

IL SOGNO, IL CORPO, LO PSICODRAMMA

Come è noto, il pensiero junghiano riconosce a proposito del lavoro sul sogno, un lavoro analitico rivolto verso una duplice direzione: la dimensione "soggettiva" del sogno e quella "oggettiva". Gli elementi del sogno rappresentano altrettante "parti" della psiche. I cosiddetti "complessi autonomi" o addirittura gli archetipi, si personificano assumendo la forma dei personaggi che animano le vicende della rappresentazione onirica. Il lavoro psicodrammatico permette di esplorare entrambe le dimensioni attraverso la "messa in scena" del sogno stesso.

Sarà il compito di successive scene, connettere la rappresentazione onirica con la realtà vissuta in quel momento dal sognatore e con i ricordi della vita passata che emergono in associazione.

La tecnica dello Psicodramma è uno strumento particolarmente efficace e facilmente utilizzabile a diversi livelli di intervento psico - socio-educativo.

L'approfondimento analitico, sarà possibile in base alla preparazione specifica del conduttore ed alla domanda del contesto. Nel gioco psicodrammatico, la coscienza e l'inconscio dei singoli, del gruppo e collettivo, trovano vie di espressione attraverso un continuo bilanciamento.

Ma come si progetta, si mette in atto e si fa evolvere un gruppo? Il workshop proposto, a carattere teorico-esperienziale, lavorerà su questi temi attraverso la sperimentazione diretta da parte dei partecipanti.

Lo Psicodramma Qualche notizia storica

Lo Psicodramma come pratica terapeutica è stato creato e messo a punto da Jacob L. Moreno, Medico Psichiatra. Nacque nel 1892 in Romania, da una famiglia di ebrei sefarditi, partita dalla Spagna. Rimase a lungo senza nazionalità, come egli stesso racconta, e solo successivamente divenne cittadino americano, dopo aver vissuto a lungo a Bucarest ed a Vienna.

Moreno organizzò la I sessione ufficiale di Psicodramma il 1Aprile, (chiamato a Vienna il "giorno dei pazzi") del 1921, in un teatro di prosa a Vienna.

Successivamente nel pieno centro di Vienna, nella Mysedergasse, vicino al teatro dell'Opera, creò un teatro sperimentale di gioco spontaneo. Qui attori dilettanti realizzavano un "Giornale vivente", rappresentando in pubblico i fatti del giorno.

Da questa esperienza emerse la consapevolezza di quale potenza potesse avere lo Psicodramma come strumento terapeutico.

Il "teatro della spontaneità" divenne presto punto di incontro e di riferimento per una rivoluzione creativa. Vi confluivano tutti coloro che sentivano come troppo angusti i limiti della psicologia classica e della psicoanalisi.

Più tardi trasferitosi a Beacon, nello stato di New York, aprì una Clinica Psichiatrica.

Il suo vivace interesse sul sociale lo portò a lavorare intensamente su progetti di rieducazione di detenuti e di ragazze difficili, ponendo le basi della Sociometria. Quest'ultima ha per oggetto lo studio delle relazioni tra gli individui nell'ambito delle loro interazioni gruppali.

Nel 1936, sempre a Beacon nello stato di New York, fu costruito per lui il primo teatro terapeutico psicodrammatico. Successivamente Moreno si occupò sempre più attivamente dello psicodramma come strumento formativo di medici, paramedici, insegnanti, educatori. La sociometria ebbe una sempre più ampia diffusione ed i metodi psicodrammatici furono sempre più spesso utilizzati.

Nel corso del I Congresso Internazionale di Psichiatria (1950) a Parigi, Moreno pose le basi per un Primo Congresso Internazionale di Psicoterapia di Gruppo, che si svolse in Canada nel '54; successivamente nel 1964 a Parigi si riunì il I Congresso Internazionale di Psicodramma.

