

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA
DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E
PSICOLOGIA APPLICATA – FISPPA

CORSO DI STUDIO
IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE E DELLA FORMAZIONE
CURRICOLO Educazione Sociale e Animazione Culturale

Relazione finale

JACOB LEVI MORENO: DAL TEATRO DELLA SPONTANEITÀ ALLO
PSICODRAMMA

RELATORE

Prof. Stefania Onesti

LAUREANDA

Pescantin Sara

Matricola 1206334

Anno Accademico 2021/2022

INDICE DEI CAPITOLI

INTRODUZIONE

CAPITOLO PRIMO

1. La nascita dello psicodramma

1.1 Jacob Levi Moreno: cenni biografici

1.2 Lo psicodramma: nascita e sviluppo di una nuova teoria

CAPITOLO SECONDO

2. Lo psicodramma

2.1 La struttura di una sessione psicodrammatica

2.2 Teorie fondamentali per lo psicodramma

2.3 Tecniche dello psicodramma

CAPITOLO TERZO

3. Lo psicodramma di gruppo

3.1 Dalla psicoterapia individuale allo psicodramma di gruppo

3.2 Le caratteristiche dello psicodramma di gruppo

3.3 Il gruppo

3.4 Un esempio di terapia di gruppo: il Synanon

3.5 L'eredità di Jacob Levi Moreno: sviluppo dello psicodramma pubblico in Italia

CONCLUSIONI

BIBLIOGRAFIA

SITOGRAFIA

INTRODUZIONE

Il seguente elaborato tratta dello sviluppo dello psicodramma ad opera di Jacob Levi Moreno. Si tratta di un tipo di teatro terapeutico, che permette al soggetto di poter mettere in scena sul palcoscenico il proprio mondo privato, le proprie emozioni, i conflitti, i sentimenti secondo la propria personale versione, in modo soggettivo senza preoccuparsi che corrisponda alla realtà dei fatti.

L'obiettivo di questa tesi di laurea è di comprendere come è nato lo psicodramma, da quali teorie prende le mosse, come nel tempo si è sviluppato e come, talvolta, ha subito dei cambiamenti. Nonostante questo, esiste ancora oggi come tecnica utilizzata in campo psicosociale dal teatro.

Le motivazioni che mi hanno spinto a scegliere di parlare dello psicodramma sono varie. Durante le lezioni di Metodologia del teatro e dello spettacolo sono rimasta subito estremamente colpita da questo argomento. Di questa forma di teatro mi attirano la sua funzione terapeutica nei confronti dell'individuo singolo, ma anche nel contesto di gruppo, nonché le strategie di cui lo psicodramma si avvale per cercare di portare l'individuo a confrontarsi con i suoi problemi, i suoi conflitti e i suoi fantasmi. Nel processo di stesura dell'elaborato sono stata anche incuriosita da come lo psicodramma possa, a volte, essere più efficace della medicina stessa o di altri tipi di terapie, come, ad esempio, la psicoanalisi. Oltre a questo, in piena pandemia tra dicembre 2020 e gennaio 2021, ho avuto l'opportunità di partecipare a un vero e proprio laboratorio di psicodramma, in un gruppo ristretto di persone, tenuto dalle dottoresse Lucia Moretto e Maria Silvia Guglielmin. Grazie a questi incontri, ho avuto la possibilità in prima persona di poter sperimentare alcune delle tecniche tipiche dello psicodramma, ad esempio l'inversione di ruolo, il doppio, il soliloquio. Abbiamo analizzato gli elementi tipici del teatro di psicodramma: il palcoscenico, il soggetto protagonista, il ritorno del gruppo al soggetto-paziente. Abbiamo anche dato particolare importanza alle varie fasi in cui una sessione si suddivide: riscaldamento, drammatizzazione della scena e la fase ultima di condivisione. Nonostante questi incontri siano stati erogati online, dato che si sono tenuti nel periodo di piena pandemia di Covid-19, il laboratorio ha comunque raggiunto il fine terapeutico per la maggior parte delle persone che hanno partecipato, me compresa.

A partire da uno sguardo generale sul fondatore, Jacob Levi Moreno, nel corso dei capitoli si approfondisce la struttura di una sessione psicodrammatica, la descrizione degli elementi fondamentali e le principali teorie e tecniche, per poi passare allo sviluppo della psicoterapia individuale fino allo psicodramma di gruppo e lo sviluppo dello psicodramma pubblico in Italia.

Più in particolare, la tesi si sviluppa in tre capitoli: nel primo capitolo si trova un'introduzione dettagliata del padre dello psicodramma con un excursus a proposito della sua vita. Sempre nel primo capitolo si fa riferimento al Teatro della spontaneità e al Teatro terapeutico come esperienze di teatro antecedenti allo psicodramma. Nel secondo capitolo viene introdotto cos'è lo psicodramma e come si sviluppa una sessione psicodrammatica. Nella seconda parte del capitolo si introducono le teorie fondamentali alla base, tra cui la teoria della spontaneità-creatività, la teoria del ruolo e il concetto di tele. Per finire, si fa riferimento alle tecniche fondamentali che si utilizzano durante una sessione di psicodramma per aiutare il soggetto ad esprimere il suo mondo privato e le sue emozioni più profonde. Nel terzo e ultimo capitolo si introduce la psicoterapia individuale e di gruppo per poi affrontare lo psicodramma di gruppo, che differisce dalla forma di psicodramma classico perché si lavora con un gruppo di persone, che può essere piccolo o grande. Si trova, quindi, un approfondimento sulle differenze rispetto alla psicodramma classico, come si articola una sessione e quali effetti positivi può avere lavorare con un gruppo rispetto al lavorare con una singola persona. Verso la fine del capitolo, si dà uno sguardo alla comunità di *Synanon*: esso è un movimento sociale nato in California ad opera di Charles Dederich, aiutato poi da Lewis Yablonsky. Si tratta di una comunità terapeutica inizialmente nata per aiutare i tossicodipendenti a riprendere in mano la loro vita; successivamente la comunità si è aperta a tutti senza distinzioni, fornendo l'esempio perfetto per capire come si lavora con un gruppo di persone. Per finire si ha un accenno allo sviluppo dello psicodramma pubblico in Italia ad opera di Ottavio Rosati.

RINGRAZIAMENTI

A conclusione di questo percorso universitario, mi sembra doveroso ringraziare tutte le persone che hanno contribuito con il loro supporto alla realizzazione di questo elaborato, e in questi anni di percorso universitario.

In primis, un ringraziamento speciale alla mia professoressa relatrice, Stefania Onesti, per i suoi preziosi consigli, per la pazienza avuta nei miei confronti e per le conoscenze che mi ha trasmesso in questi mesi di stesura dell'elaborato.

Un ringraziamento particolare a me stessa, per essere stata fedele alla scelta di arrivare fino in fondo e adesso per godere di questo traguardo, tanto sudato quanto mai desiderato. Sono stata forte nei momenti difficili, coraggiosa nei momenti in cui avrei voluto solo mollare tutto. Tante volte sono dovuta andare avanti contro tutti e tutto, a testa bassa: oggi, finalmente dopo tanto tempo, non posso che essere felice di aver tenuto i denti stretti ed essere arrivata alla fine.

Un ringraziamento infinito a mamma e papà, che mi hanno permesso di intraprendere questo percorso senza mai abbandonarmi, ma essendo sempre al mio fianco dandomi supporto e sostegno fin dal giorno zero. Questo traguardo è tanto mio quanto vostro.

Un ringraziamento di cuore a Mattia: fidanzato, amico, confidente, spalla su cui piangere e con cui ho condiviso questo percorso fin dall'inizio. Grazie per essere stato la mia roccia nei momenti bui, la luce nei momenti felici e per avermi sempre incoraggiata a fare di più e sempre meglio. Grazie, soprattutto, di essere il mio compagno di vita.

Un grazie immenso a Irene, mia compagna e unica certezza degli ultimi anni: dopo il diploma, non poteva mancare la laurea. Grazie di essere una persona così paziente con me, di volermi bene così come sono e grazie per non aver mai cercato di cambiarmi. Sei stata con me nei miei momenti più bui, ma adesso insieme possiamo godere di questa infinita gioia. Ad altre mille avventure, insieme.

Un grazie speciale a Chiara ed Emanuele, che negli ultimi mesi sono stati la mia valvola di sfogo, grazie per essermi stati accanto nei miei giorni peggiori e aver deciso di rimanere, per avermi aiutata e avermi consigliata, sempre con premura e gentilezza. Grazie di avermi sopportata ogni singolo giorno, di avermi ascoltata, rassicurata. Spero di condividere con voi altrettanti traguardi come questo.

Infine, un ringraziamento anche a Sara, Nicole, Alice e Gioia: grazie per essere state al mio fianco sempre, per aver condiviso insieme le gioie ma anche i dolori di questo percorso, e anche della vita. Siete state forti anche per me e non mi avete mai lasciata da sola o indietro, grazie di esserci

sempre, nei giorni tristi e nei giorni felici come oggi. Vi ho guardate raggiungere i vostri traguardi personali e universitari, e ora tocca a me.

Avrei tantissime altre persone da menzionare e ringraziare. Ringrazio davvero tutti coloro che mi sono stati vicini, in particolar modo tutto il resto della mia famiglia: Laura, Riccardo, zii, nonno, grazie della vostra preziosa presenza, per me è stata fondamentale nonostante le sofferenze e gli ostacoli. Questo giorno per me è un grande traguardo, ma soprattutto una grande vittoria che dedico a me stessa, ma soprattutto la dedico ai nonni e agli zii che oggi, spero, mi stiano guardando da in alto: siate orgogliosi di me, io di certo lo sono.

CAPITOLO 1

LA NASCITA DELLO PSICODRAMMA

Jacob Levi Moreno: cenni biografici

Jacob Levi Moreno nasce nel 1889 da madre e padre di origine ebrea sefardita. La madre, Pauline, è un'orfana che passa tutta la sua adolescenza in un convento cattolico, dove le suore cercano di convertirla al cristianesimo. Tuttavia, gli zii decidono di organizzare per Pauline un matrimonio combinato all'età di quindici anni. La madre di Moreno è una donna popolare, sempre solare, con un grande senso dell'umorismo, un buon orecchio per la musica. Ama cantare nelle diverse lingue che conosce. Il padre, Nissim è un uomo alto quasi due metri, magro, serio e riservato, severo ma anche affettuoso e amorevole con i suoi figli. È un commerciante e non rimane mai abbastanza a lungo in posto per poterne imparare la lingua. Quando la famiglia si trasferisce a Vienna, per il padre è una vera e propria rivoluzione, non riesce ad accettare fino in fondo gli usi e i costumi austro-ungarici. Di lui non si hanno altre notizie certe dato che quando Moreno ha solo quattordici anni i genitori si separano. Probabilmente, Nissim si trasferisce ad Istanbul e si sposa con un'altra donna.

Moreno passa i primi cinque anni della sua vita nella città di Bucarest, in una casetta sul fiume Danubio. La città è definita come una Parigi in miniatura per l'influenza francese molto forte. Proprio per questo, l'ambiente in cui cresce è contraddittorio e culturalmente strano. All'età di quattro anni inizia a frequentare la scuola sefardita, in cui ha il suo primo vero incontro con la Bibbia: in quel frangente, Moreno scopre la sua vera passione e attrazione per Dio¹. Tra il 1908 e il 1914, insieme all'amico Chaim Kellmer², fondano un gruppo di giovani per aiutare le persone in difficoltà a trovare i soldi per migrare verso l'America o dovunque vogliano andare. Negli stessi anni, però, Moreno è in rotta con la sua famiglia: infatti, dopo la separazione dei genitori, egli si schiera dalla parte del padre non riuscendo a mantenere contatti e rapporti stabili con la madre e i fratelli. Nel 1910 inizia gli studi presso la facoltà di filosofia ma, su spinta paterna, passa alla facoltà di medicina presso la quale si laurea nel 1917, intraprendendo autonomamente anche studi di psichiatria e psicologia. All'epoca, la facoltà di medicina prevedeva uno studio di circa nove anni, di cui i primi tre obbligatori; il corso conteneva una parte teorica e una parte pratica di

¹ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Il profeta dello psicodramma*, Roma, Di Rienzo, 2008, pp. 13-32.

