

# IL PROTAGONISTA DELLA SESSIONE DI PSICODRAMMA È UN EROE?

*Analisi della struttura della sessione psicodrammatica  
letta come viaggio dell'eroe nei miti*

GIORGIO DUCCO, DONATELLA SIGNETTI

## ■ SOMMARIO

La quantità di informazioni presenti nella nostra società disorienta e ostacola fortemente la ricerca di senso fondamentale per il vivere personale e collettivo. L'ostacolo principale è dato dalla natura stessa delle informazioni, che sono additive e non narrative. Nelle civiltà che hanno composto la storia dell'uomo sono presenti diversi miti, finalizzati a soddisfare il profondo bisogno umano di dare significato al vivere attraverso la religione, aspirazioni morali, istanze sociali. Tali racconti portavano alla luce visioni di senso dei fondamenti delle diverse culture e civiltà. Nel presente articolo si mettono in luce le sorprendenti analogie tra la struttura delle più antiche narrazioni, i miti, con il processo psicodrammatico: il viaggio mitico dell'eroe è posto in parallelo con il percorso del protagonista in una sessione di psicodramma. I miti e lo psicodramma, in quanto narrazioni, sono portatori di senso, al servizio della ricerca, personale e collettiva, particolarmente urgente nella società moderna, tecnologica, iper-connessa e sovrabbondante di informazioni.

*Parole chiave: mito, sessione psicodrammatica, narrazione, eroe, protagonista.*

## ■ THE PROTAGONIST OF THE PSYCHODRAMA SESSION IS HE A HERO?

**Analysis of the structure of the psychodrama session read as a  
hero's journey through myths**

The large quantity of information in our society bewilders us and simultaneously deeply hinders the search for fundamental meaning in our personal and collective lives. The main obstacle is the nature of information, which is additive and not narrative. In human civilization, myths had the precise purpose of giving voice to primitive realities and satisfying a profound need for meaning through religion, moral aspirations, and social demands. This article highlights the striking analogies between the oldest narrative structure, the myth, and the psychodramatic process. The mythical hero's journey is compared with the protagonist's path in a psychodrama session. Therefore, as narratives, myths and psychodrama are intrinsically bearers of meaning, at the service of personal and collective research of meaning, particularly urgent in the modern technological society, hyper-connected and overabundant with information.

*Keywords: myth, psychodrama session, story-telling, hero, protagonist.*

Il filosofo Byung-Chul Han ha analizzato nei suoi recenti scritti le criticità, presenti o possibili, tipiche dell'attuale società tecnologica e iper-connessa. Nel suo libro *Le non cose* vengono analizzati alcuni motivi della perdita di senso che sta in qualche modo invadendo la nostra società, fortemente caratterizzata dalla pervasiva presenza della tecnologia e di una comunicazione che è diventata iper-comunicazione. Sono le informazioni (le non-cose) che invadono la nostra vita, chiedendoci continuamente attenzione. Il simbolo di questo fenomeno è lo smartphone, presente nelle mani di chiunque, che il filosofo definisce, con un nuovo termine da lui coniato, "infoma", agente che elabora informazione, centro di diffusione di informazioni (Byung-Chul, 2022).

La principale caratteristica delle informazioni, che ci invadono come uno tsunami, è che *"...sono additive e non narrative. Si possono contare ma non raccontare."* (Byung-Chul, 2022, p. 9). *"L'addizione e l'accumulo delle informazioni scacciano la narrazione..."*, ma *"...solo le narrazioni generano senso e tenuta"* (ibidem, p. 10). Le informazioni pertanto si sommano una dopo l'altra, una sopra l'altra, senza creare o cercare un senso. La gestione di un'enorme massa di informazioni è demandata ad algoritmi, l'essere umano perde sempre più il proprio potere di agire e la sua autonomia. Si trova dinanzi ad un mondo che sfugge alla sua comprensione (ibidem, p. 11).

La sovrabbondanza di comunicazione crea un baccano che impedisce la calma e la comprensione.

Lo smartphone potenzia l'autoreferenzialità e mediante il suo uso ci ritiriammo in una bolla che ci protegge dall'Altro (Byung-Chul, 2022, p. 29). Con esso intratteniamo delle relazioni di natura narcisista (Byung-Chul, 2022, p. 38) il cui centro e riferimento continuo è un se stesso sempre più distante dalla relazione con gli altri.

