

Studio di Psicodramma di Milano  
Scuola di Specializzazione in Psicoterapia

Specializzando

**Dott. Andrea Rosa**

Tesi di diploma

**LO PSICODRAMMA COME *CURA DELL'ESPERIENZA***

**Tracce di un percorso di riflessione  
e di azione con un gruppo di giovani-adulti**

Anno Accademico 2023

A mio padre.  
E anche ad Anouk.

## Sommario

INTRODUZIONE.....	5
PARTE I - L'esperienza, la sofferenza e la dinamica presenza-assenza.....	8
L'esperienza .....	8
L'alienazione dall'esperienza nell'epoca della accelerazione sociale .....	9
Gli effetti dell'accelerazione sociale: tra alienazione e forme di decelerazione disfunzionale .....	13
L'esperienza negata della sofferenza nella società algofobica e anestetizzata.....	15
L'esperienza di esistere: tra dolore esistenziale e sofferenza psicopatologica .....	17
PARTE II - Lo psicodramma come <i>cura dell'esperienza</i> .....	21
L'esperienza della presenza.....	21
Un dispositivo complesso .....	21
Lo spazio terapeutico: lo psicodramma come teatro-dell'invisibile-reso-visibile .....	22
Io-ausiliari: i rappresentanti di ciò che non è presente.....	23
Tecniche per rimuovere gli ostacoli alla presenza (e all'incontro).....	23
Le funzioni psicologiche-relazionali e il valore dell'attenzione.....	25
Non solo tecniche, anche atmosfere.....	26
Atmosfere e dimensione patica .....	27
Con tutto il corpo: vivente, vissuto, visto .....	30
Gli ausiliari prestano anche la <i>carne</i> .....	31
Il presente e il momento .....	32
PARTE III - Tracce di un'esperienza psicodrammatica con giovani-adulti.....	35
Breve storia del gruppo .....	35
Criteri e modalità di accesso al gruppo .....	35
Il giovane adulto: compiti evolutivi.....	36
Perché siamo qui: i sintomi della normalità .....	37
Puntualmente in cerchio .....	38
La dimensione rituale per <i>celebrare la presenza</i> .....	39
La dimensione patica: <i>in questo momento mi sento...</i> .....	39
Sentirsi ascoltati, sentirsi visti: esserci per potersi incontrare.....	39
Due ore senza smartphone.....	40
Uno spazio e un tempo per <i>essere al centro</i> (della scena) .....	40
Il giovane adulto secondo noi.....	41
Il gruppo di psicodramma nelle parole dei partecipanti .....	41
La voglia e la fatica di esserci.....	43
Un oggetto per intenzionare l'esperienza psicodrammatica .....	43
Abbraccio: fino ad ora, mai .....	44

Dove c'è poesia c'è pace.....	45
Essere... Presidente della Repubblica.....	46
<b>CONCLUSIONI .....</b>	<b>49</b>
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>51</b>

## INTRODUZIONE

Concludere l'esperienza formativa di questi anni con un lavoro di tesi che fosse per me ancora un momento formativo. Questa è stata l'intenzione che mi ha guidato nello sviluppare questo elaborato finale. Un po' come in una *sessione di psicodramma*: ho iniziato senza sapere dove sarei arrivato. Adesso che il lavoro è concluso e scrivo queste righe introduttive, mi congedo da questa esperienza con la sensazione che abbia lasciato su di me delle *buone tracce*, che mi accompagneranno nel prossimo futuro. Proprio come spesso mi sono sentito dopo aver partecipato ad una sessione di psicodramma: stanco (perché si è lavorato...) ma felice (perché il lavoro fatto mi ha nutrito...).

L'*esperienza* e la *presenza* sono state per me le porte di accesso ad alcune riflessioni sul dispositivo psicodrammatico (Parte I e II). Dopodiché mi sono concentrato su una delle esperienze psicodrammatiche realizzate nel corso di questi anni (Parte III).

Ciascuna delle tre parti di cui si compone il presente lavoro è 'introdotta' da una serie di citazioni tratte dalle letture di questi anni, soprattutto romanzi e qualche saggio. Anche queste letture - che hanno accompagnato il mio percorso formativo ed esperienziale - hanno contribuito a rendere questi anni formativi. Negli autori che cito ho trovato dei *doppi* che mi hanno aiutato a trovare le parole che stavo cercando, a chiarificare i miei pensieri e ad alimentare nuovi punti di vista. Proprio come durante un *doppiaggio* in una sessione di psicodramma. Le parole che ho prima sottolineato sui libri e poi trascritto sono quelle che ho *sentito* e *fatto* mie. Colgo questa occasione per proporle a chi avrà la voglia di leggerle e, se vorrà, di farle proprie.

Nella prima parte della tesi ho esplorato il significato e il senso di ciò che chiamiamo *esperienza*, ed anche, per così dire, il suo 'stato di salute nella società contemporanea. Mi sono poi soffermato su un tipo specifico di esperienza, che è l'*esperienza della sofferenza* (esistenziale) e su una lettura della sofferenza (psicopatologica) come *forma di assenza*. Da questo sguardo sociale e clinico emerge una sorta di fenomenologia dell'esperienza, la constatazione di quanto l'esperienza della sofferenza (che inevitabilmente è parte dell'esistenza) sia socialmente poco sostenuta e una concezione della psicoterapia come *arte della presenza*. Questa prima parte del lavoro ha preso forma a partire dall'*incontro* con due filosofi, un sociologo e un clinico, ovvero con alcune loro opere, che hanno rappresentato per me una bussola per orientarmi non solo in questo lavoro di tesi, ma nel mio lavoro quotidiano con le persone e con i gruppi. Essi sono: Andrea Tagliapietra, autore di un libro dedicato all'esperienza dal titolo *Esperienza. Filosofia e storia di un'idea* (2017); Hartmut Rosa, che ha scritto *Accelerazione alienazione. Per una teoria critica del tempo nella tarda modernità* (2013); Byung-Chul Han, autore di *La società senza dolore. Perché abbiamo bandito la sofferenza dalle nostre vite* (2020); e, infine, Gianni Francesetti con il suo *Fondamenti di psicopatologia fenomenologico-gestaltica: una introduzione leggera* (2020).

Nella seconda parte del presente lavoro ho tentato di *mettere in gioco* lo psicodramma in relazione ad alcuni degli aspetti emergenti nella prima parte. Ho tentato cioè di provare a leggere e definire alcuni degli elementi che caratterizzano il dispositivo psicodrammatico alla luce di 'categorie' provenienti da un diverso ambito di studi: la fenomenologia clinica e la psicopatologia fenomenologica. La fenomenologia, la cui matrice originaria è filosofica, viene definita anche *scienza dell'esperienza*; la psicopatologia fenomenologica pone al centro del proprio interesse *il valore e*

*l'unicità dell'esperienza vissuta di chi soffre.* In termini psicodrammatici si potrebbe definire questo mio tentativo una sorta di *decentramento percettivo*, grazie al quale ho cercato di guardare allo psicodramma assumendo un diverso punto di vista, con l'obiettivo di incontrare con occhi nuovi lo psicodramma, così da coglierne con rinnovata vividezza alcuni suoi aspetti. Da questa esperienza (!) sono uscito con l'idea che lo psicodramma possa definirsi (anche) come una *cura dell'esperienza*, costantemente orientata a sostenere *l'esperienza della presenza (o dell'esserci)*.

Avere assunto *l'esperienza (e la presenza)* come porta di ingresso del lavoro di tesi mi ha portato – quasi inevitabilmente, mi verrebbe da dire – a rivolgermi alla fenomenologia, detta anche la 'scienza dell'esperienza', e alla psicopatologia fenomenologica, che fino dalle sue origini ha posto al centro della propria indagine *l'esperienza (unica, soggettiva) della sofferenza*.

Lo sguardo che è andato così costituendosi nelle prime due parti dell'elaborato è diventato sempre più *il mio sguardo sulla mia esperienza professionale come psicodrammatista*. Nella terza parte del lavoro, dunque, pongo l'attenzione su una delle principali esperienze psicodrammatiche che mi hanno coinvolto nel corso di questi anni: la conduzione di un gruppo aperto e continuativo rivolto a giovani- adulti. Per fare ciò mi sono basato sugli appunti che abitualmente prendo a conclusione di ogni sessione, in cui cerco di riportare – seppure sinteticamente e in modo necessariamente incompleto – alcune verbalizzazioni dei partecipanti e la traccia dello sviluppo della sessione. Ne sono emerse pagine dai tratti impressionistici, in cui ho cercato di restituire alcune *tracce* di un percorso di gruppo animato *dalla fatica e alla voglia di esserci*. E dalla ricerca di una *presenza spontanea e creativa*. Nel teatro e nella società.

Fare, fare, fare per fare, senza vedere neppure quello che fate, perché lo fate. E la giornata è passata.

Luigi Pirandello, *La nuova colonia*

Il *rendimento*: ecco la ragione che decide ogni cosa in questa cittadina che vi sembra tanto graziosa.

Stendhal, *Il Rosso e il Nero*

“Le primule e i paesaggi, fece notare, hanno un grave difetto: sono gratuiti. Si decise di abolire l’amore della natura, almeno nelle classi inferiori; di abolire l’amore della natura, ma non la tendenza a adoperare i mezzi di trasporto. Era infatti essenziale che si continuasse ad andare in campagna, anche se la si odiava. Il problema consisteva nel trovare una ragione economicamente migliore della semplice passione per le primule e i paesaggi. Ed era stata debitamente trovata”.

[...]

“Il Nostro Ford personalmente fece un grande sforzo per trasferire l’importanza della verità e della bellezza alle comodità e alla felicità. La produzione in massa esige questo trasferimento. La felicità universale mantiene in ordine gli ingranaggi; la verità e la bellezza non possono”.

[...]

“L’amore per la schiavitù non può essere stabilito se non come il risultato di una rivoluzione profonda e personale nelle menti e nei corpi degli uomini”

Aldous Huxley, *Il mondo nuovo*

“Avevamo dimenticato, tutti, che sul pianeta si vive una volta soltanto e che l’occasione della vita è unica e non si ripete. Ci avevano costretti a credere che fosse necessario solo lavorare, lavorare, lavorare. Poi avevamo anche dimenticato l’instimabile valore di ognuno di noi e ci svendevamo per poco denaro a datori di lavoro voraci, senza avere in cambio altro che l’ansia per il futuro e la depressione come traccia del passato”.

Silvano Agosti, *Lettere dalla Kirghisia*

“Esistere è una inclinazione che non dispero di far mia”.

(Emil Cioran, *La tentazione di esistere*)

“A volte le brutte esperienze aiutano, servono a chiarire cosa dobbiamo fare davvero. Forse ti sembro troppo ottimista, ma io penso che le persone che fanno solo belle esperienze non sono molto interessanti. Possono essere appagate, e magari a modo loro anche felici, ma non sono molto profonde”.

Peter Cameron, *Un giorno questo dolore ti sarà utile*

“Quando sono amato so di mancare a chi mi ama e quando amo so che l’esistenza dell’Altro causa in me il vissuto della mancanza. Nell’attesa l’amato è presente nella forma dell’assenza, poiché in tale assenza avverto la mancanza della sua presenza”.

Massimo Recalcati, *La luce delle stelle morte*

“L’uomo moderno torna a casa la sera sfinito da una farragine di eventi – divertenti o noiosi, insoliti o comuni, atroci o piacevoli – nessuno dei quali però è diventato esperienza”

Giorgio Agamben, *Infanzia e storia*

## PARTE I - L'esperienza, la sofferenza e la dinamica presenza-assenza.

### L'esperienza

Alcune riflessioni, condotte da diversi vertici osservativi, su ciò che chiamiamo *esperienza*. Questo, in sintesi, ciò che seguirà.

All'esperienza il filosofo Andrea Tagliapietra ha dedicato un interno volume dal titolo *Esperienza. Filosofia e storia di un'idea* (2017).

Con il suo aiuto, cominciamo dall'etimologia della parola.

La parola italiana *esperienza* deriva dal vocabolo latino *experientia*. Tale vocabolo rinvia ad una radice indoeuropea (*per-*) che si ritrova in molti vocaboli che richiamano i concetti di *rischio*, *pericolo*, *tentativo*, *prova*. Queste parole evocano, da un lato, sentimenti di precarietà, insicurezza, paura, dall'altro richiamano anche la curiosità e il senso di possibilità. Il verbo latino *provare* (*experior*, da cui l'infinito *experiri*) - e quindi il *fare esperienza* - appartiene ad un tipo di verbi che viene chiamato deponente, ovvero un verbo che ha la forma passiva ma mantiene un significato attivo: pertanto *"l'azione di provare sottende un'esposizione passiva alla reazione di ciò che si prova (l'esser provato), ma anche, a ben vedere, la riflessività del mettersi alla prova"* (Tagliapietra, 2017, pp. 74-75).

In tedesco il vocabolo usato per indicare l'esperienza (*Erfahrung*) deriva da *Erfahren*, che significa *passare attraverso*. Lo stesso latino *ex-perire* evoca l'attraversamento spaziale e contiene il verbo *per-ire*, che significa *attraversare* (ed anche *trapassare*, e quindi *morire*).

L'ambivalenza che sottende alla parola *esperienza*, così come evidenzia la sua etimologia, secondo Tagliapietra è chiaramente riscontrabile nelle definizioni che di tale fenomeno (l'esperienza) hanno dato alcuni tra coloro che se ne sono occupati più approfonditamente: John Dewey, Aldous Huxley e Victor Turner.

Nei principi dell'educazione progressiva, Dewey afferma: dal momento che non si impara che per esperienza, questa rappresenta sia la conoscenza che lo strumento per conoscere.

Commenta Tagliapietra:

"L'esperienza è definita vuoi 'conoscenza', cioè un significato acquisito, uno stato del sapere, vuoi un' 'occasione di conoscenza', vale a dire la sua possibilità, una 'prova', cioè un evento che, mettendoci appunto alla prova, direttamente, ci dispone invece alla condizione dativa e patica, ovvero passiva e poi reattiva, di colui che risponde a una provocazione, reagisce a un accadimento, replica a un'istanza precedente" (Tagliapietra, 2017, pp. 73-74).

Sintonica con quest'ultimo aspetto è l'affermazione di Huxley secondo cui l'esperienza non è ciò che accade ad un uomo ma è ciò che un uomo fa con ciò che gli accade. Ed infine, Turner. Il quale osserva come l'esperienza sia fino da principio ambigua in quanto si trova allo stesso tempo interna ed esterna al flusso degli eventi intersoggettivi.

Riassumendo. Tagliapietra ha messo in evidenza che la parola *esperienza* è connessa a una costellazione di significati: il viaggio, la prova e il provare, l'esposizione a qualcosa che ci colpisce

(passivamente), a cui reagiamo e che attraversiamo. Viaggio, prova-provare, esposizione-atteveramento evocano l'idea di avventura.

## L'alienazione dall'esperienza nell'epoca della accelerazione sociale

La società in cui viviamo – il mondo che abitiamo, in cui si dispiega la nostra esperienza – pare divenire di giorno in giorno sempre più veloce. Di più: l'accelerazione sembra essere diventata l'unica costante. Non si tratta però 'solo' di una sensazione, che a molti di noi sarà capitato di sperimentare e di condividere con altri. Bensì di un modo di fare esperienza che caratterizza la nostra realtà contemporanea, che qualifica il tempo in cui viviamo; o, detto altrimenti, che qualifica il nostro modo di vivere il tempo oggi. E dunque, anche, il nostro modo di *fare esperienza*. Che, secondo il sociologo tedesco Hartmut Rosa, sta diventando sempre più *alienato*.

Hartmut Rosa ha individuato nella variabile del tempo l'asse portante per una teoria critica della società contemporanea: la *teoria dell'accelerazione sociale*. Oltre alle argomentazioni, alle fonti, agli studi e ai dati riportati nel suo testo *Accelerazione e alienazione. Per una teoria critica del tempo nella tarda modernità* (2015), sono gli esempi tratti dalla vita quotidiana (in quella che chiama la tarda modernità) che mi hanno fatto quasi sussultare ad ogni pagina: la società che descrive è proprio la nostra! È proprio quella che nel lavoro psicodrammatico con i gruppi tante volte mi è parso di vedere emergere attraverso le azioni e le rappresentazioni sceniche dispiegate durante una sessione.

Queste sono le parole di una educatrice durante una supervisione condotta con metodologia psicodrammatica, che, a conclusione della sessione di lavoro, sceglie di rivolgersi al proprio responsabile (con la tecnica della *sedia vuota*). Era stata scelta dal gruppo come protagonista proprio dopo avere individuato nella *questione del tempo* il tema più urgente da trattare:

“Quello che voglio dirle, e glielo dico con tutto il cuore, anche sapendo che non riguarda solo me è che noi non riusciamo più a dare priorità a quella che è e deve essere la priorità! I ragazzi! E perché non riusciamo a farlo? Per il semplice motivo che siamo costantemente sollecitati da richieste urgenti provenienti da lei e da chi sta sopra di noi ad occuparci d'altro, di eventi, di attività, di lavori e lavoretti che ci allontanano dalla relazione con i ragazzi. Anche nelle riunioni di staff. Innanzitutto ne facciamo poche. E la scusa è sempre la stessa, non c'è tempo. Poi quando le facciamo sembra non esserci mai il tempo per dedicarci ai progetti educativi dei ragazzi, ai loro percorsi di vita. Sono tutti diversi. Hanno bisogno di cura, attenzione, dedizione, pazienza. Queste continue fonti di distrazione da quello che dovrebbe essere il nostro focus, la relazione educativa con i ragazzi, mette anche in discussione la nostra professionalità. Perché è come se non avessimo mai il tempo per fare il nostro lavoro! Quello per cui abbiamo studiato e che amiamo!”

La velocità sembra essere diventata la norma sociale prevalente. Non vi è ambito della vita che non sia toccato e trasformato dall'imperativo della velocità. Forme di *patologia sociale* legate al mutato rapporto con il tempo e lo spazio, le cose e le azioni, la percezione di sé e degli altri sono la risultante del processo di accelerazione tecnologica, sociale e dei ritmi di vita. Detto altrimenti: la conseguenza dell'accelerazione è l'*alienazione*. E più precisamente l'*alienazione dall'esperienza*. Questa è la tesi del sociologo Hartmut Rosa.

Ma proviamo a vederla più da vicino.

Il ciclo dell'accelerazione si è strutturato nel tempo intorno a tre diversi ambiti, in relazione tra loro: quello tecnologico, quello dei mutamenti sociali e quello dei ritmi di vita.

L'accelerazione tecnologica riguarda la crescita intenzionale della velocità di qualsiasi processo orientato ad un fine: dai trasporti alla produzione, dalle comunicazioni all'organizzazione. L'esperienza comune e un numero sterminato di ricerche testimoniano l'aumento esponenziale nella velocità in questi settori.

L'accelerazione dei mutamenti sociali si riferisce al tasso crescente di trasformazione dei modelli di rapporto sociale: i cambiamenti delle strutture familiari e del lavoro nella tarda modernità sono diventati intragenerazionali (laddove nella prima modernità e nella modernità classica avvenivano rispettivamente a livello intergenerazionale prima e generazionale poi). I cicli di vita familiare tendono a durare meno del ciclo di vita dell'individuo. Sono in costante aumento il numero di occupazioni che si susseguono durante l'intera vita professionale degli individui.

L'accelerazione del ritmo di vita può essere definita come l'aumento del numero delle esperienze, o di singole azioni, per unità di tempo. Oggi, quest'anno, in questo secolo possiamo fare più cose in meno tempo rispetto a ieri, allo scorso anno o al secolo scorso. Nonostante ciò la nostra società (occidentale) sembra sempre più sprofondare in una "spettacolare e contagiosa carestia di tempo" (Tagliapietra, 2017, p. 15).

Come già scriveva Pirandello all'inizio del secolo scorso, siamo sempre impegnati a fare: senza neanche più vedere cosa facciamo, né sapere perché lo facciamo (citazione in calce). Perché? Perché siamo sempre di corsa, abbiamo sempre fretta, siamo sempre affamati di tempo, siamo stremati da una continua rincorsa della prossima scadenza, ma non possiamo prenderci il lusso di *perdere tempo* e fermarci, osservare, riflettere, assimilare (e poi ripartire). L'accelerazione del ritmo di vita produce una costante "contrazione del presente" (Ivi, p. 30).

