

**PSICODRAMMA CLASSICO DI JACOB LEVI
MORENO**



OLTRE LA PAROLA, LA TERAPIA DEL FARE

LA PSICOTERAPIA APRE LA PORTA DELLA STANZA DELLA CURA...

Come terapeuta ho sempre voluto che il mio ruolo fosse improntato su una metodologia che, in linea con i miei studi e con le idee in cui credo, potesse esprimersi attraverso la contemporaneità del pensare e del fare: che aiutasse cioè a superare, nei miei pazienti, ogni artificioso intellettualismo ed ogni pericolosa scissione sia tra gli aspetti intrapsichici delle persone che, nel loro vissuto e nelle loro relazioni interpersonali, tra le persone e il loro mondo.

Dall'altro lato, la considerazione che faccio sulle tante rigidità che acquisiamo e manteniamo nella nostra vita, originate spesso proprio da fattori educativi, falsamente moraleggianti, o culturali, mi ha sempre proiettata verso una idea di terapia che fosse anche, in qualche misura, un'arte: per liberare nei miei pazienti processi di spontaneità che, grazie alla loro forza propulsiva, fossero in grado di risaltare e veicolare tanta più ricchezza creativa necessaria per accogliere, sostenere ed alimentare i diversi processi di cambiamento, le innovazioni e le soluzioni alternative e più funzionali promossi dalla cura, via via che essa si fa più efficace, verso la guarigione.

Così per i miei pazienti, e così anche per me nel mio ruolo di psicoterapeuta.

Infine, e non di minore importanza, è il rendermi conto che lo sviluppo di sane competenze relazionali fra le persone costituisce spesso il fulcro stesso di un processo di terapia che curi veramente e concretamente: il paziente, appena entra dentro il processo di terapia si accorge spesso che è proprio per via delle sue difficoltà di relazione che egli si è ammalato.

Nella stanza della cura, tutti questi elementi fanno proprio parte integrante del processo di psicoterapia.

Quando, anni fa, ebbi occasione di incontrare lo *Psicodramma Classico*, ideato nella Vienna degli anni '20 da J. L. Moreno, psichiatra, psicoterapeuta, medico, sociologo, filosofo e pioniere nello studio dei processi di gruppo, trovai in esso molti riscontri positivi che ravvisai come una felice corrispondenza rispetto a tanti elementi che traggio dai miei precedenti ed attuali studi, che metto a fondamento nella mia prassi terapeutica, così come nella mia vita.

Quella diversa maniera di fare psicoterapia mi appassionò.

Essa prevede che il processo di cambiamento e di cura psicoterapeutico possa svolgersi dentro un setting interpersonale che comprenda non più esclusivamente la relazione "a due", terapeuta-paziente, ma un diverso contesto multidimensionale e di gruppo.

Convinta della sua efficacia, ho voluto perciò approfondire le mie competenze terapeutiche dedicandomi alla mia ulteriore formazione in conduzione di psicodramma classico moreniano, un metodo che ritengo essere molto utile in molte situazioni terapeutiche, proprio per le peculiarità del suo approccio.

... ED ENTRA SUL PALCOSCENICO PSICODRAMMATICO

Quando la parola per farsi racconto incontra il corpo, lo spazio, lo sguardo, il contatto fisico e le emozioni, elementi vissuti tutti nella contemporaneità della messa in scena che il paziente-protagonista fa della propria storia, elementi questi da sempre esclusi dai più rigidi, formali e asettici setting terapeutici tradizionali... allora siamo di fronte ad una diversa forma di terapia: lo psicodramma.

Nello psicodramma la “regia” terapeutica non soltanto si svolge in un contesto di gruppo, ma è basata sul fare, insieme, nel qui ed ora... e oltre che soltanto il dire.

Lo psicodramma classico moreniano permette al paziente/protagonista di recitare se stesso, nella contemporaneità della rappresentazione scenica, sempre guidato dal conduttore e sempre in interrelazione con il suo gruppo (il mondo per lui): cioè con la sua vita reale, con i suoi vissuti e i suoi fantasmi.

LO PSICODRAMMA: I SUOI ELEMENTI

Analizzando gli elementi base su cui poggia lo psicodramma, ci si può meglio accostare non solo alla struttura che rende operative e organizzate le attività che in esso si svolgono, ma soprattutto comprendiamo il pensiero che le accompagna, cioè l'idea di psicoterapia che sostiene il tutto.

