

Susanna Giorgi

## LA GIOSTRA DEI COLORI

### Esperienza di un gruppo di psicodramma all'interno dell'unità di Psicoterapia di un Centro di Salute Mentale

#### INTRODUZIONE

Intenzione del mio elaborato è quella di condividere il frutto di una sistematizzazione e riflessione su un'intensa esperienza che riguarda la conduzione di un gruppo di psicodramma all'interno di un'unità di psicoterapia di un Centro di salute mentale.

Scopo di questo elaborato è anche quello di mostrare come lo psicodramma classico possa venire utilizzato quale strumento di esplorazione del mondo interno e stimolo per lo sviluppo delle potenzialità espressive e delle risorse individuali nel contesto di un percorso di psicoterapia di gruppo all'interno di un centro di salute mentale

Nel far questo mi soffermerò in un primo momento nella descrizione del contesto all'interno del quale ha potuto prendere forma tale esperienza.

Verranno quindi descritte le modalità organizzative ed operative che caratterizzano il CSM di riferimento.

Nel secondo capitolo seguirà poi una prima parte dedicata ai cardini teorici che contengono la concezione dell'uomo proposta da Moreno. Questi aspetti fondanti, che sono di natura epistemologica e non tecnica, consentono di qualificare questo tipo di psicodramma come moreniano o classico.

Una seconda parte sarà invece dedicata agli aspetti più strettamente tecnici, illustrando da un lato la strumentalità di cui lo psicodrammatista si serve, dall'altro descrivendo i meccanismi mentali stimolati, grazie all'uso di questa strumentalità, nell'individuo coinvolto nel lavoro psicodrammatico.

Il terzo capitolo sarà dedicato alla descrizione dell'esperienza.

In particolare mi soffermerò nell'evidenziare l'idea da cui prende forma, le modalità e i tempi che hanno caratterizzato questa esperienza. Una parte di questo capitolo verrà quindi dedicata alla presentazione dei pazienti che hanno dato e continuano a dar vita al gruppo.

Il capitolo successivo si concentrerà invece a focalizzare quelli che sono stati i movimenti e le dinamiche relazionali del gruppo. Nel far ciò verranno riportate ed analizzate delle sessioni estrapolate dal percorso. Mi soffermerò a riflettere in modo critico sull'intenzionalità del direttore nel proporre determinate consegne, determinate attività.

L'ultimo capitolo raccoglierà invece le riflessioni su criticità e punti di forza di tale esperienza e possibili scenari futuri che si sono aperti all'orizzonte.

#### Capitolo 1°

##### IL CONTESTO: L' UNITA' DI PSICOTERAPIA ALL'INTERNO DEL CENTRO DI SALUTE MENTALE (CSM)

Il contesto all'interno del quale si svolge la mia esperienza è un'Unità di Psicoterapia in un Centro di Salute Mentale dell'Azienda Sanitaria Locale. L'Unità di Psicoterapia (Upt) nasce nel febbraio 2000 dal desiderio di alcuni operatori di dare una diversa e più adeguata collocazione ai trattamenti psicoterapici, da sempre intrapresi e portati avanti in forma del tutto individuale dagli psichiatri e dagli psicologi e poco condivisa da altre figure professionali.

Si caratterizza per la presenza di un gruppo di lavoro prevalentemente incentrato sulla attività psicoterapica, teso a dar corpo ad un'immaginaria mente collettiva capace di favorire la condivisione dei problemi fra i curanti, associandola ad un maggiore sforzo di attenzione e comprensione dei bisogni interni dei pazienti ed alla costituzione della relazione. La "pretesa" del gruppo è diventata, in questa prospettiva, anche quella di non trascurare i vissuti dei terapeuti di fronte all'impatto con la sofferenza mentale e le personali

capacità di elaborazione delle ricadute emotive legate all'esperienza.

Da un desiderio, e quindi da un "atteggiamento mentale", iniziale di un gruppo ristretto di professionisti, nel tempo si è andato costituendo un "atteggiamento di servizio", con crescente visibilità e riconoscimento da parte degli altri operatori, che ha consentito il costituirsi, innanzitutto, di uno spazio-luogo definiti, di uno spazio destinato al "che cosa pensare", imprescindibilmente legato al preesistente, indiscusso, spazio del "che cosa fare". Del "gruppo dei professionisti strutturati", aperto e flessibile, rispetto al contributo teorico ed esperienziale di ognuno, fanno parte gli otto psichiatri e i due psicologi del Centro (che invece operano quasi a tempo pieno).

Al personale di ruolo si sono via via affiancati (per un massimo di una decina di ore settimanali ciascuno) specializzandi, tirocinanti in pieno percorso di training presso Scuole di Psicoterapia accreditate .

L'Unità di Psicoterapia funziona in parallelo con tutte le altre attività, ma è da ritenersi una funzione di secondo livello; l'accesso all'Upt non è infatti diretto, ma è mediato, invariabilmente, dai medici e dagli psicologi del CSM, previa una loro attenta valutazione clinica che comprende anche l'esecuzione di almeno due valutazioni psicodiagnostiche standardizzate.

In seguito alla valutazione diagnostica ogni caso viene discusso in equipe dove il paziente viene affidato ad un terapeuta con il quale contratterà un percorso terapeutico adeguato al bisogno e alle risorse del paziente. I percorsi terapeutici hanno una durata indicativa di ventiquattro mesi. E' previsto un pagamento del ticket di 36 euro comprendente di quattro sedute.

L'esigenza di intraprendere, all'interno di tale contesto, un'esperienza di trattamento psicoterapeutico attraverso un contesto grupale è nata dal costante confronto tra i diversi indirizzi terapeutici presenti nell'unità di psicoterapia. Anche la letteratura psicologico- clinica sottolinea che la presa in carico psicoterapica dei pazienti attraverso un contesto grupale presenta essenzialmente due punti di forza:

- l'essere in gruppo è di per sé agente terapeutico in quanto il gruppo è il contesto relazionale naturale dell'uomo. Il gruppo terapeutico consente inoltre la condivisione di risorse psico-emotive dei partecipanti, garantendo la possibilità di un lavoro di elaborazione e di cambiamento anche in coloro, che singolarmente, non dispongono di risorse adeguate;

- l'attivazione di gruppi garantisce una maggiore efficienza organizzativa in termini di ottimizzazione di tempo e di spazio rispetto alla presa in carico individuale. Si tratta di un vantaggio aziendale perché il gruppo permette di prendersi cura di più persone contemporaneamente nel medesimo contenitore temporale: a parità di risorse professionali, si lavora con più pazienti.

È il secondo anno consecutivo di attivazione all'interno dell' Upt (Unità di Psicoterapia) di un trattamento psicoterapeutico di gruppo.

Ciò sta ad indicare una crescente sensibilizzazione all'approccio grupale. Attualmente sono attivi due gruppi di psicoterapia: entrambi di psicodramma classico condotti dalla sottoscritta e da una collega psicodrammatista.

In equipe si sta ragionando circa la possibilità di riflettere su dei possibili criteri di inclusione al gruppo. Stiamo riflettendo sulla possibilità di declinare i "bisogni" come possibili criteri di inclusione e quindi sulla possibilità di pensare alla creazione di gruppi omogenei per bisogno psicologico.

#### Capitolo 2°

##### PSICOTERAPIA PSICODRAMMATICA

Il termine psicodramma fa riferimento ad un particolare metodo di approccio psicologico finalizzato allo sviluppo personale che consente all'individuo di esprimere, attraverso la messa in atto sulla scena, le diverse dimensioni della sua vita e di stabilirne delle connessioni, dei collegamenti costruttivi tra loro.

Lo psicodramma grazie alla rappresentazione scenica, facilita lo stabilirsi di un intreccio più armonico tra il mondo interiore di una persona e le richieste della realtà esterna, portando alla riscoperta e alla valorizzazione della spontaneità e della creatività individuali.

Nello psicodramma la persona "gioca", concretizzando sulla scena le proprie rappresentazioni mentali e questo le permette di avviare, in un contesto protetto e rassicurante, un dialogo percepibile, attivo e costruttivo tra i diversi aspetti della propria vita. (G.Boria, 2005).

Questo approccio teso a migliorare le relazioni interpersonali, consente, grazie all'utilizzo di diverse tecniche e all'attivazione di funzioni mentali complesse, lo sblocco di situazioni interiori cristallizzate e ripetitive, la soluzione di problemi e situazioni di crisi, la ricerca e la scoperta di opzioni alternative rispettose di sé e dell'altro.

### 2.1 - L'approccio moreniano

L'approccio psicodrammatico classico comprende la teoria e la filosofia moreniana, che si sviluppano a partire da alcuni cardini concettuali di base.

Il primo è la concezione dell' **Io-Dio**, ovvero la centralità del soggetto, come potenziale creatore del suo destino e delle sue relazioni vitali. Da questo concetto ne consegue il valore ed il rispetto della soggettività, per quanto particolare, strana possa sembrare.

In secondo luogo vi è l'importanza data al fattore **spontaneità-creatività** (fattore s-c) come forza propulsiva del progresso umano, indipendente dalla libido o da motivi economici, sulla quale si fonda l'assunto della fiducia, dell'amore e della mutua partecipazione come potente principio della vita di gruppo (Moreno, 1953,p19). L'essere umano è dotato di spontaneità ed è in grado di attivarla nelle relazioni con gli altri. La spontaneità è una condizione psicofisica che favorisce l'emergere della creatività, la più alta forma di intelligenza che l'uomo conosca. La creatività può essere intesa sia come capacità di fornire una risposta inedita ad una situazione cristallizzata sia come possibilità di dare una risposta adeguata ad una situazione inaspettata ed imprevedibile. La creatività si riferisce all'atto in se stesso, la spontaneità si riferisce alla preparazione dell'atto:l'uomo è spontaneo quando cerca comportamenti nuovi ed adeguati a situazioni specifiche, è creativo quando li trova: spontaneità e creatività sono interdipendenti .

Lo psicodramma in particolare favorisce la spontaneità e la capacità di assumere ruoli nuovi, inediti e creativi nella vita.

In terzo luogo l'approccio moreniano considera centrale la possibilità di realizzare un **incontro** autentico tra le persone. L'incontro è per J.L. Moreno il regno della reciprocità, spazio di libertà e di creazione relazionale. Costituisce il modello relazionale interpersonale capace di consentire sia il massimo di auto espressione che il massimo di arricchimento nel contatto con l'altro da noi. Per Moreno un Io ed un Tu stabiliscono un vero rapporto di reciprocità soltanto quando ognuno dei due riesce ad immaginarsi e a sentirsi nei panni degli altri . in tale modo essi realizzano l'incontro, cioè lo stare insieme, il ritrovarsi, l'essere in contatto fisico, il condividere, l'amare, il comprendersi. E' caratterizzato da reciprocità e da tele "io guarderò te con i tuoi occhi e tu guarderai me con i miei".

Alla base dell'Incontro vi è la convinzione che ogni essere umano è dotato della capacità di costruire rapporti empatici e reciproci con altri esseri. Questa capacità è definita Tele e si caratterizza come elemento fondante e primario delle relazioni sociali.

Il tele costituisce la più semplice unità di sentimento che viene trasmessa da un individuo ad un altro ed è l'espressione della naturale tendenza dell'essere umano a porsi in relazione emozionale con altri esseri. La qualità dell'emozione che passa attraverso questo ponte invisibile dà al legame la caratteristica dell'attrazione o del rifiuto, con una gradualità che da un massimo va verso un minimo coincidente con l'indifferenza, che esprime assenza di tele . "*Il termine Tele -insomma- comprende in sé ciò che usualmente è espresso con parole diverse : empatia reciproca, comunicazione emotiva a doppia via, sensibilità che consente ad una persona di afferrare i processi emozionali di un'altra stabilendo con essa reciproca comprensione, ponte su cui passa l'energia psichica, calore affettivo.*" (G.Boria, 1997, p.68)

Il tele costituisce la struttura primaria della comunicazione interpersonale, è il cemento che tiene unito ogni gruppo ed è il princi-

pale strumento del processo terapeutico e dell'incontro tra le persone (Moreno, 1980 p76).

Altro caposaldo del modello psicologico moreniano è la **centralità del ruolo**, ovvero del binomio ruolo-controruolo, come unità di esperienza "sintetica, interpersonale, privata, sociale e culturale" a un tempo, da cui discende la teoria dello sviluppo individuale come progressiva organizzazione di ruoli in matrici di differente livello interrelazionale (De Leonardis, 1994, p41). "*il ruolo può essere identificato con le forme reali e percepibili che il sé prende. Pertanto definiamo il ruolo come forma operativa che l'individuo assume nel momento specifico in cui egli reagisce ad una situazione specifica nella quale sono implicate altre persone. la rappresentazione simbolica di questa forma operativa che l'individuo assume nel momento specifico in cui egli reagisce ad una situazione specifica nella quale sono implicate altre persone la rappresentazione simbolica di questa forma operativa percepita dall'individuo e dagli altri, è chiamata ruolo. La forma è creata dalle esperienze passate e dai modelli culturali della società in cui la persona vive, ed è sostanziata dalle caratteristiche specifiche delle capacità produttive della persona stessa. Ogni ruolo presenta due aspetti, uno privato ed uno collettivo*" (Moreno, 1961)

G.Boria (1997) fa notare come sia proprio la sua caratteristica di essere una forma e in quanto tale descrivibile e riconoscibile, che consente di intervenire, nello psicodramma, con modalità concrete per operare un cambiamento nei ruoli stereotipati di una persona nella sua quotidianità.

Attraverso il ruolo infatti si può dare corpo a strategie di intervento più di quanto non accadrebbe se facessimo direttamente riferimento alla relazione, entità astratta che può essere individuata solo attraverso un processo interpretativo dei dati conoscitivi.

*"In quanto forma operativa il ruolo si presenta come un insieme unitario che va facendo qualcosa in un dato lasso di tempo. Esso è una Gestalt, ma a differenza delle forme percettive cui hanno fatto riferimento i gestaltisti, il ruolo è una forma non sincronica, ma diacronica. Esso si compie nell'arco di una sequenza di momenti lunga quanto necessario perché l'azione acquisti una sua compiutezza "*

Dagli assunti di base appena descritti deriva la concezione dell'individuo come essere dotato di possibilità creative e trasformative del suo destino più che come soggetto determinato e condizionato dalla sua storia. Allargando la stessa concezione ai gruppi ne consegue che i gruppi vengono concepiti più come luogo di relazioni possibili di trasformazioni positive che come campo d'azione di dinamiche fisse e ripetitive

### 2.2 - Strumenti, tecniche e funzioni

Obiettivo di questo paragrafo è quello di descrivere alcune tecniche psicodrammatiche. Ogni tecnica rende attiva e si riferisce ad una o più funzioni psicologiche o relazionali, per cui i due termini sono strettamente collegati.

E' importante la consapevolezza della funzione attivata dalla tecnica e del significato che essa assume per la persona e per il gruppo in un dato momento.