Certo, siamo di fronte ad un paradosso. All'accelerazione tecnologica – disponiamo di mezzi e strumenti sempre più veloci – non corrisponde un aumento del tempo libero, né un rallentamento del ritmo della vita, né dei ritmi di lavoro. Il tempo dovrebbe abbondare, ed invece non è così. Al contrario: scarseggia.

Perché?

Così risponde il sociologo: perché "i tassi di crescita superano i tassi di accelerazione e per questo il tempo scarseggia sempre di più di fronte all'accelerazione tecnologica. Quindi possiamo definire la società moderna come 'società dell'accelerazione' nel senso che è caratterizzata da una velocizzazione dell'andamento di vita (o penuria di tempo) *nonostante* i ritmi notevoli dell'accelerazione tecnologica" (Ivi, p. 21).

Ma il ciclo dell'accelerazione non si regge solo sul sistema di feedback che regola le tre forme di accelerazione viste precedentemente. Esso è alimentato da due motori. Il primo è di tipo sociale e si chiama *competizione*. Il secondo è di carattere culturale e va sotto il nome di *promessa dell'eternità*.

Vediamoli, questi due motori.

La velocità, in qualsiasi ambito della vita, garantisce il mantenimento, e se possibile l'accrescimento, della propria *competitività*. Stare fermi equivale a cadere all'indietro, significa *uscire dal giro*. In una società in cui *il tempo è denaro, chi si ferma è perduto: è fuori dal gioco*; le sue competenze acquisite diventano obsolete *in un attimo* (ovvio). Non potrebbe essere diversamente, nella *società della prestazione*. La formula che definisce la prestazione, ricorda l'autore, è: lavoro compiuto nell'unità di tempo. Pertanto: "velocizzare e risparmiare tempo sono fattori direttamente connessi all'acquisizione di vantaggi competitivi" (*Ivi*, p. 25). In un contesto iper-competitivo anche la soggettività, la creatività, la passione sono costantemente indirizzati verso il fine-competitivo e finiscono molto spesso per non rappresentare più fonti generative di una buona vita per gli individui e la comunità.

Nella società secolarizzata l'accelerazione rappresenta un equivalente funzionale della promessa religiosa della vita eterna. Accelerare è la risposta contemporanea alla finitezza delle possibilità, ai limiti antropologici, compreso quello estremo (la morte, appunto). Lo scopo dell'uomo della tarda modernità (che vuole sconfiggere la morte) diventa quindi vivere il maggior numero possibile di esperienze. Questa è per lui una *buona vita*. Perché "se viviamo 'due volte più veloce', ci serve solo la metà del tempo per portare a termine un atto, un obiettivo, un'esperienza e possiamo raddoppiare la 'somma' delle esperienze e, quindi, della 'vita' stessa nel corso della nostra esistenza" (*Ivi*, p. 27).

I mezzi che ci aiutano a fare tutto più velocemente non ci aiutano a risparmiare tempo. Perché con la loro diffusione è anche aumentato il numero delle opzioni, delle cosiddette opportunità. Sono aumentate le possibilità di scelta. Ma accelerare il nostro ritmo di vita non basta, perché la proporzione tra le esperienze *vissute* e tutte le esperienze *mancate* non solo non cresce ma precipita costantemente, perché continuano ad aumentare le esperienze *possibili*. Questa sproporzione tra le esperienze percepite come possibili e quelle effettivamente realizzabili è molto probabile che comporti vissuti di frustrazione, ed anche di disorientamento (sono sempre di più le app che aiutano a scegliere: dall'albergo più conveniente alla scuola superiore). È comunque difficile non considerare positivamente l'incremento delle opportunità di scelta. Anche se, quando *ci fermiamo un momento* a riflettere, ci rendiamo conto che sono aumentate vertiginosamente le infinite varianti di beni di consumo che vanno dai gusti del gelato alla gamma di colori delle automobili, dai modelli degli smartphone alle tinte per i capelli. Ma non sono aumentate le possibilità di trovare un lavoro dignitoso, di riuscire a concludere il ciclo di studi se si vive in contesti marginali o di accedere agli studi universitari e al mondo delle professioni se si proviene da una famiglia povera, con un basso livello di istruzione e così via.

Uno dei rischi più grandi di questa situazione è la perdita del sentimento di ciò che è veramente importante per noi, per la nostra vita e per quella della comunità a cui apparteniamo. Proprio come emergeva dalle parole dell'educatrice riportate sopra. *Prendersi il tempo* per riflettere potrebbe portare ad una scoperta amara, o addirittura inquietante:

"Alla fine, però, tendiamo a dimenticare quello che 'davvero' volevamo fare e chi davvero volevamo diventare: siamo così dominati dal tentativo di scalare la 'lista delle cose da fare' e impegnati in attività di consumo da gratificazione istantanea che perdiamo il senso delle cose che sono per noi 'autentiche' e care. Perciò [...] alla fine abbiamo la sensazione di essere qualcuno di molto diverso e non abbiamo mai trovato il tempo di essere noi stessi" (*Ivi*, pp. 107-108).

Il ciclo dell'accelerazione – costantemente sospinto dalla competizione e da una promessa impossibile di eternità o almeno di *vita buona* – rappresenta secondo l'autore “una delle tragedie dell'individuo moderno: sentirsi imprigionato in una ruota da criceto, mentre la sua fame di vita e di mondo non è mai soddisfatta, ma anzi gradatamente sempre più frustrata” (*Ivi*, p. 28).

Questo sentimento e questa condizione definiscono lo stato di alienazione che permea coloro che vivono e agiscono nel sistema del “totalitarismo dell'accelerazione”, che ha cambiato e sta cambiando “il rapporto dell'uomo con il mondo”, in quanto modifica la relazione dell'essere umano con gli elementi costitutivi dell'esperienza stessa (*Ivi*, pp 44 e 45):

“l'accelerazione sociale produce nuove esperienze del tempo e dello spazio, nuovi modelli di interazione sociale e di soggettività, e di conseguenza trasforma il modo in cui gli umani sono posti o *collocati* nel mondo, e il modo in cui si *muovono* e si *orientano* nel mondo. Ciò non è di per sé né bene né male [...]. In ogni caso, cambiamenti di questa portata conducono potenzialmente a patologie sociali, cioè a sviluppi distruttivi che causano la sofferenza, e/o l'infelicità dell'uomo” (*Ivi*, p. 50).

Brevemente.

*Tempo*. Le esperienze che si realizziamo davanti ad uno schermo possono essere predilette anche per ragioni di tempo. Ce ne fanno risparmiare. Queste esperienze tendono a richiedere un minore coinvolgimento dei sensi: sono esperienze “desensualizzate” e “decontestualizzate”. Per questo si dimenticano più in fretta, perché lasciano meno tracce mnestiche (p. 110).

*Spazio*. Anche lo spazio, come il tempo, si contrae, diventa più piccolo. Possiamo essere ovunque, restando a casa. Ma possiamo anche muoverci nello spazio più velocemente. Attraversare numerosi contesti in una stessa giornata. Ma per “sentirci a casa” nei luoghi che (non) abitiamo abbiamo bisogno di “forme di intimità” che richiedono il tempo che non c'è (*Ivi*, p. 99). Inoltre si moltiplicano gli spazi senza storia e senza identità, che l'antropologo francese Marc Augé ha definito i *nonluoghi* (*Ibidem*).

*Cose*. La relazione con gli oggetti che ci circondano è sempre meno affettiva: di molti di essi ci sbarazzeremo quando sono ancora funzionanti, in favore di nuovi modelli più efficienti (cioè: più veloci). Sempre meno sono gli oggetti che ci *portiamo dentro*, sempre più quelli che ci portiamo appresso. Sull'uso, prevale il *consumo* (morale prima ancora che materiale) delle cose. Acquistiamo più di quanto riusciamo a consumare (pp. 100-101).

*Agire*. Diverse ricerche sul tema hanno raccolto, in diversi paesi, la medesima insoddisfazione: *non ho mai trovato davvero il tempo per fare le cose che mi piacciono di più*. Con l'aumento di impegni e opzioni, crescono i doveri: *devo* essere aggiornato, *devo* essere informato, *devo* essere connesso, *devo* essere performante, *devo* compilare i moduli... Quando aumentano le attività che *dobbiamo* fare significa che “sentiamo tali attività come eteronome” (p. 106). Così come con le *cose*, anche rispetto all'*agire* il rischio che corriamo è quello di non dare spazio al tempo per assimilare ciò che facciamo e ci accade. Non “digeriamo” le esperienze, perché la digestione è un'attività lenta e richiede tempo (*Ivi*, p. 107).

*Sé/altri*. I contatti prevalgono sulle relazioni e i legami, che richiedono tempo e possono comportare dolore. La brevità vince sulla durata. L'ascolto reciproco è raro, l'attenzione scarseggia. Laddove lo spazio e il tempo si contraggono l'integrazione delle esperienze nella

totalità dell'esistenza diventa un compito arduo. Qualcosa si è rotto nella relazione tra il corpo che siamo e il mondo che abitiamo.

Sintetizzando, la tesi dell'autore è: quella dell'*esperienza alienata* sembra divenire la forma di esperienza sempre più tipica nella tarda modernità. Questa trasformazione del modo di fare esperienza del mondo può avere ricadute significative sul piano esistenziale e anche sulla diffusione nella nostra società della sofferenza psicopatologica.

### Gli effetti dell'accelerazione sociale: tra alienazione e forme di decelerazione disfunzionale

Hartmut Rosa considera la depressione psicopatologica e il burn-out come forme di *decelerazione disfunzionale* emergenti a livello individuale quando le spinte all'accelerazione continua si fanno troppo pervasive, intense, e vengono vissute come insostenibili. La corsa continua a cui è sottoposto l'individuo nella società dell'accelerazione risucchia un gran quantitativo di energie. Accade di sentirsi esausti, non più in grado di assecondare le richieste di accelerazione provenienti dall'ambiente. È evidente che queste richieste vanno ben oltre la sfera professionale (lo dico per chi come me in questo momento stesse pensando alla catena di montaggio di Charlie Chaplin in *Tempi moderni*). Al senso di spossatezza è facile che si associ un sentimento di inadeguatezza: perché rallentare non è consentito nella società dell'accelerazione costante, non è accettato sociale andare piano. Di conseguenza ci si sente in colpa. Mentre intanto si rallenta, sempre di più. Fino a quando una mattina non ci si riesce più ad alzare dal letto. Gli altri continuano la corsa, vanno a vanti, inarrestabili, fino a sembrare invincibili. Decisamente migliori, più adatti. Ormai sono troppo lontani: sono diventati irraggiungibili. È questa l'esperienza depressiva.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che nel 2030 la depressione sarà la malattia cronica più diffusa al mondo.

“Per i soggetti la sfida principale è diventata guidare e plasmare la propria vita in modo da ‘riuscire a rimanere in gara’, a restare competitivi, a non cadere dalla ruota”, per fare fronte ad “una pressione che li rende schiavi” sempre più di frequente ricorrono a forme di autosfruttamento (*Ivi*, pp. 92-93).

Mi sembra interessante riportare quanto scriveva qualche anno prima il filosofo Byung-Chul Han in un piccolo libricino significativamente intitolato *La società della stanchezza* (2012, pp. 26-27):

L'uomo depresso è quell' *animal laborans* che sfrutta se stesso del tutto volontariamente, senza costrizioni esterne. Egli è al tempo stesso vittima e carnefice. Il sé in senso enfatico è ancora una categoria immunologica. La depressione invece si sottrae ad ogni schema immunologico. Essa esplode nel momento in cui il soggetto di prestazione non è più in grado di poter-fare, ed è in primo luogo una stanchezza del fare e del poter fare. Il lamento dell'individuo depresso, 'niente è possibile', è concepibile soltanto in una società che ritenga che 'niente è impossibile'. Il 'non-esser-più-in-grado-di-poter-fare' conduce a un'auto-accusa distruttiva e all'auto-aggressione. Il soggetto di prestazione si trova in guerra con stesso. Il depresso è l'invalido di guerra intestina. La depressione è la malattia di una società che soffre dell'eccesso di positività. Rispecchia quell'umanità che fa guerra a se stessa”.

Nel contesto accelerato, turbolento, instabile e costantemente richiedente la disponibilità a nuove forme di flessibilità, di aggiornamento – e, me lo si lasci dire, di sfruttamento – l'aver un *progetto*

*di vita* può apparire addirittura disfunzionale, può essere d'impaccio: "La velocità del cambiamento sociale e l'instabilità delle condizioni di base rendono concretamente pericoloso sviluppare e seguire un 'progetto di vita'. Autonomia nel senso di mantenere fede alle proprie aspirazioni individuali anche contro le circostanze è diventato anacronistico" (Tagliapietra, 2017, p. 93).

Quando tutto cambia costantemente e freneticamente è possibile che si perda il senso e la direzione, fino ad arrivare a mettere in dubbio che gli sforzi richiesti agli individui – e qui penso ai tanto giovani-adulti incontrati in questi anni – siano finalizzati a generare una qualche forma di miglioramento della loro condizione di vita e della vita collettiva. Talvolta si ha l'impressione – ed io personalmente l'ho avuta spesso – che adattarsi al cambiamento abbia come unico scopo la sopravvivenza. Così si crea un terreno fertile per il diffondersi di quella che Hartmut Rosa chiama *l'esperienza dell'inerzia*:

"La paura della stasi assoluta ad alta velocità ha accompagnato la società moderna in tutta la sua storia, motivando malattie culturali quali accidia, malinconia, noia, neurastenia o, ai giorni nostri, diverse forme di depressione. L'esperienza dell'inerzia, nella mia interpretazione, nasce o si intensifica quando i cambiamenti e le dinamiche della vita di un individuo o nel mondo sociale (ossia nella storia sia individuale che collettiva) non vengono più vissuti come elementi all'interno di una catena di sviluppo dotata di senso e direzione, cioè come elementi di 'progresso', ma come un cambiamento senza direzione e 'frenetico'. Il *cambiamento dinamico* viene quindi percepito quando gli episodi del cambiamento si sommano in una storia (narrativa) di crescita, progresso o Storia, mentre la percezione della *stasi* è la conseguenza degli episodi senza scopo, slegati tra loro e casuali, di alterazione, trasformazione e variazione. Secondo questa lettura, le cose cambiano, ma non si sviluppano, non vanno 'da nessuna parte'. Così ciò che porta alla depressione sul piano individuale può anche generare la sensazione della 'fine della storia (teleologica)' nella percezione culturale collettiva del tempo" (Ivi, p. 43).

Passando dalla dimensione della *proiezione nel futuro*, evocata dal progetto di vita, alla *memoria autobiografica*, i cambiamenti costanti, frenetici, imposti nella vita delle persone sembra stiano trasformando la struttura delle narrazioni autobiografiche. Durante le interviste autobiografiche, nota Hartmut Rosa, le persone "offrono un resoconto della propria esistenza come sequenza di episodi di vita slegati" invece di "produrre un racconto di crescita, maturazione, progresso" (Ivi, p. 49). Questo avviene forse anche perché mentre aumentano gli *episodi di esperienza* diminuiscono le *esperienze che lasciano un segno*, come già quasi un secolo fa aveva rilevato Walter Benjamin: a differenza degli episodi di esperienza (*Erlebnissen*), le esperienze che lasciano un segno (*Erfahrungen*) sono in relazione alla nostra identità, alla nostra storia, e rivestono per esse importanza, vi attribuiscono un senso. Queste esperienze sono più presenti nella nostra memoria perché in essa hanno lasciato tracce mnestiche profonde.

Qui si conclude l'analisi del sociologo. Ma non prima di avere gettato uno sguardo su ciò che potrebbe collocarsi, e collocarci, agli antipodi dell'alienazione dall'esperienza: *risonanza*, *reciprocità*, *responsività* sono le parole chiave che descrivono ciò che si trova al polo opposto dell'alienazione.

Conclusione. I sintomi dell'alienazione dall'esperienza sono l'esito di un *difetto di risonanza* tra sé e il mondo, dovuto all'impatto dell'accelerazione sociale sulle dimensioni fondamentali che costituiscono il nostro essere nel mondo: il tempo, lo spazio, la relazione con le cose, quel con se stessi e con gli altri, con la corporeità. All'estremo opposto dell'alienazione dall'esperienza si collocano le *esperienze multidimensionali di risonanza*, ovvero quelle esperienze in cui la relazione

tra sé e il mondo si caratterizza per una *reciproca responsività*. Quello di risonanza (così come quello di responsività) è “un concetto esistenzialista o emotivo, piuttosto che cognitivo”, legato a forme e sistemi culturali come la religione e l’arte (Ivi, p. 119).

Questo capitolo si è aperto con una voce, quella di un’educatrice, emergente durante un lavoro psicodrammatico. Desidero concludere questo capitolo con la voce di un gruppo di giovani-adulti, partecipanti proprio ad un *Laboratorio per la progettazione della vita professionale*. Mi sono riferito, poco sopra, alla proiezione nel futuro e alla memoria autobiografica non casualmente. Si tratta infatti di una tecnica, la proiezione nel futuro, e di una dimensione, quella della memoria autobiografica, molto presenti nella pratica psicodrammatica. Il laboratorio (5 incontri della durata di 2 ore ciascuno) ha coinvolto 16 giovani, 8 maschi e 9 femmine, di età compresa tra i 18 e i 28 anni. L’esperienza ha previsto la somministrazione di una batteria di questionari pre e post intervento riguardanti una serie di risorse psicosociali considerate rilevanti in letteratura al fine di costruire un proprio progetto di vita e professionale. Alla fine del percorso si è registrato un incremento di tutte le dimensioni rilevate e su cui si è lavorato. Tra queste, quelle che hanno registrato un maggiore incremento sono state la speranza (motivazione che si nutre nei confronti della possibilità di conseguire determinati risultati e obiettivi) e la prospettiva temporale (il senso di continuità che lega tra loro passato, presente e futuro).

Pensando a quanto detto sopra a proposito di progetto di vita e narrazione autobiografica, si potrebbe dire che abbiamo *lavorato contro vento*: la speranza e la prospettiva temporale sono fortemente implicate sia nella possibilità di progettare percorsi futuri, sia nella capacità di un racconto autobiografico capace di svilupparsi in modo non frammentato. Ecco i dati complessivi: ottimismo (+7,7%), resilienza (+8,3%), spontaneità-creatività (+9%), prospettiva temporale (+12,3%), speranza (+12,6%).

Durante l’ultimo incontro del percorso il gruppo è stato impegnato, attraverso la *tecnica della scultura*, nella costruzione di tre ‘monumenti’ dedicati alla propria generazione. Credo che i ‘titoli’ individuati dal gruppo per le tre sculture possano essere di aiuto per concludere questo capitolo con *parole-risonanti*:

“ACCENDIAMO LA LUCE CHE È IN NOI”.

“CREIAMO NUOVE PRIORITÀ”.

“ESPLORANDO IL NOSTRO UMANO: CONOSCENDOCI AFFRONTIAMO”.

### L’esperienza negata della sofferenza nella società algofobica e anestetizzata

L’*algofobia* è la paura generalizzata del dolore. La conseguenza dell’algofobia è l’*anestesia permanente*: se non sento, non posso sentire il dolore. Se non sento il dolore, se non soffro, posso essere portato a pensare di essere forte, di non avere bisogno degli altri. Posso anche credere di essere felice. Nella società della prestazione e del benessere non c’è posto per la negatività della

sofferenza umana. Non c'è spazio per questa ineludibile esperienza esistenziale. La negazione del dolore genera nel tempo genera sofferenze più grandi. Si rimane bloccati nella negazione della sofferenza, invece di *attraversarla*.

È questo il nucleo essenziale dell'analisi e della riflessione che il filosofo Byung-Chul Han conduce nella sua opera dedicata a *La società senza dolore. Perché abbiamo bandito la sofferenza dalle nostre vite* (2021).

