

Stefano Alberini

UN PIANETA INESPLORATO
Lo Psicodramma e il *Playback Theatre*
nel coinvolgimento attivo dei giovani
nella promozione e protezione della
salute

Introduzione

Per chi si occupa di *promozione e di protezione della salute*, ma soprattutto di buone pratiche, quello che andrò a descrivere in questa tesi ha costituito una sfida particolarmente interessante, perché ha consentito di operare una selezione rispetto a ciò che erano gli obiettivi principali di una prevenzione universale e di restringere il campo su un *target* riguardante diversi contesti della popolazione giovanile: scolastico, sportivo, interculturale e dei gruppi informali.

Questo progetto, cominciato agli inizi degli anni 2000 con una mostra itinerante realizzata dalle scuole di secondo grado della provincia di Reggio Emilia sulle vie del fumo, ha dato vita ad una ricerca basata su un piano metodologico e su un'attenta pianificazione di interventi rivolti agli adolescenti e pre-adolescenti sugli stili di vita sani.

Nell'arco di un periodo di dodici anni, dopo una prima fase sperimentale, mi sono concentrato sulle linee metodologiche di intervento, ovvero sulla fase in cui i giovani sono stati al centro della progettazione.

Il progetto ha attraversato in effetti varie fasi: c'è stato un tempo della conoscenza, il tempo della condivisione di un linguaggio che favorisse la comunicazione efficace, lo scambio d'informazioni sulle esperienze in corso, l'acquisizione di alcune metodologie della progettazione partecipata, l'approfondimento sperimentale sul campo, la revisione critica delle attività svolte e infine la produzione di strumenti di promozione della salute dei giovani per i giovani.

Questa mia tesi vuole in qualche modo affrontare quel processo di cambiamento e di conoscenza che oggi più che mai collima con il pensiero e l'opera di Jacob Levi Moreno. A questo riguardo si deve innanzitutto riconoscere che Moreno è stato un anticipatore e a suo modo anche un profeta perché aveva avvertito con grande lucidità la minaccia che sovrasta la società moderna: quella della robotizzazione e della solitudine dell'individuo. A tale situazione egli si è opposto con molta animosità, denunciando anche la radice per la quale l'umanità di oggi è sempre più immersa in un'atmosfera che aliena il singolo da sé e lo rende simile ad un robot, ovvero la paura della spontaneità.

Da questa attenta analisi sociologica trae origine il *teatro della spontaneità*. Questa modalità di rappresentazione teatrale nasce per iniziativa di Moreno nel 1921 a Vienna e la sua caratteristica è quella di essere una forma d'arte in cui non si fanno prove. Il teatro della spontaneità sconvolge in un certo senso il rigido conformismo del teatro classico. Moreno a tal proposito parla di un *teatro di conflitto* che deriva dallo scontro tra il palcoscenico (dove la dimensione temporale è il passato) e il *teatro del pubblico* (la cui dimensione temporale è il momento attuale). Proprio quest'ultimo è ciò che Moreno definisce il teatro della spontaneità, destinato a dissolvere la struttura convenzionale del teatro.

Nel teatro della spontaneità si mette in atto una trasformazione non casuale e disordinata, ma guidata secondo precise regole estetiche, come quella dello

spettatore passivo che si trasforma in attore, dando vita così a un teatro che nasce dallo scontro fra il teatro sul palcoscenico e il teatro del pubblico e aiutando di fatto le persone ad uscire dalle proprie difficoltà liberandosi dalle proprie trappole intellettuali. Moreno ha proposto lo psicodramma proprio come strumento specifico per fronteggiare questo dilemma, traendolo dalla sua esperienza concreta della vita quotidiana di Vienna. L'invenzione di Moreno è appunto nata dall'osservazione e dalla pratica, attraverso la sua inesauribile sete di giocare con gli altri e anche dalla tendenza ad assumere per gli altri un ruolo di salvatore.

Il concetto di spontaneità guida come un faro il lavoro di Moreno nello psicodramma. Il fatto che abbia scelto il *teatro di ricerca* come mezzo per ottenere la riconquista della spontaneità non è per niente casuale. Un *setting* con regole rigide e definite sarebbe stato infatti un ostacolo rispetto al suo obiettivo. Questo è un concetto detto e ripetuto nel corso delle sue opere. Sul palcoscenico psicodrammatico "[...] è possibile la scoperta dell'uomo spontaneo, ossia della natura spontanea e creativa dell'esistenza" (Moreno, 1940).

Spontaneità e psicopatologia sono inversamente collegate: se la prima diminuisce o scompare, la seconda insorge e aumenta. L'ansia è per Moreno una funzione della spontaneità. Se c'è pienezza di spontaneità cioè l'individuo è privo di ansia, in assenza invece di spontaneità c'è un trabocco di ansia fino ad arrivare allo stato di panico.

La spontaneità è una condizione che può essere creata in ogni individuo, uno stato interno che può essere prodotto e che costituisce la base per l'espletarsi della creatività. La spontaneità è pertanto un catalizzatore per la creatività e l'una senza l'altra portano conseguenze negative e non produttive. Per Moreno nell'atto concreto la spontaneità e la creatività sono intimamente fuse. Se manca lo stato di spontaneità, la creatività rimane inerte nascosta, qualunque sia la sua entità potenziale. L'atto privo di spontaneità è l'atto meccanico, stereotipato, ripetitivo. La spontaneità stimola a trasformare la realtà, a rompere gli schemi ad evitare le cristallizzazioni. Essa porta ad affrontare i rischi del cambiamento.

In questo senso la spontaneità si definisce anche come possibilità caratteristica dell'individuo di avere sentimenti e comportamenti in armonia con le proprie tendenze naturali. La creatività consente che la tendenza naturale diventi azione concreta, tanto che Moreno chiama fattore S-C (spontaneità-creatività) l'elemento chiave che misura l'espansione soddisfacente dell'individuo e la relazione con l'altro. Per Moreno un buon equilibrio del fattore S-C si manifesta come capacità di "rispondere in modo adeguato alle situazioni nuove o in modo nuovo alle situazioni già conosciute" (Moreno, 1940).

Altro punto centrale è l'idea dell'*incontro*, ossia il regno della reciprocità, spazio di libertà e di creazione relazionale. Alla base dell'incontro vi è la convinzione che ogni essere umano è dotato della capacità di costruire rapporti empatici e reciproci con altri esseri. Questa capacità è definita *tele* e si caratterizza come elemento fondante delle relazioni umane.

Strettamente collegata al punto precedente vi è la concezione dell'individuo com'essere dotato di possibilità creative e trasformative del suo destino, più che come un soggetto dominato e condizionato dalla sua storia. Questa concezione si allarga ai gruppi, concepiti come luoghi di possibili trasformazioni positive.

Da questo punto di vista quello che il formatore è chiamato a fare, in formazione e nelle situazioni di apprendimento, non è altro che una risposta creativa

scaturita dopo una fase di incubazione, in un momento di adeguata spontaneità.

Lo psicodramma è quindi attualissimo, fa parte del nostro tempo e finalmente ci si allontana dai moduli meccanicistici, logico-scientifici, che fino a poco tempo fa erano ritenuti gli unici validi per costruire la conoscenza. In questa nostra cultura attuale, incomparabilmente più problematica di quella di ieri, lo psicodramma si colloca quindi come strumento innovativo che parla attraverso lo spazio, la psicomotricità e l'empatia.

Mi sono orientato pertanto alle sue applicazioni nella pratica, privilegiando il tempo vissuto, la durata percepita e le narrazioni dei partecipanti, favorendo cioè il tempo che registra la qualità e il valore complessivo delle esperienze, piuttosto che il tempo dell'orologio.

In effetti non esiste ancora una cultura della promozione della salute come ambito professionale specifico e allora accade che la scuola, i servizi sanitari e i servizi sociali abbiano obiettivi diversi e contraddittori, spesso non dialoganti fra loro.

In questa dimensione, compiere interventi frontali non è più attuale, anche secondo quanto sostengono le indicazioni dell'OMS. Oggigiorno insomma la logica è messa in discussione ed è dichiarata obsoleta, o quanto meno inadeguata, a descrivere, a comprendere la natura, sia quella del mondo fisico sia quella vivente. Finalmente è arrivato il tempo dell'analogia più che della logica, delle valenze plurime e dell'inclusione a scapito dell'esclusione. e lo psicodramma si inserisce perfettamente nelle attività relazionali tra adulto e giovane studente.