Tale comunicazione additiva e narcisistica non ha purtroppo risposte da dare alla nostra ricerca di senso e dalla cui soddisfazione dipende il benessere individuale e collettivo non consumistico. C'è pertanto, secondo Byung-Chul Han, necessità di comunicazione narrativa o di narrazione in genere, che possa riportare l'attenzione al filo di senso che ognuno può intravedere nella propria vita. La ricerca di senso è, quindi, più che mai urgente e attuale nella società moderna ipertecnologica.

Un tempo, nelle diverse società, erano i riti a restituire il senso del passaggio da un livello sociale ad un altro, da una tappa esistenziale a un'altra. Essi modellano i passaggi fondamentali della vita, sono forme necessarie di chiusura di momenti fondanti la nostra esistenza. Disattesi e abbandonati i riti, spesso senza accorgercene fatichiamo a dare un senso al nostro procedere.

I riti creano la comunità, rendendo il tempo "calpestable" come dice il filosofo. Un tempo cioè che possa permettere di collegare la concretezza dell'esserci con il senso della nostra esistenza. In tutte le civiltà antiche i riti, in particolare di passaggio, avevano lo scopo di assistere gli uomini durante i processi di trasformazione, che comportano mutamenti non solo nel conscio, ma anche nell'inconscio. Anche i miti sono stati sempre presenti, inizialmente come racconti orali, con lo scopo non di fornire risposte scientifiche ma di dare voce a realtà primigenie. Racconti che riportavano alla luce, per come ognuno personalmente li poteva "leggere", visioni di senso dei fondamenti delle diverse culture e civiltà.

I riti e i miti sono ricchissimi di simboli e quindi insieme hanno avuto la funzione di attivare il progresso dello spirito umano. Entrambi hanno come struttura interna una visione circolare, dove partenza, svolgimento e arrivo/ritorno rendono possibile la loro ripetuta rappresentazione, frequentazione, narrazione senza che perdano la loro forza di guida e sostegno dell'essere umano attraverso il tempo e le vicende personali e collettive. Essi sono pertanto le narrazioni che rendono possibili i percorsi di crescita personale e collettiva necessari per dare senso al nostro agire e al nostro essere.

Nel presente lavoro verrà messo in evidenza come il mito e lo psicodramma possono pertanto essere considerati portatori e agenti di percorsi narrativi che producono percorsi di senso. Due strumenti al servizio della ricerca del senso del vivere, oscurato e nascosto dall'iper-comunicazione e dalla sovrabbondanza delle informazioni additive tipiche della nostra società tecnologica.

### **Il viaggio dell'eroe: il mono-mito secondo Campbell**

Il mito è un racconto orale, simbolico apparentemente semplice di un'esperienza evolutiva o di un evento straordinario. Esso può essere ricondotto a temi universali comuni alle varie civiltà. Un lavoro che ha dato una svolta alla lettura dei miti e alla costruzione di "nuove novelle" è stato quello di Joseph Campbell, che nel 1949 scrive *L'eroe dai mille volti* (Campbell, 2012).

Joseph Campbell scoprì che i miti aiutano a dare un senso alla nostra vita, in virtù della loro struttura ricorrente, che è lo stesso processo che gli eventi seguono quando nell'esistenza umana accade qualcosa di significativo.

Secondo Campbell, l'esistenza di un filo conduttore che lega tutti i miti dell'umanità non deve sorprendere perché affonda le sue radici nella psiche stessa dell'*Homo sapiens*. Nella sua essenza il racconto mitico non sarebbe altro che un'elaborazione fiabesco-narrativa delle cosiddette fasi di passaggio, ossia dei momenti di maturazione in cui la mente umana è chiamata a fare i conti con il cambiamento. Il racconto mitico permette di contattare dentro di sé la fiducia nel potere trasformativo delle esperienze esistenziali che si presentano come momenti di svolta, che l'individuo è chiamato ad attraversare per crescere.

