Gruppi online e psicodramma

Esperienze, metodi, tracce, sperimentazioni e ricerche

A cura di Maurizio Gasseau, Wilma Scategni e Leonardo Seidita

Prefazione di Girolamo Lo Verso

PSICOTERAPIE

FrancoAngeli

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati
possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi
nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere
via e-mail le segnalazioni delle novità.

Gruppi online e psicodramma

Esperienze, metodi, tracce, sperimentazioni e ricerche

A cura di Maurizio Gasseau, Wilma Scategni e Leonardo Seidita

Prefazione di Girolamo Lo Verso

Scritti di Valeria Bianchi Mian, Marina Brinchi, Silvana Graziella Ceresa, Anna Laura Comba, Alexandra Doljenko, Luigi Dotti, Vanda Druetta, Annamaria Frammartino, Giulio Gasca, Maurizio Gasseau, Serena Giunta, Alejandro Jiliberto Herrera, Arsaluys Kayir, Girolamo Lo Verso, Leandra Perrotta, Wilma Scategni, Leonardo Seidita, Viktor Semenov, Angela Sordano, Laura Stradella, Galabina Tarashoeva, Zaure Tulebayeva, Giuseppina Ustica, Montserrat Valls, Anna Varnai, Viktor Zaretsky

FrancoAngeli | Psicoterapie

Isbn: 9788835158967

Copyright © 2024 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Prefazione, di *Girolamo Lo Verso* pag. 9

Parte prima

Lo psicodramma online: dal corpo alla rete

Introduzione
di *Wilma Scategni* » 15

La psicoterapia di gruppo e lo psicodramma online
di *Maurizio Gasseau* » 21

Psicodramma online: problemi, ricerche, soluzioni
di *Viktor Semenov*, *Viktor Zaretsky*, *Zaure Tulebayeva*, *Alexandra Doljenko* » 31

Tracce, metodi e tecniche

Lo psicodramma junghiano online e le sue tecniche
di *Maurizio Gasseau* » 43

Prospettive sullo psicodramma online
di *Giulio Gasca* » 55

Voci dallo schermo nello psicodramma online
di *Laura Stradella* » 61

Verso un tentativo di sistematizzazione teorico-metologica dei gruppi online

Dall'offline all'online: trasformazioni psichiche
di *Vanda Druetta* » 67

Indicazioni, pratiche, parametri dei gruppi online
di *Serena Giunta*, *Giuseppina Ustica* pag. 77

I gruppi di psicoterapia analitica online: esemplificazione clinica
di *Giuseppina Ustica* » 83

Il corpo in gioco nella dimensione online

L'embodiment nello psicodramma online
di *Angela Sordano* » 91

Il *pathos* della distanza
di *Annamaria Frammartino* » 98

Dizionario del warming up online
di *Valeria Bianchi Mian* » 103

Parte seconda

Esperienze e sperimentazioni di gruppi di psicodramma online

Psicodramma e pandemia. Online tra necessità e opportunità
di *Marina Brinchi* » 115

Psicodramma pubblico. Ripensare la conduzione e il metodo a partire dall'esperienza online
di *Luigi Dotti* » 127

Possibilità di continuare un programma di formazione in condizioni che richiedono isolamento sociale
di *Galabina Tarashoeva* » 142

Psicodramma online con gruppi di formazione in sessuologia e sexual therapy con pazienti
di *Arsaluys Kayir* » 158

Creatività, tecnica, ricerca del corpo e bisogno di nuove metafore simboliche per lo psicodramma online
di *Alejandro Jiliberto Herrera* » 168

La parola prigioniera della rete?
di *Silvana Graziella Ceresa* » 179

Le comunità terapeutiche in rete. I gruppi gruppoanalitici e di psicodramma online come strumento di lavoro all'interno delle strutture residenziali
di *Leonardo Seidita* » 189

Giocare lontani, essere vicini
di *Anna Laura Comba*, *Montserrat Valls* pag. 196

Il corpo nel virtuale. Psicodramma e danza movimento terapia transgenerazionale online
di *Leandra Perrotta* » 209

Gruppo di psicoterapia per bambini dell'età di latenza condotto con tecniche psicodrammatiche online
di *Anna Varnai* » 221

Appendice. Glossario di psicodramma junghiano online

L'abbecedario e la cassetta degli attrezzi
di *Wilma Scategni* » 235

Bibliografia » 275

Gli autori » 289

Prefazione

di Girolamo Lo Verso

Questo libro affronta una tematica originale e fino a ora scarsamente approfondita. Esso è, quindi, un utile *work in progress* che coraggiosamente porta avanti lo sforzo di iniziare a dare basi scientifico-professionali al lavoro con i gruppi psicologici online. La sua finalità è, conseguenzialmente, quella di avviare la fondazione teorico-clinica degli stessi. Il punto centrale di approfondimento è quello dei gruppi psicodrammatici condotti online. Si tratta di un lavoro realmente innovativo. È una preziosa raccolta di materiali che il lettore può usare come riferimento per il lavoro clinico. Sul tema ci sono in letteratura ancora pochi contributi (Capraro, 2022; Ambrosiano, Locati, in stampa).

La pandemia ha fatto dilagare l'uso del lavoro a distanza, online, in psicoterapia individuale. In qualche caso esisteva già in precedenza, ma oggi sta permeando tutta la disciplina e offrendo nuove possibilità di lavoro clinico e psico-sociale. Questo strumento sta di fatto diventando nel tempo stabile e diffuso.

In questo testo il discorso diventa ancora più interessante e di frontiera, perché si parla di lavoro con i gruppi, uno strumento psicologico clinico che ha sempre privilegiato la presenza fisica, lo scambio interpersonale, l'interazione affettiva e simbolica, la comunicazione verbale e non verbale. E in questo ha, sempre più, trovato la sua utilità e uno sviluppo molto ampio e variegato.

Un divertente e intrigante esempio dei cambiamenti introdotti nel set(ting) è quello del rapporto del lavoro clinico con la distanza geografica. Viene narrato, nel testo, di un gruppo terapeutico dove i pazienti vivono in continenti diversi e quindi c'è il problema del fuso orario, per cui qualcuno saluta dicendo buon giorno e qualcun altro buona notte!

Nel testo si parla di gruppi di vario tipo: brevi o di lunga durata, analitico-terapeutici, formativi, esperienziali. Il modello teorico-clinico più approfon-

dito è quello legato allo psicodramma analitico (di cui viene fornita un'approfondita sintesi in appendice). Sono presenti anche altri contributi di taglio moreniano, gruppo analitico ecc.

Il volume è suddiviso in due parti. La prima parte tenta di fornire una sistematizzazione teorico metodologica dei gruppi online, con particolare riferimento allo psicodramma. La seconda parte del volume è dedicata alla narrazione di esperienze e sperimentazioni di conduzione di gruppi online, durante e post il periodo pandemico.

