

LO PSICODRAMMA

Lo psicodramma è un metodo psicoterapeutico, generalmente di gruppo, che utilizza le drammatizzazioni, oltre alle tecniche verbali, come mezzo per esprimere, per comunicare, per esplorare e per elaborare i diversi problemi degli individui, delle coppie, delle famiglie o dei gruppi.

Psicodramma proviene dal greco *psykhé* (anima) e *drâma* (azione). Vale a dire, l'anima in azione, la manifestazione in azioni dell'anima. E in ogni azione (dramma) interagiscono personaggi.

Creatore dello psicodramma è stato Jacopo Levy Moreno, medico romeno (1892-1974) vissuto a Vienna fino al 1925 e poi negli Stati Uniti. La sua creazione è stata influenzata da tre suoi interessi personali: prima di tutto il teatro, che voleva cambiare da “dramma rappresentato a dramma vissuto”, in secondo luogo la psicoterapia e la sociologia, dal momento che egli ha dato particolare rilievo al gruppo, al contrario di Freud, che stava sviluppando la psicoanalisi su una pratica individuale, ed infine, last but not least, la religione ed in particolare lo chassidismo, corrente ebraica mistica e rigorista, che cerca di trovare Dio nel quotidiano e stabilire con Lui una relazione diretta. Oltre a sviluppare delle tecniche, Moreno ha creato una teoria dello psichismo e dello sviluppo infantile, facendo un parallelismo tra questo e ciò che si svolge sulla scena psicodrammatica. Per lui drammatizzare è terapeutico di per sé e diventa qualcosa di simile ad una nuova nascita, portando all'incontro con l'altro, che è anche l'incontro con Dio.

Lo psicodramma psicoanalitico: a partire dagli anni '50 molti psicoanalisti, particolarmente in Francia, tra cui Didier Anzieu e Serge Lebovici, comprendendo la genialità della scoperta moreniana, cominciarono a lavorare utilizzando le sue tecniche, ma all'interno di una cornice psicoanalitica, sviluppando quelle possibilità di arricchimento che lo psicodramma poteva dare alla teoria e alla tecnica psicoanalitiche. Fu Anzieu a parlare per primo di *psicodramma psicoanalitico*.

I lavori dei francesi interessarono un gruppo di analisti argentini e uruguaiani, che cominciarono a lavorare con lo psicodramma psicoanalitico a Buenos Aires negli anni 1965-66. La maggior parte di loro costituirono il *Gruppo sperimentale psicodrammatico latinoamericano*, del quale ho fatto parte, che ha lavorato per parecchi anni. Esso ha continuato a sviluppare questo orientamento (psicoanalitico) dello psicodramma, orientamento nel quale si utilizzano le tecniche create da Moreno come mezzo per arrivare alla comprensione dei processi inconsci che sono alla base dei problemi del paziente, del gruppo o della famiglia. In questo senso la drammatizzazione (che ha molti punti in comune con i sogni) diventa una *strada maestra* per lo svelarsi delle problematiche inconse.

* Psichiatra e psicoanalista. Membro Ordinario Didatta dell'Associazione Psicoanalitica Argentina ([A.P.A.](#)) e dell'International Psychoanalytical Association, insegna Psichiatria e Salute Mentale alla facoltà di Medicina dell'Università di Buenos Aires, e Clinica delle Famiglie e delle Coppie al Corso di Specializzazione in Psicologia Clinica presso l'Università “John F.Kennedy”; Direttore della Specializzazione in Approccio Psicoanalitico alla Famiglia e la Coppia, Associazione Psicoanalitica Argentinae Università CAECE; Direttore del Corso Superiore di Specializzazione in Psichiatria dell'Università di Buenos Aires e supervisore di terapie di coppia e famiglia.

Esistono diversi **tipi, modi e forme di psicodramma**: può essere individuale, grupppale, di coppia, di famiglia. Può essere pubblico (lo fanno alcuni psicodrammatisti moreniani) o privato.

