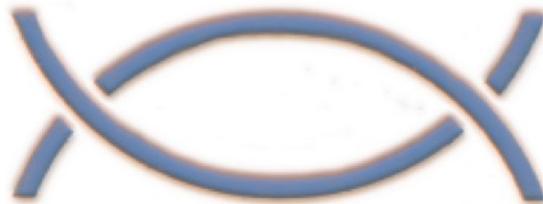


Studio di Psicodramma di Milano
Scuola di Specializzazione in Psicoterapia



Specializzando
Perri Marco



Continuare a sognare...
I metodi attivi per l'elaborazione del sogno

Anno Accademico 2022

INDICE

PREMESSA	3
A) INTRODUZIONE: CENNI STORICI E RICERCA IN PSICOTERAPIA	6
B) PSICODRAMMA	17
1) La nascita dello psicodramma classico moreniano	17
2) Elemento energetico: il fattore S/C	20
3) Elemento sociogenico: il tele	23
4) Elemento psicogenico: il ruolo	25
5) Interdipendenza e Intersoggettività	28
6) Gli strumenti dello psicodramma	30
<i>a) Lo spazio terapeutico</i>	31
<i>b) Il direttore/terapeuta</i>	32
<i>c) Il gruppo</i>	33
<i>d) Il protagonista</i>	35
<i>e) Il mondo ausiliario</i>	36
<i>f) L'uditorio</i>	38
7) Le tecniche principali e i meccanismi di cambiamento	39
<i>a) Tecnica del doppio</i>	40
<i>b) Tecnica dello specchio</i>	42
<i>c) Tecnica dell'inversione di ruolo</i>	43
<i>d) I meccanismi di cambiamento</i>	44
C) LAVORARE CON IL SOGNO IN PSICOTERAPIA	46
1) Lo psicodramma classico di Moreno e la rappresentazione del sogno	46
2) Vivere i sogni con lo psicodramma	49
D) ESEMPI DI CONDUZIONE DI UN SOGNO: ANALISI DEI DIVERSI PASSAGGI	52
Il sogno di Lorenza conduzione a cura di Giovanni Boria	53
Il sogno di Maurizio conduzione a cura di Antonio Franco Conte	77
Conclusioni	110
BIBLIOGRAFIA	114

PREMESSA

Già quando avevo vent'anni, periodo in cui iniziai ad interessarmi di psicologia ed intrapresi il percorso di studio che mi ha portato fin qui, ero mosso da una sana curiosità per tutto ciò che riguardasse il cervello ed il suo funzionamento. Ad oggi posso certamente annoverare diverse ricerche, studi, esperienze ed approfondimenti, i quali mi hanno spinto un po' più in là nella comprensione della relazione mente-cervello. Fra questi non posso certo fare a meno di ricordare la prima esperienza con lo psicodramma, durante il percorso di laurea triennale, in cui venni a contatto con la possibilità di mettere in scena i contenuti interni di un individuo e far sì che tutti, all'interno di un gruppo, potessero beneficiarne. Lo psicodramma mi è "capitato" durante gli studi universitari di neuropsicologia e scienze cognitive e da allora è stato un vero e proprio colpo di fulmine per questa metodologia di lavoro clinico, educativo e formativo ideata dallo psichiatra Jacob Levi Moreno. L'esperienza dell'intersoggettività maturata all'interno del gruppo, l'interesse per la spontaneità e per lo sviluppo degli atti creativi, ha avuto un effetto dirompente su di me e sul percorso di studi che avevo intrapreso, spronandomi ad individuare punti di connessione tra le evidenze della moderna neurofisiologia ed il metodo psicodrammatico. Quando arrivò il momento di scegliere la scuola di specializzazione, fresco di un tirocinio appena trascorso in Neurologia, non ci pensai due volte e scelsi la scuola di psicoterapia psicodrammatica di Milano che mi ha portato oggi a definirmi uno psicoterapeuta psicodrammatista.

Questo lavoro di tesi nasce sia dal desiderio di condividere alcune delle riflessioni che in questi anni ho potuto maturare ed approfondire con i docenti, sia dalla volontà di dare seguito a quella che secondo me è la caratteristica più interessante del metodo psicodrammatico e che può essere riassunta come la *concezione relazionale della mente*. Senza il senso della relazione l'esistenza non ha significato: l'essere e l'esperienza di essere in relazione sono indistinguibili. In opposizione alla psicoanalisi freudiana, che nei suoi ulteriori sviluppi ha continuato ad avere come punto di riferimento la visione positivista ereditata dal dualismo cartesiano, che separa il pensiero del soggetto conoscente (*res cogitans*) dall'oggettualità conosciuta (*res extensa*), la metodologia psicodrammatica integra una teoria della mente incarnata, per cui il Sé è originato dal funzionamento fisiologico di un organismo in relazione al fattore psicogenico di ruolo all'interno di un confine d'esperienza che Moreno chiama matrice. Ogni teoria che voglia in qualche modo descrivere la relazione mente-cervello non può certo mancare di includere quale elemento elettivo di studio il sogno. Perché sogniamo? Che ruolo ha l'inconscio? Quale significato possiamo dare ai sogni? Sono domande che spesso ci poniamo, alle quali non sempre sappiamo dare una risposta precisa. Cercherò in questa trattazione di passare in rassegna alcuni di questi quesiti riferendomi alle evidenze scientifiche ed all'esperienza dello psicodramma come metodologia per l'elaborazione del sogno.

Nel primo capitolo, mi occuperò di dare brevemente un contesto alla ricerca psicologica sul sogno, dagli albori della psicoanalisi fino alle odierne tecniche di

neuroimaging, nel tentativo di descrivere come siano cambiate cognizioni e paradigmi nella comprensione della relazione mente-cervello.

Nel secondo capitolo mi soffermerò brevemente sulla storia di Moreno e lo sviluppo dello psicodramma come terapia, esplorandone i concetti base.

Nel terzo capitolo approfondirò per quanto possibile, l'uso del sogno in psicoterapia e nello psicodramma classico e la funzione del gruppo che vive il sogno attraverso lo psicodramma.

Nel quarto capitolo approfondirò gli strumenti e le fasi della conduzione del sogno nel gruppo di psicodramma. Porterò due esempi di conduzione di un sogno ad opera di Giovanni Boria e Franco Antonio Conte, analizzando e commentandone i diversi passaggi alla luce delle teorie esposte.

A) INTRODUZIONE AL SOGNO: CENNI STORICI E RICERCA IN PSICOTERAPIA

La ricerca psicologica degli ultimi sessant'anni ha stravolto la nostra comprensione della relazione mente-cervello, andando ad integrare e difatti superare il paradigma psicoanalitico che dalla pubblicazione delle teorie di Freud in poi ha permeato la ricerca in psicologia. Certamente la psicoanalisi ha avuto un ruolo fondante nella storia delle scienze psicologiche avendo dato risalto e consistenza ai concetti di setting terapeutico, inconscio, transfert e soprattutto alla prima formulazione teorica e sistematica di un modello per l'interpretazione dei sogni. Oggi però sappiamo bene quanto i presupposti freudiani sul sistema nervoso fossero incompleti o assolutamente sbagliati: egli credeva che i sogni fossero causati dalla pressione dei desideri infantili inconsci che minacciavano di superare la censura attenuata dall'lo dormiente, mentre il pensiero psicologico moderno considera l'energia per sognare intrinseca al cervello poiché il sonno REM, che prenderemo in esame più avanti, è una funzione fisiologica automatica, come il controllo del movimento, della temperatura e del respiro.

La psicoanalisi è frutto dell'ingegno del medico austriaco Sigmund Freud che iniziò ad interessarsi di psicologia a seguito delle esperienze con Jean-Marie Charcot, con cui studiò l'ipnosi e l'isteria a Parigi agli inizi del '900. Freud sedeva sopra una poltrona, alle spalle di un lettino sul quale i suoi pazienti giacevano supini. Il lettino e la posizione rilassata erano un retaggio dell'epoca dell'ipnosi, da cui la psicoanalisi era emersa, ma contrariamente agli ipnotisti, lo psicoanalista non toccava i suoi pazienti, ne iniziava scambi verbali. Così

facendo incoraggiava il paziente a seguire il ruolo analitico di dire tutto quello che gli veniva in mente, senza suggestioni né censure. Questa modalità di lavoro persegue l'idea freudiana secondo cui, attraverso la tecnica dell'*associazione libera*, ovvero dicendo tutto quello che passa per la testa, anche se dovesse apparire illogico e incredibile, il paziente ha la possibilità, con l'aiuto dell'analista, di portare alla luce elementi appartenenti a ricordi rimossi patogeni che sarebbero causa di nevrosi o patologie psichiche e quindi liberarsi da emozioni e sentimenti repressi associati¹. Questa modalità di lavoro portò Freud alla pubblicazione de *L'interpretazione dei sogni* nel 1899, segnando il passaggio del metodo psicoanalitico, dalla semplice tecnica della libera associazione di idee al nuovo metodo che privilegia l'attività onirica per accedere ai contenuti inconsci della psiche. Il modello dinamico elaborato ed esposto da Freud come un processo universale, non solo regola i sogni, ma anche i fenomeni clinici psicologici in generale. Il nucleo centrale della teoria è che le pulsioni istintuali come la sessualità e l'aggressività, premono costantemente per la loro espressione nel pensiero e nelle azioni e la loro negazione o differimento, in conformità con le limitazioni sociali imposte, conduce alla loro sepoltura nell'inconscio, per mezzo della repressione, dove queste ristagnano e da cui talvolta trovano il modo di riemergere. A causa della minaccia che esse rappresentano per la mente cosciente, queste pulsioni represses vengono neutralizzate e si manifestano in forma di compromesso, come sogni, lapsus scritti o parlati². Freud elaborò una teoria di ampio respiro che spiegava lo sviluppo psicologico umano, le interazioni familiari, le strutture

1 Migone P., *Terapia psicoanalitica*, FrancoAngeli, Milano, 1995 (nuova edizione aggiornata: 2010)

2 Freud S., *L'interpretazione dei sogni*, 1899-1900

sociali, la politica, l'arte e perfino le credenze religiose e le abitudini delle persone sane oltre a quelle dei malati mentali con disturbi nevrotici o psicotici. Ai suoi esordi la teoria psicoanalitica ebbe un discreto successo e ricevette sporadici attacchi. Il giovanissimo J.L. Moreno si trasferì a Vienna nel 1905, dove studiò medicina, matematica e filosofia, ed è qui che pare incontrò Freud per la prima volta, prendendone fin da subito le distanze. In una sua autobiografia Moreno ricordò un incontro tenuto con il padre della psicanalisi, nel 1912, durante il quale spiegò che non gli interessava effettuare interpretazioni di sogni e sedute terapeutiche ad un singolo paziente nell'interno di uno studio medico, bensì incontrare singoli o gruppi di persone all'interno delle loro case e nel loro ambiente naturale, incoraggiandole e sviluppare le loro potenzialità. Freud analizzava i loro sogni, mentre lui, Moreno, cercava di infondere loro il coraggio di sognare³. Le critiche al metodo psicoanalitico, soprattutto per ciò che concerne la teoria psicoanalitica dei sogni, basata su concezioni neurologiche superate, si svilupparono anche rispetto ad una supposta incoerenza nell'interpretazione dei sogni. Adolf Grunbaum, filosofo della scienza, muove alcune critiche per quanto riguarda l'interpretazione del famoso *sogno di Irma*, avvenuto tra il 23 ed il 24 luglio del 1895, considerato da Freud come punto di svolta nella sua vita e nell'analisi esaustiva dei sogni attraverso la psicoanalisi. La sfida di Grunbaum nei confronti della psicoanalisi consiste nel prendere molto sul serio questa disciplina nel darle una possibilità di legittimazione all'interno delle scienze naturali, per cui molte delle sue dettagliate argomentazioni non perseguono certezze o risposte definitive, bensì favorirono il dibattito tra i ricercatori. Nella sua analisi Grunbaum nota come

3 Moreno J.L., Il profeta dello psicodramma, Di Renzo Editore, 2002

Freud non fornisca tutte le giustificazioni che promette riguardo alla capacità di prova delle associazioni libere e non fa nulla per garantire il dogma secondo cui tutti i sogni soddisfano i desideri nel modo summenzionato, ovvero non attribuì il significato del sogno alla soddisfazione allucinatoria dei desideri inconsci infantili, ma fondò la sua analisi su avvenimenti recenti, mettendo in relazione il sogno con eventi del giorno precedente⁴. Oggi è luogo comune credere che eventi recenti siano rappresentati nei sogni. Ugualmente i meccanismi del sogno individuati dalla psicoanalisi: spostamento, condensazione, simbolizzazione e rappresentazione dell'opposto, i quali trasformerebbero il contenuto latente di un sogno in contenuto manifesto, possono essere sottoposti a critica, in quanto inseriti in una visione energetica che sta lontano anni luce dalle conoscenze attuali. Il discorso appena fatto potrebbe introdurci nel grande versante della dissidenza freudiana, a partire da Carl Gustav Jung, il quale contesta Freud già nel 1911 con un discorso in cui cerca di arginare il riduzionismo pulsionale che guarda al sogno come ad un meccanismo ingannevole di significati trasposti di cui diffidare sempre⁵. Il modo di Jung di intendere il sogno scardina l'impianto teorico freudiano, a cominciare dal negare la distinzione tra contenuto manifesto e contenuto latente, e con essa il lavoro incessante dell'analista per decifrare il risultato ingannevole del conflitto tra censura e pulsioni. L'acuta critica junghiana alle affermazioni freudiane, inserita nel più ampio contesto della "Psicologia analitica junghiana", deriva dalla interessante affermazione che *il sogno è il sognatore*, per cui non si poteva

4 Grunbaum A., I fondamenti della psicoanalisi, Il saggiatore, Milano, 1988

5 Von Franz M.L., Il mondo dei sogni, Red Edizioni, 2003

ridurre il significato del sogno ad una forma legata solo alla soddisfazione di pulsioni o alle rimozioni di desideri infantili.

Nonostante le diverse criticità uno dei grandi meriti di Freud è innanzitutto l'aver riportato il materiale onirico alla soggettività, cioè all'individuo, escludendo le implicazioni magiche, mistiche e demoniache che i secoli precedenti avevano inserito nel sogno. Il suo pensiero venne ereditato dalla figlia Anna che insieme ad un nutrito gruppo di analisti fondò la corrente della "Psicologia dell'Io". Per gli psicologi dell'Io risulta fondamentale analizzare prima la superficie e poi il profondo, prima l'Io e poi l'Es, attribuendo importanza al sogno anche per come si manifesta. È possibile intercettare in questa corrente lo spostamento di interesse dalla interpretazione dei sogni alla interpretazione del comportamento nella vita diurna, al materiale cioè più vicino all'Io e alla parte consapevole del paziente: sintomi, atti mancati, fantasie, modalità relazionali, ecc... (Migone P. 1995). Da questo momento in poi all'interno dell'universo della psicanalisi si osserverà un continuo germogliare di fazioni e di scuole con pensieri differenti, rendendo impossibile l'identificazione di una base comune. Il 1953 segna la data di nascita di una nuova scienza, la neurobiologia: insieme con la biologia molecolare questa disciplina preannuncia che la conoscenza di noi stessi verrà rivoluzionata. Quell'anno furono archiviate una serie di scoperte in ambito scientifico, la più famosa è certamente la prima descrizione della struttura a doppia elica del DNA ad opera di Watson e Crick, mentre per quel che riguarda lo studio della mente umana, un team di ricercatori di Chicago notò uno stato di periodica attivazione cerebrale durante il sonno, chiamato *REM - Rapid Eyes Movements* che fu subito teorizzato da William Dement come il correlato

fisiologico dell'attività onirica⁶. La ricerca sul sogno smette di chiedersi "Che cosa significano i sogni?" e inizia a porsi nuove domande "Qual'è la natura dei sogni?" o "Quali sono le caratteristiche formali dell'esperienza mentale dei sogni?". I ricercatori si orientarono dunque verso una comprensione più ampia rispetto al sogno, andando a completare ciò che la psicanalisi non aveva approfondito. Il cambio di paradigma all'interno della comunità scientifica ha comportato una percezione totalmente differente del sogno che verrà considerato d'ora in poi come uno stato di coscienza da indagare. La teoria per cui il cervello durante il sonno cessa la propria attività, verrà ribaltata: quale stato di coscienza il sogno è caratterizzato da percezioni molto forti e mentre sogniamo sentiamo e vediamo cose, nonostante non vi sia alcuna informazione in ingresso, circoscrivendo il sogno al frutto di un processo allucinatorio. Inoltre nel sogno pensiamo di essere svegli o almeno così ci illudiamo. Perdiamo molte delle nostre capacità di giudizio e può capitare che persone, tempi e luoghi si trasformino sotto i nostri occhi senza alcuna causa o effetto logici. Durante il sogno vige la sospensione di pensiero critico e nonostante ripetiamo questa esperienza quattro o cinque volte per notte, per tutte le notti della nostra vita, solo di rado riconosciamo lo stato del sogno per quello che è. Inoltre mentre sogniamo la maggior parte dei muscoli è inattiva e vi è una quasi totale assenza di controllo volontario. In generale potremmo affermare che il cervello assuma come reale qualsiasi stimolazione, sebbene non abbia riscontri esterni. Un altro aspetto importante dei sogni è quello emozionale: le nostre emozioni si scatenano e a volte sono così intense da svegliarci. L'avvento delle tecniche di

6 Dement W. & Kleitman N., The relation of eye movements during sleep to dream activity: An objective method for the study of dreaming, *Journal of Experimental psychology* 53(5), 1957

neuroimaging portò alcuni ricercatori a ipotizzare ruoli differenti per le strutture cerebrali coinvolte durante la fase REM. Hobson arrivò ad affermare che se potessero essere prese in esame le immagini cerebrali di uno stesso soggetto, in stato di veglia e mentre sta sognando, vedremmo che il sistema limbico e le altre strutture profonde della parte anteriore del cervello sono attivate ad un più alto livello. Si potrebbe dunque spiegare così l'emozionalità del sogno. Nello stesso tempo, la corteccia pre-frontale dorso-laterale, che è responsabile del funzionamento della memoria e dell'esecuzione delle funzioni cognitive, viene disattivata. Ciò potrebbe aiutarci a comprendere perché, quando sogniamo perdiamo la consapevolezza autoriflessiva ed il pensiero critico⁷. Gli studi eseguiti sull'uomo, con l'ausilio della risonanza magnetica e della PET, hanno permesso di confrontare effettivamente l'attività encefalica dello stato di veglia con quella presente durante il sonno REM. Da queste indagini è emerso che le attività relative all'amigdala, alla formazione paraippocampica, al tegmento del ponte e alla corteccia cingolata anteriore aumentano durante il sonno REM, mentre le attività nella corteccia prefrontale dorso-laterale e cingolata posteriore diminuiscono; l'aumento di attività nel sistema limbico, accoppiato ad un notevole calo dell'influenza della corteccia frontale durante il sonno REM, potrebbe spiegare alcune caratteristiche dei sogni⁸. Hobson notò che il nostro cervello è costantemente impegnato nel tentativo di strutturare una storia coerente rispetto ai fatti che ci accadono, semplicemente perché questo è il suo ruolo. Durante la veglia, il cervello riesce a dar senso agli input che riceve, ma ciò è comprensibilmente impossibile durante il sogno, giacché non vi è

7 Hobson J.A., *The dreaming brain*, Basic Books, 1988

8 Purves D., *Neuroscienze* (seconda edizione) pag. 547 - 548, Zanichelli 2004

continuità ne schema d'azione. Questa prima analisi, profondamente deterministica, secondo cui non vi è una qualsiasi organizzazione cognitiva nella genesi del sogno, considerato come "rumore di fondo" senza alcun significato, finisce per rivelarsi scarna e poco utile all'indagine sulla natura del sogno. Molto più interessante l'idea, proposta in seguito dallo stesso Hobson, che arriva a considerare i sogni come un modello di follia: *"i sogni sono normali pazzie notturne, un delirio secondo ogni standard psichiatrico, per cui tutti noi diventiamo matti per due ore circa, ogni notte, a casa, nel nostro letto"*⁹. Egli individua due caratteristiche sorprendenti dell'attività mentale: la *spontaneità* e l'*autorganizzazione*: i nostri cervelli non sono solo dei ricevitori ed elaboratori d'informazione, essi sono anche dei generatori. In altri termini, una delle cose che il cervello fa è mantenere un alto livello di attività di sottofondo. Una delle implicazioni potrebbe essere che siamo costantemente impegnati ad anticipare ciò che la vita potrebbe proporci: all'arrivo dei segnali, non dobbiamo avviare l'apparato cerebrale da zero, perché abbiamo già anticipato parte di quel che accadrà all'esterno. In tal senso ogni cervello umano è una struttura creativa in cui regna un alto grado di autorganizzazione. Viene a maturazione dunque l'idea che il nostro cervello sia costantemente impegnato nel fare esperimenti con le informazioni, nel tentativo di creare formulazioni nuove e più fruttuose. A partire dall'osservazione che la coscienza si disattiva durante il sonno, Hobson ipotizza che quando sogniamo si entri in uno stato intermedio fra sonno e veglia. Nel sonno REM, ricco di sogni, Hobson individua l'attivazione di una *protocoscienza* che servirebbe come base funzionale per lo sviluppo pieno della coscienza in fase di veglia. *"Alla luce del giorno, i sogni possono essere privi di*

9 Hobson J.A., *Dreaming as Delirium: how the brain goes out of its mind*, Bradford Book, 1999

senso, esattamente come quando si fanno le pulizie e si tende a fare, dall'inizio, più confusione, prima che la casa sia di nuovo messa in ordine”(Hobson, 2018).

Perso nel suo determinismo Hobson afferma che i sogni potrebbero essere nient'altro che un epifenomeno del sonno REM, ma ammette che debbano comunque essere considerati e studiati come una particolare forma di esperienza mentale¹⁰.