Entrando nello specifico, il volume tenta anzitutto di definire da un punto di vista clinico-metodologico, quale specifico setting strutturi il lavoro online. All'interno di tale definizione risulta predominante la figura del terapeuta/conduttore che, posto dinnanzi alle nuove sfide derivate dalle condizioni pandemiche di isolamento e alle opportunità fornite dalle nuove tecnologie, si ritrova a doversi reinventare, ridefinire, sperimentare. Chi scrive ha a lungo lavorato per proporre specifici parametri per molti tipi di gruppi psicologico-clinici (Giunta, Lo Verso, 2019), partendo dalla definizione di set(ting) come ampliamento di quella di setting così presente nella storia dello sviluppo psicoanalitico e poi psicoterapico. Nella nostra proposta il set comprende i tradizionali fattori del setting freudiano e cioè la prassi procedurale: tempi, modalità di pagamento, durata ecc. Mentre abbiamo ritenuto utile riservare il termine set(ting) nella sua seconda parte, a tutti i fattori attinenti al terapeuta come persona e professionista, alla sua formazione, al modo di fondare e condurre il gruppo ecc. Ciò, da un lato vuole essere un aiuto alla visualizzazione osservativa e alla chiarificazione delle modalità di lavoro, dall'altro intende segnalare come nella psicoterapia di oggi (Lo Verso, 2022b), proseguendo ma laicizzando la tradizione psicoanalitica, diventi sempre più rilevante il ruolo del terapeuta (e quello della relazione). Il terapeuta viene visto non solo come clinico che svolge compiti professionali e operazionali, ma anche come persona, portatore di una storia, di un mondo relazionale interno/esterno di una formazione, di un'esperienza e una storia di vita. La persona del terapeuta va con più forza osservata in un contesto gruppale che sollecita, ancora di più, tutte le problematiche della relazionalità fra i membri del gruppo con l'analista/i. Mi riferisco a tutte le relazioni attivate dal mondo interno, dalla propria storia, dal passato/presente familiare e antropologico. Il gruppo sollecita, anche, fortemente, il mondo psichico del terapeuta. Foulches diceva che l'analista è il primo paziente del gruppo, intendendo dire che egli è il centro della rete di relazioni interpersonali, consce e inconsce, che si creano nella matrice di gruppo. Alla luce di ciò, la dimensione online pone al terapeuta nuove sfide concernenti la propria identità professionale. Identità professionale che l'emergenza Covid da un lato e le potenzialità che

la tecnologia offre dall'altro, in termini di superamento dei confini territoriali dell'incontro, necessita di essere risignificata e ridisegnata, *in primis* all'interno dei contesti formativi accademici e post accademici.

Tornando al testo, si nota come i capitoli siano molto diversi fra di loro. Lo sono per lunghezza e per taglio e quindi possono essere letti nell'ordine che si preferisce. Sono diversi anche per orientamento. Come dicevo, la base di partenza, arricchita da altri approcci, è quello dello psicodramma junghiano. In Italia, ma con un costante e ricchissimo confronto internazionale, esso opera, con originalità e qualità, da molti anni.

Si pone nel testo un fondamentale interrogativo sulla presenza/assenza del corpo all'interno del lavoro online, e anche sulle attività di gioco e teatralizzazione, così importante nello psicodramma. Esso di fatto è basato su forme comunicative legate al movimento, quali la messa in scena, la teatralizzazione ecc. Che ne è del corpo in questo lavoro che resta abbastanza fermo e viene poco visto? In apparenza è una condizione lontana dallo psicodramma. Molti autori però sostengono che alcuni aspetti vengano recuperati tramite il più forte scambio di sguardi comunicativi e la verbalizzazione emotiva. L'importanza del corpo (anche se io non ho esperienza se non come partecipante) di gruppi con movimento è sempre stata presente nella mia ricerca teorico-clinica. Essa è sfociata, anni fa, nel sottolineare che gli stessi concetti di psicosomatico e somatopsichico (così approfonditamente sistematizzati da Piero Porcelli) fossero diventati insufficienti (Lo Verso, Di Blasi, 2011). Ho proposto, quindi, di centrare l'attenzione sulla complessità del rapporto *mente-corpo-relazione* considerati in maniera coesistente, contemporanea e imprescindibile l'uno dall'altro. E sempre presenti in maniera sempre diversa, di fatto, in ogni lavoro. È necessaria questa compresenza per potere avere la nascita e lo sviluppo della vita umana che, in assenza di uno dei tre punti, non può né esserci né essere spiegata. Questo inquadramento, che inserisce nel rapporto mente-corpo l'aspetto della relazione va, tuttavia, ancora sistematizzato a livello scientifico. Questa impostazione mi ha portato (Lo Verso, 2022b) a sottolineare l'inadeguatezza della vecchia definizione della psicoterapia come disciplina che cura lo psichico con mezzi psichici. Essa, infatti, interviene tramite, in primo luogo, la relazione sull'interezza del bios, del vivente. Questo è sempre stato molto presente nel lavoro psicodrammatico e in genere clinico gruppale. Tutto ciò, infatti, nello psicodramma è immediatamente visibile proprio perché alla parola, e alla comunicazione non verbale, esso aggiunge tramite il gioco e la rappresentazione, il movimento e il corpo. Importanti e coraggiosi sono, quindi, nel testo, i contributi che affrontano questo problema e le difficoltà e le possibilità che emergono in un contesto di lavoro online. Molto viene collegato all'uso delle immagini

sullo schermo e alla chiarificazione clinica di questo specifico e innovativo set(ting). Da un punto di vista teorico e dell'evoluzione sociale del lavoro terapeutico è interessante un'evoluzione così aperta e senza pregiudizi del lavoro di colleghi che da tanti anni fondano la loro ricerca e prassi sullo psicodramma analitico a matrice junghiana. Si conferma, implicitamente, che già Jung è stato fondatore di un atteggiamento laico e aperto che ancora oggi esercita positive influenze nel mondo della cura psichica che di queste aperture ha grande bisogno.

Di questa laicità è espressione anche il fatto che il testo è basato ampiamente su esperienza, casi clinici, narrazioni di lavoro. La presenza di casi è, con coerente interesse analitico, allargata ai sogni, inseriti in un contesto di lavoro clinico che risente della lunga esperienza professionale degli autori. Questa, forse, è la principale base che ha loro permesso di affrontare tematiche così nuove e complesse e di narrarle qui, fornendo un contributo che diventerà riferimento imprescindibile per chi voglia affrontare con consapevolezza il lavoro psicoterapeutico online.