In particolare, dopo aver incontrato la teoria degli archetipi di Jung e dopo aver letto migliaia di miti, Campbell individuò nell'archetipo del "viaggio dell'eroe" il modello che più di altri influenza la nostra vita, perché si tratta di un modello che occupa un posto centrale nella cultura collettiva occidentale. L'archetipo del viaggio dell'eroe è un processo verso l'individuazione, verso il superamento dei confini personali, che consente il pieno fiorire del Sé e la sua apertura all'esperienza dell'unità con gli altri e con il mondo naturale e il mondo spirituale.

Il racconto mitico, secondo Campbell, è un'elaborazione narrativa delle fasi di passaggio, ossia dei momenti di maturazione della mente umana quando è chiamata a fare i conti con il cambiamento. Si tratta di fondamentali momenti di svolta che l'individuo deve affrontare per passare dall'incoscienza infantile all'età adulta.

Campbell scoprì Jung e la sua teoria sull'inconscio collettivo quando era studente in Germania, negli anni '20. All'epoca si interessava alla mitologia, ma non aveva mai trovato connessioni tra psicologia e mitologia nella letteratura che aveva studiato al college. *“Invece, quando ho incominciato a leggere le opere di Jung – in particolare quella che è poi stata tradotta con il titolo La libido, simboli e trasformazioni – fu una vera illuminazione. Sapevo che stavo entrando in una dimensione completamente nuova per la comprensione della mitologia.”* (Campbell, 2017).

Secondo lo psicoanalista svizzero, la mente umana non è un foglio bianco, ma condivide con le altre menti una rete di simboli, immagini e concetti primigeni di natura innata, gli archetipi, che sono presenti fin dalla nascita nella psiche e riemergono attivandosi con la crescita e le esperienze dell'individuo.

Per Campbell, i racconti mitologici e religiosi contengono verità sull'esistenza umana che vanno svelate, decodificate, perché il linguaggio in cui sono espresse è simbolico. E per apprendere la grammatica dei simboli non vi è a suo avviso strumento migliore della psicoanalisi di Jung. Dalla sua comparazione fra miti diversi è emerso un modello unitario alla base delle storie, che Campbell definisce “mono-mito” primigenio, le cui immagini sono depositate nell'inconscio di ogni uomo come in un grande magazzino sotterraneo. Il mono-mito parla di un viaggio da compiere, che ha una struttura circolare e che nell'arco della vita dell'eroe protagonista del mito, così come nella nostra, può essere percorso più volte, perché l'esperienza trasformativa si compie più volte nella stessa esistenza.

Esso è articolato in tre momenti principali: la separazione, l'iniziazione (o la trasformazione) e il ritorno. Questo schema ricorsivo viene analizzato nel dettaglio individuando diversi passaggi che in sintesi si possono così presentare.

L'eroe sta vivendo la propria vita quando improvvisamente ha una chiamata all'avventura che lo spinge a lasciare tutto per andare verso l'ignoto. Viene sorretto da un aiutante fino all'attraversamento di una soglia dove generalmente deve affrontare un guardiano. Superata la soglia, l'eroe si trova in un mondo sconosciuto dove deve affrontare un numero considerevole di prove, durante le quali compaiono figure (archetipali) ostili o di aiuto per il superamento delle prove stesse. Al culmine del viaggio egli affronta l'ultimo scontro, che sancisce la sua ascesa e la conquista del dono finale, un talismano, che sarà utile non solo a lui stesso ma anche alla patria (o alla comunità) cui appartiene e da cui è partito. L'eroe riattraversa quindi la soglia per ritornare a casa (vivo o morto), portando con sé il dono soprannaturale o una coscienza più vasta.

Quella tracciata da Joseph Campbell non è una sequenza rigida di tappe obbligate, ma la semplice rilevazione del materiale narrativo più ricorrente. La parabola convenzionale dell'avventura dell'eroe riattualizza il mistero del rinnovamento della vita.

Campbell parla dei miti come metafore, nel senso che, come i sogni, i miti sono metafore delle strutture della psiche. E il mito *“come il sogno, corrisponderà al livello di consapevolezza a cui stiamo operando”* in una determinata fase della nostra esperienza, individuale ma anche collettiva.

I miti sono narrazioni, non additive, portatrici di senso o di possibilità di accesso a strumenti trasformativi in cui ogni essere umano si può riconoscere. I miti sono strutturali in ogni cultura e fortemente attrattivi perché parlano a ciascuno di noi della possibilità di progresso

dello spirito umano e della funzione positiva di quegli accadimenti che lo fanno procedere. Il mito testimonia, attraverso la personale e universale vicenda dell'eroe, che negli eventi imprevisi, sovversivi e destabilizzanti c'è una forza generativa e riparativa straordinaria.