² Cfr. *ivi*, p. 48.

tirocinio. Egli, al contrario della maggior parte degli studenti di allora, decide di fare prima la sua parte di ore di tirocinio presso la clinica Wagner von Jauregg³. Nel 1914, con lo scoppio della Prima Guerra Mondiale, Moreno fa richiesta per prendere parte al servizio militare come volontario, ma viene rifiutato per via della sua cittadinanza incerta. Tuttavia, data la sua esperienza in campo medico, viene reclutato come medico ufficiale al servizio del governo e prende una pausa dagli studi⁴. Negli anni successivi alla guerra, quando Moreno si trova ancora a Vienna, inizia a frequentare i caffè viennesi, in particolare il Caffè Museum dove conosce varie personalità dell'epoca. Tra queste ricordiamo: Martin Buber⁵, Jacob Wasserman⁶, Robert Musil, Arthur Schnitzler, Franz Lehár. Insieme ad alcuni di questi personaggi, inizia la pubblicazione di una rivista mensile di filosofia esistenziale dal nome *Daimon*⁷, pubblicata per la prima volta nel febbraio del 1918⁸. Negli anni Venti, Moreno apporta grandi cambiamenti alla sua vita: nel 1925 arriva negli Stati Uniti per concentrarsi nella sua carriera da medico e, nonostante le molte difficoltà, il 22 settembre 1927 riesce ad ottenere il permesso per esercitare la professione. Nel 1931, Moreno è invitato a un convegno dall'Associazione Americana di Psichiatria a Toronto. In quell'occasione, egli presenta lo studio e gli annessi risultati effettuati presso il carcere di Sing-Sing, dove aveva applicato per la prima volta la psicoterapia di gruppo. Nel 1933 conosce Howard Blakelee, redattore scientifico dell'*Associated Press*, che rimane affascinato dagli scritti di Moreno e, a partire dal 1935, lo coinvolge nel mondo dello sport. Moreno, infatti, è convinto che analizzando psicologicamente i pugili sarebbe riuscito a definire l'esito degli incontri. Effettivamente fu così. Negli stessi anni, Moreno trova un immobile sull'Hudson, a New York, perfetto per poter aprire un teatro di psicodramma: in questa sua ricerca conosce delle donne, Rose e Ina, che lo aiutano con l'acquisto dello stabile. Egli, infatti, aveva aiutato la madre delle due donne, malata di mente, a stare meglio. Un'altra donna che conosce e che gli dà una mano è Gertrude, grande ammiratrice di Moreno, che si trasferisce a Beacon per collaborare con lui negli anni successivi⁹. Tra gli anni Trenta e gli anni Quaranta, a New York, Moreno incontra una ragazza, Florence, appena diplomata all'Elmira College, della quale si invaghisce subito. Poco

³ Cfr. *ivi*, p. 165.

⁴ Cfr. *ivi*, pp. 66-81.

⁵ Cfr. *ivi*, p. 164.

⁶ Cfr. *ivi*, p. 166.

⁷ Dal greco, demone. Nella filosofia socratica e di Platone, il demone era una figura assegnata ad ogni uomo dalla nascita assimilabile all'angelo custode cristiano.

⁸ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Il profeta dello psicodramma*, cit., pp. 82-97.

⁹ Cfr. *ivi*, pp. 113-131.

dopo i due si sposano e nel 1939 nasce la prima figlia della coppia, Regina. Nel 1949, però, i due divorziano¹⁰. Negli anni Quaranta, una persona molto cara a Moreno gli dà una grande mano con tutte le attività che porta avanti, ovvero la sociometria, la psicoterapia di gruppo e lo psicodramma. È il fratello William: egli, trasferitosi negli Stati Uniti molti anni prima di Moreno, investe in una fabbrica tessile e fa fortuna. William, nel 1942, dona i fondi per la costruzione del teatro di psicodramma a New York e investe parte dei suoi soldi anche per dare avvio a una società di pubblicazioni che, se fosse andata bene, avrebbe gestito insieme al fratello. In questo periodo i due fratelli stringono un rapporto molto stretto: William è, infatti, l'unico membro della famiglia a dargli pieno sostegno e incoraggiarlo in tutte le sue attività. Nonostante ciò, Moreno cerca una vera e propria musa che possa soddisfarlo anche dal punto di vista sentimentale, e negli stessi anni Quaranta egli incontra Zerka Toeman, della quale si innamora. Poco dopo essersi conosciuti, si sposano e nasce Jonathan, il secondo figlio di Moreno¹¹. Insieme alla seconda moglie, egli fonda l'Istituto di Sociometria¹² nel 1941, con lo scopo di radunare gli scienziati sociali e istruirli come sociometristi. Nel 1942, dopo lo scoppio della Seconda Guerra Mondiale, Zerka e Moreno tengono una conferenza all'istituto sulle gravi conseguenze che questa seconda e violenta guerra stava comportando. Nel 1943 la guerra raggiunge il suo apice: si tratta di una delle guerre più terrificanti della storia mai viste fino a quel momento per la perfezione tecnica delle armi usate e perché, per la prima volta, anche la psicologia viene usata come arma. Proprio per questo motivo, e grazie alle conferenze fatte da Moreno e la moglie riguardo la guerra di quegli anni, il generale Fitzpatrick raggiunge l'Istituto Sociometrico dove per un mese segue dimostrazioni e discussioni psicodrammatiche sulle applicazioni del metodo sociometrico. Al suo ritorno in Inghilterra, egli collabora con il generale Sutherland, capo psichiatra per la selezione del Ministero della difesa: la sociometria, lo psicodramma e il sociodramma, quindi, assumono un ruolo importante perché vengono usati per la selezione e addestramento dei soldati e per cercare di ridurre il danno psicologico dell'esercito britannico. L'anno successivo, nel 1944, Moreno partecipa alla riunione annuale dell'Associazione Psichiatrica Americana a Philadelphia dove dodici anni prima aveva presentato per la prima volta la terapia di gruppo. In questa occasione, viene organizzato un vero

¹⁰ Cfr. *ivi*, pp. 136-137.

¹¹ Cfr. *ivi*, pp. 132-138.

¹² Sociometria: da "socius", socio, e "metrum", misura; indica un approccio sperimentale e misurabile alle relazioni umane, peculiari di una popolazione data. È lo studio delle caratteristiche psicosociali della popolazione, con metodi sperimentali; scienza della misura delle relazioni tra gli uomini.

e proprio un simposio a riguardo, accessibile solo a poche persone. Grazie a questo evento, la terapia di gruppo inizia a prendere piede in modo massiccio. Nonostante lo svolgersi della Seconda Guerra Mondiale, Zerka e Moreno riescono a compiere alcuni viaggi, tra cui uno all'università di Harvard, dove conoscono Henry Murray, sviluppatore del Test di Appercezione Tematica (TAT), e Pitirim A. Sokorin, uno dei più grandi scienziati sociali del tempo che ha un effetto stimolante su Moreno, grazie alla sua presenza leggendaria in aula¹³.

Lo Psicodramma: nascita e sviluppo di una nuova teoria

La parola *drama* deriva dal latino e significa azione, qualcosa di già fatto; lo psicodramma si può, quindi, definire come la scienza che esplora la verità attraverso metodi drammatici¹⁴. Il fine di Moreno è quello di rendere l'individuo consapevole del proprio continuo processo di cambiamento. Egli considera la psicodramma come

il teatro dell'uomo liberato, dalle sue catene, in mezzo a una platea di persone anch'esse sciolte da se stesse, tutti membri partecipi di un evento che permette di uscire dalla propria vita, per ritrovarla sulla scena, vissuta da un'altra persona che, liberata dalle costrizioni, scioglie ed esprime i problemi di gruppo¹⁵.

L'incontro è, per Moreno, un concetto fondamentale. Dal tedesco *begegnung*, è un termine che in italiano non si traduce con una sola parola. Esso significa: incontro, confronto, contatto di corpi, scontro, battaglia, vedere e percepire, toccare ed entrare nell'altro. Nello psicodramma, l'incontro non è mai pensato e programmato, ma i soggetti agiscono "qui e ora" e nella realtà concreta, i partecipanti non sono messi lì da alcuna autorità esterna, ma sono lì perché vogliono esserlo; il risultato è la somma totale dell'interazione tra due o più persone nella realtà concreta¹⁶. Per delineare una linea storica di come Moreno sia arrivato allo sviluppo dello psicodramma si possono ricordare alcune situazioni pubbliche.

Una primitiva sessione di psicodramma diretta da Moreno risale a un ricordo della sua infanzia, quando ha solo cinque anni. Una domenica pomeriggio, dell'anno 1894, i suoi genitori escono e lo lasciano con i figli dei vicini. Insieme, giocano nello scantinato, e tra una proposta e l'altra

¹³ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Il profeta dello psicodramma*, cit., pp. 154-163.

¹⁴ Cfr. *ivi*, p. 29.

¹⁵ Cfr. Anne Ancelin Schutzenberger, *Lo psicodramma*, Roma, Di Rienzo, 2008, p. 25.

¹⁶ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: tecniche di regia psicodrammatica*, Astrolabio Ubaldini, Roma, 1987, pp. 46-47.

decidono di giocare a fare Dio: Moreno impersona Dio, mentre gli altri bambini i suoi angeli. Prima di iniziare a giocare effettivamente, preparano la scena costruendo una piramide fino al soffitto con le sedie. Quando tutto è pronto, Moreno si siede in cima alla piramide di sedie, mentre tutti gli altri bambini stanno sotto, iniziando ad agitare le braccia facendo finta di volare. Per quel che Moreno ricorda, questa è la prima sessione di psicodramma di cui è regista e al tempo stesso paziente¹⁷. L'altro snodo decisivo è determinato dal contesto socio-politico viennese e dall'incontro con le teorie di Sigmund Freud. A partire dagli anni Dieci del Novecento, infatti, il panorama storico e culturale di Vienna inizia a cambiare. La città è pervasa da paradossi: i cittadini sono divisi tra sentimenti di ricerca e disperazione, sfiducia e speranza. Proprio in questo periodo, a Vienna, Moreno deve confrontarsi con la nascente psicoanalisi di Freud¹⁸ che sostiene di poter restituire all'individuo le memorie e i ricordi rimossi, in modo da recuperare le sicurezze perse dopo il crollo dell'impero austro-ungarico. Moreno non condivide il pensiero di Freud tanto da criticarlo apertamente durante una sua lezione nel 1912. Egli pensa che non sia possibile comprendere l'altro fino in fondo solo attraverso la parola; ritiene che l'individuo debba essere posto in un contesto più ampio della sua vita reale, che gli permetta di far emergere anche il suo lato emotivo, oltre che le facoltà logiche. Moreno sostiene infatti di iniziare dove Freud finisce: se quest'ultimo attraverso la psicoanalisi incontra le persone in un contesto artificiale, cioè nello studio dello psicoanalista, Moreno incontra le persone per strada, a casa, nel loro ambiente naturale¹⁹. A conferma di ciò, lo psicodramma di Moreno vuole essere una trasformazione del monologo del paziente sul lettino che parla a sé stesso che diviene azione di un gruppo in uno spazio ambientale naturale²⁰. Sempre negli stessi anni, tra il 1908 e il 1913, ricordiamo un altro evento importante per la nascita dello psicodramma: Moreno, all'Augarten di Vienna, un parco, organizza degli incontri con i bambini. Gli incontri consistono nel raccontare delle favole e giocare a giochi come trovare nomi nuovi da attribuire a sé stessi, oppure scegliere tra le persone che passavano dei nuovi genitori. Per facilitare queste rappresentazioni dei bambini, Moreno mette in funzione per la prima volta il palcoscenico sperimentale²¹. Attraverso questo episodio, si

¹⁷ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*, cit. pp. 62-63.

¹⁸ Sigmund Freud: 1856-1939, neurologo e psichiatra austriaco, fondatore della psicoanalisi. Si è interessato al mondo del teatro nel 1904 nel corso di una rappresentazione; secondo lui il teatro aveva la stessa funzione che aveva il gioco per un bambino-ragazzo: una funzione liberatoria.

¹⁹ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*, cit., pp. 65-69.

²⁰ Cfr. Mario Vigliano, *Vienna e la nascita dello psicodramma*, Milano, FrancoAngeli, 2015, pp. 62-63.

²¹ un palco spontaneo di persone che casualmente si radunavano attorno a Moreno.

evidenziano due elementi importanti: l'addestramento alla spontaneità e il lavoro sui ruoli, elementi tipici dello psicodramma. Altro evento importante che segna la carriera di Moreno è la primissima forma di sociodramma che mette in scena, il 1° aprile 1921: alla Komodienhaus si presenta da solo sulla scena, con una poltrona come setting e un pubblico di circa mille persone. Ciò che vuole fare è di rendere gli spettatori principali attori della rappresentazione, attraverso le loro storie e i loro fantasmi; purtroppo, è una grande disfatta, come confermano i giornali il giorno seguente²².

L'ultimo tappa che segna lo sviluppo dello psicodramma è il Teatro della Spontaneità, nato tra il 1922 e il 1925. In particolare, Moreno ricorda l'episodio di una messa in scena di *Le Imprese di Zarathustra*, quando egli, insieme ad un compagno, si mischiano tra la folla di spettatori e interrompono la scena chiedendo all'attore che stava interpretando Zarathustra di interpretare se stesso piuttosto che il personaggio²³. Grazie a questo intervento, egli si rende conto di voler creare un teatro dove non ci sia una separazione netta tra attori e pubblico, ma l'esatto opposto: vuole realizzare delle scene in cui il focus si possa spostare facilmente dal palcoscenico alla platea. Un concetto fondamentale è la spontaneità²⁴: è uno dei fattori più antichi del comportamento umano, più antico dell'intelligenza, della sessualità e della memoria, negli individui questa qualità può anche non essere sviluppata al suo massimo, ma ognuno di noi la possiede in forma potenziale. Una delle più grandi intuizioni di Moreno riguarda il palcoscenico: egli progetta uno spazio in cui gli attori si muovono liberamente e con movimenti illimitati. La particolarità di questo spazio sta anche nella sua forma: esso è circolare perché permette agli spettatori di potersi posizionare tutti intorno; è un luogo dove tutti sono chiamati a mettersi alla prova e a lasciarsi provocare²⁵. Nel teatro della spontaneità di Moreno il pubblico non è un elemento staccato rispetto agli attori, ma fa parte del cast. Sul palco, infatti, attori e spettatori co-recitano immergendosi completamente nella dimensione del ruolo. L'autore è colui che produce l'idea per la scena. Un ulteriore elemento importante è il giornale, da cui si prende ispirazione per le scene da rappresentare, in modo che siano il più spontanee possibili. Questo, però, non significa solo rappresentare la scena tratta dal giornale, ma capire le motivazioni delle persone coinvolte e progettare delle possibili soluzioni²⁶.

