

L'INTERVENTO PSICODRAMMATICO

Il metodo moreniano dal gruppo
al trattamento individuale

Giovanni Boria
Francesco Muzzarelli



Introduzione

Ciao e benvenuto nel mondo dello psicodramma!

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

Gianni (così tutti lo chiamano) è uno psicologo clinico che porta sulle spalle, con gioia e inesauribile voglia di sperimentare, un’esperienza quarantennale di psicodrammatista, sviluppata in giro per il mondo, fin da quando si recò a New York per imparare lo psicodramma al *Moreno Institute* di Beacon. Molto “psicodramma italiano” deriva da questo viaggio. Francesco è un formatore manageriale che venti anni fa si è presentato, un po’ rigido e con giacca e cravatta, a un corso introduttivo allo psicodramma tenuto da Gianni presso un centro di formazione professionale. È andata a finire che si è diplomato psicodrammatista nella scuola da lui diretta e, dopo qualche anno, è entrato nella squadra dei docenti. Un incontro fortunato e fecondo.

Veniamo al nostro libro.

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

Perché mai scriverne un altro?

Perché da molti anni incontriamo tante persone diverse, per motivi di terapia o di formazione e, ciò nonostante, ci meravigliamo ancora dei lampi di umanità e dei venti di cambiamento che immancabilmente si originano dall’applicazione

del metodo psicodrammatico nelle più svariate situazioni. Tocchiamo ogni volta con mano quanto una sessione di psicodramma sia intrigante, vivificante e costruttiva (e anche impegnativa); spesso a dispetto della titubanza iniziale di chi, per esempio, crede che psicodramma significhi recitare scenette, confessarsi in pubblico, possibilmente piangendo a calde lacrime, o sfogare le proprie voglie istrioniche su un palcoscenico.

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

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

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

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

nare e costruire il futuro.

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

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

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

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

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

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

Se desideri approfondire la tecnica psicodrammatica e le sue radici epistemologiche, troverai una ricca bibliografia coi titoli che ci sembrano più adatti a guidarti nello studio teorico del metodo moreniano.

Se vuoi imparare lo psicodramma per impiegarlo nel tuo la-

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

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

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

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

Incontrerai quattro parti.

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

1934, si intitola “*Who Shall Survive?*”.

La *Parte seconda* è articolata in due capitoli. Il primo ti illustra gli ingredienti dell’epistemologia moreniana e l’impianto metodologico che ne deriva. Potrai comprendere, con semplicità, come lo psicodramma nasce e perché funziona. È un capitolo importante per apprezzare a fondo la sua natura e la sua portata, stando lontani da visioni parziali o puri tecnicismi che spesso lo mettono sotto una luce riduttiva. Il secondo capitolo di questa sezione è dedicato alla “psicotecnica psicodrammatica”, cioè alle modalità operative (che definiamo tecniche) con le quali lo psicodramma realizza il suo obiettivo primario: allenare alla spontaneità/creatività, lo stato mentale in cui l’individuo ha il massimo accesso alle proprie risorse emotive, intellettive, relazionali e alla sua capacità inventiva. Le tecniche psicodrammatiche sono il modo concreto con cui lo psicodrammatista, attraverso le cosiddette “consegne”, attiva intenzionalmente specifici processi mentali, seguendo una strategia registica che consente alle persone di esprimersi e sperimentarsi, diventando attori consapevoli del proprio cambiamento. Alla fine di questo capitolo troverai alcune precisazioni in merito ai “confini” tra l’ambito terapeutico e quello formativo, argomento particolarmente delicato per l’intervento psicodrammatico, data la sua grande forza di attivazione intrapsichica e interpersonale.

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

La *Parte quarta* è dedicata allo psicodramma a due: si tratta di fare psicodramma in assenza del gruppo. Terapeuta e pa-

ziente o formatore e cliente, nessun altro. Ti sembrerà strano. Non c'è dubbio che il gruppo sia il contenitore operativo di elezione dello psicodramma, proprio alla luce dei suoi cardini epistemologici. Ma possiamo affermare che non è necessariamente l'unico. L'intervento psicodrammatico è in grado di funzionare, e molto bene, anche quando il gruppo non c'è, nel contesto *one to one* (situazione tipica nella psicoterapia individuale, nel *coaching* e nel *counseling*). Lo psicodramma a due non è una novità tecnica: se ne parla da decenni. La vera innovazione che scoprirai è una originale modalità e strumentazione per svolgerlo. Se la è inventata Gianni, e Francesco è stato una delle "cavie" di partenza per la sua sperimentazione e messa a punto. Realizzerai come è possibile svolgere la scena psicodrammatica e impiegare le usuali tecniche in un teatro miniaturizzato mobile nel quale, per mano del paziente/cliente, si muovono e interagiscono piccole sagome (pezzi scelti degli scacchi) che rappresentano il protagonista e gli altri soggetti da lui evocati sul palcoscenico per concretizzare accadimenti intrapsichici e relazionali. Non manca niente: il kit comprende anche vari mezzi scenici in miniatura per costruire ambienti e situazioni (sedie, mobili, alberi e tanti altri oggetti). Questioni tecniche a parte, ti potrai immergere percettivamente anche nello psicodramma duale: come per quello svolto col gruppo, abbiamo non solo descritto scorci reali di lavoro col protagonista, ma avrai a tua disposizione più video che, molto meglio delle parole, ti chiariranno come concretamente funziona e ti permetteranno di coglierne la particolarità.

