

# GIOCHI PER CRESCERE INSIEME



Manuale di tecniche creative

SABINA MANES



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

**FrancoAngeli**

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.





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.

# **GIOCHI PER CRESCERE INSIEME**

**Manuale di tecniche creative**

**SABINA MANES**

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

**FrancoAngeli**



*Grafica della copertina:* Alessandro Petrini

Copyright © 2007, 4a rist. 2016 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)*

# Indice

<b>Introduzione</b> , di <i>Sabina Manes</i>	pag.	9
<b>1. Giochi psicodrammatici</b> , di <i>Sabina Manes</i>	»	15
Se qualcuno mi presenta...	»	18
Presentarsi a coppie	»	19
Problemi di famiglia	»	20
Verità e bugie	»	21
Animali bisognosi di cure	»	22
Te lo dico con un sms	»	23
Metti in scena un film	»	24
Potrebbe andare peggio	»	25
Tarocchi in scena	»	26
Parla con il tuo dolore	»	27
Far vivere una foto antica	»	28
<b>2. Visualizzazione guidata e role-playing</b> , di <i>Palmira Sette</i>	»	29
Presentiamoci giocando	»	32
Le difficoltà della crescita: tra dipendenza e autonomia	»	33
Dare e prendere	»	34
Rappresentazione simbolica del sé nel gruppo	»	35
Le cose che rifiuto di me	»	36
Forza e debolezza	»	37
La bilancia della serenità	»	38
Il sogno che si avvera: l'autoabbraccio	»	39
Affermiamoci	»	40
Il rispecchiamento	»	41
Cogli la differenza	»	42
Le mie risorse interne	»	43

<b>3. Tecniche introspettive di psicologia transpersonale e umanistica</b> , di <i>Anna Maria Becattini</i>	pag.	45
Identifichiamo le nostre paure	»	48
Come ci rapportiamo agli altri	»	49
Il vecchio saggio	»	51
Ho bisogno di aiuto	»	52
Un personaggio interiore: l'osservatore	»	53
Le mie subpersonalità	»	54
Quanto sono fragile	»	55
<b>4. Percorsi di arte e danzaterapia</b> , di <i>Emanuela Canton</i>	»	56
Mondo interno-mondo esterno	»	63
Cascate di colore	»	65
Il mio mondo affettivo, tra passato, presente e futuro	»	66
Danzare il proprio nome	»	68
I due gruppi totemici	»	69
Percorsi foto-bio-grafici	»	71
Io danzo... tu racconti. Vissuti emotivi tra immagine fotografica, movimento e narrazione	»	72
Flessibili come elastici	»	73
Quando il volto è silente, il corpo parla	»	75
Nel bosco incantato. Viaggio immaginativo-corporeo-sonoro	»	77
Il mio... il tuo... il suo... il nostro disegno	»	80
Il gioco delle forme	»	82
Il corpo si racconta: dalla <i>body image</i> al racconto di sé	»	84
<b>5. Il massaggio contenitivo-affettivo</b> , di <i>Rosanna Leotta</i>	»	87
L'importanza delle mani	»	90
Leggerezza ed efficacia	»	91
Gatto contro gatto	»	92
L'imitazione	»	94
Lo schiacciasassi	»	95
Muscoli e contrazioni	»	96
Come stiamo in piedi?	»	97
Automassaggio delle mani	»	99
Automassaggio dei piedi	»	100
Di chi sono queste mani?	»	101
<b>6. Itinerari di musicoterapia</b> , di <i>Ernestina Zavarella</i>	»	103
Gli strumenti musicali, la mia voce nel gruppo	»	109
La mia musica e l'eco del gruppo che mi sostiene	»	111