Alla luce della complessità rappresentata dal sogno e dei molteplici tentativi di comprensione della sua natura, può diventare interessante cogliere come in quasi tutte le immagini oniriche particolarmente intense si condensino passato, presente e futuro. Prima di tutto il presente, in quanto i residui diurni, vale a dire gli avvenimenti del giorno prima, hanno un ruolo nella genesi del sogno. Spesso i residui diurni che compaiono nel sogno si riferiscono a dettagli della vita quotidiana che per contenuto risultano piuttosto insignificanti e di per sé essi non bastano dunque a spiegare il loro affiorare nei sogni. Questi elementi appartengono di fatto alle memorie di un individuo che nel sogno si rendono presenti. Nel sogno il ricordo diviene presente. Il residuo diurno si lega al ricordo mediante un'analogia, una somiglianza del motivo o della persona o di qualche altro dettaglio che funge da aggancio, che può essere anche semplicemente l'identico suono di due parole dal significato diverso, un gioco di parole, un rivolgimento nel contrario, un'allusione, dunque una somiglianza dotata di senso o casuale, evidente o nascosta. Il presente si pone così in relazione con il passato. La neurofisiologia ha portato prove in favore di questo fenomeno, guardando ai sogni come processi integrativi che ci permettono di elaborare ciò che ci viene incontro durante il giorno, rinnovando la nostra

10 Hobson J.A., *Sognare. Una nuova visione mente-cervello*, Di Renzo Editore, 2018

specifica modalità di funzionamento cerebrale e in certi casi favorendo passi avanti nella sua realizzazione. Il sogno dunque mette insieme due aspetti che confluiscono anche nello stato di veglia, ma per lo più in modo invisibile: il vissuto attuale e il ricordo di eventi passati. Ma non è tutto. quando veniamo al mondo siamo portatori di un patrimonio genetico il cui strato più profondo è quello filogenetico, che è comune a tutti come fondamento della natura umana. Il patrimonio genetico porta in sé il processo dell'ontogenesi, ovvero l'evoluzione dell'organismo e lo svilupparsi di una storia di vita individuale. La natura umana è dunque rivolta fin dal principio verso l'evoluzione e la crescita di ciò che è dato, verso il futuro, ovviamente all'interno di condizioni sociali concrete, dato che per natura siamo esseri sociali. Il residuo diurno del presente e il ricordo del passato da esso evocato attirano pertanto anche un terzo elemento: un modello primigenio dell'evoluzione umana orientato al futuro. Attraverso la condensazione di presente, passato e futuro, il sogno propone una sintesi di storia infantile, situazione attuale di vita, contesto sociale e modelli di sviluppo dati¹¹. I risultati delle ultime ricerche sui sogni confermano questa ipotesi: il sogno è in sintesi un tentativo di armonizzare i bisogni dell'organismo, le tendenze evolutive innate, la situazione concreta di vita e le offerte dell'ambiente. La sua funzione può essere individuata nel trovare una compensazione ottimale tra questi elementi e difatti il sogno è straordinariamente flessibile. Esso incarna egregiamente il principio dell'equilibrio dinamico, il principio dell'omeostasi o autoregolazione che sta alla base del funzionamento di tutti gli organismi viventi. Per lo sviluppo psichico il

¹¹ Schellenbaum P., *Vivi i tuoi sogni. I suggerimenti della notte per aprirsi a nuove potenzialità creative*, Red Edizioni, 2002

sogno è pertanto prezioso e insostituibile, via regia per il realizzarsi della nostra individualità. Esso riflette come in uno specchio ciò che è importante per la persona in un dato momento, condensando nel qui ed ora elementi ricordi del passato, problemi del presente e indicazioni per il futuro.

Riguardo ai sogni, si cerca così di rispettare il prodotto mentale che essi rappresentano e l'appartenenza ai modi espressivi individuali, come per ogni altra espressione umana, senza ipotizzare contorti meccanismi, contraddetti dalle ricerche sperimentali. Le correnti di pensiero contemporanee rivalutano l'aspetto manifesto dei sogni come immagini che hanno una validità in se stessa, che va rispettata ed eventualmente capita in altro modo. Non si crede più tanto che vi siano due racconti paralleli, quello di un sogno manifesto mascherato e censurato insieme a quello del sogno latente che risulta dalla interpretazione o traduzione del primo e quindi "vero". Le immagini manifeste del sogno possono invece non esprimere affatto qualcos'altro ma avere valore in se stesse, e rappresentare semplicemente un modo di elaborare le informazioni attivo durante il sonno, e anche una specifica modalità di funzionamento cerebrale. Durante il sonno i contenuti mentali vengono continuamente rielaborati, e questa è un'attività fisiologica che ha pari dignità, potremmo dire, di quella che avviene durante la veglia.

B) PSICODRAMMA

Lo *psicodramma* è un metodo psicoterapeutico ideato da Jacob Levi Moreno nel 1921 che mira a sviluppare attivamente la spontaneità dei soggetti, vista come motore centrale dell'individuo. Il termine psicodramma è dato da due parole greche **ψυχη** anima, e **δράμα** azione, lo psicodramma è quindi la "*psiche in azione*", una tecnica che si preoccupa di conoscere i vissuti della persona tramite l'utilizzo di metodi attivi che richiedono la partecipazione di tutto il gruppo¹². Il fondatore è Jacob Levi Moreno (1889 - 1974), uno psichiatra statunitense, che ha creduto fermamente nella potenza del gruppo e della spontaneità di ciascun componente, diffondendo questa tecnica dall'Austria agli Stati Uniti. In tanti dopo di lui hanno esplorato le potenzialità dello psicodramma, apportandovi modifiche e facendo proprie alcune sue caratteristiche. All'interno della famiglia degli psicodrammatisti possiamo riscontrare diverse influenze, suggerite attraverso l'uso di un aggettivo qualificativo per evidenziarne l'origine: psicodramma classico, o moreniano, se i criteri fondanti il modello restano pressoché inalterati, psicodramma junghiano, se il modello di riferimento è quello di Jung, psicodramma lacaniano, se la terapia dominante è quella di Lacan, ecc. In questa trattazione faremo riferimento unicamente allo psicodramma classico così come ci è stato presentato da Moreno e dai suoi successori, tra cui Giovanni Boria.

1. La nascita dello psicodramma classico moreniano

Lo psicodramma nacque il primo aprile del 1921 tra le sette e le dieci di sera. Il locus nascendi è un teatro di prosa a Vienna, dove Moreno decise di mettere in

¹² Moreno, J. L., Psychodrama, first Vol. Beacon House , Trad. it. Manuale di psicodramma. Il teatro come terapia. Roma: Astrolabio, 1985 (1946)

scena uno spettacolo senza copione e senza attori. A chi lo desiderava del pubblico venne chiesto di salire sul palcoscenico, indossare una corona dorata e comportarsi fingendo di essere un re, mentre il resto degli spettatori costituivano la giuria che doveva scegliere il migliore interprete. *“La mia compagnia erano gli spettatori; le persone del pubblico erano come mille inconsapevoli autori teatrali. E la commedia era la trama in cui essi erano portati dagli avvenimenti storici e in cui ognuno recitava una parte vera”* (Moreno, 1946 pag 61).

Moreno nacque a Bucarest nel 1889 e all'inizio della fanciullezza si trasferì a Vienna dove frequentò l'università, prima di filosofia e poi di medicina. Fin da giovane trascorreva interi pomeriggi con i bambini nel parco di Augerten, giocando e inventando storie, coinvolgendoli in attività particolari e rivoluzionarie come quelle di cambiare il proprio nome o trovare dei nuovi genitori. Le reazioni negative da parte dei familiari e degli insegnanti lo costrinsero ad interrompere gli incontri e ad allontanarsi dal piccolo gruppo di teatro che aveva creato con i bambini. Nel 1914-15 iniziò un percorso di ascolto con un gruppo di prostitute. Gli incontri avvenivano all'interno delle loro stesse case e ciascuna donna poteva raccontare liberamente la sua storia ed esprimere la sua sofferenza davanti a una tazza di tè caldo. Grazie a questa esperienza cominciò a consolidarsi nella mente di Moreno la convinzione delle potenzialità e dell'utilità di una psicoterapia di gruppo, in cui ciascun membro può svolgere una funzione terapeutica per l'altro¹³.

Nel 1922 Moreno fondò a Vienna il Teatro della Spontaneità, dove tutto era creato grazie all'improvvisazione, i temi potevano essere suggeriti dal pubblico

13 Boria G., Psicoterapia psicodrammatica, Milano: FrancoAngeli, 2005

o dagli attori stessi e la scenografia e i costumi venivano scelti al momento. Molto spesso il pubblico esprimeva il dubbio di assistere a rappresentazioni realmente improvvisate e, per mettere a tacere queste convinzioni, Moreno propose l'idea del *giornale vivente* che prevedeva la messa in scena di articoli tratti dal quotidiano del giorno .

Molto presto emerse come il teatro spontaneo fosse fonte di guarigione e benessere, infatti offriva a ciascuno la possibilità di esprimere liberamente i propri vissuti in un contesto protetto e aveva una potente funzione catartica sia per gli attori che per gli spettatori. Secondo Moreno il locus vero del teatro è la spontaneità e il suo vero simbolo è la casa privata, che racchiude le esperienze più intime della persona, dal momento della nascita al momento della morte¹⁴. Dopo essersi trasferito negli Stati Uniti, Moreno fondò a Beacon nel 1936 la sua prima clinica, il Beacon Hill Sanatorium, in cui erano ospitati sia i pazienti che il personale mentre i familiari potevano entrare per partecipare alla vita quotidiana dei propri cari e alle attività terapeutiche. Accanto alla clinica, nello stesso anno, venne costruito il primo vero teatro di psicodramma. Proprio a Beacon questa tecnica acquisì una sua specifica finalità terapeutica grazie al consolidamento dei suoi aspetti metodologici e teorici. Moreno afferma che lo psicodramma è in antitesi alla psicanalisi per due motivi: il primo è che si tratta di una psicoterapia di gruppo e il secondo è che privilegia l'azione all'utilizzo della parola. Fondamentale è stata anche la figura di Celine Zerka Toeman, donna che dal 1941 ha condiviso la vita professionale e personale di Moreno, e che egli stesso ha definito "musa di alto ordine". Insieme hanno collaborato alla stesura del

¹⁴ Moreno, J. L., *The Theatre of Spontaneity*. 1947, New York: Beacon House. Trad. it. *Il teatro della spontaneità*. Rimini: Guaraldi Editore, 1973

libro Psychodrama, composto da tre volumi, che rappresenta il manuale più completo sull'argomento sia dal punto di vista teorico che pratico. Nel 1942 Moreno fondò la Society of Psychodrama and Group Psychotherapy, che dal 1950 prese il nome che ancora oggi porta: American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama (ASGPP). L'eredità moreniana è molto ampia e variegata. Tanti sono gli scritti che Moreno ha lasciato ai posteri e che ancora oggi ispirano e guidano molti professionisti nella psicoterapia di gruppo. I principali sono: *Das Stegreiftheater* (1924), *Who Shall Survive?* (1953) e *Psychodrama* (vol.1,2,3) (1946-1969). Introduciamo ora quelli che per Moreno sono i tre elementi chiave dello sviluppo psichico individuale e gruppale: l'elemento energetico, che dà tensione vitale alla persona, quello sociogenico, che alimenta i rapporti interpersonali e infine quello psicogenico, che consente all'individuo di raggiungere uno stato di maturazione e differenziazione.

2. Elemento energetico: il fattore S/C

Creatività e spontaneità, sono due elementi chiave della teoria di Moreno. *“La spontaneità opera nel presente, hic et nunc; è la forza che spinge l'individuo a cercare una risposta adeguata per una nuova situazione o una nuova risposta per una vecchia situazione. In tal maniera, mentre la creatività si riferisce all'atto in se stesso, la spontaneità si riferisce alla preparazione dell'atto, alla sua prontezza”* (Moreno, 1947, p. 8). Il concetto di spontaneità di Moreno si allontana dal significato, che appartiene al senso comune, di spontaneità come mancanza di controllo, al contrario essere spontanei significa sapersi muovere all'interno di percorsi prestabiliti. Fin dai suoi primi scritti, Moreno si è occupato

della spontaneità e del suo rapporto con la creatività. Il concetto di spontaneità è fondamentale in ambito clinico; il grado di spontaneità di un paziente nel rapporto con gli altri è uno degli indici più significativi della sua salute mentale. La mancanza di spontaneità è segnalata dall'ansia e/o da un comportamento rigido e stereotipato. Apprendere la spontaneità nei rapporti interpersonali significa apprendere a rispondere in modo sintonico alle esigenze dell'ambiente, senza distorcerne le richieste e la realtà, e alle proprie esigenze interne, senza stereotipie difensive e facendo emergere i veri bisogni e le autentiche emozioni. Può essere utile ricordare, d'altra parte, che il concetto di spontaneità non è stato utilizzato da Moreno solo in riferimento ai fenomeni psicopatologici. Anzi, l'interesse per la spontaneità è stato suscitato dall'osservazione dell'attore sulla scena ed è stato ulteriormente elaborato in molteplici situazioni che miravano ad "addestrare" l'attore, la singola persona ed il gruppo ad agire nuovi ruoli. Dunque un altro importante aspetto della spontaneità è che può essere allenata e riscaldata, per cui le persone possono imparare a essere spontanee o a ritrovare la spontaneità perduta grazie alle tecniche psicodrammatiche¹⁵. La spontaneità gioca, nella dinamica psichica dell'individuo, una funzione antitetica a quella dell'ansia, motivo per cui il direttore di psicodramma tende programmaticamente a strutturare il gruppo in modo che l'ansia non venga alimentata, ma sia contenuta entro limiti normali. Il concetto di spontaneità è strettamente legato a quello di creatività, gli atti creativi sono il mezzo tramite cui la spontaneità si esprime nella vita di tutti i giorni. Questi atti creativi presentano alcune caratteristiche che permettono loro

15 Kipper, D. A., The canon of spontaneity-creativity revisited: The effect of empirical findings, *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 59(3), 117-127, 2006

di essere definiti tali. Spontaneità e creatività sono interdipendenti ed essenziali l'una all'altra ai fini di un comportamento soddisfacente. Se mancasse l'una o l'altra potremmo avere due casi limite: il deficiente spontaneo che ha un elevato livello di spontaneità ma scarse risorse creative; il creatore disarmato che potenzialmente è una persona molto creativa, ma priva di spontaneità (Boria G., 2005). Moreno definisce tre fattori fondamentali nell'espressione della creatività e nell'origine delle idee, delle azioni e degli oggetti: la *matrix*, ovvero il substrato biologico e psicologico in cui nasce e si sviluppa l'atto; lo *status nascendi*, che rappresenta la dimensione temporale ovvero il momento in cui si svolge l'atto; il *locus* che è il luogo in cui questo atto creativo è favorito. Secondo Moreno, quando un oggetto viene spostato dal suo locus nascendi, esso non è più lo stesso, infatti ciascuno ha il suo luogo ideale dove può esprimere al meglio il suo significato più profondo e autentico. Vale la pena introdurre qui un altro concetto molto importante per Moreno: la *conserva culturale*. Una volta che l'atto creativo è stato portato a termine si produce un oggetto statico che testimonia il reale avvenimento del processo creativo, quest'oggetto è chiamato conserva culturale. Ed è proprio l'insieme di tutti questi prodotti che va a creare la cultura di un popolo, possono essere oggetti materiali come film, libri, quadri, macchine oppure possono essere dei modelli di comportamento che si ripetono come un rito religioso, una festa annuale o uno spettacolo teatrale. Secondo Moreno il rapporto tra spontaneità, creatività e conserva culturale deve essere circolare: la spontaneità favorisce la creatività che a sua volta produce conserva culturale che deve essere utilizzata come base per nuovi processi creativi. “Se la spontaneità è un fattore così importante per l'uomo, ci possiamo chiedere

perché essa sia così scarsamente sviluppata e possiamo trovare una risposta nel fatto che l'uomo teme la spontaneità e la sua incertezza, così come i nostri antenati temono il fuoco nella giungla, finché non imparano essi stessi a farlo. In maniera analoga l'uomo continuerà a temere la spontaneità finché non avrà imparato a sbrigarla, a esercitarla, ed a controllarla” (Moreno, 1947, pag. 13).

3. Elemento sociogenico: il Tele

Moreno definisce il termine *tele* come “*l'unità sociogenica che serve a facilitare la trasmissione della nostra eredità sociale*”¹⁶, si tratta del cemento che tiene unito il gruppo e che facilita la comunicazione interpersonale. “*Il tele è la migliore comprensione che si può raggiungere dei sentimenti di un'altra persona, accettando e condividendo la realtà di questi sentimenti in un reciproco riconoscimenti di verità*”¹⁷. Si parla di tele positivo quando il legame tra due persone è caratterizzato da attrazione e tele negativo quando invece c'è repulsione. Qualunque sia il sentimento che anima la relazione, esso viene proiettato a distanza verso l'altra persona, non c'è un contatto diretto ma si crea un ponte invisibile. Proprio per questo la scelta del termine *tele* che precede molti altri termini come televisione o telegrafo e che ha il significato di “lontano, distante”. Al momento della nascita il bambino costruisce un tele unicamente con la figura materna, poi, crescendo, la rete sociale si amplia e il bambino trasmette segnali emotivi verso un numero sempre maggiore di persone. Con la crescita si viene a creare un sistema di relazioni molto complesso e ricco che

16 Moreno, J. L., *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*, New York: Beacon House, 1953

17 Moreno, Z. T., Preface. In M. Karp, P. Holmes, & K. B. Tavon (Eds), *The handbook of psychodrama*, London: Routledge, 1998

può essere suddiviso in unità indivisibili chiamate *atomi sociali*. “L'atomo sociale è l'unità sociale più piccola, non il singolo individuo. L'atomo sociale è semplicemente l'individuo e le persone (vicine o distanti) verso le quali è emozionalmente legato in quel momento”¹⁸. Esistono infiniti tipi di atomi sociali: la famiglia, la classe, il gruppo sportivo, il gruppo amicale, etc. Ciascuno di noi può far parte di tanti gruppi che si intrecciano e si influenzano reciprocamente. La caratteristica che li identifica è la presenza al loro interno di relazioni emozionali reciproche, caratterizzate da forze di attrazione e di repulsione. I confini dell'atomo non sono sempre ben definiti, possono modificarsi nel tempo e comprendere un numero sempre maggiore di persone oppure possono restringersi e alle volte scomparire. Un atomo sociale presenta in ogni momento della sua esistenza, una rete di collegamenti fra ciascun membro ed ognuno agli altri membri. Tali collegamenti esprimono le forze di attrazione - *tele positivo* - e di rifiuto - *tele negativo* - intercorrenti fra i membri del gruppo e mostrano anche le zone d'indifferenza - *tele assente*. Questa rete però non è immediatamente evidente, essa può essere ricercata e mappata attraverso strumenti specifici: l'insieme delle tecniche e degli strumenti che permettono di rendere percepibile e rappresentabile questa struttura di rapporti nell'ambito di un gruppo è chiamata *sociometria*. L'interesse di Moreno per lo sviluppo delle sue teorie lo portò negli anni '30 a definire diverse metodologie sociometriche basate sull'uso prevalente di strumenti matematici e grafici, *sociometria grafica*, e metodologie che utilizzano soprattutto la rappresentazione psicodrammatica, *sociometria d'azione*.

18 Moreno, J. L., The social atom and death, *Sociometry*, 1947

4. Elemento psicogenico: il Ruolo

“Il ruolo è la forma operativa che l'individuo assume nel particolare momento in cui reagisce a particolari situazioni in cui sono coinvolte altre persone e oggetti” (Moreno, 1946, p. 38). Nella definizione il *ruolo* viene presentato come una forma, e in quanto forma è dotato di contorni precisi e definiti. Questo consente a chi lo osserva di descriverlo in modo oggettivo e concreto permettendo così di individuare possibili strategie di intervento per modificarlo e renderlo più funzionale. Questo non sarebbe possibile se si osserva la relazione, essendo essa una entità astratta che necessita di un processo interpretativo per essere conosciuta *“il giocare un ruolo viene prima dell'emergere del Sé. Il ruolo non emerge dal Sé, ma il Sé emerge dai ruoli.. il bambino vive prima della nascita ed immediatamente dopo di essa in un universo indifferenziato che ho chiamato matrice d'identità. Questa matrice non appartiene all'esistenza ma non fa parte della coscienza. Essa può essere considerata come il luogo da cui emergono in stati gradualmente, tanto il Sé quanto i ruoli. Questi ultimi, che sono gli embrioni, i precursori del Sé, tendono fortemente verso il raggruppamento, e l'unificazione”*¹⁹. Il ruolo, dunque, crea quella relazione a cui ciascuno prende parte per sviluppare il proprio Sé.

Il ruolo è invero un costrutto mentale centrale nella teoria moreniana, fondato sulla rappresentazione simbolica di azioni relazionali percepibili nella dimensione olistica della presenza della persona, espressione dell'unità inscindibile mente/corpo. Il setting psicodrammatico è strutturato in un modo tale da consentire alla persona di sviluppare i ruoli che qualificano la sua vita

¹⁹ Moreno J.L., “The Third Psychiatric Revolution and the Scope of Psychodrama”, in: Group Psychotherapy, Vol. XVII, n°2-3, Beacon House, New York, 1964

nella loro totalità, in uno spazio in cui la concretezza della sua azione e la possibilità di osservarla e rifletterla sono ricorsivamente rinnovate.

L'inclinazione sociologica spesso adottata per riferirsi al ruolo con il conseguente riferimento al comportamento sociale atteso, più o meno aderente alle aspettative e alle richieste dell'ambiente, rischia sia di limitare le riflessioni circa la qualità del ruolo osservato. Pensare al ruolo come ad una serie di comportamenti che agiamo in particolari circostanze e/o ad una serie di abilità relazionali che si possono assumere, acquisire, giocare e creare all'interno di uno scambio sociale è dunque riduttivo per uno psicodrammatista. Nel circolo virtuoso che vede il concomitante seguirsi di azione scenica e rappresentazione mentale si realizza un'importante congiuntura concettuale ed epistemologica. Infatti, la teoria moreniana del ruolo vede la presenza simultanea di due piani storicamente tenuti lontani dalle diverse scuole di pensiero: il piano del corpo e dell'azione da un lato, e il piano del significato e della significazione dell'altro²⁰. Nel terzo capitolo di questa trattazione verrà approfondito maggiormente questo concetto per ciò che riguarda la rappresentazione psicodrammatica del sogno (pag. 41 - 43).

