



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di psicologia dello sviluppo e della socializzazione

Corso di Laurea in Scienze psicologiche dello sviluppo, della
personalità e delle relazioni interpersonali

Tesi di laurea triennale

**Lo Psicodramma Classico di Moreno: origini, sviluppo e
applicazioni**

**Moreno's Classical Psychodrama: origins, development and
applications**

Relatrice: Prof.ssa Ines Testoni

Laureanda: Asia Marchesini

Matricola: 2012136

Anno Accademico 2022-2023

Indice

Introduzione	4
Capitolo 1. La nascita dello Psicodramma Classico	6
1.1 Biografia di Jacob Levi Moreno	6
1.2 Origine e sviluppo dell'approccio psicodrammatico	9
Capitolo 2. I principi alla base dello Psicodramma Classico	13
2.1 Le teorie	13
2.1.1 La spontaneità e la creatività.....	13
2.1.2 Il ruolo.....	14
2.1.3 Il tele.....	15
2.2 Il <i>setting</i>	16
2.2.1 Lo spazio terapeutico	16
2.2.2 Il direttore.....	17
2.2.3 Il gruppo	17
2.2.4 Le sessioni.....	18
2.3 Le tecniche	19
Capitolo 3. Gli approcci derivati dallo Psicodramma	22
3.1 Lo Psicodramma Analitico	22
3.2 Il Teatro dell'Oppresso	23
3.3 La Drammaterapia	24
3.4 Il <i>Playback Theatre</i>	24
3.5 Applicazioni e benefici dell'approccio psicodrammatico	26
Conclusione	27
Ringraziamenti	28
Bibliografia	30

Introduzione

Il seguente elaborato finale si propone di presentare un quadro generale dello Psicodramma Classico, partendo dalle sue origini, passando per le teorie su cui si fonda e concludendo con gli approcci derivati da esso. Lo Psicodramma è una forma di teatro terapeutico che permette al soggetto di mettere in scena il proprio mondo interiore, le emozioni, i conflitti e i sentimenti. Questo approccio, e il paradigma teatrale che lo caratterizza, è una fonte di grande ispirazione per coloro che si occupano di relazioni umane, terapia, educazione e gruppi. Solitamente l'attività psicodrammatica viene inserita all'interno del contesto operativo, metodologico e teorico dello psicodrammatista, che ne intuisce il potenziale e l'efficacia in relazione ai suoi obiettivi di intervento. L'elaborato è suddiviso in tre capitoli: nella prima parte vengono ripercorse le vicende di vita dell'ideatore Jacob Levi Moreno, senza le quali non sarebbe possibile comprendere appieno l'origine di ciò che oggi chiamiamo Psicodramma. Vengono inoltre approfondite le radici storiche del metodo, ricostruendone la gestazione, la nascita e lo sviluppo iniziale. Il secondo capitolo analizza gli assunti su cui si fonda la struttura dello Psicodramma, illustrando le caratteristiche specifiche del gruppo psicodrammatico e presentando le tecniche maggiormente utilizzate. Infine, la terza parte si concentra su alcuni degli approcci derivati da questa tecnica, come lo Psicodramma Analitico, il Teatro dell'Oppresso, la Drammaterapia e *il Playback Theatre*.

Le ragioni che mi hanno spinto a scegliere lo Psicodramma Classico come argomento per il mio elaborato finale, e di conseguenza a studiarlo in maniera approfondita, sono molteplici. Innanzitutto, durante la mia infanzia ho partecipato per alcuni anni a un gruppo di Psicodramma continuativo e l'esperienza ha avuto un profondo impatto positivo su di me. Con il passare degli anni questo ha suscitato in me una curiosità tale da spingermi ad esplorare approfonditamente l'approccio e le tecniche ad esso legate. In secondo luogo, durante il mio terzo anno di Università ho avuto l'opportunità di svolgere il tirocinio proprio nello studio in cui in passato ero stata io stessa ad interpretare le mie scene sul palco del teatro. Durante l'esperienza curricolare ho collaborato con le psicologhe nella gestione dei gruppi di Psicodramma rivolti a diverse fasce d'età, dall'infanzia all'adolescenza, fino all'età adulta.

Ho avuto modo di assistere concretamente alla messa in pratica delle teorie con le quali ero già entrata in contatto, iniziando ad osservare lo Psicodramma da una prospettiva diversa. Questa continuità dello Psicodramma nella mia vita mi ha portata a concludere il mio percorso universitario proprio con questo tema, quasi come se si chiudesse un cerchio.

Capitolo 1

La nascita dello Psicodramma Classico

1.1 Biografia di Jacob Levi Moreno

Jacob Levi Moreno nasce a Bucarest, in Romania, il 18 maggio 1889 ed è il primogenito di sei figli nati da Moreno Nissim Levi e Paulina Iancu, entrambi appartenenti alla comunità degli ebrei sefarditi. Il padre è originario di Plevna, in Turchia, e proviene da una famiglia di mercanti. La madre, invece, di 17 anni più giovane del marito, nasce in un piccolo paesino della Romania vicino a Bucarest e appartiene ad una famiglia agiata di commercianti di grano. Quando i genitori di Paulina vengono a mancare, i suoi due fratelli iniziano ad occuparsi degli affari di famiglia e a prendersi cura della sua educazione. Paulina viene mandata in un convento cattolico a Bucarest e ci rimane fino all'età di quindici anni. Una volta uscita, incontra Moreno Nissim, un conoscente e coetaneo di uno dei suoi zii. Il matrimonio tra Paulina e Moreno è per molti aspetti di convenienza, ma sin dall'inizio è caratterizzato da tensioni e disagi; oltre ai problemi causati dalla notevole differenza d'età, si aggiunge anche un'incompatibilità caratteriologica e culturale. La lontananza del marito per cause lavorative, obbliga Paulina a gestire da sola la vita familiare quotidiana e l'arrivo di Jacob rappresenta per lei un grande impegno a cui si sente impreparata. Inoltre, il figlio, nei primi mesi di vita, sviluppa una grave forma di rachitismo e nessun medico sembra in grado di aiutarlo. Questa situazione porta la giovane madre alla depressione (Dotti, 2002).

All'età di quattro anni, Jacob inizia a frequentare la scuola sefardita sotto la guida del rabbino Bejarano. È in questo frangente che lui ha il suo primo vero incontro con la Bibbia e scopre la sua vera passione e affinità per Dio (Moreno, 2002). La relazione di Moreno con la madre è caratterizzata da grande reciprocità e forte coinvolgimento emotivo, ma comprende anche sentimenti contrastanti di amore e ostilità. Diverso è il legame con il padre che, seppur spesso assente e insoddisfatto nella vita di famiglia, è amato e idealizzato dal giovane (Boria, 2005).

Durante l'infanzia di Jacob, la famiglia lascia Bucarest e si trasferisce a Vienna a causa dei problemi finanziari del padre e della difficile situazione economica in Romania. Il padre non accetta questo trasferimento e si tiene distante dalla nuova cultura. La madre, invece, si sente più a suo agio nella nuova città, poiché vede in essa maggiori opportunità educative per i figli (Boria, 1991). A Vienna Jacob inizia la scuola elementare, ottenendo buoni risultati. Tuttavia, per l'incapacità del padre di mettere radici, Jacob e la sua famiglia sono costretti a trasferirsi a Berlino. Nonostante il suo riluttante addio a Vienna nel 1905, il sedicenne trascorre soltanto tre settimane a Berlino prima di fare ritorno nella città precedente. A partire da quel momento, Jacob non torna più a vivere con i propri genitori.

