

Luigi Dotti

FACCIAMONE UN DRAMMA!

I metodi psicodrammatici nello sviluppo delle relazioni sociali

Negli ultimi anni vi è stata un'ampia diffusione dei metodi d'azione in campo formativo, educativo e clinico. L'uso dei giochi, delle simulazioni, del *role playing* è entrato a pieno titolo in vari settori ove la competenza relazionale deve essere valorizzata o sviluppata.

Ciononostante permane nei confronti della parola 'psicodramma' un pregiudizio, che tende ad identificarla con l'espressione incontrollata e scomposta delle emozioni. Giornalisti televisivi e della carta stampata parlano spesso di psicodramma per riferirsi a situazioni pubbliche nelle quali le persone litigano o perdono il controllo (ad esempio, una seduta parlamentare particolarmente accesa).

La parola psicodramma (da *psyché* = anima, soffio vitale e *drama* = azione) indica semplicemente quel metodo professionale che consente di esplorare e conoscere la realtà psichica attraverso l'azione. Analogamente, il sociodramma è quel metodo professionale che consente la conoscenza e l'esplorazione delle dimensioni sociali attraverso l'azione.

Nulla di tragico e scomposto in tutto ciò; anche se, ovviamente, l'azione, molto più della parola, ha un potere d'accesso meno mediato al mondo emotivo dei singoli e dei gruppi.

J.L. Moreno, l'ideatore dello psicodramma

La scoperta dello psicodramma si deve a J.L. Moreno, psichiatra di origine rumena, che, nella Vienna degli anni venti, portava a felice integrazione diverse prospettive ideali e di intervento.

Moreno, collegato all'avanguardia culturale viennese della rivista *Daimon*, sentiva contestualmente gli stimoli provenienti dalla sperimentazione teatrale, dall'interesse per la clinica e la psicopatologia e, non ultima, una forte motivazione al cambiamento sociale e alla difesa dei più deboli.

Queste quattro diverse prospettive (filosofico/ideale, teatrale, clinica e sociale) sono elementi fondanti dello psicodramma e, a mio avviso, devono coesistere, integrandosi, pena lo snaturamento del metodo stesso. Per inciso, chi partecipa ad un'attività psicodrammatica 'classica' può cogliere immediatamente la qualità peculiare dello strumento, che si differenzia notevolmente (in termini di clima, senso e finalizzazione) da un'attività che includa semplicemente delle tecniche di azione, senza la cornice metodologico-filosofica moreniana.

Per questo motivo è più opportuno parlare di metodo psicodrammatico piuttosto che di tecniche psicodrammatiche, essendo il significato sotteso alla tecnica il fattore che determina la valenza formativa o terapeutica in un lavoro di gruppo.

Alcuni cardini del metodo psicodrammatico

1- Centralità dell'azione

Questo aspetto è connesso in modo indissolubile al metodo, tant'è che, in assenza di azione, non si può parlare di psicodramma. Centralità dell'azione non significa necessariamente che le persone devono muoversi, correre, drammatizzare o scomporsi, ma implica un atteggiamento nei confronti delle esperienze e dei contenuti che privilegia l'*esserci* rispetto al racconto. L'azione diventa elemento fondante e precursore del cambiamento, della relazione e dell'apprendimento.

Questa concezione operativa delle relazioni e del gruppo può essere ben compresa se prendiamo ad esempio il rapporto fra spontaneità ed ansia. Di fronte ad una persona poco spontanea in un gruppo, il conduttore A potrebbe pensare: »Francesca non riesce ad essere spontanea perché è in ansia«. In buona sostanza questa affermazione implica che l'ansia di Francesca determina o limita la sua azione.

Di fronte alla stessa persona, il conduttore B (psicodrammatista) pensa: «Francesca è in ansia perché non è spontanea». In altre parole, poiché ansia e spontaneità sono incompatibili, se io favorisco ruoli o comportamenti spontanei nei singoli e nel gruppo, attraverso attività specifiche, l'ansia decresce e scompare.

2- Il fattore S-C (spontaneità-creatività)

Moreno si riferisce alla spontaneità in stretta relazione al concetto di creatività, tant'è che individua il *fattore S-C* (spontaneità-creatività) come elemento-chiave nell'espansione dell'individuo e della relazione. L'interesse per la spontaneità è strumentale rispetto allo sviluppo della creatività, dell'atto creativo.

«La creatività è come una bella addormentata che necessita di un catalizzatore per divenire attiva; il principale catalizzatore della creatività è la spontaneità, vista come qualcosa che viene dall'interno, «sua sponte»... Sorge e si consuma in un attimo, pari alla vita di alcuni animali che sono generati e muoiono nell'atto d'amore...