-La parola *dramma*, deriva dal greco “*drama*”, che significa azione:

Gioco e azione: sono proprio questi gli elementi base, lo scenario complessivo dello psicodramma; il livello verbale viene infatti superato e immesso nell'azione, incluso nel livello della messa in scena, perchè sia data la possibilità di cogliere dimensioni psichiche che sarebbero irraggiungibili solo con le parole, spesso inconsapevoli al paziente stesso.

Lo psicodramma agisce in uno spazio terapeutico predisposto in modo da consentire che le relazioni all'interno del setting siano della stessa qualità di quelle del mondo entro cui viviamo quotidianamente.

Tutto viene vissuto nella semi-realtà di un gioco che è come nel “serio gioco della vita”: dove il copione non è dato, e l'esito della storia avviene dentro la recita che il protagonista fa di sé stesso, mentre si muove sempre nel “tra” delle cose e delle persone, per incontrare parti di sé, e di sé con gli altri; e con le maschere che egli vorrà di volta in volta incarnare.

La Spontaneità: con la sua forza propulsiva agisce nel mobilitare le proprie energie intellettuali, affettive, fisiche ed è il prerequisito di ogni esperienza creativa. Ha la funzione di catalizzatore che sviluppa la creatività potenziale dell'individuo, rendendola operativa-

Nell'atto concreto la spontaneità e la creatività sono intimamente fuse: se manca lo stato di spontaneità, la creatività rimane inerte.

L'atto privo di spontaneità è un atto meccanico, ripetitivo, riflesso, stereotipo; la spontaneità stimola a trasformare la realtà, a rompere gli schemi, ad evitare le cristallizzazioni; essa consente di affrontare i rischi del cambiamento.

Fondamentale è quindi in psicoterapia, così come in ogni processo di cambiamento, promuovere la spontaneità nelle persone, poiché è proprio l'imboccare la via di un cambiamento che conduce all'autonomia e alla spontaneità creativa.

Le persone possono essere sempre aiutate a prendere contatto con la propria spontaneità, giungendo a sentire quest'elemento non come una forza esplosiva e pericolosa, ma come uno stato positivo che si può vivere senza la minaccia che non la si possa gestire: la spontaneità è altra cosa rispetto allo spontaneismo, dove tutto ciò che spinge all'azione è lasciato al caso!.

La Creatività: la funzione di catalizzatore nello sviluppare la creatività potenziale dell'individuo è data dalla spontaneità: è questa che la rende operativa.

La creatività è un quid non definito allo stato potenziale, ma che si definisce nell'atto concreto: ciò che esiste è soltanto quest'ultimo, la cui caratteristica è quella di fornire risposte adeguate a situazioni nuove o risposte nuove a situazioni già affrontate. In ogni atto creativo la creatività è ritrovabile come un atto vitale, originale, nuovo.

L'atto creativo non è solo quello del genio; ogni persona, anche se con diversa intensità, produce atti creativi.

In terapia la creatività segna le svolte decisive dei cambiamenti in atto, attraverso azioni nuove, scelte originali e soluzioni alternative rispetto agli stereotipi e alle rigidità di risposte che magari le persone hanno mantenuto per lunghi anni.

La Catarsi: concetto tratto dalla filosofia aristotelica e dalla tragedia greca sta a indicare un processo attraverso il quale il soggetto si libera delle sue tensioni emotive traendone un beneficio, una sorta di purificazione.

Per Aristotele la catarsi che avviene attraverso la tragedia, purifica lo spirito dello spettatore in quanto, suscitando il terrore e la pietà, lo libera da tali emozioni.

Però Aristotele parlava di una tragedia già scritta (da altri) e compiuta, davanti alla quale si sta da spettatori...una tragedia con tanto di copione e di attori nelle vesti di altri personaggi...

Nel teatro spontaneo voluto da Moreno la catarsi è innanzitutto la catarsi dell'attore che esteriorizza se stesso, il proprio dramma e che si libera dai personaggi interiori esibendoli al di fuori.

La catarsi, poi, è anche quella del pubblico, per effetto secondario: vedendo rappresentare sulla scena i propri conflitti, lo spettatore trova sollievo, talvolta una soluzione.

L'esteriorizzazione comporta la catarsi poiché, ripetendo volontariamente, in condizioni opportunamente preparate, quel che il protagonista psicodrammatico ha subito o quel che gli sfugge, egli sarà in grado di superarlo e di rendersene padrone.

Grazie all'improvvisazione drammatica, il passato è restituito al passato, e smette di condizionare inconsapevolmente la persona nel suo presente: a questi viene restituita la sua libertà creatrice attraverso l'esperienza che ne ha fatta.

