dell'incontro e i saluti.

Dal punto di vista del Processo, all'interno del gruppo lo scambio comunicativo avviene su diversi livelli, che sono organizzati gerarchicamente da un livello più superficiale fino a uno più profondo. Il gruppo deve essere in grado di attraversarli. Nel processo terapeutico all'interno di Axolotl quali livelli comunicativi vengono affrontati? Il livello corrente è quello più superficiale e più frequente.

Riguarda tutte le esperienze che avvengono sia dentro che fuori il gruppo, gli aggiornamenti riguardo allo studio, gli aspetti più informativi. I livelli più profondi, invece, di comunicazione sono il livello transferale, in cui osserviamo una riattivazione di dinamiche specialmente legate alla famiglia primaria, che possono essere osservate sia a livello di tutto il gruppo che a livello di rapporto tra un operatore e un singolo membro. Per esemplificare: noi operatori spesso assumiamo il ruolo di “genitori”, mentre i ragazzi, gli altri membri del gruppo, sono nel ruolo di “fratelli”, talvolta amati, molto spesso odiati, tante volte invidiati; oppure ci viene richiesto anche di essere difesi dagli altri, soprattutto dai “fratelli maggiori” che a volte sono un po' “violenti” nel relazionarsi. Interessante è anche come si attivano le dinamiche della famiglia primaria con i ragazzi, con sempre noi operatori come genitori e il ragazzo nel ruolo di figlio: quest'ultimo può sentirsi in una triangolazione, che spesso trova difficile da gestire e, pertanto, tende a privilegiare uno scambio uno a uno col singolo operatore come fa nella sua famiglia. È possibile osservare a volte delle divisioni all'interno del gruppo e questo fa sì che si perda un'idea di gruppo come una totalità. Talvolta si formano dei sottogruppi chiusi che non sono in comunicazione tra loro; oppure altre volte un singolo membro del gruppo si isola e si scinde dal gruppo ed è possibile osservare un meccanismo di difesa di tipo proiettivo e di scissione, relativo a un livello proiettivo di comunicazione. Il nostro valore aggiunto è quello di arrivare a un livello di comunicazione corporeo. Mettiamo al centro il corpo grazie al modello della *Somatic Competence* e quindi andiamo a osservare tutto ciò che il corpo comunica. In quest'ottica, cerchiamo di rendere esplicito e consapevole ciò che quel corpo comunica, perché, una volta che ne siamo consapevoli, siamo più in grado di utilizzare queste informazioni per adattarci all'ambiente e alla relazione con gli altri.

A livello, invece, di Contenuto, possiamo osservare come la matrice del gruppo si sia modificata nel tempo, passando da una matrice di base, ossia tutto ciò che ogni singolo individuo porta nel gruppo prima ancora della sua creazione, tutte le sue aspettative, i suoi bisogni, i suoi interessi, fino ad arrivare a una matrice invece di tipo dinamico, una matrice che veda il gruppo come un'entità unica comune che mette al suo interno tutti aspetti che sono condivisi da tutti. Come osserviamo che c'è stato questo cambio? Un punto fondamentale è il fatto che i ragazzi non vedano il gruppo come un luogo solo per studiare, sanno che non vengono a fare ripetizioni, ma il gruppo è un luogo per essere sostenuti, è un luogo in cui cambiare il proprio stato, migliorare il proprio stato interiore, come abbiamo visto anche nell'esempio di Giulia.

Un aspetto di cultura del gruppo, oltre ai sopracitati “troni”, di cui loro sono molto gelosi, c'è anche un qualcosa del motto di Axolotl, ossia quello dell'essere nello sforzo comune - un po' simile allo “stare con”. Noi poniamo l'attenzione allo sforzo, alla fatica, che viene condivisa, lo vedremo anche in un esempio che porterò a breve. Dei fattori terapeutici del gruppo, come teorizzati da Yalom (1974), l'*Universalità* riguarda il fatto di non essere e non sentirsi soli nel vivere le proprie difficoltà, ma essere in un gruppo. Un altro aspetto riguarda la memoria, ossia la storia del gruppo, che si va a stratificare. Spesso viene ricordata da battute, ricordi di qualcosa che è accaduto e che non scompare ma sempre più si costruisce. Infine, un livello più avanzato è quello dell'interiorizzazione del gruppo, cioè portare il gruppo dentro di sé anche al di fuori del luogo fisico dove esso si trova.

