

# LO PSICODRAMMA

Tecniche  
e giochi di conduzione

SABINA MANES



*Strumenti per il lavoro  
psico-sociale ed educativo*

**FrancoAngeli**



I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

# LO PSICODRAMMA

Tecniche  
e giochi di conduzione

SABINA MANES

***Strumenti per il lavoro  
psico-sociale ed educativo***

**FrancoAngeli**

Copyright © 2011 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

*Bisogna imparare di nuovo a giocare come giocano i bambini, a realizzare se stessi in un gioco che non faccia differenza tra il reale, l'immaginario e il presunto. Giocare guarisce.*

J. L. Moreno



*a Furio*



# Indice

<b>Introduzione</b>	pag. 11
Lo psicodramma	» 11
Indicazioni per il conduttore	» 12
Presentazione al gruppo	» 15
Test di spontaneità e approccio rapido al gioco di ruolo	» 16
<b>Riscaldamento</b>	» 19
1. Comprendere le emozioni	» 20
2. Diventare un oggetto	» 21
3. Le scarpe parlano	» 24
4. In ritardo	» 26
<b>Conoscersi</b>	» 29
5. Effetto Lucifero	» 30
6. La legge del contrappasso	» 33
7. Scrittura e psicodramma	» 35
8. Il bambino nella bottiglia	» 39
9. Un breve addio	» 41
10. Finire le storie	» 44
<b>In famiglia</b>	» 47
11. Le raccomandazioni della mamma	» 48
12. Verità e bugie	» 52
13. Animali come uomini	» 54
14. L'autobiografia	» 56
15. Peggiorare la situazione	» 59

<b>Io e gli altri</b>	pag. 63
16. Infanzia di un mostro	» 64
17. Le parole sono pietre	» 67
18. Noi e gli altri	» 70
19. Chi somiglia a chi...?	» 73
20. Tu che animale sei?	» 76
<b>Giochi di ruolo</b>	» 79
21. Camminando chi sei?	» 80
22. Come in una favola	» 82
23. Il gioco della storia	» 85
<b>Cronache dell'esistenza</b>	» 89
24. Un fatto di cronaca	» 90
25. Risultati elettorali	» 93
26. Ritagli di giornale	» 96
<b>Ricorrenze</b>	» 99
27. Potessi rinascere	» 100
28. Il presepe	» 103
29. Vestiti di Carnevale	» 105
30. Gli anni della vita	» 108
<b>Test di spontaneità di J. Levi Moreno</b>	» 111
<b>Test psicodrammatici di Boring e Deabler</b>	» 113
<b>Bibliografia</b>	» 117

# Introduzione

## Lo psicodramma

Jacob Levi Moreno (1889-1974), protagonista della moderna psicologia, irrompe nella scena politico-culturale del Novecento, portando lo stesso scompiglio che lo psicodramma da lui ideato porterà nelle tradizionali tecniche della psicoterapia.

Psichiatra nella Vienna del primo dopoguerra, imbevuto delle teorie di Rousseau, Pestalozzi e Froebel, spesso si soffermava nei giardini con gruppi di bambini, affascinati dalle sue capacità di entrare nel loro fantastico mondo, di una realtà irreali, e spinto a sua volta alla ricerca di una spontaneità, creatrice di valori autentici. In lotta perenne contro gli stereotipi culturali del tempo, lavorava in istituzioni psichiatriche, con le prostitute, per contribuire a risolvere problemi sociali, razziali, politici ed economici. Nel 1921 il suo Teatro Improvvisato contesta il teatro tradizionale, in particolare la fissità dei ruoli interpretati dagli attori, come la passiva fruizione degli spettatori.

Moreno sperimenta insomma la spontaneità del teatro. Davanti al pubblico si fabbricano e si dipingono maschere. Il drammaturgo compone il testo senza una forma scritta definitiva. L'attore diventa creatore del suo personaggio. Il pubblico è invitato a reagire e interagire liberamente. Il Teatro spontaneo realizza, del resto l'identità hegeliana. Afferma Moreno: "l'illusione di un mondo reale è altrettanto importante della realtà di un mondo di illusione" (Moreno, 1947). Ed è in questo periodo che egli scopre l'importanza del pubblico e quindi l'utilizzo dei fenomeni di gruppo.