Bene, abbiamo terminato la nostra cornice di introduzione.

Ti immaginiamo curioso di andare oltre.

Buona lettura e buon viaggio nelle atmosfere psicodrammatiche!

*Giovanni Boria
Francesco Muzzarelli*

PRIMA PARTE

Il contesto ambientale

CAPITOLO 1

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

1.1 Dall'era della conservazione all'era del trasloco continuo

I mercati post-industriali, nell'insieme, sono saturi e di conseguenza iper-competitivi, super-segmentati e infedeli.

È ormai ben noto: velocità, flessibilità, innovazione, efficienza e cambiamento continuo sono gli imperativi per la sopravvivenza delle organizzazioni socio-produttive. Sembra che le energie delle persone debbano quindi essere incondizionate, infinite, costantemente attive o attivabili a comando.

È frequente la richiesta di un rendimento personale che non va di pari passo né con l'avanzare dell'età anagrafica, né con l'anzianità professionale. Si aggiunge la facilità con cui il lavoratore può essere sostituito in qualsiasi momento l'organizzazione lo reputi necessario. L'intreccio fra impegno lavorativo e sfera psicologica individuale è vieppiù stretto, quasi una simbiosi forzata tra gli obiettivi dell'organizzazione e quelli della persona. Ciò alimenta l'obbligo morale di essere "forti e vincenti" perché se si fallisce si è finiti: nell'oceano precario e iper-competitivo una sconfitta può essere professionalmente e socialmente fatale. Essere "altamente prestativi" è ormai ir-

rinunciabile: motivati e scattanti, instancabili, disposti a rifare la gavetta ogni qual volta necessario e a credere in nuove prospettive, propositivi, rapidi e, possibilmente, infallibili.

In un simile contesto le persone si trovano proiettate verso prospettive forzate di realizzazione di sé: da un lato affascinanti (prospettiva “sfidante”), dall'altro predisponenti a crisi di rigetto, sotto forma di *burn-out* e malattie da stress (prospettiva “sfibrante”).

La società post industriale, nel suo insieme, è indubbiamente carica di complessità¹ e incertezza. Nell'arco di un ventennio, siamo passati da un'epoca nella quale la norma era la conservazione (del guadagno, del lavoro fisso, della famiglia, della casa, delle tradizioni), a una condizione socio-economica che impone il cambiamento perenne, la flessibilità, il dinamismo, il “tutto e subito”, il “questo e quello”, il “presto e bene”.

Nell'insieme è come dover traslocare incessantemente: occorre essere determinati e veloci nel fare e disfare scatoloni, accettando di averne sempre qualcuno in giro per casa. Il futuro è un'ansiosa incognita e il passato una zavorra da abbandonare perché rende lenti nell'adattamento. Si vive una dimensione nella quale il predominio assoluto è quello del tempo presente.

Siamo inoltre freneticamente immersi in tempi in cui la vita dopo il lavoro e quella del lavoro non sono più separate: l'equilibrio fra vita lavorativa e vita familiare (*work-life balance*) è critico. La velocità e la mutevolezza nella trasformazione sociale e produttiva sono in effetti senza precedenti; e tendono a generare solitudine e spaesamento. O quanto meno richiedono elevate dosi di attenzione, consapevolezza, dedizione e assunzione del rischio.

Non è più come nell'epoca dell'occupazione stabile, quando erano lo Stato e l'Azienda a programmare e tutelare il percorso lavorativo dell'individuo, il quale doveva solo preoccuparsi

1 Dal punto di vista psicologico, la complessità è un tessuto di costituenti eterogenei inseparabilmente associati: essa pone il paradosso dell'uno e del molteplice, è il tessuto di avvenimenti, azioni, interazioni, retroazioni, determinazioni che costituiscono il nostro mondo fenomenico.

di stare in carreggiata con “senso del dovere e buon senso”, approdando a un certo e tranquillizzante traguardo pensionistico. Attualmente è sempre più difficile “rimanere al passo”, e chi si ferma per un momento di riflessione o di riposo è travolto dagli altri o dagli eventi.