Capitolo 1

1.1 Il programma *Guadagnare salute*

Il programma *Guadagnare salute - Rendere facili le scelte salutari* è un intervento basato su componenti plurimi e comprendente attività di comunicazione e azioni per ridurre l'iniziazione al fumo, aumentare il consumo di frutta e verdura, ridurre il consumo di alcol, ridurre il consumo di bevande e alimenti troppo calorici e facilitare lo svolgimento dell'attività fisica (rif. Gazzetta Ufficiale del 22/05/2007).

Il programma *Guadagnare salute* è insomma un potente investimento per ridurre nel lungo periodo il peso delle malattie croniche sul sistema sanitario e sulla società e per consentire nel breve periodo ai cittadini di scegliere se essere, o tornare ad essere, liberi da dipendenze e fattori di rischio le cui conseguenze li affliggerebbero per lunghi anni.

Questo importante traguardo nella storia recente della sanità pubblica italiana è stato approvato dal governo con il Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 4 maggio 2007 in accordo con le Regioni e le Province Autonome.

Un aspetto imprescindibile di questo progetto è la comunicazione, che rappresenta una componente fondamentale degli interventi di prevenzione in quanto strumento importante di conoscenza ed informazione per operatori e cittadini.

Tre sono i piani di comunicazione istituzionale su cui sia articolata il programma *Guadagnare salute*:

- un piano di comunicazione specifico per ogni intervento;
- una campagna informativa che pone il cittadino al centro delle scelte per la propria salute e impegna i governi a rendere possibili le scelte di salute;
- un programma specifico in collaborazione con il mondo della scuola.

E' proprio il contesto scolastico che ho scelto di privilegiare nel mio intervento come luogo di esplorazione di benessere e disagio. La scuola rappresenta lo spazio in cui si realizza il processo dell'insegnamento- apprendimento ed è

uno spazio abitato prevalentemente da giovani e adolescenti che costruiscono relazioni con i loro coetanei, ma anche con gli adulti, mentre incrementano competenze e abilità sia cognitive che relazionali e in definitiva si radicano e sviluppano molti degli elementi della loro identità.

Riconoscere i giovani come risorsa nelle azioni di promozione del benessere tra i loro stessi coetanei appartiene al mio mandato istituzionale professionale e all'impegno di ogni adulto che si occupi di formazione ed educazione.

Gli adolescenti di per sé dispongono di uno strumento speciale per affrontare i conflitti innescati nel processo di crescita: li agiscono e li trasformano in gesti e azioni rivolti verso l'esterno. Esempi classici di azioni adolescenziali sintomatiche sono "marinare" la scuola, raccontare bugie, vagabondare senza meta e di nascosto, commettere piccoli furti domestici, dimenticare impegni concordati e importanti, effettuare imprese molto rischiose e apparentemente inutili, dedicarsi ad esercizi sportivi ad elevato rischio e realizzare atti vandalistici ai limiti della legalità.

L'azione li aiuta a pensare perché riduce l'ansia e la depressione: la drammatizzazione del conflitto, la sua trasformazione in una sorta di psicodramma che coinvolge la famiglia, la scuola, la comunità sociale, lo rende più intellegibile e pensabile.

Scrivere sugli adolescenti e aiutare i loro genitori a migliorare la comunicazione e il clima affettivo e relazionale in famiglia è un compito che molti educatori si assumono da tempo, ma con esiti altalenanti. D'altra parte, molta della letteratura scientifica ha la tendenza ancora a considerare l'essere giovani più come problema che come un'opportunità.

È proprio a partire da queste considerazioni che si è deciso di proporre un programma che fosse condiviso dai giovani studenti, dai genitori, dagli insegnanti e dagli educatori in relazione alle problematiche di benessere/malessere, identità personale, rischio, salute e obiettivi di salute. Stati emozionali come il dolore, la solitudine o la noia appartengono al normale percorso di crescita e in quanto tali richiedono uno spazio di riconoscimento che consenta processi di definizione, ascolto, approfondimento, espressione e comunicazione. Il programma *Guadagnare salute* privilegia la comunicazione perché essa rappresenta una componente integrata degli interventi di prevenzione ed è uno strumento importante di informazione e conoscenza della persona. Il progetto può fornire quindi una giusta risposta per creare, attraverso la prevenzione, condizioni più favorevoli alle scelte per la salute, facendo leva sulla comunicazione e in particolare su specifiche iniziative di creatività che inducano scelte di vita salutari.

Guadagnare salute si articola in particolare su programmi specifici basilari che riguardano i seguenti ambiti:

- comportamenti alimentari
- lotta al tabagismo
- consumo di alcol
- promuovere attività fisica

Questo programma mira ad indurre dei cambiamenti in questi comportamenti, esaltando i benefici che può generare un corretto stile di vita sano.

Uno degli aspetti che più si è rilevato nel contesto scolastico è stato che i ragazzi hanno la percezione di una scarsa rilevanza dei processi che promuovono il benessere, sottolineando invece il peso molto più ampio che gli adulti hanno nel favorire per loro un clima sereno o nel determinare piuttosto ansia, stress e conflitti. Sono emersi dai loro vissuti una scarsa percezione di autosufficienza nel contribuire a migliorare la vita della comunità scolastica e un diffuso senso di impotenza di fronte alle prese di posizione

degli adulti. Favorire i processi di apprendimento di nuovi strumenti di conoscenza e cambiamento risulta quindi quanto mai attuale.

Capitolo 2

2.1 La salute soggettiva

La salute non appartiene al linguaggio medico, non è confermata da analisi di laboratorio, non è legata all'assunzione di determinate sostanze o alla frequentazione di determinati luoghi e al possesso di certi prodotti. Non esiste alcun carattere oggettivo della *salute*: ognuno è in grado, conoscendosi meglio, di perseguire, se lo vuole, lo stato di benessere.

Entriamo in ciò che J.L. Moreno teorizza della matrice sociale. Per poter capire di che cosa si sta parlando occorre partire dalla *teoria del ruolo* che è centrale nello psicodramma, perché secondo Moreno è il Sé che nasce dai ruoli e non viceversa. Le persone si strutturano a partire dai loro ruoli, che si combinano con i fattori interni, della vita privata (spontaneità-creatività), e con i fattori esterni (*controruoli*). Moreno descrive il ruolo come la "*forma operativa che l'individuo assume nel momento specifico in cui egli reagisce a una situazione specifica nella quale sono implicati altre persone o oggetti*" (Moreno 1946, pag. 2-3).

Per questo motivo ho proposto all'interno del programma *Guadagnare salute* che gli studenti potessero sperimentarsi in varie modalità di espressione di sé, utilizzando non solo la drammatizzazione, ma anche il racconto, il suono, il movimento, il colore e gli oggetti simbolici.

Le domande di base hanno esplorato la sfera del "come mi sento quando sto bene" e "cosa mi manca quando sto male" piuttosto che concentrarsi sui singoli fattori di rischio. L'educazione tra pari prevede una riflessione sul termine *educazione* che di certo non significa introdurre contenuti, atteggiamenti, valori, e credenze in "teste considerate tendenzialmente vuote", ma nemmeno semplicemente "tirar fuori" qualcosa che spesso non c'è.

Quando si lavora con un gruppo dei pari emerge la *matrice gruppale*, ovvero la capacità di creare strutture di gruppo e di cooperare per raggiungere un obiettivo comune. In parallelo emerge anche la *matrice sessuale* che progressivamente, integrando i vari stadi, ha lo scopo di trovare un'identità sessuale e di evidenziare le differenze. Il gruppo dei pari diventa sempre più importante e il gruppo dello psicodramma è lo strumento dove sperimentare e sperimentarsi nelle relazioni riconoscendo se stessi e anche l'altro in un contesto protetto e tutelato dall'adulto.

Strumenti come lo *psicodramma*, la *sociometria*, e il *Playback Theatre* consentono al gruppo dei pari di esplicitare quei bisogni e quelle difficoltà relazionali che favoriscono i cambiamenti evolutivi del singolo e del gruppo e permettono di saper scegliere quali sono i fattori di rischio e quali sono i fattori che invece proteggono la salute.

I genitori assumono la funzione di specchio e di doppio così che il ragazzo si confronta con gli adulti in un ambiente protetto e nel quale si identifica. Crescendo sperimenta poi i *controruoli* che coinvolgono gli adulti esterni alla famiglia e che richiedono di assumere ruoli sociali consoni alla situazione, arricchendo così l'atomo sociale di nuove figure verso le quali egli prova attrazione o repulsione.