Qui, alla Salpêtrière, Moreno aveva fatto la sua prima presentazione del metodo psicodrammatico, invitato da Lebovici nel 1954. Il metodo psicodrammatico era inoltre già stato introdotto in Francia per la terapia infantile nel 1946 da Mireille Monod e per la formazione degli adulti da Anne Ancelin Schutzenberger.

Moreno e Jung, pur essendo vissuti in un'epoca pressappoco contemporanea (Jung 1875-1961 e Moreno 1889-1974) non ebbero mai occasioni di incontro diretto.

Si sa comunque che Moreno aveva letto alcuni lavori di Jung, anche se probabilmente non ne era un esperto conoscitore. Sono note alcune sue opinioni specifiche in proposito. Egli riconobbe a Jung il merito di aver messo in luce e sottolineato nei suoi scritti, l'importanza dell'inconscio collettivo quale substrato psichico comune a tutti gli uomini, tuttavia considerò limitato l'uso che fece di questa scoperta.

Alcuni aspetti accomunano il pensiero di Jung e quello di Moreno. Mi limiterò a citarli, rimandando chi possa essere interessato ad un approfondimento ad alcune citazioni bibliografiche.

1 L'influsso da parte del pensiero socratico

2. L' influsso da parte del pensiero di Bergson.

3. L'anelito religioso

3. L'azione drammatica

Soprattutto nel mondo attuale, in epoca di globalizzazione e di “incontro- scontro tra mondi e culture”. è importante riflettere sugli strumenti e le possibilità di utilizzo che un incontro tra il pensiero di C. G. Jung e quello di J.L. Moreno mettono a disposizione nella pratica terapeutica, analitica, e non solo...

A) Gli elementi base dello Psicodramma

1. IL PALCOSCENICO

Il palcoscenico, ove si svolge l'azione drammatica, è lo spazio fisico delimitato dai partecipanti seduti in cerchio. In questa posizione tutti sono equidistanti dal centro dove si svolge la scena e nello stesso tempo hanno la possibilità di guardare tutti gli altri in viso essendone a loro volta visti.

Sul palcoscenico le immagini della vita dei partecipanti trovano spazio accanto a quelle che emergono dall'inconscio come fantasie e sogni, incarnandosi nella realtà concreta della rappresentazione scenica. Il palcoscenico assume allora nello psicodramma la funzione di un luogo di incontro tra la realtà concreta rappresentata dal gruppo che lo delimita e dai partecipanti e la realtà del mondo interno del protagonista.

2. IL PROTAGONISTA

Nelle sessioni dello psicodramma, il protagonista è il partecipante (spesso più d'uno), che porta il materiale che viene drammatizzato attraverso la rappresentazione di una o più scene. La scelta del protagonista o dei protagonisti su cui si lavora nelle singole sessioni, è operata intuitivamente dal conduttore.

E 'spesso il partecipante i cui temi sembrano catalizzare l'energia del gruppo, riscuotendo una maggiore risonanza. La scelta operata dal conduttore avviene in base a ciò che gli sembra di cogliere nel gruppo: atteggiamenti, espressioni mimiche, posture, associazioni o altri messaggi anche meno espliciti, che sembrano indicare una più intensa partecipazione emotiva rivolta verso alcuni dei temi trattati.

L'attenzione al protagonista è sempre costantemente bilanciata dall'attenzione al gruppo nel suo insieme, così come i temi giocati dai singoli sul palcoscenico psicodrammatico sono al tempo stesso temi del protagonista che riflettono quelli del gruppo.

3. IL CONDUTTORE

Il conduttore raccoglie su di sé più funzioni. Egli è infatti chi guida il gruppo nella incessante esplorazione all'interno del labirinto di relazioni, fantasie, incontri, sentimenti, emozioni, immagini e ricordi che nello psicodramma si costellano e chi nello stesso tempo ne ricerca un senso che restituisca una forma ed una direzione. In questo cammino rispecchia un mondo, che è al tempo stesso quello delle relazioni tra i protagonisti-partecipanti e quello delle relazioni tra le figure del loro mondo interno, che continuamente così si arricchiscono e si trasformano.