Esistono sorprendenti analogie tra “il viaggio dell'eroe” codificato da Campbell e la struttura della sessione psicodrammatica, così come è stata presentata da Giovanni Boria (2005). Lo psicodramma risulta essere fortemente attrattivo per chi si avvicina ad esso, senza distinzione di provenienza né culturale né sociale, chiunque è in grado di vivere una sessione psicodrammatica proprio perché narra in qualche modo un mito, il mito personale che è anche il mito di tutti.

### Le similitudini tra il viaggio dell'eroe e la sessione psicodrammatica

Per rilevare le analogie tra il viaggio dell'eroe e la sessione di psicodramma moreniano si procederà ad una analisi sinottica. Vengono considerati i nove momenti fondamentali del viaggio dell'eroe che secondo Campbell scandiscono i passaggi fondamentali del monomito. Ad ogni fase del viaggio corrisponde, in modo abbastanza stupefacente, una fase della sessione psicodrammatica durante “il tempo del singolo” o lavoro con il protagonista (Boria, 2005, p. 82). Nella sessione di psicodramma la scansione del tempo avviene in tre momenti precisi: il tempo del gruppo, in cui le attività coinvolgono l'intero gruppo; il tempo del singolo dove un componente del gruppo diventa protagonista e porta in scena una parte del proprio mondo interno; infine il tempo della partecipazione finale in cui il gruppo torna centrale nella parità dei suoi membri.

Nella Tab. 1, vengono riportati in parallelo a sinistra i passaggi del viaggio dell'eroe, e a destra i momenti della sessione psicodrammatica relativi al tempo del singolo e al tempo della partecipazione.

**Tab. 1 – Parallelismo tra il viaggio dell'eroe e il lavoro con protagonista nella sessione psicodrammatica**

<i>Viaggio dell'eroe</i>	<i>Lavoro con protagonista</i>
<i>L'appello o la chiamata dell'eroe</i>	La scelta del protagonista
<i>L'aiuto soprannaturale</i>	Presenza in carico del protagonista da parte del direttore
<i>Attraversamento della soglia dell'avventura</i>	Entrata nella semirealtà
<i>Il mondo sconosciuto</i>	L'esplorazione del mondo interno del protagonista
<i>La strada delle prove</i>	Svolgimento della scena (sovente in maniera nuova e inaspettata)
<i>Raggiungimento del dono finale</i>	Catarsi
<i>Nuovo attraversamento della soglia dell'avventura</i>	Abbandono della semirealtà e ritorno al qui e ora
<i>Il ritorno</i>	La scena viene smontata
<i>L'incontro con la comunità</i>	La condivisione di gruppo

Di seguito vengono presi in considerazione nel dettaglio i momenti del viaggio dell'eroe e i corrispondenti passaggi della sessione psicodrammatica, mettendone in evidenza le peculiarità che danno corpo e azione al mito personale e collettivo. Il viaggio dell'eroe è presentato in carattere corsivo, il processo psicodrammatico in carattere tondo.

### **L'appello dell'eroe ovvero la scelta del protagonista**

*Nelle avventure mitologiche interviene sempre una figura-guida, la cui comparsa dà inizio ad un nuovo periodo, in cui ciò che deve essere affrontato, generalmente ignoto, si palesa. Una serie di segnali sempre più insistenti rendono l'appello chiaro e scevro da fraintendimenti. In questa fase del viaggio, l'appello può essere accettato volontariamente dall'eroe, oppure questi può esservi costretto per una svista o per qualche fenomeno che lo attrae.*

Nella sessione di psicodramma la scelta del protagonista avviene dopo una fase di riscaldamento, che permette di individuare un ambito o un argomento da esplorare. Si può trattare di eventi portati dai partecipanti del gruppo o argomenti su cui il direttore pensa di porre attenzione per il bisogno del gruppo stesso. Il protagonista può quindi emergere tramite un'autocandidatura da parte di un componente del gruppo, che manifesta il desiderio di esplorare e mettere in scena una parte di sé, oppure attraverso la scelta sociometrica da parte del gruppo, che offre a un membro del gruppo tale opportunità, mai forzata: una sorta di appello, quindi, affinché una parte di lui/lei e della sua storia possa venir guardata con sguardi nuovi, portatori di trasformazione.

