

Lo Psicodramma, l'incontro e la meraviglia: lettera aperta a un terapeuta in viaggio

Amalia Minichiello*

Riassunto:

Il presente contributo, a partire dall'esperienza dell'autrice stessa al tempo della scoperta del modello psicodrammatico, si pone come un "invito alla meraviglia" per i terapeuti del domani. Ripercorrendo i punti cardine del modello psicodrammatico, caratterizzato da spontaneità e creatività, l'autrice evidenzia come esso favorisca la trasformazione personale e la riappropriazione della libertà attraverso l'esplorazione dei ruoli e l'azione simbolica, rivelandosi così nella sua funzione di spazio transizionale dove l'esperienza vissuta si trasforma in nuove possibilità di senso.

Parole chiave: Psicodramma, meraviglia, spontaneità, creatività, spazio transizionale

Abstract:

Starting from the author's own experience at the time of discovering the psychodramatic model, this paper aims to be an "invitation to wonder" for future therapists. By retracing the key points of the psychodramatic model, characterized by spontaneity and creativity, the author highlights how it fosters personal transformation and the reappropriation of freedom through the exploration of roles and symbolic action, thus revealing its function as a transitional space where lived experience is transformed into new possibilities of meaning.

Keywords: Psychodrama, wonder, spontaneity, creativity, transitional space

*Psicoterapeuta Psicodrammatista, Responsabile del training dell'Istituto di Specializzazione in Psicoterapia Analitica Individuale e di Gruppo (SPAIG)

Il mio contributo a questa neonata rivista passa attraverso una condivisione, ovvero la storia che c'è dietro il mio essere diventata una psicoterapeuta psicodrammatista che poi è la storia di una scoperta.

L'inizio porta spesso in sé quell'inerzia che si esprime come vincolo al dispiegarsi delle potenzialità in esso contenute e nel conflitto tra la spinta dell'inizio e il vincolo dell'inerzia si farà strada l'unica via che dovrà, tra tante, essere perseguita.

Con questa apertura un po' enigmatica forse, procedo alla condivisione.

Ero una giovane donna e giovane madre laureata già da tempo con alle spalle percorsi diversi di formazione che spaziavano dall'area psicoanalitica a quella sistemico-relazionale, da quella umanistica a quella psicofisiologica, ero sicuramente un'anima inquieta alla ricerca del "proprio giusto posto" nel mondo. Mi sentivo arricchita, seppur non soddisfatta, da ogni percorso formativo intrapreso. Sentivo di parte le prospettive interpretative degli accadimenti psichici e dei comportamenti umani, perché mi sembravano ritagliati intorno ad un sapere, un modello, passato come quello migliore rispetto ad altri. Avevo domande che non venivano mai soddisfatte se non nel tradimento sistematico di ogni modello che mi veniva offerto.

Mi sentivo un caso disperato, una clandestina, salita a bordo di una nave, quella del mondo psi, in cui non potessi avere piena cittadinanza. Una sera al telefono una cara amica e collega, con la quale avevo condiviso vita privata e percorsi di studio, mi parlò di una scuola di specializzazione di recente istituzione a capo della quale sembrava ci fosse un direttore eccentrico e geniale che andava in giro per Trastevere con un pappagallo Cacatua, tale Teto, e che formasse allo psicodramma psicodinamico.

Lo psicodramma, cosa mai era di preciso?! Non ne sapevo proprio nulla. Durante gli anni di studio e formazione avevo letto qualche striminzito paragrafo esplicativo in qualche manuale e null'altro. Spinta dalla curiosità nata dalla mia ignoranza in merito, scelsi di contattare il fantomatico direttore e presi un appuntamento per vedere di cosa si trattasse. Il luogo dell'*Incontro* era la sede della scuola, in via della Lungara a Trastevere all'interno di un palazzo di quelli antichi con un'architettura mastodontica e pesante.

Ricordo bene quel momento e l'effetto che mi fece essere ai piedi di quell'edificio! Mi sentii piccola, e insignificante davanti a quel gigante di pietra, tuttavia citofonai, mi aprirono, entrai. Una volta dentro, la *Meraviglia* si affacciò ai miei occhi; mi ritrovai in un giardino che nulla sembrava avesse a che fare con la struttura che l'ospitava. Piante e fiori rigogliosi e colorati si mostravano curati da mani amorevoli ma non esperte. Un giardino spontaneo? Un giardino del genere nel chiostro di quel pesante e grigio palazzo! In quel momento sentii che l'appuntamento preso non era con la scuola di specializzazione ma col mio destino, c'era qualcosa lì ad attendermi.

