

# PSICODRAMMA

di Giuliana Proietti

**Definizione.** Lo psicodramma è un metodo d'approccio psicologico che consente alla persona di esprimere, attraverso la messa in atto sulla scena, le diverse dimensioni della sua vita e di stabilire dei collegamenti costruttivi fra di esse. Lo psicodramma facilita, grazie alla rappresentazione scenica, lo stabilirsi di un intreccio più armonico tra le esigenze intrapsichiche e le richieste della realtà, e porta alla riscoperta ed alla valorizzazione della propria spontaneità e creatività (tratto dal sito [www.psicodramma.it](http://www.psicodramma.it))

**Origini.** Lo psicodramma è nato negli anni Venti, ad opera di uno psichiatra e sociologo di nazionalità rumena, poi naturalizzato viennese. Alla nascita il creatore dello psicodramma si chiamava semplicemente Jacob Levy; in seguito aggiunse anche il cognome Moreno, con il quale divenne famoso un tutto il mondo. Moreno completò i suoi studi presso l'Università di Vienna e fu anche allievo, piuttosto critico per la verità, di Sigmund Freud. Del fondatore della psicoanalisi Moreno non apprezzava quella che, a suo modo di vedere, era una ripartizione arbitraria della personalità, che non aveva alcun fondamento. Moreno fu invece molto influenzato da Rousseau, Pestalozzi e Froebel, dalla filosofia di Bergson e dalla psicologia di Jung.

**Sociometria.** La teoria originaria del prof. Moreno si chiamò 'sociometria': era un metodo di misurazione quantitativa delle relazioni interpersonali dei gruppi, attuato mediante test (sociometrici o psicometrici). I test permettevano di rilevare le strutture interne ai gruppi spontanei in base alle scelte fatte dai membri del gruppo e valutate con l'ausilio di uno strumento grafico, che permetteva di costruire, appunto, un 'sociogramma'. Uno dei principali obiettivi della sociometria consisteva, secondo l'autore, nel misurare l'intensità e l'estensione delle correnti psicologiche che si infiltrano in seno alle popolazioni e che le pervadono.

**Nascita dello psicodramma.** A queste tecniche si ricollegò poi anche la tecnica della psicoterapia di gruppo (psicodramma) ispirata al teatro, di cui Moreno era un appassionato cultore. Lo psicodramma venne subito applicato da Moreno nella cura della malattia mentale, in cui il rapporto medico-paziente veniva sostituito dal rapporto di interazione reciproca, all'interno del gruppo terapeutico. Il teatro terapeutico nacque così quasi per caso, attraverso l'esame delle ripercussioni personali della recitazione teatrale su un'attrice: Barbara. Dal 1921 al 1924, con il *Teatro improvvisato*, Moreno chiedeva ad un soggetto, nell'ambito di una rappresentazione scenica improvvisata, di assumere un ruolo per lui

significativo, che gli permettesse di esteriorizzare sul palcoscenico i suoi vissuti. Il ruolo doveva essere relazionato in modo significativo al tipo di disturbo comportamentale da trattare, ma anche alle esigenze motivazionali del soggetto o alle sue fantasie. Il pubblico era importante: è davanti al pubblico infatti che si fabbricano e si dipingono le maschere. Il pubblico veniva invitato ad osservare questo teatro e a reagire ad esso, interagendo liberamente con l'attore e con gli altri spettatori. Moreno era fortemente convinto dell'importanza del pubblico nei fenomeni di gruppo.

**Psicodramma e Psicoterapia.** Con l'invenzione dello psicodramma entrano nella psicoterapia contemporanea i metodi 'attivi', che ricorrono all'utilizzo del linguaggio del corpo e ad una regia terapeutica basata sul fare, oltre che sul dire. Nello psicodramma moreniano i protagonisti devono improvvisare il loro ruolo partendo da una situazione presente, passata, futura o immaginaria. Chiaramente è sottinteso che la sua utilità sta nel consentire al soggetto di proiettare nel dramma che sta recitando le sue reali preoccupazioni, le sue attrazioni, le sue repulsioni.

**Tecnica originaria.** La tecnica originaria dello psicodramma poggiava su tre basi:

- la spontaneità creativa come forza propulsiva (essa è normalmente sacrificata dal ruolo sociale, ma può essere recuperata per mezzo dell'azione scenica);
- la fiducia nei compagni,
- una comunità basata su questi principi e realizzabile mediante tecniche nuove.