Più tardi Moreno arriva a comprendere la terapeuticità del teatro. La scoperta avviene per caso, se così si può dire, attraverso cioè l'esame delle ripercussioni personali nella recitazione teatrale di una sua brava e giovane attrice, Barbara. Nell'esperimento del **Giornale vivente**, Barbara metteva in scena fatti di cronaca interpretando sempre ruoli di eroine ingenui e ro-

mantiche. Poi un giorno il marito di lei Georg, confida a Moreno come nella vita coniugale Barbara fosse una donna aggressiva, violenta, sboccata. Moreno, allora, propone alla stessa di cimentarsi in situazioni drammatiche come quella per esempio di una giovane prostituta, aggredita e uccisa proprio in quei giorni. Nella parte, Barbara superò se stessa. Il ruolo era del tutto aderente al suo carattere e alla sua conflittualità interiore. Per mesi Moreno assegna alla donna ruoli violenti, drammatici finché Georg, il marito, conferma a Moreno che Barbara, nella vita privata e coniugale, aveva gradatamente cessato di avere accessi di rabbia e di mettere in atto i comportamenti lesivi al rapporto di coppia.

Il teatro, in breve, aveva avuto la funzione di una terapia: era la nascita dello psicodramma.

Lo psicodramma esce dal chiuso degli studi, dallo spazio protettivo e ovattato delle sedute individuali, mette il paziente in situazione attiva, lo solleva dall'immobilità delle sedute, gli consente di entrare nella scena dei suoi ricordi, di agire dal vivo le situazioni del suo passato, confrontandosi via via con i propri sentimenti ed emozioni: con dolore, amore, rabbia.

Recitando le sue preoccupazioni, attrazioni, repulsioni o esprimendo liberamente i propri conflitti, la persona prende coscienza della propria situazione e può liberarsi dal trauma, rivivendolo intensamente. Moreno definisce lo psicodramma la scienza che esplora la verità attraverso metodi drammatici.

Nello psicodramma si lavora ricordando, mettendosi in situazione, *facendo come se*, rivivendo il passato nel presente (*hic et nunc*). Lo psicodramma favorisce la spontaneità, la capacità di mettersi in relazione con gli altri, aiuta a spezzare i ruoli rigidi che costringono l'individuo e gli rendono difficile vivere in una realtà fluida e in continuo cambiamento.

## **Indicazioni per il conduttore**

Coloro che compreranno questo libro avranno sicuramente già letto i testi classici dello psicodramma: Moreno, Anzieu, Yablonsky, Schutzenberger, Lemoine e altri autori contemporanei. Contributi importanti per lo psicodramma che si ramifica in numerose maglie teoriche e in metodi molto diversi tra loro. Non ho molto altro da aggiungere. Nelle mie sedute di terapia, mi riferisco in parte allo psicodramma triadico dell'Ancelin Schutzenberger che sintetizza nella concezione teorica la psicoterapia di gruppo, la dinamica di gruppo e lo psicodramma.

Questo libro nasce da 30 anni di esperienza e il mio contributo vuol essere d'aiuto a chi si pone la domanda: *cosa fare, come condurre uno psico-*

*dramma?* Vedendolo gestire da altri sembra che le cose, tutto sommato, vengano da sé, che sia sufficiente conoscere le tecniche. Ma lo psicodramma non arde con qualsiasi combustibile. È come dire che non basta avere la scienza per essere un buon insegnante. Nei corsi del Ministero della Salute, che da anni conduco per l’Educazione continua in medicina, quando ho affidato agli psicologi la conduzione di uno psicodramma, sono rimasta stupita dalla grande difficoltà da loro provata. Una delle loro principali difficoltà consisteva nello scegliere, tra il vasto materiale prodotto dai partecipanti, il tema o il momento adatto a produrre la *situazione*, che coinvolgesse il protagonista, gli ego ausiliari e l’uditorio. Difficile è, in effetti, determinare i tempi, dare le battute, creare la scena e la regia. Una cosa è conoscere lo psicodramma, un’altra è saperlo condurre. Strumento delicato e potente, se malamente usato, rischia di spegnere rapidamente le tensioni emotive o, per contro, tramutarlo in un noioso esercizio di recitazione o addirittura in una fiammata distruttiva.

