

**Valeria Maggiali**

**PSICODRAMMA, MINDFULNESS  
E MANUTENZIONE CONFLITTUALE**

**Ritratto e respiro di un gruppo di  
formazione personale a cadenza trimestrale**

**INTRODUZIONE**

*“Non desistiamo mai dall'esplorare.  
E la fine di ogni nostro esplorare sarà giungere là donde  
siamo partiti  
e conoscere quel luogo per la prima volta”  
(T.S.Eliot, Quattro quartetti)*

Mi accompagna in questa tesi un'immagine, *La danza* di H. Matisse, a dire spontaneità, vitalità, verità, gruppo, nudità, vulnerabilità, casa, vita, corpo, gioia, dolore, conforto, confronto, lo stare e il perdersi, il ritrovarsi, lacrime e sorrisi, sguardi, coraggio, paura, vergogna, amore, desiderio, non giudizio, ascolto, voglia di essere sé, compassione e musicalità, il suono del respiro, la danza del cuore, i movimenti dell'anima e l'incontro.

Parole che risuonano in queste pagine, perché ciò di cui si fa esperienza nel teatro di psicodramma e nel gruppo di crescita personale di cui racconto: le radici, il suo svolgersi e alcune riflessioni sorte dall'essere onorata conduttrice di questo viaggio, dal titolo “La cura di sé attraverso il so-stare nel conflitto”. Grata perché l'incontro nella spontaneità dell'esperienza psicodrammatica è realmente *onoratezza*: neologismo che dice il privilegio di guardare il dispiegarsi dell'anima di qualcuno, godere della sorpresa e soffrire del dolore, con com-passione sentire la ricchezza di tutta l'esperienza umana.

Si intrecciano a formare la trama di questa tesi i fili dell'esperienza di un gruppo di crescita personale continuativo così come è stata, e, quelli del *processing*, dell'analisi su ciò che è accaduto attraverso la riflessione e la scrittura. Prepararsi ogni volta a condurre questo gruppo mi ha sollecitato anche alcune riflessioni sul mio ruolo di conduttrice, che racconto, dalla mia storia personale, utilizzando come cono di luce, la formazione psicodrammatica e la terapia bioenergetica e, soprattutto, l'incontro con le mie Maestre, che mi hanno insegnato il corpo, l'accudire e la maternità nell'essere conduttrice e custode dell'utero-teatro, in cui le persone si incontrano e depositano le loro storie.

Un cenno ai rapporti tra *mindfulness* e psicodramma concludono questa tesi, aprendo la via alla compassione, intesa come comprensione, desiderio di cura e gentilezza.

**LE RADICI: LA MANUTENZIONE DEI TASTI DOLENTE**

*“La relazione conflittuale è la forma più evoluta di relazione”  
(D. Novara)*

La prima pagina di un gruppo di formazione è -mettere le radici-, creare un sostrato comune in cui le persone sperimentino appartenenza, condivisione, sicurezza, calore e possibilità di espressione di sé.

Il gruppo di crescita personale: “La cura di sé attraverso il so-stare nel conflitto” ha le sue nodose, ricche e profonde radici in un percorso breve di formazione organizzato nel 2011 dal CPP (Centro psicopedagogico per la

pace e la gestione dei conflitti di Piacenza), con cui collaboro in qualità di formatrice e psicodrammatista. In particolare in questo corso mi occupo di coadiuvare Anna Boeri, psicodrammatista referente del corso nelle prime due giornate, di integrare la prima parte da lei svolta con la seconda parte svolta da Daniele Novara e durante quest'ultima, di gestire spazi di lavoro utilizzando tecniche psicodrammatiche.

Il titolo del percorso è: “La manutenzione dei tasti dolenti” e si tratta di un'esperienza (oggi alla sua V edizione) di gruppo di: “formazione, intesa come strumento per la sintonizzazione interna delle risorse personali, per la comprensione e la cura di sé, come strumento di sviluppo individuale nell'età adulta, età che implica la capacità di usare responsabilmente il proprio patrimonio emotivo e interiore”<sup>1</sup> e parte dalla premessa che il conflitto offra la possibilità di vivere un'esperienza di conoscenza di sé ricca e generativa.

Il conflitto qui è visto nella sua utilità trasformativa piuttosto che negli stereotipi che sovente ne mettono in luce unicamente la funzione disgregativa. Il CPP, infatti, in questi vent'anni di attività, ha contribuito a restituire significato alle parole conflitto e violenza, nel linguaggio comune utilizzate come sinonimi o situate su una scala di escalation. Il conflitto pertiene all'area della competenza relazionale, della possibilità dell'incontro attraverso la trasformazione e l'interesse comune, mentre la violenza e la guerra non ammettono altro che la distruzione fine a se stessa, cioè l'eliminazione relazionale.<sup>2</sup>

Nel conflitto l'altro mi obbliga a considerarlo, m'invita a vedere un altro punto di vista che non sia il mio, amplia il mio campo di comprensione del mondo. La felicità non dipende dalle circostanze piacevoli o spiacevoli, ma dal nostro atteggiamento di fronte a quelle circostanze.<sup>3</sup>

Fare “manutenzione” di quelli che sono i propri tasti dolenti - matrici relazionali, emotive e psicologiche, originate da eventi dolorosi della vita infantile e che appartengono agli strati più profondi della memoria - significa accedere alla possibilità di “stare” nel conflitto cogliendo le risorse e i significati attuali e non cadere nella tirannia della riattivazione dei bisogni mancati dell'infanzia.

Il corso si dipana a partire dalle storie di conflitto attuali attraverso la scrittura autobiografica, il racconto a coppie in modalità intersoggettiva, il doppio in cui tutto il gruppo diventa partecipe dei vissuti di ciascuno, il lavoro col protagonista a partire da una foto dell'infanzia e culmina con una rielaborazione pedagogica di ciò che è accaduto e quali sono i copioni relazionali sottostanti e i precedenti positivi: “quella volta in cui ce l'ho fatta”.

...dal ripetersi, qui mi sono accorto che la mia storia familiare aveva influito e avrei avuto bisogno di masticarla molto prima<sup>4</sup>

La formazione termina con una lettera scritta a se stessi, per sedimentare attraverso la scrittura ciò che si è svelato nel lavoro psicodrammatico, autobiografico e nel contatto col gruppo, per fare memoria delle emozioni vissute, dei tasti dolenti individuati e ripartire da lì,

<sup>1</sup> Boeri Anna, *Autobiografia educativa e psicodramma moreniano, Il conflitto come matrice di apprendimento personale e professionale, Quaderni di psicodramma*, 2012

<sup>2</sup> Novara, D. *La grammatica dei conflitti*, Sonda ed, 2011

<sup>3</sup> Citazione tratta dal sito [www.filliozat.net](http://www.filliozat.net). La frase è l'augurio natalizio che la Filliozat diffuse in occasione del Natale 2006.

<sup>4</sup> dal lavoro col protagonista Gi.



nuovamente, quando a distanza di tre mesi la lettera verrà recapita a casa di ciascuno.

Questo dunque il terreno dal quale il gruppo ha tratto linfa vitale, nel riconoscimento delle proprie sofferenze all'interno del teatro psicodrammatico e nelle storie di vita di ciascuno in esso drammatizzate. In questo dispiegarsi il conflitto è stata la lente utilizzata dall'educazione ricevuta per confrontarsi nel presente con gli esiti che questa ha lasciato ed eventualmente svincolarsi dalla tirannia dei modelli educativi subiti o ricevuti che portano a replicare copioni relazionali disfunzionali ed inadeguati<sup>5</sup>.

Lo psicodramma è qui il contenitore-utero, il luogo in cui pulsa l'essenza delle cose, dove si rivive e re-impasta la Vita, dove ci si emoziona dell'incontro e ci si sorprende: "E' possibile che incontro qui, davvero, altri che come me esperiscono emozioni, sentimenti, inadeguatezze, umori..."<sup>6</sup>dove ci si stupisce dell'umano che accade, accomuna e abita ognuno di noi.

L'esperienza del gruppo, in particolare dentro la cornice psicopedagogica così organizzata e pensata, ha una funzione di *cura*, la verità portata da ciascuno libera, permette di fare pace dentro, ripara e guarisce le parti di sé che risuonano con quella rivelazione di sé, dolorosa o gioiosa essa sia. Un gruppo che nasce su questo riconoscimento ha radici solide, innaffiate dal cuore, dall'emozione, dallo sguardo benevolo e compassionevole dell'altro, e su queste basi s'innestano più facilmente crescita e cambiamento.

Il metodo psicodrammatico aggiunge alla formazione la possibilità creativa e creatrice del fare esperienza, ciò che si vive o rivive all'interno del Teatro trova una collocazione nuova dentro il protagonista e il gruppo; l'esperienza accresce il nucleo della spontaneità, energia che libera la possibilità di essere sé e di adattarsi al presente in maniera adeguata, cioè a contatto con la realtà così com'è; lo psicodramma agisce come promotore e acceleratore di cambiamento, oltre che porre le basi per partire da sé. Ogni contenuto che s'innesta su tali radici ha la forza prorompente dell'onda del mare, con piccole onde lievi o alte mareggiate scatena, libera, un cambiamento profondo e vitale.

In particolare questo gruppo ha sperimentato una profonda fusionalità, storie simili o con una matrice di sofferenza comune che comportavano estreme difficoltà di stare nel presente permettendosi il sentire e l'essere, ed una profonda paura di vivere<sup>7</sup>. Ecco alcune frasi dallo *sharing* dell'ultimo giorno, che hanno dato vita alla successiva richiesta di incontrarsi nuovamente e proseguire il lavoro sul conflitto:

"oggi è un altro giorno"

"grazie dell'ascolto, non per curiosità, ma per condivisione"

"mi sento finalmente senza aspettative"

"ci siete! Che bello! Si può!"

"Silenzio, commozione"

"mi sento sospesa, la consapevolezza non basta, vorrei andare avanti!"

"Ho sperimentato il tempo del gruppo, un tempo dilatato"

"ci sono e ci voglio essere!"

"Sono nato il 27 agosto 2011 alle ore 19.15 (n.d.A. penultimo giorno del corso) e sono contento di essere nato"

"si può esplodere senza fare male"

"provo gratitudine, leggerezza, senza fare tragedie,

benevolenza per me"

"oggi sento che ...si può assaporare la leggerezza dopo aver assaporato la pesantezza..."

"grazie dei fili, per conoscervi e conoscermi (P. ha rivelato una violenza subita nell'infanzia), ho fiducia"

"questo è il mio tempo di creAzione, mi avete aiutato ad aprire le finestre"

"ho sentito un tumulto...per la paura di perdere me ne stavo già andando stamane..."

"la manutenzione dei tasti dolenti è lo strumento, non l'obiettivo. L'obiettivo è la felicità, la realizzazione dei sogni"

"voooooo leggero superando anche le curve violente (canta), mi sento libera di non voler tenere lontano il cuore, ma metterlo dentro nei conflitti"

"ho provato la fatica e la meraviglia dall'integrare dolore e bellezza, morte e vita"

Il mio ruolo in questo corso, definibile, di ponte tra l'esperienza caratterizzata da emozione e interiorità delle prime due giornate e il mettere in ordine, dare voce e parole alle emozioni e alle intuizioni nelle ultime due sessioni di lavoro, mi vede molto vicina al gruppo, presenza discreta e garante della cura del gruppo. I partecipanti, in genere, pongono l'accento al termine del percorso, questo mio modo di esserci con gratitudine, mi sentono familiare alle loro vicissitudini interiori, così come alla scoperta delle parole che danno voce a tasti a lungo nascosti e portati con dolore e sofferenza dentro di sé. La vicinanza fa nascere una relazione profonda che qui si è trasformata in desiderio di continuare ad essere accompagnati nella scoperta della libertà di essere sé.

#### FORMAZIONE PERSONALE: IL CONTRATTO

Fase particolarmente delicata è stata la contrattazione, ovvero il periodo intercorso tra la fine del Corso breve "La manutenzione dei tasti dolenti", la richiesta di un piccolo gruppo di proseguire, la presentazione di una o più proposte e l'adesione del gruppo seguita dalla decisione della data del primo incontro. Questa fase è durata quasi un anno, per la precisione 10 mesi: dal 28 agosto 2011 al 16 giugno 2012.

Ne riassumo i momenti essenziali insieme a qualche considerazione metodologica.

Questa la ritengo una storia speciale, il cui: "C'era una volta" è stata l'espressione e il riconoscimento di un bisogno di formazione da parte di un gruppo di persone rispetto al tema del conflitto e la richiesta di esplorarlo attraverso tecniche psicodrammatiche. Le persone hanno partecipato al Corso Breve *La manutenzione dei tasti dolenti* organizzato dal CPP di Piacenza, che mi ha visto collaboratrice, e, al termine del corso il gruppo ha espresso un bisogno di continuazione di cui si è fatto portavoce G., il mio interlocutore durante tutto il periodo di creazione del percorso formativo.

La progettazione è stata di per sé il primo momento formativo, in quanto ha permesso al gruppo di chiarire e specificare la domanda di espressione dei bisogni e di confrontarsi su di essa per arrivare a dividerne parole e significati. Inoltre, in questo confronto, si è costituito, da 17 membri coinvolti nel confronto, hanno deciso di impegnarsi ad organizzare la continuazione 9 partecipanti.

La prima proposta è stata formulata insieme al CPP, ente promotore del Corso breve, che aveva permesso al gruppo di incontrarsi, conoscersi e crearsi. Se il gruppo avesse accettato questa prima proposta sarei stata inviata a fare formazione come collaboratrice Cpp, il progetto si sarebbe connotato maggiormente come formazione sul tema

<sup>5</sup> Boeri A., 2012.