Moreno, parlando delle sue tecniche diceva infatti che: 'il vecchio divano dello psicoanalista è stato sostituito dal teatro della spontaneità'. Recitando più ruoli, il paziente realizza la possibilità di riportare alla luce anche le sue fantasie più represses. L'io emerge da una catarsi psichica e si ricompone integrandosi nelle sue componenti e nel sociale al quale appartiene.

Moreno era convinto che non può esservi terapia individuale se, al tempo stesso, non si modificano le condizioni relazionali collettive. Per il creatore dello psicodramma l'uomo si realizza veramente solo quando può esprimersi liberamente, nonostante le barriere sociali.

La creatività, scriveva Moreno, "è la forza che spinge l'individuo a cercare una risposta adeguata per una nuova situazione o una nuova risposta per una vecchia situazione". Egli sosteneva che bisognava addestrarsi alla spontaneità, per migliorare il comportamento, la capacità di orientamento verso la vita, per diventare più concreti, più saggi. Per Moreno soprattutto i giovani hanno molto bisogno di questo ritorno alla semplicità, recuperando lo stato di spontaneità che è caratteristico della età infantile.

Nella versione originaria, Moreno prevedeva una scena dove si svolgeva l'azione, un protagonista della rappresentazione, un'équipe psicodrammatica i cui componenti, denominati 'io ausiliari' avevano la funzione di recitare quelle parti di cui il paziente poteva avere bisogno per presentare adeguatamente la propria situazione, dando corpo a persone reali dell'ambiente del paziente, o a figure

simboliche. Gli altri protagonisti della rappresentazione erano gli spettatori, che come il coro della tragedia greca facevano da eco al protagonista, manifestando le proprie emozioni di fronte alle vicende rappresentate.

**Lo psicodramma moderno.** Lo psicodramma moderno è molto diverso da quello messo a punto da Moreno. Dagli anni quaranta in poi infatti, esso ha assunto via via una impostazione prevalentemente psicoanalitica, allontanandosi dall'impronta dichiaratamente antipsicoanalitica di Moreno e perdendo così il carattere di psicoterapia catartica (ritenuta inefficace per trasformare la struttura psichica profonda). Lo psicodramma psicoanalitico vieta il contatto fisico fra partecipanti, assegna agli analisti presenti il compito di costituire l'oggetto del transfert e ai partecipanti quello delle identificazioni, mentre lo scopo della rappresentazione, che avviene in assenza di pubblico, non ha in vista la catarsi, ma l'interpretazione, non della realtà rappresentata, ma dell'immaginario del paziente-protagonista sul piano simbolico. Le sedute si svolgono in orari che sono regolarmente stabiliti, in spazi che non ospitano accessori teatrali e sono condotte da due analisti, di solito di sesso diverso, a cui spetta il compito dell'interpretazione dei conflitti che lo psicodramma evidenzia.

**Come funziona.** Con lo psicodramma la persona è messa in condizione di (ri)sperimentare delle situazioni piuttosto che di raccontarle. La persona può parlare con le diverse parti di sé, parlare con le diverse persone della propria vita (ora interiorizzate), piuttosto che parlare di esse.

Ciascuna seduta di psicodramma dura da 15 minuti a 2 ore. I partecipanti devono calarsi nei panni della persona che rappresentano, avere quella determinata età, quel modo di comportarsi, di essere;

L'azione dello psicodramma può riguardare una situazione presente o passata di una persona. Si possono altresì rappresentare altro genere di conflitti familiari, scolastici, lavorativi, di coppia.

**E' efficace per:**

- 'riaddestramento ai ruoli', preparazione a svolgere ruoli diversi, con la libertà di uscire dal circolo vizioso della ripetizione di altri ruoli in cui il soggetto ha fallito;
- soggetti nevrotici, inibiti, timidi, che hanno un repertorio di ruoli sociali povero e sclerotizzato che li rende inadatti alla vita familiare e sociale.

**Requisiti**

E' necessario essere persone disponibili, con una certa dose di coraggio (per lanciarsi e lasciarsi andare alla recitazione) e dotati di immaginazione creatrice.