La stesso Moreno d’altronde sostiene: “Condurre uno psicodramma non è facile. Nulla di ciò che può accadere è prevedibile. Secondo me sono necessarie quattro condizioni: competenza tecnica, una certa semplicità cordiale e aperta agli altri, molto coraggio (per lanciarsi) e immaginazione creatrice” (Moreno, 1953).

La sintesi e la creatività sono sicuramente doti che il conduttore deve possedere per accendere la creatività nelle persone che lavorano con lui

Nello psicodramma il **conduttore** non ha una posizione neutra, né fa da specchio come nella terapia psicoanalitica. Deve avere capacità empatiche, essere comunicativo e disponibile a mettersi in gioco.

Moreno così elenca le sue tre funzioni: produttore, terapeuta, analista. “In quanto produttore deve essere attento a trasformare in azione ogni indizio offerto dal soggetto; a realizzare la rappresentazione psicodrammatica in uno stile consono al suo stile di vita; a evitare che la rappresentazione perda il contatto con l’uditorio. In quanto terapeuta può sia aggredire e scuotere il soggetto, sia ridere e scherzare con lui. A volte deve essere indiretto e passivo, tanto che la seduta psicodrammatica può sembrare condotta dallo stesso paziente. In quanto analista, infine, può integrare le sue interpretazioni con le risposte provenienti dalle informazioni delle quali può essere in possesso l’uditorio o il marito o i genitori, i bambini oppure i vicini” (Moreno, 1953, p. 83).

Moreno distingue tre forme principali di psicodramma:

1. lo psicodramma completamente spontaneo, non preparato in precedenza;
2. lo psicodramma preparato che, pur spontaneo nel momento che si attua, è stato pensato precedentemente. Quando il conduttore, in determinate

situazioni, lo ritiene utile al gruppo, può discutere con l'équipe e disporre con loro i temi, i protagonisti e i dettagli di uno psicodramma. A volte è lo stesso partecipante che chiede di giocare nel gruppo un suo problema;

3. lo psicodramma messo in scena o ripetuto, che consiste nella replica di una produzione dell'intero gruppo fatta durante una precedente seduta.

Attualmente lo psicodramma ha preso varie strade in base al suo utilizzo (esplorativo, diagnostico di formazione, terapeutico) e in base alle teorie di riferimento (gestaltico, analitico francese, junghiano, esistenziale, lacaniano).

Ho riflettuto a lungo su cosa e come scrivere questo testo; infine ho deciso che l'ottimale era fornire uno strumento di lavoro che fosse d'aiuto a chi opera con lo psicodramma e utile a coloro che si cimentano nelle terapie di gruppo. L'esperienza di tanti anni di lavoro spero risulti non meno utile anche a coloro che hanno deciso di sottoporsi a un lavoro terapeutico così impegnativo. I giochi che presento sono nati dagli incontri terapeutici e didattici, dei quali ho sperimentato sia l'efficacia che la riproducibilità. Forse sembreranno troppo strutturati, ma le domande stimolo servono spesso a far emergere emozioni e ricordi lontani di stati d'animo.

Suggerire temi su cui lavorare facilita la produzione di un materiale che forse non affiorerebbe alla memoria se non stimolato e suggerito sia dall'ascolto sia dal confronto delle vite altrui. Ho verificato che talvolta i miei pazienti hanno bisogno di un tema su cui lavorare. Il fatto, poi, che sia comune a tutti, li aiuta a mettere a fuoco ricordi e a rammentare ciò che non verrebbe loro spontaneamente alla memoria. Quello che conta soprattutto è il clima di fiducia con cui si lavora. So che le persone che per anni hanno seguito i miei gruppi erano e sono persone meravigliose capaci di mettersi in gioco, di scoprirsi ad altre persone, di soffrire, di confrontarsi; infine di sorridere delle proprie debolezze e di non vergognarsi delle proprie incapacità. Lo psicodramma è uno strumento che spinge a cambiare rapidamente, aiutati dal potere del gruppo.