Per ragioni sconosciute, i genitori devono lasciare Berlino e si stabiliscono a Chemnitz, dove la situazione della coppia diventa ancora più difficile rispetto al passato. Jacob cerca di riavvicinare il padre e la madre, senza ottenere esito positivo. Poco dopo, Moreno Nissim decide di abbandonare Paulina e la coppia si separa, causando una grave perdita nella vita di Jacob. In quel momento, il giovane prende le parti del padre, che però sparisce totalmente dalla sua vita. Questo evento porta Jacob ad abbandonare gli studi al ginnasio e a non conseguire la maturità (Boria, 2005).

Quando Paulina si trasferisce nuovamente a Vienna con i figli, Jacob rifiuta di tornare a vivere con lei e con la sua famiglia, e rifiuta anche l'aiuto economico offertogli dagli zii materni, desiderando invece vivere una vita indipendente. A causa della mancanza del diploma di maturità, Jacob viene ammesso alla facoltà di filosofia in via provvisoria, e prima di poter diventare uno studente a tutti gli effetti, è costretto a superare gli esami relativi al diploma di scuola media superiore. Nel 1910, Jacob diviene ufficialmente uno studente universitario e decide di trasferirsi dalla facoltà di filosofia a quella di medicina. Oltre agli studi persegue anche iniziative umanitarie che coinvolgono i bambini. Durante gli anni di studi universitari, egli ha l'opportunità di svolgere un intenso tirocinio presso la clinica psichiatrica del professor Wagner Von Jauregg.

Successivamente, Moreno segue un gruppo di prostitute al fine di elevare lo status di quella categoria. Grazie a questi incontri egli comprende come una persona possa diventare agente terapeutico per un'altra, definendo il grande potenziale della psicoterapia di gruppo (Boria, 2005).

Nel 1914, con l'inizio della Prima Guerra Mondiale, Jacob prova ad arruolarsi come volontario nel servizio militare, ma la sua richiesta viene respinta per via dell'incertezza sulla sua cittadinanza. Tuttavia, nel 1915, egli riesce a trovare un impiego in un campo di rifugiati, inizialmente come studente avanzato di medicina e successivamente come giovane medico. Durante gli anni successivi alla guerra, Moreno inizia a frequentare i caffè viennesi, in particolare il "Caffè Museum", luogo d'incontro di diverse personalità dell'epoca. Insieme ad alcuni di questi personaggi, Moreno decide di pubblicare una rivista mensile di filosofia esistenziale chiamata *Daimon*, pubblicata per la prima volta nel febbraio del 1918 (Moreno, 2002).

Intorno al 1921 Moreno fa un incontro che rappresenta un cambiamento nella sua carriera e che lo conduce a diventare psicoterapeuta: l'incontro con il suo primo paziente psichiatrico. Si tratta di un uomo infelice che chiede a Moreno di aiutarlo a suicidarsi. Proprio perché Moreno, in quanto medico, aiuta le persone a vivere e stare meglio, intraprende un trattamento terapeutico volto a indagare il mondo interiore del paziente e questo percorso si conclude con un miglioramento della condizione del paziente (Boria, 2005).

Negli anni Venti, Moreno abbandona la medicina tradizionale per dedicarsi completamente al teatro, lavorando con adulti e persone del mondo teatrale. Egli vede il teatro come luogo ideale per dare forma ai fantasmi intrapsichici, ovvero alle paure e ai conflitti interiori delle persone. Nel 1922, a Vienna, inizia la sua esperienza con il "Teatro della Spontaneità". Esso consiste nella rappresentazione di spettacoli improvvisati su temi suggeriti dal pubblico o scelti dagli attori stessi. Sono proprio gli attori a creare la scenografia, i costumi e le maschere al momento, senza una preparazione predefinita. Inoltre, il pubblico viene invitato a interagire con gli attori durante la performance (Boria, 1991).

Nel 1924, Moreno pubblica il libro *Das Stegreiftheatre*, in cui espone quattro forme di teatro rivoluzionario che si trovano in interdipendenza: "Il teatro di conflitto", "Il teatro della spontaneità", "Il teatro terapeutico" e "Il teatro del creatore". A causa della situazione pericolosa per la comunità ebraica in Austria negli anni Trenta, Moreno decide di lasciare l'Europa per trasferirsi negli Stati Uniti. Nel 1936 apre a Beacon la sua clinica, accanto alla quale fa costruire il primo teatro di Psicodramma. Tra gli anni Trenta e Quaranta, a New York, Moreno incontra una ragazza di nome Florence,

della quale si innamora. Poco dopo i due si sposano e nel 1939 nasce la loro prima figlia, Regina.

A seguito del divorzio con la moglie Florence, nel 1941 accade un altro evento di grande importanza nella vita di Moreno: l'incontro con Zerka Toeman, la donna con cui condivide il resto della sua vita personale e professionale, e con la quale ha un figlio, Jonathan. La coppia utilizza le prime tecniche psicodrammatiche per educare il figlio, considerando la loro famiglia un laboratorio vivente (Boria, 2005). Come risultato della loro esperienza nell'educazione del figlio e nella vita familiare, i due pubblicano diversi scritti come, ad esempio, *The First Psychodramatic Family*, *Psychodrama in the Crib* e *The Group Approach in Psychodrama*. Nel 1958 un grave incidente turba la serenità della famiglia: Zerka subisce l'amputazione del braccio destro a causa di un cancro osseo alla spalla. Ancora una volta, la famiglia si avvale delle tecniche psicodrammatiche sviluppate per esplorare i propri pensieri e sentimenti, e per sostenersi a vicenda (Boria, 1991). Grazie all'importanza crescente delle sue teorie e dei suoi metodi terapeutici, Moreno inizia a viaggiare, organizzando vari congressi di Psicodramma in Europa, America Latina ed Estremo Oriente, contribuendo alla diffusione e all'applicazione delle sue idee in diversi contesti culturali. L'impatto del lavoro di Moreno diventa sempre più riconosciuto ed apprezzato.

Il 14 maggio 1974 Moreno muore a Beacon, in seguito ad una crisi cardiaca. La sua morte rappresenta la fine di una vita dedicata alla psicoterapia innovativa e alla promozione del cambiamento attraverso l'uso del teatro dell'azione e delle tecniche psicodrammatiche. Il suo lascito perdurerà nel campo della psicologia, influenzando generazioni di terapeuti.

1.2 Origine e sviluppo dell'approccio psicodrammatico

Il termine "Psicodramma" deriva dalla combinazione dei termini greci *psychè* che significa anima, e *dràma*, che si riferisce all'azione. Esso è stato concepito da Jacob Levi Moreno con l'obiettivo di esplorare il mondo interiore della persona e le dinamiche relazionali attraverso l'azione e la rappresentazione scenica. Lo Psicodramma classico segue l'approccio teorico e metodologico pensato da Moreno, che lo distingue da altre modalità di diversa ispirazione (Manes, 2011).

Per comprendere come Moreno abbia sviluppato lo Psicodramma, possiamo fare riferimento ad alcuni eventi che hanno segnato il suo percorso. Una delle prime sessioni di Psicodramma diretta da Moreno risale alla sua infanzia, quando ha appena cinque anni. Egli ricorda di una domenica pomeriggio dell'anno 1894, quando i suoi genitori escono e lo lasciano con i figli dei vicini. Insieme decidono di giocare nello scantinato e, tra una proposta e l'altra, decidono di giocare a fare Dio: Moreno impersona Dio, mentre gli altri bambini i suoi angeli. Prima di iniziare il gioco, preparano la scena costruendo una piramide di sedie fino al soffitto. Quando tutto è pronto Moreno si siede in cima alla piramide di sedie, mentre tutti gli altri bambini rimangono a terra e muovono le braccia come se stessero volando. Secondo quanto ricorda Moreno, questa è la sua prima sessione di Psicodramma in cui agisce come regista e paziente contemporaneamente (Moreno, 1987). Questo episodio rappresenta un esempio della sua inclinazione, già dall'infanzia, verso un modo di esplorare il mondo che coinvolge l'azione e la rappresentazione scenica.

