

# ANCORE, RIFUGI ED ALI

*Lavorare con le risorse attraverso  
lo psicodramma moreniano*

CATERINA DI CHIO, SARA FUMAGALLI, MARIA SILVIA GUGLIELMIN

## ■ SOMMARIO

L'articolo presenta nella prima parte il concetto di "risorsa", così come è stato definito nell'ambito degli studi sugli interventi di psicoterapia nei disturbi traumatici, con una prospettiva che integra l'approccio psicodrammatico con altri approcci terapeutici, in particolare con l'EMDR (eye movement desensitization and reprocessing) e con la terapia sensomotoria. Successivamente, le autrici propongono una possibile categorizzazione dei tipi di risorse che possono essere coinvolte, sviluppate e valorizzate nel lavoro psicodrammatico, approfondendone la specifica funzione. Infine vengono illustrate, anche con esempi clinici, alcune modalità di lavoro con le risorse in psicodramma.

*Parole chiave:* risorse, psicodramma moreniano, EMDR, terapia sensomotoria, arousal.

## ■ ANCHORS, SHELTERS AND WINGS

### **Working with resources through Morenian psychodrama**

In the first part, the article presents the concept of "resource", as it has been defined within studies on trauma psychotherapeutic interventions, with a perspective that integrates the psychodramatic approach with other psychotherapies, particularly EMDR (eye movement desensitization and reprocessing) and sensorimotor therapy. Next, the authors propose a possible categorization of the resources that can be involved, developed and enhanced in psychodramatic work, elaborating on their specific function. Finally, some ways of working with resources in psychodrama are illustrated, including clinical examples.

*Keywords:* resources, Morenian psychodrama, EMDR, sensorymotor therapy, arousal.

Questo scritto espone e sviluppa le idee che hanno guidato le autrici nella conduzione di un workshop al Congresso "Groups for the world: inspiration, strength and transformation" di IAGP (International Association for Group Psychotherapy and Group Processes), tenutosi nel mese di luglio 2022 a Pescara.

La collaborazione tra le autrici – tutte didatte presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia dello Studio di Psicodramma di Milano, Torino e Treviso – ha trovato convergenza nel comune interesse per i contributi clinici provenienti dagli studi sul trattamento del trauma. Ognuna delle tre autrici, infatti, dopo la specializzazione in psicoterapia ad orientamento psicodrammatico classico, ha conseguito una qualifica ulteriore in uno dei principali approcci indicati nel lavoro con le persone che hanno vissuto esperienze traumatiche: la terapia EMDR di Francine Shapiro (Shapiro, Silk Forrest, 1998) e la terapia sensomotoria di Pat Ogden (Ogden et al., 2006). Queste diverse competenze hanno avviato un processo, tuttora in corso, di riflessione e di “scambio di sguardi” in accezione moreniana: con gli occhi di psicodrammatista si è cercato di guardare agli altri approcci terapeutici cogliendo le risonanze e i punti di contatto, ma anche le eventuali dissonanze e specificità rispetto al metodo psicodrammatico. Al contempo, attraverso la lente delle altre teorie, si è provato a guardare allo psicodramma per acquisire nuove consapevolezze rispetto a prassi già consolidate, e per cercare di tradurre in una versione “psicodrammatica” nuovi spunti ed insegnamenti: uno scambio di sguardi finalizzato a sviluppare la possibilità di un autentico Incontro e di un arricchimento concettuale ed operativo.

Approfondendo i modelli sopra citati, è apparsa evidente la compatibilità di fondo che li accomuna. Il presente articolo non vuole e non può essere un confronto tra approcci, obiettivo che richiederebbe uno spazio più ampio ed uno studio più approfondito. Si vuole invece evidenziare, fin dall’introduzione, un aspetto generale e comune che prelude all’argomento specifico oggetto di riflessione.

Riconosciamo infatti un assunto fondante, teorico ed epistemologico, comune sia alla filosofia dello psicodramma sia all’EMDR e alla Sensory motor therapy, che segna la modalità di intervento terapeutico in tutti questi approcci, rimandando ad una precisa visione dell’uomo, del soggetto: l’assunto che l’individuo è un “sistema bio-psico-sociale” dotato di un proprio funzionamento innato verso la guarigione e l’autocura, capace di individuare la propria strada, specifica per ognuno in ogni dato momento, verso la più opportuna risposta e la migliore risoluzione possibile del problema. “Migliore” in quanto prodotta proprio da quello stesso specifico sistema.

Questo assunto è rintracciabile nello psicodramma classico all’interno della teoria moreniana della spontaneità/creatività, come pure nella centralità della verità soggettiva. Tutto l’impianto della sessione di psicodramma è finalizzato al risveglio e allo sviluppo della spontaneità/creatività dei membri del gruppo e all’espressione della verità soggettiva nelle interazioni interpersonali. Nello psicodramma vengono create le condizioni affinché ciascuno sia protagonista del proprio percorso di vita, nel proprio mondo interno come pure nel mondo esterno, potendo sperimentare concretamente la legittimazione e la capacità di creare la propria soluzione.