Il mio, il tuo, il nostro ritmo	pag. 113
Dialoghi di emozioni e suoni	» 115
Mi affido al suono, mi affido all'altro	» 117
Il paesaggio sonoro interiore	» 119
Il cantastorie	» 121
Disegno la mia musica personale, e con l'aiuto del gruppo compongo una poesia	» 123
Pensieri in volo... un percorso tra note e colore	» 125
Le impronte dei suoni	» 127
Se la musica fosse una persona...?	» 129
Incontrarsi attraverso la musica	» 130
<b>7. Biodanza. La "poetica dell'incontro umano", a cura di <i>Oliviero Olivieri e Tiziana Zappi</i></b>	» 133
Ronda di integrazione	» 137
Camminare sinergico	» 139
Coordinazione ritmica in coppia	» 140
Camminare con determinazione	» 141
Sincronizzazione ritmica in coppia	» 142
Eutonia di mani	» 143
Incontro	» 144
Accarezzamento della schiena	» 146
Incontri di mani e sguardi	» 147
Rete affettiva	» 148
Danza di contatto minimo	» 149
Ronde o cerchi delle trasformazioni	» 150
<b>8. Percorsi di tecniche integrate</b>	» 152
Dai girotondi dell'infanzia... ai passi dell'adulto, di <i>Sabina Manes ed Ernestina Zavarella</i>	» 152
Il cercatore in viaggio, di <i>Anna Maria Becattini ed Ema- nuela Canton</i>	» 156
L'amore tra ombre e luci, di <i>Annamaria Becattini ed Ema- nuela Canton</i>	» 159
La poesia della nostra vita, di <i>Annamaria Becattini ed Emanuela Canton</i>	» 162
Il corpo racconta il vissuto affettivo, di <i>Rosanna Leotta e Palmira Sette</i>	» 165
Il peso interno, di <i>Rosanna Leotta e Palmira Sette</i>	» 168
<b>Bibliografia generale</b>	» 171



# Introduzione

di Sabina Manes

Sono trascorsi dieci anni dal primo libro di *Giochi psicologici* dell'Associazione J.L. Moreno. La nostra équipe ha seguitato a lavorare con i gruppi e per i gruppi. Ciascuno in relazione alla propria competenza e in settori diversi: istituzioni scolastiche, centri diurni, centri di salute mentale e di riabilitazione; in ambito educativo e per la formazione dei docenti, in un dialogo costante tra approcci diversi, tesi al benessere dell'individuo.

Ciò che ci unisce, pur nella nostra diversità di indirizzi e di esperienze è la visione olistica della persona, propria della psicologia umanistica. Da questa abbiamo mutuato alcuni punti fondamentali: la visione dell'uomo, gli obbiettivi della relazione d'aiuto, il ruolo del terapeuta e la sua relazione con il paziente-cliente, il predominio dell'esperienza e l'importanza del lavoro di gruppo.

Nella civiltà occidentale per secoli ha dominato una visione dicotomica e frammentaria della realtà che ha tenuto separata la materia dalla coscienza, la mente e lo spirito dal corpo, il femminile dal maschile ecc. con il dominio di una parte su altre considerate meno valide o pericolose (la mente sul corpo, la ragione sull'emozione...). Questa dicotomia ha prodotto un pericoloso senso di separazione dell'uomo da se stesso, dagli altri, dalla natura. Un sintomo fisico può avere una causa mentale. Il corpo e i suoi organi non sono disgiunti tra loro; la mente non è scissa dal corpo; corpo e mente non sono separati dallo spirito. La pratica medica attuale tende ancora a considerare il corpo come un insieme di organi, scindendo la malattia dalla persona. Si cerca di eliminare i sintomi, non le cause: è considerata la malattia, non il malato. Si va sempre di più verso la specializzazione e la frammentazione, perdendo di vista l'unità bio-psichico-spirituale dell'individuo. L'essere umano non è disgiunto dai suoi simili e da tutto ciò che lo circonda. In questa nuova visione della realtà non vi è contrapposizione o dualismo ma interdipendenza e interconnessione: ogni parte contiene l'intero.