Proporre il concetto di *salute soggettiva* significa sottrarre la salute ad un ambito prettamente sanitario, che continua a definirla prevalentemente in funzione di presenza o assenza di malattia o di sintomi patologici, nonostante le raccomandazioni della Carta di Ottawa sul fatto che la salute coinvolga invece tutto ciò che riguarda il *benessere psicofisico* dell'individuo.

Pertanto salute soggettiva significa piuttosto approfondire il tema della salute in relazione allo spazio e al

tempo, introdurre la dimensione del dinamismo, avere un'idea di durata e di stabilità, in cui la salute diventa lo specchio di un'identità personale che si forma nel processo del divenire attraverso vari processi di trasformazione attiva.

2.2 Il mito e la fiaba nell'immaginario dei giovani

Il linguaggio simbolico-archetipico contribuisce a descrivere il processo di riconoscimento, interiorizzazione e caratterizzazione individuale rispetto a situazioni che riguardano creatività, agio, benessere, dipendenza, malessere, disagio, sofferenza, separazione, incontro con la diversità, elaborazione del lutto.

Un linguaggio di questo tipo ci viene offerto dalla fiaba perché questa esprime in modo immediato e naturale ogni problema esistenziale e ne semplifica le situazioni, senza temere di affrontare l'opposizione fra bene e male. La fiaba e il mito sono strumenti prodigiosi per sollecitare e rendere significativo il racconto di sé di un giovane che arricchisce di nuove figure il proprio atomo sociale.

Le figure verso le quali egli prova attrazione o repulsione sono quei *controruoli* sociali che rappresentano delle istanze normative legate alla cultura e all'etica. Il pensiero assoluto, ovvero improntato al "per sempre", diventa così relativo e semmai valido a seconda delle situazioni.

La fiaba contribuisce in modo essenziale a riconoscere il significato della propria vita, che non appartiene ad un'età specifica, ma è il frutto di una acquisizione della maturità personale, o *sviluppo cognitivo*, che è l'idea moreniana della cura permanente del potenziale di spontaneità creativa insita in ogni essere umano.

Come sostiene Irene Henche (2012, p.103), molte fiabe costituiscono una evoluzione dei miti ed entrambe sono in grado di trattare con semplicità di parola la complessità dei problemi esistenziali. Tuttavia mentre il mito è più orientato a descrivere le ambivalenze del comportamento umano, come il disorientamento e la difficoltà di scelta conflittuale, la fiaba evita le ambiguità e approfondisce le figure da tutti i punti di vista.

La fiaba popolare ricorre al linguaggio dei simboli. Il nostro immaginario è costellato di suggestioni fiabesche e mitologiche che per un adolescente meritano attenzione e ascolto attivo per facilitarne il riconoscimento.

Da qui nasce l'esigenza di creare degli spazi all'interno della scuola in cui gli studenti siano stimolati a mettersi in rapporto con i simboli delle fiabe, ma anche con quelli di sogni, racconti, film, opere d'arte, per poi "lavorarci sopra" offrendo ai giovani sia una via per accedere al proprio mondo interiore ed emotivo, sia un modo per sviluppare così il proprio potenziale di creatività, spontaneità e originalità.

2.3 I giovani come interlocutori

In questo paragrafo vengono descritte, dal punto di vista della teoria dello sviluppo psicodrammatico, le fasi evolutive che corrispondono alle diverse età dei ragazzi e che ne costituiscono la cosiddetta *matrice sociale*.

Alcuni aspetti fondamentali devono essere tenuti in considerazione nel condurre dei gruppi di giovani in età evolutiva. L'adolescenza è infatti il periodo in cui si compie la ricerca di un'identità, che faticosamente viene scolpita nel sofferto distacco da una famiglia tanto assente quanto iperprotettiva, tanto distante quanto soffocante.

L'identità diviene una sorta di distintivo personale all'interno del gruppo, esibita ad esempio attraverso il taglio dei capelli, il tipo di cappello indossato, un certo modo di portare gli occhiali, la lunghezza dell'abito, l'esibita spudoratezza dei comportamenti, l'apparizione del trucco o dei muscoli.

E' in questo modo che si decide di attaccare il corpo, di combattere contro le sue trasformazioni: "dimagrirlo" o "ingrassarlo" rappresenta il tentativo disperato di riprendere

il dominio, plasmare il corpo secondo i propri intendimenti. Aumentare la massa muscolare regala l'illusione di poter controllare ciò che in realtà si subisce passivamente come proprio destino biologico. Questo devono affrontare i nuovi adolescenti per sentirsi "unici", "diversi", capaci di pronunciare il proprio nome presentando un corpo modificato.

La scelta di modificare la naturalità del proprio corpo, di bucarlo, di infilare dei metalli o monili non è così superficiale come sembra e non è contrattabile con gli adolescenti. Al contrario, dice Charmet, essa è devota, profonda e poco discutibile. Si tratta di una moda proposta dal gruppo di appartenenza e perciò trova una legittimità sancita dalla diffusione.

Ma per poter capire che cos'è una *matrice* bisogna partire dal concetto di *ruolo*, che è centrale secondo Moreno e che rappresenta il sé che nasce dai ruoli e non il contrario. Ogni individuo infatti si struttura a partire dai suoi ruoli, che a loro volta si strutturano grazie a combinazioni di fattori interni di *spontaneità-creatività*, o attraverso fattori esterni, collettivi, che costituiscono i *controruoli* che la persona incontra.

L'educazione tra pari è una palestra, una scuola di formazione, una sfida, proprio perché la giovinezza non è un problema, ma un privilegio, non una condizione di rischio ma un'opportunità. Gli adulti dovrebbero avere meno esitazione nel promuovere il coraggio di certi percorsi. La sperimentazione dei *controruoli*, ovvero l'esperienza di assumere e costruire dei ruoli, inizia infatti naturalmente a partire dalla nascita.

Nella relazione con le figure d'attaccamento e l'ambiente in cui vive, i *controruoli* che il bambino incontra rappresentano per lui il *mondo ausiliario*, ovvero l'insieme delle persone che hanno una funzione di sostegno e nutrimento sia fisico che psicologico, lungo tutta la sua esistenza. Il mondo ausiliario ha un'importante effetto integrativo e strutturante nella vita del bambino poiché attiva in lui le funzioni psicologiche e relazionali che favoriscono lo sviluppo evolutivo dell'essere. Durante la fase della *matrice materna* (vita fetale e prime settimane di vita), il bambino, in uno stato di totale necessità di accudimento e nutrimento, sperimenta una condizione di *fusionalità* nella relazione con la figura materna. La madre rappresenta il principale *io ausiliario* del bambino e assume per lui la funzione di doppio dando voce ai suoi bisogni, sentendolo come fosse parte di sé. La madre, in questa fase, è il *controruolo* che assegna i primi ruoli al bambino.

Nessun individuo esiste insomma come entità a sé stante, indipendente dal contesto, ma si esprime sempre in *relazione* ad altri esseri viventi o oggetti, i *controruoli* appunto, che rappresentano l'esterno, la realtà, l'altro da sé.

Assumere un *ruolo* diventa così una sfida positiva che impone il confronto con la presa di coscienza dei propri limiti, dei significati della trasgressione vera, attraverso la relazione fra distrazione, divertimento e il concetto del rischio.

Il ruolo si definisce dunque come *l'esplicitarsi dell'essere*, il suo manifestarsi con forme e caratteristiche peculiari in quel momento particolare: esso è l'espressione della spontaneità e della creatività dell'individuo.

Per questo motivo nel condurre un gruppo di adolescenti e preadolescenti ho proposto attività in cui i singoli e il gruppo potessero sperimentare varie modalità di espressione di sé, includendo la drammatizzazione, il racconto, il suono, il movimento, il colore e l'utilizzo di oggetti simbolici.

Il percorso proposto a questo gruppo è stato di sostenere il passaggio dalla dipendenza della famiglia alla consapevolezza di sé, dalla separazione dai legami originali all'individuazione dei propri modi di essere, per quanto

spesso acerbi, ambigui, conflittuali, alternativamente vincenti o perdenti, affrontando con nuovi strumenti questo periodo silente e contraddittorio della loro crescita personale.

Capitolo 3

3.1 Definizione di identità personale

Fra i concetti chiave dei presupposti teorici e metodologici dello psicodramma ha un posto particolare il tema dell'*identità personale*, argomento peraltro complesso e trasversale a più discipline.

Nel passaggio attraverso le *matrici materna e familiare* vengono poste le basi di come il bambino si pone nei confronti dei suoi "altri significativi" e dell'ambiente sociale in cui vive.