*La spontaneità opera nel presente, hic et nunc; è la forza che spinge l'individuo a cercare una risposta adeguata per una nuova situazione o una nuova risposta per una vecchia situazione. In tale maniera, mentre la creatività si riferisce all'atto in se stesso, la spontaneità si riferisce alla preparazione dell'atto, alla sua prontezza» (Moreno, *Il teatro della spontaneità*, 1980, pp. 7-8).*

A questo riguardo, sia nella terapia che nella formazione, uno degli obiettivi principali non è lo sviluppo della spontaneità, quanto la capacità di realizzare atti creativi, di assumere ruoli nuovi (creativamente) e di superare/trasformare in modo creativo i ruoli personali, sociali e lavorativi inadeguati e/o stereotipati.

3- La teoria del ruolo

Il ruolo è la forma operativa che un individuo assume quando entra in relazione con un altro essere o con un oggetto. Il ruolo è quindi qualcosa di percepibile, elemento di dialogo costante tra il mondo interno della persona e la realtà. Costituisce altresì un vincolo, un riferimento, un aggancio, che dà forma e struttura alla dinamica della spontaneità e della creatività. Senza la traduzione operativa in un ruolo, il *fattore s-c* resterebbe una forza sterile o un ruolo mai nato, chiuso nelle segrete dell'individuo.

Si comprende così come la centratura sul ruolo sia un elemento che orienta l'attività psicodrammatica, riconducendo alla analisi di realtà i rischi di interpretazione metapsicologica del comportamento del singolo o dei gruppi.

In altre parole, se la dinamica spontaneità-creatività rivela un processo psicologico fondamentale dal punto di vista dell'individuo, la costruzione del ruolo indica una dinamica relazionale o sociale, introducendo la necessità di una interdipendenza. Infatti il ruolo si struttura in rapporto ad un ruolo complementare (controruolo) dal quale viene influenzato e su quale può incidere. Questo concetto implica necessariamente la nozione di corresponsabilità nel cambiamento organizzativo.

4- L'Incontro e il Tele

'Tele' è un vocabolo greco e significa: lontano, a distanza. Esso indica nel linguaggio moreniano la corrente affettiva che lega in modo reciproco una persona ad un'altra. Possiamo meglio comprendere questo concetto se lo differenziamo da due altri termini noti in ambito psicologico: l'*empatia* ed il *transfert*. L'*empatia* indica una qualità individuale, che facilita la percezione e la condivisione di ciò che un altro essere umano sta provando in un dato momento: è pertanto un processo unidirezionale. Il *tele* è invece un fenomeno bidirezionale che, in parole diverse, potremmo esprimere come empatia reciproca o comunicazione emotiva a doppia via. Il *transfert*, d'altro lato, indica la proiezione di fantasie inconse su un'altra persona e rivela un ritorno delle esperienze passate sulla relazione attuale. Da un punto di vista genetico il *transfert* si sviluppa dopo il *tele* e si struttura come modalità relazionale sostitutiva, in seguito al fallimento di esperienze relazionali reciproche soddisfacenti. Il *tele*, viceversa, è una modalità di funzionamento primaria, non appresa, potenzialmente sempre attiva, educabile e passibile di sviluppo nelle relazioni sociali.

Il concetto di *tele* è di grande utilità per l'operatore sociale perché gli consente un riferimento metodologico adeguato sia nel momento in cui è a contatto con gli utenti, che quando deve capire quanto è avvenuto nella relazione con loro. Il riferimento esclusivo ai due concetti di 'empatia' e di 'transfert' espone l'operatore a rischi di parzialità e di oggettivazione della persona di cui ci si occupa.

L'empatia, da un lato, pone l'accento su quanto l'operatore dà e trasmette all'utente, inteso come oggetto dell'intervento.

Il *transfert*, d'altro lato, sottolinea le distorsioni che l'utente mette in atto nella relazione. L'operatore viene tentato in tal modo di iperinterpretare il comportamento dell'altro.

L'accento sul *tele* tra operatore e utenti pone la responsabilità di tale relazione su entrambi i soggetti, e non ricade soltanto sulle spalle dell'operatore (=mancanza o presenza di empatia) o dell'utente (=presenza o assenza di distorsioni transferali). L'attenzione ricadrà allora sullo sviluppo della relazione.

Tecniche e funzioni d'azione

Vengono ora brevemente descritte alcune tecniche psicodrammatiche. Ogni tecnica attiva e si riferisce ad una o più funzioni psicologiche o relazionali, per cui i due termini sono strettamente collegati. Ciò che è importante è la consapevolezza della funzione attivata dalla tecnica e del significato che assume per la persona e per il gruppo in un dato momento.

