

XII Convegno nazionale AGIPPsA

“Crescere nonostante: la creatività nell’adolescente tra soggettività e relazioni”.

“Sogni, intimità, progettualità dei giovani adulti oggi. Uno sguardo tra presente, passato e futuro.”

Appiani C, Macaluso M., Navarra C. Salvemini C.

Centro di Psicologia Clinica - Associazione Area G, Milano.

Questo lavoro è stato per noi occasione di riflessione e confronto circa il vissuto dei giovani adulti, dopo gli sconvolgimenti e i cambiamenti che la pandemia da Covid 19 ha lasciato nelle loro vite. Si sono trovati a confrontarsi con la perdita, con il limite e con la frustrazione in modo tanto inaspettato e rapido da risultare traumatico. Durante i colloqui con i pazienti ci sembra che sia emerso come tutto ciò li abbia obbligati a mettersi a confronto con il cambiamento in modo differente da come hanno fatto le generazioni precedenti, con notevoli ricadute sui compiti evolutivi fase-specifici.

Si trovano di fronte ad una sfida esistenziale, forse senza precedenti: quella di affrontare i “segni” che questo arresto traumatico ha lasciato nelle loro vite.

Vissuto Traumatico

I giovani adulti in seduta raccontano di aver subito quello che potremmo definire un grave danno interno ed esterno, emotivo e reale, che l’esperienza della pandemia ha lasciato: *“Cosa ho perso?”*, *“Sono meno degli altri?”*, *“Sono meno preparato?”*, *“Parto già in svantaggio?”*.

Raccontano quanto sia difficile elaborare il passato, accettarlo, stare nel presente per affrontare il futuro, con la consapevolezza (a loro dire) di partire mancanti.

Possiamo mettere in luce due differenti aspetti di questo danno evolutivo:

- **Reale:** tangibile, improvviso, essere stati isolati, bloccati, non aver potuto vedere i propri amici, aver interrotto le attività lavorative e di studio;
- **Psichico:** un trauma scioccante che può aver determinato una condizione di potenziale arresto evolutivo.

Percezione del Tempo

Uno dei danni più gravi che ci raccontano di aver subito è quello che riguarda la loro percezione del tempo. Un tempo che sentono di aver perduto e di non poter più recuperare. Questa esperienza li ha obbligati ad uscire dalla concezione onnipotente e narcisistica di un tempo pensato e vissuto come slegato dal limite (ne hai quanto ne vuoi, non te ne devi preoccupare, sei giovane), facendoli entrare all'improvviso in una dimensione più realistica del tempo che scorre inesorabilmente. Hanno così vissuto l'esperienza del limite in modo improvviso e non elaborabile e simbolizzabile. Per questo forse stanno vivendo una condizione simile al lutto. Stanno dicendo addio al vissuto inconscio di onnipotenza, per fare i conti con una realtà che scandisce scelte e progetti personali in una cornice realistica, segnata dall'esperienza. Ne risulta l'idea di una minore possibilità di azione legata alla diminuzione dei movimenti possibili sia interni che esterni.

Fare i conti con la realtà

Ora, quindi, i giovani adulti si ritrovano a doversi confrontare con la realtà di oggi, affrontando:

- **Un segno traumatico:** spavento, disorientamento, perdita di speranza per il futuro, vissuto depressivo;
- **L'angoscia narcisistica:** determinata dal timore profondo di aver perso in modo definitivo le occasioni per sviluppare le loro competenze evolutive.

Così danneggiati e penalizzati devono trovare il modo di andare avanti alla ricerca della loro strada. Devono cercare di uscire dalla situazione di blocco evolutivo in cui si sono ritrovati.

Non sanno come fare e non c'è nessuno che abbia già fatto precedentemente questa esperienza a cui riferirsi come modello.