²² Cfr. Luigi Dotti, *Lo psicodramma pubblico: aspetti personali e aspetti sociali*, pp. 2-3, online: <http://www.psicosociodramma.it/Psicopubblico.pdf>, (u.v. 07/10/2022).

²³ Cfr. Donata Miglietta, *I sentimenti in scena*, Torino, UTET, 1998, pp. 30-31.

²⁴ Deriva dal latino sponte, cioè di volontà libera.

²⁵ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Il teatro della spontaneità*, cit., pp. 69-70.

²⁶ Cfr. *ivi*, pp. 123-124.

Un altro elemento fondamentale è l'atto creativo, che deve essere spontaneo, suscitare sorpresa e attivare un cambiamento nella realtà entro cui nasce²⁷. In una delle sue sessioni, sempre alla Komodienhaus, per caso Moreno scopre come l'azione in scena possa essere terapeutica per gli attori stessi grazie a una delle sue attrici, Barbara. La donna, andando ad interpretare una scena, riesce a guarire dalla sua nevrosi caratteriale e, di fatto, a notare un cambiamento nei suoi rapporti con gli altri, in particolare nel rapporto con il marito²⁸. È attraverso questa esperienza con Barbara che Moreno intuisce il fine terapeutico che possono avere le rappresentazioni dando avvio, tra il 1922 e il 1923, a una nuova forma di teatro²⁹.

Il teatro terapeutico si distanzia dalla precedente forma di teatro per molti aspetti, mantenendo un unico elemento: cioè gli effetti catartici dell'improvvisazione. Il simbolo che rappresenta questa forma di teatro è la casa privata, dove il teatro emerge nel suo senso più profondo³⁰. La casa, infatti, è il luogo dove la vita inizia e finisce, luogo delle intime relazioni con gli altri, dove anche i segreti più preziosi e profondi possono venire alla luce. Proprio per questo, lo scopo delle rappresentazioni terapeutiche, non è quello di rimarginare una ferita dolorosa, quanto quello di liberare la persona. Infatti, anche per questo motivo, le rappresentazioni non vanno in scena solamente una volta ma più volte³¹. Moreno sostiene che sia l'attore a fare il proprio dramma, scena dopo scena, e che il punto culminante arrivi nel momento di svolta nel destino del soggetto-personaggio³². Gli attori del palcoscenico terapeutico possono trovarsi in due situazioni: quando sono da soli sul palco, il loro mondo privato emerge senza restrizioni e limiti quasi come stiano sognando; quando invece sono due o più sulla scena, inizia la vera situazione drammatica che può dare gioia o dolore, ed anche creare conflitti³³. La comunità al completo costituisce il pubblico per il dramma terapeutico e tutti sono invitati a partecipare ad esso, riunendosi davanti al contesto della casa³⁴.

Le esperienze del teatro della spontaneità e di quello terapeutico si concludono nel 1925, quando Moreno si trasferisce negli Stati Uniti. Là, nel 1928, tiene la prima sessione vera e propria di psicodramma, a New York. Ben presto, a partire dagli anni Quaranta, si sviluppano altre due

²⁷ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*, cit., p. 99.

²⁸ Cfr. Anne Ancelin Schutzenberger, *Lo psicodramma*, cit., p. 20

²⁹ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*, cit., pp. 63-65.

³⁰ Cfr. Donata Miglietta, *I sentimenti in scena*, cit., p. 31.

³¹ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di Psicodramma: Il teatro come terapia*, cit., p. 91.

³² Cfr. *ivi*, pp. 88-89.

³³ Cfr. *ivi*, pp. 89-90.

³⁴ Cfr. *ivi*, p. 90.

correnti a partire dallo psicodramma: la psicomusica e il sociodramma³⁵. Quest'ultima, in particolare, differisce dallo psicodramma perché prende in considerazione la relazione tra gruppi e le ideologie collettive. Nel sociodramma, il vero protagonista è tutto il gruppo: le rappresentazioni sceniche parlano non dei singoli individui, ma di problemi che tutto il gruppo vive allo stesso modo e nella stessa intensità; spesso, infatti, i membri del gruppo fanno parte di una stessa cultura, luogo, ideologia³⁶. La psicomusica, al contrario, si pone l'obiettivo di tornare al primitivo sistema di produzione musicale, senza però denigrare la musica professionale, così come lo psicodramma non discrimina il dramma professionale. La psicomusica vuole valorizzare l'individuo come produttore stesso di musica, attraverso la sua voce ma anche attraverso il suo corpo. Le forme di psicomusica sono due: la forma organica, che esalta l'organismo, sia singolarmente che in gruppo; la forma strumentale, con la reintroduzione degli strumenti come estensione della spontaneità musicale prodotta dall'individuo³⁷.

Oggi lo psicodramma è una delle tecniche di teatro sociale e educativo più utilizzate in campo psicosociale.

Claudio Bernardi definisce il teatro sociale come

il teatro che si occupa dell'espressione della formazione e dell'interazione di persone, gruppi e comunità, attraverso attività performative che includono i diversi generi teatrali, il gioco, la festa, il rito, lo sport, il ballo, gli eventi e le manifestazioni culturali [...]. Il teatro sociale è parte dell'impegno antropologico attuale di cui i punti forti sono la costruzione sociale della persona; la dinamica delle relazioni interpersonali e le comprensioni intersoggettive; la struttura delle comunità e delle forme sociali di piccola scala; si propone quindi come azione o liturgia delle comunità, minacciate di estinzione dall'omogeneizzazione e personalizzazione della cultura da parte della società mediale, e come ricerca del benessere psicofisico dei membri di qualsiasi comunità attraverso l'individuazione di pratiche comunicative, espressive e relazionali, capaci di attenuare il malessere e lo stress individuale tipico della società occidentale³⁸.

Il teatro sociale propone la «corporeità come scrittura, geroglifico, come consegna dell'essere»³⁹: la condizione dell'uomo, infatti, è spesso intesa come un essere affetti da, e un essere passivi; al contrario, essere attore-ricettore della consegna indica la consapevolezza dell'uomo nel sapere che il suo essere, la sua carne gli sono state consegnate e donate. Esso si colloca nell'orizzonte della

³⁵ da "socius" cioè associato e "drama" come azione; indicherebbe l'azione a favore dell'altro individuo.

³⁶ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*, cit., pp. 379-386.

³⁷ Cfr. *ivi*, pp. 339-346.

³⁸ Cfr. *ivi*, p. 88.

³⁹ Cfr. Alessandro Pontremoli, *Elementi di teatro sociale, educativo e di comunità*, cit., p. 17.

vita, nei suoi risvolti più concreti; attraverso questa forma di teatro si può attraversare tutta la propria esperienza per cercare di trovarne il senso. In questo, il soggetto è aiutato a comprendere che può decifrarsi nelle sue opere, atti, parole e le sue risorse creative gli permettono un'attività interpretativa feconda per il superamento delle conflittualità⁴⁰. Il teatro sociale è un modello teatrale che coinvolge tre elementi: persone, gruppi, comunità. Persona è un termine greco che aveva una forte valenza simbolica, legata alla figura dell'attore antico che sulla scena indossava spesso una maschera per rappresentare un personaggio; mentre nel teatro sociale, la persona è considerata come relazione e apertura intenzionale. Il gruppo è un insieme di individui, caratterizzato da una forte coesione interna: quest'ultima, è costruita sulla base della percezione di estraneità rispetto ad altri individui o gruppi. Per questo motivo, si parla di gruppo interno quando è caratterizzato da rapporti amichevoli e ordinati, mentre si parla di gruppo esterno quando sono possibili rapporti di ostilità. Infine, il concetto di comunità è piuttosto controverso: per la sociologia è una forma particolare di gruppo quando, al contrario, potrebbe essere considerata come l'evoluzione della convivenza e delle relazioni di un gruppo; un altro punto di vista considera la comunità un particolare tipo di legame sociale, che coinvolge affettivamente chi ne fa parte. In generale, «si indica un insieme di persone in relazione tra loro, che vivono in un tempo determinato e in una località geograficamente definita, hanno una cultura comune, sono organizzate secondo una struttura sociale e si concepiscono come gruppo distinto dagli altri»⁴¹.

⁴⁰ Cfr. *ivi*, pp. 15-19.

⁴¹ Cfr. *ivi*, pp. 43-44.

CAPITOLO 2

LO PSICODRAMMA

Lo psicodramma è un modo di fare psicoterapia che stimola l'emersione del sé e dei propri contenuti interiori, ha l'obiettivo di comprendere il significato dei propri sintomi e del proprio comportamento. Infatti, attraverso questa tecnica è possibile rendere la persona consapevole dei propri traumi e conflitti, anche quelli non ancora risolti. Comprendere se stessi profondamente è il motore alla base dello psicodramma: lo scopo ultimo vuole essere quello di cambiare copione, cioè modificare gli schemi con cui ci rapportiamo con gli altri per sostituirli con modalità più sincere e autentiche⁴².

La struttura di una sessione psicodrammatica

Solitamente, il gruppo di psicodramma per poter funzionare ha bisogno di circa sei-otto partecipanti: essi, in generale, sono scalzi e in luogo protetto. Per il protagonista della sessione che sta recitando sul palcoscenico ci si avvale di luci colorate che variano in base all'umore del soggetto. Durante il racconto della storia da parte del protagonista si presta particolare attenzione ad alcuni elementi, tra cui: il paratesto, ovvero le comunicazioni spontanee che avvengono prima, dopo e durante la rappresentazione; gli ostacoli, per esempio *lapses*, vuoti di memoria e confusioni da parte del soggetto sono particolarmente importanti. Infine, lo psicodramma, avendo anche un fine terapeutico, è protetto da un patto di assoluta discrezione per cui i contenuti delle sessioni che non possono essere rivelati all'esterno.

Una sessione di psicodramma può durare dai novanta minuti fino alle quattro ore e ognuna di queste si divide in varie fasi: il riscaldamento, la rappresentazione del protagonista e la partecipazione dell'auditorio. La prima parte è quella del riscaldamento in cui il gruppo si organizza attorno ad un tema. Una volta deciso cosa si vuole rappresentare, il protagonista, scelto volontariamente, assegna agli altri membri del gruppo i ruoli; l'obiettivo di questo momento è di raggiungere lo stato di spontaneità, permettendo alle emozioni di emergere e creare un legame di tele. L'azione, o rappresentazione del protagonista, è la fase centrale in cui emergono i conflitti, i fantasmi del paziente. Costui, può spontaneamente recitare oppure avvalersi di alcune tecniche: una delle principali è l'inversione di ruoli, di cui parleremo più avanti in questo capitolo. L'ultima

⁴² Cfr. Francesca Pelizzoni, *Lo psicodramma: un intervento curativo tra psicoterapia e teatro*, online: <https://psiche.santagostino.it/2019/12/18/psicodramma-moreno/> (u.v. 12/10/2022).

fase è quella della condivisione, fase finale in cui gli altri membri del gruppo condividono le proprie esperienze personali: essi si posizionano dietro il soggetto protagonista esprimendo ciò che hanno sentito durante la rappresentazione⁴³. Durante le sessioni, anche il terapeuta è una figura fondamentale che, in questo caso, si chiama psicodrammatista. È responsabile dell'azione, regista della scena, analista del materiale che emerge, colui che promuove l'azione e l'intero processo terapeutico. Egli non è mai neutro come lo psicoterapeuta dato che deve liberare la sua spontaneità e provare un sincero interesse umano verso tutti i membri del gruppo⁴⁴.

In generale, le sessioni possono essere di due tipi: aperte o chiuse; sono aperte la maggior parte delle volte, fatte davanti a tutta la comunità, la quale è spettatrice ed è chiamata a partecipare attivamente alla scena. Qualche altra volta, le sessioni possono essere chiuse, per cui la scena viene allestita appositamente per il paziente, per le sue necessità lontano dagli occhi di tutti⁴⁵. Per la riuscita di una buona sessione psicodrammatica, si fa uso dei seguenti elementi: un colloquio psichiatrico con ogni membro del gruppo partecipante; una conferenza su argomenti scelti in modo da incontrare l'interesse e le richieste da parte di più persone possibili; la discussione; azioni psicodrammatiche sulla scena con l'aiuto di io-ausiliari; analisi degli eventi accaduti ai quali ogni membro può dare un *feedback*; osservatori partecipanti del pubblico che guardano le reazioni di ogni spettatore; registrazioni delle sessioni; film terapeutici⁴⁶.

Gli strumenti principali che vengono utilizzati durante le sessioni di psicodramma sono cinque: il palcoscenico, il soggetto o paziente, il direttore o terapeuta, gli Io-ausiliari e il pubblico. Li analizziamo di seguito.