La risposta psicologica alla velocità di trasformazione del reale è spesso disfunzionale. Frutto di una visuale che non è più capace di assorbire gli scopi e i mezzi del proprio agire unificati da un senso, si esprime con una cristallizzazione su processi mentali e modalità di comportamento appartenenti alla realtà precedente, procurando disadattamento, inefficienze, conflitti interiori e cattive relazioni. Ansia, rabbia e senso di colpa sono per molte persone, sia nella vita privata che in quella professionale, degli indesiderati ma fedelissimi compagni di viaggio.

Salute mentale e salute relazionale sono a rischio.

Così come lo è il progetto professionale e tutto ciò che ad esso si collega: l'identificazione personale e sociale, il livello di reddito, la creazione di una famiglia, la tutela della propria salute, la gestione dei genitori anziani, il futuro dei figli.

1.2 Contesto psico-sociale e sfide esistenziali

L'ambiente sociale e lavorativo in cui viviamo ci chiede quotidianamente di costruire una relazione serena e stabile con una realtà incerta e incoerente. Siamo in inevitabile contatto con situazioni che mettono a dura prova la nostra capacità di decifrare il senso delle esperienze. Si tratta di vere e proprie “sfide esistenziali”. Ne identifichiamo principalmente quattro. Vediamo di che si tratta².

La prima sfida esistenziale possiamo chiamarla *coazione alla scelta* e consiste nell'obbligo alla decisione perenne: a fronte dei cambiamenti continui siamo chiamati a definire e ridefinire priorità, a scegliere cosa conservare e cosa “buttare dalla torre”, a rivedere le regole durante il gioco. È come percorrere

2 Cfr. Muzzarelli; Faccia, Armando Editore (2009), pag. 62 e seguenti.

una strada composta da un'interminabile sequenza di bivi: per procedere è inevitabile scegliere quale ramo imboccare e, soprattutto, fermarsi non è consentito. Si potrebbe pensare che una strada fatta di bivi sia una strada che ci riserva un percorso più libero. La sequenza di bivi è invece un percorso potenzialmente ansiogeno, che non lascia un attimo di respiro: la libertà di scegliere si trasforma nell'impossibilità di non scegliere, una paradossale "libertà obbligatoria". In questa realtà, per di più, il tempo è percepito come sempre più scarso e si perde l'abitudine all'introspezione.

La seconda sfida riguarda la *difficoltà del sentimento progettuale* ed è generata dall'impossibilità di pensare il futuro: il domani è colmo di incertezza, non permette di pianificare il percorso di vita. L'esperienza, le abitudini non servono più per rinfrancarci nell'affrontare il dopo, anzi diventano rischiose zavorre. L'impensabilità di come potrà essere il domani scoraggia l'entusiasmo dei sogni, procura smarrimento, ci fa sentire privi di solidità, incapaci di assumere il controllo della vita e di comprenderne/tramandarne il significato.

La terza sfida, strettamente connessa alla precedente, consiste nella *labilità degli obiettivi* e deriva dall'obbligo alla precarietà del presente che rende le mete non identificabili o prive di significato motivazionale ed esistenziale. Mancano traguardi verso i quali impegnarci con fiducia. Il che non significa certo poter stare fermi. Anzi. Bisogna correre e con velocità, pur non sapendo se il traguardo è raggiungibile o se è stato spostato. Gli obiettivi diventano degli "eccitatori temporanei" che ci tengono attivi lungo un percorso privo di riferimenti. L'unico vantaggio ricavabile, forse, è il sentirsi accesi, stimolati, comunque impegnati. Ritrovandosi dipendenti dalla frenesia e dall'iperattivismo.

Infine abbiamo la sfida dell'*anestesia nella rottura dei legami*. Essa nasce dalle frequenti separazioni che il cambiamento continuo comporta: da ruoli, da colleghi, da città, da modi di procedere, da progetti, da aspirazioni, da impegni, da affetti. Bisogna saper buttare le cose dietro le spalle, bisogna guardare solo avanti, senza tanti "se" e "ma". Elaborare il passato

attualmente si chiama “resistenza al cambiamento”. L’effetto di questa auto-anestesia obbligatoria è che, per proteggersi, si impara a ridurre gli investimenti affettivi verso l’esterno e ci si isola e inaridisce sempre più.

Tutto quanto descritto porta a questa constatazione: come già accennato, sempre più la sopravvivenza e il successo di persone e organizzazioni dipendono in modo diretto dalle doti psicologiche di resilienza, di coraggio e di creatività nell’immaginare e costruire nuove opportunità.

Il passaporto per il futuro esigente che ci attende è dunque la “capacità plastica” di adattare (o cambiare) gli occhiali cognitivi ed emozionali con cui osservare e comprendere la realtà che ci circonda, colma di variabili e connessioni.