#### La rappresentazione scenica

La **rappresentazione**, più che una tecnica, costituisce una modalità di approccio ai contenuti emergenti che attraversa tutta l'attività psicodrammatica.

Lo psicodrammatista deve assumere una '*forma mentis*' che privilegia l'azione rispetto al racconto, che si orienta al far succedere un'esperienza, più che al raccontarla, riservando ad un momento successivo la necessaria riflessione o la sistematizzazione concettuale.

Occorre essere pronti a cogliere gli spunti che possano tradursi in rappresentazione. Ad esempio, se una persona in un gruppo sta dicendo: "Ieri, mentre parlavo con mia madre, è successo che...", il conduttore potrebbe sollecitare un racconto più dettagliato.

Se il conduttore usa metodi d'azione, potrebbe dire: "Invece di raccontare quello che è successo, lo facciamo succedere.

Ora siamo a ieri, sei di fronte a tua madre e le parli direttamente...Scegli qualcuno del gruppo che possa rappresentare tua madre...".

### Il doppio

Le prime esperienze che il bambino compie, quando si affaccia alla vita, sono caratterizzate dalla **funzione di doppio**. La madre cerca di 'dare voce' ai bisogni, ai sentimenti ed alle azioni del bambino. Essa mette in parole, letteralmente e col suo comportamento, il mondo interno del bambino, dando ad esso una forma e un significato che il bambino da solo non sarebbe in grado di fare. Il successo di questa operazione dipende dalla qualità della relazione madre/bambino e dalla capacità empatica della madre.

La **tecnica del doppio** attinge a questa originaria funzione materna.

Il doppio è un membro del gruppo che, assumendo la stessa postura del protagonista e mettendosi al suo fianco (oppure ponendosi dietro di lui con un discreto contatto della mano sulla spalla), mette in parole i contenuti e le emozioni che ritiene che il protagonista stia provando. La funzione di doppio viene attivata in vari momenti della sessione di psicodramma, quando un membro del gruppo ha l'opportunità di fermarsi e porre attenzione a ciò che gli sta passando dentro. Spesso questo avviene su stimolo del conduttore, che facilita la verbalizzazione con frasi come: "In questo momento sento che...".

### Lo specchio

Guardando ancora allo sviluppo infantile, notiamo che la madre per prima e, in seguito, tutte le altre persone che entrano in rapporto col bambino, agiscono oltre alla funzione di doppio anche una inevitabile **funzione di specchio** psicologico e relazionale. Potremmo anche considerare lo sviluppo infantile (e in particolare il percorso educativo) come un gioco nel quale gli adulti alternano in modo più o meno adeguato ed efficace le funzioni di doppio e di specchio. La funzione di specchio viene attivata nello psicodramma ogni qual volta un membro del gruppo ha la possibilità di ottenere un rimando esterno. Ad esempio, un partecipante ad un gruppo dice ad un altro: "Io ti vedo così...", oppure: "Tu dici di essere una persona insicura, in realtà io ti percepisco in modo diverso...". La **tecnica dello specchio** consiste invece nel porre il protagonista fuori della scena che ha costruito, in posizione di osservatore della scena stessa, che viene interpretata da un **alter ego** e da altri membri del gruppo. Il protagonista in tal modo può 'vedersi da fuori'.

### L'inversione di ruolo

L'**inversione di ruolo** è la tecnica principale dello psicodramma, quella che esprime con maggiore evidenza sia l'importanza dell'**Incontro** autentico con l'altro, che l'autoconsapevolezza che deriva dalla possibilità di un decentramento percettivo. Questo concetto è ben espresso in una frase tratta dal diario di bordo di uno dei primi astronauti che misero piede sulla Luna: "Ora capisco perché sono qui, non per vedere la Luna da vicino, ma per voltarmi indietro e guardare la Terra da lontano". L'inversione di ruolo consente questo duplice processo: entrare nei panni dell'altro per conoscere meglio ciò che egli prova, e al tempo stesso cercare di vedere se stessi con gli occhi dell'altro, attuando un percorso contestuale di auto ed etero percezione. La tecnica dell'inversione di ruolo viene utilizzata spesso nel corso della scena psicodrammatica: il protagonista viene invitato, ad esempio, a prendere il posto degli altri significativi del suo mondo relazionale e a continuare la scena dal loro punto di vista. Anche nei gruppi composti da persone che lavorano o vivono insieme al di fuori degli incontri di formazione o di terapia, l'inversione di ruolo tra due membri del gruppo può essere una tecnica utile per sviluppare la relazione o per elaborare situazioni di coppia problematiche.

### La sociometria

Ogni persona ha una rappresentazione mentale delle sue relazioni sociali significative, che si esprime nel linguaggio comune con frasi del tipo: "Sento mia madre vicina e mio padre distante in questo momento della mia vita... Il mio amico Marco è al mio fianco per affrontare i problemi... Il mio capo è sempre alle mie spalle, mi sento controllato... Quella persona è troppo in alto per me, è irraggiungibile...ecc.". La **sociometria** è uno strumento che utilizza l'azione per rendere evidenti e percepibili le relazioni sociali. La persona che ha pronunciato le frasi sopra riportate potrebbe, ad esempio, essere

invitata a porsi al centro della scena, a scegliere altri membri del gruppo per rappresentare le persone citate, e a disporle attorno a sé (davanti, dietro, di fianco, più in alto o in basso), con un gradiente di vicinanza o lontananza spaziale consono al sentimento provato. A questo punto 'il mondo interno è all'esterno' e può essere analizzato da tutti i punti di vista, trasformato e ristrutturato per ritornare alla persona con una consapevolezza nuova. La sociometria può essere utilizzata anche come strumento per ampliare la coscienza sociale, qualora sono le altre persone del gruppo a collocarsi più vicino o più lontano ad un membro del gruppo, comunicando il loro sentire e consentendo a questa persona di evidenziare la sua collocazione sociometrica.

### Il role playing

Il **role playing** è forse la tecnica di derivazione moreniana più utilizzata in ambito formativo, pedagogico e clinico. Viene impiegata come tecnica ausiliaria, indifferentemente da professionisti di fede sistemica, psicoanalitica, gestaltista, cognitivo-comportamentale, psico-sociologica, ed altri ancora. Sono convinto, come già sottolineavo in premessa, che le tecniche d'azione di derivazione moreniana non possano essere considerate "neutre" e indipendenti dal contesto teorico e operativo in cui vengono applicate.

Il role playing utilizzato in un contesto psicodrammatico classico ha significati, funzioni e finalizzazioni diverse da quelle che assume in altri contesti.

Il role playing è innanzitutto una fase normale di apprendimento dei ruoli nella vita reale: esso assume pertanto una funzione nell'apprendimento.

*Ogni ruolo si presenta come fusione di elementi individuali e di elementi collettivi, risulta da due ordini di fattori: i suoi denominatori collettivi e le sue differenziazioni individuali. Può riuscire utile distinguere: l'assunzione del ruolo (role taking), vale a dire il fatto di accettare un ruolo definito, completamente strutturato, che non consente al soggetto di prendersi la minima libertà nei confronti del testo; il gioco del ruolo (role playing), che ammette un certo grado di libertà; e la creazione del ruolo (role creating), che lascia ampio margine alla iniziativa del soggetto, come si verifica nel caso dell'attore spontaneo.* (Moreno, 1980). Moreno rivendica la paternità del role playing in quanto tecnica formativa, sottolineandone la derivazione dal linguaggio del teatro. Giocare un ruolo può essere considerato un metodo per imparare a sostenere dei ruoli con maggiore adeguatezza. Il gioco di ruolo si connota pertanto come uno spazio di apprendimento, dove il ruolo giocato si contrappone al **ruolo cristallizzato**. In tal senso il role playing è il campo dello sviluppo della spontaneità e dell'incontro della soggettività con il dato o il mandato socio-culturale del ruolo. Si è creata spesso confusione fra i termini di role playing e psicodramma, perché entrambe queste esperienze sono accomunate dalla presenza di una certa rappresentazione o azione scenica. La differenza principale riguarda il livello di implicazione profonda dei partecipanti. La catarsi, il vissuto affettivo intenso appartengono alla psicoterapia e non alla formazione e all'educazione. D'altro lato succede che il gioco di ruolo produca risonanze affettive anche profonde. Per questo si raccomanda una formazione personale e clinica oltre che tecnica per i formatori. Nel gioco di ruolo sono proposte delle situazioni sociali e professionali tipiche, con un fine di formazione o di presa di coscienza dei problemi, mentre nello psicodramma il soggetto mette in scena delle situazioni reali storiche o traumatiche della sua vita. Nello psicodramma vi è un protagonista che mette in scena il proprio mondo interiore, con l'aiuto degli **io ausiliari**. Gli io ausiliari vengono scelti dal protagonista; essi possono avere vantaggi terapeutici secondari nell'agire il ruolo di io ausiliari, ma non scelgono loro il tipo di ruolo da agire. Nel role playing invece non vi è protagonista, ma solo una occasione di "messa in azione", un tema iniziale che dovrà tradursi in azione scenica. Vi può eventualmente essere una focalizzazione su uno o più ruoli, sui quali verte l'attenzione (es. ruolo di insegnante o di genitore); tutti i ruoli in gioco, comunque, vengono presi in considerazione. Nel gioco di ruolo i membri del gruppo hanno la possibilità di scegliere il ruolo che desiderano agire. Da questo punto di vista nel role playing vi sono molti protagonisti che, impersonando un

certo ruolo, interpretano una parte di sé stessi (desiderata o temuta) oppure una parte dell'altro (conosciuta o sconosciuta). L'azione e l'analisi del vissuto favoriranno importanti insight in ogni partecipante. Parallelamente a questo insight individuale, si produce anche un insight di gruppo, successivo al confronto dei diversi vissuti, che porta alla riformulazione del problema da cui ha preso le mosse il gioco di ruolo.

Il role playing trova la sua collocazione in vari momenti del processo formativo, proprio per la sua duplice possibilità di coinvolgere il gruppo attorno ad un tema centrale e di permettere al tempo stesso un apprendimento emotivo individualizzato per ogni partecipante.

### 2.3 - Caratteristiche del gruppo di psicodramma classico

In questo paragrafo verranno illustrati quelli che sono gli elementi che caratterizzano il gruppo di psicodramma.

Il gruppo di psicodramma presenta delle specificità che lo contraddistinguono da altre forme di terapia di gruppo.

Prima tra le tante caratteristiche è sicuramente quella del primato dell'azione.

Il gruppo di psicodramma utilizza l'azione (ruoli) come strumento di espressione e interazione tra i suoi membri.

Una sessione di psicodramma è caratterizzata da una successione di attività che pur avendo "intenzionalità" diverse tra loro hanno allo stesso tempo una comune finalità che è quella di lavorare sulle relazioni, ovvero di proporre ruoli da interpretare. Ciò che viene indispensabile è dunque il creare le condizioni che consentano di attivare la spontaneità di ciascuno così che possano accedere con facilità a questi ruoli. Il direttore è quindi colui che attento ai bisogni del gruppo e alle varie contingenze propone attività adeguate fin dall'inizio, riducendo sentimenti quali l'ansia, differenziando e graduando (dal semplice al complesso) le attività per quanto riguarda le abilità messe in gioco. Il direttore di psicodramma introduce le attività attraverso le consegne.

Il modo con cui queste vengono espresse è molto importante e condiziona la riuscita e l'andamento delle attività.

Ciò che viene messo in gioco nelle attività non è solo l'azione ma anche la rappresentazione mentale ad essa connessa, attraverso il passaggio dall'una all'altra e viceversa. Ciò che osserviamo è un alternarsi della dinamica io - attore - io - osservatore.

Un altro aspetto che contraddistingue lo psicodramma è il fatto che **opera in una situazione creata ad arte dal direttore: è un vero e proprio laboratorio.**

Il setting teatrale permette di ricreare o inventare situazioni di relazione.

È il direttore che definisce le condizioni del setting e guida i movimenti e la comunicazione in una direzione particolare. Una peculiarità che avvicina poi psicodramma e teatro è il fatto di essere entrambi "theatron", cioè costituiscono una situazione dove si è guardati quando si agisce in quanto attori e si guarda quando si è spettatori.

Questa peculiarità dove è possibile essere alternativamente attori e spettatori, rende l'espressione di sé un fatto pubblico che vincola gli uni e gli altri per via di ciò che si trasmette o di ciò che si recepisce. Il fatto di essere stati guardati genera il vissuto di essere irreversibilmente usciti allo scoperto, il fatto di aver guardato da la sensazione commovente che ci è stato concesso di cogliere un'intimità.

Il gruppo di Psicodramma **attiva relazioni teliche.**

Sviluppare relazioni teliche vuol dire formare un gruppo che sia in grado di vivere al suo interno relazioni non proiettive o transferiali, ma il più possibile spontanee ed appropriate al presente, al "qui ed ora".

Nel gruppo di psicodramma, quindi, il direttore è attento a cogliere fin dal primo momento le forze di attrazione presenti nel gruppo per svilupparle e potenziarle nel tempo, dal momento che è proprio la dinamica di tele tra tutti i membri del gruppo a costituire il fattore terapeutico principale.

Scrivendo Moreno:

*"...c'è un tele funzionante tra i membri di un gruppo fin dal primo incontro. Questa debole coesione primaria può essere utiliz-*

*zata dal terapeuta per far sviluppare e condividere comuni finalità terapeutiche..." (Moreno, 1985)*

Il gruppo di psicodramma **valorizza la soggettività.**

Questa affermazione potrebbe sembrare contraddittoria. L'idea del gruppo contiene nell'immaginario collettivo l'idea di un "tutto" uno che diventa importante rispetto ai singoli che lo compongono e i cui confini si fanno deboli. Il gruppo di psicodramma si caratterizza invece per essere un tutto che cresce in coesione e si sviluppa una sua identità a partire dalla centralità dei singoli. In tutte le attività, a turno ognuno è al centro dell'attenzione del gruppo, o addirittura si mostra/affida al gruppo.

A ciascuno è data l'opportunità di assumere ruoli nuovi o poco conosciuti ma allo stesso tempo importanti per la crescita del sé, come quello di esprimere i propri sentimenti (positivi o negativi), di accettare e di essere accettato, di comprendere e di essere compreso, di valorizzare e di essere valorizzato, di accudire e di essere accudito.

Il gruppo di Psicodramma è il luogo in cui ogni suo componente fa sufficiente esperienza di quelle funzioni nutritive e di sostegno che coagulano la soggettività.

Esso è strutturato e condotto in modo da funzionare come mondo ausiliario.

Il direttore utilizza ogni occasione per far sì che ciascuno possa sperimentarsi nei diversi momenti della vita di gruppo, sia nei ruoli di soggetto accudente che di soggetto accudito.

L'accudimento attivo è il segnale che una persona ha a cuore il benessere di un altro. Ciò non significa che una persona rinchiude le proprie relazioni in modalità esclusivamente protettive.