Tra il 1908 e il 1913 si svolge un evento di grande rilevanza per la nascita dello Psicodramma. Jacob Levi Moreno è solito incontrare i bambini nel parco pubblico di Augarten, a Vienna, dove li stimola a inventare fiabe, trovare nuovi nomi da attribuire a se stessi e persino immaginare di avere nuovi genitori tra i passanti. Secondo Moreno, il comportamento del bambino nei confronti del mondo esterno è un'espressione di grande spontaneità e creatività, non vincolata da schemi predefiniti (Boria, 2005). Basandosi su questa sua concezione, Moreno decide di creare un teatro per bambini dove poter mettere in scena le loro rappresentazioni, con il fine di far esprimere le loro emozioni sperimentando nuovi modi di essere e di relazionarsi con gli altri. Attraverso questo passaggio, emergono due elementi fondamentali che sono tipici dello Psicodramma: l'addestramento alla spontaneità e il lavoro sui ruoli (Boria, 1991).

Un ulteriore punto cruciale per l'elaborazione della teoria di Moreno deriva dal suo incontro con Sigmund Freud e le sue teorie sulla psicoanalisi. Durante il periodo in cui Moreno vive a Vienna, la psicoanalisi di Freud ottiene sempre più successo. Freud ha come obiettivo quello di far affiorare i ricordi e le memorie rimosse dell'individuo.

Tuttavia, Moreno ritiene che non sia possibile comprendere appieno l'altro solo attraverso la parola: secondo lui, è anche necessario inserire l'individuo in un contesto più ampio. A differenza di Freud, che incontra le persone in uno studio psicoanalitico, Moreno

preferisce incontrare la gente per strada o nella propria casa (Moreno, 1987). In tal modo, propone una forma diversa di terapia chiamata Psicodramma, in cui il paziente non si limita a parlare e ascoltare, ma agisce insieme ad altri membri del gruppo, creando così un'esperienza reciproca.

Un altro sviluppo significativo nello Psicodramma di Moreno riguarda il Teatro della Spontaneità, che nasce tra il 1922 e il 1925. Questo tipo di teatro si basa sull'utilizzo dell'immaginazione e dell'evento spontaneo attraverso l'uso della creatività. In particolare, Moreno ricorda un episodio in cui, durante una rappresentazione de "Le Imprese di Zarathustra", insieme a un compagno si mischia tra gli spettatori e interrompe la scena chiedendo all'attore che interpreta Zarathustra di interpretare se stesso anziché il personaggio (Miglietta, 1998). Questo episodio fa comprendere a Moreno di voler creare un teatro in cui non vi sia una distinzione netta tra attori e pubblico, ma al contrario, di voler realizzare scene in cui l'attenzione possa spostarsi facilmente dal palcoscenico alla platea. Sul palco, gli attori e gli spettatori co-recitano, immergendosi completamente nella dimensione del ruolo che stanno interpretando (Boria, 2005).

Durante le sue sessioni, Moreno scopre gradualmente che agire sul palco può essere terapeutico per gli attori stessi. Questa scoperta viene fatta principalmente attraverso l'esperienza di Barbara, una delle sue attrici. La donna a casa ha degli accessi d'ira che sfociano in episodi violenti contro il marito, e Moreno venuto a conoscenza di ciò decide di non farle più interpretare ruoli di immacolata femminilità, bensì di spingerla a impersonare ruoli volgari e più fedeli alla cinica realtà. Come risultato, gli episodi di collera di Barbara diminuiscono di intensità e durata. Talvolta, inoltre, inizia persino a ridere ricordando alcune scene di teatro (Schützenberger, 2008). Questa esperienza con Barbara fa comprendere a Moreno il potenziale terapeutico delle rappresentazioni teatrali. Così, tra il 1922 e il 1923, Moreno sviluppa una nuova forma di teatro chiamata Teatro Terapeutico (Moreno, 1987). Questo tipo di teatro si differenzia da quello precedente in vari modi, mantenendo però un elemento in comune: gli effetti catartici dell'improvvisazione. Il simbolo del Teatro Terapeutico è la casa, la quale consente di creare un ambiente intimo e sicuro per gli attori e gli spettatori (Miglietta, 1998). Le rappresentazioni offrono la possibilità di esplorare e affrontare emozioni difficili o problemi personali, attraverso l'interpretazione di personaggi e situazioni drammatiche. L'obiettivo finale non è solo quello di mettere in scena uno spettacolo, ma anche di

permettere agli attori di superare le loro sfide personali e di crescere come individui (Boria, 1991).

Le esperienze del Teatro della Spontaneità e di quello Terapeutico si concludono nel 1925, quando Moreno decide di trasferirsi negli Stati Uniti. A New York, nel 1928, tiene la sua prima sessione di Psicodramma autentica (Boria, 2005). Successivamente, con l'inaugurazione del teatro di Beacon, questa città diventa il luogo di nascita ufficiale dello Psicodramma, dove per la prima volta le sessioni hanno una specifica finalità psicoterapeutica, con lo Psicodramma stesso che diventa un atto di psicoterapia in senso stretto. Nel teatro di Beacon, il concetto di io-ausiliario e il ruolo del direttore al servizio del protagonista cominciano ad essere utilizzati. Ben presto, i teatri di Beacon e di New York diventano importanti centri di sessioni psicodrammatiche frequentati da molte persone. Durante i primi anni Quaranta, in diverse parti degli Stati Uniti, emergono altri teatri di Psicodramma, che si possono trovare anche nei reparti psichiatrici ospedalieri o nelle facoltà di psicologia. Nel 1950, a venticinque anni di distanza dalla sua prima traversata dell'oceano, Moreno fa ritorno in Europa, dove promuove una serie di Congressi Internazionali sulla psicoterapia di gruppo.

Dopo la morte di Jacob Levi Moreno, sua moglie Zerka continua ad ampliare la conoscenza dello Psicodramma classico tenendo conferenze e seminari in tutto il mondo. Fino al 1999 Zerka visita diverse volte l'Italia, paese in cui attualmente sono presenti diverse tipologie di Psicodramma, ognuna con proprie regole e modalità esecutive e interpretative. In particolare, tra le figure che operano nel nord Italia e soprattutto a Milano, si distingue Giovanni Boria, ex allievo di Zerka Moreno. Boria, che dal 1980 ricopre il ruolo di direttore dell'Istituto di psicodramma di Milano, è considerato il principale promotore dello Psicodramma moreniano in Italia a partire dagli anni Settanta del XX secolo.

Capitolo 2

I principi alla base dello Psicodramma Classico

2.1 Le teorie

Gli assunti principali dello Psicodramma possono essere divisi in tre concetti fondamentali. Il primo fra questi è l'elemento energetico, un binomio chiamato S/C, che si manifesta attraverso la spontaneità e la creatività. Tale aspetto è considerato essenziale poiché rappresenta la forza motrice del progresso umano. Il secondo è l'elemento sociogenico, ovvero il tele, la struttura primaria della comunicazione interpersonale. Il tele svolge un ruolo cruciale nel mantenere unito il gruppo e rappresenta il principale strumento del processo terapeutico e dell'incontro tra persone. Esso permette di creare connessioni significative e di favorire la connessione reciproca tra gli individui all'interno del gruppo. Il terzo e ultimo elemento basilare dello Psicodramma è quello psicogenico, che riguarda il concetto di ruolo. Il ruolo può essere definito come la rappresentazione delle dinamiche interne ed esterne di un individuo, che coinvolge aspetti personali, sociali e culturali. Attraverso l'interpretazione e la comprensione dei ruoli, si può acquisire una maggiore consapevolezza di sé e degli altri, favorendo il processo di crescita e sviluppo personale (Boria, 2005).