Le sedute hanno una durata compresa fra un'ora e mezza e due ore, con una frequenza di una o più volte alla settimana. Possono svolgersi anche sedute più lunghe: per esempio esperienze psicodrammatiche intensive di un fine settimana, con durata di complessive 16-20 ore.

Il ruolo terapeutico può essere svolto da una o più persone: nella tecnica moreniana sono presenti un direttore o terapeuta principale e uno o più terapeuti ausiliari, o io ausiliari, che giocano le scene col protagonista. Nello psicodramma psicoanalitico si preferisce la coterapia: due analisti sono terapeuti a pari livello e a seconda del bisogno funzionano anche come io ausiliari.

Durante le sedute di psicodramma, come in qualsiasi altra psicoterapia, si prendono in considerazione i problemi individuali dei pazienti e quelli del gruppo.

Lo psicodramma implica l'uso delle *drammatizzazioni*.

La drammatizzazione è una rappresentazione di scene significative per il paziente, per il gruppo, per la famiglia o per la coppia, come in un teatro. Partendo dagli emergenti del gruppo, i terapeuti o i pazienti propongono scene che vengono drammatizzate, dove ciascuno interviene giocando il proprio ruolo, oppure un ruolo immaginario.

Le scene che si drammatizzano possono far riferimento ad avvenimenti del passato, del presente, ad aspettative per il futuro, che in genere implicano conflitti; oppure si possono drammatizzare scene simboliche, sogni, fantasie, costruzioni immaginarie. Quando il tema riguarda una situazione portata da un paziente, questo è designato come "il protagonista". Se quello che viene drammatizzato corrisponde ad una scena grupppale, il gruppo è il protagonista.

Ad esempio: se il paziente vuole drammatizzare una scena con la madre, un *Io ausiliario* prenderà il ruolo di madre. Secondo il modello moreniano sarà uno dei terapeuti ausiliari del direttore. Nel nostro modo di lavorare è uno dei terapeuti e/o altri membri del gruppo a funzionare come io ausiliario.

Moreno utilizzava un palcoscenico speciale nel suo "teatro terapeutico" di Beacon e anche molti psicodrammatisti moreniani hanno un "piccolo teatro" nel loro studio, ma nella maggior parte dei casi, e soprattutto in quelli dei colleghi che lavorano in psicodramma psicoanalitico, la drammatizzazione si svolge in una parte della stanza che terapeuti e pazienti utilizzano come "palcoscenico immaginario".

Un elemento importante nella drammatizzazione è il livello o l'intensità drammatica delle scene che vengono giocate. Questa intensità si può raggiungere solo dopo un primo momento, che Moreno chiamò *warming up* o riscaldamento, necessario al maggiore coinvolgimento nel compito del gruppo e nell'assunzione dei ruoli.

La seduta di psicodramma si svolge in tre tempi: il primo è il *warming up*, il secondo la drammatizzazione ed il terzo i commenti da parte del gruppo. I commenti che seguono sempre le drammatizzazioni sono portati sia da chi ha drammatizzato sia da chi non è intervenuto, ma ha fatto da spettatore. Questi commenti sono l'espressione della ripercussione emozionale, nei diversi membri del gruppo, di quanto è stato drammatizzato; vengono invece scoraggiati gli interventi "intellettualizzati".

Nel nostro modo di lavorare i terapeuti fanno un'analisi di ciò che è stato drammatizzato e formulano delle interpretazioni, che favoriscono la comprensione dei processi inconsci.

Le tecniche più utilizzate, quando si drammatizza, sono: *la drammatizzazione semplice di scene "reali"*, ovvero la rappresentazione di situazioni vissute nella realtà; *l'inversione dei ruoli*, nelle quali l'io ausiliario prende il ruolo di paziente e il paziente quello del suo interlocutore; *il soliloquio*: esplicitazione verbale di quello che si prova nella scena, ma si è taciuto; *il doppio*: un terapeuta oppure un altro paziente verbalizza alcuni dei sentimenti e/o pensieri che il paziente non esprime, incarnando così una parte nascosta di sé.