Nella terapia EMDR, il modello cosiddetto AIP (adaptive information processing - Shapiro, 2000), ossia di elaborazione adattiva dell’informazione, è la cornice teorica di riferimento, il cui presupposto è che l’essere umano possiede ed attiva un sistema fisiologico innato di processamento dell’informazione che, in condizioni normali, fornisce soluzioni adattive di fronte alle esperienze vissute. Con l’EMDR non si fa altro che rimettere in funzione tale meccanismo innato, invitando la persona a seguire il flusso della propria

mente in modo molto naturale e ad osservare le catene associative che ritrovano un proprio percorso verso un migliore adattamento (Verardo, Lauretti, 2020).

La psicoterapia sensomotoria, in modo analogo, si basa sul principio dell'organicità, per cui ogni essere vivente si organizza e può trovare le risposte al suo interno: ciascuno è in grado di crescere e di cambiare. Il terapeuta lo accompagna fidandosi dell'impulso naturale del paziente ad andare verso un livello più elevato di organizzazione.

In tutti questi approcci, dunque, è la risposta del soggetto che va interrogata e sollecitata, e va accolta nel qui ed ora di ogni sessione/seduta come un risultato “buono”, senza commenti, analisi a posteriori, interpretazioni o prescrizioni. Si arriva così all'importanza di utilizzare nel lavoro clinico gli aspetti funzionanti del soggetto e quelle che, appunto, vengono definite risorse, tema che ci si è proposti di approfondire in questa sede.

### **Che cosa sono le risorse**

Per dare un'idea generale ed intuitiva di che cosa si intenda, con il termine “risorsa” si fa riferimento a ciò che una persona ha a disposizione con valenza e potenziale positivi. Quindi sono risorse le abilità, le capacità, i talenti, le attitudini e gli interessi di un individuo, come ad esempio dipingere, suonare, sapersi orientare in una città sconosciuta, riconoscere e vivere le proprie emozioni e le proprie sensazioni corporee.

In modo più preciso dal punto di vista teorico, Pat Ogden, ideatrice della psicoterapia sensomotoria ed esperta di lavoro sul trauma, scrive: “...*le risorse sono capacità, competenze, oggetti (cose), relazioni e servizi che offrono un supporto per mantenere la sicurezza, il senso di sé, il collegamento con, e la differenziazione dagli altri, indipendentemente da quanto avviene nell'ambiente.*” (Ogden et al., 2006, p. 197).

Le risorse hanno dunque ben specifiche funzioni: aiutano a nutrire il benessere della persona, ad essere orientati nella realtà, ad affrontare le sfide grandi e piccole della vita e a trovare sollievo in situazioni difficili.

***Risorse interne ed esterne*** – Ogni soggetto dispone di una varietà di risorse, che si possono distinguere innanzitutto in interne ed esterne.

Le risorse interne sono le capacità che risiedono “dentro” il soggetto: ad esempio, la capacità di ascoltare e stare con le proprie emozioni, l'essere a contatto con il proprio corpo, la capacità autoriflessiva e quella espressiva, l'intelligenza, la creatività, la spiritualità, ecc.

Le risorse esterne, si trovano “fuori” dal soggetto, nell'ambiente. Possono essere, ad esempio, il paese di origine, la cultura di appartenenza, il mondo ausiliario di cui la persona dispone ad esempio i familiari e tutti coloro che hanno a cuore la persona stessa. Sono risorse anche le organizzazioni di cui il soggetto fa parte (come i gruppi scout, le associazioni, le squadre sportive, i gruppi di Auto Mutuo Aiuto o di terapia) le istituzioni religiose (la parrocchia, la comunità di fede, i gruppi di meditazione), e le risorse sociali di cui la persona può disporre: gli ospedali, i centri giovani, i centri per gli anziani e così via. Naturalmente sono risorse preziose anche le dotazioni materiali ed economiche, come la casa, l'automobile, il lavoro, la disponibilità di denaro.

Le risorse interne e quelle esterne sono intrinsecamente legate tra loro e spesso dipendono le une dalle altre. Infatti, la capacità di attingere alle risorse esterne almeno in parte dipende dalle risorse interne: la possibilità di avere intorno a sé amici e figure di supporto nasce ad esempio dalla capacità di apertura all'altro e dalla competenza di chiedere e offrire aiuto; ugualmente, l'inserimento in gruppi esterni richiede autoconsapevolezza e autostima. Viceversa, nascere in un certo paese in cui vengono forniti aiuti alle famiglie, sostegno all'educazione e all'istruzione, così come appartenere ad una certa cultura, avere un certo stato economico, avere un accesso facilitato ai servizi educativi e di cura, può aiutare lo sviluppo delle risorse interne.

**Risorse creative e di sopravvivenza** – Pat Odgen definisce “creative” tutte le risorse che supportano e aiutano il soggetto a mantenere ed arricchire l'equilibrio interiore. Le risorse creative alimentano lo sviluppo fisico, emotivo, mentale e spirituale e aiutano a realizzare il potenziale per diventare la persona che si desidera essere (Odgen et al., 2006, p. 200). Quelle di sopravvivenza sono invece risorse che gli esseri umani hanno in comune con tutte le altre specie animali e coincidono con le reazioni che vengono attivate quando ci si trova di fronte ad un pericolo. Queste reazioni si riassumono per l'uomo nelle cosiddette quattro “F”: reazioni di combattimento/attacco (*Fight*), di fuga (*Flight*), di immobilizzazione ipertonica (*Freezing*) e di sottomissione/morte apparente (*Flag* o *Feigned Death*) (Gray, 1988).