“Si evita qualsiasi circostanza dolorosa. Persino le pene d'amore sono diventate sospette” (*Ivi*, p. 5). L'algofofia e l'anestesia permanente non sono fenomeni esclusivamente individuali. Anzi, sono innanzitutto fenomeni sociali, culturali, politici (che hanno ricadute individuali). Ai conflitti che potrebbero condurre a confronti dolorosi viene dato sempre meno spazio, mentre dilagano le spinte al conformismo e al consenso che tutto attutiscono. La mancanza di alternative allo stato di cose presenti è da tempo un dogma che inibisce qualsiasi forma di lotta e di contrasto dell'esistente. Da ciò deriva una progressiva perdita di vitalità dell'azione sociale e politica: “La *politica palliativa* manca di visione e non sa realizzare riforme incisive, perché potrebbero fare male. [...] La *politica palliativa* non ha il *coraggio del dolore*. Quindi perpetua l'Uguale” e in questo modo costruisce una “democrazia palliativa” e “una società della positività che tenta di sbarazzarsi di tutto ciò che è negativo. Il dolore è la negatività per antonomasia” (*Ivi*, p. 6). Cancellare la negatività dall'orizzonte dell'esistenza umana è il sintomo di una società (quella della prestazione) che tra *funzionare* ed *esistere* ha scelto di privilegiare la prima dimensione rispetto alla seconda (Benasayag, 2018).

Infatti la *società palliativa* e la *società della prestazione* sono indistinguibili:

“La società palliativa coincide con la società della prestazione. Il dolore viene interpretato come segno di debolezza, qualcosa da nascondere o da eliminare in nome dell'ottimizzazione. Esso non è compatibile con la performance. *La passività della sofferenza* non ha alcun posto nella società attiva dominata dal *poter fare*. Oggi il dolore viene privato di qualsiasi possibilità di espressione: viene condannato a tacere. La società palliativa non permette di animare, verbalizzare il dolore facendone una passione.

La società palliativa è inoltre la società del *mi piace*, che cade vittima della mania di voler piacere. Ogni cosa viene lucidata finché non suscita approvazione. Il *like* è l'emblema, il vero e proprio analgesico della contemporaneità. [...] Si scorda che *il dolore purifica*, emana un effetto catartico. Alla cultura della compiacenza manca la possibilità della *catarsi*. Per cui si soffoca tra le scorie di positività che vanno accumulandosi sotto la superficie della cultura della compiacenza” (Byung-Chul Han, 2021, pp. 7-8).

La sofferenza negata non svanisce. Piuttosto assume altre forme. Lavora sottotraccia, riemerge attraverso sintomi: è il modo che il dolore trova per rendersi visibile a chi distoglie lo sguardo. I sintomi appaiono tanto più privi di senso e inspiegabili, quanto più il dolore e la sofferenza da cui si generano rimangono inespresi, non sono ascoltati, osservati, *vissuti* e dunque, come già detto, *attraversati*. Questo avviene perché il dolore, come tutto ciò che è naturale, è dotato di una propria specifica forma di intelligenza. Quando gli viene negata la possibilità di emergere, trova altre vie per farlo. Ecco quanto scriveva Jünger in proposito, citato da Byung-Chul Han:

“E tuttavia il dolore reclama i suoi diritti sulla vita con una logica implacabile. Là dove si fa risparmio di dolore l'equilibrio verrà ristabilito secondo le leggi di una economia rigorosa, e parafrasando una formula celebre si potrebbe parlare di 'astuzia del dolore' volta a raggiungere in qualsiasi modo il suo scopo. Se perciò abbiamo di fronte agli occhi una situazione di largo benessere, siamo senz'altro autorizzati a domandarci chi ne porta il peso. Di norma non si dovrà fare molta strada per rintracciare il dolore, e scoprire che anche nel pieno godimento della propria sicurezza l'individuo non ne è mai del tutto al riparo. Il tentativo di imbrigliare artificialmente le forze elementari potrà impedire bensì i contatti più ruvidi ed

eliminare le ombre più crude, ma non certo la luce diffusa con cui il dolore penetra nello spazio e si prende la sua rivalse. Il vaso che non può essere riempito di getto verrà colmato goccia a goccia. Così la noia non è altro che dolore diluito nel tempo” (Ivi, pp. 37-38)

La negazione della sofferenza comporta anche la ridefinizione dell’idea di felicità, che nella società algofobica (e della positività) viene facilmente strumentalizzata e reificata alla “somma dei sentimenti positivi capaci di garantire una prestazione migliore” (Ivi, p. 20). Sul piano culturale si profila così una nuova forma di *violenza* che fa leva sul *dovere di essere positivi*. È la “violenza della positività”, il cui esito neanche poi così paradossale è quello di condurre a “dolori opprimenti”, che non di rado si presentano sotto forma di “tensioni soprattutto psichiche che caratterizzano la società della prestazione neoliberista. Esse recano tratti auto-aggressivi. Il soggetto di prestazione si infligge violenza da solo. Si sfrutta volontariamente fino a crollare” nella depressione; oppure, quando la noia non è più tollerata, queste tensioni si manifestano attraverso comportamenti autolesionistici o condotte a rischio, soprattutto tra i più giovani (Ivi, p. 39). Sono modi di *sentire*, di *sentirsi vivi*. Per quanto etichettabili come disfunzionali, sono tentativi di bucare il velo dell’anestetizzazione, perché “il dolore acuisce la percezione di sé. Esso *contorna* il sé. Disegna i suoi *contorni*” (Ivi, p. 45).

Negare il dolore, allontanarne l’esperienza può essere temporaneamente confortante, ma si rivela un movimento profondamente disabilitante, in quanto espungendo dalla vita l’esperienza del dolore si erode la possibilità stessa di fare esperienza, di conoscere, di trasformarsi ed anche di emanciparsi dal passato:

“Senza dolore non è possibile alcuna conoscenza capace di rompere radicalmente con il passato. Anche l’esperienza nel senso enfatico del termine presuppone la negatività del dolore. È un doloroso processo di trasformazione. Contiene una fase di patimento e sopportazione. [...] Andiamo da tutte le parti senza fare esperienza. Prendiamo atto di tutto senza approdare alla conoscenza. Le informazioni non portano né a esperire, né a conoscere. Manca loro la negatività della trasformazione” (Ivi, p. 53).

Riassumendo. Il trionfo dell’Uguale è l’esito inevitabile dell’anestesia permanente, che conduce all’impossibilità di fare esperienza di un mondo e in un mondo che si è fatto ovattato, sterilizzato, piatto, ripetitivo, senza profondità. Proteggersi dal dolore impedisce (anche) la felicità. Questo è il costo della messa al bando della sofferenza: l’anestesia diffusa priva le persone della possibilità di *sentire*, e quindi anche di *sentirsi felici*.

Così come l’*accelerazione sociale*, di cui si è detto nella pagine precedenti, l’*algofobia* e l’*anestesia* permanente sono fenomeni che hanno implicazione profonde nel rapporto con se stessi e con il mondo, in quanto incoraggiano una chiusura verso la *dimensione patica* dell’esistenza (l’esatto opposto dell’*apatia*). Nella società della prestazione – ovvero dell’*accelerazione sociale*, dell’*algofobia* e dell’*anestesia* – *sentire il dolore* è letteralmente *una inutile perdita di tempo*. Ma forse ciò che in questo modo si perde è la possibilità di vivere compiutamente, nella sua globalità, l’esperienza più importante: l’esperienza di esistere.

## L’esperienza di esistere: tra dolore esistenziale e sofferenza psicopatologica

La *psicopatologia fenomenologica* è l’ambito disciplinare inaugurato da Karl Jaspers con il suo testo *Psicopatologia Generale* del 1913. Questa disciplina intende studiare e descrivere le *esperienze soggettive di chi soffre*, a partire da una posizione libera da preconcetti riduzionistici e casualistici.

In questo modo essa intende mettere in evidenza *il valore e l'unicità di ogni esperienza vissuta*. Essendo la *sofferenza* un fenomeno *patito* dalle *persone* che la sperimentano, l'oggetto di studio della psicopatologia fenomenologica sono i *fenomeni pathòs*. Questi sono tutti quei fenomeni su cui la persona non può esercitare una scelta, anche se lo desidera: sono, appunto, patiti, subiti.

*Pathòs* è la stessa radice delle parole *passione, passivo, patologia*. Tutti termini con cui si identificano esperienze non intenzionali. Quelle esperienze che non siamo noi ad avviare in modo deliberato, né a cui possiamo resistere facilmente: una passione ci *travolge*, una malattia ci *sorprende*, un dolore ci *attanaglia* e così via. Possiamo anche *patire* una persona, un luogo, certe attività, magari senza comprenderne la ragione (ma non ci possiamo fare niente...).

Di questi temi si occupa Gianni Francesetti in *Fondamenti di psicopatologia fenomenologico-gestaltica: una introduzione leggera* (2020).

Le esperienze psicopatologiche sono secondo l'autore tutte quelle

“esperienze nelle quali non ci sentiamo pienamente agenti e liberi, su cui non possiamo pienamente esercitare una scelta, e che riguardano il nostro respirare, sentirci vivi, animati, e in contatto con l'ambiente. In una esperienza psicopatologica siamo dunque un po' meno liberi, meno vivi, meno esistenti, meno 'respiranti'. Meno presenti di come i limiti e le potenzialità della situazione presente consentirebbero. Meno artisti della nostra vita [...]. [È dunque] “proprio quando agiamo con libertà e responsabilità all'interno dei limiti esistenziali e della situazione attuale che ci sentiamo più integri, vivi e sani” (Francesetti, 2020, pp. 5-6).

L'esperienza di esistere, di esserci, la presenza non sono degli stati, ma dei processi che accadono continuamente. Esistere, *ec-sistere*, significa venir fuori, venir su, emergere. Al polo opposto dell'*ec-sistere* si colloca l'*in-sistere*, ovvero ciò che non può emergere, che non può venir fuori, che insiste e diventa così patologia (*pathòs*):

“Le declinazioni del processo del divenire all'esistenza e alla presenza, più o meno piena e libera, sono l'oggetto di studio della psicopatologia fenomenologico-gestaltica. Tuttavia, essendo l'esistenza un fenomeno co-creato e l'unità minima dell'umano l'esser-ci-con-l'altro, questa psicopatologia non può avere come focus l'individuo, ma come l'individuo emerge da una situazione, come si sente e si trova in essa e come entra in contatto con gli altri. [...] L'essere umano emerge attraverso i limiti e le scelte che può esercitare” (Francesetti, 2020, p. 6).

Nella prospettiva psicopatologica fenomenologico-gestaltica riveste un ruolo importante il concetto di *protoesperienza*. Una protoesperienza è un'esperienza non attraversata e dunque non assimilata, conclusa, integrata. Si tratta dunque di una esperienza che non è potuta diventare una parte integrante di me, della mia personalità. Resta una memoria aperta, un insieme più o meno caotico di impressioni sensoriali - non accessibili né narrabili o rappresentabili - che resta nel fondo corporeo, come una tensione indefinita, inquieta, non chiara. Il trauma è una protoesperienza. Esso è per sua essenza una “esperienza che non può essere attraversata” ma da cui si è “attraversati”, ovvero feriti, bucati, perforati (*Ivi*, p. 21). Ciò che nella nostra vita è “inattraversabile viene precipitato in forme sintomatologiche o di personalità che consentono di dissociarlo, i sintomi e le forme della personalità sono il risultato di questo processo. Sono le tracce dell'assenza dell'altro”; in questa prospettiva la psicopatologia è “l'assenza che segue alla mancata elaborazione dei traumi” (*Ivi*, pp. 21-22).

La psicopatologia è dunque l'esito di protoesperienze non attraversate, e quindi non assimilate. Molto spesso ciò che non è stato possibile attraversare era il dolore. Un esempio: il dolore del lutto

è un segno di *presenza*, non sentire il dolore del lutto è segno di *assenza*. L'esperienza della perdita accompagna le nostre esistenze. Non solo la morte, ma la perdita di una speranza, la perdita di un lavoro amato o necessario, la fine di un amore, dover lasciare un luogo caro (una casa, una città...), un'amicizia che non c'è più, una bocciatura a scuola o ad un esame, il divorzio dei genitori, una malattia organica sono tutte esperienze che fanno parte della vita di ciascuno di noi e che possono farci soffrire, anche molto. Ma tali esperienze diventano motivo di sofferenza psicopatologica quando non può emergere il dolore vissuto, in quanto manca il supporto relazionale ed esistenziale che ne consentirebbe l'attraversamento e l'assimilazione (Ivi, p. 19). Questa situazione è alla base delle forme psicopatologiche di sofferenza (p. 21). Da questo impianto deriva una concezione dei disturbi di personalità come modi (rigidi, ripetitivi ed egodistonici) di portare su di sé le proprie proto-esperienze, le proprie assenze, che non essendo state attraversate e assimilate non sono diventate parte integrante della propria personalità. Per contro, la personalità è lo sfondo su cui i vari tipi di disturbo prendono forma. A differenza della personalità e dei suoi disturbi, i sintomi tendono ad essere egodistonici: sono questi ultimi, infatti, che il più delle volte portano le persone ad accedere alla psicoterapia (Francesetti, 2020).

Molto spesso, si diceva sopra, ciò che non è stato possibile attraversare (e assimilare) era il dolore. Ma non è questa l'unica possibilità. La vita è fatta anche di esperienze gioiose e piacevoli, ma "anche la gioia e il piacere se non sono sostenute in una relazione che le riconosce, le valida e rispetta i confini, non vengono assimilate. [...] Il contesto relazionale vissuto – il *come* della presenza dell'altro – influenza dunque le nostre possibilità di attraversare e assimilare le esperienze" (Ivi, p. 19).

Da una concezione della psicopatologia come *studio delle forme dell'assenza* (ovvero del modo di portare su di sé il dolore non formulabile) consegue una idea della terapia come *arte della presenza* (Ivi, p. 6, p. IX).

È la presenza a trasformare la sofferenza, in quanto attraverso il processo incarnato della terapia ciò che è assente, e che sostiene la sofferenza, è costantemente chiamato alla presenza. Attraverso il processo terapeutico ciò che è inconsapevole, nascosto, negato viene chiamato alla presenza. Quando l'assenza si fa presenza, la sofferenza perde almeno un po' del suo peso, perché viene progressivamente assimilata (dal latino *ad-similare: rendere simile*). Diventa personalità, non è più un corpo estraneo, ma diviene parte del corpo che siamo (Francesetti, 2020). Quando questo processo si realizza il dolore può trasfigurare in un sentimento di bellezza, libertà, leggerezza, gratitudine. Torna la voglia di vivere, di muoversi. Insieme. Infatti, ci si com-muove. Dal dolore attraversato e assimilato riaffiora la speranza: di poter guardare avanti, e di andare avanti; ma anche di poter tornare a guardare indietro, al passato, senza rimanervi intrappolati, nuovamente offesi, ostacolati, traumatizzati (Francesetti, 2022).

“L’errore di tutti quegli uomini è di non credere abbastanza nel teatro. Altrimenti saprebbero che a ogni uomo è permesso di recitare le tragedie celesti e diventare dio”.

Albert Camus, *Caligola*

“L’educazione non era, come oggi, una semplice mnemotecnica, era una convocazione di forze materiali e, se osassi esprimermi così, direi che attraverso l’educazione si sfregava l’organismo umano perché le forze affiorassero in lui.

È a questo che serviva il teatro”.

Antonin Artaud, *Segreti eterni della cultura*, citato in Riccardo Massa, *Lezioni su la peste, il teatro e l’educazione*

“Crescendo, spesso ‘diamo via i nostri occhi’. [...] Riappropriarsi dei propri occhi significa, in parte, consapevolezza e rafforzamento del sé, capacità di trovarsi a proprio agio con se stessi, credere in se stessi”.

Violet Oaklander, *Il gioco che guarisce*

“Sento ancora aleggiare su di me lo spettro dell’occhio critico della comunità e, semmai troverò l’interezza, sarà solo quando troverò finalmente il coraggio di reggere senza paura quello sguardo”.

Barbara O’Brien, *Operatori e cose. Confessioni di una schizofrenica*

“Il teatro è stato e resterà sempre null’altro che questo, il luogo della condivisione”.

(<https://www.scarpano.it/articoli/articoli-teatro/isole-che-si-ostinano-a-resistere/>)

“Giocare con le cose serve a conoscerle meglio”.

Gianni Rodari, *La grammatica della fantasia*

“Non esiste parola autentica che non sia prassi. Quindi, pronunciare la parola autentica significa trasformare il mondo.

Parola: azione/riflessione = prassi; sacrificio dell’azione = verbosità; sacrificio della riflessione = attivismo”.

Paulo Freire, *Pedagogia degli oppressi*

“La vita diventa meno facile: quando il corpo è triste, il cuore langue. Mi sembrava di disimparare in parte quello che non avevo mai imparato e che tuttavia sapevo bene: vivere, voglio dire”

Albert Camus, *La caduta*

“Così nessuno ha il diritto di pretendere da me che la mia vita divenga una prigionia al servizio di certe funzioni. Non il dovere prima di tutto, ma prima di tutto la vita!”

Stig Dagerman, *Il nostro bisogno di consolazione*

Vaghe presenze si affollavano ai bordi della sua coscienza. Non riusciva a vederle, ma sapeva che erano lì, a raccogliere le forze in cerca di una palpabilità che non era in grado di vedere e sentire. Si stava avvicinando a loro, lo sapeva. Ma non c’era alcun bisogno di correre”.

John Williams, *Stoner*

## PARTE II - Lo psicodramma come cura dell'esperienza

### L'esperienza della presenza

Nella prima parte di questo lavoro ho tentato di focalizzare lo sguardo su tre aspetti: 1) lo 'stato di salute' dell'esperienza nell'"epoca dell'inesperienza coatta" (Tagliapietra, 2017, p. 63); 2) l'algorfia come un prodotto sociale e culturale del pensiero dominante, che sottrae spazio all'esperienza della sofferenza, e così anche la possibilità di attraversarla; 3) la sofferenza psicopatologica come una forma di assenza (innanzitutto assenza della presenza dell'altro, ovvero del supporto relazionale necessario per attraversare il dolore esistenziale, quella la sofferenza che fa parte della vita, e che non è patologia!).

La cornice sociale e clinica che si è andata così delineando, ha fatto apparire ai miei occhi lo psicodramma come una forma clinica e terapeutica di *cura dell'esperienza*. Un'esperienza che si configura essenzialmente come *esperienza della presenza*. Una presenza, un esserci, *risonante*: con se stessi, con gli altri, con il mondo. Questa è dunque la mia ipotesi di tesi. Nel momento esatto in cui avanzo questa ipotesi e faccio questa affermazione – lo psicodramma è per me innanzitutto una *esperienza della presenza risonante* – mi sembra perfino troppo ovvia ed allo stesso tempo non così semplice da dimostrare (forse proprio per la sua essenzialità). Mi dico, dunque, che forse più che *dimostrare una tesi* posso provare a *mostrare una ipotesi*. A partire da una analisi dello psicodramma come *un dispositivo complesso orientato a 'catturare' la presenza (e ciò che è assente)*.

### Un dispositivo complesso

Uso il termine *dispositivo* nell'accezione proposta da Giorgio Agamben (*Che cos'è un dispositivo?* Nottetempo, 2006), secondo il quale si potrebbe ripartire l'esistente in due grandi classi: gli esseri viventi (e le sostanze) da un lato e dall'altro i dispositivi in cui vengono *catturati* incessantemente, e dai quali sono continuamente *orientati* (o controllati, modellati etc. a seconda della tipologia di dispositivi).

*Complesso* perché composto da molteplici elementi in relazione tra loro. Sulla scorta di quanto scritto da Boria (2005) e Boria-Muzzarelli (2018), il dispositivo psicodrammatico può essere considerato come la risultante di questo insieme di elementi: un setting specifico, un insieme di principi evolutivi, delle funzioni psicologiche-relazionali e una pluralità di tecniche mediante le quali tali funzioni vengono intenzionalmente attivate.

Il setting è composto, a sua volta, da cinque elementi: lo *spazio terapeutico* (uditorio, balconata, palcoscenico), il *Direttore* (produttore, terapeuta, analista), il *gruppo*, il *protagonista*, l'*io-ausiliario*, l'*uditorio*.

