

INDICE

Introduzione

SEZIONE 1 IL CONTESTO AMBIENTALE

Società, organizzazioni, gruppi, individui: scenari di cambiamento e bisogni di sviluppo

- 1 - Dall'era della conservazione all'era del trasloco continuo
- 2 - Contesto psico-sociale e sfide esistenziali
- 3 - Storia e attualità di Jacob L. Moreno: l'equilibrio creativo fra risorse emotive e cognitive
- 4 - Complessità, relazionalità e psicodramma
- 5 - Un'analogia di sintesi: l'automobile moreniana

SEZIONE 2 I FONDAMENTI PSICODRAMMATICI

Lo psicodramma entra in scena

- 1 - Jacob L. Moreno e l'agire terapeutico in gruppo
- 2 - Il triangolo delle forze propulsive ed evolutive dell'uomo nella concezione moreniana
Il fattore S/C
Il ruolo
Il tele (e l'incontro)
- 3 - Le funzioni psicologico-relazionali
Funzione di doppio
Funzione di specchio
Funzione di decentramento percettivo
Funzione di rispecchiamento
Catarsi abreativa e di integrazione
- 4 - L'alternanza dinamica fra io-attore e io-osservatore: esserci e rappresentarsi
- 5 - La dinamica grupitale nello psicodramma: dall'interdipendenza all'intersoggettività
- 6 - La costruzione del co-conscio e quella del co-inconscio

7 - Psicodramma, sociodramma, *role playing*: quali differenze?

La psicotecnica psicodrammatica

1 - I luoghi, gli attori e i tempi dell'azione

Lo spazio terapeutico: il teatro di psicodramma

Gli attori sulla scena

Le fasi della sessione psicodrammatica

Il tempo del gruppo

Il tempo del singolo

Il tempo della partecipazione

2 - Le realtà plurime del gioco psicodrammatico

3 - L'attività registica del direttore: le consegne come starter dell'azione

4 - Tecniche codificate dello psicodramma

Tecniche per promuovere il fattore S/C

Attivazioni psicomotorie

Sospensione della risposta

Tecniche per assumere ed esprimere il ruolo

Costruzione e concretizzazione scenica

Intervista

Role playing

Tecniche per esplorare e qualificare il tele

Sociometria

Tecniche per stimolare la funzione di doppio

Tecnica del doppio

Soliloquio

Sedia ausiliaria

Tecniche per stimolare la funzione di specchio

Tecnica dello specchio

Tecniche per stimolare la funzione di decentramento percettivo

Inversione di ruolo

Tecniche per stimolare la funzione di rispecchiamento.

Partecipazione (*sharing*)

5 - La combinazione delle tecniche e la strategia registica

Gli accadimenti nel gruppo

Gli accadimenti nel lavoro col protagonista

I sette gradini

Il direttore stratega

6 - Psicodramma con un gruppo davvero speciale: la famiglia

Le consegne

La scena

7 - Clinica e formazione: contesti e confini

SEZIONE 3

PSICODRAMMA CON IL GRUPPO

Frammenti di umanità emergenti dal setting gruppale

- 1 - Le parole di chi fa psicodramma
- 2 - Percorsi nel tempo del gruppo
 - Bambini al primo giorno di scuola*
 - Congedo dal gruppo*
 - Consulto psicodrammatico*
 - Da quel momento continuo a pensare che non valgo niente*
 - È morta mia mamma*
 - Ho deciso di non venire più a psicodramma*
 - Il disegno del genitore*
 - I miei Capitani*
 - Incontro col direttore sulla sedia vuota*
 - In maschera per fare il compagno*
 - Nella sala degli specchi*
 - Quello che c'è nella borsetta*
 - Siamo tutti settantaduenni*
 - Sociometria intragruppale*
 - Sono piccola, ma ho anche voglia di sperimentarmi*
 - Spostamenti concentrici verso l'intimità*
 - Team building psicodrammatico*
- 3 - Percorsi nel tempo del singolo
 - Elisa ovvero Il palloncino bucato*
 - Marina ovvero La separazione dagli uomini*
 - Riccardo ovvero L'eruzione del vulcano*
 - Anna ovvero Autonomia versus dipendenza*