2.1.1 La spontaneità e la creatività

Partendo dall'elemento energetico, Moreno si esprime così riguardo la spontaneità: "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." (Moreno, 1953, pag. 42)

Moreno considera la spontaneità come una forza vitale presente in ogni individuo, essa è il modo per accedere alle emozioni autentiche e alle esperienze interiori di una persona. Nel contesto dello Psicodramma, la spontaneità si manifesta attraverso l'azione e

l'improvvisazione durante le scene rappresentate. Quando i partecipanti agiscono e reagiscono in modo spontaneo durante un gioco di ruolo, possono rivelare sentimenti profondi che spesso sono stati repressi. La spontaneità e la creatività sono strettamente collegate. Moreno sostiene che la creatività sia una forza liberatrice e trasformativa. Egli incoraggia i partecipanti a esprimersi in modi nuovi e creativi, superando schemi mentali rigidi e comportamenti abituali. Questo processo permette alle persone di esplorare soluzioni creative per situazioni difficili o conflittuali. Nello Psicodramma, la creatività si esprime attraverso la creazione di scene, la scelta di ruoli e l'interazione improvvisata (Boria, 2005). È importante sottolineare che senza la spontaneità, la creatività rimane nascosta. Infatti, la spontaneità è ciò che permette alla creatività di emergere e fluire liberamente. Quando un individuo è spontaneo, è in grado di sperimentare ed esplorare nuove idee, emozioni e nuovi modi di comunicare; al contrario, quando si sente bloccato o limitato, la sua creatività rimane soppressa. La spontaneità e la creatività possono essere coltivate e sviluppate attraverso la pratica costante dello Psicodramma.

2.1.2 Il ruolo

Il ruolo è un ulteriore concetto fondamentale nell'epistemologia del metodo moreniano. Lo stesso Moreno lo definisce in questo modo: "Il ruolo può essere identificato con le forme reali e percepibili che il sé prende. Pertanto, definiamo il ruolo come la forma operativa che l'individuo assume nel momento specifico in cui egli reagisce ad una situazione specifica nella quale sono implicati altre persone od oggetti. La rappresentazione simbolica di questa forma operativa, percepita dall'individuo e dagli altri, è chiamata ruolo. La forma è creata dalle esperienze passate e dai modelli culturali della società in cui la persona vive, ed è sostanziata dalle caratteristiche specifiche delle capacità produttive della persona stessa. Ogni ruolo contiene una fusione di elementi sia privati che collettivi." (Moreno, 1961, pag. 520)

Il ruolo, secondo quanto affermato, si presenta come un'interpretazione dinamica e flessibile di un personaggio specifico o di un aspetto di se stesso. I ruoli non sono fissi, ma possono variare a seconda del contesto e delle relazioni in gioco. Durante le sessioni di Psicodramma di gruppo, i partecipanti assumono e interpretano diversi ruoli all'interno delle scene, al fine di consentire loro di esplorare le dinamiche interpersonali, le

comunicazioni e le relazioni. Inoltre, gli individui sono incoraggiati ad indagare i ruoli agendo in modo creativo e senza giudizio. Il protagonista dell'azione deve estendere la sua capacità di assumere il ruolo di tutte le persone significative nella sua vita. Questo significa che deve riuscire a comprendere il loro punto di vista, le loro paure, i loro amori, i loro sentimenti, le loro fantasie, le cose che odiano e quelle che amano (Muzzarelli, 2018). A tal proposito, una delle tecniche fondamentali per raggiungere questo obiettivo è l'inversione di ruolo, attraverso la quale l'individuo ha l'opportunità di sperimentare e vedere le situazioni dal punto di vista degli altri partecipanti o dei personaggi coinvolti nella rappresentazione. L'inversione di prospettiva consente al protagonista di ampliare la sua consapevolezza e di comprendere meglio la complessità delle dinamiche interpersonali.

2.1.3 Il tele

Nel contesto del processo terapeutico, il gruppo assume un ruolo fondamentale e viene mantenuto unito grazie al tele. Il concetto di tele, introdotto da Moreno, si riferisce alla struttura primaria della comunicazione interpersonale e si tratta di un'astrazione, in quanto non possiede esistenza sociale propria (Rojas-Bermudez, 1997). Il tele è la forma più semplice di espressione del sentimento che può essere trasmessa da un individuo a un altro e rappresenta la naturale tendenza dell'essere umano a cercare una connessione emotiva con gli altri. In particolare, esso si riferisce a un legame empatico profondo che si crea tra i partecipanti durante una scena drammatica o un'azione improvvisata (Muzzarelli, 2018). In questo contesto, rappresenta l'energia e l'empatia che si sviluppano quando i partecipanti riescono a stabilire un collegamento autentico. In altre parole, il tele favorisce la costruzione di un ambiente terapeutico sicuro e stimolante, in cui i partecipanti possono esplorare emozioni, relazioni e tematiche personali in modo più efficace e profondo.

Il concetto di tele è strettamente collegato alla sociometria, ovvero un metodo quantitativo utilizzato per misurare le relazioni sociali all'interno del gruppo psicodrammatico. Secondo Moreno i vari rapporti che si creano costituiscono la rete sociometrica e, a tal proposito, la sociometria rende rappresentabile la struttura dei rapporti sociali in un gruppo attraverso le tecniche psicodrammatiche. Essa utilizza, come strumenti di

rilevazione, lo spazio del palcoscenico e le persone che compongono il gruppo. L'attrazione e il rifiuto vengono evidenziati collocando ogni membro in un rapporto spaziale di vicinanza o di lontananza rispetto a coloro nei confronti dei quali si vuole rendere chiara la qualità della relazione (Dayton, 2023).

2.2 Il *setting*

Nello Psicodramma, il *setting* è un contesto specifico, sia a livello spaziale che temporale, in cui si svolge il lavoro terapeutico. È un'area definita da regole che determinano i ruoli e le funzioni dei partecipanti, al fine di favorire cambiamenti significativi nella loro vita. Tra gli elementi fondamentali del *setting* si trovano: lo spazio terapeutico (o “teatro di Psicodramma”); il ruolo del direttore/terapeuta, che guida la sessione; la funzione del gruppo nel suo insieme (o nei suoi aspetti di protagonista, di io-ausiliario, di uditorio); l'organizzazione temporale del lavoro nella sequenza di sessioni.

2.2.1 Lo spazio terapeutico

Nel contesto dello Psicodramma, l'elemento chiave è l'azione, che richiede uno spazio speciale dove le persone possano esprimere sia gli aspetti psichici che quelli corporei. Il teatro psicodrammatico si presenta come un ambiente “differenziato”, ovvero come un luogo particolare in grado di creare una netta separazione rispetto all'ambiente di vita quotidiano (Boria, 2005). All'interno del teatro di Psicodramma si possono individuare tre parti: il palcoscenico, che è la zona centrale deputata allo svolgimento dell'azione; la balconata, situata ad un livello superiore che permette di avere una visione d'insieme dell'azione che si sta svolgendo; infine l'uditorio, dove di solito i membri del gruppo si riuniscono mentre il protagonista si impegna nella rappresentazione scenica. Lo spazio per l'azione deve essere ampio per consentire il movimento di un certo numero di persone, in genere 8-10 all'interno del gruppo psicodrammatico. Il corpo può assumere posizioni diverse e il pavimento, coperto da moquette, è particolarmente adatto a questo scopo.

Inoltre, per motivi igienici, si entra nel teatro senza scarpe. La forma ideale del palcoscenico è quella di un cerchio. Un'altra caratteristica importante del teatro psicodrammatico è l'isolamento da rumori e luci esterne che possono interferire con il

lavoro. Il direttore controlla costantemente l'intensità della luce artificiale, regolandola in base all'intensità emotiva della scena. Gli oggetti utilizzati per creare le scene, come sedie, coperte, materassi, tessuti e cuscini, fanno parte dello spazio terapeutico e svolgono una funzione che viene attribuita loro dal protagonista, consentendogli di essere pienamente coinvolto nella scena psicodrammatica.