Altre due caratteristiche importanti del ruolo sono la diacronia e la bipolarità. L'azione si svolge infatti in un arco temporale che va dal momento in cui il protagonista inizia una determinata azione a quando questa acquista una sua compiutezza; molto importante è quindi studiare il ruolo in un ottica dinamica e di evoluzione senza limitarsi all'osservazione del singolo momento. Non c'è ruolo se non c'è bipolarità, ovvero se non ci sono due entità, persone o oggetti,

²⁰ Moreno J.L., "The Role Concept: a Bridge Between Psychiatry and Psychology", in: American Journal of Psychiatry, 1961. Un magg

che entrano in relazione l'una con l'altra. Da una parte troviamo il protagonista che agisce, dall'altra parte troviamo una persona o un oggetto che hanno una funzione complementare o opposta a quella del protagonista. Al primo si fa riferimento parlando di ruolo, mentre il secondo svolge il controruolo. Il setting psicodrammatico è strutturato in un modo tale da consentire alla persona di sviluppare i ruoli che qualificano la sua vita nella loro totalità, in uno spazio in cui la concretezza della sua azione e la possibilità di osservarla e rifletterla sono ricorsivamente rinnovate(Boria G., 2005, pag 65).

²¹Yablonsky, allievo di Moreno, sottolinea l'aspetto dinamico del ruolo e individua quattro elementi fondamentali che contribuiscono alla sua costruzione:

- a) il *riscaldamento*, che permette di entrare lentamente nel ruolo e può avere caratteristiche diverse in base al tempo a disposizione e al livello di coinvolgimento della persona;
- b) la *spontaneità*, che permette di uscire dagli schemi prestabiliti e sperimentare nuovi ruoli;
- c) la *creatività*, strettamente legata alla spontaneità e garante del continuo rinnovamento di ciascun ruolo;
- d) la *conserva del ruolo*, che è il prodotto finale che funge da scheletro su cui potranno lavorare il riscaldamento, la spontaneità e la creatività, per portare continui sviluppi e cambiamenti.

Ciascun individuo vuole impersonare molti più ruoli di quelli che la vita gli consente e all'interno dello stesso ruolo ciascuno necessita di un margine di libertà e creatività, avere la pressione di dover interpretare un ruolo unico e prestabilito provoca ansia e preoccupazione. La percezione del ruolo si

21 Yablonsky, L., An operational theory of roles, Sociometry, 16(4), 349-354, 1953

differenza dalla rappresentazione del ruolo, essi costituiscono due abilità diverse, per cui una persona può sapere a livello cognitivo come si svolge un ruolo ma non saperlo interpretare a livello pratico. L'addestramento al ruolo ha l'obiettivo di migliorare le prestazioni pratiche delle persone nelle diverse situazioni per garantire comportamenti più adeguati e funzionali.

5. Interdipendenza e intersoggettività

Quando un individuo entra nel gruppo di psicodramma si muove in un contesto interpersonale: attraverso l'attivazione sensoriale psichica reciproca propria dei giochi interattivi di gruppo e attraverso il reciproco conoscersi e riconoscersi dei membri nelle rispettive reciprocità, esso assolve una funzione terapeutica. Il gruppo svolge la funzione di grembo per ciascuno dei suoi membri: un locus interrelazionale originario pronto ad accettare, accogliere, condividere e proteggere e predisporre ognuno, per quanto le caratteristiche personali lo rendano possibile, nelle condizioni di favorire il massimo della disponibilità di energia spontanea. Il metodo psicodrammatico prevede che lo scambio intragruppale di realtà sia circoscritto all'autoespressione individuale e sottoposto alla regola che vieta la risposta diretta, che vieta cioè il dialogo fra i membri del gruppo, ovviamente con alcune eccezioni, (Boria G., 2005). La relazione tra reale e fantasmatico viene a svilupparsi in scena attraverso l'azione: la drammatizzazione all'interno del gruppo di psicodramma offre un contesto alle espressioni individuali, dei riferimenti interpretativi e non già delle interpretazioni. In termini di comunicazione assolve la funzione di specchio in cui ciascuno s'individua riconoscendo al contempo l'altro e la significatività della

verità soggettiva di ciascuno trova forza e fondamento. Il gruppo svolge la funzione di altro dell'incontro, diviene quello che Paola De Leonardis definisce "entità intersoggettiva" termine di riferimento della comunicazione alla base della quale sta la capacità di invertire i ruoli e promuovere lo sviluppo e il cambiamento dei singoli. All'interno di un generico gruppo di terapia può innescarsi una relazione d'interdipendenza fra i membri, per cui viene favorita l'espressione fantasmatica individuale che diviene materiale d'espressione per il gruppo e ognuno inconsapevolmente o consapevolmente rispetta la distribuzione dei ruoli che il terapeuta dà ai suoi pazienti o che il gruppo stesso, a seconda delle circostanze, si dà. Così ciascun membro finisce per riferirsi ad un modello originario interiorizzato, come potrebbe essere il gruppo familiare o il gruppo della cerchia di colleghi, ecc...²². Nei gruppi di terapia condotti con metodo psicodrammatico ciò non deve accadere, in quanto la relazione passa attraverso il gruppo in toto e la distribuzione di ruoli può farsi nel costituirsi di ogni membro in soggetto interagente senza limite o dovere di ruolo che non sia quello di rendersi disponibile al gioco psicodrammatico e di sperimentare la maggiore varietà possibile di ruoli e controruoli, ovvero di modi di esserci, all'interno del gruppo (Paola De Leonardis. 2003). L'attività del gruppo prevede il crearsi dello spazio comune caratterizzato da verità convergenti o divergenti, simili o dissimili in un coesistere di contenuti che consentono a ogni soggetto di mostrarsi per quello che è, con una modalità simmetrica che permette a ciascuno di mettersi in gioco senza finzione. Le emozioni e i contenuti espressi nel gruppo sono veri e soggettivi, e per questo non devono andare incontro a categorizzazioni, quali "giusti" o "sbagliati" in quanto ogni persona ha la

22 De Leonardis P., Lo scarto del cavallo, FrancoAngeli, 2003

possibilità di esprimersi per quello che è senza paura di essere giudicata. Tutto questo è reso possibile dalle consegne del direttore, costruite in modo tale da stimolare le componenti adeguate per arrivare ad una armonia richiesta con il modo di essere della persona. Nei paragrafi successivi ci sarà dunque modo di approfondire gli strumenti e le tecniche proprie dello psicodramma.

6. Gli strumenti dello psicodramma

Nel 1953 con la pubblicazione del testo *“Who Shall Survive? - Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma”* Moreno si era occupato di descrivere gli strumenti dello psicodramma, identificando cinque unità: il palcoscenico, (l'elemento centrale dello spazio terapeutico) il soggetto o paziente (il protagonista), il direttore (direttore/terapeuta), lo staff di aiuti terapeutici o io ausiliari, l'uditorio. Questo modo di definire i componenti della metodologia da lui ideata rimanda ad un utilizzo dello psicodramma centrato sul protagonista, rispetto al quale il gruppo assume la funzione di di fornire io-ausiliari e di costituire la cassa di risonanza della rappresentazione scenica. Ad oggi gli eredi di questa metodologia, dopo diversi anni di pratica dello psicodramma come terapia di gruppo, considerano l'entità “gruppo” come elemento unitario e imprescindibile, con una sua dinamica ed una sua vita. Moreno si era interessato al gruppo come evento relazionale registrabile e leggibile in un tempo molto limitato attraverso la sociometria o nella fenomenologia di una o poche sessioni, piuttosto che al gruppo come luogo d'incontro di individualità, che protraendosi nel tempo, porta i componenti a

sentirsi parte di un tutto che si sviluppa e che, costruendo la propria storia, assume una particolare identità.

Prendiamo ora in esame gli elementi chiave che permettono lo svolgimento di una sessione psicodrammatica.

6.a) Lo spazio terapeutico: Il primo aspetto di cui occuparsi quando si parla di psicodramma è lo spazio terapeutico, il luogo dove si svolge l'azione. Per consentire alle persone di mettere in scena e concretizzare il loro mondo interiore è fondamentale trovarsi in un luogo contenitivo e rassicurante, che le separa da quello che succede all'esterno. Si può dire che un teatro di psicodramma è tanto più funzionale quanto più è idoneo ad aiutare ogni persona a sentirsi facilitata nell'espressione di sé, anche grazie alla percezione di un ambiente contenitivo e rassicurante nei suoi elementi spaziali e percettivi. Pertanto il teatro di psicodramma si presenta come un ambiente "differenziato", cioè come un luogo che date le sue peculiarità è idoneo nel creare uno stacco netto dall'usuale ambiente di vita e di predisporre l'individuo al coinvolgimento nella situazione psicodrammatica. Lo stacco è spazialmente determinato da un passaggio ben definito che segna e distingue l'essere *dentro* o l'essere *fuori* dallo spazio terapeutico. Questo aspetto alimenta una ritualità nell'ingresso in un luogo speciale allo scopo di agevolare l'assunzione di un ruolo, come potrebbe succedere quando si entra in chiesa o in tribunale, ciascuno nel modo più funzionale al ruolo richiesto. Lo spazio è diviso in tre parti: il *palcoscenico*, luogo dove si svolge la rappresentazione scenica e in cui deve essere garantita una totale libertà di espressione; la *balconata*, dove è possibile guardare la

scena dall'esterno nella sua interezza e infine l'*uditorio*, in cui si riuniscono i membri del gruppo che non partecipano alla rappresentazione ma seguono attivamente quello che succede. Questa suddivisione consente a ciascun partecipante di osservare la stessa scena da più punti di vista, lasciando così spazio a nuove interpretazioni e a possibili cambiamenti nel proprio comportamento (Boria G., 2005).

Nello psicodramma lo spazio mentale viene riprodotto sul palcoscenico. La costruzione iniziale della scena rappresenta un momento importante per il protagonista, dove può iniziare a sentirsi emotivamente e fisicamente partecipe. L'intervento psicodrammatico si basa sulla vita stessa: lo spazio concreto in cui una persona vive è riprodotto sul palcoscenico, per cui le sono messi a disposizione alcuni oggetti, come sedie o tavoli, che aiutano a creare una rappresentazione nel qui ed ora, il più possibile coerente con l'immagine che ha nella sua mente. La luce è di solito disponibile in diversi colori, ad ognuno dei quali si ritiene correlata una particolare atmosfera emotiva.

6.b) Il direttore/terapeuta: secondo Kellermann il direttore dello psicodramma svolge quattro funzioni: produttore, terapeuta, analista e leader del gruppo²³. Le prime tre erano già state presentate dallo stesso Moreno mentre l'ultima è stata aggiunta dall'autore. Terapeuta perché svolge un ruolo attivo nella guarigione delle persone, analista perché comprende e prova empatia per il paziente, produttore perché si occupa di definire la successione delle scene e infine leader del gruppo perché è colui che guida la rappresentazione. Il termine

²³ Kellerman, P. F., Focus on psychodrama: The therapeutic aspects of psychodrama, London: Jessica Kingsley, 1992

direttore esprime il ruolo attivo e propositivo che caratterizza la sua presenza all'interno del lavoro di una sessione e in modo diverso dallo psicoanalista, è libero di essere se stesso, si mostra autentico e trasparente nell'incontro con l'altro per favorire lo svilupparsi del tele²⁴. Il terapeuta non fa nessuna interpretazione verbale di quello che sta succedendo sulla scena, sono le azioni che parlano. È il principale coordinatore e funge da catalizzatore della seduta ed in ogni circostanza è membro del gruppo e al tempo stesso la sua guida. La scelta di approfondire un determinato tema, di organizzare la scena in un certo modo, di ripetere una determinata azione, di fare un doppio o un'inversione di ruolo aiutano il paziente a prendere consapevolezza di quello che sta succedendo dentro di sé senza bisogno di una spiegazione verbale. Prima di terminare la rappresentazione il direttore deve essere sicuro che il protagonista lascerà il palcoscenico con un buon livello d'integrazione; cioè con uno stato d'animo in cui il momentaneo scompiglio delle sue percezioni interne ritrovi dei sicuri punti di riferimento per ricomporsi. Ciò spesso consegue alla proposta che egli fa al protagonista di sperimentare, nelle scene conclusive, dei ruoli gratificanti che soddisfino bisogni solitamente non corrisposti. (Boria G., 2005).

6.c) Il gruppo: nell'esperienza di Moreno il gruppo svolgeva principalmente una funzione strumentale, tanto da considerare primario il ruolo del singolo protagonista. Gli autori successivi invece hanno valorizzato il tempo dedicato all'intero gruppo, considerato terapeutico e funzionale per ciascun partecipante. Un gruppo di psicodramma deve avere alcune caratteristiche: eterogeneità di

²⁴ Tavon, L., A comparison of psychoanalytic and psychodramatic theory from a psychodramatist's perspective, *Counselling Psychology Quarterly*, 14(4), 331-355, 2001

persone, perché garantisce uno svolgimento vivace e ricco della sessione dove ognuno può dare il suo personale contributo, omogeneità di età, in modo tale che tutti siano all'incirca allo stesso livello di sviluppo e infine circolarità e simmetria, perché ciascun membro possa avere un proprio momento durante il quale potersi esprimere ugualmente agli altri partecipanti (Boria G., 2005). La dimensione media di un gruppo di psicodramma è tra le dieci - quindici persone ma può essere anche più numeroso o composto di soli tre partecipanti Per quanto riguarda l'età si deve seguire il criterio di omogeneità, per poter rispondere adeguatamente alle esigenze dei membri. È importante che gli individui che lo compongono differiscano fra loro per stile comunicativo e carattere, al fine di utilizzare una vasta gamma di risorse. Una peculiarità del gruppo di psicodramma sta proprio nell'enorme quantità di ruoli sociali che possono essere rappresentati. In ogni gruppo ci sono molteplici ruoli sociali, infatti ognuno di noi nella propria vita ricopre diversi ruoli e questi possono essere espressi da ognuno dei partecipanti. I membri del gruppo sono coinvolti, quindi non passivi, agiscono come eco o cassa di risonanza di ciò che accade sulla scena Questi cambiamenti continui garantiscono una fluidità alla struttura del gruppo e favoriscono la scoperta di nuovi ruoli che portano alla conoscenza di nuovi modi di relazionarsi²⁵. Tra i membri del gruppo possiamo identificare tre ruoli centrali: il protagonista, il mondo ausiliario e l'uditorio. Ogni sessione di psicodramma generalmente è la risultante di tre momenti: *il tempo del gruppo* (sequenza di attività che impegnano in modo paritario tutti i componenti), *il tempo del singolo* (la rappresentazione scenica di una persona emergente, il

25 Karp, M., An introduction to psychodrama. In M. Karp, P. Holmes, & K. B. Tavon (Eds), The handbook of psychodrama (pp. 3-14). London: Routledge, 1998

protagonista), il *tempo della partecipazione* (la risposta dell'uditorio alla rappresentazione del protagonista).

6.d) Il protagonista: il protagonista è la voce rappresentativa del gruppo, attraverso cui ogni altro membro può fare il proprio lavoro. Mette in scena un problema che può essere privato ma contemporaneamente collettivo, in cui tutto il gruppo può immedesimarsi. Egli mette in risalto un aspetto della propria vita su cui vuole lavorare: mettendo a fuoco il problema nel *qui ed ora*, vedendo che il problema esisteva nel passato e cercando di trovare nuove soluzioni. Il fine diventa il comportamento nel futuro che garantirà un approccio più funzionale alla situazione problematica. Perché avvenga pienamente il processo terapeutico egli deve comportarsi in modo spontaneo e autentico; deve lasciarsi guidare, consciamente o non consciamente, dal desiderio di raggiungere la realizzazione di sé e liberarsi dalla sofferenza (Karp, 1998).

“Egli deve essere se stesso e non un attore, dato che l'attore è costretto a sacrificare il suo mondo al ruolo impostogli dall'autore dell'opera da rappresentare” (Moreno, 1953, p. 82).

Un soggetto diviene protagonista in seguito all'indicazione dei compagni oppure su autocandidatura accettata dal gruppo; solo in casi molto particolari, su indicazione del direttore. Da quel momento diviene la persona al cui servizio si orienta il lavoro psicodrammatico, sino alla conclusione, quando il protagonista ritorna nel gruppo come membro paritario. Grazie al lavoro psicodrammatico il protagonista può esplorare certe zone del proprio mondo interno: chiarifica e corregge quelle modalità di funzionamento mentale che risultano inadeguate

alle sue esigenze di benessere psichico. Fin dal principio della rappresentazione il direttore ha già ben presenti alcuni aspetti psicologici del protagonista che richiedono di essere sottoposti al lavoro psicodrammatico; ciò gli deriva sia dalla conoscenza della specifica storia di quel protagonista sia dall'osservazione di questi all'interno nel gruppo. La rappresentazione darà poi spazio per lo sviluppo di ulteriori elementi che emergeranno man mano che il protagonista procederà nell'azione psicodrammatica.

6.e) Il mondo ausiliario: la funzione di *io ausiliario* può essere svolta da ciascun membro del gruppo quando viene chiamato a partecipare alla rappresentazione del protagonista. Consiste nello svolgere un determinato ruolo, che può essere quello di una persona reale, di una parte interna, di un oggetto o anche di un luogo. La scelta dell'io ausiliario è guidata dal tele che si è sviluppato tra i partecipanti durante la fase di conoscenza e di riscaldamento. Nello svolgere questo ruolo la persona utilizza gli indizi che gli vengono dati dal protagonista e dal direttore ma vi inserisce anche elementi personali che riguardano la sua storia e il suo vissuto. Questa convergenza di elementi permette al protagonista di sperimentare modalità nuove e più adattive di relazione con l'altro e contemporaneamente invita l'io ausiliario a riflettere sui propri vissuti interni nei quali può risuonare qualcosa della situazione a cui sta partecipando (Boria G., 2005). L'io-ausiliario non è semplicemente un attore che recita una parte. La scelta di una persona che sia adatta a svolgere un determinato ruolo è di estrema importanza e ha una grande rilevanza per il processo terapeutico. L'io ausiliario infatti svolge tre funzioni principali: 1) la

funzione di attore che interpreta un ruolo richiesto, 2) una funzione terapeutica e di guida per il protagonista e 3) la funzione di investigatore sociale. Non si limita a recitare una parte ma osserva come il ruolo agisce su di lui e come lui agisce sul ruolo, registrando le sue reazioni emotive a quello che sta succedendo (*Moreno, 1946*). Quando sale sul palcoscenico l'io ausiliario può essere definito un attore-partecipante dato il suo ruolo attivo all'interno della scena. L'io-ausiliario permette al protagonista un incontro al di fuori di sé coi propri fantasmi: esso rende presenti, incarnandoli, sia gli altri che realmente interagiscono con il protagonista, sia gli altri immaginari. Questi ultimi vivono seguendo principalmente le leggi bizzarre dei processi primari: essi mescolano elementi provenienti dalla percezione della realtà esterna con elementi che scaturiscono dal sentire interno: si affacciano e svaniscono con rapidità (*Boria G., 2005*). Questa caratteristica dell'io-ausiliario è fondamentale per la rappresentazione del sogno, in quanto permette un efficace confronto con tali fantasmi, inducendo il protagonista a calarli in un tempo e in uno spazio definiti. L'io-ausiliario si trova in una posizione intermedia fra direttore e protagonista, dunque deve cogliere i messaggi che gli vengono dal protagonista in modo da rispondere alle esigenze di questi, ma contemporaneamente deve seguire le indicazioni del direttore e adeguarsi alle prescrizioni secondo le quali questi fa sviluppare l'azione psicodrammatica. Il direttore valuta di volta in volta l'efficacia della presenza e degli interventi dell'io-ausiliario, stimolandolo o frenandolo nel ruolo che sta giocando, in modo che egli risulti elemento funzionale al processo terapeutico e non disturbi la propria alleanza di lavoro con il protagonista. L'efficacia terapeutica dello psicodramma è verificabile non solo sul

protagonista, ma anche sull'io-ausiliario come conseguenza dell'aver ricoperto questo o quel ruolo. Infatti attraverso il gioco della rappresentazione questi mobilita la creatività personale, sensibilizza al controllo degli aspetti caricaturali connessi a certi ruoli, sollecita l'elasticità nel cambiare il modo di giocare un ruolo, stimola il bisogno di capire meglio le confusioni e le ansie della propria vita e di quella altrui. Un particolare tipo di io-ausiliario è costituito da colui che viene chiamato *alter-ego*, cioè quel membro del gruppo che viene sul palcoscenico per giocare la parte del protagonista ogni qualvolta questi debba lasciare il proprio ruolo per mettersi nei panni di qualche altro personaggio facente parte della rappresentazione.

6.f) L'uditorio: quando è emerso il protagonista, gli altri membri del gruppo si ritirano nello spazio dedicato a chi non è strettamente impegnato nella rappresentazione psicodrammatica, andando a costituire l'uditorio; essi stanno in uno spazio adiacente al palcoscenico dove possono osservare con attenzione la scena. Il protagonista e gli 'io-ausiliari attraverso il ruolo giocato sul palcoscenico, stimolano i membri dell'uditorio a confrontarsi con le proprie esperienze in riferimento a quel ruolo. Il pubblico svolge una duplice funzione: una che riguarda il soggetto e l'azione sul palcoscenico e l'altra in relazione a se stesso. In primo luogo l'uditorio rappresenta l'opinione pubblica, il protagonista agisce davanti a un pubblico che lo osserva e la sua presenza influisce sul suo modo di comportarsi. In secondo luogo l'uditorio stesso in ogni sessione è anche paziente, guardare gli altri agire in situazioni emotivamente coinvolgenti può fare risuonare qualcosa anche all'interno dell'osservatore che

si trova ad affrontare difficoltà simili (Moreno, 1946). Boria ha sottolineato come la funzione principale dell'uditorio fosse quella di aiutare il protagonista nella sua rappresentazione. Questo sostegno al protagonista può avvenire con modalità diverse: ciascun membro può intervenire spontaneamente per dare voce ai personaggi sulla scena se ritiene che possa essere utile per un migliore svolgimento; chi osserva può intervenire come persona esterna alla scena incitando il protagonista all'azione, supportandolo e facendolo sentire accettato e compreso; nel suo complesso può intervenire con suoni e voci a creare una determinata atmosfera; infine quando la rappresentazione è volta al termine, il gruppo intero condivide con il protagonista le proprie emozioni e immagini suscitate dallo psicodramma.

