

Maria Ollari

LA PAROLA CHE INDUCE ALL'AZIONE Le consegne nello psicodramma classico

PREMESSA

Ho scelto la scuola di psicodramma nello stesso modo con cui ho scelto le cose più importanti della mia vita: i valori della fede cristiana, l'amore, gli amici e il lavoro. Fondamentali sono stati l'incontro e il mio modo di percepire ciò che ritengo essenziale. In ogni primo incontro con questi pilastri della mia vita ho sentito compimento, e la scelta è avvenuta subito, il ragionamento dopo.

Così, in teatro, quando mi incontro con il protagonista o con il gruppo, sento ciò che devo fare; il realizzarlo, poi, ha bisogno di ragionamento. Imparare a ragionare sull'agire psicodrammatico significa apprendere ad utilizzare la *sapere psicodrammatico*.

Con questo lavoro cercherò di presentare alcune tracce della riflessione sul mio apprendimento, in modo che sia più chiara, anche per me, la strada che questa avventura di futura direttrice di psicodramma mi presenta.

Anni prima avevo lasciato la scuola di psicodramma, perché si era ammalata mia madre e non riuscivo a seguire i due impegni: nelle esperienze importanti mi sono sempre coinvolta totalmente con modalità di tipo *fusionale*, non lasciando spazio alla mia *individualità*.

Sono tornata alla scuola di psicodramma in un momento della mia vita nel quale pensavo di essere alla fine di un altro grande coinvolgimento totalizzante, l'intreccio di due mie parti essenziali: l'amore per un uomo e quello per un ideale umano e sociale. La sensazione di una prossima fine di questa parte della mia storia mi ha messo in condizione di concretizzare il mio antico desiderio di ritornare allo studio e alla scuola di psicodramma.

Già nelle prime esercitazioni sul palcoscenico è emerso, in modo quasi grottesco, il mio modo di accompagnare *fisicamente* le consegne: mi avvicinavo al protagonista, gli restavo vicina, lo seguivo negli spostamenti sul palcoscenico... come se volessi rinforzare, con questo comportamento, la consegna stessa, oppure indicare al protagonista la strada o addirittura voler agire al posto suo.

Sono arrivata alla scuola con tutte le *distanze* fuori posto

Aver raggiunto un presunto equilibrio sentimentale e una più chiara serenità etica non significava però essere capaci di gestire il coinvolgimento personale negli eventi e nella professione.

Una delle prime volte che mi misi a dirigere un protagonista, il Dr. Boria quasi mi urlò, col suo modo incisivo ed affettuoso, di uscire dalla scena. Mi vidi poi nella registrazione: ero fisicamente addosso al protagonista.

Ne rimasi molto scossa.

Da quel giorno mi imposi di stare attaccata al muro del teatro e dirigere da lì... e così è stato. Ho iniziato la seconda tappa della mia formazione alla scuola di psicodramma, sempre attaccata al muro del teatro.

Da quel nuovo luogo era diverso: la prospettiva cambiava e con essa inevitabilmente cambiavano anche le mie percezioni, emozioni, pensieri e azioni. Sono passati tutti gli anni del corso e altri tre di sofferenza e di lavoro intenso su di me: il cammino non è stato facile. Ma se prima ero attaccata al muro del teatro con la ragione e con molto sforzo, ora ... penso di esserci spontaneamente e anche con il cuore.

METODOLOGIA DI LAVORO

Dovendo essere questo lavoro il frutto di una riflessione del mio percorso di allieva direttrice, ho iniziato con una rivisitazione di tutte le mie esercitazioni fatte presso la scuola. Ho preso appunti sulle consegne date e mi sono resa conto che dal terzo al quarto anno ho compiuto un passaggio significativo.

Le annotazioni dei primi due anni riguardavano soprattutto errori relativi ad aspetti che potrei definire tecnici. Le esercitazioni

del quarto anno riguardano invece essenzialmente l'apprendimento della strategia direttiva. Di conseguenza, le mie consegne dovevano far riferimento anche ad un altro aspetto: quello dell'intenzionalità terapeutica.

Ho cercato anche di comprendere il significato della *consegna* in altre scuole di psicologia. Il risultato è stato poco interessante, in quanto i professionisti ai quali mi sono rivolta mi sono sembrati poco entusiasti dell'argomento e privi di riferimenti bibliografici significativi per un confronto.

Non è risultato, poi, dalla bibliografia moreniana una particolare attenzione alle *consegne* o un'analisi di questo strumento. Neppure nella lettura bibliografica sullo psicodramma ho trovato riferimenti specifici.

Alla fine per questo approfondimento ho deciso di rivolgermi essenzialmente a quattro fonti:

La prima: il testo di G. Boria, *Psicoterapia psicodrammatica. Sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*, nel quale appaiono alcune pagine dedicate all'utilizzo della consegna.

La seconda: la tesi svolta da F. Muzzarelli, dal titolo *Da lasciarsi andare a far accadere: il direttore di psicodramma classico e le sue prescrizioni di lavoro in actu e in situ*.

La terza: gli appunti da me raccolti durante le conversazioni con i miei insegnanti, le note e le annotazioni sulle consegne emerse durante i lavori di supervisione e in aula.

La quarta: il testo di L. Rispoli *Esperienze di base e sviluppo del Sé*.

Il quadro teorico di Rispoli, riferito alla psicologia funzionale del sé, ben integra i bisogni del direttore di psicodramma di "...*facilitare l'espressività per mobilitare le funzioni meno alterate del soggetto considerato, al fine di collegarle tra loro e di farle convergere per un arricchimento del Sé*"¹

Mi ha incuriosito, poi, conoscere il significato esatto della parola *consegna*.