La psicologia umanistica, contrariamente alle altre correnti della psicologia contemporanea, parte da una visione positiva della natura umana, rifiuta di vedere l'inconscio come un serbatoio di impulsi, pensieri e desideri socialmente inaccettabili. Rollo May afferma invece che l'inconscio è costituito da "quelle potenzialità di conoscere e di sperimentazione che l'individuo non può o non vuole realizzare". Si è, comunque, convinti che ciascun individuo abbia in sé le risposte e che le possa scoprire se gli si concede tempo e spazio per attuarle. Questa capacità della persona di comprendersi e di risolvere i suoi problemi viene facilitata da un contesto di relazioni umane positive favorevoli. La relazione interpersonale che il terapeuta è in grado di stabilire è la chiave per favorire il cambiamento. In tal senso Carl Rogers rifiutò "l'arsenale tecnico codificato" e il concetto stesso di "metodo" in psicoterapia. La cura resta l'incontro tra due esseri umani: il terapeuta e il cliente. Il terapeuta, nella relazione, deve essere una persona *autentica, reale e trasparente*, deve accettare, rispettare il cliente, comprenderne, dal di dentro, i sentimenti; si sforza cioè di cogliere i significati che sono propriamente "ai limiti della coscienza". Deve poi avere la capacità di accettare e rispettare l'altro, l'umiltà di non imporre le proprie scelte di vita. E ancora: il terapeuta cerca di vivere più a fondo l'esperienza del paziente, non gli si rivolge in maniera obiettiva e distaccata. Differentemente da quanto avveniva per le tecniche psicoterapeutiche ortodosse, egli non è il silenzioso specchio dell'io, ma ne è una sorta di promotore attivo.

In umanistica, nel rapporto terapeutico, viene valorizzata la componente affettiva: una opinione positiva da parte del terapeuta, quando sia vissuta con sincerità e maturità, porta notevoli vantaggi. La persona in difficoltà, sentendosi accolta con fiducia ed affetto, è più incoraggiata ad entrare nel proprio mondo interiore e ad esplorarlo. Se ha difficoltà ad accettare se stessa, se ha dubbi sulle proprie risorse, l'accettazione e la stima del terapeuta l'aiuteranno a scoprire le proprie potenzialità e ad acquistare fiducia nel proprio valore. Perché qui vale il principio in base al quale un essere umano può amare e stimare se stesso solo se incontra qualcuno che lo apprezzi e lo accetti con amore. La *terapia centrata sul cliente* di Rogers è una terapia non-direttiva che si basa sulla visione positiva della persona e su un metodo terapeutico di rispetto e di non-interferenza del terapeuta, nella convinzione che in ciascuno esiste la capacità di autorealizzarsi. Il suo compito è quello di favorire lo sviluppo e l'utilizzazione delle potenzialità del paziente aiutandolo a superare i blocchi che gli impediscono di esprimersi con libertà e pienamente. Aiutare la persona ad essere se stessa, ad individuarsi. Per Rollo May il compito primario del *counselor* è quello di assistere il cliente nella

ricerca del suo vero sé e di aiutarlo a trovare il coraggio di essere quel sé. Radice filosofica della psicologia umanistica è *l'esistenzialismo* che evidenzia, al di là del facile ottimismo e determinismo del razionalismo, dello storicismo e del positivismo, la drammatica condizione umana assediata dalla solitudine eppure capace di reagire alla disperazione con la sua creatività e le sue scelte. L'idea base dell'esistenzialismo viene espressa dal filosofo danese S. Kierkegaard quando affermò che *“La verità esiste per l'individuo solo in quanto la traduce in azione”*. Da ciò ne deriva il principio: *conoscere attraverso l'azione*. La psicologia umanistica valorizza tutte le attività creative ed espressive che possano stimolare il paziente a raggiungere un buon livello di autostima e di affermazione personale. Inoltre la psicologia umanistica promuove nel paziente il coinvolgersi in attività o espressioni di sé, fuori dalla psicoterapia propriamente detta, stimolandone la consapevolezza delle proprie capacità di agire e di trovare soluzioni senza la protezione e il sostegno del terapeuta. Le caratteristiche dell'agire creativo, ritenute fondamentali per il paziente, lo sono a maggior ragione per il terapeuta. Gli psicologi umanisti preferiscono la loro umanità alla scientificità. Non pretendono di essere rigidamente “oggettivi” neppure al momento dell'osservazione. Il loro intento è scoprire l'altro nella sua globalità. Il terapeuta si coinvolge con il paziente in un interscambio, talvolta estremamente soggettivo che caratterizza la mutualità del rapporto terapeutico, tipico della psicologia umanistica. È evidente che tutto ciò comporta per il terapeuta un rischio, diversamente da quanto accade per coloro che sono rigidamente legati e protetti da invalicabili regole delle psicoterapie tradizionali. L'operatore umanistico ha consapevolezza dei limiti dell'osservazione e dell'interpretazione soggettiva del comportamento umano, ma proprio in questa sua vulnerabilità è la sua forza, la sua dirompente novità.