In conclusione segnalo, anche come invito alla lettura, la dimensione internazionale qui ampiamente presente. L'internazionalizzazione diventerà sempre più un aspetto imprescindibile della psicoterapia in un mondo sempre più interconnesso, anche online, e globalizzato. Segnalo, infine, che l'esperienza di lavoro online sembra destinata a trasformare, sempre più, il lavoro psicoterapeutico e che quindi l'approfondimento della ricerca in tutti i suoi aspetti, clinico, empirici, teorici è fondamentale.

Parte prima

Lo psicodramma online: dal corpo alla rete

Introduzione

di Wilma Scategni

All'inizio drammatico della pandemia nel febbraio 2020, uno degli errori più comuni che hanno rappresentato un serio ostacolo in diversi ambiti della terapia e della socialità quanto della didattica è stato il trasferire a piè pari il proprio modo di lavorare e la propria impostazione didattica e/o professionale nella dimensione online. Questa impostazione è stata oggetto di profonde frustrazioni e di non poche rinunce. L'atmosfera dominante era di attesa, nell'illusione che tutto si risolvesse presto… senza ripensarsi né sperimentarsi in un una nuova dimensione, che al di là delle difficoltà e del dramma che da tempo ci circondava offrisse comunque non poche opportunità per chi si affacciasse con curiosità al nuovo mondo e alle nuove modalità relazionali. Una nuova dimensione che questa incisiva modifica della dimensione spazio-temporale poteva aprire era qualcosa di completamente nuovo. Si affacciava all'orizzonte un modo di essere tutto da scoprire, gravido di inquietudini e paure, che trovavano il loro fondamento in una concreta paura di morte o infermità grave. Per queste associazioni e per il cupo contesto in cui è nata la dimensione online, le possibilità che poteva aprire nelle relazioni sia con gli altri che con il proprio mondo interiore è stata per lo più per molto tempo non vista, del tutto scotomizzata o addirittura oggetto di esorcismo.

Non è facile dimenticare, al di là dei quadri drammatici mostrati dai reportage di tutto il mondo, che verranno in seguito abbondantemente ripresi dai colleghi, tornando al nostro microcosmo di psicoterapeuti e operatori in ambito socio-educativo, i visi disorientati, incerti e diffidenti dei colleghi al

loro primo approccio con una tecnologia fino a quel momento tenuta da molti a debita distanza.

Nonostante ciò, al di là delle continue difficoltà e dei continui intoppi legati in gran parte alla scarsa dimestichezza col mezzo, re-incontrarsi sullo schermo dopo il primo rigidissimo lockdown è stato per molti non solo oggetto di sollievo, ma anche di consapevolezza di quanto le reti relazionali intensificate nella consapevole impossibilità di incontrarsi in persona, fossero radicate in un substrato affettivo. Eppure quest'ultimo era stato magari fino a quel momento ignorato o semplicemente oggetto di una superficiale considerazione.

Un buon utilizzo della rete gestita come spazio di elaborazione del dramma e del disagio in corso ormai da un tempo relativamente lungo avrebbe potuto, se non evitare, per lo meno ridurre le difficoltà cupe della situazione passata e presente e prevenire almeno in parte le ancora incerte prospettive future.

Questi passaggi avrebbero però dovuto avvenire attraverso una gestione competente delle risorse online, in grado di offrire un solido sostegno e un buon contenitore emotivo di quanto stava capitando. In alcune realtà, animate da non poco spirito di iniziativa e volontà di tener testa a una situazione difficile, tale funzione non è venuta meno. Alcuni contesti terapeutici, didattici e sociali, hanno saputo fare rete o almeno tentarci, gestire con impegno e competenza, rapporti familiari, istituzionali e lavorativi. Non hanno portato risultati miracolistici che nessuno era in grado di aspettarsi, ma per lo meno hanno dimostrato di aver saputo far fronte in modo concreto con pragmatismo e senso di realtà a una situazione sconcertante, la cui innegabile gravità *era sotto gli occhi di tutti*. Troppi altri purtroppo hanno scelto invece di illudersi, nell'effimera, quanto falsa, certezza di una rapida conclusione, per tornare appena possibile a un incosciente "liberi tutti" che ha causato non pochi danni.

Tutt'ora, al di là dell'inevitabile coro di sterili lamentazioni, pochi sono in grado di proporsi e mettere mano a progettazioni concrete che offrano un buon equilibrio attraverso soluzioni ibride che comportino un buon bilanciamento interno, facendo tesoro della dolorosa esperienza pandemica. Pochi hanno ricercato attivamente una progettazione innovativa che curi e valorizzi esperienze e progetti relativi alla faticosa ricostruzione di una socialità che ha rischiato di essere irrevocabilmente compromessa da continui lockdown non supportati da spazi di elaborazione e progettazioni più consapevoli e adeguati alla realtà contemporanea, con tutte le sue incertezze.

La rete, la terapia di gruppo e in particolare lo psicodramma, anche, ma non solo, in virtù delle sue radici storiche nella sociometria e nella cura delle

dimensioni sociali e delle relazioni, non può che essere uno strumento prezioso in queste contingenze che abbiamo e che stiamo attraversando. Si tratta inoltre di uno strumento in grado di adattarsi con facilità alle circostanze più disparate e la possibilità dell'intensificarsi di un'impostazione online e/o ibrida permette di riscoprirne la ricchezza e i potenziali sviluppi.

Portando invece la nostra attenzione sul pensiero junghiano, credo sia importante sottolineare, come premessa, quanto quest'ultimo abbia come suo focus l'individuazione, ovvero l'essere se stessi nelle manifestazioni della propria unica e irripetibile individualità. Questo processo non viene però declinato solipsisticamente, ma viene ripreso nella continua interazione con il mondo esterno, quanto con il proprio mondo interno. Le azioni, il modo di essere e agire nel mondo, quanto le immagini che costantemente si costellano nel mondo psichico, influenzano tanto la sfera emotiva quanto lo stesso flusso del pensiero spontaneo. Tutto ciò non è che la manifestazione, sotto forma della punta di un iceberg, di ciò che si svolge nell'inconscio, negli strati profondi della psiche. Il continuo dialogo per lo più espresso sotto forma di contenuti immaginali, in grado di evocare intense risonanze con la coscienza dell'Io permette di prendere almeno parzialmente coscienza di ciò che si va strutturando e tenta vie di espressione nell' asse Io-Sé di cui la coscienza è in parte artefice, ma tutt'altro che guida.

Così la conduzione e anche quella online su cui qui ci troviamo a riflettere – cercando di identificare alcune linee guida – non può che partire da queste premesse. Quello che trovo importante sottolineare è quanto ogni conduttore declini il suo compito in modo diverso, in relazione al suo modo di essere nel mondo, alla sua tipologia, alla sua storia personale, al momento esistenziale che sta vivendo, al suo percorso formativo e professionale, alla sua modalità di interagire con questo o quel gruppo, in quel contesto. È inoltre influenzato dall'altrettanto intensa unicità del *genius loci* in quella determinata situazione e dal gruppo che in quel momento è chiamato a condurre.