Gli apprendimenti oggi più utili sono dunque quelli centrati sulla comprensione del contesto, sull’arricchimento delle prospettive di interpretazione, sullo sviluppo dell’intera persona: non solo cognitivo, ma soprattutto affettivo e relazionale.

Ciò perché, in un contesto organizzativo e sociale immerso nella prepotente palude quantitativa degli obiettivi di breve periodo e nell’incertezza, le persone cadono in atarassia progettuale, sentendosi sole, demotivate e deboli; o, al contrario, arrabbiate, aggressive e vendicative.

I terreni dello sviluppo intrapsichico e interpersonale del soggetto sono pertanto assolutamente centrali sia in campo clinico, sia in ambito formativo. Ciò che serve, in sostanza, è la capacità di fronteggiare flessibilmente e creativamente la grande mutevolezza della realtà, cioè “imparare la complessità”.

Imparare la complessità significa viverla non (solamente) come fonte di confusione, ma come ricchezza e varietà. Significa non rifiutarla, ma accoglierla con creatività, facendo emergere nuove strategie di pensiero e comportamento a fronte di situazioni date, oppure risposte adeguate a situazioni inattese. Rimanendo così in equilibrio o addirittura traendone vantaggio anche in condizioni di disordine e disarmonia.

Affinché questo non sembri un velleitario invito all’adattamento o una missione eroica, è necessario che le persone sappiano impiegare pienamente le proprie risorse emozionali

e cognitive nei contesti in cui si trovano, diventando agenti e strumenti della trasformazione continua della propria persona e del proprio ambito relazionale.

Grazie alle peculiarità del metodo psicodrammatico, e alla conseguente attivazione intenzionale di funzioni mentali complesse, la persona può stabilire/ristabilire un intreccio più armonico tra il mondo interiore e le richieste della realtà esterna, può sbloccare situazioni cristallizzate, può trovare soluzioni a problemi valorizzando al massimo le proprie riserve di spontaneità e creatività, può realizzare un incontro autentico con se stessa e con gli altri.

Quest'ultimo pensiero ci porta direttamente a contatto con le prime parole chiave e le potenzialità della filosofia moreniana. Nei prossimi paragrafi presenteremo un primo ritratto introduttivo che identifica lo psicodramma classico, lo connette al contesto sopra descritto e apre la strada alle applicazioni pratiche approfondite nei capitoli successivi. Vedremo anche un po' di storia dello psicodramma, utilissima per comprenderne profondamente il significato e predisporre alla sua adeguata applicazione.

1.3 Storia e attualità di Jacob L. Moreno: l'equilibrio creativo fra risorse emotive e cognitive

Jacob Levy Moreno nasce a Bucarest il 18 maggio 1889 in una famiglia appartenente alla comunità degli ebrei sefarditi. Nel 1890 la famiglia si trasferisce a Vienna. La formazione del giovane Moreno avviene nell'ambiente culturale viennese ed è caratterizzata, fin dalla tarda adolescenza, da una spinta al coinvolgimento in situazioni relazionali nelle quali sia possibile esaltare la naturale tendenza dell'uomo all'incontro con se stesso e coi suoi simili. Menzioniamo le più note di queste esperienze.

- Sin dal 1908 comincia ad incontrarsi coi bambini che trascorrono il tempo ad Augarten, un grande parco pubblico viennese in cui anch'egli aveva giocato da piccolo.

Egli ama raccontare storie e giocare con loro. Il suo interesse nei confronti dell'infanzia affonda le radici nella convinzione che il modo con cui il bambino si rapporta al mondo esterno sia espressione di grande spontaneità e creatività.

- Dopo l'ingresso all'Università, insieme ad un amico, fonda la *Casa dell'Incontro* per immigrati e rifugiati (è imminente lo scoppio della prima guerra mondiale che sbriciolerà l'Impero Austro-Ungarico).
- Negli anni 1913–14 si occupa di un gruppo di prostitute. Vienna ha un quartiere a luci rosse, un ghetto per le prostitute. Egli comincia a visitare le loro case accompagnato da un medico specialista in malattie veneree. Queste visite non sono motivate dal desiderio di 'recuperare' né di 'analizzare' quelle ragazze. Egli ha in mente di dar loro la dignità umana: comincia a incontrare gruppi composti da 8-10 ragazze, due o tre volte la settimana nelle loro case. All'inizio esse si "riscaldano" molto lentamente, timorose di persecuzione, ma quando colgono lo scopo ed i benefici che possono trarne, cominciano ad aprirsi di più. "Noi cominciammo a comprendere che 'una persona poteva diventare agente terapeutico per un'altra' e nella mia mente cominciarono a definirsi – a livello della realtà – le potenzialità della psicoterapia di gruppo" (Moreno, 1978).
- Nel 1915 ottiene un lavoro in un campo di rifugiati, prima come studente avanzato di medicina, poi come giovane medico. Mittendorf (in Austria) è un campo per rifugiati che avevano dovuto abbandonare il Sud Tirolo a causa dell'invasione dei loro territori da parte degli italiani. Tra la popolazione del campo serpeggia un grave malcontento e vi sono notevoli frizioni. Le persone erano state messe insieme senza alcun criterio selettivo, in un ambiente cui non erano abituate, prive di intesa reciproca. Moreno studia le correnti psicologiche che si sviluppano tra loro secondo vari criteri – il criterio della nazionalità, del credo politico, del sesso, del rapporto fra personale del campo e rifugiati e così via – e le considera le principali fonti delle flagranti difficoltà del campo. "Fu grazie a questa esperienza che sorse in me l'idea della