Il Palcoscenico: il setting predisposto è un campo espressivo immediato, suscettibile di adattamenti e di trasformazioni dei più svariati: coreografici, luminosi, di contatto, del suono, dello spazio vissuto e attraversato, che vive sempre nella multidimensionalità fisica, mentale, temporale, emotiva del passato, del presente o del futuro... all'interno della storia che il paziente/protagonista costruisce e che, in ogni momento, può scegliere di fare evolvere verso esiti diversi... così come egli realmente li ha vissuti, o come avrebbe voluto, o come ancora egli vorrà fare; o soltanto agirli nel suo mondo fantasmatico.

Il palcoscenico del teatro di psicodramma è infatti un contesto entro cui l'azione si svolge nella contemporaneità della rappresentazione scenica, all'interno dei molteplici scambi di relazioni tra il protagonista e il suo gruppo che, scenicamente, rappresenta il suo mondo relazionale.

Su quel palcoscenico ogni cosa, oggetto, strumento, palle, cappelli, elementi simbolici, suoni o colori... a seconda delle scelte fatte dal paziente-protagonista, e in relazione alle esigenze di regia terapeutica del conduttore-psicodrammatista, tutto può essere animato, incarnato, e costituire sempre l'altro relazionale con cui il protagonista può incontrarsi, dialogare e insieme agire molteplici cambiamenti scenici e le svolte creative nella storia fin lì costruita e condotta...

Il Protagonista: Moreno così scrive del protagonista: "...A questi viene richiesto di essere se stesso sul palcoscenico, di rappresentare il proprio mondo privato. Egli deve essere se stesso e non un attore, dato che l'attore è costretto a sacrificare il suo mondo al ruolo impostogli dall'autore dell'opera da rappresentare. Il soggetto, quando sia sufficientemente riscaldato a quello che sta per fare, riesce con relativa facilità a fornire – attraverso l'azione – un resoconto della sua vita quotidiana, dato che nessuno è più competente di lui a rappresentare se stesso. Egli deve agire liberamente, man mano che i contenuti si affacciano alla sua mente: per questo è indispensabile che egli sia posto in un contesto di libertà d'espressione, di spontaneità.

Particolare importanza riveste la rappresentazione scenica: questa aiuta il soggetto a superare il livello d'espressione prevalentemente verbale, incorporandolo nel livello d'azione. Ci sono diverse forme di rappresentazione: l'agire un ruolo soltanto immaginato, il riprodurre una scena passata, il vivere un problema attualmente pressante, l'esprimere aspetti creativi di sé, lo sperimentare se stessi in vista di una situazione futura, e così via.

Il processo di preparazione del protagonista alla rappresentazione psicodrammatica viene stimolato con numerose tecniche, il cui scopo non è quello di trasformare il protagonista in “eccellente attore”, ma piuttosto di stimolarlo ad essere sul palcoscenico quello che veramente è, più profondamente ed esplicitamente di quanto non appaia nella vita quotidiana.

Il gruppo: viene presentata la concezione secondo cui il gruppo e l'individuo sono considerati come punti diversi di un continuum; e questo permette il superamento di una presunta dicotomia ontologica tra individuo e gruppo.

Gli aspetti intrapsichici si rendono comunicabili attraverso le interazioni che si sviluppano nel setting psicodrammatico, in condizioni di realtà o di semi-realtà, consentendo la trasformazione anche degli aspetti inconsci e arcaici della comunicazione, che divengono esperienze socialmente condivise.

Il costituirsi della storia del gruppo, che diviene pensiero di gruppo, consente ad ogni partecipante di acquisire la consapevolezza di poter essere riconosciuto dal gruppo.

Scenicamente il gruppo rappresenta infatti *"il mondo ausiliario"* del paziente-protagonista e le persone del gruppo, da lui scelte in funzione di *"alter-ego"*, partecipano ai suoi conflitti e ne condividono i vissuti; allora le relazioni si intrecciano e la terapia attraversa, allo stesso tempo, sia la storia dei singoli, che quella del gruppo: una matrice sociale fondata sulla interrelazione reciproca fra i partecipanti, e fra i partecipanti e il loro terapeuta/conducente che sempre è presente a guidare, facilitare, coordinare la sua regia terapeutica.