Alla terapia umanistica si deve il superamento della psicoanalisi individuale, della rigidità dei 50 minuti d'incontro e della scoperta e valorizzazione del lavoro di gruppo. La terapia di gruppo risponde alle esigenze di una società sempre più dinamica e pragmatica, risponde al bisogno dell'uomo del nostro tempo che subisce sempre di più la perdita di un senso di comunità e dei supporti sociali che una società patriarcale aveva fornito per secoli. Viviamo in un'epoca in cui gradualmente aumenta il senso di isolamento, di delusione, di anomia. Domina inoltre la penosa sensazione della mancanza di potere e di controllo sulla propria vita. Il sentimento di solitudine dell'individuo contemporaneo e la sua incapacità a stabilire amicizie e rapporti significativi, fa crescere il bisogno di condividere i propri sentimenti con altre persone. Esprimerli in compagnia di altri è già di per sé un'esperienza terapeutica. Rollo May scrive a tal proposito:

“Nella nostra epoca è spesso evidente che il senso di isolamento, l’alienazione del proprio sé dal mondo, sono sofferti non solo da individui in condizioni patologiche, ma anche da innumerevoli persone *normali*”.

Il nuovo paziente, infatti, non rientra negli schemi del paziente classico, non trova funzionale la vecchia terapia individuale. L’attrazione a partecipare agli incontri di gruppo soddisfa il bisogno di condividere i propri sentimenti con altre persone, il desiderio intenso di intimità di molti individui che si sentono imprigionati e soli. Nei gruppi infatti, sovente, viene posto l’accento sul *sentire, sul mettersi in contatto con i propri sentimenti, sull’entrare in relazione affidandosi all’altro*. Queste esperienze sono più facili da raggiungere in gruppo che in una terapia individuale. Con *l’eco di gruppo* si esce dal proprio isolamento. Chi ha esperienza dei gruppi rimane spesso sorpreso dalla capacità che alcune persone hanno nell’accostarsi al dolore altrui e di trovare i gesti e le parole giuste a dare sollievo. In tal senso Carl Rogers annota che

“... un’abilità del genere si manifesta usualmente nei gruppi tanto da indurmi a ritenere che nella vita umana la capacità curativa o terapeutica sia molto più comune di quanto non immaginiamo. Spesso per manifestarsi si richiede soltanto che le sia accordato il permesso o le sia possibile la libertà di esprimersi”.

Nell’ultima metà del secolo scorso i modelli tradizionali sono entrati in crisi e si sono moltiplicate nuove forme di psicoterapia. Nel 1962 nasce ufficialmente la psicologia umanistica quando A.H. Maslow insieme ad altri psicologi provenienti da scuole diverse, ne stilano il *Manifesto*. Accanto a questo indirizzo e in contrapposizione al modello psicodinamico-psicoanalitico si sono affermati i modelli cognitivo-comportamentali, sistemico-relazionale e biofunzionale-corporeo.

Ma col tempo si è avvertita la necessità di confrontare i diversi modelli di terapia per trovare la strada più efficace ad aiutare il paziente.