Ho trovato interessanti la sua origine etimologica e le affinità con il contesto psicodrammatico.

È da questo aspetto che iniziano le mie riflessioni.

Capitolo 1

LA CONSEGNA NELLO PSICODRAMMA: LA PAROLA CHE INDUCE ALL'AZIONE

Alcuni pilastri del pensiero moreniano

Conoscere l'origine etimologica di un termine mi ha sempre molto affascinato, perché nelle poche righe del dizionario si possono trovare spesso i segreti che la cultura racchiude in una delle sue prime forme di intelligenza: il linguaggio.

Molte volte i miei seminari di formazione sono iniziati proprio dalle parole e dal loro significato ed uso. Sono nati scambi sia intellettuali che relazionali molto interessanti, che attraversano le classi sociali, la storia, la cultura antica e contemporanea, arricchendo l'*aula* di tante sfumature e producendo nuove consapevolezze.

Ho cercato sul dizionario della lingua italiana anche la parola *consegna* e non sono rimasta assolutamente delusa.

Il dizionario recita: "*atto, modo, effetto del consegnare*"...².

Questa descrizione, che apparentemente aiuta poco, contiene invece in sé i presupposti per una interessante riflessione in termini moreniani:

- c'è azione (*atto*)
- c'è qualità di relazione (*modo*)
- e accadimento (*effetto del consegnare*)

C'è azione (*atto*)

Tutto ciò che Jacob Levy Moreno, fondatore dello psicodramma, ritiene essenziale. Lo psicodramma classico

¹ G. Boria *Psicoterapia psicodrammatica. Sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*, Franco Angeli, 2005, pag. 247

² Zingarelli N., Il Nuovo Zingarelli, Vocabolario della lingua italiana, Zanichelli, 1987

moreniano esplora i contenuti mentali attraverso l'azione, sconvolgendo, sin dal suo nascere, gli approcci classici della psicologia che, al contrario, utilizza la parola come strumento principale per descrivere ciò che succede nella mente.

In tutto il suo percorso Moreno non teorizza prima ma sempre dopo aver sperimentato in teatro e nella vita, spinto da uno slancio intuitivo in una cornice che si può definire mistico-religiosa. Tutte le riflessioni teoriche sono la conseguenza del suo percorso di vita personale e professionale. Il loro recupero ha richiesto un lavoro attento sulla sua biografia, oltre che sulla sua bibliografia: ha vissuto ciò che ha teorizzato in coerenza con il suo pensiero. Quello che viene definito il *vitalismo moreniano* rientra nel quadro filosofico esistenziale di Moreno, il quale mette in risalto la forza vitale della creazione, dell'atto creativo, facendo spesso e intenzionalmente riferimento a Dio e al concetto biblico di creazione.

La *forza vitale* come parte della natura umana è anche divina.

Lo stesso interesse e curiosità il fondatore dello psicodramma li investe nell'osservazione dei bambini, che si rapportano al mondo agendo con spontaneità e creatività, in quanto non ancora condizionati da schemi precostituiti.

La spinta all'azione nasce dalla *fame d'azione*, categoria ontologica dello sviluppo infantile, un'energia cosmica-disorganizzata, che Moreno chiama fattore S/C (*Spontaneità/Creatività*) oppure organizzata (*ruolo/controruolo*).

Per spontaneità, Moreno intende la possibilità di mobilitare le proprie energie intellettuali, affettive e fisiche (*preparazione all'atto*) e la creatività si definisce nell'atto concreto che ne consegue.

Spontaneità e creatività sono fuse, aspetti susseguenti nell'atto spontaneo. La loro azione congiunta dà origine a risposte adeguate a situazioni nuove o a risposte nuove a situazioni conosciute.

In questo risiede la forza terapeutica dell'approccio moreniano.

È importante sapere che la spontaneità è una forma di energia che deve compiersi e ha una funzione antitetica a quella dell'ansia. La spontaneità, se non si traduce in atto creativo, diventa ansia e, come dice Moreno, ³ "...Quando si ha perdita totale di spontaneità, l'ansia raggiunge il suo massimo, il punto di panico". Ne risulta che sul palcoscenico psicodrammatico deve essere garantito un setting con presenti tutti gli elementi che permettono lo svilupparsi della creatività: la *matrix*, l'individualità del protagonista, il *locus*, la scena psicodrammatica, lo *status nascendi* (l'atto che si sviluppa)

L'atto di creazione è contemporaneo alla sua messa in scena.

L'azione è il luogo dove il fattore S/C si manifesta. Il ruolo centrale dell'azione è tradotto da Moreno con l'interpretazione scenica improvvisata, accompagnata da un contenuto verbale o non verbale.

L'atto creativo, secondo Moreno, è la più alta forma di intelligenza perché permette il cambiamento, ma deve continuamente riproporsi. Quando questo non succede, l'atto creativo, una volta compiuto, produce quella che lui definisce la *conserva culturale*: una cristallizzazione dei comportamenti che diventano stereotipati. La conserva culturale nei rapporti interpersonali impedisce il cambiamento, ripropone sempre le stesse risposte in modo meccanico, mentre a livello sociale è quella che dà origine al concetto moreniano di *cultura*.

La consegna è *atto* creativo, in quanto implica da parte del direttore di psicodramma la capacità di far produrre un'azione al protagonista o al gruppo, tale da richiedere risposte con elementi di novità.