Ecco, la mia formazione nasce sotto queste due coordinate: l'incontro e la meraviglia. Questi due elementi hanno profondamente a che fare con la pratica dello psicodramma a prescindere dall'inquadramento teorico a cui poi si faccia riferimento nel dar senso ai fatti che emergano durante le sessioni. Nell'intraprendere la professione di psicoterapeuta credo che lo psicodramma abbia rappresentato per me quella via che ancora oggi mi conduce, ogni volta che conduco un gruppo, all'incontro con l'altro ma anche e soprattutto con me stessa per scoprirmi sempre io eppure sempre diversa. Questa cosa inizialmente mi teneva lontano dalla conduzione di gruppi, mi sentivo spaventata dall'incontro con questo Altro dentro di me, la moltitudine che ci abita inizialmente può disorientare. L'imprevedibilità, poi, a cui si è esposti quando si conduce uno psicodramma è un altro fattore che può generare ansia anche perché si lavora a viso scoperto al cospetto dei tanti che si attendono di trovare risposte o per lo meno sollievo dalle loro sofferenze.

Questo è stato il "sogno" del mio incontro con lo psicodramma di cui tratteggerò, come fosse uno schizzo alla Degas, le caratteristiche che me ne hanno fatto innamorare.

1. L'Eros dello Psicodramma

Questo secondo ed ultimo paragrafo di questo scritto s'intitola così perché con questo approccio psicoterapeutico ho nel tempo intrapreso un "rapporto amoroso" nel senso che è Eros la divinità che, secondo me, sovrintende, non solo alle mie sessioni di psicodramma ma, a tutte quelle attività umane che basano il senso della loro esistenza sull'arte dell'Incontro.

Moreno scrive:

*Più che la scienza valgono i suoi risultati
Una sola risposta suscita cento domande.*

*Più che la poesia valgono i suoi risultati
Una sola poesia scatena cento azioni eroiche.*

*Più del riconoscimento vale il suo risultato,
e il risultato è dolore e colpa.*

*Più che la procreazione vale il bambino.
Più che l'evoluzione del creato conta
l'evoluzione del creatore.*

*L'imperatore avanza nello spazio del comando.
Il creatore nello spazio della creatività.
Un Incontro a due: sguardo nello sguardo, faccia a faccia.
E quando tu sarai vicino io coglierò i tuoi occhi
per metterli al posto dei miei,
e tu coglierai i miei occhi
per metterli al posto dei tuoi,
e tu mi guarderai con i miei.
Così persino la cosa comune impone il silenzio e
Il nostro incontro rimane la meta della libertà:
il luogo indefinito, in un tempo indefinito,
la parola indefinita per l'uomo indefinito.*

J.L. Moreno, Invito ad un incontro, 1914

Questo breve testo mette sotto i riflettori il profondo e inscindibile rapporto tra sé e l'altro, tra sé e l'Altro dentro di sé, tra sé e gli altri della dimensione gruppale che diventa sociale e che, come cerchi concentrici vanno ad includere sistemi più allargati e complessi che sovraordinandosi, si organizzano in rapporti frattalici, ma anche nodali, ma anche funzionali. Sarà per questo che quando si tenta di dare una definizione allo psicodramma non si è mai soddisfatti di ciò che si è definito; perché definire significa tracciare dei confini ed inevitabilmente resta sempre qualcosa di significativo fuori.

Jacob Levi Moreno medico, psichiatra, educatore rumeno, padre dello psicodramma, ha creato un sistema di lavoro che riesce a contenere in germe la vita in tutte le sue innumerevoli manifestazioni, un "pozzo" che ne rispecchia le sue verità più profonde; di quella vita che non può esserci senza un corpo che lo anima e da cui è animato.

Com'è possibile tutto questo? Beh, checché se ne dica, nonostante i fiumi d'inchiostro versati, credo che in fondo resti comunque un mistero, così come lo è la vita.

Qualcosa però la possiamo dire:

- lo psicodramma nasce come terapia di gruppo
- il metodo si basa sulla teoria dei ruoli di cui Moreno ha la paternità.
- utilizza tecniche attive e l'azione/giochi di ruolo. È il corpo con le sue memorie, e non solo la parola, lo strumento di lavoro
- gli incontri si chiamano sessioni e durano mediamente 90 minuti; tempo scandito da tre momenti o fasi, il riscaldamento, la messa in scena e la condivisione finale.

Cos'è il ruolo? Esso è la forma operativa che l'individuo assume nel particolare momento in cui re-agisce a particolari situazioni in cui sono coinvolti altre persone ed oggetti.

I ruoli sono:

1. *Sociali*: esprimono la dimensione sociale (genitore, medico...);
2. *Psicosomatici*: esprimono la dimensione fisiologica (mangiatore, dormiente...)
3. *Psicodrammatici*: esprimono la dimensione psicologica del sé (fantasmi, fate...)

Moreno getta le basi del concetto di ruolo e gioco di ruolo provenienti dalla pratica sul campo di giochi psicodrammatici basati sull'interpretazione "teatrale" di scene di vita reale appartenenti a coloro che partecipavano agli incontri presieduti e condotti da Moreno. È stato il suo libro *Das Stegreiftheater* del 1923 a preparare il terreno per lo psicodramma sperimentale e le tecniche del "qui ed ora", fu lui il primo a occuparsi delle implicazioni psicopatologiche del concetto di ruolo. Egli, e poi coloro che hanno condiviso con lui la sua vita personale e professionale, come la moglie Zerka T. Moreno, sono stati i primi a osservare il processo di ruolo all'interno dello stesso contesto della vita, a studiarlo in condizioni sperimentali, usarlo come metodo di psicoterapia ed infine ad addestrare il comportamento nel qui ed ora (addestramento al ruolo, alla spontaneità e al comportamento). Moreno teorizza che il Sé emerga a partire dai ruoli in fase embrionale che, tendendo naturalmente al raggruppamento, vanno poi a costituirne le articolazioni.