7. Le tecniche principali e i meccanismi di cambiamento

“Pensare a noi stessi come attori di improvvisazione sul palco della vita ci aiuta perché, mentre improvvisiamo, possiamo osservare se agiamo in modo produttivo o contro- produttivo. Mentre siamo impegnati in questo compito, la spontaneità e la creatività sono nascoste sullo sfondo. Lo psicodramma riguarda l'azione, il crollo e il ripetere l'azione in modo diverso. Questo è dove la spontaneità e la creatività, due principi abbinati, possono essere dominati” (Moreno, Z.T., 1998, p. 14). Con queste parole Zerka T. Moreno riassume le modalità attraverso cui la sessione psicodrammatica si rende promotrice del cambiamento attraverso l'azione sul palcoscenico. Le tecniche principali, strettamente correlate a modalità relazionali fondanti la struttura teorica dello psicodramma sono la tecnica del *doppio*, quella dello *specchio* e la tecnica

dell'*inversione di ruolo*. Esistono ovviamente altre modalità d'intervento particolari create dallo psicodrammatista per affrontare situazioni specifiche in base alle situazioni che si trova ad affrontare insieme al gruppo, ma non le prenderemo qui in considerazione.

7.a) Tecnica del doppio

La *tecnica del doppio* si riferisce alla situazione in cui, dopo che il protagonista ha descritto se stesso, i suoi pensieri e le sue emozioni, un altro membro del gruppo si mette al suo fianco diventando la sua voce interna ed esprime quello che sente il protagonista possa provare in quel momento²⁶.

Questa tecnica richiede l'intervento di una persona che giochi, appunto, il ruolo di doppio, solitamente collocandosi accanto allo stesso protagonista, per funzionare come un alter-ego che esprime ad alta voce quei pensieri, desideri, sentimenti che questi non è in grado di manifestare verbalmente. Questa possibilità di espressione mostra una serie di opportunità per lo psicodrammatista e viene utilizzata in tutte quelle situazioni in cui il protagonista si trova in difficoltà ad esternare i suoi pensieri e le sue emozioni. Il doppio dà voce al mondo interno del protagonista, esprime con le parole quello che la persona accanto a lui sta provando e pensando in quel momento. Cruciale è la presenza di un tele positivo tra i due, che consente di raggiungere un buon livello di empatia e comprensione. Il protagonista può sentire come vero quello che viene detto dal doppio oppure può rifiutarlo perché non lo riconosce come suo. Ascoltare qualcun altro che dà voce ai nostri pensieri ci aiuta a chiarire

²⁶ Kipper D. A. & Ritchie T, The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta-analysis, *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 7(1), 13-25, 2003

quello che ci sta succedendo dentro e ci fa sentire compresi, accettati e meno soli (Boria G., 2005). L'efficacia del doppio nel far emergere emozioni, ricordi, insights è sorprendente e non è privo di valore interpretativo per il protagonista, in quanto è sempre lui che eventualmente si sente stimolato a formulare a se stesso un'interpretazione, a darsi una spiegazione del suo essere. È possibile classificare il ruolo del doppio a seconda dell'intenzionalità terapeutica che guida lo stesso doppio nella scelta di certi contenuti e atteggiamenti anziché di altri.

Possiamo pertanto incontrare:

Doppio di sostegno: intervento che vuole confermare e ripetere quanto già espresso dal protagonista. È finalizzato a rassicurare quest'ultimo su ciò di cui è poco sicuro o fa fatica ad ammettere.

Doppio di confronto: aiuta il protagonista a confrontarsi con aspetti di sé poco accettati o non riconosciuti. Il doppio si esprime con parole e modi chiaramente divergenti dalle parole dette dal protagonista. Questo tipo d'intervento va usato soltanto se si ritiene che il protagonista sia in grado di superare le difese che sta mettendo in atto.

Doppio investigativo: svolge una funzione esplorativa di alcuni contenuti percepiti come importanti da parte di un membro del gruppo e passati inosservati nel contesto delle comunicazioni del protagonista. Con questo tipo di doppio si possono aprire nuove possibilità anche per il direttore, qualora colga e ritenga importanti quei contenuti.

Doppio integrativo: si rivela utile quando il protagonista si trova in un momento di difficoltà a causa dei contenuti emotivamente poco chiari e non gratificanti. Il

doppio collega gli elementi diversi, sottolineando quegli aspetti positivi che possono attivare l'autostima del protagonista.

Doppio di amplificazione: svolge la funzione di dare una voce chiara e forte a quanto detto dal protagonista in modo confuso e a voce bassa. Esaspera anche i contenuti e le posture in modo da rendere più evidente l'emozione ad essi sottostante.

7.b) Tecnica dello specchio

La *funzione di specchio* è attivata molto di frequente nel tempo del gruppo durante una sessione terapeutica attraverso modalità e tecniche quali la sociometria, la catena e altre forme di attività appositamente costruite dal direttore. Non esiste dunque per la funzione di specchio una tecnica specifica, come esistono per il doppio o per l'inversione di ruolo. Tuttavia è possibile ritrovare nella letteratura psicodrammatica una tecnica chiamata specchio, ma essa non è riconducibile alla funzione di specchio (Boria G., 2005).

Questa tecnica si realizza quando il protagonista è invitato a riguardare se stesso, di solito dalla balconata, in una scena da lui agita, mentre questa viene riprodotta dettagliatamente, con la collocazione, nel suo ruolo, dall'alter-ego. In questo modo il soggetto ha la possibilità di osservarsi dall'esterno e di cogliere aspetti di sé più nascosti, o che non conosceva, capendo anche come gli altri lo percepiscono. Questa tecnica si distingue dalla precedente per il fatto che nella funzione di doppio l'individuo orienta l'attenzione nel suo interno, mentre nella funzione di specchio il soggetto ha la possibilità di percepirsi dall'esterno osservando sé stesso attraverso un membro del gruppo. Di solito il protagonista

dopo essersi osservato dalla balconata, è invitato ad esprimersi con un soliloquio e può realizzare, con le nuove consapevolezza appena acquisite, un modo più soddisfacente per lui di ripercorrere la scena.

7.c) Tecnica dell'inversione di ruolo

È una tecnica centrale dello psicodramma, in cui il protagonista prende fisicamente il posto di un altro personaggio che sulla scena è inizialmente rappresentato da un io ausiliario. Nei panni dell'altro egli si descrive ed esprime i pensieri e le emozioni che lo animano cercando di immedesimarsi nel nuovo ruolo e riportando quella che è la sua percezione dei vissuti dell'altro (*Kipper et al., 2003*). Nella prima parte della sessione questa tecnica ha la funzione di riscaldare il protagonista facendolo entrare lentamente nella scena e aiuta il direttore a raccogliere informazioni sui personaggi e sulla situazione, permettendo anche agli io ausiliari di conoscere più a fondo il loro ruolo. Mano a mano che la sessione procede l'inversione di ruolo svolge una funzione sempre più complessa. Permette al protagonista di mettersi nei panni dell'altra persona, esplorando il suo vissuto e le sue emozioni, arrivando così a una maggiore conoscenza dell'altro e a una messa in discussione del proprio punto di vista. Attraverso l'inversione di ruolo si possono conoscere alcuni contenuti mentali del protagonista particolarmente intimi e difficili da esprimere che attraverso la bocca di qualcun altro trovano una via più facile per uscire allo scoperto (*Boria G., 2005*). Quanto detto sinora spiega chiaramente come attraverso l'inversione di ruolo venga presentata la percezione soggettiva che il protagonista ha dell'altro: per questo si dice che l'io-ausiliario assume su di sé il transfert del

protagonista. Ciò è vero soprattutto per le inversioni che avvengono all'inizio dello psicodramma, quando lo scopo di queste è ancora essenzialmente quello di riscaldare il protagonista alla situazione e di mostrare agli io-ausiliari la parte da giocare. Ma quando l'azione è avviata e il protagonista ha raggiunto un buon livello di spontaneità, allora l'inversione assume un ruolo più complesso. A volte si possono incontrare delle resistenze da parte del protagonista nel prendere il posto di un altro personaggio, secondo Zerka Moreno (1990) *"..significa che il dolore provocato dall'altra persona non è ancora stato rimarginato, il protagonista ha bisogno ancora di lavorare per potersi liberare da questo specifico dolore"*

7.d) I meccanismi di cambiamento

Boria (2005) ha codificato quattro meccanismi di cambiamento che sottostanno al processo psicodrammatico e svolgono una funzione terapeutica:

- *Espressività*: nello psicodramma la persona è spinta ad esprimersi nella sua globalità, coinvolgendo corpo, mente, emozioni, pensieri, etc. La possibilità di utilizzare una gamma molto ampia di modalità espressive all'interno di un contesto di gruppo consente alla persona di raggiungere una comprensione chiara e profonda di quello che sta affrontando e favorisce lo sviluppo di nuove modalità di azione sempre più creative e originali. La circolarità dell'espressione garantisce a ciascun partecipante uno spazio equivalente a quello degli altri.
- *L'intreccio di io-attore ed io-osservatore*: una delle funzioni della tecnica psicodrammatica è riscaldare l'io-attore del protagonista per supportare lo svolgimento dell'azione che svela il mondo interno; il ruolo dell'io-osservatore è

quello di riflettere sull'esperienza appena vissuta, darle un nome, un significato e una forma verbale per renderla accessibile alla coscienza. Questo passaggio aumenta la consapevolezza del protagonista circa le azioni future, al fine di renderle più adeguate e funzionali alle situazioni circostanti. Per garantire questa elaborazione è importante che l'arco temporale che intercorre tra l'azione e la riflessione sia molto breve.

- *La rottura del copione*: ciascuna sessione di psicodramma offre un percorso inatteso e imprevedibile. Il direttore sostiene il protagonista nell'esplorazione di pensieri non ancora chiaramente conosciuti che presentano aspetti di novità e di scoperta. La persona può così venire a contatto con nuove verità e nuovi percorsi all'interno di un ambiente protetto e rassicurante.

- *La ristrutturazione del teatro interno individuale*: ciascuno di noi possiede un teatro interno che racchiude le persone che abbiamo incontrato e interiorizzato lungo il nostro percorso di crescita, essi vengono chiamati gli "altri significativi". Verso ciascuno di loro abbiamo sentimenti positivi o negativi, che nella maggior parte dei casi sono ambigui e conflittuali. Grazie all'intervento psicodrammatico è possibile ristrutturare lo scenario attuale trasformando le cariche affettive e riempiendo i vuoti che sembrano incolmabili.

C) LAVORARE CON IL SOGNO IN PSICOTERAPIA

Durante il percorso di studi ho potuto sperimentare in prima persona, sia durante le esercitazioni pratiche guidate sia nel percorso di tirocinio in cui ho seguito gruppi di psicodramma rivolti ad adolescenti e giovani adulti, la potenza della drammatizzazione di un sogno. Questa può avere effetti terapeutici tangibili nel sognatore, apportando cambiamenti sensibili sia rispetto alla problematiche che lo hanno portato a richiedere una psicoterapia di gruppo sia rispetto ad ambiti della propria esistenza percepiti come fonte di disagio, come aree cieche che finalmente prendono forma e diventano accessibili alla consapevolezza. Le immagini, le scene del sogno è come se venissero proiettate su di uno schermo o più precisamente uno spazio dove la rappresentazione possa avere luogo, così che sia possibile riattraversare il proprio sogno come fosse un film, o una registrazione. Per certi versi questa è un'analogia che il sogno condivide con le arti figurative: pittura, cinema, in cui senza tela o quadro non c'è dipinto, senza schermo non c'è film. Allo stesso modo senza il gruppo non può esserci una rappresentazione psicodrammatica del sogno. Il sogno portato in scena, viene donato a ciascun membro del gruppo, ma al tempo stesso, diventa sogno proprio a ciascuno. Ed è proprio la condivisione che fornisce al sogno nella rappresentazione psicodrammatica quella connessione di significati che gli danno un senso più intimo e profondo sia sul piano personale sia su un piano collettivo.

1) Lo psicodramma classico di Moreno e la rappresentazione del sogno

L'intervento psicodrammatico è teso a fare in modo che l'esperienza vissuta dal soggetto abbia una qualità "integrata" e che la persona possa agire i propri ruoli

con pienezza. Nell'azione relazionale la persona si "scopre". E non solo nel senso dell'assumersi il rischio di agire in una condizione di abbassamento del livello di vigilanza e controllo per liberarsi in un'azione spontanea e creativa, ma anche nel senso del conoscersi. Questi due aspetti sono legati e si rendono presenti nell'azione psicodrammatica. I processi che organizzano le nostre risposte corporee e la nostra azione spontanea mentre si è in interazione libera, sono in parte processi primari, a carattere preconsciouso ed inconscio. Gli elementi di cui si compongono sono spesso esclusi dal campo della coscienza e albergano in una dimensione corporea ed agita, da dove – nella mobilità del lavoro psicodrammatico – possono essere raggiunti per esser vissuti e visti. La dimensione preconsciousa, che trova sollecitazione ed espressione nella scena psicodrammatica, è attiva e creativa così come lo è spesso nei momenti di gioco, rendendosi presente, affiorando da un mondo latente che dimora nell'implicito. Lo psicodramma alimenta sulla scena un ciclo di azione-osservazione-riflessione che, grazie ad un processo di integrazione, arricchisce di significazione i comportamenti osservati. In psicodramma lo sguardo sull'azione scenica non è filtrato da una cultura gruppale di stampo interpretativo, ma si compone di una funzione riflessiva più legata all'osservazione libera ed alla rappresentazione. Non essendo filtrato a priori da un riferimento teorico di ordine interpretativo o simbolico, il processo di cura non è affidato in modo esclusivo ad un soggetto "esperto" entro un rapporto terapeutico bi-personale, ma è condiviso nella dimensione gruppale: ognuno può essere agente terapeutico per un'altra persona (*J.L- Moreno, 1985*). Il protagonista sceglie tra i membri del gruppo chi dovrà personificare le figure

oniriche e insieme ad essi rappresenta sulla scena il sogno ed il suo proseguimento spontaneo. In psicodramma i valori terapeutici sono infatti diffusi tra tutti i membri del gruppo: diversi sono i soggetti che rivestono un ruolo di agente-terapeutico, ed allo stesso modo sono diversi i soggetti che si fanno carico della funzione osservativa e rappresentativa. Se ne fa carico il soggetto stesso che attivamente segue la ridefinizione del Sé in un'opera di continua costruzione creativa; se ne fanno carico, in senso ausiliario, tutte le persone che compongono il suo gruppo; se ne fa carico il direttore/terapeuta. Il processo di rappresentazione e riflessione non è mai quindi condotto in solitudine, ma è svolto con l'ausilio di un gruppo e dello psicodrammatista in una dimensione gruppale, che testimonia la relazionalità della mente umana. Quando lavoriamo su un sogno portato nel gruppo di psicodramma abbiamo due possibilità: ricostruzione del sogno con i residui diurni, per cui il protagonista viene invitato a ricostruire lo spazio ed il tempo in cui il sogno è stato sognato; oppure a partire da un'immagine unica, un fotogramma del sogno, il protagonista viene accompagnato nella ricostruzione di un momento saliente di cui viene esplorata la componente emotiva. Nel gruppo i presenti sono naturalmente attenti al contenuto manifesto e associano su questo, e quindi anche il terapeuta è portato a co-sognare con il gruppo stimolato dal contenuto manifesto. Il sogno nel gruppo ha dunque varie opportunità di interazione in quanto l'attività onirica si svolge in uno spazio in cui si muovono curiosità, esplorazione e scoperta del terreno di gioco dell'esperienza. Autori che si sono spesi circa la comprensione clinica del lavoro terapeutico attraverso lo psicodramma sull'attività onirica rivelano quanto, nella loro esperienza, i sogni possano svolgere molteplici

funzioni sia per il protagonista che per il gruppo. Silvia Corbella ad esempio individua sogni che comunicano qualcosa che è proprio dell'individuo, ma che vengono portati come doni al gruppo; sogni in cui compare un'immagine per il gruppo che può essere rappresentato con diverse modalità simboliche, per cui in questi sogni la vita psichica di chi ha fatto il sogno è lasciata sullo sfondo, dando la precedenza ad un'esperienza del gruppo; sogni-messaggio che comunicano qualcosa di essenziale per la vita del gruppo e che si rivelano densi di soluzioni ai momenti di crisi che il gruppo sta attraversando e possono essere assunti come miti di riferimento (S. Corbella, 2003).

2) Vivere i sogni con lo psicodramma

Da un punto di vista evolutivo, la capacità di sognare secondo lo schema di un teatro interiore va di pari passo con il processo di differenziazione di Sé dall'altro e la comparsa della capacità del bambino di strutturare un gioco simbolico, o forme di rappresentazioni grafiche a cui viene attribuito un significato²⁷. La carenza nella definizione di un confine interno, derivata da una mancata integrazione psichica o da un'organizzazione frammentata della personalità, comporta un cattivo funzionamento del processo onirico. Sognare presuppone la capacità di spostare l'esperienza su un piano differenziato dal Sé distribuendo tra oggetti e personaggi interni l'emozione insopportabile e permettendo, attraverso questa presa di distanza dagli affetti un sistema di relazioni nuove. Il sogno è dunque al servizio dei bisogni conoscitivi della persona e le sue produzioni simboliche ruotano intorno alla frattura tra esperienza e conoscenza (Corbella S. 2003). Alla base del trauma e

²⁷ Sordano A., Fiaba, sogno e intersoggettività, Bollati Boringhieri, 2006

dell'insorgenza della nevrosi possiamo trovare aspetti simili legati a zone grigie nell'elaborazione dell'esperienza. Il trauma, sia esso reale o immaginario, diventa tale quando manca il sostegno del mondo esterno nella comprensione di ciò che accade. Davanti a tali fratture cognitive, il sogno assume la funzione di integrare ciò che manca nella comprensione del quotidiano, o ciò che è intellegibile, vuoi perché segreto, vuoi perché mai esplicitato nelle relazioni famigliari. (Sordano A., 2006). Nello psicodramma l'azione e l'atmosfera fiduciosa sono incentivi forti che incoraggiano il protagonista a riflettere su stesso e sul suo mondo. In ogni caso questi mantiene sempre il controllo e può in qualunque momento fermare lo psicodramma o rifiutare di rappresentare una scena. Nella rappresentazione del sogno mantiene lo stesso grado di libertà. L'aspetto apparentemente paradossale dell'attività onirica consiste nel fatto che proprio il sogno, che potrebbe sembrare una produzione specificatamente solitaria dell'individuo, derivata dal suo mondo interno, ci permette di acquisire la consapevolezza della nostra costituzione relazionale e della molteplicità presente in ognuno. Infine la rappresentazione psicodrammatica aiuta lo sviluppo di immagini evolutive che cambiano nel corso del tempo a seconda delle trasformazioni e delle riparazioni avvenute nel mondo interno delle persone. Non è raro che all'inizio del processo terapeutico compaiano sogni bizzarri o composti da figure non presenti in natura, per poi ricomporsi come le ferite traumatiche in immagini più coerenti alla realtà della persona o del gruppo²⁸.

28 Conte A.F., Di Monte A., *Immagini guida nell'analisi di un caso clinico*, Rivista di psicodramma classico, anno XIX - numero 1-2, pag 7 - 41, AIPSIM, 2017

Lo psicodramma classico distingue tre fasi: il riscaldamento, l'azione e la condivisione o sharing. La prima e la terza sono abbastanza simili anche nella strategia registica utile alla rappresentazione del sogno. Tuttavia la fase di azione subisce un certo numero di modifiche, sia dal punto di vista delle tecniche sia per quanto riguarda il contenuto. La rappresentazione del sogno è suddivisa in un certo numero di sottofasi utili ad offrire più stimoli possibili e sostegno attivo all'interpretazione del protagonista:

- 1) La presa in carico del protagonista
- 2) Costruzione della scena
- 3) Intervista all'io che sognerà
- 4) Riproduzione fedele sogno com'è ricordato al risveglio
- 5) Avvio per una seconda scena

Vedremo nel prossimo capitolo di approfondire ognuna di queste attività attraverso gli esempi di conduzione di un sogno.

D) ESEMPI DI CONDUZIONE DI UN SOGNO: ANALISI DEI DIVERSI PASSAGGI

In questo capitolo sono riportate le trascrizioni di due sessioni, selezionate dagli archivi di Giovanni Boria e Antonio Franco Conte che non finirò mai di ringraziare per avermi reso disponibile l'accesso e la fruizione di questo prezioso materiale utile per scopi didattici e di approfondimento del metodo psicodrammatico.

La prima sessione presentata in questa trattazione è condotta da Giovanni Boria. Al centro della rappresentazione troviamo il sogno di Lorenza. Attraverso il lavoro di questa sessione possiamo constatare la funzione integrativa dell'attività onirica e le possibilità di ristrutturazione del teatro interno della protagonista, il cui sogno apre ad un ricordo traumatico del passato.

La seconda sessione, di seguito riportata, condotta da Antonio Franco Conte è un altro esempio di come il sogno può ristabilire connessioni tra passato, presente e futuro, attraverso la sua rappresentazione sulla scena. In questo caso il sogno può essere considerato come rivelatore di un'intelligenza emotiva di cui il protagonista dispone e fa dono al gruppo, un messaggio per sé maturato durante il sonno REM in cui la componente emotiva è dirompente e coinvolgente per tutto il gruppo di ausiliari che lo hanno aiutato nella rappresentazione scenica. Il sogno condiviso con il gruppo diviene intelligenza collettiva e sociale cui tutti possono attingere ed il protagonista viene spinto alla risoluzione del proprio conflitto interiore proiettandosi in una seconda scena in un tempo futuro.