Riguardo a questo punto, vediamo un esempio sempre legato alla nostra Giulia. Giulia vive quotidianamente, anche all'interno delle stesse giornate, delle oscillazioni importanti tra stati di iperattivazione e stati di ipoattivazione, quel senso di vuoto di cui parlavamo prima, in cui si schianta totalmente, ha un *down* potentissimo. Quindi, il lavoro terapeutico e in parallelo all'interno di Axolotl è stato quello di costruire insieme a Giulia degli spazi di equilibrio, per ritrovare un'attivazione ottimale, l'energia e la motivazione per andare avanti. Come è stato fatto questo nel concreto? Su due piani, di cui uno è quello della scuola. Tempo fa le abbiamo regalato un pennarello - ieri pomeriggio era lì con me e l'ho visto ancora nel suo astuccio, anche se ormai sono passati molti mesi - che funga da oggetto transizionale, un elemento concreto che vada a rappresentare per lei cosa sia il gruppo. Lei soffre spesso di molta ansia da performance legata alla

scuola, quindi averlo con sé in quell'ambiente è importantissimo. L'altro elemento è il costruire spazi fuori di casa dove potersi sentire efficace, motivata a studiare. Costruiamo una programmazione del tempo anche fuori casa quindi anche in biblioteca. Cosa trova Giulia in biblioteca? Trova uno sguardo uno dell'Altro, uno sguardo specifico che motiva, che sia in grado di far sentire a Giulia che non è sola lì, che sta condividendo lo sforzo - ricordiamo lo sforzo comune citato poco fa - e nello sforzo si sente parte di un gruppo. Si ritrova con coetanei, con ragazzi più grandi o più piccoli, ma comunque trova qualcuno che sta vivendo un obiettivo simile al suo, è lì che sta faticando per ottenere quello che anche lei vuole e ciò che sente è sentirsi parte di un gruppo. Sempre ieri, malgrado stesse veramente male, aveva dei problemi fisici per cui la mattinata a scuola era stata molto faticosa, mi ha detto: «Ah no, ero indecisa se venire in Axolotl o meno, avevo anche i libri, la cartella pesante, però sono venuta comunque!». Anche questo sta indicare come Giulia abbia interiorizzato il nostro gruppo.

Per concludere, perché Axolotl si può definire come un nuovo setting integrato di gruppo? Perché ha una stratificazione di complessità su diversi livelli. Può essere, infatti, definito come un gruppo di attività, in quanto l'attività di studio si trova al centro e va a strutturare anche gli incontri, come abbiamo visto in precedenza, va a organizzarli. In realtà lo studio è semplicemente pretestuale, ha un ruolo secondario perché l'aspetto centrale è quello terapeutico. Infatti, lo studio diventa uno strumento per entrare in contatto con il disagio psicologico. Il gruppo, inoltre, fa sentire un'unità, un senso di appartenenza che è importantissimo per questi ragazzi. Un'ottica ulteriore è quella gruppoanalitica, che ci aiuta, ci dà degli strumenti per analizzare le dinamiche gruppali e per considerare il gruppo come un'unità. Infine, il modello *Somatic Competence* permette di includere all'interno di tutto questo anche il corpo. Pertanto, Axolotl promuove un processo terapeutico basato sull'integrazione di questi livelli: lavoro sullo studio, sul compito; osservazione e analisi ed elaborazione di dinamiche sia a livello individuale e relazionale che di gruppo; e infine un'attenzione al corpo.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Foulkes, S.H., (1967), *Analisi terapeutica di gruppo*, Boringhieri, Torino.

Porges, S.W., (2014), *La teoria polivagale. Fondamenti neurofisiologici delle emozioni, dell'attaccamento, della comunicazione e dell'autoregolazione*, Giovanni Fioriti Editore, Roma.

Scognamiglio, R.M. - Russo, S.M., (2018), *Adolescenti Digitalmente Modificati (ADM): Competenza Somatica e nuovi setting terapeutici*, Mimesis edizioni, Milano.

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