Il palcoscenico funge da estensione della realtà del paziente, spesso limitante, dove la realtà e la fantasia non sono in conflitto, ma viaggiano insieme. Si tratta di uno spazio aperto e circolare, per agevolare il coinvolgimento degli spettatori nella scena che viene proposta: per questo motivo, e per le sue caratteristiche, il palcoscenico dello psicodramma ricorda molto l'architettura del teatro greco⁴⁷.

⁴³ Cfr. Valentina De Michele, *Il role playing formativo: dalle origine teoriche alla teoria tecnica*, online: <file:///C:/Users/SARA/Desktop/Universit%C3%A0/TESI%20DI%20LAUREA/pdf%20materiale%20tesi/il%20role%20playing.pdf>, p. 10-11, (u.v. 12/10/2022).

⁴⁴ Cfr. *Psicodramma classico di Jacob Levi Moreno: oltre le parole, la terapia del fare*, online; [psicodramma classico.pdf](#), p. 12, (u.v. 17/10/2022).

⁴⁵ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*, cit., p. 252.

⁴⁶ Cfr. Lewis Yablonsky, *Psico Dramma: principi e tecniche*, cit., pp. 387-388.

⁴⁷ Cfr. Alessandro Pontremoli, *Elementi di teatro educativo, sociale e di comunità*, cit., pp. 93-94.

Il soggetto, o paziente, interpreta sul palcoscenico situazioni, problemi che riguardano la sua vita: egli si esprime liberamente mano a mano che le cose gli vengono in mente secondo il principio della spontaneità; non gli viene chiesto altro se non di essere e rappresentare se stesso sulla scena⁴⁸. Per preparare il soggetto alla scena, prima di iniziare la vera e propria sessione, viene fatta una sorta di intervista al paziente: vengono poste domande personali, tra cui nome, cognome, situazione familiare, religione, professione e altre eventuali domande e informazioni utili⁴⁹. Inoltre, ci sono delle caratteristiche specifiche che ruotano attorno alla figura del soggetto-paziente: egli rappresenta concretamente i suoi conflitti anziché limitarsi a parlarne; deve dare la sua versione della storia, in modo completamente soggettivo; quando possibile, il soggetto deve scegliere la scena, il momento, il luogo, gli Io-ausiliari ed anche il regista. Concretamente tutto questo viene rappresentato sul palco attraverso delle azioni vere e proprie da parte del protagonista, tra cui il muoversi liberamente sul palco, usare oggetti di scena, travestirsi, scambiare sguardi e battute con gli altri attori presenti⁵⁰. Durante la recitazione il soggetto, spesso, si trova coinvolto nel processo di catarsi, ovvero quel momento in cui vive intensamente la sua storia esprimendo, anche con il pianto, la sua completa immedesimazione. Il termine catarsi viene utilizzato per la prima volta da Aristotele. Nella *Poetica*, egli descrive la catarsi come elemento fondamentale per permettere al pubblico che assiste alle rappresentazioni drammatiche di intraprendere un percorso di purificazione dell'anima.

Per Moreno, quella definita da Aristotele, però, è una catarsi passiva perché la vera catarsi avviene quando lo spettatore diventa egli stesso protagonista non di un dramma qualsiasi, bensì di racconti riguardanti la sua stessa vita⁵¹. La catarsi così intesa è fondamentale perché si verifica non solo nel pubblico, ma permette una sorta di liberazione anche negli attori creando persone nel momento in cui le aiuta a liberarsi da se stesse⁵².

Il direttore è un punto di riferimento, imprescindibile. Egli ha tre funzioni: regista, analista e terapeuta. Regista perché è responsabile della regia e della scena, quest'ultima, infatti, deve corrispondere alla vita del soggetto; analista perché può completare le interpretazioni del paziente con risposte che provengono da informazioni date al pubblico; terapeuta poiché sorprende il

⁴⁸ Cfr. Lewis Yablonsky, *Psico Dramma: principi e tecniche*, cit., pp. 98-100.

⁴⁹ Cfr. Anne Ancelin Schutzenberger, *Lo psicodramma*, Roma, Di Rienzo Editore, 2008, pp. 144-145.

⁵⁰ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: tecniche di regia psicodrammatica*, cit., pp. 263-270.

⁵¹ Cfr. Mario Vigliano, *Vienna e la nascita dello psicodramma*, cit., p. 51.

⁵² Cfr. Mario Vigliano, *Lo psicodramma e il tempo ritrovato*, Milano, Mimesis, 2020, p. 29.

soggetto provocandolo e giocando con lui in scena⁵³. Egli è continuamente esposto all'osservazione e andamento del gruppo di lavoro e le sue azioni si possono analizzare da tre punti di vista diversi: posizione-intervista; posizione-osservatore; posizione-spettatore. Per la posizione-intervista, il più delle volte il regista si posiziona al centro, in modo da assumere una posizione il più rilassata possibile. La posizione-osservatore prevede che il regista sia a lato, destro o sinistro del palco, in modo che possa osservare da vicino gli attori e il pubblico. In questo modo, egli può intervenire nel palcoscenico e intromettersi nella scena, ma anche osservare il processo di catarsi che avviene negli spettatori. Nella posizione-spettatore, il regista è seduto in prima fila, solitamente di fianco a un altro spettatore, in modo da poter fare commenti esplicativi insieme a costumi e quindi prepararlo per un eventuale scena successiva. Queste tre posizioni servono a rendere il regista il più flessibile possibile, pronto in ogni momento ad intervenire e ad adattare le varie situazioni che si presentano⁵⁴.

Gli Io-ausiliari sono attori che sulla scena rappresentano persone assenti ma che fanno parte del mondo privato del paziente. Il loro compito è quello di assumere il ruolo di queste persone nel modo più adeguato possibile affinché l'efficacia sul soggetto possa essere maggiore. Essi sono, oltre che un'estensione del regista anche un'estensione del paziente e hanno una triplice funzione: attori che svolgono un ruolo che è stato loro assegnato; indagatori sociali; agenti terapeutici che guidano il soggetto nella scena⁵⁵.

Il pubblico ha un doppio scopo: aiutare il soggetto essendo portavoce dell'opinione pubblica e diventare il soggetto della scena. Nel primo caso il pubblico è fondamentale per il soggetto, poiché gli spettatori, in quel momento, rappresentano il mondo. Nel secondo caso, invece, il pubblico stesso diventa protagonista e partecipe della scena, anche se spesso gli spettatori non ne sono consapevoli: proprio per questo esistono appositi questionari, colloqui e test di conoscenza. Il pubblico, essendo un gruppo di persone che osserva ciò che accade sulla scena, è anche tenuto a dare un *feedback* a chi è sul palco e rappresenta la scena, raccontando una parte del proprio vissuto⁵⁶.

⁵³ Cfr. Lewis Yablonsky, *Psico Dramma: principi e tecniche*, cit., pp. 100-101.

⁵⁴ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*, cit., pp. 323-329.

⁵⁵ Cfr. *ivi*, pp. 51-53.

⁵⁶ Cfr. Anne Ancelin Schutzenberger, *Lo psicodramma*, cit., p. 71.

Teorie fondamentali per lo psicodramma

Due elementi base che formano la struttura vera e propria dello psicodramma, e che sostengono l'idea di psicoterapia che sta alla base di tutto, sono il gioco e l'azione. Il livello verbale, infatti, viene superato e immerso nell'azione perché si abbia la possibilità di comprendere dimensioni psichiche che sarebbero irraggiungibili attraverso la sola parola. Tutto quello che accade viene vissuto come «serio gioco della vita»⁵⁷, dove il copione non è dato e l'esito della storia dipende dal protagonista e come egli decide di recitare sul palcoscenico⁵⁸. Altri elementi fondanti per lo psicodramma sono: la spontaneità-creatività; il concetto di ruolo; il concetto di tele.

Moreno definisce così la spontaneità e la creatività

La spontaneità/creatività (binomio chiamato, nel gergo psicodrammatico fattore S/C per sottolineare l'interdipendenza) è l'elemento motore della dinamica mentale, ciò che dà tensione vitale alla persona, la forza propulsiva del progresso umano. «La spontaneità opera nel presente, nel qui e ora; essa stimola l'individuo verso una risposta adeguata ad una situazione nuova o una risposta nuova ad una situazione già conosciuta. Se manca lo stato di spontaneità, la creatività rimane inerte, nascosta, qualunque sia la sua entità potenziale. L'atto privo di spontaneità è l'atto meccanico, ripetitivo, riflesso, stereotipo; atti di questo genere sono propri della macchina, del robot, del computer. La spontaneità, inoltre, stimola a trasformare la realtà, a rompere gli schemi, a evitare le cristallizzazioni, a esprimersi autenticamente, ad affrontare i rischi del cambiamento»⁵⁹.

La spontaneità è, quindi, lo stato mentale in cui la persona ha massimo accesso alle proprie risorse mentali e si spende nel qui e ora; la terapia e la formazione psicodrammatica non hanno lo scopo di produrre spontaneità quanto il suo esito: l'atto creativo⁶⁰. La creatività, invece, è l'atto di trovare risposte adeguate per ogni situazione; l'uomo, infatti, è spontaneo quando cerca comportamenti nuovi e adeguati al contesto, è creativo quando effettivamente li trova. Una volta compiuto l'atto creativo, esso produce una conserva culturale⁶¹, una sorta di cristallizzazione che testimonia il processo creativo che sta a monte⁶². La strumentazione operativa dello psicodramma non è altro che un sistema di allenamento della spontaneità e creatività, attraverso cui si può trovare benessere,

⁵⁷ Cfr. *Psicodramma classico di Jacob Levi Moreno: oltre la parola, la terapia del fare*, cit., p. 3-4.

⁵⁸ Cfr. *ibidem*.

⁵⁹ Cfr. Giovanni Boria, Francesco Muzzarelli, *L'intervento psicodrammatico*, Milano, Edizioni FS, 2018, p. 20.

⁶⁰ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*, cit., p.99.

⁶¹ Deriva dal verbo conservare, cioè preservare, mettere in uno stato sicuro; in questo caso è il luogo dove viene conservata l'idea creativa con il fine di poterla ripetere. L'archetipo di tutte le conserve culturali è il libro.

⁶² Cfr. Giovanni Boria, Francesco Muzzarelli, *L'intervento psicodrammatico*, cit., pp. 31-32.

beneficio sia a livello individuale, che di gruppo e di organizzazioni. La spontaneità e la creatività, però, secondo Moreno si possono sviluppare solo attraverso una relazione stimolante nel qui e ora del contesto di gruppo: «solo attraverso e nella relazione interpersonale il fattore S/C può farsi»⁶³, cioè solo attraverso le condizioni appena citate la relazione può nascere. Per questo motivo, Moreno interpreta le relazioni individuali e di gruppo, secondo un modello relazionale per cui le persone entrano concretamente in contatto tra loro: ovvero attraverso i ruoli⁶⁴.

Il ruolo, ulteriore pilastro dell'epistemologia del metodo moreniano, è la forma reale e percepibile che il sé assume quando la persona reagisce a una specifica situazione implicante altre persone od oggetti. Il ruolo permette la sperimentazione consapevole dei propri comportamenti, il contatto con le proprie risorse emozionali, la ricerca e l'incontro con il feedback degli altri, tutti fattori fondamentali della capacità di autoespressione, di adattamento alla realtà e di sviluppo di progettualità. Un ruolo esiste solo in rapporto ad un controruolo, l'altro polo di qualsiasi relazione. Ecco perché lo psicodramma si fonda sulla relazione. Secondo Moreno la nostra identità si struttura e si esprime attraverso i ruoli; più precisamente la personalità si conforma interiorizzando vari controruoli (genitori, educatori, amici, ecc.) con i quali siamo entrati in relazione e ci siamo identificati. Siamo dunque delle "entità sociali": in un mondo senza altri non esisterebbero ruoli e l'individuo risulterebbe fuso e confuso con l'ambiente, privo di identità personale. Insomma l'uno nasce dal due, cioè dalla relazione. L'insieme dei controruoli interiorizzati, in psicodramma, si definisce "gruppo interno" e ci qualifica come entità plurali: esistiamo perché tanti esistono dentro di noi e grazie a loro ci siamo "costruiti". L'intervento psicodrammatico mira a potenziare i ruoli funzionali al benessere dell'io e a ridefinire o eliminare quelli che danno malessere, giungendo così a una integrazione della personalità⁶⁵.

Questa è la definizione che Moreno dà del concetto di ruolo. La parola deriva dal latino *rotula*, perché, anticamente, le parti che gli attori dovevano recitare in scena erano scritte su rotoli e venivano lette dai suggeritori degli attori, che cercavano di impararle a memoria. Per Moreno, concretamente, il ruolo è quello strumento che gli consente di presentare la psiche, che conduce il protagonista a mettere in scena un personaggio che reciti e viva la sua stessa vita. La scena teatrale diventa, quindi, il luogo dove il protagonista si spoglia dei suoi ruoli difensivi: egli non rappresenta più, ma recita⁶⁶. Moreno distingue tre tipologie di ruoli: esiste il ruolo psicosomatico, che comprende tutta la dimensione fisiologica; il ruolo sociale, quando il controruolo (B), ponendosi in relazione con l'altro (A) come realtà distinta, diventa (per A) fonte di conoscenza; infine c'è il

⁶³ Cfr. *ivi*, p. 21.