Per questo è interessante osservare le caratteristiche dell'atto creativo. Esso:

-origina il sentimento della sorpresa, dell'inedito e dell'inaspettato

-fornisce una sensazione di non realtà rispetto al contesto, ma carica di significato

-rende protagonisti dell'azione

-ha la capacità di trasformare la realtà data

La consegna che rispecchia queste caratteristiche ha già buone probabilità di essere efficace.

La spinta all'azione, come già introdotto precedentemente, è fonte energetica, dà origine al fattore S/C e anche al ruolo e contro-ruolo.

Il *ruolo* è la più piccola unità di comportamento organizzata e osservabile, che implica una relazione con altri (persone od oggetti). Il ruolo richiede sempre una polarità chiamata *contro ruolo*. La denominazione di *ruolo* è assunta da colui che coglie la relazione e la rappresenta, il contro-ruolo è l'altro, in un rapporto che può essere simmetrico oppure no⁴.

Il ruolo psicodrammatico, in scena, riesce a far coincidere la rappresentazione mentale con l'evento.

È su questo materiale agito e osservabile che l'individuo può trasformare i suoi ruoli in modo più adatto alle sue esigenze interne e alle richieste di realtà.

Il ruolo sociale si differenzia dal ruolo psicodrammatico in quanto il primo è esperito in condizione di realtà, mentre il secondo può essere creato a piacimento in situazioni di semi-realtà della scena psicodrammatica. Per semi-realtà s'intende una situazione che assomiglia al gioco, dove l'agito è fittizio, vincolato a regole prestabilite, mentre le emozioni che esso induce non sono meno significative di quelle della realtà.

L'assegnare una consegna implica, in termini moreniani, la presenza di un ruolo e contro-ruolo: in questo caso, il ruolo lo agisce il direttore e il contro-ruolo il protagonista e/o il gruppo.

L'assegnazione della consegna è un'esclusiva del direttore e in essa egli esprime e potrà esprimere le sue capacità professionali e doti umane. Non è possibile esimersi o camuffare.

L'incontro suscita inevitabilmente un coinvolgimento globale psico-fisico nei due soggetti, che non possono sottrarsi all'attivazione sensoriale ed affettiva stimolata dall'evento.

L'originalità di Moreno, e uno dei suoi argomenti più affascinanti, consiste nella descrizione dell'*incontro* come momento iniziale della relazione e delle potenzialità che egli coglie.

Per poter rivivere l'intensità emotiva dell'incontro è sufficiente riportare alcuni tra i versi poetici più famosi:

"...e quando tu sarai vicino
io coglierò i tuoi occhi
e li metterò al posto dei miei
e tu coglierai i miei occhi
e li metterai al posto dei tuoi,
allora io ti guarderò coi tuoi occhi
e tu mi guarderai coi miei ..."⁵

L'incontro può consentire il massimo dell'espressività e dell'arricchimento e la capacità di entrare in relazione emotiva reciproca. Questa dimensione è chiamata nello psicodramma *tele*⁶, la più semplice unità di sentimento che viene trasmessa da un individuo all'altro.

C'è qualità di relazione (modo)

Il *modo* con il quale il direttore assegna la consegna rivela la qualità della relazione esistente sia in termini di competenza che dal punto di vista umano. Pur avendo la consegna inevitabilmente un contenuto, è la modalità di assegnazione che influisce, a volte in modo determinante, sull'azione che origina. Si rivela, in questo, lo stile del direttore. È interessante leggere dal dizionario della lingua italiana il significato della parola "*consegnare: dal lat. consignare... sigillare, autenticare.*"⁷

Il direttore nella consegna pone il proprio sigillo, la propria autenticità.

Il direttore di psicodramma ha un ruolo attivo e propositivo all'interno di una sessione di psicodramma. È responsabile del gruppo, ma non ha obblighi di neutralità e si esprime in una relazione che deve favorire, anche per lui, lo stato di spontaneità e creare con i partecipanti una relazione telica.

e accadimento (effetto del consegnare).

Nello psicodramma con la rappresentazione scenica si offre

⁴ Boria G., *Psicoterapia Psicodrammatica...*, cit. pag 48

⁵ Moreno. J.L., *Invito a un incontro*, parte 2, 1915

⁶ Il carattere di reciprocità differenzia il *tele* dall'*empatia*

⁷ Zingarelli N., *op.cit.*

³ Moreno J.L. Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma, Etas, 1980, pag.336

l'opportunità di *far accadere*. Questo rende possibile dare concretezza a qualunque immagine e rappresentazione mentale.

Per accadimento s'intende una *azione contestualizzata*⁸, che si compie, che si verifica nel *qui ed ora...* Più che narrare, nello psicodramma si fa *accadere* tutto ciò che è possibile. Si può dire che una sessione di psicodramma è un susseguirsi di accadimenti inattesi ed imprevedibili. L'accadimento deve essere caratterizzato da relazioni il più possibile articolate e coinvolgenti, tali da offrire materiale scenico sul quale poter lavorare.

Le consegne, in se stesse, sono produttrici di accadimenti.

Il direttore, tramite le consegne, induce e conduce tutti gli accadimenti: regia e strategia scenica.

Queste riflessioni sottolineano la necessità, per un direttore di psicodramma, di appropriarsi correttamente di questo strumento, che si può definire il "motore" di una sessione di psicodramma.