1 - La rappresentazione scenica

La rappresentazione, più che una tecnica, costituisce una modalità di approccio ai contenuti emergenti che attraversa tutta l'attività psicodrammatica.

Lo psicodrammatista deve assumere una 'forma mentis' che privilegia l'azione rispetto al racconto, che si orienta al far succedere un'esperienza, più che al raccontarla, riservando ad un momento successivo la necessaria riflessione o la sistematizzazione concettuale.

Occorre essere pronti a cogliere gli spunti che possano tradursi in rappresentazione.

Ad esempio, se una persona in un gruppo sta dicendo: «Ieri, mentre parlavo con quella mamma è successo che...», il conduttore potrebbe sollecitare un racconto più dettagliato. Se il conduttore usa metodi d'azione, potrebbe dire: «Invece di raccontare quello che è successo, lo facciamo succedere. Ora siamo a ieri, sei di fronte a questa mamma e le parli direttamente...Scegli qualcuno del gruppo che possa rappresentare questa mamma...».

2 - Il doppio

Le prime esperienze che il bambino compie, quando si affaccia alla vita, sono caratterizzate dalla funzione di doppio. La madre cerca di 'dare voce' ai bisogni, ai sentimenti ed alle azioni del bambino.

Essa mette in parole, letteralmente e col suo comportamento, il mondo interno del bambino, dando ad esso una forma e un significato che il bambino da solo non sarebbe in grado di fare. Il successo di questa operazione dipende dalla qualità della relazione madre/bambino e dalla capacità empatica della madre.

La tecnica del doppio attinge a questa originaria funzione materna. Il doppio è un membro del gruppo che, assumendo la stessa postura del protagonista e mettendosi al suo fianco (oppure ponendosi dietro di lui con un discreto contatto della mano sulla spalla), mette in parole i contenuti e le emozioni che ritiene che il protagonista stia provando.

La funzione di doppio viene attivata in vari momenti della sessione di psicodramma, quando un membro del gruppo ha l'opportunità di fermarsi e porre attenzione a ciò che gli sta passando dentro. Spesso questo avviene su stimolo del conduttore, che facilita la verbalizzazione con frasi come: "In questo momento sento che...".

3 - Lo specchio

Guardando ancora allo sviluppo infantile, notiamo che la madre per prima e, in seguito, tutte le altre persone che entrano in rapporto col bambino, agiscono oltre alla funzione di doppio anche una inevitabile funzione di specchio psicologico e relazionale. Potremmo anche considerare lo sviluppo infantile (e in particolare il percorso educativo) come un gioco nel quale gli adulti alternano in modo più o meno adeguato ed efficace le funzioni di doppio e di specchio.

La funzione di specchio viene attivata nello psicodramma ogni qual volta un membro del gruppo ha la possibilità di ottenere un rimando esterno. Ad esempio, un partecipante ad un gruppo dice ad un altro: "Io ti vedo così...", oppure: "Tu dici di essere una persona insicura, in realtà io ti percepisco in modo diverso..." .

La tecnica dello specchio consiste invece nel porre il protagonista fuori della scena che ha costruito, in posizione di osservatore della scena stessa, che viene interpretata da un *alter ego* e da altri membri del gruppo. Il protagonista in tal modo può 'vedersi da fuori'.

4 - L'inversione di ruolo

L'inversione di ruolo è la tecnica principale dello psicodramma, quella che esprime con maggiore evidenza sia l'importanza dell' Incontro autentico con l'altro, che l'autoconsapevolezza che deriva dalla possibilità di un decentramento percettivo.

Questo concetto è ben espresso in una frase tratta dal diario di bordo di uno dei primi astronauti che misero piede sulla Luna: "Ora capisco perché sono qui: non per vedere la Luna da vicino, ma per voltarmi indietro e guardare la Terra da lontano". L'inversione di ruolo consente questo doppio processo: entrare nei panni dell'altro per conoscere meglio ciò che egli prova, e al tempo stesso cercare di vedere se stessi con gli occhi dell'altro, attuando un percorso contestuale di auto ed eteropercezione.

La tecnica dell'inversione di ruolo viene utilizzata spesso nel corso della scena psicodrammatica: il protagonista viene invitato, ad esempio, a prendere il posto degli altri significativi del suo mondo relazionale e a continuare la scena dal loro punto di vista.