⁶⁴ Cfr. *ibidem*.

⁶⁵ Cfr. *ivi*, p.22.

⁶⁶ Cfr. Mario Vigliano, *Vienna e la nascita dello psicodramma*, cit., p. 52.

ruolo psicodrammatico, quando il controruolo ha la funzione di elemento che accoglie e rimanda la proiezione dell'attività immaginativa dell'altro⁶⁷.

Come sostenuto dalla definizione di Moreno riguardante il ruolo, la relazione e il gruppo, quindi, sono il luogo perfetto dell'incontro, sede dell'identità personale, agente dello sviluppo della spontaneità e condizione essenziale per una dimensione creativa della vita. Il gruppo è il principale strumento del processo terapeutico ed è tenuto insieme grazie a una sorta di cemento: il tele, elemento fondante primario delle relazioni sociali⁶⁸.

Il tele (percezione affettiva 'a distanza') costituisce la struttura primaria della comunicazione interpersonale ed è il principale strumento del processo terapeutico e dell'incontro tra le persone. Il tele nasce da un'organizzazione fisiologica connessa a processi affettivi e avente una funzione sociale: tale organizzazione è basata su due tensioni originarie, quella di attrazione verso l'altro e quella di rifiuto dell'altro⁶⁹.

Il tele è l'espressione della più naturale tendenza degli esseri umani a mettersi in relazione: per questo, Moreno la definisce come unità semplice del sentimento che viene trasmessa da un individuo a un altro. Il Tele non dipende da processi razionali, ma può nascere una connessione tra due individui, anche nel caso in cui tra due soggetti non ci sia una conoscenza pregressa. Un semplice esempio di come nascono le relazioni di tele sono i bambini appena nati: essi, sono pronti a espandere la propria potenzialità affettiva, e la prima relazione di tele che instaurano è proprio con la madre, un individuo altro da se. Il tele fa da tramite fra i soggetti che agiscono, è la tensione reciproca a mettersi in relazione con altri, il ponte dell'energia psichica⁷⁰. Per uno psicodramma terapeutico che abbia successo, è importante stabilire delle relazioni e interazioni attraverso il tele, sia tra terapeuta e paziente, che tra io-ausiliari⁷¹. Questo perché se a causa di problemi personali irrisolti tra io-ausiliari o per incomprensioni con il terapeuta, il processo psicodrammatico non avrebbe più il fine terapeutico proprio perché ostacolato da processi di transfert⁷² e

⁶⁷ Cfr., Giovanni Boria, Francesco Muzzarelli, *L'intervento psicodrammatico*, cit., p. 34.

⁶⁸ Cfr. *ivi*, p. 22.

⁶⁹ Cfr. *ivi*, pp. 22-23.

⁷⁰ Cfr. *ivi*, pp. 36-37.

⁷¹ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*, cit., p. 46.

⁷² Il transfert, secondo Freud e la psicoanalisi, è il trasferimento di sentimenti e fantasie inconscie del paziente verso il terapeuta; esistono vari tipi di transfert, tra cui: il transfert dei sentimenti; transfert laterale; transfert topico e transfert dinamico.

controtransfert⁷³. Il fattore decisivo per un processo di tipo terapeutico è quindi il tele: infatti, la sessione di psicodramma si può considerare come un vero e proprio laboratorio dove portare le relazioni interpersonali nello stato in cui sono per trasformarle in relazioni di tele, che siano autentiche e genuine⁷⁴.

Per capire meglio come la spontaneità-creatività, il ruolo e il tele siano in relazione tra loro, si fa riferimento ad un'analogia: l'automobile moreniana, dove la spontaneità è il motore e serbatoio del carburante, la creatività è la prestazione dell'auto su strada, il ruolo è l'assetto di guida del pilota e l'innesto delle marce, e infine il tele è la strada percorribile. Viaggiando per le strade del tele, l'automobile moreniana e il suo pilota adottano delle forme operative, comparabili ai ruoli, e di volta in volta trovano la risposta adatta alle condizioni della strada (atto creativo); inoltre, il codice della strada è l'insieme delle regole del gioco psicodrammatico, mentre il vigile è il direttore dello psicodramma. Il senso di questo viaggiare è racchiuso nell'incontro con altre automobili simili, vivendo delle dinamiche relazionali generatrici di nuova vita, idee, cambiamento. Grazie a queste dinamiche, infatti, ogni automobile è diversa dalle altre, matura consapevolezza e autocontrollo, perfeziona la propria capacità di stare in strada e trova nuove destinazioni; tutto ciò che accade ha, quindi, un valore terapeutico⁷⁵.

Tecniche dello psicodramma

Lo psicodramma è un intenso attivatore e organizzatore di processi mentali, che puntano al cambiamento positivo della persona, in ambito psicoterapeutico e formativo. Per fare ciò, vengono utilizzate delle tecniche che sono molto più di semplici strategie e permettono al paziente di: confrontarsi con le parti inconsce di se stesso, rivisitare ricordi e situazioni dimenticate della sua vita, tenere vivo e reale nei vissuti delle persone il fluire di tutto ciò che accade nella scena. Esistono 350 tipi di tecniche psicodrammatiche, tutte ideate da Moreno⁷⁶. Riportiamo di seguito le principali, quelle che nelle sessioni psicodrammatiche vengono utilizzate maggiormente. Il *Soliloquio* è un monologo tenuto da parte del protagonista, dove egli esprime i suoi pensieri e

⁷³ Il controtransfert avviene quando lo stesso terapeuta ricambia i sentimenti del paziente; è quindi la proiezione di queste fantasie su un'altra persona, legate a esperienze passate. Nello psicodramma si accetta il concetto di transfert e controtransfert, aggiungendo il concetto di tele.

⁷⁴ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*, cit., p. 53.

⁷⁵ Cfr. Giovanni Boria, Francesco Muzzarelli, *L'intervento psicodrammatico*, cit., pp. 24-26.

⁷⁶ Cfr. Anne Ancelin Schutzenberger, *Lo psicodramma*, cit., p. 133.

sentimenti ad alta voce, come un'interazione con il suo alter-ego⁷⁷. Simile, ma non uguale, è il *Monologo*. Infatti, in questo specifico caso, non è necessario che il terapeuta sia presente. Il protagonista parla e gioca da solo, esprimendo sentimenti e interpretando l'azione, i personaggi e tutto ciò che ne consegue⁷⁸. La tecnica della *Sedia vuota* consiste nel porre all'interno del cerchio di persone una sedia vuota. Lo psicodrammatista può chiedere ad ognuno di immaginare, o di avere una vera e propria conversazione, con qualcuno. Alcuni componenti del gruppo possono dire di aver immaginato una sola persona, mentre altri più di una⁷⁹. L'*Auto-presentazione* coinvolge il protagonista, che è chiamato a presentarsi da solo per quello che è, poi presentando anche coloro che fanno parte del suo mondo, della sua vita privata, per esempio i familiari; egli si presenta con nome, cognome, situazione familiare ed altre eventuali problematiche. Successivamente, il soggetto viene invitato a recitare una scena insieme agli io-ausiliari⁸⁰. Al contrario, nell'*Autorealizzazione del sé* si ha il soggetto, con l'aiuto di alcuni io-ausiliari, che presenta il programma della sua vita anche se, nel momento presente, non coincide completamente con la realtà; per esempio, il soggetto è un contabile ma sta prendendo lezioni di canto per cercare di entrare a far parte di una commedia. Egli, quindi, racconta di un eventuale successo o fallimento di questo suo sogno, e l'eventuale ritorno al suo status⁸¹. Il *Doppio* è un meccanismo che si attiva quando la persona si guarda dentro, consentendole di riconoscere i propri contenuti mentali profondi e di renderli visibili e leggibili dall'esterno. È una strategia particolarmente importante per le persone che hanno una scarsa capacità di introspezione e auto-osservazione. Ci sono, quindi, due persone differenti: A, protagonista, e B, il suo alter ego; B ha il compito di esprimere il mondo interiore del protagonista in modo da rendere consapevole A⁸². La tecnica dello *Specchio*, invece, si usa quando il paziente è incapace di rappresentare se stesso, si chiede all'io-ausiliario di farlo; egli cerca di ri-rappresentare il paziente nei movimenti che fa e in ciò che dice, proprio come davanti allo specchio. Grazie a questo, il soggetto è capace di cogliere aspetti di se proprio attraverso le immagini che gli vengono rimandate. In questo caso, l'io-ausiliario può anche esagerare i movimenti, per creare una reazione nel soggetto e farlo quindi diventare un partecipante attivo alla scena. Nel caso dello specchio, l'individuo guarda fuori da se stesso per capire ed essere

⁷⁷ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: tecniche di regia psicodrammatica*, cit., p. 270.

⁷⁸ Cfr. Anne Ancelin Schutzenberger, *Lo psicodramma*, cit., p. 160.

⁷⁹ Cfr. *ivi*, p. 180.

⁸⁰ Cfr. *ivi*, p. 160.

⁸¹ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: tecniche di regia psicodrammatica*, cit., p. 271.

⁸² Cfr. Lewis Yablonsky, *Psico Dramma: principi e tecniche*, cit., pp. 106-108.

consapevole di come gli altri lo percepiscono⁸³. Ultima tecnica, ma non per importanza, l'*Inversione di ruolo*: è un processo che si attiva quando il soggetto, per un certo periodo di tempo, veste i panni di un'altra persona; si è chiamati a decentrarsi, e prendere il punto di vista dell'altro, agendo secondo ciò che farebbe l'altra persona. Per esempio, durante una scena, tra madre e figlio, ai due protagonisti viene chiesto di invertire i ruoli e quindi la madre prende il ruolo di figlio e viceversa; in questo modo, entrambi vedono e vengono a conoscenza delle eventuali distorsioni, percezioni così correggerle. Il punto forte di questa strategia sta nel fatto di avere l'occasione di guardare e cogliere l'altro con occhi diversi, vedendo aspetti nuovi di se, superando blocchi emotivi e pregiudizi⁸⁴.

⁸³ Cfr. *ivi*, p. 113.

⁸⁴ Cfr. *ivi*, pp. 104-106.

CAPITOLO 3

LO PSICODRAMMA DI GRUPPO

Dalla psicoterapia individuale allo psicodramma di gruppo

Lo psicodramma è una forma speciale di psicoterapia di gruppo. Infatti, in ogni seduta psicodrammatica, la maggior parte del tempo non si fa altro che terapia di gruppo sulla base di una discussione. Il termine terapia di gruppo viene introdotto dal dottor William Alanson White, in occasione di un convegno tenuto dal dottore stesso sulle metodologie di gruppo applicate in carcere, il 31 maggio 1932. Egli presenta così la psicoterapia di gruppo:

La proposta di applicazione dei metodi di gruppo alla classificazione dei prigionieri è nata da un congresso preparato dal *National Committee on Prisons and Prison Labor* grazie alla cortesia della *American Psychiatric Association* nel nostro incontro a Toronto, l'anno scorso, 1931, al quale erano presenti molti di voi. Il dottor J. L. Moreno ha avanzato l'idea di una psicoterapia di gruppo dei detenuti e al seguito di questo le autorità del *Departement of Correction* dello Stato di New York hanno permesso al dottor Moreno in collaborazione col dottor E. Stagg Whitin, presidente dell'*Executive Council of the National Committee on Prisons and Prison Labor*, di svolgere ricerche presso la prigione Sing-Sing⁸⁵.

I pilastri della psicoterapia sono quattro: il tempo, lo spazio, la realtà, il cosmo. Questi quattro elementi vengono ripresi e rimodellati da Moreno: l'obiettivo è, infatti, quello di creare un ambito terapeutico che utilizza la vita come modello a cominciare proprio da queste quattro caratteristiche universali.

La prima di queste quattro caratteristiche è il *Tempo*. L'uomo vive in tutte le dimensioni del tempo: passato, presente e futuro. Una delle problematiche relative a questo concetto è di connettere tra loro queste tre dimensioni per non lasciarle astratte. Nella dottrina psicoanalitica, il tempo viene considerato solo nella dimensione di passato dal momento che andando indietro nel tempo si possono ricercare le cause della sofferenza dell'individuo. Moreno, invece, è molto legato alla dimensione del presente: egli dice che le esperienze accadono continuamente nel qui e ora e il presente è fondamentale per l'incontro. Moreno, però, considera anche le altre due dimensioni del tempo: il futuro e il passato. L'uomo, nel corso della sua vita, è spesso proiettato nel futuro. Per questo Moreno elabora delle tecniche che possano permettere all'individuo di vivere come se il

⁸⁵ Cfr., Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: tecniche di regia psicodrammatica*, cit., p. 282.

futuro sia a portata di mano. La medesima cosa accade anche per la dimensione del passato. Spesso le persone nel presente soffrono di nevrosi legate ad esperienze vissute nel passato. Lo psicodramma, attraverso le sue strategie e le sue tecniche, riunisce queste tre dimensioni, così come sono unite nella vita.