La protezione è adatta quando il bisogno dell'altro lo richiede; ma l'altro può anche aver bisogno di un diverso accudimento: potrebbe ad esempio, necessitare di una decisa spinta al distacco, all'autonomia.

L'accudimento "sano" esige atteggiamenti commisurati alle esigenze della persona accudita, dosando ed agendo atteggiamenti commisurati alle esigenze della persona accudita, dosando ed agendo atteggiamenti propri della funzione Materna e paterna. La fase di una sessione in cui è più evidente l'attivazione di questa funzione di accudimento è quella del tempo del protagonista: questi, infatti, per concretizzare sulla scena i contenuti del suo mondo interno, deve ricorrere alla disponibilità dei compagni a farsi esplicitamente accudenti nei suoi confronti, impegnandosi come io-ausiliari nei ruoli loro richiesti.

### Principi e regole dello psicodramma

I principi e le regole dello psicodramma sono quelli che garantiscono l'espressione della verità soggettiva e quindi relazioni intersoggettive tra i gruppi.

Un principio alla base dello psicodramma è quello che ad ogni membro del gruppo è garantito uno spazio/tempo per l'esprimersi nella propria globalità, mobilitando tutte le funzioni che gli sono proprie: pensiero, emozionalità, movimento corporeo, contatto fisico, postura, etc.

A tutti è dato uguale spazio ed uguale possibilità, si parla appunto di circolarità e simmetria.

La metodologia attiva e direttiva propria dello psicodramma infatti non si limita ad offrire alle persone l'opportunità di esprimersi, ma la mette nella condizione di "doversi" esprimere di farlo in un modo ben contestualizzato.

L'attribuzione dello spazio per esprimersi permette a ciascuno di sentirsi immediatamente riconosciuto e lo aiuta ad affidarsi, mettendo rapidamente in mostra parti di sé importanti, abbassando l'ansia che inevitabilmente accompagna situazioni di questo genere. La circolarità che assegna a ciascuno un tempo ed uno spazio di autoespressione, realizzando una distribuzione simmetrica delle partecipazioni individuali, consente inoltre di evitare fenomeni di "straripamento" espressivo da parte di alcuni, o, all'opposto, il "ritiro" da parte di altri.

Una regola fondamentale nel gruppo di psicodramma è la sospensione della risposta. Questo consente di creare un cuscinetto temporale tra due messaggi e di evitare lo stabilirsi di una dinamica

di tipo reattivi "botta-risposta" che innescherebbe una dannosa scarica di impulsi piuttosto che una presa di coscienza di contenuti appartenenti all'altrui soggettività.

Tale regola è strettamente collegata ad un principio fondamentale nello psicodramma che è il rispetto della verità soggettiva.

Tutto ciò che una persona esprime costituisce una "verità" soggettiva che va conosciuta ed accolta anche se non è condivisa.

Ognuno mettendo in comune parti del proprio mondo interno, compie un gesto faticoso, significativo e degno di essere riconosciuto per quello che è; affermando il suo esserci offre se stesso agli altri del gruppo che a sua volta sono stimolati a ridefinirsi come persone e come gruppo.

L'applicazione della sospensione della risposta offre la possibilità dell'instaurarsi nel gruppo di relazioni intersoggettive, ovvero relazioni interpersonali in cui è concesso a ciascuno una qualunque forma di espressione. Tale relazione si differenzia nettamente da un altro tipo di relazione qualificata come interdipendente, che produce nel gruppo una situazione dialogica, una sorta di ping-pong verbale, che conduce alla contrapposizione.

#### 2.4 - Le sessioni

La sessione di psicodramma è l'unità temporale all'interno della quale si svolge un lavoro psicodrammatico completo.

La sua durata è definita contrattualmente e varia da un minimo di un'ora e mezza alle due ore. Lo psicodramma costituisce uno strumento di intervento adatto ai piccoli gruppi: il numero delle persone non dovrebbe essere inferiore alle tre unità e non dovrebbe superare le dodici.

Una sessione di psicodramma viene classicamente suddivisa in tre parti:

**il tempo del gruppo, il tempo del singolo, il tempo delle partecipazioni.**

Il tempo del gruppo è caratterizzato da una fase di riscaldamento, è una sorta di rituale di apertura in cui tutti i membri del gruppo sono chiamati a muoversi nello spazio, a toccarsi, ad incontrarsi nel senso moreniano del termine, ai fini di creare quell'atmosfera di intimità e fiducia necessaria ad esprimersi con spontaneità. Il tempo del singolo è la fase in cui il protagonista, scelto dal gruppo, con l'aiuto del direttore e degli io-ausiliari mette in scena un evento o una situazione chiave della sua vita reale o immaginaria. Il tempo delle partecipazioni è la fase conclusiva di una sessione di psicodramma. Al termine della rappresentazione il gruppo originario si ricompone ed ogni membro è chiamato ad esprimere tutto ciò che questo gli ha evocato. È un momento importante non solo per il soggetto protagonista, che trova conforto e comprensione ma anche per l'intero gruppo, in quanto la sola possibilità di comunicare liberamente e di confrontare i propri vissuti è di per sé terapeutica ed accresce la coesione del gruppo.

In ciascuna di queste fasi il direttore innesca tra i componenti del gruppo quelle interazioni che mettono il singolo nelle condizioni di giocare, in condizioni di realtà o semirealtà, quei ruoli che lo fanno essere creatore della propria esistenza. Il tempo del gruppo è fondamentalmente caratterizzato da attività al cui interno viene assegnato a ciascuno uno spazio di autoespressione nel quale la soggettività può espandersi, mentre gli altri membri del gruppo rimangono elementi di un contesto in cui spetta di favorire tale processo di autoespressione.

Nella scelta delle attività il direttore tiene conto della particolare fase che il gruppo sta attraversando.

Se di tratta di una fase in cui il bisogno emergente del gruppo sembra essere quello di creare o consolidare dei legami egli proporrà un "fare" che stimoli lo stabilirsi di sentimenti reciproci.

Può invece darsi una situazione gruppolare nella quale il direttore senta il bisogno dell'esplicitarsi delle proprie preferenze relazionali all'interno del gruppo. Infine se il gruppo ha una storia sufficientemente lunga, che abbia consentito il crearsi di un co-conscio<sup>1</sup> e di

un co-inconscio, il direttore tratterà il gruppo come un organismo unitario che ha una sua evoluzione complessiva di cui beneficiano anche le singole parti.

Quando il gruppo grazie anche alla continuità riesce a creare un co-conscio ed un co-inconscio aumenta il suo potenziale terapeutico in quanto cresce e si rafforza come organismo unitario.

Tale condizione produce secondo Moreno la "familiarizzazione" tra i membri.

Una conseguenza operativa all'interno di gruppi "familiarizzati" è l'amplificazione, all'interno della sessione, del tempo del gruppo, a discapito del tempo del singolo.

In questo tempo ognuno porta i suoi contributi di condivisione, di confidenza, di accudimento. Contributi che nutrono in modo continuativo e sostanzioso il gruppo.

#### 2.5 - Lo psicodramma come terapia dell'interazione e della relazione

Dice Moreno:

*"...la nostra ipotesi è che ciò di cui un paziente ha bisogno, più di ogni altra cosa è di entrare in contatto con le persone che evidentemente hanno un affetto profondo e caldo per lui...quanto più il contatto è caldo, intimo e genuino, tanto più grandi saranno i vantaggi che il paziente potrà trarre dalla scena psicodrammatica. (Moreno, 1985, p.52)."*

Il gruppo di psicodramma proprio per le sue caratteristiche ed in particolare proponendo come elemento centrale l'attivazione della dinamica relazionale ruolo-controruolo ben si adatta a lavorare sulle problematiche relazionali.

Moreno individua centrale e caratterizzante la psicoterapia di gruppo oltre il concetto di co-azione, di agire insieme, il concetto di relazione terapeutica, nella quale ogni individuo diventa agente terapeutico per altri.

La psicoterapia attraverso l'agire insieme è il risultato di scambi tra le persone a diversi livelli comunicativi: psicosomatici, cioè sensoriali e fisici o psicodrammatici, coinvolgenti cioè anche le funzioni mentali superiori, entrambi in alternanza tra i due poli esistenziali che segnano l'essere nel mondo, vale a dire il polo della perfetta fusionalità ed il ruolo della precisa individuazione. L'agire insieme diventa in questo modo una forma di riscaldamento reciproco alla spontaneità.

Il concetto di relazione terapeutica mette a fuoco le potenzialità intrinseche nell'esperienza della reciprocità telica, possibile in gruppo psicoterapeutico.

Le potenzialità terapeutiche dell'interazione e della relazione trovano nello psicodramma le migliori condizioni di espressione. La suddivisione classica della sessione psicodrammatica in una fase di riscaldamento del gruppo, una fase di azione psicodrammatica ed una terza fase di partecipazione dell'uditorio, rispecchia con decisione tale finalità.

La fase di riscaldamento del gruppo attiva la spontaneità delle persone e l'interagire spontaneo è già di per sé terapeutico, dice Moreno

Nella fase dell'azione psicodrammatica, che vede al centro un protagonista mettere in scena il proprio "teatro interno" con l'aiuto del direttore e dei compagni, si sviluppa l'azione terapeutica.

Tale azione è terapeutica per il protagonista che, in un clima di incontro caratterizzato da verità ed amicizia insieme si mette in gioco nel concretizzare i propri conflitti e nell'esplorare nuove organizzazioni psichiche. Allo stesso tempo è terapeutica anche per i compagni che partecipano all'azione. Infatti è nell'assumersi i ruoli assegnatisi loro dal protagonista che vivono l'opportunità di sperimentare la verità profonda sia sul piano della situazione contingente, sia su quello del loro rapporto con il protagonista, sia su quello della loro propria interiorità.

È terapeutica anche per l'uditorio per i processi di identificazione empatica che l'azione promuove.

<sup>1</sup> Co-conscio è il bagaglio di conoscenze e contenuti consci condivisi e costruiti insieme in un gruppo. Il co-inconscio rappresenta invece la

sedimentazione delle esperienze, dei contenuti, delle emozioni di un determinato gruppo. È il patrimonio emotivo e simbolico peculiare di quel particolare gruppo.

È terapeutica infine per il terapeuta stesso, anch'egli coinvolto sul duplice piano della partecipazione empatica alla vicenda e della relazione telica e di verità con il protagonista.

Durante la fase finale dello psicodramma, riservato alla partecipazione dell'uditorio, in cui ciascuno rimanda al protagonista i propri intimi vissuti in rapporto agli eventi vissuti in scena, la relazione terapeutica trova il suo pieno compimento nella catarsi collettiva ed integrativa che la partecipazione realizza.

Oltre allo psicodramma anche la sociometria esplica la doppia funzione della funzione terapeutica dell'interazione e della relazione.

La sociometria entra nella dinamica dell'incontro offrendo al protagonista la possibilità di un'oggettivazione riorganizzatrice e individuante gli affetti e le relazioni ambivalenti o conflittuali.

La sociometria diventa direttamente strumento terapeutico di gruppo nel momento stesso in cui viene applicata alla dimensione affettiva del gruppo stesso, rendendo evidente agli occhi dei membri del gruppo le mappe delle tensioni positive e negative che in quel momento lo attraversano.

*La rivelazione operata dalla sociometria della rete telica propria di un gruppo in un dato momento è terapeutica perché agisce su quella dimensione di verità che è essenziale al gruppo di terapia per continuare ad essere per ciascuno dei suoi membri termine di riferimento del rispecchiamento reciproco e l'altro dell'incontro* (De Leonardi, 1994).

Nella teoria psicodrammatica attuale la dinamica sia intrapsichica che interpersonale viene descritta come governata dall'alternarsi di tre bisogni relazionali primari- il bisogno di fusione, il bisogno di individuazione ed il bisogno di alterità – e dalla ricerca alternata della loro soddisfazione (De Leonardi, 1994). Nello psicodramma i bisogni sopra elencati trovano una precisa corrispondenza nelle sue principali tecniche di attivazione, tanto nel lavoro di gruppo quanto nel lavoro con il protagonista.

Attraverso tale lettura ogni partecipante, offrendo agli altri un'immagine di sé in ruoli inusitati, entra in contatto con una nuova figurabilità del suo essere che permette l'ipotesi di nuove modalità di relazione aumentando un senso di fiducia nel rapportarsi con gli altri, nel padroneggiare la realtà esterna ed anche una più articolata modulazione del sé, nel mantenimento di un senso di continuità.

Partecipare allo psicodramma stimola un movimento in direzione della fusione-coesione che permette anche un movimento di individuazione e di differenziazione, in quanto le modalità di partecipare all'esperienza dello psicodramma e i vissuti seguenti sono soggetti a grandi variazioni individuali, anche dipendenti dalle tematiche al momento dominanti all'interno di ciascun gruppo.

### Capitolo 3°

## IL PROGETTO D SPERIMENTAZIONE DI UN GRUPPO DI PSICODRAMMA

### 3.1 - Descrizione dell'esperienza

**la fase di lavoro: sensibilizzazione - reclutamento - presa in carico**

Questa fase di lavoro ha avuto inizio a settembre 2007 con la sensibilizzazione e **presentazione in equipe del progetto** di sperimentazione di un gruppo di psicoterapia psicodrammatica. Il progetto prevedeva la sperimentazione di un gruppo di psicoterapia rivolto a quei pazienti, già in carico al servizio, che avrebbero potuto giovarsi di un'esperienza terapeutica di gruppo attraverso lo psicodramma.

Si chiedeva agli inviati di proporre pazienti per i quali ipotizzassero una possibilità di "mobilitazione" in termini emotivi ed una concreta possibilità di accedere a ad una tale esperienza.

**I pazienti "possibili partecipanti" sono stati individuati** sulla base di un'analisi del bisogno che uscisse al di fuori dei classici schemi diagnostici.

Il gruppo all'interno del servizio si è quindi presto definito come gruppo che proprio per le caratteristiche dell'approccio potesse rivelarsi efficace per quei pazienti che si caratterizzavano per problematiche di tipo relazionale: isolamento sociale o dovuto a problemati-

che di tipo depressivo o per passate esperienze di deprivazione relazionale.

### 3.2 - Modalità e tempi

**I colloqui di "avvicinamento al gruppo"** sono partiti da metà ottobre.

Per ogni paziente sono stati fatti dai due a i tre colloqui.