Formulando ipotesi di svolgimento dei temi, cura, insieme al protagonista ed al gruppo, la regia delle scene, mantenendo viva in sé la funzione analitica, che gli permette di avere la consapevolezza di ciò che accade e di ciò che egli stesso opera in quel momento.

Nello stesso tempo esercita consapevolmente la funzione terapeutica che, come sempre, si esplica nel gruppo attraverso due direzioni, nei confronti dei singoli e del gruppo nel suo insieme.

4. IL GIOCO E LA SCENA DRAMMATICA

Le scene che vengono giocate sono prevalentemente suggerite dal protagonista che ha portato il tema o il problema su cui gli interessa lavorare.

Il contenuto della scena giocata può riguardare diverse dimensioni temporali: può essere un ricordo recente, un'impressione o una fantasia che riguarda il "qui ed ora", un ricordo che risale a qualche mese o a moltissimi anni prima, o la sequenza di un sogno che appartiene allo spazio senza tempo del mondo onirico.

Accade spesso che alla drammatizzazione del sogno segua una scena di realtà del medesimo protagonista, che il sogno sembra richiamare, oppure le scene successive riguardano sogni o ricordi evocati in altri partecipanti, che sembrano svolgere lo stesso tema.

Talvolta le scene, sia che riguardino il sogno che la vita reale, sembrano evocate dalla realtà stessa del gruppo e dalla sua storia, che continuamente si intreccia con la storia e la realtà dei singoli.

Lo psicodramma junghiano riconosce al sogno un'importanza centrale nella possibilità di esprimere i messaggi dell'inconscio, favorendo quindi quel continuo dialogo tra coscienza ed inconscio che costituisce il fulcro del lavoro analitico. Il fatto poi che il sogno stesso o il ricordo, che appartiene al mondo interno del sognatore, divenga, attraverso la scena, una realtà concreta condivisa dal gruppo, permette che il lavoro analitico si indirizzi parallelamente sul protagonista, sul gruppo nel suo insieme, e sui singoli partecipanti, con la possibilità di mettere a fuoco nei singoli l'uno e l'altro aspetto.

5. IL GRUPPO E GLI "IO AUSILIARI"

Nei gruppi di psicodramma continuativi in genere il numero dei partecipanti varia da un minimo di 5 ad un massimo di 15. Per i gruppi di workshop tuttavia il numero può anche essere molto superiore a 15. I partecipanti ai gruppi continuativi sono selezionati, in base alle loro motivazioni, attraverso colloqui preliminari e si impegnano ad una partecipazione continuativa per almeno tre mesi. Ciò ha la funzione di dare al gruppo la stabilità indispensabile per un lavoro più approfondito. Periodici Workshop a carattere più aperto permettono alle persone interessate, che tuttavia non si sentono di impegnarsi in un'esperienza continuativa, una partecipazione sporadica ad un'esperienza di psicodramma, che può essere anche molto intensa.

6. LE OSSERVAZIONI

Aggiungerei tra gli elementi base dello psicodramma le "osservazioni". Queste ultime concludono le sedute dopo lo "sharing". Quando i conduttori del gruppo sono due si alternano nella conduzione delle sessioni, mentre il primo conduce il secondo si tiene da parte in un angolo del gruppo ed annota qualche appunto, che rimanderà in chiusura. Le osservazioni rappresentano una sorta di "filo rosso", che collega tra loro le scene e rappresenta, in un certo senso, lo svolgimento del tema del gruppo.