Il secondo elemento è lo *Spazio*, un concetto che non viene trattato quasi da nessuna psicoterapia neanche al giorno d'oggi. Infatti, quando ci si trova in un qualsiasi studio di uno psicoterapeuta si può trovare una sedia o un lettino dove il paziente può accomodarsi e quindi raccontare i suoi problemi e traumi. Nello psicodramma di Moreno l'individuo non sta fermo, ma ha tutto lo spazio del palcoscenico a disposizione per esprimere attraverso il corpo ciò che sente dentro di sé, i suoi conflitti, le sue paure, i suoi problemi.

A proposito della *Realtà*, questo concetto può essere analizzato secondo tre punti di vista. L'*Infra-realtà* è ciò che accade nello studio dello psicoanalista, dove tutto ciò di cui si parla e tutto ciò che viene detto rimane solo a livello dell'immaginazione. La *vita o realtà effettiva* è la vita degli individui di ogni giorno, la quotidianità in tutti i rapporti che ci influenzano giorno per giorno. Infine, la *plus-realtà* è un tipo di realtà non tangibile, dove sono contenute tutte quelle situazioni della realtà della vita non pienamente espresse e per cui bisogna ricorrere a plus-strumenti per portarle alla luce. Questa dimensione è tipica dello psicodramma dato che permette al soggetto di esprimere anche ciò che sente di più profondo. Per far emergere queste situazioni si può andare in aiuto di alcune tecniche, tra cui: l'inversione di ruolo, il gioco di ruolo o la tecnica della sedia vuota, di cui abbiamo già parlato nel precedente capitolo.

L'ultima di queste caratteristiche è il *Cosmo*. Nel corso del ventesimo secolo Moreno si scontra con le ideologie di Freud e di Karl Marx. Il primo sostiene che tutto ciò che è presente nell'universo sia racchiuso nell'individuo, nella sua psiche; infatti, per Freud, solo l'individuo conta. Mentre, per Marx, tutto finisce con l'uomo sociale, come se l'uomo sociale sia l'unica cosa che esiste al mondo. Moreno, ad un certo punto, capisce di non voler aderire a nessuna di queste due ideologie, seguendo invece la teoria della cosmodinamica. L'uomo è un uomo sociale e un uomo individuale, ma anche un uomo cosmico. Da sempre l'uomo cerca di capire quale sia la sua posizione nell'universo e cerca anche di controllare i fenomeni che accadono, ovvero la nascita, la morte, il sesso, la creazione del mondo. Nell'era della bomba atomica, però, la concezione dell'uomo è cambiata significativamente: non esistono più differenze tra i sessi, si afferma che Dio è morto o che non è mai esistito, i fenomeni di vita e morte vengono considerati dalla scienza solo come

l'inizio di un nuovo capitolo per altre scoperte scientifiche. Queste sono tutte esteriorizzazioni soggettive collegate all'immaginazione degli individui. Moreno, attraverso le tecniche dello psicodramma, sembra aderire a quest'ultima definizione di uomo. Infatti, nelle sessioni psicodrammatiche le differenze d'età non esistono, così come non c'è morte nello psicodramma. L'unico elemento che nello psicodramma viene recuperato rispetto alla nuova definizione dell'uomo nell'era della bomba atomica è la fede in un essere supremo: infatti, così come Dio si è reincarnato in suo figlio, Gesù Cristo, ed è stato mandato sulla terra in mezzo agli uomini, nello psicodramma l'incarnazione è centrale. Ogni individuo, quindi, può rappresentare la propria versione di Dio attraverso le rappresentazioni, le sue azioni e così comunicarlo agli altri⁸⁶.

La medicina crede che la causa del malessere dell'individuo sia al suo interno. Per questo, ad ogni paziente, viene assegnata una diagnosi personale, che non coinvolge altri individui. A stravolgere questa visione sono proprio lo psicodramma e i metodi sociometrici. Per esempio, marito e moglie, madre e figlio vengono trattati come un insieme e non più come individui separati, tutti come parte dello stesso problema. Il punto di vista, quindi, passa da essere centrato sull'individuo singolo a considerare anche gli altri, passando ad una visione di gruppo. Dopo questo significativo cambiamento del *locus* della terapia, ci sono almeno altri due fattori da tenere in considerazione. L'agente terapeutico, terapeuta, medico o guaritore che sia, dapprima è unico e la fede in questa figura è indispensabile al rapporto medico-paziente. I metodi sociometrici cambiano questa visione. Successivamente, all'interno di un gruppo, un soggetto può essere usato come strumento di diagnosi e come agente terapeutico nel trattamento degli altri membri. Così facendo, il medico o guaritore spariscono come figure ultime nel trattamento mentale dei pazienti, venendo sostituite dai soggetti stessi. L'individuo assume su di sé il percorso di cura. A questo punto, però, viene introdotta anche un'ulteriore figura innovativa: quella del *medium*. Egli è colui attraverso il quale si realizzano gli effetti terapeutici ed è una figura separata da tutti gli altri componenti. Ha una funzione diversa rispetto al terapeuta o al medico: prima di tutto, non necessariamente deve essere una persona fisica, ma può essere costituita anche da una diapositiva, un film, una musica, una danza che suscitano nell'individuo qualcosa. Se, invece, corrisponde a una persona in carne ed ossa, si tratta di una presenza silenziosa, quasi amorfa, come una luce immobile o in movimento, come un suono singolo ripetuto. Questi due cambiamenti sono una vera e propria rivoluzione nell'ambito della psicoterapia: il terapeuta viene privato della sua unicità, mentre gli agenti

⁸⁶ Cfr. *ivi*, pp. 31-43.

terapeutici di gruppo vengono sostituiti dal *medium*, l'unico mezzo attraverso cui possono scaturire gli effetti terapeutici della terapia⁸⁷.

Negli ultimi trent'anni la psicoterapia ha subito cambiamenti rilevanti. Molti programmi di terapia vengono sviluppati per un'esigenza economica così che un solo terapeuta possa arrivare a più pazienti. Via via, però, i terapeuti si rendono conto dei numerosi effetti positivi che implica il lavoro con un gruppo piuttosto che con un singolo individuo. Per questo la psicoterapia di gruppo si è diffusa enormemente. Ad oggi alcune modalità terapeutiche, oltre alla psicoterapia, tra cui la Gestalt, la Terapia della Realtà e l'Analisi Transazionale utilizzano sia approcci individuali che di gruppo⁸⁸.

Le caratteristiche dello psicodramma di gruppo

Lo psicodramma di gruppo è considerato come una delle tecniche dello psicodramma classico. È psicodramma nel gruppo, del gruppo, con il gruppo e per il gruppo. Si ha un protagonista che interpreta una scena, aiutato dagli io-ausiliari, che può essere una situazione personale del soggetto oppure riguardare tutto il gruppo. Perché lo psicodramma di gruppo si possa considerare riuscito si ha bisogno che lo psicodrammatista comprenda il senso del gruppo e le eventuali dinamiche che si sono verificate⁸⁹. È uno strumento attraverso cui rispondere alle esigenze di contenimento emotivo, di contatto, di intimità, di accettazione di sé e appartenenza al gruppo. Attraverso lo psicodramma grupale ogni soggetto trova il proprio spazio espressivo che serve per aprirsi alla conoscenza anche degli altri membri e alla condivisione reciproca dei vissuti. Il clima è sempre aperto alla relazione, democratico e invita tutti a mettersi in gioco. Proprio per questo, uno degli scopi del lavorare con un gruppo di persone è la tendenza a creare le condizioni per un *tele positivo* che permettono l'incontro, concetto chiave secondo Moreno⁹⁰: «L'incontro è una situazione interpersonale basata sulla comprensione reciproca e sulla autentica accettazione delle reciproche differenze e nella quale si arriva, come dice Moreno, a scambiarsi gli occhi, così da guardare l'altro con i suoi occhi ed essere guardati da lui con i nostri⁹¹».

⁸⁷ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*, cit., pp. 379-384.

⁸⁸ Cfr. *ivi*, pp. 129-130.

⁸⁹ Cfr. *ivi*, pp. 387-392.

⁹⁰ Cfr. Giovanni Boria, Francesco Muzzarelli, *L'intervento psicodrammatico*, cit., pp. 22-23.

⁹¹ Cfr. *ivi*, p. 22.

Un altro concetto fondamentale per l'instaurazione di buone relazioni reciproche è l'intersoggettività. Si definisce intersoggettività ciò che scorre tra i soggetti, al di là della loro storia. È la libertà nel poter affermare e manifestare la propria verità indipendentemente da ciò che è accaduto. Questa modalità permette la costruzione di nuove relazioni, oltre i soliti schemi conosciuti. Una relazione intersoggettiva è una relazione libera e lo psicodramma permette proprio di sperimentare questa libertà senza essere giudicati, attraverso la sospensione della risposta e l'inversione di ruolo che permette di decentrarsi in altro da sé⁹². In un gruppo di psicodramma, l'intersoggettività crea una sorta di atmosfera speciale fatta di senso di appartenenza, parità, fiducia e affidamento⁹³.

La struttura di una sessione di psicodramma di gruppo è simile allo psicodramma in senso classico, ma non uguale. Una prima differenza riguarda le tecniche: alcune delle più utilizzate sono il monologo, il dialogo, il metodo drammatico o di gruppo, come nello psicodramma classico⁹⁴. Altre tecniche, meno conosciute, utilizzate esclusivamente quando si parla di un gruppo sono: lo psicodramma di tipo confessionale e lo psicodramma di tipo non confessionale. Nel primo caso i membri del gruppo vanno incoraggiati a rappresentare la scena nel modo più schietto possibile e a discutere dei problemi che li riguardano. Mentre, nel secondo caso non sono i membri del gruppo a rappresentare la scena ma gli io-ausiliari. In questo tipo di approccio si hanno tre fasi: un primo colloquio con tutti gli individui presenti; l'analisi del materiale emerso e la classificazione di ogni persona secondo il suo problema o sindrome mentale dominante⁹⁵.

Un'altra significativa differenza riguarda il ruolo del direttore: egli diventa un catalizzatore mentre gli altri membri del gruppo diventano coterapeuti⁹⁶. Egli deve essere in grado di vedere ogni singolo spettatore in ogni sua espressione: un bravo psicodrammatista, infatti, deve cercare lo sguardo di ogni spettatore, per creare un rapporto interpersonale con ogni membro. Per guidare le dinamiche di gruppo, il direttore generalmente si avvale di tre regole: la regola del primato della verità soggettiva; la regola della circolarità e simmetria; la regola della sospensione della risposta. La regola del primato della verità soggettiva prevede che non ci siano giudizi, non c'è nessuno che dà consigli, è necessario evitare la censura, la critica, la contrapposizione e l'assottigliamento. La

⁹² Cfr. Marco Pedron, *Lo psicodramma a due: riflessioni sul setting terapeutico e una terapia*, Milano, 2020, online: <https://www.psicodramma.it/wp-content/uploads/2021/10/Pedron-Marco.pdf>, p. 8 (u.v. 26/10/2022).

⁹³ Cfr. Giovanni Boria, Francesco Muzzarelli, *L'intervento psicodrammatico*, cit., pp. 47-48.

⁹⁴ Cfr. Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: il teatro come terapia*, cit., pp. 387-292.

⁹⁵ Cfr. *ivi*, p. 389.

⁹⁶ Cfr. Lewis Yablonsky, *Psico Drama: principi e tecniche*, cit., pp. 130-131.

regola della circolarità e simmetria prevede che a turno ognuno dei partecipanti del gruppo svolga un'azione (circolarità) in modo che tutti godano di pari opportunità (simmetria). La terza regola, della sospensione della risposta, prevede che non ci sia una risposta immediata a qualcosa che viene detto, ma bisogna far passare qualche istante prima di dare il proprio *feedback*. C'è, inoltre, una quarta regola che sostiene tutte le precedenti: «al paziente è permesso di essere incapace di spontaneità e inespressivo quanto lo è al momento»⁹⁷. Ciò significa che il soggetto non è costretto a portare in scena qualcosa o qualcuno che non è, ma deve semplicemente rappresentare sé stesso e il suo mondo così come egli lo percepisce. Questa regola è intersoggettiva e assoluta, peculiare dello psicodramma moreniano che permea tutte le tecniche e ogni momento della sessione psicodrammatica, che sia di gruppo o classico. Essa è pregiudiziale per il cambiamento terapeutico e permette alle tecniche di espletare la loro funzione.

Lavorare con un gruppo di persone, però, non è mai facile: in alcuni casi, infatti, le persone tendono ad essere silenziose, ad essere in ritardo o a usare spesso il telefono. Proprio per questo, il conduttore dello psicodramma ha anche il compito di poter trasformare queste situazioni in un momento positivo e di riflessione per tutti i membri del gruppo. Nel primo caso, quando le persone tendono a restare in silenzio, il conduttore può intervenire con una sorta di gioco: per esempio, può chiedere ai partecipanti di far finta che siano le loro scarpe a parlare. Nel caso di una persona in ritardo, il conduttore può mettere la sedia della persona ritardataria al centro e chiedere agli altri partecipanti di immaginare il motivo del ritardo di quella persona. Nell'ultimo caso invece, le persone possono dimenticare di spegnere il telefono o usarlo durante le sessioni. Da ciò, il conduttore può far scaturire alcuni giochi, per esempio chiedendo ai partecipanti di immaginare che una relazione sia sul punto di finire e quindi scrivere su un foglio un messaggio per il/la compagno/a. Da questo gioco di immaginazione, possono anche venire alla luce delle buone storie da rappresentare sulla scena del teatro di psicodramma⁹⁸.