Possono essere utilizzate anche altre tecniche, come *lo specchio*, *l'autopresentazione* e *l'interpolazione di resistenze*. Attraverso la drammatizzazione la comunicazione, fino ad allora solo verbale, acquista una nuova dimensione.

I procedimenti drammatici: in una accezione più ampia lo psicodramma include oltre allo psicodramma propriamente detto, inteso come metodo psicoterapeutico, altri procedimenti drammatici che non hanno come scopo il trattamento di pazienti. Ad esempio il *sociodramma*, che è una socioterapia e si occupa dei problemi e delle tensioni presenti in gruppi preesistenti, in istituzioni, comunità, ecc. E il *role playing*, che viene usato per l'addestramento a diversi tipi di ruolo. I *giochi drammatici* vengono utilizzati anche con finalità didattica. Anche la *supervisione drammatizzata* è una tecnica molto utile, in cui il terapeuta (o i terapeuti) incarna (o incarnano) il proprio ruolo e quello dei propri pazienti. Le *ricerche drammatiche* implicano l'uso della drammatizzazione come tecnica di ricerca (degli affetti, del linguaggio non verbale, ecc.). Il *teatro spontaneo*, creato da Moreno, viene oggi utilizzato come modalità di creazione spontanea nell'ambito delle comunità, in riunioni di quartiere, ecc., con scopi di elaborazione (non solo di catarsi) delle tensioni sociali e politiche, delle organizzazioni, ecc.

I "giochi drammatici": il gruppo argentino di ricerca sullo psicodramma ha sviluppato la tecnica dei *giochi drammatici* con obiettivi didattici. Si tratta di una serie progressiva di drammatizzazioni di crescente complessità (si "gioca" a fare lo psicodramma), che permettono l'apprendimento del linguaggio drammatico e sono quindi utilizzate per insegnare le tecniche drammatiche a chi è interessato al loro utilizzo in vari settori.

Stiamo attualmente sviluppando anche in Italia esperienze terapeutiche e formative basate sulla tecnica psicodrammatica.

Si tratta di gruppi di psicoterapia e di consulenze per famiglie, coppie e gruppi. Ma anche di incontri gruppali per l'elaborazione di temi comuni: ad esempio gruppi di genitori sulla genitorialità, gruppi di insegnanti sul rapporto con allievi e genitori, gruppi di educatori professionali sulla relazione di aiuto, ecc.

Per quanto riguarda gli aspetti formativi, stiamo realizzando Corsi Triennali di Psicodramma Psicoanalitico presso l'Istituto per la Formazione e la Ricerca Applicata [I.F.R.A.](#) di Bologna; presso la stessa sede e in altre sedi italiane, universitarie e non, teniamo periodicamente seminari, supervisioni e incontri di approfondimento.

La creazione delle tecniche psicodrammatiche è senza dubbio merito della genialità del suo autore, ma le dobbiamo distinguere dalle teorie da lui sviluppate e soprattutto dall'ideologia sottostante alle sue formulazioni. Le sue teorie sono infatti confuse e frammentarie, impregnate di elementi mistici; spesso lui stesso si situa in un ruolo messianico e

paternalistico, così come emerge in *The words of the father*, uno dei suoi libri, dove le parole del padre sono le parole di Dio, ma anche le sue.

L'introduzione delle tecniche drammatiche in ambito psicoterapico ha arricchito le risorse dei terapeuti ad orientamento psicodinamico e il suo utilizzo si rivela oggi molto utile anche nelle applicazioni didattiche ed educative. “Portare sulla scena” i problemi, i conflitti degli esseri umani, sia quelli intrapsichici, sia quelli interpersonali e gruppal, permette un arricchimento notevole delle risorse in ogni campo e situazione.