Ciò ha il vantaggio per i partecipanti, rispetto ad altre forme più tradizionali di terapia, di potere condividere uno spazio pubblico, e non più un posizionamento egocentrato: che stimoli quindi il confronto e la reciprocità, l'arricchimento dello scambio tra pari e il potere uscire dalla condizione di solitudine come quando si coltiva una rappresentazione personale di sé unica e non condivisibile.

La diversa disposizione relazionale aiuta inoltre affinché sia meglio modulato il rapporto terapeutico tra i partecipanti alla sessione psicodrammatica e il terapeuta, conduttore del gruppo e regista della intera sessione di psicodramma, in maniera tale che i suoi interventi siano equamente distribuiti tra i presenti: che aiuti perciò a superare il desiderio di ciascuno, molte volte possessivo, perché l'attenzione del terapeuta sia esclusivamente riversa su di sé.

I membri del gruppo vengono coinvolti sia come ego ausiliari (estensioni del paziente che ritraggono le persone reali o immaginate nel suo dramma esistenziale), sia come semplici osservatori (che però, al termine della sessione, condividono i vissuti del protagonista, parlando tuttavia di sé, in prima persona, e senza esprimere commenti o giudizi sul materiale messo in scena dal paziente/protagonista).

LA FASI DI SVOLGIMENTO DELLE SESSIONI DI PSICODRAMMA

Il riscaldamento: è la fase in cui il paziente/protagonista condotto dallo psicodrammatista inizia ad esprimersi liberamente man mano che altre immagini da rappresentare gli vengono in mente. Le tecniche usate in questa fase sono tecniche di presentazione di sé, soliloquio, scelta del momento, del luogo, della scena, degli io- ausiliari, del doppio di cui ha bisogno nella produzione del suo psicodramma. Il riscaldamento avviene dagli eventi più superficiali a quelli più traumatici, ed è essenziale, prima di entrare nella scena del “dramma”, per liberare la spontaneità del paziente/protagonista, e per canalizzare la creatività che egli dovrà in seguito impiegare.

Per questa ragione gran parte del riscaldamento del paziente/protagonista è preceduto dal riscaldamento di tutto il gruppo che, sempre sotto l’attenta guida del terapeuta, avviene sollecitando principalmente elementi corporei e di contatto fisico ed emotivo tra i membri del gruppo che attraversano lo spazio del palcoscenico: essi si muovono, concentrati ad esplorare le possibilità di movimento del proprio corpo, per liberare i gesti più marcatamente espressivi, per sperimentare la possibilità di chiudersi ed isolarsi, oppure di aprirsi e interagire tra di loro.

L’azione: la fase centrale in cui in cui il paziente/protagonista rappresenta i propri conflitti nel “qui ed ora”, a prescindere dal periodo temporale in cui sono stati realmente vissuti o immaginati. Il protagonista deve agire la sua verità così come egli l’avverte e la percepisce in modo soggettivo; ed è facilitato dallo psicodrammatista a raggiungere la catarsi come purificazione emotiva.

La condivisione: è la fase finale in cui tutti i membri del gruppo, a partire dalle personali esperienze di vita, condividono i vissuti perché il paziente/protagonista non deve essere mai lasciato con l’impressione di essere l’unico del gruppo ad aver vissuto la sua problematica.

TECNICHE-NON TECNICHE: COME IL "GIOCO SERIO DELLA VITA"

Sono convinta che ogni processo di psicoterapia, perchè sia efficace, deve poter curare i modi di vita delle persone, e deve poter restituire loro il senso di un potere personale che renda più efficace ogni loro intervento: per migliorare la qualità stessa della loro vita, per far funzionare le loro relazioni più belle e importanti, e acquisire una rinnovata "forma mentis" che permetta loro di agire con più agilità e prontezza i pensieri che guidano le loro scelte... ed, infine, per saper maturare, con la necessaria consapevolezza, pensieri nuovi e soluzioni inedite, in un tendere verso una migliore crescita personale, per loro sempre più realizzante.

Tutto questo, nel migliore rispetto per la nostra prassi mentale che, per non ammalarsi, ha bisogno di seguire sempre e contemporaneamente, due dimensioni interrelate fra loro, la dimensione intrapsichica e quella della realtà esterna, cioè del mondo in cui viviamo, dentro la matrice relazionale in cui siamo immersi.

Nello psicodramma si vive in una dimensione di semirealtà: dimensione in cui concretamente è possibile agire e vivere emozioni vere e profonde, mentre ci si sperimenta nell'incontro con se stessi e con gli altri, e con il nostro essere sempre e contemporaneamente entrambi: un "me- altro da me".