I colloqui conoscitivi sono stati condotti dalla sottoscritta per soddisfare i seguenti bisogni clinici:

- necessità di creare un incontro che sia conoscitivo per entrambi i soggetti in azione, terapeuta e paziente;
- cogliere il bisogno di natura psicologica del paziente e valutare una adeguata motivazione a partecipare ad un percorso di psicoterapia di gruppo;
- la necessità di cogliere l'esistenza dei presupposti per l'alleanza terapeutica, presupposti che in termini psicodrammatici assumono la forma di un "incontro" caratterizzato da una relazione telica positiva;
- offrire uno spazio in cui il paziente si senta libero di esplicitare eventuali dubbi e perplessità ed il terapeuta possa offrire eventuali chiarificazioni e rassicurazioni;
- esplicitare un contratto di presa in carico della persona e l'esplicitazione di quelle che sono le "regole" del gruppo di psicodramma;

A gennaio siamo partiti con un "piccolo" gruppo aperto e continuativo costituito da tre pazienti ed un'io-ausiliario. Sono seguiti nel corso del tempo sei inserimenti e due abbandoni. Ad oggi il gruppo è costituito da otto partecipanti tre uomini e cinque donne.

Il gruppo ha luogo in una stanza del Centro di salute mentale, opportunamente attrezzato con moquette, cuscini e materiali multifunzionali, balconata ed uditorio. Questo spazio ha la duplice funzione contenitivo-protettiva ed espressiva. Il gruppo si svolge il pomeriggio con cadenza settimanale e la durata di ogni sessione è di un'ora e mezza circa.

### 3.4 - Il gruppo

Descriverò qui una ad una le diverse persone che hanno dato e continuano a dare vita al gruppo. L'ordine con cui seguirò la presentazione delle persone rispetta l'ordine di entrata nel gruppo e sottolineo il fatto che, nel rispetto della privacy, i nomi delle persone non corrispondono al vero.

**Daria** è una donna di 50 aa, di statura è alta e molto magra, porta i capelli sciolti ed un trucco molto accentuato. Vestito molto elegante e con abiti rigorosamente firmati. Nel camminare appare molto rigida ed impostata.

D. è in carico ai servizi da due anni. Ha una diagnosi di depressione con sintomi psicotici. Vive in casa con i genitori con i quali ha un rapporto simbiotico. All'esterno ha pochi rapporti sociali e superficiali e molti pensieri persecutori, tra i quali quello ricorrente di essere esclusa, non considerata. Lavora come impiegata alle ferrovie, ha una laurea in giurisprudenza. E' iscritta ad un circolo del tennis che però frequenta solo con il papà. La motivazione con cui arriva al gruppo è quella di conoscere delle nuove persone e potersi confrontare con loro. Nel relazionarsi agli altri appare inoltre rigida, quasi imbalsamata e stereotipata nei movimenti.

Emerge chiaro il bisogno di Daniela di sperimentarsi in ruoli nuovi ed uscire dal ruolo cristallizzato di figlia. Forte è il desiderio di confrontare la propria storia con la storia degli altri e forse il desiderio anche di ri-definirsi. Entra nel gruppo l'8 gennaio 2008.

**Paola** è una donna di 47 aa, alta magra e molto curata nel vestire. E' in carico al servizio in psicoterapia individuale da un anno e mezzo. Si è rivolta all'unità di Psicoterapia per far chiarezza sui suoi ricorrenti attacchi di ansia che le impediscono di vivere. E' sposata anche se attualmente sta attraversando un periodo di separazione dal marito. Non ha figli. Attualmente è alla ricerca di un lavoro che le possa garantire un'indipendenza economica. E' una persona molto diffidente e restia alle relazioni sociali ma questa sua caratteristica, di cui ne è ben consapevole, viene vissuta in maniera distonica. La motivazione con cui arriva al gruppo è quella di poter capire che cos'è che succede in lei quando si relaziona agli altri. Emerge chia-

ro il bisogno di sperimentarsi in ruoli più autentici, e il bisogno di ricevere specchi da altri che l'aiutino in qualche modo a individuarsi. Entra nel gruppo l'8 gennaio 2008, esce a settembre 2008.

**Adriano** è un uomo di ha 38 aa di costituzione robusta e con lo sguardo un po' annebbiato. E' seguito dal 2000 presso il Centro di salute mentale per un disturbo di dipendenza da Tavor che ha iniziato ad assumere per reagire allo stress lavorativo. Ha seguito un percorso di disintossicazione ed attualmente è quasi un anno che non assume più Tavor. Vive in casa con i genitori ed attualmente non ha un lavoro. Arriva al gruppo spronato dalla psichiatra che lo segue ed anche la sua motivazione appare estrinseca più che intrinseca. Appare scettico e con poche aspettative ma nonostante questo chiede di essere "ammesso" a questa esperienza di gruppo perché in questo momento si sente molto isolato. Entra nel gruppo l'8 gennaio 2008, abbandona il gruppo nel marzo 2008.

**Anna** è una donna di ha 40 aa, è una psicologa di formazione biosistemica la quale, avendo già fatto esperienze di psicodramma, si è resa disponibile a partecipare al gruppo nelle vesti di io-ausiliario. Entra nel gruppo 15 gennaio 2008.

**Fabio** è un uomo di 55 aa. E' alto e di corporatura robusta ha un'aria sbarazzina ed un abbigliamento eccentrico. E' seguito dal Centro di Salute mentale dal 2000, ha una diagnosi di disturbo narcisistico di personalità. Ha già partecipato l'anno scorso ad un ciclo di sessioni di psicodramma a termine. Ama molto parlare di sé e della sua vita che sembra ogni volta prendere forme diverse: da grande musicista, a plurilaureato in lingue. E' una persona gradevole e dai modi molto delicati, amante del teatro e delle arti in generale che sembrano essere i suoi canali comunicativi preferenziali oltre che ottimi strumenti per permettergli di guardarsi e comunicare stando in relazione con altri. La motivazione con cui arriva è ben precisa ed è quella di trovare uno spazio espressivo in un contesto che gli permetta di relazionarsi ad altri.

Entra nel gruppo marzo 2008.

**Piero** è un uomo di 38 aa, di bassa statura e corporatura normale. Ha i capelli brizzolati occhi scuri, vivaci e un viso dai lineamenti spigolosi. Porta un paio di occhiali tondi che abbinati ad un abbigliamento fuori moda gli conferiscono un'aria un po' buffa. Vive in famiglia e lavora come ragioniere in regione. Si rivolge al servizio nel dicembre del 2007, a seguito di un prolungato periodo di sofferenza conseguente all'interruzione di una relazione sentimentale. La problematica con cui arriva riguarda le relazioni e la "giusta distanza". P. riferisce di "non riuscire a mantenere la distanza giusta tra le persone e pensa che gli altri lo giudichino e non lo accettino. La motivazione che lo spinge ad intraprendere un percorso di gruppo è quella di capire che cosa non va in lui e di confrontarsi con altre persone in un'esperienza relazionale, quella grupppale, per lui nuova. Entra nel gruppo a Marzo 2008.

**Elena.** è una giovane donna di 32 aa., di bassa statura e di corporatura formosa. Ha i capelli scuri che porta spesso legati ed occhi vivaci nascosti dietro alle lenti degli occhiali. E' arrivata al centro di salute mentale per un problema di cleptomania associato a stati di tipo depressivo che le impedivano di vivere in maniera naturale le relazioni sociali lavorative e personali.

È siciliana e proviene da una numerosa famiglia (ha quattro fratelli) con la quale riferisce di avere buoni rapporti ma superficiali "loro non capiscono realmente chi sono...".

Si è allontanata da casa per cercare un lavoro a Bologna. Attualmente fa l'impiegata in un'azienda, le piace il suo lavoro ma si sente a disagio con i colleghi ed in particolare con le donne. Dice di sentirsi poco considerata e di avere l'impressione di essere isolata soprattutto dalle donne. Vive da sola con altre ragazze. Da circa un anno e mezzo frequenta un ragazzo della sua età di cui non è più sicura di essere innamorata. La motivazione con cui arriva al gruppo è quella di confrontarsi in un contesto relazionale protetto, di dare un senso alla sua storia anche confrontandola con quella degli altri e di conoscere persone nuove. Entra nel gruppo all'inizio di maggio 2008.

**Massimo** è un uomo di 42 aa è in carico al servizio già da alcuni anni. Soffre di un disturbo depressivo accompagnato a reazioni psicosomatiche. E' alto e massiccio, porta abiti eleganti che assieme al suo parlare forbito, contribuiscono a dargli quell'aria di un uomo di altri tempi. Vive in casa con i genitori verso i quali vive un rapporto idealizzato. Lavora come impiegato nel sociale anche se sulle spalle ha una mancata laurea in medicina, sogno/riscatto della madre caposala infermiera. Ha abbandonato la facoltà di medicina, in regola con gli esami, al quarto anno. Arriva al gruppo per risolvere i suoi problemi relazionali che gli impediscono di avere una vita sociale soddisfacente. Riferisce di sentirsi incompreso dagli altri o "utilizzato" per fini altri dall'amicizia o dall'amore. Dalla sua autobiografia emerge una coazione a ripetere copioni relazioni autodistruttive ed una buona capacità dialettica e di dar forma verbale ai propri stati. Entra nel gruppo all'inizio di maggio 2008.

**Sara** è una donna di 37 aa, alta, magra e dai lineamenti spigolosi. Vive in famiglia ed è iscritta alla facoltà di fisica, le mancano due esami e la tesi ma da circa due anni è completamente bloccata con gli studi. E' timida ed impacciata e riferisce difficoltà nel vivere le relazioni "quando qualcuno mi si avvicina e mi rivolge la parola io mi blocco, mi manca il fiato, il respiro si fa corto e inizio a tremare, è tremendo sembra una stupida...". Il motivo per cui si rivolge al servizio riguarda questa sua problematica che vive in maniera distonica in quanto si accorge che le impedisce di avere una vita "normale", di terminare l'università e realizzare il sogno che faceva da bambina, ovvero quello di creare una famiglia. Entra nel gruppo a Luglio 2008.

**Laura** è una donna di 44 aa di statura media e con qualche chilo di troppo, porta un abbigliamento largo e mascolino, che lascia trasparire poco della sua femminilità. E' seguita da tre anni dal centro di salute mentale. Il problema che l'ha portata a chiedere aiuto è un disturbo alimentare di tipo compulsivo che la portata ad arrivare al peso di 90 Kg per 1.60 scarso di altezza. Laura è primogenita di tre fratelli, con cui riferisce di non avere rapporti di alcun tipo. E' orfana di padre e vive un rapporto conflittuale con la mamma. Fa l'insegnante in una scuola media. Vive sola e non ha mai avuto una vera storia sentimentale. Con le persone vive un rapporto ambivalente se infatti da un lato è spaventata dall'altro le ricerca e se ne sente attratta. Nel relazionarsi agli altri appare aggressiva ed imponente. Vive l'opportunità di partecipare al gruppo di psicodramma quasi come una sfida con se stessa. E' spaventata ma prevale il coraggio di mettersi in gioco, in un contesto protetto. Emerge il bisogno di sperimentarsi in ruoli nuovi all'interno di un contesto protetto. Fin dal primo contatto si intravede la potenzialità del gruppo per L. ed il fatto che questo possa rappresentare per lei un microcosmo sociale, in cui in modo semplificato ma nello stesso tempo intenso, si presentano le stesse difficoltà che si incontrano nella vita di tutti i giorni. Emerge il bisogno di uno spazio in cui ci senta accuditi e venga stimolato l'emergere e l'elaborazione dei vissuti e delle emozioni, per poter imparare a "stare" in modo soddisfacente anche nel proprio contesto familiare e sociale. Entra nel gruppo a settembre 2008.

#### Capitolo 4°

##### I MOVIMENTI DEL/NEL GRUPPO

L'intenzione di questo capitolo è quella di soffermarsi a riflettere su i movimenti che hanno caratterizzato la vita di questo gruppo in relazione anche alle attività proposte dal direttore.

Quando un gruppo è continuativo e si trova nella condizione di costruirsi una storia, si viene a creare tra i suoi membri quella familiarità che consente il formarsi di ciò che Moreno chiama il co-scio e co-inco-scio. E' grazie ad esso che le vicende interiori di ciascuno, presenti e passate, divengono esperienza condivisa da tutti.

Il verificarsi di questa condizione fa sì che emerga dal gruppo il desiderio e l'esigenza di aggiornamento, da parte di ciascuno, sulle vicende, sugli episodi di vita, sul tono dell'umore, sulla tensione esistenziale di ognuno dei compagni. " *E' come se ciascuno al momento del suo periodico ritrovarsi, sentisse il bisogno di "sapere come è andata dall'ultima volta che ci si è visti" per dare una risposta alle*

parti di sé costituite dai compagni interiorizzati, che sono state "al-  
lertate" nel tempo di attesa del nuovo incontro" (G. Boria, 1995).

Ciò comporta delle conseguenze come ad esempio il fatto che all'inizio di ogni sessione tutti si aspettino, da un lato, di condividere, il più recente vissuto degli altri, dall'altro di partecipare agli altri il proprio.

#### 4.1 - Analisi delle sessioni

Nel paragrafo che segue porterò alcune sessioni di psicodramma tratte dal periodo che va da gennaio ad ottobre del gruppo continuativo che sto conducendo presso l'Unità di Psicoterapia, il cui contesto è stato descritto nel capitolo primo.

La finalità con la quale riporterò le sessioni è quella di leggere, attraverso, le attività proposte dal direttore, i movimenti nel/del gruppo.

Analizzerò quindi le attività anche esplicitandone l'intenzionalità "terapeutica" del direttore in essa contenute.

Delle sessioni presentate vengono riportati i seguenti elementi:

- numero d'ordine sequenziale e tempo in cui si svolge la sessione
- nome di ciascuno dei presenti, con indicazione tra parentesi del numero degli incontri a cui finora ognuno ha partecipato
- sintetica concatenazione degli eventi che caratterizzano la sessione
- denominazione di ciascuna attività, seguita dalla rispettiva consegna del direttore
- riflessione circa l'intenzionalità terapeutica del direttore

#### Primo incontro 8 gennaio

Adriano (1), Paola (1) e Daria (1), [Anna(io-ausiliario)]

#### Obiettivo: CONOSCENZA RECIPROCA

È il primo incontro. Le persone si sgranchiscono con un'attivazione psicomotoria, iniziano a prendere confidenza con gli spazi.

Il direttore invita le persone a concentrarsi sul proprio stato d'animo e poi ad esprimerlo attraverso il corpo. Segue un giro di presentazione dei nomi

Un' attivazione psicomotoria ed un'attività "gli oggetti nella borsa" che serve a far circolare informazioni su di sé in maniera mediata.

Segue una catena al buio nella quale ognuno dice qualcosa ad un compagno che serve a far circolare confidenza nel gruppo.