Istruzioni per la lettura:

Tutti i nomi dei partecipanti sono stati sostituiti da nomi di fantasia per tutelarne la privacy.

Le consegne del direttore (D) di psicodramma, lo psicoterapeuta, sono scritte in grassetto.

I nomi dei partecipanti che intervengono sono scritti in grassetto.

Quando il direttore o un partecipante si rivolge ad un altro è esplicitato all'inizio della frase. Ad esempio: **D** → **Mario**:

Quando il direttore doppia un altro partecipante per aiutarlo ad esprimersi o uno dei presenti doppia l'altro per presentare il personaggio è esplicitato all'inizio della frase.

Ad esempio: **D (doppia)** → **Ruolo (Nome dell'ausiliario)**

Il sogno di Lorenza (conduzione G. Boria)

A titolo esemplificativo, viene di seguito analizzata una sessione in cui è stato portato un sogno condotto da Giovanni Boria (Sessione 209 del gruppo di psicodramma di Milano). Il gruppo è composto da quattro persone Mara, Mirella, Lorenza e Giorgio sedute l'una di fianco all'altra. Nei primi momenti osserviamo la fase di aggiornamento. Lorenza porta un sogno durante la fase di aggiornamento che verrà poi rappresentato sulla scena, pertanto i suoi interventi saranno riportati per intero al fine di cogliere gli elementi che guidano il direttore nella conduzione.

Lorenza frequenta questo gruppo da sei mesi. Il seguente lavoro è un esempio di rappresentazione classica di un sogno suggerita da Moreno, che abbia una

definita collocazione temporale. Lorenza è particolarmente sfuggente e necessita di una serie di accortezze da parte del direttore per tenerla nel qui ed ora dei contenuti portati sulla scena.

ACCOGLIENZA DEL GRUPPO E SITUAZIONE DI OGNUNO

Lorenza → **gruppo**: *“...questo sabato e domenica cosa è successo? Ah c'è stato il compleanno di Ahmed, ecco cosa è successo. È stato il compleanno di Amedeo, mi ero dimenticata. Abbiamo fatto una festa, gli ho anche fatto un regalo. Ha ricevuto dei regali, era abbastanza contento. Sì, è stata una festa abbastanza piacevole. Poi niente, casa e lavoro. A me sembra di essere sempre in casa. Cioè io dico sono sempre in casa, son sempre qua che non faccio niente, son sempre qui. Oggi mi telefona una mia amica e mi dice 'ma tu non ci sei mai!' come non ci sei mai? Ma se son sempre a casa?! Per cui non so se aveva ragione lei o ho ragione io. A me sembra di non fare assolutamente niente. O le cose che faccio magari non riesco a viverle... se lo spirito è sempre lo stesso, qualsiasi cosa fai. Adesso qualsiasi no, però se non è una cosa particolarmente toccante, è simile, no?!”*

D → **gruppo**: *“Vi alzate un po'. Facciamo girare un po' di energia e poi scegliamo chi potrebbe essere stasera il protagonista, con le informazioni che abbiamo. Intanto passeggiate un po.”*

Si alzano tutti in piedi ed iniziano a sgranchirsi le gambe.

Lorenza → **D**: *“Ci tiriamo le cuscinate?”*

D: *“Se vuoi. Avete voglia un po' di...”*

Lorenza → **gruppo**: “..un po' di violenza.”

Ridono tutti. Ognuno cerca un cuscino. Lorenza saltella, poi inizia a lanciare i cucini al grido di “Addosso! Addosso!”. Una compagna le lancia un cuscino all'altezza del volto.

Mara → **Lorenza**: “No! Ti ho presa? Non ci voleva, ti ho fatto male, scusa.”

Lorenza → **Mara**: “No, adesso non mi hai fatto male, ma voglio farti sentire in colpa.”



Figura 1: Fase di riscaldamento psicomotorio

COMMENTO: La consegna stimola i membri del gruppo all'autosservazione, all'azione psicomotoria e all'interazione tra loro. Il direttore alimenta lo scambio all'interno del gruppo affinché s'instauri e venga trasmessa memoria dall'esperienza condivisa. L'atteggiamento di Lorenza nei confronti dei compagni si nutre di una spontanea giocosità. Mostra però una certa tendenza sul versante aggressivo da una parte ma anche difensivo dall'altra.

SCelta DEL PROTAGONISTA

D → **gruppo:** “Adesso vi mettete abbastanza vicini, quando vi dirò via appoggiate la mano sulla spalla di una persona che stasera vi piacerebbe vedere al centro. Un, due, tre, via!”

Lorenza viene scelta da tutti e tre i compagni.

Lorenza: “Cavolo! Ma si sono messi d'accordo.”

Una compagna da un bacio in fronte a Lorenza.

D: “Ti amano. Sono amorosi sensi, senza dirlo, hai visto, si sono coordinati.”

I compagni di gruppo salgono in uditorio, mentre Lorenza si avvicina al centro della scena.

COMMENTO: La consegna mette ognuno nelle condizioni di dover riflettere sulle proprie relazioni teliche con gli altri membri del gruppo. Nello stesso tempo ci si cala nei panni dell'altro per coglierne il bisogno di lavorare come protagonista.

PRESA IN CARICO DEL PROTAGONISTA

D → **Lorenza:** “Hai fatto un brutto sogno, quindi proviamo a vedere il sogno. Proviamo? Te lo ricordi?”

Lorenza → **D:** “Ehmm. Brutto, vabbè cioè... Non lo ricordo tutto, ma abbastanza.”

D → **Lorenza:** “Allora proviamo a vedere il sogno.”

Lorenza → **D:** “Vabbè, però è una roba breve. Non è lunghissimo.”

D → **Lorenza** “Non importa, anzi, è solo una scusa per entrare nel tuo inconscio.”

Lorenza → **D**: *“No! Non lo permetterò mai (ride di gusto).”*

D (doppia): *“Nel mio inconscio mai. È mio e me lo gestisco io.”*

Lorenza ride e ripete la frase insieme al direttore.

D → **Lorenza**: *“Quand’è che l’hai fatto questo sogno?”*

Lorenza → **D**: *“Questa settimana, credo in questi giorni. Non so il giorno preciso, ho poca memoria. Non me lo ricordo.”*

D → **Lorenza** : *“Facciamo così, andiamo nella tua camera, dove fai il sogno. Ok? Ci prepari la camera?”*

Lorenza → **D**: *“C’è un solo problema, che io non mi addormento in camera (ride) ma mi addormento sempre sul divano. Mi dispiace..”*

D: *“Va bene, ho capito...”*



Figura 2: Momento di interazione empatica tra direttore e protagonista

COMMENTO: In questa fase l'intento principale del direttore è quello di aiutare una persona del gruppo a passare dal ruolo di membro paritario al ruolo privilegiato di protagonista. Qui possono realizzarsi quegli scambi emotivi e cognitivi tesi a garantire un'alleanza di lavoro fra direttore e protagonista i quali divengono elementi centrali della scena. Lorenza ha una tendenza a scivolare

via e mantenere una certa imprecisione nel ripercorrere gli eventi, per cui il direttore la incalza con domande e doppi per implicarla al “qui ed ora” del sogno su cui vorrebbe lavorare. Da qui in poi il direttore cercherà di decentrarsi il più possibile, rendendo marginale la propria presenza a vantaggio della centralità della protagonista.

COSTRUZIONE DELLA SCENA E INTERVISTA ALL'IO CHE SOGNERÀ

Lorenza costruisce con le stecche ed alcuni oggetti il proprio salotto: c'è un divano e c'è la tv davanti a lei.

D → Lorenza: “Senti un po’, andiamo alla sera prima che tu faccia questo sogno. Scegli tu, se non ti ricordi i dettagli, una roba media... Mezz’ora prima che tu ti metta a letto che ora è?”

Lorenza ciondola con le braccia, incrocia le gambe.

Lorenza → D: “Non so, saranno le undici e mezza.”

D → Lorenza: “Quindi dormirai a mezzanotte?”

Lorenza → D: “Sì, più o meno.”

D → Lorenza: “Mi piacerebbe vedere, questa mezz’ora che cosa fai?”

Lorenza → D: “Tanto per cominciare io sto sempre sdraiata. Non sto seduta, mi sdraio. ho delle coperte.” Lorenza si sdraia sul letto. “Qui c'è il televisore.. e adesso mi addormento (ride)”

D → Lorenza: “No, provvedo io a tenerti sveglia, perché devi tenerci al corrente.”

Lorenza → **D:** *“Poi dico che ho una vita piatta... per forza. Sto sdraiata sul divano”*

D → **Lorenza:** *“Quindi mi sa che la luce è un po' troppa.”*

Lorenza → **D:** *“Di solito quando comincio ad addormentarmi spengo tutte le luci, c'è solo quella della televisione.”*

D → **Lorenza:** (abbassa le luci): *“Può andare così?”*

Lorenza → **D:** *“Sì, sì, fa abbastanza televisore. C'è la mia coperta e qui c'è un tavolinetto dove c'è il telecomando. Di solito ci sono le sigarette e posacenere.”*

D → **Lorenza:** *“Non dirmi cosa c'è di solito, dimmi quello che fai questa sera che tu scegli di darci come campione.”*

Lorenza → **D:** *“Va bene, ho il telecomando, ci sono le sigarette, il posa cenere e l'accendino. Cerco sempre di mettermi queste cose comode, in un punto comodo così non mi devo alzare a cercare. Poi non trovo mai l'accendino, dove ho messo questo, dove ho messo quell'altro...”*

D → **Lorenza:** *“Facciamo che ti viene un momentino da ripensare a qualcosa che ti è successo oggi. Vediamo cosa ti viene in mente.”*

Lorenza → **D:** *“Mi viene in mente la mia collega di lavoro (ride) infatti anche oggi mi ha fatto un'altra delle sue... io le chiamo scene, però non sono scene. Lei mi ha detto che stava tanto tanto male però è venuta a lavorare lo stesso perché c'era un lavoro urgente da finire. Il suo mantra. Peggio per te, sta zitta e soffri in silenzio Vai a fare lo psicodramma. (ride) Non lo so insomma. E questa cosa qui vabbè è la cosa che mi viene in mente oggi.”*

D → **Lorenza:** *“Cos'hai cenato oggi?”*

Lorenza → **D**: *“Ho mangiato una mozzarella, pat  di olive e le fette biscottate.”*

D → **Lorenza**: “Il tempo sta andando avanti Tu prima di addormentarti farai delle operazioni specifiche.”

Lorenza → **D**: *“Vado in bagno, sicuramente.”*

D → **Lorenza**: “Allora vai in bagno. Eri gi  abbigliata da letto o devi prepararti per il letto?”

Lorenza → **D**: *“Devo dire la verit ?” Lorenza si alza dal letto.*

D → **Lorenza**: “Se vuoi dirci una bugia, noi possiamo farla passare per buona, ma forse non serve.”

Lorenza → **D**: *“Ma non tutte le sere.”*

D → **Lorenza**: “Questa sera qua.”

Lorenza → **D**: *“Questa sera qua tolgo il vestito, non mi frega. Faccio la pipi e torno di nuovo di l . Mi metto qua e poi basta. Sono qua sul mio divano e niente, sto qui e guardo la televisione.” Lorenza torna a sdraiarsi sul divano.*

D → **Lorenza**: “Che cosa stai vedendo?”

Lorenza → **D**: *“I giornali, le prime pagine dei giornali del giorno dopo. Cosi evito di comprare il giornale. Poi se riesco cerco qualche film. Stasera cerco se c'  qualche film e intanto che guardo, la televisione va, sta andando. Io mi giro e mi addormento.”*

D → **Lorenza**: “Tu adesso ti metti proprio nella posizione in cui ti addormenti, perch  ad un certo punto, quando sarai rilassata, io vorr  che tu richiami il sogno e che tu le ripassi come se vedessi un film o una registrazione breve, e la vedi due o tre volte.”

Lorenza si prende il tempo per ripassare nella sua mente il sogno.

D → Lorenza: *“Adesso tu non mi racconti niente, perché lo mettiamo in scena.”*



Figura 3: Ricostruzione percettiva dell'ambiente in cui si origina il sogno

COMMENTO: La consegna iniziale di quest'attività mira a vincolare la protagonista in un luogo ed un tempo, specificati. Attraverso il decentramento percettivo Lorenza può calarsi nel momento in cui il sogno sta per essere sognato andando ad alimentare un'acquisizione di conoscenze su di sé date dalla riorganizzazione, in un'immagine coerente, del processo che ha generato il sogno. Il direttore chiede alla protagonista di riattraversare il proprio sogno come fosse un film, o una registrazione. L'invito a portare il sogno sulla scena, farà sì che diventi un'esperienza propria per ciascun membro del gruppo.

**RIPRODUZIONE FEDELE DEL SOGNO COSÌ COM'È RICORDATO AL
RISVEGLIO**

Il direttore invita Lorenza a costruire l'ambiente in cui si svolge il sogno.

Lorenza → **D:** *“Quello che voi vedete qui, più o meno di questa altezza, così, è un armadio. È uno di quegli armadi che sono quelli da cameretta dei ragazzi. È basso.”*

D → **Lorenza:** *“Che colore?”*



Figura 4: Riproduzione fedele degli elementi del sogno così come sono ricordati al risveglio

Lorenza → **D:** *“Il colore è marrone scuro, attorno e quel legno sull’anta. Il colore del legno dell’anta. È fatto così, questo qua che ha due porte è un pezzo unico e le porte si aprono. Questa è l’anta di legno e quest’altra è un’altra anta di legno. Qui c’è una porta. Io so com’è fatto questo armadio, perché è l’armadio di casa mia dove io abitavo con mia mamma, che è rimasto da mia mamma. Per cui io so che questo qui si apre così ed è un pezzo solo. Io non lo so com’è, ma questa porta è aperta. Questo armadio ha un fondo, dove c’è il legno. In questo caso non c’è un fondo. Non esiste un fondo e al posto del fondo c’è dell’acqua. Sembra quasi che sia scavato qua dentro con il perimetro della base dell’armadio. Qui non c’è legno, non c’è niente, c’è soltanto quest’acqua che è sporca, che è brutta, che io penso che ci stanno passando i*

topi sotto insomma e mi da fastidio. C'è della roba dentro questo armadio, io mi ricordo in sogno che tiro fuori questa coperta nera da quest'acqua e la tolgo. Tollo questa coperta da quest'acqua nera e sto pensando a come fare per eliminare quest'acqua nera nell'armadio. Non la posso asciugare, non è che prendi uno straccio e l'asciughi, perché è profondo e mi fa anche un po' schifo."

D → Lorenza: "Tu sei spaventata o sei sull'indifferente?"

Lorenza → D: "No non sono spaventata, però è una roba che mi da fastidio, per cui devo pensare di fare qualcosa. Allora tiro fuori la coperta, mi ricordo che è tutta bagnata, comunque la strizzo, la metto di fianco e questa coperta è nera. Questo me lo ricordo. Allora comincio a togliere tutta la roba che c'è nell'armadio, tutti i vestiti. Vestiti... io mi ricordo mutande (ride) più che altro. Le mie mutande. Sono bianche."

D → Lorenza: "Sono mutande succinte, sono mutande ascellari?"

Lorenza → D: "Sono le mie mutande. Le mie mutande sono bianche. Mi ricordo bene le mutande che ho sognato ed è un paio di mutande che ho che hanno molto pizzo rispetto alle mutande che uso regolarmente e non sono pulite, sono sporche. Gialline, non so. Una roba giallino un po' forte."

D → Lorenza: "Qualcosa di fisiologico comunque."

Lorenza → D: "Sì, direi di sì. Sono sporche. Mi sembra di aver tolto dei vestiti. In realtà la cosa che mi ricordo sono queste mutande che io prendo e che metto in una borsa. So che sono robe da portare via e intanto sto pensando 'porto tutta questa roba a lavare a mia madre, perché è mia madre mi lava la roba' per cui le metto in questa borsa. Penso che mia madre avrà tanta roba da lavare e dico 'accidenti quanta roba che sto portando a mia madre' e poi mi

viene in mente una cosa nel sogno, che forse è quella che mi ha dato più fastidio. Niente mi viene in mente un episodio della mia vita quand'ero bambina, che però era reale non era un"

D → Lorenza: "Un ricordo vero e proprio."

Lorenza → D: "*Si, si. E credo che sia stato quello che mi ha fatto svegliare. E questo è tutto.*"

COMMENTO: A questo punto il direttore ha operato per creare le condizioni ideali a rendere possibile la drammatizzazione del sogno sulla scena così com'è stato sognato. Gli elementi di cui il sogno si compone sembrano essere esclusi dal campo della coscienza ed è grazie all'ingresso in una dimensione corporea ed agita che possono essere raggiunti per esser vissuti e visti. La dimensione preconsocia, che trova sollecitazione ed espressione nella rappresentazione del sogno è attiva e creativa così come lo è spesso nei momenti di gioco, rendendosi presente, affiorando da un mondo latente che dimora nell'implicito. Raccontare un sogno significa anche tradirlo, in quanto gli si dà forma di parole escludendone la pluridimensionalità sincretica, tipica della dimensione onirica. Attraverso l'immagine simbolica di un armadio Lorenza costruisce uno sfondo e delle figure che su di esso si muovono, facendole in tal modo diventare comunicabili. Il ricordo suscitato dal sogno è certamente responsabile della reazione emotiva che ha scosso Lorenza al punto da farla svegliare.

D → Lorenza: "Possiamo andare a questo ricordo di bambina?"

Lorenza → D: "*Possiamo andare... ma a me da un po' fastidio.*"

D → Lorenza: "Oppure per esempio io potrei chiederti di concentrarti un momentino, magari rimettendoti addirittura come stessi dormendo, come hai fatto prima, e di fare questo sogno qua, sempre più o meno con questi elementi, però cambiandolo come a te piace. Sviluppando qualcosa, facendolo diventare una storia così come la fantasia ti suggerisce."

Lorenza → D: *"Io avrei voluto terminare il mio sogno, finire di togliere la roba dall'armadio, spostare quest'armadio del cavolo che stava sopra quell'acqua nera."*

D → Lorenza: "Quindi vorresti finire il sogno in un modo che va bene per te. Ok, andiamo avanti con il sogno, poi dopo vedremo dove hai voglia di andare."

Lorenza → D: *"Va bene, allora io tolgo tutta la roba e la metto nella borsa. Senza toccare l'acqua, così, io mi sposto l'armadio. In realtà più che salvare l'armadio, mi da fastidio che ci sia quell'acqua nera nella mia roba, nel mio armadio, nelle mie cose."*

D → Lorenza: "Ti da fastidio quel ricordo d'infanzia che non ha voglia di vedere..."

Lorenza → D: *"Ah, è quello? Può darsi? Può darsi..."*

D → Lorenza: "Tu sai che qui siamo senz'altro nel campo del corpo, del sesso, no?"

Lorenza → D: *"Sì, ma io so anche cos'è, cioè so anche cos'è... non esageriamo. Cioè io me lo ricordo benissimo, però m'imbarazza un po', non è che ci sia niente di eclatante." Lorenza dondola sulle gambe.*

D → Lorenza: "Io lo so che tu da un lato hai voglia, dall'altro non hai voglia."

Lorenza → **D:** *“Eh, perché... Ma non... Mi sento agitata.”*

COMMENTO: Il direttore sente l'opportunità di poter accedere ad un vissuto doloroso. Il sogno appena rappresentato è al servizio dei bisogni conoscitivi della protagonista che si trova ora davanti ad una frattura tra esperienza e conoscenza. Il trauma, sia esso reale o immaginario, diventa tale quando manca il sostegno del mondo esterno nella comprensione di ciò che accade. Davanti a queste fratture conoscitive, il sogno assume la funzione d'integrare ciò che manca nella comprensione del quotidiano e da questo momento in poi il prosieguo della rappresentazione dipende da ciò che va accadendo e che Lorenza si rende disponibile a portare all'attenzione del gruppo.

AVVIO SECONDA SCENA

Il direttore riesce nella presa in carico per la costruzione di questa seconda scena.

D → **Lorenza:** *“Dove siamo? Tu da questo momento hai undici anni...”*

Lorenza → **D:** *“Allora, ho undici anni e sono in uno strano spazio della mia casa.”*

D → **Lorenza:** *“Che è sempre la casa che avrai anche da adulta?”*

Lorenza → **D:** *“No, è la casa dove ho passato la mia infanzia.”*

D → **Lorenza:** *“Questa parte della casa ha un nome?”*



Figura 5: Si avvia la concretizzazione scenica del ricordo della protagonista a 11 anni

Lorenza → **D:** *“Sottotetto. Sono da sola. Questo tetto scende così e in questo punto ci sono tre pensili bianchi messi per terra. Qui c’è dentro di tutto: dai detersivi di mia madre agli stracci che non si usano ai giocattoli che non uso più.”*

D → **Lorenza:** *“È un angolino che ti piace?”*

Lorenza → **D:** *“È un angolino in cui vado sempre di nascosto.”*

D → **Lorenza:** *“Di nascosto perché?”*

Lorenza → **D:** *“Di nascosto perché una volta ho trovato due romanzi pornografici (ride) e io li ho beccati, li ho letti.”*

D → **Lorenza:** *“Secondo te chi è il proprietario?”*

Lorenza → **D:** *“Mio papà, li ha comprati mio padre, sì. Nascosti, perché si vergogna. E infatti secondo me deve aver capito che ho beccato il suo posto e non ho mai più visto niente a casa mia.”*

D → **Lorenza:** *“Prima di andare avanti voglio sapere qualcosa di te undicenne. Dunque se hai undici anni fai la prima media. Vai a scuola volentieri?”*

Lorenza → **D:** *“Sì, vado a scuola volentieri. Non studio.”*

D → **Lorenza:** “Sei una che riesce così, abbastanza bene o sei una somarella?”

Lorenza → **D:** *“No, sono piuttosto somara.”*

D → **Lorenza:** “Sei carina?”

Lorenza → **D:** *“No...”*

D → **Lorenza:** “Sei bruttina?”