<sup>6</sup> Parole di un partecipante

<sup>7</sup> A.Lowen, 2005. *Paura di vivere*, Ed Astrolabio, Roma



“conflitto”, risorsa e strumento di relazione, e non propriamente come crescita personale; inoltre, nella conduzione del gruppo, mi sarei alternata con i colleghi del CPP a seconda delle tematiche di competenza di ciascuno.

Il progetto così formulato, tuttavia, è stato rifiutato dal gruppo sia per motivi economici sia, a posteriori direi, per la voglia di *fusionalità*, di rimanere quel gruppo “chiuso”, così connotato e composto e la paura di cambiare, che necessitava un contenitore di cui il gruppo conosceva, e nello stesso tempo tentava di delimitare, i confini.

Al rifiuto è seguito un periodo di *stand-by*, dopo il quale sono stata contattata personalmente dal portavoce del gruppo, G., per verificare la mia disponibilità a condurre un percorso di crescita personale e per formulare loro una nuova e specifica proposta. La mia risposta è stata a quel punto tempestiva, ho accettato subito, provando un misto di seduzione, stupore, gioia, paura, desiderio. Mi è sembrato impossibile rifiutare e quasi magico, ricevere, la conduzione di un gruppo che non avevo lo faticosamente messo insieme, come accade nella maggior parte dei casi, ma dal quale ero stata, a mia volta, cercata e dal quale sentivo una forte fiducia e desiderio di affidarsi, di partire, lasciare gli omaggi del noto per essere portati un po' più in là...

La storia si snoda a questo punto, il gruppo lascia le sponde del CPP e iniziamo un viaggio insieme, che intitoliamo “La cura di sé attraverso il so-stare nel conflitto”.

Una nuova proposta è stata formulata e accolta, ma il contratto ha visto la necessità di ulteriori definizioni, in particolare è stato riformulato e condiviso al primo incontro attraverso l'attività che ho chiamato “*Considero valore*” in onore della poesia di E. De Luca, ed è in continuo divenire: ogni due incontri, infatti si ri-contratta e considerano gli effetti dell'azione formativa, per vedere se e come continuare, su quali temi, contenuti e se le metodologie adottate rispondono ai bisogni di crescita di ciascuno e del gruppo.

Questo gruppo s'incontra a cadenza più o meno trimestrale, per cui ritengo che ricordare e condividere obiettivi e direzione del viaggio ad ogni sessione sia un passaggio necessario al fine di permettere al gruppo, ai singoli partecipanti e al direttore stesso di strutturarsi tenendo conto della realtà e non di pensieri o fantasmi su di essa.

Il contratto formativo prevede infatti un focus e una serie di obiettivi, tra cui il rispetto per la privacy dei partecipanti, che formula il conduttore e ne delimitano l'area di lavoro. Nella loro definizione mi hanno guidato alcune domande:

- Quali i ruoli implicati in questo gruppo di crescita personale? Professionali, sociali, privati o insieme?
- A che cosa sto formando?
- Per chi sto formando?
- Con quali conseguenze o prospettive?<sup>8</sup>:

Le risposte, così come le domande sono in continuo divenire, la loro ricerca, forse a causa della formazione o “deformazione” maieutica, mi stimola e guida più che il trovarle e definirle, la domanda è come un cono di luce che illumina una parte e scopre alla vista, ma soprattutto all'udito, ciò che c'è, è curiosa, non giudicante, chiede per ascoltare e restituire, chiede per condividere e non giudicare, presupporre, per stimolare una ricerca che è dell'altro<sup>9</sup>.

Alla luce di queste domande ecco alcune considerazioni sulla fase di gestazione di questo gruppo: l'elaborazione progettuale e il contratto sono stati e sono momenti fondamentali nel lento e mutevole processo di crescita; la chiarezza su contenuti, obiettivi e direzione, gli ingredienti essenziali che permettono l'affidarsi e la fiducia del gruppo, e mi restituiscono ogni volta il mio ruolo di conduttrice e la mia area di possibilità/movimento; la ridefinizione del contratto offre una dimensione concreta e non illusoria alle aspettative di ciascuno e insieme, al mio ruolo; permette lo sviluppo e l'espressione della libertà di aderire e scegliere la partecipazione, la fatica di esserci e non imporre, prescrive, ordina; traccia un filo sottile tra il tempo pieno del gruppo e il tempo vuoto tra un incontro e l'altro; allarga e restituisce al gruppo la responsabilità della crescita, della continuità, della presenza, del so-stare nell'incerto e dell'apertura al qui ed ora; permette di aprire uno spazio di non giudizio e di quiete nella mente che libera la creatività e l'espressione di sé; fornisce: “Al gruppo l'autorizzazione all'esplicitazione del non detto”<sup>10</sup>.

L'esplicitazione è una dimensione vitale della formazione alla relazione conflittuale come forma evoluta di relazione, aprire uno spazio di non giudizio all'esplicitazione è lasciar passare vento fresco che permette al respiro di attraversare anche emozioni difficili quali vergogna, paura, rabbia, tristezza; è il trovare e scegliere le parole per dire quel “nocciolo duro” sul quale l'incontro si gioca come riconoscimento e libera spontaneità, creatività e vitalità; è rompere le catene col passato e l'orizzonte futuro per stare nel qui ed ora di ciò che accade; è una parola chiave in quella che chiamo la storia psicodrammatica di questo gruppo. Con parola chiave intendo che permette importanti svolte, prese di consapevolezza e una graduale appropriazione di sé da parte di ciascuno.

Ritornando alle lenti prese in prestito dallo psicodrammatista L. Dotti, definirei il contratto con questo, gruppo circolare, dove il singolo membro si confronta con un gruppo oltre che con il direttore, emergente dall'incontro di tre istanze: il singolo, il gruppo e il direttore.

Il singolo: ovvero ciascuno, ogni persona con la sua storia di vita, personale visione del mondo, linguaggio fatto di parole, immagini, pensieri e gesti, modo di camminare e relazionarsi col corpo, paure e difese, sogni e desideri, modalità espressive e modo di stare nel qui ed ora del gruppo e dello spazio del teatro di psicodramma.

Il gruppo: quante cose si possono dire sul gruppo, mi soffermo qui sulle istanze che hanno generato questo gruppo in particolare, per poi accennare al “gruppo” nella sua dimensione psicopedagogica e sociale nel prossimo capitolo. Questo gruppo chiede sostegno nell'affrontare i conflitti, sostegno nel continuare a so-starvi dentro senza evadere, fuggire, eludere; dall'intuizione psico-corporea che lì c'è “qualcosa di buono” da scoprire, “far entrare in casa” e riconoscere come parti di sé, fino ad allora omesse, nascoste o ignorate, ognuno per ragioni che a loro tempo sono state “buone e funzionali”.

Il direttore, nome che suona alle mie orecchie un po' altisonante, racchiude tenerezza e capacità di tenere la direzione... quali le istanze? L'essere garante della sostenibilità e della possibilità di espressione creativa di ciascuno, delle regole e di tenere caldo il “contenitore/spazio teatrale”, affinché il gruppo nel calore dischiuda il proprio sé e si conceda l'incontro con l'altro/i da sé. Essere colei che guida e, nello stesso tempo, si fa condurre dal protagonista e

<sup>8</sup>Dotti L, 2002, *Forma e azione*. Franco Angeli ed., Milano

<sup>9</sup>Dolci D, 1995. *Palpitare di nessi*. Armando Ed., Roma

<sup>10</sup>Dotti L, 2002.



dalle storie del gruppo; colei che trasferisce il transfer sul gruppo e non si fa carico di alcuna interpretazione, colei che ama profondamente la verità di ciascun uomo e donna e prova a “tacere l'amore” :

“Chi vi parla [...] è nella psicanalisi da abbastanza tempo ormai per poter dire che ben presto avrà passato metà della vita ad ascoltare vite che si raccontano, che si confidano. Ascolta. Ascolto. Non ho alcun titolo per misurare il valore delle vite che da quasi quattro settenari ascolto confidarsi davanti a me. E uno degli scopi del silenzio che costituisce la regola del mio ascolto è proprio quello del “tacere l'amore.”<sup>11</sup>

Porto nel gruppo umori, vitalità e spontaneità, l'incertezza del “come andrà, cosa succederà” di ogni volta che sta per iniziare, la presenza e l'attenzione, gli innamoramenti, la *mindfulness*, il lavoro sul corpo, le parole delle canzoni e delle poesie che mi sono state regalate, i libri di Lowen, Moreno e il suo credere nell'essere creatore di ciascuno, le conduzioni teatrali di Giovanni Boria, quelle materne di Anna Boeri - “mia” maestra e amica, la dolcezza di Ivan Fossati e le critiche materne di Tiziana Bianchi- per me didatti e psicodrammatisti, la mia terapeuta e “levatrice” Nicoletta Cinotti, incontri che hanno contribuito a interessare il mio abito psicodrammatico, e così tutti quegli autori dei quali mi pare condividere il sentire, riconosco e ammiro le traduzioni in parole degli sguardi sulla realtà del mondo interno ed esterno. Abito fatto anche di fili tratti dalla mia storia personale, la mia famiglia, psicodrammatica e non, i gruppi ai quali ho sentito di appartenere e che hanno cresciuto la padronanza di questo ruolo.

## 1

### **GUARDARE PER GUARDARSI: LA CURA DI SÉ ATTRAVERSO IL SO-STARE NEL CONFLITTO**

#### **Il progetto**

*“a volte le cose terrificanti non sono, forse,  
che cose senza soccorso che attendono che noi le  
soccorriamo”  
(R. M. Rilke)*

La richiesta di questa proposta formativa nasce da un gruppo che si è incontrato e formato a Pietrasanta durante il corso breve: “*La manutenzione dei tasti dolenti*” promosso dal Cpp di Piacenza. Durante il corso un forte *tele* e il riconoscimento del conflitto come occasione, come forma evoluta di relazione che consente il cambiamento e la crescita - la cura di sé, hanno unito le persone del gruppo che ha così concordato di re-incontrarsi attraverso lo psicodramma dandosi una serie di appuntamenti.

Il progetto propone il conflitto come strumento di lettura e crescita personale e plurale, come strumento e occasione d'incontro con sé e con l'altro, possibilità di esprimersi in maniera personale e creativa. Il gruppo e l'incontro sono i principali strumenti strutturati secondo l'approccio psicodrammatico.

Il progetto ha visto lo svolgersi di un percorso di formazione continuativo con un gruppo di circa 8/10 persone attraverso i seguenti seminari di psicodramma della durata di una giornata ciascuno:

- Il so-stare nel conflitto come possibilità di cura di sé, 16 giugno 2012

- Guardarci per guardarsi: la compassione di sé, 6 ottobre 2012
  - L'amore, 16 febbraio 2013
  - Il cambiamento... si può? 16 giugno 2013
- Il percorso si propone di stimolare la crescita personale attraverso l'*empowerment*, il *self healing* e una gestione trasformativa dei conflitti.

#### **LE SESSIONI**

Di seguito riporto la sbobinatura dei quattro incontri di gruppo svolti da giugno 2012 a giugno 2013 da me condotti. Mi sono servita di scaletta e revisioni che ho fatto accuratamente subito dopo ogni incontro, non ho avuto modo né voluto dal principio registrare le sessioni.

#### **INCONTRO UNO**

##### **La cura di sé attraverso il so-stare nel conflitto**

*“A volte le cose terrificanti non sono, forse, che cose senza  
soccorso che attendono che noi le soccorriamo”  
(R. M. Rilke)*

8 partecipanti  
Gi, G, P, Lo, L, R, M, C.

**Incontro:** catena iniziale: siamo un gruppo nuovo, quale memoria ci ha portato qui? Come mi sono preparato? che cosa mi aspetto? Elogio dell'incertezza! Accogliamo il nuovo come opportunità di cambiamento: desiderio e paura.  
h 11.00 avvio lavori

##### **Attività 1:**

musica (Salento, la stessa che aveva aperto e chiuso il gruppo de “*La manutenzione dei tasti dolenti*”, come segno di continuità, partiamo da lì):

– riscaldamento: camminata bioenergetica, porto l'attenzione ai piedi, al ritmo della mia camminata all'equilibrio, a cosa succede quando cambio direzione e quando incontro gli altri

– quando incontrate un compagno battendo entrambe le mani sulle sue dita “questa/o sono io”, incontrati una prima volta tutti i compagni, fate un altro giro questa volta dicendo “questa/o sono io e questo sei tu”

– tornate a camminare e faccio un gesto con la mano sulla schiena dell'altro, un gesto proprio per lui, che senta la presenza; faccio e ricevo, (respiro)

– camminate lentamente e spolveratevi, via tutto quello che non mi serve qui oggi, tutte le incrostazioni...

– camminando quando siete sui bordi del tappeto, vi girate di schiena e andate verso il centro camminando all'indietro...ci sarà un momento in cui incontrate gli altri e piano piano vi fermate, chiudete gli occhi e respirate col e nel gruppo, a turno, che cosa mi gira dentro? C'è un'emozione? Un pensiero? Esprimo quello che c'è con una parola

– lentamente mi allontanano dal centro e vi spargete nella stanza, facciamo qualche piccolo esercizio per scaldare il corpo e aprire il cuore

##### **Attività 2:** Catena: da dove parto?

Sdraiatevi a fiore con la testa al centro, dove metto questi teli colorati, mi rivolgo a “n” e gli dico che...sento (se c'è una paura)...e vorrei (se c'è un desiderio/attesa)...