#### SESSIONE 1

Attività: attivazione psicomotoria

Consegna: "Alzatevi e camminate nello spazio del tappeto che in psicodramma si chiama palcoscenico e rappresenta lo spazio di azione"

Attività: esplorazione dello spazio

Consegna: "Iniziate a guardarvi intorno e ad esplorare l'ambiente, avvicinatevi agli oggetti che più vi incuriosiscono e prendetene contatto"

Attività: interazioni

Consegna: "Lentamente mentre riprendete a muovervi vi concentrate su di voi e sulle sensazioni che state provando.

lentamente assumete la camminata che più rappresenta il vostro stato d'animo.

piano piano vi guardate ed iniziate ad interagire nel modo in cui vi viene, prima senza usare la parola e poi con la parola"

Attività: Presentazione

Consegna: "Prendete dei cuscini e mettetevi comodi in cerchio. Ora faremo un giro di presentazione con la palla che ha la funzione di sancire il turno di parola. Ognuno, quando avrà la palla in mano dirà il suo nome e la storia del proprio nome"

Attività: Oggetti nella borsa per parlare di sé

Consegna: "Prendete tre oggetti dalla borsa o dalle tasche o che avete addosso a voi. Vi rimettete in cerchio e li tenete dietro di voi. Io apparecchierò al centro con una

coperta che accoglierà i vostri oggetti....sono oggetti speciali perché sono i vostri oggettini ed in qualche modo parlano di voi

"Partiamo da A. metti al centro il tuo primo oggetto e ci dici che cosa dice di te."

Attività: situazione di ognuno

Consegna: "Vi alzate, vi sgranchite, prendete un cuscino e ve lo tenete stretto come un compagno di passeggiata. Mentre passeggiate pensate alle cose che sono state dette/raccontate e fatevi venire qualche pensiero rispetto alle cose sentite che ritrovate

anche in voi. In che cosa vi ritrovate e in che cosa no. Quando avete le idee chiare vi fermate sulle tre postazioni preparate per voi."

Attività: verbalizzazioni

Consegna: "A partire da x vai da ognuno dei tuoi compagni e gli dici una cosa di te che a tuo parere ti accomuna oppure ti differenzia da lui qualcosa che ti è stato stimolato da ciò che il compagno ha detto"

Attività: saluti finali

Consegna: "Ora rimanendo in cerchio vi avvicinate finché i piedi si toccano tra di loro. Nell'ordine che volete ognuno mette in parole ciò che sente e che gli va di condividere con questo gruppo

"L'intenzionalità terapeutica di ogni attività scaturisce dal contesto in cui la stessa attività è inserita (G. Boria)".

In questo primo incontro di un gruppo che dovrà costituirsi la finalità terapeutica del direttore è quella di creare un clima sufficientemente accogliente in cui le persone si sentano libere di esprimersi e conoscersi.

Le attività proposte hanno la finalità da un lato di far prendere confidenza ai partecipanti con gli spazi del teatro di psicodramma e dall'altro di avviare una prima forma di interazione e di conoscenza reciproca. E' assente l'io-ausiliario professionista.

#### Secondo incontro 15 gennaio

Adriano (2), Paola(2), Daria (2) e Anna(1)

#### ACCOGLIMENTO IO-AUSILIARIO

Nel gruppo si inserisce una persona nuova: l'io ausiliario professionista.

Ognuno dei presenti rivolge delle parole per conoscerlo e così farà poi il nuovo membro le persone poi si sgranchiscono con un'attivazione psicomotoria. Segue poi un'intervista a coppie con una seguente presentazione del compagno in inversione di ruolo ed un successivo giro di verbalizzazioni e di rettifica o aggiustamento. Si conclude con una catena finale dove ognuno si rivolge ad un compagno per parlargli di un altro.

#### SESSIONE 2

Attività: domande ad un nuovo compagno

Consegna: "ognuno di voi fa una domanda ad Agnese che l'aiuti a farsi conoscere meglio. Dopo Agnese farà altrettanto"

Attività : Attivazione psicomotoria

consegna" Vi alzate e iniziate a camminare. Gradualmente il pavimento su cui state camminando diventa sempre più caldo, la temperatura sale bruscamente, fino a che il pavimento scotta e non potete più appoggiarvi i piedi. L'unico punto freddo sono i cuscini mettetevi in salvo "

Attività :intervista a coppie

Consegna: " vi mettetevi a coppie, decidete chi è A e chi è B. ora a turno uno sarà l'intervistatore e l'altro l'intervistato"

Attività: presentazione del compagno in inversione di ruolo

Consegna " ora A diventerà il compagno e si presenterà all'altra coppia, B nel frattempo starà in silenzio ed avrà poi tempo per rettificare o aggiungere"

Attività :Giro di condivisione

Consegna: "Ora ognuno torna nei propri panni e mette in parole come si è sentito sentendo il compagno che parlava



come se fosse lui e se c'è qualcosa che non è stato detto può integrare o correggere"

Attività: attivazione psicomotoria

Consegna: "vi alzate, camminate, vi guardate e per ognuno pensate ad una cosa dell'altro che vi ha colpito. Quando l'avete trovata ognuno dirà il proprio nome."

Attività : catena finale

Consegna: **A partire da chi se la sente ognuno di voi si rivolge ad un compagno e gli parla di un altro compagno.**

Attività: saluti finali

La finalità di questo incontro oltre all'accogliamento dell'io-ausiliario è quella di creare situazioni, accadimenti che consentano alle persone di parlare di sé e di conoscersi così da iniziare a mettere le basi per il sedimentarsi di un co-conscio di gruppo. *Possiamo immaginare il gruppo come un serbatoio nel quale ogni persona deposita le vicende della propria storia, vicine o remote che siano. I racconti con cui i partecipanti al gruppo all'inizio di una sessione aggiornano i compagni su quanto è a loro accaduto nel tempo precedente all'incontro, l'emergere occasionale del proprio passato, gli episodi di vita mostrati durante la rappresentazione scenica, le diverse forme espressive che si realizzano mentre il gruppo agisce, tutto ciò determina un convergere di informazioni che fa nascere ed alimenta una rassicurante sensazione di familiarità. Questo deposito di storie individuali è ciò che moreno chiama co-conscio. (G. Boria)* Tali conoscenze si riferiscono a contenuti presenti a livello di coscienza ma la frequentazione e la condivisione proprie di un gruppo continuativo costituiscono anche un altro "co": il co-inconscio. Esso compare nel qui ed ora della situazione grupale ed ha a che vedere con il clima emotivo, con il tono di fondo che si avverte in un incontro.

Moreno scrive: " *Individui che sono intimamente familiarizzati possono fare l'inversione di ruolo con maggior facilità di individui separati da un'ampia distanza psicologica o etnica.*

*La causa di queste grandi variazioni sta nello sviluppo di stati co-consci e co-inconsci. Le associazioni libere di A possono essere un sentiero verso gli stati inconsci di B; ma può il materiale inconscio di A collegarsi naturalmente e direttamente con il materiale inconscio di B senza che costoro comunichino a livello degli stati inconsci? Il concetto di stati inconsci individuali diventa insoddisfacente a spiegare entrambi i movimenti. Dobbiamo creare un concetto che sia costruito in modo tale per cui l'indicazione obiettiva dell'esistenza di questo processo a doppia via non venga da una psiche sola, ma da una realtà ancora più profonda in cui gli stati inconsci di due o più individui siano legati (moreno 1961)"*

### Terzo incontro 21 gennaio

Daria (3), Paola (3), Adriano(3), Anna (2)

#### ALTRO SIGNIFICATIVO

La sessione inizia con un'attivazione psicomotoria ed un' interazione con i compagni non verbale e verbale. Segue un'attività di doppi in cui ad ogni membro viene richiesto di esprimere attraverso una postura il proprio stato d'animo e ai compagni di mettersi nei suoi panni e dar voce a questa postura. Segue un giro di condivisione e verbalizzazioni, in cui ad ognuno viene offerta l'opportunità di esprimere il proprio stato d'animo anche arricchito dagli stimoli offerti dai compagni. Il direttore invita poi i compagni a pensare ad una persona significativa che li conosca bene e che rivesta un ruolo importante dal punto di vista affettivo. Al gruppo viene data la possibilità di fare delle domande per conoscere meglio il proprio compagno di gruppo. L'altro significativo affida al gruppo un messaggio da riferire da parte sua al compagno assente quando sarà rientrato nei suoi panni. La sessione si conclude con una catena finale al buio in cui ognuno esprime ciò che sente, facendo circolare confidenza nel gruppo.

#### SESSIONE 3

Attività: attivazione psicomotoria

Consegna: "camminate liberamente per il palcoscenico, vi sgranchite. Quando incontrate un compagno lo salutate nella maniera che, secondo voi, è adatta a quel compagno. Ora vi concentrate su di voi e sul vostro stato d'animo."

Attività: doppi

Consegna: "In cerchio a partire da X ognuno ci mostrerà il suo stato d'animo attraverso una statua. I compagni, uno alla volta, si metteranno dietro di lui e appoggiando una mano su questa statua, attraverso la tecnica del doppio, proveranno ad entrare nei panni del compagno e a dar voce a questa statua."

Attività: attivazione psicomotoria

Consegna: "Prendete un cuscino che vi stringete come un compagno di camminata. Mentre camminate pensate ad una persona significativa per voi, che vi conosce bene. Quando l'avete trovato dite il vostro nome e vi sedete a terra sul cuscino, mantenendo un cerchio."

Attività: inversione con un altro significativo

Consegna: "ora chi io toccherò diventerà quella persona. Dopo una sua breve autopresentazione gli altri avranno l'opportunità di fargli delle domande per conoscere meglio il proprio compagno di gruppo.

L'altro significativo, al termine delle domande, formulerà un messaggio che sia un suggerimento al gruppo su come comportarsi con x per rendere il suo stare in questo gruppo più soddisfacente."

Attività: catena finale

Consegna: "mettete i cuscini al centro e vi disponete a stella. Ora abbasserò le luci e a partire da chi se la sente, attraverso la tecnica della catena che prevede che chi riceve un messaggio può rivolgersi a tutti i compagni fuorché a chi glielo ha mandato, dite ad un compagno qualcosa che vi sta passando dentro in questo momento che serve a far circolare confidenza nel gruppo."

Saluti finali

Obiettivo clinico di questo incontro è ancora quello di creare delle interazioni e degli accadimenti che facciano circolare delle informazioni circa la storia personale delle persone che compongono il gruppo contribuendo ad alimentare il co-conscio del gruppo e allo stesso tempo il crearsi di un clima di confidenza e di affidamento.

*Il modello dell'appartenenza, alla cui costituzione il direttore dedica molte delle sue proposte interattive nella fase preparatoria allo psicodramma individuale, è esplicitamente un modello di appartenenza tra pari. Offrire a tutti i membri le stesse opportunità di espressione e di comunicazione è una regola del gioco che il direttore stesso stabilisce fin dall'inizio (De Leonardis).*

La parità nell'appartenenza è un fattore importante nel gruppo per l'acquisizione di un'altra qualità di base che è: la confidenza .

Fornari sostiene che un vero accomunamento di gruppo presuppone "un interazione tra individui in una relazione di presenza percettiva reciproca, nell'hic et nunc".

### Quarto incontro 29 gennaio

Daria (4), Paola (4), Adriano (4), Anna(3)

#### CREAZIONE DEL GRUPPO: L' AGGIORNAMENTO

La sessione inizia con un'attivazione psicomotoria a cui segue la comunicazione di ciascuno al gruppo su due eventi avvenimenti significativi della settimana: uno positivo ed uno negativo. Si conclude poi con una catena in cui ognuno si rivolge ad un compagno e verbalizza le emozioni suscitate dal suo racconto.

#### SESSIONE 4

Attività: attivazione psicomotoria

Consegna: "Camminate"

Attività: situazione di ognuno

Consegna: "Mentre camminate vi focalizzate sugli avvenimenti della settimana. Vi focalizzate su due avvenimenti significativi: uno positivo, uno negativo

lo metterò due sedie al centro una con un cuscino nero (evento negativo) ed una con un cuscino azzurro (evento positivo). “

“Uno alla volta, a partire da chi se la sente si alza e sceglie uno dei due cuscini e racconta quello che gli è successo.”

Attività: catena

consegna: “Ora ripensate all’emozioni suscitate dal racconto dei vostri compagni. Ora ciascuno si rivolge ad un compagno, va da lui, stabilisce un contatto e gli dice le emozioni suscitate dal suo racconto. Procediamo in senso orario.”

Saluti finali

Il gruppo inizia piano piano a costruirsi attraverso il raccontarsi reciproco possibile in un clima di affidamento. L’aggiornamento consente alle persone di mettere in comune le esperienze di vita di ciascuno, arricchendo il bagaglio di conoscenze (co-conscio) che formano il corpo unitario del gruppo. L’esplicitare ed il condividere le proprie risonanze emotive ai racconti dei compagni favorisce lo stabilirsi, in un clima di affidamento, di una comunicazione e modalità di relazionarsi trasparente e non-trasferale.

#### Quinto incontro 5 febbraio

Daria (5), Paola (5), Adriano (5), Anna (4)

#### GIOCO DI RUOLO: LA FAMIGLIA

La sessione inizia con un’attivazione psicomotoria, a cui segue un momento di gruppo dedicato all’aggiornamento in cui ad ognuno viene chiesto di scegliere un compagno di andare verso di lui e stabilendo un contatto fisico di aggiornarlo. Segue un’attività di gruppo sulla famiglia, in cui viene richiesto al gruppo di diventare una famiglia ed improvvisare una scena di famiglia. Ognuno ha la possibilità di scegliere un ruolo pur mantenendo il suo carattere. Segue una catena finale in cui ognuno è chiamato a fare un confronto tra il ruolo interpretato e la realtà.

#### SESSIONE 5

Attività: attivazione psicomotoria

Consegna: “Camminate, ri-prendete confidenza con lo spazio, lentamente iniziate ad alzare lo sguardo e ad accorgervi della presenza dei vostri compagni. Quando incontrate qualcuno date un segno della vostra presenza”

Attività: aggiornamento

Consegna: “Vi sedete in cerchio in modo da guardarvi negli occhi e a partire da Agnese, scegli un compagno, vai da lui, e dopo aver stabilito un contatto gli dici una cosa che ti preme in questo momento. Quando hai finito, torni al tuo posto e la persona seduta alla tua destra farà altrettanto.”

Attività: la famiglia

Consegna: “Ora faremo un’attività che richiede il coinvolgimento di tutti. Datevi un ordine da uno a quattro. Diventerete una famiglia dove ognuno manterrà il suo carattere ma assumerà il ruolo che sceglie e si darà un nome.

Ora improvviserete una scena di famiglia”

Attività: giro di condivisione

Consegna: “Ora faremo un giro di condivisione in cui ognuno verbalizzerà come si è sentito nel ruolo che si è scelto e farà un confronto con la realtà”

Il gruppo inizia a costruire la sua storia. Cresce piano piano il bisogno di aggiornarsi ed iniziano a vedersi i legami telici.