La fase della *matrice sociale*, che va dai 4-5 agli 11-12 anni, è sempre stata considerata dalla psicologia dello sviluppo come meno importante rispetto all'infanzia e all'adolescenza, considerate cruciali, tanto che Freud la chiama *fase di latenza*. In realtà in questi anni avvengono esperienze sociali e relazionali importanti, rese possibili anche dai cambiamenti che avvengono nella struttura del pensiero e che si potrebbero ricondurre a mansioni prevalentemente cognitive quali: la memoria, l'apprendimento, l'intelligenza e la creatività; oppure a dimensioni prevalentemente legate ad abilità di sentire e di sentirsi quali: la corporeità, la sessualità, l'affettività e i valori di riferimento.

Con la *matrice familiare* il bambino scopre dapprima la triangolarità grazie alla presenza del padre, che si inserisce nella diade madre-figlio, sperimentando al contempo di essere il terzo nella relazione madre-padre. Nel periodo della *matrice sociale* il bambino raggiunge poi una nuova modalità di relazione, caratterizzata dalla circolarità, per cui è capace di relazionarsi contemporaneamente con più persone.

La circolarità dà la possibilità all'io-bambino di strutturarsi attraverso la relazione *Io-Noi*, ovvero grazie all'appartenenza ad una collettività: egli amplia la ricchezza dei ruoli e inizia a sentire l'appartenenza a categorie quali "figlio", "studente", "maschio", "femmina".

Il bambino insomma confronta i ruoli acquisiti nelle matrici precedenti sia con le definizioni di psicodrammatico, in cui la realtà può essere creata e trasformata in base ai propri bisogni, sia a livello sociodrammatico, in cui la realtà non può essere modificata dal solo desiderio.

Nella matrice sociale, attraverso varie fasi, emerge la *matrice grupale* del gruppo dei pari, ovvero la capacità di creare strutture di gruppo e di cooperare per il raggiungimento di un obiettivo comune. Parallelamente inizia ad emergere anche la *matrice sessuale* che progressivamente integra gli stadi eterosessuali (6-8 anni) e monosessuali (dai 7-9 ai 13-14 anni) precedenti con lo scopo di scoprire l'identità sessuale e di evidenziare differenze e specificità.

Nelle precedenti matrici gli *Io-Ausiliari* genitori assumono funzione di doppio e di specchio e, grazie alla triangolarità, il bambino si confronta con altri adulti in un ambiente protetto e identificatorio (sperimentazione dei *controruoli* in area protetta). Ora il ragazzo deve affrontare una sperimentazione non protetta dei *controruoli* (incontro con adulti esterni alla famiglia) che richiede l'assunzione di ruoli sociali consoni alla situazione.

L'atomo sociale si arricchisce di nuove figure verso le quali egli prova attrazione o repulsione: si tratta di *controruoli sociali* che rappresentano istanze normative, etiche e culturali.

Il gruppo dei pari diventa quindi sempre più importante e il gruppo di psicodramma diventa un luogo e un tempo in cui sperimentare e sperimentarsi nelle relazioni, riconoscendo il

sé e anche l'altro, maschio o femmina, simile o diverso da sé, in un contesto protetto, mediato e tutelato dall'adulto.

Importante è allora l'uso della *sociometria* per consentire l'esplicitazione dei bisogni e delle difficoltà relazionali, per poter poi scegliere le attività che consentono di intervenire favorendo cambiamenti evolutivi del singolo e del gruppo.

In un gruppo di psicodramma i ragazzi incontrano dei pari che svolgono la funzione di specchio e doppio in modo tutelante ed evolutivo, perché garantito dalla presenza dell'adulto che diventa il responsabile del rispetto della circolarità delle relazioni e della regola della sospensione della risposta. Inoltre, attraverso la teatralizzazione ogni aspetto di sé, ha la possibilità di essere riconosciuto e restituito con un applauso e con il rispetto della sua dignità di essere.

Questo definisce due importanti temi: il primo è riuscire a esplicitare in che cosa consista questo "vivere come un io"; il secondo riguarda le modalità di accesso all'altro, che avverrebbe solo attraverso l'avventura della "conoscenza personale", possibilità di sfida che caratterizza l'incontro con la dimensione nascosta, segreta, intima e profonda dell'altro.

Il bambino non si vede brutto quando si guarda allo specchio e non si percepisce inadeguato. Essere visti anche dagli altri in modo positivo vuol dire essere riconosciuti; la bellezza dà autostima, la bruttezza la toglie. Inoltre ogni persona amata si sente bella, ma soprattutto si sente "a posto". Da questi passaggi si definisce un'identità intesa come sensazione del proprio essere se stessi in continuità nel tempo e come consapevolezza di essere entità distinte dalle altre identità personali. Questo processo comporta:

- la costruzione progressiva di apprendimento e memoria;
- l'espressione di ciò che si rappresenta fisicamente, biologicamente, socialmente, culturalmente e spiritualmente;
- l'inclusione della propria appartenenza sociale (gruppo di appartenenza), culturale e più in generale della percezione del sé.

Allora diventa importante vedere che questa scoperta di sé non si dà senza la scoperta degli altri, orizzonte in cui si situa la dimensione del *sentire*.

3.2 L'approccio psicodrammatico in età evolutiva

L'esperienza diretta da me svolta utilizzando lo psicodramma con gli adolescenti ha evidenziato subito che applicazione del metodo psicodrammatico in ambito adolescenziale si differenzia da come viene utilizzato dagli adulti. Questo cambiamento è legato ai continui cambiamenti che si susseguono nella struttura cognitiva e psicologica di persone in evoluzione.

L'utilizzo dello psicodramma e del *playback theatre* mi ha dato la possibilità di svolgere un lavoro fortemente interagente e di sconfinare attraverso discorsi e linguaggi diversi sia durante la conduzione che durante la condivisione finale dove l'*Io-Attore* e l'*Io-Osservatore* del Direttore sono fortemente messi alla prova. Per lavorare adeguatamente con questo metodo si devono conoscere infatti i diversi livelli di significati e di contenuti latenti che vengono evocati nel processo di drammatizzazione e lungo tutto il loro svolgersi sequenziale.

Lo Psicodramma ha certamente un'origine teatrale (*teatro della spontaneità* di Moreno), ma la sua caratteristica è quella di essere una forma d'arte che sconvolge il rigido conformismo del teatro classico e dove non si fanno mai prove. Moreno a tal proposito parla di un "teatro di conflitto", che deriva dallo scontro tra il palcoscenico (la cui dimensione temporale è il passato) e il

teatro del pubblico (la cui dimensione temporale è il presente). Si possono distinguere tre fasi tra di loro distinte, ma tutte connesse ad un unico processo: lo *status nascendi*, *il locus* e *la matrix*, che sono fortemente interrelate, ovvero non esiste situazione senza un suo *locus*, non un *locus* senza un suo *status nascendi* e non uno *status nascendi* senza una *matrix* (Moreno 1973, p. 89).

Occorre a questo punto evidenziare alcuni concetti essenziali per comprendere il metodo psicodrammatico nel coinvolgimento dei giovani sulla promozione del benessere. L'azione dello psicodramma si svolge infatti nella *semirealtà*, ma in modo da avere affinità con la vita reale. L'adolescente partecipando all'azione si rende conto in modo esplicito della distinzione tra il luogo e il tempo dell'azione nella *semirealtà*, che è *falsa*, e quelli della realtà quotidiana, che è *vera*. Per un protagonista è da subito chiara la differenza tra realtà e fantasia. La *semirealtà* rappresenta il gioco simbolico (come descritto dal paragrafo precedente) e il gioco di ruolo rappresenta "il come se", in una realtà fittizia dove però le emozioni sono assolutamente reali. Questo diventa il luogo dove sperimentare una serie di nuovi ruoli in piena libertà e in condizioni protette dalle conseguenze della vita reale.

In particolare, il *gioco di ruolo*, oltre ad avere una funzione psicologica, è anche una tecnica che consiste nel dare delle consegne che richiedono ai ragazzi di interpretare ruoli simbolici, fantastici, quotidiani o sconosciuti, consentendo loro di esprimere e sperimentare le emozioni in modo illimitato.

Anche l'utilizzo del *playback theatre* senza l'ausilio degli attori facilita molto la spontaneità e la capacità di comunicare attraverso l'uso del corpo. Ad esempio risponde al bisogno di raccontarsi, di narrare la storia, di condividerla, di identificarsi, di farsi capire e di conoscere dagli altri. Se un ragazzo racconta una storia, lascio che sia lui stesso a scegliere sia il suo *alter ego*, sia alcuni ruoli principali. Al termine chiedo se si è rivisto o se pensa di modificare qualcosa, nonché di collocarsi nella scena in modo immaginario, attivandosi e rivestendo un ruolo nella fase di drammatizzazione, immedesimandosi in diversi punti di vista tra desideri, ambizioni, conflitti, paure, esperienze ecc., sperimentando le proprie preferenze nei confronti di personaggi e scene rappresentati e riconoscendo quelli che sono temuti o rifiutati in modi differenti, a seconda della personalità del ragazzo.