Vorremmo ripensare i giovani adulti, come una generazione cerniera, dato che sono chiamati a transitare da un prima evolutivamente complesso ad un dopo segnato dal trauma. In questo "dopo" traumaticamente complesso ci raccontano di ritrovarsi impreparati, con un carico maggiore rispetto alle generazioni precedenti. Devono ricucire lo strappo del trauma per

elaborare nuove rappresentazioni interne che li aiutino ad affrontare i loro compiti evolutivi fase specifici nell'attuale contesto storico.

Forze evolutive e adattamento

Con queste riflessioni abbiamo voluto sottolineare come una questione globale sia entrata e abbia modificato la vita e il modo di sognare e immaginare il futuro dei giovani adulti. Abbiamo parlato degli effetti traumatici, ma vogliamo in questo spazio anche mettere in luce e valorizzare le forze propulsive ed evolutive che nonostante tutto, i giovani adulti hanno saputo mettere in campo.

Seppur con momenti di impasse e sconforto i giovani adulti per loro natura oscillano tra spinte regressive a spinte evolutive, hanno cercato di adattarsi a quella che loro stessi riconoscono essere una nuova realtà. Hanno considerato nuove possibilità e tenendo conto dei nuovi limiti imposti, hanno cercato soluzioni nuove, a volte creative, anche a costo di ridimensionare le loro aspettative. Anche nel caso clinico che seguirà è bene evidente come D., dopo una iniziale battuta di arresto, riesca a mettere in gioco le sue risorse e a non abbandonare i suoi progetti, con la speranza che ci sia ancora un futuro pensabile e sognabile anche per lui.

Caso Clinico

Il sogno

Davide è un ragazzo di 24 anni che da poco ha concluso la laurea triennale in economia presso una importante università. Nonostante i consigli dei genitori che lo vorrebbero con una laurea magistrale D. decide di seguire il suo sogno ed iscriversi ad un master di economia applicata alle realtà dell'arte e della comunicazione. Il ragazzo ha come progetto un giorno di poter lavorare nel mondo dell'arte, sua grande passione fin da quando era piccolo.

Tale idea lavorativa appare legata ad aspetti evolutivi in divenire ma fortemente idealizzati. Nonostante il forte legame con aspetti adolescenziali ed ideali il suo progetto è caratterizzato anche da un buon investimento e da una capacità di occuparsene con costanza e con progettualità.

L'esperienza personale e traumatica del sogno infranto

Dai primi colloqui emerge subito come per Davide i processi di soggettivazione in divenire siano stati traumaticamente interrotti dalla pandemia.

Davide, infatti, prosegue nella sua esperienza formativa fino all'avvento della pandemia. L'arrivo del Covid segna una brusca interruzione dei suoi progetti e nel concreto una impossibilità di portare a termine in modo completo e appagante l'esperienza formativa. Il master viene temporaneamente sospeso e in seguito si concluderà online lasciando i ragazzi senza la possibilità di sperimentarsi in un contesto di tirocinio e lavoro.

È in questo momento che inizia una fase di profonda crisi segnata da episodi di ansia, insonnia e attacchi di panico. Chiede aiuto ai suoi genitori e inizia con me un percorso di consultazione.

Qui emerge come nell'esperienza della pandemia sia insita una quota di traumatismo dettata dalla brusca interruzione, che segna un prima e un dopo nello scorrere del tempo psichico. L'esperienza traumatica è quindi da un lato insita in ciò che abbiamo vissuto, mentre dall'altro lato del tutto soggettiva e intersecata con i vissuti inconsci e storici del soggetto e con la specificità della fase evolutiva in cui il trauma si iscrive. Solo in questo modo si può comprendere come un'esperienza condivisa abbia da un lato esiti simili nelle persone e dall'altro effetti completamente personali e differenti.