Dagli anni ’70 sono state condotte una serie di studi e ricerche (Stiles, 1986; Elkin, 1989; Beckham, 1990; Orlinsky e Howard, 1986) per valutare l’efficacia delle diverse procedure terapeutiche da cui si è evidenziato che nessun approccio è superiore ad un altro o produce risultati migliori di un altro. Nessuna singola teoria e pratica psicoterapeutica può essere generalizzata ad ogni paziente: una può essere più utile di un’altra a seconda della persona, del problema, della situazione.

L’ottica attuale prevede che non sia il paziente a doversi adattare alla teoria del terapeuta; è invece necessario che sia questi a cercare un intervento utile al problema del paziente. A questo proposito Edoardo Giusti

sostiene che il terapeuta deve possedere una buona abilità valutativa e un'ampia varietà di tecniche d'intervento.

La multidisciplinarietà del terapeuta che usa un modello integrato, risulta sovente efficace nella pratica clinica, avendo egli dovuto compiere uno sforzo di sintesi fra le diverse teorie sullo sviluppo della personalità. La consapevolezza che quasi tutti i modelli di terapia possono essere efficaci sta conducendo ad una sorta di alleanza terapeutica convergente nell'idea che ogni individuo possiede una tendenza innata alla realizzazione delle proprie potenzialità (Malher, Winnicott, Stern, Maslow, Binswanger). Come afferma Francescato:

“all'interno dei nostri mondi psichici si sta passando da una logica dello scontro tra le varie parti del sé, del predominio e del controllo di alcuni aspetti sugli altri, a quella dell'incontro creativo, dell'interdipendenza tollerante fra componenti diverse del sé in un dialogo costante tra approcci diversi”.

Per favorire maggiormente queste potenzialità il metodo integrato risulta efficace in quanto prende maggiormente in considerazione gli aspetti creativi ed espressivi della persona, piuttosto che gli aspetti distorti e negativi; pone attenzione più sulle risorse e sulla forza che sui problemi; cerca di sollecitare e favorire la capacità di scelta, di trovare nuove soluzioni per rendere possibile il cambiamento. In questo senso, i diversi percorsi presentati nel testo si rivelano utili non solo per gli psicologi, ma anche per tutti coloro che operano in contesti dove l'evoluzione interiore, la crescita responsabile e la trasformazione dell'esperienza in chiave creativa siano gli obiettivi fondamentali del proprio lavoro (insegnanti, educatori, operatori psico-sociali, responsabili del benessere e della comunicazione nelle aziende).

L'Associazione J.L. Moreno in sintonia e stimolata dalle costanti ricerche sopra citate nell'ambito degli interventi terapeutici, negli ultimi anni ha organizzato periodicamente stage residenziali convergenti su un unico tema (*Ansia e depressione; Sogni ad occhi aperti e sogni ad occhi chiusi; Volersi bene; Il bambino interiore; Dalla dipendenza all'autonomia; Energia, benessere, creatività; L'alchimia dell'incontro*). Nello scorrere dei giorni ciascun conduttore ha lavorato sul tema proposto con la propria specifica tecnica. Gli incontri, così strutturati, hanno fornito ai partecipanti un ampio ventaglio di approccio terapeutico su un medesimo tema. In tal modo ciascuno ha potuto sperimentare il canale a lui più congeniale (linguaggio corporeo, musicale, espressivo...).

Queste giornate degli stage trascorse insieme sono state anche per noi operatori motivo di crescita. Lo stare a contatto, l'assistere al lavoro dei

colleghi, al di là degli usuali incontri organizzativi e di discussione, ci ha consentito di partecipare e sperimentare direttamente il lavoro dell'altro, di valutarne le potenzialità e di iniziare un dialogo d'integrazione. Nel corso del tempo, infatti, i conduttori hanno lavorato in coppia integrando efficacemente le tecniche: la potenza evocatrice della musica con lo psicodramma, il rilassamento e la visualizzazione guidata con il massaggio terapeutico, la meditazione con le tecniche arti danzaterapeutiche, la possibilità unificatrice dell'incontro umano attraverso la biodanza.