Lorenza → **D:** *“Sì.”*

D → **Lorenza:** “Sei decisamente brutta?”

Lorenza → **D:** *“Non mi piace la mia faccia in genere.”*

D → **Lorenza:** “Non ti trovi femmina. Cioè ti sembra che non sei molto femminile. O non ci pensi proprio?”

Lorenza → **D:** *“No, infatti spesso mi scambiano... a quell'età lì... e questo mi da fastidio però insomma, no?”*

D → **Lorenza:** “Tieni i capelli corti? Per volontà tua o per scelta di qualcun altro?”

Lorenza → **D:** *“Sì, penso che me li tenesse corti mia madre, ma anche a me andava bene.”*

D → **Lorenza:** “Tu non protestavi, né proponevi altro.”

Lorenza → **D:** *“No, no. Mi andavano bene corti.”*

D → **Lorenza:** “Senti, hai undici anni. Hai già avuto le prime mestruazioni?”

Lorenza → **D:** *“Ecco, l’episodio risale proprio a questo periodo. Io so che cosa accadrà...”*

D → **Lorenza:** *“Lo so perché?”*

Lorenza → **D:** *“Non lo so dove l’ho saputo, giuro. Sicuramente non da mia madre, però non riesco a ricordarmi chi, come, quando io sia venuta a conoscenza di questo fatto.”*

D → **Lorenza:** *“A questo punto andiamo a vedere la scena. Dimmi dove ti trovi. Dimmi la postura esatta.”*

COMMENTO: Direttore e protagonista hanno definito i ruoli, per cui ora è possibile entrare gradualmente nel mondo interno della protagonista in modo che questa riesca ad esternare sulla scena, concretizzandolo, il proprio ricordo. La scelta di portare Lorenza all’età di undici anni determina l’ingresso in semirealtà, per cui il direttore si affianca alla protagonista relazionandosi realisticamente alla persona portata in quella specifica età, ponendole domande e stimoli che l’aiutino a sentirsi e ad agire nella sua nuova collocazione temporale.

COSTRUZIONE DELLA SCENA

Lorenza → **D:** *“Io, sto in sala, sempre sullo stesso piano, ma è da tutt’altra parte.”*

D → **Lorenza:** *“Però la sala non è sottotetto...”*

Lorenza → **D:** *“No. Sto facendo i compiti. Sembra una giornata normalissima.”*

Lorenza costruisce la sala in cui sta facendo i compiti.

D → Lorenza: “Sei un’adolescente pacata?”

Lorenza → D: “Allora diciamo spenta e nello stesso tempo però esuberante. Non lo so.”

D → Lorenza: “In conflitto?”

Lorenza → D: “Sì. Mi sento chiamare dal bagno da mia madre ‘Lorenza!!!’”

COMMENTO: Il direttore collabora a distanza alla costruzione della scena aiutando la protagonista a dare forma allo spazio in cui la scena verrà rappresentata. Questa fase di lavoro anticipa una modalità di comportamento attivo, anche in senso motorio, che dovrà caratterizzare i personaggi che saranno presenti in questo ricordo.

POPOLAMENTO DELLA SCENA

D → Lorenza: “Chi può fare la parte della tua mamma? Chi può fare la tua parte?”

Lorenza chiama due compagni, Mirella per il ruolo della mamma e Giorgio per il ruolo di alter-ego

D → Lorenza: “Inversione con la mamma.”

Lorenza va in inversione di ruolo con la madre.

D → Mamma (Lorenza): “Io so che lei è in bagno che sta lavando e che subito chiamerà sua figlia. Io adesso non le chiedo altro e sto a vedere cosa succede perché voglio capire questo episodio. Prego.”



Figura 6: Cocreazione della scena attraverso il mondo ausiliario

Mamma (Lorenza): *“Lorenza! Lorenza, vieni!”*

D → Lorenza: *“Inversione di ruolo con te stessa.”*

Lorenza va in inversione di ruolo con se stessa bambina.

D → Bambina (Lorenza): *“Lorenza, scusa, chi è che ti chiama?”*

Bambina (Lorenza) → D: *“È mia madre...”*

D → Bambina (Lorenza): *“E ti chiama spesso? È una che chiama sempre?”*

Bambina (Lorenza) → D: *“No, se mi chiama è perché vuole parlarmi e non ha un bel tono. Un tono molto seccato.”*

D → Bambina (Lorenza): *“Un brutto tono? Ti dispiace? Sei impaurita?”*

Bambina (Lorenza) → D: *“Sì, ho fifa. Non vorrei che mi menasse.”*

D → Bambina (Lorenza): *“Tu hai paura della tua mamma in generale?”*

Bambina (Lorenza) → D: *“Quando si arrabbia sì, perché è l'unica della famiglia che mi mena.”*

D → Bambina (Lorenza): *“Tuo papà no?”*

Bambina (Lorenza) → **D:** *“Mio papà non mi mena.”*

D → **Bambina (Lorenza):** *“Allora voglio vedere cosa fai.”*

COMMENTO: Con l'aggiunta delle persone nell'ambiente fisico strutturato per la rappresentazione di questo ricordo, la scena è completata nelle sue diverse componenti: l'immagine che colpisce la nostra percezione a questo punto può essere considerata come il primo fotogramma di un film che inizierà da qui. L'intervista ai personaggi chiarisce il loro ruolo sulla scena ed abilmente il direttore ne trae elementi utili ad alimentare quella che sarà poi l'attività centrale di tutto il lavoro con la protagonista, ovvero l'azione scenica.

AZIONE SCENICA

Bambina (Lorenza): *“Mi alzo e vado a vedere da mia madre cosa c'è.”*

D → **Lorenza:** *“Stop. Inversione.”*

Lorenza va in inversione di ruolo con la madre. La scena viene ripetuta.

Mamma (Lorenza): *“Come cosa c'è?! Che cosa fanno tutte quelle mutande sporche nell'armadio?” (ride)*

D → **Mamma (Lorenza):** *“Non deve ridere signora, perché è un momento molto serio.”*

Mamma (Lorenza) → **Bambina (Giorgio):** *“Che cosa fanno lì dentro? Perché le hai messe lì? Che cosa c'è?”*

D → **Lorenza:** *“Stop. Inversione.”*

Lorenza va in inversione di ruolo con se stessa bambina. La scena viene ripetuta.

Bambina (Lorenza) → Mamma (Mirella): *“Niente. Non è successo niente. Non ho fatto niente, non mi ricordo.”*

D → Lorenza: *“Stop. Inversione.”*

Lorenza va in inversione di ruolo con la madre. La scena viene ripetuta.

Mamma (Lorenza) → Bambina (Giorgio): *“Insomma non è possibile. Adesso dovrò lavarle tutte. Portamele tutte.”*

Lorenza va in inversione di ruolo con se stessa bambina. La scena viene ripetuta.

Bambina (Lorenza): *“È finita qui, non c'è più niente. Io vado, le prendo, le porto e gliele do. Io ho pensato una cosa però...”*

D → Lorenza: *“Bene, gliele porti e poi ci dici quello che ti viene in mente. La mamma la lasciamo lì che fa i fatti i suoi, lava. E ascoltiamo i tuoi pensieri.”*

Bambina (Lorenza): *“Io penso mia mamma è scema.”*

D (doppia): *“Mia mamma è scema perché?”*

Bambina (Lorenza): *“...perché non si è resa conto che mi sono venute le mestruazioni. E questo pensiero che mia madre fosse un po' scema l'ho portato per molti anni”*

D (doppia): *“Scema nel senso che...”*

Bambina (Lorenza): *“Scema, sì che non ha capito. Mi ha fatto una scena così, di rimprovero”*

D → Lorenza: “Per una cosa così importante, così delicata.”

Bambina (Lorenza): “..non capendo l'angoscia che io avevo, perché io andavo a nasconderle tutte nell'armadio.”



Figura 7: Realizzazione dell'azione scenica

COMMENTO: Il materiale rappresentativo del sogno è possibile che sia stato sottoposto a spostamenti e sostituzioni, nella sua traduzione dal simbolico al verbale. Mentre gli affetti restano inalterati, e quel sentimento di repulsione per la madre che in Lorenza rimane intatto e presente nel sogno (probabilmente riconoscibile nel fondo dell'armadio pieno d'acqua sporca dove corrono i topi e che non gli è possibile prosciugare) è centrale in questo ricordo d'infanzia. Il direttore ed il gruppo la stanno accompagnando nell'affrontare un ricordo traumatico dove la troviamo alle prese con una madre incapace di comprendere ciò che le sta accadendo: la pubertà e suoi cambiamenti, le emozioni associate e la conseguente angoscia.

INTEGRAZIONE

D → Lorenza: “Io ti chiedo una cosa: di rifare questa scena però quando sarai con la tua mamma che tu senti così tonta e inadeguata, non sarai più una bambina di undici anni reale ma sarai una bambina di undici anni saggia e sapiente come lo sarai quando sarai grande, e spieghi a tua mamma tutti i sentimenti che questo suo modo di fare ti stimola, che tipo di giudizio ti viene da fare su di lei, che tipo di conseguenze senti su di te.”

Lorenza va in inversione di ruolo con se stessa bambina. La scena viene ripetuta.

D → Lorenza: “Adesso sei la Lorenza psicodrammatica che dice con il senno della saggezza tutto quello che va detto ad una madre, purtroppo inadeguata. Come vuoi metterti?”

Il direttore abbassa le luci in teatro.

Bambina saggia (Lorenza) → D: “Seduta, posso?” *Lorenza va a sedersi di fronte la madre. “eh mamma, perché me lo neghi in questo modo? Mi è spiaciuto perché anch’io nascondendo cercavo di negare me stesso, però che me lo faccia tu è una conferma della mia negazione. Però è impossibile negare le cose che ci sono perché il sentirsi accusata di una cosa ‘ho sporcato le mutande’ come se fossi stata una bambina che si cagava addosso. Invece non era così. Per cui sicuramente questa è una cosa che mi ha reso anche più debole, non solo, ma anche compromesso per lungo tempo... tu non ha idea forse del pensiero che mi è venuto ‘ questa è scema’ per quanti anni e per quanto tempo io ogni volta che tu aprivi la bocca io dicevo ‘stai zitta, tu sei*

scema' . Quello che m'interessa adesso è di andare oltre, perché ormai queste cose qui..."

D (doppia): "Andare oltre, ma senza negarle. Mentre io mamma avrò la tendenza a negare e a vedere tutto uguale e grazie a questo sogno verrà fuori questo punto, che può sembrare banale di per sé, però è un punto nodale un punto emotivo, emozionale."

Bambina saggia (Lorenza) → D: *"Si è vero, come emozione si, che poi in se per sé la cosa non è nulla. Però è scatenante."*

D → Lorenza: "D'altronde sono le emozioni che a noi interessano per quanto riguarda lo sviluppo, no?"

Lorenza → D: *"Basta, ho voglia di una sigaretta (ride)"*

D → Lorenza: "Dopo. Ora direi che questa mamma la possiamo licenziare. Sei stata deliziosa." *Il direttore accende le luci. "Siamo tutti contenti che ci hai permesso di entrare in queste storie della tua vita. Senza ridere, se ti vien da ridere è per rendere tutto uguale."*

Lorenza smonta la scena.

COMMENTO: Il direttore apre alla possibilità di poter dare un risvolto nuovo a questo ricordo traumatico catalizzando il sentimento conflittuale nei confronti della trascuratezza materna verso una nuova ridefinizione. L'uso del doppio per rinforzare ed integrare gli accadimenti sulla scena avviano la protagonista verso una ristrutturazione del proprio teatro interno, andando a chiarificare quelle emozioni ambigue che hanno caratterizzato il rapporto conflittuale con la madre.

Il sogno di Maurizio (conduzione A.F. Conte)

A titolo esemplificativo, viene di seguito riportata e analizzata una sessione in cui è stato rappresentato un sogno condotto da Antonio Franco Conte (Sessione 178 del gruppo settimanale). Il gruppo è composto da 6 persone, presenti in questa sessione sono in 4, chiamate convenzionalmente Maurizio, Olivia, Lucrezia e Moreno. Maurizio porta un sogno durante la fase di aggiornamento che verrà poi rappresentato sulla scena, pertanto i suoi interventi saranno riportati per intero al fine di cogliere gli elementi che guidano il direttore nella conduzione. Maurizio ha 32 anni, è un ex studente di psicologia che ha abbandonato l'università al 2° anno, da diversi anni assume una terapia farmacologica, lavora molto saltuariamente e si è iscritto ad una scuola di formazione professionale. Frequenta questo gruppo da 14 mesi.

ACCOGLIENZA DEL GRUPPO E SITUAZIONE DI OGNUNO

D → gruppo: “Benarrivati a tutti, partirei col nostro rito (il rito di apertura in tempi di pandemia), quello di toglierci le mascherine, di poterci vedere, avendo la distanza di oltre 2 metri tra ognuno di voi.”

A turno, ognuno abbassa la mascherina e dice qualcosa di sé suggellando il proprio ingresso nel gruppo.

COMMENTO: La consegna stimola i membri del gruppo all'autosservazione. Inoltre il rito d'inizio pone i partecipanti nella condizione di effettuare un passaggio ben definito che segna e distingue l'essere *dentro* o l'essere *fuori* dallo spazio terapeutico.

D → gruppo: “Prima di partire con l’aggiornamento recuperiamo un po' cosa è successo la scorsa volta con il lavoro perché lui (Moreno) non c’era.”

Olivia, Lucrezia e Maurizio ripercorrono i momenti salienti della scorsa sessione rivolgendosi a Moreno che non era presente.

D → gruppo: “Adesso che abbiamo fatto questo partiamo con l’aggiornamento.”

Ognuno dei partecipanti riporta nel gruppo i propri vissuti degli ultimi giorni.

Maurizio → gruppo: “Ho superato l’esame di ammissione alla scuola, un po' lo sapevo quindi ok ci sta saperlo ufficialmente. Sono contento dai, non so perché ma avrei voluto essere più entusiasta ma forse era perché lo sapevo già insomma più o meno com’era andata. Per il resto boh adesso sono concentrato un po' sul nuovo lavoro che è abbastanza facile quindi non è che mi dà grossissimi pensieri. Con la mia ragazza qualche volta ci sono un po' delle difficoltà, più che altro quelle che hanno le coppie cioè la gelosia, un po' insicurezze, la paura un po' di perdere l'altra persona, quindi queste cose quando entrano in gioco sono impegnative da gestire, quindi sono un po' preoccupato.

L'altra faccia della medaglia è che stiamo passando dei bellissimi momenti insieme, ci divertiamo e ci vogliamo bene quindi sono contento, è che vorrei sentirmi più sicuro ecco. Poi porto un sogno che ho fatto l'altra sera in cui c’era la mia ex ragazza e si discuteva di green pass perché io sostenevo che il green pass per i lavoratori fosse una cosa eccessiva che non mi piaceva, lei invece diceva che tutti quelli che non vogliono vaccinarsi sono degli imbecilli e lo diceva con una cattiveria che mi faceva un po' male, non sapevo neanche bene

come rispondergli, sogno un po' brutto ecco così. Sono curioso di capire cosa potrebbe significare cioè come prenderlo.”



Figura 8: Realizzazione della fase di aggiornamento

COMMENTO: Attraverso l'aggiornamento i partecipanti possono condividere con il gruppo i propri pensieri e le questioni che vorrebbero affrontare durante la sessione. Maurizio presenta la sua situazione attuale di giovane adulto che lavora occasionalmente e in questo momento ha un contratto di 3 mesi in una cooperativa. Ha appena superato un esame di ammissione importante per intraprendere un corso professionale. Ha una relazione sentimentale in questo momento della quale si dice appagato nonostante alcune insicurezze nella gestione della vita di coppia ed esprime la volontà di poter esplorare un sogno in cui è presente la sua ex fidanzata.

SCELTA DEL PROTAGONISTA

D → gruppo: “Chi è che vorreste vedere come protagonista?”

Il gruppo sceglie Maurizio.

COMMENTO: Ognuno deve riflettere sulle proprie relazioni relazionali con gli altri membri del gruppo. Nello stesso tempo ci si cala nei panni dell'altro per coglierne il bisogno di lavorare come protagonista.

PRESA IN CARICO DEL PROTAGONISTA

D → Maurizio: "Visto che sei il protagonista, rispetto a quello che hai portato qual è la cosa che di più vorresti un po' vedere?"

Maurizio: "ok magari questo sogno."

COMMENTO: Il direttore ha come intento principale quello di aiutare Maurizio a passare dal ruolo di membro paritario del gruppo a quello di protagonista.

D → Maurizio: "Vorresti vedere questo sogno in cui ci sei tu e c'è la tua ex ragazza se non ho capito male e basta."

Maurizio: "Sì."



Figura 9: Momento di interazione per costruire l'alleanza terapeutica

COMMENTO: I contenuti espressi in questa fase servono a creare un'alleanza di lavoro fra direttore e protagonista per cui si verifica una comunicazione

ricorsiva in cui il primo si accerta della volontà e disponibilità del secondo ad essere accompagnato nelle diverse fasi del lavoro psicodrammatico.

COSTRUZIONE DELLA SCENA E INTERVISTA IN SITU

D → Maurizio: “Quand’è che hai fatto questo sogno? Ti chiedo di prendere le nostre solite stecche per creare l’ambiente.”

Maurizio: “*Mi sembra due giorni fa.*”

Inizia quindi a muoversi sul palcoscenico intento a costruire la scena sognata, partendo dalla strada.”

Figura 10: Ricostruzione percettiva dell'ambiente in cui si origina il sogno



COMMENTO: La consegna aiuta il protagonista a collocarsi in un luogo ed un tempo definito. Gli oggetti usati per costruire la scena sono il materiale realistico o simbolico a cui il protagonista attinge per rappresentare quel certo luogo nelle sue parti immobili o mobili.

D → Maurizio: “Eravate fermi o camminavate?” “Questa strada è una strada che conosci, è una strada...?” “Prendi un telo che gli dai il colore che ti sembra

che ci sia in questa strada. Poi ci serve anche altre stecche, un paio per te che dormi. Quello divide la tua camera dalla strada.”

Maurizio compone la scena e risponde alle domande del direttore dando a se stesso e a chi osserva i riferimenti per l'azione che seguirà successivamente. Nel sogno vede se stesso e la sua ex fidanzata incrociarsi su una strada e avere uno scambio.

COMMENTO: Il processo di costruzione della scena persegue lo scopo di attivare le diverse possibilità psicomotorie del protagonista, rendendolo più sciolto e disponibile ad interagire coi personaggi che avrà collocato nella sua rappresentazione. Le domande del direttore aiutano il protagonista a collocarsi nel “qui ed ora” del luogo del sogno. La scelta di dividere la scena in due momenti, quello in cui Maurizio dorme e quella in cui Maurizio sogna, apre alla possibilità di raccogliere i residui diurni che hanno anticipato il sogno.

POPOLAMENTO DELLA SCENA

D → Maurizio: “Ci serve te che dormi, chi fa te, chi fa la tua ex.”

Maurizio sceglie Olivia per il ruolo di sé stesso che dorme, Lucrezia per il ruolo di sé stesso nel sogno e Moreno per il ruolo della sua ex.

COMMENTO: La consegna attiva il protagonista per la scelta degli io-ausiliari più idonei, ma soprattutto per concettualizzare, e di conseguenza dare concretezza ai personaggi del sogno ai quali viene attribuito un nome e una funzione.

D → Maurizio: “Tu vai in questa direzione invece la tua ex va nell'altra direzione. Praticamente dobbiamo dargli le parti.”



Figura 11: Cocreazione della scena attraverso il mondo ausiliario

D → Maurizio nel sogno (Lucrezia) e Ex (Moreno): “Voi state camminando in senso inverso, a un certo punto vi incrociate. Camminate.”

D → Maurizio: “Chi parla per primo?”

Maurizio → D: “Lei.” Indica la sua Ex (Moreno).

D → Maurizio: “Allora vai tu per primo a dire la battuta che dirà.”

Maurizio (doppia) → Ex (Moreno): “È inutile che mi dici queste cose perché tutte le persone che non si fanno il vaccino sono degli imbecilli, non puoi dire niente.”

D → Maurizio: “Tu dici qualcosa?”

Maurizio (doppia) → Maurizio nel sogno (Lucrezia): “Sì, io dico perché? Ma dai, non mi sembra che sia proprio così, dai, non dire questa cosa.”

Maurizio (doppia) → Ex (Moreno): “Guarda è inutile che mi dici queste cose, sono proprio stronzate quelle che dici.”

D → Maurizio: Qui finisce il sogno?

Maurizio → **D:** *“Si poi finisce con io che continuo ad andare avanti e lei che va per la sua strada.”*

COMMENTO: Attraverso la tecnica del doppio, vediamo svolgersi lo scambio tra Maurizio e la sua ex. Il doppio consente al protagonista di leggere dentro di sé emozioni, pensieri e memorie alimentando un processo introspettivo. Il direttore accompagna in questa prima fase Maurizio a ricostruire gli elementi del sogno così come sono stati sognati, permettendone l'espressione nel gruppo senza alterazioni o commenti.



Figura 12: Assegnazione delle parti attraverso la tecnica del doppio

D → **Maurizio:** “Fai inversione con te che dormi prima che ti addormenti. A che ora di solito ti addormenti?”

Maurizio → **D:** *“Alle 11-12.”*

D → **Maurizio:** “E a che ora vai a letto?”

Maurizio → **D:** *“Più o meno a quell’ora.”*

D → **Maurizio:** “Rilassati. “Poco prima di addormentarti ripassa un attimo la giornata proprio dal mattino, come mi sono alzato.”

COMMENTO: Il direttore apre qui alla possibilità di raccogliere i vissuti, i pensieri e le emozioni precedenti al sogno. Attraverso il decentramento percettivo Maurizio può calarsi nel momento in cui il sogno sta per essere sognato andando ad alimentare un'acquisizione di conoscenze su di sé date dalla riorganizzazione, in un'immagine coerente, del processo che ha generato il sogno.

