

**Studio di Psicodramma di Milano**  
**Scuola di Specializzazione in Psicoterapia**



**Specializzando**  
**Pedron Marco**

**LO PSICODRAMMA A DUE**  
**Riflessioni sul setting terapeutico**  
**e una terapia**



**Anno Accademico 2020**

# Indice

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>Introduzione</b> | <b>10</b> |
|---------------------|-----------|

## PRIMA PARTE: IL SETTING DELLO PSICODRAMMA A DUE

|                          |           |
|--------------------------|-----------|
| <b>A. Lo psicodramma</b> | <b>11</b> |
|--------------------------|-----------|

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1) Lo psicodramma classico                                                     | 11 |
| 2) Il gruppo: la differenza fra psicodramma e altre terapie                    | 12 |
| 3) Assunti di base dello psicodramma gruppale traslati nello psicodramma a due | 13 |
| a) Intersoggettività e interdipendenza                                         | 13 |
| b) Il fattore S/C                                                              | 14 |
| c) Il tele                                                                     | 15 |
| d) La semirealtà                                                               | 18 |

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>B. Lo psicodramma a due</b> | <b>20</b> |
|--------------------------------|-----------|

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 1) Una terapia individuale psicodrammatica: lo psicodramma a due | 20 |
| 2) Perché utilizzare lo psicodramma a due                        | 21 |

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>C. Il setting</b> | <b>22</b> |
|----------------------|-----------|

|                                                                                  |    |
|----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1) Il setting                                                                    | 22 |
| 2) Elementi costitutivi del setting psicodrammatico                              | 22 |
| 3) Dal setting gruppale a quello individuale: il setting nello psicodramma a due | 23 |
| 4) Il setting non colloquiale dello psicodramma a due                            | 25 |

## SECONDA PARTE: LA TERAPIA COL PAZIENTE

|                                                     |   |   |   |   |           |
|-----------------------------------------------------|---|---|---|---|-----------|
| <b>A. Il primo contatto col paziente.</b>           | . | . | . | . | <b>27</b> |
| <b>B. Lo spazio terapeutico</b>                     | . | . | . | . | <b>28</b> |
| <b>C. I luoghi: il macrospazio e il microspazio</b> | . | . | . | . | <b>30</b> |
| <b>1) Il macrospazio</b>                            | . | . | . | . | <b>31</b> |
| <i>A. Il luogo della realtà</i>                     | . | . | . | . | 31        |
| <i>B. La struttura</i>                              | . | . | . | . | 32        |
| <b>2) Il microspazio</b>                            | . | . | . | . | <b>33</b> |
| <i>A. Il luogo della semi-realtà</i>                | . | . | . | . | 33        |
| <i>B. Struttura</i>                                 | . | . | . | . | 33        |
| <i>C. Il palcoscenico</i>                           | . | . | . | . | 35        |
| <b>D. I soggetti: direttore e protagonista</b>      | . | . | . | . | <b>36</b> |
| <b>1) Il direttore (terapeuta)</b>                  | . | . | . | . | <b>36</b> |
| <i>A. Il direttore nel macrospazio iniziale</i>     | . | . | . | . | 36        |
| <i>B. Il direttore nel microspazio</i>              | . | . | . | . | 36        |
| <i>C. Il direttore nel macrospazio finale.</i>      | . | . | . | . | 37        |
| <b>2) Il protagonista (paziente)</b>                | . | . | . | . | <b>38</b> |
| <b>E. I tempi</b>                                   | . | . | . | . | <b>38</b> |
| <b>1) La sessione di psicodramma a due</b>          | . | . | . | . | <b>39</b> |
| 1) Il riscaldamento                                 | . | . | . | . | 40        |
| 2) La rappresentazione scenica                      | . | . | . | . | 41        |
| 3) Il ritorno alla realtà                           | . | . | . | . | 42        |
| <b>F. Gli strumenti dello psicodramma a due.</b>    | . | . | . | . | <b>43</b> |
| <b>1) Gli oggetti dello psicodramma a due</b>       | . | . | . | . | <b>43</b> |
| <b>2) Le luci dello psicodramma a due</b>           | . | . | . | . | <b>45</b> |
| <b>G. Questioni aperte dello psicodramma a due</b>  | . | . | . | . | <b>47</b> |
| A. Mancanza del gruppo                              | . | . | . | . | 47        |
| B. Frequenza delle sessioni                         | . | . | . | . | 47        |
| C. Training psicoterapeutico formativo              | . | . | . | . | 47        |
| D. Mancanza di ricerca sperimentale                 | . | . | . | . | 48        |

|                                  |   |   |   |   |    |
|----------------------------------|---|---|---|---|----|
| E. Contenuti emotivi             | . | . | . | . | 48 |
| F. <b>Considerazioni finali.</b> | . | . | . | . | 48 |

## TERZA PARTE: UNA TERAPIA COL PAZIENTE

|                                                                          |   |   |   |   |           |
|--------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|-----------|
| <b>Sessione N° 1: Tanti amori, poco amore</b>                            | . | . | . | . | <b>51</b> |
| <b>Sessione N° 2: Manipolazioni dell'amore</b>                           | . | . | . | . | <b>63</b> |
| <b>Sessione N° 3: Scontri d'amore</b>                                    | . | . | . | . | <b>65</b> |
| <b>Sessione N° 4: Potessi ridarti la giovinezza!</b>                     | . | . | . | . | <b>67</b> |
| <b>Sessione N° 5: Sarò diversa da tutte voi</b>                          | . | . | . | . | <b>70</b> |
| <b>Sessione N° 6: Il cerchio di donne</b>                                | . | . | . | . | <b>72</b> |
| <b>Sessione N° 7: Le mie varie me</b>                                    | . | . | . | . | <b>74</b> |
| <b>Sessione N° 8: I gatti sono meravigliosi... ma le persone di più!</b> | . | . | . | . | <b>77</b> |
| <b>Sessione N° 9: Tela bianca (da dipingere con colori nuovi)</b>        | . | . | . | . | <b>79</b> |
| <b>Sessione N° 10: La strada è sotto i miei piedi e so dove mi porta</b> | . | . | . | . | <b>82</b> |
| <b>Bibliografia</b>                                                      | . | . | . | . | <b>85</b> |

## A. Introduzione

**A volte (o sempre?) la Vita ti conduce senza che tu lo sappia.** Venticinque anni fa, quando stavo facendo la mia psicoterapia personale, la mia terapeuta mi disse: “Tu un giorno farai lo psicodramma!”. Al che io gli dissi: “Lo psicodramma? E cos’è?”. Non sapevo neppure cosa fosse. Feci un paio di week-end di psicodramma a Padova ma poi tutto rimase lì... così almeno sembrò allora.

Quando fu il momento di scegliere la scuola di specializzazione non ebbi dubbi: “Lo psicodramma!”. Ma solamente mesi più tardi mi ricordai di ciò che era successo vent’anni prima.

E, così, oggi, mi sono ritrovato non solo a partecipare alle sessioni di psicodramma ma a essere addirittura uno psicoterapeuta psicodrammatista. Riflettendo non saprei dire se io ho scelto lo psicodramma o se lo psicodramma ha scelto me: in ogni caso è “amore” tra di noi e questo è ciò che per me conta.

Da quando ho appreso gli elementi e la tecnica dello Psicodramma a due, questa rimane un **riferimento fisso nella mia pratica clinica** e sono sempre più sorpreso della sua efficacia e dei risvolti sorprendenti che hai nei pazienti. Riporto la battuta di uno dei miei pazienti: “Sa dottore, la prima volta che venni qui e mi mostrò gli scacchi, mi dissi: “Qui si gioca!” e mi venne quasi da ridere. Ma oggi le posso dire: “Qui si gioca la vita!” e quegli scacchi me l’hanno cambiata”.

**Questa tesi** nasce sia dal desiderio di incarnare lo psicodramma nel colloquio clinico individuale sia dalla formazione, dalla tecnica e dalla passione che Giovanni Boria mi ha trasmesso nello Psicodramma a due.

**Nella prima parte (il setting dello psicodramma a due)**, dopo un breve accenno a cos’è lo psicodramma, lasciando maggiori approfondimenti ad altri testi di riferimento) mi soffermerò soprattutto sul perché dello psicodramma a due e sul suo setting, cioè “il luogo” dove avviene la terapia.

**Nella seconda parte (la terapia col paziente)** approfondirò gli elementi della terapia: lo spazio terapeutico, i luoghi, i soggetti, i tempi della terapia, cioè “il come” accade la terapia.

**Nella terza parte (una terapia col paziente)** porterò una terapia iniziata e svoltatasi interamente con lo Psicodramma a due.

## Prima parte:

# IL SETTING DELLO PSICODRAMMA A DUE

*“La gente si ammala in un gruppo  
e in un gruppo può guarire meglio”.  
(J. L. Moreno)*

## A. Lo psicodramma

### 1) LO PSICODRAMMA CLASSICO

La domanda ovvia che viene subito quando si parla di Psicodramma nel colloquio individuale è: “Ma è possibile?”. Lo Psicodramma, infatti, nasce specificamente come una terapia di gruppo. Moreno, il suo ideatore, fu infatti il primo storicamente a parlare specificamente di “**psicoterapia di gruppo**”.

Soffermandoci brevemente allo psicodramma classico<sup>1</sup>, dobbiamo ricordare che esso è quel metodo d’approccio psicologico finalizzato allo sviluppo personale, che utilizza i **metodi d’azione** basati sulla teoria, sulla filosofia e sulla metodologia di Jacob L. Moreno. Infatti, storicamente lo psicodramma, nato nella prima metà del secolo scorso, ha rappresentato un importante passaggio **dal trattamento dell’individuo singolo a favore del trattamento dell’individuo nei gruppi**, e quello dal trattamento dell’individuo con **metodi verbali** al trattamento dell’individuo con **metodi attivi**.

---

<sup>1</sup> Approfondimenti maggiori su l’origine e l’essenza dello psicodramma si possono trovare in: J. L. Moreno, Z. T. Moreno, Manuale di Psicodramma, Tecniche di regia psicodrammatica, Astrolabio; J. L. Moreno, Manuale di Psicodramma, Il teatro come terapia, Astrolabio; G. Boria, Psicoterapia Psicodrammatica, Sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti, FrancoAngeli; P. De Leonardis, Lo scarto del cavallo, Lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi, FrancoAngeli.

**L'elemento "gruppo"** è ciò che caratterizza la terapia psicodrammatica. **Visivamente** la differenza tra un setting psicoterapico classico e uno psicodrammatico si percepisce subito: il setting non è una stanza ma un teatro; il posto del paziente non è un divano o una sedia ma un palcoscenico; la terapia non avviene con la parola ma con il gioco spontaneo e con l'azione; il paziente non agisce sul terapeuta il transfert ma sceglie ausiliari (persone); i contenuti e i vissuti non rimangono sempre sul piano della realtà ma possono immaginati, ri-visti, ri-vissuti, ri-elaborati, ri-strutturati, nel piano della semi realtà, ma soprattutto non vi è un paziente (o al massimo una coppia come nella terapia di coppia o una famiglia come nella sistemica) ma un **gruppo di persone**.

Nello psicodramma **vi è un gruppo di persone in carne ed ossa**: non si parla di gruppi familiari, amicali, lavorativi, non si porta più in terapia cosa in altri gruppi è accaduto ma un gruppo stesso, fatto di corpi e volti reali, è luogo di terapia. **La terapia avviene in, con e grazie ad un gruppo**. In questo gruppo, il soggetto, diversamente dalle psicoterapie verbali, può risperimentare **nel momento presente** (hic et nunc) **i bisogni psicologici** centrali della sua vita. Nella realtà del gruppo, invece che "parlare" dei suoi problemi, il soggetto/paziente "li vive": è aiutato, cioè, a "immergersi" nella sua realtà emotiva, rendendo attuali e presenti i suoi vissuti, siano essi riferiti al passato o a prospettive future.

Per questo la catarsi emotiva e la presa di coscienza che si realizzano nell'esperienza psicodrammatica possono essere talmente immediate, vivaci e intense da determinare modificazioni durature del modo di funzionamento dell'apparato psichico. Perché la vita non è più oggetto di riflessione ma viene portata in scena, viene resa reale o come dice un mio paziente "qui non si pensa; qui si sente".

Il **gruppo**, come recita l'ortodossia moreniana, è **il locus, il medium e l'agente di cambiamento**. Lo psicodramma, dice la Schutzenberger è "un'esperienza di gruppo, vissuta in gruppo, dal gruppo e per il gruppo<sup>2</sup>".

Ma se lo psicodramma è tutto questo, cioè un'esperienza e una terapia ideata, nata e creata per un gruppo, si ripone la domanda iniziale: "E' possibile lo Psicodramma in una terapia individuale?". Cioè, detto in altre parole, è possibile parlare di **psicodramma senza il gruppo**, cioè senza l'essenza del suo essere? Questo la prima difficoltà che s'incontra quando si parla di psicodramma a due, cioè di psicodramma senza il gruppo.

---

<sup>2</sup> Schutzenberger, A. A., Lo psicodramma, Di Renzo, 2008, Roma, p. 30.

Da uno primo sguardo sembrerebbe di no. Eppure, se si riescono a mantenere gli assunti di base dello psicodramma in forma diversa, pur realizzandosi nella sua modalità tipica all'interno di un gruppo, **vi è anche la possibilità di applicarlo** correttamente anche in situazioni in cui il soggetto/paziente sia una sola persona. Questa realtà circola, sotto varie forme, ormai da decenni negli ambienti moreniani e ha trovato di recente una sua formalizzazione specifica.

### 3) ASSUNTI DI BASE DELLO PSICODRAMMA GRUPPALE TRASLATI NELLO PSICODRAMMA A DUE

Abbiamo detto che se riuscissimo a mantenere in uno psicodramma individuale gli assunti di base dello psicodramma ciò potrebbe essere possibile. Vediamo qui di seguito tali assunti di base e la loro traslazione dal contesto gruppaletto a quello individuale, che rende possibile l'esperienza psicodrammatica anche in contesto duale.

#### a) Intersoggettività e interdipendenza

Uno degli assunti fondamentali dello psicodramma è il poter costruire delle relazioni intersoggettive e non interdipendenti. Definiamo i due costrutti e come tutto ciò può “accadere” nello psicodramma a due.

Per **intersoggettività** definiamo ciò che “scorre” tra i loro soggetti al di là della loro storia, al di là del pregresso; è il poter affermare e manifestare la propria verità nella verità, per quella che è, indipendentemente dal “trascorso” relazionale. E' questo tipo di relazione che permette, uscendo dagli schemi già costruiti, di costruire nuove modalità di relazione. La relazione intersoggettiva è una relazione di libertà (da ciò che pre-cede: per questo può procedere). Lo psicodramma, da un punto di vista tecnico, permette l'intersoggettività evitando il giudizio, con la sospensione della risposta e con l'inversione di ruolo che permette un decentramento in un altro da sé.

Per **interdipendenza**, invece, definiamo ciò che “scorre” tra i soggetti proprio in base alla propria storia e in dipendenza del loro pregresso (vissuti, schemi relazionali, modalità tipiche comunicative, ecc.). La relazione di interdipendenza è una relazione che dipende (e si rifà) da ciò che già c'è. Questo tipo di rapporto “corre” su binari e pattern già stabiliti, già conosciuti, di “botta e risposta”, dove manca lo spazio per la creazione di qualcosa “di nuovo”.

**Nello psicodramma a due, proprio per questa presenza duale, l'intersoggettività è possibile anche se non è favorita dalla presenza gruppaletto.** Infatti, il pericolo di cadere in relazioni interdipendenti con copioni, schemi o pattern già precostituiti tra terapeuta e paziente risulta forte. D'altra parte però, proprio per evitare tale



pericolo, il direttore<sup>3</sup> per attivare tale modalità relazionale intersoggettiva utilizzerà un momento, breve e ristretto, “molto libero” nel macrospazio iniziale per uscire dai copioni interdipendenti prestabiliti e l’effetto “sorpresa” nel microspazio evitando il più possibile il rapporto dialogico.

## **b) Il fattore S/C**

Altro costrutto fondamentale dello psicodramma è il fattore S/C (Spontaneità/Creatività), dove se “la creatività si riferisce all’atto in se stesso, la spontaneità si riferisce alla preparazione dell’atto”<sup>4</sup>. Moreno dà varie e articolate definizioni di spontaneità e creatività<sup>5</sup>. Scelgo la più comprensibile definizione di **creatività** come “**fornire risposte adeguate a situazioni nuove o risposte nuove a situazioni già affrontate**”<sup>6</sup>, dove, come appena detto, la creatività si riferisce all’atto in se stesso e la spontaneità alla preparazione dell’atto. L’uomo, quindi, è spontaneo mentre cerca comportamenti nuovi e adeguati a situazioni specifiche ed è creativo quando li trova. La creatività, per Moreno, può essere ritrovabile da un grado massimo (atto vitale, originario, nuovo) a un grado nullo (atto automatico, riflesso, ripetitivo). Moreno definisce anche i tre aspetti essenziali della creatività: la matrix (l’individualità del protagonista), il locus (la scena psicodrammatica) e lo status nascendi (l’atto che si sviluppa attimo per attimo).

La creatività nello psicodramma è, quindi, sorpresa, non aspettato, sui generis, dove i soggetti possono agire con modalità libere e non cristallizzate. E’ lo stato di spontaneità che predispone all’apprendimento: per questo Moreno propone un vero e proprio addestramento alla spontaneità attraverso il gioco interattivo. Il fattore S/C, infatti, viene attivato nel contesto gruppale dal **riscaldamento**: da una parte grazie all’implicazione e al coinvolgimento globale della persona e dall’altra dall’esistenza di un gruppo dove vi sia uno spazio mentale di gruppo non saturo ma libero (e quindi creativo) che permetta poi di esplorare i propri sentimenti interpersonali, i propri conflitti interni, il proprio dolore, la propria gioia.

**Lo psicodramma a due**, rispetto allo psicodramma gruppale, da questo punto di vista ha dei limiti perché il setting è individuale e vi manca sia l’aspetto fondamentale del gruppo sia

---

<sup>3</sup> Parlerò di direttore o terapeuta o psicodrammatista a seconda della situazione, intendendo sempre la stessa persona. Il cambiamento di nome privilegerà il ruolo di quel momento.

<sup>4</sup> Boria G., Psicoterapia Psicodrammatica, FrancoAngeli, Milano, 2005, p. 33.

<sup>5</sup> “Moreno attribuisce al cosiddetto fattore S/C (Spontaneità/Creatività) il valore di energia cosmica disorganizzata (fame d’azione) oppure organizzata (ruolo/controruolo), vitalistica (intrinseca alla natura ed alla forma vivente), che ha le sue leggi proprie, diverse da quelle chimico-fisiche giacché la sua produzione e disponibilità sono direttamente proporzionali alle possibilità (esogene o endogene all’individuo) di spenderla. Tale energia si differenzia, ad esempio, dalla pulsione freudiana che ha una natura fisica ed è governata da leggi economiche”, Boria G., Psicoterapia Psicodrammatica, FrancoAngeli, Milano, 2005, p. 30.

<sup>6</sup> Boria G., Psicoterapia Psicodrammatica, FrancoAngeli, Milano, 2005, p. 33.

quel relazionarsi e quel contatto giocoso, fisico, corporeo, che il gruppo permette e che la situazione duale, rigorosamente, deve evitare. E' possibile recuperare il fattore S/C anche nella situazione duale? La risposta è **sì, anche se con modalità chiaramente diverse**.

Infatti, nel macrospazio iniziale nello psicodramma a due, sarà possibile preservare la spontaneità e la creatività attraverso una relazione sia, anche se veloce nel lasso di tempo, **“piena di umanità”**, sia **sorprendente** e **non** troppo **strutturata**, in modo che la spontaneità e la creatività, fondamentali poi nel microspazio, possano circolare libere, prive da ingabbiamenti relazionali, contestuali o precostituiti. Infatti, è questo libero circolare del fattore S/C nel macrospazio che permetterà, poi, nel microspazio di rompere quei copioni fissi e cristallizzati del paziente. Nel macrospazio, quindi, l'attenzione del terapeuta sarà quella di **evitare la circolarità per “acchiappare”**<sup>7</sup> una forma espressiva, una situazione, che uscendo dalla realtà possa essere rappresentata nel piccolo palcoscenico del microspazio. Quindi non vi è un dialogo, una discussione, un'analisi, una “strada ovvia” che si costruisce dal rapporto dialogico terapeuta/paziente: ma in un tempo relativamente breve il terapeuta pesca, coglie, una battuta, una scena, un ricordo e propone di passarlo, di trattarlo nel microspazio.

### **c) Il tele**

Un altro costrutto cardine e tipico dello psicodramma è il tele. Il concetto di tele si pone in opposizione al concetto classico psicoterapeutico di transfert; se lo psicodramma vorrebbe evitare il transfert, la psicoterapia, in genere, lo favorisce.

Definiamo innanzitutto cos'è il tele. **Per tele** Moreno intende “la più semplice unità di sentimento che viene trasmessa da un individuo ad un altro: esso è l'espressione della naturale tendenza dell'essere umano a porsi in relazione emozionale con altri esseri”<sup>8</sup>. Il concetto di tele per Moreno, “diverso dall'empatia che riguarda una proiezione affettiva a senso unico, contiene il senso di una **tensione reciproca**: non è né comunicazione né tanto meno un tipo di comunicazione ma un'organizzazione fisiologica legata a processi affettivi e avente funzioni sociali, basata sulle due tensioni originarie di attrazione e di rifiuto”<sup>9</sup>. Con un'immagine, potremmo dire che il tele sono tutte le strade, quelle già costruite e percorribili e quelle che possono essere costruite adesso dal nulla, nuove.

---

<sup>7</sup> Espressione tipica di Giovanni Boria!

<sup>8</sup> Boria G., *Psicoterapia Psicodrammatica*, FrancoAngeli, Milano, 2005, p. 39. Per Moreno il tele indica “l'unità sociogenica che serve a facilitare la trasmissione della nostra eredità sociale” e costituisce la struttura primaria della comunicazione interpersonale; è il cemento che tiene unito il gruppo; è il principale strumento 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”, p. 38.

<sup>9</sup> De Leonardis P., *Lo scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi*, FrancoAngeli, Milano 2003, pp.45-46.

**In psicoanalisi, invece, il transfert**, è il processo di trasposizione inconsapevole, nella persona dell'analista, di sentimenti provati dal paziente nei riguardi di persone che ebbero importanza nella sua vita infantile. Da questo punto di vista, il transfert, risulta essere, invece, una stessa strada che viene percorsa, in quanto è una modalità di relazione passata del paziente che si ripete oggi nel terapeuta. L'analisi della ripetizione odierna e dei suoi vissuti permette di capire, di consapevolizzare e di operare cambiamenti correttivi. E' per questo che nella psicoanalisi e in altre terapie le **tensioni transferali** vengono intenzionalmente **attivate** come strumento terapeutico per rivivere, comprendere e risolvere i conflitti intrapsichici a cui possono essere fatti risalire disfunzioni, disturbi e difficoltà relazionali.

### **La domanda allora è: da cosa si distingue il tele dal transfert?**

Da un punto di vista **fenomenologico** la distinzione è chiara perché se lo psicodramma attiva **relazioni intersoggettive** (con il non giudizio, la sospensione della risposta, l'incontro moreniano) la psicoanalisi attiva relazioni transferali, cioè, **interdipendenti**. Infatti, l'essenza dello psicodramma è quella di trasformare le relazioni interpersonali di interdipendenza in relazioni teliche, di genuina reciprocità e comprensione, cioè **in relazioni intersoggettive** dove sia possibile l'incontro autentico fra io e tu.

Da un punto di vista, invece, ontologico, **il tele** (il ponte) **precede** (primitività) **il transfert** (una modalità vincolata di passaggio del ponte). Il tele riguarda la filogenetica, cioè lo sviluppo della storia della specie, la possibilità di relazionarsi, mentre il transfert riguarda l'ontogenetica, cioè lo sviluppo della storia individuale. **Il tele**, a mio avviso, è la **condizione di possibilità** del transfert, dove quest'ultimo è solamente una modalità cristallizzata di relazione telica, e quindi proprio perché cristallizzata non più telica.

Con un'altra immagine, quella della **radio**, potremmo dire che il tele è il campo di onde radio possibili che permette poi la sintonizzazione su di una stazione radio mentre il transfert è un'onda fissa, stabilizzata che permette il collegamento sempre con quella già prestabilita stazione radio.

Ho cercato varie immagini per visualizzare un concetto che, a volte, soprattutto per chi non è dentro la materia, è difficile da capire. Proprio per questo, per capire la differenza propongo ancora un'altra immagine: quella del **ponte**. Una volta costruito un ponte (l'essere in relazione tipico dell'uomo) stabiliamo la regola che in quel ponte passano solo biciclette (gli schemi relazionali acquisiti). Con tale regola, per quel ponte, passeranno solo biciclette e tutte le volte che guarderemo quel ponte vedremo passare solamente biciclette (transfert; relazioni interdipendenti). Ma se noi usciamo da questa regola vincolante e stabiliamo che in quel ponte può passare chi vuole (biciclette, pedoni, auto, ecc.) allora noi vedremo ogni volta che lo guardiamo "passaggi" diversi (relazioni intersoggettive). Il ponte libero è il tele, cioè la

possibilità di creare passaggi diversi, non vincolati a schemi, regole, relazioni, vissuti precedenti (transfert).