##### **Attività 3: “Considero valore”**

questo gruppo considera valore...?

brainstorming di parole in gruppo e poi ascolto la poesia “Considero valore” di Erri de Luca  
breve restituzione mia (raccolgo le cose dette) e “consegna” per la pausa pranzo:

**Attività 4:** 40 minuti pausa pranzo: *mindfulness* (in silenzio, assaporando la novità del cibo che ci nutre e dello stare

<sup>11</sup> Lacan, 2006 “Discorso ai cattolici”, in *Dei nomi-del-Padre, Il trionfo della religione*, Einaudi, Torino, p 66. citato in Massimo Recalcati, 2012.



insieme, con quelle persone che da tanto tempo aspetto e da cui mi sono sentito aspettato (registro il corpo, cosa mi succede nel corpo? I gusti e I sensi: cosa vedo, sento?) Il cuore, ci sono emozioni? Quali? riesco ad assegnargli un nome? Ci sono pensieri?

**sharing** rispetto alla pausa pranzo "inusuale", feedback a caldo di cosa è accaduto, breve *sharing*: "Com'è andata?"

**Attività 5:** siete un gruppo che ha scelto di fare un percorso insieme, ma verso dove volete andare? Trovate insieme un nome e un motto, una parola "generativa" per questo gruppo, e lo fate prima ciascuno da solo, poi a gruppi di due/tre individui e scelgo una sola parola "generativa": scambio delle parole e, aiutati dagli altri, cosa centra questo con il conflitto o con il tasto dolente che avevate individuato nel Corso breve "La manutenzione dei tasti dolenti"?

**Attività 6:** Su un foglio grande 50x70 disegnate lo stemma di questo gruppo con le parole scelte e negoziate, scelgo i colori, i disegni e il suo "statuto":

**Attività 7:** ora, vi disponete intorno al disegno (ognuno si mette nella posizione in cui si sente di essere all'interno di questo gruppo) e toccato ciascuno dice una parola per esprimere quello che gli gira dentro dando voce alla postura assunta.

### **Pausa the**

Nell'esplorazione del "conflitto" partiamo da lontano, da dove vengono?

### **Attività 8: piccoli protagonisti**

...camminate e a voce alta pronunciate nomi di familiari che vi vengono in mente secondo le mie richieste: il/lo zio/a più antipatico, nonno che più mi ha voluto bene, parente lontano di cui si parla più male in famiglia, più vicino.

...vi dividete tra chi sceglie un genitore: mamma o papà e chi entrambi. Uno dei presenti (Gi.) va davanti agli altri e dice "il mio papà è grande come...; è...; dice sempre...; pensa di me...; detesta/ama di me... e poi il gruppo sceglie tre protagonisti che bendati incontreranno il papà o mamma portato e gli dirà tutto quello che..." di me mi piacerebbe sapere, oggi che persona sono..., raccontalo a papà/mamma...quali emozioni provo nel dirti questo..."

congedati...sbendo il protagonista e lo invito a scegliere qualcuno del gruppo che possa dirgli quanto è stato nutrito da questa passeggiata/ svelamento

Protagonisti: R (papà), M (mamma), L (papà)

Da dove vengono i nostri conflitti? Sulla scia del corso breve che ha costruito a questo gruppo, siamo partiti da qui...

**Sharing finale**, quali i riverberi dentro di voi? Che cosa ha lasciato traccia, incontrato "ganci" dentro di voi? Cosa vi portate via?

Salutatevi con un abbraccio di gruppo

Chiusura con decisione data prossimo incontro ore 18.30

## **INCONTRO DUE**

### **Guardarsi per guardarci: la compassione verso se stessi**

(scelgo come titolo di oggi l'inversione del nome del gruppo per portare l'attenzione sul singolo, è un gruppo agli inizi, di cui, la volta precedente, ho curato la *fusionalità*, ora sento il bisogno di lavorare sull'individuazione)

7 partecipanti, manca C.

### **Attività 1: riscaldamento**

saluti a sé e a ciascuno attraverso automassaggio guidato e carezze sulla schiena dei compagni, sentite il tocco di mani diverse e il vostro tocco, sentite la diversità delle schiene su cui posate le mani e la forza, la leggerezza...gli effetti che

provocate...

**Attività 2: aggiornamento** iniziale, catena, stella a terra: mi rivolgo a "n" e gli/le dico che...in tutto questo tempo...

- Il gruppo evidenzia la mancanza sentita, ma anche quanto è stata bella e fruttuosa l'attesa; sapere che il gruppo c'è, e di farne parte, "Il lavoro di giugno ha dato il la a delle pause, delle soste, ha permesso di dedicarsi attenzione, cura". Propongo qualche esercizio di lavoro corporeo sulla compassione e gentilezza (aprire il cuore, abbracciarsi, respirare). Faccio una breve introduzione sulla "compassione", come costruito psicologico (...e cosa può centrare con noi e i nostri conflitti, ponetevi una domanda "io ho compassione per me?")

- Ho cercato uno strumento, individuato nella *mindfulness*, da lasciare loro in tutto il tempo che passa senza vedersi, con l'obiettivo di non alimentare troppo fantasie, ma permettere a ciascuno di stare con i piedi "per terra", anche lì dov'è, nelle cose che fa, richiamandosi al gruppo, anche quando il gruppo non c'è).

*Test self compassion*, come spunto di riflessione su:

Gentilezza verso di sé

Giudizio verso di sé

Senso di isolamento

Capacità *mindfulness*

Sovra-identificazione

Comunico alcune informazioni sui concetti di cui sopra e dove trovare altri approfondimenti, il gruppo mi fa alcune domande e ciascuno cerca di situarsi rispetto a esse

### **Breve pausa**

Ora vediamo se "stanno insieme":

**Compassione e conflitto**, quale relazione nella mia esperienza, individuate un episodio della vostra vita che vi viene in mente associato a queste due parole e raccontatelo ai compagni del vostro piccolo gruppo (2 piccoli gruppi da tre e da quattro persone), utilizzando la modalità intersoggettiva. A seguito dei racconti di ciascuno create una rappresentazione di gruppo in cui mostrate questi elementi e la loro interconnessione utilizzando una delle storie o un mix di tutte e tre o un'altra che vi sembra possa dire ciò che emerso dal vostro gruppo.

Messa in scena col metodo del *playback*... gli spettatori danno il titolo e ciascun attore poi dà il proprio titolo:

### **Rappresentazioni: guardarsi per guardarci...**

Gruppo A: "Tutto quello che ci abita, anche dentro i conflitti, è degno del nostro sguardo amorevole e quello che siamo libra come una farfalla azzurra, non copriamoci di tutto il resto..."

Gruppo B: a coppie come nel *playback*, una rappresenta la faccia "conflitto" e l'altra "compassione"

### **Sharing finale**

Che cosa ho provato? Come mi sono sentito? Come le scene rappresentate hanno toccato i miei vissuti, risuonato dentro di me?

Il pomeriggio come concordato da progetto, affronteremo il tema "le nostre radici", la domanda che ci accompagna oggi è la seguente: "Quando mi sento pienamente vivo? Permettiamoci di osare di essere sé".

Seduti in cerchio e in posizione di meditazione, guido 5 minuti di consapevolezza: siamo qui per imparare a nutrire il nostro cuore, ciò che siamo, di guardarci con amorevolezza e stare con ciò che siamo, portiamo l'attenzione al respiro e poi alla zona del cuore

Pausa pranzo consapevole, suona la campana all'inizio e alla fine, si può parlare, ma resta l'attenzione (tengo vivo l'io

osservatore)

Ripresa dei lavori

Com'è andata oggi?

**Riscaldamento:** rilassamento guidato attraverso la consultazione dell'album di famiglia, scelgo una foto, le do un titolo e la racconto brevemente al gruppo; scelta del protagonista per un genodramma (P) parte materna:

tema dell'essere donna, femminilità, e dell'essere cresciuta, della necessità ora di prendersi cura di sé e non continuare a preoccuparsi della mamma e della famiglia d'origine, sorge il desiderio di trovare l'amore. Testimone attuale ed esterno: un'amica molto più grande della protagonista con la quale le faccio fare l'integrazione.

(purtroppo di questo non ho le consegne, ho seguito la linea materna utilizzando sempre coppia + testimone per arrivare via via alla protagonista).

### **Sharing**

**Chiusura** : spazio per lo zainetto, cosa ci mettiamo oggi? Cosa ci portiamo a casa?

Metto in una bella scatola e tutto i bigliettini e la consegno al gruppo da custodire

**Sharing finale**, consegna **compiti di consapevolezza**: scaricarsi la *mindfulness bell* o utilizzare le campane del paese/città per cogliere l'occasione per fermarsi 3 min., fare qualche respiro consapevole, notare come sto nel corpo, se ci sono pensieri ed emozioni e/o scegliere un'attività della giornata da fare portandovi attenzione consapevole: fare la doccia, mangiare, lavarsi i denti, vestirsi, mangiare un acino d'uva o un cioccolatino...prenderci un momento di dolcezza con sé ogni giorno.

### **E poi tempo per riformulare il contratto: proseguiamo? Come?**

(Assolutamente sì, proseguiamo, almeno 3 incontri l'anno, il sabato sempre con me e la domenica vorrebbero condividere altri saperi, a turno decideranno chi farà lavorare il gruppo la domenica mattina, se poi le cose, la domenica, non andassero, ne riparleremo insieme.)

Nel tempo intercorso fino al prossimo incontro, seguono mie mail con poesie, mail del gruppo in cui condividono i loro momenti di consapevolezza, una mia lettera a Natale per ciascuno mandata via posta (tratta da *"Lettera a un giovane poeta"* di Rilke) e poi la decisione della data, ogni volta il gruppo tenta di includere qualche altro membro del gruppo originario, ritardiamo quindi il prossimo incontro che si terrà il 16 febbraio affinché possa partecipare A., una persona che ha fin dall'inizio dimostrato volontà di partecipazione e molto importante per il gruppo.

## **INCONTRO TRE**

### **L'amore**

Daniel Pennac insegna: *"Noi abbiamo un corpo!"*<sup>12</sup>

In questa giornata di psicodramma quasi-classico ci proponiamo di mettere in scena l'amore, le sue sensazioni ed emozioni, le pieghe dell'anima che hanno lasciato tracce nel nostro corpo.

Psicodramma e mindfulness si fondono alla ricerca dell'anima "sbucciata" per cucire, giocare, respirare, tessere, ridere, piangere e abbracciare-sé nello sperimentare un nuovo senso del noi fatto di resa, gentilezza e com-passione. Presenti: R., Lo., L., G., Gi., M., C., A. e P.

**Attivazione motoria**, per risvegliare il corpo e per arrivare

qua... iniziate a camminare con un passo che è quello che sentite giusto per voi in questo momento, stiracchiatevi, fate qualche gesto stupido o buffo, goffo, se il corpo lo chiede per arrivare da quella parte che volete stirare, tendere o chiudere, premere...espirate dalla bocca, facendo uscire l'aria emettendo un suono, quello del vostro respiro...spolveratevi e spolverate i compagni da tutto ciò che qui oggi non ci serve...e poi, **come risuona questo tema, l'amore, nel corpo?** Notiamo se c'è una parte del corpo con la quale o nella quale lo riconosciamo, o sentiamo di più, oppure se si blocca il respiro, se cambia velocità, se mi viene un gesto o c'è un pensiero che arriva in qualche parte in particolare...

portate l'attenzione a cosa succede nel corpo quando incontrate gli altri, poi salutate uno a uno in maniera non verbale e dedicate un saluto particolare ad A. che è tanto tempo che non vedete e C. che ci ha fatto una sorpresa, si è presentata oggi dopo un lungo tempo di assenza...

### **Verità e ascolto:**

quando avete salutato tutti, andate nuovamente da ciascuno e gli dite "oggi ti dirò la verità" e poi un altro giro dicendo "oggi ti ascolterò senza giudicarti e senza prenderti in giro"...poi tornate a camminare, cosa è successo nel corpo? C'è un'emozione e/o un pensiero? Poi vi fermate dove siete e facciamo qualche esercizio di radicamento (*grounding*) e di apertura (arco), poi dopo un *bend over* torniamo su e facciamo scorrere lo sguardo su ciascuno dei presenti, io metto un cuore al centro del gruppo e vi collocate in relazione ad esso e a come vi sentite rispetto al gruppo, poi con una parola a partire da G. lo esprimete: Difficoltà, in cammino, desiderio e paura, bello bello, davvero?, resistenza.

### **Aggiornamento**

Vi mettete in cerchio seduti, il cuore al centro e a turno aggiornate i vostri compagni su come vi sentite oggi (anche nel corpo) come sono andati gli esercizi, se c'è qualcosa in particolare che vi ha suscitato (emozioni, pensieri), com'è andata? Come ho passato questo tempo tra un gruppo e l'altro? Com'è andata con i "compiti"? lo fate prendendo il cuscino-cuore e poi rimettendolo al centro quando avete finito di parlare. Vi ricordo di parlare in prima persona e non botta e risposta.