pianificazione di una comunità con metodi sociometrici” (Moreno, 1978).

- Nel 1925 Moreno emigra, per motivi razziali, negli Stati Uniti.
-

Moreno fu creatore dello psicodramma, del sociodramma, della sociometria e della sociatria, la cura della società attraverso il gruppo. Insieme a Kurt Lewin e a Sigmund H. Foulkes, egli è a pieno titolo uno dei pionieri della moderna psicologia di gruppo.

Lo psicodramma classico si avvale oggi di una psicologia di riferimento organica e ben strutturata, e di una metodologia molto ricca, flessibile e straordinariamente efficace.

Definiamo “classico” lo psicodramma che si ispira all'impostazione teorica e metodologica del suo ideatore (J.L. Moreno). Si parla infatti anche di psicodramma (o metodo) moreniano; ciò per distinguerlo da altre modalità che, pur facendo uso dell'azione scenica, si fondano su una diversa epistemologia (psicodramma analitico, junghiano, lacaniano, olistico, ecc.).

Moreno negli Stati Uniti d'America

I successivi eventi della nuova vita lo vedono impegnato anzitutto ad ottenere l'abilitazione (1927) alla pratica medica nel nuovo luogo di residenza (Stato di New York). Inizia quindi la sua affermazione professionale attraverso:

- un lavoro al reparto pediatrico dell'ospedale Monte Sinai, a New York, dove finalmente egli può fare delle dimostrazioni del suo lavoro sulla spontaneità coi bambini, riuscendo a suscitare l'attenzione e l'interesse dell'ospedale;
- la partecipazione al congresso annuale della *American Psychiatric Association* che si tiene a Toronto nel 1931, nel corso del quale viene incaricato di svolgere una ricerca presso la prigione di Sing Sing, onde studiare le possibili applicazioni della psicoterapia di gruppo all'interno del sistema carcerario;
- la funzione di direttore di ricerca presso la *New York*

State Training School for Girls di Hudson (casa di rieducazioni per ragazze adolescenti): nei due anni in cui lavora a Hudson egli ha modo di applicare e sviluppare le sue teorie sociometriche (abbozzate nel campo profughi di Mittendorf durante la prima guerra mondiale), che raggiungono così la loro veste ‘matura’, e può anche sperimentarsi nel *role-playing* e nello psicodramma;

- nel 1936 apre a Beacon (cittadina sulla riva sinistra del fiume Hudson, 60 miglia a nord di New York) la sua clinica, accanto alla quale costruisce il primo teatro di psicodramma.
- “Beacon fu per la storia dello psicodramma e della psicoterapia di gruppo all’interno di un’istituzione, ciò che le stanze di consultazione di Freud furono per gli psicoanalisti: un luogo di nascita, un terreno molto fertile per lo sviluppo della *sociatria*, il teatro che prendeva il posto del divano, la comunità che allargava i confini di un rapporto terapeutico duale” (Marineau, 1989).

Per diffondere le sue idee, presentare i suoi metodi, darsi un pubblico che lo segua, Moreno crea prima la rivista *Sociometry* (1937) nella quale trovano posto sue rielaborazioni delle esperienze condotte a Sing-Sing e a Hudson, poi (1947) *Sociatry: Journal of Group and Intergroup Therapy* che cambierà nome tre volte diventando l’ancor oggi esistente *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*. Questa rivista diviene nel 1951 l’organo ufficiale dell’*American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama* (ASGPP). Egli si spegne il 14 maggio 1974 a Beacon, in seguito ad una crisi cardiaca.

Compagna di Moreno per oltre quarant’anni fu **Zerka Toeman Moreno** (Amsterdam 1917 – Rockville 2016). Zerka condivise con Moreno le difficoltà e l’entusiasmo dell’opera di diffusione dello psicodramma nel mondo, la creazione della prima comunità terapeutica al mondo, la Beacon House, condotta con principi e metodi psicodrammatici. Fondò la prima Scuola di training in Psicodramma e la casa editrice Beacon Press nella cittadina di Beacon (New York). Dopo la morte di Moreno proseguì a Beacon la Scuola di Psicodramma formando intere generazioni di psicodrammatisti.