I principi evolutivi e le forze propulsive dello sviluppo umano che costituiscono la filosofia moreniana sono tre: la *spontaneità-creatività* (elemento energetico), il *tele* (elemento sociogenico), il *ruolo* (elemento sociogenico).

Le funzioni psicologico-relazionali sono le seguenti: la funzione di *doppio*, di *specchio*, di *decentramento percettivo*, di *rispecchiamento* e la *catarsi abreativa e di integrazione*.

Tra le tecniche elettive della pratica psicodrammatica si trovano *l'inversione di ruolo*, il *doppio*, lo *specchio*, ma anche il soliloquio, la sedia ausiliaria, la sociometria etc.

Reggono il dispositivo psicodrammatico così strutturato un insieme di principi e assunti, tra cui: 1) la vita psicologica dell'uomo "nasce e si sostiene sull'intreccio tra agire e osservare, tra esserci e rappresentarsi" (Boria e Muzzarelli, 2018, p. 56); 2) ogni persona è co-responsabile e co-creatrice del mondo; 3) le potenzialità della persona si realizzano attraverso lo sviluppo della spontaneità e della creatività a cui ogni essere vivente ha accesso, secondo proprio progetto evolutivo e l'ambiente che abita; 4) il gruppo è il luogo, il mezzo e l'agente di cambiamento e di sviluppo della spontaneità e della creatività di ciascuno (Ivi, p. 26).

### Lo spazio terapeutico: lo psicodramma come teatro-dell'invisibile-reso-visibile

Lo spazio terapeutico dello psicodramma è un teatro. Si tratta di un teatro particolare, il teatro di psicodramma, appunto, i cui elementi essenziali sono rappresentati da due *luoghi da cui si guarda*, l'uditorio e la balconata, e da un luogo in cui si agisce, il palcoscenico. Qui *si è guardati* dai componenti del gruppo seduti in uditorio e *ci si guarda* quando dalla balconata si assiste alla rappresentazione scenica che ci vede protagonisti, ovvero il protagonista della sessione guarda se stesso agire grazie all'alter-ego che lo incarna. Ma la balconata non è l'unico luogo dal quale il protagonista si guarda (e si vede). Egli è impegnato nell'atto di guardarsi ogni qual volta, sul palcoscenico, si trova in inversione di ruolo con un'altra persona o un oggetto implicati nella scena, o chiamati ad essere presenti sulla scena. L'inversione di ruolo, la possibilità di guardarsi-vedersi con gli occhi dell'altro, è la tecnica elettiva dello psicodramma e su di essa torneremo successivamente. Per il momento voglio sottolineare quanto segue.

Guardare-vedere (l'azione scenica) è la condizione di possibilità del teatro. Non c'è teatro senza azione e non c'è teatro senza sguardo. Lo dice l'etimologia stessa della parola: il vocabolo greco *théatron* deriva dal verbo *theàomai*, che significa 'vedere' (Dotti, 2013). Dunque teatralizzare significa innanzitutto rendere visibile, e dunque osservabile, ciò che altrimenti non potrebbe essere visto (e incontrato). Rendere visibile ciò che è invisibile vuol dire rendere *presente*, e concreto, ciò che altrimenti rimarrebbe *assente*, o altrimenti detto *presente sotto forma di assenza*.

Il celebre regista inglese Peter Brook chiama Teatro Sacro è il *Teatro-dell'Invisibile-Reso Visibile* (Brook, 1998): "Sono molti gli spettatori in tutto il mondo disposti ad affermare di avere visto il volto dell'invisibile grazie a un'esperienza vissuta a teatro, che trascendeva la loro abituale percezione della vita" (Ivi, pp. 53-54).

Nel teatro sacro di Peter Brook l'invisibile è reso visibile dalla maestria dell'attore, il quale "si rendeva conto che per comunicare i suoi contenuti invisibili, aveva bisogno di concentrazione, di volontà, di chiamare a raccolta tutte le proprie riserve emotive; aveva bisogno di coraggio e di un pensiero lucido"; ad esempio, "non gli era sufficiente provare un'emozione molto intensa: doveva compiere un salto creativo per forgiare una forma nuova che potesse contenere e riflettere i suoi

impulsi” (Ivi, p. 61). L’attore convertiva così l’invisibile “in forme che potevano essere condivise”, trasformandosi in “un oggetto da scoprire e persino da rimodellare” (Ivi, p. 62).

### Io-ausiliari: i rappresentanti di ciò che non è presente

Nel teatro terapeutico di Moreno - *fatto per la gente e con la gente* - sono gli io-ausiliari che permettono a ciò che è invisibile di divenire (immediatamente) visibile, presente. Moreno definisce, infatti, l’io-ausiliario “*il rappresentante di qualcosa che non è presente: individui, fantasie, allucinazioni, simboli, ideali, animali e oggetti. Gli io ausiliari rendono reale, concreto e tangibile il mondo del protagonista*” (Moreno, 1987, pp. 37-38, corsivo mio).

A partire da questa definizione ciascun ausiliario potrebbe essere considerato come una *presenza ausiliaria*, che aiuta (è di ausilio) il protagonista affinché nel suo lavoro psicodrammatico abbia la possibilità di portare sulla scena tutte le *presenze* che popolano quello che chiamiamo il suo ‘mondo interno’ e anche, aggiungo, il suo mondo della vita. Se in una prospettiva psicodinamica possiamo considerare ciò che vediamo sulla scena come le proiezioni (dall’interno all’esterno) del protagonista, da un punto di vista fenomenologico – costitutivamente orientato al superamento di questo e altri dualismi (interno-esterno, mente-corpo, soggetto-oggetto) – quello che vediamo sulla scena è il dispiegarsi del *mondo della vita* del protagonista, o almeno un suo scorcio.

Ma cosa si intende per mondo della vita?

È un altro degli elementi fondativi della fenomenologia, prima filosofica e poi clinica. Il mondo della vita è l’orizzonte all’interno del quale ha luogo l’esistenza di ognuno di noi. Questa si realizza all’insegna dell’atteggiamento naturale, che ci situa in un mondo a noi familiare e fondato su una serie di presupposti impliciti e preriflessivi (credenze, pregiudizi, abitudini, etc.). Il mondo della vita è quindi il mondo che io abito e a cui sento di inerire, lo sfondo su cui ogni cosa mi appare con evidenza immediata e con un significato familiare. Il mondo della vita di ciascuno di noi è dotato di una sua struttura di significato all’interno della quale ci muoviamo secondo il nostro stile di esperienza e di azione, che si fonda su valori (‘ciò che conta’) ed emozioni (‘ciò che muove’): “I fenomeni psicopatologici sono l’espressione di una modificazione più o meno pronunciata della struttura del mondo della vita, cioè della cornice ontologica all’interno della quale è generata l’esperienza” (Stanghellini, 2018, p. 465).

### Tecniche per rimuovere gli ostacoli alla presenza (e all’incontro)

Irvin Yalom nelle prime pagine de *Il dono della terapia* (2014) racconta di avere compreso, grazie all’insegnamento di Karen Horney, che il suo compito di terapeuta consisteva essenzialmente nel “rimuovere gli ostacoli che bloccavano la strada al mio paziente” verso la propria autorealizzazione (Ivi, p. 17). Nella prospettiva di lettura dell’esperienza psicodrammatica che sono andato assumendo considero le tecniche psicodrammatiche come strumenti per rimuovere gli ostacoli dei pazienti all’*esperienza di esserci-vedersi-essere visti-sentirsi*. Evidentemente tale possibilità non può darsi se non all’interno di una cornice più ampia (il dispositivo cui accennavo pocanzi) in cui queste tecniche

sono sperimentate in un'atmosfera di spontaneità e all'interno di un gruppo nel quale viene posta una costante cura alla dimensione sociometrica e alla creazione di una matrice gruppale caratterizzata da relazioni teliche positive. Un gruppo caratterizzato da modalità relazionali fondate sull'intersoggettività (rese possibili dalla regola della *sospensione della risposta*), sull'assenza di giudizio (grazie al *rispetto della verità soggettiva*), sulla garanzia di avere al pari degli altri il proprio spazio di espressione (garantito dalla *regola delle circolarità e simmetria*) (Boria, 2005).

*L'esperienza dell'inversione di ruolo: essere l'altro per vedere/essere se stessi.* Così canta Luciano Ligabue in *Questa è la mia vita*: "fammi fare un giro su chi non sono stato mai". Attraverso l'inversione di ruolo lo psicodramma rende possibile questa esperienza, in cui possiamo essere qualsiasi persona, essere vivente, oggetto materiale o immateriale. E da quella prospettiva inedita osservarci, prendere parola e agire: entrare in relazione con noi stessi (e con gli altri). Inoltre l'esperienza di *essere l'altro* assumendone il ruolo permette solitamente di *essere più se stessi* di quanto talvolta non si possa essere mantenendo i propri panni, perché "quanto è detto, al di là della sua apparenza di opinione data da altri, *mostra aspetti del sentire più vero e profondo del protagonista*, in quanto le difese sono meno vigili quando i contenuti che vengono manifestati sembrano appartenere a soggetti diversi da noi" (Boria e Muzzarelli, 2018, p. 104, corsivo mio). Inoltre, nella dinamica ruolo-controruolo, *essere l'altro* consente "di portare alla luce aspetti oscuri di esso" e di "cogliere elementi prima non considerati" che lo rendono "meno misterioso, più differenziato" (Boria e Muzzarelli, 2018, p. 106). Questo processo, dunque, ci porta a costruire una *presenza dell'altro* più sfaccettata, ricca di sfumature, vivida. Questo *incremento di presenza* (di se stessi, dell'altro) comporta verosimilmente una modificazione delle 'risposte', delle interazioni, e quindi della relazione da parte del protagonista. Egli a conclusione di questa esperienza è più presente nella relazione con l'altro (e con se stesso).

*L'esperienza dello specchio: sentire di essere presenti nella mente dell'altro, e soprattutto vedersi.* Questa è l'esperienza di chi riceve un rimando su di sé da un compagno di gruppo: *percepire di essere presente nella mente dell'altro* (attraverso l'immagine che ci rimanda di noi stessi). Possiamo riconoscerci o meno nell'immagine di noi stessi che ci viene presentata, o magari ci riconosciamo parzialmente. In ogni caso si tratta di una esperienza che sostiene il nostro processo di individuazione, sempre in divenire: ricevere uno specchio ci può permettere di *vedere qualcosa di noi che non avevamo visto*. Grazie alla regola della sospensione della risposta possiamo solo ascoltare quanto ci viene rimandato: in ogni caso è altamente probabile che questa esperienza lasci in noi un segno, una traccia, perché si tratta di una esperienza emotivamente molto coinvolgente. Durante una sessione di psicodramma lo sguardo dell'altro ci coglie molto spesso durante momenti in cui stiamo mettendo in scena la nostra esistenza (condizione di semirealtà). Oppure durante momenti di 'gioco' (condizione di realtà). Forse abbiamo una atavica consapevolezza di quanto diceva Platone: si conosce di più di una persona dopo un'ora di gioco che dopo un anno di conversazione. Dunque, quando riceviamo uno specchio nel corso di una sessione di psicodramma, lo riceviamo in relazione ad una esperienza appena avvenuta in cui, più o meno consapevolmente, abbiamo lasciato vedere qualcosa di noi (perché ci siamo *messi in gioco*...). Questa immediatezza conferisce valore allo specchio che riceviamo. Lo specchio, attraverso le parole di chi ce lo offre, concretizza non solo l'immagine di noi stessi che ci viene rimandata, ma soddisfa a mio avviso anche un bisogno profondo: *sentirsi visti e sapere come ci vedono gli altri*. E non attraverso un pollice dritto

o un pollice abbassato che conferma o disconferma la nostra 'immagine' postata su un social. Ma qui e ora, uno davanti all'altro, corpo a corpo, volto a volto.

Ma lo psicodramma offre un'altra *esperienza di specchio*, più peculiare di quella appena illustrata, che si realizza quando al protagonista è invitato a guardare se stesso, solitamente dalla balconata, in una scena appena agita, che viene ripetuta sotto i suoi occhi con l'alter-ego nel suo ruolo. A differenza dell'esperienza precedente, in questo caso non osserviamo l'immagine di noi stessi così come emerge dalle parole dell'altro, ma ci osserviamo agire nella globalità di una scena, ancorata ad una specifica dimensione spazio-temporale, in cui sono presenti altre persone e oggetti, nella quale grazie alla dinamica ruolo-contro-ruolo le relazioni assumono una forma visibile. Credo che questa sia la migliore approssimazione possibile del *vedersi essere-nel-mondo*.

*L'esperienza del doppio: prestare la propria voce per aiutare l'altro a dare voce a se stesso.* Possono essere svariati gli ostacoli che non ci permettono di dare voce al nostro sentire: dalla timidezza all'ansia, dal disorientamento alla paura, da una limitata consapevolezza di sé in relazione ad un certo contenuto all'inibizione. Rimaniamo bloccati. Non riusciamo a mettere in parole pensieri, emozioni, sentimenti. In quel momento *non siamo presenti a noi stessi*, ma qualcuno del gruppo può aiutarci *prestandoci le parole* che sembriamo avere smarrito. Si pone dietro di noi, stabilisce un contatto tonico ponendo le sue mani sulle nostre spalle, oppure si mette accanto e assume la nostra postura. Si identifica con noi e si esprime in prima persona. Chi viene doppiato *si sente attraversato dalle parole dell'altro*. Può riconoscersi o meno in esse, parzialmente o completamente. Dopo essere stato doppiato può accogliere o rifiutare le parole che gli sono state *prestate* e in questo modo *prendere posizione* rispetto ai propri contenuti inespressi e riuscire a fare ciò che non sembrava possibile fino a qualche istante prima: metterli in parole. La traccia emotiva che lascia (anche) questo passaggio è significativa: *sentirsi compresi è un'esperienza rivitalizzante*.

Queste tecniche aiutano chi le sperimenta a *esserci-vedersi-essere visto-sentirsi*, ovvero ad *essere presente (responsivo e risonante)* in relazione all'ambiente e a se stesso, in un rapporto di *reciprocità* con l'altro. Dando profondità e corpo alla presenza le tecniche psicodrammatiche danno profondità all'esperienza, che diventa così *significativa*: lascia segni, tracce, in chi la esperisce (siamo agli antipodi dell'*alienazione dall'esperienza*). *Pres-ente*, ovvero *essere-presso-l'ente*: non c'è possibilità di *incontro* senza presenza. Affinché si realizzi l'incontro Io-Tu è necessario che sia l'Io che il Tu arrivino all'incontro reciprocamente presenti a se stessi, per potere avere una relazione improntata alla reciprocità, caratteristica essenziale della relazione Io-Tu (Buber, 2014).

## Le funzioni psicologiche-relazionali e il valore dell'attenzione

Attraverso le tecniche psicodrammatiche vengono intenzionalmente attivate specifiche funzioni psicologiche-relazionali, che si possono così sintetizzare (alla luce di quanto detto sopra).

Funzione di decentramento percettivo: *guardare se stessi (assumendo i panni di un altro)*. Per entrare in relazione con se stessi da 'un altro punto di vista' (quello del contro-ruolo).

Funzione di specchio: *guardare 'fuori' di sé per osservare se stessi (rimanendo nei propri panni)*. Per entrare in relazione con la 'rappresentazione' di se stessi (proposta da un altro oppure dalla scena)

Funzione di doppio: *guardare 'dentro' di sé (rimanendo nei propri panni)*. Per entrare in relazione in relazione con se stessi, con la propria 'interiorità'.

In tutti e tre i casi si assiste dunque all'attivazione e al direzionamento, mediante un insieme di tecniche, dell'*attenzione* del singolo: nei confronti di se stesso (della propria presenza, del proprio 'esserci') in relazione all' 'azione' appena agita e ai 'contenuti' emergenti.

L'esperienza, la presenza e l'attenzione (alla presenza, a ciò che è presente) sono tutt'uno:

"L'esperienza necessita sempre di un esserci (*Dasein*) [...] L'esserci è la dimensione propria dell'esperienza [...]. L'esperienza è un esserci [...]. Nell'esserci si intravede in controluce la singolarità che stava al di sotto del discorso ininterrotto dell'intelletto, delle forme coscienziali della soggettività e delle stesse condizioni biologiche della sensibilità esplorate dalla neurologia e dalla fisiologia e che possiamo ben definire come quell' 'attenzione a ciò che è presente' che è anche, al contempo, 'attenzione alla presenza', l'esser presenti a ciò che accade e di cui, proprio per questo, si può fare esperienza" (Tagliapietra, 2017, pp. 174-176).

## Non solo tecniche, anche atmosfere

Lo psicodramma non è certo riducibile ad un insieme di tecniche. È molto di più: un metodo, una filosofia, un'epistemologia. È un dispositivo, come si è detto. Ed è un *generatore di atmosfere*.

Nel brano che segue Moreno fa riferimento alle tecniche e ai metodi psicodrammatici in relazione all'*atmosfera* in cui si sviluppano.

Un' atmosfera di azione:

"Durante le azioni, tra l'una e l'altra, subentrano riflessioni difficili da immaginare in ogni dettaglio con la necessaria specificità, prima che ci si introduca nell'area dell'azione stessa. Appunto in questa *atmosfera di azione* si sviluppano le tecniche e i metodi dello psicodramma" (Moreno, 2007, p. 43, corsivo mio).

All'interno dello stesso dialogo, in cui i personaggi sono Moreno e l'Allievo, Moreno nel rispondere alla domanda dell'allievo su cosa voglia dire che "Lo psicodrammatista è un 'portatore di verità'", fa di nuovo ricorso alla parola *atmosfera*.

Un' atmosfera di verità:

"Significa appunto ciò che dico: portatore di verità. Lo psicodrammatista, quando è impegnato in una seduta, deve essere la suprema personificazione della verità. Deve sempre creare un'atmosfera di verità attorno a sé, dovunque vada, nel suo ambiente quotidiano, per strada, in casa, ma specialmente nel teatro psicodrammatico. I partecipanti devono *venire presi* da questo stato di completa genuinità e ricambiarla in pieno" (Moreno, 2007, p. 37, corsivo mio).

Non è da escludere che i riferimenti all'*atmosfera* e alle *atmosfere* nei testi di Moreno non si limitino a questi due casi. Né è fonte di stupore non trovare la parola 'atmosfera' negli indici analitici dei suoi due manuali di psicodramma: *Manuale di Psicodramma. Il teatro come terapia* (ed. originale 1946, ed. italiana 1985), *Manuale di Psicodramma. Tecniche di regia psicodrammatica* (ed. originale 1969, ed. italiana 1987). Il termine *atmosfera* è infatti un termine di uso comune. Lo è tutt'oggi e lo era anche al momento della pubblicazione del libro da cui sono tratte le citazioni riportate sopra: *Il teatro della spontaneità* (prima ed. originale 1947, prima ed. italiana 2007). Inoltre, non vi è, almeno

per quanto io sappia, una teorizzazione specifica circa il ruolo delle atmosfere nello psicodramma da parte del suo ideatore, né di altri psicodrammatisti. Cionondimeno credo che il riferimento alle atmosfere nei brani citati possa essere uno spunto di grande rilevanza per tutti coloro che sono interessati alla pratica psicodrammatica e al suo sviluppo. Di seguito tento di spiegare perché.

Essendo l'atmosfera l'involucro gassoso che circonda o sovrasta un corpo solido o fluido, il termine atmosfera si usa, per estensione, anche quando si vuole fare riferimento all'aria che si respira in un determinato ambiente: viziata di fumo, maleodorante, fresca, etc. Così si legge sul Dizionario Treccani (<https://www.treccani.it/vocabolario/atmosfera/>). Lo stesso dizionario riferisce inoltre dell'uso del termine in senso figurativo: si usa la parola atmosfera quando si vuole descrivere una condizione, un modo d'essere di un determinato ambiente, in relazione ai sentimenti o alle reazioni che può suscitare, ai rapporti umani, o sociali, o culturali che vi si stabiliscono tra individuo e individuo. Ancora più suggestivo il riferimento all'atmosfera rispetto all'uso che si fa del termine nell'ambito delle arti figurative e della letteratura. Sempre dal dizionario Treccani:

“Nella critica delle arti figurative, la massa d'aria che, avvolgendo le cose che l'artista si propone di ritrarre, ne altera gli aspetti e soprattutto i valori, secondo la loro distanza dal punto di osservazione e la particolare luce dalla quale sono o si suppongono illuminate.