Abbiamo chiarito cos'è il tele e cos'è il transfert e come l'approccio telico psicodrammatico si differenzi proprio per ciò da quello tradizionale psicoterapico classico. La terapia psicodrammatica, quindi, **non attiva relazioni transferali ma teliche** ed esse hanno un'importanza cruciale perché esse costituiscono il fattore decisivo per il progresso terapeutico psicodrammatico. **E' sul tele**, infatti, che si basa **la relazione intersoggettiva**, cioè la capacità di un reciproco ascolto e accoglimento, dove i soggetti sono in uno stato aperto, non competitivo, in cui viene esaltata la possibilità di percepire l'altro, di entrare in contatto intimo con la sua verità in-dipendentemente (cioè senza la dipendenza) "da ciò che è già accaduto", e quindi intimamente di parteciparvi, farla propria, cioè introiettarla. Moreno direbbe di vederla con i propri occhi mentre la propria verità è vista dagli occhi degli altri. Solo allora si ha un incontro tra soggetti, nuovo, dove le proprie verità, viste e riconosciute da altri occhi, creano anche con sé una relazione intersoggettiva, nuova, altra dalla dipendenza del solito sguardo su di sé. **E' sul tele che può avvenire la creazione del "nuovo"** perché permette l'alterità, il nuovo, l'altro da sé. E come per costruire o ristrutturare una casa si ha bisogno di mattoni, malte e muri nuovi, così per ristrutturare, terapeuticamente parlando, o costruire nuove e più funzionali modalità relazionali e psichiche sono necessari "mattoni nuovi".

E' grazie al tele, allora, che **l'incontro tra due soggetti crea "il terzo", cioè il nuovo**; la coscienza si allarga e il soggetto si individua, si sviluppa, evolve, attraverso l'incontro con l'altro. Sono le relazioni teliche che permettono di liberarsi dagli influssi transferali della dialogicità, del confronto dialettico, della competizione narcisistica e che permettono "passaggi del ponte in libertà", cioè relazioni fondate sulla libertà e sulla verità soggettiva.

Torniamo ora alla nostra domanda: **e nello psicodramma a due?** E' possibile nello psicodramma a due impostare e mantenere una relazione telica, intersoggettiva, sfuggendo alla rete avviluppante della relazione interdipendente? Anche perché non possiamo non riconoscere che in una relazione diadica com'è lo psicodramma a due comunque, **le tensioni transferali non possono non esistere** e indubbiamente sono molto più forti che nello psicodramma di gruppo. Queste tensioni sono ostacolanti nell'instaurare un intersoggettività terapeuta/paziente?

La risposta è **sì: "Sì è possibile instaurare una relazione telica"**, che coinvolge sia il direttore che il soggetto nel tessere una **relazione umana calda e accogliente** da una parte

e nello stesso tempo con **confini e setting molto ben precisi** perché la relazione transferale è sempre possibile e presente.

Nello psicodramma a due, quindi, fin dal macrospazio iniziale, sarà fondamentale il **circolare della relazione telica**: il terapeuta, quindi, non sceglierà i contenuti da analizzare e non proporrà lui dei temi ma farà in modo che la persona si lasci andare, facilitando l'espressione spontanea, in modo da produrre lei stessa i suoi contenuti e le sue tematiche. Nel macrospazio la carica telica dev'essere già disponibile per poter cogliere se stessi e l'altro, in modo che il paziente si muova dentro, si sciogla, si liberi dalle strade "già percorse" o "già pensate", ammorbidisca la propria persona, respiri l'umanità, perché questo aiuterà l'inversione di ruolo del microspazio dove **manca** quella **carnalità**, quel rinforzo umano, tipico degli ausiliari nel setting grupale.

Da questo punto di vista, però, proprio per questa carica telica, umana, che percorre il setting psicodrammatico individuale nel macrospazio, **il contatto fisico è da vietarsi**: proprio per non attivare possibile fantasmi transferali (cosa che non è ad esempio in quello di gruppo).

#### **d) La semirealtà<sup>10</sup>**

Un altro degli assi portanti dello psicodramma è la semirealtà. Cos'è? Cosa intendiamo con questo costrutto?

La prima persona ad usare il termine "semireality" fu l'allieva di Moreno Grete Leutz<sup>11</sup>. Con esso la Leutz indicava ciò che, fino a quel momento, veniva considerata la dimensione psicodrammatica "as if": si riferiva, cioè, a una zona franca, a uno spazio di sperimentazione del possibile, della trasformazione e del cambiamento, in cui potesse trovare espressione in modo protetto l'energia vitale delle persone nella sua forma più spontanea e creativa. Molti psicodrammatisti italiani adottarono successivamente il termine "semirealtà" trovandolo particolarmente evocativo<sup>12</sup>.

---

<sup>10</sup> Seguo le riflessioni di Togni I., "Lo psicodramma e la semirealtà. Considerazioni sull'utilizzo della semirealtà nello psicodramma classico", Tesi di Specializzazione, pp. 8-14.

Al termine di questi 4 anni di studio sullo psicodramma

<sup>11</sup> Boria G., "Elementi terapeutici specifici dello psicodramma", in Aipsm, Psicodramma Classico, anno XI, num. 1-2, agosto 2009.

<sup>12</sup> **Il mondo del simbolico psicodrammatico** ha vari "figli": gli atti immaginativi, la plusrealtà e la semirealtà. **Gli atti immaginativi** appartengono ad un livello di pensiero cosciente. Questo può essere libero e creativo e dare vita ad immagini in cui una persona può muoversi all'interno di scene verosimili o vedersi come protagonista di scene fantasticate inverosimili. **La plusrealtà** (surplus reality) è un tipo di realtà non solo falsificata (come la semirealtà) ma arricchita anche da qualcosa. È qualificante della dimensione di pulsrealtà la facoltà concessa per l'individuo di sperimentarsi concretamente in un contesto che oltrepassa le possibilità del suo mondo vincolato per dissolvere alcuni dei suoi confini (Moreno Z.T., Blomkvist L.D., Rutzel T., *Psychodrama, Surplus Reality and the Art of Healing*, Routledge, London, 2000, p. 1). Per Boria la plusrealtà è il livello di realtà dove è possibile incontrare più strettamente l'aspetto del desiderio. E', quindi, una semirealtà arricchita da

Entrare in semirealtà significa **abbandonare un codice espressivo noto** e condiviso, come ad esempio quello della parola, **per aprirsi al diverso, allo sconosciuto**, sia per quanto riguarda il medium espressivo, sia per i contenuti messi sulla scena. Per gli adulti, questo comporta **l'abbandono momentaneo del loro principale canale espressivo, la parola**, per entrare in uno spazio psichico diverso, non prevedibile, uno spazio mediato dall'azione in cui si entra in rapporto immediato con l'emozione.

**La semirealtà è il passaggio da un puro atto immaginativo** (ad esempio immaginare di parlare ad un genitore) a una situazione concreta di **“come se”** che segna l'entrata in semirealtà (come ad esempio avere davanti quel genitore: è realtà perché realmente, concretamente, lo si ha davanti; è semi- perché in realtà non si ha fisicamente davanti quel genitore). La semirealtà è connotata dal passaggio concreto e vivo ad una dimensione di irrealtà, in cui elementi immaginati prendono vita e corpo secondo le possibilità dell'energia creativa e della spontaneità di ciascuno.

Il grande vantaggio della semirealtà, con la sua modalità di funzionamento a cavallo tra il conscio e l'inconscio, è che permette **l'integrazione di parti del Sé sconosciute o problematiche**, permette la rielaborazione di vissuti “aperti” e la chiusura di “ciò che è ancora aperto”. Terapeuticamente parlando permette di operare dentro ciò che non si è potuto operare fuori.

**Tutto questo è possibile nello psicodramma a due? Sì, certo. Nello psicodramma a due**, come in quello gruppale, il momento essenziale della semirealtà è “il luogo” **dove tutto è possibile**, dove tutto può essere presentato e rappresentato, dove tutti sono incontrabili, dove tutto può accadere ed essere diverso. Ciò può accadere perché la concretizzazione viene realizzata sul palcoscenico non più dagli io-ausiliari dello psicodramma gruppale ma dagli **scacchi** del piccolo palcoscenico. Il palcoscenico e i suoi io-ausiliari sono sostituiti dal piccolo palcoscenico girevole e dagli scacchi: la semirealtà rimane e permette di inserire elementi di novità nel modo di presentare sé stessi e di agire la propria parte, tali da indurre il protagonista a confrontarsi con una realtà almeno parzialmente sconosciuta o inaspettata.

---

un desiderio che è indicativo dell'incompiutezza di un ruolo. La **semirealtà**, invece, è piuttosto la dimensione del “come se” presente nello psicodramma, in cui i vincoli di realtà si allentano senza scomparire. Sono sufficienti dare coordinate spaziali o temporali diverse da quelle presenti e invitare le persone a vivere quel momento “come se” fosse reale per creare delle condizioni di semirealtà.

## B. Lo psicodramma a due

### 1) UNA TERAPIA INDIVIDUALE PSICODRAMMATICA: LO PSICODRAMMA A DUE

**Lo psicodramma è una terapia di gruppo.** La domanda emergente già da parecchi anni è: “I suoi elementi fondamentali possono essere riportati **anche per una terapia individuale?**”. La risposta, come abbiamo già visto, è: “Sì!”. Sì perché gli assunti, i principi di base che regolano lo psicodramma gruppale, seppur in maniera diversa, sono preservati anche in quello individuale. Risposto alla prima domanda sulla possibilità adesso si pone la domanda successiva sulla modalità: “Come? In che modo? Con quale forma?”.

La questione sulla modalità ha origini lontane e ha trovato modalità diverse di esecuzione. Boria<sup>13</sup> riporta come già nel 1978 quando si trovava al Moreno Institute di Beacon Zerk Moreno richiedeva l'approfondimento della questione e di procedere a dimostrazioni pratiche. **Con “psychodrama a deux”** vengono, infatti, chiamati tutte le sperimentazioni di una terapia psicodrammatica individuale (Dalmiro Bustos, Rosa Cukier e Teodoro Herranz parlano di psicodramma bipersonale; José Fonseca di psicodramma individuale o anche di psicodramma interiore o immaginativo; Pablo Poblacion di psicodramma diadico; Leni Verhofstadt-Deneve e John Casson di terapia psicodrammatica individuale; J. V. May di psicodramma a due; Paola De Leonardis di psicodramma bipersonale<sup>14</sup>). “Psychodrama a deux” (Psychodrama a deux) è un'etichetta anglo-francese con cui si è inizialmente indicato il lavoro psicodrammatico quando l'utenza non era un gruppo bensì un singolo individuo. Lo “psicodramma a due”, quindi, costituisce da tempo “una forma applicativa coesistente (in sordina) con quello dello psicodramma gruppale”<sup>15</sup>. Lo stesso Moreno aveva già creato questa forma psicodrammatica nel caso di Ruth e nello psicodramma di Adolf Hitler, anche se non si fermò mai né a spiegarlo, né a descriverlo e neppure lo considerava una pratica valida<sup>16</sup>.

Tra le varie forme e modalità dello psicodramma a due<sup>17</sup>, noi prenderemo in considerazione quella che **Giovanni Boria ha concretizzato**, prendendo spunto dallo Sceno-test di Gerdhild Von Staabs (dove vi è materiale per la composizione di scene miniaturizzate), attraverso un setting particolare: gli io-ausiliari diventano degli scacchi e il palcoscenico del teatro un piccolo palcoscenico girevole.

<sup>13</sup> Boria G., in Aipsim, Psicodramma Classico, Anno XV, Numero 1-2, Novembre 2013, p. 50.

<sup>14</sup> De Leonardis P., in Aipsim, Psicodramma Classico, Anno XIII, Numero 1-2, Novembre 2013, p. 61.

<sup>15</sup> Boria G., in Aipsim, Psicodramma Classico, Anno XV, Numero 1-2, Novembre 2013, p. 50.

<sup>16</sup> Cukier R., in Aipsim, Psicodramma Classico, Anno X, Numero 1-2, Novembre 2008, p. 22.

<sup>17</sup> Da questo momento per Psicodramma a due intenderò lo Psicodramma a due di Giovanni Boria.

## 2) PERCHE' UTILIZZARE LO PSICODRAMMA A DUE

La domanda che ci poniamo è: **“Perché e quando utilizzare lo psicodramma due?”**. Per motivazioni contingenti o sostanziali<sup>18</sup>.

### **Le motivazioni contingenti:**

1. perché manca uno spazio idoneo per dimensioni e struttura ad accogliere contemporaneamente più persone in azione;
2. perché di fronte alla richiesta di una presa in carico, manca un gruppo psicodrammatico dove l'individuo possa esser inserito dentro.

### **Le motivazioni sostanziali:**

3. perché una persona non è in grado, per propri impegni, a garantire una presenza regolare e continuativa alle sessioni di gruppo;
4. perché una persona, per svariati motivi, richieda o abbia bisogno esplicitamente di essere trattata da sola;
5. perché il paziente richiede di lavorare in maniera intensiva su di un problema particolare che costituisce la motivazione che l'ha spinto a cercare aiuto (un lutto, una separazione, un cambiamento, una decisione importante da prendere, ecc.);
6. perché lo psicodrammatista ritenga, nei colloqui preliminari, più utile del tutto un lavoro individuale piuttosto che gruppale, o per lo meno nella prima parte (quindi prima un lavoro individuale e per poi passare, successivamente, ad uno gruppale).

---

<sup>18</sup> Boria G., Muzzarelli F., L'intervento Psicodrammatico, ed. FS, 2018, pp.219-220.



## C. IL SETTING

### 1) IL SETTING

Andiamo a vedere il setting dello psicodramma a due, cioè il luogo dove si svolge. Definiamo brevemente prima cos'è il setting, poi lo specifico di quello psicodrammatico gruppale, per arrivare, infine, a quello dello psicodramma a due.

**Cosa s'intende per setting?** Il termine setting deriva dal verbo inglese "to set" che significa delimitare, racchiudere, collocare, stabilire, disporre ma costituisce anche un sostantivo di per sé col significato essenzialmente di "cornice". Dunque il setting è l'azione di configurare un luogo circoscritto, uno spazio e un tempo da utilizzare per definire un obiettivo da raggiungere. Più in generale si riferisce alle condizioni che delimitano, ospitano e sostengono l'intervento e la richiesta d'aiuto<sup>19</sup>.

Il setting, però, non è solamente un "luogo fisico" ma è anche sia un **luogo mentale che relazionale**. 1) E' un **contenitore mentale** perché permette di considerare i processi mentali delle persone coinvolte nell'intervento psicologico. Da questo punto di vista il setting diventa "un luogo" di ascolto del paziente, un contenitore e un sostegno dei vissuti del cliente. Infatti, i suoi vissuti ingestibili possono trovare un possibile spazio di ascolto, di condivisione senza essere agiti nella relazione con lo psicologo o con le persone in genere. 2) E' luogo relazionale in quanto è un **contenitore relazionale** che consente di porre attenzione alla sequenza di interazioni e alla relazione che si costruisce tra il terapeuta e il paziente. Come contenitore relazionale il setting consente lo sviluppo delle dinamiche transferali e controtransferali, permettendo allo psicologo di attribuire un significato a tali processi.

### 2) ELEMENTI COSTITUTIVI DEL SETTING PSICODRAMMATICO

**Cosa intendiamo, invece, per setting psicodrammatico?** Cos'è questo luogo dove avviene l'azione psicodrammatica? Da un punto di vista teorico possiamo definirlo come "quell'area spazio-temporale vincolata da regole che determinano ruoli e funzioni che consentono di realizzare il lavoro psicodrammatico nel modo più idoneo a produrre cambiamenti significativi nelle persone"<sup>20</sup>. Da questo punto di vista, allora, **il setting psicodrammatico è molto diverso da un setting classico**. Anche solo visivamente lo si

<sup>19</sup> Cfr. Cordella B., Grasso M., Pennella A., Metodologia dell'intervento in psicologia clinica, Carocci, Roma.

<sup>20</sup> Boria G., Psicoterapia Psicodrammatica, FrancoAngeli, Milano, p.75.

può constatare: non più una stanza, una poltrona/lettino per il paziente e una comoda sedia per il terapeuta, ma un palcoscenico, un gruppo e un uditorio. Andiamo a vedere quali sono gli elementi costitutivi del setting terapeutico psicodrammatico.

1) **Lo spazio terapeutico** (o teatro di psicodramma), che ha una struttura tripartita (palcoscenico, balconata, uditorio), dove i componenti del gruppo si collocano fisicamente con libertà e si affidano a dinamiche relazionali improvvisate e impreviste; fra tutti si usa il confidenziale “tu”.

2) **Il ruolo del direttore/terapeuta** che da una parte favorisce interazioni multiple sia verbali che corporee in modo da far uscire dagli schematismi per facilitare una comunicazione olistica e spontanea e dall'altra fa percepire ai componenti del gruppo la partecipazione emotiva e la chiarezza mentale del direttore/terapeuta, punto di riferimento affidabile e autorevole, direttivo ma capace di ascolto, vicino ma non intrusivo. Il direttore non è seduto ma si muove: in genere al di fuori del palcoscenico, ma a volte può entrare, prendere per mano, sostenere il protagonista con la sua voce o con il suo non verbale.

3) **Il gruppo** come insieme nei suoi aspetti di protagonista, io-ausiliario, uditorio, dove ognuno ha un tempo di autoespressione o perché collocato nei propri panni o perché decentrato percettivamente in modo da dare via libera all'espressione di verità sgorganti dalla propria soggettività.

4) **La sessione**, cioè un percorso individualizzato, utilizzando gli altri membri del gruppo come risorse (io-ausiliari) dove le persone interagiscono (ruoli-controruoli) utilizzando modalità verbali e non verbali.

### 3) DAL SETTING GRUPPALE A QUELLO INDIVIDUALE

Gli stessi elementi costitutivi dello psicodramma gruppale si ritrovano, modificati e adattati nello psicodramma a due. Il setting dello psicodramma individuale, infatti, richiede degli **adattamenti** rispetto a quello gruppale, dovendo contenere da una parte solo due persone (psicodrammatista e paziente) e dall'altra consentire la realizzazione di interazioni e forme espressive equivalenti a quelle che si realizzano nel teatro di psicodramma.

1) **Lo spazio terapeutico.** Lo spazio terapeutico, con i suoi tempi tipici dello psicodramma gruppale (riscaldamento, aggiornamento, messa in scena col protagonista e sharing) rimane preservato anche nello psicodramma individuale anche se, ovviamente, con differenze importanti ed evidenti. Infatti, non vi è più un palcoscenico, un uditorio e una balconata ma un **micro e un macrospazio**, che corrispondono ai tempi diversi dello psicodramma a due. Il macrospazio iniziale corrisponde ai tempi del riscaldamento e

dell'aggiornamento gruppale; il microspazio a quello della messa in scena col protagonista e il macrospace finale a quello sharing del gruppo.

**2) Il ruolo del direttore/terapeuta.** Nello psicodramma a due non sorgono grandi problemi sul ruolo terapeuta-paziente. Potendo essere, però, in quanto a setting, apparentemente assimilabile a un colloquio clinico classico, lo psicodramma a due evita questa identificazione apportandovi delle modifiche di setting in modo che le interazioni tra paziente e psicodrammatista avvengano in modo da suscitare **azioni e interazioni nuove e imprevedibili** cercando di evitare l'interlocuzione e la dinamica circolare tra paziente e terapeuta che caratterizza, di solito, il colloquio. Da questo punto di vista, è molto importante (com'è d'altronde tipico nello psicodramma) garantire e fornire nella sessione con il paziente sia la **sorpresa dell'inatteso sia l'imprevedibilità**, proprio per uscire dalle relazioni interdipendenti e dagli schemi cristallizzati. Proprio per questo il terapeuta starà ben attento a interrompere "i discorsi" logici, già delineati, tipici a volte di un certo colloquio psicologico e cercherà di portare il suo paziente nei territori "dell'incompiuto, dell'oscuro, del vagamente percepito, del non chiaramente pensato"<sup>21</sup>.

Mancando il gruppo ed essendo apparentemente assimilabile a un colloquio terapeutico individuale, un rischio sempre elevato nello psicodramma a due è di "cadere" nelle relazioni transferali, tipiche delle terapie tradizionali, a scapito di quelle teliche, come già spiegato in precedenza. E' per questo che il setting dello psicodramma a due, non solo è diverso nei suoi aspetti fisici da quello gruppale, ma anche dalla terapia individuale classica. Ad esempio, **non vi è una disposizione che fissa le persone in dei posti**, in delle zone precise (come ad esempio il paziente in una poltrona e il terapeuta dietro una scrivania). L'obiettivo, infatti, rimane da una parte **la centralità della persona e**, dall'altra, **la possibilità di relazioni teliche e il fluire del fattore S/C**, cosa più semplice e immediata da realizzare con un gruppo.

Il primo punto, ad esempio, viene sottolineato ed evidenziato dalla **segiola psicodrammatica** del direttore che è mobile e non centrale nel campo visivo del paziente. Questo accade perché sia sempre il paziente a tessere la propria opera, a essere il protagonista del proprio (psico-)dramma, senza cadere nella subordinazione passiva della conduzione di un terapeuta che "già sa" cosa fare.

Il secondo punto si ottiene uscendo dalla fissità di ruoli, di luoghi e di relazioni. Per questo **il terapeuta, ad esempio, nel macrospace iniziale si muove**, si alza, cambia posizione, sparisce dall'orizzonte visibile, in modo che il paziente più che parlare a un terapeuta parli a sé, come se facesse dei soliloqui. Il terapeuta, da questo punto di vista, cerca di tenere sempre alto

---

<sup>21</sup> Boria G., Psicoterapia Psicodrammatica, FrancoAngeli, Milano, p.155.

il tele con il suo avvicinarsi e allontanarsi, con il suo sorprendere il paziente in modo che questi sia sempre in una posizione mentale non satura ma dove vi sia lo spazio per un'azione nuova.

3) **Il gruppo.** La differenza più grande e più evidente è che nel setting psicodrammatico individuale **manca il gruppo**. Il contatto interpersonale garantito dal gruppo di psicodramma, nello psicodramma a due, viene ora garantito dallo psicodrammatista, che presentandosi come altro in “carne ed ossa” consente al controruolo (il protagonista) di sperimentare le molte coloriture del contatto umano. Da questo punto di vista, sta alla personalità dello psicodrammatista fornire quel sostegno, quel calore umano, quel controruolo che il gruppo fornisce, rimanendo d'altra parte nel ruolo di terapeuta.

4) **La sessione.** La sessione, anche se apparentemente molto diversa e suddivisa in tre momenti ben precisi, in realtà, **rimane identica nella sua struttura profonda**: il macros spazio corrisponde al tempo del gruppo (il riscaldamento, l'aggiornamento) e qui, come già detto, sarà il terapeuta a supplire alla mancanza e alla funzione del gruppo; il microspazio è, chiaramente, il tempo del protagonista (la messa in scena); il macros spazio finale è il tempo del gruppo (lo sharing).

Per quanto riguarda, invece, gli **scopi della sessione**, essi rimangono inalterati: sarà nel microspazio, ad esempio, grazie all'inversione con gli scacchi (e non più con gli io-ausiliari), che avverrà sia quel tipico gioco dello psicodramma tra io-attore e io-osservatore, tra l'azione e l'osservazione di essa, sia, nel suo palcoscenico girevole, la ristrutturazione del teatro interno individuale, cioè di tutti quei personaggi significativi che ciascuno ha interiorizzato nel corso della sua vita.

#### 4) IL SETTING NON COLLOQUIALE DELLO PSICODRAMMA A DUE

Spendiamo ancora due righe per sottolineare nuovamente **come il setting dello psicodramma a due non sia colloquiale**: è un pericolo, abituati al colloquio terapeutico tradizionale, in cui si può facilmente cadere, anche perché **l'azione motoria** del paziente nello psicodramma a due è chiaramente molto **scarsa** e il verbale occupa la maggior parte della sessione.

E, d'altro canto, **nella mente collettiva** quando si pensa a una terapia individuale, non la si può pensare che così: poltrona/lettino per il paziente e sedia, dietro un tavolo per il terapeuta. Da un punto di vista visivo anche lo psicodramma a due ha sedie e poltroncina. Ma la sua diversità è la mobilità che corrisponde a un diverso stile relazionale: non l'interdipendenza ma l'intersoggettività.

Il **setting** colloquiale, infatti, è una situazione nella quale si sta seduti, dove i posti sono prefissati non a caso ma secondo certe regole (c'è chi mette il terapeuta di fianco, chi dietro la scrivania, chi dietro un lettino, ecc., in base agli orientamenti e ai principi teorici). E' una situazione di fissità. Questo setting difficilmente cambia. Perché? Perché il colloquio clinico è una situazione di circolarità nella quale vi sono una serie di stimoli del terapeuta e di risposte del paziente che portano a far progredire un certo pensiero e un certo modo di verbalizzare. Infatti, il setting del normale colloquio terapeutico è tale perché si vuole caratterizzare in due ruoli: quello che sa, che è autorevole (terapeuta) e il subalterno, che non sa e che è lì per imparare o cambiare (paziente). Si tratta dell'**interdipendenza** del colloquio clinico classico, che è molto diversa **dall'intersoggettività** dello psicodramma dove la persona dovrebbe esprimersi in sé e per sé, indipendentemente dall'altro, perché ha un valore primario, precedente. E' proprio per questo che si **evita il classico dialogo terapeutico di "botta e risposta" (setting colloquiale)**; è per questo che si rendono al minimo gli scambi verbali per dare il primato all'azione e all'osservazione successiva dell'azione, in quella fondamentale dinamica psicodrammatica che avviene fra **l'io-attore e l'io-osservatore**.