Interessante è anche il rituale teatrale che si attiva chiedendo ai ragazzi di entrare rapidamente e spontaneamente in un ruolo, in modo da sperimentare i messaggi che il corpo manda, proiettandosi in una dimensione del tutto nuova e senza banalizzare l'azione che è oggetto di espressione. Il saper guardare l'altro intenzionalmente significa occuparsi di lui e "sporcarsi le mani" nella relazione, sapendo di rischiare sia l'incontro che il rifiuto. In questo caso l'utilizzo dello specchio a coppie e invertendo i ruoli di volta in volta permette di trovare somiglianze o differenze, arrivando a riconoscersi meglio (*rispecchiamento*).

Capitolo 4

4.1 La scuola come contesto informale

Dei tanti aspetti che identificano la scuola come spazio *abitato* informalmente dai giovani, ovvero i *peers*, la *peer education* (letteralmente *educazione tra pari*) identifica una strategia educativa volta ad attivare un processo spontaneo di passaggio di conoscenze, di emozioni e di esperienze da parte di alcuni membri di un gruppo ad altri membri di pari status.

Si tratta di un intervento che mette in moto un processo di comunicazione globale, caratterizzato da un'esperienza

profonda ed intensa e da un forte atteggiamento di ricerca di autenticità e di sintonia tra i soggetti coinvolti.

Questa pratica va oltre la consueta pratica educativa e diviene una vera e propria occasione, sia per il singolo soggetto, sia per il gruppo dei pari o la classe scolastica, per discutere liberamente e sviluppare momenti *transferali* intensi (Boda, 2001). L'*educazione fra pari* è infatti il processo grazie al quale dei giovani, istruiti e motivati, intraprendono lungo un arco di tempo varie attività educative, informali o organizzate, da svolgere con i loro pari (ovvero i propri simili per età, background e interessi), al fine di sviluppare il loro sapere, i modi di fare, le credenze e le abilità, ma anche per renderli responsabili e fornire strumenti per proteggere la loro salute.

L'*educazione fra pari* si svolge in piccoli gruppi, o con un contatto individuale tra pari, e in molteplici posti: scuole, università, circoli, chiese, luoghi di lavoro, sulla strada, in un rifugio o dove i giovani si incontrano. Questa pratica è particolarmente sviluppata nei paesi anglosassoni con programmi *ad hoc* che mirano prima di tutto all'educazione alla salute e alla prevenzione di situazioni di disagio, scegliendo questa modalità per gli interventi sugli stili di vita sani. L'obiettivo è la costruzione di una relazione che identifichi nel benessere individuale, nella fiducia reciproca e nel pensiero divergente i presupposti di base favorevoli al cambiamento del contesto in funzione della promozione della salute.

Per quanto riguarda le modalità di realizzazione del percorso, questo si svolge nel corso del primo mese di lezioni, in orario scolastico, con l'inserimento di alcuni momenti di approfondimento pomeridiano, creando spazi nei quali i *peers* formati nell'anno precedente, cioè per lo più studenti di III e IV anno della scuola secondaria di secondo grado, seguono i loro compagni attraverso varie modalità:

- spiegazione del valore dell'accoglienza in un contesto di scuola che promuove salute attraverso il protagonismo dei giovani;

- attività di riscaldamento e conoscenza di base, riproposta sia ai gruppi classe, che ai gruppi misti di allievi provenienti da classi diverse; scopo delle attività è favorire il conseguimento dei prerequisiti nella relazione;

- presentazione del gruppo attraverso giochi per favorire la conoscenza reciproca (per esempio: racconto di sé agli altri, scelta di un colore per rappresentare lo stato d'animo del momento, scelta di tre titoli di film o di libri per presentarsi al gruppo);

- presentazione dei significati di benessere o malessere attraverso il *brainstorming* dedicato ai fattori di rischio e di protezione per la prevenzione del disagio scolastico;

- giochi per stimolare autostima e fiducia reciproca, quali:

- la valorizzazione del pensiero attraverso la scrittura creativa;

- *cavallo/cavaliere*: a coppie di cui un ragazzo bendato (il cavallo) si lascia guidare da un altro (il cavaliere); a seguire, cambio di ruoli attraverso sculture fisse o in movimento;

- gioco dello sguardo: ognuno ha di fronte una persona che deve guardare negli occhi senza distogliere lo sguardo per 15 secondi circa senza distrarsi, senza distogliere lo sguardo e senza ridere, cercando di cogliere il più possibile tutte le sensazioni provate;

- lancio all'indietro: un ragazzo o ragazza si mette in piedi su uno sgabello, sedia o gradino dietro di lui 6/8 ragazzi che si preparano a sostenerlo nel momento della caduta a peso morto; si raccolgono poi le emozioni di chi ha sorretto, di chi si è lasciato cadere e di chi ha guardato.

Per realizzare quanto descritto, insieme ai giochi di ruolo ho utilizzato per la drammatizzazione la struttura rituale del *playback theatre* che, utilizzato senza attori, è particolarmente efficace con i ragazzi poiché facilita lo sviluppo della spontaneità, dell'espressività, della capacità di comunicare e di utilizzare il corpo. Il *playback theatre* risponde anche al bisogno di raccontarsi, di identificare se stessi nella propria immagine, di sentirsi capiti e di farsi conoscere dagli altri.

Inoltre, integrare la dimensione del *playback theatre* con il sociodramma diventa occasione per proporre soluzioni nuove ai vecchi problemi relazionali, perché ho fatto sperimentare loro come entrare in un ruolo in modo da lasciarsi andare rapidamente e spontaneamente al vissuto e al contempo cogliere ed esprimere i segnali che il corpo manda.

I percorsi di accoglienza gestiti dai *peers* prevedono un momento dedicato alla visita guidata degli spazi della scuola e la condivisione di momenti conviviali, per esempio una camminata con insegnanti, *pari* e ragazzi delle prime classi, per conoscere meglio qualche luogo del territorio. C'è anche un momento dedicato al contesto informale in ambito extrascolastico, ovvero il coinvolgimento dei giovani per rendere la piazza che ospita manifestazioni un luogo di costruzione del benessere, anche in questo caso utilizzando il gioco di ruolo e catalizzando così il divertimento.

4.2 Il pensiero differente

La composizione del *laboratorio*, e non gruppo, di psicodramma è senza dubbio interculturale, comprendendo maschi, femmine, ragazzi del nord, del centro e del sud, indiani, pakistani, marocchini e ragazzi dell'est europeo.

Ho scelto la parola *laboratorio* nel proporlo alla scuola dato che la parola *psicodramma* riguarda uno strumento ancora non molto conosciuto, che oltretutto "spaventa" perché richiama nell'immaginario comune qualcosa di drammatico, nel segno della sofferenza, e anche di psicologico, quindi relativo alla malattia. Inoltre è stato più semplice proporre un *laboratorio* poiché la parola è ormai entrata nel linguaggio familiare e nelle consuetudini della scuola, risultando quindi più riconoscibile e rassicurante. D'altronde non c'era alcun obiettivo psicoterapeutico, pur avendo questa pratica effetti terapeutici dato che permette all'individuo di riconoscere l'esistenza di strumenti capaci di aiutare il proprio processo di crescita, senza pensare che ci sia sotto un fondamento di sofferenza psicologica.

La sopracitata composizione del laboratorio, con persone, idee e pensieri differenti, ha avuto dei vissuti scanditi da momenti appassionanti e difficili, in cui emergeva la diffidenza e il disagio, ma anche la concezione chiara e condivisa della differenza dell'altro come valore. Durante i laboratori i ragazzi hanno richiesto di approfondire le emozioni, la natura del maschile e femminile, ma anche il tema *antropo-spirituale* come aspetto che unisce culture lontane e quello della religione che divide culture vicine. Il pensiero della differenza nel contesto scolastico è stato affrontato attraverso la scrittura creativa per approfondire il tema del viaggio come esplorazione, estraniamento e ricerca del sé. Un vissuto comune è stato il dissolvimento naturale di ogni pregiudizio dopo aver posto la diversità di ognuno come un valore aggiunto per tutti. I partecipanti al laboratorio psicodrammatico si sono raccontati con il *rispecchiamento* in un altro come opportunità per conoscere e *ri-conoscere* meglio qualcosa di se stessi, iniziando così questo fertile percorso verso il superamento della differenza. L'interiorizzazione della differenza favorisce il riconoscimento dell'uguaglianza fra gli individui, ne valorizza la preziosità e consolida i vissuti di appartenenza: è questo alla fine l'obiettivo del lavoro sulla *peer education*.