Così come possiamo pensare al gioco serio della nostra vita, ove la semirealtà sta proprio nella nostra possibilità e capacità vivere e condividere la matrice sociale a cui tutti apparteniamo, e nel poter intervenire per sovrascrivere la nostra realtà, adoperandoci per creare uno spazio migliore di vita, che sia più sano e bello.

Scopro ancora nello psicodramma, analizzando le tecniche sceniche che in esso vengono impiegate, una bella analogia di pensiero e di azione con l'idea che io ho di psicoterapia, fondata sullo stile di vita del paziente e sulla prassi del suo pensiero: una modalità operativa della mente, di pensare e agire, in linea con i flussi del pensiero, sempre aderenti alla realtà che le è più propria.

Con lo psicodramma la persona è messa in condizione di (ri)sperimentare delle situazioni, piuttosto che di raccontarle. La persona può parlare con le diverse parti di sé, e con gli altri della sua vita che egli ha interiorizzato, per avviare, o riavviare, in un contesto protetto e rassicurante, un dialogo attivo e costruttivo fra i diversi aspetti della propria vita.

Il protagonista viene così attivamente aiutato a sbloccare un conflitto, fugare un equivoco, riparare ad un errore... riprendere un dialogo interrotto, o lo stesso progetto di vita rimasto per tanto tempo entro un vicolo cieco... nella solitudine e nel silenzio della propria mente e della propria vita.

La persona giunge così ad un più alto livello di coscienza di sé e di fiducia, e può accedere a modi maggiormente spontanei e creativi nel relazionarsi a sé e agli altri.

Per il paziente/protagonista sarà possibile avere una migliore consapevolezza nel fare, nell'incontrare, nel confrontarsi e nel parlare “con”, invece che “di”, parti di sé inconscie, rivisitare racconti dimentichi della sua vita che lo hanno visto protagonista spesso inconsapevole delle dinamiche e delle modalità di reazione poco adattative che egli ha adottato, o dei legami affettivi anche conflittuali con le persone importanti della sua vita, adesso interiorizzate... tutte situazioni alle quali adesso il protagonista può aggiungere un particolare, una riedizione “correttiva”, che sblocchi quella difficoltà e, nella catarsi emotiva, la risolva.

Perciò, le diverse tecniche utilizzate nello psicodramma sono, a buona ragione, molto più che semplici tecniche: sono strumenti dell'idea di psicoterapia che esse attivano; e costruiscono, allo stesso tempo, le idee necessarie perché possa mantenersi vivo e reale, nei vissuti delle persone e nelle relazioni tra di loro, il fluire di tutto ciò che nella scena accade.

Il soliloquio: mentre il protagonista drammatizza una scena della sua vita reale, in interazione con il suo alter-ego, esprime sottovoce i pensieri e i sentimenti che in segreto egli prova nei confronti del suo interlocutore, rendendoli presenti a se stesso: una presa di coscienza che verrà quindi agita secondo le regole del setting psicodrammatico....

L'inversione di ruolo: il soggetto recita un'altra volta la scena che ha appena improvvisato, ma scambiando i ruoli con il suo io-ausiliario. E' egli stesso che recita entrambe le parti: attraverso un decentrarsi da sé, egli si mette nei panni degli altri ed interpreta le loro reazioni nei propri confronti; ha così modo di comprendere meglio (a volte di scoprire, perché la lettura del punto di vista dell'altro era rimasto inconsapevole fino a quel momento) le reazioni nei suoi confronti della gente che lo circonda.

Uscendo da se stesso, diventa pertanto capace di percepire oggettivamente il proprio atteggiamento verso gli altri e avrà la possibilità di migliorare le sue relazioni interpersonali e di renderle più sane esplicitando e risolvendo conflitti, tensioni, equivoci...

Doppio: la relazione che esprime una funzione di doppio è quella che, nella storia evolutiva individuale di ciascuno, appare per prima: è la madre che si fa doppio nei confronti del bimbo, e lo fa “leggendo” i bisogni del figlio, mentre dà adeguata risposta ad essi.

Ma anche lungo tutto l'arco dell'esistenza noi ci caliamo in situazioni relazionali in cui avvertiamo l'esigenza di stimolare ed essere stimolati all'auto-osservazione ed all'auto-riconoscimento.

La funzione di doppio si sviluppa in situazioni cariche di quell'atmosfera empatica che favorisce la disponibilità all'apertura interpersonale ed alla reciprocità nella comunicazione.