Nella stesura di questo libro, la scelta di una maniera rapida di descrivere la nascita e l'articolazione del gioco, senza soffermarmi sui casi in questione, è dovuta al desiderio di mostrare al lettore il processo per cui nasce uno psicodramma e le sue possibilità di lettura. Dopo anni di lavoro diventerà facile creare lì per lì giochi nuovi, e tuttavia rimane indispensabile possedere un ampio serbatoio di tecniche e di giochi, frutto di esperienze e del lavoro di chi ci ha preceduto. A sua volta la nostra creatività ci permetterà di cambiare conoscenze e giochi, inventandone di nuovi e in grado di rispondere meglio ai bisogni dei pazienti.

## Presentazione al gruppo

In un gruppo appena formato è importante che i partecipanti si conoscano e si presentino in modo da stabilire un clima positivo. Fin dall'inizio, seduti in cerchio, ognuno si rivolge al vicino, dice il proprio nome aggiungendo qualcosa di significativo di sé (l'età, la professione, la situazione familiare). Il conduttore di solito rompe il ghiaccio. Se si presenta per primo, la sua introduzione diventa facilmente un modello per gli altri (se, per esempio, si sofferma sui suoi titoli di studio o sulle sue competenze, tutti di sé presenteranno solo il proprio curriculum).

Quando il gruppo è già formato, se si inserisce una nuova persona, è necessario che questa si presenti loro, e loro individualmente a lei.

Qui di seguito indico i diversi modi di conoscersi o presentarsi, onde evitare il ripetersi di un cliché convenzionale.

**VARIAZIONI.** Per evitare di ricorrere all'usuale tecnica di cui sopra, si possono utilizzare alcune varianti che diano al gruppo un'immagine più sfaccettata di ogni partecipante.

- Il conduttore chiede che ciascuno diventi la propria *madre* o il proprio *padre* e, parlando in prima persona, presenti se stesso così come immagina che il genitore lo veda o lo giudichi. Se le persone del gruppo sono sconosciute al conduttore, è meglio far scegliere a ciascuno dei presenti quale genitore vuole impersonare. Si evita, così, una recrudescenza di dolore per qualche genitore morto da poco, un lutto non ben elaborato.
- La variante del gioco potrebbe essere quella di farsi presentare da un datore di lavoro, dal proprio direttore, dal partner, da un collega o da un insegnante (trattandosi di studenti).
- Quando si deve integrare un nuovo partecipante e le persone del gruppo già si conoscono, ciascuno presenta il compagno seduto al proprio fianco a destra e così via, fino a giungere al nuovo venuto che presenterà se stesso.
- Ciascuno scrive su un foglio una frase, un disegno, il titolo di una canzone, una poesia che in qualche modo lo rappresenti. I testi poi vengono letti e mostrati al gruppo. Si può cercare di indovinare tra i presenti chi ha scritto il testo o il disegno. Questa modalità risulta piacevole.
- Ciascuno dice il suo nome poi verbalizza le fantasie che ha fatto prima di venire all'incontro, infine le aspettative che ha sull'esperienza dell'incontro.
- Il conduttore suggerisce che ogni persona dica il suo nome e un episodio a scelta della propria vita.

- Ogni partecipante, riferito il proprio nome, indicherà un colore che in qualche modo rappresenta l'umore e lo stato d'animo del momento.
- Al proprio nome si aggiunge un animale che rappresenta il nostro umore del momento.

## Test di spontaneità e approccio rapido al gioco di ruolo

Attraverso i test di spontaneità si vuole stabilire in quale misura un soggetto riesca ad adattarsi a una situazione, per lui generalmente inattesa, difficile, non usuale. Si valuta come il soggetto entra nel ruolo e come utilizza le possibilità del linguaggio, del corpo, del movimento, dell'interazione. I test di spontaneità e le situazioni standard di vita vengono utilizzate come allenamento alla flessibilità e alla spontaneità.

A. Ancelin Schutzenberger suggerisce come preparazione allo psicodramma una serie di situazioni di addestramento alla spontaneità. Eccone alcune.