Nel linguaggio della critica letteraria, in riferimento soprattutto a tendenze e forme della narrativa contemporanea, il modo, il procedimento della rappresentazione, per cui i personaggi, gli stati d'animo, l'ambiente, il paesaggio, la vicenda, *quasi sfumando l'uno nell'altro*, creano un insieme fuso, multanime, dove quel che conta non sono più i singoli particolari, ma il tutto, nella sua capacità di suscitare suggerimenti emotivi: atmosfera suggestiva, allucinante, favolosa, d'angoscia” (corsivo mio).

Ritornando a Moreno e parafrasando: in psicodramma, e specialmente nel teatro psicodrammatico, si impiegano tecniche e metodi all'interno di una atmosfera d'azione e di verità; un'atmosfera dalla quale, chi vi partecipa, *viene preso* (o si potrebbe anche dire *catturato*, per riprendere il termine usato da Agamben nella definizione di dispositivo a cui abbiamo fatto riferimento all'inizio). L'essere presi, catturati da qualcosa che non si può scegliere se sentire oppure no, ma che si può solo *patire* ci riporta a quanto scritto nella prima parte del presente lavoro, a proposito della radice delle parole patologia, patologico, passione. Il riferimento alle atmosfere richiama inevitabilmente quella che viene definita la *dimensione patica* (dell'esistenza).

## Atmosfere e dimensione patica

La dimensione patica è l'elemento che fa della percezione (percepire/sentire/patire un'atmosfera, nel nostro caso) un fenomeno soggettivo:

“La percezione diventa soggettiva solo quando entra in campo l'elemento patico, nella misura in cui cioè nella percezione al percipiente accade qualcosa, se egli patisce qualcosa ed è percettivamente coinvolto. È infatti nel coinvolgimento e solo in esso che io sono insostituibile. Nelle mie azioni altri mi possono sostituire, ma non in ciò che mi accade e patisco. È anche per questa ragione che come radice della soggettività, il 'mi' è più fondamentale dell'io” (Böhme, p. 123).

Le atmosfere sono diventate oggetto di studio (in ambito 'umanistico') da qualche decennio. Dapprima in filosofia (ed in modo particolare nell'estetica) e negli ultimi anni nell'ambito della fenomenologia clinica, dove lo studio delle atmosfere viene considerato prezioso per un movimento

di pensiero (clinico, psicopatologico e psicoterapeutico) interessato, da un lato, a contrastare “una concezione del soggetto come padrone assoluto della proprie esperienza” e, dall’altro, intenzionato a prendere le distanze “da una prospettiva che astrae il soggetto dal mondo, che scinde un dentro, il mondo interno, da un fuori, il mondo esterno, al punto tale che il mondo appare scisso dal soggetto, con la conseguenza che l’uno o l’altro vengono sacrificati e scompaiono” (Francesetti e Griffero, 2022, p. 5). Il superamento del pensiero dicotomico che separa interno-esterno ha delle ricadute ulteriori, che riguardano ad esempio il superamento delle dicotomie “mente e corpo” e “personale e sociale” (Francesetti, 2022, p. 198).

Le atmosfere sono “qualcosa che è chiaramente sentito anche se non possiamo definirlo e spiegarlo” con facilità, in quanto le atmosfere non sono delle *cose*, ma piuttosto delle “quasi-cose” (p. 2). Le atmosfere sono “fenomeni fragili” e dunque anche la loro comprensione non può che essere una “comprensione fragile” (Costa *et al.*, 2022, 169-174). Dunque, che cos’è un’atmosfera? Un’atmosfera è “uno spazio affettivamente intonato”; non da intendersi come “un aspetto decorativo della vita, ma piuttosto come un sentimento o affetto che, non essendo privato o interno ma diffuso spazialmente, ‘tonalizza’ la situazione in cui il percipiente si trova e lo coinvolge profondamente” (Francesetti e Griffero, 2022, p. 2-4).

Trovo interessante la definizione che di atmosfera da Stanghellini (2018), in quanto contiene un riferimento esplicito alla capacità di coglierla da parte del clinico e alla rilevanza che tale capacità può assumere nell’orientare quest’ultimo nel proprio lavoro e nell’incontro con l’altro. Stanghellini definisce atmosfera la “tonalità emotiva che si dà paticamente e in maniera implicita”; tale tonalità emotiva, appunto, “ ‘intono’ il rapporto tra la persona e il mondo. Nell’atmosfera la persona è soggetta a qualcosa e non solo soggetto di qualcosa. Nella clinica la capacità di cogliere un’atmosfera” consente di sintonizzarsi con essa e, muovendosi con immediatezza e spontaneità, di “entrare in rapporto con l’Altro non violando il suo spazio e lasciando che si manifesti nella sua unicità” (Stanghellini, 2018, 458-468).

Leggendo queste righe penso a come la capacità di cogliere l’atmosfera (di un gruppo, di una scena) può orientare il lavoro dello psicodrammatista, in quanto le atmosfere sono sempre e significativamente implicate in qualsiasi messa in scena, in qualsiasi rappresentazione (Böhme, 2010, p. 176). E, dunque, è implicata la percezione delle stesse:

“Il fatto percettivo basilare consiste nel sentire la presenza. Questo sentire la presenza è al tempo stesso e indistintamente un sentire me stesso come soggetto percipiente ma anche un sentire la presenza di qualcosa. [...] L’oggetto percettivo primario è l’atmosfera o l’atmosferico” (Böhme, 2010, p. 81).

Atmosfere e routine possono essere considerati elementi della cura intenzionalmente promossi dal terapeuta: in quanto “atmosfere tossiche” hanno un effetto contrattivo e ostacolano i processi rigenerativi, che sono invece sostenuti da “atmosfere benevole” e da “routine piacevoli” (Julmi e Sherm, 2022, p. 221). Una atmosfera può essere dunque un fattore terapeutico e quindi anche un indicatore che qualcosa di clinicamente significativo sta accadendo:

Da qualsiasi campo psicopatologico si parta, quando il dolore non formulato viene accolto nella carne del terapeuta si avverte nella situazione un movimento di apertura che tocca, commuove e che è vissuto come bello e buono. È una qualità particolare di bellezza che non è né oggettuale, né soggettiva, ma piuttosto emerge come atmosfera, appunto, chiaramente percepibile dai presenti quando si lavora in gruppo: qualcosa di bello appare e aleggia nell’aria. Quando emerge, l’attenzione si fa più acuta, la fatica scompare, il tempo rallenta, lo spazio si illumina, appaiono – in gradi di intensità diversi – stupore, attesa,

meraviglia, come quando si assiste ad una nascita [...] una bellezza che commuove, cioè che ci-muove-insieme. Che tocca profondamente e che ha la qualità del sacro: in senso etimologico, un luogo recintato, protetto, separato, in cui un evento sta accadendo [...] E tuttavia non è solo piacere, quanto piuttosto un piacere in cui si toccano contemporaneamente le corde del dolore. Potremmo dire che è il piacere che sentiamo quando il dolore, dopo viaggi a volte infiniti e inenarrabili, giunge finalmente all'approdo dell'incontro. In questo senso, la bellezza emergente dell'incontro è epifania della trasformazione terapeutica e, benché effimera come un'atmosfera, lascia una traccia imperitura e incarnata" (Atmosfere, 64)

Non è insolito trovare nei libri che trattano lo psicodramma il riferimento alla presenza di un *clima* che caratterizza il lavoro psicodrammatico. Clima è certamente un sinonimo di atmosfera (è presumibilmente mutuato dalla psicologia del lavoro e delle organizzazioni, come estensione di quello che viene definito il *clima organizzativo*). Credo sia esperienza comune quella di avere sentito i partecipanti ad un incontro di psicodramma sottolineare con stupore di avere percepito *un clima/una atmosfera di accoglienza, calda, benevola, creativa, autentica, spontanea, intensa, particolare, magica...*

Sono consapevole di avere solo fatto degli accenni e proposto qualche suggestione intorno ad un aspetto – quello delle atmosfere e della loro rilevanza nel lavoro terapeutico – che meriterebbe ben altri approfondimenti. Credo che esplorare il ruolo delle atmosfere nel lavoro psicodrammatico potrebbe essere una linea di ricerca interessante da sviluppare in futuro, utile per identificare e specificare, ad esempio, il loro valore clinico e terapeutico e le peculiarità del loro manifestarsi del teatro di psicodramma. Credo non sia azzardato affermare – alla luce di quanto riportato sopra, ed a partire dagli accenni di Moreno al tema – che le atmosfere possano essere considerate un elemento rilevante del dispositivo psicodrammatico, da affiancare a quelli richiamati nelle pagine precedenti (setting, tecniche, et.).

Concludo questo paragrafo con tre estratti da altrettanti H.A.T, che mi sembrano incoraggianti in tal senso.

Alla domanda contenuta nell'H.A.T che chiede di descrivere l'evento considerato più importante della sessione e di motivarne le ragioni, una partecipante risponde: *"Ciò che per me è stato più importante è l'atmosfera. Si respirava un'aria di tranquillità, eravamo tutte assorto nei nostri lavori. I colori vivaci dei teli che avevamo messo sul pavimento trasmettevano calore, poi l'essere sdraiate tutte per terra dava un senso di unione, di più rispetto a quello che si percepiva nelle altre sessioni. È stata un'esperienza coinvolgente"*.

Un'altra partecipante, in relazione ad un'altra sessione, risponde così alla domanda dell'H.A.T in cui si chiede di identificare eventi ostacolanti e/o facilitanti intercorsi durante la sessione: *"All'inizio della sessione ho avuto la sensazione che l'atmosfera fosse "strana", non fluida. Ho provato fastidio più di una volta e per periodi abbastanza prolungati. Non so se ciò sia dipeso dal particolare momento di ristrutturazione che il gruppo stava vivendo con l'instaurarsi di nuove forze e diverse dinamiche, ma la percezione è stata sgradevole e, con il procedere della sessione, si è attenuata a fatica"*.

Nell'H.A.T compilato dopo aver partecipato alla sua ultima sessione, una partecipante riferisce: *"Ieri è stato il mio ultimo giorno in questa 'piccola bottega di meraviglie e giochi'; è arrivato in maniera 'improvvisa' ed anticipata rispetto al piano in origine. L'ultima sessione di X era stata una sessione un po' pesante, ma non in termini negativi, anche l'atmosfera all'interno del teatro era densa, un po'*

*troppo forse, ma dopotutto era anche normale, il teatro si preparava a salutare una sua 'ospite'. Ma ieri per me non è stato così, anzi. L'energia era carica, frizzante. Da qualche tempo, dopo due nuovi ingressi, il clima è diventato molto energico, positivo, leggero ma non superficiale, non so bene definirlo ma la luce lì dentro è cambiata, le vibrazioni sono cambiate e c'è tanta energia ben amalgamata".*

### Con tutto il corpo: vivente, vissuto, visto

La fenomenologia è andata oltre la relazione anima-corpo e ha posto al centro dell'esistenza umana e del proprio interesse la relazione corpo-mondo, a partire dalla distinzione husserliana tra corpo fisico (*Körper*) o corpo-cosa (*Körperding*) e corpo vissuto (*Leib*). Il *Körper* è il corpo-organismo oggettivato dalla scienza, che si offre all'indagine anatomica o fisiologica. Il *Leib* è il proprio corpo così come è concretamente vissuto e sperimentato da ciascuno.

Corpo-fisico e corpo-vissuto non sono realtà di verse, ma sono un'unica realtà che si presenta però in modalità diverse: quella del *Leib* ha a che fare con la soggettività, con la vita vissuta; quella del *Körper* riguarda la prospettiva oggettivante della scienza. "Nel primo caso ho presente il mio corpo perché lo *sono* e con esso mi intenziono al mondo, nel secondo ho presente il mio corpo perché lo *vedo*, perché, nell'orizzonte della presenza, con cui sempre coincido perché altrimenti non sarei al mondo, esperisco il mio corpo come mia *estraneità*" (Galimberti, 1999, p. 250).

È attraverso il nostro corpo che siamo presenti nel mondo. È attraverso il corpo che, per così dire, mi inserisco nel mondo e inerisco ad esso. La fenomenologia clinica ha identificato le forme psicopatologiche come modalità – per quanto 'particolari' - di strutturare la propria presenza nel mondo. Presenza che ha nel corpo, come abbiamo detto, il suo primo ancoraggio.

Sviluppi recenti della prospettiva fenomenologica sull'*esperienza corporea* suggeriscono una ulteriore specificazione del corpo-soggetto (vs. corpo-oggetto), distinguendo tre modalità di darsi dell'esperienza di tale esperienza (Stanghellini, 2022, pp. 46-49). Il *corpo vivente* (o *carne*), inteso come pura materia sensibile, di cui il soggetto ha una esperienza cenestesica; la carne risponde alla pura logica della sensazione. Il *corpo vissuto* – essendo il verbo 'vissuto' il participio passato di 'vivere' – riguarda qualcosa che è appena accaduto (il *corpo vivente*, informe) e a cui diamo una forma attraverso la parola, la narrazione: questo passaggio si realizza quando parliamo *in prima persona* del nostro corpo (della nostra *carne*). Attraverso questo passaggio la forma pre-logica e pre-verbale del corpo vivente (informe, invisibile) viene esternalizzata e resa (condi)visibile attraverso una forma linguistica: il corpo vivente è diventato corpo vissuto. Il *corpo oggetto* è, infine, la modalità dell'esperienza corporea che facciamo *in terza persona*, principalmente attraverso la vista (o il tatto), quando ci troviamo al cospetto del nostro corpo: rappresentato in una fotografia, in un quadro, una scultura. Mi piace chiamare questa terza modalità di esperire il proprio corpo il *corpo visto* (il mio corpo visto da me). Se rispetto all'immediatezza con cui si dà l'esperienza del *corpo vivente*, quella del *corpo vissuto* costituisce una prima forma di oggettualizzazione attraverso il linguaggio, il corpo-oggetto diventa a pieno titolo 'oggetto' di discorso.

La mia ipotesi è che in una sessione psicodrammatica questi tre modi di darsi dell'esperienza corporea siano costantemente attivati attraverso le consegne del direttore e l'impiego delle

tecniche psicodrammatiche: *lo psicodramma si fa con tutto il corpo*. Il passaggio da una modalità all'altra di esperire il proprio corpo credo abbia una forte *valenza integrativa*, e sia da considerarsi un fattore evolutivo (e terapeutico) in quanto costitutivo dell'*esserci* (che noi siamo):

“Ogni mio atto rivela infatti che la mia presenza è corporea e che il corpo è la modalità del mio apparire. Nel corpo, infatti, c'è perfetta identità tra essere e apparire, e accettare questa identità è la prima condizione dell'equilibrio. [...] non esiste un uomo al di fuori del suo corpo perché il suo corpo è lui stesso nella realizzazione della sua esistenza. Se non si accetta la totalità di questa presenza e la sua ambivalenza, è impossibile accedere alla comprensione della realtà umana e all'ordine dei suoi progetti” (Galimberti, Centauria, 2018, p. 16)

Provo ad esemplificare. Siamo nella fase iniziale di una sessione di lavoro psicodrammatico: attraverso *l'attivazione psicomotoria* viene promossa una condizione (e una atmosfera, aggiungo) di spontaneità. Ci si alza in piedi. Si comincia a camminare, si prende contatto con l'ambiente, con gli altri. Si *sente* il proprio corpo nel movimento, nei cambiamenti di ritmo e di direzione, nel contatto con gli oggetti che si afferrano (una palla da lanciare, un foulard da sventolare...), nell'incontro con gli altri corpi che si muovono nello spazio circolare del palcoscenico (un contatto tonico, una coccola, una carezza, un saluto non verbale...). I corpi cominciano a risuonare e a rivitalizzarsi nel rapporto con gli altri corpi e con lo spazio circostante che li contiene. In questo modo si dà spazio all'esperienza corporea del *corpo vivente* (la *carne*):

“Nella carne risiede la possibilità di sentire che sono io a fare esperienza, cioè quell'esperienza che è la mia esperienza. L'esperienza che faccio del mondo conferma la mia presenza, la mia esistenza. Il plasmarsi del mio nucleare senso di presenza a me stesso è basato sul mio sentire me stesso mentre percepisco qualcosa: percepire che stiamo percependo è percepire che esistiamo” (Stanghellini 2020, pp. 61-62).

A conclusione dell'attivazione psico-motoria, con la richiesta di una verbalizzazione, un breve soliloquio, il *corpo vivente* (la *carne*) diventa *corpo vissuto*: attraverso la parola l'informe prende forma; ciò che è sentito cenestesicamente diviene rappresentazione verbale, attraverso un processo di significazione che lo rende condivisibile. Quando, invece, il protagonista si trova in balconata e osserva la scenica (*tecnica dello specchio*) in cui vede se stesso agire (grazie all'alter-ego che lo *rappresenta*), egli fa esperienza del proprio corpo come *corpo visto* (il mio corpo visto da me). È consuetudine del direttore, a questo punto, chiedere al protagonista di esprimere con immediatezza il suo sentire attraverso un soliloquio, prima di tornare ad agire sulla scena, completando così una sequenza in cui si passa circolarmente dal *corpo visto* al *corpo vivente* al *corpo-vissuto*.

### Gli ausiliari prestano anche la *carne*

Gli ausiliari non solo *prestano il corpo* per rappresentare sul palcoscenico tutto ciò che non è presente, come scrivevo prima citando Moreno. *Prestano la carne*, aggiungo ora: e diventano una sorta di *estensione della possibilità di sentire del protagonista* (intercettando le assenze che chiedono di diventare presenza). Prestano la carne come il terapeuta nel setting individuale descritto sopra da Francesetti. Ogni persona può essere agente terapeutico per un'altra persona, diceva Moreno. Anche prestando la carne: *posso sentire io quello che ancora non puoi sentire tu* (forse è già un primo passo); oppure: *posso sentire anche io quello che hai sentito tu* (forse adesso ti senti meno solo e sbagliato, provi meno vergogna). Questa dinamica diviene chiaramente

percepibile nel momento della *partecipazione finale*, in cui si assiste al passaggio dal *corpo vivente* al *corpo vissuto*. Infatti in questa fase i partecipanti sono invitati a restituire al protagonista, che resta in ascolto, non solo frammenti delle *esperienze vissute* che sono state elicitate dalla rappresentazione scenica, ma anche il loro *vissuti nel ruolo delle presenze che hanno incarnato*, ovvero ciò che la loro carne ha sentito quando erano nei panni di persone e oggetti presenti sulla scena.

## Il presente e il momento

L'indicativo presente è il tempo verbale dell'esperienza. È il tempo verbale del qui ed ora. Ed è l'unico tempo di una sessione psicodrammatica. In psicodramma il "là ed allora" diventa "qui ed ora" attraverso la scena psicodrammatica, che si svolge sempre nel presente (Boria, Muzzarelli, 2018, pp. 90-92). Rappresentare significa ri-presentare: rendere nuovamente presente.

Il presente è il tempo della nostra esistenza: l'unico tempo possibile. Quando la nostra memoria va al passato, siamo nel presente. Quando viviamo l'attesa del futuro, siamo nel presente. Dunque esiste sempre e solo il presente: il presente-passato (il tempo della memoria), il presente-futuro (il tempo dell'attesa) e il presente-presente (il tempo dell'intuizione). È la lezione di S. Agostino nel celebre capitolo 21 delle *Confessioni*, dedicato alla questione del tempo.

Il presente è il tempo della creatività. Scrive Erich Fromm in un suo testo dedicato all'*Atteggiamento creativo*:

"La maggior parte degli uomini vive nel passato o nel futuro. Però non esiste passato o futuro che sia un' *esperienza reale*, la quale è e non può essere altrimenti che *immediata*. Una consapevolezza autentica e una risposta autentica [che qualificano l'atteggiamento creativo, ndr] si hanno soltanto nel momento presente, e la cosa è fin troppo ovvia, vale a dire si hanno soltanto nell'impegno incondizionato alla cosa che facciamo, che vediamo e che sentiamo, qualunque essa sia, in questo istante" (AA.VV., *Creatività*, 2020, p. 26, corsivi miei)

Il presente è il tempo della *spontaneità* (e della *creatività*) moreniana: "in quanto essa costituisce una forma di energia non conservabile che sussiste solo nel momento in cui si manifesta" (Boria, 2005, p. 32). Lo stesso vale per la *creatività*, essendo lo stato di spontaneità e l'atto creativo interdipendenti: lo *status nascendi*, qui e ora, "è il momento in cui l'atto si va svolgendo e nel quale soltanto sussiste la creatività" (*Ibidem*).