### **L'aiuto soprannaturale ovvero la presa in carico del protagonista**

*Coloro che hanno risposto all'appello incontrano per prima cosa un protettore, che fornisce loro degli amuleti contro il "drago" che dovranno affrontare. Il vecchietto o la buona nonna sono frequenti nelle favole europee, la Vergine nelle leggende dei santi cristiani, ecc. All'eroe che si è posto sotto la protezione della Madre Cosmica non può succedere nulla di male. Ricordiamoci, per esempio, il filo di Arianna che riporta Teseo fuori dal labirinto, o anche Beatrice come guida per Dante.*

La prima cosa che il protagonista della sessione di psicodramma fa, dopo la scelta-appello, è incontrare il direttore della sessione che prende in carico il protagonista. È un momento molto importante, in cui si instaura un'alleanza tra il direttore e il protagonista che a lui si affida per la rappresentazione della sua scena. In questo momento il ruolo del direttore è quello di farsi garante del fatto che il protagonista "ritorni integro" dal viaggio di esplorazione e di trasformazione, arricchito da una esperienza significativa. Il viaggio del protagonista nell'ignoto, allorché viene messa in scena una parte del suo mondo interno, può essere carico di timori e smuovere elementi inaspettati e potenzialmente destabilizzanti. L'affidamento e la fiducia del protagonista nei confronti del direttore saranno garantiti dall'assicurazione che in ogni momento il protagonista affronterà solo quello che sarà in grado di sostenere e che alla fine del percorso avrà l'opportunità di integrare in modo coerente i diversi momenti vissuti durante l'esperienza psicodrammatica e quindi di ritornare in stato equilibrato alla condizione di realtà.

### ***Attraversamento della soglia dell'avventura ovvero l'entrata nella semirealtà***

*Con l'aiuto della guida l'eroe giunge a incontrare "il guardiano della soglia" oltre il quale ci sono le tenebre e l'ignoto, la zona delle potenze soprannaturali, che immette l'eroe nell'ignoto.*

Nello psicodramma il protagonista esplora una parte del proprio mondo interno mettendo in scena un evento, un ricordo, una situazione più o meno distante nel tempo che fa sì che un particolare ruolo venga attivato nello spazio-tempo della scena psicodrammatica. Entrare correttamente e compiutamente nella semirealtà è un momento delicato e di grande importanza. È il direttore che facilita e in qualche modo autorizza il protagonista a farlo: attraverso forme rituali di accompagnamento sensoriale e mentale, il protagonista viene portato a immergersi nel tempo dell'evento da esplorare. Inizia così il suo viaggio.

### ***Il mondo sconosciuto ovvero l'esplorazione del mondo interno***

*Una volta varcata la soglia, l'eroe si trova in un paese di sogno abitato da forme fluide e ambigue, dove dovrà affrontare un certo numero di prove.*

Perché la situazione di semirealtà consenta di mettere in scena una parte significativa del suo mondo interno, è necessario che il protagonista, aiutato del direttore, costruisca fisicamente la scena, posizionando su di essa oggetti e personaggi in modo che postura, colore e forma siano il più verosimili possibile. I compagni di gruppo si prestano a questa ricostruzione, chiamati uno ad uno in scena per impersonare persone o cose. La costruzione minuziosa della scena nei suoi elementi essenziali permetterà lo svolgersi delle azioni sceniche in modo fluido e funzionale al processo.

### ***La strada delle prove ovvero lo svolgimento della scena***

*L'eroe supera diverse prove, che lo porteranno ad una prova conclusiva. Durante tali prove compaiono personaggi molto ostili da combattere ed elementi inaspettati di aiuto e supporto.*

La scena psicodrammatica varia a seconda del vissuto portato dal protagonista, ma si svolge comunque attraverso una serie di incontri in cui la polarità ruolo-controruolo viene agita in modo da permettere al protagonista di guardare una parte di sé da una prospettiva nuova. Guidato dal direttore il percorso si snoda attraverso passaggi che permettano l'emersione di elementi, conflittuali o meno, fino al cuore della scena, al punto o al momento "critico". Le scene possono essere più di una, a seconda dello svolgimento della sessione. La prima scena è il punto di partenza, ben conosciuto dal protagonista, da cui emergono però aspetti o incontri inaspettati. In questa fase, diverse sono le tecniche e strategie psicodrammatiche che il direttore ha a sua disposizione per facilitare il protagonista nel suo percorso di scoperta e incontro. Tecniche che però hanno tutte lo scopo di attivare punti di vista nuovi, nutrienti e trasformativi.