Quando il conduttore è solo rimanda comunque, anche se spesso più in breve, le osservazioni al gruppo, come una sorta di cornice che raccoglie il lavoro compiuto restituendolo ai partecipanti. Questo contesto offre inoltre anche la possibilità di raccogliere e riprendere ruoli, sentimenti, temi ed emozioni di protagonisti e partecipanti, che possono essere rimasti "sospesi" nel corso della conduzione perchè lo svolgimento della sessione non ha offerto il tempo di tornarci su.

B) Le tre fasi dello Psicodramma

1. WARMING-UP

Nei gruppi di psicodramma di base, che hanno carattere continuativo, raramente si ricorre allo "warming up". Ciò può avvenire per sbloccare situazioni che sembrano in stato di stallo.

La tecnica dello "warming up" in quanto tale viene utilizzata invece frequentemente, anche se non di regola, nei lavori di workshop, in cui i partecipanti non si conoscono affatto o comunque quando il gruppo è disomogeneo e necessita di una maggior integrazione, oppure non è ancora per nulla abituato a lavorare con la tecnica psicodrammatica ed ha quindi, in un certo senso, bisogno di un impatto e di un inizio più "soft". Lo "warming up" permette allora di entrare a poco a poco in relazione con gli altri attraverso un progressivo avvicinamento. Senz'altro i giochi di "warming up" hanno la caratteristica di essere proponibili anche nei contesti più difficili, dimostrando frequentemente una certa efficacia, non solo su di un piano che può essere quello della semplice risocializzazione, ma anche su quello più profondo di maggior consapevolezza di sé e delle proprie potenzialità relazionali.

2. DRAMMATIZZAZIONE

Come si è detto la scelta delle scene da giocare avviene ad opera del conduttore, che segue, oltre al suo intuito, le indicazioni più o meno esplicite che gli giungono dal gruppo e dal protagonista.

Alla scelta segue la "costruzione della scena", in cui prendono progressivamente forma sul palcoscenico psicodrammatico, attraverso la descrizione e la strutturazione dell'ambiente, gli oggetti, l'atmosfera, i personaggi e le emozioni che circolano. I partecipanti del gruppo assumono allora la funzione di "io ausiliari", interpretando le parti che il protagonista assegna.

3. SHARING

Lo sharing segue di solito la drammatizzazione di ogni scena, oppure ha luogo verso il termine della sessione. Ciò avviene quando il conduttore abbia scelto di passare con rapidità ad una scena successiva, al fine di sfruttare "a caldo" energie emotive che possano essere state mobilitate.

Lo sharing si indirizza essenzialmente verso due direzioni. La prima riguarda emozioni, sentimenti e sensazioni vissute nella scena in relazione alla parte che è stata assegnata nel gioco ed in eventuali cambi di ruolo. L'altra direzione dello sharing, solitamente successiva anche se non sempre, entra invece nella realtà del singolo partecipante in quanto tale: è cioè più relativa ai suoi aspetti personali. Può quindi riguardare sentimenti ed emozioni provate che gli sembrava riguardassero più lui che il protagonista, o anche associazioni personali che possono essere o meno oggetto di successive scene

Bibliografia:

Ancelin-Schutzemberger, A., *Lo psicodramma*, Martinelli, Firenze, 1972

Barz, E., *Selbstbegegnung im Spiel*, Kreuz, Zurich 1988

Barz, H *Dreams and Psychodrama*, Kairon Wilmette, Illinois, Usa 1990:

"Psychodrama and transcendent function" (Trad it *Anamorphosis*, Ananke, anno 5, n. 5, Torino, 2007, pp. 121-131)

Jung, C.G., *L'essenza dei sogni*, Bollati Boringhieri, Torino, 1976

Jung, C.G., *Considerazioni sulla psicologia del sogno*, Bollati Boringhieri, Torino, 1976

Moreno, J. L., *Manuale di psicodramma*, Astrolabio, Roma, 1985

Scategni, W., *Psychodrama/Group Processes and dreams/Archetypal Images of individuation*, Brunner-Routledge, London and New York, 2002