Jacob L. Moreno elaborò una filosofia di impronta fenomenologica ed esistenzialista i cui concetti fondanti sono così riassumibili:

1. ogni individuo è co-responsabile e co-creatore del mondo;
2. le potenzialità in dotazione di ciascun individuo trovano realizzazione attraverso lo sviluppo della *spontaneità* e della *creatività* cui ogni essere vivente ha accesso, secondo il suo progetto evolutivo e l'ambiente in cui è inserito;
3. il *gruppo* è luogo, mezzo e agente di cambiamento e di sviluppo della spontaneità e creatività della persona.

Secondo Moreno gli esseri umani non esistono isolati, essi vivono sempre in riferimento a gruppi all'interno dei quali le persone si relazionano attraverso *ruoli*. Il ruolo "precede l'io" nel senso che tutte le rappresentazioni intrapsichiche sono state una qualche volta parte di transazioni interpersonali. È nella *relazione* che si manifesta l'interiorità della persona e la relazione stessa è vitalizzante e risanatrice, e pertanto terapeutica.

Dal punto di vista psicologico, la teoria e la metodologia dello psicodramma classico si collocano nell'ambito della psicologia umanistica, sviluppatasi dall'inizio del secolo scorso in Europa e negli Stati Uniti, in contrapposizione al pensiero positivista e riduzionista allora dominante.

Moreno sviluppò un'assai originale psicologia a impronta fenomenologica, pionieristica nella sua impostazione relazionale e intersoggettiva, orientata alla ricerca in quella terra di mezzo che sta fra l'individuo e il gruppo, e tra il gruppo e la società.

Fin dagli anni venti del secolo scorso, anticipando molti orientamenti psicologici attuali, Moreno considerò l'individuo, il gruppo e la società, poiché in continua reciproca interazione, come entità non nettamente scindibili nella ricerca psicologica.

Lo *psicodramma* fonda gran parte della propria epistemologia sui concetti di *spontaneità* e *creatività*.

La **spontaneità/creatività** (binomio chiamato, nel gergo psicodrammatico, “fattore S/C”, per sottolinearne 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 ed 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).

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 gioca, nella dinamica psichica dell’individuo, una funzione antitetica a quella dell’ansia. 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.

I concetti moreniani di spontaneità e creatività sono estremamente attuali. Essi sembrano espressi non da uno psicologo sociale e psichiatra nato nel 1889, bensì da un modernissimo “manager della complessità”.

Sino dal 1934, nel testo dal titolo significativo: “*Who Shall Survive?*” Moreno denuncia il dominio che gli strumenti sostitutivi della creatività umana (ovvero le macchine e le cristallizzazioni culturali) esercitano nel mondo contemporaneo. Quando le facoltà creative si annichiliscono, l’uomo diventa incapace di fronteggiare le evenienze cui non sia adatto il patrimonio di strumenti e conoscenze accumulato in precedenza. In un mondo che cambia vertiginosamente come quello odierno, *chi sopravviverà?*

Il “vecchio ma nuovo” quesito moreniano non può che avere una risposta: sopravviverà l’uomo spontaneo e creativo, capace di adeguarsi generativamente al contesto in cui vive.

La strumentazione operativa dello psicodramma è in sostanza un *sistema di allenamento della spontaneità e creatività*, attraverso il quale è possibile costruire efficacissime regie di

cambiamento e apprendimento a beneficio di persone singole, gruppi e organizzazioni intere, in perfetta assonanza con gli attuali bisogni della clinica e della formazione, sempre più centrate sulla valorizzazione dell'emozionalità e dell'esperienza soggettiva. Questo "allenamento psicodrammatico" è reso del tutto particolare dalla possibilità di ricorrere alla cosiddetta *semirealtà*, al "come se", ovvero alla dimensione del gioco, al simbolico, al fantastico, agendo in un mondo fittizio nel quale l'immaginazione e le opzioni di pensiero/comportamento possono dispiegarsi al massimo, permettendo al soggetto un'ampia sperimentazione di sé.

Trasversalmente, nella terapia, nella formazione, nel *coaching* e nel *counseling*, sono assai fertili in particolare i seguenti ambiti di lavoro, ambiti nei quali l'integrazione delle risorse emotive con quelle cognitive è la carta vincente:

- offrire opportunità di espressione del proprio vissuto;
- incoraggiare la produzione di idee nuove e insolite;
- favorire il pensare alle possibili azioni alternative;
- sostenere l'individuo nelle decisioni;
- affiancare la persona nell'affrontare situazioni con risultati incerti;
- mettere il soggetto nelle condizioni di affrontare problematiche sconosciute;
- focalizzare e potenziare punti forti;
- focalizzare e tenere sotto controllo quelli deboli;
- sperimentare nuovi pensieri e nuovi comportamenti;
- elaborare conflitti;
- esplorare e affrontare situazioni di demotivazione e stress.

