



Scuola di Psicoterapia Psicodrammatica di Brescia

Guida introduttiva al tirocinio

Una breve guida per conoscere la scuola, orientarsi nelle attività di tirocinio e comprendere i principali concetti dello psicodramma moreniano.

●● Chi siamo

La **Scuola di Psicoterapia Psicodrammatica di Brescia** nasce nel 2016 con l'obiettivo di favorire la formazione personale e professionale di psicologi e medici che intendono operare nell'ambito della psicoterapia secondo l'approccio psicodrammatico moreniano.

Lo psicodramma nasce dall'esperienza di **J. L. Moreno**, psichiatra rumeno che, affascinato dalla spontaneità dei bambini, fonda negli anni Venti il Teatro Improvviso: una forma teatrale nella quale il pubblico veniva coinvolto nello spettacolo e i personaggi prendevano forma sul palco attraverso l'improvvisazione degli attori.

Un giorno Moreno viene contattato da George, marito di una delle sue attrici. Sul palco Barbara interpretava abitualmente donne ingenue o eroine romantiche, mentre, secondo George, nella vita coniugale mostrava caratteristiche molto diverse. Moreno le propone allora di sperimentare ruoli più drammatici, come quello di una giovane prostituta. Con il passare dei mesi George riferisce un miglioramento della loro vita coniugale: Moreno intuisce così il possibile valore terapeutico della rappresentazione.

Dal teatro allo psicodramma

Da questa esperienza la visione di Moreno continua a evolvere. Definire lo psicodramma come una semplice fusione di psicologia e teatro sarebbe riduttivo, anche se tra i due ambiti rimangono alcune analogie terminologiche: per esempio, il professionista responsabile della seduta viene chiamato **direttore**.

●● Cosa aspettarsi dal tirocinio

Durante il tirocinio svolgerai prevalentemente **attività psicodrammatiche guidate** insieme agli altri tirocinanti, agli allievi della scuola e ai didatti. Nello psicodramma tutti i membri del gruppo sono posti su un piano di parità: persino il direttore è considerato il primo tra pari.

Non è quindi possibile limitarsi a osservare dall'esterno. Sarai parte del gruppo e avrai modo sia di osservare sia, se te la sentirai, di metterti in gioco. A differenza di come potresti aver immaginato un tirocinio, non guarderai un paziente dietro un vetro prendendo appunti: ascolterai le storie degli altri e, se vorrai, potrai raccontare la tua.

Uno spazio di partecipazione

All'interno del gruppo siamo tutti psicologi, psicoterapeuti o aspiranti tali. Siamo abituati ad accogliere tirocinanti: prova quindi, per quanto possibile, a superare l'imbarazzo iniziale e a partecipare, così da trarre il massimo dall'esperienza.

Se emerge un disagio

Se durante le attività psicodrammatiche dovessi provare disagio per ciò che avviene o per le emozioni emerse, rivolgiti alla tua tutor: sarà disponibile ad ascoltarti e ad aiutarti a elaborare l'esperienza.

●● Consigli per godersi al massimo l'esperienza

- 1 **Lasciati andare.** All'inizio potresti vergognarti: ti trovi in un gruppo di sconosciuti e ancora non conosci il nostro metodo. Dopo aver assistito a qualche psicodramma, prova ad affrontare gradualmente la timidezza e a metterti in gioco. Non ti giudicheremo, promesso.

2 Apri il tuo cuore. Per comprendere davvero lo psicodramma non basta studiarlo: bisogna anche farne esperienza in prima persona.

3 Dai spazio a ciò che emerge. Ogni psicodramma è una scoperta e alcune sedute possono essere particolarmente intense. Se un'esperienza ti ha fatto sentire a disagio o trovi difficile elaborare le emozioni emerse, sentiti libero di contattare la tua tutor.

4 Accetta un po' di disorientamento. All'inizio assisterai a molte attività nuove, probabilmente lontane da ciò che hai incontrato durante gli esami universitari. Non scoraggiarti: con il tempo il metodo e ciò che accade nel gruppo diventeranno più chiari.

•• Alcuni concetti teorici che ti aiuteranno a capire meglio cosa sta succedendo

Non è necessario conoscere già la teoria per partecipare alle attività. Le pagine seguenti raccolgono però alcuni termini e concetti che potresti incontrare e che ti aiuteranno a orientarti durante il tirocinio.

Alcuni termini che potresti sentire

Protagonista

È il membro del gruppo che, con la guida del direttore e l'aiuto degli io ausiliari, esplora psicodrammaticamente il proprio vissuto. Viene scelto dal gruppo e, da quel momento, il lavoro si concentra su di lui fino al suo ritorno nell'auditorio come membro paritario.

Direttore

Il direttore dello psicodramma, o psicodrammatista, promuove l'azione, cura la regia della rappresentazione e analizza il materiale emotivo che emerge durante la seduta. Il termine *direttore* sottolinea il ruolo attivo e propositivo del terapeuta.