Anche nei gruppi composti da persone che lavorano o vivono insieme al di fuori degli incontri di formazione o di terapia, l'inversione di ruolo tra due membri del gruppo può essere una tecnica utile per sviluppare la relazione o per elaborare situazioni di coppia problematiche.

5 - La sociometria

Ogni persona ha una rappresentazione mentale delle sue relazioni sociali significative, che si esprime nel linguaggio comune con frasi del tipo: "Sento mia madre vicina e mio padre distante in questo momento della mia vita... Il mio amico Marco è al mio fianco per affrontare i problemi... Il mio capo è sempre alle mie spalle, mi sento controllato... Quella persona è troppo in alto per me, è irraggiungibile...ecc."

La sociometria è uno strumento che utilizza l'azione per rendere evidenti e percepibili le relazioni sociali. La persona che ha pronunciato le frasi sopra riportate potrebbe, ad esempio, essere invitata a porsi al centro della scena, a scegliere altri membri del gruppo per rappresentare le persone citate, e a disporle attorno a sé (davanti, dietro, di fianco, più in alto o in basso), con un gradiente di vicinanza o lontananza spaziale consona al sentimento provato. A questo punto 'il mondo interno è all'esterno' e può essere analizzato da tutti i punti di vista, trasformato e ristrutturato per ritornare alla persona con una consapevolezza nuova.

La sociometria può essere utilizzata anche come strumento per ampliare la coscienza sociale, qualora sono le altre persone del gruppo a collocarsi più vicino o più lontano ad un membro del gruppo, comunicando il loro sentire e consentendo a questa persona di evidenziare la sua collocazione sociometrica.

Campi di applicazione

I metodi d'azione, oltre ad essere centrali nello psicodramma terapeutico, sono un ausilio importante per favorire la crescita personale, ampliando la conoscenza di sé e della propria storia. Essi promuovono la consapevolezza relazionale e gruppal, e facilitano lo sviluppo della capacità comunicativa, attraverso un riaddestramento emotivo e l'uso del corpo nella sua globalità.

La metodologia psicodrammatica è uno strumento fondamentale anche per la crescita professionale. I metodi d'azione favoriscono una analisi ed una ridefinizione del ruolo professionale; sviluppano una maggiore consapevolezza dei confini e delle connessioni tra ruoli personali e ruoli professionali. In particolare essi consentono di utilizzare appieno gli 'specchi professionali' forniti dai membri del gruppo. Infatti, al di là delle tecniche utilizzate, sono il gruppo e le relazioni nel gruppo i motori della consapevolezza e del cambiamento.

Per cui, se è vero che le tecniche d'azione al di fuori di una cornice teorico-metodologica perdono il loro significato, è altrettanto vero che un cambiamento senza relazione e senza gruppo è impensabile.

Finestra 1

La nascita dello psicodramma: l'episodio di Barbara

L'idea della rappresentazione drammatica come terapia derivò da un esperimento teatrale che Moreno lanciò a Vienna dopo la prima guerra mondiale, il «Teatro della Spontaneità». Barbara, giovane attrice del Teatro della Spontaneità, che ricopriva sempre il ruolo di fanciulle gentili ed ingenue, si era da poco sposata con George. Un giorno George, in preda alla disperazione, confidò a Moreno che a casa la moglie si mostrava una donna intrattabile, dal linguaggio volgare, che addirittura lo picchiava quando cercava di fare l'amore con lei. Qualche giorno dopo il giornale riportò in cronaca nera la notizia dell'assassinio di una prostituta per mano del suo protettore. Moreno ebbe un'intuizione: convincere Barbara a rappresentare la parte della prostituta. Così fece; e lei ricoprì quel ruolo con tale forza, stimolando l'attore che faceva da protettore ad una risposta così frenetica, che al culmine della scena del delitto il pubblico si alzò in piedi gridando: «Basta!». A casa, dopo lo spettacolo, Barbara, temporaneamente liberata dalla sua carica aggressiva, fu insolitamente tenera con George. Moreno continuò a farle rappresentare caratteri violenti e successivamente invitò anche George sul palcoscenico accanto a lei, per duplicare lì alcuni episodi della loro vita privata. «Alcuni mesi più tardi - egli racconta - essi sedevano accanto a me in teatro, pieni di gratitudine: avevano riscoperto se stessi e il loro rapporto».

Finestra 2

L'Incontro

Nel 1914 Moreno compose questa poesia, che ben esprime l'essenza del processo relazionale che viene favorito nello psicodramma e mostra il significato profondo della tecnica-base dello psicodramma: l'inversione di ruolo.