Capitolo 2

L'APPROPRIATEZZA COMUNICAZIONALE DELLE CONSEGNE

Le riflessioni di Francesco Muzzarelli

Nella sua tesi di diploma, *Da lasciarsi andare a far accadere: il direttore di psicodramma classico e le sue prescrizioni di lavoro in actu e in situ*, Francesco Muzzarelli si occupa essenzialmente dell'aspetto comunicativo delle consegne. L'efficacia del messaggio dipende ovviamente dalla capacità di comunicazione dell'emittente, capacità che non è altrettanto ovvia. Muzzarelli dice: "Intuitivamente la qualità (comunicativa) delle consegne dovrebbe essere studiata in termini di chiarezza, precisione, prosodia e comprensibilità."⁹

Questi argomenti richiamano diverse materie di studio: scienze della comunicazione, filosofia del linguaggio, linguistica, semantica, ecc.

Una consegna, anche se breve, diventa inevitabilmente oggetto di studio di tutte queste discipline; ne risulta che la professionalità con la quale s'intende operare ne deve tener conto. Occorre fare i conti con la propria capacità di comunicazione verbale e non verbale, con le competenze lessicali e sintattiche, alle quali è necessario aggiungere anche l'abilità di formulare consegne capaci di evitare i processi del pensiero che inibiscono le azioni.

Interessante è l'attenzione rivolta alla comunicazione ipnotica, che Muzzarelli riassume in alcuni accorgimenti pratici, importanti per favorire suggestioni ideodinamiche che permettono al paziente di re-agire. Alcuni esempi di questi accorgimenti possono essere:

- evitare linguaggi di tipo impositivo che possono generare rifiuto o resistenza e trasformarli in situazioni in cui il protagonista abbia la percezione di essere in grado di esprimere ciò che si sente e non di più.

- guardare con molta intensità e aspettativa, il che trasmette l'importanza e la particolarità di ciò che ci si aspetta con la verbalizzazione.

- utilizzare il tono, il ritmo e il volume della voce sia abbassandolo, per indurre la concentrazione, sia, sostengo io, aumentandolo per meglio incidere sull'azione.

- la rapidità favorisce il ragionamento, mentre la lentezza in genere facilita le emozioni.

- l'utilizzo dei particolari, che non devono però essere ridondanti, favorisce una maggior incisione del messaggio.

Rifacendosi alla neurolinguistica, Muzzarelli ricorda come la comunicazione sia facilitata dal riconoscimento dei *sistemi rappresentazionali*, con i quali la persona rappresenta a se stessa il mondo e la propria esperienza (visiva, auditiva e cinestetica). Riconoscerli nell'altro e comunicare con lo stesso linguaggio facilita la comprensione. Io aggiungo, però, che questo potrebbe diventare uno sforzo tale per il direttore da ridurre la sua spontaneità, essendo anch'egli soggetto al proprio sistema rappresentazionale.

Capitolo 3

LE MIE "CONSEGNE": DAL DIRE ... AL FARE

Osservazioni sulle consegne assegnate durante le esercitazioni del secondo anno di scuola

Le cassette visionate sono iniziate dal secondo anno di scuola.

Prima della morte di mia madre avevo frequentato un anno della scuola di psicodramma, ho ripreso dopo undici anni, rientrando al secondo anno di corso. Le videocassette visionate sono state sei: tre attività di gruppo per far emergere il protagonista e tre addestramenti alla direzione di un protagonista. Ho pensato di riassumere gli errori più evidenti, seguendo un ordine cronologico partendo dalla prima esercitazione, facendo seguire nei casi più significativi alcuni esempi di consegne assegnate:

♣ *due consegne susseguenti, che non lasciano il tempo al gruppo di eseguire la prima*

Dir: ora visualizzate una foto, vi sedete e cercate un compagno per condividere le emozioni

♣ *consegne ripetute due volte*

Dopo aver popolato la scena Giovanni deve incontrare i vari personaggi: padre, amico fidanzata

Dir: adesso Giovanni ti metti dietro a ciascuno dei presenti e dici ciò che in questo momento secondo te stanno pensando

Giovanni non si muove (sembra stia riflettendo)

Dir: siamo nello psicodramma Giovanni e vedi qui davanti a te ci sono queste persone

a te care e ognuno ha un pensiero su di te, vai dietro ad ognuno e cerca di esprimerlo

Giovanni parte ed inizia dal padre

♣ *una persona mi chiede di ripetere la consegna*

Dir: Considerato che siete tre uomini e tre donne, ora vi scegliete un uomo e una donna

Francesco: Cosa dobbiamo fare?

Dir: Vi scegliete un uomo e una donna

Francesco: Chi devo scegliere?

Dir: Essendo tu un uomo scegli una donna, le donne presenti sceglieranno un uomo.

♣ *consegna accompagnata da molte spiegazioni durante tutta l'esecuzione dell'attività*

Dir: Carlo accompagna tuo fratello da tua madre (Carlo prende Giovanni per mano ed inizia a muoversi per andare dalla madre), perché è tempo che tu riesca a prendere le tue decisioni e questo ti sarà utile per avere più stima di te quando riuscirai a mettere le cose in chiaro fra te tuo, fratello e tua madre

♣ *il protagonista di fronte ad una mia consegna a voce bassa e senza tonalità, compie una azione autonoma, diversa dalla mia consegna*

Dir: Adesso Paolo, fai un soliloquio per esprimere tutto quello che hai dentro.

Paolo però non esegue la consegna e si rivolge alla madre per dire quello che intende fare

♣ *in una consegna a degli io-ausiliari, priva di tono autorevole, utilizzo le mani per dirigere i loro spostamenti*

♣ *mentre assegno la consegna accompagno "fisicamente" le parole (mi avvicino al protagonista) quasi volessi rinforzare, con questo gesto, la consegna stessa.*

Riflessioni emerse nella prima parte di lavoro

Questi errori nel dare le consegne hanno messo in risalto l'insicurezza con la quale stavo conducendo il gruppo. Creavo confusione, mi ripetevo, non lasciavo il tempo di eseguire.