Le risorse di sopravvivenza si attivano in particolare in situazioni potenzialmente traumatiche e vengono utilizzate in maniera istintiva, in quanto consentono di affrontare nel modo più veloce e migliore possibile una situazione di pericolo. Come accade anche per le altre specie animali, sono risposte che si attivano in modo rapido, di fronte ad un segnale riconosciuto come minaccioso per la sopravvivenza fisica o, nel caso degli esseri umani, anche per la sicurezza psicologica, soprattutto all'interno delle relazioni interpersonali di base. Nel momento in cui le risorse di sopravvivenza risultano funzionali nell'aiutare a gestire una situazione minacciosa, si possono strutturare risposte di comportamento apprese, che il soggetto riutilizza, spesso in automatico, in diversi momenti di vita che richiamano, per qualche aspetto particolare, la situazione di pericolo già vissuta.

Nell'ambito delle relazioni interpersonali, in particolare nelle relazioni primarie e nei contesti familiari, il bambino si adatta man mano alle situazioni che sta sperimentando, attingendo alle risorse che ritiene più convenienti. In altri termini, le risorse di sopravvivenza si qualificano come risposte che il soggetto apprende ad utilizzare per adattarsi a specifici stili di accudimento delle figure di attaccamento. In alcuni casi, ad esempio, le persone imparano che è funzionale mettere in atto atteggiamenti “di sopravvivenza” quali essere sottomessi o stare sulla difensiva, mentre altri imparano a disporsi in attacco, proprio perché questo garantisce loro vicinanza al caregiver e sicurezza.

Crescendo, queste persone continueranno a mettere in atto atteggiamenti che possiamo definire di sopravvivenza (essere sottomessi, sempre sulla difensiva, sempre in attacco), poiché tali atteggiamenti li hanno aiutati a sopravvivere in circostanze difficili. Identificare le risorse di sopravvivenza utilizzate, è un passo importante per comprendere le strategie che si sono sviluppate nella crescita, nonostante le difficoltà che si sono vissute. Le risorse di sopravvivenza, come sostiene Janina Fischer (2017), “vanno onorate”, perché sono

state d'aiuto all'individuo, ma successivamente vanno sostituite con altre risorse creative, più funzionali, che siano in grado di offrire altre alternative per il raggiungimento ed il mantenimento di una condizione di benessere. In altri termini, se un adattamento funzionale (risorsa di sopravvivenza) diviene una risposta/ruolo cristallizzato non modificabile, ci troviamo di fronte a quello che possiamo chiamare "sintomo", inteso come la migliore risposta possibile per il soggetto fino a quel momento. In molti casi, diventa necessario intraprendere un percorso terapeutico per trovare altre possibilità di adattamento e nuovi ruoli.

Riconoscere come si agisce in situazioni di stress e di pericolo, osservare quanto queste azioni risultino adatte a superare gli ostacoli o, al contrario, siano disfunzionali, è un passo importante per fare spazio a modi nuovi e creativi di affrontare con consapevolezza le difficoltà che minacciano il benessere individuale.

## **Origine delle risorse**

Da dove originano le risorse di una persona, in particolare quelle interne?

Come ampiamente sostenuto dalle teorie dello sviluppo, esiste una stretta relazione tra mondo esterno e mondo interno, e le esperienze di interazione interpersonale sono basilari per lo sviluppo della mente e per il funzionamento della persona.

Durante l'infanzia, il soggetto, grazie al mondo ausiliario che di lui si prende cura, acquisisce un repertorio di capacità interne che, a sua volta, favorisce e supporta il suo ulteriore sviluppo (capacità di riconoscere i propri bisogni, di chiedere aiuto, di divertirsi e di aprirsi con fiducia al mondo, ecc.). Il bambino sviluppa punti di forza se instaura un attaccamento sicuro (Siegel et al., 2020) a qualcuno che lo ama e che si dedica a fornirgli le cure di cui ha bisogno per crescere: tali cure non riguardano semplicemente un accudimento materiale, ma la presenza stessa di un altro capace di dare senso all'esperienza di sé e del mondo. Se il piccolo incontra caregiver in grado di fornirgli controruoli sufficientemente buoni, questo permetterà lo svilupparsi di un attaccamento sicuro e, in tale contesto, il bambino avrà una prima capacità di autoregolazione grazie a comportamenti di ricerca e vicinanza alla figura di riferimento, alternati ad esplorazione ed individuazione, a seconda dei bisogni del momento. Tutto ciò permetterà lo sviluppo progressivo delle competenze sensoriali-corporee, emozionali, cognitive, relazionali per un funzionamento adattivo, mantenendo l'integrità del Sé e delle relazioni che forniscono sicurezza (Fosha, 2000).

In tale condizione, il cervello del bambino mostra un buon grado di integrazione complessiva, che gli consente di impiegare le funzioni cerebrali più complesse anche quando si trova in situazioni difficili, dimostrando un maggior livello di equilibrio emotivo, di resilienza, di insight e di empatia. Daniel Siegel (2021) definisce la "integrazione" come l'essenza della salute: un sistema è integrato quando comprende differenziazione e collegamento tra le sue funzioni, in modo da risultare spontaneo, adattivo e vivo, evitando gli estremi opposti del caos da un lato e della rigidità dall'altro. Il bambino, crescendo, si

sviluppa in modo sempre più differenziato ed interconnesso, e dall'integrazione emergono vitalità ed armonia.