Una persona riesce ad essere doppio per un'altra grazie alla sua capacità di identificazione, mentre ciascuno può essere doppio di se stesso nella misura in cui è capace d'introspezione.

Specchio: parliamo di specchio quando abbiamo un'interazione capace di produrre una dinamica mentale grazie alla quale un individuo coglie aspetti di se stesso nelle immagini relative alla sua persona costruite dagli altri ed a lui rimandate.

Mentre nel caso del doppio l'individuo arricchisce la rappresentazione di se stesso orientando l'attenzione verso il suo interno, nel caso dello specchio l'individuo guarda fuori di sé, alla scena da lui poco prima costruita, e nel rivederla, recitata dagli io- ausiliari e dall'alter-ego che adesso prende il suo posto, egli può constatare se stesso dentro la sua storia, con le implicazioni relazionali su come egli sia (sia stato, o sarà) percepito dagli altri.

Queste due sorgenti di conoscenza concorrono entrambe in modo determinante alla costruzione dell'immagine di sé.

L'AZIONE DEL TERAPEUTA/DIRETTORE DI PSICODRAMMA

Il terapeuta, entro il setting psicodrammatico, è lo psicodrammatista (o direttore di psicodramma): all'interno della sessione psicodrammatica egli è il promotore dell'azione, il regista della rappresentazione, l'analista del materiale emotivo via via emergente.

Egli è, soprattutto, colui che segue e promuove il processo terapeutico del paziente/protagonista che recita se stesso nella scena.

Il termine direttore esprime il ruolo attivo e propositivo che caratterizza la sua presenza all'interno del lavoro di una sessione.

Questa figura entra con tutta la sua personalità nel rapporto coi membri del gruppo, evitando quell'atteggiamento neutro, presente in altre forme di psicoterapia, che provocherebbe il suo massiccio investimento di fantasmi transferali da parte dei membri del gruppo; favorisce, invece, un'esperienza di rapporto umano diretto, immediato, permeato di emozioni, che possa configurarsi come modalità positiva di relazione interpersonale.

Il direttore, per risultare efficace, deve liberare la sua spontaneità e sentire un sincero interesse umano e professionale verso il protagonista ed i membri del gruppo.

SINTESI: QUALE STRUMENTO TERAPEUTICO?

Scopro, nella maniera dello psicodramma, una psicoterapia che sa avvalersi delle molteplici dimensioni di realtà: intuitiva, estetica, fantasmatica, emotiva, relazionale... e non più soltanto dei costrutti che si accostano alla prassi interpretativa secondo i moduli monodirezionati dalla logica.

Lo psicodramma è dunque un metodo di sviluppo personale basato essenzialmente sulla ‘messa in azione’ dei contenuti del mondo interno, che incontra se stesso e/o la realtà interpersonale interiorizzata, cioè il suo essere sé-con-gli-altri, così come fino ad adesso egli ha dato significato alle proprie rappresentazioni mentali, secondo modalità operative di schemi mentali a volte inadeguati, rigidi e ripetitivi, minacciosi, abbandonici.. nello psicodramma la persona “gioca”, concretizzando sulla scena le sue rappresentazioni mentali, e così prendendone coscienza, e potendole anche modificare.

Sul palcoscenico il protagonista è infatti attivamente impegnato a conoscersi ed a sviluppare le sue risorse: egli ascolta le diverse parti del suo mondo interno e relazionale, i suoi dubbi, le sue domande, i suoi talenti, i suoi blocchi, i suoi desideri, i suoi bisogni... così facendo egli avvia un dialogo interno che lo conduce a cogliere possibili soluzioni ai suoi conflitti intrapsichici e/o di relazione col mondo esterno.

Questo approccio, teso a migliorare le relazioni interpersonali, consente, grazie all'utilizzo di diverse tecniche proprie della metodologia d'azione (inversione di ruolo, doppio, specchio, soliloquio, sociometria...), lo sblocco di situazioni interiori cristallizzate e ripetitive, la soluzione di problemi e di situazioni di crisi, la ricerca e la scoperta di opzioni alternative rispettose di sé e dell'altro...

All'interno del gruppo vige il “primato della soggettività” intendendo con ciò il valore primario del mondo interiore di ogni individuo, in conseguenza del quale ogni contenuto mentale va riconosciuto ed accettato per quello che è, senza contrapposizioni, senza moralismi castranti e giudizi falsificanti e inibenti.