Come già accennato, l'*educazione tra pari* in termini generali indica il passaggio reciproco di informazioni tra persone simili per età, *status* ed esperienza, senza che vi sia un rapporto di potere. Questa definizione ingloba tuttavia approcci molto diversi e manca di fatto un riferimento teorico adeguato, pertanto la *peer education* si configura come una metodologia di lavoro che si definisce, si svolge e si sviluppa direttamente sul campo.

In genere i ragazzi non scelgono argomenti specifici sulla salute, ma individuano come *focus* dei loro interventi temi più generali quali il benessere, l'autostima e la partecipazione. Più recentemente però nei molti interventi svolti in Italia con la *peer education* sono stati posti obiettivi di salute più specifici, individuando l'area o l'argomento che i ragazzi affronteranno di volta in volta con i loro compagni.

Questo metodo deve in definitiva il suo successo soprattutto alle applicazioni che permette in ambito preventivo nell'adolescenza e al fatto che il *gruppo dei pari* diviene centrale, fin dalla pubertà, come crocevia di apprendimenti, luogo di confronto e di definizione della propria identità. È un metodo di lavoro che presuppone comunque tempi abbastanza lunghi ed un intervento articolato e complesso. In una singola scuola può arrivare a diventare un efficace luogo di ricerca e di produzione di progetti creativi e autonomi.

Capitolo 5

5.1 Il gruppo dei pari: criteri di scelta.

La realizzazione di interventi di *peer education* è abbastanza complessa ed è articolata in diverse fasi.

Dapprima si ha la *definizione del progetto*, ovvero l'adesione dei partecipanti ad un progetto di promozione e protezione della salute, condividendone gli obiettivi e accettando la scelta del metodo psicodrammatico come strategia efficace per raggiungere tali obiettivi. Questa prima fase comporta quindi l'adesione della scuola e l'inserimento del progetto nel POF (*Piano dell'Offerta Formativa*) della stessa.

A questo primo stadio segue quello della *selezione del focus formativo*. Come già anticipato, il modello psicodrammatico e il *playback theatre* sono stati i metodi che ho usato per le sessioni formative, lavorando in piccoli gruppi e utilizzando *role play* e simulazioni. L'obiettivo è stato duplice: da un lato è stata approfondita la conoscenza del tema da affrontare, dall'altro sono state incrementate e migliorate le abilità comunicative.

La terza fase riguarda la vera e propria *attuazione dell'intervento*: i leader già formati propongono un intervento di educazione alla salute, programmato in modo totalmente autonomo, all'interno di una classe che può essere la stessa del leader o una classe diversa. In questa fase il formatore adulto svolge il ruolo di supervisore e svolge una funzione di sostegno nella negoziazione con gli insegnanti. L'esperienza si conclude in genere con una valutazione scritta del lavoro svolto, redatta dai leader, dai formatori e dagli insegnanti. Negli anni a seguire i leader possono essere di nuovo coinvolti nella presentazione dei progetti alle nuove classi, nella formazione dei nuovi leader o nella riproposizione del lavoro in altre classi o su altri temi.

La definizione dei criteri d'inclusione dei giovani nel gruppo dei pari è stato circoscritto a quattro possibili livelli di coinvolgimento:

- 1) esperienza di cittadinanza attiva;
- 2) grado di motivazione e facilitazione verso le opportunità di accesso a esperienze di cittadinanza attiva;
- 3) protagonismo giovanile nella trasformazione di quei contesti nei quali ci siano obiettivi di salute;

4) specificità del *ruolo* nei percorsi di educazione tra pari.

Che cosa è avvenuto: si è vista al contempo una fase di sviluppo del gruppo e l'evoluzione dei ruoli di ogni singolo componente del gruppo, in un processo di costruzione della storia del gruppo e dei singoli attraverso un continuo dialogo nella direzione della reciprocità e a volte anche in modo complementare, con risvolti istintivi.

Le sessioni di preparazione dei gruppi dei pari sono state 15 della durata di un'ora e mezza. Ogni gruppo era a termine quindi alle fasi di costruzione ed evoluzione del gruppo è seguita una fase conclusiva, anche se i contatti con il gruppo dei pari sono durati per tutto il tempo dell'anno scolastico.

I gruppi dei pari che si sono formati attraverso lo psicodramma e il *playback theatre* sono stati 7, per un totale di 120 studenti (con una media di 17-18 ragazzi per gruppo) scelti tra le terze e le quarte superiori di un istituto onnicomprensivo di circa 1300 studenti. Una volta formato il gruppo e creata la motivazione, il gruppo si è chiuso, lasciando uno spiraglio a nuovi ingressi, ma solo per esigenze organizzative.

Per tutti i gruppi si sono potute distinguere quattro fasi: la nascita del gruppo, le fragilità del gruppo, il cambiamento e infine la chiusura.

La prima fase del lavoro è stata quella di trasformare un insieme di ragazzi di età e sesso differenti in un gruppo con spirito psicodrammatico.

Non avendo l'opportunità di avere con me degli *Io ausiliari*, ho scelto di entrare gradualmente nelle attività che proponevo, partendo da consegne che tenessero il livello di ansia il più basso possibile. Questo mi ha consentito fin dalle prime sessioni di valutare il livello di spontaneità, osservando le varie reazioni alle consegne che via via i ragazzi ricevevano e allo stesso tempo "addestrandoli" in modo progressivo all'approccio psicodrammatico. Quest'ultimo è notoriamente direttivo, in quanto guidato da regole di gioco del gruppo precise e rigorose, nel senso che i partecipanti devono evitare di farsi del male a vicenda o che si possa arrecare del danno ad altri, per cui vengono banditi fin dall'inizio i giudizi e le valutazioni interpersonali, anche per dare la possibilità soggettiva ad ognuno di potersi esprimere e di essere ascoltato.

La loro motivazione iniziale era di curiosità e pertanto abbastanza esterna al loro essere e ciò era confermato dal fatto che non avevano grandi aspettative. Ma quando ho chiarito loro che non avremmo chiamato in causa il mondo della scuola si sono sentiti più sollevati. Questo iniziale contratto con i ragazzi mi ha permesso quindi di passare subito alle azioni e, specialmente dopo le prime sessioni, ha anche fatto sì che questo percorso diventasse per loro il frutto di una scelta personale.

Nelle prime sessioni ho partecipato molto alle attività, esponendomi per primo con molta convinzione e serietà e nel completo rispetto dei ragazzi. Ho utilizzato prevalentemente brevi attività con strutture di gioco, ma capaci di attivare varie funzioni psicologiche e utilizzando molti doppi e specchi come funzioni corporee. Ho alternato ad attività psicomotorie con momenti di stop e verbalizzazioni limitate al gradimento e alla preferenza della attività proposte, ponendo particolare attenzione alla dimensione emotiva e mostrando al gruppo la possibilità di sperimentare nuovi ruoli. Dal canto loro i ragazzi hanno svolto le attività con grande serietà, occupandosi di se stessi, ma anche dell'altro, creando così un clima empatico, di accettazione e al contempo contenitivo.

Il lavoro sul corpo attraverso il movimento, il suono della voce e la musica ha influito in modo determinante, nell'alternanza tra l'essere attore e l'essere osservatore di

azioni riguardanti i loro stili di vita e nella riflessione su chi fosse più adatto ad assumere un ruolo di *peer educator*.

5.2 Il percorso formativo dei pari con i metodi attivi di psicodramma e *playback theatre*

Le azioni psicodrammatiche, sociodrammatiche e di *playback theatre* hanno riguardato soprattutto ruoli di ragazzi/e che si trovano nelle seguenti situazioni:

- chi fuma e vorrebbe smettere;
- chi consuma alcolici, ma non vorrebbe eccedere;
- chi si interroga e ha dubbi non risolti sul proprio essere giovane;
- chi crede di poter esser d'aiuto agli altri;
- chi si nutre in modo equilibrato ed è in buona forma fisica.