SEZIONE 4

PSICODRAMMA A DUE

Il metodo moreniano nel trattamento individuale

- 1 - Il setting duale: da limite a opportunità creativa
- 2 - Spazio terapeutico e gruppo: cosa fare in loro assenza?
- 3 - Nuovi spazi e nuovi strumenti per l'azione psicodrammatica
 - Macrospazio e microspazio*
 - I mezzi scenici miniaturizzati*
 - Le luci*
 - Il ruolo rivisitato dello psicodrammatista*
- 4 - Il percorso dell'azione
 - L'accoglimento nel macrospazio*
 - Il passaggio al microspazio e lo sviluppo della concretizzazione scenica*

5 - Strategie registiche praticabili nel microspazio

Carla ovvero *L'argento e il fuoco nell'anima*

Mino ovvero *Difficile separazione*

Sofia ovvero *Sotto il ciliegio*

Andrea ovvero *Pranzo di Capodanno*

6 - Vissuti di chi ha sperimentato

7 - Considerazioni finali

BIBLIOGRAFIA

Introduzione

Ciao e benvenuto nel mondo dello psicodramma!

Siamo Giovanni e Francesco. Poche righe di presentazione perché tu possa percepirci “un po’ famigliari”.

Gianni (così tutti lo chiamano) è uno psicologo clinico che porta sulle spalle, con gioia e inesauribile voglia di sperimentare, un’esperienza quarantennale di psicodrammatista, sviluppata in giro per il mondo, fin da quando si recò a New York per imparare lo psicodramma al *Moreno Institute* di Beacon. Molto “psicodramma italiano” deriva da questo viaggio.

Francesco è un formatore manageriale che venti anni fa si è presentato, un po’ rigido e con giacca e cravatta, a un corso introduttivo allo psicodramma tenuto da Gianni presso un centro di formazione professionale. È andata a finire che si è diplomato psicodrammatista nella scuola da lui diretta e, dopo qualche anno, è entrato nella squadra dei docenti. Un incontro fortunato e fecondo.

Veniamo al nostro libro.

Abbiamo già scritto testi su questo argomento. Uno anche insieme, esattamente un decennio fa.

Perché mai scriverne un altro?

Perché da molti anni incontriamo tante persone diverse, per motivi di terapia o di formazione e, ciò nonostante, ci meravigliamo ancora dei lampi di umanità e dei venti di cambiamento che inimmancabilmente si originano dall’applicazione del metodo psicodrammatico nelle più svariate situazioni. Tocchiamo sempre con mano quanto una sessione di psicodramma sia intrigante, vivificante e costruttiva (e anche impegnativa); spesso a dispetto della titubanza iniziale di chi, per esempio, crede che psicodramma significhi recitare scenette, confessarsi in pubblico, possibilmente piangendo a calde lacrime, o sfogare le proprie voglie istrioniche su un palcoscenico.

Ecco perché abbiamo scritto un (altro) libro: perché ci emozioniamo e divertiamo ancora a fare, studiare e insegnare psicodramma, perché vogliamo renderti partecipe della sua energia ri-creatrice e svelarti cosa c’è dietro quell’apparente semplicità e naturalezza con la quale il direttore di psicodramma conduce il gruppo, come un curioso e garbato capocomico, capace di disvelare le emozionalità e le soggettività, senza creare situazioni regressive o stimolare esplosioni catartiche.

Certamente lo psicodramma, per sua natura, si gusta e si impara molto più dall’esperienza diretta che da un libro. Ma è attraverso un libro che è possibile, per tutti e rapidamente, assaporare l’atmosfera e gli accadimenti di un metodo dotato di un’originale radice epistemologica e di numerose tecniche codificate capaci di produrre importanti cambiamenti nelle persone.

Per questo motivo, ciò che stai per leggere non è un manuale né un trattato: è un invito a incontrare lo psicodramma, per percepirne l’essenza e la potenzialità e, magari, maturare la motivazione a farne diretta esperienza.

Scoprirai che psicodramma significa persone in azione e in relazione, anime che si esprimono, si ascoltano, si osservano, danno spazio e senso alle emozioni che inevitabilmente provano; uomini e donne che si mostrano nella loro umanità profonda e che scoprono o riscoprono le proprie risorse interiori per progettare il cambiamento e aprirsi al nuovo, per ritrovarsi e maturare consapevolezza, per vivere meglio con se stesse e gli altri, per riaccendere speranze, per digerire vecchi accadimenti, per dare senso alla propria storia, per immaginare e costruire il futuro.

