

## Introduzione

---

Durante la mia carriera di formatore e psicodrammatista ho letto tanti libri sullo psicodramma e sui ruoli: manuali perlopiù, o trattati di tecnica e metodologia. Dopo più di un ventennio trascorso a dirigere gruppi di vario genere ho sentito il bisogno di riordinare le idee. Uno di quei momenti nei quali si sente la necessità di dare un ordine alle cose imparate, di collegarle tra loro, di riassumerle in concetti e di fissarle attraverso la scrittura. Per questo motivo considero questo testo una raccolta di pensieri, di esperienze e di strumenti, attraverso cui poter condividere un metodo nel quale credo profondamente.

L'esperienza nella formazione mi ha portato a considerare le persone come un insieme di ruoli, di azioni, di scene vitali. Nessun accadimento si manifesta in modo isolato e ogni individuo è il prodotto della propria esperienza, nei suoi aspetti gradevoli o sgradevoli che siano. E ognuno, volente o nolente, è a suo modo protagonista della propria esistenza. Protagonista nelle emozioni che prova, protagonista nei suoi pensieri, nel suo modo di essere. Mi sono trovato molte volte di fronte a persone che si dichiaravano vittime dei propri superiori, della dipendenza forzata dal lavoro, del mondo in sé o, peggio ancora, di se stesse. Non che le vittime vere non esistano, sia ben chiaro, ma non ho mai condiviso l'atteggiamento di rinuncia a «rimanere in scena» da parte di molte persone. Ho sempre ritenuto che questa tendenza togliesse uno spazio vitale alla persona, alla sua spontaneità e alla creatività. Non vi è maggiore libertà che quella di poter essere autentici e di inseguire l'autenticità fuorviata, a volte, da tanti aspetti legati più al consumismo che ad altro. Milano, luogo in cui spesso lavoro, è una città frenetica. Le persone corrono sempre, si ammassano nel metrò, sugli autobus e nelle stazioni, e sono costantemente in ritardo.... Non hanno tempo e spazio per ascoltarsi. E' questo il progresso? Moreno, inventore dello psicodramma, scrisse il suo «*Who shall survive?*» nel 1953, paventando la minaccia del robot alla creatività dell'uomo. Pensava che il progresso avrebbe penalizzato l'individuo nella sua massima espressione. «*Molte delle forme assunte dal robot nella sua evoluzione sono venute non a confermare l'esistenza della creatività dell'uomo, ma anzi a soppiantarla, distruggerla, rinnegarla*».<sup>1</sup> Sorrido rileggendo questo stralcio, pensando al modo in cui oggi viviamo. Una quantità pressoché infinita di informazioni viaggia attraverso la rete, attraverso l'etere. Ci è stato tolto il piacere di aspettare una lettera di un amico lontano, di aspettare che la nostra amata rientri a casa per chiamarla, o semplicemente dello scambio di parole dal benzinaio oramai automatizzato. La robotica ha tolto e sta togliendo spazio alla relazione, uno dei bisogni principali dell'uomo, portando nuove forme e nuove modalità di interazione, spesso non altrettanto significative o perlomeno non della stessa qualità, non tanto per lo strumento in sé, ma per la mancanza di esperienza nell'utilizzarlo. Una crisi di spontaneità prevista da Moreno più di cinquant'anni fa e il disperato tentativo del mondo moderno di riscoprirlo attraverso dei surrogati tecnologici: la televisione ne è un esempio eclatante. La spontaneità è, in un certo qual modo, diventata un fenomeno mediatico da sfruttare. Persone che appaiono autentiche, fuori dagli stereotipi della società dei consumi, capaci di emozionarsi per un incontro con una persona persa di vista per anni, o capaci di farsi «rappresentanti» dei sentimenti quotidiani del vivere comune. Le persone hanno bisogno di ritrovare la loro spontaneità per sentirsi vive e per accantonare la straordinaria quantità di ansia che pregna la loro quotidianità, probabilmente causata dalle mille incertezze sociali e dalla mancanza di stabilità. Il bisogno di osservare, di emozionarsi, di ritrovarsi e appartenere ad un genere, è un bisogno del nostro tempo o è un bisogno universale che è solo stato maldestramente nascosto dalla civiltà? La creatività e la spontaneità non possono

---

<sup>1</sup> J. L. Moreno, *Il teatro della spontaneità*, Di Renzo, Roma, 2007

morire; con esse morirebbe il mondo in cui viviamo. Tutto quello che ci circonda ne è pregno, tutti gli individui ne sono dotati e le esprimono attraverso l'esistenza. Rinunciarvi sarebbe come rinunciare ad «esserci». Vendere l'anima al diavolo non è forse la più grande metafora sulla rinuncia alla spontaneità? E' forse la mancanza di consapevolezza che porta gli individui a pensare e a ricercare questa energia, a volte, nel modo sbagliato.

In questo libro si parlerà di psicodramma come portavoce delle emozioni umane, in tutta la loro autenticità e profondità. Non una medicina per tutti i mali, ma uno strumento di ricerca personale e professionale che mette l'uomo al centro del palcoscenico dell'esistenza. Ho cercato di spiegare attraverso la scrittura non solo il metodo, ma anche le emozioni; ho parlato di piaceri, di paure, di rabbie e di dolori che spesso si confondono dietro le maschere che portiamo. Fare formazione è un buon lavoro e permette di incontrare molte esperienze differenti e molti stili relazionali; fare formazione con lo psicodramma permette di rendere visibili tali esperienze e tali stili. Il guardare con i propri occhi e con gli occhi degli altri è una risorsa infinita e lo psicodramma non è altro che un metodo che rende possibile tale processo senza che, contrariamente a quanto si crede, la propria esistenza privata venga messa in «piazza» e ci si trovi all'interno di un gruppo di terapia.

La prima parte del libro è dedicata alle origini e ai fondamenti dello psicodramma. Ne emergeranno strani parallelismi e condizioni che si ritrovano anche nella vita reale. Nella parte centrale saranno approfonditi i temi del ruolo, le sue strutture e sovrastrutture. L'ultima parte è invece dedicata alle applicazioni pratiche, attraverso suggerimenti e vere proprie schede lavoro per l'applicazione di alcune tecniche proprie dello psicodramma.

Mi auguro che i pensieri che seguiranno riescano a trasmettere la voglia di ricercare delle risposte e che le emozioni che accompagneranno le parole scritte possano prendere vita.