Quando invece il legame di attaccamento è disfunzionale o maltrattante, il bambino non ha la possibilità di apprendere insegnamenti e abilità fondamentali che gli permettano di espandere le sue risorse, e questo aumenta il rischio di sviluppare aggressività, comportamenti di sfida, iperattività, e sviluppo insufficiente del linguaggio, ridotta acquisizione delle “funzioni esecutive” e un minor grado di resilienza di fronte a problemi della vita (Siegel e al., 2020). Così come le esperienze di attaccamento e di vita favorevoli consentono di sviluppare risorse, le esperienze sfavorevoli possono impedire alle stesse di maturare e comprometterle. Le difficoltà precoci nelle relazioni di attaccamento, e successivamente con persone significative come amici, insegnanti, partner, possono generare nel soggetto un senso profondo di rifiuto o di abbandono, la sensazione di non essere amati, apprezzati, stimati. Da ciò scaturiscono il sentirsi inadeguati, privi di valore, incapaci e incompetenti.

Chi è sopravvissuto a traumi, ha subito abusi, maltrattamenti o ha vissuto situazioni di trascuratezza, può sentirsi privo di risorse, poiché le risorse non sono bastate a proteggerlo dalla sofferenza, rivelandosi inefficaci. In questi casi, a causa di esperienze sfavorevoli, le persone, e i bambini in particolare, possono concentrarsi di più su quelle che percepiscono come proprie mancanze, attribuendosi la colpa e provando vergogna per ciò che hanno vissuto. Facilmente sviluppano l'abitudine all'autocritica e a rimuginare su tratti negativi, su ricordi stressanti e sulle situazioni e le relazioni che li mettono a disagio e non li soddisfano.

Quando ci si concentra troppo sugli aspetti disfunzionali, si tende a dimenticare tutte le risorse di cui si dispone e che si utilizzano ogni giorno. Questo atteggiamento diminuisce l'autostima e interferisce con la capacità di apprezzare la vita, creando così un circolo vizioso in negativo.

In sintesi, l'esperienza di un attaccamento sicuro permette lo sviluppo delle risorse interne. Uno stile di attaccamento sicuro rafforza il senso d'identità, migliora la qualità delle relazioni, la capacità di regolazione delle emozioni e ottimizza lo sviluppo cerebrale. Chi ha sviluppato questo stile di attaccamento ha maggiori possibilità di esprimere al meglio le proprie potenzialità: a scuola, nelle relazioni affettive, al lavoro e in generale nella propria vita. Inoltre chi ha un attaccamento sicuro prova un senso di appartenenza nei confronti del mondo, che lo porta ad affrontare con un atteggiamento positivo anche le situazioni in cui le cose non vanno per il verso giusto. Grazie alla sicurezza, il bambino prima e l'adulto poi disporranno di maggiori competenze sociali, andrà più facilmente d'accordo con gli altri, avrà maggiori capacità di risolvere problemi in maniera collaborativa, di chiedere aiuto se è in difficoltà, di tener conto dei suoi sentimenti e di quelli degli altri. Questi punti di forza gli permetteranno di affrontare gli eventi difficili della vita, aiutandolo a rimanere calmo ed equilibrato. Maggiore è il numero delle risorse che si possiedono, migliore sarà la capacità di affrontare le sfide e le delusioni della vita.

## Come funzionano le risorse

Le risorse hanno dunque un ruolo fondamentale nel permettere di vivere in modo integrato la quotidianità, nel garantire strumenti per affrontare le difficoltà e nell’espandere la propria personalità in direzione evolutiva.

Come abbiamo visto, negli approcci orientati al trattamento del trauma, l’accezione specifica per risorsa è ciò che muove il sistema verso una maggiore stabilità e un funzionamento maggiormente integrato tra sensazioni, emozioni e pensieri. Le risorse sono una componente del processo terapeutico che permette di gestire la sintomatologia presente e di affrontare l’esplorazione di esperienze critiche, o traumatiche, nella direzione di un miglioramento del benessere della persona.

Appare utile accennare alcuni concetti relativi alla neurofisiologia per comprendere i meccanismi di funzionamento delle risorse, sia nei livelli sottocorticali che superiori del cervello umano. Questi accenni evidenziano e confermano l’importanza del lavoro sulle risorse all’interno di un percorso terapeutico.

## L’attivazione dell’arousal e la finestra di tolleranza

Il cervello umano ha una capacità innata di valutare in maniera immediata se ci si trova in una situazione di pericolo oppure se si è al sicuro, e conseguentemente modifica il livello di attivazione generale (*arousal*) per favorire un comportamento adattivo. La capacità del sistema nervoso di valutare il pericolo si chiama neurocezione, e si realizza in maniera automatica, senza consapevolezza, nelle aree più primitive del cervello.

Daniel Siegel ha introdotto il concetto di “finestra di tolleranza” per spiegare la fluttuazione dell’arousal. Nel corso della giornata, il nostro stato di arousal si muove a tratti verso l’alto (tendendo allo stato di *iper-arousal*) e a tratti verso il basso (*ipo-arousal*) contestualmente a situazioni percepite più o meno attivanti e allarmanti o, al contrario, più o meno calmanti.