Possiamo parlare allora di psicodramma junghiano online riferendoci ad alcune tracce o matrici comuni, aggiungendo ancora spunti e riferimenti teorici, invitando ciascuno a trovare un suo modo personale di declinarli.

Ciò è ancora più importante ai giorni nostri, nella sfida del cambiamento epocale legato alla terribile pandemia che ci siamo trovati ad affrontare. Qui il lavoro online, fino a non molto tempo fa lasciato da parte in modo anche un po' sdegnoso dal mondo "psi", è comparso come una zattera, una boa. Si è rivelato una possibilità che di giorno in giorno va arricchendosi rivelando non solo capacità di resilienza, ma una nuova inaspettata sorgente di risorse, mobilitando curiosità, desideri di approfondimento, ricerche. Si tratta di sperimentare, mantenere vivo e alimentare il gusto della scoperta per scrivere e vivere in

prima persona un racconto a più mani, che trova la sua sorgente in una nuova opportunità di ascoltare e ascoltarsi alla scoperta di nuovi linguaggi.

Ma torniamo ora a noi ed esaminiamo in questo contesto alcuni elementi base dello psicodramma, focalizzando alcune affinità e differenze tra l'impostazione junghiana, che qui approfondiremo e quella moreniana, sottolineando come sia importante che il lettore si lasci attrare spontaneamente da ciò che gli occorre facendolo proprio e, come si è detto, declinandolo a suo modo, nella sua realtà e nel proprio stile di lavoro.

Lavorando da diversi anni anche online per motivi di spostamenti, distanze acquisite, e partecipazione a contesti internazionali, sono stata, anche all'inizio, notevolmente facilitata e ho potuto non interrompere per nulla l'attività lavorativa, sin dall'inizio della pandemia. Le difficoltà sono insorte nella gestione in prima persona della funzione di host di gruppi più numerosi senza qualcuno alle spalle che mi sostenesse nell'uso degli strumenti tecnici. È in questa situazione che ho avuto la fortuna di essere supportata dall'allora segretario del CIPA, Giuseppe Vadalà, che senza alcun indugio ha dato a tutti i docenti le informazioni e i supporti per affrontare insieme le incognite del lavoro online. In questo modo l'attività didattica ha potuto procedere con le lezioni, gli esami, i colloqui di selezione e i soliti rassicuranti riti.

Analogamente è avvenuto all'IPAP, con il lavoro di Maurizio Gasseau e Riccardo Bernardini, che hanno realizzato un'ottima situazione di contenimento emotivo per gli studenti e per gli stessi docenti. Anche nei tempi più cupi, una solida cornice ha permesso di incontrare il nuovo, e di procedere al di là delle difficoltà, delle frustrazioni e del desiderio di arrendersi. Intanto molto presto, nel mondo degli psicodrammatisti, Gasseau ha iniziato la significativa esperienza di *Social Dreaming Matrix in time of pandemia* attualmente in corso, che tiene tutt'ora in connessione settimanalmente psicodrammatisti di tutti il mondo.

Forse proprio in questa drammatica circostanza, gli psicodrammatisti, attraverso quella che è una preparazione a essere impreparati, come ha sottolineato Valeria Bianchi Mian nel suo contributo, si sono rivelati in grado, senz'altro più di altri, di abbozzare risposte. Così come di sperimentarsi in una ricerca approfondita in grado di mettere alla prova il proprio bagaglio culturale affrontando una situazione del tutto nuova e imprevedibile.

Poco dopo l'inizio della pandemia il gruppo russo che fa capo a Victor Semenov, con Alexandra Dolienko e Zaure Tulebaeva, già avvezzi da oltre cinque anni al lavoro online con i gruppi, hanno offerto alla comunità di psicodrammatisti la loro pluriennale esperienza di gestione di gruppi di psicodramma online (ora già al loro terzo congresso), mentre Marcia Karp raccoglieva gli psicodammatisti storici in un vivacissimo Dynosaurus Party,

in grado di riportare non solo sorrisi e leggerezza, ma anche competenza disinvolta di gestione della crisi nel mondo degli psicodrammatisti.

In effetti, certamente la sfida delle nuove tecnologie e delle nuove possibili modalità di lavoro comporta il sacrificio e la fatica di prendere contatto e imparare a dominare sistemi complessi piuttosto che esserne dominati. Ogni innovazione e ogni nuova scoperta hanno in sé una parte oscura, minacciosa e imprevedibile. Possono assumere valenze cupe, distruttive e addirittura catastrofiche. Lo sanno bene gli scienziati atomici che animati dal desiderio di migliorare la qualità delle vita nel pianeta, si sono trovai di fronte al tragico fungo di Hiroschima e Nagasaki.

Si tratta, infatti, per prima cosa, di aprirsi al nuovo attraverso la sperimentazione, che non è mai, come puntualizza la collega Valeria Bianchi Mian, improvvisazione. Si tratta infatti di creare qualcosa *ex novo* suggerito dagli stimoli, e anche dalle difficoltà offerti dalla nuova situazione, utilizzando quel solido bagaglio teorico esperienziale che ciascuno ha maturato attraverso gli anni di pratica che si porta alle spalle. E poi, in fondo, una buona preparazione in psicodramma offre la possibilità unica nel suo genere di essere preparati a essere impreparati.

Personalmente, per elaborare l'intensità delle emozioni emerse nel lavoro online, ho trovato molto utile accompagnare le drammatizzazioni con l'espressione grafica, l'uso del colore, così come frammenti di scrittura autobiografica che definisco "individuativa". In questi casi può essere utile l'utilizzo delle breakout session, precedute da momenti di meditazione (o riflessione per chi possa essere spaventato da un termine a dir poco impegnativo), per favorire in un contesto protetto l'emergere di immagini grafiche o verbali, che trovano attraverso il contenimento emotivo, spazi di espressione ed elaborazione. Parte di queste possono essere a loro volta almeno parzialmente elaborate in gruppo… altre invece restano materiale segreto, riservato… oggetto di amplificazioni e riflessioni.

Il rituale dell'incontro psicodrammatico mantiene questa funzione e la dimensione online non ne stempera affatto l'intensità, anzi, in alcuni casi è addirittura in grado di potenziarla attraverso l'immersione in una sorta di *surplus reality* le cui coordinate sono determinate dalla funzione contenitiva del setting, in grado di accogliere, elaborare e contenere emozioni contraddittorie anche intense o addirittura violente.

Lo spazio condiviso dello schermo diviene un *temenos* in cui riconoscere una struttura a suo modo altrettanto solida quanto la dimensione in persona. Non solo si tratta di uno spazio socialmente condiviso, ma anche ciascuno ha modo di vedere e riconoscere anche la propria immagine nell'inquadratura dello schermo. Lo spazio virtuale, al pari di quello fisico, assorbe esperienze,

si carica di storia appartenente al gruppo stesso e ne rimanda la storia attraverso narrazioni polifoniche, sogni che si rimandano l'un l'altro, fantasie condivise. La memoria del gruppo è in grado di ripresentarsi sotto forma di frammenti nei ricordi di ciascuno in maniera diversa, attraverso la costellazione di immagini simboliche e archetipiche che affiorano spontaneamente.