Accompagnavo con molte spiegazioni la consegna e così le persone aggiungevano informazioni a quelle precedentemente avute, si confondevano e facevano domande.

La gestualità che utilizzavo non era di rinforzo alla consegna, ma sostitutiva, e quindi non capita; di conseguenza gli *io-ausiliari*¹⁰ si muovevano malamente sul palcoscenico, senza sapere dove

⁸ G.Boria, *Psicoterapia Psicodrammatica...*, cit. pag 126

⁹ F. Muzzarelli, *Da lasciarsi andare a far accadere: il direttore di psicodramma classico e le sue prescrizioni di lavoro in actu e in situ*, 2004 pag. 23.

¹⁰ È un membro del gruppo che assume nella rappresentazione il ruolo di una persona significativa del mondo interno od esterno del protagonista.

andare.

Cercando di utilizzare le prime conoscenze del metodo psicodrammatico era evidente sia la mia inesperienza che l'emozione. Facevo la formatrice da più di dieci anni, gestivo i gruppi con facilità e serenità, ma questa metodologia rivoluzionava tutta la mia pratica precedente.

Ritornare all'esperienza vissuta in quelle prime conduzioni è stato causa di una grande emozione, data dalla responsabilità nei confronti del gruppo, dalla paura di non riuscire a portare a termine il lavoro. Inoltre, ho ricordato che sentivo gli occhi del didatta, che riuscivo a percepire anche di spalle il rumore della sua biro che segnava i miei errori.

Lo stato d'animo non era dei più facilitanti.

Nel corso degli anni della scuola la tensione diminuì, ma senza scomparire del tutto. Dopo le prime volte, assai sconvolgenti, decisi di *tenermi* l'ansia sino all'entrata in scena e poi di lasciarmi prendere totalmente dalla conduzione, sforzandomi di vivere la situazione come se fossi isolata da ciò che mi circondava.....avrei pagato il conto dopo, durante la supervisione del lavoro. Questa scelta, nata dall'impossibilità di reggere tanta tensione, mi aiutò molto, aiutò la mia spontaneità e il mio apprendimento.

Osservazioni sulle consegne assegnate durante le esercitazioni del terzo anno di scuola

Durante il terzo anno ho acquistato maggiore sicurezza, ma le esercitazioni sono diventate più complesse. E, come sempre, davanti a difficoltà nuove subito regredisco, ripetendo anche errori ormai riconosciuti, e poi piano piano mi adatto e faccio il passo avanti.

In totale le videocassette visionate sono state sette: quattro con conduzione del protagonista e tre di sessione completa senza il protagonista.

Ecco gli errori più evidenti:

♣ introduco più volte le mie consegne con questa frase: " hai ascoltato bene cosa ti ha detto?"...(spesso questa frase introduce un dialogo fra me e il protagonista): di conseguenza, il recupero dell'azione richiesta dalla mia consegna è complesso.

Dir: Ora devi dire tutto quello che senti a tua sorella. Hai sentito bene cosa ha detto? Donatella esita

Dir:(incalza)Ma hai sentito bene cosa ha detto?

Donatella risponde, ma con esitazione: Sì, ma quello che mi dice non è vero, lei è così, dice sempre le cose a modo suo, io (rivolgendosi al direttore con lo sguardo) non trovo mai il modo per dirglielo ,tanto non ne vale la pena.

Dir. Guarda tua sorella e prova a dirgli tutto quello che senti in questo momento....

♣ dò una consegna, poi cambio argomento ponendo un'altra domanda,

ritornando in seguito sulla consegna precedente

Dir. Carlo vai da tuo padre e digli quello che senti, ma tuo padre è capace di ascoltarti?

vai adesso ti ascolterà.

Carlo non si muove e dice: Mio padre credeva di ascoltarmi, si è sempre vantato di essere un padre capace di ascolto.

♣ utilizzo la "vaselina"¹¹ prima e dopo aver dato la consegna...con una modalità poco contestualizzata, quasi fosse un obbligo e non una facilitazione

(il protagonista è in un prato e ha costruito una scena di un incontro difficile con la compagna)

Dir: Stefano, in questo magnifico posto dove vedi tutto ciò che succede davanti a te, fai un soliloquio dicendo quello che provi, il silenzio di questa natura ti aiuta a riflettere su di te

Stefano tace.

Dir. Chissà quante cose si muovono dentro di te prova a metterle in parola

Stefano inizia a parlare.

♣ una consegna cade a vuoto, perché ne dico subito un'altra che cancella automaticamente quella precedente

Dir: andate ai bordi del palcoscenico, vi coricate a forma di stella con le teste a contatto una con l'altra.

Il gruppo si mette al centro del palcoscenico a forma di stella con le teste a contatto.

♣ una consegna non è opportuna: chiedo di terminare con una modalità non-verbale, ma il contesto è molto freddo, i personaggi appaiono privi di coinvolgimento emotivo per la protagonista.

Dir: Stefania vai ed esprimi senza parole ciò che in questo momento senti per il tuo collega di lavoro e per la tua vicina di casa.

Stefania (si dirige verso di loro, esita, e sembra non sappia cosa fare) poi volge lo sguardo al direttore e verbalizza: non so cosa fare.

♣ dopo aver dato una consegna, il gruppo non esegue e continua nell'attività precedente psicomotoria. È evidente che non ho colto, in prima istanza, il bisogno che presentava il gruppo. In seguito cambio la strategia di lavoro e il gruppo risponde.