Fluttuare all’interno di un certo range è normale, fino al punto in cui per varie ragioni il tono di arousal non supera, verso l’alto o verso il basso, i confini di quella che è appunto definita finestra di tolleranza: in quel momento inizia la cosiddetta disregolazione, percepita nella sensazione di “essere fuori controllo” (troppo agitati, ansiosi, arrabbiati, ecc.) o al contrario troppo scarichi e apatici, spenti. In questa condizione non possiamo attingere ad un funzionamento pienamente integrato, capace di utilizzare la riflessione, gli apprendimenti, la pianificazione, il problem solving, ossia tutte le cosiddette funzioni superiori (frontali) della *neo cortex*.

Inoltre, quando il nostro sistema nervoso non è in grado di ricalibrarsi dopo un evento stressante, o quando l’atmosfera in cui cresciamo sollecita un arousal costantemente alto o basso, possiamo sviluppare una neurocezione difettosa che porta a percepire continuamente la sicurezza o il pericolo in maniera inadeguata. L’alterazione può generare problemi nell’interazione con gli altri o con l’ambiente, poiché la persona può sentirsi non al sicuro e non a proprio agio, anche se è in un luogo piacevole e con persone amiche. L’attivazione eccessiva non permette di godere della situazione, ci si può sentire in ansia, preoccupati,

in tensione, il respiro potrebbe essere accelerato e il cuore battere velocemente, oppure al contrario ci si può sentire apatici, vuoti, disconnessi, come in una bolla sospesa (*ipo-arousal*).

È il sistema nervoso autonomo che è incaricato di regolare lo stress nel corpo. Il sistema nervoso autonomo si divide in simpatico e parasimpatico. Questi sistemi lavorano in contrapposizione, pertanto quando uno è attivo l'altro non lo è. Quando siamo rilassati, è attivo il sistema parasimpatico, la nostra pressione sanguigna è bassa, il battito cardiaco è lento, la respirazione è tranquilla e profonda. Quando siamo di fronte ad una situazione stressante si attiva il sistema simpatico, il battito cardiaco e la respirazione sono accelerati, i nostri muscoli sono tesi e ci si sente agitati e nervosi. Questi segnali ci portano ad interrompere qualunque cosa provochi questa situazione. Questo funzionamento è importante per la sopravvivenza, perché ci aiuta a combattere o a scappare da una situazione che viene ritenuta pericolosa. Le reazioni del sistema nervoso autonomo sono dunque il correlato neurofisiologico di quelle che abbiamo chiamato reazioni/risorse di sopravvivenza.

Il nostro stato di attivazione generale (*arousal*) tuttavia dipende da complessi meccanismi sia *top-down* che *bottom-up* che coinvolgono tutto il nostro corpo sia nelle componenti più periferiche che centrali.

Nel riconoscimento, valutazione e risposta per situazioni di stress o di pericolo risultano nello specifico particolarmente coinvolti:

- il talamo, il cui compito è di condividere le informazioni sensoriali con le altre aree del cervello per dare senso all'esperienza; esso direziona l'informazione verso le aree inferiori o superiori del cervello;
- l'amigdala, che elabora le informazioni prima di qualsiasi area razionale e come una sorta di scanner rileva i pericoli; valuta se una situazione è rischiosa e si preoccupa di ciò che potrebbe arrecare danno prima di una valutazione consapevole;
- l'ippocampo, che conserva come memoria a lungo termine le informazioni su situazioni di pericolo passate, ma le immagazzina in modo frammentato e non pienamente elaborato per effetto di livelli eccessivi di cortisolo presente nelle reazioni di stress;
- l'insula, che ci mantiene nella percezione e nella connessione con le nostre sensazioni corporee e le nostre emozioni.

Queste strutture possono modificare il loro buon funzionamento quando alcune esperienze hanno caratteristiche di imprevedibilità, minaccia ed intensità tali da risultare per il soggetto sovraccaricanti, non elaborabili, o in altri termini traumatiche.

### **Le risorse aiutano a rientrare nella finestra di tolleranza (e non solo)**

Una prima funzione delle risorse è quella di aiutare a ristabilire un livello di arousal che rientri all'interno della nostra personale finestra di tolleranza, in cui siamo in grado di gestire le nostre reazioni attingendo a tutti i nostri livelli di funzionamento, da quelli più primitivi a quelli più evoluti. In uno stato di iper o ipoattivazione come quelli descritti, spesso il canale sensoriale-somatico è l'unico in grado di modificare il grado di attivazione. Anche



nella terapia EMDR si utilizza il termine “stabilizzazione” per ritrovare questa condizione a partire da un momento di disregolazione.

Daniel Siegel nei suoi lavori spiega come le persone trovano le loro strategie di regolazione emotiva per rientrare all’interno della finestra di tolleranza. Siegel utilizza il termine di *mastery*, intendendo con questo tutto ciò che consente ad un individuo di riappropriarsi del controllo sulla propria emotività, di calmarsi quando troppo attivo o attivarsi quando troppo apatico rientrando così nella finestra di tolleranza (Siegel, 2010). Nelle strategie di *mastery* troviamo tutte quelle risorse che ci aiutano a calmarci o attivarci, sia di tipo corporeo (*mastery di primo livello*, ad esempio rallentare la respirazione) sia di tipo sociale (*mastery di secondo livello*, ad esempio ricercare una persona di riferimento). Infine ci sono risorse di *mastery di terzo livello*, ovvero strategie che consentono alla persona di autoregolarsi a partire da un lavoro interiore (dialogo interno, visualizzazioni...).