I contributi raccolti hanno trattato esaurientemente metodi, tecniche, utilizzo personalizzato delle esperienze nei differenti contesti. Così la dimensione online dello psicodramma, non solo si è dimostrata efficace, ma anche pronta ad affrontare le sfide del futuro, proprio per la duttilità e la plasmabilità che si traduce in una possibilità di adattamento alle situazioni più disparate. La tecnologia allora, da ostacolo freddo, ha la possibilità di trasformarsi in un tramite accogliente, in grado di offrire molteplici inedite possibilità, tutte da esplicitare attraverso la sperimentazione, la ricerca e lo studio nei contesti più diversi.

La psicoterapia di gruppo e lo psicodramma online

di Maurizio Gasseau

A una conversazione a distanza partecipano due corpi che sono in un posto e contemporaneamente in un altro. Anzi, due o più corpi. I soggetti che partecipano a un'interazione digitale non condividono un luogo fisico, sebbene il luogo di ciascuno sia parzialmente visibile all'altro. Ma quello che succede in quel luogo virtuale è che nelle parole dei conversanti i luoghi fisici, i legami con essi, le appartenenze, sono straordinariamente presenti. Sono luoghi desiderati, luoghi rifiutati e abbandonati, luoghi temuti. Talvolta sono luoghi come possibilità, comunque sempre luoghi con cui essere in rapporto (Manfrida, Valentini, Eisenberg, 2020).

La pandemia ha radicalmente cambiato le nostre abitudini e ha profondamente cambiato i setting dei colloqui terapeutici e della psicoterapia. Nei lockdown terapeuti e pazienti potevano incontrarsi solo online, su Skype, WhatsApp video, FaceTime, Zoom o altre piattaforme e successivamente pazienti e terapeuti scelgono se incontrarsi in presenza o online. Si parla di psicoterapie ibride dove nei setting individuali si alternano sedute in presenza e sedute online e nella psicoterapia di gruppo e negli psicodrammi si alternano nella stessa sessione pazienti in presenza e pazienti online, con la difficoltà per i terapeuti di gruppo di gestire una sessione con partecipanti in presenza e online, tema che tratteremo successivamente in questo capitolo.

La chiusura ermetica del vaso alchemico in cui dovrebbe svilupparsi la trasformazione alchemica che nella psicoterapia era la stanza dell'analisi è andata in frantumi, quel magico incontro trasformativo che avveniva nella relazione tra psicoterapeuta e paziente o nella dinamica gruppale in presenza, suggellate dalla chiusura della porta e dal segreto in cui si narrava l'indicibile e si ospitava il mistero dell'impensabile si è rotto. Nella pandemia il paziente temeva il contagio quando accedeva in presenza nella stanza di analisi, spesso i pazienti osservavano timorosi la sanificazione delle sedie, e al termine della seduta veniva meno il rituale della stretta di mano, anzi spesso il paziente cercava l'igienizzante prima di uscire e desiderava scappare velocemente a casa. Negli studi analitici, per rispettare le norme di prevenzione al contagio da Covid-19 tutte le finestre erano tenute aperte e le parole e i segreti potevano raggiungere i cortili.

Già da anni il vaso alchemico della stanza di analisi si era incrinato, il metodo analitico richiedeva che il paziente non conoscesse l'analista e potesse proiettare i suoi fantasmi sulla sua figura, ma dall'avvento di Google e Facebook i pazienti prima di incontrare l'analista, digitavano il suo nome su Google cono-

scendone vita morte e miracoli, hobby, relazioni sentimentali presenti e passate, infrazioni e amicizie. Siamo cambiati come individui e come società attraverso l'esperienza del lockdown, e quando la dimensione corporea non si sente sicura, l'alternativa online può sembrare più gestibile. Le circostanze in cui ci siamo trovati nel lavoro online hanno minacciato i presupposti fondamentali di come si svolge la terapia, la supervisione e l'apprendimento di questi.

Sono stati messi in discussione due fondamenti della psicoterapia: il primo è l'assenza della presenza corporea, che per chi prima non era abituato a lavorare in rete, è spesso vissuta come una grave mancanza. Il secondo fondamento è che poiché non possiamo più incontrarci nella nostra pratica clinica, il nostro spazio diviene un cyberspace, uno spazio virtuale co-costruito che può evocare vissuti di distanza, solitudine e fantasmi traumatici.

Un recente post di una delle psicoterapeute più conosciute, Esther Perel, sembra adatto a fare da cornice a questo saggio. Poiché Zoom ha sostituito le sessioni di persona, e questo potrebbe andare avanti per un po' di tempo, abbiamo deciso di fare le valigie. E così, dopo 15 anni, nel 2020, ho salutato i miei compagni di studio, le pause caffè quotidiane, e le splendide viste sulla città dal 22° piano del grattacielo newyorkese.

La terapia psicologica online esisteva già da anni, ma con la pandemia ha conosciuto una fase di imprevista popolarità.

Come la didattica online, anche la psicoterapia online in realtà potrebbe essere né meglio né peggio di quella fatta in presenza: certamente è uno spazio di incontro con delle peculiarità che le sono specifiche (Bertuzzi, 2021).

Breve storia della psicoterapia online

L'uso della tecnologia come strumento terapeutico non è affatto nuovo.

Negli anni Sessanta, Weizenbaum e i suoi colleghi crearono un programma per computer chiamato ELIZA (che è disponibile gratuitamente online per chi è curioso di provarlo) che usava regole linguistiche basate sulla consulenza centrata sul cliente, di matrice rogersiana (Weizenbaum, 1966). Nonostante la natura rudimentale del programma, Weizenbaum ha scoperto che i partecipanti alle sue ricerche di erogazione di risposte e interazione terapeutica online, si erano impegnati in modo sorprendentemente ricco a digitare domande testuali scritte per ottenere consulenza psicologica. Tanto interesse per l'interfaccia tra terapia e tecnologia, anche se non era l'area principale di ricerca, ha proseguito nei decenni successivi. Comunità di ricerca hanno considerato come la tecnologia poteva essere utilizzata per migliorare la pratica terapeutica o, almeno, renderla più efficiente.

Fare uso di Internet come mezzo per offrire terapia è stato una parte inevitabile di questo processo.

Molti sviluppi si sono verificati nel campo della consulenza online e psicoterapia. Dato il modo in cui l'accesso e l'utilizzo del Internet è fiorito dagli anni Novanta, la maggior parte dei servizi terapeutici online sono avvenuti dopo tale data. Per esempio, la prima sessione di psicoterapia retribuita segnalata nella letteratura scientifica risale al 1995 (Anthony, 2003).