2.2.2 Il direttore

Il direttore di Psicodramma, anche chiamato psicodrammatista, è la figura centrale all'interno di una sessione psicodrammatica. È responsabile di promuovere l'azione, di dirigere la rappresentazione e di analizzare le emozioni che emergono durante il processo. Il direttore si relaziona con i membri del gruppo mostrando la propria umanità, evitando di assumere un atteggiamento neutro (Dotti, 2002). Durante una sessione di Psicodramma, egli inizia proponendo attività relazionali al gruppo per stimolare la spontaneità dei partecipanti. Se uno di loro emerge come protagonista, il direttore inizia la rappresentazione scenica aiutandolo ad amplificare le proprie emozioni, a immergersi nella sofferenza e ad affrontare esperienze temute. Prima di concludere la rappresentazione, il direttore deve assicurarsi che il protagonista lasci il palcoscenico con un buon livello di integrazione, ovvero che sia in uno stato emotivo in cui il momentaneo turbamento interiore possa trovare punti di riferimento sicuri per ricomporsi (Rojas-Bermudez, 1997).

2.2.3 Il gruppo

Un gruppo che fa terapia psicodrammatica è formato da un numero di persone generalmente non superiore a 10. La composizione ottimale del gruppo si basa sul principio della diversità, in modo da includere individui con caratteristiche e stili di comunicazione differenti che si possano integrare reciprocamente. Per quanto riguarda l'età, invece, si preferisce che vi sia omogeneità all'interno del gruppo (Dotti, 2002).

Il soggetto principale della scena psicodrammatica viene chiamato protagonista. Un individuo diventa protagonista dopo essere stato indicato dagli altri membri del gruppo o per autocandidatura approvata dal gruppo stesso; solo in casi eccezionali il direttore può indicare il protagonista. Da quel momento in poi il lavoro psicodrammatico si concentra

su di lui fino alla conclusione, quando il protagonista ritorna nel gruppo come membro paritario. Spesso più di una persona si propone come protagonista e, in tal caso, il gruppo sceglie tra i candidati chi realizzerà la sua rappresentazione psicodrammatica (Dayton, 2023).

Nel contesto della terapia psicodrammatica, un io-ausiliario è un membro del gruppo scelto dal protagonista per interpretare un ruolo nella rappresentazione psicodrammatica. Questo attore si separa dall'uditorio e va sul palcoscenico per recitare. L'io-ausiliario rappresenta i fantasmi che appartengono al mondo interiore del protagonista. Grazie al ruolo ricoperto dall'io-ausiliario, il protagonista può incontrare questi fantasmi fuori da se stesso. Questa situazione consente, innanzitutto, di avere una maggiore consapevolezza delle caratteristiche e dei sentimenti associati a questi fantasmi. In secondo luogo, il protagonista può relazionarsi ad essi sperimentando nuovi equilibri e modalità di comportamento (Boria, 2005). La scelta del protagonista per l'io-ausiliario non viene determinata da attributi specifici come l'età o il sesso, ma da un legame emotivo tra due persone. Durante la scelta, si attiva un processo che esprime la qualità dei legami tra le persone, riflettendo emozioni e strutture di vita simili o complementari. Un particolare tipo di io-ausiliario è l'alter-ego, ovvero un membro del gruppo che va sul palcoscenico per interpretare il protagonista.

Durante la rappresentazione psicodrammatica gli altri membri del gruppo si ritirano nello spazio riservato a chi non è direttamente coinvolto nella scena. Da questo momento fino alla fine del lavoro del protagonista essi costituiscono l'uditorio e seguono gli eventi.

2.2.4 Le sessioni

La sessione di Psicodramma è un periodo di tempo in cui si svolge un lavoro psicodrammatico completo. La sua durata è stabilita in anticipo attraverso un contratto e viene decisa dallo psicodrammatista in base alle esigenze del gruppo e al suo stile di lavoro. Di solito con un gruppo di adulti la sessione dura circa due ore, mentre con gruppi di bambini o adulti gravemente disturbati la durata si riduce. La frequenza ideale è settimanale. Una sessione di Psicodramma è tradizionalmente divisa in tre parti: il tempo del gruppo, il tempo del singolo, il tempo della partecipazione (Manes, 2011). Nella prima fase, tutti i partecipanti sono considerati attivabili in una serie di attività che favoriscono il fluire delle energie e delle emozioni reciproche. Lo psicodrammatista,

attraverso le sue istruzioni, propone alcune attività che permettono lo sviluppo di un sentimento di fiducia e di desiderio di intimità, che sono fondamentali per immergersi nell'esperienza psicodrammatica.

La seconda fase è dedicata al protagonista, che viene chiamato a rappresentare, sotto la guida del direttore, il suo mondo interiore e i conflitti che lo attraversano. Egli porta sulla scena i fantasmi di quel mondo, dandogli un nome e attribuendo loro una connotazione fisica ed emotiva. Il protagonista gli fa prendere vita attraverso i compagni di gruppo selezionati e interagisce con essi. Egli conclude poi la sua parte con un momento di integrazione, che mira a riportare il protagonista a un equilibrio, dopo aver riconosciuto in sé stesso nuovi contenuti interni che hanno influenzato la sua precedente percezione di sé.

Infine, nella fase finale della sessione di Psicodramma, il protagonista torna a una condizione di realtà in cui ha la possibilità di confrontarsi con i singoli membri del gruppo. Questo tipo di confronto non solo permette al protagonista di non sentirsi solo, ma crea anche dei punti di riferimento tra i partecipanti del gruppo, che saranno utili per le future relazioni di reciprocità e per aumentare la coesione (Rojas-Bermudez, 1997).

2.3 Le tecniche

Lo Psicodramma è una pratica terapeutica e formativa intensa sviluppata con l'obiettivo di promuovere un cambiamento positivo nella persona. Per raggiungere questo scopo vengono utilizzate varie tecniche psicodrammatiche che sono molto più di semplici strategie. Di seguito sono presentate quelle principalmente utilizzate durante le sessioni.

Una delle tecniche principali è l'autopresentazione, in cui il protagonista fornisce informazioni su se stesso all'interno della scena. Durante l'autopresentazione, il direttore invita il protagonista ad agire in modo da mostrare agli altri partecipanti gli aspetti di sé che ritiene importanti per il lavoro psicodrammatico in corso (Boria, 2005). Esistono diverse modalità per realizzare l'autopresentazione: il protagonista può raccontare un aneddoto personale, fare una breve cronistoria degli eventi che lo hanno influenzato, assumere posture che rappresentino le sue esperienze, può allestire una scena significativa che mostri se stesso o una persona rilevante della sua vita. Questi momenti di

autopresentazione sono fondamentali per le sessioni di Psicodramma, in quanto permettono ai partecipanti di conoscere meglio il protagonista e sviluppare un maggior senso di empatia nei suoi confronti.

Il doppio, invece, è un metodo utilizzato per esprimere ciò che il protagonista non è in grado di dire a causa di vari motivi, come la timidezza, la vergogna o l'angoscia. Per fare ciò viene coinvolta un'altra persona chiamata io-ausiliario, che funge da "doppio" e si offre di rappresentare un "alter-ego" dell'individuo, dando voce a pensieri, desideri e sentimenti che il protagonista non riesce a verbalizzare (Boria, 2005). Questa tecnica si dimostra efficace nel far emergere emozioni e ricordi poiché il protagonista, accettando la presenza del proprio doppio e riconoscendosi in esso, può vivere emozioni intense e rassicuranti. Un ulteriore sviluppo di questa metodologia è il doppio multiplo, in cui il protagonista si trova sul palcoscenico insieme a diverse rappresentazioni di se stesso, ognuna delle quali simboleggia un aspetto diverso della sua personalità.