### ***Raggiungimento del dono finale ovvero la catarsi***

*Dopo aver superato tutte le prove, l'eroe giunge alla prova finale o al "matrimonio mistico". Egli si trova al limite estremo della terra o nelle più profonde oscurità del cuore.*

*Nel linguaggio figurato della mitologia, la donna è la totalità che si può conoscere. Al raggiungimento dello Zenith l'eroe affronta una prova suprema e si guadagna il premio, il dono finale (archetipo dell'elisir dell'immortalità).*

Il protagonista raggiunge il punto di massimo coinvolgimento e la catarsi, vive cioè un evento di chiarificazione, di “illuminazione” in senso psicologico: realizza un insight che gli procura un senso di novità/rinnovamento/rigenerazione.

### ***Nuovo attraversamento della soglia dell'avventura ovvero l'abbandono della semirealtà***

*L'eroe riattraversa la soglia dell'avventura per tornare a casa, rendendosi conto che i due mondi in realtà sono uno solo.*

Il protagonista – dopo il suo percorso di incontri, di acquisizione di nuovi punti di vista e di comprensione di significati nuovi – abbandona la semirealtà per tornare nel qui e ora della sua realtà quotidiana. Prima di ciò, il direttore avrà avuto cura di fargli congedare gli ausiliari che si erano prestati a interpretare ruoli e controruoli nella rappresentazione della sua scena psicodrammatica.

### ***Il ritorno ovvero la scena smontata***

*L'eroe ritorna alla dimensione di vita precedente l'avventura, dotato del (nuovo) potere di diffondere la felicità fra gli uomini.*

Il protagonista completa il rientro nella realtà attraverso l'azione (che è lui stesso a eseguire) di smontare la scena da lui creata. In questo modo egli integra nel proprio mondo interno gli eventi e le figure che sono state protagoniste insieme a lui nella sessione di psicodramma. Li ripone dentro di sé ma trasformati dal nuovo sguardo che ha sviluppato.

### ***L'incontro con la comunità ovvero la condivisione di gruppo***

*Nei miti sovente l'eroe vive, nel momento del ritorno nella sua comunità, la differenza tra la saggezza dai lui riportata dal viaggio e la prudenza della comunità che ha difficoltà ad accettare e accogliere ciò che l'eroe è pronto a insegnare. L'eroe torna pertanto tra noi trasfigurato, per svelarci il mistero del rinnovamento della vita. Questo disvelamento alla comunità può rivelarsi la prova più difficile che l'eroe deve affrontare a motivo delle resistenze e diffidenze radicate nella comunità di provenienza.*

Il protagonista rientra nel gruppo dopo aver portato il suo dono, avendo messo in scena il proprio mondo interno attraverso il viaggio che gli è stato possibile. Porta in dono un'esperienza vissuta che ha attivato rispecchiamenti e risonanze interne in tutti i partecipanti del gruppo. Il gruppo prende il dono e in parte lo restituisce rafforzato al protagonista sotto forma di vissuti personali rispecchiati e risuonati. L'assenza di giudizio e di qualsiasi forma di interpretazione da parte del gruppo permette al protagonista di completare il proprio viaggio interno, amplificandone i contenuti attraverso il rispecchiamento telico di gruppo. Nello psicodramma, quindi, il ruolo del gruppo (della comunità) è a questo punto del viaggio fondamentale e molto diverso da quello presente nel mono-mito. La comunità, rivelando al protagonista le risonanze di ciascuno, gli restituisce piena “cittadinanza” e reinserimento nel



gruppo. È un dono reciproco, che arricchisce il gruppo nella sua interezza, rafforzandone il legame telico.