Auditorio

È costituito dai membri del gruppo che, in quel momento, non sono direttamente coinvolti nell'azione psicodrammatica.

Io ausiliario

È il membro del gruppo scelto dal protagonista per assumere una parte nella rappresentazione. Si distacca temporaneamente dall'auditorio e interpreta qualsiasi ruolo utile allo sviluppo dell'azione psicodrammatica.

Tele

Il tele indica la naturale tendenza dell'essere umano a entrare in relazione con altri esseri viventi. Può essere positivo, quando si manifesta come attrazione, o negativo, quando si manifesta come repulsione; l'intensità del legame telico varia lungo un continuum che va dall'indifferenza al massimo coinvolgimento affettivo.

Il tele non va confuso con l'empatia: nel primo caso si parla di un sentimento reciproco, nel secondo di un sentimento unidirezionale. Durante il tirocinio potresti avvertire una particolare affinità con un membro del gruppo, anche avendoci parlato poco o per nulla: potrebbe trattarsi di un legame telico positivo.

●● Perché lo psicodramma funziona: il fattore S-C

La filosofia alla base dello psicodramma sostiene che l'essere umano possa liberarsi dai condizionamenti derivanti dal proprio vissuto quando viene posto nella condizione di esprimere la propria **spontaneità**. Essa permette alla creatività presente in ogni individuo di svilupparsi, interrompendo i comportamenti stereotipati e ampliando il ventaglio di risposte disponibili per affrontare le difficoltà della vita.

Spontaneità

È una forza che opera nel **qui e ora** e spinge l'individuo a cercare risposte adeguate a situazioni nuove oppure risposte nuove a situazioni già note.

Creatività

È la capacità di generare possibilità, soluzioni e modalità d'azione differenti. Per esprimersi ha bisogno della spontaneità come catalizzatore.

Senza spontaneità la creatività è inerte; senza creatività la spontaneità rimane sterile.

Sebbene esista anche lo psicodramma bipersonale, la metodologia psicodrammatica esprime pienamente le proprie potenzialità all'interno di un gruppo, dal quale emerge di volta in volta un protagonista: la persona che porta la propria storia e, con essa, il proprio psicodramma.

A differenza degli approcci prevalentemente verbali, lo psicodramma coinvolge in modo rilevante anche la componente corporea. Le persone non si limitano a descrivere una situazione o una persona: possono reinterpretare il proprio vissuto nel qui e ora, all'interno di uno spazio protetto.

●● La teoria dei ruoli

Alla nascita il bambino vive in un universo indifferenziato chiamato **matrice d'identità**, una condizione nella quale non distingue chiaramente sé stesso dagli altri. Gradualmente, grazie alla spontaneità e alle interazioni con le altre persone, soprattutto con il caregiver, inizia ad assumere i primi ruoli. Quando viene allattato, per esempio, riceve il ruolo di "colui che viene nutrito".

Con il tempo il bambino impara a modificare e scegliere i propri ruoli e ad assegnarne agli altri. Se in una stanza una persona assume il ruolo di psicologo, per esempio, all'altra viene assegnato il controruolo di paziente; quest'ultima può anche rifiutarlo, magari interrompendo la terapia.

Le tre categorie di ruolo

Ruoli psicosomatici

Riguardano il corpo e i bisogni fisiologici, come il ruolo di "colui che mangia".

Ruoli psicodrammatici

Riguardano emozioni, desideri, fantasie e pensieri della persona.

Ruoli sociali

Regolano le relazioni con gli altri, come il ruolo di figlio.

L'lo come intreccio di ruoli e controruoli

L'idea di base è che l'lo si formi attraverso l'intreccio di tutti i ruoli e controruoli che assumiamo. Una persona psicologicamente flessibile riesce a utilizzare molti ruoli, senza identificarsi esclusivamente, per esempio, nel proprio ruolo lavorativo; sa passare da un ruolo all'altro, adattarli a situazioni nuove e comprendere il punto di vista degli altri.

La sofferenza può emergere quando una persona rimane bloccata in pochi ruoli rigidi e ripete sempre le stesse risposte, anche quando non sono più adatte. Lo psicodramma permette al protagonista di sperimentare nuovi ruoli e di osservare quelli già conosciuti da prospettive differenti.

●● Alcune tecniche psicodrammatiche

Le tecniche psicodrammatiche aiutano il protagonista a rendere visibili pensieri, emozioni, relazioni e possibilità d'azione. Il direttore le introduce in funzione di ciò che emerge nel qui e ora della rappresentazione.

L'inversione di ruolo

È la tecnica centrale dello psicodramma. Il protagonista scambia il proprio ruolo con quello di un'altra persona, o di un oggetto, presente nella scena. In questo modo può esprimere la propria rappresentazione di quella persona o di quell'oggetto, caratterizzarla e sperimentarne il punto di vista.