La situazione di ognuno è un’attività che tipicamente viene proposta all’inizio della sessione. Essa predispone ed introduce alle attività successive. In questa attività viene scelto un aggiornamento breve che vada a stimolare la funzione mentale di doppio, in cui l’individuo ha la possibilità di arricchire la rappresentazione di se stesso orientando l’attenzione verso il suo interno. L’attività della famiglia è un’attività in semi-realtà ovvero che coinvolge le persone in una situazione del “come se”. E’ infatti arbitrariamente stabilito dal direttore un contesto specifico all’interno del quale si svolgerà l’azione e le persone devono comportarsi come se si trovassero

effettivamente in quel contesto specifico con i vincoli che gli sono propri. La semi-realtà introduce le persone nella dimensione del gioco e il gioco consente all’individuo di accedere alla sperimentazione di ruoli nuovi, inediti e di sviluppare funzioni e conoscenze che l’incontro con la realtà quotidiana può aver in un certo senso sacrificato. La finalità di fondo dell’aggiornamento e dell’attività successiva sulla famiglia è quella di consentire alle persone di mettere in comune le esperienze di vita di ciascuno, arricchendo il bagaglio di conoscenze co-conscio che formano il corpo unitario del gruppo. Le persone infatti hanno la sensazione di appartenere ad un gruppo quando percepiscono di poter attingere ad un patrimonio comune e condiviso di esperienze. Tale patrimonio viene acquisito attraverso la vita vissuta direttamente con i compagni del gruppo (la storia del gruppo) o attraverso il racconto che ciascuno fa di quanto gli accade fuori e della risonanza emotiva che tutto questo provoca.

#### Sesto incontro 5 febbraio

Daria (6), Adriano(6), Paola (6), Anna (5)

#### ALAN PROTAGONISTA

La sessione si apre con un’attivazione psicomotoria che coinvolge tutto il gruppo, i segue un aggiornamento sulla settimana da parte di ognuno e così si arriva all’individuazione di un protagonista. Egli porta una scena familiare in cui si sentiva “costretto” per le pressioni, e forti aspettative dei genitori. La sessione si conclude con le partecipazioni da parte dell’uditorio.

#### SESSIONE 6

Attività: attivazione psicomotoria

Consegna: “ camminate nello spazio a vostra disposizione con passo normale, cambiando direzione quando volete. Accelerate la camminata fin quando non diventa una corsa. ora rallentate e ricominciate a camminare. Rallentate ancora finché la camminata non diventi più lenta, quasi che a fatica riuscite a staccare i piedi dal pavimento. Riprendete il vostro ritmo di camminata e mentre camminate ripensate alla vostra settimana, alle cose che sono accadute alle persone che avete incontrato, o a quelle che volevate incontrare ed invece non avete incontrato, alle cose belle e alle cose brutte. Quando siete pronti vi sedete a terra.”

Attività: situazione di ognuno

Consegna: “ a partire da x ognuno si rivolge al gruppo e lo aggiorna sulla sua settimana”

Attività: Alan protagonista

Consegna: “oggi lavorerò un protagonista, sulla base di quanto avete ascoltato al mio via mettete la mano sulla spalla di chi vi va di veder lavorare stasera. “

Strategia; evento

Tempo : una settimana fa

Ruoli assegnati:

Patrizia\_mamma

Daniela\_papà

Agnese\_alter-ego

Sentimento centrale: oppressione, il peso delle aspettative dei genitori

Attività: partecipazione

Consegna: Ora visto che Alan ci ha donato un pezzetto importante della sua vita il gruppo farà altrettanto.

A turno a partire da chi se la sente porterà a Alan ciò che ha risuonato del suo lavoro.

Alan viene scelto dal gruppo per l’ “urgenza” che il gruppo ed anche il direttore ha sentito nell’aggiornamento. Ha infatti portato un clima familiare pesante a causa di non detti e forti aspettative nei confronti di Alan che gli impediscono di procedere nella sua vita e gli danno la sensazione di blocco. Adriano mette in scena una situazione di una cena familiare in cui i genitori sono molto apprensivi nei suoi confronti e non lo lasciano parlare. Dalla balconata riesce ad auto-osservarsi da fuori e prende il coraggio per scendere e comunicare in maniera diretta e pulita con entrambi i genitori.

Emerge in questa sessione un Adriano nuovo, non più resistente e di poche parole, ma un Adriano che si è aperto e messo in gioco fino in fondo, forse troppo in fondo per lui. Dopo due sessioni infatti mi chiederà un colloquio individuale dove deciderà di non frequentare più il gruppo, proprio perché le emozioni che il gruppo gli smuove, a suo dire, sono troppo forti e non crede di reggere. Intanto vengo a sapere dalla psichiatra che lo segue da anni per i farmaci che ha ripreso a prendere il tavor e sospeso anche i contatti con lei e con tutto il Centro di salute mentale.

#### **Nono incontro 26 febbraio**

Daria (10), Paola (10), Adriano (7), Anna (8)

#### **CONGEDO DI ADRIANO**

Il direttore informa il gruppo riguardo al fatto che Adriano ha una comunicazione da fare rispetto alla sua scelta di continuare a frequentare o meno il gruppo. Dopo una breve attivazione psicomotoria invita A. a rivolgersi al gruppo e a fare la sua comunicazione. Poi invita i compagni ad avvicinarsi uno alla volta ad Alan per fargli una comunicazione. Segue un saluto ad Adriano che esce dal gruppo. Ed infine una catena finale di verbalizzazioni del proprio vissuto da parte del gruppo.

#### **SESSIONE 9**

Attività: attivazione psicomotoria

Consegna: **"Vi muovete cercando di occupare tutti gli spazi, iniziate ad aumentare la camminata fino a farla diventare quasi una corsa che prende le direzioni più insolite, sempre cercando di non scontrarvi. Ora il ritmo della camminata piano piano rallenta fino a riassumere l'andatura iniziale. Piano piano alzate gli sguardi e quando incontrate lo sguardo di un compagno vi soffermate a guardarlo e poi trovate una maniera appropriata per quel compagno per salutarlo."**

attività: congedo di Alan

consegna: **"Alan ti rivolgi al gruppo e gli parli della decisione presa riguardo alla frequentazione di questo gruppo"**.

**"A turno poi ogni tuo compagno ti si avvicinerà e ti dirà qualcosa che viene dal cuore."**

Saluto ad Alan che esce dal gruppo

Attività: catena

Consegna: **"Ognuno, a partire da chi se la sente ed utilizzando la tecnica della catena, si rivolge ad un compagno e mette in parole quello che gli sta passando dentro."**

Questa sessione viene interamente dedicata al congedo di Adriano dal gruppo. A. Aveva già espresso, in un colloquio individuale richiesto da me, dopo alcune sue assenze, la sua volontà di interrompere il percorso di gruppo. Insieme concordiamo di riferire il contenuto del nostro incontro al gruppo in una sessione dedicata al suo congedo, in cui sia lui che i compagni avessero la possibilità di elaborare la separazione.

L'intenzionalità terapeutica di questa attività è quindi quella di creare le condizioni per cui ad ogni membro del gruppo venga data la possibilità di esplicitare i propri sentimenti connessi a tale evento, attraverso un lavoro introspettivo e di verbalizzazioni che consenta di riconoscere, analizzare ed accettare il disagio che l'esperienza di distacco naturalmente provoca. Il modo simmetrico con cui i saluti vengono espressi induce a riflettere sull'evento anche coloro che tenderebbero a negare o banalizzare tale disagio.

#### **Decimo incontro 4 marzo**

Daria (9), Paola (9), Anna (7)

#### **CONTINGENZA: PASQUA**

Il gruppo si apre con la comunicazione da parte del direttore dell'arrivo di un nuovo compagno, ed una successiva verbalizzazione sugli stati d'animo conseguenti a tale comunicazione. Segue un breve aggiornamento e poi, tenuto conto della contingenza della Pasqua, un'attività sulla Pasqua ed un incontro con altri significativi.

#### **SESSIONE 10**

Direttore: **"Vi annuncio che dal prossimo incontro entrerà un nuovo compagno"**

Attività: verbalizzazione

Consegna: **"Mentre camminate mi piacerebbe che metteste in parole l'effetto di questa comunicazione che vi ho appena dato...quali sono le vostre fantasie"**

**Ora prendete un cuscino e lo mettete ad indicare il vostro posto."**

Attività: aggiornamento

Consegna: **"Vi mettete seduti e vi date un colore che definisca il vostro stato d'animo."**

**A partire dal colore più neutro X scegli una cosa da dire di te che sia anche legata al colore che hai scelto."**

Attività: verbalizzazioni sulla Pasqua

Consegna: **"Preparate uno spazio comodo al centro, vi mettete a stella, e pensate al fatto che domenica sarà pasqua...vorrei sapere che cos'è la Pasqua per voi: se è una festa importante, se è una scampagnata, una colomba, la primavera, ognuno di voi avrà un ricordo, una sensazione, una fantasia. Parte chi se la sente."**

Attività: comunicazione ad un altro significativo

Consegna: **"Lentamente vi alzate, vi sgranchite, liberate lo spazio dai cuscini e intanto vi date un ordine numerico. Sono emerse per ognuno di voi delle persone a cui non siete riusciti a dire delle cose. Ora potete crearne l'occasione perché ciò accada."**

**Metterò al centro due sedie. A partire dal numero uno. Vi sederete e nella sedia vuota ci sarà la persona che avete pensato/nominato. Avete l'opportunità di dirle la vostra verità che viene dal cuore."**

Attività verbalizzazioni

Consegna: **"ora vi alzate, camminate e pensate ad un colore che definisca il vostro stato d'animo del momento"**

Saluti finali e auguri di Pasqua

Questa attività si apre con un annuncio, da parte del direttore, di un nuovo inserimento. Il direttore richiede quindi di esplicitare i sentimenti che tale comunicazione ha prodotto, sia per favorire l'autoespressione sia per sondare un po' il sentire del gruppo e predisporlo al nuovo. Vista la contingenza della Pasqua, questa viene sfruttata per creare un condizione in cui il gruppo abbia la possibilità di condividere esperienze di vita e pensieri che contribuiscono a creare un clima di confidenza ed affidamento. Seguendo poi il naturale fluire delle cose e leggendo un bisogno da parte del gruppo di definire meglio il proprio sentire nei confronti di altri significativi propongo un incontro con un altro significativo con la tecnica della sedia vuota. Questa attività in particolare ha la finalità di far produrre materiale profondo attraverso l'incontro di un membro del gruppo con un suo fantasma. la persona rimane se stessa nel qui ed ora grupale mentre si esprime verso il fantasma che è stato esternalizzato grazie alla tecnica della sedia vuota. In questa esperienza non c'è reciprocità la persona si limita ad esprimere ciò che gli viene in mente, stimolata dal sentirsi di fronte ad un altro significativo.

#### **Undicesimo incontro 11 marzo**

Daria (10), Paola (10), [Anna(9)], Fabio (1)

#### **ACCOGLIMENTO DI UN NUOVO COMPAGNO**

La sessione si apre con l'accoglimento di Fabio, viene richiesto ai partecipanti di presentarsi in inversione di ruolo con il compagno. In seguito poi ad un giro di rettifica o aggiustamento rispetto a quanto detto la parola passa a Fabio che si presenta. Il direttore coinvolge poi il gruppo in un'attivazione psicomotoria e poi crea una situazione di semirealtà in cui trasforma tutti in bambini di otto anni. Ognuno a turno dovrà coinvolgere i compagni in un gioco. Nel frattempo arriva un ritardatario che viene coinvolto nel gioco.

Segue una verbalizzazione ancora in semirealtà. Poi attraverso il cambio delle luci il direttore sancisce il rientro alla realtà. Segue un momento di condivisione in cui ogni compagno sceglie qualcuno da

cui andare e mette in parole come si è sentito nei panni di bambino. Il compagno gli darà uno specchio. La sessione si conclude poi con un saluto ed un augurio per la settimana.

#### SESSIONE 11

Attività: accoglimento di Fabio

Consegna: "costruite uno spazio accogliente in cui accogliere Fabio.

Ora facciamo vedere a Fabio come lavoriamo qui. Chiedo ad ognuna di voi di presentarsi ma in una maniera insolita, ovvero Paola quando si sente pronta entra nei panni di Daniela e si presenta a Fabio, così farà anche Daniela quando sarà il suo turno."

Attività: Verbalizzazioni, rettifica o aggiustamento

consegna: "ora faremo un giro di correzione dove ognuno potrà aggiungere qualcosa di sé o correggere e dove ognuno avrà anche l'opportunità di aggiungere come si sente stimolato anche dall'ingresso del nuovo compagno."

attività: presentazione di Fabio

consegna: "Fabio ora è il tuo turno il gruppo presentati scegliendo quello che ritieni opportuno far sapere al gruppo di te."

Attività: attivazione psicomotoria: palla incandescente

Attività: giochi di bambini

Consegna: "Vi trasformo in bambini di otto anni, ognuno a turno diventa il caposquadra e propone un gioco da fare insieme ai compagni"

Entra Agnese con 30 min. di ritardo

"Ed ecco che arriva un'altra bambina ...."

"Ora bambini siete stanchi preparate un lettone in cui andare a dormire.

State per addormentarvi e via via vi passano dei pensieri in testa ora uno ad uno vi sfiorerò e chi sfiorerò metterà in parole quello che gli sta passando per la testa..."

Piano piano vi svegliate siamo nel 2008, non siete più bambini...e avete fatto un sogno di quando eravate bambini. Lentamente vi alzate, rimanete in cerchio in modo da guardarvi negli occhi. A turno uno alla volta sceglierà un compagno da cui andare, stabilire un contatto e a cui dire come che bambino si è sentito di essere. Il compagno darà poi uno specchio."

Attività: saluti

Consegna: vi alzate, vi stringete e vi fate un augurio per la settimana

L'abbandono di Adriano ha causato una ferita in questo piccolo gruppo. Sono emersi da parte del gruppo sentimenti di passività e di impotenza.

A questo abbandono è seguito l'inserimento di un nuovo compagno Fabio che è stato inizialmente vissuto un po' come il "sostituito", l'inserimento di un nuovo compagno ha poi generato stati di destabilizzazione nel gruppo richiamandolo a rimettersi in gioco e riiniziare a raccontarsi.

Le attività che seguono temporalmente il congedo di Adriano hanno la finalità terapeutica di ricompattare il gruppo e la ferita dell'abbandono di Adriano.

In questa attività in particolare il direttore cogliendo il bisogno del gruppo di leggerezza e di giocosità, crea una situazione di semi-realtà in cui ognuno possa concedersi, nel ruolo di bambino di otto anni, di giocare liberamente, lasciando viaggiare la propria fantasia e liberando la propria spontaneità e creatività. Tale attività consente anche di far vivere al gruppo esperienze importanti per la creazione co-inconscio e co-conscio.

#### Tredicesimo incontro 25 marzo

Daria (12), Paola (11), Anna (10), Fabio (2), Piero (1)

#### ACCOGLIMENTO DI UN NUOVO COMPAGNO

Il direttore apre la sessione presentando un nuovo compagno ed assegna al gruppo una funzione di accudimento. Poi per rompere la staticità invita ad alzarsi e camminare. Invita i partecipanti a

pensare a tre persone significative della propria vita e poi consegna loro un foglio su cui è stampa di un podio con tre diverse postazioni. Chiede ai partecipanti di disegnare queste tre persone distribuendole in base all'affetto sulle tre diverse posizioni e di scrivere per ognuno tre aggettivi che aiutino a qualificarle. In un secondo momento ogni componente è invitato a parlare di una delle tre persone al gruppo. L'attività si conclude con un giro di condivisione dove ad ogni partecipante viene chiesto di verbalizzare quello che l'ha colpito di un compagno.