## Seconda parte:

# LA TERAPIA COL PAZIENTE

*Siamo gli artefici  
della vera imperfezione.  
(J. L. Moreno)*

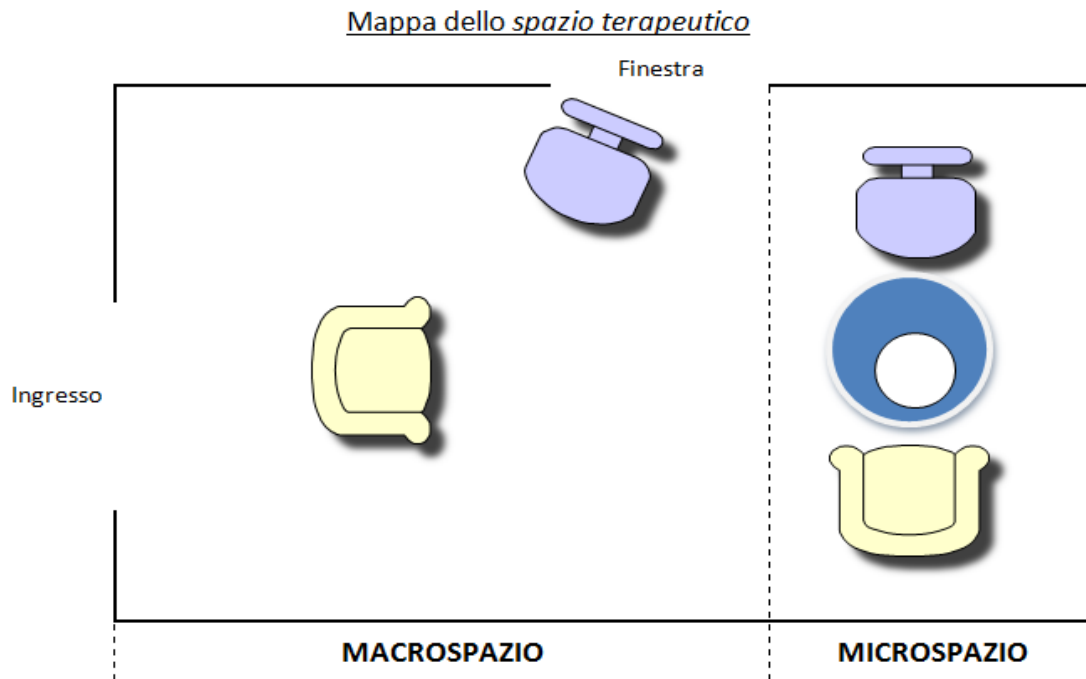
Dopo aver analizzato e preso in esame la possibilità, le implicanze teoriche e la salvaguardia degli assunti di base, le varianti e le modalità diverse che ne mantengono, però, l'essenza di una terapia psicodrammatica individuale, andiamo a vedere come concretamente avviene e che cosa implica il suo realizzarsi.

## A. Il primo contatto con il paziente

Lo psicodramma a due inizia prima dello psicodramma a due. Il suo setting, infatti, è fruibile solamente dopo che il paziente e il terapeuta abbiano già avuto **alcuni colloqui preliminari** in modo da definire il contratto che autorizzi l'inizio della terapia psicodrammatica e che favorisca l'alleanza. Questi incontri sono gestiti con la tecnica classica del colloquio terapeutico, secondo la metodologia classica che prevede il posizionarsi vis-a-vis, in uno spazio con collocazioni (ad esempio le sedie) prestabilite.

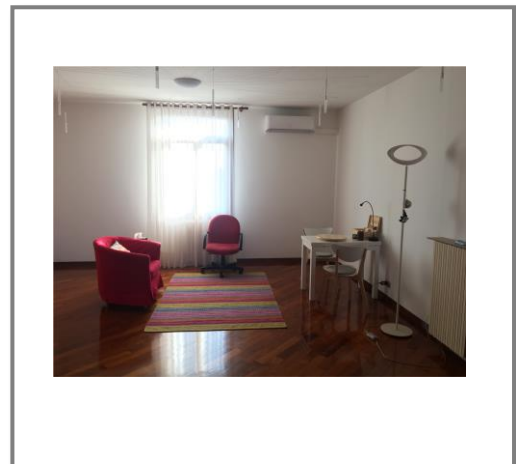
Dopo il contatto telefonico che serve per fornire alcune informazioni essenziali, i primi 2-3 incontri sono di **conoscenza e di spiegazione della metodologia**. Sarà anche chiarito che la terapia vera e propria, secondo il trattamento psicodrammatico a due, avrà uno svolgimento e una metodologia diversa e verranno solamente accennate alcune diversità.

## B. Lo spazio terapeutico



Lo spazio terapeutico è il luogo della terapia. Una chiara e peculiare caratteristica del “teatro di psicodramma” è quella di presentarsi come un **ambiente “differenziato”**, altro dal vivere normale di tutti i giorni, cioè come un luogo peculiare, capace di creare uno stacco netto dall’ambiente di vita usuale e di predisporre l’individuo al coinvolgimento nella situazione psicodrammatica. Questo luogo diventa un luogo magico, una semirealtà, dove tutto è possibile, dove tutto può accadere, dove si può andare nel futuro, nel passato, nei sogni, entrare nel proprio cuore o in quello degli altri.

Come si vede dalle due foto, questa differenziazione viene mantenuta anche nel setting dello psicodramma a due; lo spazio terapeutico è infatti organizzato in modo che le interazioni (in questo caso solo tra soggetto/paziente e direttore/terapeuta) avvengano in modo del tutto peculiare. Esso è strutturato in modo da non favorire l’interlocuzione, tipica sia di altri approcci terapeutici che della vita normale, bensì **suscitare azioni** e interazioni nuove ed



impreviste. L'obiettivo è il non fornire l'esca per il riproporsi di quella dinamica circolare (essenzialmente verbale) tra paziente e terapeuta che caratterizza il colloquio.

Questa differenziazione e questa magia nello psicodramma a due viene tenuta con la suddivisione in **macrospazio** (la realtà) e il **microspazio** (la semirealtà), due spazi ben distinti per disposizione e per funzione.

Contrariamente a ciò che avviene nel setting gruppale, **non viene usato il 'tu'** come forma comunicativa fra terapeuta e paziente, tipico dello psicodramma gruppale. Lo psicodramma a due, infatti, essendo molto presente la vicinanza fisica e non essendo presente il gruppo come testimone, potrebbe evocare possibili fantasie del paziente sostenute dall'umanità calda del terapeuta, rischiando di cadere in inappropriate confidenze.

Per questo l'uso del **"lei"** e la formalizzazione dei ruoli in una relazione così stretta consente di non scivolare in una relazione inappropriatamente amicale, sottolineando chiaramente che si tratta di una relazione professionale e non amicale.



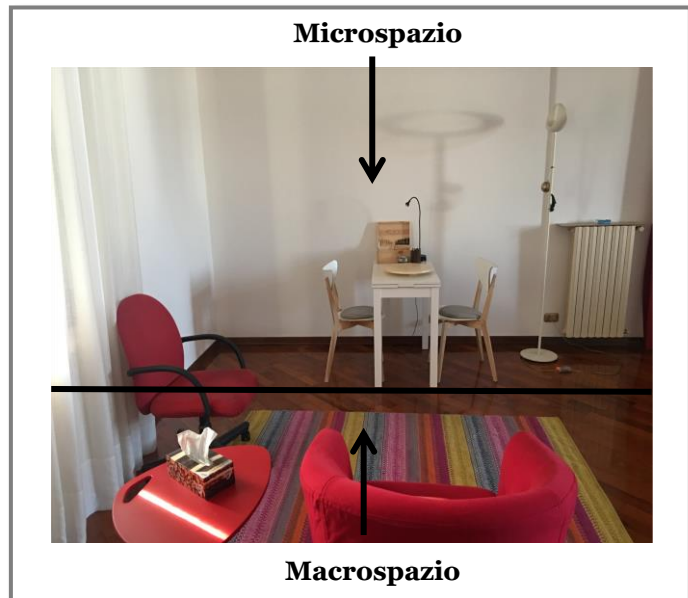
## C.I LUOGHI:

### IL MACROSPAZIO E IL MICROSPAZIO

**I luoghi dello spazio terapeutico** nello psicodramma a due sono due, macro e microspazio, suddivisi in tre momenti:

- 1) Il macrospazio iniziale;
- 2) il microspazio;
- 3) il macrospazio finale.

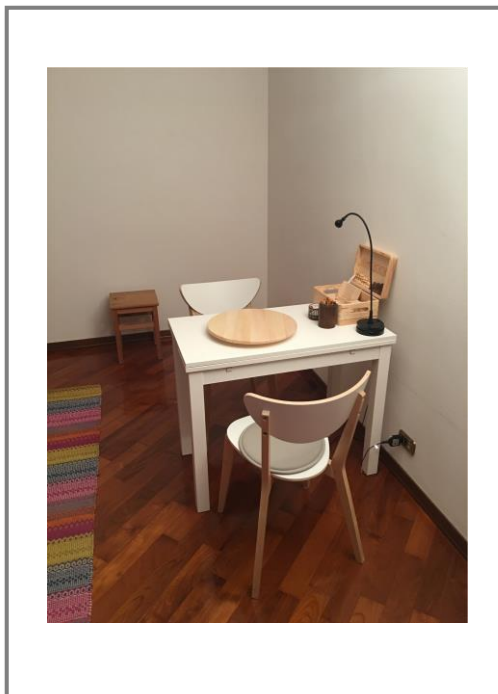
**Come luoghi fisici:** nel **macrospazio** vi sono due sedie, una comoda per il paziente e una di lato per il direttore.



Nel **microspazio**, invece, vi sono due sedie opposte e in mezzo il palcoscenico e i materiali.

Nel microspazio non vi è più lo spazio fisico del palcoscenico circolare di 4-5 metri di diametro ma il **palcoscenico** dello psicodramma gruppale viene miniaturizzato e diventa un piccolo palcoscenico circolare di 30-50 cm.

Gli **ausiliari**, che erano delle persone reali, nello psicodramma a due diventano degli scacchi.



### A. Il luogo della realtà

Il macrospazio supplisce a quel ruolo fondamentale che nello psicodramma è costituito dal gruppo. Come il gruppo crea e permette dinamiche di vicinanza, di lontananza, di movimento e crea incontro, brivido, emozione, gioco ed eccitazione, così lo scopo di questo spazio è quello di trasmettere la “nutritività”, la forza, l’essere con un’altra persona, elementi palpabili nella sessione classica di psicodramma moreniano. In questa situazione duale, e non gruppale, che dev’essere molto di realtà, il paziente deve sentire che è **in relazione con un altro essere umano**.



**Il macrospazio è il luogo dell’incontro di realtà** fra due persone in carne ed ossa. E’ il luogo delle interazioni reali, dove le due persone (terapeuta e paziente) possono incontrarsi, avvicinarsi, allontanarsi, toccarsi<sup>22</sup>, guardarsi. Per ciò, questo luogo dispone di uno spazio calpestabile, sufficientemente grande, che consente la deambulazione.

E’ compito del terapeuta far sentire empaticamente la sua presenza al paziente. Per fare ciò è importante portare una particolare attenzione e cura all’uso del corpo, considerato come elemento percettivo che evita di dare alla scena il tono di staticità tipico della modalità colloquiale. Si tratta di non essere fissi come nei colloqui classici ma di creare “un luogo” dove due persone si passano dei messaggi tenendo conto della prossemica, della mimica, del gesto.

**Il ritorno finale nel macrospazio** permette al protagonista di ritornare nel ruolo dell’Io-osservatore e di ristabilire i confini precisi fra terapeuta e paziente dove il piano della realtà torna dopo il piano del simbolico.

---

<sup>22</sup> Giovanni Boria, ad esempio, a volte, mette le sue mani sulle spalle del paziente finché fa il suo soliloquio nel macrospazio.

## **B. La struttura**

Da un punto di vista descrittivo, per quanto riguarda il luogo, va bene una **semplice stanza**, non troppo grande, in cui ci sia la possibilità di creare in maniera confortevole i due spazi (macro e micro).

Il macrospazio, come spazio terapeutico si presenta così strutturato: un sedile “importante”, collocato in posizione centrale, su cui si accomoda il soggetto/paziente; un altro sedile, meno evidente e piuttosto decentrato, per il direttore/terapeuta. Questa struttura spaziale assegna al soggetto/paziente una collocazione di primo piano ma che non obbliga a un contatto del tipo vis-à-vis col direttore/terapeuta.

Questo tipo di struttura spaziale, cioè la collocazione di **due sedie fisse**, permette sia di riproporre l'esperienza già sperimentata in occasione dei colloqui, sia non obbliga, uscendo dalla classica disposizione faccia a faccia.

Il macrospazio è il luogo dell'inizio e della fine. Infatti, dopo il microspazio si ritorna al macrospazio: si abbandona il simbolico per tornare, anche fisicamente, alla realtà, cioè alla condivisione per il congedo.

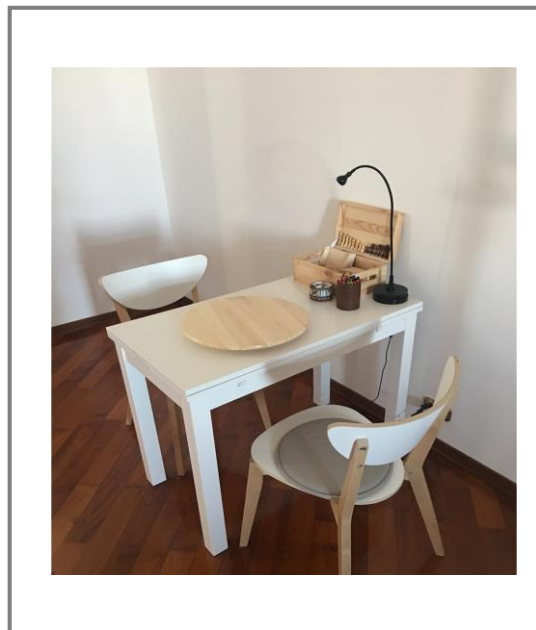
**La valenza terapeutica** è quella di aiutare il paziente a fidarsi di se stesso e delle proprie risorse espressive, incoraggiato e sostenuto dalla presenza non incombente del direttore/terapeuta<sup>23</sup>. La valenza terapeutica, inoltre, sta nell'offrire al paziente l'esperienza reale di una relazione in cui passano sia contenuti cognitivi che emotivi, che aprono la strada per una comunicazione olistica (corpo e mente), che introduce e che prepara al lavoro nel microspazio e di creare quel clima di spontaneità così importante per la “discesa” nel microspazio.

---

<sup>23</sup> Boria G., in Aipsim, Psicodramma Classico, Anno X, Numero 1-2, Novembre 2013, p. 52.

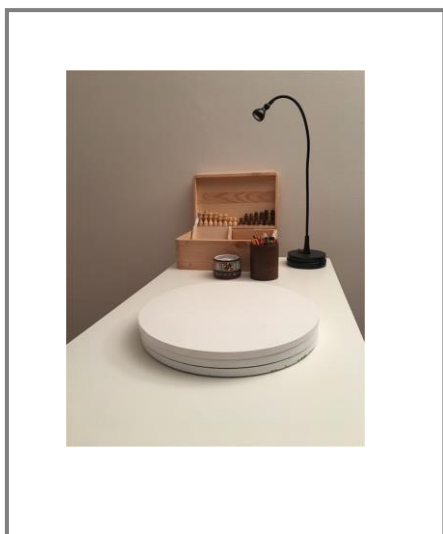
### A. Il luogo della semi-realtà

Il microspazio è costituito da una zona più piccola predisposta per un lavoro simbolico. Se il macros spazio è il luogo della realtà, il microspazio è il luogo **della semirealtà, del simbolo**: qui, infatti, il paziente trasferisce le relazioni su di un piano del tutto simbolico e si concentra nel suo mondo interno, rappresentato dal piccolo palcoscenico. Nel suo viaggio psicodrammatico il paziente agisce sulla scena col medium di oggetti che rappresentano le persone e le cose presenti nella situazione che egli sta affrontando.



### B. Struttura

Nel microspazio lo spazio terapeutico è costituito da un palcoscenico miniaturizzato (disco girevole) che richiama lo spazio destinato all'azione scenica nel "teatro di psicodramma". Esso è simboleggiato da un piccolo oggetto rotondo ricoperto da moquette bianca, che fa da supporto ad altri oggetti che rappresentano le persone e le cose della scena.



I pezzi degli scacchi (gli io-ausiliari dello psicodramma gruppale) permettono di incarnare le immagini interiori del soggetto e di farle agire sul palcoscenico.

Nel microspazio **il protagonista diventa il doppiatore** di tutti i personaggi (anche dell'oggetto che simboleggia se stesso) mentre il direttore agisce da regista che sta dietro le quinte. Quando il soggetto dà voce a un personaggio (cioè quando lo "doppia" parlando in prima persona nei suoi panni) tiene **appoggiato il suo dito indice** sulla pedina implicata. Il soggetto quando "doppia" si colloca alle spalle del "doppiato" (scacco). Per realizzare ciò, il soggetto fa ruotare il palcoscenico fino a posizionare la pedina di ogni personaggio in tale posizione.

Nel microspazio si lascia la realtà carnale, sanguigna per passare a una **situazione onirica** (il buio e la penombra favoriscono questa situazione) dove ciò che è stato individuato precedentemente, da interno diventa esterno, trasferito e reso visibile utilizzando la strumentalità del palcoscenico e degli scacchi. Il terapeuta sparisce, va nell'ombra, perché sia in luce solamente il mondo interno del paziente.

**Il contesto del microspazio** fornisce indubbiamente dei **grandi vantaggi** per quanto riguarda l'introspezione, la presa di consapevolezza e la rielaborazione di contenuti psichici. La luce bassa, la mancanza di possibili elementi di disturbo o di distrazione come potrebbe accadere nello psicodramma gruppale, il clima quasi ipnotico di questo momento, sono elementi molto favorevoli **la consapevolezza, l'insight** e lo **smascheramento** di difese e di ruoli cristallizzati, grazie alle funzioni mentali tipiche dello psicodramma come il doppio o l'inversione di ruolo.

Un altro grande vantaggio (come nello psicodramma gruppale) è la possibilità nel microspazio di **accedere ai contenuti emotivi**: il poter essere davanti a un genitore, un caro morto, un figlio, un compagno, un collega (anche se rappresentato solo da uno scacco), e potergli parlare, rivolgersi direttamente, permette il contatto con vissuti profondi, a volte incistati e chiusi a chiave<sup>24</sup>. Le ricerche scientifiche fatte con EEG (elettroencefalogramma) mostrano che, se da una parte il paziente si rende conto che ciò che avviene sul palcoscenico (quindi è un vissuto affettivo e non effettivo) è una messa in scena, dall'altra rivive in modo intenso il suo passato "come se" fosse lì<sup>25</sup>.

Un altro grande vantaggio constatato del microspazio dello psicodramma a due è la possibilità di **creare ciò che ancora non esiste**. I pazienti nella vita ordinaria, in genere, ricorrono alle solite modalità automatiche di azione, di comportamento e di espressione emotiva: il poter "inventarne una nuova", il poter anche solo "provare" una modalità diversa, mai utilizzata e giocata in questo momento del microspazio, apre spazi di libertà, di spontaneità, di novità, di risorse, che permettono poi evoluzioni successive. Quella che all'inizio sembra una magia poi si rivela una possibilità<sup>26</sup>.

---

<sup>24</sup> Da questo punto di vista avere sempre a disposizione, a tiro di mano, dei fazzoletti è sempre utile.

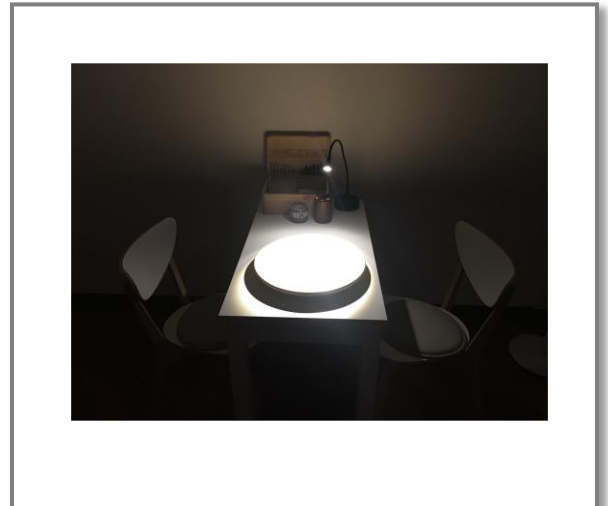
<sup>25</sup> Schutzenberger, A. A., Lo psicodramma, Di Renzo, 2008, Roma, p. 28.

<sup>26</sup> Cfr. Massagrandi R., Lo psicodramma. La terapia teatrale come risoluzione del conflitto, Xenia, Milano, pp. 89-90.

### C. Il palcoscenico

Lo spazio terapeutico nello psicodramma di gruppo è il teatro di psicodramma con la sua suddivisione in tre parti: il palcoscenico, la balconata, l'uditorio. Esso è il luogo dove le persone esternalizzano, concretizzandoli, i propri contenuti mentali.

Nello psicodramma a due chiaramente non vi può essere l'uditorio visto che non vi è il gruppo né la balconata visto che non vi sono altri ausiliari che permettono di vedere l'azione svolta nel suo insieme. Vi rimane il **palcoscenico** che diventa un piccolo spazio dove agisce il protagonista.



Visti i luoghi, andiamo ora a vedere i soggetti dello psicodramma a due, terapeuta e paziente, nei due spazi.



## D. I soggetti

### 1) IL DIRETTORE (TERAPEUTA)

#### A. Il direttore nel macrospazio iniziale

Il direttore, nello psicodramma a due, rimane il **responsabile** della seduta di psicodramma. Proprio per l'assenza del gruppo, la sua presenza è per il paziente l'occasione di relazionarsi con un "altro" di sicuro riferimento ma anche con una persona dotata di vitalità, di spontaneità, di empatia, elementi che nello psicodramma gruppale sono emergenti e favoriti dal gruppo. E' importante che il terapeuta accompagni il suo paziente, gli stia vicino e affianco, lo stimoli, in un rapporto intersoggettivo, ricordando che la qualità del rapporto terapeuta-paziente è centrale<sup>27</sup>.

In questo momento avviene il **riscaldamento** del protagonista. Per compiere ciò egli:

- ✓ accoglie il paziente all'arrivo andandogli incontro e offrendogli un primo contatto fisico (ad esempio una stretta di mano calda o una "pacca" sulla spalla o un sorriso che può essere il saluto d'inizio);
- ✓ si colloca sulla propria sedia da dove formula le prime comunicazioni verbali (convenevoli iniziali; richiesta di soliloquio, magari chiudendo gli occhi; un momento di silenzio ricentrante; ecc.);
- ✓ si alza in piedi quando l'autoespressione del paziente è avviata, portandosi dietro al paziente o camminando per la stanza o mettendo una mano sulla spalla.

I movimenti del direttore, gli allontanamenti e gli avvicinamenti (prossemica) sono volti a rompere lo schema classico e controllante del rapporto vis-a-vis e a suscitare conseguenze emotive nel paziente.

#### B. Il direttore nel microspazio

Naturalmente nel setting duale il terapeuta è **l'unico "altro" presente**. Il direttore, da un punto di vista terapeutico, quindi, svolge anche la funzione del gruppo: è il **testimone** di un'interiorità che si disvela al mondo esterno ed è attento ai vari contenuti del mondo interno che diventano nell'autopercezione del soggetto, via via più conoscibili e familiari.

---

<sup>27</sup> Gli studi controllati sui diversi tipi di terapie confermano che il principale fattore terapeutico è il rapporto fra psicoterapeuta e paziente, cfr. Gabbard G.O. (a cura di), *Le psicoterapie. Teorie e modelli di intervento*, Raffaello Cortina, 2010.

Nel microspazio il suo compito è quindi quello:

1) di **starter**, cioè di dare degli stimoli iniziali d'avvio per poi limitarsi a rimanere interessato ricettore di quanto accade. Egli rimane nell'ombra; è una presenza impalpabile mentre l'attenzione del soggetto è "catturata" dal quadro percettivo dominante costituito dal palcoscenico illuminato;

2) di **stargli accanto** durante il viaggio nel suo teatro interiore, di accompagnarlo, di accoglierlo, di stimolarlo se necessario, di rassicurarlo se impaurito, di rafforzarlo se c'è la possibilità, sempre nell'ombra e sempre presente, un po' come Virgilio con Dante;

3) di **stimolare il paziente** per far sì che la scena proceda e che la persona non s'intoppi nell'espressività: le consegne, proprio, per questo sono precise e affermative. Il terapeuta è uno stimolatore dell'accadimento: promuove l'azione, segue la messa in scena e la dinamica interna del soggetto/paziente e proprio per questo usa con parsimonia la comunicazione verbale (consegne per attivare il paziente, interventi di doppio o per attivare l'inversione; no a specchi), avendo anche chiaro che il rischio di accedere a forme colloquiali è sempre in agguato. Proprio per favorire gli accadimenti il direttore/terapeuta si rifà alle strategie registiche che già ha appreso e che già conosce per realizzare tali azioni (la vignetta; l'episodio critico; l'atomo sociale; il decentramento circolare; il genodramma; il sogno; la metafora, la scena fantastica)<sup>28</sup>. Egli parla sempre da fuori;

4) di **eco** dei personaggi quando vanno risentiti, mancando gli io-ausiliari; il direttore tiene a mente (o si scrive qualche breve parola) le verbalizzazioni che emergono per poi doppiarli;

5) di **sorvegliare** che il paziente lascerà il microspazio con un buon livello di integrazione, cioè con uno stato d'animo in cui l'eventuale sconvolgimento delle sue percezioni interne stia ritrovando dei sicuri punti di riferimento per ricomporsi.

### C. Il direttore nel macrospace finale

Dopo il microspazio e la chiusura della scena sul palcoscenico vi è il ritorno al macrospace: qui il direttore esce allo scoperto, rinasce per un incontro di nuovo di realtà. Se il protagonista in questo momento usa il doppio, cioè si racconta per quello che è successo, il

---

<sup>28</sup> Come riferimento-base rimangono i sette gradini, in Boria G., *Psicoterapia Psicodrammatica*, FrancoAngeli, 2005, Milano, pp. 163-170. Altre attività, ad esempio, che personalmente trovo molto utili sono ad esempio: **la presentazione dei familiari** dove la persona viene "vista e presentata" dai suoi familiari; **la storia di vita**, dove nella linea della vita vengono segnate da un sasso le pietre miliari (eventi, accadimenti); **i due cestini**, dove la persona decide cosa conserverebbe e cosa getterebbe della propria vita o di certe situazioni; **la proiezione nel futuro** dove la persona vede se stessa e la situazione in causa in un tempo più avanti; **la bilancia** dove la persona, come in una bilancia, soppesa vantaggi, svantaggi, paure, conseguenze, identità (come vede se stesso allo specchio nell'agire o nel agire rispetto alla questione); **l'album di foto** dove la persona rivede momenti di vita inerenti ad una tematica.



direttore può utilizzare lo strumento dello specchio per dire cosa ha visto. Le parole di **congedo**, quindi, potranno assumere la forma di uno specchio empatico rivolto al paziente, che è l'equivalente della funzione della partecipazione dell'uditorio alla fine dello psicodramma gruppale.