Da allora, è stata completata un'abbondanza di ricerche considerando coloro che hanno cercato psicoterapia e consulenza online (per es. Hanley *et al.*, 2017; King *et al.*, 2006), e come vivono, terapeuti e pazienti tali servizi e ricerche per valutare la qualità delle relazioni psicoterapeutiche (Dowling, Rickwood, 2014; Hanley, Reynolds, 2009), e quanto siano efficaci tali approcci (Barak *et al.*, 2008; Sefi, Hanley, 2012).

Riviste quali *The British Journal of Guidance and Counselling*, *Counselling and Psychotherapy Research and Counselling Psychology Review* hanno prodotto edizioni speciali sull'argomento.

Questi sviluppi evidenziano alcuni dei cambiamenti epocali verso le pratiche cliniche online.

Sono sorte critiche che la tecnologia potrebbe solo consentire agli individui di creare relazioni psicoterapeutiche a livello di superficie (per es. Robson, Robson, 1998; Williams *et al.*, 2009) e problemi etici correlati alla gestione appropriata della psicoterapia online (per es. Hanley, 2006; Hoffman, 2020). In anni più recenti, tuttavia, tali critiche sembrano essersi placate. La ricerca quantitativa e qualitativa ha dimostrato che molte persone sembrano trarre vantaggio dalla psicoterapia online.

Sebbene anche durante la pandemia molti psicoterapeuti abbiano mostrato cautela rispetto allo sviluppo della psicoterapia online, ci sono evidenze che mostrano che la psicoterapia online è destinata a svilupparsi in modo permanente anche con l'avvento del 5G che potrebbe permettere a psicoterapeuti e pazienti di materializzarsi attraverso le oleo presenze gli uni nelle stanze degli altri e quindi lo psicoterapeuta potrà vedere il suo studio popolarsi delle oleo-presenze dei membri del gruppo di psicoterapia da lui condotto e il gruppo in oleo presenza dimorerà anche nelle case dei pazienti.

In questo nuovo millennio i pazienti hanno cercato aiuto soprattutto attraverso la rete, usufruendo delle proposte presenti online e questo ha portato i terapeuti sempre più a offrire e costruire progetti di terapia online.

Ci sono studi che evidenziano come le persone siano desiderose di accedere al supporto online e che la tecnologia spesso permette ulteriori vantaggi, come consentire alle persone di accedere alla psicoterapia anonimamente.

Inoltre, pur riconoscendo elementi negativi, come il fallimento della tecnologia o i limiti della comunicazione a distanza, coloro che accedono al supporto online spesso credono al "ne vale la pena". Con l'avvento della pandemia da Covid-19 molti psicoterapeuti hanno dovuto adattare il loro modello terapeutico alla realtà virtuale e iniziare a lavorare online. Questo ha portato la popolazione a valutare il lavoro psicoterapeutico online in modo più accettabile e contemporaneamente gli psicoterapeuti hanno cambiato la loro opinione sul lavoro online. Alla fine della pandemia il mondo della terapia ha subito profondi cambiamenti. Molti terapeuti e pazienti hanno mantenuto costanti setting psicoterapeutici online o singole sedute online sia per comodità sia per la difficoltà ad accedere entrambi in uno stesso luogo fisico, lo studio del terapeuta.

La pandemia da Covid-19 ha favorito lo sviluppo della psicoterapia virtuale, ha trasformato in modo epocale i setting psicoterapeutici.

Psicoterapeuti e ricercatori cercano nuove soluzioni tecnologiche per supportare la psicoterapia online, per esempio all'inizio della pandemia si riteneva da evitare un intervento online con l'utilizzo dell'EMDR, per il timore di non poter gestire le emozioni e le eventuali dissociazioni del paziente isolato nella sua stanza. Ora negli Stati Uniti i maggiori corsi di EMDR insegnano come attuarlo online e forniscono piattaforme tecnologiche dove la stimolazione bilaterale alternata è stimolata da palline luminose e da suoni, che se seguite con lo sguardo facilitano i movimenti oculari alternati. Si è altresì estremamente sviluppata la terapia cognitivo comportamentale computerizzata per ogni forma di patologia mentale.

La ricerca deve quindi fornire strumenti per gli sviluppi terapeutici virtuali, rispettando i nuovi setting e i pilastri etici della psicoterapia, quali la confidenzialità, il rimanere presenti emotivamente negli psicodrammi anche se si ha la videocamera è chiusa ecc.

Nel prossimo futuro si avrà probabilmente la crescita di visori di realtà virtuale da utilizzare in psicoterapia. Stephen Hawking ha dichiarato: "È probabile che i computer superino gli umani in termini di intelligenza nei prossimi cento anni. Quando ciò accadrà, dovremo assicurarci che i computer abbiano obiettivi allineati con i nostri" (2015).

La terapia online si svilupperà costantemente permettendo di accedere alle psicoterapie e alle psicoterapie di gruppo, a coloro che vivono in campagna o lontano da studi psicoterapeutici.

In Brasile, la psicoterapia da remoto è stata utilizzata, fino dagli anni 2000; nel 2012 il Consiglio federale di psicologia ha permesso questa pratica nel caso in cui il paziente fosse temporaneamente impossibilitato a presenziare alla seduta; infine nel 2018 è stato autorizzato questo tipo di servizio, a condizione

che fosse conforme alle disposizioni del codice di etica professionale e che lo psicologo fosse iscritto all'e-psi, che è la lista dei professionisti autorizzati dallo Psychology Counseling System a fornire servizi psicologici online.

Negli Stati Uniti e in Australia, invece, l'utilizzo della psicoterapia online è stato favorito dalla necessità di assistere pazienti in zone rurali, che non hanno accesso ai servizi psicoterapeutici o che sono soggetti a limitazioni fisiche. Sono stati i risultati promettenti che hanno, con il tempo, incoraggiato l'espansione dei contesti di applicazione.

In generale, questa modalità di cura psicoterapeutica a distanza talvolta è stata denominata da parole precedute dal prefisso tele-, dal greco antico, che significa a distanza. Moreno utilizzò questo termine anche per definire un legame esistente tra persone. Egli inoltre, con l'avvento del cinema, della televisione e della radio, si convinse del potenziale terapeutico di questi nuovi mezzi di comunicazione. La semplice cura terapeutica online era denominata tele-psicologia, mentre le sedute psicodrammatiche online sono chiamate telèdrama da Daniela Simmons.