Il titolo di oggi:

*"L'amore non è dare, è essere aperti..."*

*Arrendersi al corpo e ai suoi sentimenti è arrendersi all'amore"*

*Questa resa sta a significare lasciare che il corpo diventi pienamente vivo e libero. Significa non tradirlo e non controllarlo. Il corpo non è una macchina che noi dobbiamo avviare o fermare. Possiede una sua mente e sa cosa deve fare. In realtà, ciò cui rinunciamo è l'illusione del potere della mente."*

Alexander Lowen *"Arrendersi al corpo"*

**Riscaldamento al tema:** camminate per questa stanza, vi incontrate come due timidi innamorati, ora come una coppia che ha consuetudine nello stare insieme, che bisticcia, ora che fa pace, una coppia di anziani che sta insieme da molto tempo...poi tonate su di voi e lasciate che questo tema scenda nel cuore e vi connetta sul modo in cui voi andate incontro all'amore, vivete l'affettività, in tutte le sue sfumature...

**Attività "indovino":** vi sedete in semicerchio e ...siete seduti nella casa di un grande indovino...ci sono due sedie e

<sup>12</sup> Daniel Pennac, 2012. *Diario di un corpo*. Ed Feltrinelli, Milano



teli colorati, luci colorate...chi ha voglia di iniziare? Vieni P. scegli chi può fare l'indovino, lo vesti, prendi contatto con lui e poi ascolti...questo indovino ha la capacità di leggere attraverso lo sguardo, le pieghe del viso, le rughe, l'iride, il cuore e come la persona che gli è davanti vive l'"amore".

Lo fanno tutti, ogni volta guidati dalle mie consegne (G. scelto 3v, Gi, 1, P.1, M. 2, Lo.1, A.1, C.0, Lori. 0)

Come mi sono sentito letto, se c'è qualcosa da aggiungere o cambiare...rispetto a come ciascuno vive l'esperienza d'amore

**Sharing** "senza gambe": seduti spalle attaccate a sorreggere ed essere sorretti, ogni volta che uno parla, quando ha finito fa un passo indietro verso le schiene dei compagni dietro (scomodità e incertezza)

**Saluto di gruppo**, ci alziamo in piedi spalle vicine, questa volta guardandoci negli occhi, chiudo gli occhi e ascolto il respiro, parte un'oscillazione come un'onda...il respiro del mare...inizia una storia a doppio finale da una conchiglia ritrovata sulla spiaggia, ognuno aggiunge un pezzetto, qualcuno poi la termina immaginandosi di portare via la conchiglia, qualcuno di lasciarla lì per quando tornerà su quella spiaggia...

Pausa pranzo consapevole

**Attivazione psicomotoria:** Meditazione camminata

Meditazione a coppie: ti dico che cosa mi accade qui e ora, momento per momento (*noting*)

**Attività "linea della vita"** Avete a disposizione un bel foglio di quelli spessi da disegno e i colori a olio, disegnate la linea della vostra vita: da quando sono nato/a ad oggi, i passaggi importanti, quello che "di getto", senza pensarci troppo, mi viene in mente.

Poi le do un titolo e lo scrivo sopra e metto la firma dell'autore.

Condiviso titoli e disegni ognuno lo mostra ai compagni) e qualche pennellata, nulla più...

**Attività "l'amore di sé":** Incontro speciale per ciascuno qui oggi, preparo perché è davvero molto speciale e voglio proprio che si senta a suo agio...chi vuole iniziare? C.

Sistemo due sedie, su quella con lo schienale rivolto al pubblico si siede il protagonista con il suo disegno, sull'altra metto uno specchio. Ciascuno incontra se stesso, guidato dalle mie consegne attraverso il doppio: caro...oggi voglio proprio dirti che... a partire da questo disegno in cui...e

**Sharing**, com'è andata? Come mi sono sentita/o nell'incontro di me, nell'ascolto degli altri...?

Difficoltà, fatica, stranezza, agio, consuetudine...

Quando ho mandato titolo e argomento dell'incontro avevo chiesto se avevano sogni di scriverseti, Gi. ed A. ne hanno uno, lo raccontano nel dettaglio, i compagni scelgono quello di G., lo interpretiamo in questo modo: ciascuno diventa una parte del sogno di G. e parla nei panni di quella parte.

Ecco **il sogno di Gi:**

"Sono su una spiaggia bianca davanti ad un abisso nero sul quale poco più al largo galleggia una piattaforma bianca, è il tramonto, vedo/so che l'acqua dell'abisso non è nera, è trasparente, ma è molto profondo e sembra nera...io sento la paura dell'abisso e il desiderio di nuotare verso la piattaforma, poi mi tuffo e vado sulla piattaforma, la tocco, guardo oltre e poi torno indietro e a quel punto dato il piacere della nuotata, faccio più volte avanti e indietro..."

L'abisso nero viene interpretato più volte, il tramonto, la piattaforma bianca, il tramonto, la pelle di Gi. a contatto con l'acqua, Gi. Stesso e la sua paura/desiderio, la riva, l'incertezza di buttarsi, un pesce sul fondo, la sabbia al fondo dell'abisso, la mano che tocca la piattaforma, l'oltre aldilà

della piattaforma.

**Sharing finale:** alcune suggestioni per la condivisione finale: cosa porto via, che effetto ha fatto dire la verità? Guardarsi? L'amore per sé...? Essere ascoltati senza giudizio?

Da parte di ciascuno **riconoscimento del cambiamento e della crescita grazie al gruppo:**

R: agire e non reagire!

A.: guardarsi con i propri occhi ...più difficile che guardarsi con quelli degli altri

M.: smarrimento, a partire dal mio disegno, riesco a vedere, mettere a fuoco solo l'amore per mio marito

P.: alcune porte non è facile chiuderle, trasformare il proprio bagaglio, dargli un nome nuovo... e insieme questo gruppo bello...mi chiedo quanto durerà? Ognuno poi con i suoi impegni farà la sua strada...quanto ci sarà permesso di stare in questo gruppo e così? La mia vita (da quando il gruppo è iniziato) è cambiata, mi sono riappropriata di me...mi piacerebbe ogni giorno andare a scuola di voi, siete fonte di energia...

(secondo tentativo da parte di P. di sabotaggio del gruppo: "...P. è stata anche colei che ha fatto saltare con il suo intervento l'appuntamento di gennaio in un modo poco chiaro e a ridosso della data d'incontro. Sembra avere paura di questa trasformazione, di arrendersi al piacere...Il gruppo risponde rilanciando la volontà e l'opportunità per ciascuno)

Lo: faticosissimo guardarmi allo specchio, non riconoscermi e nello stesso tempo ho la consapevolezza di essere cresciuta rispetto a due anni fa, però ora il coraggio di rischiare mi manca, mi dico "non mi riesce" e insieme la ricchezza di ascoltarvi, sento di prendere tanto da ciascuno di voi."

G: la fatica è stata tirare fuori la voglia di incontrarmi, non il raccontarmi...

L: girare lo specchio verso di me ogni tanto...oggi ho sperimentato che con voi si può!

C: non voglio stare nella rabbia, ma andare avanti...guardarmi dritto negli occhi!

Gi: faticoso il tema di oggi, ma come ogni fatica, alla fine averla attraversata insieme a voi, fa sentire bene e che si può!

In piedi per un saluto di gruppo, riparte l'onda e il respiro del gruppo.

**"Compiti"** per tenere sé e il gruppo nel cuore: pausa di 3 minuti e meditazione camminata.

### Processing

La definizione dell'appuntamento successivo stenta a venire, io come al solito propongo due o tre date e poi il gruppo si auto-organizza valutando la disponibilità di ciascuno, tramite mail. Non si trova però una definizione e in prossimità della data prescelta, ma che vedeva meno della metà del gruppo partecipe, invio una mail in cui invito il gruppo a considerare nei momenti di consapevolezza e di "pausa respiro" quali sensazioni, emozioni, sentimenti sono in gioco in questa difficoltà ad accordarsi e rimandare.

Rinvio la sessione al mese successivo indicando una data precisa in cui incontrarsi e nella quale anticipo ci sarà uno spazio per le considerazioni, emozioni, pensieri, sentimenti annotati.

### INCONTRO QUATTRO

#### Il piacere del cambiamento... si può?

*"Amo gli alberi. Sono come noi. Radici per terra e testa verso il cielo".*



(Erri De Luca)

Presenti: R, G, Gi, Lo, L.

Dopo l'amore, non può che venire il *per-dono*...occorre attraversare i nostri conflitti per sentirne il gusto e l'emozione...guardarsi indietro e riconoscere un sentire diverso, uno sguardo nuovo, un atteggiamento verso la vita e l'altro che ha finalmente un gusto, un colore e un'emozione..."esserci".

In questa giornata cercheremo di entrare in contatto con i nostri sentimenti più bassi, o meglio, che consideriamo tali: gelosia, invidia, desiderio di vendetta, rabbia e illusione, vergogna...e con il nostro essere rinunciatari o attivatori di cambiamento.

Crescere è accettare profondamente ciò che siamo, concedersi di essere quello che siamo, senza omissioni, senza escludere le nostre ombre, i nostri conflitti; crescere è anche imparare a *per-donare* e *donarsi per*, sentire la compassione e l'amore di sé è un passo in questa direzione.

La giornata vedrà l'alternarsi di momenti di lavoro corporeo, di piccolo gruppo e di grande gruppo attraverso l'utilizzo dello psicodramma, della Mindfulness e del sociodramma.

A conclusione della giornata, se saremo giunti fino a lì, la meditazione del *per dono*: Metta.

Buoni sogni!

**Questa la premessa... sotto com'è andata:**

**Warm up** h. 10.00 camminata e cerchio sul mare e riscaldamento corporeo, stirarsi, aprirsi, sciogliere la schiena, *grounding* e incontrarsi.

*Faccio presente che sento che si tratta di una fine, delle fine di un ciclo di crescita, siamo partiti dal mare e ad esso "ritorniamo"...questo incontro infatti si svolge in una Casa sul mare, location differente dalla solita.*

**Attività 1** entriamo nella stanza, diversa dal solito, difficile da principio "ritrovarsi", do la consegna di guardarla da vicino, camminarci dentro, sentirne l'odore e cambiare qualcosa se ci fa sentire più a casa, accolti. Dopo questa presa di contatto, cambia il sentire del gruppo, dovuto anche al movimento corporeo ispirato alla bioenergetica, fatto sulla spiaggia.

**Attività 2** aggiornamento di gruppo, a coppie attraverso la scelta di un colore che mi metto addosso e poi gruppo attraverso il doppio ....

si muovono emozioni intense, il sentirsi ascoltati smosso dal doppio fa sorprendere e prendere distanza, per riappropriarsi della propria storia con maggiore dolcezza, cura e attenzione

Le due sorelle, entrambi partecipanti fin dall'inizio, raccontano come dentro al gruppo si vedano diversamente, rispetto al fuori, pur essendo anche fuori molto unite

Giornata in cui esploriamo luce e ombra...

Attività di specchio e rispecchiamento

**Attività 3:** ci mettiamo in semicerchio e a turno scegliamo un alter ego, poi siedo il protagonista da una parte e lo bendo, gli altri modellano l'alter ego/pezzo di creta e gli danno la forma che più si avvicina ad A, curando al massimo i dettagli, la forma che più lo rappresenta... facendo degli specchi verbali (che il protagonista sente), su come vedete il compagno e poi tolgo la benda e (doppi)...

questa statua rappresenta di me...

guardandola provo ...ho una sensazione di...

Mi viene in mente... (ho invitato ciascuno a stare nella posizione della statua data dai compagni e poi ad apportare le modifiche o il movimento che ritenevamo più vicine al loro sentire, poi a dare voce alla propria statua.

Breve *sharing* in cui ognuno dice come si è sentito e sceglie

un compagno che gli dice "una luce" in particolare che intravede in lui grazie all'ombra.

Breve pausa pranzo con dolcetti portati dal gruppo.

**Attività 4.** Divisi a coppie, esercizi sulla distanza e sull'avvicinamento:

A va verso B e B lo stoppa quando sente che è ok e viceversa

A va verso B, B lo stoppa quando sente che è ok, A continua ad andare verso B fino a toccarlo e poi torna indietro mantenendo il contatto oculare

A va verso B con le mani protese e B lo stoppa protendendo le mani quando sente che sta invadendo la distanza che considera "giusta" A deve insistere ad andare avanti verso B e B fa resistenza.

**Attività 5** suggerite dall'esercizio precedente e dal tema di oggi disegno su un foglio un conflitto in cui ho ben chiaro quali sono state le mie luci e le mie ombre, compongo un'opera che le contiene

ognuno passa la sua opera al compagno alla sua destra che lo "legge", dice ciò che vede e poi lo passa a sua volta, quando torna al protagonista, scrive un titolo dietro, parole che non vuole dimenticare, la data e la firma

**Sharing finale**, come sono andati gli esercizi? Qual è stato il percorso di crescita e cambiamento?

## CHIUSURA DI UN CICLO DI CRESCITA

Si chiude così un ciclo di crescita, anche mio, segue in particolare una mail che riassume ciò che è successo per condividerlo con gli altri membri del gruppo e che propone di continuare, aprendo così un nuovo ciclo... La scrive L., non più G., mi sorprende e colpisce piacevolmente, credo ci sia un coraggio e una "presenza" nuova in queste righe...ci sia l'Io, il Tu e il Noi. Ecco la mail che meglio di altre righe descrive la conclusione del percorso e apre uno spiraglio successivo.