Una riflessione sul presente richiama necessariamente la categoria moreniana del *momento*. Infatti è una "categoria del presente", la "categoria del momento" (Moreno, 2014, p. 138). Quest'ultima però non corrisponde al presente, ma ne rappresenta una trasformazione. Il presente è una categoria "formale", mentre il momento è una categoria "dinamica e creativa": la prima assume un "significato dinamico" quando, grazie al processo spontaneo-creativo, diviene momento (Moreno, 2011, pp. 168). Ovvero quando il presente diventa "il momento di essere, vivere, creare" (Moreno, 2014, p. 124). Per questo il momento può essere definito l' "asse dell'esistenza umana, la base della realtà" temporale dell'uomo, "che può vivere solo un momento alla volta – una di queste singole *focalizzazioni di esperienza*, affollate da eventi e da azioni, che passa in un baleno, lasciando spazio ad un altro momento" (Moreno, 2014, pp. 137-138, corsivo mio).

Il presente, quando diviene momento, è il tempo dell'*esperienza creativa*.

“Sul versante delle cose al positivo, io credo che nell’idea di ‘curiosità’ e in quella di ‘passione’ sia già compreso tutto quanto. È proprio la curiosità che quest’ordine culturale cerca di vietarci, condizionandola su binari prescritti (ancora quelli del consumo! Ancora quelli del consenso!), ed è proprio la passione – salvo quella del possesso, dell’avere e del consumare – che alla fine ne resta avvilita, castrata, ristretta, fatta parodia. Il vecchio Dante metteva gli ignavi (quelli senza curiosità, senza passione) nel fondo più fondo dell’inferno, tra le fauci e le zanne di Lucifero. E ben gli sta! Sì, l’ignavia, l’assenza di curiosità e l’assenza di passione, è il peccato più mortale di tutti, e guarda caso è quello che viene più insistentemente suggerito, che viene con più forza favorito dall’ordine sociale in cui cresciamo. [...] La curiosità e di per sé una virtù che concerne gli altri. È curiosità dell’altro e degli altri. Forse perché degli altri (dei diversi da noi) si ha paura, e ci si insegna in sostanza ad avere paura, è una virtù che pochi mostrano di possedere e di praticare. È però quella fondamentale, e oggi ci è più che mai necessaria, perché nel ‘villaggio globale’ che è diventato il mondo, con gli altri dobbiamo confrontarci quotidianamente. [...] Gli altri sono il mondo. Questa è la conoscenza e l’esperienza che sopra ogni altra non deve esserci vietata, che non dobbiamo vietarci. Soprattutto in rapporto a chi ha meno di noi”

Goffredo Fofi, *Benché giovani. Crescere alla fine del secolo*

“E anche il tempo va, fino a quando innanzi a noi si profila una linea d’ombra, ad avvertirci che bisogna dire addio anche al paese della gioventù. Questo è il periodo della vita in cui è più facile sopraggiungano i momenti che ho detto. Che momenti? Be’, momenti di noia, di stanchezza, d’insoddisfazione. Momenti di avventatezza”.

[...]

“Di fronte a quell’uomo, che giudicai avesse molti più anni di me, divenni conscio di ciò che avevo già lasciato alle spalle: la gioventù. E ciò fu invero un ben scarso conforto. La gioventù è una bella cosa, un grande potere, fin tanto che non ci si pensa. Sentivo che cominciavo a provare il disagio”.

Joseph Conrad, *La linea d’ombra*

Un presentimento – o era solo speranza? – di cose nobili e grandi lo aveva fatto rimanere lassù, ma poteva essere anche soltanto un rinvio, nulla in fondo restava pregiudicato. Egli aveva tanto tempo davanti. Tutto il buono della vita pareva aspettarlo. Che bisogno c’era di affannarsi? Anche le donne, amabili e straniere creature, le prevedeva come una felicità sicura, a lui formalmente promessa dal normale ordine della vita. Quanto tempo davanti! Lunghissimo gli pareva anche un solo anno e gli anni buoni erano appena cominciati; sembravano formare una serie lunghissima, di cui era impossibile scorgere il fondo, un tesoro ancora intatto e così grande da potersi annoiare. Nessuno c’era che gli dicesse: “Attento, Giovanni Drogo!”

Dino Buzzati, *Il deserto dei tartari*

“Non esistono processi educativi *neutri*. L’istruzione funziona o come strumento utilizzato per integrare la generazione più giovane nella logica del sistema del presente, rendendola ad esso conforme, oppure diventa ‘pratica della libertà’, in cui uomini e donne affrontano criticamente e creativamente la realtà e scoprono come partecipare alla trasformazione del mondo cui appartengono”

Richard Shaull, *Introduzione all’edizione originale inglese*, in Paulo Freire, *La pedagogia degli oppressi*

## PARTE III - Tracce di un'esperienza psicodrammatica con giovani-adulti

### Breve storia del gruppo

La storia del gruppo di psicodramma aperto e continuativo, rivolto a giovani-adulti, che conduco dal 22 ottobre 2019 è iniziata, in realtà, qualche tempo prima di questa data. La collega che lo ha avviato qualche anno prima, a seguito dell'impossibilità di proseguire questa esperienza, mi ha chiesto di prendere il suo posto. Una bella opportunità per me ed anche un atto di fiducia nei miei confronti, che mi ha onorato. Allo stesso tempo una sfida delicata. Che il gruppo riuscisse ad affrontare questo questa 'staffetta' non era affatto scontato. Né c'era la garanzia che io riuscissi ad accompagnarlo in questo passaggio.

Le prime sessioni che ho condotto sono state orientate fortemente da questa contingenza un po' speciale e dall'idea di bonificare il campo da eventuali non detti. I cinque partecipanti hanno ripercorso psicodrammaticamente i momenti salienti dell'esperienza passata e della storia del gruppo. Hanno rappresentato i propri obiettivi personali e quelli del gruppo in questa nuova fase. Hanno manifestato le loro perplessità, le aspettative e le incertezze. Hanno incontrato per l'ultima volta e congedato chi mi aveva preceduto, grazie a quello straordinario ausilio che è la *sedia vuota*. In certi momenti, durante queste prime sessioni, ho respirato una atmosfera tesa e di incertezza, a volte anche di sfida e di sfiducia. Spesso durante la fase di aggiornamento a turno qualcuno comunicava al gruppo che stava meditando di concludere il proprio percorso psicodrammatico. Due partecipanti hanno poi dato corso a questa intenzione nel giro di qualche settimana. Così che il gruppo si è ridotto al minimo: tre partecipanti. Non di rado, a causa delle frequenti assenze, mi sono ritrovato a lavorare con due partecipanti. E qualche volta anche con uno solo.

Ad inizio 2020, anche grazie a due nuovi ingressi, il gruppo ha ripreso consistenza e gradualmente è diventato più coeso. Ma di lì a poco un'altra grande sfida ci ha coinvolti tutti: la pandemia, il lockdown ed il conseguente *passaggio all'online*.

Nel momento in cui scrivo il gruppo è composto da sei persone di età compresa tra i 20 e i 25 anni: quattro maschi e due femmine. Tutti i partecipanti risiedono in provincia di Torino, sono studenti universitari e vivono con le proprie famiglie di origine; la maggior parte di loro svolge anche piccoli lavori part-time.

Dal momento del suo avvio il gruppo ha coinvolto complessivamente 12 giovani-adulti, di cui 6 hanno concluso o interrotto il percorso. Nel corso degli anni il luogo degli incontri è rimasto sempre lo stesso: il Teatro di Psicodramma di Via San Domenico 16, a Torino. A partire dal 13 febbraio 2020 è, invece, cambiato il giorno e l'orario: non più il martedì dalle 17.30 alle 19.30, bensì il giovedì dalle 20.30 alle 22.30. Questa scelta è stata frutto di una riflessione e anche di un confronto all'interno del gruppo: il nuovo orario è risultato più compatibile con gli impegni universitari e lavorativi dei partecipanti.

### Criteri e modalità di accesso al gruppo

L'unico criterio di accesso al gruppo è quello anagrafico. L'appartenenza alla fascia di età compresa tra i 18/20 e i 30/35 anni consente una composizione del gruppo omogenea per compiti evolutivi. Ritorniamo a breve su questo aspetto, nel prossimo paragrafo.

Per quanto riguarda le modalità di accesso di coloro che hanno partecipato al gruppo fino ad oggi ci sono: 1) l'invio da parte di colleghi/e, che hanno valutato positivamente la possibilità per un loro paziente di un lavoro con metodi attivi in un setting di gruppo; 2) la partecipazione a sessioni aperte o ad altre esperienze psicodrammatiche a seguito delle quali è maturato un interesse per l'inserimento in un gruppo di psicodramma aperto e continuativo; 3) l'accoglimento della proposta di partecipare al gruppo fatta da me a pazienti con cui ho svolto una prima fase di percorso individuale. Nei primi due casi l'inserimento nel gruppo è preceduto da uno o due colloqui individuali.

## Il giovane adulto: compiti evolutivi

Oggi la fase di vita ascrivibile al decennio che porta dai venti ai trenta anni sembra caratterizzarsi come periodo di transizione, talvolta più dilatato e altre più ristretto, in cui se da un punto di vista psicologico non si è più adolescenti, dal punto di vista psicosociale non si è ancora adulti. Per questa ragione coloro che vivono questa forma di transizione prolungata tra l'adolescenza e l'adulthood vengono definiti tardo-adolescenti o post-adolescenti oppure giovani-adulti (Bignamini e Comazzi, 2004). Io personalmente prediligo quest'ultima definizione, in quanto mi sembra meno stigmatizzante e maggiormente rispondente alla condizione esistenziale di chi vive una fase della vita in cui il tratto di strada (il 'trattino') che separa il 'giovane' dall' 'adulto' sembra diventare sempre più intollerabilmente lungo. L'espressione 'giovane-adulto' è un ossimoro: una figura retorica che accosta, nella medesima locuzione, parole che esprimono concetti contrari. Detto in modo più colloquiale, ma forse ancora più eloquente, essere un giovane adulto è una contraddizione in termini. Significa vivere in una sorta di "età sospesa" (Chambers, 2020). Una condizione *contraddittoria* e *sospesa*, una *transizione infinita*, che è innanzitutto sociale, ed il cui impatto viene facilmente scaricato sui singoli (e sulle loro famiglie) e celato sotto il velo di espedienti retorici quali il messaggio martellante *voi siete il futuro*, oppure, mediante stigmatizzazioni, generalizzazioni, svalutazioni di ogni sorta: *i giovani non hanno voglia di lavorare, i giovani non sono capaci di fare sacrifici, i giovani vogliono tutto e subito* e così via. Insomma, *non ci sono più i giovani di una volta!* Questa situazione comporta non di rado nei giovani-adulti vissuti profondi di vergogna, senso di colpa e di inadeguatezza, talvolta di angoscia o un sentimento di inutilità, di vuoto esistenziale, di mancanza di speranza verso il futuro, di smarrimento. È infatti quella del giovane-adulto una fase della vita in cui "il progetto, la finalità, la meta si fanno più assillanti e quanto mai urgenti" (Lancini, 2014, p. 97).

I principali compiti evolutivi del giovane adulto sono il completamento della separazione dal nucleo familiare di origine e l'uscita di casa; l'ingresso nel mondo del lavoro; la costruzione di un nuovo nucleo familiare: "Si tratta di passaggi che implicano un fondamentale cambiamento nel rapporto con il senso di responsabilità, personale e sociale. A questi movimenti psicologici e affettivi corrisponde l'assunzione di nuovi ruoli sociali [...]" (Bignamini e Comazzi, 2004, p. 207). Parafrasando un detto africano (per crescere un bambino ci vuole un intero villaggio), mi viene da dire: per fare di un giovane un adulto serve una comunità intera; perché senza opportunità di lavoro dignitosamente retribuite non è possibile né uscire di casa né, per chi lo desidera, costruire una famiglia. *Non è colpa delle mamme* è il titolo di un libro di qualche anno fa di Gustavo Pietropolli Charmet a proposito di "adolescenti difficili". Prendo spunto e dico che forse se i giovani-adulti rimangono in questa terra di mezzo così a lungo *non è colpa dei giovani-adulti*.

## Perché siamo qui: i sintomi della normalità

“Una quota significativa delle sofferenze psichiche, sia conclamate che latenti, è riconducibile agli effetti che il sistema economico e politico-sociale hanno sulla mente degli individui”: così scrive lo psicoanalista Fabio Monguzzi nel suo ultimo libro, dedicato ai *Sintomi della normalità. Mente e mentalità dell'epoca contemporanea* (Monguzzi, 2021, p. 7).

Con il passaggio dalla società disciplinare del “dover fare” alla società dello spettacolo e del “poter fare” il senso di inadeguatezza ha preso il posto del senso di colpa (Monguzzi, 2021, p. 71). “*Ho una bassa autostima*”, “*mi sento sempre meno rispetto agli altri*”, “*sento di avere già fallito nella vita, anche se ho ventuno anni*” sono alcune delle espressioni che di frequente mi è capitato di raccogliere contestualmente alla richiesta di partecipazione al gruppo; ed anche “*mi sento schiacciato dal peso delle aspettative*”, “*non riesco a stare dietro a tutto, mi sveglio già stanco al pensiero*”, “*il pensiero stesso del futuro mi angoscia terribilmente*”.

Nella società dell'accelerazione, come accennato precedentemente, basta poco per sentirsi “*uno di quelli che è in ritardo con la vita*”. Durante il colloquio di conoscenza che precede l'ingresso del gruppo una ragazza di ventidue anni mi ha detto una frase che non ho più scordato: “*Sono stanca di essere così stanca. Ma non posso fermarmi, deluderei troppe persone. Addirittura se mi soffermo a guardare le stelle, mi dico: no, non farlo, stai perdendo tempo*”.

Nella società dell'accelerazione e della prestazione non c'è più il tempo di guardare le stelle!

Nel corso di questi anni durante gli incontri del gruppo di psicodramma ho raccolto una serie di verbalizzazioni sulla fatica di vivere e di divenire se stessi quando tutto è prestazione.

Eccone alcune:

*“Per come la vivo io l'università è solo prestazione, è tutta una prestazione. Vorrei semplicemente viverla come una ventenne che va all'università, che è fatta anche di relazioni”.*

*“In quest'anno vorrei sperimentarmi, nel senso che vorrei fare anche cose in cui non sono brava, lasciando un po' andare l'ansia da prestazione. O meglio vorrei tirare fuori aspetti di me che non corrispondono all'immagine di me che tendo a dare agli altri, vorrei che emergessero anche gli aspetti più spigolosi, ad esempio, perché vorrei essere più autentica”*

*“Io ci affogo dentro la prestazione. Devo essere sempre performante. Vorrei vivere senza avere sempre l'affanno per la meta, sempre impegnata a soddisfare le aspettative che gli altri hanno verso me stessa e che io ho verso me stessa”.*

*“Da quando X. ha parlato del fatto di sentirsi sempre in prestazione e di non piacersi quando è così, di soffrirci, non ho più smesso di pensarci. E ogni giorno mi accorgo di quanto anche per me sia così. Sono sempre in prestazione, ma poi quando eseguo una prestazione correttamente devo subito fare l'idiota, perché temo di diventare come quelli tutti perfettini che io stesso ho sempre odiato”.*

*“Mi auguro quasi di non passarlo l'esame di domani e nel dirvi questo mi sento più leggera e più vitale, perché è questa la sensazione che provo non appena riesco a permettermi anche solo di concepire il fatto di non essere sempre tutta quella perfetta, precisa, brava, professionale, performante... come mi vogliono gli altri!”.*

Un'altra area di disagio che in questi anni ha motivato richieste di accesso al gruppo si colloca nell'ambito di quel senso di anestetizzazione/narcosi (e di perdita di senso) di cui si è detto nella prima parte di questo lavoro: *"Io sono venuto qui perché mi sono accorto che ad un certo punto della mia vita ho iniziato a non sentire. Né la tristezza, né la felicità... le emozioni in generale. Non è bello vivere così, anche se può aiutare"*; *"Io mi sento vuoto, non provo emozioni e sentimenti nei confronti degli altri, ma neanche di me stesso"*.

In altri casi la condizione di sofferenza che porta alla decisione di intraprendere il percorso psicodrammatico è innescata da 'crisi' legate principalmente alla sfera affettiva o a quella vocazionale: la conclusione di una relazione, l'insoddisfazione per la propria vita sentimentale, elevata conflittualità familiare, dubbi sul percorso di studi intrapreso, incertezze e angosce legate al futuro.

Infine, problematiche legate all'area dei disturbi alimentari sono emerse con elevata frequenza durante il percorso, in modo particolare per quanto riguarda la popolazione femminile.

### Puntualmente in cerchio

Mi piace iniziare ogni sessione, senza eccezioni, con il gruppo seduto in *cerchio*. Nel cerchio non ci sono primi e non ci sono ultimi. Ogni settimana – tutti i giovedì sera, alle 20.30 – il gruppo assume questa forma: il cerchio. Che è anche la forma del palcoscenico del teatro di psicodramma in cui ci si incontra.

Si comincia puntuali. Si comincia con chi c'è. Se qualcuno arriva un po' in ritardo trova un cuscino colorato ad attenderlo, come quello su cui sono seduti i compagni già presenti. La regola condivisa è che l'eventuale ritardo non possa essere superiore ai 15 minuti, che è all'incirca il tempo dedicato mediamente all'aggiornamento.

Non è sempre stato così. All'inizio del percorso ero più 'tollerante'. Dunque iniziavamo spesso in ritardo e concludevamo la sessione dopo l'orario previsto. Nel giro di qualche settimana ho notato che quelli che arrivavano puntuali alla sessione erano sempre gli stessi, così come erano all'incirca sempre gli stessi coloro che tendevano a ritardare. Ho comunicato al gruppo, ad inizio sessione, il cambio di orientamento. Ho dunque dato la parola a ciascuno perché esprimesse il proprio punto di vista, a partire dal proprio sentire: *quando arrivo in ritardo mi sento... quando arrivo puntuale e non ci sono tutti mi sento...* Quali sono gli ostacoli rispetto all'arrivare puntuali al gruppo e che cosa può invece facilitare la puntualità sono stati altri punti di attenzione. Sono poi state rappresentate alcune situazioni di vita recente e passata legate all'arrivare puntuali o in ritardo, che hanno alimentato condivisioni interessanti nella fase di partecipazione finale: sul proprio rapporto con il tempo e le modalità di organizzarsi, sull'educazione ricevuta rispetto al tema e così via.

A distanza di circa tre anni da quella sessione posso constatare che l'arrivare puntuali per *"godersi il momento in cui ci ritroviamo seduti in cerchio come intorno a un fuoco"* è diventata una consuetudine. Ed è diventata anche una *regola* che qualcuno del gruppo non dimentica mai di ricordare al momento dell'accoglienza di un nuovo compagno di viaggio.

## La dimensione rituale per *celebrare la presenza*

*Accogliere e congedare* sono due esperienze ricorrenti per coloro che partecipano ad un gruppo di psicodramma aperto e continuativo. Il gruppo e i singoli sono impegnati nell'accoglienza di un nuovo compagno o di una nuova compagna nel momento dell'ingresso nel gruppo di una nuova persona. Così come, sia il singolo che il gruppo, sono impegnati nel congedare chi ha deciso di concludere il proprio percorso. Anche all'interno di ciascuna sessione settimanale vi è un momento iniziale in cui ci si accoglie reciprocamente ed uno finale in cui ci si congeda. Può bastare uno sguardo intenzionalmente orientato verso tutti e verso ciascuno, quando ci si ritrova seduti in cerchio; oppure un contatto tonico durante l'attivazione psicomotoria, o ancora un saluto verbale, un gesto 'scherzoso' o una 'coccola'. Non di rado mi è capitato di osservare come nel tempo i saluti tra i partecipanti prendessero forme spontanee e mutevoli prima dell'avvio della sessione. A conclusione della sessione, l'ultimo atto è quello del congedo: attraverso il 'saluto di gruppo'. Decide il gruppo la modalità, che ormai vive questo momento con spontaneità. Solitamente è un abbraccio. Spesso prolungato. A volte è un abbraccio più silenzioso, altre più scanzonato. Durante il periodo della pandemia l'abbraccio gruppal è diventato *"un abbraccio di schiena, anzi culo contro culo: porta fortuna..."*.

