

Anna Salza

LIBERA-MENTE

La scelta del titolo mi è necessaria per affrontare questo scritto il più liberamente possibile, poiché cercherò di riprendere alcune delle mie vecchie nozioni per procedere ad un confronto integrativo con il più recente studio psicodrammatico, potendo quindi parlare di psicodramma partendo anche da 'altro'.

Partiamo da un inizio...

"Dovremmo anche indagare come e perché tutti gli uomini e le donne, se si sforzano di farlo, riescono a comprendersi a vicenda"

Victor Turner¹

La prima volta che lessi questa frase ero una 'giovane teatrante', e il mio interesse era rivolto alla comprensione dell'esperienza teatrale nella mia vita, ovvero in epoca contemporanea e in una cultura occidentale.

Avevo provato su me stessa la dimensione della 'messa in scena' e cercavo una formula che mi conducesse verso un gesto (che oggi chiamerei atto) in grado di coinvolgere attore e spettatore, superando i rispettivi confini; aspiravo al rito.

Infatti: "Il rituale, diversamente dal teatro, non fa distinzione fra attori e spettatori".²

Ma quanto vi è del rituale nella pratica psicodrammatica?

Il rituale segna il passaggio; rende visibile la terra di nessuno, in quanto luogo non trattenibile, che diventa di tutti i partecipanti al rito. Un territorio dove l'uomo indaga sulle proprie forme, ruoli e regole, sovvertendo l'ordine convenzionale per poter avere uno sguardo 'diversamente' attraverso cui darsi nuove regole o riaffermare le precedenti.

Vi è un concetto che comprende ciò che in parte ho appena esposto, e che si riferisce al passaggio tra un prima e un dopo, è il concetto di liminalità.

"La liminalità è la fase intermedia del rito di passaggio, quella fase di cambiamento in cui non si appartiene né alla struttura già acquisita, né a quella cui si deve giungere [...] nella liminalità la gente 'gioca' con gli elementi della sfera familiare e li rende non familiari. La novità nasce da combinazioni senza precedenti, [...] un istante di pura potenzialità".³

Questo mi riporta ad un punto della teoria di base dello psicodramma: "[...] la spontaneità si riferisce alla preparazione dell'atto: l'uomo è spontaneo mentre cerca comportamenti nuovi e adeguati a situazioni specifiche; è creativo quando li trova".⁴

La spontaneità comporta lo stimolo al cambiamento, l'attitudine alla ricerca di nuove forme e nuovi modi d'essere, in risposta ad una richiesta dell'ambiente esterno. E qui mi viene da fare un altro collegamento:

"Ogni azione è conoscenza e ogni conoscenza è azione [...] ogni processo di conoscenza è necessariamente fondato sull'organismo come unità e sulla chiusura operativa del suo sistema nervoso, da cui deriva che ogni sua conoscenza è una sua azione, mediante correlazioni sensoeffettive, nei domini di accoppiamento strutturale in cui si trova"⁵ a riprova che l'essere umano diviene in relazione alla propria capacità spontanea e che questa determina necessariamente un atto.

Tuttavia nello studio dello psicodramma ho appreso che la spontaneità nella vita della persona può diminuire, sostituita da 'surrogati',

da stampelle culturali, sufficienti a garantire (forse) la sussistenza in relazione all'ambiente, ma privando l'uomo di una condizione fondamentale: la realizzazione di atti creativi, che comprendano profondamente l'Essere; è materia dello psicodramma riaddestrare le persone alla spontaneità e condurle, accompagnarle, attraverso l'esperienza dell'atto creativo (che nel rito è l'istante di pura potenzialità).

Nel rituale: "Iniziando viene trasferito dalla struttura sociale quotidiana, indicativa, all'antistruttura congiuntiva del processo liminale, e poi, trasformato dalle esperienze liminali, viene riportato mediante i riti di riagggregazione alla partecipazione al mondo indicativo della struttura sociale. [...] è un mondo del "come se".⁶

Se facciamo corrispondere 'struttura indicativa' con *ruolo acquisito* e 'antistruttura congiuntiva' con *addestramento al ruolo*, diviene maggiormente evidente che l'esperienza nel rito non è priva di contesto o controruoli, e ci riavvicina, a mio avviso profondamente, allo psicodramma dove la persona potenzialmente può fare prova di infiniti contesti e dare vita a infiniti ruoli, avendo accettato, meglio se introiettato, la dimensione della *semirealtà*.

Ma l'esperienza legata al ruolo non si esaurisce, nello psicodramma, nella condizione della semirealtà; vi è una *condizione di realtà* che si esprime principalmente nell'interazione con i compagni del gruppo, nell'essere coinvolti in un qui ed ora che per la prima volta chiede di essere vissuto e sperimentato; penso, ad esempio, agli imprevedibili contatti fisici che comportano una vastissima mobilitazione dell'essere.