L'incontro di sabato scorso è stato diverso da tutti gli altri. Innanzitutto per il luogo che ha riflettuto in pieno il nostro essere: una bella spiaggia ciottolosa lambita da un mare calmissimo e limpido, sulla quale ci siamo riscaldati e abbiamo ripreso contatto con il nostro stare nel presente e con il gruppo, prima di scendere in una buia e umida biblioteca, in cui, sotto la sempre discreta e attenta guida di V., siamo entrati nelle profondità di noi stessi. E ci siamo abbandonati a pianti, risate, abbracci, movimenti dei corpi, nell'esperire il nostro modo di percepirci e lo specchio che gli altri ci facevano. Tutto questo ha comportato, come anche nei precedenti incontri, un rimettersi in gioco, che però, grazie all'intimità terapeutica che si è creata in questi anni tra noi, è stato più facile, più fluente.

Dicevamo che l'incontro di sabato scorso è stato diverso, anche perché è stato vissuto da tutti i presenti come conclusivo di un ciclo. Come ha detto V., "*un ciclo di crescita*". Questo però non vuol dire che non abbiamo più voglia di crescere insieme; tuttavia è emerso come necessario cambiare modalità per i prossimi incontri.

Ecco le proposte emerse a conclusione di quella giornata, che vogliamo condividere con tutto il resto del gruppo:

- Poter continuare sotto la guida di V., che ci proporrà almeno tre incontri, uno ogni tre-quattro mesi, con date fisse stabilite in anticipo, in modo tale che ci si possa organizzare per tempo.

- Rimane aperta la via dell'auto-gestione, tutta da concordare.

- Infine, aprirsi all'esterno, nel senso di accogliere anche altre persone che volessero partecipare





con noi ai futuri incontri.

Ci sembra di avere scritto le cose più importanti dal punto di vista organizzativo, rimangono nell'intimità di ognuno le emozioni e le vibrazioni che la "magia del gruppo" sa emanare.

Un grazie di cuore a tutti!

Un grazie particolare a G., che ha saputo sostituire meravigliosamente la Rocca di Pietrasanta con il centro di Marina di Massa!

Un grande e caldo abbraccio,(L. e Lo.)

Al termine di questo gruppo porto nel cuore una gioia bambina, sento dentro voglia di saltare...e la strana sensazione "di non aver fatto nulla", nel senso che la gioia non viene dall'orgoglio per la buona conduzione, ma dall'aver vissuto *tante vite, tante emozioni*, tanti frammenti di umanità e il cuore continua a ripetere "che belli i volti, il modo di muoversi e le righe di ciascuno, la voce e le espressioni del viso, i piedi e le mani...come potrei non sentire il privilegio di "fare" questo mestiere?

Non siamo giunti alla meditazione di Metta, mi sarebbe piaciuto proporla, ma il tempo del gruppo è stato pieno e semplicemente non siamo arrivati fino a lì... gioca in questo anche il fatto che non sento di aver addomesticato, gustato e sentito pienamente Metta, anch'io necessito pratica!

Termino questo gruppo con il cuore pieno di gratitudine... Grazie!

## IL GRUPPO E IL "TEMPO"

*Il passato è solo fumo  
di chi non ha vissuto.  
Quello che ho già visto  
non conta più niente.*

*Il passato ed il futuro  
non sono realtà ma solo effimere illusioni.*

*Devo liberarmi del tempo  
e vivere il presente giacché non esiste altro tempo  
che questo meraviglioso istante.*  
(Alda Merini, Poesie)

### Che cos'è lo psicodramma?

Giunta al cuore della tesi, dopo aver riportato l'esperienza del gruppo, sento doveroso fare un passo indietro e provare a dare una risposta alla domanda cui mi è sempre difficile rispondere a parole, in altre parole: "Che cos'è lo psicodramma?". Qui ed ora ho finalmente riletto una definizione del suo autore, Jacob Levi Moreno, che, oltre a piacermi molto, mi pare tracci in modo preciso tale esperienza.

Moreno, lo definisce nel 1945, *una scienza che esplora la verità e la rappresenta attraverso metodologie drammatiche*, vale a dire mediante l'azione, il mettere in dubbio e il mettere in scena. Si può quindi descrivere *lo psicodramma come una ricerca della verità propria e altrui all'interno di un gruppo di esseri umani, che discutono liberamente dei loro problemi, li condividono, li interpretano e li rimettono in discussione e, si guardano mentre fanno tutto ciò, prendendo le distanze dal loro modo abituale di essere.*<sup>13</sup>

Nello psicodramma una parte importante ha la corporeità, intesa come possibilità attraverso il riscaldamento del corpo alla spontaneità dell'azione. Il rapporto psicoanalisi-corpo-movimento-verbalizzazione che

porta a diventare se stessi, andando oltre i propri tumulti nascosti, era quello che cercavo come fenomeno collettivo da realizzarsi in un gruppo.<sup>14</sup>

Nello psicodramma i conflitti vengono agiti nell'azione scenica, mai nel gruppo, l'espressione corporea che il protagonista-regista si impegna a realizzare, interamente, nell'azione che rappresenta attraverso un gioco di ruoli in cui è totalmente immerso, è la qualità riparatrice che lo mette in contatto con il Sé. La percezione corporea, l'azione apre alla spontaneità sentita e liberamente vissuta di essere sé.

Lo psicodramma inteso come crescita personale non può prescindere dal dedicare spazio al gruppo, su cui esiste un'ampissima letteratura che non ho qui la pretesa di esaurire, solo intendo portare qualche considerazione di coloro che sono stati con di luce nell'analisi di questa esperienza.

### Il gruppo

Lo psicodramma è un'esperienza *di gruppo*, vissuta *in un gruppo e per il gruppo*. (A.A. Shutzenger, 2003)

Gruppo come *locus*, come contesto adatto a produrre "accadimenti" funzionali al lavoro psicodrammatico ovvero l'imprescindibile elemento che consente di costruire sequenze di eventi relazionali particolarmente orientate a stimolare nei partecipanti una più viva percezione di sé e degli altri. Grazie a questi accadimenti ogni membro del gruppo viene coinvolto nella globalità emozionale, corporea e cognitiva della sua persona, amplia e meglio definisce la conoscenza di sé, trova la via per produrre dei cambiamenti migliorativi nel suo essere al mondo. (Boria G., 2005)

Lo psicodramma, quindi, non è solo un'esperienza emotiva vissuta sul piano individuale, che si accompagna al vortice dei propri sentimenti e della propria presa di coscienza; esso è innanzitutto un'esperienza affettiva vissuta in gruppo, ovvero espressa, sentita e agita mediante l'interazione relazionale.

A partire dalla definizione di Kurt Lewin (1972)<sup>15</sup>, uno dei maggiori psicologi sociali a definire il gruppo e le sue interrelazioni (la teoria dei sistemi), *il gruppo non coincide con la somma dei suoi membri*, ma si struttura come: unità vivente, l'equivalente di un incontro che permette uno scambio affettivo reale. In Moreno tuttavia il gruppo non è, come per Lewin, un'unità interdipendente, ma intersoggettiva, intendendo con ciò l'assenza virtuale, in esso, di relazioni *transferali*. Le tensioni *transferali*, vengono a loro volta trasferite, attraverso l'azione, sulla scena psicodrammatica, dove trovano fisicità, esplorazione e interazione all'interno del gruppo.<sup>16</sup> Il gruppo è il locus, il medium e l'agente dello sviluppo nelle persone della spontaneità, condizione essenziale per una dimensione creativa della vita. (De Leonardis, 2003). Uno psicodramma può considerarsi "riuscito" quando fonde e unisce il gruppo all'interno di un'emozione comune, a partire da un riscaldamento diretto o naturale (spontaneo).

All'interno di una sessione psicodrammatica esiste un momento privilegiato del gruppo, in cui si evidenziano tolleranza reciproca, comunicazione completa e reale con gli altri, e la possibilità di un incontro autentico (per Moreno possibile per via dell'esistenza di ciò che definisce *tele*, ovvero unità di sentimento originaria legata a processi

<sup>14</sup>L. Parmeggiani, 2009

<sup>15</sup> Lewin K, 1972. Teoria e sperimentazione in psicologia sociale. Il Mulino, Bologna

<sup>16</sup> De Leonardis, P, 2008. Lo scarto del cavallo. Franco Angeli ed, Milano



affettivi di attrazione o repulsione e avente funzioni sociali).

Tuttavia, il sostegno e la com-passione del gruppo non evita il trauma della nascita, l'angoscia, l'aggressività, l'ambivalenza di un gruppo che tenta di risolvere i suoi problemi e di crescere ciascuno per quello che è. Ecco perché Moreno parla di spontaneità, come la capacità di fornire la risposta adeguata a una situazione inconsueta e, perciò stesso, difficile. Per Moreno ognuno ha delle possibilità più o meno ampie di spontaneità, che permettono di adattarsi a se stessi e al mondo e che si esprimono non in qualsiasi gruppo, ma in un gruppo in cui è profondo il senso di sicurezza e di possibilità di affidamento individuale, che solo un ambiente artificiale a ciò specificamente finalizzato può fornire. Il rapporto non solo empatico ma di comunicazione telica, che il direttore-terapeuta dello psicodramma stabilisce con il soggetto costituisce il prototipo di tutti i rapporti costruttivi. Si tratta di un rapporto che nella forza della sua carica empatica comunica la possibilità di affidarsi e di rispondere a quell'antica, profonda e inesauribile necessità di fusione e di abbandono, che caratterizza, a partire dal distacco dal grembo materno (De Leonardis, 2003).

Lo psicodramma si connota come addestramento a creare la/le proprie personali risposte adeguate, autentiche, attuali e creatrici, vale a dire, inventate, "spontanee", personali, rompendo gli schemi relazionali familiari, intergenerazionali e sociali da cui siamo naturalmente condizionati. Non è possibile inventare la risposta 'giusta', però, se non si è compresa la situazione nella sua totalità e complessità, se non si è dischiuso il ventaglio dei propri ruoli, se non si è liberi e flessibili, se non ci si conosce a sufficienza per saper e poter fronteggiare una situazione nuova, rispondendo di sé nella situazione, e se non si è riconosciuta, al fine di superarla, l'inerzia che si cela nell'educazione, la tecnica e la cultura.

Oggi, nel nostro crescere e divenire adulti è facile sviluppare una resistenza al cambiamento, in quanto le risposte che abbiamo imparato erano funzionali allora e per un mondo non in così rapida evoluzione, che ci pone di fronte a situazioni sempre nuove e che chiede risposte rapide e differenti da quelle abituali. La formazione alla spontaneità creatrice diventa così non solo ciò che lo psicodramma può offrire, ma anche una possibilità di vivere incidendo sull'ambiente circostante in maniera attiva e non passiva. Riporto le parole di Foulkes S.H.A sottolineare ancora una volta la 'magia' del gruppo, quale volano e acceleratore di cambiamento: Ogni cambiamento, ogni modificazione nel gruppo, si accompagna a modificazioni nell'individuo e viceversa. Ne consegue che se portiamo l'attenzione al gruppo curiamo nello stesso tempo gli individui anche se non dedichiamo ad essi particolare cura...promuovendo un libero e spontaneo sviluppo di rapporti di comunicazione tra i membri<sup>17</sup>.

Lo scopo della situazione psicodrammatica, quindi, è quello di rendere possibile l' "attualizzazione" attraverso l'esperienza vera e reale dell'incontro con l'altro e con il proprio mondo interiore e i suoi fantasmi. (A.A. Shutzenberger, 2003)

### **Incontro**

*E quando mi sarai vicino io prenderò i tuoi occhi ,  
e li metterò al posto dei miei,  
e tu prenderai i miei occhi e li metterai al posto dei tuoi  
e allora io ti guarderò con i tuoi occhi*

*e tu mi guarderai coi miei.*

*Così anche la cosa comune invita al silenzio e  
il nostro incontro rimane la meta della libertà:  
il luogo indefinito, in un tempo indefinito,  
la parola indefinita per l'uomo indefinito.  
(J.L. Moreno, Invito ad un incontro)*

Incontro significa di più che un vago rapporto interpersonale (...) significa che due o più persone s'incontrano, non solo per porsi una di fronte all'altra, ma anche per viverci e fare un'esperienza reciproca, come attori per proprio diritto; non un incontro professionale ...ma un incontro di due persone. In un incontro le due persone sono presenti nello spazio, con tutte le loro forze e le loro debolezze, (la loro corporeità, gestualità, espressività, emotività), due attori umani che ribolliscono di spontaneità, solo in parte coscienti dei reciproci scopi. (...) Guardando al passato è ora chiaro che dall'idea dell'incontro, il conflitto tra autore e lettore, tra lettore e ascoltatore, tra moglie e marito, ognuno nel suo ruolo, il passo era breve per metterli su un palcoscenico dove potessero discutere liberamente dei loro rapporti, senza essere ostacolati dalle minacce della loro reale situazione di vita.<sup>18</sup>

Nel continuo scambio tra individuo e gruppo, e con gli interventi registici del direttore, si avvia e si sviluppa il processo di cambiamento nelle persone che partecipano all'attività psicodrammatica. La successione degli eventi, delle strategie, dei contenuti, delle tecniche, l'interconnessione e la recitazione di ruoli e controruoli, i continui rispecchiamenti, vanno a costituire una matassa nella quale non è facile dipanare e seguire il percorso dei diversi fili.