L'inversione di ruolo consiste in una persona che assume il ruolo di un'altra per un certo periodo di tempo. Questa "altra" persona può essere reale o la personificazione di un oggetto, un'idea, una fantasia o una parte di sé. L'inversione di ruolo con gli altri individui coinvolti nella scena permette agli io-ausiliari di avere abbastanza elementi per rappresentare il personaggio a loro assegnato, mantenendo coerente la percezione che il protagonista ha di essi. Senza l'inversione di ruolo sarebbe impossibile dare vita ai personaggi che interagiscono nella vita del protagonista (Dayton, 2023). Questo metodo rende concrete e percepibili le immagini delle persone, così come il protagonista le ha costruite nella sua mente.

Nella tecnica della proiezione nel futuro il protagonista, attraverso l'azione, rappresenta il modo in cui immagina se stesso nel suo futuro. Egli compie delle scelte riguardo al tempo, al luogo e alle persone con cui si aspetta di essere in relazione in quel periodo.

Nel contesto psicodrammatico, si parla di sedia ausiliaria quando si utilizza una sedia come elemento di supporto per il protagonista. La sedia occupa uno spazio ben definito sul palcoscenico ed è un luogo che deve essere riempito: può essere occupata da un interlocutore immaginario, nel caso della sedia vuota, o dallo stesso protagonista, nel caso

della sedia alta. La sedia vuota viene utilizzata quando il protagonista deve esprimere delle cose a qualcun altro che immagina seduto sulla sedia. Questo elemento concreto, ma vuoto, rappresenta lo spazio in cui il protagonista pone le sue percezioni, le sue proiezioni, le sue paure e i suoi desideri. La sedia vuota può essere utilizzata anche per rappresentare incontri con persone morte o mai nate, ma che sono significative nel mondo interno del protagonista (Manes, 2011).

La sedia alta viene utilizzata come strumento di supporto per il protagonista che vive sentimenti di inferiorità o di subordinazione rispetto a una certa persona, ambiente o situazione (Moreno, 1987). Tecnicamente, viene posizionata una sedia ad un livello più elevato rispetto al palcoscenico e il protagonista si siede su di essa. In questo modo, sperimenta una relazione “dall’alto al basso” con persone che nella realtà percepisce come superiori. Essere spazialmente in alto facilita l’esperienza a livello psicologico, emotivo e sociale.

L’intervista in inversione di ruolo offre al protagonista la possibilità di mostrare, piuttosto che raccontare, le caratteristiche di qualcuno presente nel suo mondo relazionale. Il direttore gli pone una serie di domande e il protagonista risponde in maniera spontanea, proprio come se fosse al posto di quel “qualcuno”. Questa tecnica permette di conoscere meglio le persone più significative per l’individuo (Dayton, 2023).

La tecnica dello specchio si realizza quando il protagonista viene invitato a guardarsi, solitamente da una balconata, mentre rivive una scena recentemente interpretata da un alterego nel suo stesso ruolo (Boria, 2005). In questo caso, la persona osserva se stessa dall’esterno e, notando eventuali discrepanze tra la sua percezione interna della scena appena agita e l’attuale visione di se stessa, viene indotta a riflettere su di sé, a interrogarsi e a risponderci, attivando la funzione di doppio e di auto-osservazione.

Capitolo 3

Gli approcci derivati dallo Psicodramma Classico

Dopo la fine della Seconda Guerra Mondiale, alcuni psicologi europei si recano negli Stati Uniti per formarsi con Jacob Levi Moreno. Successivamente questi, rientrati nei loro paesi, portano con sé il concetto di Psicodramma, diffondendolo in diverse parti del mondo. Durante questo processo di diffusione, lo Psicodramma di Moreno subisce modifiche e adattamenti in base alle interpretazioni e alle elaborazioni degli analisti e degli psicologi provenienti da varie scuole di pensiero. Questa varietà di approcci comporta la nascita di diverse correnti e varianti dello Psicodramma Classico, ognuna con la propria denominazione e con le proprie caratteristiche specifiche. Tra le forme più conosciute troviamo: lo Psicodramma Analitico, il Teatro dell'Oppresso, la Drammaterapia e il *Playback Theatre*.

3.1 Lo Psicodramma Analitico

Lo Psicodramma Analitico è un tipo di terapia basata sulle teorie di Carl Gustav Jung, psicologo svizzero. Questo approccio terapeutico, che presenta alcune differenze rispetto al modello moreniano, cerca di combinare aspetti della psicologia analitica, dei gruppi e dello Psicodramma in una teoria unica. L'approccio analitico o junghiano si concentra sull'individuazione, un processo di sviluppo personale che mira a far emergere parti nascoste o non riconosciute dalla psiche dell'individuo. Questo processo implica l'integrazione degli aspetti inconsci dell'individuo al fine di raggiungere un equilibrio e una consapevolezza maggiori (Gasseau, 2011). L'analista junghiano lavora con simboli, sogni e immaginazione per agevolare questo processo di individuazione. Inoltre, si distingue per la concezione dell'inconscio e dei sogni come teatro di personaggi interni (Carotenuto, 1996). Il modello dello Psicodramma Analitico permette di attualizzare nel presente l'azione del sogno. Così quei personaggi del sogno prendono vita, si materializzano e parlano, possono guardarsi reciprocamente e guardare il sognatore,

offrendo messaggi che possono guidare decisioni e supportare processi di trasformazione (Jacobi, 2014).

Lo Psicodramma Junghiano, grazie alla sua versatilità come tecnica, può essere utilizzato non solo in contesti terapeutici, ma anche nel *counseling*, nella formazione, nella supervisione e nell'*empowerment*. Questa flessibilità permette di applicare lo Psicodramma Analitico in diverse situazioni in cui si vuole favorire la crescita personale e il benessere individuale (Pani, 2006).

3.2 Il Teatro dell'Oppresso

Augusto Boal è un'importante figura nel campo del teatro in Brasile, oltre ad essere stato regista, pensatore e educatore. È noto per aver fondato il Teatro e l'Estetica dell'Oppresso. Boal inizia a sviluppare l'idea di estetica e di teatro durante gli anni Sessanta. Il Teatro dell'Oppresso, così come lo ha concepito Boal, è un metodo e strumento per comprendere e trasformare la realtà sia a livello individuale che sociale. Il punto di partenza di Boal è la Dichiarazione Universale dei Diritti dell'Uomo, che afferma principi fondamentali di uguaglianza, rispetto e protezione dell'individuo. Tuttavia Boal ritiene che, affinché questi obiettivi vengano raggiunti, sia importante che le persone e la società prendano consapevolezza di vivere in una realtà in cui esistono oppressi ed oppressori (Boal, 2011). Il Teatro dell'Oppresso si sviluppa in un periodo caratterizzato dalla presenza di un regime di oppressione e repressione che poi si è trasformato in una dittatura militare. Augusto Boal riconosce nel teatro un potente strumento per dare voce a chi una voce non ha. Il Teatro dell'Oppresso ha come obiettivo quello di trasformare gli spettatori in attori, non solo sul palco ma anche nella realtà quotidiana. Questo avviene fornendo loro strumenti di analisi e di trasformazione personale e sociale, attraverso una presa di coscienza dei meccanismi di oppressione. In questo contesto, l'individuo è considerato un essere pensante in cui il corpo, la mente e le emozioni interagiscono.

Il Teatro dell'Oppresso (TdO) è una pratica che ha l'obiettivo di superare i confini tra teatro, terapia, politica e intervento sociale. Questo avviene attraverso l'analisi dei conflitti, dell'oppressione e del disagio presenti nella vita individuale e comunitaria (Boal, 2011). Il fine è offrire a ciascuno gli strumenti per analizzare il proprio passato e

determinare il proprio futuro. Gli spettacoli teatrali vengono creati collettivamente a partire da improvvisazioni o canovacci.