Infatti, la Verità, di per sé, è scevra da illusioni, ammiccamenti, falsificazioni... né bella, né brutta, né buona né cattiva... il gruppo, nella proiezione operata nella messa in scena degli alter-ego, in inversione di ruolo con il protagonista, offre sempre il suo sostegno (anche quando affronta un conflitto) e non è giudicante.

Ma il gruppo e il soggetto sono anche sempre interrelati: il gruppo, i cui membri vengono coinvolti sia come ego ausiliari (estensioni del paziente che ritraggono le persone reali o immaginate nel suo dramma esistenziale) sia come semplici osservatori, al termine della sessione condividono i propri vissuti, attivati dalla loro

partecipazione allo psicodramma messo in scena dal protagonista, senza, però, interferire, con giudizi o commenti, sul lavoro di quello.

Con questo metodo la persona può, grazie allo sviluppo di un dialogo attivo, imboccare la via di un cambiamento che conduce all'autonomia e alla spontaneità creativa, proprio in quanto ogni sessione psicodrammatica si svolge entro un setting che realizza, nel qui ed ora, la contemporaneità di pensiero ed azione.

Nella semi-realtà di un setting psicodrammatico improntato da spontaneità e creatività, da gioco ed azione.

Un setting entro cui Moreno stabilisce alcuni principi cardine che sono: la regola del gioco è fingere, ed il passaggio all'atto deve essere proibito.

LO PSICODRAMMA, DOVE?

Le sessioni di psicodramma non sono soltanto finalizzate alla crescita personale e a percorsi di terapia psicologica: spesso l'impiego del teatro di psicodramma risulta utile in tanti processi atti a sviluppare o approfondire degli apprendimenti in ordine all'adeguamento della formazione professionale dei lavoratori, sia in ambito aziendale che manageriale.

Moreno ripeteva sempre, che lo psicodramma deve sorgere sul luogo stesso dei conflitti, nella famiglia, a scuola, in fabbrica.

Lo psicodramma, infatti, può essere utilizzato con diverse finalità in ambito lavorativo e organizzativo: potenziamento di lati inespressi, come strumento per comprendere meglio le regole, implicite ed esplicite del contesto, mezzo per fare una analisi delle relazioni in atto, metodo di training atto a produrre nuovi apprendimenti comportamentali ed emotivi.

In particolare, lo psicodramma si presta al lavoro di analisi e di ridefinizione del ruolo professionale: “ il ruolo è il modo d'essere e di agire che l'individuo assume nel momento in cui reagisce ad una situazione data, nella quale sono impegnate altre persone” J.L.Moreno, 1965.

Il lavoro di auto-indagine, soprattutto quando si tratta di ruoli strutturati intorno ad altre relazioni, può essere favorito dalla dimensione del gruppo.

Al di là delle tecniche utilizzate, sono il gruppo e le relazioni nel gruppo i motori della consapevolezza e del cambiamento, attraverso l'identificazione e l'incontro con l'Altro.

La teoria moreniana, calata nella formazione manageriale per lo sviluppo del potenziale umano, promuove la valorizzazione di ciò che è vitale per l'individuo, e nel gruppo di lavoro.

Moreno punta sulle risorse insite nell'individuo e nel gruppo di lavoro, piuttosto che sulle deficienze... perché la persona si faccia strumento di una trasformazione personale in direzione di una piena espressione di sé, di una maggiore spontaneità e creatività, che interessano particolarmente i contesti organizzativi.

Ultima particolarità che mi piace evidenziare: lo psicodramma è un approccio di indagine, sostegno e cura che si rivela utilissimo con gli attori professionisti: laddove nel teatro di psicodramma il protagonista recita se stesso, l'attore “per mestiere” recita un personaggio diverso da sé, e pertanto egli deve inibire, per le necessarie esigenze di copione, l'espressione spontanea di sé e delle proprie, più intime emozioni; allo stesso tempo, proprio quell'inibizione diventa il rischio permanente dell'irrompere inaspettato sulla scena di una reazione emotiva che sfugge al controllo, magari

allentato da un ricordo, una risonanza che, suo malgrado, l'attore può avere connesso alla propria vita.

Senza un adeguato addestramento alla gestione dei suoi sentimenti, senza uno spazio personale di elaborazione delle proprie emozioni, dei conflitti che egli vive, senza consapevolezza di sé e della natura delle proprie relazioni, l'attore fa più fatica a decentrarsi per entrare nel personaggio: lo fa con sforzo, inibendo delle parti di sé che non hanno altri spazi di espressione, con la tensione del continuo controllo che egli opera su di sé, e che non lo fa essere neppure spontaneo, nella sua recita, quanto dovrebbe.