Oltre al piano somatico, dunque, anche a livello cognitivo ed emotivo è possibile lavorare in termini di risorse per riequilibrare uno sbilanciamento eccessivo verso pensieri, credenze e convinzioni negative, sia su di sé che sul mondo, anch’esse derivanti da apprendimenti e risposte adattive rispetto a certe esperienze, che risultano tuttavia disfunzionali in situazioni altre.

Ogni nostro ricordo può essere composto da diverse memorie, fatte di immagini, pensieri, emozioni, percezioni sensoriali e reazioni somatiche. La mente tende in modo fisiologico a mantenere più vivide e a ricordare di più le situazioni di difficoltà, problematiche, traumatiche, proprio nel tentativo di portarle a risoluzione. Per questo, accedere anche a ricordi piacevoli, legati ad esperienze di benessere, sicurezza, fiducia e competenza, contribuisce alla stabilizzazione ed alla creazione di una cornice di lavoro per la rielaborazione delle esperienze sfavorevoli.

Vediamo nei paragrafi successivi come nello psicodramma siano già presenti e strutturali condizioni e strumenti per uno specifico lavoro con le risorse nei termini fino ad ora espressi.

### **Ancore, rifugi e ali nello psicodramma moreniano**

In occasione del Congresso IAGP di luglio 2022 a Pescara, le autrici hanno scelto di utilizzare questa terminologia per indicare le risorse degli individui a cui lo psicodramma moreniano attinge e che, soprattutto, si adopera per sviluppare e potenziare.

“Ancore, rifugi ed ali” sono le tre parole adottate, dopo lunghe conversazioni e scambi di esperienze, perché è parso che riuscissero a condensare il senso profondo del lavoro psicodrammatico con le risorse del soggetto: lavorare con i “piedi a terra”, radicati e ancorati all’esperienza del corpo e del suo sentire, individuando in persone significative e di supporto i vissuti e le memorie nutrienti per il benessere e luoghi di ristoro interiore che consolidino il senso di sicurezza. Tutto ciò al fine di aprirsi creativamente a nuovi scenari, inattesi e inesplorati, capaci di sospingere il soggetto “in volo”, ossia di andare oltre meccanismi e schemi appresi per sopravvivere, spesso non funzionali allo sviluppo del soggetto.

Prima di approfondire ciascuna di queste tre tipologie, si desidera sottolineare che il direttore di psicodramma, a monte di qualsiasi lavoro con le risorse, predispone un

contesto di sicurezza in cui, per gli individui che scelgono di entrare in un gruppo di terapia psicodrammatica, è possibile sentirsi accolti e non giudicati, percepire un ambiente protetto, all'interno del quale sviluppare senso di padronanza, contrario al vissuto di impotenza tipicamente sperimentato nelle situazioni problematiche/traumatiche, essendo coinvolti come co-registi delle azioni sceniche e potendo agire nella consapevolezza e nella prevedibilità di ciò che andrà a realizzarsi.

### **Ancore: il corpo e l'azione come risorse**

Lo psicodramma, pur non essendo un approccio psicologico centrato soltanto sull'azione, ma sul processo di azione-significazione, si avvale dell'azione e prende in carico la persona in tutte le sue dimensioni: quella cognitiva, quella emotiva e quella somato-sensoriale, quindi anche a livello corporeo. Questo consente di esplorare i vari livelli di elaborazione dell'esperienza, come richiesto dal lavoro terapeutico e sul trauma in senso specifico: non solo narrare e ripensare cognitivamente l'esperienza, ma contattarne i vissuti emotivi e ascoltarne le implicazioni sul corpo. Sulla scena, la persona è in gioco completamente, in modo olistico, in un'esperienza incarnata. È chiamata a muoversi, ad agire, ad ascoltarsi. Il corpo è il custode di alcune memorie, talvolta implicite, che condizionano il presente e il futuro dell'individuo; poterle esprimere sul palcoscenico, osservarle, diventarne consapevoli è fondamentale. Siegel ha parlato di "memoria del corpo" (cit. in Odgen et al., 2012, p. 274), ovvero di come, ad esempio, i ricordi traumatici si esprimono nel corpo attraverso l'esperienza somatica: tensione, movimenti e azioni maladattive, arousal disregolato, ecc. Il corpo è infatti palcoscenico delle memorie, piacevoli e spiacevoli, e degli adattamenti all'esistenza: il respiro, le posture, le espressioni facciali, le contratture sono talvolta segni di storie non altrimenti raccontabili. Lo psicodramma, consentendo alla persona di portarsi sul palcoscenico nella sua globalità, agevola la consapevolezza delle memorie implicite del corpo e, soprattutto, la loro modifica, attraverso l'azione. Negli scambi relazionali, il soggetto mette in gioco parti di sé riconoscibili ma anche componenti implicite, parti di sé meno conosciute e meno sottoposte al controllo ragionato, frutto di processi primari a carattere preconcio ed inconscio. Sul palcoscenico, i processi primari che sottostanno alla dimensione corporea e all'azione spontanea, talvolta non riconosciuti da chi li esprime, possono essere visti, osservati dal protagonista stesso o dagli altri del gruppo, e ad essi è possibile attribuire un significato.