In tutti questi ambiti ciò che più conta è avere accesso alle nostre migliori risorse personali che liberano la nostra innata resilienza, cioè la fiducia nella propria naturale capacità di far fronte alle situazioni: un atto creativo frutto di uno stato mentale spontaneo.

Ma la spontaneità/creatività, nell'epistemologia moreniana, può nascere e svilupparsi solo in seno a una relazione stimolante e contentiva nel *qui ed ora* del contesto di gruppo.

È attraverso e nella relazione interpersonale che il fattore S/C può "farsi". Moreno infatti interpreta le dinamiche psicologiche (individuali e collettive) secondo un modello relazionale nel quale le persone entrano in contatto fra loro tramite forme operative osservabili e modificabili chiamate *ruoli*. A mezzo del ruolo, vera e propria unità esperienziale, la persona si esprime e conquista progressivi livelli di consapevolezza, differenziazione e maturazione.

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 *feed-back* 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 personalità.

La relazione, il gruppo, pertanto, è l'imprescindibile luogo dell'incontro interpersonale, è sede dell'identità individuale, è agente dello sviluppo della spontaneità e condizione essenziale per una dimensione creativa della vita. Il gruppo, nel pensiero di Moreno, è dunque il principale strumento del processo terapeutico e può esistere grazie a una sorta di particolore cemento che lo tiene unito: il tele, l'elemento fondante primario delle relazioni sociali.

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'altro.

Nel gruppo condotto con metodo psicodrammatico si creano condizioni di tele reciproco positivo che permettono alle persone di realizzare l'**incontro**, un altro dei concetti chiave di Moreno.

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 nostri occhi.

Lo psicodramma si rivela uno strumento elettivo per rispondere alle esigenze di contenimento emotivo, di contatto, di intimità, di accettazione di sé e della capacità di sentirsi appartenenti al gruppo. Nella dinamica gruppale psicodrammatica ogni soggetto ha un proprio spazio espressivo che apre alla conoscenza reciproca e alla condivisione di vissuti e nel quale, all'indifferenza, all'aggressività e al non detto, si sostituisce un

confronto autentico e costruttivo. Il tutto in un clima relazionale rigorosamente democratico che invita tutti, e a tutti permette di mettersi in gioco.

Questo è il bello dello psicodramma, ciò che lo rende affascinante ed efficacissimo nel potenziamento della persona in termini di capacità di autoespressione, di adattamento alla realtà e di sviluppo di progettualità.

1.4 Complessità, relazionalità e psicodramma

Abbiamo cominciato questo capitolo constatando che l'attuale organizzazione sociale e produttiva ha raggiunto un livello di complessità pressoché privo di precedenti storici.

A questo punto ci sembra interessante collegare la complessità ambientale alla relazionalità che, come visto, è aspetto centrale nel pensiero di Moreno.

Ci azzardiamo ad affermare che è proprio sul concetto di relazione che (fra l'altro) si può basare la complessità. Dato un certo numero di variabili in gioco, la complessità, e con essa l'instabilità temporale e l'imprevedibilità degli esiti dell'interazione tra queste variabili, cresce all'aumentare delle loro interdipendenze e inter-retroazioni.

Ruoli e relazioni sono il punto di partenza epistemologico di Moreno: il punto focale dello psicodramma è la dinamica fra le persone, tramite l'**azione** che è racconto di sé e rapporto con gli altri usando non solo la parola, ma anche sguardi, movimenti, posture, contatto fisico, luci, suoni e appositi oggetti scenici. Ogni persona è vista da un'altra, e tutte si influenzano reciprocamente in un continuo "intergioco guidato" fatto di autoespressione e condivisione.

Per associazione di idee, la definizione di "complessità" rimanda alla molteplicità delle verità soggettive e alle tante sfaccettature della relazionalità dentro l'individuo e il gruppo: incontri, scontri, idee, vissuti, aspettative, speranze, paure, progetti, pregiudizi e, in particolare, alle forze di attrazione (tele positivo) o di repulsione (tele negativo) tra le persone.

Da questo punto di vista lo psicodramma accoglie, rispetta, esplora e prospetticamente risana la complessità, in particolar modo nella scelta teorica dell'accoglimento della "verità soggettiva" e attraverso specifici accorgimenti tecnici (inversione di ruolo, doppiaggio, regola della "sospensione della risposta", regola della circolarità, valorizzazione dell'intersoggettività), che permettono alle diverse voci interiori dei componenti del gruppo di svelarsi, convivere alla pari tra loro, conoscendosi e rispettandosi a vicenda e traendo spunti creativi le une dalle altre.