Più che di controllo, pertanto, egli necessita di poter elaborare, come ciascuno, terapeuta compreso, i propri vissuti, negli spazi e nelle condizioni meglio dedicate allo scopo.

CONCLUSIONI: LA MIA PSICOTERAPIA

Personalmente ritengo lo psicodramma uno strumento utilissimo nei diversi contesti lavorativi, formativi, nella gestione delle risorse umane, addestramento al ruolo, gestione delle emozioni e dei conflitti... come tale lo adotto perciò in tutti quei contesti dove, con maggiore difficoltà e con esiti più incerti, sarei in grado di intervenire.

In psicoterapia trovo sia un validissimo approccio, che sa convincermi e affascinare: lo psicodramma libera infatti possibilità non previste dai metodi più tradizionali, tanto che può accadere che il suo impiego, di volta in volta, possa essere da me scelto proprio in alternativa ad esse, ad esempio con i bambini e gli adolescenti, che meglio si trovano a loro agio nell'esprimersi attraverso modalità più "creative" e utilizzando più il corpo che le parole...

Oppure, a seconda delle scelte che, come terapeuta ritengo più opportune, doverosamente a seguito dell'indagine clinica condotta preventivamente sul paziente, potrò voler ricorrere successivamente, in seconda battuta, al setting terapeuta-paziente, per approfondire quindi meglio l'analisi che emerge dalle sessioni di psicodramma e per rendere la consapevolezza del paziente più centrata rispetto al percorso terapeutico che lo vedrà impegnato in prima persona... ovvero, ancora, potrò scegliere di procedere parallelamente, secondo i due codici terapeutici: terapia psicodrammatica e setting di terapia individuale.

Ritengo, e con questo criterio mi oriento nel mio lavoro di terapeuta, che l'impianto del setting terapeutico psicodrammatico sia valido soprattutto per i pazienti che, avendo strutturato molta rigidità, ripetitività, fissità nei suoi modi di pensare e di agire, è probabile che si siano ritrovati, ad un certo punto della vita, dentro una difficoltà, una sofferenza o una crisi, con un repertorio scarso di reazioni alternative, di flessibilità all'interno del ruolo sociale che hanno assunto, accorti di fantasie, simbolismi, metafore...

Essi affrontano perciò le loro difficoltà privati di tutto un mondo fantasmatico che meglio sarebbe in grado di liberare il loro pensiero dal "necessarismo" originato dall'idea di una realtà sempre già data, sempre fatta da altri, e che non sia mai possibile fare evolvere, trasfigurare, riscrivere...

Accogliendo in pieno il pensiero profondo, intuitivo, rigoroso di Moreno, desidero che sul palcoscenico psicodrammatico si giochi un gioco vero, che ha le sue regole, che ne delimitano il funzionamento e lo differenziano comunque dalla vita di tutti i giorni: regole del gioco come "*segna-contesto*" di ciò che sta dentro e ciò che sta fuori dal palco, e allo stesso tempo necessarie perchè la messa in scena si possa davvero giocare e vivere... un serio gioco, simile al "*gioco serio della vita*" che conduciamo poi davvero fuori dal teatro psicodrammatico, ma che da quello dobbiamo tuttavia distinguere.

Bibliografia:

Moreno, J. L., Manuale di psicodramma, Roma, Astrolabio, 1985-1987,

J.L. Moreno, Lo psicodramma , in "Manuale di psichiatria", a cura di S. Arieti, Boringhieri, Torino, 1970

J. L. e Z. T. Moreno (a cura di G. Boria), Introduzione allo psicodramma moreniano , quaderni di psicodramma classico, Centro di psicoterapia di Brescia, 1979

Boria,Tele. Manuale di Psicodramma Classico, FrancoAngeli, Milano, 1983

G. Boria, Spontaneità e incontro nella vita e negli scritti di J. L. Moreno, Upsel, Padova, 1991

De Leonardis,Lo scarto del cavallo- lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi, FrancoAngeli, Milano, 1994

Boria,Lo psicodramma classico,FrancoAngeli, Milano, 1997

Carruolo,La costituzione di un gruppo di psicodramma classico per pazienti anoressico-bulimiche,in quaderni dell'Associazione Italiana Psicodrammatisti Moreniani, anno1, N. 1, Milano, via Montevideo, 11, 1999

M.C. Boria Migliorini - Arte-terapia e psicodramma classico, Milano, 2006