Lo scontro con il limite e il blocco a mezz'aria

Per Davide l'esperienza traumatica dell'arresto dei processi evolutivi si va ad inscrivere nella sua specifica difficoltà nell'accettare il limite e l'indeterminatezza del sé. Nel corso della terapia D. sembra dar voce a vissuti come: *“Non c'è più tempo, abbiamo perso tanto tempo che va recuperato, occorre fare la scelta giusta, ed è come se sentissi di non poter sbagliare”*

Nella prima parte della terapia Davide è angosciato dall'idea di essere bloccato nel momento del passaggio adulto. In un contesto di continua imprevedibilità (causa Covid), la progettualità è fortemente limitata: a livello lavorativo, rispetto alle relazioni sociali, sul fronte degli interessi personali e delle attività di svago, come se il tempo si fosse fermato.

I movimenti psicologicamente significativi di sviluppo e regressione si intersecano in modo dinamico con le aperture e le chiusure, con il ripartire e il fermarsi, in un dialogo amplificato, che disorienta il ragazzo e lo fa sentire privo di riferimenti. Viene in questo modo riportata a galla la fragilità del sé.

Davide durante una seduta si sente profondamente rispecchiato da una immagine nata nella mente del terapeuta e condivisa con lui. La capacità onirica del terapeuta di far affiorare tale immagine consentirà successivamente la riattivazione del processo di elaborazione da parte del ragazzo. È come se si trovasse su un trampolino e avesse spiccato il salto consapevole di avere sotto di sé una piscina ricolma di acqua, che all'improvviso si inizia a svuotare.

In questa immagine pervasa dall'angoscia di morte e in perfetta sintonia con l'effettiva situazione sociale, il ragazzo si sente compreso nella sua specificità e nel suo vissuto profondo, tanto che arricchisce questa immagine, attribuendo a persone in differenti fasi della vita, diverse posizioni sul trampolino.

Secondo Davide gli adulti sono già nella piscina e sentono una forma di angoscia molto diversa dalla sua nel vedere l'acqua che piano piano scende. Una buona metafora del essere adulto come momento della vita in cui la strutturazione del sé e le risorse narcisistiche sono più compiute e consentono di rimanere a galla anche in momenti in cui si è in difficoltà.

I ragazzi più giovani, ancora studenti, sono bloccati sulla scala. Si sentono limitati nel salire sul trampolino, perché non possono allenarsi nel tuffo, ma anche protetti dall'ambiente circostante che li sostiene e li aiuta.

Mentre, i giovani adulti li descrive bloccati a mezz'aria, sospesi in un "non-luogo", già lontani dalla base sicura ed estremamente spaventati da ciò che potrebbe accadere. Si intravede la paura di potersi schiantare, con una profonda risonanza dell'aspetto mortifero di questa esperienza.

Io non ho problemi

Le difficoltà di Davide si situano in un contesto personale particolare. Il ragazzo ha una storia di profondo contatto con gli aspetti del limite. Sua sorella è un ragazza nata con la Sindrome di Down e questo fin da subito ha messo di fronte il suo ambiente

famigliare all'angoscia e alla frustrazione. Il ragazzo si ritaglia, così, uno spazio e un ruolo di figlio senza problemi che si deve autonomizzare e in qualche senso adultizzare precocemente. Il precoce iper-investimento sull'indipendenza e l'autonomia e il mancato appoggio sui genitori, hanno generato una massiccia negazione dei bisogni e dei propri aspetti Dis-Abili. La pandemia, ma più in generale il passaggio adulto, lo pongono con forza di fronte all'esperienza del limite. Infatti, per la prima volta, avere un problema, lo fa diventare il problema, in una costante ricerca di appoggio e aiuto.

Cambiamenti inaspettati, la dimensione del gruppo

Per Davide gli amici sono sempre stati "un luogo" di grande investimento, in cui si è sempre sentito riconosciuto e supportato. I suoi amici sono la sua ancora di salvezza, il suo luogo sicuro, al di fuori del suo ambito familiare, doloroso e complicato. Nel suo gruppo non ha mai dovuto sperimentare fatica nel far funzionare le cose, complice anche la posizione fusionale e non differenziata in cui si trovavano i suoi componenti. Prima della Pandemia i ragazzi si ritrovavano nel "loro" bar, con abitudini e conoscenza reciproca consolidata. Davide racconta l'esperienza di "capirsi al volo" e il conforto di sapere che i loro interessi erano gli stessi e potevano dividerli liberamente in ogni momento. Questa posizione, tipica di alcune fasi evolutive dell'adolescenza, facilita, attraverso il riconoscimento grupppale, la strutturazione del senso di sé e poi l'avvio del processo di strutturazione dell'identità. Improvvisamente a causa del Covid tutto ciò viene a mancare.