La **conclusione e il saluto finale** sono fra persone che stanno bene insieme, che sono contente di aver fatto un incontro (morenianamente palando) insieme; è l'equivalente dell'“arrivederci” o del saluto che si scambia con un amico.

## 2) IL PROTAGONISTA (PAZIENTE)

In una sessione di psicodramma gruppale le consegne del direttore conducono alla situazione in cui emerge una persona che lavora come ‘protagonista’: un componente è scelto dal gruppo, o si auto-propone, per mettere in scena i propri vissuti personali ed esplorarli attraverso l'azione psicodrammatica. Quindi “gli altri” del gruppo (io-ausiliari) divengono le risorse per esternalizzare il teatro interno del protagonista, “in modo da rendere percepibile e riorganizzabile il mondo interno del protagonista grazie all'incarnazione di tale mondo nei compagni del gruppo”<sup>29</sup>. Nello “psicodramma a due” a due, questo chiaramente non è possibile.

Si potrebbe dire, perciò, che **il paziente è sempre ‘protagonista’** o che, viceversa, **non lo è mai**, dato che **non** vi è, come nell'esperienza gruppale, **quell'asimmetria** dello spostamento dell'attenzione dalla centralità del gruppo alla centralità di una sola persona. Non vi sono “gli altri” (io-ausiliari) che possono diventare gli altri significativi del suo mondo interno. Egli, però, anche senza la presenza del gruppo, grazie alla rappresentazione psicodrammatica sul piccolo palcoscenico del microspazio può comunque esplorare certe zone del suo mondo interno, chiarificarsi e correggere quelle modalità di funzionamento mentale che risultano inadeguate alle sue esigenze di benessere psichico.

## E.I tempi

Andiamo ora a vedere come si svolge nella pratica una sessione di Psicodramma a due. Proponiamo anche uno schema di svolgimento che è un punto di partenza, un ipotetico canovaccio, più che di riferimento fisso e standard, data l'importanza psicodrammatica di uscire dai ruoli, dai copioni e dai sentieri cristallizzati.

---

<sup>29</sup> Boria G., in Aipsim, Psicodramma Classico, Anno X, Numero 1-2, Novembre 2013, p. 51.

## 1) LA SESSIONE DI PSICODRAMMA A DUE

Una seduta di “psicodramma a due”, come già detto, è costituita da tre momenti:

- 1) il “riscaldamento” nel macrospazio; 2) la rappresentazione scenica nel microspazio; 3) il ritorno alla realtà nel macrospazio.



Un possibile schema di Psicodramma due potrebbe essere<sup>30</sup>:

### 1) MACROSPAZIO

1. Saluto fra paziente e direttore (stretta di mano; uso del “lei”).
2. Collocazione del direttore e del paziente (paziente seduto; terapeuta in piedi, con spostamenti nella zona visiva ed anche in quella non visiva del paziente).
3. Soliloquio del paziente (aggiornamento ed altro).
4. Focalizzazione di un’immagine che possa costituire il punto di partenza di una rappresentazione scenica da sviluppare nel microspazio.

### 2) MICROSPAZIO

5. Costruzione della scena.
6. Popolazione della scena.
7. Autopresentazione del protagonista.
8. Autopresentazione dei personaggi.
9. Avvio dell’interazione/azione (ad esempio: battuta di A; eco della battuta di A del direttore; soliloquio di B; azione di B e battuta di B ad A; eco della battuta di B del

<sup>30</sup> Si segue lo schema di Boria G., in Aipsim, Psicodramma Classico, Anno X, Numero 1-2, Novembre 2013, pp. 55-56.

direttore; battuta di A; eco della battuta di A del direttore e chiusura con una battuta finale di B).

### 3) MACROSPAZIO

10. Chiusura del paziente (ad esempio con la sedia vuota o raccontando ad un amico l'esperienza appena vissuta).
11. Specchio finale del direttore su ciò che ha visto o è successo.
12. Saluti finali.

**Il tempo** per una sessione di psicodramma a due varia tra i 60 e i 75 minuti, dovendo tenere conto che il lavoro col protagonista, poiché richiede una sua compiutezza, non può essere né affrettato, né interrotto.

#### 1) IL RISCALDAMENTO (macrospazio)

**E' il tempo della spontaneità.**

Nello psicodramma moreniano classico il riscaldamento consiste in un'attivazione, spesso corporea, di gruppo. E' chiaro che questo non è possibile nello psicodramma a due: il riscaldamento qui veste la forma di una **danza conversazionale** dove il paziente sente un dialogo fra due esseri umani e che in questa danza lui può fidarsi e farsi accompagnare da colui che conduce la danza.

La fase del riscaldamento ha lo scopo di creare tra il direttore e il protagonista **un clima di spontaneità (il fattore S/C)**, intesa come quel fattore che permette di evitare comportamenti stereotipati, ripetitivi, inefficaci e in grado di stimolare l'invenzione di modi nuovi e più adeguati di agire.

**Il direttore può avviare** il processo di riscaldamento in diversi modi: può cominciare con una discussione informale all'inizio della seduta; può "pescare" alcuni argomenti usando il metodo delle libere associazioni; può dare risalto ad un episodio che riguarda la vita del protagonista.

Quando nella fase di "riscaldamento" viene **messa a fuoco l'immagine** che sarà oggetto della rappresentazione scenica, ci si sposta nel microspazio e il modo di procedere cambia completamente rispetto alla fase precedente poiché si passa da una situazione di realtà a un'altra del tutto simbolica.

## 2) LA RAPPRESENTAZIONE SCENICA (microspazio)

### E' il tempo dell'azione.

Moreno ci ha insegnato che l'azione non è un racconto ma un atto. Per questo il protagonista **non racconta l'accaduto ma lo agisce**; non parla e non spiega la scena ma è sulla scena. La parola diventa in questo momento sostituto dell'azione e quindi una modalità di comportamento difensivo, una razionalizzazione<sup>31</sup>. Il direttore qui è un regista che non entra in scena ma accompagna il protagonista, percepisce il suo sentire, si sincronizza con lui e grazie a questo sa proporre, attingendo alla sua spontaneità e creatività, elementi e piste nuove e inaspettate.

**Questo è il tempo della costruzione della scena in tutti i suoi dettagli** di spazio e di tempo: la collocazione e la descrizione degli oggetti, la presentazione di se stessi, l'incontro con altre persone coinvolte nella scena. Tutto ciò costituisce un insostituibile stimolo alla spontaneità del protagonista. Una volta **costruita la scena** si dà il via all'azione.

Ci sono diverse forme di rappresentazione:

- \* Giocare un ruolo nuovo e inusuale.
- \* Riprodurre o esprimere una scena passata.
- \* Tirare fuori un problema che al momento attuale è pressante.
- \* Creare la vita sul palcoscenico.
- \* Confrontarsi con una possibile eventualità del proprio futuro.

Ogni forma di rappresentazione è finalizzata a stimolare nel protagonista **le funzioni mentali elettive per un cambiamento personale** in senso evolutivo. Si tratta del **doppio**, cioè della funzione auto-osservativa che coglie e dà forma verbale a un contenuto mentale; dello **specchio**, cioè di quella dinamica mentale che consente a un individuo di cogliere aspetti di se stesso nelle immagini relative alla sua persona, costruite da altri e a lui rimandate (funzione utilizzata dal direttore solo nel macrospazio finale); del **decentramento percettivo**, che mette l'individuo in condizione di fare esperienza di se stesso dal punto di vista di un'altra persona e si realizza con la tecnica dell'inversione di ruolo.

Il direttore non formula delle interpretazioni verbali volte a chiarificare al protagonista i meccanismi psicologici in cui si trova coinvolto: ciò frenerebbe il processo di globale coinvolgimento della persona avviato dall'azione psicodrammatica e favorirebbe dei meccanismi razionalizzanti dal significato difensivo.

**La funzione interpretativa**, tipica della terapia in genere, si esplica attraverso la strategia che questi segue nel determinare la scelta e la successione delle scene da

---

<sup>31</sup> Cukier R., in Aipsim, Psicodramma Classico, Anno X, Numero 1-2, Novembre 2008, p. 28.

rappresentare. Rivivendo tali scene, approfondendo certi particolari, ripetendo alcune azioni, il protagonista si chiarifica il proprio mondo interno e giunge – in un tempo commisurato ai ritmi del suo funzionamento mentale, con le immagini e con le parole per lui più significative – a darsi la spiegazione di ciò che prima dentro di sé gli appariva misterioso e incomprensibile.

**Prima di terminare** la rappresentazione, il direttore deve essere sicuro che il protagonista lascerà il microspazio con un **buon livello di integrazione**, cioè con uno stato d'animo in cui il momentaneo sconvolgimento delle sue percezioni interne ritrovi dei sicuri punti di riferimento per ricomporsi. Da ciò spesso consegue la proposta che egli fa al protagonista di sperimentare, nelle scene conclusive, dei ruoli gratificanti che soddisfino bisogni solitamente non corrisposti.

### **3) RITORNO ALLA REALTA' (macrospazio)**

#### **E' il tempo del ritorno alla realtà.**

Il ritorno alla realtà, momento di uscita del paziente dal suo percorso da protagonista, comporta di **abbandonare il simbolico** e quindi di uscire dal microspazio per ritornare anche fisicamente nel macrospazio. Qui il protagonista e il direttore si ritrovano come **persone reali** che si scambiano la propria umanità. Qui il paziente partecipa al terapeuta i suoi sentimenti e quanto ha colto durante la drammatizzazione: è ciò che ci accade quando dopo un film ci si racconta "l'eco" che ha avuto su di noi.

## F. Gli strumenti dello psicodramma a due

### 1) GLI OGGETTI DELLO PSICODRAMMA A DUE

Boria per il suo Psicodramma a due utilizza un **carrello mobile** che fa da appoggio al palcoscenico miniaturizzato. Io utilizzo un tavolo

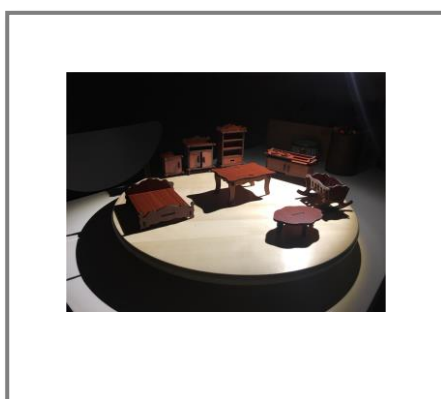
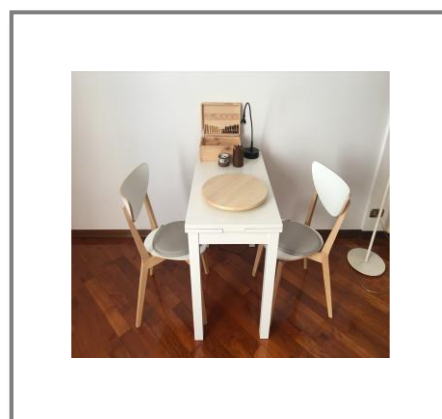
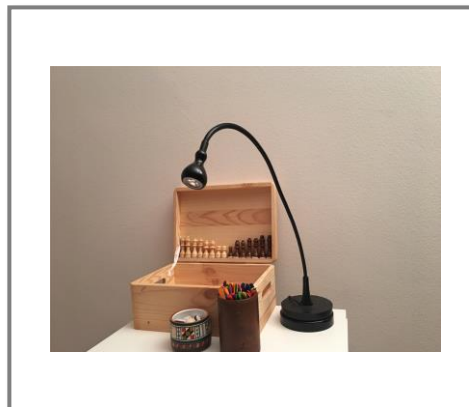
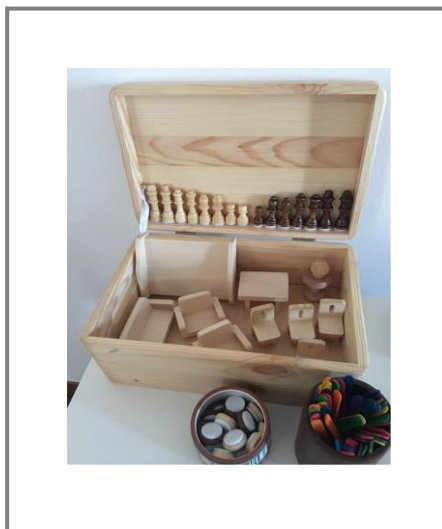
adibito solo per lo Psicodramma a due.

Sullo stesso piano ci sono i **materiali di scena** (mobili e sedie in legno, tipo quelle delle case delle bambole, stecche scure, piccole pezze) e il contenitore dei **pezzi degli scacchi** che

saranno scelti per dare corpo alle persone della rappresentazione scenica.

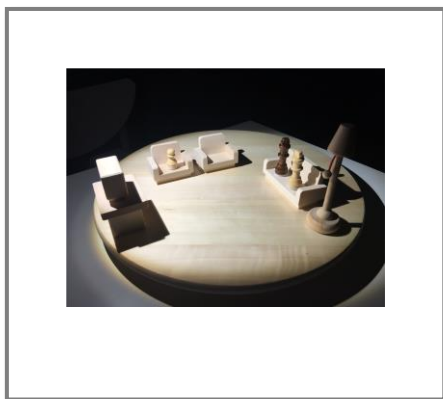
I pezzi degli scacchi sono tinteggiati di rosa (femmine) e d'azzurro (maschi). I pezzi utilizzati sono soltanto la regina (che rappresenta

una persona percepita come autorevole), l'alfiere (a rappresentare l'adulto in generale) e il pedone (a rappresentare il bambino o la persona immatura). Il paziente sceglierà i pezzi tenendo presente questa classificazione.



Vi sono poi **altri** tavolo, ecc.) che sono di messa in scena.

Tutti gli oggetti hanno impedire lo scivolamento palcoscenico è ricoperto modo da impedire la soprattutto quando viene

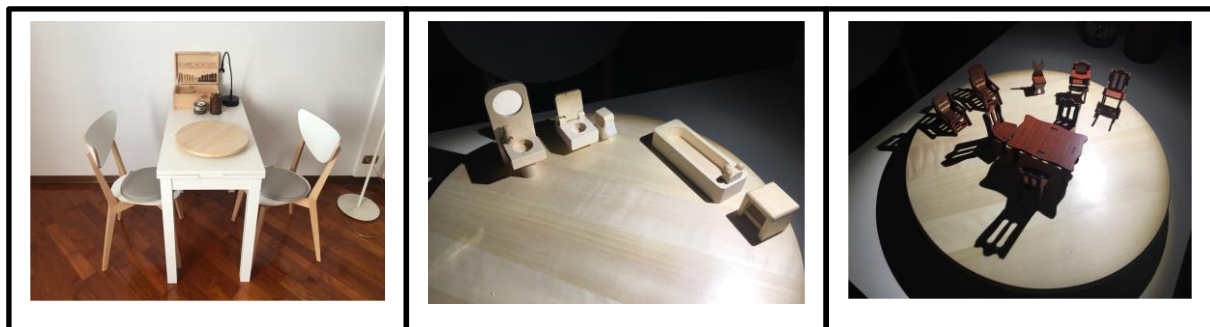


**oggetti** (poltrona, sedie, ausilio nel rappresentare la

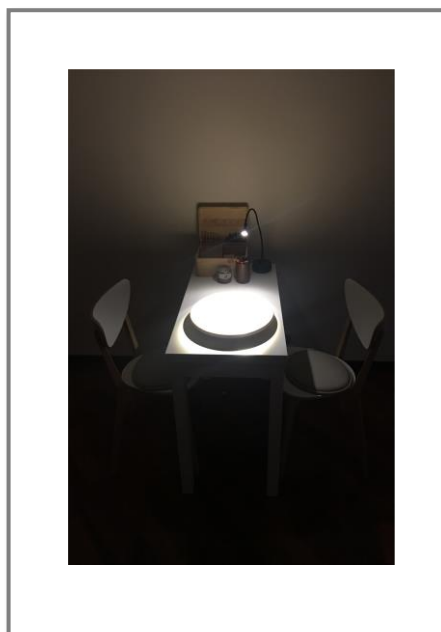
del **feltro** sotto per nel palcoscenico. Lo stesso da questo materiale in mobilità dei pezzi, nesso il dito sopra.

Per quanto mi riguarda, io utilizzo delle stecchette colorate che diventano materiale utile non solo per suddividere la scena ma anche per molto altro, come pure delle pedine, bianche e nere, come quelle della dama, che assolvono molteplici funzioni. Inoltre, utilizzo degli altri oggetti miniaturizzati (riguardo al mobilio) che possono essere utili: sono un ulteriore abbellimento e una facilitazione alla scena ma l'esperienza insegna che non sono necessari.

Ai lati del carrello **due sedie**: una ospiterà il paziente, l'altra il direttore.



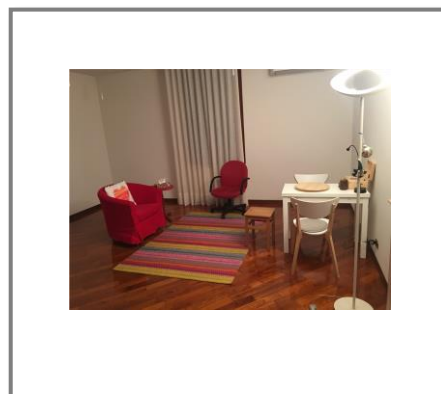
## 2) LE LUCI DELLO PSICODRAMMA A DUE



La luce ha un ruolo molto importante non solo nello psicodramma di gruppo (non è in genere molto rilevante nelle terapie classiche, dove la luce è costante) ma ancor di più nello Psicodramma a due. La luce, come un rito, da una parte stabilisce e **scandisce i vari passaggi** e dall'altra ne determina **il clima**

(umano nel macrospazio, intimo nel microspazio).

Le due luci (luce della stanza e la piccola lampada focalizzata solo sul palcoscenico) si alternano in base ai vari momenti (cfr.



schema sottostante).

|                    | MACROSPAZIO<br>INIZIALE | MICROSPAZIO | MACROSPAZIO<br>FINALE |
|--------------------|-------------------------|-------------|-----------------------|
| LUCE DA<br>STANZA  | SI                      | NO          | SI                    |
| PICCOLA<br>LAMPADA | NO                      | SI          | NO                    |

La luce è artificiale in modo da poter essere controllata dallo psicodrammatista.

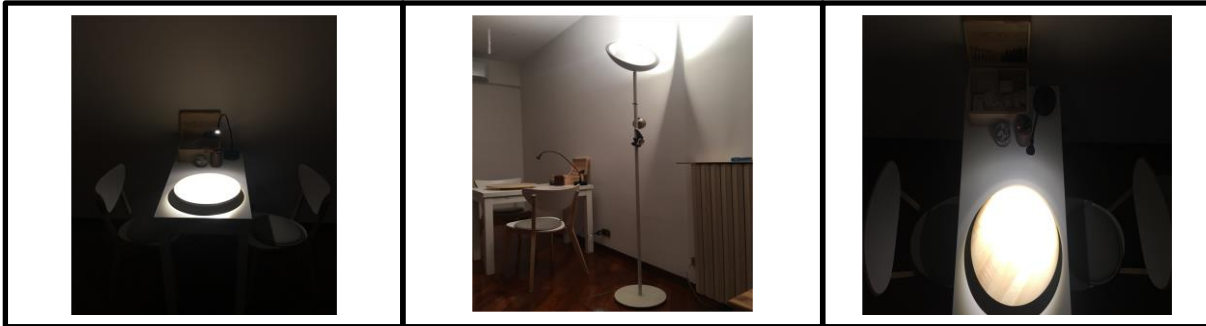
Vi sono due luci: la prima è una lampada da comodino (abat jour) o una **luce da stanza** che diffonde luce tenue e discreta. E' collocata nel macrospazio e rimane in funzione per tutto il tempo in cui è utilizzata questa zona.

L'altra (piccola lampada) concentra la luce sul palcoscenico ed ha una luce regolabile col dimmer; è focalizzata solo sul palcoscenico e viene spenta quando si ritorna nel macrospazio.

Col passaggio dal macrospazio al microspazio **viene illuminato solo il piccolo palcoscenico**: questo crea una concentrazione visiva, quasi un momento ipnotico, dove il



protagonista si trova, come in un film a guardare ma anche a muovere e a “creare” i propri personaggi.



## G. QUESTIONI APERTE DELLO PSICODRAMMA A DUE

In quest'ultima parte accenniamo ad alcune questioni che sono ancora "aperte" cioè che hanno bisogno di ulteriore tempo, sviluppo ed esperienza per trovare la loro definizione.

### A. MANCANZA DEL GRUPPO

Nello "psicodramma a due", rispetto allo psicodramma gruppale, manca, com'è ovvio, **l'integrazione multipla che consente di trovare e di offrire materiale di identificazione** e che va costruendo quel contenitore arricchente che chiamiamo co-conscio e co-inconscio. Il risultato, comunque, è un setting duale ben costruito che consente di surrogare molti di questi effetti positivi della situazione gruppale. Detto questo, la mancanza del gruppo si avverte; soprattutto è avvertita da chi ha sperimentato lo Psicodramma di gruppo mentre la sua assenza risulta meno importante in chi non ne ha fatto prima esperienza.

### B. FREQUENZA DELLE SESSIONI

Se nello psicodramma gruppale e in molte altre terapie la scadenza è settimanale, d'altronde l'essere protagonista è sporadico, nello psicodramma a due **il paziente è sempre protagonista**. Da questo punto di vista si possono valutare dei moduli di 4-6 sessioni con degli intervalli che consentano al paziente di far sedimentare il materiale smosso (Boria) oppure una frequenza quindicinale che da una parte mantiene la continuità e dall'altra permette la sedimentazione dei vissuti (io preferisco questa modalità).

### C. TRAINING PSICOTERAPICO FORMATIVO

Lo psicodramma a due è ancora sottosviluppato rispetto alle sue possibilità terapeutiche (ma anche formative e psicoeducative) perché poco conosciuto e utilizzato, non conoscendone ancora le sue grandi potenzialità. Da questo punto di vista la questione di avere un **"luogo" dove poterne apprendere** il setting, la metodologia, la strutturazione, le tecniche, le grandi possibilità cliniche e i suoi limiti, e dove **poterlo sperimentare**, con una supervisione adeguata di psicoterapeuti di esperienza in tale terapia, rimane una questione aperta e da sviluppare.

#### D. MANCANZA DI RICERCA SPERIMENTALE

Nato nel teatro e nella strada, lo psicodramma solamente negli ultimi anni ha sviluppato una validazione scientifica che, dati alla mano, lo possano assurgere come terapia di riferimento. A maggior ragione lo Psicodramma a due, proprio perché sta muovendo i primi passi, potremmo dire che è un neonato nato da poco, ha bisogno di crescere e di sviluppare tutta una **rigorosa validazione scientifica** che possa mostrare e dimostrare, attraverso ricerche, test, analisi quantitative e qualitative, ecc., quell'efficacia scientifica già comprovata da un punto di vista esperienziale ed empirico.

#### E. CONTENUTI EMOTIVI

Il protagonista dello Psicodramma a due è sempre oggetto e soggetto di forti contenuti emotivi che vengono vissuti, proiettati, manifestati nel microspazio. Il protagonista, come dice la parola (protos=primo; agon=agire, combattimento) ogni volta entra in un'arena dove incontra i suoi personaggi interiori che a volte sono dei veri "leoni" con cui lui deve combattere. Va, a mio avviso, sempre **calibrata l'intensità emotiva** perché il paziente sia in grado di sostenerla e proprio per questa intensità, a volte, è bene dopo un ciclo d'incontri fare una pausa o avere un ritmo, magari, quindicinale, in modo da poter "digerire" ciò che è avvenuto sul palcoscenico-arena interiore. Per questo va sempre tenuta sotto controllo, vagliata e sondata, l'intensità emotiva di questa forma terapeutica.

#### F. CONSIDERAZIONI CONCLUSIVE

Lo psicodramma a due richiede la consapevolezza della **graduale esperienza personale** del direttore che si fa nel tempo, così come quella dei propri limiti e delle proprie capacità, come pure la legittimazione nel ricorrere a tutte le risorse che l'azione (dello psicodramma e dei metodi attivi) offre.

Detto questo, la breve esperienza in tale tecnica non solo mi ha mostrato le sue **potenzialità** ma anche la sua **efficacia**. Da quando ho iniziato, dopo l'esperienza apripista del caso Sara, ho iniziato a utilizzarlo con altri pazienti e ho virato alcune terapie dalla forma precedente (colloquiale) a questa proprio per l'efficacia riscontrata.

Gli stessi pazienti ne sentono il **beneficio e la differenza**. Riporto qui di seguito alcune espressioni che mi sono state riportate: "Dottore, da quando facciamo quella cosa lì mi sento diverso" (Angelo); "Oh, dottore, è una bomba questa cosa!"<sup>32</sup> (Lucia); "Sembra un giochettino ma mi ha cambiato la vita (Luisa)"; "Mi deve dire il segreto perché quando esco da qui sono un

---

<sup>32</sup> Il senso dell'espressione letterale è totalmente positiva per il soggetto che l'ha riportata.

po' stordito all'inizio ma dopo due-tre giorni mi si aprono finestre che neppure avevo mai visto" (Antonio); "Dottore, non so chi l'ha inventato, ma è un genio chi l'ha creato" (Daniela).