**VIGILE E AUTOMOBILISTA.** Una persona interpreta la figura del *vigile*, un'altra l'automobilista sorpreso a forte velocità.

Il vigile ferma la vettura per eccesso di velocità; *l'automobilista*, sorpreso, reagisce come si sente.

Si vede come si sviluppa l'interazione.

**SIGNORE AL RISTORANTE.** Un signore entra in un ristorante. Gli dicono che tutti i tavoli sono occupati. Il padrone, per favorirlo, gli propone di sedere a un tavolo dove c'è una signora sola.

Il signore accetta. Alla fine del pranzo si scopre che la signora ha dimenticato a casa il suo portamonete.

In che modo evolve la situazione?

**RAGAZZA E GENITORI.** Una ragazza di 16 anni chiede ai genitori l'autorizzazione a uscire la sera (o andare a dormire alla casa del mare con gli amici).

Come rispondono i genitori? Quale il loro adeguamento ai costumi moderni?

**INVITO A PRANZO.** La scena si svolge nel salotto o sala, poco prima del pranzo. I padroni aspettano. Qualche invitato arriva ma non tutti... imbarazzo, fastidio preoccupazione...

**SENZA SOLDI A FINE MESE.** Marito, moglie ed eventualmente uno o due figli.

Il marito, in poltrona, legge il giornale.

La moglie arriva preoccupata e comunica che non ci sono più soldi in cassa. Il peggio è che manca ancora una settimana alla fine del mese.

Reazione del marito e, a seguire, di nuovo, della moglie poi del figlio o della figlia (si consiglia di invertire i ruoli).

**IMBOTTIGLIAMENTO NEL TRAFFICO.** Si stabiliscono i ruoli: guidatore e accompagnatore (marito-moglie, fratello-sorella, amico-amica ecc.).

La scena si svolge in macchina. C'è un blocco nel traffico, la macchina fatica a procedere.

L'accompagnatore è in grande ritardo e sollecita il guidatore.

Si vede come si sviluppa l'interazione.

**REGALO NON DESIDERATO.** Ruoli: il festeggiato e il donatore (moglie-marito, nipote e nonna, figlia-madre, amico-amica ecc.).

La scena si svolge in casa. Il festeggiato va ad aprire la porta e riceve dall'amico (o da chi si è stabilito), per il suo compleanno, un regalo assolutamente fuori dal suo gusto e dalle sue aspettative.

Come reagirà il donatore, o – a sua volta – il festeggiato (si consiglia di invertire i ruoli)?

**UNA "CALZA SMAGLIATA".** Una festa elegante in casa di amici. Uomini e donne. A una di queste ultime un conoscente fa notare che la sua calza è vistosamente smagliata.

Reazione della donna.

**IMPEGNO NON MANTENUTO.** Due amiche (o amici, a piacere).

Una di queste riceve una telefonata in cui un'amica (che parte per la villeggiatura) le chiede un grosso favore: dare ai canarini acqua e cibo durante la sua assenza. La donna accetta.

Scena seconda.

Le due amiche si incontrano. Sono passate le vacanze: i canarini sono morti per le inadeguate attenzioni da parte di lei. La padrona degli uccellini è triste e arrabbiata.



# Riscaldamento

La preparazione a una sessione di psicodramma è di fondamentale importanza. Il conduttore ha il compito di creare un'atmosfera di intimità e fiducia tra i membri del gruppo.

Non è facile esporre i propri sentimenti agli altri. Sapere di avere uno spazio privilegiato in cui le persone condividono emozioni e pensieri senza giudicarli rende più semplice aprirsi e mettere a nudo se stessi. Tutti devono sentire di far parte dell'azione che si svolge. Questo è ancora più vitale per le sessioni con finalità terapeutiche, giacché il coinvolgimento del gruppo aiuta a sentire di non essere soli con il proprio dramma. Questo sostegno ha già sul singolo una funzione terapeutica.

Nell'intento di riscaldare il gruppo si possono usare giochi di contatto, di movimento o i test di spontaneità e di approccio rapido al gioco di ruolo riportati nel capitolo precedente, come anche quelli descritti nei tre volumi di *Giochi psicologici* pubblicati dalla FrancoAngeli.