

Alle origini dello psicodramma si narra che nel 1912 Sigmund Freud notò uno studente alquanto bizzarro che seguiva le sue lezioni. Si avvicinò e gli chiese cosa facesse. Jacob Levi Moreno – questo il nome dello studente – rispose: “Ebbene, dottor Freud, io comincio dove lei finisce. Lei incontra le persone nel setting artificiale del suo ufficio. Io le incontro nelle strade e nelle loro case, nel loro ambiente. Lei analizza i loro sogni. Io do loro il coraggio di sognare ancora. Lei le analizza e le scompone. Io consento loro di agire i loro ruoli conflittuali e le aiuto a comporre le parti separate“.

Cosa è lo psicodramma

Lo psicodramma è un lavoro psicologico che consiste nel mettere in atto, attraverso una recitazione che presto diviene spontanea e vera nell'espressione emotiva, il mondo interno e relazionale della persona in un contesto di gruppo. Attraverso questo lavoro si esternalizzano parti di Sé, relazioni interrotte, traumi, sogni che, attraverso l'interazione con altri personaggi derivati sempre dal mondo interno ed agiti dai componenti del gruppo, hanno così l'occasione di integrarsi, incontrarsi, fare pace. I partecipanti sono quindi invitati ad entrare nel mondo del “come se”, nel mondo della finzione, come scusa per affrontare se stessi e la realtà esterna, nell'esplorazione di nuovi comportamenti, nuovi adattamenti, nuovi significati.

Il pubblico in questo lavoro riveste ruoli importanti, che possono andare da quello simile al “coro” delle tragedie greche. Ma soprattutto può interagire con l’attore principale del momento, rivestendo le varie maschere del suo mondo interno, attraverso anche l’interazione tra i suoi membri. In una singola sessione, è dal pubblico che emerge l’attore principale, il protagonista della storia, come avveniva in origine in teatro. Un momento di una sessione di psicoterapia corporea esperienziale di gruppo. Lo psicodramma è a pieno titolo un metodo di psicoterapia corporea, basata sull’azione più che sulla parola. La spontaneità emotiva in esso si rivivono in quasi tutta la loro potenza le emozioni bloccate, oppure si vivono emozioni mai provate, in un contesto sicuro, dove vige la regola della riservatezza verso l’esterno. Si permette al corpo di compiere movimenti terapeutici insieme a tutta la forza del gruppo. Il terapeuta è il regista, colui che assegna le parti con vari metodi, che facilita lo scorrere dell’energia nel gruppo. Inizialmente, è raro che i membri del gruppo possano muoversi con spontaneità, con fiducia, e sentirsi comunità. Il terapeuta ha come obiettivo proprio quello di far emergere questi elementi, che sono comunque sempre presenti in potenza all’interno di un’aggregazione di persone nel medesimo luogo. Quando tutti questi elementi sono presenti, diviene possibile la catarsi emozionale, ovvero la scarica emotiva che permette l’integrazione. Lo psicodramma può avere diverse durate e può essere messo in atto da un gruppo di 5-30 persone. Si parte sempre da un riscaldamento iniziale, in cui si

comincia a stabilire la fiducia tra le persone, una fase di azione in cui avviene il “dramma” ed una fase finale di condivisione in cui vengono esplorati i vissuti relativi all’esperienza.

Nella fase di azione sono molti i modi in cui il terapeuta può fare da regista. Egli può decidere di invertire i ruoli tra i personaggi, richiedere ad un personaggio di esprimere a parole, fermo in una determinata posa, quello che sta provando e pensando. Oppure può far ripetere la scena ad altri attori lasciando il protagonista a fare da spettatore del proprio dramma, richiedere ad un’altra persona di mettersi vicino al protagonista ed esprimere ciò che secondo lui sta sentendo in quel momento, far ripetere tutta la scena inserendo variazioni o cambiando la trama. Non si tratta di mero “teatrino” o “fare finta di”. Le persone a volte vengono davvero in contatto con quelli che alcuni chiamano "i propri demoni" o "vissuti dolorosi". Ed il terapeuta deve essere preparato ad ascoltare, senza dare soluzioni proprie ma facendo sì che dal gruppo stesso emerga la trama e la catarsi. Da queste poche impressioni spero di aver reso l’idea di quanto possa essere potente e ricco questo metodo, quante possibilità apre per lo svolgimento della psicoterapia di gruppo. È davvero difficile descrivere lo psicodramma, è un’esperienza che va vissuta per poterla conoscere a fondo. Se vuoi saperne di più suggerisco di partecipare ad un gruppo di psicodramma.