Gruppo come serbatoio, nel quale ogni persona deposita le vicende della propria storia vicine o remote che siano. Moreno parla più precisamente di co-conscio e co-inconscio: ciò che nutre il *co-inconscio* è il materiale emozionale che ogni persona porta nel gruppo e che esprime i sedimenti di precedenti esperienze relazionali di ciascun individuo, che traggono origine dalla cultura familiare e da altri gruppi di appartenenza. Il *co-inconscio* compare nel "qui ed ora" della situazione gruppale ed ha a che fare con il clima emotivo, col tono di fondo che si avverte ad ogni incontro. Il *co-conscio* fa riferimento al deposito di storie individuali che costituiscono il gruppo, le esperienze condivise nella realtà o semirealtà psicodrammatica, conosciuti da ciascuno a livello di coscienza. (Boria, 2005)

Alcune regole garantiscono e permettono l'articolarsi delle esperienze del gruppo in una sessione di psicodramma, che elenco senza esplorare nel dettaglio:

x Il primato della soggettività e la circolarità: ovvero la verità di ciascuno è sacra e inviolabile, mantenuta attraverso il non giudizio, la sospensione della risposta e la simmetria, ovvero la garanzia che a tutti è concesso lo stesso spazio espressivo, simmetria che si rompe nel momento di lavoro col protagonista, anche se non propriamente, in quanto ciascuno continua ad essere attore e osservatore nei panni degli altri significativi in scena o uditorio.

x L'intreccio io attore e io osservatore: il direttore attraverso doppio, inversione di ruolo e specchio permette al protagonista e al gruppo di accendere ed esplorare da diversi punti di vista e con di luce il proprio essere nel qui ed ora del gruppo e del suo personale momento di vita,



muovendosi tra osservazione e azione.

x La rottura del copione. Gli ingredienti sono le tecniche psicodrammatiche doppio, inversione di ruolo e specchio, dosate e mescolate diversamente a creare dinamismi ruolo-controruolo. Il doppio si muove sul *tele*, quella connessione quasi magica, avvertita nell'espressione "a pelle", che fa sentire vicina (o lontana) un'altra persona - attraverso un semplice contatto (mani sulle spalle) l'altro parla al posto di qualcuno e sovente concede il dire verità difficili o ascoltare ciò che si mostra ed è così lontano da ciò che il cuore vive. Esiste anche il doppio del direttore sovente doppio utilizzato come rafforzativo o per facilitare l'espressione. E' sempre concesso uno spazio in cui esprimere la propria verità soggettiva rispetto a ciò che l'altro ha evidenziato. L'inversione di ruolo, ovvero prendere i panni di un altro membro del gruppo, un personaggio, un elemento della natura o dello spazio della scena psicodrammatica, di un proprio altro significativo e parlare, agire, muoversi "come se". Lo specchio è la tecnica che permette il guardarsi attraverso gli occhi del gruppo, o nel momento dell'inversione di ruolo, la maschera.

x L'espressività: il direttore stimola il gruppo attraverso consegne che sorprendono e permettono a ciascuno di rispondere ad esse attivando l'azione e quindi la spontaneità piuttosto che la razionalizzazione e la verbalizzazione.

x La ristrutturazione e integrazione del teatro interno individuale: al termine di ogni sessione psicodrammatica il protagonista sperimenta uno spazio di integrazione in cui rimettere dentro di sé gli altri significativi incontrati sulla scena psicodrammatica in modo nuovo. Qui termina la sessione di psicodramma, è ora tempo per il protagonista di ricevere il *feedback* del gruppo, espresso in prima persona e sempre nel rispetto delle regole, a integrare ulteriormente l'esperienza vissuta.

Concludo con una definizione di psicodramma di Andrea Cocchi, psicodrammatista che ha portato lo psicodramma a teatro, permettendo così a grandi gruppi di spettatori di prendervi parte, rivestire ruoli di attore e osservatore: "Lo psicodramma è un modo strutturato di essere liberi". Questo ossimoro significa che la libertà di esprimere sé stessi e il proprio mondo interiore dipende da contesti relazionali strutturati che favoriscono tale libertà<sup>19</sup>

### Il tempo

Dedico un piccolo paragrafo al tempo perché questo gruppo sperimenta un tempo insolito, se guardato con lenti psicodrammatiche, ovvero la cadenza con cui si incontra non è settimanale o bisettimanale, non si tratta di un weekend intensivo o di un corso...è un tempo poco strutturato, intercorrono tre o quattro mesi tra un incontro e l'altro; le persone non sono vincolate a partecipare a tutti gli incontri né pagano ugualmente tutti gli incontri come in terapia; le date vengono decise insieme, di volta in volta, non c'è un calendario di partenza da rispettare.

Quali riflessioni da questa gestione del tempo?

Innanzitutto distingo il tempo del gruppo reale, ovvero quello esperito nelle giornate di incontro, strutturato e scandito, in modo da garantire circolarità, simmetria, esplorazione ed espressione e che ciascuno senta le maglie del contenitore-gruppo dentro cui si muove; e il tempo del gruppo a distanza, virtuale, quello che passa tra un incontro e l'altro e vede le persone ognuna immersa nella sua vita privata, personale e professionale. Mi soffermo su

quest'ultimo, avendo dedicato il paragrafo sulle sessioni al tempo del gruppo reale.

Il tempo "tra" è un prezioso *kairos*, tempo in cui si è portati nel cuore...e le onde create dal mare psicodrammatico agiscono, portano a galla cambiamenti e a riva nuove consapevolezza, sensazioni, emozioni, sentimenti, pensieri. E' un tempo scandito prevalentemente da mail, e ne riporto alcune a sua testimonianza:

Carissimi tutti/e, in effetti **aprire il computer e vedere le vostre e-mail è sempre una bella emozione!** Anche se sono solamente "organizzative"..Bellissima la citazione di Coelho!! Grazie, G.!! **E' sempre sorprendente e affascinante il gioco dei rispecchiamenti:** come certi pensieri, certe parole scritte da un'altra persona si modellino perfettamente al nostro sentire, anzi gli sappiano dare forma e nome...In effetti anche il nostro ultimo incontro è stato così, all'insegna del gioco di rispecchiamento e insieme di travestimento e L'AMORE, che pensavo essere un argomento "facile", si è rivelata invece una tematica complessivamente molto impegnativa.

(...)

Tutte le volte che facciamo l'esperienza di Pietrasanta, sento di vivere "il presente": un'esperienza piena e coinvolgente a tutti i livelli (emotivo, corporeo, razionale), che agisce nel tempo in cui siamo insieme e che poi sembra concludersi lì fino al prossimo incontro. Anche con L. (sorella), finito il viaggio di ritorno, **raramente riparo di quanto avvenuto alla Rocca... Tuttavia sento che l'intera esperienza, "sedimentata" (citazione dotta ...) dentro, continua ad agire, quasi avesse uno sviluppo indipendente e parallelo rispetto alla routine quotidiana...** Flash di emozioni vissute, di sguardi scambiati, di discorsi fatti, di abbracci, sorrisi luminosi, storie raccontate ritornano chiari e forti per attimi che offrono nuova luce a quanto sto facendo o sentendo. **E' questo forse vivere il presente?**

Per certo so che l'abbraccio e il calore di tutti voi fa bene al cuore!

**E un grande senso di gratitudine per la vita** mi pervade... Un bacio a tutti/e!!"

(...)

Ciao a tutte/i , **ho fatto decantare un po' di tempo dall'ultimo incontro**, nel quale, appunto, abbiamo esplorato, insieme a Valeria, "l'amore". Anche quell'incontro è stato intenso, profondo... nel quale un po' tutti noi abbiamo sperimentato nuovamente il piacere di abbandonarsi al gruppo ed esserne accolti. Testardi come siamo abbiamo deciso di continuare questo cammino, sapendo che **il sentiero che stiamo percorrendo si mostra di volta in volta** nel nostro procedere, scoprendosi diverso.

Dalle mail riportate si deduce quanto il tempo del gruppo non sia scandito dall'inizio e la fine di ogni sessione, bensì si muova nel tempo del cuore, dei pensieri, nelle tracce degli abbracci sul corpo e nelle intuizioni che via via si liberano.

Il ruolo del conduttore rispetto alla gestione del tempo virtuale è stato di tracciare un "filo rosso" disteso tra accudimento e cura attraverso l'invio di citazioni di libri, poesie e riflessioni durante i periodi di sosta tra un incontro e l'altro, allo scopo di far sentire la presenza e nutrire il sentirsi pensati, portati e attesi. E' stata fondamentale in questo percorso l'introduzione alla *mindfulness*, avvenuta durante gli incontri in presenza e lasciata sperimentare attraverso semplici compiti a casa, piccoli esercizi di



consapevolezza del respiro e di ciò che accade nel qui ed ora: emozioni, corpo e pensieri. A questo proposito, in particolare, riporto con commozione Gi., la volta in cui ha scritto a tutti che si dedicava un piccolo momento di consapevolezza quotidiano gustandosi al termine del pranzo un *marron glacé* (divenuto successivamente un chicco d'uva, poiché aveva terminato tutti i *marron glacé* della mensa!) a richiamare la presenza a sé e del gruppo. Commossa, perché penso a Gi., alla sua lentezza nei pasti e al gusto che quel piccolo momento ha in ogni giorno nella sua vita, il candito di cui parla lo scrittore irlandese J. Stephen in *La figlia della donna ad ore* che ad un certo punto in un dialogo tra amici, dice:

Quindi se vogliamo vivere è essenziale che stiamo allegri. Possiamo avere la testa dura come la pietra, ma dobbiamo avere cuore e piedi leggeri, altrimenti siamo perduti. Quanto all'aurea mediocrità - facciamo in modo di non averci niente a che fare; può darsi sia solo dorata, molto probabilmente è di latta grigia, ha un suono fesso e non vale nemmeno la pena rubarla; e se i nostri tesori non possono esserci rubati, non sappiamo che cosa farcene; possedere ciò che gli altri non vogliono è contrario alle leggi della vita; quindi la tua birra deve schiumare, tua moglie deve essere graziosa, **e la tua piccola verità deve contenere un candito**<sup>20</sup>

### **MINDFULNESS E PSICODRAMMA: BREVE STORIA DI UN INCONTRO**

Strumento privilegiato che ha permesso di tenere le fila del gruppo e dilatare il tempo insieme è rappresentato dalla meditazione basata sulla *mindfulness*, per il conduttore quotidiana compagna dal 2011. *Mind-fulness*, letteralmente pienezza della mente, correntemente traduzione dal termine sanscrito "*sati*" che significa consapevolezza. Le seguenti righe sono tratte dal sito di Nicoletta Cinotti, psicoterapeuta bioenergetica e trainer *Mindfulness Bioenergetics*, che mi ha introdotta alla meditazione. Gli esercizi di meditazione *mindfulness* proposti al gruppo sono tratti dai materiali sperimentati durante la formazione alla *mindfulness* protocollo *MBSR - mindfulness based stress reduction*, per la riduzione dello stress e *MSC - mindfulness self compassion* con Nicoletta Cinotti.

*Mindfulness*, consapevolezza sollecita e accurata, presenza mentale fatta di cura e premura per sé e per gli altri e per gli oggetti della consapevolezza. Inoltre etico discernimento, inteso non come regole, ma l'essere più coscienti di come certi atteggiamenti agiscano su di noi, facciamo danno o meno.

"Nella psicologia buddista, a cui la tradizione *mindfulness* fa riferimento, l'esperienza di un Sé unitario e statico è considerata un'illusione. In questa prospettiva il cambiamento avviene abbandonando la necessità difensiva di vedere se stessi come un insieme immutabile e statico. E la salute psicologica coincide con la capacità di abbandonarsi e di essere semplicemente vivi.

La ragione dell'importanza particolare attribuita ai processi di accettazione è strettamente collegata al ruolo centrale della consapevolezza. Ogni processo di rifiuto, critica o giudizio, infatti, finisce per provocare una restrizione del campo di consapevolezza. Non riusciamo a rimanere a lungo consapevoli dei nostri aspetti negativi se non attraverso il filtro dell'accettazione incondizionata, del perdono e della compassione verso di sé. Il tema dell'accettazione è, quindi, inevitabilmente e strettamente connesso con quello del

sostegno agli aspetti positivi di compassione, benevolenza e perdono nei confronti di se stessi e degli altri. Aspetti che sappiamo essere connessi con la pratica della meditazione. Questo comporta la rinuncia a qualsiasi aspetto direttamente trasformativo degli aspetti negativi. *Una rinuncia che comporta una piccola rivoluzione terapeutica: non è la manipolazione e l'attacco diretto al sintomo quello che guida il processo di cambiamento. E' piuttosto il riconoscere l'esistenza di un tratto che necessita di quel profondo amore e accettazione che gli è stato originariamente negato e che ha prodotto una sorta di scissione interna alla nostra personalità.*

Il paradosso centrale del processo di cambiamento è proprio qui: *abbandonando il desiderio di essere qualcosa di diverso da ciò che siamo, sperimentiamo il cambiamento.* Un compito importante della terapia *mindfulness based* consiste nell'aiutare i pazienti ad abbandonare i loro tentativi di manipolazione di sé per muoversi verso l'accettazione."<sup>21</sup> (corsivo mio)

Il gruppo di psicodramma ha sperimentato proprio questa nuova consapevolezza e questa nuova possibilità di stare con sé senza giudicarsi, né lottare con quelle parti che considera limitanti o vergognose. Ecco le parole del gruppo a questo proposito;

Abbiamo attraversato ancora una volta il conflitto, ma questa volta cercando di porre lo sguardo interiore sulla **consapevolezza con la quale riesco a stare dentro il mio quotidiano e i miei conflitti e sulla capacità, dentro ad un conflitto, di ritagliarmi lo spazio di volermi bene, di accettarmi per quello che sono** Emozioni, suggestioni... che però interpellano la mia vita quotidiana. Valeria, che è stata ancora, a mio parere, bravissima nell'accompagnarci, ci ha lasciato il compito (settimanale/quotidiano) di sperimentare concretamente momenti di consapevolezza piena... **Confesso che in questo procedere ho potuto vedere quei momenti in cui io opero quasi in automatico, senza percezione piena di chi sono, cosa faccio, cosa provo... cercando se possibile di accogliere queste parti di me, che magari mi piacciono poco, ma che sono preponderanti nel mio essere.** Forse per tutte queste cose a conclusione dell'incontro avevo espresso il mio desiderio di "vederci presto"... per cui quel "presto" si è tramutato immediatamente in una proposta operativa (G.)