Il telèdrama

Telèdrama è un metodo che è stato gradualmente sviluppato e sperimentato dall'autunno del 2017, creato da Daniela Simmons, presidente dell'American Society for Group Psychotherapy and Psychodrama (ASGPP), per offrire formazione, consulenza e altri interventi di psicodramma e altri metodi d'azione utilizzando un approccio di videoconferenza online. I programmi sono aperti continuamente e a livello internazionale grazie all'utilizzo di un software di videoconferenza con una tecnologia visiva e sonora avanzate per creare stanze virtuali. L'etimologia del termine telèdrama deriva dal greco *têle*, a distanza e *drama* (δρᾶμα), azione, sottolineando così l'importanza dell'azione in funzione della terapia. Il termine si riferisce anche al tele di J.L. Moreno, un'esperienza interpersonale, che cresce da persona a persona e sviluppa gradualmente il senso delle relazioni interpersonali (Moreno, Jennings, 1938).

Le relazioni nei forum di discussione indicano, come prospettiva futura, l'aggiornamento, nel XXI secolo, dell'ideale di Moreno di usare i mezzi di comunicazione come strumento per trattare l'umanità. Questo metodo terapeutico è quindi basato sull'azione e sul graduale sviluppo del senso delle relazioni interpersonali, reso possibile grazie al gruppo. Per quanto questo metodo prenda spunto dalla terapia psicodrammatica di Moreno, il setting è inevitabilmente diverso.

Lo psicodramma classico poneva la rappresentazione psicodrammatica su un palcoscenico, opposto al quale c'era un pubblico di 30, massimo 40 persone. All'inizio di ogni seduta veniva attuato il warming up per liberare la propria spontaneità e precedentemente alla messa in scena il terapeuta faceva un'intervista al protagonista. Con il telèdrama, la rappresentazione è posta nel riquadro più grande della videoconferenza ma solitamente non ci sono spettatori poiché ad assistere ci sono solo gli altri partecipanti e il terapeuta. Il warming up e l'intervista al protagonista sono ancora attuabili grazie alla possibilità, grazie alle avanzate piattaforme di telecomunicazione, di creare delle stanze virtuali anche chiamate breakout room. Considerando le prove di efficacia della cura psicoterapeutica online, gli psicodrammatisti stanno sviluppando nuove tecniche per la drammatizzazione dei contenuti – sogni, ricordi, scene virtuali – rappresentati dai protagonisti. Alcuni ricercatori hanno dimostrato che pazienti affetti da fobia sociale aderiscono meglio a trattamenti terapeutici somministrati online rispetto a quelli somministrati in presenza (Titov *et al.*, 2009).

In questo caso bisogna essere consapevoli che la terapia online potrebbe essere un rinforzo proprio rispetto al nucleo problematico relazionale. Molti studiosi si sono così interrogati e si stanno interrogando sull'efficacia dei trattamenti psicoterapeutici online con alcune popolazioni.

Gli psicoterapeuti hanno dovuto quindi apprendere a utilizzare gli strumenti disponibili e le varie piattaforme con una nuova e differente consapevolezza terapeutica valutando in ogni dettaglio la valenza delle comunicazioni che attraversavano il web e lo schermo in uscita e in entrata, dando loro pieno valore diagnostico e terapeutico.

Il diffondersi del Covid-19 ha inevitabilmente indotto prima di tutto un cambiamento del setting terapeutico.

La psicoterapia online costringe inoltre il terapeuta a mantenere una particolare attenzione agli aspetti della comunicazione non verbale, alle espressioni facciali proprie e del paziente da monitorare divenendo consapevoli della luce, della distanza dallo schermo, direzione degli sguardi ecc. La possibilità di osservare il proprio volto mentre interagisce con l'altro attiva i neuroni specchio e facilita nel terapeuta una riflessione sui propri stati emotivi e mentali.

Le nostre case si aprono reciprocamente, facendoci accedere, attraverso lo schermo, ai luoghi quotidiani dell'altro. Nello studio professionale, paziente e terapeuta condividono infatti un ambiente comune impostato dal terapeuta, quindi qualsiasi elemento è vissuto da entrambi all'interno di una cornice definita dal clinico. Nella modalità online, è probabile che il paziente si trovi in un suo luogo intimo e privato. Ci sono quindi elementi che entreranno a far parte del setting ai quali fare molta attenzione: ambienti, quadri e poster

alle spalle, luci, immagini, fotografie, per non parlare dei passaggi e della presenza degli animali domestici. Il terapeuta entra nel mondo del paziente con più enfasi e in modo più diretto di quanto farebbe nel suo studio, c'è una sorta di involontaria intrusione nell'intimità domestica altrimenti inesistente.

Nancy McWilliams, nell'aprile del 2020 ha sostenuto: "Un altro cambiamento sperimentato personalmente, e ripreso dal feedback di altri praticanti, è che alcuni clienti partecipano alle sessioni psicoterapeutiche online dalla loro auto. Spesso si tratta di una scelta dettata dalla necessità di privacy da coabitanti intercettatori, o dalla limitazione della connettività. Questa situazione richiede un'attenta attenzione ai confini. Un'esigenza simile è richiesta quando si lavora con qualcuno seduto sul proprio letto o con il letto sullo sfondo in modo da offrire una finestra vivida sulla propria vita privata. Nel suo libro, Russell (2015) sostiene che la cornice terapeutica si è indebolita. La connessione Internet ha alcuni lati positivi – per esempio, i pazienti mi hanno mostrato i loro spazi di vita, i bambini, i cani e altre parti delle loro vite delle quali avevo prima solo sentito parlare – ma è anche stranamente stancante fissare uno schermo la maggior parte della giornata. I miei colleghi mi riferiscono lo stesso sfinimento che io sento in risposta alle speciali richieste della terapia online. E in queste circostanze la psicoterapia stessa sembra essere differente".

Un altro fattore da prendere in considerazione è il cosiddetto effetto di disinibizione online (Suler, 2004), che mette in rilievo come le persone tendano a comportarsi ed esprimersi con un'impulsività e intensità emotiva maggiore, spesso non motivata, sul web, piuttosto che di persona. Lo schermo sembra predisporre una pellicola tra l'individuo e il mondo online creando una barriera che può venire vissuta come una protezione. Il setting virtuale diventa uno spazio a volte più gestibile dal paziente, in quanto può percepire di governare maggiormente la distanza, che diventa potenzialmente meno minacciosa in quanto di fatto non si è nello stesso luogo.

Ciò sembra favorire maggiore apertura dei pazienti alla condivisione di luoghi profondi di sé sofferenti, una più intensa espressione emotiva spesso ad alta intensità nel fluire della relazione terapeutica.

Lo psicodramma online

Nello psicodramma online la dimensione del virtuale si mette al servizio del reale, e attraverso il virtuale vengono trattati processi relazionali e processi squisitamente non reali come gli stati psichici, i processi di pensiero, le immagini interiori. Nell'online vi è una comunicazione sequenziale, rispetto alla comunicazione simultanea che avviene nella dinamica dei gruppi di psi-

coterapia in presenza. La piattaforma Zoom ha un'interfaccia di base nera, e questo ha una forte connotazione immersiva.