Dir: adesso prendete un cuscino del colore che vi piace e trasformate i dispetti detti precedentemente in cucinate ai vostri compagni.

Il gruppo inizia con le cucinate

Dir. Adesso che avete esaurito le vostre energie...depositate i cuscini al loro posto.

Il gruppo continua con le cucinate e nessuno si ferma.

Un partecipante chiede di ripetere la consegna. La ripeto, ma il gruppo continua a fare le cucinate come se non avesse ascoltato.

Dir: Considerato che non avete esaurito le vostre energie, il primo di voi che si sentirà esausto depositerà il proprio cuscino e nessuno potrà poi scatenarsi su di lui

A questo punto il gruppo esegue la consegna: uno ad uno depositano i cuscini.

Riflessioni emerse nella seconda parte di lavoro

Si è evidenziato il mio bisogno di avere chiaro cosa sta succedendo quando chiedo al protagonista se ha ben capito che cosa gli è stato detto. La richiesta rivolta al protagonista può essere interpretata anche come un mio bisogno di chiarezza e di controllo della situazione.

Si è percepito anche il mio livello di ansia: non gestivo il momento di silenzio che il protagonista si era preso prima di rispondere. Sarebbe importante, per il buon esito, definire il momento in cui vanno date le consegne e il tempo che occorre per eseguirle prima di riformularne altre.

L'utilizzo della *vaselina* è stato incerto, si è visto chiaramente che sono stati i primi tentativi: dovrei essere più precisa e convincente. La consegna dovrebbe essere ben contestualizzata e accompagnata con un tono della voce adeguato, suadente e induttivo all'azione.

Le consegne dovrebbero sempre tener conto dei bisogni del gruppo che dovrebbero essere percepiti dal direttore. È stato interessante osservare come il gruppo spontaneamente si sia diretto verso la soddisfazione del proprio bisogno, nonostante l'opera di resistenza che può compiere un direttore con consegne che non tengono conto delle esigenze espresse.

Pormi in condizione di dialogare con il protagonista mi ha riportato ai miei precedenti modi di gestire un lavoro di gruppo: nello psicodramma, questo toglie la possibilità di azione e non attiva neanche in modo soddisfacente l'io-osservatore.

Capitolo 4

CARATTERISTICHE DELLE CONSEGNE

Alcuni aspetti osservabili

Alla fine del terzo anno di scuola, ho potuto osservare un notevole miglioramento e una certa padronanza, nell'assegnazione delle consegne durante le esercitazioni.

Ho considerato utile elencare di seguito quegli aspetti delle consegne che sono diventati per me un riferimento necessario per l'apprendimento. Ho voluto far riferimento anche alle caratteristiche che dovrebbe esprimere il direttore di psicodramma perché esse incidano notevolmente sull'efficacia delle consegne. Ho ritenuto che

¹¹ Il termine "vaselina", utilizzato nel lavoro della scuola, sta ad indicare la possibilità di facilitare l'azione del protagonista/gruppo con una breve introduzione alla consegna che induce a sentirsi nel contesto pre-annunciato.

si debba partire da una definizione dello strumento che potrebbe essere:

“per consegna, nello psicodramma, s'intende una indicazione direttiva di comportamento che produce un accadimento”

Le consegne in grado di avviare attività, creare contesti, produrre interventi personalizzati in modo imprevedibile e inatteso, dovrebbero:

- *contenere elementi di sorpresa*
- *essere chiare, ben comprensibili, non equivocabili*
- *brevi - per favorire l'azione e non il pensiero*
- *essere adeguate - con obiettivi, non a caso, fattibili nel contesto dove vengono assegnate*
- *non essere modificabili in itinere - non si dovrebbe cambiare il contenuto durante l'assegnazione*
- *non essere dialogiche - implicano una azione o una verbalizzazione verso terzi che non dovrebbe dare origine a circolarità*
- *essere assegnate in un tempo specifico - non troppo vicine all'azione precedente, né troppo distanti, per permettere la spontaneità dell'azione e la sua esecuzione*
- *non essere confuse con domande - la domanda implica l'espressione di creatività senza confini, mentre la consegna permette di esprimere creatività ma dentro un contenitore preciso e deciso dal direttore*
- *essere chiuse - il protagonista dovrebbe agire nella condizione richiesta e non proporsi con altro*
- *essere stabili sino alla fine dovrebbe permettere una azione non messa in discussione in itinere*

La “vaselina” che rende fluida la consegna

Spesso le consegne sono anticipate da quella che, nel gergo della scuola, viene chiamata *vaselina*, vale a dire una introduzione che facilita la comprensione empatico/emotiva della consegna: una specie di comunicazione evocativa

Questa modalità produce un clima suggestivo che rinforza l'aspetto emozionale e spinge all'azione suggerita dalla consegna in modo più spontaneo. Di conseguenza l'atto che ne deriva ha più possibilità di essere creativo, nuovo e di rottura del copione.

Ogni tecnica di psicodramma implica anche consegne specifiche: ad esempio, l'inversione di ruolo è una tecnica e allo stesso tempo anche una consegna. La caratteristica di questa consegna è che spesso è utilizzata, quando il gruppo e/o protagonista ha già un buon addestramento al lavoro psicodrammatico, senza bisogno di aggiungere altri contenuti per renderla più comprensibile e/o più efficace. Al contrario, altre tecniche, come il *doppio* e lo *specchio*¹², richiedono consegne diversificate e creative per favorire al massimo la spontaneità.

