

METTI IN SCENA IL TUO PSICODRAMMA

Non c'è un copione: in questa terapia di gruppo ognuno recita se stesso. Per sciogliere i propri nodi interiori. Un esperto ti spiega come funziona

di Barbara Gabbrielli



Un palcoscenico, una balconata e un uditorio. Qualche elemento d'arredo. Benvenuti in un teatro di psicodramma. Ma non immaginarti copioni da imparare a memoria o lezioni di dizione. Perché qui nessuno recita, se non se stesso. I protagonisti non sono attori, bensì pazienti. E il regista non è un direttore, ma uno psicoterapeuta. Per l'esattezza, uno psicodrammatista.

Questo metodo, ideato a Vienna negli Anni Venti da Jacob Levi Moreno, è arrivato a noi passando prima dagli Stati Uniti solo una cinquantina di anni fa. E ora un libro appena uscito, *Lo psicodramma - Un'esperienza forte quanto la vita* di Corinne Gal (Tecniche Nuove, 18,90 €), ne ripercorre la storia e le tecniche utilizzate per curare i dolori dell'anima. Lo psicodramma è il "padre" di tutte le terapie di gruppo, parente stretto del teatro, ma vera e propria terapia psicologica. «È un approccio che stimola le persone a relazionarsi attraverso l'azione. La rappresentazione scenica è il cuore del metodo, e il palcoscenico è il setting della terapia», spiega Giovanni Boria, psicodrammatista e direttore della Scuola di specializzazione in psicodramma di Milano. «I gruppi si costituiscono e si frequentano per anni, sono aperti e continuativi anche se con il tempo si trasformano. Quando c'è un nuovo partecipante, è compito di tutti accoglierlo e integrarlo», aggiunge l'esperto.

MASSIMA LIBERTÀ D'ESPRESSIONE

Si inizia con un breve scambio di pensieri: ognuno è libero di esprimere ciò che vuole, un commento sull'incontro precedente, un fatto accaduto, un'emozione. Poi, il terapeuta propone a uno dei partecipanti di diventare il protagonista. E a questo punto inizia la drammatizzazione. Si può scegliere di mettere in scena un episodio della propria vita, un litigio, un sogno, un dialogo. Gli altri partecipanti vengono invitati a ricoprire un ruolo. Alla fine, tutti esprimono che cosa hanno provato durante la rappresentazione. Ma non si traggono conclusioni, non si fa un'analisi né una critica. Per esempio: il paziente che si sente come trasparente agli occhi dei propri familiari potrà mettere in scena, grazie

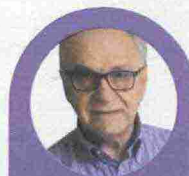
agli altri membri del gruppo, una situazione in cui si trova insieme ai familiari. Lo psicodrammatista lo guiderà, creando situazioni diverse e invitandolo a esprimere quello che sente o quello che vorrebbe dire ai vari membri della sua famiglia. «Lo psicodramma non è una recita, ma un gioco espressivo che libera la spontaneità e che svela modi di pensare e di essere inediti o difficili da tirare fuori. Il suo contenuto, infatti, è l'interiorità degli "attori"», aggiunge il dottor Boria.

ENTRI IN RELAZIONE CON GLI ALTRI

Lo psicodramma è utile per chi ha difficoltà a esprimersi, a relazionarsi. All'interno del gruppo ognuno esprime i propri bisogni e questo aiuta a superare blocchi dovuti a stress e traumi. Per i più timidi, poi, esiste la tecnica del doppiaggio: il terapeuta parla al posto del paziente e dopo gli chiederà se si è ritrovato in quello che ha detto. Oppure c'è la tecnica dell'alter ego, quando un membro del gruppo prende il posto del protagonista nella rappresentazione. Alla fine tutti sentono di conoscersi meglio.

Qui trovi i centri specializzati

- ↳ Associazione italiana psicodrammatisti moreniani; info: aipsim.it
- ↳ Centro studi psicodramma e metodi attivi; info: centrostudipsicodramma.it
- ↳ Studio di psicodramma; info: psicodramma.it
- ↳ Società italiana psicodramma analitico: sipsapsicodramma.org
- ↳ Centro psicopedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti; info: cPPP.it



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. GIOVANNI BORIA
Psicologo
a Milano

Tel. 02-70300159
8 ottobre
ore 10-11