## La dimensione patica: *in questo momento mi sento...*

All'inizio di ogni sessione chiedo, doppiando, a ciascun componente del gruppo di dire come si sente qui e ora: *"In questo momento mi sento..."*. Per me è un modo immediato per *dare parola al corpo vivente-vissuto*, per *dare voce al sentire*, e dunque alla soggettività, al vissuto rispetto all'essere qui e ora l'uno a fianco l'altro, l'uno di fronte all'altro: *"Mi sento un po' teso... già meglio di quando sono arrivata pochi minuti fa... contento di vedervi... in ansia per l'esame di domani... stanchissimo... arrabbiato... dispiaciuto perché non ci siamo tutti..."*.

Nel corso della sessione ripeto questa consegna più volte, quasi in modo ossessivo (ma cercando di non esserlo), sia nel lavoro in condizione di realtà che in semirealtà. Una variante che alterno alla consegna formulata sopra è: *"Ascolto il mio corpo, e il mio corpo mi dice..."*. In questo caso è il corpo che parla in prima persona: *"Il mio corpo in questo momento mi dice... 'basta!'... 'cerca di trovare una posizione più comoda'... 'mi sento tutto contratto'... 'non sto bene così'... 'respira!'... 'adesso mi sento meglio, dopo che finalmente hai detto...'.*

## Sentirsi ascoltati, sentirsi visti: esserci per potersi incontrare

Che ci si trovi in condizione di realtà o di semirealtà, durante una sessione di psicodramma i partecipanti soddisfano due bisogni fondamentali e strettamente intrecciati: dare voce alla propria soggettività (con le parole e con il corpo) e sentirsi ascoltati e visti. Nella fase iniziale della sessione, durante l'aggiornamento, in cui si è chiamati ad una breve narrazione riguardante la settimana appena trascorsa (un evento, un incontro, un momento di luce o di ombra, un accadimento avvenuto nella sfera familiare, professionale, etc.) *tutti ascoltano chi sta parlando*. Nella fase finale, durante la partecipazione dell'uditorio, i partecipanti, seduti attorno al protagonista – che a questo

punto può solo più ascoltare – condividono i propri vissuti riguardanti i ruoli incarnati sulla scena e le proprie esperienze di vita richiamate dal lavoro psicodrammatico, mettono in parole l'esperienza vissuta, rivolgendosi direttamente al protagonista: *e tutti ascoltano chi sta parlando*. Ci si rispecchia nell'esperienza dell'altro: attraverso il gioco delle somiglianze e delle differenze la propria immagine di sé assume forme più definite. Penso però anche a quando nella fase centrale della sessione – dedicata solitamente alla rappresentazione scenica (semirealtà) – avviene l'incontro con le figure significative che hanno popolato la scena, prima di congedarle. Il protagonista, recandosi da ciascuno lo incontra ed esprime la propria verità soggettiva, anche in questa occasione *essendo ascoltato (da tutti)*. Si tratta solo di alcuni esempi, che promuovono tendenzialmente un effetto: *sentirsi visti e sentirsi ascoltati ci fa sentire di esserci*. Questo si prova quando la nostra presenza viene colta dagli altri (con tutti i sensi, a partire dalla vista e dall'udito) e dagli altri ci viene *restituita*, nello scambio circolare e continuo dell'incontro Io-Tu. Perché ci sia un Io deve esserci un Tu. Perché ci sia un Tu deve esserci un Io (Buber, 2014). E quando l'Incontro è la meta più ambita, esserci per potersi incontrare diventa il desiderio più grande.

### Due ore senza smartphone

Partecipare alla sessione settimanale di psicodramma significata anche questo. Essere immersi per due ore in una esperienza senza essere accompagnati dal proprio smartphone, senza avere nelle orecchie il tintinnio costante delle notifiche, senza avere sotto gli occhi le immagini della vita degli altri, senza comunicare con chi *ora non è qui*.

Lo smartphone è l'ultimo oggetto che i partecipanti toccano prima di entrare in teatro e il primo che prendono in mano all'uscita. Ma per due ore niente smartphone, niente comunicazione asincrona, niente vocali, niente whatsapp e niente selfie. L'ho chiesto esplicitamente: *c'è un momento nel corso della settimana in cui la presenza dello smartphone, in tasca o tra le mani, non accompagna l'esperienza che state vivendo (all'università, a casa, quando siete soli o in compagnia, mentre mangiate o siete al cinema...)?* La risposta è stata sempre e irrimediabilmente: *"No!"*. Con un filo di ironia – e forse anche qualcosa in più di un filo – un partecipante una volta ha chiosato: *"Anche per questo lo psicodramma è un'esperienza unica!"*. E giù risate.

### Uno spazio e un tempo per *essere al centro* (della scena)

I giovani-adulti non paiono essere al centro della scena sociale. Trovarsi in una sorta di terra di mezzo significa – al contrario e non di rado – sentirsi marginali, periferici, quasi invisibili. Nel teatro di psicodramma si sperimenta cosa significhi essere *realmente* al centro della scena ed avere l'attenzione degli altri (che al momento della 'presa in carico' del protagonista si trovano in uditorio). Molto spesso sudano le mani, ci si sente un po' in ansia. Altre volte ci si sente onorati, oppure curiosi. Pronti per iniziare il lavoro, oppure un po' perplessi. Ma si rimane lì, di fronte agli altri. Lo spazio intorno al protagonista è vuoto (finalmente uno spazio non saturato dalle parole, dai contenuti, dalle immagini e dal volere di altri!).

Uno *spazio vuoto* pronto per accogliere il protagonista e il suo mondo. Credo che questa condizione in cui si trova *gettato* il protagonista abbia già di per sé un valore trasformativo: quello di una

esperienza divergente (dalla norma: disattenzione, invisibilità, etc.), di una esperienza di responsabilità e di libertà; un'avventura da cui si esce diversi da come si è *entrati*, anche di poco, ma con la sensazione di avercela fatta a non sottrarsi, ad esserci, tra momenti di slancio e spontaneità, battute d'arresto e irrigidimenti difensivi.

## Il giovane adulto secondo noi

Un disegno per rappresentare la condizione del giovane adulto (livello sociodrammatico):

- 1) Un cerchio con tanti pallini all'interno, tutti uguali. Il titolo è *LOST*.
- 2) Il vagone di un treno che percorre dei binari in salita, verso un dirupo. Titolo: *DOPO OGGI COSA C'È?*
- 3) Un omino stilizzato ai piedi di una salita ripidissima. Titolo: *UN PASSO ALLA VOLTA*
- 4) Una linea separa il mare da un accumulo di oggetti e particolari del corpo umano. Titolo: *UNA LINEA SOTTILE TRA CAOS E MERAVIGLIA*
- 5) Su un muro ci sono dei quadri che contengono sagome umane. Titolo: *QUAL È IL MIO POSTO?*

L'ultimo disegno viene scelto dal gruppo e messo in scena. In inversione di ruolo con uno dei 'quadri', che rappresentano *"quelli che hanno occupato già tutti i posti"* il protagonista si rivolge al *"giovane adulto che sta lì in piedi, come se fosse in una galleria d'arte, ma paralizzato"*: *"Tu ci guardi così, anche con disprezzo, e non sai cosa fare. Noi siamo più forti di te, di voi. Noi siamo qui da sempre e non abbiamo nessuna intenzione di andarcene, di lasciare il posto a te e a quelli come voi. Non ci interessate, non siete un nostro problema"*. Comunicazione finale del protagonista nei panni del giovane-adulto, dopo essere stato doppiato da diversi compagni/e: *"Lo so, lo sappiamo, che voi non lavorate per noi. In fondo mi sembra anche normale... Però grazie per quello che hai detto. Ho capito che se non diventiamo un problema per voi, noi è come se non esistessimo. Noi ci sentiamo pieni di problemi, e invece dovremmo cercare di diventare un problema per voi! Ma come? Ancora non lo so... Ma io adesso sento una forza che prima non sentivo. Sento la voglia di fare. Sento la voglia di diventare un problema per voi!"*. Chi ha osservato la scena dall'uditorio dice: *"Dalla scena mi è arrivata, mano a mano che si andava avanti, la grinta di cui la nostra generazione ha bisogno. All'inizio ero quasi spaventata, l'atmosfera era cupa... Ma adesso mi sento quasi felice!"*.

## Il gruppo di psicodramma nelle parole dei partecipanti

Dalle parole dei partecipanti il gruppo di psicodramma – in cui costantemente si promuovono relazioni teliche positive e l'incontro intersoggettivo – viene identificato come una base sicura: il sentimento di sicurezza che esso infonde favorisce l'esplorazione dei vissuti e dei mondi che vengono messi in scena nel ruolo di protagonisti (senza troppa ansia, ma con spontaneità), nella consapevolezza di essere riaccolti dal gruppo nel momento della partecipazione finale). Il gruppo è una risorsa, un sostegno, che permette di *essere i tanti se stessi possibili sotto lo sguardo degli altri*, mai giudicante, ma anzi capace di offrire specchi e rispecchiamenti. Un gruppo senza obiettivi predeterminati da altri, non dominato dalla prestazione, ma che accoglie e stimola la presenza autentica e spontanea di ciascuno. È questo il suo frutto più prezioso.

Sentiamo, dunque, la voce dei partecipanti.

V. *“Questo gruppo per me è una base sicura, un porto sicuro. È un sostegno alla vita... Perché io mi sento supportata tanto da questo gruppo. Da quando l’ho iniziato non mi sono mai sentita sola e sono davvero grata”.*

A. *“Io sento questo gruppo come più unito rispetto al passato, quando c’erano altre persone. E di questo sono davvero molto contenta. Io odio i cambiamenti e quindi ho sempre paura che qualcuno lasci il gruppo. Per quanto mi riguarda credo che il gruppo mi aiuti ad esprimermi un pochino meglio, ad essere più comprensibile. Mi aiuta a dire, almeno un po’, quello che provo in maniera più autentica e spontanea. Almeno qui dentro, all’interno del gruppo. Perché la fuori, lo sappiamo, per me è ancora difficilissimo”.*

R. *“Il gruppo è un dono”.*

S. *“Questo gruppo per me è un sostegno enorme. Soprattutto in questo periodo... È un fiore nel deserto”* (questa metafora viene messa in scena nella fase centrale della sessione).

C. (dopo circa tre mesi dall’inserimento nel gruppo): *“All’inizio ero un po’ scettico e pensavo che qui si affrontassero solo i traumi, poi ho capito che qui dentro c’era spazio proprio per tutto, poteva entrarci proprio tutto. Qui mi sono reso conto che all’inizio facevo come faccio fuori: cerco di comportarmi in modo finalizzato a trasmettere una certa immagine di me agli altri; quindi sostanzialmente è il loro sguardo che comanda. Qui ho capito che potevo provare ad essere come mi veniva di essere e poi vedere cosa succedeva, cosa mi dicevano gli sguardi degli altri, ma senza la paranoia di dover suscitare uno sguardo specifico”.*

R. (rivolgendosi al gruppo, che sulla scena è rappresentato da un insieme di oggetti in relazione tra loro): *“A te gruppo chiedo di farci essere sempre più veri tra di noi, sempre più autentici”.*

M. (comunicazione alla protagonista, durante la partecipazione finale): *“Come mi capita praticamente sempre all’inizio degli incontri sono sempre dubbioso sulle modalità psicodrammatiche. Non riesco a entrare nella situazione. Poi ho visto la tua commozione e ho capito che era tutto vero. Adesso sono sorpreso del fatto che sono sempre dubbioso all’inizio e me ne vado sempre molto toccato. E ci penso poi tutta la settimana”.*

M: *“Qui posso indossare tutte le maschere, mettermele e togliermele. Non rimanere sempre a metà. Come avviene nella vita, che non riesco mai ad essere completamente qualcosa: appena dico una cosa seria devo subito demolirla con l’autoironia, ridendo, facendo lo stupido. Non so, è come se qui riuscissi a fare le cose, ad agire prima di pensare e poi a trovare senso. Ad esempio, fuori di qui, io penso sempre mille volte ai pro e i contro di ogni cosa, ai diversi punti di vista, a cosa potrebbero dire gli altri, a come potrei sentirmi io in una determinata situazione. Anche quando mi vesto la mattina, anche solo per scegliere una maglietta è un delirio: perché penso a tutte le possibili motivazioni alle ragioni, per indossare quella specifica maglietta, in modo da saper rispondere se qualcuno durante la giornata mi chiedesse perché l’ho messa”.*

O. *“Qui mi piace perché posso semplicemente essere, e basta. Senza altri obiettivi...”.*

C. *“Queste sono le uniche due ore della settimana in cui sento di poter essere me stesso, semplicemente per come sono in questo momento: bello o brutto che sia...”.*

## La voglia e la fatica di esserci

Apro il file dei miei appunti sulle sessioni del gruppo ed inserisco nella funzione "Trova" il verbo "esserci". Di seguito riporto alcuni dei risultati di questa semplicissima della ricerca, che mi sembrano però significativi rispetto a quanto detto nella prima parte del lavoro: l'esserci, la presenza, non è uno stato ma un processo, in continuo divenire. È, mi verrebbe da dire, un compito evolutivo che accompagna la nostra esistenza, senza distinzioni di età.

Ecco la voce dei protagonisti.

A: *"Esserci è la chiave della felicità".*

R. *"Per me esserci nella relazione con gli altri è molto difficile. Io faccio tantissima fatica. Mi mette ansia esserci, stare dentro alle cose mi spaventa da morire. Forse ultimamente ci riesco un po' di più. Anche in famiglia".*

I. (messaggio a se stesso, a conclusione della rappresentazione scenica): *"Io posso essere serio, io posso esserci".*

O. *"La mia guerra interiore riguarda, non saprei come dire... il mio esserci. Il mio essere me stesso. Perché io mi accorgo che mi adatto, mi adeguo e mi confondo sempre con gli altri. Ad esempio, se al lavoro ho un collega casinaro, divento supercasinista anch'io. Se ne ho uno superconcentrato, anche io divento serio e ligio. E non dico così per dire, mi è successo proprio in questi giorni. Non so se sono stato chiaro.... La mia guerra è una guerra per esserci".*

Specchio di A. a R.: *"Questa sera ho visto la voglia di esserci e di ridere e di vivere che hai".*

*"Mi rendo conto che mi perdo tante cose, perché non ci sono... non riesco ad esserci... quasi sempre!"*

I. *"Rimpiango tutte quelle volte in cui potevo esserci e non ci sono stata. Ero lì, come quella volta con il mio primo ragazzo, su un panchina, quando ho preso un gelato dopo tantissimo tempo, ma continuavo a pensare alle gare e agli allenamenti".*

L. *"Sto pensando che ho voglia di ballare, quando ballo riesco a essere nel presente, riesco ad esserci.... Quello è l'unico momento in cui sono nel qui e ora".*

C. *"Auguro al gruppo di poter vivere sempre nel qui ed ora. Perché l'alternativa è solo ansia. E poi, oggi ci siamo ma domani non sappiamo. Quindi meglio esserci fino in fondo adesso!"*

## Un oggetto per intenzionare l'esperienza psicodrammatica

Trovo possa essere utile, periodicamente, orientare l'attenzione dei partecipanti verso le finalità individuali che intendono perseguire attraverso la loro partecipazione al gruppo di psicodramma. Sono spesso le contingenze ad orientare la scelta del momento in cui svolgere questo lavoro: la ripresa delle attività a settembre, il ritorno in teatro a gennaio dopo la sospensione natalizia e così via. A tale proposito ho sperimentato più di una volta strategia registica della *proiezione nel futuro*. Altre volte, più semplicemente, chiedo di scegliere uno dei numerosi oggetti presenti in teatro per

rappresentare la propria intenzionalità in riferimento ad un certo periodo di tempo. Dopo essere stati tutti doppiati da uno o più compagni/e, ciascuno prende la parola per poter esprimere la propria verità soggettiva.

La *presenza autentica e spontanea* sembra essere un obiettivo che accomuna molti dei giovani-adulti che ho incontrato, e che spesso viene contrapposto alle *maschere* che si indossano: intenzionalmente o proprio malgrado. Certo, la parola maschera deriva dal latino *per-sona*: dunque non è possibile non avere maschere. E se, come si dice, la maschera per sua natura è ambivalente, in quanto da un lato cela e dall'altro rivela, le maschere a cui fanno riferimento le verbalizzazioni che seguono sembrano essere soprattutto maschere che celano, difensive, compiacenti.

R. *“Come oggetto scelgo un ventaglio per descrivere quella sorta di maschera che sta sopra tutte le maschere, per difendermi, in fondo per non farmi vedere”.*

M. *“Io come oggetto ho scelto questo gioco per rappresentare quella maschera che metto quando faccio vedere a qualcuno qualcosa a cui tengo molto, magari un'idea che ho avuto, facendo come se non mi interessasse, per paura di restarci male.*

N. *“Un mazzo di fiori per la mia gentilezza che finisce per diventare compiacenza, faccio di tutto per non avere mai conflitti con nessuno. La sfera per rappresentare la maschera che assumo quando mi chiudo, quando mi estraneo dalla situazione e dalle persone che mi stanno intorno.*

U. *“Una bambola con faccia allegra e faccia triste: la prima è quella che faccio vedere facendo sempre il buffone, la seconda è quella che non vede nessuno e che solitamente compare quando sono da solo, ad es. la sera, quando vado a letto e mi sento vuoto. Il vuoto è rappresentato dalla clessidra.*

O. *“Quest'anno voglio lavorare, continuare a lavorare in realtà, sul mostrarmi per quello che sono, senza nascondermi sempre dietro l'autoironia e maschere varie”*

V. *“La maschera del pagliaccio che ride, quando mi faccio vedere allegra, felice, contenta. La maschera neutra: quando mi chiudo e faccio l'indifferente”.*

R. *“Anche qui non sono sempre me stessa, anche qui mi salgono le maschere, ecco, anche in questo momento...”*

**Abbraccio: fino ad ora, mai**

È la sessione della ripresa dopo la pausa estiva; ed anche quella del ritorno nel teatro di psicodramma dopo l'esperienza dello psicodramma online. L'atmosfera che respiro quando accolgo i partecipanti in teatro mi sembra essere di grande allegria, di entusiasmo, quasi effervescente, ma anche molto emotivamente densa. Arrivano ed entrano in teatro quasi di corsa. Ridono. Si abbracciano: *“Finalmente!”*. Gli occhi di qualcuno diventano lucidi: *“È stata durissima, non ne potevo più!”*. Durante l'aggiornamento L. comunica che ha intenzione, con la fine del mese, di concludere la sua esperienza nel gruppo, per intraprendere una psicoterapia individuale: *“Sento che quello che mi poteva dare il lavoro in gruppo e quello che io potevo dare al gruppo si è esaurito. Mi dispiace dirlo, perché sembra una cosa brutta. In realtà è bella. Sono infinitamente grata alla vita che mi ha*

*dato questa opportunità e sono grata a tutti voi. Sento che devo fare ancora un pezzo di lavoro e che ciò che devo ancora fare posso farlo in un lavoro individuale. Adesso sto male, perché mi sembra di abbandonarvi. E io non sopporto gli abbandoni, anche quando mi trovo dall'altra parte".* L. viene scelta dal gruppo come protagonista.