Il gruppo online mette i partecipanti soprattutto a contatto con la dimensione del volto e della stanza. Nello psicodramma online, a parte tutti i momenti di warm up che il conduttore sceglie di sviluppare in altre posture (talvolta ho condotto anche in posizione eretta) i partecipanti sono seduti nel loro sfondo domestico: la dimensione visibile del corporeo si sintetizza prevalentemente nelle posture del volto; la stanza in cui i partecipanti si trovano racconta la loro vita, gli oggetti amati, le condizioni abitative effettive, il luogo in cui scelgono di farsi vedere.

La luce e la visione hanno una loro specifica rilevanza: i partecipanti possono scegliere di non essere ben illuminati, oppure di mettere degli sfondi artificiali, virtuali e in ciò si possono ravvisare aspetti di resistenza e di modi di presentarsi.

Gli impedimenti tecnici possono modificare i ritmi di una seduta, ritardando i tempi, talvolta escludendo dei partecipanti, loro malgrado dal gruppo, talvolta addirittura a scapito del protagonista, ma la scelta di dotarsi o meno di strumenti informatici adeguati (una buona webcam, audio, connessione, luogo di ricezione) può essere considerato in termini meta-comunicativi: come voglio essere visto? Voglio partecipare in modo costante a questo gruppo? Voglio farmi sentire? Voglio essere presente? Voglio essere raggiunto?

La richiesta di portasi in posizione eretta, di prendere oggetti all'interno della propria stanza, di rappresentare ruoli e azioni davanti alla videocamera di usare carta, colori, di muoversi nel proprio spazio cercando di portare il reale nel virtuale è una richiesta di espressività di attivazione emotiva. Utilizzare le applicazioni tecniche del programma, usare le stanze riunioni (le tanto utilizzate breakout room), togliere la presenza dei partecipanti non coinvolti nella scena (con il rischio che si distolga la loro attenzione e partecipazione al gruppo) utilizzare le didascalie che si possono inserire come nomi di ruoli e etichette tematiche, inserire sfondi musicali e visivi condivisi è ormai una pratica abituale nella clinica dello psicodramma online.

Coloro che hanno fatto psicodramma in presenza hanno una traccia e una memoria corporea di quello che è lo psicodramma, fatto di sguardi, di interazioni, di azioni e di contatti. I partecipanti al gruppo con uno storico della frequentazione in presenza hanno continuato a portare i loro contenuti, ad andare in profondità, a condividere col gruppo in profondità anche online.

E si può osservare come il gruppo online non corrisponda al gruppo in presenza: il setting dell'online rende il gruppo costituitosi come entità a parte, e che il ritorno al reale non è una transizione o un ritorno, ma un altro tipo di esperienza.

In questo periodo storico è diventata fondamentale la progettazione di interventi psicologici e psicoterapeutici attraverso l'online. Questo è nato dall'impossibilità di svolgere con continuità le attività in presenza poiché gli assembramenti di persone rappresentavano un rischio per il contagio e la diffusione del virus Covid-19. Di necessità si è fatta quindi virtù e si è iniziato a lavorare in modo più massiccio attraverso le nuove tecnologie.

Tuttavia, questo tipo di attività non sono solo frutto di questo particolare periodo, in quanto già diverse realtà nazionali e internazionali cercavano di utilizzare le nuove tecnologie per diffondere la pratica dello psicodramma attraverso il web e l'utilizzo dei computer.

Nonostante ciò, un'attività di psicoterapia di gruppo online risulta essere una proposta nei tempi della pandemia e post-pandemici estremamente innovativa ma sicuramente in linea con la tendenza delle nuove generazioni di approcciarsi a tutto attraverso l'online.

In questo particolare periodo lo psicodramma online ha permesso di offrire un sollievo alle angosce dell'essere isolati e dal senso di solitudine dell'essere stati confinati nei propri domicili e dell'aver dovuto drasticamente ridurre i contatti sociali. Questo proprio per il fatto che lo psicodramma, essendo una tecnica di conduzione di gruppo, include la possibilità di fare incontri e di sentirsi vicini, provando direttamente attraverso il corpo, queste sensazioni sia fisiche che emotive.

Questo genere di attività dovrebbe quindi cercare di catalizzare partecipanti che hanno sofferto del distanziamento, che hanno mantenuto un contatto con se stessi e con il proprio corpo e che possano stare in un setting di lavoro di gruppo. Per quanto riguarda dunque la selezione dei partecipanti si dovranno tener presente questi aspetti ma non solo.

Le nuove tecnologie appartengono più specificatamente alle ultime generazioni e quindi è più facile che i partecipanti appartengano alla fascia d'età 20-50 anni. Il modello dello psicodramma permette di mantenere una discreta eterogeneità di età delle persone nel gruppo quindi questo può non essere considerato un fattore di inclusione o esclusione dal gruppo ma sicuramente è un aspetto da tenere a mente: la psicoterapia online non è di per sé accessibile a tutti.

Permette però di allargare il bacino di persone che possono parteciparvi anche semplicemente da un punto di vista geografico. L'online esce dalle dinamiche di vicinanza e distanza fisica per creare uno spazio *oltre*, che è allo stesso tempo luogo e non luogo.

Diventa quindi un compito per gli psicoterapeuti di gruppo intercettare nella rete la domanda di potenziali partecipanti per i gruppi, come proporre l'attività e attraverso quali canali, consapevoli del fatto che una proposta di

cicli di incontri online potrebbe attirare l'attenzione di qualsiasi persona che ha la capacità e la casualità di incontrare la nostra proposta.

Diventa quindi fondamentale, per la costruzione del gruppo, effettuare degli incontri preliminari di conoscenza dei potenziali partecipanti per poter decidere chi includere e chi escludere. Questo sicuramente dovrà essere fatto in base agli obiettivi che si intendono perseguire.

Nella pandemia molti psicoterapeuti hanno sviluppato cicli di incontri di supporto e di condivisione per riempire il vuoto relazionale causato dal distanziamento sociale creato dal Covid-19.

Con il termine della pandemia la psicoterapia di gruppo online, lo psicodramma online e i training formativi online in psicoterapia di gruppo e psicodramma hanno avuto un forte sviluppo. Con l'avvento del 5G avremo psicoterapeuti e pazienti che si materializzeranno attraverso le oleo-presenze gli uni nelle stanze degli altri e quindi lo psicoterapeuta potrà vedere il suo studio popolarsi delle oleo presenze dei membri del gruppo come in *Star Wars* e con le nuove tecnologie avere percezioni tattili dei contatti corporei e epidermici avvenuti online, ma ci rimarrà la romantica nostalgia degli incontri psicodrammatici in presenza dove le alchimie delle relazioni continueranno a esistere e a far crescere psicoterapeuti e pazienti.