Ringraziando Giovanni Boria che me l'ha fatto conoscere e insegnato, auspico che lo Psicodramma a due, vista la sua giovane età, possa diffondersi sempre come **terapia scientifica e validata**.

## Terza parte:

# UNA TERAPIA COL PAZIENTE

*“Lo psicodramma è un modo per cambiare il mondo,  
qui ed ora,  
usando le fondamentali regole dell’immaginazione”.  
(J. L. Moreno)*

In questa terza parte è riportata una terapia che si è dipanata interamente con lo Psicodramma a due. Ho fatto una scelta di metodo: riporto per intera solo la prima sessione in modo che sia un riferimento per poter capire come avviene, per avere, cioè, un quadro d’insieme di una sessione completa di Psicodramma a due.

Successivamente, invece, il mio osservatorio, si sposta solamente su alcuni brevi stralci delle sessioni, i momenti più significativi, che evidenziano le consapevolezze, i passaggi, gli sviluppi terapeutici della paziente (Sara). Ho compiuto questa scelta perché ne evidenzia l’efficacia terapeutica.

Riporto anche alcune foto di ogni sessione, utili a capire la scena e come avviene una messa in scena nello Psicodramma a due.

Gli incontri qui descritti si svolgono nell’arco di quasi un anno. La prima sessione è riportata tutta per intero; per le altre solo degli stralci. Non riporto tutte le sessioni (23): le prime 8 sono successive mentre la numero 9 (sessione N° 14) e la numero 10 (sessione N° 23) perché mentre particolarmente indicative. La terapia è ancora in corso.

## 1. Tanti amori, poco amore

Data: **27/02/2019**

Incontro N°: **1**

*Sara<sup>33</sup> è al primo incontro del nostro cammino. Ci siamo già sentiti telefonicamente.*

*Durante la telefonata Sara mi ha esplicitato il suo bisogno ("le relazioni sentimentali che non vanno") e il motivo per cui ha scelto me, come professionista: con me, come conduttore, ha frequentato il percorso Lambarene, un percorso di crescita personale di due anni e mezzo. Il percorso Lambarene le ha permesso di compiere notevoli evoluzioni e passaggi, per questo, in fiducia di ciò, sceglie me. Da questo punto di vista conosco Sara e ho delle informazioni su di lei dal precedente percorso fatto insieme. Questo mi ha permesso di non effettuare alcuni incontri preliminari di conoscenza.*

*Durante la prima telefonata è stato spiegato a Sara la modalità di lavoro terapeutico (Psicodramma a due), e tutte le questioni tecniche (privacy, consenso informato, compenso, ecc.).*

*Durante la telefonata è stato sondato pure il perché del suo rivolgersi a me e l'obiettivo di partenza della paziente (difficoltà nel relazionarsi soprattutto con gli uomini e desiderio di instaurare una relazione d'amore equilibrata). Le ho spiegato che di solito in questo contesto ci si dà del "lei"; le è sembrato strano visto che al gruppo di crescita ci si dà del "tu" ma che "se proprio non si può fare diversamente" l'avrebbe accettato.*

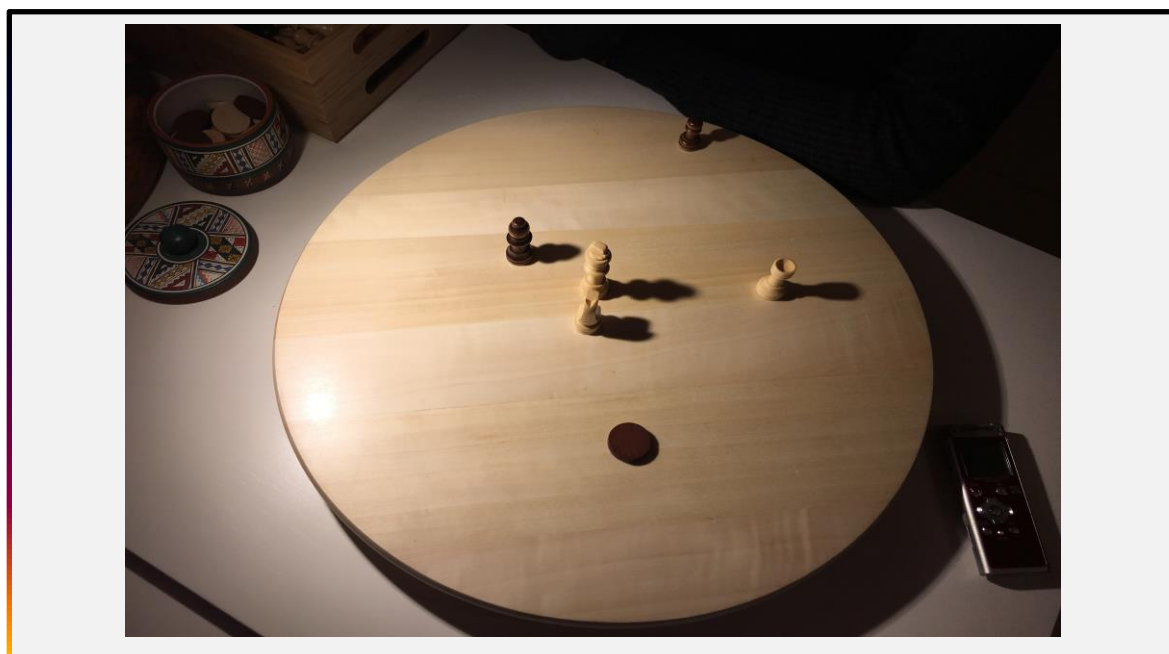
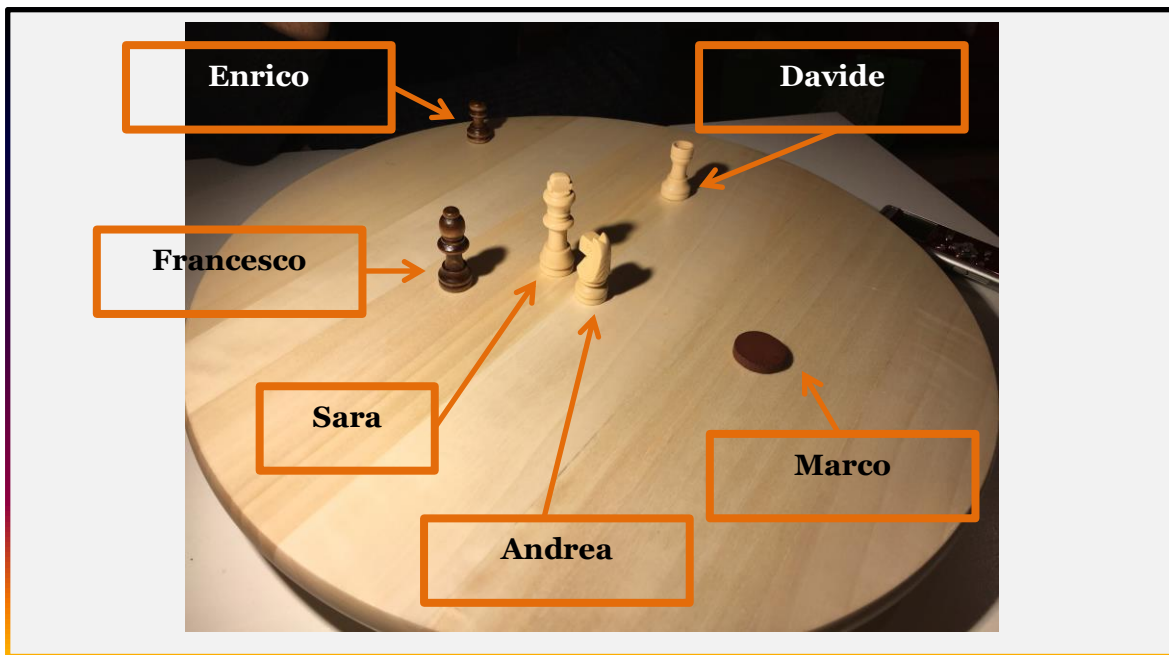
*Ricordati i confini del setting terapeutico e chiarito lo scopo del nostro vederci, ho infranto la regola del "lei" perché sembrava abbastanza artificioso e completamente innaturale darsi del "tu" quando da sempre nel gruppo di crescita ci dà del "tu". Questa regola è stata, comunque, verbalizzata e chiarita con Sara. E' stato chiarito e firmato il consenso per la registrazione e Sara ha accettato lo scopo di queste registrazioni.*

*All'orario stabilita Sara arriva puntuale. E' una bella donna con i capelli mori lunghi, un fisico asciutto e snello. Indossa vestiti volutamente larghi che danno l'idea di una ricercata trasandatezza; non è truccata e i capelli sono un po' in disordine. Sembra desiderosa di cominciare e per niente imbarazzata.*

*Per quanto riguarda me è la mia prima paziente di psicodramma a due: l'ho già provato molte volte con amici e persone ma questa è la mia prima terapia con lo psicodramma a due. C'è un po' di ansia sulla capacità di gestire la situazione e sulla mie capacità.*

---

<sup>33</sup> Sara (e così tutti gli altri nomi) è un nome di fantasia.



D: "Ciao Sara, senti ci siamo sentiti al telefono, senti ti presenti un po' a me"<sup>35</sup>.

**S: "Sono Sara ho 41 anni ho una formazione in un istituto tecnico, poi il corso di operatore socio sanitario, e adesso, dall'anno scorso mi sono iscritta - anzi nel 2017 mi sono iscritta - alla facoltà di Scienze dell'Educazione e Formazione e sono al secondo anno. Non sono in linea con gli esami ma non importa! Lavoro in una comunità terapeutica come operatrice. Lo faccio da una quindicina d'anni: comunità terapeutica, quindi, psichiatria. Il lavoro principalmente avviene attraverso le relazioni. L'idea di studiare mi è balenata perché volevo fare qualcosa di insolito, crescere soprattutto a livello personale più che a livello professionale, anche se ovviamente quello aiuta, ma può essere che in futuro non faccia... insomma non scelga di fare l'educatore".**

D: "Ti piacerebbe in futuro...".

**S: "A dir la verità, in futuro, mi piacerebbe fare proprio l'educatrice anche se credo che sia una sfida complessa al momento".**

D: "Questo perché...".

**S: "Idealmente credo che sia la cosa più bella del mondo fare l'educatore, nel senso che prende talmente tante sfaccettature che, per come vedo io il mondo, faccio fatica a direzionarmi in qualcosa di preciso, e l'educatore spazia abbastanza da riuscire ad interessarmi per sempre per una professione. Però è un lavoro che comprende una competenza estremamente ampia anche a livello di umanità. Credo, anzi senza credo!, che non sono ancora pronta, non mi sento ancora di avermi formata, sono in cammino, ma non ancora pronta".**

D: "Senti, nella tua vita extra lavoro?".

**S: "Nella mia vita extra lavoro al momento ho un buon rapporto con la mia famiglia, ho delle amicizie al momento femminili. Questa è una cosa abbastanza recente nel senso che i miei rapporti sono sempre stati più sul versante maschile che su quello femminile. Non ho una relazione sentimentale: l'ultima è andata (*ride di un sorriso amaro!*) alquanto male e mi rendo conto di dovermi fermarmi e riflettere su questo mio modo di rapportarmi con gli uomini".**

D: "L'ultima si è chiusa...".

**S: "L'ultima si è chiusa il primo di dicembre, anzi il primo di gennaio di quest'anno e mi ha procurato svariate ferite".**

D: "Una relazione di...".

**S: "Un anno e mezzo quasi".**

D: "E precedentemente?".

**S: "Ho avuto una relazione di 8 anni con Francesco, terminata alla fine del 2016; prima di lui sempre relazioni abbastanza lunghe, diciamo, medio-**

<sup>34</sup> La trascrizione della sessione (e anche di tutte le altre) è stata registrata e viene riportata qui fedelmente.

<sup>35</sup> Le chiedo una presentazione anche se in realtà molte cose le so già, sia perché è alcuni mesi che non la vedo, sia perché voglio sentire "il clima interiore" di Sara.



**lunghe dai 2 anni ai 4 anni. Praticamente non sono mai stata al di fuori di una relazione dai 18 in poi”.**

D: “Tu vivi per conto tuo?”.

**S: “Vivo per conto mio: a 20 anni ho deciso di andare via di casa; prima con un compagno poi da sola e al momento vivo da sola”.**

D: “Senti sei qui oggi per...”.

**S: “Sono qui oggi per sviscerare un po’ il tema delle relazioni sentimentali che sono sempre state per me una spina nel fianco, e al momento se mi guardo indietro non ho dei buoni feedback nel senso che mi devo essere inceppata in qualcosa”.**

D: “Aiutami a capire la tua difficoltà nelle relazioni sentimentali”.

**S: “Beh vado in una sorta di dipendenza (sorride imbarazzata)! Le motivazioni che mi portano a volere un compagno finora, forse, non sono state delle motivazioni abbastanza forti e, e quindi temo di cercare qualcosa che l’altro non mi può dare ma che può derivare solo da me. Finora mi sa che ho sempre in qualche modo delegato molto l’aspetto della mia felicità all’altro”.**

D: “Ok. Diciamo come primo punto di partenza, da quello che tu dici, che deleghi la felicità all’altro”.

**S: “Sì! Delegare la felicità all’altro e in qualche modo creare una sorta di dipendenza che non è proprio affettiva; secondo me è una dipendenza del tipo “senza di te non posso farcela”. E’ una cosa che avviene a prescindere da chi sia l’altro: mi scatta ad un certo punto e mi rendo conto che è un meccanismo probabilmente un po’ vecchiotto”.**

D: “Vecchiotto nel senso che...”.

**S: “Ci pensavo in questi giorni, nel senso che nelle ultime relazioni sia con Francesco che con Andrea, mi rendevo conto che non mi facevano bene e soprattutto l’ultima mi sono accorta che mi assorbiva una valanga di energia, e nonostante ciò non accettavo di mollare la presa in qualche maniera. Mi rendo conto che quando sono sola mi sento meglio, la mia visione si amplia, sviluppo di più le mie capacità, le vedo. Però, rendermi conto che posso usarle è una cosa per me ancora troppo forte e quindi la relazione serve a frenare le mie potenzialità, in qualche modo. Perché se sono da sola in qualche modo devo dire: ‘Beh ti arrangi, lo sai fare, ti metti in gioco, mentre la relazione mi dice il contrario’. Io vedo il problema: è che mi scatta in automatico e mi faccio sfinire piuttosto che mollare; e la cosa mi rende triste e mi deprime. Però questo mi permette di non dover mettermi in gioco, di dire: ‘Beh c’è l’altro, quindi, mi posso appoggiare’. E mi rendo conto che nell’anno in cui ho frequentato Andrea, la mia sessione esami è stata uno schifo. Quando ho iniziato a frequentare lui? L’ho conosciuto a settembre del 2017 e ho sentito subito che mi stava rubando, cioè mi facevo rubare la mia energia, e che lo stare con lui mi sfiniva. In qualche maniera il mio calo di interesse verso l’Università si è sentito subito: è una sorta di dipendenza. Scatta una sorta di meccanismo di dipendenza, in genere sessuale, che io ho avuto sia con Andrea che con Francesco, che non mi permette, che mi fa andare in loop, nel senso che**

**sono sempre in un livello di eccitamento anche molto alto ma mi prende tante, tante energie, e mi occupa molto la mente, dove tutto il resto passa in secondo, terzo, quarto piano, nel senso che poi tutto il resto ci rimette”<sup>36</sup>.**

#### **MICROSPAZIO - Atomo sociale**

D: “Ok va bene senti ti propongo di venire qua, siediti qui, adesso qua abbiamo tutta una serie di oggetti, abbiamo delle pedine, degli scacchi, qui ci sono anche altri oggetti se ti possono essere utili. Questo è il materiale di cui puoi usufruire: adesso ti chiedo di prendere, gli scacchi o le pedine - questo è un palcoscenico - e di disporre te al centro del palcoscenico (*Sara prende in mano una pedina e guarda il direttore per chiedere se va bene*). Scegli quello che vuoi! Bene ok (*Sara mette per lei il re*). Poi disponi tante altre pedine, scacchi o figure, come vuoi tu, tanti quanti le relazioni che hai avuto e con il criterio della dipendenza: poca distanza-molta dipendenza, molta distanza-poca dipendenza; più vicini, molta dipendenza, mentre più lontani, meno dipendenza. Parliamo dei tuoi partner o, chiamiamoli così, dei tuoi oggetti d’amore”.

#### **Popolamento della scena, collocazione nel palcoscenico e presentazione dei personaggi**

**S: “Allora, questa è la regina?”.**

D: “Sì, è lo scacco grande. In genere la si prende per gli adulti o per chi è importante. Questo è... dimmi il nome...”.

**S: “Enrico”.**

D: “Enrico”.

**S: “Enrico è stato un caso a parte per me di dipendenza”.**

D: “I tuoi amori ok”.

**S: “Beh i miei amori però per esempio lui non aveva quel lato lì”.**

D: “Beh non è importante... disponi i tuoi amori”.

**S: “Mmm sì”.**

D: “Qui abbiamo...”.

**S: “Aspetta prima devo decidere mmm... Andrea, Francesco”.**

D: “Questo è Enrico, questo è Andrea, questo è Francesco... questo è...”.

**S: “Marco. Davide (indica col dito gli scacchi corrispondenti). Questi diciamo che sono stati i più caratteristici. Sì, sì a livello di dipendenza sono stati diversi, in diversa maniera”.**

D: “Va bene questa disposizione?”

**S: “Sì”.**

D: “Ok, bene senti ti chiedo di partire da quello che tu vuoi di presentarmi un attimo questi personaggi. Qualche pennellata per ciascuno”.

**S: “Compresa me?”.**

D: “Sì. Per presentarci i personaggi, te lo ricordo, ci metti il dito sopra e quando metti il dito sopra diventi quel personaggio lì: ‘Quindi io sono Francesco, io sono Enrico, ecc.’”.

<sup>36</sup> In questo soliloquio, sento che il discorso rischia di correre nel mentale, nel raccontare, nel discorsivo: visto che mi ha dato l'appiglio dei suoi “amori” lo prendo al volo per metterlo in scena. Quando faccio questo Sara rimane sorpresa dalla mia proposta.

**S: “Ok, partiamo in senso cronologico, quindi abbiamo Marco”.**

D: “Ok, metti il dito sopra”.

**S (Marco): “Marco eh!”.**

D: “Ciao Marco, so che sei Marco, io non ti conosco, ti presenti un po’?”.

**S (Marco): “Allora, Marco... (Sara piange). Sono Marco e ho 2 anni meno di Sara; ho conosciuto Sara quando avevo 18 anni quindi Sara 20, ci siamo conosciuti in un centro sociale, il Gramigna, io ero un attivista politico”.**

D: “Caratteristiche tue Marco?”.

**S (Marco): “Sono molto serio, maturo, e, preciso, fedele, vigoroso”.**

D: “Ok, Marco grazie, poi?”.

**S: “Poi ho avuto Davide”.**

D: “Ciao Davide, non ti conosco, ti presenti un po’ a me?”.

**S (Davide): “Avevo 24 anni quando ho conosciuto Sara e lei aveva 2 anni più di me. La nostra relazione è stata basata su di me. Le mie caratteristiche: sono uno che è dipendente da sostanze, arrabbiato, incompreso e utilitarista”.**

D: “Ok poi”.

**S: “Enrico”.**

D: “Ciao Enrico, ti presenti?”.

**S (Enrico): “Sono Enrico, ho conosciuto Sara avevo... l’ho conosciuta nel 2006, Sara ne aveva 3 più di me”.**

D: “Le tue caratteristiche Enrico?”.

**S (Enrico): “Le caratteristiche mie: geniale, troppo geniale, uno che pretende troppo dalla vita e dalle persone; com’ è che si può dire? Ho degli standard molto alti”.**

D: “Ok. Poi?”.

**S (Enrico): “Ho avuto una relazione di 4 anni, poi c’è stato Francesco”.**

D: “Ciao Francesco!”.

**S (Francesco): “Ho conosciuto Sara nel 2008; ho avuto una relazione con lei di 8 anni. Ho 2 anni più di lei, anzi, no un anno più di lei. Ci siamo conosciuti al lavoro. Sono una persona, che cerca la sua strada di continuo, cerca riferimento. Per me la compagna è una sorta di presenza; sì, una persona che sta con me a cui non chiedo troppo, e che anche lei non mi deve chiedere troppo”.**

D: “Ok va bene”.

**S (Andrea): “Io sono Andrea, ho conosciuto Sara nel 2017 ho avuto una relazione con lei di quasi un anno e mezzo. Ho 14 anni meno di lei. Io mi descrivo come una persona inquieta, in costante ricerca, opportunistica, almeno al momento, in questo momento della mia vita almeno”.**

#### **Azione scenica: 1. Pensiero di ogni personaggio su Sara**

D: “Bene, senti tutti questi personaggi fanno magicamente un pensiero su Sara e sulla relazione che hanno avuto con Sara e noi possiamo sentirlo”.

**S: “Mmm”.**

D: “Chi parte?”.

**S: “Allora partiamo dal primo”.**

D: "Marco?"

**S: "Sì, Marco!"**

D: "Mettilo il dito sopra".

**S (Marco): "La relazione con Sara? Sara ad un certo punto chiude, e ti lascia là".**

D: "Ok, poi?"

**S (Davide): "Sara è una stronza, un pezzo di merda, mi ha rovinato la vita! Mi ha denunciato e, cazzo!, mica era vero!"**

D: "Perché?"

**S (Davide): "Perché mi ha denunciato?"**

D: "Sì, Ti ha denunciato perché..."

**S (Davide): "Per violenza sessuale, - ovviamente non è vero!!! - (inciso di Sara)".**

D: "Ok!"

**S (Enrico): "Sara forse è stata una delle storie più importanti della mia vita. E' una persona con cui pensavo ci saremmo capiti molto bene. Io volevo andare avanti ma ero inquieto, non capivo".**

**S (Francesco): "Sara ad un certo punto chiude e ha bisogno di altro".**

D: "Altro cosa?"

**S (Francesco): "Altro da me".**

D: "Tipo?"

**S: "Amicizie, socialità, quindi esperienze, sessualità".**

D: "Ok".

**S: (Andrea): "Sara è una persona molto accogliente, che non si accorge che quello che vedeva in me ce l'ha lei".**

D: "Nel senso che, Andrea?"

**S (Andrea): "Che la repulsione che prova per me probabilmente la prova per se stessa".**

## **2. Soliloquio di Sara**

D: (*Il Direttore doppia, uno dopo l'altro, ciò che i personaggi hanno detto a Sara e poi chiede:*) "Ok, senti cosa ti frulla dentro in questo istante?"

**S: "Che sono tanti e non sono neanche tutti. Ho un groppo alla gola, un po' di tristezza e di stanchezza".**

D: "Nel senso che..."

**S: "Tristezza perché sono tanti. Per me le relazioni sono qualcosa di molto importante nella mia vita; e, qui non mi sembra di aver portato a casa niente. Ecco perché stanchezza: perché sono un po' sfinita dagli insuccessi, dal mio modo di rapportarmi, da quello che ho in memoria".**

## **3. Risposta di Sara rispetto ai pensieri dei vari personaggi e saluto**

D: "Ok d'accordo bene, allora senti Sara, prima ascolta cosa ti dice Marco e poi ti chiedo di rispondergli".

D (Marco): "Ah!, Sara è una che chiude e poi lascia là".

**S: "Marco sì, tu eri piuttosto maturo in confronto a me. Io non capivo ciò che volevo. Io pensavo di voler a tutti i costi una relazione; pensavo che l'unica**

**maniera di entrare in relazione con una persona fosse starci insieme, soprattutto con un uomo. Non sono riuscita a parlarti di quello che avevo dentro e quindi a farti capire come stavo, perché non lo sapevo neanch'io. Questo è stato il meglio che ho potuto fare”.**

D: “Senti dobbiamo salutare Marco e riporlo dentro di noi bene come qualcosa che c'è stato. Salutalo, trova proprio un modo, qualcosa, una frase che sia importante per salutare Marco”.

**S: “Mi dispiace perché so che sei stato molto male per me”.**

D: “E proprio per questo voglio dirti Marco...”.

**S: “Che ti ringrazio comunque per esserci stato, e ti domando perdono”.**

D: “Ok, quindi Marco lo riponiamo (*lo scacco viene rimesso nell'apposito contenitore; così successivamente anche per gli altri scacchi dopo ogni saluto*). Bene, poi abbiamo Davide, ascolta i pensieri di Davide”.

D (Davide): “Sara è una stronza, un pezzo di merda, mi ha denunciato per violenza sessuale: non è vero, cazzo!; mi ha denunciato cazzo! e non è vero”.

**S: “Davide, spero di non incontrarti mai più nella mia vita, non sono arrabbiata con te ma ancora hai un effetto in me abbastanza di “icanatosi”. Mi spaventi”.**

D: “Effetto icanatosi vuol dire...”.

**S: “Vuol dire che quando tu ti sei sempre presentato negli anni successivi io mi bloccavo in casa mentre tu suonavi al campanello”.**

D: “Perché tu Davide mi facevi...”.

**S: “Tu mi facevi sentire, mi spaventavi, mi toglievi il respiro. La tua presenza là fuori, mi toglieva il respiro. Il fatto che tu fossi ancora lì a cercare vendetta dopo tanti anni mi faceva paura. Non so se ti perdono, non mi interessa in verità; spero di non rincontrarti mai più, ecco!”.**

D: “Perché...”.

**S: “Perché, non credo ci sia modo di spiegarsi”.**

M: “Senti l'ultima frase prima di riporlo. Cosa vuoi dirgli?”.

**S: “Spero che tu stia meglio e spero che tu ti sia comportato meglio in altre situazioni e con altre persone”.**

M: “E per quanto mi riguarda ti dico...”.

**S: “Buona fortuna!”.**

D: “Ok, d'accordo, tiriamo via Davide e poi abbiamo Enrico”.

D (Enrico): “Sara sei stata una delle storie più importanti, pensavo che ci fossimo proprio capiti, ma sei troppo inquieta”.