A proposito del gruppo di psicodramma, solitamente le persone che ne fanno parte si conoscono già ma, in caso contrario, c'è bisogno che i membri si conoscano tra loro per aver un clima positivo. Per questo, fin dall'inizio, ognuno parla con il proprio vicino dicendo qualcosa di sé oltre al nome. Solitamente, è lo psicodrammatista a rompere il ghiaccio in modo che poi i partecipanti si possano

⁹⁷ Cfr. Giovanni Boria, Francesco Muzzarelli, *L'intervento psicodrammatico*, cit., p. 47.

⁹⁸ Cfr. Davide Algeri, *Tecniche dello psicodramma e di conduzione dei gruppi*, 2015, online: https://www.davidealgeri.com/tecniche-psicodrammatiche-nella-conduzione-di-gruppi/#Tecniche_dello_psicodramma_nella_conduzione_di_gruppi, (u.v. 18/10/2022).

accodare. Oltre a questo metodo classico di presentazione, ne esistono anche altri, tra cui: presentare sé stessi parlando in prima persona e immaginando di essere la propria madre o il proprio padre; farsi presentare dal proprio datore di lavoro, un collega, o un insegnante nel caso di studenti; presentare il compagno che sta di fianco nel caso di un gruppo che già si conosce; scrivere su un foglio qualcosa che rappresenti ognuno dei partecipanti; presentarsi con il proprio nome esplicitando anche le proprie aspettative rispetto alla sessione; presentarsi raccontando un evento particolare della propria vita; presentarsi con un colore che indichi lo stato d'animo del momento; infine, presentarsi e aggiungere un animale che dica l'umore di quel giorno, di quel momento⁹⁹.

Una seduta di psicoterapia di gruppo, solitamente, si sviluppa in questo modo: si designano, in partenza, gli scopi e le regole fondamentali; ogni membro del gruppo si impegna per un'apertura sincera verso gli altri, come passo necessario per procedere oltre e crescere; si scelgono il tema e il soggetto adeguati per una comunicazione totale e aperta, un buono scambio affettivo e l'instaurazione di un tele positivo¹⁰⁰. In ogni seduta, il confronto è importante per crescere, ma anche per stimolare una persona all'azione, l'individuo è stimolato a far emergere un comportamento di sostegno nei confronti degli altri membri del gruppo. È importante per ognuno sapere che tutti si è «sulla stessa barca»¹⁰¹, sapere che anche altri vivono problemi paralleli ai propri.

Lo psicodramma di gruppo, però, non va confuso con il sociodramma e il *role playing*. Il sociodramma è il trattamento con il metodo d'azione di temi sociali, cioè di interesse collettivo, riguardanti il gruppo nel suo insieme; mentre il *role playing* è considerato come una delle tante tecniche psicodrammatiche e consiste nella drammatizzazione di comportamenti di ruoli sociali o psicodrammatici all'interno di specifiche situazioni. Per capire meglio, lo psicodramma sta al *role playing* come la direzione d'orchestra sta a uno strumento musicale singolo¹⁰².

Il gruppo

L'elemento che gioca un ruolo fondamentale nello psicodramma è dunque il gruppo che «non è la somma degli individui che lo compongono»¹⁰³, ma un'unità vivente, ciò che permette l'incontro

⁹⁹ Cfr. Sabrina Manes, *Lo psicodramma: tecniche e giochi di conduzione*, Milano, FrancoAngeli, 2011, pp. 15-16.

¹⁰⁰ Cfr. *ivi*, pp. 130-131.

¹⁰¹ Cfr. Lewis Yablonsky, *Psico Drama: principi e tecniche*, cit., p. 130.

¹⁰² Cfr. *ivi*, cit., pp. 49-50.

¹⁰³ Cfr. Anne Ancelin Schutzenberger, *Lo psicodramma*, cit., p. 32.

tra persone e lo scambio affettivo reale¹⁰⁴. Il gruppo di psicodramma può essere considerato come uno spazio pubblico, ovvero un luogo dove gli esseri umani hanno la possibilità di cambiare le loro abitudini, spezzare la *routine* e fare cose diverse. Una delle caratteristiche di questo spazio pubblico è consentire a tutti di vedere gli altri e allo stesso tempo di essere visti: l'enfasi, infatti, viene posta sull'essere visti ed essere sentiti, vedere e ascoltare sempre nel rispetto degli altri¹⁰⁵. In una sessione di psicodramma è fondamentale il ritorno al gruppo: questo processo occupa circa un terzo della sessione completa, ma è fondamentale per tutti i partecipanti. Esso risponde ad alcuni obiettivi: permettere al protagonista di uscire dal suo isolamento e confrontarsi con gli altri attraverso l'espressione di sentimenti ed esperienze altrui; consentire al protagonista di beneficiare delle storie che gli vengono rimandate dagli spettatori; concedere a tutti i partecipanti di dire cosa hanno provato; permettere al gruppo di comprendere ciò che è accaduto. Dopo la rappresentazione della scena, è necessario ricordare l'importanza del processo di *eco sharing* e di discussione della sessione, processi che coinvolgono tutti i membri del gruppo. Attraverso l'*eco sharing* si ha la possibilità di esprimere ciò che si è provato, partendo prima da chi ha partecipato attivamente alla scena, protagonista ed eventuali io-ausiliari, e successivamente passando agli spettatori che hanno partecipato alla scena solo attraverso la propria attenzione e le proprie emozioni silenziose. Al contrario, la discussione della sessione avviene dopo la fase di *eco sharing* ed è un momento in cui si ragiona sul come sia stata interpretata a scena. In particolare, questa seconda fase sembra essere molto importante per il gruppo. Infatti, chi dei membri del gruppo non ha partecipato alla scena è spesso soggetto a processi di cambiamento per qualcosa che viene detto o che fa il protagonista sulla scena. A volte si può consentire ai partecipanti maggiormente coinvolti di recitare brevemente degli episodi di qualche minuto che comportino un processo di catarsi. In generale, quindi, non è mai da sottovalutare la risonanza interiore della totalità dei membri del gruppo, poiché ognuno di loro è sempre in qualche modo coinvolto¹⁰⁶.

Quando si parla di un gruppo, non si può non fare riferimento all'atto dell'osservare: solitamente è un terapeuta o moderatore che si occupa di quest'azione. È particolarmente rilevante per capire le dinamiche di gruppo, i processi di transfert, controtransfert, la comunicazione verbale, la

¹⁰⁴ Gruppo: dall'italiano nodo, essere insieme; esistono tre tipi di gruppi: naturali, in opposizione a quelli composti; sintetici o composti, in opposizione a quelli terapeutici; terapeutici, ovvero i gruppi composti per la terapia di gruppo.

¹⁰⁵ Cfr. Luigi Dotti,, *Lo psicodramma pubblico: un legame tra personale e sociale*, 2018, online: <http://www.psicosociodramma.it/Psicopubblico.pdf>;, p. 13 (u.v. 27/10/2022).

¹⁰⁶ Cfr. Anne Ancelin Schutzenberger, *Lo psicodramma*, cit., pp. 71-74.

proiezione, la resistenza, il contagio. Qualsiasi tipo di gruppo, che sia di psicoterapia, che sia di una sessione di psicodramma o un percorso di formazione è necessario fermarsi ad osservare ciò che accade all'interno del gruppo. Tuttavia, questo processo implica anche delle difficoltà.

Nel caso specifico di osservazione di un gruppo di persone, lo scopo è quello di osservare la complessità delle dinamiche relazionali, anche se purtroppo il comportamento umano può anche essere indotto. Gli psicologi sostengono, infatti, che ci sia una relazione vera e propria tra osservati e osservatore: i primi sono influenzati dal fatto che qualcuno li stia osservando, per cui il loro comportamento non è sempre prevedibile. Nell'ambito delle scienze umane, quindi, spesso l'osservazione scientifica va in contrasto con la comprensione empatica. Secondo Kurt Lewin e Jacob Levi Moreno, è però possibile separare gli osservati dall'osservatore quando si osserva un gruppo di psicoterapia, di psicodramma o di formazione. Lewin, attraverso la ricerca-azione, e Moreno, attraverso gli *actions-methods*, sostengono che quando si osserva non si può percepire la realtà che si sta guardando se non nel coinvolgimento dell'esperienza. Si tratta di un «essere implicati senza invischiarsi»¹⁰⁷. C'è però una differenza tra osservare da un punto di vista scientifico e da quello delle scienze umane: nel primo caso, osservare qualcosa o qualcuno significa percepire ciò che non è evidente e renderlo tale; solo a quel punto diventa ovvio anche al senso comune. Saper osservare significa anche superare ostacoli che ci impediscono di prendere coscienza del percorso compiuto, che non sempre si percepisce con chiarezza. Osservare nell'ambito delle scienze umane, introduce il problema della soggettività-oggettività e della modificazione del comportamento umano dell'oggetto osservato. Infatti, ogni individuo è di rado cosciente del perché delle sue azioni: per questo, è necessario decodificare l'agire, imparare ad osservare i comportamenti al fine di capirli; ciò vale tanto per l'individuo quanto per il gruppo di persone¹⁰⁸.

Un esempio di terapia di gruppo: il Synanon

È interessante analizzare da più vicino cos'è e cosa accade all'interno della comunità di *Synanon* fondata da Charles Dederich e successivamente aiutato da Lewis Yablonsky, allievo diretto di Jacob Levi Moreno. La struttura del gioco del *Synanon*, infatti, è estremamente simile a quella

¹⁰⁷ Cfr. *ivi*, p. 85.

¹⁰⁸ Cfr. *ivi*, pp. 76-85.

dello psicodramma. Il *Synanon* viene utilizzato come strumento di terapia in situazioni particolarmente problematiche.

Si tratta di un movimento sociale e un approccio alla vita tipico delle persone con un passato criminale alle spalle, ma adatto anche a chi invece non ha mai avuto guai con la legge e partecipa a questa forma di terapia dell'organizzazione per trarre sollievo personale. Il movimento viene fondato nel 1958 da Charles E. Dederich. Nato il 22 marzo 1913 da una famiglia cattolica a Toledo, in Ohio, vive una vita molto travagliata, segnata da due matrimoni falliti e, a fasi alterne, dai suoi problemi di alcolismo. Negli anni Cinquanta egli si trasferisce in California dove partecipa alle riunioni degli Alcolisti Anonimi. Dederich, però, pensa che le riunioni non siano abbastanza efficaci per cui smette di frequentarle e inizia, successivamente, a tenere delle proprie riunioni nel suo appartamento con una cerchia ristretta di amici. Così inizia la storia di *Synanon*. La parola è il risultato, da parte di un tossicodipendente, di unire simposio e seminario. La storia di questo movimento può essere suddivisa in tre fasi: dal 1958 al 1968, la nascita come una società terapeutica; dal 1969 al 1975 lo sviluppo in movimento sociale e modello di società alternativa; dal 1975 fino ad oggi, il movimento si configura come religioso. Proprio per questo motivo, di seguito analizzeremo solamente i primi due periodi di questo movimento in quanto ci sono dei rimandi espliciti alle tecniche e strategie dello psicodramma di Moreno. Esso, inizialmente, ha lo scopo di aiutare i tossicodipendenti a riabilitarsi all'interno di una società in cui non sono stati in grado di vivere. Il fondatore del movimento, però, si accorge che la maggior parte degli ex-tossici, una volta tornati alla loro vita normale, ricadono nelle vecchie abitudini venendo riassorbiti nel giro della droga. Il passaggio da società terapeutica a movimento sociale si deve proprio a questo fatto. A partire dal 1969, l'obiettivo non è più quello di riabilitarsi per tornare all'interno della società, ma restare comunque legati a *Synanon* per il resto della vita. Un'altra decisione che ha segnato il passaggio dalla prima alla seconda fase del movimento consiste nell'aver permesso ai membri della comunità di unirsi al movimento per sperimentare lo stile di vita: queste persone si chiamano *lifestylers*¹⁰⁹.