Un incontro di due:
occhi negli occhi volto nel volto
E quando tu sarai vicino
Io prenderò i tuoi occhi
e li metterò al posto dei miei
E tu coglierai i miei occhi
e li porrai al posto dei tuoi
Così io vedrò te con i tuoi occhi
E tu vedrai me 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.
(Moreno, *Einladung zu einer Begegnung*, Vienna, 1914)

Scritti sullo psicodramma classico in italiano

- G.Boria, *Tele, manuale di psicodramma classico*, Angeli, Milano 1983.
G.Boria, *Spontaneità e incontro nella vita e negli scritti di J.L. Moreno*, Upsel, Padova, 1991.
G.Boria, *Lo psicodramma classico*, Angeli, Milano, 1997.
G. Boria, *Psicoterapia psicodrammatica - sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti* - Angeli, Milano, 2005
G. Boria - F. Muzzarelli (pref. E. Spaltro) - *Incontri sulla scena. Lo psicodramma classico per la formazione e lo sviluppo nelle organizzazioni* - F. Angeli, Milano 2009
A.Cocchi, *La mente sul palcoscenico*, Gio editing, Bologna, 1997,
P.De Leonardis, *Lo scarto del cavallo*, Angeli, Milano, 1994.
L.Dotti, *Forma e azione: metodi e tecniche psicodrammatiche nella formazione e nell'intervento sociale*, Angeli, Milano, 1998. terza ed 2007
L. Dotti, *Lo psicodramma dei bambini*, F. Angeli, Milano ,terza ed. 2009
G.Leutz, *Rappresentare la vita*, Borla, Roma , 1987.
G. Montesarchio - P. Sardi, *Dal teatro della spontaneità allo psicodramma classico*, Franco Angeli, Milano, 1987
F. Pivano, *Intervista a Jerka Toeman Moreno*, in 'Atti dello psicodramma', n. 6, Astrolabio, Roma, 1982
L. Yablonsky, *Psicodramma*, Astrolabio, Roma, 1978.
A. A. Schutzenberger, *La sindrome degli antenati- Psicoterapia transgenerazionale e i legami nascosti nell'albero genealogico*, Di Renzo ed, Roma, 2004, pagg.232, euro 12 - website: www.direnzo.it
A. A. Schutzenberger, *Lo psicodramma*, Di Renzo ed, Roma, 2008, pagg. 368, euro 16 - website: www.direnzo.it
A.Zanardo, *Action methods nella formazione - Approcci e strumenti per la gestione di piccoli e grandi gruppi*, Pardes edizioni, Bologna, 2007, www.pardesedizioni.it

RIVISTE

[Psicodramma Classico](#), quaderni dell'Associazione Italiana Psicodrammatisti Moreniani, Anno XI vol. 1-2, 2009, Centro Studi di Psicodramma, Milano, Via Montevideo,11
www.psicodrammaclassico.it

Testi di J.L. Moreno in italiano

- 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, (chiedere a: info@psicodramma.it)
J. L. Moreno, *Il teatro della spontaneità*, Guaraldi, Firenze, 1980a
J. L. Moreno, *Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma*, Etas, Milano, 1980b
J. L. Moreno, *Manuale di psicodramma*, vol. 1, Astrolabio, Roma, 1985
J. L. Moreno e Z. T. Moreno, *Manuale di psicodramma*, vol. 2, Astrolabio, Roma, 1987
J. L. e Z. T. Moreno, *Gli spazi dello psicodramma*, DI RENZO EDITORE (www.di.renzo.it), Roma, 1995
(Testo base sullo psicodramma. E' la traduzione del testo originario Psychodrama III)
J.L. Moreno, *Il profeta dello psicodramma: autobiografia di J.L. Moreno*, DI RENZO EDITORE (www.di.renzo.it), Roma, 2002 (La vita di Moreno, il suo percorso umano e teorico, dalla viva voce di Moreno stesso)
J. L. Moreno, *Un matrimonio da fare – lo psicodramma della coppia*, DI RENZO EDITORE (www.di.renzo.it), Roma, 2005 (Questo libro raccoglie tre psicodrammi di Moreno dedicati al fidanzamento, al matrimonio e all'amore, da lui diretti nel Teatro di Beacon (New York) e alla facoltà di medicina della Sorbona di Parigi)
J. L. Moreno, *Psicomusica - una terapia per musicisti in cerca di spontaneità*, DI RENZO EDITORE (www.di.renzo.it), Roma, 2005
J. L. Moreno, *Teatro della spontaneità*, DI RENZO EDITORE (www.di.renzo.it), Roma, 2007
J. L. Moreno, *Who shall survive*, DI RENZO EDITORE (www.di.renzo.it), Roma, 2007