L'essere umano è complesso, prima ancora dell'ambiente socio-economico. Egli è plurale e dinamico: la sua personalità si struttura e ristrutturata nel tempo in un sistema cangiante di norme, di desideri spesso incongruenti e di sentimenti a volte conflittuali. Il *primato della soggettività*, non a caso, è un fondamento della filosofia moreniana che sembra essere del tutto in sintonia con la natura della odierna complessità e, soprattutto, con il suo accoglimento consapevole e responsabile. "Primato della soggettività" significa che i contenuti espressi da una persona nel gruppo hanno il valore e la dignità di una "verità" (soggettiva) e non possono essere categorizzati in "giusti" o "sbagliati", "buoni" o "cattivi". Ognuno ha un proprio e inviolabile spazio espressivo che consente al suo mondo interno di mostrarsi senza il rischio di censure o ritorzioni. La vita del gruppo psicodrammatico, vera *palestra di allenamento alla complessità*, prevede il popolarsi dello spazio comune di verità convergenti o divergenti, simili o dissimili, in una coesistenza di contenuti che consentono a ogni soggetto di affermarsi per quello che è, con una modalità simmetrica che permette a ciascuno di mettersi in gioco, esprimere le differenti dimensioni del proprio vissuto, osservarle da diversi punti di vista e stabilire collegamenti nuovi e costruttivi fra di esse.

1.5 Un'analogia di sintesi: l'automobile moreniana

Per comprendere ulteriormente e fissare il significato e gli effetti dei concetti fondanti dello psicodramma, azzardiamo costruire (creativamente!) un'analogia.

Ricapitolando, gli assunti centrali della concezione psicologica di Moreno sono tre:

- la spontaneità/creatività: *elemento ergogenico* che dona tensione vitale alla persona;
- il ruolo: *elemento psicogenico* che identifica la persona nel suo agire;
- il tele: *elemento sociogenico* che indica perché e come la persona entra in relazione con gli altri.

Proviamo a equipararli a un'automobile in strada, insieme al suo pilota (che assumiamo essere un tutt'uno, come una sorta di centauro). La chiameremo "automobile moreniana":

- spontaneità: motore e serbatoio del carburante;
- creatività: prestazione su strada;
- ruolo: l'assetto di guida del pilota e le marce innestate;
- tele: la strada percorribile.

Viaggiando per le strade del tele, sospinta dall'energia della spontaneità, l'automobile moreniana e il suo pilota adottano molteplici forme operative (ruoli) e di volta in volta trovano la risposta adatta alle condizioni della strada (atto creativo).

Il senso di questo viaggiare, ovvero ciò che accade viaggiando, è realizzare incontri con altre automobili simili, cioè vivere dinamiche relazionali generatrici di nuova vita, di idee, di scoperte, di consapevolezza, di cambiamento. Grazie a queste dinamiche ogni automobile (col proprio pilota) si differenzia, matura autoconsapevolezza e autocontrollo, perfeziona la propria capacità di stare in strada, trova nuove destinazioni e diventa sempre più abile nel raggiungerle.

Tutto ciò accade e ha *valore terapeutico* perché in questi incontri ha luogo la co-costruzione di una relazione autentica

basata sulla conoscenza reciproca e sul rispetto delle differenze. Li chiamiamo incontri intersoggettivi, nei quali il giudizio, la censura, la competizione e l'interpretazione non trovano spazio.

Le automobili e i loro guidatori possono addirittura mettersi l'uno nei panni dell'altro, sono cioè capaci di *inversione di ruolo*, adottando temporaneamente occhi, mente e corpo dell'altro. Questo "altro" può essere fisicamente presente nelle strade teliche oppure essere nella mente dei piloti come altro significativo incontrato nel corso della vita che ha concorso a creare l'Io di quel pilota. Ma non finisce qui.

Nell'incontro posso prestare i miei occhi all'altro per vedermi da fuori (*funzione di specchio*) e sentire l'altro come se ne fossi un sosia interiore (*funzione di doppio*).

Quante cose possono accadere percorrendo le strade della relazione (intersoggettiva)!

Ma affinché accadano e al meglio, rimanendo nell'analogia automobilistica, è necessario un codice della strada e un vigile che intervenga a stimolare e indirizzare il "traffico relazionale". Il codice della strada è l'insieme delle regole del "gioco psicodrammatico" funzionali alla costruzione dell'intersoggettività (in luogo dell'interdipendenza).

Il vigile è il *direttore di psicodramma*, un "regista in scena" che promuove intenzionalmente certi accadimenti relazionali (strategia registica) mediante una particolare strumentalità (le tecniche dello psicodramma) capace di far vivere alle persone esperienze intense, ricche di significato e funzionali al benessere.

Di tutto ciò trattano i prossimi capitoli.