Lo psicodramma è un metodo efficacissimo per creare regie di cambiamento a beneficio di persone e organizzazioni, in assoluta assonanza con le dinamiche che attualmente attraversano (e travolgono) la società e l’economia.

Noi vi siamo molto affezionati; ma, beninteso, lo psicodramma non è l’unico metodo o il metodo “migliore” per intervenire nella terapia e nella formazione. È una strada, come possono essercene altre, affascinante e stimolante che ti porta a vedere e vivere il tuo mondo interiore e le relazioni con gli altri in un modo del tutto particolare, ricco di opportunità di crescita e in continuo divenire.

Nel testo trovi anche alcune parti dedicate alla metodologia e alla tecnica; chi cerca queste cose, non rimarrà certamente deluso. Le abbiamo tuttavia illustrate non con l'intento di istruirti, bensì come base conoscitiva fondamentale per comprendere al meglio gli spicchi di vita psicodrammatica successivamente presentati attraverso numerose narrazioni e testimonianze, anche nella forma di videoregistrazioni.

La finalità principale del nostro libro rimane quella di immergerti nel clima dello psicodramma, per mostrarti non tanto come si fa, ma che cosa succede e che effetti produce sulle persone, sia nel lavoro gruppale che in quello individuale, nel campo della psicoterapia e in quello della formazione.

Pensiamo dunque che il nostro libro sia utile soprattutto a chi lo psicodramma lo conosce poco o niente e, per un qualche motivo, ha interesse ad avvicinarvisi.

Se tu avessi già esperienza come partecipante o come conduttore di gruppi, potrai comunque beneficiare di una trattazione snella e organica, ricca di esempi applicativi, particolarmente coinvolgenti e chiari, anche grazie ai video cui potrai collegarti per osservare particolarità e sfumature.

Se desideri approfondire la tecnica psicodrammatica e le sue radici epistemologiche, troverai una ricca bibliografia nella quale sono evidenziati in grassetto i titoli che ci sembrano più adatti a guidarti nello studio teorico del metodo.

Se vuoi imparare lo psicodramma per impiegarlo nel tuo lavoro di terapeuta o di formatore non puoi certo limitarti a consultare testi, per quanto possano essere solidi e completi. Occorre frequentare un apposito percorso pluriennale (da un minimo di due anni a un massimo di quattro), fatto di approfondimento teorico, esami e tanta pratica guidata. Come avviene per la formazione dello psicoanalista, anche per diventare psicodrammatisti è necessario sperimentare in prima persona lo psicodramma in qualità di partecipante a un gruppo.

Se hai voglia di avvicinarti allo psicodramma per, ipoteticamente, in futuro frequentare con regolarità sessioni settimanali o mensili finalizzate alla crescita personale, ti suggeriamo di sperimentare qualche "sessione aperta": si tratta di appuntamenti gratuiti e senza impegno cui partecipano le persone che desiderano prendere contatto diretto con l'esperienza psicodrammatica e decidere che fare.

I centri di formazione per direttori di psicodramma, come per esempio quello di Milano diretto da Gianni, offrono periodicamente un calendario di sessioni aperte della durata di un paio d'ore.

È giunto il momento di offrirti una visione panoramica dei contenuti del nostro libro, affinché tu possa da subito coglierne il filo conduttore e assaporarlo gradualmente.

Incontrerai quattro sezioni.

La *sezione 1* tratteggia le caratteristiche salienti del contesto socio-economico odierno, una realtà molteplice e discontinua che ci fa rischiare di smarrire la voglia e la capacità dell'introspezione. La conseguenza più immediata è disorientarsi nel territorio che c'è fra le richieste del proprio ambiente di riferimento e le risorse che si pensa di possedere per rispondere a esse adeguatamente. Scoprirai che lo psicodramma, creato da Jacob Levy Moreno nella prima metà del secolo scorso, mostra una sorprendente attualità nella concezione dell'uomo e della sua capacità trasformativa e si rivela un collaudato metodo per aiutare le persone a fronteggiare la turbolenza ambientale, conquistando e mantenendo un buon equilibrio psico-sociale. Non a caso uno scritto (profetico) di Moreno, risalente al 1934, si intitola "*Who shall survive?*".