Questa integrazione è presente in diversi giochi di questo manuale. Lavorando insieme con passione, umiltà e competenza è accaduto quello che accade in ogni incontro autentico: uno scambio e un arricchimento reciproco.

Il libro è il frutto e quindi sintesi di esperienze di un lavoro individuale e collettivo.

Non deve spaventare la molteplicità e la diversità delle tecniche e metodologie. Il lettore potrà liberamente attingere, in base alla propria formazione e alla propria inclinazione espressiva, quei percorsi che meglio si adatteranno al momento, alla situazione e ai bisogni delle persone cui si rivolge.

## **Ringraziamenti**

Un particolare ringraziamento va a tutte le persone che con la loro preziosa partecipazione attiva alle esperienze dei giochi ci hanno consentito di poter effettuare le riprese dei video.

Grazie anche a Rosanna Leotta e a Palmira Sette che hanno con pazienza raccolto e revisionato tutto il materiale del testo.

# 1. Giochi psicodrammatici

di Sabina Manes

Lo psicodramma, prima terapia di gruppo, nasce a Vienna nel 1921 dalle esperienze di J.L. Moreno. Attraverso il “teatro improvvisato” sperimenta la spontaneità dello stesso: davanti al pubblico si fabbricano e si dipingono maschere. Il drammaturgo compone il testo senza una forma scritta definitiva. L'attore diventa creatore e interprete del suo personaggio. Contemporaneamente il pubblico è invitato a reagire e interagire liberamente. Il teatro spontaneo realizza l'identità hegeliana. Afferma Moreno: *l'illusione di un mondo reale è altrettanto importante della realtà di un mondo di illusione*. È in questo periodo che Moreno scopre l'importanza del pubblico e quindi l'utilizzazione dei fenomeni di gruppo. Si rende conto del valore catartico e liberatorio del gioco drammatico sia per l'attore che per lo spettatore. Le sue ricerche partono dalla spontaneità e dalla creatività. In effetti l'uomo si realizza solo quando può esprimersi liberamente nonostante le barriere sociali. L'io può espandersi in creatività a seconda del grado di spontaneità che è in grado di liberare. La creatività è la forza che spinge l'individuo a cercare una risposta adeguata per una situazione nuova o una nuova risposta per una vecchia situazione.

Lo psicodramma, che nasce dalla contestazione del teatro tradizionale e dalla presa di coscienza della sua terapeuticità, consente di rappresentare la propria vita con la stessa facilità con cui la si vive. I protagonisti improvvisano il loro ruolo partendo da una situazione reale o immaginaria. Chiaramente il soggetto proietta nel dramma che sta recitando, le sue preoccupazioni, le sue attrazioni, le sue repulsioni. Esprimendo liberamente i propri conflitti, la persona prende coscienza della sua situazione e può liberarsi del 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 (*hinc et nunc*). Lo psi-

codramma favorisce la *spontaneità*, la capacità di mettersi in relazione con gli altri, aiuta a spezzare i ruoli rigidi che costringendo l'individuo, gli rendono difficile vivere in una realtà sempre più fluida.

Lo psicodramma è una terapia di gruppo e in gruppo, permette di risolvere notevoli problemi di relazione e di affrontare nevrosi.

## Indicazioni per il conduttore

Gli incontri di psicodramma durano in genere 2 ore. Consigliata una frequenza settimanale. Il numero delle persone non dovrebbe essere inferiore a tre, non superiore a dodici.

Nello psicodramma il conduttore non ha una posizione neutra, non fa da specchio come nella terapia psicoanalitica, è una persona con reazioni reali, è attivo e propositivo. Deve possedere empatia e padronanza, mostrare la sua disponibilità a farsi conoscere e stabilire con i partecipanti un rapporto umano e diretto. Egli è direttore e regista della rappresentazione.

Nello psicodramma i partecipanti possono passare dal ruolo di spettatori a quello di attori.

Le sessioni di psicodramma si suddividono in tre parti: il tempo del gruppo, il tempo del singolo, il tempo della partecipazione.