Il TdO viene utilizzato ancora oggi in diverse parti del mondo come l'America Latina, l'Africa, l'Europa e l'Asia, sia nei gruppi di teatro comunitario che da coloro che credono nel potere del teatro come strumento per il cambiamento individuale e sociale.

3.3 La Drammaterapia

La Drammaterapia è una forma terapeutica basata sull'uso delle tecniche teatrali. Questo approccio nasce a partire dagli anni Settanta, principalmente in Inghilterra, negli Stati Uniti e nei Paesi Bassi. Tra i suoi precursori possiamo citare Sue Jennings, un'esperta inglese, Mooli Lahad, uno psicologo israeliano specializzato nei traumi, e Robert Landy, uno psicologo americano.

Uno dei principi fondamentali della Drammaterapia è quello dell'avvicinamento attraverso il distanziamento. Questo significa che, attraverso la recitazione sul palcoscenico, il paziente può agire come se fosse un altro personaggio, prendendo le distanze dai suoi problemi e dalle situazioni quotidiane che lo riguardano. Il palcoscenico diventa, quindi, un luogo sicuro in cui l'individuo può esplorare le sue problematiche ed esprimere i suoi sentimenti in modo libero (Landy, 1999). Utilizzando il linguaggio, il gesto e l'ambientazione scenica, viene creata una realtà immaginativa, cioè uno spazio sperimentale in cui il paziente può scoprire nuovi ruoli e forme di espressione. Questo processo può anche permettere alla persona di imparare nuovi atteggiamenti e soluzioni ai problemi, che poi può applicare nella sua vita quotidiana.

La Drammaterapia può essere utilizzata in differenti contesti: nella prevenzione primaria e secondaria dei disturbi psichici e sociali, aiutando ad affrontare i problemi fin dalla loro origine e a prevenire il loro sviluppo; nella terapia e riabilitazione di individui con disabilità fisiche e psichiche, utilizzando le tecniche teatrali per favorire la comunicazione e l'autostima; e infine, nella crescita del benessere di individui e gruppi e nella promozione della comunicazione sociale, contribuendo a migliorare la qualità delle relazioni umane e la consapevolezza di sé e degli altri.

3.4 Il Playback Theatre

Il *Playback Theatre* è una forma di improvvisazione teatrale sviluppata negli Stati Uniti a partire dagli anni Settanta, grazie a Jonathan Fox, uno psicodrammatista che si è formato presso il Moreno Institute. Studiando le prime esperienze teatrali di Jacob Levi Moreno, Fox mette a punto una nuova forma di teatro che si concentra sulla partecipazione della comunità. L'obiettivo del *Playback Theatre* è quello di dare vita alla realtà culturale ed emotiva di una comunità attraverso le storie dei suoi membri. Essi, chiamati narratori, sono persone del pubblico che desiderano condividere un frammento della loro esperienza con altri partecipanti. Per mettere in atto questo tipo di teatro sono necessari diversi ruoli. Il conduttore del teatro funge da intermediario tra gli attori e il pubblico. È responsabile della traduzione delle storie narrate dal pubblico in azioni teatrali. Gli attori, che sono stati appositamente formati per il *Playback Theatre*, hanno il compito di rappresentare le storie raccontate dal pubblico. Un altro membro essenziale è il musicista, che accompagna le rappresentazioni con la sua musica, creando un'atmosfera emotiva e coinvolgente. Infine, il pubblico stesso è una parte fondamentale del processo, in quanto partecipa attivamente ascoltando le storie degli altri e reagendo ad esse (Dotti, 2020).

Il *Playback Theatre* è un metodo che permette ai partecipanti di sviluppare la loro spontaneità e creatività attraverso l'apprendimento di competenze espressive e l'utilizzo del teatro, dell'improvvisazione e dell'espressione corporea. Questo approccio, divertente e profondo allo stesso tempo, consente alle persone di esplorare se stesse, comprendere i loro punti di forza e le loro debolezze. Permette di scoprire e valorizzare le risorse personali di ciascuno all'interno di un contesto di gruppo, sostenendo ogni persona nel suo sviluppo individuale.

Il metodo si basa sull'improvvisazione teatrale e prevede un'interazione circolare tra gli attori e il pubblico, il quale, guidato da un conduttore, racconta le proprie emozioni ed episodi personali e gli attori, accompagnati dalla musica, mettono immediatamente in scena queste storie improvvisando (Dotti, 2020). Per tale motivo, il *Playback Theatre* è anche chiamato "Teatro della Restituzione" (dall'inglese *play-back*), poiché gli attori restituiscono in forma artistica e creativa ciò che è stato narrato, facendo emergere anche aspetti impliciti e nuovi della storia raccontata. Il narratore ha poi la possibilità di commentare quanto è accaduto, non per esprimere un giudizio, ma per condividere le emozioni che ha sperimentato nel rivedere la sua storia

rappresentata sul palco. L'alternarsi delle narrazioni favorisce la condivisione e il riconoscimento tra i partecipanti, creando un senso di vicinanza e di appartenenza al gruppo. Il *Playback Theatre*, quando condotto da uno psicoterapeuta, può essere significativo in ambito psicoterapeutico, sia come strumento autonomo, sia come supporto alle terapie di gruppo.

3.5 Applicazioni e benefici dell'approccio psicodrammatico

Le tecniche psicodrammatiche possono essere utilizzate con successo anche al di fuori del *setting* classico e con varie fasce d'età, consentendo alle persone di esplorare e rielaborare esperienze di vita reali migliorando la consapevolezza di sé, l'*empowerment* personale e le relazioni positive (Biancalani & Testoni, 2021). Ad esempio, è stato dimostrato che attraverso interventi psicodrammatici all'interno delle scuole medie, gli studenti sviluppano una migliore capacità di riconoscere le emozioni e comunicarle verbalmente. Inoltre, si osserva anche un miglioramento del loro benessere psicologico e un incremento di aspettative positive per il loro futuro (Testoni et al., 2020b). Un altro studio ha evidenziato l'efficacia dello Psicodramma nell'aiutare i giovani ad elaborare il lutto, in quanto stimola a riflettere sulla sofferenza della perdita traumatica, sul senso della vita e sul proprio futuro. Attraverso la sua applicazione è emersa una normalizzazione della morte come evento naturale e questo ha portato ad un maggior benessere. (Testoni et al., 2021).

Tra i tanti altri contesti in cui l'approccio psicodrammatico ha dimostrato di essere portatore di grandi benefici troviamo le comunità terapeutiche e le carceri. A tal proposito, lo Psicodramma ha cercato di affrontare il problema della tossicodipendenza e dell'alcolismo all'interno delle comunità. I risultati hanno suggerito che la terapia psicodrammatica può aumentare l'autoconsapevolezza e la motivazione dei pazienti a cambiare il loro modo di vivere (Testoni et al., 2018). Lo Psicodramma risulta essere estremamente vantaggioso anche nel trattamento dei detenuti tossicodipendenti, in quanto aiuta a diminuire il loro disagio psicologico e aumenta il loro funzionamento emotivo e sociale. Inoltre, permette loro di entrare in contatto con le proprie emozioni, potenziando l'area del sé e delle risorse personali (Testoni et al., 2020a).

Conclusione

Lo Psicodramma è una rappresentazione scenica spontanea che fa rivivere i conflitti interpersonali e intrapsichici. È la metafora teatrale della realtà interiore e profonda, nella quale i personaggi sono in ricerca di uno scenario in cui rappresentare disarmonie, sogni e possibilità di nuovi equilibri. La scena psicodrammatica è lo spazio in cui tutto è possibile, non c'è alcun limite a vivere o rivivere "come se fosse vero" tutto ciò che si desidera.

Il metodo si è evoluto nel corso degli anni ed è stato ampiamente adottato anche in ambiti diversi da quello terapeutico, come ad esempio nelle istituzioni pubbliche. L'applicazione dello Psicodramma al di fuori del contesto clinico ne dimostra l'efficacia come strumento capace di liberare la persona dalle costrizioni e influenze imposte dalla società, guidandola verso un'esistenza sincera e autentica.