Com'è strutturata quindi una sessione di psicodramma? Essa si compone di tre momenti:

1. *Riscaldamento o Warming-up*: fase in cui il conduttore propone esercizi e/o giochi di ruolo in cui i partecipanti attivino il proprio corpo e prendano contatto tra loro. Queste attività hanno il fine creare un clima positivo tale da facilitare l'emersione dei due fattori, la *spontaneità* e la *creatività*, considerati da Moreno innati alla base di processi psichici sani. Un clima accogliente e non giudicante prepara alla fase successiva.
2. *Messa in scena*: fase centrale in cui si palesa, o viene scelto dal conduttore, colui/colei che porterà in scena "il copione", la storia, il fatto, l'evento da drammatizzare, da mettere in scena con l'aiuto dei partecipanti del gruppo che possono essere chiamati a rappresentare i personaggi della storia portata dal protagonista.
3. *Condivisione o Sharing conclusivo*: fase in cui i partecipanti al gruppo, a chiusura della rappresentazione scenica del "testo" portato dal protagonista, condividono e quindi offrono al protagonista e al resto del gruppo, le proprie risonanze emotive rispetto a ciò a cui hanno assistito o partecipato, interpretando un ruolo per cui sono stati scelti

Questa metodologia psicoterapeutica pone a centro la dimensione ludica, il gioco (quello psicodrammatico) come mezzo e spazio in cui l'individuo possa riappropriarsi di gradi di libertà sempre crescenti. Non c'è teoria clinica ed educativa, o strettamente pedagogica, che eluda il livello di potenzialità e di trasformazione implicato dal gioco che si fa azione.

In virtù di questo non posso non far riferimento a Winnicott (1971) per il quale il gioco è esperienza stessa di vita, senza la quale non vi possono essere né maturazione né presupposti per un sano sviluppo, esso infatti sostiene che la creatività, permeando tutte le dimensioni della mente, è alla base della costruzione dell'intera personalità.

La creatività e il gioco sono attività che insistono sullo stesso territorio psichico essendo legate in un rapporto bidirezionale inscindibile, riflettono la vita, «l'esserci», le cose pensate, intenzionate e agite; rappresentano l'area della vita realmente vissuta che emerge nel divenire sé stessi.

Lo spazio-tempo dello psicodramma si pone, quindi, come spazio transizionale in cui la qualità «dell'esperienza vissuta» si colloca nello spazio intermedio tra realtà storica, esperienza vissuta e nuovo senso potenziale. In questo senso, l'area intermedia di

esperienza è il motore della transizione e ciò che continuamente, come direbbe Winnicott (1971), «sta lì per essere scoperto e creato».

Il gioco psicodrammatico è gioco simbolico ed è il prototipo dell'attività creativa in quanto, collegando due realtà, quella interna e quella esterna, è fonte di associazioni inusuali, integra esperienze appartenenti a dimensioni diverse tramite simboli unificanti, ed è trasformazione metaforica della realtà. Esso offre, tra l'altro, un gruppo di testimoni, di specchi e di ego ausiliari che concorrono, attraverso la loro partecipazione alla messa in scena e alla condivisione, a organizzare nuovi nessi di senso tra le diverse componenti della storia rappresentata, ad amplificare i vissuti emotivi ad essa collegati, rispecchiare gli stati emotivi presenti e offrire l'interpretazione dei diversi livelli dell'esperienza connettendo il "senza tempo" al qui ed ora.

Non è certo mia intenzione dilungarmi su aspetti teorico tecnici che tanti prima di me, e meglio di me hanno affrontato e approfondito, sentivo doveroso fare un breve accenno a ciò che porto in primo piano nella mia mente quando conduco uno psicodramma.

Conclusioni

L'inizio e fine restano le fasi più difficili da affrontare un po' in tutto. L'inizio ci espone alle infinite possibili traiettorie tra cui scegliere e la fine ci fa confrontare con un, almeno iniziale, senso di frustrazione per quanto dovuto tralasciare.

Portando con me entrambe queste prospettive emotive, vorrei concludere questo scritto con un'ultima condivisione.

L'incontro

*L'incontro è desiderio
d'alfabetizzazione reciproca.
Dal fardello alla storia,
dalla storia all'esperienza,
dall'esperienza al bagaglio,
dal bagaglio al viaggio.*

Amalia Minichiello

Buon viaggio ragazzi!

Bibliografia

Moreno, J.L. (1985). *Manuale di Psicodramma. Vol. I: il teatro come terapia*. Tr.it. Astrolabio Ubaldini, Roma

Winnicott, D.W. (1971). *Gioco e realtà*. Tr.it. Armando Editore, Roma.