Durante gli incontri ho preferito parlare di stili di vita sani anziché di sostanze o di droghe, perché usando il termine *stili di vita* ho potuto meglio e più liberamente introdurre un approfondimento su vari temi come la legalità, l'alcol, il tabacco, l'alimentazione, l'attività fisica e i principali fattori di rischio che riguardano l'alimentazione. Si è cercato quindi di porre attenzione sugli atteggiamenti e sulle modalità di consumo attraverso la relazione tra uno stile di vita sano e l'utilizzo di certe sostanze. Tutto questo è avvenuto partendo dalla rappresentazione dei ragazzi.

I tempi di realizzazione di un progetto di *peer education* di questo tipo si articolano in alcuni momenti chiave:

- un primo incontro di un'ora e mezza circa in cui chiedo ai ragazzi di rispondere ad un questionario che contiene alcune domande riguardanti gli stili di vita;
- un secondo incontro sempre di un'ora e mezza nella seconda giornata, in cui il lavoro si concentra maggiormente su come si costruiscono e si cristallizzano determinate rappresentazioni di giudizio e pregiudizio; questo momento formativo comporta quindi un approfondimento di alcuni concetti chiave, quali: normalità, dipendenza, differenza tra *uso* e *consumo*, libertà ed autonomia;
- nella terza giornata vengono proposte ai ragazzi la realizzazione e la messa in scena, attraverso lo psicodramma, di esperienze da loro conosciute, seguite da un *feedback* finale, tanto più significativo perché legato all'entusiasmo e alla disponibilità del gruppo a ripetere e continuare gli interventi nelle classi.

Tutti si sono dichiarati interessati ai temi della salute e si sono responsabilizzati a dare un loro contributo, anche individuale, impegnandosi nel programma formativo esperienziale che coinvolge temi come la salute, le relazioni, la conoscenza personale, l'identità, i fattori protettivi e i fattori di rischio.

A questo proposito lo psicodramma è un metodo che può coinvolgere i ragazzi in modo particolarmente efficace e applicato nelle classi può in qualche modo modificare le condizioni matrici di problemi emotivi che possono emergere più tardi nella vita. Questa valenza è emersa ad esempio quando ho chiesto loro di rappresentare storie vere tratte da articoli di giornale che riportavano notizie di relazioni amorose, oppure riguardanti etnie diverse o casi di morti per droga e alcol.

Le attività strettamente giocose hanno fatto posto sempre di più alla drammatizzazione e al *gioco di ruolo*, confrontandosi con ruoli e *controruoli* che appartengono al loro atomo sociale.

Gli argomenti affrontati, legati appunto alla salute e alla fase della matrice sociale che stanno attraversando, hanno espresso ed evidenziato le fragilità ad essi connesse. La salute o la scuola sono temi in genere considerati più marginali, ma diventano il pretesto per confrontarsi con la relazione del gruppo: Marco ad esempio, esprime la sua aggressività con scatti eccessivi rispetto al contesto

famigliare; Claudia mostra la sua rabbia e la sua rigidità contro tutti i compagni di classe, ma anche con la famiglia attraverso il proprio corpo; Maicol porta tematiche legate alla sessualità e alla trasgressione con dichiarazioni eclatanti e "da adulto"; Serena racconta al gruppo dei pari della sua patologia rispetto alla deambulazione e per questo si sente sola e isolata rispetto ai ragazzi suoi coetanei; Federico comincia a ragionare sul suo bullismo che gli è costato ben 6 sospensioni scolastiche... e così via. Potrei citarne all'infinito visto in numero dei ragazzi che hanno avuto modo di approdare a queste attività.

Sin dai primi incontri ho fatto in modo che si conoscessero fra loro, portando i loro vissuti, le loro risorse, le loro esperienze e le persone per loro significative nella vita quotidiana. A questa possibilità di raccontarsi liberamente ho affiancato l'attenzione rigorosa alla *simmetria*, per cui ciascuno ha il proprio spazio per esprimersi e dove viene garantita la sospensione della risposta, permettendo così di impostare delle *relazioni intersoggettive*. Da questo momento in poi i gruppi subiscono una svolta: dal momento in cui le emozioni cominciano ad emergere ed essere riconosciute, i ragazzi ne prendono coscienza e le esprimono attraverso il corpo e l'utilizzo della parola. E' in questa fase che sperimentano i ruoli di che è escluso e di chi si esclude. Il gruppo a termine quindi viene esplicitato e nel contempo viene chiesta la disponibilità a rimettersi in gioco con un nuovo gruppo per l'anno scolastico successivo.

Capitolo 6

6.1 Evoluzione dei ruoli individuali verso la salute. Il rispecchiamento archetipico

La *comunicazione efficace* è una delle competenze trasversali di base per la salute. Può essere migliorata da un programma formativo che aiuti i ragazzi a mettere a fuoco cosa desiderano esprimere e perché ritengono importante farlo. E' compito del Direttore di psicodramma offrire alle persone, attraverso l'azione e in un contesto protetto e accogliente, l'occasione di interpretare ruoli nuovi, inediti e sconosciuti (*gioco di ruolo*); ruoli specifici come l'*lo ausiliario* o il lavoro di protagonista; oppure sperimentare il ruolo degli altri sé significativi mediante l'inversione dei ruoli.

Moreno definisce *conserva culturale* quei comportamenti e quegli atteggiamenti che sono standardizzati e cristallizzati e che si ripetono sempre uguali senza alcuna tensione di tipo innovativo o volta al cambiamento. Questa sorta di addestramento al ruolo (*role training*) consente invece di produrre azioni innovative adeguate ai propri bisogni e alle proprie risorse e inserite nel contesto relazionale dove si vive. Porre un'attenzione ad una comunicazione efficace o all'ascolto attivo è soprattutto avere cura delle proprie emozioni, poiché queste favoriscono l'espressione legata al senso profondo della parola dell'anima.

In questo senso, il linguaggio archetipico è la forma simbolica più adatta all'approfondimento dell'identità personale e, insieme allo psicodramma, consente un *rispecchiamento* intuitivo e immediato e l'interiorizzazione dei concetti riguardanti i fattori protettivi e i fattori di rischio per la salute.

Ho scelto quindi di privilegiare l'area della creatività come fattore protettivo e per la risoluzione di quei problemi che abbiano come obiettivo il benessere psicofisico personale. Nella relazione tra archetipo e area della creatività, essa è stata intesa come:

- capacità di descrivere, comprendere e risolvere i problemi;
- capacità specifica che meglio caratterizza lo stile di apprendimento individuale;

- capacità di instaurare una relazione ecologica tra individuo e ambiente;
- capacità di lettura e analisi delle proprie esperienze di natura simbolica e culturale, incluse quelle che riguardano la propensione al rischio di malessere, che siano riconducibili ai significati interiorizzati di narrazione (funzione affettiva);
- capacità di prendere decisioni sulla base della propria conoscenza del sé e delle proprie emozioni (funzione relazionale).

Nell'aiutare il gruppo dei *pari* a riconoscere il proprio bagaglio di risorse personali in funzione dei fattori di rischio e dei fattori di protezione, utilizzando gli archetipi di Apollo, Dioniso e Orfeo, è stato possibile approfondire e visualizzare dei percorsi individuali di creatività e spontaneità rivolti verso la protezione della salute o che evidenziavano il rischio per la propria salute.

Gli archetipi riconducibili a Apollo, Dioniso e Orfeo sono utili per riflettere su:

- identità personale e creatività
- identità personale ed eccentricità/diversità
- salute (benessere/malattia/vulnerabilità)

I tre archetipi rappresentano tre vie espressive della relazione tra creatività e dipendenza. I personaggi e le scene metaforiche consentono di raggiungere attraverso l'elaborazione psicodrammatica una buona comprensione del linguaggio, dei simboli e delle metafore. Si tratta di un linguaggio che spesso racchiude in sé la ricchezza della saggezza ancestrale. Per lavorare adeguatamente con gli archetipi bisogna conoscere i diversi significati e i contenuti latenti che gli stessi simboli possiedono. Si tratta di realizzare quella che è stata definita un'educazione emotiva (Henke 2012, p.106).

Dioniso rappresenta la via della simbiosi fra cultura e natura: il simbolo dell'energia vitale che travolge perché a sua volta è travolto dal processo creativo. Dioniso è la via della genialità, della ricerca, della trasformazione continua, che trova come punto di forza la capacità di contaminazioni e vicinanze, fino alla fusione nelle relazioni, mentre il suo punto debole è la propensione all'eccesso. Ogni via per uscire dalla normalità finisce per essere perseguita dallo spirito dionisiaco solo per esprimere meglio la forza vitalistica dell'atto creativo e dell'eccentricità.