Mi chiedo perché, se pur a gradi decisamente diversi, vi sia la capacità di reggere tali esperienze anche da parte di persone che nel loro quotidiano le rifiuterebbero. Credo che avvenga poiché nello psicodramma (così come nel rito) la persona è messa nella condizione di concludere l'atto (nel nostro caso avviato dallo psicodrammatista), di attraversare la fase liminale e tornare ad una forma.

Attraverso lo psicodramma la persona acquista autonomia, come ci indica il suo ideatore J.L. Moreno: "Lo psicodramma ed il sociodramma [...] consentono di raggiungere elevati livelli di autonomia" e ancora "Il grado di spontaneità che il soggetto giunge a liberare sia nell'esperienza vissuta, sia nell'esprimere se stesso o altri, misura l'autonomia del suo io";⁷ un'autonomia che si forgia attraversando lo spazio dell'antistruttura, come riconosce l'antropologo: "la congiuntività è la madre dell'indicatività, dato che qualsiasi realizzazione non è che una fra una miriade di possibilità ontologiche, alcune delle quali possono essere attualizzate in qualche altro punto o in qualche altro momento dello spazio-tempo".⁸

Lo psicodrammatista accompagna la persona attraverso una rinascita, si fa garante (esattamente come lo sciamano nel rito) della sua integrità, affinché l'anima non rimanga prigioniera di paure insostenibili o si immobilizzi di fronte alla possibilità di una trasformazione (alla quale pure è sottoposta). Attraverso l'uso del tempo e dello spazio, che il gruppo impara a riconoscere come sottile 'canovaccio', egli rende libera la persona di esprimersi senza dover fare il doppio (impossibile) sforzo di procedere attraverso l'esperienza pur restandone in parte fuori (e chiaramente non mi riferisco qui alla doppia condizione di *attore e osservatore*, che invece viene sollecitata perché parte di un tutto che procede attraverso l'atto trasformante).

Questo richiede che anche il direttore dello psicodramma faccia parte del tutto.

"...essere isolati significa essere privati della facoltà di agire. Azione e discorso necessitano della presenza degli altri."

¹ Victor Turner (1987) Dal Rito al Teatro – Il Mulino Ed originale: From Ritual to Theater N.Y. 1982

² *Ibidem*

³ Victor Turner (1987) Dal Rito al Teatro – Il Mulino Ed originale: From Ritual to Theater N.Y. 1982

⁴ Giovanni Boria (2005) Psicoterapia psicodrammatica – FrancoAngeli

⁵ Humberto Maturana e Francisco Varela (1987) L'albero della conoscenza - Garzanti

⁶ Victor Turner (1987) Dal Rito al Teatro – Il Mulino Ed originale: From Ritual to Theater N.Y. 1982

⁷ J.L. Moreno – Principi di sociometria, di psicoterapia di gruppo e sociodramma – ETAS Kompass, Milano, 1964 Ed. originale: Who Shall Survive? – Beacon House, Beacon N.Y., 1954

⁸ Victor Turner (1987) Dal Rito al Teatro – Il Mulino Ed originale: From Ritual to Theater N.Y. 1982

Lo psicodramma promuove l'atto avendo cura che se ne faccia esperienza. L'esperienza implica il riconoscimento (assunzione) di ruolo e necessita di più polarità, poiché deriva da un processo di andata e ritorno tra una parte che è agente ed una parte che è agita (*ruolo e contraruolo*).

Agire vuol dire dunque assumere un ruolo in relazione ad un contesto; vuol dire esprimersi. E ci si esprime per ciò che si è in relazione all'altro, ovvero: "Il fatto principale che deve venire rappresentato non è che io sono perché tu sei, ma che io sono io perché conosco te, e che tu sei tu perché conosco me. La mia consapevolezza è razionale e obiettiva perché è una consapevolezza di qualcuno che è in relazione con me e che perciò mi conosce e sa che io sono io. Io trovo il mio essere in questa autocoscienza reciproca".¹⁰

E qui ritorno al direttore di psicodramma, il quale produce esperienze di ruoli attraverso la *forma* " Il ruolo, innanzitutto, viene presentato come forma [...] Questa caratteristica dà evidenza al ruolo [...] consente di intervenire con modalità concrete per operare cambiamenti "¹¹.

Inoltre egli non può mantenere o fingere una distanza rispetto all'evento, poiché l'evento stesso per rivelarsi necessita della sua presenza.