In alcune attività le consegne hanno un contenuto che può diventare ripetibile (es. *“adesso riferisci a ciascun personaggio ciò che senti in questo momento”*): sta alla abilità e allo stile del direttore, la capacità di rendere la consegna, seppur con contenuti simili, incisiva per ciascuno.

Il direttore di psicodramma esprime, nel dare le consegne, la sua autorevolezza e presenza scenica. Il tono di voce giusto, la gestualità finalizzata e i movimenti nel palcoscenico sono di notevole sostegno alla comprensione della consegna

Durante una consegna c'è la totale presa in carico da parte del direttore della persona che dovrebbe solo eseguire.

Dopo le mie prime incertezze, questi aspetti non si sono mai rivelati un problema significativo nelle mie conduzioni: possiedo un

tono di voce preciso e sono in grado di modularne l'intensità seguendo le esigenze della scena. Una volta preso atto dell'importanza anche della gestualità riesco a indirizzarla al fine prestabilito.

Un altro elemento fondamentale per il direttore, nell'attribuzione delle consegne, è la sua capacità di spontaneità, in senso moreniano naturalmente. È la spontaneità che permette l'auto-organizzazione e che fa riformulare la consegna. Quando si danno le consegne non c'è tempo per la razionalizzazione e occorre essere anche capaci di flessibilità, perché dopo l'azione la strategia può anche cambiare.

Ho imparato a *lasciarmi andare*, una volta sul palcoscenico, a seguire ciò che in quel momento sento sia importante cogliere. Non è stato un passaggio immediato ed è stato gradualmente rinforzato dai risultati che ottenevo durante le esercitazioni. Una fiducia in me stessa costruita lentamente, che ora però, mi permette di iniziare una sessione di psicodramma, sempre con emozione ma senza paura.

Infine il direttore di psicodramma è garante dei bisogni del gruppo e/o del protagonista, per cui è indispensabile che elabori una strategia di lavoro ed abbia una intenzionalità terapeutica. Per intenzionalità terapeutica s'intende ciò che il direttore ritiene importante attivare, creando contesti, interventi sul gruppo e/o personalizzati, il tutto finalizzato a facilitare l'espressività e a mobilitare ruoli. L'intenzionalità terapeutica risponde alle seguenti domande, che devono accompagnare sempre il direttore di psicodramma: cosa voglio attivare?. Dove voglio arrivare?.

Capitolo 5

LA CONSEGNA COME MOBILITÀ DI RUOLI

L'intenzionalità terapeutica

La possibilità che lo psicodramma offre di sperimentare nuove modalità relazionali (ruoli) più consone ai propri bisogni e ai dati di realtà richiede, da un punto di vista strategico, di attivare accadimenti finalizzati a questo obiettivo. Di conseguenza le consegne che producono l'azione devono essere strettamente legate all'intenzionalità terapeutica del direttore.

Si possono individuare nel quadro concettuale dello psicodramma almeno quattro schemi ai quali un direttore può far riferimento per la realizzazione del suo progetto terapeutico.

Il primo schema può essere quello dell'attivazione dei ruoli psicosomatici, psicodrammatici o ruoli sociali.

Per ruoli psicosomatici s'intendono tutti i movimenti corporei: nella prospettiva evolutiva essi prendono consistenza nell'interazione corporea del neonato con quanto lo circonda.

Il ruolo psicodrammatico è creato in situazione di *semi-realtà*¹³ nella scena psicodrammatica ed offre la possibilità di espressione di tutta la gamma dei ruoli interni dell'individuo, producendo dei contro-ruoli modificabili e trasformabili. Per ruolo sociale s'intende ogni ruolo esperito in condizione di realtà. Nello psicodramma si alternano momenti di lavoro in situazione di *realtà* a momenti di lavoro in situazione di *semi-realtà*, considerando questi ultimi più tipici del setting psicodrammatico. Una sessione di psicodramma parte da una condizione di realtà (incontro fra i partecipanti), si sviluppa in *semi-realtà* (rappresentazione) e si conclude ritornando ad un contesto reale (partecipazione).

Nei ruoli psicosomatici è il corpo che avvia la relazione e determina gli accadimenti, mentre nei ruoli psicodrammatici la partenza è data dalla rappresentazione mentale ed è solo in seguito che avviene il coinvolgimento corporeo. Generalmente l'inizio di una sessione psicodrammatica avviene con un'attivazione dei ruoli psicosomatici considerata come un *buon riscaldamento*¹⁴ alle azioni successive.

¹² In quanto tecnica, il doppio è un membro del gruppo, che mettendosi al fianco del protagonista e a volte assumendone anche la postura, mette in parole i contenuti e le emozioni che ritiene il protagonista stia provando.

Lo specchio consiste nel porre il protagonista fuori della scena, così in posizione di osservatore della scena stessa, aiutato dagli io-ausiliari e dall'alter ego che ripetono la scena: il protagonista è in grado di vedersi dal di fuori.

Il doppio e lo specchio sono anche funzioni nello psicodramma cfr. p.24

¹³ Per *semi-realtà* nello psicodramma s'intende l'attività rappresentativa che è caratterizzata da un contesto costruito (fittizio e arbitrario), ma che produce emozioni e sentimenti reali. Reali sono anche le regole alle quali il direttore fa riferimento per la realizzazione dello stato di *semi-realtà*.

¹⁴ Attività volta a favorire la comunicazione tra i componenti del gruppo, a far circolare le emozioni e a promuovere la spontaneità.

- cognitivo-simbolica (fantasia): “ *Immaginate di poter rendere reale il vostro più bel desiderio*”.