#### SESSIONE 13

Attività: accoglimento di un nuovo compagno

consegna: "Vi presento Piero, per toglierlo dall'imbarazzo accoglietelo mettendovi seduti in cerchio in modo da guardarvi bene e a cominciare da Anna ognuno dica il proprio nome e rivolga una domanda a Piero che gli permetta di farsi conoscere."

Attività: qualità per definirsi

"Ora che avete preso un po' di confidenza senza pensarci troppo vi mettete vicini ed ognuno, a partire da Anna, dice una sua qualità.

Attività: attivazione psicomotoria

Consegna: Vi alzate, camminate, vi sgranchite un po' "

Attività: altri significativi

Consegna: "mentre camminate ognuno di voi pensa alle tre persone da cui si sente più amato.

Ora vi consegnerò un foglio su cui è disegnato un podio con tre postazioni. Disegnate su ogni gradino la persona che avete pensato.

Per ogni persona trovate degli aggettivi che la definiscano

Consegna: ognuno mostra a partire da Agnese, mostra al gruppo il proprio foglio e poi sceglie una persona e ne parla...perché è stato messo lì in quella posizione."

Attività: specchi

Consegna: "ognuno pensa per ogni compagno una cosa che l'ha colpito. A partire da chi se la sente sceglie un compagno del gruppo, vai da lui, stabilisci un contatto e gli dici una cosa ti ha colpito di lui."

Attività: saluti finali

L'inserimento di una nuova persona porta inevitabilmente ad un riassetto della struttura grupale, ad una ridefinizione e ad una messa in discussione di possibili ruoli, interrompendo l'eventuale fase di benessere fusionale e stimolando un'ineludibile movimento verso l'individuazione. Tale situazione inoltre generalmente genera nel gruppo una certa curiosità frammista a stati di ambivalenza, spaesamento e ansietà.

*L'inserimento di un nuovo membro in un gruppo di psicodramma già formato è una contingenza molto importante di cui il direttore deve tener conto nel progettare e strutturare la sessione. L'iter d'accesso è solitamente contrassegnato da una serie di riti di accoglimento e di iniziazione, guidati programmaticamente dal direttore al fine di facilitare l'integrazione della "nuova parte" nel "nuovo tutto". Questi riti hanno luogo anche nella formazione ex novo. (De leonardis)*

I riti consistono nel promuovere interazioni di tipo psicosomatico e di tipo verbale tra il nuovo membro ed il gruppo ad es. al primo è data di fare domande e agli altri solo di rispondere, o viceversa. Inoltre il direttore stimola nei membri del gruppo la comunicazione e a volte la spiegazione al nuovo venuto degli spazi e delle regole del gioco, dei vissuti del gruppo nella sua storia precedente, delle sue caratteristiche come gruppo.

In questa attività in particolare l'accoglimento di Piero si caratterizza per il fatto che il direttore affida al gruppo un'importante funzione di accudimento con l'obiettivo di creare un clima di accogliente contenimento che permea il lavoro psicodrammatico. L'attività seguente consente da un lato di consentire alle persone di parlare, in maniera mediata di una persona importante della loro vita, dall'altro la distribuzione in un podio, con tre diversi gradi, consente anche al

singolo di fare chiarezza e dare una forma più definita al proprio sentire.

#### Diciassettesimo incontro 22 aprile

Daria (16), Anna (14), Fabio (5), Piero (3), [ Paola 15]

#### MONDO FANTASTICO

Il direttore dopo un'iniziale attivazione psicomotoria attraverso una serie di consegne suggestive porta le persone in una dimensione di semirealtà in cui ognuno ha la possibilità di mettere in scena grazie all'aiuto dei compagni il proprio mondo fantastico e di decentrarsi osservandolo in balconata. Segue una verbalizzazione condivisa finale tra i partecipanti dell'esperienza.

#### SESSIONE 17

Attività: attivazione psicomotoria

Consegna: "Vi muovete liberamente nello spazio . ora lentamente ognuno si concentra sulla propria camminata...ora magicamente vi trasformo in cittadini di un mondo magico in cui tutti comunicano solo attraverso gli sguardi, ora in cui soffia un vento fortissimo, ora una città di cristalli che si sfiorano delicatamente.

Ora avete un di fronte a voi un ponte con diverse diramazioni ed ognuno prende la sua che lo porterà al suo mondo fantastico. Ognuno immagina una città o un villaggio di cui tutti i membri del gruppo sono parte con dei ruoli specifici. Questo villaggio può essere ambientato nel passato, nel presente o nel futuro. Vi lascio solo qualche minuto affinché possiate farvi un'idea di massima . quando l'avete trovato pensate anche ad un titolo per il nostro villaggio.

Facciamo un giro di condivisione dei titoli

Ora datevi un ordine da 1 a 4

Attività: mondo fantastico

Consegna: "Ti nomino capo del villaggio, ora hai la possibilità di mettere in scena il tuo villaggio assegnando un ruolo ad ogni tuo compagno del gruppo. Modella le persone come fossero creta e realizzando delle statue. Ora hai la possibilità di dar voce alle statue che tu stesso hai creato. Andrai dietro ad ognuno e tramite la tecnica del doppio darai voce a queste statue.

Ora vai in balconata per guardare il villaggio che hai creato prendere vita. Lentamente le statue inizieranno ad animarsi e ad entrare in relazione con gli altri secondo il ruolo che è stato loro assegnato, utilizzando i pochi elementi che hanno a disposizione.

Metti in parole quello che ti passa dentro a vedere questo villaggio creato da te prender forma"

attività: verbalizzazioni

consegna: "i sedete in cerchio in modo da potervi guardare . ripensate ai ruoli che vi sono stati assegnati ai mondi che avete creato e partire da chi se la sente uno alla volta vi rivolgete al gruppo per condividere quello che vi sta circolando dentro."

Questa attività si svolge in semi-realtà. Interpretare ruoli distanti (solo in apparenza) da quelli tradizionalmente giocati, o perché collocati nella dimensione della fantasia o perché inusuali rispetto al contesto esistenziale della persona, ha rappresentato un modo meno ansiogeno per mobilitare le persone da un punto di vista emozionale. Infatti utilizzando un canale espressivo inusuale che è quello simbolico ha offerto l'opportunità di far emergere da parte del gruppo dei contenuti emotivi nuovi contribuendo a rompere copioni di vita già "predigeriti" .

#### Ventesimo incontro 13 maggio

Daria (19), Paola (18), Anna (17), Fabio(8), Piero (7)

#### LA FORMA DEL GRUPPO: SOCIOMETRIA

La sessione con un'attività psicomotoria che coinvolge tutto il gruppo, Il direttore invita i partecipanti a concentrarsi sul proprio stato d'animo e ad esprimerlo tramite una postura. Arricchito e stimolato dai doppi dei compagni ognuno è quindi invitato a dar voce alla propria postura. Il direttore invita ognuno a riflettere sulla propria

percezione del gruppo. Dopo essersi assegnati una numerazione ognuno ha la possibilità di dar forma tramite i compagni e oggetti a questa forma e di osservare da un punto di vista esterno che è la balconata.

La sessione si conclude con una catena finale in cui ognuno è chiamato ad esprimere il proprio sentire riguardo al gruppo. Seguono i saluti.

#### SESSIONE 20

Attività: attivazione psicomotoria

Consegna: "iniziate a camminare con l'andatura che vi viene più naturale ora iniziate a rompere il cerchio e a prendere direzioni diverse, accelerate la camminata, facendo attenzione a non scontrarvi, ora riprendete la camminata di sempre ."

Attività: la statua delle emozioni

Consegna: "mentre camminate vi concentrate sul vostro stato d'animo attuale, sul sentimento dominante del momento. Quando sentite di averlo individuato vi fermate in cerchio.

Ora a partire da x ciascuno a turno esprimerà con una postura il sentimento individuato. Uno alla volta gli altri compagni si avvicineranno al compagno che sta rappresentando con il corpo il proprio sentimento dominante e dopo averne assunto la postura, mettono in parole ciò che secondo loro il compagno sta esprimendo.

Ora x anche stimolato dai compagni mette in parole quanto rappresentato tramite la postura"

Attività: la forma del gruppo

Consegna: "ora pensate a questo gruppo, a che cosa rappresenta per voi, a come lo vivete, a quelle che sono le forze di attrazione e di repulsione ...pensate alla forma che ha questo gruppo. Quando l'avete trovata vi sedete a terra ai bordi del plascoscenico. Ora vi date un numero da 1 a 5.

Partiamo dal numero uno: ora utilizzerai i compagni del gruppo, plasmandoli come creta per rappresentare come tu vedi il gruppo, la forma del gruppo. Utilizza un oggetto che rappresenti te e posizionalo.

Ora Sali in balconata. Osserva da questo punto di vista il gruppo a cui hai dato forma. Prova a mettere in parole quello che ti circola dentro nel vedere questo gruppo"

Attività catena finale

Consegna: "Ognuno si rivolge ad un compagno e gli rivolge un pensiero su questo gruppo che si sta allargando"

In questo gruppo che si sta allargando viene sentito il bisogno di definire la forma che questo gruppo sta assumendo. Questa sessione si apre con un'attività, le statue delle emozioni, che mira ad attivare la funzione di doppio e di specchio e allo stesso tempo riscalda il gruppo a lavorare sull'espressività corporea. L'attività che segue viene fatta fare con l'obiettivo di offrire la possibilità ad ognuno di far chiarezza ed esplicitare le relazioni esistenti tra i componenti del gruppo ed ha un valore sociometrico.

#### Ventiduesimo incontro 3 giugno

Daria (21), [Paola 20]; [Anna 20], [Fabio 10], Piero (9), Massimo(1), Elena (1)

#### INSERIMENTO DI DUE NUOVI COMPAGNI: MASSIMO ED ELENA

Il direttore affida l'accogliimento dei due nuovi compagni a Daria, sempre a Daria chiede di presentarsi e presentare in inversione di ruolo i compagni assenti. Nel frattempo arriva un ritardatario. Il direttore allora invita i partecipanti a formare due coppie costituite da un "nuovo" e da un "vecchio" per dare spazio ad un'intervista .

In gruppo poi ognuno presenta la persona che ha intervistato all'altra coppia. Segue un giro di correzione, o aggiustamento. L'attività che segue consiste nella verbalizzazioni da parte dei nuovi delle impressioni sui vecchi e da parte dei "vecchi" sui "nuovi" compagni. La sessione si conclude poi con una verbalizzazione in gruppo in cui ognuno è chiamato a condividere il proprio sentire rispetto all'attività esperita.

SESSIONE 22

Attività accogliamento

Consegna: " D. tu che sei esperta fai qualcosa per accogliere i nuovi compagni.

Ora li prendi a braccetto e fai in modo che prendano confidenza con lo spazio .

Ora prendete preparate uno spazio comodo con dei cuscini per sedervi. Daniela metti un cerchio che rappresenti ogni persona del gruppo assente e per rompere il ghiaccio racconta a Mauro ed Irene qualcosa di te per farti conoscere. Ora D. vi farà vedere come lavoriamo qui. D attraverso l'inversione di ruolo presenta brevemente, uno alla volta i tuoi compagni di gruppo."

Nel frattempo arriva Piero....

Attività: Accogliamento ritardatario

consegna: " Piero affrettati ad occupare il cerchio che ti rappresenta ed aggiungi qualcosa a quanto detto da Daniela per farti conoscere.

Ora è il turno dei nuovi. A partire da chi se la sente dite qualcosa di voi per presentarvi "

Attività: attivazione psicomotoria

Consegna: "i alzate, vi sgranchite un po', ora vi fermate in cerchio e al mio via i due "nuovi" metteranno una mano sulla spalla di uno dei due "vecchi" del gruppo."

Attività: intervista a coppie: un nuovo con un "vecchio"

Consegna:"ora che si sono formate due costituite da un "nuovo" e da uno "vecchio". Trovate uno spazio comodo dove appartarvi. vi lascerò del tempo per conoscervi meglio, i vecchi saranno gli intervistatori e faranno delle domande ai nuovi per stimolarli ad esprimersi. Poi quando vi darò un segnale i ruoli si invertiranno."

Attività: presentazione del compagno

Consegna:"ora ritornate in gruppo e a partire da una coppia. A turno ognuno presenterà all'altra coppia il proprio compagno."

Attività: " Vecchi" e "nuovi": specchi

Consegna:"ora metterò due sedie al centro di spalle all'uditorio ed invito i due compagni "vecchi" a sedersi e a condividere tra di loro le impressioni che hanno avuto dei compagni appena conosciuti. Ora i "vecchi" lasceranno il posto ai "nuovi" che condivideranno le loro impressioni sui vecchi ."

Attività : verbalizzazioni

Consegna: " ognuno mette in parole come si è sentito a sentir parlare di sé da un altro appena conosciuto ."

Questa sessione si caratterizza fin dall'inizio per la peculiarità della contingenza. Infatti mi sono accorta ad inizio sessione di avere due nuovi ingressi e tre assenti: quindi un solo componente del gruppo. L'accogliamento iniziale si caratterizza per lo sforzo impiegato da D., unica presente nell'accogliere i due "nuovi". L'arrivo del ritardatario se da un lato spezza il fluire della sessione, offre lo spunto al direttore per impostare una nuova attività che sfrutti la contingenza dell'essere presenti due "nuovi" membri e due "vecchi" membri. Questa sessione è stata un utile apprendimento per la psicodrammatista in formazione e spunto di riflessione.

Ventiquattresimo incontro 17 giugno

Daria (23), Fabio (12),Piero (11), Elena (4), Massimo (4), Sara (2), [Anna (21)], [Paola 21]

IRENE PROTAGONISTA

Nell'attività che precede il lavoro con il protagonista il gruppo ha partecipato ad un'attivazione psicomotoria ed un aggiornamento relativo ad un evento accaduto nelle due ultime settimane. Viene scelta dal gruppo Irene che porta una scena di un matrimonio in Puglia di una sua conoscente dove centrale è il sentimento di imbarazzo.

SESSIONE 22

Attività: Attivazione psicomotoria

Attività per fare emergere il protagonista:

consegna: "Sono due settimane che non vi incontrate...mentre camminate ripercorrete questo tempo e soffermatevi su quegli avvenimenti che hanno smosso la vostra anima o perché negativi o positivi.