Apollo rappresenta la via della creatività come esercizio di bellezza, equilibrio e perfezione. Incarna la dimensione della purezza della forma e custodisce i segreti che spiegano l'essenza della creatività: ad esempio, i fili che intrecciano l'armonia di una musica, di un teorema, di un verso poetico. L'apollineo ha come punto di forza la capacità di sopportare fatiche, esercizio, di darsi mete lontane e ambiziose e saperle perseguire con costanza, decisione, intelligenza e razionalità. Il suo punto debole è legato all'ansia da prestazione, all'attenzione eccessiva verso l'approvazione altrui che apre la via ai bisogni maniacali di perfezione e al riconoscimento del successo.

Orfeo (unico "non Dio" fra gli archetipi scelti) esprime la mediazione fra divinità e umanità, incarnata dal dono della creatività artistica. E' la voce del genio artistico che s'impadronisce della vita di un uomo per meglio esprimere la dimensione di un altrove. Il suo punto di forza è la flessibilità, la capacità di trasformare l'identità personale in strumento della creatività. Il suo punto debole è lo stesso, cioè la tendenza a sacrificare il proprio essere in nome dell'aspirazione all'altro.

Con il personaggio scelto c'è una sorta di riconoscimento del suo valore e delle sue imprese e quindi il giovane cerca attraverso il mito l'assunzione di nuove sembianze. Il mito gli offre la capacità di adattamenti a

esigenze particolari, dentro e fuori dal gruppo, e naturalmente l'identificazione avviene a livello inconscio.

D'altronde, l'adolescenza è il momento della vita in cui l'ideale dell'Io, il personaggio eroico che è dentro di noi si espande, riempie i nostri cuori di pensieri piacevoli e di grandi speranze che si espandono in progetti megalitici, che poi, una volta raggiunta l'età adulta, saranno temperati e rimessi con i piedi per terra dalla gravosità e dalla materialità delle responsabilità.

Capitolo 7

7.1 Conclusioni

Da un punto di vista progettuale, le politiche di promozione della salute prevedono sicuramente l'interazione fra risorse di pianificazione, coordinamento e realizzazione degli interventi. Si tratta di azioni complesse che possono essere mantenute nel tempo solo attraverso fattori come:

- il sostegno alla conversione dei progetti virtuosi in processi ordinari
- una rete sostenuta da un asse educativo-sociale e sanitario
- valorizzare l'appartenenza di genere

Dal punto di vista pratico, i progetti di promozione della salute hanno dimostrato di trarre enorme vantaggio dall'utilizzo di strumenti legati al metodo psicodrammatico e al *playback theatre*, affiancati dalle immagini di miti e fiabe e dall'uso dell'archetipo. Si tratta di strumenti particolarmente efficaci in quanto "toccano" interiormente, evocano altre immagini e permettono di narrare esperienze.

Il cammino di ricerca e di trasformazione è stato sottolineato dalla capacità di entrare nella relazione, di creare e curare i legami senza forzature interpretative. *Specchio e rispecchiamento, gioco di ruolo, inversione di ruolo e incontro* sono state in definitiva le funzioni che hanno risposto adeguatamente alle esigenze formative dei gruppi della *peer education*.

Con l'approccio psicodrammatico ho avuto modo di facilitare, nel percorso di formazione degli adolescenti, tutte quelle personalità capaci di produrre ruoli adatti a sé e adeguarli alle diverse situazioni interpersonali in cui ci si viene a trovare. Come sottolinea Boria (2005, p. 46), per Moreno l'assunzione di un ruolo non consiste nell'adeguamento ad un modello imposto e stabilito dall'esterno, ma è piuttosto un apporto personale, l'espressione della spontaneità e della creatività dell'individuo. L'uso dello psicodramma e del *playback theatre* ha offerto ai ragazzi proprio la possibilità di ampliare e di arricchire l'osservazione della propria identità, di viverla e di riconoscerla attraverso risvolti emotivi, decisivi al momento della scelta, e infine di sperimentarsi in un contesto protetto e con modalità relazionali adeguate, fattore essenziale questo nella gestione del cambiamento.

Questo percorso che continua a tutt'oggi ha costituito un riconoscimento dell'importanza del raccontarsi, rivalutando il tempo e lo spazio come fondamento della crescita e della trasformazione personale. Il lavoro svolto ha confermato inoltre che la centralità della persona e l'uso della simbologia archetipica sono concetti chiave per leggere, descrivere e facilitare l'espressione dell'identità personale dei giovani.

Attraverso la metodologia psicodrammatica e l'incursione nel *playback theatre* applicati ad un orientamento comune del gruppo, il lavoro è stato proprio quello di "addestrare" i partecipanti ad affrontare il cambiamento sempre in termini di relazione con se stessi e con il mondo che li circonda, usando l'assunzione dei ruoli che via via venivano impersonati e che erano sempre una sorpresa dell'inatteso e dell'imprevedibile, dato che fare attività di gruppo diventa una palestra che insegna appunto ad adeguare il proprio

passo per via dei continui e mutevoli aggiornamenti di direzione (Boria 2005, p.154)

Questo progetto sta continuando da ormai dieci anni. Nel tempo ha subito qualche aggiustamento dovuto al numero sempre crescente dei ragazzi della *peer education* e rappresenta a tutt'oggi senza dubbio l'esperienza più completa e significativa nell'ambito della promozione della salute in ambiente scolastico ed extrascolastico.

Bibliografia

AA.VV., "Psicodramma pedagogico: i metodi d'azione nella scuola", *Psicodramma Classico*, Milano, AIPsiM, 1999

AA.VV., *Lo psicodramma dei bambini: i metodi d'azione in età evolutiva*, Milano, Franco Angeli Ed., 2002

Boda G., *Life skill e peer education: strategie per l'efficacia personale e collettiva*, Milano, La Nuova Italia, 2001

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

Boria G., *Psicoterapia psicodrammatica. Sviluppo del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*, Milano, Franco Angeli, 2005

De Leonardis P., *Lo scarto del cavallo-Lo psicodramma come intervento nei piccoli gruppi*, Milano, Franco Angeli Ed., 1994

Dotti L., *Forma e azione. Metodi e tecniche psicodrammatiche nella formazione e nell'intervento sociale*, Milano, Franco Angeli Ed.,1998

Dotti L., *La forma della cura. Tecniche socio e psicodrammatiche nella formazione degli operatori educativi e della cura*, Ed. Franco Angeli, Milano, 2013

Galimberti U., *I miti del nostro tempo*, Bologna, Feltrinelli, 2009

Goleman D., *Intelligenza emotiva*, Milano, Rizzoli, 2009

Guarino A., *Fondamenti di educazione alla salute. Teorie e tecniche per l'intervento psicologico in adolescenza*, Milano, Franco Angeli, 2008

Henche Zabala I, "Lo psicodramma simbolico nel lavoro educativo in età evolutiva", *Quaderni dell'AIPsiM*, anno XIII, N.1-2, Novembre 2012, p.106

Moreno J.L., "Psychodramatic Treatment of marriage Problems" in: *Sociometry, A Journal of Inter-Personal Relations*, vol III, 1-23,1940

Moreno J.L., (1946, IV ed.1977), *Psychodrama Volume First*, New York, Beacon House, (trad. it. *Manuale di psicodramma-il teatro come terapia*, Roma, Astrolabio, 1985)

Moreno J.L., (1953, III ed.1978), *Who Shall Survive?*, New York, Beacon House, (trad. it. *Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma*, Milano, Gruppo Editoriale Fabbri, Bompiani, Sonzogno, Etas S.p.A., 1964; II, Milano, ed. Etas Libri, 1980)

Moreno J.L., *Il teatro della spontaneità*, Firenze, Guaraldi, 1973, p. 89

Moreno Z. T., *Lo psicodramma dei bambini*, Firenze, OS, 1975

Polito M., *Attivare le risorse del gruppo classe-nuove strategie per l'apprendimento reciproco e la crescita personale*, Trento, Erickson, 2000

Pombeni M.L., D'Angelo M.G., *L'orientamento di gruppo*, Roma, Nuova Italia Scientifica, 1994

Prochaska J.O., Norcross C., *Il colloquio di motivazione*, Trento, Erickson, 1994

Regione Emilia Romagna, Atti del convegno regionale *La prevenzione come processo*, 2003

Regione Emilia Romagna, *Linee di indirizzo del consumo/abuso di sostanze stupefacenti e psicotrope*,

Deliberazione della Giunta Regionale n° 1533 del 6 novembre 2006

Rogers C., *I gruppi d'incontro*, Roma, Astrolabio, 1976

**Per un contatto con l'autore, scrivere a:
alberinis@alice.it**