Mentre la dimensione dell'azione viva e del corpo, in molti approcci, rischia di rimanere esclusa, lo psicodramma favorisce la rottura dei copioni attraverso il fare, l'azione incorporata: la persona è chiamata ad agire, stimolata dalle consegne del direttore. Se, ad esempio, la persona è abituata a difendersi con l'attacco, e quindi è più facile alle reazioni immediate, potrebbe bastare uno sguardo, un tocco, una parola per farla "scattare". Lo psicodramma consente agiti arbitrari (*acting out*) ma attiva il processo di consapevolezza della propria reattività. Al contrario, quando un membro del gruppo appare bloccato, ad esempio in conseguenza di un'esperienza traumatica, e ha lasciato inespresso alcune tendenze all'azione o ha a disposizione solo forme afasiche per esprimersi (come l'approccio sensomotorio

suggerisce), può essere stimolato, in condizioni favorevoli all'espressione spontanea e creativa, a riprendersi il diritto di completare quel che è rimasto in sospeso. Il teatro offre alle persone la possibilità di riconoscere la mente nel suo essere *embedded* (integrata), cioè una forma di relazione tra organismo vivente e ambiente fisico e relazionale in cui esso è immerso (Della Gatta, Salerno, 2018, p. 20). Come afferma Francisco Varela, fondatore della neurofenomenologia (scienza nata alla fine degli anni Novanta dall'incontro delle scienze cognitive con la fenomenologia di Husserl), la mente si caratterizza per il suo essere *embodied* (incarnata), cioè inserita in un corpo che agisce nel suo ambiente, nel mondo. Lo psicodramma, portando la persona al centro del palcoscenico, sotto il suo stesso sguardo e quello degli altri membri del gruppo, in relazione con essi e con il contesto (lo spazio, gli oggetti ecc.), favorisce la consapevolezza del corpo e quel processo (l'*embodiment*) che permette di riconoscere il nostro corpo appartenente a noi stessi. Prima ancora che un incontro di menti, è un incontro di corpi e di anime che si muovono e agiscono sul palcoscenico, ognuno col suo modo di esprimersi e di "portare" nella carne la propria storia. Lo psicodramma supera la divisione platonica mente e corpo, che riunifica nel concetto di persona. Il corpo non si limita ad essere una massa in movimento, bensì la forma che l'anima assume in un preciso contesto e in un determinato tempo, una forma osservabile proprio grazie ai singoli gesti, sospiri, presenze-assenze che il corpo manifesta.

Tutte le esperienze vissute si manifestano nel corpo e lasciano tracce nel corpo: le emozioni che viviamo, il lavoro che svolgiamo, le passioni che coltiviamo, le difficoltà in cui ci imbattiamo eccetera. Sul palcoscenico si incontrano anche corpi che hanno sviluppato blocchi e difese per tenere lontana la consapevolezza di alcuni eventi relazionali traumatici (Ogden et al., 2012) e che non hanno quindi avuto modo di sviluppare un senso coerente di sé, dato dall'equilibrio tra la realtà corporea interna (il corpo vissuto dal di dentro, attraverso esperienze somato-sensoriali) e la realtà esterna (il modo in cui ci vediamo osservandoci con gli occhi, la consapevolezza corporea, l'*embodiment*).

Il corpo, nello psicodramma, è quindi vivo e presente. I membri del gruppo portano il corpo sulla scena: attraverso i sensi, entrano in contatto con le proprie percezioni (gli odori, i suoni, le sensazioni sulla pelle, ecc.); ascoltano il respiro, proprio e degli altri; si muovono in ascolto di ciò che prova il corpo, si osservano accogliendo lo sguardo dell'altro e le sensazioni che provano nel farlo, sorridono, sfiorano, toccano, annusano. Alcune azioni, intenzionalmente orientate, hanno un effetto benefico sul corpo, riportando l'arousal all'interno della finestra di tolleranza e stabilizzandolo: appoggiare i piedi a terra, prestando attenzione alle sensazioni della pianta del piede sul palcoscenico, respirare consapevolmente e coordinare il proprio respiro a quello del gruppo, portare lo sguardo intorno a sé all'interno del teatro, cercando oggetti (ad esempio di un certo colore, o di una certa tipologia), incontrare con gli occhi un proprio compagno di gruppo o il direttore, mantenendo intenzionalmente il contatto oculare fintanto che la spinta alla fuga (ad esempio in un fenomeno di tipo dissociativo) non ha ritrovato tregua e riposo. Lo psicodramma, portando sulla scena la globalità della persona, favorisce quello che Lowen definisce *grounding*, ossia l'"essere radicati a terra" (2006). Per sentirsi in equilibrio e in contatto con la realtà, è indispensabile potersi percepire radicati al terreno, consapevoli di "avere i piedi per terra".

Sono molteplici gli esempi in cui, all'interno del teatro, si possono favorire risorse di stabilizzazione e centratura, per potersi ancorare al presente e alle sensazioni nel qui ed ora e lavorare in modo utile e proficuo. A queste risorse, le persone possono riferirsi in situazioni in cui l'arousal dovesse disregolarsi. La stabilizzazione è infatti una strategia protettiva importante per avventurarsi nelle memorie difficili, quando non traumatiche. Naturalmente, non è sufficiente affidarsi allo spontaneismo delle opportunità fornite dal metodo, ma dirigerle in modo consapevole.

Qui sotto è riportato un piccolo stralcio di una sessione di psicodramma in cui il direttore, notando che uno dei suoi membri si trova in uno stato di *ipo-arousal*, decide di utilizzare due importanti risorse: lo sguardo e il contatto.