In sintesi:

*“Non vi è alcun dubbio: quei pericoli psicologici che le generazioni passate superavano con l’assistenza dei simboli e degli esercizi spirituali delle loro mitologie e delle loro religioni, noi (poiché non siamo credenti o, se lo siamo, la fede ereditata non risolve i problemi reali della vita contemporanea) dobbiamo affrontarli da soli, o, nel migliore dei casi, con un aiuto incerto, improvvisato e raramente efficace. È questo il problema di individui moderni “illuminati” il cui razionalismo ha escluso l’intervento degli dei e dei demoni nella vita. [...] nei miti e nelle leggende possiamo ancora intravedere qualcosa del nostro cammino umano, [...] parte del nostro problema consiste precisamente nel come farlo.”* (ibidem, p. 126).

In risposta a Campbell: la sessione psicodrammatica è a tutti gli effetti un modo per farlo.

### **Differenze significative fra i due processi di sviluppo**

Le principali differenze della sessione di psicodramma rispetto al racconto dei miti ci paiono essere le seguenti.

**La presenza di un gruppo/comunità** – Così come l’eroe è in sostanza solo a compiere il viaggio, nello psicodramma il “viaggio” del protagonista è costantemente accompagnato dal gruppo, dal momento della scelta dello stesso protagonista, all’aiuto nello svolgimento della scena da parte degli Io-ausiliari, fino al momento della condivisione finale. Inoltre il gruppo, essendo spettatore, permette al protagonista di essere realmente in scena, con lo sguardo dell’uditorio sempre presente. In questo modo si rende “pubblica” la scena, che quindi acquista qualità di realtà (anche se in regime di semirealtà) e non di proiezione mentale di tipo fantasmatico.

L’assenza di ogni forma di giudizio permette ai partecipanti di vedere e riverberare in loro stessi contenuti e processi realizzati in scena. Il valore della presenza del gruppo è sicuramente uno dei contributi più incisivi e rivoluzionari di Moreno. Il viaggio del protagonista è pertanto del tutto personale, ma allo stesso tempo strettamente connesso e supportato dal gruppo, con tutte le valenze positive di questa presenza accogliente.

**Il protagonista non è un essere eccezionale** – L’eroe nei miti ha delle caratteristiche personali che gli permettono di affrontare un viaggio nell’ignoto che nessun altro affronterebbe. Al contrario, il protagonista di una sessione di psicodramma può essere chiunque, perché il suo personale viaggio sarà quello che egli è in grado di vivere in quel momento. Quello che l’eroe fa in modo “universale” e inimitabile, sul palcoscenico dello psicodramma diventa possibile per ciascuno. L’addestramento e la partecipazione a percorsi più o meno lunghi in gruppi di psicodramma danno progressivamente la capacità e anche il coraggio di far emergere parti di sé nascoste o critiche, ma sempre in un ambiente di sicurezza e di accettazione interpersonale. La simmetria fra i membri del gruppo libera energie da “eroe” in ciascun partecipante, rendendo possibile viaggi interni, diversamente molto complicati da realizzare.

***Il fattore spontaneità/creatività*** – L’eroe nel mito affronta tutte le prove con grande spirito e capacità di adattamento, utilizzando le sue capacità per affrontare in modo creativo gli imprevisti del viaggio.

In psicodramma il protagonista deve trovare il “coraggio” di iniziare il viaggio e le risorse per superare gli ostacoli. Deve avere la forza di rompere le proprie conserve culturali, per affrontare in modo creativo la trasformazione di una parte del proprio mondo interno. Moreno con straordinaria intuizione ha chiamato questa forza fattore S-C, un mix di spontaneità e creatività che appartiene a tutti, che è uno stato psicofisico necessario per affrontare il viaggio psicodrammatico... ma che può (e deve) essere allenato! Non si tratta, cioè, di possedere doti innate, talenti personali, doni della natura, ma assumere una modalità di visione, un atteggiamento personale di “libertà” che Moreno afferma appartenere a tutti, e che attraverso lo psicodramma possiamo far emergere e potenziare in qualsiasi momento della nostra vita. Possiamo quindi dire che lo psicodramma, attraverso la sua pratica, offre a tutti, quindi non solo agli eroi dei miti, la possibilità di imparare a rispondere in modo creativo, spontaneo ed efficace alle sfide della vita.