**S: “Ciao Enrico!”.**

D (Enrico): “Ciao Sara!”.

**S: “Sei stata la storia più importante della mia vita”.**

D: “Stare con te è stato...”.

**S: “Perché stare con te mi ha fatto capire che non ero sola. Ero capita da te, e comprendevi il mio mondo; eri la mia famiglia; eri quello che mi accoglieva che mi ascoltava, e che mi supportava. Non credo riuscirò mai a perdonarmi per quello che ti ho fatto”.**

D: “Cioè che...”.

- S: “Che ti ho tradito: non avevo più il coraggio di dirtelo perché non volevo che tu perdessi quell’idea di me. Non sono più riuscita a recuperare, a chiamarti perché, credo, che non era giusto dopo quello che ti avevo fatto”.**
- D: “Non sia giusto che...”.
- S: “Non sia giusto che hai a che fare con me e con quello che ti ho fatto; ho rimpianti continui sulla nostra relazione”.**
- D: “Ti piacerebbe cioè...”.
- S: “Mi piacerebbe esser stata diversa. Mi piacerebbe essere stata più forte, più rispettosa, essere riuscita a lavorare su di me e così evitare di perderti... forse!”.**
- D: “Ok, l’ultima frase prima di salutarlo...”.
- S: “So che non stai bene e mi dispiace talmente tanto perché, sei una persona talmente ricca, bella e importante, interessante, che privare il mondo di una persona come te è triste. Quindi ti ringrazio per esserci stato nella mia vita, per avermi dato tutto quello che mi hai dato e che io non ti ho restituito”.**
- D: “Poi Francesco”.
- D (Francesco): “Sara ad un certo punto chiude, ha bisogno di altro, amicizie, socialità, esperienze, sessualità, e a un certo punto chiude”.
- S: “Non ti ho mai detto che non ti ho mai perdonato il fatto che sei stata la persona con cui ho tradito Enrico e che quindi la nostra storia non avrebbe avuto senso di esistere, tanta era la rabbia che avevo nei tuoi confronti per questo. Non sei una brutta persona ma io non credo ci siamo veramente mai capiti. Il motivo per cui siamo stati insieme è stata un’affinità sessuale iniziale molto forte e degli obbiettivi comuni. Ma poi a livello di complicità, eravamo di una carenza incredibile e durante tutta la relazione mi sono chiesta perché stavo ancora con te. Mi sono chiesta pure perché anche tu stavi con me, anche perché quello che davo non credo fosse minimamente interessante, però a te andava bene. Perché quello che cercavi tu era comunque una sorta di coinquilina, avevi delle aspettative molto, molto basse, probabilmente. Ti ho rivisto di recente e mi ha fatto piacere, hai un sorriso molto bello, molto caldo; credo che tu sia una bella persona, ma io e te non avevamo nulla da spartire, quindi spero che troverai una persona che ti valorizzi e che ti apprezzi per quello che sei, perché io non credo proprio di averlo fatto”.**
- D: “Salutalo”.
- S: “Ciao Francesco mi auguro che tu possa trovare quello che tu cerchi da sempre”.**
- D (Andrea): “Ah! Sara è una persona molto accogliente, ma non si accorge che quello che vede in me Andrea, c’è l’ha lei: la repulsione per sé stessa. Non se ne accorge mica che ce l’ha lei!”.
- S: “Penso che se ti vedessi non ti riconoscerai”.**
- D: “Questo perché...”
- S: “Perché ho capito che hai sempre mentito dall’inizio della nostra relazione, perché tu volevi portare a casa risposte, compagnia, sesso, da chi arrivava. Chi arrivava non importava, e per far questo mi hai mentito e mi hai**

**manipolata un bel po'. Purtroppo temo di essere ancora innamorata di te, nel senso che mi ritrovo a pensarti molto, spesso, troppo spesso. E anche se non so di cosa sono innamorata, credo di aver veramente conosciuto il vero Andrea; credo di aver dato il meglio di me in questa relazione nel senso che tutto quello che ho fatto, l'ho fatto per non avere rimpianti e probabilmente questa è stata la mia colpa, perché, proprio per questo, sei riuscito a fare quello che sei riuscito a fare. Forse sì, è vero, hai ragione che la repulsione che provo è per te e per i tuoi tradimenti. Ho repulsione per te anche se non sono arrivata a mostrarla. Ho repulsione pure per me, anche se non l'ho mai tirata fuori in modo così esagerato, viscido, squallido com'è stata. Sì, non ho l'accettazione di quello che io ho fatto in passato, ma non riesco a perdonarti e neppure ad accettare ciò che tu hai fatto. Credo di non voler avere nulla più a che fare con te, perché non c'è margine di comprensione in te: hai veramente detto solo bugie, quindi nulla di quello che potresti dirmi potrebbe avere una valenza. Ecco, quindi, cosa temo: che non riusciremo nemmeno mai a confrontarci e, spero di non vederti e non incrociarti al lavoro, anche se vedo che stai cercando di farlo anche tu".**

**D: "Salutalo".**

**S: "Buona vita!: mi auguro che il modo di comportarti che adotti, non diventi una normalità, una cosa leggera da fare, perché tu le persone le fai stare parecchio male facendo così".**

#### **4. Messaggio a Sara**

**D: "Senti in scena è rimasta..."**

**S: "Sara!"**

**D: "Dì qualcosa a Sara!"**

**S: "Cara Sara, è tempo che stai un po' da sola".**

**D: "Perché..."**

**S: "Perché non sei in grado di prendere le misure, nel senso che si sono formate troppe fatiche, troppe delusioni, tristezze, rammarichi; che ti rendi conto che devi guardare, prendere coscienza e che non ti senti del tutto pronta ad poter entrare in una relazione vera anche se è una cosa a cui aspiri e a cui ambisci da tanto. Ma non come le hai vissute finora! Quindi sì è tempo, ma non così! E' tempo che tu esprima, che tu prenda, anche, il coraggio di esprimerti".**

#### **5. Chiusura**

**D: "Ok, il nostro palcoscenico qua è tornato ad esser vuoto. Prima di spegnere la luce - che è un'immagine anche molto simbolica -, prima di spegnere la luce, di concludere questo viaggio, fai un soliloquio, un pensiero fra te e te di su questo viaggio".**

**S: "Questo viaggio è stato difficile: ho sentito proprio che si aprivano i lembi delle varie ferite che mi sono auto-inferta probabilmente durante tutti questi anni. Sento che sono bene aperte, sento che ho cercato di ricucirle attraverso di loro, ma che non è così che si fa. Mi piacerebbe pensare che - dato che pensavo che Andrea fosse stato il mio premio - mi piacerebbe**

**pensare che il mio premio arriverà. Nel senso di trovare una persona che si pone in modo onesto con me ma probabilmente arriverà quando, avrò fatto dei passaggi, è ancora presto”.**

M: Ok. Torniamo a sederci sulle poltrone.

### MACROSPAZIO

D: “Bene Sara, cosa ti frulla dentro?”.

**S: “Mi frulla dentro che per non sentire quelle ferite, sono andata sempre dalla padella alla brace e che ho la tendenza di farlo ancora. Ma pian piano sto cercando di riconoscere dove sono i miei meccanismi e, i meccanismi delle persone che mi si avvicinano”.**

D: “Quindi tu dici che, ho cercato attraverso i miei amori di ricucire quelle ferite?”.

**S: “Sì”.**

D: “E non ha molto funzionato?”.

**S: “No, decisamente no, purtroppo, è una tendenza molto molto forte quella di saltare in un'altra situazione. Sì, tanti amori ma poco amore! Anche se in questo momento, devo dire che il fisico mi aiuta, nel senso che le sensazioni fisiche mi aiutano, perché ho un senso di vomito da un paio di mesi a questa parte quando mi si avvicinano gli uomini. Insomma, non riesco a frequentare uomini, nemmeno gli amici maschi. Quindi in qualche modo mi si è imposta questa cosa”.**

D: “Ok, se non c'è altro chiuderei qui. Chiudi tu dicendo...”.

**S: “Dico che questo spazio mi permette di prendere il centro della scena in modo diverso, in modo più autonomo, più creativo, spensierato e amorevole, nel senso che mi rendo conto che le amicizie possono darti molto molto amore e che anch'io riesco a dare amore attraverso le amicizie. E non avevo ancora fatto esperienza di questo: quindi sono contenta in questo momento di sentire questa bella emozione”.**

D: “Molto bene Sara! Ho visto una donna che ha avuto il coraggio di guardarsi dentro e di mettersi davanti i suoi amori e di dirsi delle cose importanti. Per essere il primo incontro ho visto proprio molto desiderio di risistemare ciò che c'è dentro.

Allora, ci vediamo la prossima volta. Ciao Sara”.

**S: “Ciao e grazie”.**

### Commento

*Sara in questo primo incontro mette sulla scena i suoi amori: è una consapevolezza difficile e amara perché, come dice lei, ha avuto tanti “amori ma poco amore” ma è anche la presa di coscienza di una relazionalità disfunzionale, dove lei si fa usare o si mette sempre in secondo piano, utilizzando il rapporto col maschile per sentirsi qualcuno. Le è utile capire che il suo corpo “parla”, si ribella a questa modalità relazionale con tutta una serie di problemi fisici (es: senso di vomito), come pure sentire questo bisogno di distanza che forse è la distanza che sente necessaria mettere da un punto di vista relazionale per non ripetere gli schematismi del passato.*



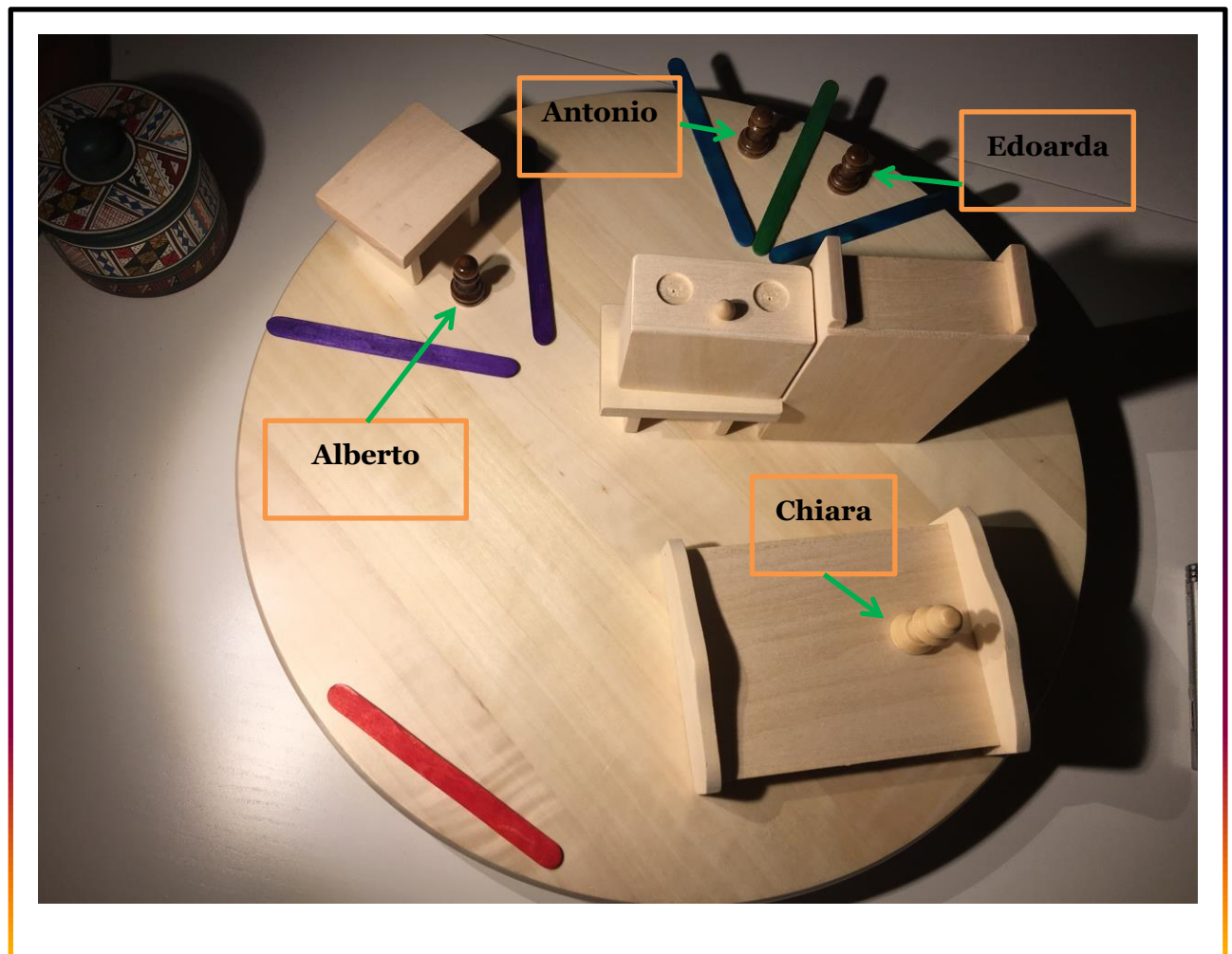
*Sara è coinvolta e dopo una prima difficoltà iniziale nel capire la tecnica, tutto le sembra noto da molto tempo.*

*Esce dalla seduta visibilmente contenta, anche se è stata emotivamente intensa.*

## 2. Manipolazioni dell'amore

Data: **06/03/2019**

Incontro N°: **2**



*Sara nel secondo incontro si presenta puntuale e motivata. Noto subito l'essere vestita in modo molto trasandato: sembra quasi fatto di proposito. Nel macrosazio mi racconta dell'essere stata contenta dell'incontro scorso poiché le ha dato consapevolezza ma nello stesso tempo triste perché sente di non conoscere l'amore, nonostante tutti gli uomini che ha avuto.*

*Raccontando dell'ultimo (Andrea) arriva a parlare di essersi sentita manipolata da lui. Allora le chiedo se nella sua vita ha mai vissuto, altre volte, una sensazione simile e mi riporta un evento della sua vita passato, dove ha subito abuso da parte del fratello che amava tantissimo. Costruisco la strategia dell'evento critico e la porta mezz'ora dopo l'accaduto. Qui sotto alcuni piccoli stralci.*

### **DURANTE LA PRESENTAZIONE DEI PERSONAGGI**

S: (ALBERTO) **"Ahm!: voglio molto bene a mia sorella e sono una persona molto più matura rispetto ai miei anni".**

D: "Nel senso che...".

S: (ALBERTO) **"Nel senso che sono uno che si prende cura di lei".**

D: "Sei l'unico che la ama?".

C: (ALBERTO) **"Sì, probabilmente sì".**

D: "Ok, Ciao Sara quanti anni hai?".

S: **"Ho undici anni, mi sento un'estranea in famiglia, estranea in questa famiglia".**

D: "Perché?".

S: **"Perché a parte mio fratello, non mi sento apprezzata e amata e vista, né da mio padre né da mia madre. Mio nonno è molto impegnato, mia sorella e i miei genitori sono molto impegnati; anche mia nonna vive con noi ma non ho feeling con lei. Non c'è molto affetto tra di noi, non ci si abbraccia: non ci si dicono le cose belle, ma solo quelle brutte".**

D: "Ok, grazie Chiara".

### **DURANTE L'EPISODIO CRITICO**

D: "Cosa vuoi dire ad Alberto?".

C: **"Che mi fa incazzare".**

D: "Diglielo!".

C: **"Mi fai incazzare ti spaccherei la faccia, a 15 anni avevi tutta la possibilità di capire che stavi facendo qualcosa che non è normale fare, e hai voluto costringermi a diventare come te!"**.

D: "Cioè diventare...".

C: **"Una persona triste che non crede nelle cose, che fa fatica a vivere, che non trova motivazione. Tutti provano pietà per te perché ti sei ammalato ma secondo me ti stai solo commiserando... e ti piace che gli altri ti commiserino. A me ste robe fanno schifo, hai sempre cercato dei legami malati, e io non voglio essere come te, quindi puoi anche crepare da solo!"**.

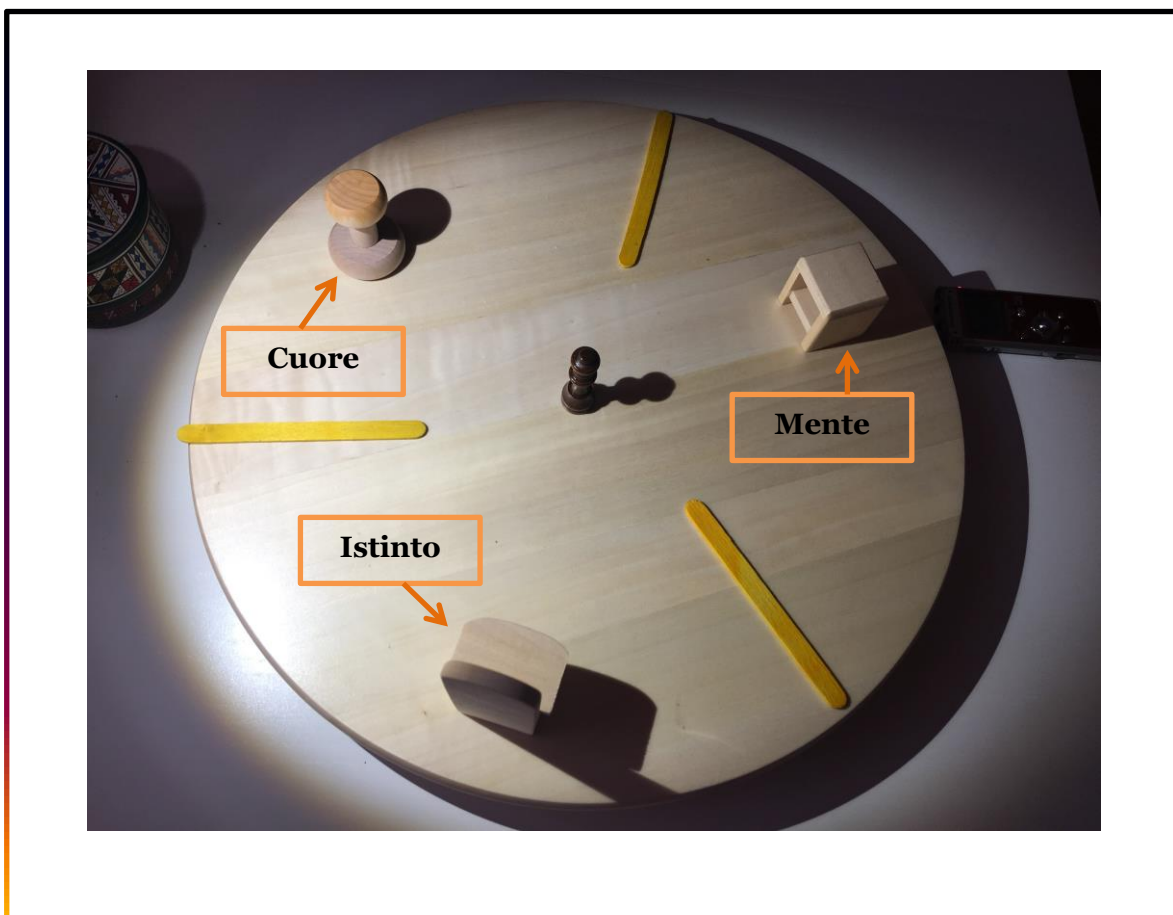
### **Commento**

*In questo incontro Sara rivive un momento sepolto, molto difficile per lei: l'incontro con il fratello Alberto e con ciò che le ha fatto. Questo le permette da una parte di parlare di qualcosa di cui mai aveva parlato, di aprire una stanza sia nascosta che dolorosa, e dall'altra di esprimere parte della sua rabbia. Da un punto di vista processuale ciò le permette di capire come abbia sempre mendicato l'amore (come con suo fratello) e per questo si sia lasciata manipolare.*

### 3. Scontri d'amore

Data: **20/03/2019**

Incontro N°: **3**



*Nel macrospazio, riprendendo la sessione precedente, Sara afferma: “Ho molte ferite d’amore aperte perché ho cercato di ricucirle attraverso di voi (gli amori avuti) ma non è così che si fa”. Sara inizia a prendere consapevolezza di come gli schemi d’amore disfunzionali ripeterpetuano certe situazioni. Nel suo parlare dice di sentirsi divisa in queste situazioni. Quando le chiedo chi sono “gli attori” di questa divisione, lei afferma: “Il cuore (C), la mente (M), l’istinto (I)”. Prendo quest’immagine e metto in scena un atomo sociale.*

*Riporto solamente la presentazione dei suoi tre attori.*

D: “Ciao istinto. Ti presenti?”.

I (Sara): **“Ciao. Io sono l’istinto: lei mi scambia spesso per amore, crede che io sia l’amore. Io monopolizzo la sua attenzione e la metto in un forte stato di eccitazione. Lei pensa che questo sia l’amore”.**

D: “Grazie Istinto. Mente, ti presenti?”.

M (Sara): **“Io cerco di fare pensare Sara: Sara non ha parametri per definire le cose e io la voglio far riflettere. Per questo sono molto presente nella sua vita e le occupo un sacco di tempo. Poi però non mi ascolta mai!”.**

D: “Grazie Mente. Tu Cuore, chi sei?”.

S (Sara): **“Io non sono mai stato tanto usato da Sara perché io ho paura o forse Sara ha paura di me”.**

D: “Di cosa ha paura Sara?”.

S (Sara): **“Di stare male. Solamente negli ultimi tempi mi sta usando un po’ di più: ma è una guerra con gli altri due. Ci facciamo sempre la guerra e ognuno cerca di dominare l’altro”.**

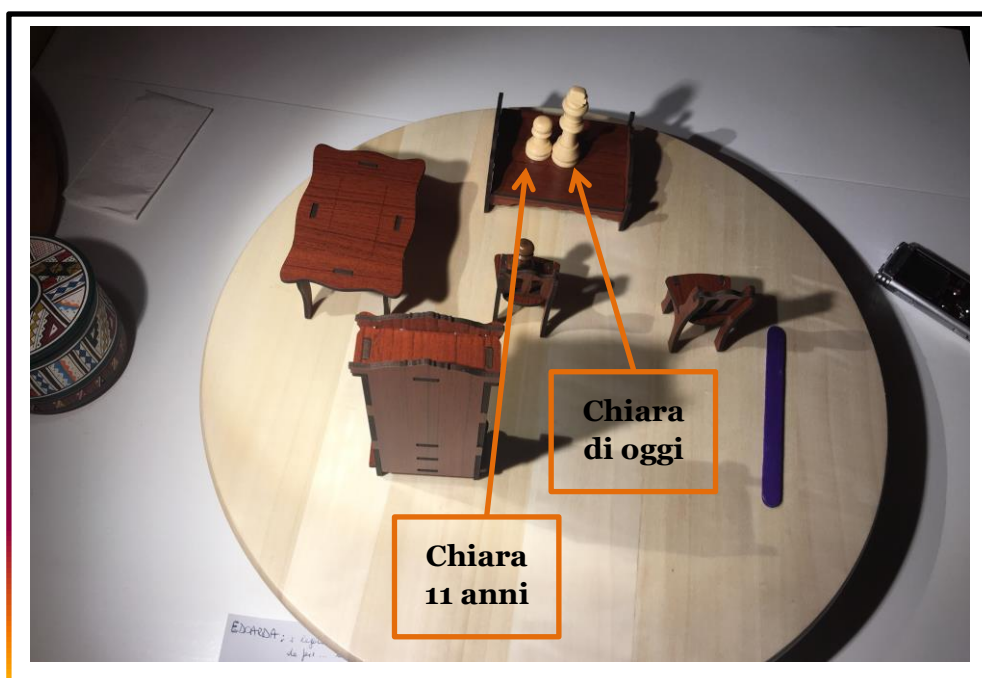
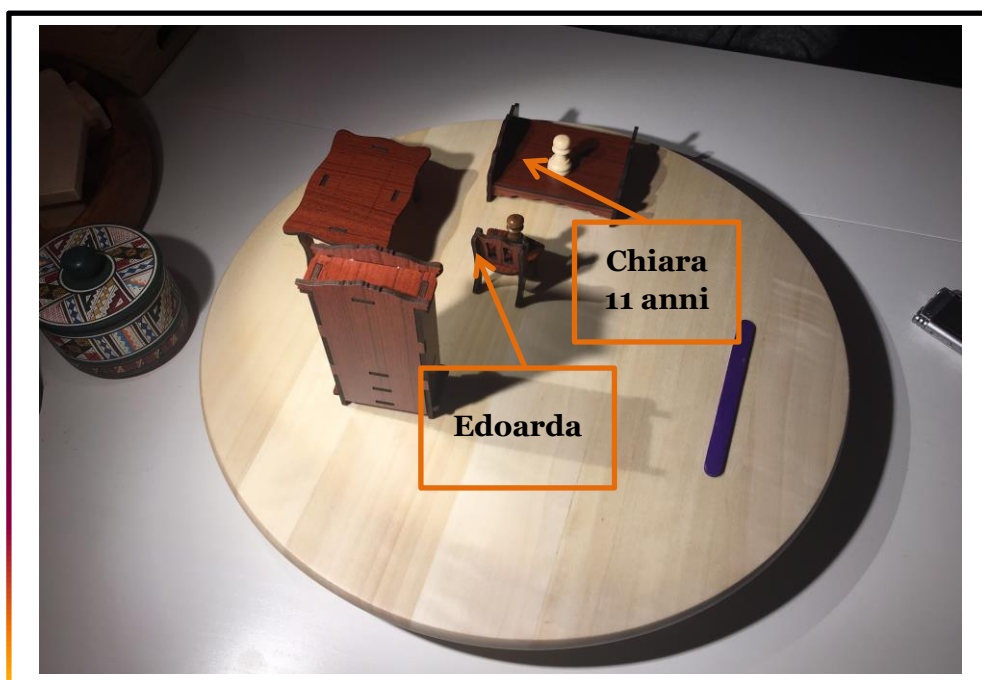
### **Commento**