Il gioco del *Synanon* è il veicolo motore di tutta l'organizzazione. Per essere efficace, ha bisogno di essere praticato dal singolo circa tre volte a settimana all'interno di un gruppo di circa dieci, quindici persone. In una normale sessione, i membri si sistemano comodamente l'uno di fronte all'altro, c'è una breve pausa di silenzio e poi ognuno dei partecipanti si cimenta a discutere e

¹⁰⁹ Cfr. Teresa Nguyen, *Synanon*, Online: <https://wrludreels.org/it/2016/10/08/hsyanon/>, (u.v. 20/10/2022).

argomentare problemi che lo riguardano, ma anche problemi che riguardano tutto il gruppo. Si apre, quindi, una discussione emotiva in cui ognuno dei membri deve essere completamente sincero con gli altri. È infatti questa la chiave per una buona riuscita della seduta. Questo gioco, per certi aspetti, è un campo di battaglia dove si attaccano le illusioni, le autoimmagini e i comportamenti distorti degli individui. Questa modalità aiuta le persone a vedere se stesse alla pari degli altri e le obbliga, quindi, a esaminare i propri pensieri e le proprie azioni. A tenere le redini di una sessione sono i *synanisti*: essi non sono professionisti come nel caso di un terapeuta o uno psicodrammatista, ma sono coetanei degli altri componenti del gruppo, che hanno problemi analoghi a tutti gli altri. Infatti, un *synanista* che interpreta il ruolo di agente terapeutico, si aspetta un *insight* anche dei suoi problemi nell'aiutare l'altro, e solitamente viene accettato in modo più positivo rispetto a un terapeuta o psicodrammatista perché non rappresenta nessuna autorità. Questa terapia cooperativa facilita la realizzazione di una vera e propria comunità terapeutica totale, come sostiene Moreno, dove ognuno dei membri che partecipa è terapeuta e paziente al tempo stesso per tutti gli altri, come nello psicodramma. Nel gioco del *Synanon* non ci sono differenze tra pazienti e medici, ma una condizione di uguaglianza fra tutti i membri che facilita l'intensità e la profondità delle sessioni. Inoltre, la crescita personale e il successo di ognuno è la forza che motiva tutti i partecipanti al *Synanon*¹¹⁰. Le situazioni che il *Synanon* affronta sono di diverso tipo: per esempio, con tossicomani, per fargli prendere coscienza della loro condizione; vengono propongono sedute sui rapporti tra uomini e donne; oppure sedute che riguardano la socializzazione tra i bambini e riguardanti il rapporto con i genitori. Ecco che qui si inserisce lo psicodramma con le sue tecniche, dove il direttore deve avere particolare attenzione al protagonista del gioco. «Un metodo veramente terapeutico non può avere un obiettivo minore della totalità del Genere Umano»¹¹¹.

L'eredità di Jacob Levi Moreno: sviluppo dello psicodramma pubblico in Italia

Verso gli anni Ottanta, anche in Italia arriva lo psicodramma pubblico e di gruppo come evento culturale e teatrale grazie a Ottavio Rosati che, nel 1983, cura il primo psicodramma pubblico insieme a Zerka Toeman Moreno, che ne è il conduttore, al Teatro Stabile di Roma. Lo psicodramma pubblico è «un lavoro di gruppo con persone che si incontrano per condividere

¹¹⁰ Cfr. Lewis Yablonsky, *Psico Drama: principi e tecniche*, cit., 132-134.

¹¹¹ Cfr. *ivi*, p. 133.

alcune esperienze personali»¹¹². Oltre a questo, è anche un lavoro che prende in prestito le teorie psicodrammatiche di azione e scena teatrale.

Tutte le volte che varco la soglia del nostro teatro, mi viene sempre in mente l'arco che si trova sulla strada d'ingresso della Repubblica di San Marino, sul quale c'è scritto: "Benvenuti nella terra della libertà". Credo che non esista altro luogo più libero del nostro teatro; ci si accede gratis, senza nessun obbligo di iscrizione, prenotazione, si può intervenire a qualsiasi livello, si può raccontare di sé con la percentuale di verità che si desidera... E pensare che quattro anni fa sono entrato per la prima volta per far contenta un'amica¹¹³.

Così come riportano le parole di Giovanni, un partecipante allo psicodramma pubblico, per questo tipo di rappresentazioni nel 2001 a Provaglio d'Iseo in provincia di Brescia viene creato un teatro con lo scopo di essere luogo aperto alla popolazione e che si offra come opportunità di incontro tra le persone. Gli incontri proposti dal teatro di psicodramma pongono proprio l'attenzione al singolo ma anche al gruppo. Così come il Teatro della Spontaneità di Moreno creato negli anni Venti del secolo scorso aveva 49 posti a sedere, anche il teatro di psicodramma di Provaglio d'Iseo, in onore a questo fatto presenta soli 49 posti a sedere per il pubblico.

Gli psicodrammi pubblici si caratterizzano come attività psicosociali e socioculturali con una partecipazione a vari livelli: come evento teatrale, basato sulla spontaneità e sulle storie della gente comune; come occasione di crescita e formazione; come opportunità formativa e informativa per professionisti in ambito di educazione e in ambito sanitario per gli operatori della cura. Allo psicodramma pubblico possono partecipare tutti e non è necessario seguire tutti gli incontri. Le persone possono partecipare anche a un incontro solo, spinti dalla curiosità di fare una nuova esperienza, per il desiderio di conoscere come si lavora con lo psicodramma, per bisogni terapeutici. Il lavoro che si fa con lo psicodramma pubblico è volto all'incontro con l'altro e al dialogo tra una dimensione personale e sociale. Quest'ultima, infatti, è mediata dall'incontro con le storie di altri, dalle emozioni tralasciando quindi le idealizzazioni e i giudizi moralistici. Infatti, si dà molta importanza e dignità alle esperienze di vita altrui, anche alle storie considerate perdenti rispetto a quelle culturalmente accettate. Il focus principale dello psicodramma pubblico è, quindi, l'incontro: è un concetto importante soprattutto in questo momento storico dove i media sembrano aver preso il sopravvento, traducendo in privato lo spettacolo.

¹¹² Cfr. Luigi Dotti, *Lo psicodramma pubblico: un legame tra personale e sociale*, cit., p. 1

¹¹³ Cfr. *ivi*, p. 2.

Il percorso che riguarda lo psicodramma pubblico passa da personale a sociale, e viceversa, sempre attraverso dei passi, delle fasi.

C'è, anche in questo caso, una fase di riscaldamento in cui le persone iniziano a sedersi sulle sedie, guardarsi in faccia. Dopo di che c'è una piccola presentazione di ogni partecipante e il conduttore si occupa di spiegare il significato dell'incontro e dello psicodramma in generale.

In una seconda fase, tutti i partecipanti vengono suddivisi in coppie, ideale sarebbe che le persone non si conoscessero tra loro. Inizia, a questo punto, il racconto dell'esperienza personale con modalità intersoggettiva, senza interrompere l'altro e senza fare domande o interventi.

Successivamente, le due persone che formano la coppia sono chiamate, dopo essersi raccontati a vicenda le loro storie, a ri-raccontarle in inversione di ruolo, cioè l'uno dovrà raccontare l'esperienza di vita dell'altro.

In una fase successiva, si sceglie il protagonista, ovvero la persona la cui storia ha colpito maggiormente gli altri partecipanti allo psicodramma. Poi, il protagonista designato inizia il vero e proprio psicodramma, con l'aiuto degli io-ausiliari, mettendo in scena la sua esperienza e trasformandola in azione. Durante la rappresentazione, il pubblico contribuisce alla creazione della storia e ha un ruolo importante perché fa da specchio sociale e dà la possibilità di fare da doppio al protagonista.

Il passo successivo è lo *sharing*: il protagonista si fa da parte e a questo punto ascolta i vissuti di chi ha vissuto la scena come spettatore. È questo il luogo e parte centrale dove la dimensione sociale e quella personale finalmente si incontrano.

L'ultimo passaggio dello psicodramma pubblico avviene a distanza di tempo, in modo che i partecipanti possano integrare il senso della storia con sguardo riflessivo e con maggiore distanza dalle emozioni della scena psicodrammatica¹¹⁴.

Ecco allora che le storie diventano le mie storie in questo istante, alla fine del viaggio. Ho ascoltato le storie raccontate sulla scena, a volte con gli occhi sgranati per la sorpresa come i bambini, a volte dalla parte più nascosta del teatro... quasi per prendere le distanze da temi faticosi... a volte come alter ego del protagonista o nei ruoli di personaggi o cose¹¹⁵.

¹¹⁴ Cfr. *ivi*, pp. 3-8.

¹¹⁵ Cfr. *ivi*, p.7

Narrare la propria storia è, quindi, fondamentale tanto per il protagonista quanto per chi la riceve: in particolar modo per il soggetto protagonista dato che afferma davanti a sé e a tutto il mondo la sua esperienza di vita, quella che porta dentro di sé e quella che ha intravisto attraverso il gioco teatrale. Questo frammento di vita viene rappresentato, rivissuto e riscritto diventando immagine, condensazione di emozioni, *haiku*¹¹⁶ visivo in cui specchiarsi¹¹⁷.

¹¹⁶ Gli haiku costituiscono la forma più semplice e sincera di poesia giapponese, nata nel diciassettesimo secolo.

¹¹⁷ Cfr. Luigi Dotti, *Lo psicodramma pubblico: un legame tra personale e sociale*, cit., p. 7.

CONCLUSIONI

La storia dello psicodramma, però, non finisce con lo psicodramma pubblico: quest'ultimo, in Italia, entra in crisi verso gli anni Cinquanta. Da quel momento in poi, si cerca di integrare il teatro con la cultura cercando di introdurlo nelle scuole, con non poche difficoltà. Solo a partire dalla metà degli anni Settanta si assiste alle prime integrazioni del teatro come prassi pedagogica e di insegnamento nelle scuole. Mentre, a partire dagli anni Ottanta, inizia a diffondersi velocemente la pratica dell'animazione culturale, attiva ancora oggi.

Lo psicodramma, nel corso del tempo, ha subito dei cambiamenti rispetto a come inizialmente Jacob Levi Moreno lo aveva proposto ma gli elementi fondanti sono sempre i medesimi: l'attenzione alla cura e al benessere del paziente, così come le tecniche e teorie che sono rimaste invariate. Come introdotto nel primo capitolo, oggi lo psicodramma è considerato come una delle pratiche tipiche del teatro educativo, sociale e di comunità. Nonostante il teatro sociale, oggi, non sia considerato come una terapia e spesso venga confuso con le tecniche che utilizza, è stato dimostrato da ricerche specifiche che lo statuto delle *performance* hanno un effettivo riscontro positivo nell'individuo, così come è sostenuto nello psicodramma di Moreno.

BIBLIOGRAFIA

Davide Algeri, *Tecniche dello psicodramma e di conduzione dei gruppi*, 2015, online: [https://www.davidealgeri.com/tecniche-psicodrammatiche-nella-conduzione-di-gruppi/#Tecniche dello psicodramma nella conduzione di gruppi](https://www.davidealgeri.com/tecniche-psicodrammatiche-nella-conduzione-di-gruppi/#Tecniche_dello_psicodramma_nella_conduzione_di_gruppi).

Giovanni Boria, Francesco Muzzarelli, *L'intervento psicodrammatico*, Milano, FS Edizioni 2018.

Valentina De Michele, *Il role playing formativo: dalle origine teoriche alla teoria tecnica*, online: <file:///C:/Users/SARA/Desktop/Universit%C3%A0/TESI%20DI%20LAUREA/pdf%20materiale%20tesi/il%20role%20playing.pdf>.

Luigi Dotti, *Lo psicodramma pubblico: aspetti personali e aspetti sociali*, <http://www.psicosociodramma.it/Psicopubblico.pdf>.

Luigi Dotti, *Lo psicodramma pubblico: un legame tra personale e sociale*, <http://www.psicosociodramma.it/PsicodrammaPubblico.pdf>.

Il role playing formativo:

[https://www.psicologiagiuridica.com/pub/docs/numero_1/annox%202011/Il_role_playing_formativo_VD_finale \[1\].pdf](https://www.psicologiagiuridica.com/pub/docs/numero_1/annox%202011/Il_role_playing_formativo_VD_finale[1].pdf).

Sabrina Manes, *Lo psicodramma*, Milano, Franco Angeli, 2011.

Donata Miglietta, *I sentimenti in scena*, Torino, UTET, 2012.

Jacob Levi Moreno, *Manuale di psicodramma: Il teatro come terapia* (volume I), Roma, Astrolabio Ubaldini, 1985.

Jacob Levi Moreno, Zerka Toeman Moreno, *Manuale di psicodramma: Tecniche di regia psicodrammatica* (volume II), Roma, Astrolabio Ubaldini, 1987.

Jacob Levi Moreno, *Il profeta dello psicodramma*, Roma, Di Rienzo Editore, 2002.

Jacob Levi Moreno. Moreno, *Il teatro della spontaneità*, Roma, Di Rienzo Editore, 2011.

Marco Pedron, *Lo psicodramma a due: riflessioni sul setting terapeutico e una terapia*, Milano, 2020, online: <https://www.psicodramma.it/wp-content/uploads/2021/10/Pedron-Marco.pdf>.

Psicodramma classico di Jacob Levi Moreno: <https://www.saggiamente.net/wp-content/uploads/2017/01/PSICODRAMMA-CLASSICO.pdf>.

Alessandro Pontremoli, *Elementi di teatro educativo, sociale e di comunità*, Torino, UTET, 2014.

Anne Ancelin Schutzenberger, *Lo psicodramma*, Roma, Di Rienzo Editore, 2008.
Mario Vigliano, *Vienna e la nascita dello psicodramma*, Milano, Franco Angeli, 2015.
Mario Vigliano, *Lo psicodramma e il tempo ritrovato*, Milano, Mimesis, 2020.
Lewis Yablonsky, *Psico dramma: principi e tecniche*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1978.

SITOGRAFIA

Teresa Nguyen, *Synanon*, <https://wrldreels.org/it/2016/10/08/hsyanon/>.
Francesca Pelizzoni, *Lo psicodramma: un intervento curativo tra psicoterapia e teatro*,
articolo da *La finestra sulla mente*, online:
<https://psiche.santagostino.it/2019/12/18/psicodramma-moreno/>.
Mario Ventura, *Lo psicodramma perché e come funziona*,
https://www.psicoterapiarca.it/181_0/default.ashx.