### **lo osservatore e sociatria**

Trovo che punti di congiunzione tra psicodramma e *mindfulness* stiano nello stimolo dell'lo osservatore e nella teoria elaborata e definita da Moreno, sociatria, che si avvicina più propriamente alla compassione, o alla pratica della gentilezza amorevole.

Centinaia di test di spontaneità con soggetti di tutte le età hanno dimostrato che affinché il soggetto possa ricordare più tardi ciò che ha avuto luogo durante l'atto, egli deve registrare gli avvenimenti man mano che procede il processo di preparazione all'atto. Una certa parte del suo lo deve mettersi di lato, come una sorta di partecipante interno che osserva e registra gli avvenimenti<sup>22</sup>

Lo sviluppo della memoria, del senso del passato, del presente, del futuro e delle funzioni cognitive in generale, può aver luogo, secondo Moreno, solo con lo

20) J. Stephen, 1993. *La figlia della donna ad ore*. Bollati Boringhieri, Milano

21 <http://nicolettacinotti.net/mindfulness-e-psicoterapiail-ruolo-dell'accettazione>

22 Moreno, 1985.



sviluppo del partecipante interiore: alla presenza cioè di un osservatore interno che assume un altro ruolo rispetto a quello del soggetto agente. Così in una sessione di psicodramma lo attore e lo osservatore sono continuamente stimolati ed attivati, ora insieme, ora uno e ora l'altro, a permettere una ristrutturazione dell'esperienza attraverso l'agire nella semirealtà psicodrammatica. Il dialogo interno lo attore e lo osservatore nel lavoro col protagonista diventa rappresentazione teatrale, esperienza vissuta nella semirealtà; il teatro interiore messo in scena diviene la base su cui si strutturano possibilità di cambiamento, attraverso nuove e creative integrazioni dell'esperienza stessa. E' così che il soggetto ha la possibilità di guardarsi con occhi nuovi, ri-posizionarsi rispetto agli elementi del conflitto che porta sulla scena e avviare un processo di conoscenza e accettazione di sé, reso possibile dai molti elementi in gioco: l'essere visti (la presenza dell'uditorio), i *feedback* del gruppo (*sharing*), l'aver esperito (*role playing* e *role acting*) e l'essersi restituito nuove connessioni (integrazione).

La pratica *Mindfulness* attiva nel soggetto una capacità auto-osservativa nel momento presente e permette di sperimentare l'allargarsi dell'orizzonte della propria esperienza individuale, di portare consapevolezza al sé per avviare un dialogo interiore non giudicante, aperto alla "lettura" di quello che c'è "qui e ora" e all'accettazione, permettendo di scegliere l'agire e interrompere l'attivazione di schemi abituali di reazione inconsapevoli. La pratica della consapevolezza permette di sviluppare una condizione psicologica, chiamata *presenza mentale*, nella quale il soggetto riesce a essere presente alla incredibile complessità sensoriale del *qui e ora* come una sorta di testimone interiore. La *presenza mentale* permette di osservare il continuo flusso di sensazioni, pensieri, emozioni, ricordi e fantasie che capitano nella mente, senza identificarsi con esse. La pratica della meditazione allena, in questo senso, analogamente allo psicodramma, l'io osservatore: permette di portare attenzione e concentrazione dapprima su un "oggetto"- respiro, parti del corpo, cinque sensi, cuore- e poi di allargarla via via che si sperimenta il rimanere in contatto con sé -elementi della natura, il mondo così com'è, gli esseri umani, gli esseri viventi...- in un certo senso nella *mindfulness* è la mente che osserva se stessa, l'io che osserva il proprio modo di essere Sé. Tale osservazione incondizionata di pensieri, emozioni, modi di agire, sentimenti..., in contatto col qui ed ora, consente l'accoglienza di Sé e lo svolgersi, così, del processo di crescita.

E' necessaria una precisazione, mi riferisco qui ad un particolare approccio alla *Mindfulness* che include la bioenergetica, ovvero che integra esperienza di pratica meditativa con esercizi propri della bioenergetica, volti a permettere il *grounding* o radicamento nel corpo. L'ancoraggio al corpo, rappresenta a mio avviso per la *Mindfulness* quello che per lo psicodramma è l'azione, la messa in scena, permette di sentirsi, fare esperienza della spontaneità e saggezza del corpo, scardinando gli inganni della mente che pensa e costruisce una realtà spesso "economica" e che si sviluppa a partire dai vissuti dell'infanzia o del già noto.

Altro punto di vicinanza tra *Mindfulness* e psicodramma è ravvisabile nel binomio compassione e sociatria, mi riferisco alla scoperta o alla possibilità di entrare in contatto con una sorta di natura umana universale attraverso l'azione spontanea nella sociatria e attraverso la meditazione di Metta, parola pali che indica la gentilezza amorevole, nella

*mindfulness*. Entrambe pratiche che allenano l'apertura all'Essere, la gentilezza verso di sé e tutti gli esseri umani e l'illuminazione.

La sociatria per Moreno venne all'inizio definita come: "Sociometria applicata", ma subito si configurò come disciplina rivolta ai gruppi reali sociali e all'intera umanità... Il termine sociatria esprime l'utopia di Moreno di un mondo libero fondato sulla scoperta di un'energia positiva cui da il nome di spontaneità, che anima ogni creatura fin dal suo primo affacciarsi al mondo nella forma di "fame d'azione", che si trasforma poi in **fame d'esserci e che organizza la parte attiva del suo espandersi e relazionarsi...**La desinenza *iatros* la colloca nell'ambito della cura. Sociatria è la cura del sociale e della socialità attraverso l'individuo: essa ha come obiettivo l'uomo, che trova nel rapporto sociale la più alta espressione di se stesso, non confinando le proprie tensioni e desideri nell'ambito ristretto dei rapporti intimi ma allargandoli creativamente alla famiglia e al mondo<sup>23</sup>.

La sociatria e le pratiche ad essa connesse ci indirizzano alla sorgente di unità con la vita...in questo universo non esiste l'uno e l'altro, o rispetto a qualsiasi forma di vita; **tutti sono il sacro emergente...**questo metodo, questi strumenti, costituiscono un processo educativo che va ben oltre l'istruzione intellettuale. Non è riducibile all'illuminazione emotiva; non è solo *insight*. Si tratta di un insieme di strumenti che consentono una vera e completa apertura alla forza che anima la vita, una forza discernibile e visibile...queste pratiche...sono nel loro genere **pratiche di meditazione dell'azione**, un movimento verso qualcosa che è estremamente reale e concreto.<sup>24</sup>

Ecco quindi dove si può individuare una congiunzione *mindfulness* e psicodramma, in questo sentimento della sacralità di ogni essere proprio della sociatria e nella consapevolezza sviluppata durante la *mindfulness*, non neutrale, ma in qualche modo sbilanciata verso la gentilezza e un atteggiamento non giudicante. La pratica della gentilezza tende a favorire la nascita della compassione verso se stessi e verso gli altri. L'atteggiamento non giudicante riduce la tensione al controllo e facilita lo sviluppo dalla capacità di abbandonarsi alla vita, di non attaccarsi alle cose e lasciarle andare.<sup>25</sup> Così la sociatria si avvale di tecniche che sviluppano la cura di sé e quello che Moreno chiama "il centro di guarigione autonomo".

## CAMBIAMENTO E CRESCITA: LE PAROLE E IL CORPO

*"Intanto pensava alla tardiva dolcezza di Jasper Gwyn, rigirandosela nella mente, nel piacere di osservarla da ogni lato. Lo faceva nella luce di una felicità strana, che non aveva mai provato, e che pure, le parve, aveva portato con sé per anni, aspettandola. Le sembrò impossibile essere riuscita a fare altro, in tutto quel tempo, che custodirla e nasconderla. Di cosa siamo capaci, pensò. Crescere, amare, fare figli, invecchiare - e tutto questo mentre anche siamo altrove, nel tempo lungo di una risposta non arrivata, o di un gesto non finito. Quanti sentieri, e a che passo differente li*

<sup>23</sup>De Leonardis P., 2008. *Lo scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento nei piccoli gruppi*. Franco Angeli, Milano

<sup>24</sup>Shreiber E., 2013. *The healing society. Gli strumenti della sociatria*. Relazione al Convegno internazionale di Sociodramma Iseo 2013, Zerka T Moreno Foundation.

<sup>25</sup>Franco F., 2012. *La mindfulness: un'educazione alla consapevolezza*.

*risaliamo, in quello che sembra un unico viaggio”*

*.(A. Baricco, Mr Gwyn)*

Ecco come il gruppo risponde alla domanda: quale crescita, quale cambiamento riconosci?

Lo: oggi ho scoperto il mio corpo! È stata dura, il mio percorso continua...ora lo dico...sono una donna!

G.: il portare l'attenzione tutti i giorni, anche se non faccio i compiti, le mail di Valeria...mi fanno tornare a me e sentire una leggerezza nuova, una confidenza nuova con me stesso e quello che sono...ho voglia di continuare

L.: oggi mi sento libera di dedicarmi del tempo, di dedicarmi e prendermi spazio, non posso avere figli e pensavo di non essere più degna di essere donna e moglie, ma oggi mi vado bene così, anche senza figli, sto costruendo con mio marito una nuova intimità, fondata sul TU. La vostra presenza, la conduzione discreta di Valeria e le sue mail, mi fanno sentire sempre un tuffo al cuore e sentire che con voi si può, vi porto dentro tutti i giorni

Gi: da quel lontano corso nel 2010 sono cambiato tanto, questo percorso di gruppo ha sostenuto la parte di corso che ho continuato al Cpp, accompagnato passo passo...anche io voglio continuare

R.: ho dentro gli occhi di Valeria, così belli e quello che mi avete detto oggi, il mio desiderio di danzare e insieme il mio tenere a distanza tutti gli uomini, perché mio marito mi ha chiesto di farlo, ho sentito forte l'esercizio della distanza...io mi lascio invadere, mi è venuto in mente quel grande amore...se avesse insistito poco di più chissà come sarebbe andata?! Desidero continuare anche io e insieme provare a camminare e danzare sulle mie gambe!

### **Ringraziamenti**

*“Gojko chiede “qual è la più bella parola del mondo?”*

*Sebina dice “mare”,*

*Pietro è indeciso tra “libertà e tennis”*

*Gli occhi di Gojko sono quelli di un guerriero che ha perso. Di un poeta ubriaco.*

*Guarda Pietro e dice “ Per me la più bella parola del mondo è grazie”*

*Alza il bicchiere, fa un brindisi con la bottiglia, poi lo punta al cielo, punta una stella e dice “Grazie”*

*(Mazzantini M. e Castellitto S., dal Film Venuto al mondo)*

Nel raccontare il ruolo del conduttore sento la necessità di esprimere la mia gratitudine a tutte le persone che ho incontrato fino ad oggi e che tessono i fili della mia storia personale e professionale, dedico qui un piccolo spazio alle “più speciali”, in quanto hanno contribuito a fare di me una psicodrammatista. Il mio Grazie va a:

Enzo Spaltro, amico e maestro di *bellessere*.

Beppe Sivelli, direttore di psicodramma, il primo che mi ha insegnato a guardarmi e guardare.

Anna Boeri, cui devo il mio inizio e l'addestramento psicodrammatico: “non avere paura di avere paura”; a lei in particolare devo il brillio degli occhi, la conduzione attenta e materna, il calore con cui accompagnare il gruppo e il protagonista nel disvelarsi della loro sacra e inviolabile verità.

Tiziana Bianchi, psicodrammatista e didatta, che per me rappresenta la fiducia materna che fa sentire sempre sicuri e accolti.

Ivan Fossati, psicodrammatista e didatta, per me il paterno che accudisce con silenzio e dolcezza;

Giovanni Boria, direttore e fondatore della Scuola

Studio di Psicodramma, grazie per la spontaneità, che incarna, e per aver permesso il tramandarsi del metodo moreniano.

Lucia Moretto, psicodrammatista olistica, in questo elenco perché a lei sono grata per le conduzioni, in cui trasmette vita con gioia e senza riserve.

Nicoletta Cinotti, psicoterapeuta bioenergetica, per me Maestra di amore e dedizione per la *cura*, mi ha permesso di incontrare e amare: la bioenergetica, scoprire il corpo e il suo ascolto, sentire ed emozionarmi, radicare nel corpo e nel cuore crescita e vitalità, la *mindfulness*, la commozione e la compassione; Maestra che conosce il significato profondo del lacaniano “tacere l'amore”.

La nascita di R., un partecipante del Corso “La manutenzione dei tasti dolenti”, dichiarata il 27 agosto 2011, grazie perché mi ha regalato un'intensa e profonda compassione.

L'incontro con G., il mare scuro d'inverno e calmo di settembre, caldo e aperto.

Il gruppo di cui qui racconto la storia, a loro va la gratitudine per aver condiviso questo percorso insieme, l'emozione di sentire col corpo di essere cresciuti, di trovarsi al mare e ascoltarne il respiro, storie di vita e relazione. Sono onorata di aver avuto la possibilità di vederli crescere ed emozionarsi.