*Sara porta in scena la sua conflittualità interiore, dove mente, cuore e istinto, invece di lavorare insieme, si combattono e sono in conflitto l’uno contro l’altro. Questo la porta a una grande confusione (non riesce ad ascoltarsi) e a un grande dispendio energetico (investe tanto tempo per cercare di capirsi). Poter dare nome al suo conflitto interiore è per Sara sia una sorpresa sia un dare nome a qualcosa che da sempre ha sentito ma che mai aveva finora messo a fuoco.*

#### 4. Potessi ridarti la giovinezza!

Data: **03/04/2019**

Incontro N°: **4**



*In questa sessione Sara, che continua a venire sempre molto motivata ma vestita sempre molto trasandata, quasi ostentando un disprezzo del suo corpo e della sua femminilità, nel macrospazio riporta che nel tempo dopo la seduta precedente ha riiniziato a piangere, cosa che non faceva da molto tempo.*

*Come strategia scelgo l'evento critico. Mi aggancio al sentirsi da sempre "sbagliata" e le chiedo di ricordare un giorno, un evento. Si tratta di un giorno in cui si è sentita molto giudicata da sua madre per dei comportamenti autoerotici all'età di 11 anni. Nel suo ricordo quell'evento è stato un blocco, una chiusura gelida, che avrà ripercussioni importanti nel suo lasciarsi andare all'amore (primo stralcio). Successivamente, invece, la Sara di oggi incontra la Sara di allora (secondo stralcio).*

## **MACROSPAZIO**

**S: "Da domenica ho ricominciato a piangere ma non si sa per cosa. Da domenica comincio a lacrimare per niente e sto sempre a pensare che, che fondamentalmente sono io che sono sbagliata. Cioè sono sicura che sono io che sbaglio perché probabilmente se, appunto, mi ascoltavo, tutta questa roba non succedeva, no?! Uffa!, io non mi ascolto perché penso che quello che sento è sbagliato, e l'ho sempre pensato! Forse piango per questo? Per quello che ho dentro?"**

**M: "Cioè hai sempre pensato che..."**

**C: "Ho sempre pensato che ciò che pensavo e provavo era sbagliato perché facevo, ho sempre fatto più riferimento a quello che pensavano gli altri che ascoltare me".**

## **EVENTO CRITICO – PRIMO STRALCIO**

*La scena è semplice: Sara qui ha 11 anni, è nel suo letto con la sua musica, sua madre entra in camera e le dice "che ha sentito dalla signora delle ripetizioni" che Sara "si toccherebbe".*

**E: (Sara) "Ciao Sara, - sono molto imbarazzata (inciso della madre) - so che mmm... probabilmente è una cosa normale legata alla tua età... però, fondamentalmente, è sconveniente toccarsi. Non è una cosa da fare (tono perentorio)! La signora da cui vai a fare ripetizioni mi ha fatto intendere che a volte hai, ti estranei, hai dei comportamenti non adeguati".**

**D: "Nel senso che..."**

**E: (Sara) "Secondo lei, cioè... non è che me l'ha detto, ma probabilmente ti tocchi..."**

**S: (silenzio di Sara... escono alcune lacrime trattenute)**

**D: "Ok, tu, che dici?"**

**S: "Non ho detto nulla; io non proferito parola; mi sono sentita pietrificare".**

**D: "Sara, quali sono i pensieri che hai dentro, in questi tuoi undici anni, dopo che tua madre ti ha detto questo?"**

**S: "Penso che voglio morire. Mi vergogno, mi vergogno molto da morire; non capisco, non capisco cosa c'è di sbagliato, cosa ho fatto di sbagliato. Ho una sensazione di vuoto, di estrema umiliazione e vergogna".**

## **PRIMO STRALCIO**

S (Sara adulta alla Sara di 11 anni): **“Sara, (lungo pianto) se sapessi quanto sei bella; se sapessi quello che provo quando ti guardo. Hai la luce negli occhi; sei una bambina molto buona. Se tu sapessi quanto ti voglio bene e quanto sono orgogliosa di te; sono felice che tu sia arrivata. Mi dispiace di non avere molto tempo da passare con te perché so che ne risenti e soffri la mancanza di una mamma vicina. Ma vorrei dirti che io ci sono sempre e che a me puoi parlare di qualsiasi cosa”.**

M: “Senti, a proposito, sul fatto che ti tocchi, volevo dirti...”.

S (Sara adulta alla Sara di 11 anni): **“Volevo dirti di non spaventarti e di non preoccuparti, che è tutto normale, fa parte della crescita. E’ un modo per te di conoscerti, anzi, è giusto, è bene che lo fai per capire chi sei, per imparare come sei fatta e non avere paura del tuo corpo e della tua femminilità. Quindi davvero non credere alle cose che ti dicono, che ti fanno sentire inadeguata, perché non c’è niente di sbagliato e se hai dei dubbi chiedi a delle persone di cui ti fidi”.**

D: “L’ultima frase Sara adulta per questa ragazzina; l’ultima frase credo che sia molto importante per lei”.

S (Sara adulta alla Sara di 11 anni): **“Potessi ridarti la giovinezza, te la ridarei, però non si può. Ma vai bene così: adesso ci sono io”.**

### **Commento**

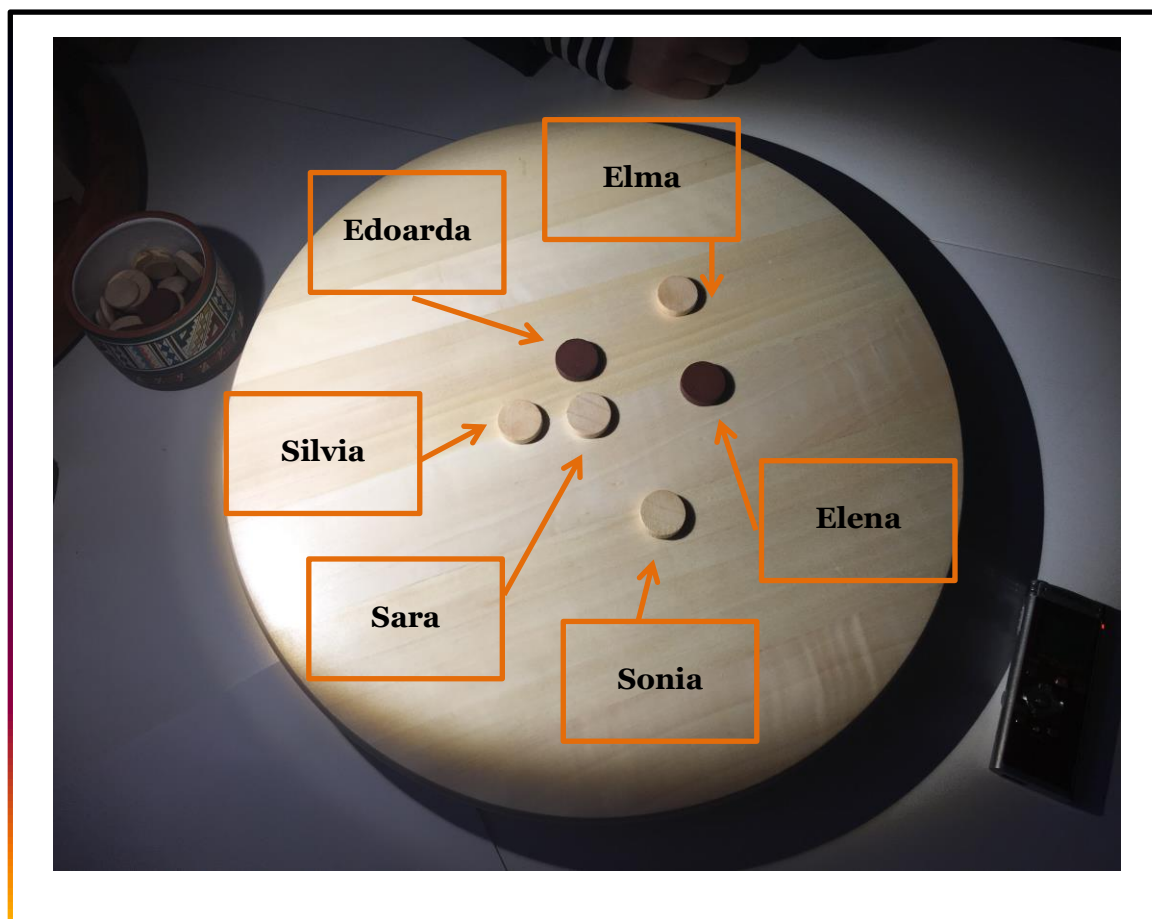
*Sara rivive un momento di profonda vergogna e giudizio, e nello stesso tempo inizia un’opera di integrazione di sé. L’adulta accettando e comprendendo la bambina le permette di rielaborare il vissuto traumatico e di iniziare l’opera d’integrazione della parti scisse (seduta precedente). Sara può così trovare dentro di sé “un riferimento positivo” diverso dal fratello e dai genitori assenti, un “genitore”, la Chiara adulta, che può prendersi cura della piccola bambina.*



## 5. Sarò diversa da tutte voi

Data: **24/04/2019**

Incontro N°: **5**



*Sara arriva vestita diversamente dal solito: si è curata, ha un abbigliamento femminile e si nota la scelta con cura degli abbinamenti e dei particolari. E' chiaro che è voluto ed è chiaro che qualcosa è successo dentro di lei. Glielo faccio notare, lei ci ride un po' sopra, resisto alla tentazione di chiederle il perché di questo cambio, e il suo discorso si sposta sui modelli femminili. Prendo la palla al balzo e le chiedo di mettere in scena dei modelli femminili (in positivo o in negativo) della sua vita. Sara sceglie la madre Edoarda, la sorella Silvia, la nonna Elma e due colleghe di lavoro Sonia ed Elena. Le chiedo di utilizzare il criterio dell'influenza su di lei per metterle più o meno vicine. Qui sotto alcune battute di Sara.*

### ATOMO SOCIALE

S: (alla nonna Elma) **“Eh, Cara nonna, sono sempre stata un po' diffidente nei tuoi confronti, ti ho sempre sentita molto arrabbiata, e ho sempre cercato**

**in qualche modo di evitarti. E poi il tuo preferito era Alberto e sentivo che facevi preferenze e che creavi un clima poco piacevole in casa. E poi nonna sai cos'ho da dirti? Io credo che tu ti sia dovuta in qualche modo castrare perché altrimenti saresti stata lo zimbello del paese. Penso che ci sia stata molta invidia perché tua figlia ha avuto un marito e dei figli. Che ci sia stato, mi spiace! ma, quella è stata la tua vita, e i tempi sono cambiati e, c'è spazio un po' per tutto. Ciao nonna!"**

**S (alla madre Edoarda) "Mamma, il problema è che penso che tu abbia ragione nel senso che io fondamentalmente ho buttato nel cesso quarant'anni dietro a morosi senza trovarmi niente su cui fondare la mia sicurezza, la mia personalità. Adesso forse sto esagerando dall'altra parte nel senso che mi sto un po' rifiutando di mettermi in gioco in quell'aspetto, e mi sto dedicando tutto al lavoro e all'università. Sì, diciamo che vorrei trovare un equilibrio; tu ti sei rifugiata nel lavoro perché non avevi soddisfazioni in casa; io, invece, vorrei un futuro e poter avere delle relazioni soddisfacenti. Comunque mamma io non sarò femmina come sei stata tu. Basta!"**

**S (alla collega Sonia): "Sì, hai ragione è giusto piacersi, e bisogna sentirsi a proprio agio. Io non sono più come prima, anzi sono sicura di non voler esser più quello che ero prima. Sì, mi sento un po' in un limbo in cui, non mi sento più rappresentata dalla tuta che avevo prima, ma nemmeno dalla femminilità più totale. Un tempo era vero che mi piacevo così, solo che adesso è diverso. Comunque io sarò diversa da tutte voi!"**

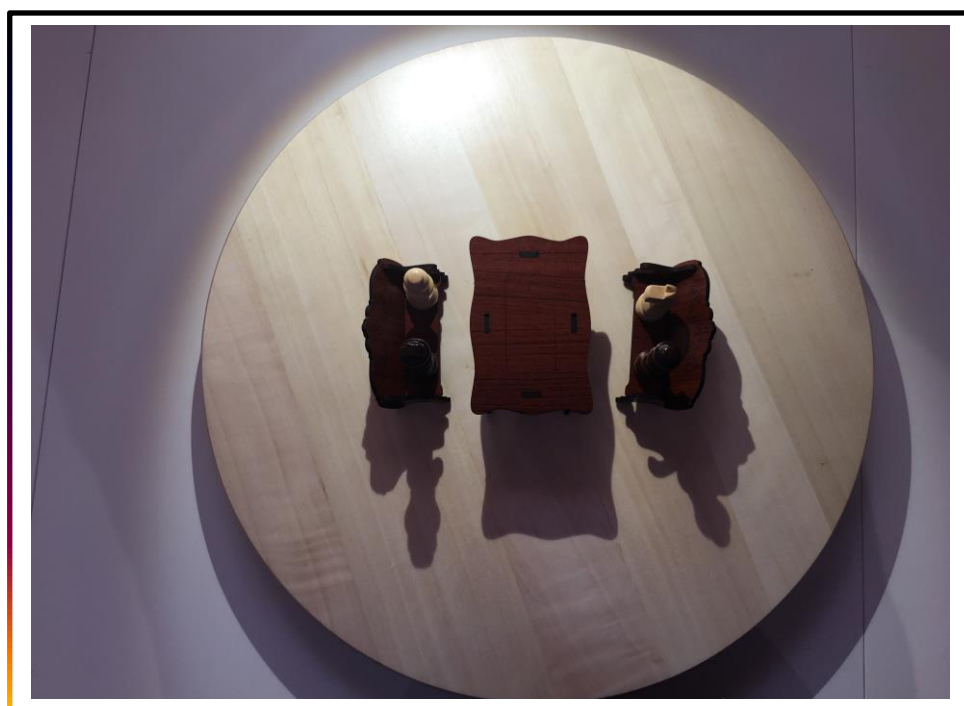
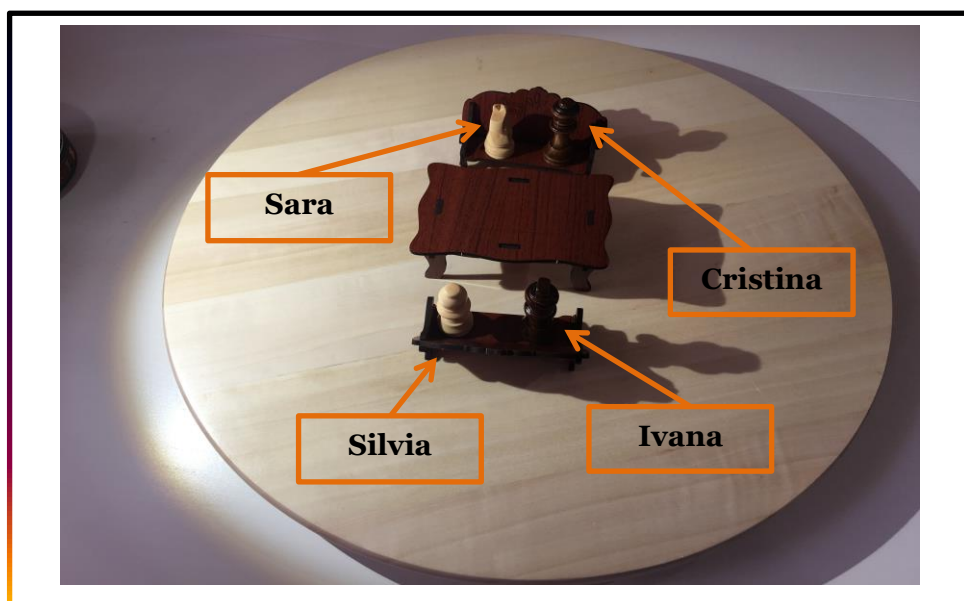
### **Commento**

*Nel suo percorso Sara può ripercorrere i suoi modelli femminili di riferimento e di disidentificarsi da loro. Tiene ciò che sente utile e importante per lei e lascia ciò che non le appartiene. Anche visivamente s'inizia a vedere il cambiamento. La sua trasandatezza può essere fatto risalire a questi modelli austeri e castranti rispetto al femminile. Il cambio di abbigliamento denota un volersi distaccare da questi modelli.*

## 6. Il cerchio di donne

Data: **02/05/2019**

Incontro N°: **6**



*Sara che continua a vestire più curata (per la prima volta la vedo leggermente truccata e con un po' di rossetto) nel macrospace finché parla di varie cose e di come sono*

*andati questi giorni dall'ultima volta, si sofferma sul fatto che pensa di non piacere alle donne: "Ho questa convinzione di base di non essere mai abbastanza o all'altezza dell'universo femminile". Le chiedo di raccontarmi una volta in cui si è sentita così (non all'altezza) e lei mi porta un episodio in cui si è trovata con delle amiche in un pub. Così lo metto in scena e avvio un decentramento circolare in cui Sara si vede con gli occhi delle altre donne. Qui di seguito alcuni scambi di battute di questa tela del ragno che è il decentramento circolare.*

#### **DECENTRAMENTO CIRCOLARE**

Cristina (Sara): **"Sara, forse, dovrebbe cercare di dare meno spazio a persone poco stabili, poco, come dire... sì, mi sto riferendo ad una cosa adesso: al sesso; persone poco interessate a lei realmente ma che se ne vogliono approfittare".**

Ivana (Sara): **"Sì è vero, però è anche vero che lei pensa di essere strana, di essere diversa solo lei. Dovrebbe, invece, lasciarsi andare, divertirsi. E' troppo rigida e... razionale: e, dovrebbe godersi le cose per quello che sono".**

Silvia (Sara): **"Penso che Sara debba trovare un suo modo di essere che, forse, al momento non c'è ancora; è troppo instabile. Sicuramente si deve divertire, uscire, conoscere persone nuove. E' troppo focalizzata sul lavoro e sullo studio, però deve anche non svendersi agli altri. Deve trovare un suo equilibrio dentro".**

D: **"Traduci tutto questo in un messaggio per Sara, e diglielo".**

Silvia (Sara): **"Sara, secondo me devi darti ancora un po' di tempo; sento che non stai ancora troppo bene e che devi ancora trovare la tua dimensione giusta, che non è né quella di Cristina né quella di Ivana, e aumentare la tua possibilità di conoscere persone nuove, di divertirti un po' di più e di non pensare che un uomo ti possa dare tutto quello che cerchi".**

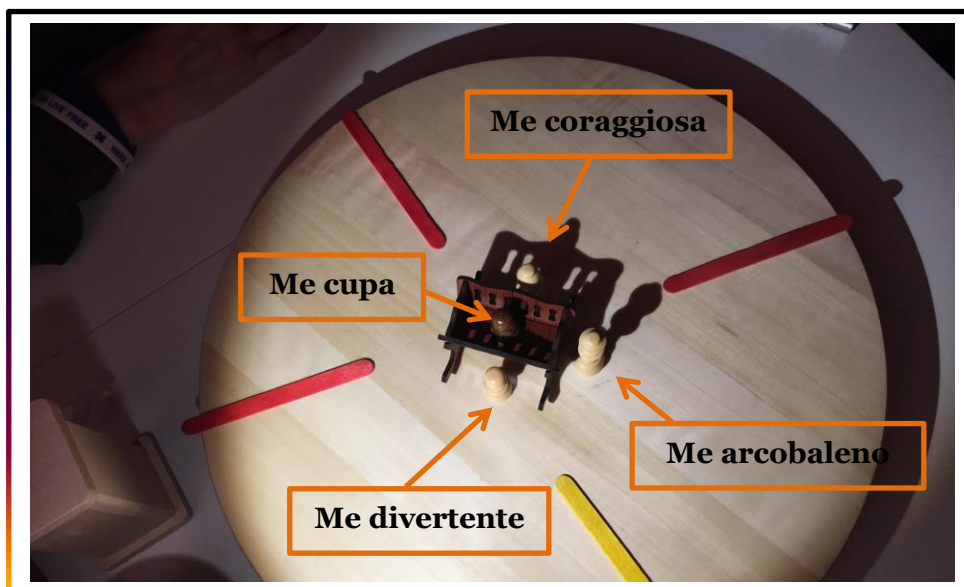
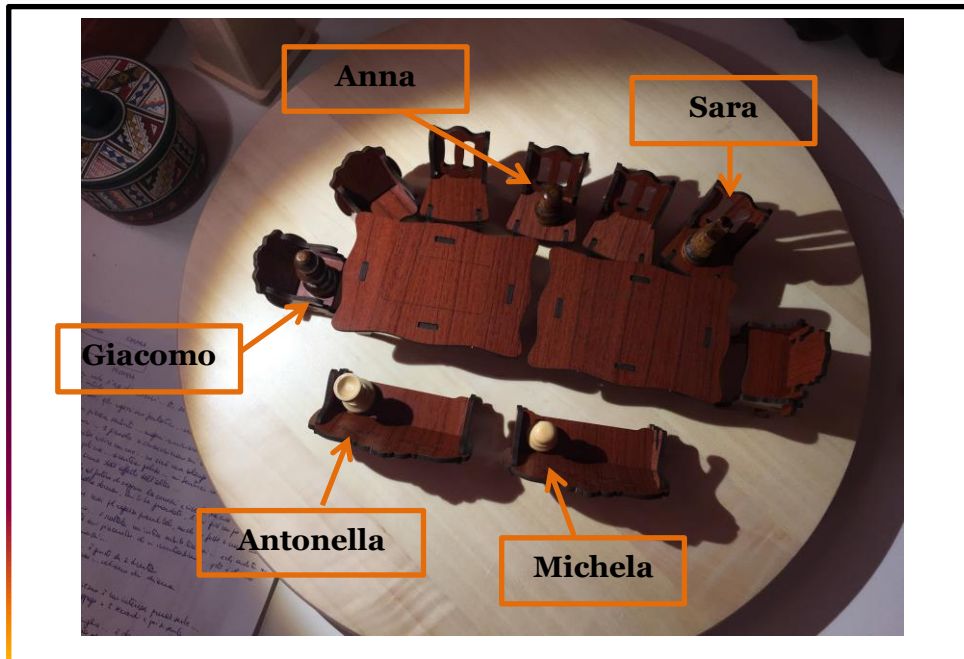
Sara (in risposta a Silvia): **"Sì lo so! Mi sento anch'io non pronta. C'è una persona che mi gira intorno: vorrei lasciarmi andare ma rischio di fare come sempre. Non so come fare. Sento che devo trovare un modo diverso per rapportarmi con lui. Boh! Voglio un uomo che si prenda anche cura di me e che mi desideri al di là del mio corpo. Grazie amiche: è stato bello parlare con voi e sentirvi vicine, di aiuto. Siamo un bel cerchio di donne!".**

*Sara, in questa seduta, nell'identificazione con le tre amiche proietta parti di sé che inizia a recuperare e a integrare. Sono ancora conflittuali o sepolte ma inizia a riconoscerle e a darle un nome. Inoltre, sperimenta un "femminile buono", nutriente, accogliente, facendo un'esperienza correttiva materna importante, un femminile che non le è superiore e con il quale può iniziare a sentirsi parte degna di quest'universo femminile.*

## 7. Le mie varie me

Data: **15/05/2019**

Incontro N°: 7



*Sara arriva alla seduta con un umore basso e nero: lo si vede anche dal vestire. E' ritornata ai vestiti larghi e poco femminili e dimostra la vecchia trasandatezza. Le*

*chiedo nel macrospazio come va e mi dice di aver avuto dei giorni di paura e molto bui. Ha rivisto Andrea, il suo ultimo ex e che per questo motivo poi si è fatta una serie di assurde paranoie, arrivando a dire che “quando voglio bene ad una persona e quella mi vuole bene, nel senso di amore bello, puro, pulito, poi interrompo i rapporti per un blocco a livello sessuale. Questo perché mi richiama la storia con mio fratello, perché io associo amore a qualcosa di sbagliato”. Quando chiedo a Sara dove ha rivissuto ultimamente questa sensazione di “schifo” di cui parla rispetto a un amore pulito mi porta un momento del Camposcuola. Lì un ospite (Giacomo) arrivato per una testimonianza le ha dato subito attenzione; è nato subito un feeling tra entrambi ma a un certo punto Sara si è defilata, lasciando lo spazio di stare con l'ospite ad altre animatrici.*

*Le propongo una scena fantastica, cioè, dove mettere attorno a un tavolo le sensazioni che ha avuto. Dapprima lavora sulle sensazioni che si parlano tra di loro e successivamente (e qui riporto alcune battute di Sara) nello svelamento Sara si dice varie cose. Il lavoro finale è di integrazione delle varie parti di sé (le varie Me).*

### **SCENA FANTASTICA**

Anna (Sara): **“Che palle Sara!; sei di una pesantezza infinita! Cioè se una persona ti piace pensi già a fare famiglia: per quello ti cerchi sempre quelli che già ce l’hanno. Ma è da malati, è improponibile! Hai sempre cercato questo: un bravo uomo, un modello, una persona riservata, che ha una vita sessuale scarsa, che ti adorasse. Hai sempre cercato un uomo così, perché sarebbe sempre stato con te, solo che un uomo così non è un uomo come vuoi tu, passionale, creativo, frizzante. E non è neanche garanzia di amore quello: sì da una parte è rassicurante... il tuo gioco è scegliere sempre persone rassicuranti, ma non funziona”.**

Michela (Sara): **“Tu vuoi un uomo che accetti i tuoi momenti di cupezza, che non ti giudichi per quello sei, che accetti di aver voglia di fare sesso anche per solo una sera, e che non si debba attaccare, che viva giorno per giorno e che ti metta un po’ al centro in modo sano. Poi il resto verrà!”.**

Anna (Sara): **“Secondo me sei autolesionista: ho l’impressione che tu stia sempre a punirti per qualcosa e ti fai un sacco di pare. Sei pedante a volte – e pensare che è così bello stare con te quando non entri in loop – sprechi un sacco di energia quando potresti star serena e conoscere Giacomo tranquillamente. Poi te ne sei andata ed eri invidiosa di noi: ma fai quello che ti piace! Sei una bella ragazza, lui, si è visto subito, ti ha guardata, perché devi farti tutti questi problemi?”.**

Giacomo (Chiara): **“Mi è dispiaciuto tantissimo che tu te ne sia andata. Stavamo così bene insieme! Non ho capito cos’è successo: all’improvviso non ti ho più vista, boh! Ho detto qualcosa che non dovevo dire? Non ho proprio capito!”.**

### **LE VARIE ME**

Sara alla parte divertente di sé: **“Ma divertiti! Santo Dio!: perché devi sentirti una meretrice se desideri o fai sesso? Perché ti devi sentire uno schifo? Perché ti fai tutte ste paranoie! Basta! Vivi leggera e sorridi... e godi!”.**

Sara alla parte coraggiosa di sé: **“Vieni fuori sempre di più! Adesso inizio a sentirti: stai aiutando Sara a prendere in mano la sua vita: brava! Aiutala, che ne ha tanto bisogno!”**.