Il doppio

È utile per aiutare il protagonista a formulare contenuti emotivi che altrimenti potrebbero rimanere inespressi. Un membro del gruppo interviene dando voce a ciò che il protagonista sembra vivere, lasciandogli la possibilità di riconoscersi o meno in quelle parole.

Il soliloquio

Il protagonista esprime ad alta voce ciò che gli passa per la mente, rivolgendosi a sé stesso. Rende così udibili pensieri ed emozioni che, altrimenti, rimarrebbero interiori.

Lo specchio

Viene utilizzato spesso quando il protagonista è sopraffatto dalle emozioni. Una scena appena rappresentata viene riproposta, ma un membro dell'auditorio agisce al posto del protagonista. Quest'ultimo può così osservarsi dall'esterno, con una distanza che favorisce una percezione più chiara di sé, degli altri e di ciò che sta accadendo.

L'intervista

È la modalità con cui il direttore spesso avvia il lavoro con il protagonista, aiutandolo a far emergere i contenuti mentali, relazionali ed emotivi da mettere in scena.

La presentazione di sé

Permette al protagonista di caratterizzare sé stesso e, attraverso l'inversione di ruolo, gli altri personaggi presenti nello psicodramma.

La proiezione nel futuro

Il protagonista rappresenta una scena nella quale immagina di trovarsi ad agire in futuro. La tecnica consente di chiarire o esprimere contenuti mentali ancora sfocati e di esplorare in anticipo possibilità, timori e aspettative.

La tecnica della sedia ausiliaria

Una sedia viene collocata sul palcoscenico e può essere utilizzata in due modalità:

- **Sedia vuota:** il protagonista immagina il proprio interlocutore seduto sulla sedia e interagisce con lui, potendo anche effettuare un'inversione di ruolo.
- **Sedia alta:** la sedia viene collocata sopra una cassa e il protagonista vi si siede, risultando più in alto degli altri e sperimentando una posizione di potere. Da lì può affrontare figure della propria vita dalle quali si sente sopraffatto.

L'amplificazione

Viene utilizzata per accentuare un gesto, un'espressione, una postura o un aspetto del ruolo, così da renderlo più evidente e facilitarne l'esplorazione.

●● Le fasi di una seduta psicodrammatica

Una seduta psicodrammatica si svolge tendenzialmente in gruppo, ma di norma si concentra su una sola persona, chiamata **protagonista**. La partecipazione al gruppo conserva comunque un valore formativo: anche chi non è protagonista può trarre beneficio dall'esperienza.

1 Il riscaldamento

Vengono proposte attività di gruppo che aiutano le persone a entrare in contatto con le proprie emozioni e con le proprie esperienze, mobilitando la spontaneità di ciascun partecipante. Al termine di questa fase si svolgono attività che permettono l'emergere del protagonista.

Durante il riscaldamento può essere proposta qualsiasi attività: potremmo, per esempio, metterci in gruppo e ululare. All'inizio potrebbe sembrarti strano; prova a rilassarti, a lasciarti trasportare e ad aprirti all'esperienza.

2 La rappresentazione scenica

Il protagonista mette in scena una situazione della propria vita, che può anche riguardare qualcosa che non è ancora accaduto, come la nascita del primo figlio per una donna incinta. La scena viene vissuta nel **qui e ora**: non si tratta di raccontare un evento, ma di entrare in una dimensione di semi-realtà nella quale ciò che accade viene sperimentato nel presente. Questo si riflette anche nel linguaggio: non si dirà "Mio padre ha fatto questo", ma "Mio padre sta facendo questo".

Insieme al direttore vengono introdotti progressivamente gli io ausiliari, utilizzati per rappresentare le figure significative della scena. Ciò che appare non è una ricostruzione oggettiva e fedele dell'accaduto, ma la realtà soggettiva del protagonista. Quest'ultimo può esplorare scenari o ruoli diversi da quelli realmente vissuti. Il punto di forza della messa in scena è l'azione: il protagonista non descrive soltanto ciò che succede, ma agisce.

3 La partecipazione dell'auditorio

Terminata la rappresentazione, il protagonista viene riaccolto nel gruppo. Gli altri partecipanti condividono le esperienze personali e le emozioni richiamate dalla scena. È una fase particolarmente importante e delicata: aiuta il protagonista a non sentirsi solo nell'aver vissuto determinati problemi.

Non si rielabora il vissuto del protagonista e non si danno consigli. Lo scopo è comunicare che ciò che è accaduto, seppure in forme diverse, appartiene anche all'esperienza di altri. Dopo che il protagonista ha donato la propria storia al gruppo, la reciprocità viene ristabilita offrendo qualcosa di sé anche a lui.

●● Per approfondire**Continua a conoscere lo psicodramma**

Se desideri approfondire, ti invitiamo a consultare il sito e i canali social della scuola, dove pubblichiamo contenuti informativi sullo psicodramma, sulle attività formative e sulla vita della scuola.