Potendo riconoscere le molteplici funzioni, il direttore può essere in grado di decidere quali attivare, elaborando consegne preposte al raggiungimento di tali obiettivi.

Di qui la possibilità di ampliare il quadro di intenzionalità terapeutiche a disposizione.

CONCLUSIONI

*Possiamo errare nelle nostre menti
ma quello che il sangue sente,
crede e dice è sempre vero.*
D.H. Lawrence

Quanta difficoltà ho ad affrontare le conclusioni di questo mio lavoro che contiene, in poche pagine, aspetti del mio percorso professionale come direttrice di psicodramma e, inevitabilmente, elementi del mio percorso di crescita personale!

Qual è ora il muro al quale devo con forza appoggiarmi per cercare di stabilire questa nuova distanza dalla quale vedere con occhi nuovi, non più quelli di allieva, il mio lavoro e anche la mia vita?

Ho dovuto fare qualche conto per accorgermi che sono venti gli anni trascorsi da quando sono entrata per la prima volta nello studio di psicodramma della scuola di Milano: quasi tutti gli anni della mia vita da adulta.

Ed ora sono all'ultima pagina.

Saper dare *consegne* implica paradossalmente tutti gli aspetti della persona: intuizione emotiva, capacità empatiche, spontaneità, creatività, ragionamento, professionalità e valori ai quali fare riferimento. Tutto questo dovrebbe raggiungere un equilibrio dentro di noi, per mezzo del quale, la voce che esce al lato del palcoscenico e che da avvio all'azione, possa offrire al protagonista o al gruppo, un'opportunità di *incontro con l'altro*.

Poi il resto viene da sé: l'incontro e tutto il mistero che gli appartiene.

E ciò che trovo straordinario è che *ciò avviene sempre*, non solo per il protagonista o per il gruppo, ma anche per il direttore.

Dalle relazioni non si scappa mai, neanche quando s'impara a vivere le distanze giuste.

Mi rendo conto che ho molti motivi per aver scelto e per sentirmi bene con questa metodologia di lavoro. Per riassumerli, potrei dire che essa mi permette di esprimermi ed esprimere le mie potenzialità di persona e professionista, dentro ad un contenitore rassicurante.

Con questo mi rendo conto di aver fatto miei alcuni aspetti della filosofia moreniana: ciò che crea cambia e ciò che cambia crea, anche nei percorsi individuali, senza mai perdere le coordinate che danno la percezione della realtà nella quale siamo immersi.

Sono cambiata lentamente, con i miei tempi, e ciò che è importante è che mi sento disponibile ai nuovi cambiamenti che mi si presenteranno quando e se saprò cogliere le occasioni.

Così avviene nel teatro di psicodramma, un'occasione per chi decide di parteciparvi.

È un bel sentire per il cuore e per la mente quando si osservano i cambiamenti delle persone, raggiunti inevitabilmente con fatiche, innumerevoli pianti, sorrisi di conquista e gioie.

Il nuovo muro al quale posso appoggiarmi penso sia la mia storia: me stessa, compresa tutta quella fragilità che mi ha fatto paura in questi anni, tanto da temere di non poter essere, se l'altro, un altro significativo se ne andava da me. Non penso sarà semplice, la stagione di vita che mi attende implicherà molti distacchi e distanze, ma il *muro* raggiunto faticosamente in questi anni e i miei valori, penso, mi saranno di molto sostegno: sono fiduciosa.

Le persone care che mi circondano sanno quanto è stato difficile e faticoso arrivare a questa ultima pagina, a volte proprio mi è sembrato addirittura impossibile: come una scommessa fatta con una parte di me che non riuscivo a cogliere.

Sento la necessità di ringraziare chi mi ha accompagnato in questo viaggio, nei diversi ruoli: i miei compagni di corso, i didatti, il responsabile della scuola e tutte le persone che hanno frequentato i miei corsi.

Chiaramente anche all'esterno della scuola si è compiuto il mio viaggio.

I nomi delle persone mi ricordano ineluttabilmente l'unicità, la magia e il mistero di ogni incontro. Dunque, senza nulla togliere all'importanza che tutti hanno avuto, desidero scrivere i nomi di quelli che per affinità e affetto hanno più inciso sul mio percorso: Rossella, Irene, Anna, Roberta e Gianni. Senza la loro umanità e capacità di gestire le distanze, difficilmente, credo, sarei riuscita a riposizionare le mie.

E così penso sia giunto il tempo di congedarmi anche dalla scuola di psicodramma, consapevole che il cammino per essere direttrice è iniziato anche con il cuore: si apre una pagina nuova.

BIBLIOGRAFIA

Boria G., *Lo psicodramma classico*, Franco Angeli, 1997

Boria G., *Psicoterapia psicodrammatica*, Franco Angeli, 2005

Boria Migliorini M. C., *Arte-terapia e psicodramma classico, i metodi attivi nel trattamento dei disturbi del comportamento alimentare*, Vita e Pensiero, 2006

De Leonardis P., *Lo scarto del cavallo*, Franco Angeli, 1994, p.175

Moreno J. L., *Il teatro della spontaneità*, Guaraldi, 1989a.

Moreno J.L., *Manuale di psicodramma*, Astrolabio, 1085

Moreno, J.L., *Principi di sociometria psicoterapia di gruppo e sociodramma*, Etas Libri, 1964

Rispoli L., *Esperienze di base e sviluppo del Sé, l'Evolutiva nella Psicoterapia Funzionale*, Franco Angeli, 2004

Dotti L., *Forma e azione*, Franco Angeli, 1998

Per un contatto con l'autore, scrivere a:

larry@rsadvnet.it