La rappresentazione scenica si concentra su un momento del passato: una gita in montagna con il fratello e con il nonno (a distanza di pochi mesi da quel momento il nonno morirà). L. dice: *"Quella è stata la prima volta in cui mi sono sentita abbandonata"*. A. viene chiamata dalla protagonista per assumere i panni del nonno. Il lavoro si conclude con un lungo abbraccio tra nonno (A.) e nipote (L.). Durante la partecipazione finale A. si esprime così (forse questa sera è accaduto qualcosa di importante per lei): *"Questa sera ho fatto per la prima volta nella mia vita l'esperienza di un abbraccio vero con un'altra persona, senza scappare, senza ritrarmi"*. Fino a quel momento l'esperienza di un abbraccio profondo, prolungato, l'aveva vissuta solamente attraverso il suo orsacchiotto, che la accompagna fin da quando era bambina. In una sessione di qualche mese prima A. aveva portato in scena il suo orsacchiotto e rivolgendosi a lui gli aveva detto: *"Tu per me sei importantissimo. Io adoro dormire insieme a te, abbracciarti. Stringerti forte. E adesso che ci penso, quando lo faccio in fondo abbraccio me stessa, perché tu scompari dalle mie braccia. Abbraccio te, ma in realtà è un modo per abbracciare me"*.

Nella sessione successiva viene inserito nel gruppo un nuovo compagno (N.). Questo è il messaggio di N. a A.: *"Mi ha colpito tantissimo il fatto che quando sono venuto qui la prima volta, la settimana scorsa, tu mi abbia accolto con un abbraccio. Proprio non me lo aspettavo. Sono rimasto spiazzato... ma è stata una cosa bella, eh! Non è proprio una cosa che succede tutti i giorni che uno arrivi in un posto nuovo e venga accolto così. Cioè, a me non è mai capitato... Mi sono sentito, non so come dire... mi sono sentito onorato. Credo che il motivo per cui sono qui sia di riuscire a fare come hai fatto tu. Trovare la forza e la fiducia in me stesso... Quella che serve per riuscire anche ad abbracciare uno sconosciuto!"*.

## Dove c'è poesia c'è pace

Una sessione iniziata intorno al tema del conflitto bellico tra Russia e Ucraina sfocia nella produzione di versi personalissimi, intimi, che sembrano sostenere il gruppo nell'avvicinarsi alla dimensione tragica della vita, ma anche alla nostalgia, all'essenzialità, all'amore e alla speranza:

*Ho giocato a fare l'adulto quando ero bambino; ora che sono cresciuto vorrei avere avuto più tempo per giocare a fare il bambino.*

*Anima di cristallo, ti crepi ad ogni battito.*

*Suona, sogna.*

*Ho visto l'amore/e l'ho scelto.*

*Basterebbe una carezza.*

*Stendiamo un velo sui nostri/occhi così che non possano/sanguinare.*

*E che la rabbia/voli via...*

*Liberati dal peso del mondo.*

*Amati.*

*Splendi sempre.*

*E poi sperare di ritornare felice, sano ma consapevole.*

*Se dovessi sopravvivere questa notte vorrei potermi sempre ricordare, quando guardo i tuoi occhi, di farlo come lo faccio ora: come se fosse l'ultima volta.*

Alcuni di questi versi diventano poi delle sculture, quasi dei monumenti alla vita, al bisogno di pace e talvolta di riconciliazione con persone del passato, con cui si è stati e si è ancora *un po' in guerra*. La sessione si conclude con parole di dolore e anche di riconciliazione con alcune presenze della propria storia e del proprio mondo (*sedia vuota*) in un'atmosfera di intensità emotiva, lacrime e sorrisi, parole dette con delicatezza e partecipazione.

## Essere... Presidente della Repubblica

Sessione online. Tra qualche giorno è il 2 giugno: Festa della Repubblica Italiana. In psicodramma non ci sono limitazioni alla possibilità di *essere*. Dopo un breve aggiornamento iniziale, si prosegue con la fase di riscaldamento: ciascuno, a turno, assume la postura di un "celebre personaggio storico, di un eroe..." (questa è la consegna); gli altri componenti del gruppo assumono la stessa postura (doppio corporeo) e uno dopo l'altro mettono in parole il loro sentire; poi la parola ritorna al 'protagonista' per un breve soliloquio: "*In questo momento mi sento potente... coraggioso... fiero... invincibile... saggio... forte... giusto... impegnato... grande... rivolto al futuro...*". Due sottogruppi, divisi in due 'stanze', hanno il compito di distribuirsi i ruoli (inviato del TG, quirinalista, Presidente...) e prepararsi alla rappresentazione scenica: "Il discorso del Presidente della Repubblica". Entrambi i gruppi producono un discorso scritto (in pochissimo tempo), che rappresenterà la traccia per chi incarna il Presidente (seguiranno domande dei giornalisti, interventi di cittadini in diretta telefonica...).

Durante la partecipazione finale circolano soprattutto le parole "*speranza*" e "*impegno*", in una atmosfera che mi sembra avvolgere tutti quanti in una sorta di reciproco incoraggiamento.

Ecco di seguito i due discorsi, che riporto integralmente: per onorare insieme al valore delle parole anche il fatto che esse sono il frutto non di una individualità, ma di un processo che ha coinvolto attivamente tutto il gruppo in una azione collettiva.

### Discorso 1.

*"Care concittadine e cari concittadini avvicinandosi questo annuale appuntamento del 2 giugno la Repubblica italiana ho avvertito la necessità di dar voce a quanto mi hanno riportato un gruppo di giovani che si sono impegnati ad affrontare dei temi importanti per loro, che nonostante la*

*pandemia hanno ritenuto importante non perdere di vista alcune tematiche necessarie per la crescita del nostro Paese.*

*È il virus stesso che ci ha insegnato che alla base di ogni scelta politica e sociale deve esserci l'umanità, vorrei chiedere alla classe politica e voi concittadini di agire nel pieno rispetto di questo principio evitando ogni forma di discriminazione. Deve essere fondamentale l'impegno a sostenere le varie proposte di legge che si impegnano per l'eliminazione delle discriminazioni.*

*Ugualmente importante è il rispetto non solo delle persone ma anche dell'ambiente in cui viviamo, che è stato fortemente trascurato negli ultimi cinquant'anni. Il deterioramento dell'ambiente colpisce direttamente e indirettamente l'uomo, di conseguenza, bisogna fortificare un sistema normativo per la salvaguardia della natura, aumentando i controlli e forme di tutela.*

*Alla base del cambiamento dovranno esserci i giovani.*

*Grande importanza dovrà essere data all'istruzione, fondamento per comprendere la realtà e prendere decisioni che abbiano un impatto positivo sulla nostra società. La loro apertura mentale deve essere favorita dalla creazione di realtà associative che permettano lo scambio di idee e l'interazione sociale.*

*Tutti questi possono sembrare argomenti utopici ma con l'impegno quotidiano di ognuno di noi e con il supporto della comunità potremmo riuscire a creare l'Italia del futuro: aperta, democratica e sostenibile.*

*Buona Festa della Repubblica a tutti!"*

Discorso 2.

*"Amati concittadini,*

*oggi lasciamo la formalità e in occasione della Festa della nostra Repubblica vi lascio questo messaggio.*

*Da una ricerca sviluppata da una importante università, emerge che i temi più socialmente rilevanti nel nostro bellissimo paese sono: 1) l'importanza dell'Istruzione; 2) la presenza di comportamenti ed atteggiamenti di natura discriminatoria; 3) la prospettiva di vita futura*

*Mi rivolgo ai ragazzi, fondamenta del nostro futuro: non accontentatevi di quello che sapete ora, ma ambite al massimo dell'immaginabile. Solo così avrete opinioni critiche verso ciò che vi riguarderà e potrete veramente fare la differenza in questo mondo.*

*Studiando, riuscirete poi a non aver paura dell'ignoto, ma imparerete ad accoglierlo e comprenderlo nella sua unicità.*

*È ora di darsi una sveglia: apriamo gli occhi e diamo uno sguardo non solo al futuro ma osserviamo scrupolosamente il nostro presente, cambiando alcuni nostri comportamenti nel quotidiano.*

*Ci siamo distinti da sempre per la nostra calorosa ospitalità ed accoglienza, non lasciamo che questa caratteristica dell'Italia venga messa in discussione proprio da noi stessi.*

*Quest'anno vi lascio questa breve, ma importante riflessione, ora tocca a voi cambiare l'Italia ed il mondo intero.*

*Ci vediamo in giro.  
Il vostro presidente.”*

Dopo avere riletto e trascritto queste parole e quelle delle pagine precedenti, dopo aver restituito qualche traccia delle voci e del percorso dei giovani adulti con cui ho lavorato in questi anni, mi dico: è proprio vero che “Certe persone bisogna vederle in azione per apprezzarne la bellezza” (Moreno, 2002, p. 136).

Chissà quali sorprese potrebbe riservare un mondo che si mettesse alla ricerca della bellezza dei giovani (e di ciascuno...) creando le condizioni per vederli in azione.

## CONCLUSIONI

Nella società dell'*accelerazione sociale* le esperienze più che attraversate pare vengano rapidamente e distrattamente consumate. Ciò comporta il rischio che molte di esse rimangano *proto-esperienze*, che non arricchiscono la personalità di chi le sperimenta e non diventano un fattore di sviluppo a vantaggio del singolo e della comunità. Inoltre, il tempo di assimilazione delle esperienze tende a non essere socialmente sostenuto in un contesto che rincorre costantemente l'innovazione, e in ragione di questa svaluta il *sapere dell'esperienza*.

La *società algofobica* attraverso l'anestetizzazione permanente tende a negare l'esperienza della sofferenza, che vede come una sorta di intralcio alla positività quale garanzia di piena cittadinanza nella *società della prestazione*. Ma provare dolore non è psicopatologico, è umano. Al contrario è psicopatologia non poter provare dolore.

Il rischio che la mancata assimilazione delle (proto)esperienze e la negazione del dolore contribuiscano significativamente a trasformare l'esperienza del dolore esistenziale in esperienze psicopatologiche di sofferenza è forse ormai diventato qualcosa di più di un rischio. Si moltiplicano così le *forme dell'assenza*: ci si ritrova meno presenti a se stessi e al mondo, meno capaci di sentire e agire, meno sostenuti da legami autentici. Meno co-creatori della propria esistenza.

Il dispositivo psicodrammatico attraverso la *cura (ovvero il prendersi cura) dell'esperienza* e della *presenza* può generare effetti trasformativi rispetto al nostro modo di essere nel mondo, che è sempre un essere-con (dinamica ruolo-controruolo). La rappresentazione psicodrammatica non mette 'semplicemente' in scena la vita delle persone nei contesti di riferimento, ma la loro esistenza nel mondo: ovvero il processo del *divenire alla presenza*, dell'emergere costantemente dalla situazione. "Ogni sessione psicodrammatica è un'esperienza esistenziale e può fornire informazioni fondamentali per una valida teoria dell'esistenza" (Moreno, 1966, p. 168).

Il palcoscenico psicodrammatico diventa così realtà e metafora esistenziale: in esso ci ritroviamo *gettati*, così come alla nascita siamo "gettati" nel mondo (Heidegger), e da quel momento sempre chiamati a *pro-gettarci* (a gettarci in avanti), co-creatori del mondo che abitiamo.

Nello psicodramma il presente non si contrae, anzi si dilata. Il tempo della scena diventa un tempo profondo, in cui si lavora a lungo su una azione scenica di pochi secondi (quello che di solito chiamiamo *il momento clou*). Il tempo non è accelerato, ma rallentato. Esplorata una scena, può emergerne un'altra e un'altra ancora. Ma la messa in scena richiede tempo: il tempo di percorrere i *sette gradini* (Boria, 2005), che ci conducono a profondità o ad altezze inaspettate.

Il gruppo di psicodramma si caratterizza come un *microcosmo* dell'esperire, del sentire, dell'esserci e del risuonare, della reciprocità intersoggettiva (che non può darsi senza l'intercorporeità). Nella società dell'*alienazione dall'esperienza*, della *inesperienza coatta* e della *crisi dell'esserci* lo psicodramma dimostra la propria validità sociale, oltre che clinica ed esistenziale, proprio in quanto resistente all'erosione cui sembrano essere soggette l'esperienza e la dimensione dell'*esistere* (vs. *funzionare*) nell'attuale contesto sociale.

Attraverso lo psicodramma, le sue tecniche e il suo setting, il dolore (così come la gioia, e qualsiasi cosa *arrivi*) trova la sua possibilità di rappresentazione, espressione, condivisione attraverso l'azione: viene accolto, ascoltato, visto, incontrato, patito insieme e, infine, trasformato e integrato. Sulla scena psicodrammatica le (proto)esperienze vengono riattualizzate nella rappresentazione: attraversate e assimilate in uno stato di (maggiore) spontaneità-creatività e con tutto il supporto relazionale necessario. L'intreccio di relazioni talmente positive - che viene costantemente sostenuto attraverso le proposte dello psicodrammatista - costituisce infatti la rete di protezione (e di azione) che rende possibile l'emersione delle forme dell'assenza, delle protoesperienze, della sofferenza. La socializzazione della sofferenza è l'esatto opposto della medicalizzazione e della privatizzazione del dolore.

Ogni sessione psicodrammatica è l'occasione per la co-creazione di una esperienza di incontro a cui co-partecipano tutti i presenti (singoli, gruppo, terapeuta) e tutte le presenze, materiali e non: oggetti, altri significativi, atmosfere etc. Quindi, non solo centralità della *relazione*, ma anche della *situazione*. In questo senso possiamo dire che la psicoterapia psicodrammatica condivide un principio fondamentale dell'esistenzialismo, ovvero la consapevolezza che *l'uomo si fa nella situazione* (Sartre, 1946).

Psicodramma come *terapia dell'esperienza condivisa*, in cui la presenza, ovvero l'esperienza della presenza (dell'esserci), rappresenta il mezzo e il fine della terapia stessa. Psicodramma come luogo per la co-costruzione di *un sapere patico e pratico*, ed anche culturale e sociale: proprio in quanto emergente dalla dimensione comunitaria (o collettiva) del gruppo.

Il rispetto e l'attenzione per la soggettività e la specificità di ciascuno, per la sua esperienza vissuta, sono resi immediatamente operativi dal dispositivo psicodrammatico mediante le tre regole che informano il setting: rispetto per la verità soggettiva, sospensione della risposta, circolarità e simmetria. Se la solitudine è un'esperienza costitutiva di chi soffre (Borgna, 2019), la partecipazione a un gruppo fondato sulle regole di cui sopra è già curativa. *Mi sento visto, mi sento ascoltato, mi sento compreso, mi sento meno solo...* Sono parole ricorrenti durante una sessione psicodrammatica, talvolta pronunciate con stupore da chi vi partecipa la prima volta e, quasi sempre, da molti con commozione.

Esperienziale, situazionale e esistenziale sono aggettivi che, a mio parere, ben qualificano la terapia psicodrammatica, che poggia su un *dispositivo complesso* volto a promuovere incessantemente la presenza spontanea-creativa, nel qui ed ora, la risonanza emotiva, la reciprocità dell'incontro intersoggettivo e la trasformazione delle forme della assenza in forme di presenza.

In questa prospettiva la terapia psicodrammatica si configura come *cura dell'esperienza ed esperienza che cura*.

Qui si conclude - o forse solamente si interrompe temporaneamente - questo lavoro di tesi. Non si arresta, invece, la speranza ribollente che mi ha animato e che sento ancora di più come una urgenza. È la speranza che nel processo mai finito di *divenire ciò che si è*, i giovani che ho incontrato e con cui ho lavorato possano, rivolgendosi a se stessi, usare *Le parole del Padre* (Moreno, 2014, p. 180): "Amo essere come sono".

## BIBLIOGRAFIA

- Agamben, G. (2006). *Che cos'è un dispositivo?*. Roma: Nottetempo.
- Agostino, S. (2016). *Le confessioni*. Milano: Mondadori.
- Benasayag M. (2018). *Funzionare o esistere?*. Milano: Vita e Pensiero.
- Bignamini S., Comazzi D. (2004). La fine dell'adolescenza e il giovane adulto. In Maggiolini A., Pietropolli Charmet G. (2004). *Manuale di psicologia dell'adolescenza: compiti e conflitti*. Milano: Francoangeli.
- Böhme, G. (2010). *Atmosfere, estasi, messe in scena*. Milano: Christian Marinotti Editore.
- Borgna E. (2019). *La follia che è in noi*. Torino: Einaudi.
- Boria G. (2005). *Psicoterapia psicodrammatica*. Milano: Franco Angeli.
- Boria G., Muzzarelli F. (2009). *Incontri sulla scena*. Milano: Franco Angeli.
- Boria G., Muzzarelli F. (2018). *L'intervento psicodrammatico. Il metodo moreniano dal gruppo all'intervento individuale*. Milano: Edizioni FS.
- Brook P. (1998). *Lo spazio vuoto*. Roma: Bulzoni Editore.
- Buber, M. (1993). *Il principio dialogico e altri saggi*. Milano: Edizioni San Paolo.
- Chambers, A. (2020). *L'età sospesa*. Modena: Equilibri.
- De Leonardis P. (1994). *Lo scarto del cavallo. Lo psicodramma come intervento sui piccoli gruppi*. Milano: Franco Angeli.
- Dotti L. (2002), *Lo psicodramma dei bambini: i metodi d'azione in età evolutiva*. Milano: Franco Angeli.
- Dotti L. (2011), *Storie che curano*, Milano: Franco Angeli.
- Dotti L. (2013), *La forma della cura. Tecniche socio e psicodrammatiche nella formazione degli operatori educativi e della cura*. Milano: Franco Angeli.
- Francesetti, G. (2019). *Fondamenti di psicopatologia fenomenologico-gestaltica. Una introduzione leggera*. Roma: Giovanni Fioriti Editore.
- Francesetti, G. e Griffero, T. (2020). *Psicopatologia e atmosfere. Prima del soggetto e del mondo*. Roma: Giovanni Fioriti Editore.
- Fromm E. (2020). L'atteggiamento creativo. In AA. VV. *La creatività*. Brescia: Morcelliana.
- Galimberti, U. (1999). *Psicologia*. Milano: Garzanti.
- Galimberti, U. (2018). *Il corpo*. Milano: Centauria.
- Han, B. C. (2015). *La società della stanchezza*. Roma: Nottetempo.

- Han, B. C. (2021). *La società senza dolore. Perché abbiamo bandito la sofferenza dalle nostre vite*. Torino: Einaudi.
- Lancini M. (2014). *Il giovane adulto. La terza nascita*. Milano: Raffaello Cortina
- Maggiolini A., Pietropolli Charmet G. (2004). *Manuale di psicologia dell'adolescenza: compiti e conflitti*. Milano: FrancoAngeli.
- Monguzzi F. (2021). *Sintomi della normalità. Mente e mentalità dell'epoca contemporanea*. Milano: Mimesis Edizioni.
- Moreno J. L. (1985) *Manuale di psicodramma. Il teatro come terapia*. Roma: Astrolabio.
- Moreno J. L. (1987) *Manuale di psicodramma. Tecniche di regia psicodrammatica*. Roma: Astrolabio.
- Moreno J. L. (2011). *Il teatro della spontaneità*. Roma: Di Renzo Editore.
- Moreno J. L. (2014). *Le parole del padre*. Firenze. Phasar Edizioni.
- Moreno J. L. e Toeman, Z. (1996). *Gli spazi dello psicodramma*. Roma: Di Renzo Editore.
- Moreno J.L. (2002), *Il profeta dello psicodramma*. Roma: Di Renzo Editore.
- Moreno J.L. (2009), *Who Shall Survive? Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma*. Roma: Di Renzo Editore.
- Rosa, H. (2015). *Accelerazione e alienazione. Per una teoria critica del tempo nella tarda modernità*. Torino: Einaudi.
- Sartre J. P. (2006). *L'esistenzialismo è un umanismo*. Roma: Armando Editore.
- Sartre J. P. (2006). *L'esistenzialismo è un umanismo*. Roma: Armando Editore.
- Stanghellini G. (2018). *Mondi psicopatologici*. Milano: Edra Spa.
- Stanghellini G. (2022). *Divina presenza. La porta mistica erotica ed estetica all'esperienza dell'informe*. Macerata: Quodlibet.
- Tagliapietra, A. (2017). *Esperienza. Filosofia e storia di un'idea*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Yalom I. (2014). *Il dono della terapia*. Vicenza: Neri Pozza Editore.