***Il direttore come garante*** – Nella visione della sessione psicodrammatica come viaggio mitologico, il direttore ha il ruolo fondamentale di garante. Egli è per il protagonista colui che assicura che il viaggio sconosciuto si possa effettivamente concludere con il “ritorno a casa”. Non ci saranno prove insuperabili che faranno fallire il viaggio. Il ritorno sarà un ritorno da eroe, dotato di un nuovo dono: l’integrazione nel proprio mondo interno di nuovi vissuti, di emozioni nuove. Il protagonista non farà un’esperienza che potrà condurlo alla “morte” come invece può capitare all’eroe del mono-mito. Le prove e gli incontri che affronterà saranno commisurati con le energie e le possibilità del momento.

## **Conclusioni**

Da quanto detto appare evidente che la sessione psicodrammatica ha una struttura narrativa, dove il succedersi degli accadimenti, dei passaggi metodologici, consente l’attivazione e l’integrazione di esperienze che non sono additive, ma che producono “senso” sia per i singoli che per il gruppo nel suo insieme.

In questo possiamo ritrovare la forza propulsiva delle intuizioni di Moreno, che non poteva certo immaginare una società post industriale intrisa di comunicazioni digitali, ma che andando alla radice del percorso umano di ogni tempo e unendolo alla rappresentazione scenica teatrale ha aperto una strada estremamente virtuosa. Il cammino della comunità psicodrammatica ha permesso di chiarire aspetti metodologici specifici dello psicodramma classico, che in maniera mirabile sono strumento di “cura” e di protezione per l’essere umano, esposto oggi a rischi e derive pericolose, come descritto da Byung-Chul Han.

Il processo psicodrammatico, che per Moreno costituiva il cuore dell’attività psicodrammatica, ha degli aspetti di universalità così come il viaggio degli eroi nei diversi miti. Nei miti ciò che assume maggior valore non sono le tipologie di prove che l’eroe deve affrontare e ciò che egli porta a casa, ma è il viaggio in sé, il cui racconto permette il rispecchiamento di ogni componente della comunità che ascolta lo svolgersi del mito.

Lo psicodramma porta i protagonisti ad effettuare un viaggio di andata e ritorno dentro il proprio mondo interno; non ci si sofferma o si indulgia sulle interpretazioni proprio perché è il viaggio-processo che interessa, il vero motore dell'esperienza evolutiva.

Il mito è un viaggio nelle forme diverse che può assumere, nei diversi luoghi che può percorrere, nelle diverse entità e persone che può incontrare: ma è sempre mito. È dalla sua forza evocativa, dalla sua forza narrante, che ogni ascoltatore e ogni protagonista sulla scena psicodrammatica saprà trarre il proprio insegnamento e la propria forza trasformatrice. Non è un viaggio che si effettua una volta sola, ma è il viaggio che si percorre ogni volta che accettiamo di porci in ascolto della forza trasformatrice, evolutiva e curativa che è in noi. ■

## ■ BIBLIOGRAFIA

Boria G., *Psicoterapia psicodrammatica*, Franco Angeli, Milano, 2005.

Byung-Chul H., *Le non cose*, Einaudi, Torino, 2022.

Byung-Chul H., *La società senza dolore*, Einaudi, Torino, 2021.

Byung-Chul H., *Psicopolitica*, Nottetempo, Milano, 2016.

Byung-Chul H., *La società della stanchezza*, Nottetempo, Milano, 2012.

Campbell J., *L'eroe dai mille volti*, Lindau, Torino, 2012.

Campbell J., *Sulla via del mito. Conversazioni con Michael Toms*, Lindau, Torino, 2017.

Jung C.G., *Gli archetipi dell'inconscio collettivo*, Bollati Boringhieri, Torino, 1977.

Jung C.G., *Il Libro Rosso - Liber Novus*, Bollati Boringhieri, Torino, 2010.

## ■ GLI AUTORI

GIORGIO DUCCO, docente di scuola superiore, agronomo, psicodrammatista.

E-mail: [gioducco@tin.it](mailto:gioducco@tin.it)

DONATELLA SIGNETTI, docente di scuola superiore, giornalista pubblicista, presidente dell'associazione culturale Bottega di Storie e di Parole, formata presso la Scuola Holden di Torino.

E-mail: [signetti.donatella@gmail.com](mailto:signetti.donatella@gmail.com)