Credo che a connotare maggiormente il direttore di psicodramma, sia proprio questa consapevolezza "[...] se ci chiediamo quali fattori sostengano la libertà di scelta anche quando l'inclinazione irrazionale sia più forte, troviamo che il fattore decisivo nello scegliere il migliore piuttosto che il peggiore sta nella *consapevolezza* [...] consapevolezza del fatto che la consapevolezza come tale non è effettiva se non è accompagnata dalla *volontà* di agire".¹²

Ma le consapevolezza si acquisiscono con l'esperienza; tra direttore, gruppo e protagonista vi è una profonda condivisione dell'esperienza, dove chi ha la capacità di traghettare da una sponda all'altra (il direttore), non si sottrae alla sua medesima *formazione* e si possa anche immaginare, come meta, uno scambio di ruoli e l'assunzione di una presa in cura reciproca, manifestazione di quel benessere verso il quale ci si muove.

Mi piace intendere anche in tal senso, quanto Moreno indica: "Non è possibile essere sia un partecipante autentico sia, contemporaneamente, un agente segreto del metodo scientifico. La formula per uscire da questo vicolo cieco consiste nell'attribuire ad ogni membro del gruppo la 'condizione del ricercatore' ".¹³

Cosa determina quindi la capacità di *presa in carico* da parte del *direttore*? in che modo mantiene la capacità di azione in relazione ad eventi che anche ad esso appaiono per la prima volta? penso sia proprio quella *volontà di agire* verso una completa manifestazione del proprio Essere (spontaneo e creativo).

Il *direttore* si espone per primo, lontano da 'sicurezze formali pre-acquisite' egli si propone autenticamente, dando prova che sia possibile reggere tale condizione, " il coraggio e anche l'audacia sono già presenti nel lasciare il proprio riparo e mostrare chi si è, svelando ed esponendo se stessi ".¹⁴

⁹ Hannah Arendt - Vita Activa *la condizione umana* - Studi Bonpiani ed. riveduta 1989. Ed. originale: THE HUMAN CONDITION-1958 The University of Chicago, U.S.A.

¹⁰ Harry Guntrip (1961) struttura della personalità e interazione umana - Bollati Boringhieri Ed originale: Personality Structure and Human Interaction The Developing Synthesis of Psychodynamic Theory- 1961 The Hogart Press, London

¹¹ Giovanni Boria (2005) Psicoterapia psicodrammatica - FrancoAngeli

¹² Erich Fromm, Psicoanalisi dell'amore - ediz. 1988 Grandi Tascabili Economici Newton Ed originale: The Heart of Man Its Genius for Good and Evil - 1964 Harper & Row, N.Y.

¹³ J.L. Moreno - Principi di sociometria, di psicoterapia di gruppo e sociodramma - ETAS Kompass, Milano, 1964 Ed. originale: Who Shall Survive? - Beacon House, Beacon N.Y. ,1954

¹⁴ Hannah Arendt - Vita Activa *la condizione umana* - Studi Bonpiani ed. riveduta 1989. Ed. originale: THE HUMAN CONDITION-1958 The University of Chicago, U.S.A

Vorrei ancora soffermarmi sulla qualità dell'atto psicodrammatico, il quale implica il riconoscimento di un potere; potere inteso come operatività, affermazione profonda di noi stessi, come atto creativo. Infatti "il potere è realizzato solo dove parole e azioni si sostengono a vicenda, dove le parole non sono vuote e i gesti non sono brutali, dove le parole non sono usate per nascondere le intenzioni ma per rivelare realtà, e i gesti non sono usati per violare o distruggere, ma per stabilire relazioni e creare nuove realtà".¹⁵

Il potere che la persona necessita di riconoscere nella presa in cura, quel potere a cui ci si affida e verso il quale si è *iniziati* (si torna al rito).

Il potere di giocare con le *forme*.

" Noi ricordiamo in prevalenza, e con più emozione, tutto quello che ci ha conferito una *forma* "

Duccio Demetrio¹⁶

Avere *forma* procura piacere. Lo dico per esperienza, cioè essendo passata attraverso quella condizione per la quale ciò che è indistinto diventa illuminato.

Cercare la *forma* può essere faticoso. Io credo che essere un bravo psicodrammatista voglia anche dire saper far corrispondere la ricerca delle *forme* alla dimensione del piacere. Quantomeno avviare verso questa possibilità.

Mi rendo conto che mi espongo ad alcuni possibili fraintendimenti, ma quando uso il termine piacere intendo dire quella possibilità di poter riconoscere ed esprimere emozioni (quali che siano) e, ancora prima, sapermi mettere nella condizione di provarne; ovvero percepire una corrispondenza tra le emozioni e atti, come risposta adeguata all'ambiente.