INTERVISTA ALL'IO CHE SOGNERÀ

Maurizio che sogna (Maurizio) → D: *“Mi sono svegliato, ho fatto colazione e c'era la mia ragazza perché aveva dormito da me. Poi siamo andati a pranzo fuori, abbiamo mangiato insieme e poi siamo andati a fare shopping. Non è successo niente di particolare.”*

D → Maurizio che sogna (Maurizio): *“Com'era il mio stato d'animo in tutte queste cose condivise con la mia ragazza?”*

Maurizio che sogna (Maurizio) → D: *“Ero super contento”*

D (doppia): *“E poi ci siamo lasciati oppure...”*

Maurizio che sogna (Maurizio)-→ D: *“Poi niente lei è tornata a casa sua, ci siamo visti la sera, siamo andati in un bar. Ho fatto una lezione di chitarra anche.”*

D → Maurizio che sogna (Maurizio): *“E poi cosa è successo?”*

Maurizio che sogna (Maurizio) → D: *“Sono tornato a casa da solo, è stato bello chiacchierare insieme anche se sono emerse alcune cose. Le ho chiesto, siccome lei ha un ex ragazzo di cui sono geloso, le ho chiesto di parlarmi di questo ragazzo per capire se ci fosse ancora qualcosa tra di loro e la cosa mi ha un po'... ero un po' molto nervoso perché mi crea molte difficoltà, però lei è*

stata molto gentile perché anche se magari non aveva troppa voglia di parlarne mi ha rassicurato e mi ha detto che tra loro non c'è nulla assolutamente, solo che sono rimasti amici.”

D (doppia): Prima di andare a letto sono andato in bagno, mi sono lavato i denti... cosa ho fatto?

Maurizio che sogna (Maurizio) → D: *“Ho fumato una sigaretta, un paio di sigarette e poi niente mi sono messo a letto e ho dormito.”*

D (doppia): *“Prima di addormentarmi l'ultimo pensiero è stato...”*

Maurizio che sogna (Maurizio) → D: *“Mi sento un po' vulnerabile.”*

D (amplifica): *“Mi sento un po' vulnerabile. Ho passato una bella giornata ma mi sento un po' vulnerabile”.*



Figura 13: Raccolta dei residui diurni che danno origine al sogno

COMMENTO: Il direttore raccoglie l'esperienza diurna di Maurizio, aiutandolo a dare una precisa connotazione alle emozioni associate ai vissuti precedenti al sogno. Il sogno ha una definita collocazione temporale, per cui il direttore struttura l'intervista in modo da accompagnare il protagonista nella ricostruzione delle sue memorie lasciando che sia egli stesso a compiere delle associazioni

tra i vissuti e le emozioni. Emerge un pensiero di vulnerabilità legato con tutta probabilità alle proprie insicurezze riguardo la relazione sentimentale che sta portando avanti con l'attuale fidanzata.

RIPRODUZIONE FEDELE DEL SOGNO COSÌ COM'È RICORDATO AL RISVEGLIO

D → Maurizio: “E adesso vediamo se questo sogno è fatto in questa maniera qua.”

D → Maurizio nel sogno (Lucrezia) e Ex (Moreno): “Vi avvicinate lentamente. A pieni polmoni, più tu riesci ad avere un tono energico più si sente la sua sofferenza.”

COMMENTO: La consegna vuole preparare gli ausiliari all'azione. Il direttore ricorda loro l'importanza dell'essere spontanei e di partecipare all'azione scenica incarnando le emozioni, anche quelle più energiche, espresse dal protagonista per alimentare una conoscenza sul piano personale delle dinamiche contestuali alla relazione portata in scena. Questo sia per ricreare la situazione passiva così come avviene nella dimensione oirica, sia per attivare in Maurizio la funzione di specchio, mentre a lato può osservare la scena nella sua interezza, sia per dare agli ausiliari la possibilità di incarnare quelle emozioni attraverso il decentramento percettivo in atto e poter acquisire la prospettiva dell'altro.



Figura 14: Svolgimento del sogno così com'è presente nella memoria del protagonista

Ex (Moreno) → Maurizio nel sogno (Lucrezia): *“Quelli che non hanno il green pass sono proprio scemi..”*

Maurizio nel sogno (Lucrezia) → Ex (Moreno): *“Non mi sembra che sia così, dai non dire così.”*

Ex (Moreno) → Maurizio nel sogno (Lucrezia): *“Ma no, no, tutte stronzate.”*

D → Maurizio: *“Adesso cosa facciamo?”*

Maurizio → D: *“Vorrei che invece di separarsi le due persone magari si parlassero.”*

D → Maurizio: *“E da chi partirebbe questa cosa qua secondo te?”*

Maurizio → D: *“Probabilmente siccome a lei non gliene frega tantissimo, probabilmente partirebbe da me.”*

COMMENTO: Il direttore coglie l'occasione per lasciare campo libero al protagonista che può ora mettere in scena una nuova edizione del sogno alla luce di quanto appreso fino ad ora. La possibilità di continuare il sogno richiama Maurizio alle proprie risorse creative, alle quali può fare ricorso per poter dare

una forma nuova alle dinamiche che in questo momento si stanno sviluppando sulla scena e nel suo mondo interno.

**IL SOGNO CONTINUA SECONDO IL DESIDERIO DEL
PROTAGONISTA**

D → Maurizio: “Allora, inversione con te. Ripetiamo la scena. Via.”

La scena viene ripetuta dall'inizio, Maurizio è nei panni di sé stesso nel sogno.

La battuta segue lo scambio precedente.



Figura 15: Continuare a sognare attraverso la semiralità dello psicodramma

Maurizio nel sogno (Maurizio) → Ex (Moreno): “*Perché ti comporti così?*”

D → Maurizio: “Inversione.”

Maurizio nel sogno (Lucrezia) → Ex (Maurizio): “*Ma perché ti comporti così?*”

Ex (Maurizio) → Maurizio nel sogno (Lucrezia): “*Guarda non ho voglia di rifare questi discorsi qua. Secondo me tu dovresti... dovresti essere meno... un po' fregartene degli altri e fare quello che vuoi.*”

D → Maurizio: “Inversione con te.”

Ex (Moreno) → Maurizio nel sogno (Maurizio): *“Non dovresti tener conto di questi argomenti.”*

Maurizio nel sogno (Maurizio) → Ex (Moreno): *“Ok, non capisco perché me lo dici in modo così arrabbiato.”*

D → Maurizio: *“Inversione.”*

Maurizio nel sogno (Lucrezia) → Ex (Maurizio): *“Sì però non capisco perché ti comporti in modo così arrabbiato.”*

Ex (Maurizio) → Maurizio nel sogno (Lucrezia): *“Niente io sono così e dico quello che mi va.”*

D → Maurizio: *“Inversione con te.”*

Ex (Moreno) → Maurizio nel sogno (Maurizio): *“Sono così e dico quello che mi va.”*

Maurizio nel sogno (Maurizio) → Ex (Moreno): *“Mi dispiace che il nostro rapporto sia andato a finire in questo modo, io non volevo che noi diventassimo estranei, voglio dirti che comunque io ti voglio bene anche se non sono stato in grado di darti quello che volevi, sono comunque dispiaciuto e ti voglio bene.”*

D (doppia): *“Perché quello che volevi era...”*

Maurizio nel sogno (Maurizio) → Ex (Moreno): *“Quello che volevi era una persona che stesse un po' meglio, che ti facesse divertire di più, che non... non ti facesse soffrire.”*

D → Maurizio: *“Inversione con la tua ex.”*

Maurizio nel sogno (Lucrezia) → Ex (Maurizio): *“Mi dispiace che adesso siamo come due estranei, io non sono riuscito a darti quello che volevi,*

probabilmente volevi una persona che stesse bene, che ti facesse divertire e che non ti facesse soffrire. Comunque ti voglio bene in tutti i casi.”

Ex (Maurizio) → Maurizio nel sogno (Lucrezia): *“Non ti preoccupare non ci penso più, è stato difficile però è andata così. Ti perdono e ti voglio bene anch’io.”*

D → Maurizio: *“Proviamo a sentire cosa dici tu.”*

Ex (Moreno) → Maurizio nel sogno (Maurizio): *“A queste cose non ci penso, mi hai fatto soffrire ma adesso ti voglio bene.”*

Maurizio nel sogno (Maurizio) → Ex (Moreno): *“Grazie, mi sento di essere stato una cattiva persona ma non era quello che volevo, è andata così.”*

COMMENTO: La continuazione del sogno vede Maurizio nella posizione di potersi finalmente confrontare con la sua ex fidanzata, occasione che a quanto pare non era stata fino ad ora realizzata e che lo aveva lasciato in uno stato d’irrisolutezza. Il sogno, portatore del conflitto emotivo del protagonista, concede nella sua continuazione sulla scena, uno spiraglio per poter rielaborare la storia sentimentale in cui Maurizio era calato precedentemente, la quale aveva lasciato strascichi nel processo di costruzione di un’immagine positiva di sé. Il direttore ha colto questa occasione per offrire al protagonista una possibilità di rielaborare quei vissuti e operare una ristrutturazione nella direzione di un cambiamento favorevole e rispondente all’attuale bisogno di sicurezza e conferma di sé.

D → Maurizio: *“Inversione con te che dormi perché il sogno si è completato.”*

La scena viene ripetuta dall’inizio, Maurizio è nei panni di sé stesso che sogna e assiste alla continuazione del proprio sogno.

D → Maurizio che dorme (Maurizio): *“Tu che sogni e che hai visto questo sogno adesso cambiare, cosa ti verrebbe da dire a questo te stesso nel sogno?”*

Maurizio che dorme (Maurizio) → Maurizio nel sogno (Lucrezia): *“Che forse il sogno vuole spingermi a fare pace con questi ricordi, vuole comunicarmi che alcune parti di me un po' più ferite non stanno tanto bene, quindi di fare pace prima di tutto con il ricordo che ho di lei e poi magari se capiterà di fare pace con la persona.”*

D → Maurizio che dorme (Maurizio): *“E a te nel sogno quindi cosa dici?”*

Maurizio che dorme (Maurizio) → Maurizio nel sogno (Lucrezia): *“Sei stato bravo comunque i sentimenti che ti avevano legato a questa persona non sono difficili da... non sono facili da eliminare del tutto però non avere paura ecco.”*



Figura 16: L'io che sogna osserva la nuova dinamica in una dimensione preconsca

COMMENTO: L'inversione di ruolo nei panni di sé stesso che sta sognando alimenta un decentramento percettivo che permette al protagonista di prendere le distanze da quanto appena messo in scena e quindi poterlo osservare da un ulteriore punto di vista. In questo caso il punto di vista di colui che sogna è una

visuale privilegiata per poter dare coerenza ai processi della coscienza sottostanti alla natura stessa del sogno. Maurizio può rivivere la continuazione del proprio sogno, nel contempo può compiere associazioni sulle memorie e le emozioni in gioco rivalutando quelli che sono i suoi attuali bisogni legati ad una relazione sentimentale passata.

**DECENTRAMENTO PERCETTIVO DALLA BALCONATA DEL
PROTAGONISTA.**

Maurizio viene invitato dal direttore a salire in balconata. Da lì osserva tutta la scena che si svolge dall'inizio, comprendente il commento dell'alter-ego che sogna.

D → Maurizio: "Cosa ti gira in questo momento?"

Maurizio → D: "Sono emozionato perché vedere queste cose, sentire queste parole fuori dai miei pensieri è bello. Sono grato a tutti perché mi avete fatto capire che non si è soli con questi problemi."

D → Maurizio: "Vieni pure giù, ora con questo sentimento vorrei che tu entrassi in questo sogno e dicessi qualcosa a te nel sogno e alla ex, ma anche a te che stai sognando."



Figura 17: Il protagonista osserva nel presente il sogno e la sua continuazione

COMMENTO: Il protagonista è invitato a riguardare se stesso dalla balconata nel tempo presente. Il sogno viene riprodotto dettagliatamente cosicché sia data la possibilità di osservarsi dall'esterno e di cogliere aspetti di sé più o meno inesplorati, intuendo anche come è percepito dagli altri. Il direttore alimenta attraverso la balconata la funzione di specchio orientando gli accadimenti sulla scena verso l'autosservazione. Con le nuove consapevolezza appena acquisite, Maurizio può trovare modi più soddisfacenti per lui di ripercorrere la scena.

INTEGRAZIONE

Maurizio → Ex (Moreno): *“Grazie. È stato bello sentire queste cose da parte tua e spero che se capita che ci vediamo riusciremo a scherzare, a ridere assieme insomma. Grazie.”*

Maurizio → Maurizio nel sogno (Lucrezia): *“Sei stato... sei stato bravo. E' difficile avere a che fare con queste cose, questi rapporti che finiscono, comunque tu sei stato... non sentirti in colpa per quello che hai fatto.”*

D → Maurizio: *“Come vuoi congedarti da loro due?”*

Maurizio → **Maurizio nel sogno (Lucrezia) e Ex (Moreno):** *“Magari boh, abbracciatevi se avete voglia. Se volete abbracciatevi.”*

D → **Maurizio:** *“Ok vi abbracciate, però abbracciali anche tu per chiudere questo momento qua.”*

D → **Maurizio:** *“Questo te stesso che ha sognato e che ti ha detto che sei stato proprio in gamba.”*

Maurizio → **Maurizio che sogna (Olivia):** *“Grazie per quello che hai detto. Mi è piaciuto sentirlo dire da te, spero che potrai quando andrai a letto fare dei sogni tranquilli e di riposare e di non pensare alle cose che ti fanno star male.”*

D → **Maurizio:** *“E da lui come ti congedi? Da questo te stesso.”*

Maurizio abbraccia l'Alter-ego che sogna (Olivia).



Figura 18: Integrazione delle nuove modalità d'interazione affettiva

COMMENTO: Il direttore accompagna il protagonista in un processo di espressione e prosecuzione del sentimento emerso in balconata. Attraverso la stimolazione dell'io-attore e in seguito dell'io-osservatore il protagonista può verbalizzare i propri sentimenti rinforzati e sostenuti dagli ausiliari. Maurizio può ora riconciliarsi con quelle parti di sé ancora irrisolte e farlo in armonia con

quanto sente stia circolando sulla scena. Le parole ed i gesti si riverberano negli ausiliari che hanno partecipato alla costruzione e rappresentazione del sogno.

D → Maurizio: “Senti possiamo sciogliere questa scena, mettere un po' a posto? Sull'onda di questo momento qua mi piacerebbe proprio che entrassi nella tua immaginazione per creare un momento con la tua ragazza di oggi, immaginando qualcosa di speciale, qualcosa di bello, ecco. Sicuramente ce ne sono stati, però non voglio proprio riprodurre un momento che c'è già stato, se vuoi puoi anche pescare, avere degli spunti, ma un momento che ti viene come creatività, come fantasia, come immaginazione.”

Maurizio → D: “*Lo racconto così?*”

D → Maurizio: Prima di raccontarlo, dov'è che questa cosa succede?

COMMENTO: La rappresentazione psicodrammatica del sogno e la sua continuazione ha spinto il protagonista verso una migliore definizione degli accadimenti nel suo mondo interno riscaldando e rendendo disponibile al gruppo quell'intelligenza emotiva di cui il sogno è portatore. La scena ha avuto la funzione di rendere tangibili e coinvolgenti gli elementi del sogno sia per Maurizio sia per il gruppo che in funzione di ausiliario ha contribuito alla realizzazione degli accadimenti che si sono susseguiti all'interno del setting di lavoro. Maurizio può ora immaginare una seconda scena in cui poter mettere a frutto le nuove acquisizioni di conoscenza su sé a fronte della relazione sentimentale in cui è attualmente coinvolto. Il direttore opta per una 'proiezione nel futuro', in cui il protagonista può vivere nel presente psicodrammatico immagini e fantasie riguardanti il suo futuro, così come ha la possibilità di

condensare nella rappresentazione scenica dei contenuti mentali che si riferiscono al passato.

AVVIO SECONDA SCENA

Maurizio → **D:** *“A Napoli.”*

D → **Maurizio:** “Crea un luogo che ti ricordi Napoli, sempre con le tue stecche.”

Maurizio → **D:** *“Siamo in un ristorante. Questa è la terrazza, qua si entra.”*

COSTRUZIONE DELLA SCENA

D → **Maurizio:** “Cosa guarda questa terrazza?”

Maurizio → **D:** *“Guarda il mare, c'è il Vesuvio di là.”*

D → **Maurizio:** “Mettici un telo che ci dice un po' l'atmosfera che c'è in questa terrazza.”

Maurizio stende un telo rosso.

D → **Maurizio:** “Chi è che fa te, dove sei tu? Questo è quel momento lì, giusto?”

POPOLAMENTO DELLA SCENA

Lucrezia è l'alter-ego, Olivia è l'attuale ragazza del protagonista e Moreno impersona la terrazza. Lucrezia e Oliva sono sedute una di fronte all'altra, in mezzo il tavolo.

D → **Maurizio:** “Adesso vorrei chiamare la terrazza perché la personifichiamo questa terrazza. Gli diamo le parti? Mano sulla spalla.”

Maurizio → **D:** *“Parto da me.”*

Maurizio (doppia) → Maurizio (Lucrezia): *“Sono qua a Napoli, città molto bella. Abbiamo passato una giornata in giro per le vie a visitare e adesso ci siamo seduti in un ristorante a mangiare qualcosa.”*

D (doppia): *“Per me essere qui a Napoli con lei...”*

Maurizio (doppia) → Maurizio (Lucrezia): *“Per me significa di essere... di sentirmi libero di fare quello che mi fa stare bene come persona.”*

D (doppia): *“Io sono...”*

Maurizio (doppia) → Fidanzata (Olivia): *“Io sono molto contenta di essere venuta qui perché mi piace molto viaggiare, mi piace stare con lui, sono molto felice in questo momento.”*

D → Maurizio: *“Diamo una parte anche a questa terrazza. Io sono...”*

Maurizio (doppia) → Terrazza (Moreno): *“Sono la terrazza del lungomare di Napoli. Ogni giorno vedo un bellissimo panorama, il mare, le montagne, le case e le persone che passano.”*

D (doppia): *“Le accolgo...”*

Maurizio (doppia) → Terrazza (Moreno): *“Le accolgo come se fosse un grande abbraccio perché voglio sostenerli e permettergli di guardare, di avere una bella vista.”*

D → Maurizio: *“Questo momento così speciale, così particolare, così immaginativo. Vorrei che avesse proprio un bel... godimento proprio, da chi parte?”*

Maurizio → D: *“Parte da lei (Fidanzata).”*

D → Maurizio: *“Inversione con lei.”*

COMMENTO: Il direttore coglie l'elemento identificativo della terrazza nel suo valore simbolico e decide di concretizzarlo sulla scena quale contenitore e testimone di un momento importante per il protagonista.



Figura 19: Rappresentazione scenica della proiezione nel futuro del protagonista e degli ausiliari

AZIONE SCENICA

Fidanzata (Maurizio) → Maurizio (Lucrezia): *“Che bella serata, sono molto contenta di stare qua con te. Mentre ti guardo penso che mi fai provare dei sentimenti intensi e...”*

D → Maurizio: *“Stop. Inversione.”*

Fidanzata (Olivia) → Maurizio (Maurizio): *“Sto provando emozioni molto... sentimenti intensi per te.”*

Maurizio (Maurizio) → Fidanzata (Olivia): *“Mi fa piacere che tu lo dica perché di solito sono sempre io che inizio questi discorsi. So che tu fai fatica a esprimerti, ma certe volte ho l'impressione che... ho l'impressione che tu non provi delle cose solo perché non me le dici... però anch'io provo dei sentimenti per te fortissimi in questo momento.”*

D (doppia): “Ed essere qui su questa terrazza con te...”

Maurizio (Maurizio) → Fidanzata (Olivia): *“Mi sento leggero, mi sento tranquillo, mi sento bene.”*

D (doppia): “E guardando quegli occhi scopro che...”

Maurizio (Maurizio) → Fidanzata (Olivia): *“Guardando quegli occhi scopro che sei la persona più importante per me.”*

D → Maurizio: “Inversione.”

D (doppia): “Ti sto prendendo questa mano perché sento che...”

Fidanzata (Maurizio) → Maurizio (Lucrezia): *“Sento di stare bene con te e mi piace il tuo calore.”*

D → Maurizio: “Inversione.”

D (doppia): “Sentire che la tua mano mi ha cercato...”

Alter-ego (Maurizio) → Fidanzata (Olivia): *“Mi fa stare bene, mi sento a mio agio.”*

D → Maurizio: “Inversione. Cosa senti di dirgli?”

Fidanzata (Maurizio) → Maurizio (Lucrezia): *“Ti amo.”*

D → Maurizio: “Inversione con te.”

Maurizio (Maurizio) → Fidanzata (Olivia): *“Sono felice. Ti amo anch’io.”*

D (doppia): “Sono felice perché...”

Maurizio (Maurizio) → Fidanzata (Olivia): *“Sono felice perché finalmente sei stata in grado di dirmi quello che sentivi.”*

D → Maurizio: “Inversione con la terrazza.”

D → Terrazza (Maurizio): “Senti terrazza, so che da te passano tante persone, che vengono a mangiare, uomini d'affari, coppie, però vorrei che tu adesso

dopo aver sentito questa coppia e aver visto come si tengono mano per mano e si sono detti ti amo, vorrei che tu dicessi qualcosa a loro due. Datevi la mano.”

Terrazza (Maurizio) → **Coppia:** *“Quando ci si dice ti amo è sempre un momento bellissimo e spaventoso allo stesso tempo perché ci si sente vulnerabili e si ha paura che qualcosa possa andare storto magari, però se anche l'altra persona ti risponde ti amo, allora vuol dire che è uno dei più bei momenti che stai passando. Io sono contento di vedere qui questi ragazzi e di avvolgerli come... permettere loro di dire queste cose.”*

D → **Maurizio:** “In balconata a goderti questa immaginazione che esprime un tono che è di amorevolezza, non di aggressività. Via.”