Gli amici di Davide si ritrovano a vivere quest'esperienza in modo differente e questo li conduce a una distanza maggiore non solo reale, ma anche relazionale. Emergono nel gruppo diversi modi di vivere il Covid e differenti idee di come ci si debba comportare nella nuova situazione. Cambiano le abitudini e accanto alle passioni che li univano ne nascono di nuove, che non sono condivise da tutti. In questa situazione la dimensione di gruppo si è ritrovata bruscamente spostata in un mondo che potremmo definire più differenziato, fatto di complicazioni, distinguo, ma anche da una maggiore possibilità di arricchimento e crescita personale. La distanza dall'altro implica anche un diverso modo di collocarsi rispetto ad una dimensione relazionale, che improvvisamente mostra al soggetto aspetti dinamici più complessi e articolati.

Nuovo progetto, nuove esperienze di crescita

Davide, lavorando sui propri aspetti di fragilità e sulla sua difficoltà ad accettare l'esperienza del limite, riesce a modificare le proprie ambizioni lavorative, calandole nella realtà di questo periodo. Così, per il momento, accetta di inserirsi in un contesto lavorativo meno segnato dalla crisi e comunque in grado di ri-avviare i processi di crescita e di sviluppo. Il ragazzo inizia un lavoro e viene scelto come stagista.

Si trova a confrontarsi con il limite, la frustrazione e l'esperienza della rinuncia in cui si passa da un'idea di tempo fuori dal tempo o di pseudo onnipotenza ad un momento o di presa di contatto con ciò che si può e ciò che non si può fare o essere.

In una seduta Davide racconterà come in lui ci sia stata una svolta nel vedere un suo coetaneo appena assunto stare male all'improvviso. Ciò che per lui è stato fonte di riflessione e di cambiamento è stato vedere come i colleghi siano stati vicino a questo ragazzo e come l'immagine del collega non ne sia uscita danneggiata agli occhi degli altri.

In seduta abbiamo potuto leggere insieme come D. sia entrato in profondo contatto con il fatto che la fragilità non è letta dagli altri come un tratto costante, negativo e immutabile del sé, ma come un aspetto episodico e intrinseco alla vita.

D. "Per me è una sorpresa importante vedere che qualcuno come me può essere fragile senza necessariamente sentirsi meno abile e fatto male. Credo che come lui si è rialzato da terra con l'aiuto degli altri anche io mi rialzerò da quello che mi è successo."

Conclusione

Per Davide la terapia è stata la possibilità di verificare che l'altro c'è e che anche la transizione adulta, seppur in questo contesto difficoltoso, è possibile.

Credo che questo cambiamento sia stato reso possibile accompagnando e sostenendo la sua volontà di proseguire nell'esperienza di vita. A tratti Davide ha cercato anche di ridimensionare in modo difensivo la realtà che noi tutti stavamo

vivendo. Questi pensieri non possono essere letti solo come una negazione dell'angoscia ma come una spinta vitale, protettiva e potenzialmente evolutiva verso il futuro. Davide, in questo modo ha potuto riappropriarsi dei suoi progetti e rimettere in atto dei movimenti evolutivi seppur in qualche modo segnati dall'esperienza vissuta. Con lui il lavoro fatto è stato fin da subito in un'ottica di Sostegno delle spinte evolutive, mentre l'interpretazione delle difese è stata rimandata ad un secondo momento, solo quando sono diventate soverchianti e disfunzionali, tanto da sabotare il progetto di vita e i meccanismi di soggettivazione.