Torna ad esserci un legame tra emozioni e comprensione degli eventi, dove il mio sguardo per riconoscere la forma può essere messo nella condizione di non arrestarsi a ciò che già si crede conosciuto, ma debba al contrario richiamare ' alla memoria ' parti di un sé costituitosi da molteplici esperienze. Infatti: "la forma è esteticamente valida nella misura in cui può essere vista e compresa secondo molteplici prospettive, manifestando una ricchezza di aspetti e di risonanze senza mai cessare di essere se stessa".¹⁷

Il direttore di psicodramma non si esime dall'atto estetico, creatore di forme che coinvolgano emotivamente i presenti, avendo cura che l'atto sappia sollecitare esperienze (ricerca di forma-significato).

Allo stesso tempo la persona che ha raggiunto una buona autonomia, definita dalla capacità di trovare forme espressive creative e adeguate, cariche del proprio vissuto, darà prova evidente dell'acquisto benessere proprio tramite la scelta della forma operativa (estheticamente valida).

"...l'antropologia delle performance è una parte essenziale dell'antropologia dell'esperienza [...] ogni tipo di performance culturale [...] è spiegazione ed esplicazione della vita stessa [...] Mediante il processo stesso della performance ciò che in condizioni normali è sigillato ermeticamente, inaccessibile all'osservatore e al ragionamento quotidiani, sepolto nelle profondità della vita socioculturale, è tratto alla luce. [...] Una performance è quindi la conclusione adeguata di un'esperienza. [...] ".¹⁸

Infine: "[...] per capire l'oggetto occorre prima comprometersi [...] l'esperienza fallisce (*rimane non-esperienza*) solo quando tra me e l'oggetto (ambiente, situazione) resta una polarità non risolta in integrazione; ma quando c'è integrazione, allora si ha l'esperienza".¹⁹

¹⁵ Hannah Arendt - Vita Activa *la condizione umana* - Studi Bonpiani ed. riveduta 1989. Ed. originale: THE HUMAN CONDITION-1958 The University of Chicago, U.S.A

¹⁶ Duccio Demetrio (1996) *Raccontarsi* - Raffaello Cortina Editore

¹⁷ Umberto Eco (1962) *Opera Aperta* - Bompiani

¹⁸ Victor Turner (1987) *Dal Rito al Teatro - Il Mulino* Ed originale: From Ritual to Theater N.Y. 1982

¹⁹ Umberto Eco (1962) *Opera Aperta* - Bompiani

Fare psicodramma vuol dire comprometersi: la persona, il gruppo, il direttore si compromettono; gli uni con gli altri e tutti nei confronti dell'esistenza.

Fare psicodramma significa non sottrarsi all'Atto, diventare *creatori originali*, tornare in possesso di tutti i gesti, di tutte le parole, di tutte le storie, di tutti i tempi.

Perché, come dice l'antropologo parlando del rito: "[...] un'esperienza vissuta non è mai veramente completa finché non viene espressa"²⁰ o come dice Moreno, padre dello psicodramma: "...il soggetto conquista nei riguardi della propria vita, di quel che ha compiuto e compie, *il punto di vista del creatore*".

Anne Ancelin Schützenberger – Lo psicodramma (2008) Di Rienzo Editore. Titolo originale: Le psychodrame Ed Payot & Rivages, Petite Bibliothèque Payot, Paris 2003

Duccio Demetrio *Raccontarsi* – (1996) Raffaello Cortina Editore

Erich Fromm Psicoanalisi dell'amore – (1988) ediz. Grandi Tascabili Economici Newton Ed originale: The Heart of Man Its Genius for Good and Evil – 1964 Harper & Row, N.Y.

Giovanni Boria Psicoterapia psicodrammatica – (2005) FrancoAngeli

Hannah Arendt Vita Activa *la condizione umana* – Studi Bompiani ed. riveduta (1989). Ed. originale: THE HUMAN CONDITION-1958 The University of Chicago, U.S.A

Harry Guntrip struttura della personalità e interazione umana – Bollati Boringhieri Ed originale: Personality Structure and Human Interaction The Developing Synthesis of Psychodynamic Theory- 1961 The Hogart Press, London

Humberto Maturana e **Francisco Varela** L'albero della conoscenza – (1987) Garzanti

Luigi Dotti Forma e Azione – (1998) FrancoAngeli

Moreno, J. L. (2007). *Il teatro della spontaneità*. Roma: Di Renzo .

Umberto Eco Opera Aperta – (1962) Bompiani

Victor Turner Dal Rito al Teatro –(1987) Il Mulino Ed originale: From Ritual to Theater N.Y. 1982

Per contattare l'autore

annasalza@libero.it

Bibliografia

²⁰ Victor Turner (1987) Dal Rito al Teatro – Il Mulino Ed originale: From Ritual to Theater N.Y. 1982