

## **La mia esperienza come Ego ausiliario.**

*Lavinia Fagnani*

Ad un anno dall'inizio di questa esperienza formativa, avvenuto a Marzo 2017 presso *Apeiron*, mi porto dentro la consapevolezza di possedere un valore aggiunto donatomi dall'aver scoperto, mediante lo strumento dello psicodramma analitico, un modo diverso di entrare in relazione con l'altro: un modo fatto di pensiero e corporeità, di parole e silenzi, di logos (*lògos*) e patos (*pàtos*). Un tempo in cui si è liberi di lasciar fluire la propria spontaneità, di sentirsi, tenendo a mente che si è psicologi in formazione e non pazienti da ascoltare. Nonostante conoscessi la psicoanalisi solo dal punto di vista accademico ed avessi già scelto un altro approccio come futuro orientamento, ricordo come fu sufficiente una sola seduta ad affascinarmi.

Come tirocinante ho avuto modo di seguire sia uno psicodramma individuale che due di coppia: mentre nel primo ci si confronta con "solamente" un'altra individualità; nel secondo si ha a che fare con un trio composto dalla dimensione di coppia insieme a quelle individuali dei singoli membri. Per questo aspetto, ho avuto più resistenze a lasciarmi andare nell'individuale, sentendo a volte di dover proteggere l'altro da un peso troppo grande da portare da solo. Di contro, mi son sentita a volte quasi troppo a mio agio con la coppia, tranquilla che ciò che fuoriusciva in seduta poteva essere in qualche modo co-elaborato e diventare forse più sopportabile. D'altronde però, nel percorso individuale si è Ego Ausiliari insieme ad un gruppo di colleghi che a volte consentono di astrarti per un momento e dietro i quali ci si può nascondere quando se ne sente il bisogno, credendo ingenuamente che il tuo apporto alla seduta sarà sostituito da quello degli altri. La coppia, invece, quasi ti obbliga a rimanere concentrato dato che di solito si è in numero ridotto a partecipare come Ego Ausiliario e, di conseguenza, aumentano le probabilità di essere scelto per giocare in determinati ruoli: a volte può quindi capitare di essere colto in momenti di *black-out*, ritrovandosi poi a dover improvvisare secondo il "copione". Come per il resto degli aspetti di questa formazione, la parola chiave è equilibrio: equilibrio tra quanto ci si può esporre e quanto invece bisogna tenersi per sé; tra quanto si deve essere presenti e quanto ci si può concedere di vagare con i propri pensieri; tra quanto ci si deve attenere alla lettera al "copione" del proprio ruolo e quanto si può lasciare il proprio corpo libero di interpretare il gioco.

Una formazione dove necessariamente ci si ritrova a confrontarsi con i propri limiti: il primo riguardante quanto bisognerebbe sapere e quanto invece bisogna imparare a fare. Nonostante la consegna di attenersi al "copione" scritturato dalla persona in terapia, elemento su cui si struttura il gioco in grado sia di proteggere che di confinare l'espressione del proprio inconscio, l'intensità connessa all'interpretazione del proprio ruolo trova comunque il modo di farsi sentire, costringendo a discernere e dover trovare un ulteriore equilibrio tra ciò che avviene dentro di noi e

quello su cui bisogna concentrarsi al di fuori. Come Ego Ausiliario diventa quindi possibile ricoprire più funzioni, sentendosi delle volte madre o padre, ed altre volte figlio o fratello; attraversare differenti momenti temporali, tornando indietro ad un tempo che sembra dimenticato o focalizzandosi invece su quello attuale; riscoprire o scoprire per la prima volta alcuni lati personali, diventando attori dalle mille maschere sotto cui comunque rimane sempre il proprio volto.

Una formazione che coltiva anche l'arte della scrittura, insegnando a stare sia in presenza che in assenza: quello che emerge in seduta si tenta infatti di catturarlo imprimendolo, nero su bianco, prima nell'osservazione finale e, successivamente, nelle brevi relazioni di ogni Ego Ausiliario che ha partecipato. Il primo scritto è opera esclusiva del terapeuta in veste, appunto, di osservatore il quale, giocando con le parole, racconta i movimenti colti dai segnali dell'attività mentale, restituendo a tutti i presenti la danza dell'inconscio. Altra cosa è il secondo scritto: in cui ogni tirocinante può fissare, sempre sul foglio ma anche nella propria memoria, il momento della seduta raccontandone lo svolgimento in maniera personale. Quest'ultimo esercizio consente di cogliere in maniera più consapevole ciò che è successo durante i giochi o i doppiaggi, scoprendosi spesso più coinvolti di quello che si pensava nel percorso terapeutico proprio durante la sua scrittura. Queste relazioni, utili e significative, fungono anche come tracce storiche della propria esperienza di tirocinio, da leggere anche a distanza di tempo per potersi immergere nuovamente in quella dimensione così caratteristica dello psicodramma analitico.

Personalmente, lo psicodramma più significativo si è svolto all'infuori delle attività come tirocinante, durante un evento organizzato da *Apeiron*: in quell'unico gioco ho sentito di poter finalmente abbandonare quella rabbia che per più di un anno avevo rivolto verso mio padre e che, invece, era sempre stata indirizzata verso di me. In quel momento mi son sentita vicina a tutte quelle persone che stavamo seguendo insieme ai miei colleghi tirocinanti e, per un attimo, ho potuto fare esperienza sulla mia pelle della potenza terapeutica racchiusa in una seduta di psicodramma analitico: qualcosa che non può ridursi a spiegazioni scritte o orali ma che occorre vivere e sperimentare. E così, trascorsi solamente dodici mesi, il mio mondo terapeutico e personale si è arricchito di un mondo fatto di simbologia, mentalizzazione, empatia e soprattutto riconoscimento del proprio Sé nell'incontro con l'Altro.