Durante il mio tirocinio presso uno studio di Psicoterapia e Psicodramma ho avuto la possibilità di constatare in prima persona la validità di questo metodo. Attraverso l'attività di osservazione e trascrizione delle sessioni psicodrammatiche settimanali, ho potuto vedere l'applicazione delle varie tecniche e teorie descritte finora e soprattutto i grandi benefici che ne sono derivati. Nel corso dei mesi i partecipanti dei gruppi dell'età adolescenziale e adulta hanno affrontato i loro vissuti più dolorosi e hanno portato in scena alcuni traumi della loro vita che fino a poco prima consideravano intollerabili. Questo è accaduto tramite la catarsi, ovvero la liberazione delle emozioni legate ad un vissuto profondo, e tramite la presa di coscienza di fatti rimasti latenti, reso possibile grazie alla ripetizione in scena dell'esperienza. Personalmente, avendo avuto la possibilità di entrare in contatto con l'approccio psicodrammatico sia dal punto di vista del paziente, che dal punto di vista dell'osservatore, mi sento di concludere dicendo che lo Psicodramma molte volte può essere un'esperienza estremamente dolorosa e faticosa a livello emotivo per l'individuo, ma allo stesso tempo si tratta di un percorso di evoluzione e metamorfosi che ogni persona dovrebbe intraprendere nella vita per conoscersi e stare meglio con se stessa. Affrontare i propri traumi può essere difficile, ma non è nulla in confronto a passare la vita fuggendo da essi. Solo quando si sarà abbastanza coraggiosi da esplorare il buio, si potrà scoprire il potere infinito della propria luce.

Ringraziamenti

Questa tesi e i successi ottenuti fino ad ora li voglio dedicare ai miei nonni Enrico e Daniela. Le parole non basterebbero per ringraziarvi per tutto quello che fate per me da sempre. Vi ringrazio per starmi accanto in ogni singolo momento e per credere in me più di qualunque altra cosa, siete la mia roccia.

Grazie anche ai miei genitori Roberto e Sonia, mi avete supportata in ogni mia scelta, mi avete insegnato a non mollare mai e avete gioito con me per ogni mio successo. Grazie anche a tutto il resto della mia famiglia, so quanto crediate in me e ve ne sono grata.

Ringrazio la Prof.ssa Testoni per avermi dato la possibilità di esporre nella mia tesi un tema a cui sono affettivamente molto legata e per avermi dato piena fiducia nel trascriverla. Ringrazio anche la dott.ssa Maria Silvia Guglielmin per i preziosi suggerimenti durante la stesura della tesi e per avermi dato la possibilità di svolgere il tirocinio nel suo studio di Psicoterapia e Psicodramma. Grazie a lei e alle dott.sse Sabrina Schiavon e Annalisa Moretto ho potuto vivere delle esperienze che mi hanno fatta crescere come persona e per cui sarò per sempre grata.

Un ringraziamento speciale va poi alla dott.ssa Nicoletta Gola, devo a te l'amore per la psicologia e la speranza nel cambiamento delle persone. Da sempre mi ricordi di prendere per mano "la me bambina" e farle vedere fino a dove sono arrivata: oggi quella bambina è infinitamente orgogliosa della strada che ha percorso ed è soprattutto merito tuo. Sei per me fonte di ispirazione, stima e gratitudine.

Grazie anche alla mia migliore amica Sofia, sei per me un punto di riferimento fondamentale. I tuoi preziosi consigli e la tua costante presenza mi hanno guidata attraverso molte sfide, sono eternamente grata di avere una persona speciale come te nella mia vita.

Ringrazio anche tutte le altre persone che mi sono state accanto in questi anni a partire da Nicola, sei sempre stato il mio porto sicuro. Grazie anche ad Aurora, Margherita, Annastella, Andra, Giorgia, Marta, per avermi sostenuta in ogni singolo passo. Vi voglio bene.

Infine, dedico questa tesi a me stessa per ricordarmi quello che ho fatto e quello che posso fare. Questo successo rappresenta per me un punto di partenza per portare a termine tanti altri obiettivi della mia vita.

Bibliografia

Biancalani G., Testoni I. (2021). *Psychodrama and empowerment in facing violence and death: Social settings beyond psychotherapy*.
<https://www.research.unipd.it/handle/11577/3404973>

Boal, A. (2011). *Il Teatro degli Oppressi*. La Meridiana.

Boria, G. (1991). *Spontaneità e incontro nella vita e negli scritti di J. L. Moreno*. UPSEL Domeneghini.

Boria, G. (2005). *Psicoterapia Psicodrammatica*. FrancoAngeli.

Carotenuto, P. A. (A cura di). (1996). *Itinerari del pensiero junghiano*. Raffaello Cortina Editore.

Dayton, T. (2023). *Treating Adult Children of Relational Trauma*. Dotti, L. (2002). *Lo Psicodramma dei bambini*. FrancoAngeli.

Dotti, L. (2020). *Playback Theatre. Il teatro della spontaneità al servizio del singolo, del gruppo, della comunità*. Kemet.

Fonseca, J. (2012). *Lo psicodramma contemporaneo. Contributi alla teoria e alla tecnica*. FrancoAngeli.

Gasseau, M. (2011). *Il sogno. Dalla psicologia analitica allo psicodramma junghiano*. (R. Bernardini, A cura di) FrancoAngeli.

Landy, R. J. (1999). *Drammaterapia. Concetti, teorie e pratica*. Edizioni Univ. Romane.

Manes, S. (2011). *Lo psicodramma. Tecniche e giochi di conduzione*. FrancoAngeli.

Miglietta, D. (1998). *I sentimenti in scena. Lo psicodramma e le sue applicazioni*. UTET Università.

Moreno, J. L. (1987). *Manuale di Psicodramma. Il teatro come terapia* (Vol. I). (O. Rosati, A cura di) Astrolabio Ubaldini.

Moreno, J. L. (1987). *Manuale di Psicodramma. Tecniche di regia psicodrammatica* (Vol. II). (O. Rosati, A cura di) Astrolabio Ubaldini.

Moreno, J. L. (2002). *Il profeta dello psicodramma*. Di Renzo Editore.

Muzzarelli, G. B. (2018). *L'intervento psicodrammatico. Il metodo moreniano dal gruppo al trattamento individuale*. FerrariSinibaldi.

Pani R., D. M. (2006). *Dal teatro allo psicodramma analitico*. FrancoAngeli.

Schützenberger, A. A. (2008). *Lo Psicodramma*. Di Renzo Editore.

Rojas-Bermudez, J. (1997). *Teoria y tecnica psicodramaticas*. Jacobi, J. (2014). *La psicologia di C. G. Jung*. Bollati Boringhieri.

Testoni I., Bonelli B., Biancalani G., Zuliani L., Nava F. A. (2020a). *Psychodrama in attenuated custody prison-based treatment of substance dependence: The promotion of changes in wellbeing, spontaneity, perceived self-efficacy, and alexithymia*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019745562030023X>

Testoni I., Cecchini C., Zulian M., Guglielmin M. S., Ronconi L., Kirk K., Berto F., Guardigli C., Cruz A. S. (2018). *Psychodrama in therapeutic communities for drug addiction: A study of four cases investigated using idiographic change process analysis*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455617301375>

Testoni I, Ronconi L., Biancalani G., Zottino A., Wieser M. A. (2021). *My Future: Psychodrama and Meditation to Improve Well-Being Through the Elaboration of Traumatic Loss Among Italian High School Students*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.544661/full>

Testoni I., Tronca E., Biancalani G., Ronconi L., Calapai G. (2020b). *Beyond the Wall: Death Education at Middle School as Suicide Prevention*. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2398>