Il **tempo del gruppo** (riscaldamento) è chiamato così perché tutti i partecipanti sono attivabili. Lo psicodrammatista scalterà il gruppo con attività che mobilitino l'energia e creino legami tra i partecipanti in modo che, chi lo desidera, possa condividere eventi della propria vita quotidiana, rabbie, lutti, proiezioni sul futuro. Ciascun partecipante avrà il "suo" tempo.

Nel **tempo del singolo** (o gioco drammatico) scelto il tema, il protagonista diventa l'eroe principale. Esprime il vissuto attraverso l'azione, nel *qui ed ora*, lavora ricordando, *mettendosi in situazione*, facendo *come se* e rivivendo il passato nel presente (reale o immaginario). L'uditorio tace. Nella fase successiva esprimerà ciò che ha provato.

Il **tempo della partecipazione** (reazioni di eco) permette al protagonista di uscire dal suo isolamento prendendo coscienza, attraverso le varie reazioni e sentimenti del gruppo, di non essere solo a vivere il proprio dramma umano e che anche altri hanno problemi o sentimenti simili ai suoi. Il tempo della partecipazione permette a tutti i partecipanti di esprimere ciò che hanno provato durante l'azione drammatica (catarsi del gruppo).

Qualsiasi situazione o problema può essere messo in scena: la storia privata di una persona, un fatto di cronaca, un avvenimento che ci preoccupa, un racconto fantastico. Se si rappresenta un episodio di vita di un presente, egli vi partecipa come protagonista, sceglie coloro (ego ausiliari) che l'aiutano a rappresentarlo. Se lo psicodramma non riguarda una persona del gruppo, il conduttore può chiedere ai partecipanti di scegliere liberamente i ruoli della storia da interpretare. Ovvero, se lo ritiene utile, propone lui stesso i ruoli.

Nel filmato sono state presentate due importanti tecniche di Moreno: l'**inversione dei ruoli** e il **doppio** (in "Problemi di famiglia").

Durante l'azione tra A (il fratello) e B (la sorella), A "**cambia di ruolo**", di posto, di situazione e diventa B, mentre B diventa A. Entrambi devono tentare di *essere* l'altro, di mettersi nei panni del personaggio, di dividerne i sentimenti. L'inversione permette di vedere dall'interno la realtà dell'altro, di confrontarla con quello che se ne pensava prima dal proprio punto di vista.

L'altra tecnica è il **doppio**. Nello psicodramma, quando il protagonista per timidezza, inibizione, educazione non riesce ad esprimere liberamente i propri sentimenti, il conduttore chiama un doppio che si pone alle spalle del protagonista, gli poggia una mano sulla spalla. A questo punto il doppio, identificandosi col protagonista principale, cerca di manifestarne sentimenti ed emozioni. Il doppio, insomma, aiuta il protagonista a esprimere stati di paura, ostilità o amore, che l'altro è incapace a tradurre a parole.

Condurre uno psicodramma non è facile. Nulla di ciò che può accadere è prevedibile. Secondo la Ancelin Schutzenberger sono necessarie quattro condizioni: *competenza tecnica, una certa semplicità cordiale ed aperta agli altri, molto coraggio* (per lanciarsi) *ed immaginazione creatrice*.

I giochi da me proposti nel libro sono stati sperimentati più volte. Possono essere d'aiuto ai conduttori, diventare stimolo, aprire strade, mettere in moto riflessioni.

Il filmato propone non tanto l'intero processo di una seduta psicodrammatica, bensì solo due giochi riportati, tra l'altro, nel testo del libro. Il materiale prodotto è stato girato in diretta. Nell'intento di avere un materiale autentico nulla è stato preparato o precedentemente provato. Le persone, che gentilmente si sono prestate, non sono né pazienti né attori. Gli errori e le imperfezioni sono quindi relativi alla loro improvvisazione.