La *sezione 2* è articolata in due capitoli. Il primo ti illustra gli ingredienti dell'epistemologia moreniana e l'impianto metodologico che ne deriva. Potrai comprendere, con semplicità, come lo psicodramma nasce e perché funziona. È un capitolo importante per apprezzare a fondo la sua natura e la sua portata, stando lontani da visioni parziali o puri tecnicismi che spesso lo mettono sotto una luce riduttiva. Il secondo capitolo di questa sezione è dedicato alla "psicotecnica psicodrammatica", cioè alle modalità operative (che definiamo tecniche) con le quali lo psicodramma realizza il suo obiettivo primario: allenare alla spontaneità/creatività, lo stato mentale in cui l'individuo ha il massimo accesso alle proprie risorse emotive, intellettive e relazionali e alla sua capacità inventiva. Le tecniche psicodrammatiche sono il modo concreto con cui lo psicodrammatista, attraverso le conse-

gne, attiva intenzionalmente specifici processi mentali, seguendo una strategia registica che consente alle persone di sperimentarsi, diventando attori consapevoli del proprio cambiamento. Alla fine di questo capitolo troverai alcune precisazioni in merito ai “confini” tra l’ambito terapeutico e quello formativo, argomento delicato per l’intervento psicodrammatico, data la sua grande forza di attivazione intrapsichica e interpersonale.

La *sezione 3* ti proietta nel vivo dell’esperienza psicodrammatica gruppale: leggendo gli scorcii delle sessioni e, soprattutto, guardando i video commentati, ti immergerai percettivamente nel clima suggestivo e del tutto particolare tipico della scena di psicodramma. Potrai emozionarti e riflettere seguendo le storie variegata di gruppi e di singoli protagonisti; e potrai anche curiosare nella “cassetta degli attrezzi” dello psicodrammatista, studiando come egli riesca ad architettare viaggi nel mondo interiore delle persone, facendole esprimere e relazionare con modalità inedite e inusuali, coinvolgendo la mente e il corpo.

La *sezione 4* è dedicata allo psicodramma a due: si tratta di fare psicodramma in assenza del gruppo. Terapeuta e paziente o formatore e cliente, nessun altro. Ti sembrerà strano. Non c’è dubbio che il gruppo sia il contenitore operativo di elezione dello psicodramma, proprio alla luce dei suoi cardini epistemologici. Ma possiamo affermare che non è necessariamente l’unico.

L’intervento psicodrammatico è in grado di funzionare (e molto bene) anche quando il gruppo non c’è, nel contesto *one to one* (situazione tipica nella psicoterapia individuale, nel coaching e nel counseling). Lo psicodramma a due non è una novità tecnica: se ne parla da decenni. La novità che scoprirai in questa sezione è un’originale modalità e strumentazione per svolgerlo. Se la è inventata Gianni, e Francesco è stato una delle “cavie” di partenza per la sua sperimentazione e messa a punto. Vedrai come è possibile svolgere la scena psicodrammatica e impiegare le usuali tecniche in un teatro miniaturizzato mobile nel quale, per mano del paziente/cliente, si muovono e interagiscono piccole sagome (pezzi scelti degli scacchi) che rappresentano il protagonista e gli altri soggetti da lui evocati sul palcoscenico per concretizzare accadimenti intrapsichici e relazionali. Non manca niente: il kit comprende anche vari mezzi scenici in miniatura per costruire ambienti e situazioni (sedie, mobili, alberi e altri oggetti). Questioni tecniche a parte, ti potrai immergere percettivamente anche nello psicodramma duale: come per quello svolto col gruppo, abbiamo non solo descritto scorcii reali di lavoro col protagonista, ma avrai a tua disposizione più video che, molto meglio delle parole, ti chiariranno come concretamente funziona e ti permetteranno di coglierne la particolarità.

Bene, abbiamo terminato la nostra cornice di introduzione.

Ti immaginiamo curioso di andare oltre.

Buona lettura e buon viaggio nelle atmosfere psicodrammatiche!

Giovanni Boria

Francesco Muzzarelli