Ed infine grazie infinite al mio gruppo di psicodramma, durato quattro anni alla Scuola di Psicodramma di Milano, alla mia famiglia, alle amicizie profonde che continuano a nutrirmi il cuore, ai miei allievi e alle persone con cui condivido la passione per quello che definisco “il sentimento della vita”, l'essere presenti e aperti a ciò che c'è.

A loro dedico nuovamente queste righe:

Caro, gruppo, oggi vivo una morbida stranezza, un po' meteorologicamente connotata...come una coperta morbida sui pensieri e una calma della mente che assomiglia all'attesa della neve, il cielo è basso oggi, si fa quasi toccare, ma non osa, come sapesse di rompere una magia con le sue nubi fredde ... così, resta, delicata la sua discesa e il suo abbraccio alla terra. Dentro il cuore sento la scia delle forti emozioni di ieri, ieri si è chiuso un gruppo di 4 anni, il “mio” gruppo... sento la scia delle lacrime che ancora po' mi fa stringere e bruciare gli occhi, sento la crescita e il cambiamento e sento la forza vitale che ogni persona che ho incontrato nell'intimità dello psicodramma, mi ha donato. Sento la gratitudine profonda dell'essere oggi quello che sono, sento di essere nata di nuovo anche io grazie al “mio” gruppo, sento il **sapore della libertà di essere sé**, che è salato come l'acqua di mare e sento che finalmente anche dentro di me **il mare raggiunge sempre la sua riva**. Sento l'abbraccio di ciascuno e del gruppo come una perla luminosa che scalda il mio cuore. Sento di aver imparato la maternità e la paternità dai miei conduttori. Sento che è bello essere io, Valeria e che è bello scoprirlo nell'essere con il Tu, senza non avrei potuto né saputo. I miei occhi sono diventati i loro occhi e i loro sguardi sono diventati i miei, e il giudizio, la colpa, la vergogna, la paura, la gioia, l'amore, l'amicizia, il gioco.. si sono sciolti e hanno acquisito dignità, colore, ho aperto loro la porta e sono ora parte del mio essere me. Sento il cuore, il mio cuore e mi prendo il tempo di cullarlo e farlo cullare dall'onda del mare, dall'onda dell'altro.

Che cos'è per me lo psicodramma? Come un'onda del mare, arriva intensa, poi via via frange sulla riva, dona



una schiuma bianca e torna all'acqua, rinnovata del sapore dell'incontro con la riva, così l'esperienza psicodrammatica, stupisce nella spontaneità del momento presente, rimescola emozioni, pensieri e atteggiamenti, muove la creatività e permette di ritrovarsi e guardarsi con occhi nuovi nella realtà di ogni giorno.

Così il conduttore nell'intreccio delle relazioni permette al protagonista e al gruppo di radicarsi, incontrare e incontrarsi, guardarsi da tanti punti di vista, aprirsi all'onda della spontaneità, e infine congedarsi, tornare sui propri passi e riconoscere con tenerezza ogni parte di sé, espressa o rivelata. Facilita l'incontro due di due, occhi negli occhi...*il guardarsi per guardare e il guardare per guardarsi.*

### Conclusione e... apertura

*"Io sono semplicemente una guida in un territorio selvaggio, che elimina gli ostacoli, in modo che i protagonisti possano trovare il proprio percorso"*  
(Zerka Moreno. *To Dream again. A memoir*)

La storia di questo gruppo mi ha permesso di intrecciare Psicodramma, formazione e *Mindfulness* e dare corpo a uno stile personale di conduzione che trova qui il suo avvio. Un pensiero va al fatto che il mescolarsi di queste forme di *cura*, intesa nella sua accezione più ampia, nasce dal confrontarmi col tema del conflitto e la sua manutenzione, dalla constatazione che non esistono relazioni a-conflittuali e che saper so-stare in esso significa domandarsi qual è l'interesse che accomuna me e l'altro, su quale terreno ritrovarsi e crescere e che cosa il conflitto di oggi vuole insegnare.

In questa trama di corpo, azione, spontaneità, respiro, emozioni, conflitto, silenzio, compassione, autosservazione e di un contesto sociale allargato che vede tutti gli esseri in comunione, si colloca il mio essere psicodrammatista oggi e l'intenzione di *cura* che porto in ogni conduzione di gruppo: liberare la possibilità di essere sfacciatamente, deliziosamente e profondamente se stessi.

### BIBLIOGRAFIA

Amos Oz, 1998. *La scatola nera*. Feltrinelli, Milano

Anzieu D., 1986. *Il gruppo e l'inconscio*. Borla, Roma

Bion W.R., 1971. *Esperienze nei gruppi*. Armando ed., Roma

Boeri A., 2012. *Autobiografia educativa e psicodramma moreniano, Il conflitto come matrice di apprendimento personale e professionale*, in Quaderni di psicodramma, Rivista AIPSIM

Boria G. e Muzzarelli F., 2009. *Incontri sulla scena. Lo psicodramma classico per la formazione e lo sviluppo nelle organizzazioni*. Franco Angeli ed., Milano

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

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

C. Guérard. 2010. *Piccola filosofia del mare. Da Talete a Nietzsche*. Guanda ed., Milano

Caprara G.V., 1996. *Le ragioni del successo*. Ed Il mulino Contemporanea, Milano

Caprara G.V., 2012. *Motivare è riuscire*. Ed Il Mulino, Milano

Castaneda Carlos, 1995. *L'arte di sognare*. BUR Rizzoli, Milano

Cinotti N., Zaccagnini C., 2009. *Analisi bioenergetica in dialogo*. Franco Angeli, Milano

Cocchi A., 1997. *La mente sul palcoscenico. Lo psicodramma in teatro*. Libri Arena fuori tema

Cocchi A., 2003, *La vita in gioco. Psicodramma e sociodramma nel teatro pubblico*. Franco Angeli, Milano

Craighero 2010. *Neuroni specchio*. Ed Il Mulino, Milano

Dalai Lama, 2011. *L'arte della felicità*. Oscar Mondadori, Milano

De Leonardis P., 2008. *Lo scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento nei piccoli gruppi*. Franco Angeli, Milano

De Luca E., 2002. *Opera sull'acqua*. Einaudi Ed., Torino

De Luca E., 2004. *Alzaia*. Feltrinelli, Milano

De Luca E., 2005. *Sola andata*. Feltrinelli, Milano.

De Luca E., 2005. *Sulle tracce di Nives*, Ed. Piccola Biblioteca Oscar Mondadori

De Luca E., 2006 . *Morso di luna nuova*. Ed. Mondadori, Milano

De Luca E., 2011. *I pesci non chiudono gli occhi*. Feltrinelli, Milano

Diana Fosha, Daniel J. Siegel, Marion F, Solomon. 2011. *Attraversare le emozioni vol I e II, Neuroscienze e psicologia dello sviluppo*. Ed Mimemis, Milano-Udine

Dolci D., 1985. *Palpitare di nessi*. Armando Ed., Roma

Dotti L, Peli G, 2013. *Storie che curano*. Franco Angeli ed, Milano

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

Foulkes S.H, 1967. *Analisi psicoterapeutica di gruppo*. Bollati Boringhieri, Torino

Franco F., 2012. *La mindfulness: un'educazione alla consapevolezza*. In Quaderni di Orientamento ([www.regione.fvg.it](http://www.regione.fvg.it)) , vol. 40

Goleman D e Dalai Lama, 1998. *Menzogna, autoinganno, illusione*. BUR Biblioteca Univ. Rizzoli

Goleman D, 2007. *Intelligenza sociale*. BUR Biblioteca Univ. Rizzoli

Goleman D, 2011. *Intelligenza emotiva. Che cos'è e perché può renderci felici?*. BUR Biblioteca Univ. Rizzoli

Jodorowskij A., 1998. *Quando Teresa si arrabbiò con dio*. Feltrinelli, Milano

Jodorowskij A., 2006. *Il dito e la luna. Racconti zen, haiku, koan*. Oscar Mondadori, Milano

Jodorowskij A., 2006. *La danza della realtà*. Feltrinelli ed., Milano

Jodorowskij A., 2013. *Metagenealogia*. Feltrinelli ed., Milano

Kabat Zinn J., 2012. *Dovunque tu vada, ci sei già*. Ed. TEA, Milano

Kabat Zinn J., 2013. *Riprendere i sensi. Guarire se stessi e il mondo con la consapevolezza*. Ed. TEA ,Milano



- Krishnananda. 2006. *A tu per tu con la paura. Un percorso d'amore attraverso le relazioni dalla co-dipendenza alla libertà*. Universale economica Feltrinelli, Milano
- Lewin K., 1972. *Teoria e sperimentazione in psicologia sociale*. Il Mulino, Bologna
- Lowen A. (2005). *Paura di vivere*, Astrolabio, Roma
- Lowen A., 1984. *Il piacere*. Astrolabio, Roma
- Lowen A., 1994. *Arrendersi al corpo*. Astrolabio, Roma
- Lowen A., 2004. *Bioenergetica*, Saggi Universale Economica Feltrinelli, Milano
- M. Levorato, 2013. *Le emozioni della lettura*. Il Mulino ed., Milano
- Malaguti D., 2007. *Fare squadra. Psicologia dei gruppi di lavoro*. Ed Il Mulino Milano
- Merini A., 2006. *Un'anima indocile*. Edizioni La Vita felice, Milano
- Merini A., 2010. *Un'anima indocile. L'altra verità, diario di una diversa*. BUR Rizzoli, Milano
- Miller A., 2008. *La rivolta del corpo. I danni di un'educazione violenta*. Cortina Raffaello Ed, Milano
- Miller A., 2010. *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero sé*. Ed Bollati Boringhieri, Torino
- Mindfulness*. Il Mulino ed., Milano
- Moreno J.L., 2007. *Who shall survive? Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma*. Di Renzo Ed., Roma
- Moreno J.L., 1914. *Invito ad un incontro*.
- Moreno J.L., 1964. *Principi di sociometria, di psicoterapia di gruppo e sociodramma*. Etas Kompass, Milano
- Moreno J.L., 1985. *Manuale di psicodramma. Il Teatro come terapia*, Astrolabio Roma
- Moreno J.L., 2011. *Teatro della spontaneità*. Di Renzo ed, Roma
- Muzzarelli F., Faccia S., 2009. *Vite reversibili. Crisi e meditazione nella postmodernità*, Armando, Roma
- Nardone G., 2003. *Cavalcare la propria tigre*. Ed. Ponte alle grazie, Milano
- Neruda P., 2008. *Poesie di una vita*. Ed. Guanda
- Novara D., 1997. *L'ascolto s'impara. Domande legittime per una pedagogia dell'ascolto*. Ed Gruppo Abele, Torino
- Novara D., 2011. *Grammatica dei conflitti*. Ed. Sonda, Milano
- Parmeggiani L., 2009. *Analisi bioenergetica. In compagnia della Gradiva*. Armando Ed., Roma
- Parmeggiani L., 2010. *Il gruppo in analisi bioenergetica*, Armando ed., Roma
- Pennac D., 2012. *Diario di un corpo*. Ed Feltrinelli, Milano
- Perussia F., 2004. *Regia psicotecnica. Tattica della formazione personale*, Guerini e ass., Milano
- Ramachandran V.S., 2012. *L'uomo che credeva di essere morto*. Oscar Mondadori, Milano
- Recalcati M., 2012. *Ritratti del desiderio*. Cortina Raffaello ed, Milano
- Rilke R.M., 1978. *Elegie duinesi*. Giulio Einaudi ed., Torino
- Rilke R.M., *Lettere*. Giulio Einaudi ed., Torino
- Rosenbergh M. B., 2010. *La comunicazione non violenta*. Audio Esserci ed.
- Sacks O., 2001. *L'uomo che scambiò sua moglie per un cappello*. Gli Adelphi, Milano
- Scarpa L., 2006. *L'arte di essere felici e scontenti*. Mondadori ed., Milano
- Scarpa L., 2003. *L'arte di essere felici e scontenti*. Paravia Bruno Mondadori Ed, Milano
- Shreiber E., 2013. *The healing society. Gli strumenti della sociatria*. Relazione al Convegno internazionale di Sociodramma Iseo 2013, Zerka T Moreno Foundation.
- Shutzenberger A. A., 2003. *Lo psicodramma*, Di Renzo Editore, Roma
- Shutzenberger A.A., 2009. *La sindrome degli antenati*. Di Renzo Editore, Roma
- Spaltro E., 1980. *Storie di un arcipelago*. Coop. Libreria Universitaria ed., Bologna
- Spaltro E., 1995. *Psicologia del benessere e qualità della vita*. Ed Patron, Bologna
- Spaltro E., 2003. *La forza di fare le cose*. Ed Pendragon, Bologna.
- Spaltro E., 2005. *Conduttori. Manuale per l'uso dei piccoli gruppi*, Franco Angeli, Milano
- Stephen J., 1993. *La figlia della donna ad ore*. Bollati Boringhieri, Milano
- Wiener R., Di Adderley, Kirk K., 2012. *Sociodrama in a changing world*. Ed. by Lulu.com
- [www.nicolettacinotti.net](http://www.nicolettacinotti.net) approfondimenti e "illuminazioni" su Bioenergetica e Mindfulness
- Yalom I.D., 1997. *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, Bollati Boringhieri, Torino
- Zanardo A., 2007. *Achtion Methods nella formazione*, Pardes ed., Bologna.

**Per un contatto con l'autore, scrivere a:  
vmaggiali@gmail.com**