---

## Se qualcuno mi presenta...

---

di Sabina Manes

---

**Obiettivo:** presentarsi al gruppo. Acquistare consapevolezza dei vissuti del genitore e della relazione che essi hanno con il proprio figlio. Vedersi con gli occhi dell'altro

**Tecnica:** psicodramma

**Grado di difficoltà:** medio

**Età:** da 12 anni ad adulto

**Dimensione del gruppo:** qualunque

**Durata:** in relazione al numero di partecipanti

**Ambientazione:** una stanza con sedie per tutti i partecipanti

**Materiale:** nessuno

---

All'inizio di un lavoro di gruppo quando i partecipanti non si conoscono, è bene si presentino e dicano qualcosa di sé. Se si vuole evitare di ricorrere all'usuale tecnica di autopresentazione, si può utilizzare una variante che darà al gruppo un'immagine più sfaccettata di ogni partecipante.

Si chiede a ciascuno di loro di diventare la propria madre o il proprio padre e, parlando in prima persona, di presentare se stesso così come immagina che il genitore (padre o madre) lo veda o lo giudichi.

**Variante.** La variante del gioco potrebbe essere quella di farsi presentare da *un datore di lavoro, dal proprio direttore, da un collega, da un insegnante* (per gli studenti).

**Suggerimenti per il conduttore.** Se il conduttore conosce i partecipanti e sa che non ci sono stati lutti recenti in famiglia, può suggerire che tutti scelgano uno stesso genitore: "*Presentatevi come vi presenterebbe vostra madre (oppure vostro padre)*". Quando i partecipanti non sono noti al conduttore è preferibile lasciarli liberi di scegliere un genitore piuttosto che un altro onde evitare situazioni spiacevoli o risvegliare dolori recenti.

Non è facile staccarsi dall'immagine che abbiamo di noi stessi e vedersi con gli occhi di un altro calandosi nella sua visione. La presentazione positiva o negativa, evidenzierà la conflittualità tra genitori, superiori e il soggetto che si autodescrive.

---

## Presentarsi a coppie

---

di Sabina Manes

---

**Obiettivo:** comunicare al gruppo informazioni sulla propria persona, immedesimarsi nell'altro. Vedersi con gli occhi altrui

**Tecnica:** psicodramma

**Grado di difficoltà:** medio

**Età:** da 12 anni ad adulto

**Dimensione del gruppo:** qualunque

**Durata:** in relazione al numero di partecipanti

**Ambientazione:** una stanza con sedie per tutti i partecipanti

**Materiale:** nessuno

---

**(questo gioco è presente nei filmati allegati on line al libro)**

Quando un gruppo è ampio, le persone sono di numero pari e non si conoscono tra loro si può iniziare il lavoro con una variante dell'autopresentazione. Si chiede di camminare nello spazio della stanza senza parlare. Si dovranno formare delle coppie casuali. Ogni coppia cercherà un posto appartato per scambiarsi informazioni. Ciascuno avrà tre minuti per dire al compagno qualcosa di sé. Nel frattempo il conduttore metterà in fila un numero di sedie pari alla metà dei partecipanti. In ogni coppia uno è seduto, l'altro sarà dietro di lui in piedi.

Solo dopo questa prima fase il conduttore inviterà le persone in piedi a presentare il compagno seduto riferendo in prima persona quello che è stato detto loro poco prima. Devono perciò fingere di essere il compagno e cercare di utilizzare le stesse parole e intonazioni ascoltate nel colloquio a coppie. Quando avranno terminato si chiederà ad ogni persona seduta se ritiene utile aggiungere qualche altra informazione che il compagno ha omissso di riferire.

Infine dopo che tutte le persone in piedi avranno presentato i compagni, i ruoli si cambieranno: le persone sedute andranno dietro ai loro partner che a loro volta occuperanno il posto sulla sedia.

**Suggerimenti per il conduttore.** Questo gioco richiama quello precedente "Se qualcuno mi presenta". Quando le persone raccontano se stesse al compagno, ancora non sanno di dover riascoltare le loro parole. Allorché il gioco prosegue ci sarà meraviglia nel sentire quali informazioni sono state date, l'intonazione e il colore che si è dato al discorso. Ci sono persone che