In cerchio : ognuno dice il nome e ruolo della persona coinvolta il sentimento centrale ed un titolo che sia rappresentativo rappresenti"

Massimo: amico

sentimento: invidia

titolo: Casanova e il suo servo

Piero: fidanzata (Barbara)

Sentimento: gioia di vivere

Titolo: Uccelli di rovo

Sara: madre

Sentimento: soddisfazione

Titolo: Raita touel

Fabio: sorella Tina

Sentimento: soddisfazione

Titolo: mille miglia

Elena: amica Monica

Sentimento: imbarazzo

Titolo: Matrimonio in Puglia

Viene scelta dal gruppo Irene;

Tempo: due settimane fa; Luogo: comune

Ruoli assegnati:

Massimo\_\_fabio ex fidanzato;

Daria\_\_alter ego;

Sara e Fabio\_\_sposi

Strategia evento

Sentimento centrale : imbarazzo, paura del giudizio degli altri.

Attività: partecipazioni

Riporto qui sotto frammenti raccolti dal momento dello sharing:

**Daria** " ti dico che sei stata coraggiosa. per me è stato utile fare questo ruolo perché io nella realtà non ci sarei riuscita e invece facendo te ci ho provato ed è stato importante per me..."

**Massimo** "io mi sono sentito molto egoista..."

**Sara** "quella sensazione che tu hai portato io la conosco molto bene e la provo in continuazione ...credo che più che del giudizio degli altri io temo il mio, a volte mi accorgo che gli altri esprimono giudizi su di me molto più buoni di quanto faccia io"

**Piero** " mi hai fatto venire in mente una situazione analoga di qualche anno fa ad un matrimonio di un amico con cui però avevo fortemente litigato poche settimane prima...c'era un forte imbarazzo da parte di entrambi...inoltre mi ha fatto pensare a me e il mio rapporto con il matrimonio, fino ad ora non l'avevo preso mai in considerazione".

**Fabio** " mi è piaciuto fare il ruolo dello sposo e penso che anche se convivio ed ho una compagna non me la sono mai sentita di sposarmi e chissà mi è piaciuto..."

Il lavoro con il protagonista è un aspetto importante in cui il gruppo sceglie un componente per lavorare e quindi si rompe la simmetria tipica e si crea una condizione asimmetrica in cui c'è un protagonista che agisce ed un uditorio che guarda o, se chiamato, che interviene nelle vesti di io-ausiliario. La scelta del protagonista è un'attività che da spazio ad un processo mentale per il quale ogni membro del gruppo deve focalizzare una persona, fra quelle con cui nel presente è in relazione diretta, con lo scopo di darle una collocazione di priorità e di rendere esplicita la propria scelta. Questo è un importante e ricorrente momento sociometrico, grazie al quale le persone prendono confidenza con la possibilità e la necessità di operare delle discriminazioni all'interno di una rete relazionale e di renderle palesi.

In questo caso, quasi ad unanimità viene scelta Irene che nell'aggiornamento aveva esplicitato un bisogno di fare chiarezza sul suo sentire in riferimento ad uno specifico accadimento recente.

Probabilmente il tema portato da Irene è un tema centrale anche per i compagni di gruppo che hanno portato ricche partecipazioni.

Elena riferisce in seguito di aver vissuto l'accogliente esperienza di sentirsi percepita e riconosciuta.

Nel corso dei mesi successivi sono avvenuti altri due inserimenti: quello di Sara prima della pausa estiva e poi a settembre quello di Laura.

A Settembre Paola dopo alcune assenze, legate a problematiche di salute, ha deciso di terminare il suo percorso intrapreso da Gennaio. E' comunque rimasta in buoni rapporti con i membri del gruppo frequentati, in particolare con Daria, alla quale affida i saluti da portare a me ed al resto del gruppo.

Nel corso di questo viaggio il gruppo si è andato via via modificando ed allargando. Ad oggi è costituito da otto partecipanti che frequentano con regolarità e tra i quali si è instaurato un clima di confidenza ed affidamento reciproco. Ognuno contribuisce, con i propri ritmi, ad alimentare le energie e la vita di questo gruppo che, nonostante i ravvicinati inserimenti, ha preso vita costruendosi piano piano una sua storia, avanzando a fasi di vita più introspettive.

#### 4.2 - Tanti protagonisti in evoluzione: dall'individuazione all'alterità

Nel susseguirsi delle sessioni si è via via andato a creare un gruppo.

I frequenti inserimenti, necessari da un lato per formare un gruppo più corposo hanno però contribuito a creare una sensazione di discontinuità, cadenzando il normale fluire della vita del gruppo ed evidenziando di conseguenza il bisogno di ricompattare questo gruppo sempre più grande e sempre più interessante ma anche sempre più predisposto al "nuovo".

Attualmente si stanno iniziando a raccogliere i frutti di questa lunga e "spezzettata" costituzione del gruppo ed infatti il gruppo attuale è ormai un caldo ed accogliente "contenitore", che procede con i suoi ritmi nonostante le contingenze esterne. L'abbandono di Adriano e la decisione di sospendere il gruppo da parte di Paola sono state sufficientemente elaborate e comunque questi continuano ad avere uno spazio vitale dentro le persone che le hanno incontrate, lo si riscontra dai ricordi o dalle immagini evocate con tenerezza e nostalgia dai compagni di gruppo.

Sembrirebbe emergere che il metodo psicodrammatico risulta efficace nel favorire, sia sul piano fusionale che su quello individualistico, il cambiamento di aspetti relazionali inadeguati. Il clima non ansiogeno favorito dal "gioco" sembrerebbe aver aiutato le persone ad oltrepassare le proprie barriere difensive, favorendo una comunicazione reciproca che ha promosso la coesione e l'empatia all'interno del gruppo, preparando così il terreno al superamento di ruoli immaturi o cristallizzati. Il creare le condizioni per l'emergere della spontaneità e della creatività, tipici del metodo psicodrammatico ha inoltre permesso di creare i presupposti perché il gruppo potesse arrivare ad adattarsi in modo elastico ad esperienze fusionali ed individualistiche.

Lo psicodramma, che si caratterizza per un esperire che è sensoriale ed emozionale, prima ancora che cognitivo e che è nella circolarità interpersonale del suo divenire, va ad incidere sull'organizzazione interna dei significati del soggetto e quindi va ad iscriversi nella sua matrice storico-relazionale, familiare, antropologica: in breve nell'area dell'inconscio transpersonale con potenzialità trasformativa.

*"La problematica del soggetto acquista in questo senso una dimensione sociale, in quanto la riscoperta della soggettività, lungi dal rappresentare il ritorno all'individualità, si costituisce piuttosto come premessa indispensabile per un relazionarsi consapevole e non consapevole. (Di Maria e Lo Verso, 1983, p. 24)*

L'importanza del concetto di relazione nel sistema psicoterapeutico moreniano è quindi centrale. La relazione terapeutica è per Moreno intersoggettiva per eccellenza e si pone come il campo esperienziale dell'emozione-senso e contemporaneamente della ricerca di senso.

## Capitolo 5° CONSIDERAZIONI FINALI

A quasi un anno di vita del gruppo emergono alcune considerazioni:

1. **frequenza.** Nell'arco dell'anno hanno partecipato al gruppo dieci pazienti, quattro maschi e sei femmine di età compresa tra i 32 anni e i 50 anni. Di questi uno ha lasciato il gruppo dopo due mesi e mezzo (14 sessioni) ed una dopo circa sette mesi, ma partecipando in modo discontinuo (22 sessioni).

I restanti hanno mostrato e continuano a mostrare un attaccamento al gruppo molto forte, la continuità e la frequenza ne sono gli indicatori.

La presenza dell'io-ausiliare si è mantenuta a buoni livelli, compatibilmente con i problemi lavorativi anche se di gran lunga inferiore rispetto a quella dei pazienti.

Si è scalfato così il pregiudizio secondo cui la stabilità del gruppo, in termini di presenza, sarebbe stata garantita dall'io-ausiliare.

2. **reclutamento dei pazienti.** Le esperienze di questi due anni ci portano a riflettere circa il bisogno di condividere con le equipe degli inviati dei possibili criteri di inclusione ed esclusione al gruppo.

Yalom fa un distinguo tra i motivi di esclusione e quelli di inclusione nel processo di selezione.

Tra i principali fattori esclusivi (che tuttavia non devono essere utilizzati come verità assolute e codici rigidi di comportamento) vengono segnalati:

- i fattori esterni, ovvero, i motivi fisici che potrebbero in seguito far abbandonare la terapia (orari, lontananza dal luogo della terapia, trasferimenti imminenti), la tensione esterna (gravi dissapori coniugali con divorzio imminente, imminente insuccesso in ambito scolastico o lavorativo, relazioni disastrose con membri della famiglia, lutto e gravi malattie fisiche);

- la devianza dal gruppo, seppur difficile tradurla in fattori oggettivamente misurabili, ovvero: mancanza di acume psicologico, mancanza di sensibilità interpersonale e mancanza di intuito psicologico interpersonale, in parte utilizzata dall'abituale manifestazione del diniego (è sconsigliabile selezionare per la partecipazione ad una psicoterapia di gruppo un paziente "schizofrenico" che a seguito di un percorso terapeutico individuale si è compensato assumendo comportamenti adattativi adeguati: il gruppo, in quanto agevolatore di disvelamento potrebbe, quasi con certezza, guardare e far guardare ai manierismi e alle forme eccentriche portate dal paziente);

- i problemi di intimità, ovvero la difficoltà ad entrare in relazione con il gruppo e a comunicare, a causa di un funzionamento psicologico di tipo schizoide, oppure per la paura della propria aggressività o del proprio disvelamento; la paura del contagio emotivo, ovvero il timore di non riuscire a controllare e tenere fuori da sé i problemi degli altri partecipanti.

Tra i principali fattori inclusivi vengono segnalati:

- la *motivazione*, il paziente deve essere altamente motivato per seguire una terapia in genere e in particolare una terapia di gruppo: è inopportuno iniziare una terapia se si è stati indirizzati da un terzo, è inopportuno iniziare una terapia di gruppo se ci si sente in qualche modo forzati o per accondiscendere altri;

- le *aspettative positive verso la terapia*, più il paziente si aspetta che la terapia sia utile, più utile essa sarà;

- l'*influenza del paziente sugli altri membri del gruppo*, ovvero tener conto del fatto di chi sia il paziente e che verrà inserito in un determinato gruppo formato da determinati membri (tener conto del contesto di riferimento);

Per quanto riguarda la mia esperienza tali principi e criteri è stato utile dividerli con l'equipe di lavoro inviata ma vanno poi contestualizzati all'approccio psicodrammatico e alle caratteristiche individuali dei singoli pazienti. La realtà dei fatti ci porta poi a confrontarci con contesti in cui più che compiere una vera selezione quello che facciamo è un reclutamento.

3. **autobiografia.** In itinere, discutendone in equipe, ho iniziato ad introdurre all'interno dei colloqui di avvicinamento al gruppo lo strumento dell'autobiografia. Ovvero tra il secondo e terzo colloquio che avvenivano ad una distanza temporale più ampia veniva richiesto al paziente di fermarsi un attimo, di chinarsi su di sé e scrivere, per libere associazioni e senza tener conto della cronologia degli eventi, qualche pagina sulla sua vita.

Tale strumento seppur per alcuni pazienti si sia rivelato difficile, ha rivelato possedere molteplici potenzialità. Consente infatti di raccogliere qualche frammento autobiografico, cogliere le modalità con cui il paziente è in grado di dar forma al suo sentire e alla sua vita. Stiamo riflettendo in questo momento sulla possibilità di utilizzarlo sistematicamente come "prerequisito" per partecipare al gruppo.

4. **Gruppo aperto e continuativo "slow open":** Il fatto di essere partita con un piccolo gruppo e un iniziale abbandono hanno portato ad un rapido susseguirsi di nuovi inserimenti che, se da un lato hanno consentito, ad oggi, lo strutturarsi di un gruppo numeroso, coeso, caldo ed accogliente questo procedere in itinere ha comunque avuto dei risvolti nella dinamica gruppale e nell'evoluzione del gruppo che continuamente veniva rallentata.

Probabilmente riflettendoci a posteriori gli inserimenti sono stati troppo ravvicinati. Questo mi ha fatto riflettere circa la possibilità, in un futuro, di pensare a dei momenti di ingresso definiti e programmati es settembre/gennaio.

#### 5.1 - Prospettive future

Da circa sei mesi si è costituito all'interno dell'equipe un piccolo sottogruppo di lavoro che vede coinvolto uno psicoterapeuta strutturato dell'Upt e quattro psicoterapeute specializzande in psicoterapia di gruppo tra cui la sottoscritta.

L'intenzione dei nostri incontri è quella di riflettere sulla possibilità di arrivare a delineare i bisogni psicologici trasversali alle classi diagnostiche e di cercare di creare gruppi di psicoterapia omogenei per il bisogno psicologico. Questo consentirebbe da un lato di uscire dalla rigida e sterile tassonomia diagnostica del DSMIV. Dall'altro il costituire gruppi omogenei per bisogno porterebbe come vantaggio clinico l'aumentare delle potenzialità dell'intervento psicologico di gruppo. All'interno di tale contesto si attivano con maggior facilità infatti meccanismi di identificazione e rispecchiamento, utili al processo di cura.

Si sta riflettendo inoltre sull'idea di ri-pensare ad una gerarchizzazione dell'offerta dei servizi da parte dell'UPT dove il gruppo non costituirebbe più come in questa fase uno step successivo per persone già prese in carico e seguite in individuale ma entrerebbe a far parte del ventaglio delle offerte in entrata. Altro punto riguarda la differenziazione dell'offerta all'interno del contesto gruppale. Tutto ciò implica un elaborato ma interessante lavoro che ri-offre validità ed onore alla psicoterapia di gruppo.

## BIBLIOGRAFIA

- Amadei G. (2005), *Come si ammala la mente*, Il Mulino, Bologna
- Boria G. (2005), *Psicoterapia psicodrammatica*. Franco Angeli, Milano
- Boria G (1997), *Lo psicodramma classico*. Franco Angeli, Milano
- Boria Migliorini M.C. (2006), *Arte-terapia e psicodramma classico*. Vita e Pensiero editore, Milano
- Corbella S. (2003), *Storie e luoghi del gruppo*, Raffaello Cortina Editore, Milano
- De Leonardis P.(1994), *Lo scarto del cavallo*. Franco Angeli, Milano
- Dotti L. (2002), *Lo psicodramma con i bambini*, Franco angeli, Milano
- Durante G., Nicolini L., *Psicoterapia in un centro di salute mentale*, AIPSIM, vol.3, anno 2001
- Fossati I., *Lo psicodramma in ospedale*, AIPSIM, vol1-2, anno 2007
- Moreno J. L. (2007) , *Il teatro della spontaneità*, Di Renzo Editore, Roma
- Moreno J.L. (2007), *Who shall survive*, Di Renzo Editore, Roma
- Yalom I. D.(1970), *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, Bollati Boringhieri, Torino .
- Winnicot D.W.(1971), *Gioco e realtà*, Armando editore, Roma

Per un contatto con l'autore, scrivere a:  
**susannag78@interfree.it**