Sara alla parte arcobaleno di sé: **“Hai tanti colori, tirali fuori tutti. Perché tiri fuori solo il viola o il nero? Se hai tutti i colori, fammeli vedere tutti!”**.

Sara alla parte cupa di sé: **“Senti tu ci sei! A volte mi dai proprio fastidio e per non farti vedere agli altri scappo via. So che hai paura. Puoi esserci, però non rompere troppo le palle!”**.

D: **“Se fosse un quadro, tutte queste parti di te, che titolo avrebbero?”**.

Sara: **“Le mie varie me”**.

### **Commento**

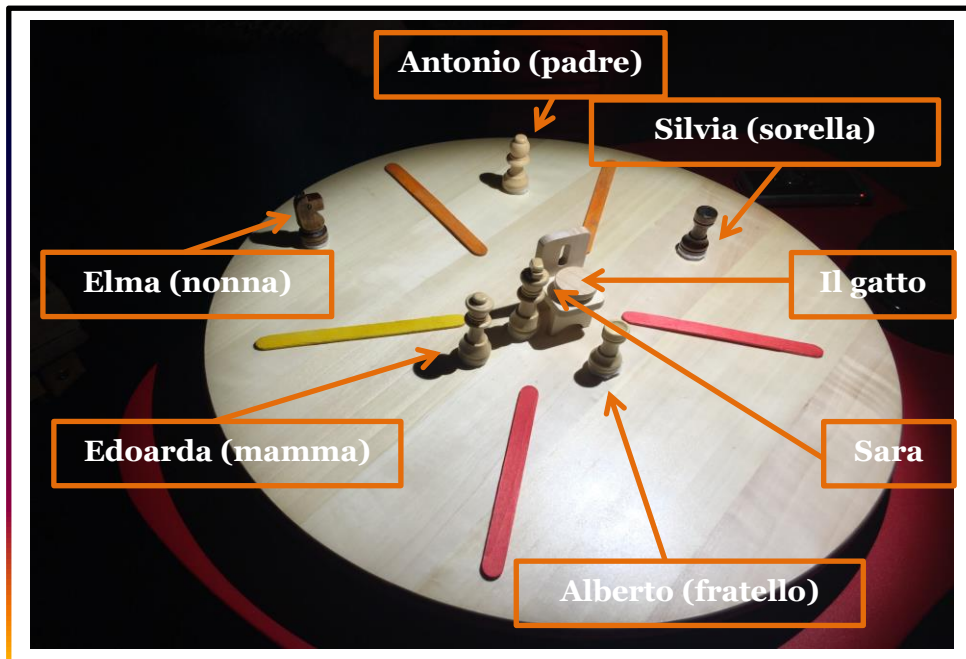
*Sara inizia a comprendere questo suo funzionamento e su come associ il desiderio e l'amore a qualcosa di negativo, di brutto e di sporco. Per questo quando si avvicina un amore vero, prima lo incontra e poi lo rifugge, come se temesse di essere sporcata o di sporcarlo. Sara fa pure un lavoro di consapevolizzazione e d'integrazione delle varie risorse (parti) dentro di sé, anche se rimangono ancora conflittuali fra di loro. Il dar voce a ogni parte di sé le permette di accettarle o comunque di non combatterle o di nasconderle. Da una parte la sua identità inizia a riappropriarsi di sé e si rafforza, dall'altra Sara percepisce quanto le sia difficile la fusione e la fiducia ma nello stesso tempo può considerare l'idea di iniziare a permettersela, senza scappare via ogni volta.*



## 8. I gatti sono meravigliosi... ma le persone di più!

Data: **29/05/2019**

Incontro N°: **8**



*Nel macrospazio mi racconta della sua passione per i gatti, cosa che non è mai stata, in passato, tanto supportata dall'ambiente familiare. Oggi, invece, è un po' diverso perché anche sua sorella Silvia vive la medesima sensibilità. Finché parliamo, emerge*



*il ricordo di un gatto bianco a cui Sara era legatissima. Così le propongo di mettere in scena una vignetta legata a questo ricordo.*

*La scena è semplice: ciascuno dei personaggi è indaffarato in altre cose mentre Sara si coccola il suo gatto. Riporto due stralci: Sara che da voce ai personaggi davanti a quel gatto e un soliloquio di Sara.*

#### **VIGNETTA – PRIMO STRALCIO**

Sara: **“Ai gatti non abbiamo mai risparmiato affetto: era più semplice con i gatti che con le persone; con i gatti riuscivo ad essere affettiva”.**

Alberto (Sara): **“Tu provavi ad amare un tuo simile ma lo amavi come fosse un gatto. Cioè, lo amavi come volevi tu. Ancora oggi la tua voce cambia quando parli dei gatti”.**

Edoarda (Sara): **“Volevi tanto un gatto ma la nonna non voleva. Amare un animale è più semplice e crea meno sofferenza. Un animale ubbidisce, non chiede in cambio, ha bisogno di te... mentre noi eravamo in tanti e tu sentivi tutto il peso della famiglia addosso”.**

Elma (Sara): **“Sono cose da deboli”.** Sara: **“Però nonna era l'unico modo per scambiare affetto. Tu nonna non hai voluto provare neppure col gatto e hai sempre voluto che tuo figlia, mia madre, rimanesse sempre e solo tua. E così è stato! Ti ricordo triste e arrabbiata nonna. Per fortuna che noi avevamo i gatti!”.**

Antonio (Sara): **“Io preferivo il cane: era l'unico che mi seguiva! Ho fatto anch'io quello che ho potuto!”.**

Silvia (Sara): **“Io, per fortuna, ho avuto un po' più di amore di te. Poi sono ripiegata sui gatti: è l'argomento che accomuna tutti noi”.**

#### **SOLILOQUIO – SECONDO STRALCIO**

Sara: **“L'ambiente era quello che era: la relazione più bella che ho avuto è stato con un gatto, di nome Goran, per 13 anni. Veramente è stata la mia relazione più bella, non sto scherzando! Questo c'era di disponibile! So che è triste ma è così! L'amore si viveva così: solo con gli animali – e il fratello! (sorriso ironico) – e io pensavo che questo fosse l'amore. I gatti sono meravigliosi... ma le persone, forse, di più!”.**

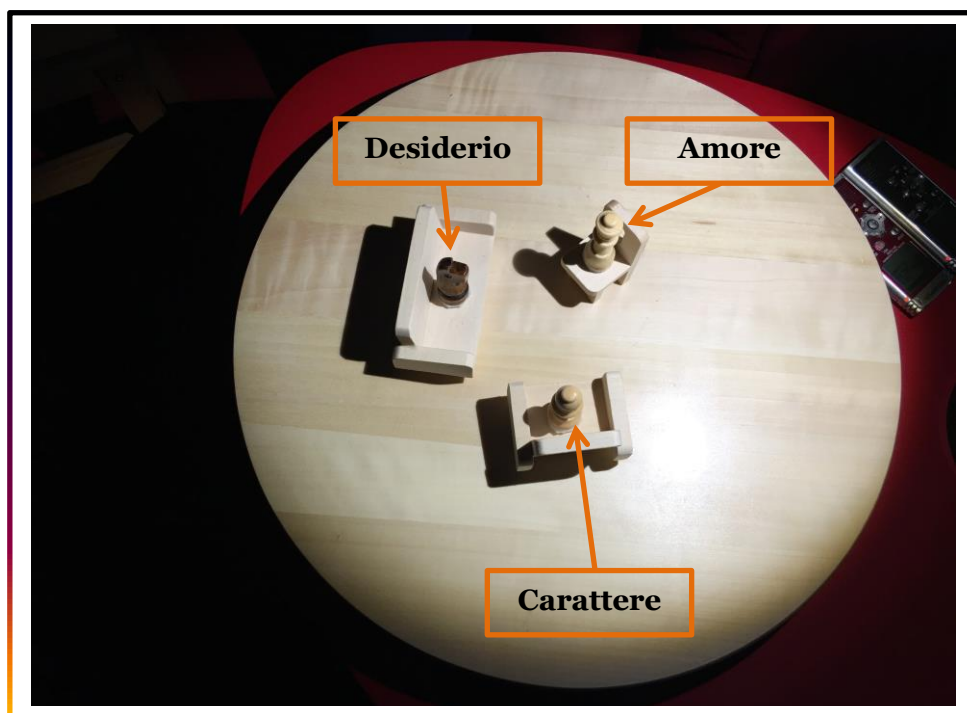
#### **Commento**

*Sara fa contatto con la sua mancanza di una fusione nutriente, con l'assenza di un attaccamento caldo e sicuro. Da una parte l'esperienza dell'animale l'ha in qualche modo compensata, dall'altra ne rivela la difficoltà di allora e l'impensabilità di oggi che le relazioni possano essere nutrienti, arricchenti, confortanti e capaci di trasmettere amore, sostegno e calore.*

## 9. Tela bianca (da dipingere con colori nuovi)

Data: **18/09/2019**

Incontro N°: **14**



*Tra l'incontro di fine maggio e questo sono avvenuti altri cinque incontri, che non riporto per brevità. Riporto questo perché, a mio avviso, molto importante nel processo individuativo di Sara.*

*Sara, dopo un aggiornamento dall'incontro precedente, nel macrospazio accenna che vorrebbe portare a bere un thè il suo cuore perché ha delle cose da chiedergli. Mi aggancio subito e le chiedo: "E chi altro?". Così mette in scena oltre al suo cuore, che preferirà chiamare "amore" identificando l'aspetto affettivo, il sentimento di una relazione, anche desiderio (l'aspetto fisico, istintivo, sessuale) e carattere (l'aspetto mentale, la complicità e l'intesa con la persona). Come strategia attuo un decentramento circolare dove le tre parti di sé parlano beatamente di Sara mentre sorvegliano il loro thè. Riporto alcuni scambi.*

Desiderio (Sara) ad Amore: **"Tu dici che io sono solamente una parte: ma tu senza di me non fai niente!"**.

Direttore: "Amore, cosa pensi di queste cose che ti vengono dette?".

Soliloquio di Amore (Sara): **"Ho sempre sospettato che la mia padrona Sara non mi ascolti, non sia in grado di provarmi e che lei separi il sesso da me per paura di soffrire"**.

Direttore: "Amore, a chi ti vuoi rivolgere?".

Amore (Sara) a Carattere: **"Penso di capire: l'attrazione fisica è la miccia di accensione ma se poi non c'è il filo della candela, si spegne subito. Senza di me tu Desiderio non vai molto lontano"...**

Soliloquio di Carattere (Sara): **"E' proprio così! Ognuno di noi è a sé, separato dagli altri; ognuno va per la sua strada senza conoscere o comprendere le ragioni degli altri"**.

Direttore: "Desiderio, cosa vuoi dire alla tua padrona Sara?".

Desiderio (Sara) a Sara: **"Sono importante per te; senza di me non ci può essere relazione. Io ci devo essere per te ma non devi far girare tutto attorno a me"**.

Carattere (Sara) a Sara: **"Se io non ci sono tu fai delle pazzie: io ti servo per capire, per comprendere, io sono il tuo senso di realtà. Io ti servo per capire che gli altri non sono come te e tu non sei come loro"**.

Amore (Sara) a Sara: **"Sara, voglio che tu mi conosca, che tu non abbia paura di me, che mi senti. A volte non ci sei: voglio che tu mi veda e che accetti anche in certi giorni io non sono a mille ma che tu non li veda come dei pericoli ma come delle normali oscillazioni"**.

Soliloquio finale di Sara: **"Ho capito: finora ho scelto degli uomini con i quali riuscivo a sviluppare solamente una di queste parti: quello tutto interessi e belle frasi mentali; quello tutto coccole e affetto; quello tutto sesso. Adesso devo metterli insieme: sono importanti tutti e tre, tutti e tre devono vivere. Tutti e tre mi fanno vivere. Non sono dei nemici: sono i miei amici, questi!"**.

Direttore: "Che titolo vuoi dare a questa scena?".

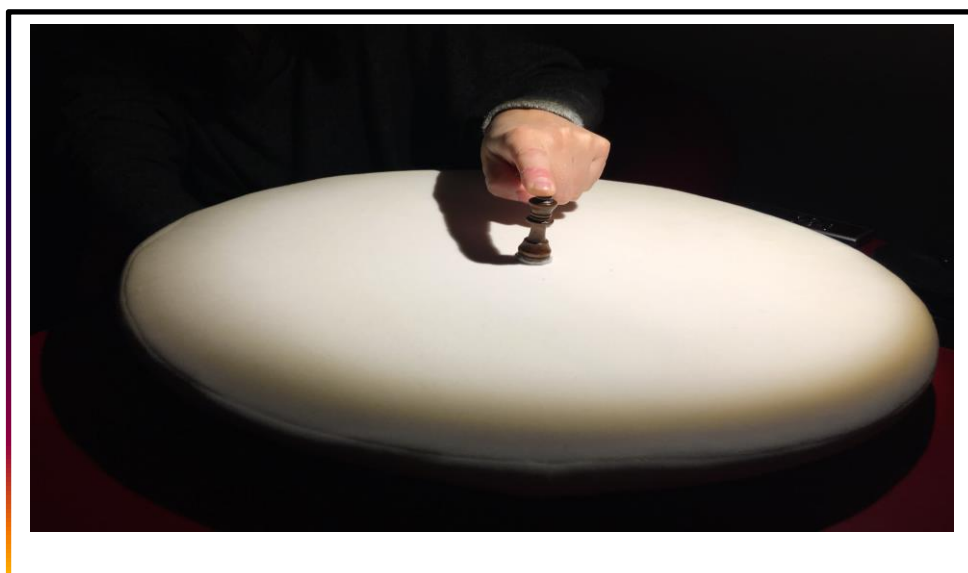
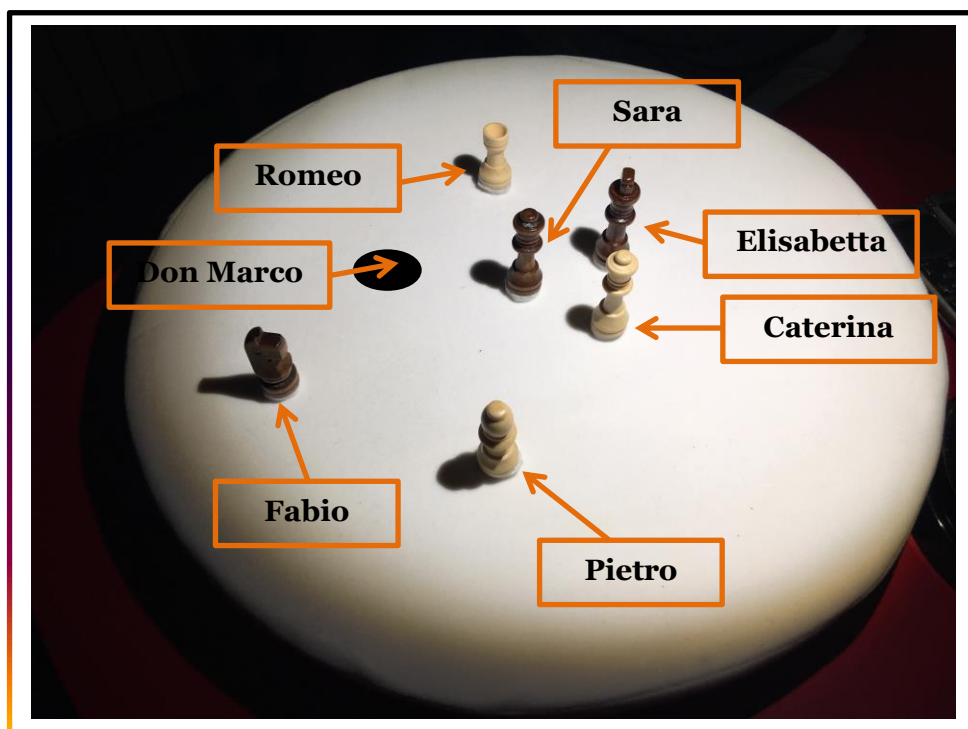
Sara: **"Tela bianca. E sottotitolo: da dipingere con colori nuovi"**.

*In quest'incontro Sara dà voce alle sue parti interne che fin dalla sua infanzia sono state divise e messe l'una contro l'altra. Il carattere (mente) doveva dominare; l'amore (cuore, sentimento) non contava nulla; la sessualità (desiderio, passione) era sporca. Mettendoli in scena Sara può comprendere le ragioni di ciascuno e che ciascuno ha la sua funzione utile: nessuno è contro qualcun altro. Avviene, quindi, un'opera d'integrazione interna e la presa di consapevolezza di aver vissuto con i vari partner, di volta in volta, solamente una dimensione a scapito delle altre. E', come il titolo che dà alla fine alla sua scena, un nuovo inizio, una nuova tela bianca da dipingere con nuovi colori. Si può adesso creare qualcosa di nuovo perché i colori psichici accessibili sono diversi, vari e soprattutto adesso possono coesistere insieme nella stessa tela.*

## 10. La strada è sotto i miei piedi e so dove mi porta

Data: 15/01/2020

Incontro N°: 23



*Dall'incontro in precedenza riportato (N° 14) a questo (N° 23) sono avvenuti altri incontri, dove Sara ha continuato nel suo cammino di scoperta del suo teatro interiore*

*e di liberazione della sua spontaneità e creatività da schemi cristallizzati. Il suo vestire è molto più disinvolto, curato e anche il suo modo di porsi, di parlare, di sedersi o di gesticolare molto più autentico e libero.*

*Questo incontro è particolarmente indicativo perché segna un passaggio, il sigillo di un accadimento, cioè di qualcosa di psichico che è stato raggiunto e a cui Sara da ora avrà accesso. E' una chiusura, anche se poi Sara continuerà il suo percorso.*

*Sara arriva alla seduta dopo la pausa natalizia. Iniziamo a parlare di come ha vissuto il Natale. Si vede che è felice, contenta ed esordisce nel macros spazio dicendo: "E' Natale anche per me! Mi sento anch'io una persona cambiata. Questo giochetto con gli scacchi non è un giochetto ma qualcosa che ti "rimuove" dentro!". Nel microspazio le propongo di mettere in scena un atomo sociale su alcune persone significative che la conoscono bene da almeno uno/due anni.*

*Sara chiede a ogni persona se e che cosa ha visto di "diverso" in lei. In scena ci sono Romeo, Elisabetta, Caterina, Fabio e Pietro.*

*In seguito, sorprendendo la protagonista, le chiedo di mettere in scena proprio me, il suo terapeuta (Don Marco). Sara fa un grande sorriso di assenso.*

*Qui sotto riporto proprio questa parte che è molto significativa per il cammino terapeutico di Sara. Sara dimostra consapevolezza e coscienza di ciò che è successo, una buona padronanza di sé e un chiaro orientamento progettuale verso il futuro.*

**Don Marco (Sara): "E' indubbio che in te Sara ci siano stati molti cambiamenti nel tuo percepirti: sei arrivata in preda all'ansia, alla depressione, senza una collocazione nel mondo e senza identità tua. Ho visto che non ti sei risparmiata nel volerti guardare e nel metterti in gioco e che hai fatto tanta strada. Fa parte del tuo carattere essere oscillante ma posso serenamente dire che sento una base solida, radicata, che si chiama Sara e che questa cosa anche tu la percepisci e la riconosci, cosa che prima non avveniva. Sono positivamente colpito dal tuo sviluppo. Ti vedo più serena - il più delle volte! - si vede anche dal tuo aspetto e vedo che quando ti fai prendere dalla paura adesso hai più risorse per gestirle (cosa che in passato non si vedeva). Hai appreso un radicamento e tante cose nuove e sei più positiva di te; hai imparato a costruirti, a fare esperienze positive sostituendo quelle del passato, a partire da questo nuovo che hai appreso. Hai ancora la tendenza ad essere cerebrale, quindi dai più spazio alle attività pratiche che hai iniziato: camminare, orari sonno/veglia, cibo sano, esercizi di presenza e frequentare persone sane!"**

**Direttore: "Sara, le parole di don Marco come risuonano in te?"**

**Sara: "Mi sento come se fossi appena nata e dovessi fare esperienza di me. Ma sento che ho doti, risorse, che sono più solida, meno paurosa, che stare da sola non è un peso, che ho voglia di relazioni che abbiano qualcosa da dare, che in me c'è la strada e che la devo percorrere".**

**Direttore: "E guardando avanti, Sara?"**

**Sara: "Sento che ho una missione e qualsiasi succederà andrà bene. La mia ansia (ndr. l'ansia per le relazioni era il motivo iniziale per cui Sara era venuta) è la mia paura di sottomettermi, di non fare i cambiamenti che dovrò fare, di non riuscirci da sola, di non farcela, ma sento che la posso gestire e che**

**troverò un compagno, che ce la farà, che posso prendere le sfide della vita in modo costruttivo e che sono dentro al gioco della vita”.**

Direttore: **“Bene, Sara: che titolo daresti a questa scena?”.**

Sara: **“La strada è sotto i miei piedi e so dove mi porta”.**

### **Commento**

*Sara fa contatto con la sua mancanza di una fusione nutriente, con l'assenza di un attaccamento caldo e sicuro. Da una parte se l'esperienza degli animali l'ha in qualche modo compensata e sostenuta, dall'altra ne rivela la difficoltà di allora e l'impensabilità di oggi che le relazioni possano essere nutrienti, arricchenti, confortanti e capaci di trasmettere amore, sostegno e calore. L'obiettivo terapeutico che ci siamo dati all'inizio è stato sostanzialmente raggiunto: lei ne è consapevole e questo le dà una grande forza. Sara continuerà la terapia, sempre con lo Psicodramma a due, ma il suo orizzonte successivo si sposterà su altre tematiche.*

*Anch'io come direttore/terapeuta sono molto soddisfatto di questa prima terapia con questa modalità. Anch'io sono cresciuto e tra le tante cose che ho imparato mi brilla chiaro che l'acquisizione più importante, è stata per me, come terapeuta, di mollare il controllo, di smettere di voler sempre dirigere per sapere dove si va e dove si dovrà andare, lasciando che sia il mio paziente a portarmi, accettando che è il suo viaggio e che io lo devo semplicemente accompagnare. A volte (e non nascondo, proprio per questo, di aver avuto paura di essere un terapeuta inefficace) non sapevo dove si andava: ma non era importante perché era Sara che conduceva: il mio compito era solo di essere una guida per il suo viaggio. In occasione del mio compleanno, avvenuto proprio in quei giorni, Sara mi manda questo messaggio che condensa chiaramente il senso di ciò: “Tanti auguri Marco. Ti ringrazio per tutto ciò che fai per me... tu sei stato il timoniere della mia barca; io decidevo dove andare e tu mi portavi. Ma verrà un giorno che diverrò io il mio timoniere; e non avrò più bisogno di te perché in quel giorno avrai fatto perfettamente il tuo compito”.*

## Bibliografia

- Aipsim, *Psicodramma Classico. Quaderni dell'Associazione Italiana Psicodrammatisti Moreniani*, Anno X-XIII-XV, Milano.
- Boria G., *Psicoterapia Psicodrammatica. Sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*, FrancoAngeli, Milano, 2005.
- Boria G, Muzzarelli F., *Incontri sulla scena. Lo psicodramma classico per la formazione e lo sviluppo nelle organizzazioni*, FrancoAngeli, Milano, 2009.
- Boria G. Muzzarelli F., *L'intervento psicodrammatico. Il metodo moreniano dal gruppo al trattamento individuale*, Edizioni FS, Milano, 2019.
- Cocchi A., *La vita in gioco*, FrancoAngeli, Milano 2003.
- Corbella S., *Storie e luoghi del gruppo*, Raffaello Cortina, Milano, 2003.
- De Leonardis P., *Lo scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi*, FrancoAngeli, Milano 2003.
- Dotti L., *Lo psicodramma dei bambini, I metodi d'azione in età evolutiva*, FrancoAngeli, Milano 2002.
- Massagrandi R., *Lo psicodramma. La terapia teatrale come risoluzione del conflitto*, Xenia, Milano, 2000.
- Moreno J. L., *Gli spazi dello psicodramma*, Di Renzo, Roma, 1996.
- Moreno J. L., *Il profeta dello psicodramma*, Di Renzo, Roma, 2002.
- Moreno J. L., *Il teatro della spontaneità*, Di Renzo, Roma, 2007.
- Moreno J. L., *Manuale di psicodramma. Il teatro come terapia*, Astrolabio, Roma, 1985.
- Moreno J. L., Moreno Z. T., *Manuale di psicodramma. Tecniche di regia psicodrammatica*, Astrolabio, Roma, 1987.
- Moreno Z. T., Blomkvist L. D., Rutzel T., *Psychodrama, Surplus Reality and the Art of Healing*, Routledge, London, 2000.
- Schutzenberger, A. A., *Lo psicodramma*, Di Renzo, Roma, 2008.
- Yablonsky L., *Psicodramma*, Astrolabio, Roma, 1978.