COMMENTO: La proiezione nel futuro richiede che il direttore intervenga a stimolare il protagonista affinché la scena che si va rappresentando assuma una dimensione di realtà nel “qui ed ora”, per cui assistiamo ad un continuo utilizzo della tecnica del doppio che stimola e sostiene il lavoro di autosservazione. Attraverso la rappresentazione psicodrammatica si verificano una serie di opportunità che il protagonista può cogliere per gratificare i propri bisogni. L'utilizzo della terrazza come ruolo sulla scena rappresenta una ulteriore possibilità di decentramento percettivo in quanto accoglie e contiene gli elementi rappresentati. Maurizio rielabora i propri sentimenti in merito alla sua attuale relazione assumendo una certa disinvoltura nel gestire le proprie insicurezze legate alla sensazione di vulnerabilità espressa precedentemente che qui non si manifesta o si relativizza a favore di una maggiore serenità nell'essere in coppia. Il sogno ha avuto una funzione disvelante per aiutare a

comprendere nuovi significati e dissolvere fantasmi ricorrenti nella mente del protagonista.

-DECENTRAMENTO PERCETTIVO DALLA BALCONATA

Maurizio sale in balconata dove può osservare tutta scena che si ripete dall'inizio.

Fidanzata (Olivia) → Maurizio (Lucrezia): *“Sono molto contenta che siamo qui insieme, che siamo venuti qui a Napoli io e te.*

Maurizio (Lucrezia) → Fidanzata (Olivia): *“Mi fa piacere sentire queste cose, di solito non ti esponi così e mi piace sentire perché a volte hai paura, fai fatica a esprimere i tuoi sentimenti ed è bello sentirselo dire.”*

Fidanzata (Olivia) → Maurizio (Lucrezia): *“Provo tante emozioni per te, tanti sentimenti profondi per te.”*

Maurizio (Lucrezia) → Fidanzata (Olivia): *“Anch'io provo un sentimento molto profondo per te.”*



Figura 20: La visione della scena dalla balconata favorisce il processo di catarsi

Fidanzata (Olivia) → Maurizio (Lucrezia): *“Mi piace, mi sento bene con te, mi piace il tuo calore, ti amo.”*

Maurizio (Lucrezia) → Fidanzata (Olivia): *“Ti amo anch’io ed è bellissimo che tu finalmente sia riuscita a dire quello che senti.”*

Terrazza (Moreno): *“Come terrazza io devo dire che questa è una bella coppia.”*

Maurizio → gruppo: *“Uh, devo respirare un attimo. È stato bello, grazie, scusate, perché mi sembra una roba un po’ impegnativa, grazie di questo sforzo. Io a un certo punto mi si è bloccato il respiro per l’emozione, però è stato molto bello. Grazie.”*

INTEGRAZIONE

D → Maurizio: *“Respira e vorrei che da questo posto tu dessi un titolo a questa scena.”*

Maurizio → D: *“Non so perché mi è venuto in mente questo titolo, cartolina da Napoli.”*

D → Maurizio: *“Sciogliamo la scena.”*

COMMENTO: Le consegne del direttore puntano ad un flusso continuo delle energie creative messe a disposizione dal protagonista e dal gruppo al fine di far maturare i diversi momenti terapeutici della sessione in un armonico intrecciarsi di processi psichici primari e di quelli secondari, tendente alla catarsi. Le azioni messe in atto dal protagonista sono intrise di significati che hanno un impatto emotivo su di sé e sul gruppo di ausiliari che osservano e partecipano allo svolgersi della scena. Le emozioni in gioco sono frutto dell’allentamento della tensione emotiva venuta a svilupparsi grazie alle dinamiche rappresentate sulla scena. Ora Maurizio in primis, ma anche tutto il

gruppo, può beneficiarne traendone una sensazione di pace e benessere. Il direttore indica la fine della rappresentazione con un segno preciso determinando un ritorno alla realtà del teatro e del gruppo di compagni, riprendendo possesso del palcoscenico come luogo di realtà.

SHARING

Il direttore invita il gruppo a sedersi in cerchio per poter passare alla fase di partecipazione dei vissuti e delle risonanze promosse dal lavoro da protagonista di Maurizio.



Figura 21: Condivisione partecipata del gruppo rispetto alle due scene giocate

D → gruppo: “Chi vuole inizia, prima scena e via.”

Olivia aveva il ruolo Maurizio che dorme e sogna, si riferisce qui alla parte del sogno ricordato al risveglio e poi alla parte del sogno desiderata e continuata da Maurizio.

Olivia: “Mi sentivo un po'... un po' senza forza all'inizio. Diciamo che faccio parte di una scena dove sento che non ho tanta energia. Invece nella seconda parte dove posso prendere, diciamo, dove già comunque sono io che faccio la domanda, sono io... sento che mi cresce questa energia fino a quel momento

dove faccio quella mia battuta e sento comunque che la situazione per quanto è partita da una posizione difficile e di sconforto, comunque si è voltata sulla mia forza diciamo, mi sono sentita bene con le energie, come se non ci fosse tanta vita fino a sentire di nuovo quel flusso di vita dentro.

Lucrezia aveva il ruolo di Maurizio nel sogno.”

Lucrezia → Maurizio: *“Allora nel sogno facevo te. Ho sentito come un bisogno di, intanto una cosa qui (indica il petto), un peso, come se avevo bisogno di capire di più, di dirle che non volevo fare così, ho fatto così perché non potevo fare nient’altro, ma questo bisogno di capire e soprattutto di riappacificarmi con una persona con cui mi ero lasciato.”*

D → Lucrezia: *“Hai sentito un passaggio tra la scena del sogno e come poi lui l’ha completata, come stato d’animo, come anche energia, cosa hai sentito?”*

Lucrezia: *“Sì perché la prima parte diciamo che era... mi fermavo a reagire a quello che diceva alla fine, ma poi non avevo quel coraggio di dire ‘aspetta, fermati, adesso ci parliamo e voglio capire bene, capiamo bene insieme cosa è successo’. Volevo farlo lo stesso nella prima parte ma non ce l’ho fatta, invece quando poi hai aggiunto la parte ho sentito proprio il coraggio di dire ‘fermati adesso, torniamo un attimo indietro e parliamoci’ nonostante tutta la sofferenza che ti avrebbe causato questa cosa. Questo è stato il passaggio più grande.”*

Moreno aveva il ruolo dell’ex fidanzata di Maurizio.

Moreno: *“Nella prima parte del sogno mi sono sentito come arrabbiato, la seconda parte si è sentito un cambio improvviso dove quella rabbia un po’ poteva nascondere un certo sentimento.”*

COMMENTO: La consegna del direttore suddivide la partecipazione degli ausiliari in due momenti, riferiti alla prima ed alla seconda scena dando un ordine ai diversi interventi che saranno quindi collocati nella prima o nella seconda fase della sessione. Questo per attenuare i livelli ansia tra i membri del gruppo e facilitare l'espressione spontanea. La condivisione dei propri vissuti e delle risonanze sulla scena, richiede ai vari membri del gruppo un lavoro di autosservazione delle emozioni e dei sentimenti che sono venuti a generarsi dal lavoro insieme al protagonista e dall'emersione del sogno da lui portato. La particolare pregnanza emotiva che assume la partecipazione o anche la sola osservazione di tale lavoro comporta che, per tradurre in parole quanto provato si attivi per ognuno la funzione di doppio. Allo stesso tempo il protagonista riceve una serie di rimandi dati dalle riflessioni dei partecipanti che stimolano in lui la funzione di specchio.

D → gruppo: "Seconda scena."

Olivia era nel ruolo della fidanzata di Maurizio.

Olivia: "Allora, io la seconda scena, sono allegra, io sentivo tanta allegria, leggerezza, calore. Dopo un po' quell'allegria nel vergognarmi, però comunque avevo quella spinta di dire certe cose che sapevo che fossero forse impegnative, però si me le sentivo dire, è stata quella scena dove un attimo mi sento che faccio la stupidaggine perché mi scopro, però comunque in un atto positivo."

Lucrezia era nel ruolo di Maurizio.

Lucrezia: Io ho sentito molto l'entusiasmo di essere lì a Napoli, una città così viva, sulla terrazza con la tua ragazza, e proprio il fatto di sentire quelle parole

da lei mi aprivano, mi aprivano il cuore subito e... poi tutto quello che è venuto dopo è stato molto più spontaneo per me insomma, prendersi la mano, dirsi ti amo è stato un... da quando lei ha iniziato a dire cosa provava è stato un continuo molto spontaneo, un'apertura del cuore completa, ecco, molto forte.

Moreno era nel ruolo della terrazza.

Moreno: *“Come terrazza sento proprio questa emozione nel vedere questa coppia che si amava.”*

D → Maurizio: Tu volevi dire qualcosa?

Maurizio: *“Sì, faccio un discorso un po' più generale. Intanto sono contento perché quando voi mi date le vostre interpretazioni, mi dite i vostri pensieri, mi sento un po' più di andare via da qui con un po' più di forza, come se mi avessi... come se mi aveste, quelle parti che non riuscivo a capire me le avreste chiarite, quindi mi piace. Il sentimento di sentirsi un po' sopraffatto da una persona che si comporta in modo aggressivo è una cosa un po' brutta, ecco, bisognerebbe trovare... di essere fermi e riuscire a entrare in relazione con l'altra persona. Se magari ci litighi e basta, ecco lì la lasci anche un po' così, però se comunque sai che c'è la possibilità di parlare anche come diceva lei di fermarsi un attimo e di cercare di chiarire è sempre una bella cosa, ecco. Quindi io vorrei sentirmi più forte, meno vulnerabile come quando ero lì disteso a letto e raccontavo delle mie giornate, mi piacerebbe trovare una mia stabilità. Mi sento molto grato di questa cosa, di questo lavoro che abbiamo fatto insieme.”*

COMMENTO: Il gruppo nel suo insieme può essere immaginato come un serbatoio nel quale ognuno deposita le vicende della propria storia, gli episodi

di vita più o meno cruciali e le diverse forme espressive che si realizzano mentre il gruppo agisce. Difatti il gruppo si percepisce tale per via di questa condivisione di conoscenze relative alle storie personali, grazie alle quali ognuno percepisce i compagni come soggetti noti e si sente noto agli altri. Ciò che avviene all'interno alimenta la condivisione di materiale emozionale che ogni persona porta nel gruppo e che esprime i sentimenti di precedenti esperienze relazionali di ciascun individuo, che traggono origine dai gruppi di appartenenza. La vita di relazione all'interno del gruppo di psicodramma contribuisce a modificare e correggere i modi individuali di interazione favorendo un cambiamento migliorativo. Maurizio viene quindi sostenuto e gratificato nel suo percorso di crescita e individuazione ma al tempo stesso sostiene e gratifica il gruppo in cui si sente implicato e attraverso il quale può rispecchiarsi. La manifestazione di un sentimento di forza e conferma di sé assume qui un valore condiviso di cui Maurizio fa dono al gruppo.

D → gruppo: “Siamo arrivati al nostro rito di chiusura. Vi abbracciate. In questo abbraccio il mio sogno è...”

Lucrezia: *“Essere libera e potermi esprimere pienamente.”*

Maurizio: *“Superare le mie inibizioni e essere anch'io più libero di esprimermi e di fare quello che desidero.”*

Olivia: *“Di essere libera.”*

Moreno: *“Di superare i blocchi e riuscire ad andare avanti.”*

D (doppia): “Sento che questo gruppo... ultimo giro.”

Lucrezia: *“Mi sostiene”.*

Maurizio: *“Mi chiarisce le idee.”*

Olivia: *“Mi lascia essere libera.”*

Moreno: *“Mi lascia andare avanti.”*

COMMENTO: Il sogno è per il singolo realtà privata, mondo che appartiene solo a lui, eppure le dinamiche conflittuali espresse da Maurizio attraverso il suo sogno ci appartengono e sono figlie del tempo in cui la sessione è stata svolta. L'esperienza intima e soggettiva di Maurizio si fa strada attraverso significati ed elementi condivisi che permettono una rappresentazione corale da parte degli io-ausiliari, che contribuiscono alla realizzazione della scena. Con il procedere del proprio percorso individuativo, si pongono più strade che il direttore può decidere di percorrere, comprese tra il persistere nella sua scena privata e l'accedere alla mediazione tra mondo privato e mondo comune, partecipando allo stato di frammentazione dei suoi sogni alla vita in generale. La seconda scena avvalorata la prima ipotesi, per cui il direttore accompagna Maurizio in un percorso che vede chiudere un ciclo per ricominciare un altro, affrontare la relazione sentimentale e affettiva dell'oggi dopo aver affrontato i fantasmi legati alla relazione precedente. Nel procedere della sessione vengono così alimentati desideri, speranze, sentimenti. Il protagonista si pone dunque come soggetto per riconoscere e far accadere nel mondo obiettivo quanto di interiore e implicito vive in lui, così che il mondo interiore divenga parte del mondo obiettivo e il mondo obiettivo prospettiva del mondo interiore.

Conclusioni

Le due sessioni contenute in questa trattazione sono uno stimolo a guardare al sogno come un segno tangibile e rivelatore di un'intelligenza emotiva di cui il protagonista dispone e fa dono al gruppo: veri e propri messaggi maturati durante il sonno REM in cui la componente emotiva è dirompente e coinvolgente per tutti i partecipanti. Entrambe le sessioni mostrano un ruolo *traumatolitico* del sogno. Il sogno prodotto durante la fase di sonno REM effettua il proprio lavoro anti- traumatico, indubbiamente funzionale al risanamento fisico del corpo e della psiche. Potremmo qui riprendere quanto affermato in precedenza sul sonno REM che servirebbe come base funzionale per lo sviluppo pieno della coscienza in fase di veglia. Come abbiamo potuto constatare, il sogno e la sua rappresentazione attraverso i metodi attivi messi a disposizione dallo psicodramma, può essere approfondito da diversi punti di vista, essendo una dimensione della nostra esistenza quanto mai complessa e variegata, che partecipa sia della dimensione fisiologica quanto di quella psicologica. Marie Louise von Franz, allieva di Jung ed erede del pensiero psicoanalitico, scrive: *“All’origine del sogno esiste un mistero creativo impossibile da decifrare razionalmente. Si tratta della creatività della Natura. I sogni dunque sono come fiori e le piante. Sono esperienze uniche delle quali possiamo soltanto meravigliarci”* (M.L. Von Franz, 2003). Lo psicodramma utilizzato per esplorare ed amplificare la dimensione onirica aiuta ad indagare la creatività naturale riferita dalla Von Franz, creatività di cui ognuno dispone, e metterla al servizio dell'individuo per poter rompere copioni ridondanti, sviluppare nuove modalità d'interazione ed accrescere la conoscenza di sé. Il direttore coinvolge le

persone nell'attività' psicodrammatica in modo da ottimizzare il funzionamento dell'*io-attore* e quello dell'*io-osservatore* e consentire un loro reciproco influenzamento che risulti in grado di produrre ruoli adeguati ai bisogni ed alle risorse della persona ed alle richieste del contesto. La ricorsività di questo movimento in cui vediamo l'attivazione di entrambe le funzioni è utile ad un disvelamento e riscoperta di sé, in cui l'altro diventa strumento ausiliario che assiste e coopera attivamente a questo processo. La scelta delle due sessioni in cui si muovono i protagonisti Lorenza e Maurizio, vuole restituire appunto le possibilità di ristrutturazione del proprio teatro interno attraverso l'elaborazione di traumi del passato. Lo psicodramma nella sua dimensione rituale e grupppale offre una finestra temporale ricorrente nella quale è possibile riconoscersi in gesti, parole e modalità che sono proprie del vivere la relazione con l'altro, permettendo di ricomporre fratture e offrire spunti relazionali nuovi per il futuro sia personale che collettivo.

Abbiamo potuto constatare attraverso queste due sessioni quanto il lavoro psicodrammatico sui sogni possa essere intrigante e foriero di nuovi significati e per il protagonista e per il gruppo. La recente sessione di Maurizio offre una lettura riguardo la questione divisiva tra l'uso o meno del green pass: un argomento che appartiene a tutta la comunità, diventa qui pretesto per cogliere quelle che poi si rivelano essere le tensioni emotive del protagonista in merito al sentimento d'invalidazione di sé maturato all'interno di una relazione sentimentale conclusasi lasciando disorientamento e confusione. Oggi giorno sono sempre più evidenti le differenze di comportamento e relazione cui ci stiamo adattando per superare questa periodo difficile di crisi sanitaria,

nonostante molte delle conseguenze di queste novità relazionali possano essere solo intuitive e ancora non vi siano elementi per una lettura chiara di ciò che comporteranno nella sfera socio-affettiva di ognuno di noi. La dimensione *sociatrice* intesa come il prendersi cura della società attraverso il corpo e la sua messa in scena in teatro, si realizza nello psicodramma attraverso un incontro di storie di vita e modalità di relazione che lascia sullo sfondo le tematiche ideologiche, le verbalizzazioni razionalizzanti e i giudizi moralistici. Chi partecipa anche ad un solo incontro, vuoi per curiosità o per fare un'esperienza nuova, per desiderio di conoscenza professionale dello psicodramma, talvolta per bisogni terapeutici e altro ancora, alimenta la matrice sociale e comunitaria e la portata del dialogo tra dimensione personale e sociale. Mai come in questa fase la dimensione strettamente personale è legata a doppio filo alla dimensione sociale: ogni individuo oggi porta con sé nuove responsabilità verso la comunità cui appartiene ed è stringente la relazione tra l'aver cura di sé per potersi prendere cura degli altri. I sentimenti personali fanno fatica a separarsi dalle ansie collettive generate dalla pandemia e forse continuare a sognare, attraverso lo psicodramma, potrà restituirci quegli strumenti di cui, ora più che mai, abbiamo bisogno per realizzare uno sviluppo pieno di noi stessi e delle comunità cui sentiamo di appartenere.

Prima di concludere questa trattazione, permettetemi di ringraziare le persone che mi hanno sostenuto e hanno reso costruttivo questo percorso di studi che è anche di crescita personale. In primo luogo quindi è necessario menzionare il professor Antonio Franco Conte, prodigo di indicazioni e correzioni preziose senza le quali questo lavoro non avrebbe potuto vedere la luce. Desidero inoltre ringraziare i didatti della sede di Torino che mi hanno aiutato a dare un indirizzo più concreto ai vari percorsi di ricerca e studio dello Psicodramma attraversati in questi anni.

Ringrazio la comunità degli psicodrammatisti che in varie forme è stata incisiva nell'aiutarmi a sviluppare pensieri critici e reazioni concrete a questo difficoltoso ed incerto periodo storico in cui questo lavoro è stato redatto.

Ho trovato sostegno e aiuto anche nei miei familiari e in quegli amici leali che non mi hanno mai fatto mancare il loro appoggio durante tutto il mio percorso di studi.

Infine, vorrei dedicare questo piccolo traguardo a me stesso, che possa essere l'inizio di una lunga e brillante carriera professionale

Bibliografia

Boria G., Psicoterapia psicodrammatica. Milano: FrancoAngeli, 2005

Conte A.F., Di Monte A., *Immagini guida nell'analisi di un caso clinico*, Rivista di psicodramma classico, anno XIX - numero 1-2, pag 7 - 41, AIPSIM, 2017

De Leonardis P., Lo scarto del cavallo, FrancoAngeli, 2003,

Dement W. & Kleitman N., The relation of eye movements during sleep to dream activity: An objective method for the study of dreaming, *Journal of Experimental psychology* 53(5), 1957

Freud S., L'interpretazione dei sogni, 1899-1900

Grunbaum A., I fondamenti della psicoanalisi, Il saggiatore, Milano, 1988

Hobson J.A., *Dreaming as Delirium: how the brain goes out of its mind*, Bradford Book, 1999

Hobson J.A., *Sognare. Una nuova visione mente-cervello*, Di Renzo Editore, 2018

Hobson J.A., *The dreaming brain*, Basic Books, 1988

Karp, M., An introduction to psychodrama. In M. Karp, P. Holmes, & K. B. Tavon (Eds), *The handbook of psychodrama* (pp. 3-14). London: Routledge, 1998

Kellerman P. F., *Focus on psychodrama: The therapeutic aspects of psychodrama*, London: Jessica Kingsley, 1992

Kipper, D. A., The canon of spontaneity-creativity revisited: The effect of empirical findings, *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 59(3), 117-127, 2006

Kipper D. A., & Ritchie T., The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta-analysis, *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 7(1), 13-25, 2003

Migone P., *Terapia psicoanalitica*, FrancoAngeli, Milano, 1995 (nuova edizione aggiornata: 2010)

Moreno J.L., *Il profeta dello psicodramma*, Di Renzo Editore, 2002

Moreno, J. L., *Psychodrama, first Vol.* Beacon House ,Trad. it. *Manuale di psicodramma. Il teatro come terapia.* Roma: Astrolabio, 1985. (1946)

Moreno, J. L., *The social atom and death*, Sociometry, 1947

Moreno J.L., "The Third Psychiatric Revolution and the Scope of Psychodrama", in: *Group Psychotherapy*, Vol. XVII, n°2-3, Beacon House, New York, 1964

Moreno J.L., "The Role Concept: a Bridge Between Psychiatry and Psychology", in: *American Journal of Psychiatry*, 1961

Moreno, J. L., *The Theatre of Spontaneity.*, New York: Beacon House. Trad. it. *Il teatro della spontaneità.* Rimini: Guaraldi Editore, 1973 (1947)

Moreno, J. L., *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*, New York: Beacon House, 1953

Moreno, Z. T., Preface. In M. Karp, P. Holmes, & K. B. Tavon (Eds), *The handbook of psychodrama*, London: Routledge, 1998

Purves D., *Neuroscienze (seconda edizione)* pag. 547 - 548, Zanichelli, 2004

Schellenbaum P., *Vivi i tuoi sogni. I suggerimenti della notte per aprirsi a nuove potenzialità creative*, Red Edizioni, 2002

Sordano A., *Fiaba, sogno e intersoggettività*, Bollati Boringhieri, 2006

Tauvon, L., A comparison of psychoanalytic and psychodramatic theory from a psychodramatist's perspective, *Counselling Psychology Quarterly*, 14(4), 331-355, 2001

Yablonsky, L., An operational theory of roles, *Sociometry*, 16(4), 349-354, 1953

Von Franz M.L., *Il mondo dei sogni*, Red Edizioni, 2003