Luca (nome di fantasia) è un ragazzo di 25 anni, arriva al gruppo perché soffre di depressione, forti attacchi di panico e ansia generalizzata, che non gli permettono più di uscire di casa. Questa condizione ha compromesso la sua vita lavorativa e amicale.

Si presenta al gruppo con le spalle rivolte verso il basso, non guarda negli occhi le persone, il suo corpo è molle, sembra instabile e affaticato.

Aiutare Luca a percepire il suo corpo e fornirgli strumenti che lo aiutino a regolare il suo stato di attivazione era fondamentale e lo psicodramma si è rivelato una via maestra per questo obiettivo. Non potendo in questo articolo raccontare l'intero percorso di Luca, si riporta un frammento di sessione in cui il lavoro con il corpo è stato importante e significativo.

In una conduzione, si era deciso con Luca che avrebbe incontrato la concretizzazione di un ruolo interno<sup>1</sup>: la parte di sé giudicante, pronta a criticarlo. In inversione di ruolo con la sua parte critica, il protagonista dice: *“Sei un buono a nulla, non sai fare nulla. Sei stupido e non hai combinato nulla nella tua vita, gli altri ti prendono in giro, parlano male di te e non vogliono stare con te!”*. Nei propri panni, dopo aver visto e ascoltato la sua parte critica, Luca si affloscia sul pavimento, si raggomitola, guarda basso, non risponde.

Afferma: *“Non ce la faccio, non c'è nulla da fare”*. L'eloquio è lento, e lui si rannicchia in posizione fetale. Il direttore gli si avvicina dicendo: *“Sei qui, nel teatro di psicodramma, qui ci sono i tuoi compagni di gruppo, c'è qualcuno di loro che vorresti avere vicino?”*.

Luca guarda il direttore, che gli chiede di continuare a mantenere lo sguardo nel suo, e dice: *“Sì, vorrei vicino a me Margherita”* (Margherita è una compagna importante per Luca, è con il suo aiuto che ha iniziato ad uscire di casa).

Margherita si avvicina e il direttore chiede a Luca di agganciare gli occhi di Margherita e di dirle come si sente: *“...più al sicuro, so che Margherita mi apprezza”*.

Luca è ancora disteso, e sembra aver perso le forze; è in uno stato di *ipo-arousal*. Il direttore allora gli propone di utilizzare una risorsa corporea e di darsi dei colpetti, con la mano a cucchiaio, partendo da una gamba, passando all'altra, arrivando a tutto il busto e alle braccia. Lentamente Luca sembra riattivarsi e riprendere energia; si mette seduto.

Direttore: *“Come ti senti, Luca?”*.

Luca: *“Meglio, più presente.”*.

<sup>1</sup> Da questo momento in poi verrà chiamata “parte”.

Direttore: *“Stavamo giocando una scena psicodrammatica con la tua parte critica, cosa senti importante fare ora?”*.

Luca: *“Voglio riuscire ad affrontarla.”*.

Direttore: *“Bene Luca, cominciamo dalla postura, come senti sia importante porsi davanti alla tua parte critica?”*.

Luca si posiziona, alza lo sguardo, la schiena è dritta, pianta i piedi a terra.

Direttore: *“Qui c'è Margherita, può esserti di aiuto? Dove vuoi che si posizioni?”*.

Luca: *“Dietro di me, con le mani sulle spalle, così sento la sua presenza.”*.

Come si evince dalla descrizione, il direttore, prima di invitare Luca ad incontrare la sua parte critica, lavora molto con lui sulla postura che sente utile e sul contatto di sostegno da parte della sua compagna, soffermandosi molto sulle sensazioni che percepisce.

### **Rifugi: i luoghi, le relazioni e le memorie come risorse**

Come abbiamo visto, lo psicodramma non si sofferma soltanto sulle esperienze negative e sulle problematiche, ma riattiva e sviluppa le risorse dei partecipanti al gruppo. Non lavora soltanto attraverso la parola, sul piano cognitivo, cercando di smontare le distorsioni e le credenze negative, del tipo “non valgo”, “sono in balia degli accadimenti”, “sono colpevole”, ma consente di esperire le risorse in modo creativo.

La scena psicodrammatica rende presenti nel qui ed ora del gruppo, dunque permette di risperimentare davanti ai testimoni gruppali i vissuti connessi a memorie, incontri ed esperienze importanti: memorie di eventi piacevoli, di momenti di autoefficacia, padronanza e successo, sensazioni di sicurezza in relazione ai luoghi, incontri con persone significative e supportive. Soprattutto all'inizio di un percorso terapeutico può essere necessario, prima di concentrarsi sui ricordi problematici o traumatici, e sugli eventi che hanno generato alcune specifiche difficoltà, reintegrare le risorse del soggetto, riconoscerle e valorizzarle. Rivivere situazioni positive, mettendo in scena episodi in cui ci si è sentiti capaci e competenti, lodati e riconosciuti, sentire nel corpo i correlati fisici di queste sensazioni piacevoli di padronanza, registrare che cosa accade nel corpo quando si sta bene, contribuisce a creare rifugi stabili e rassicuranti.

I ricordi traumatici o le situazioni problematiche, per poter essere integrati, vanno approfonditi soltanto quando la persona è pronta e stabilizzata: quando ha provato sensazioni di padronanza, ha sperimentato piacere e affetti positivi; quando ha individuato modelli e figure di supporto, ha messo a fuoco le sue virtù e le sue caratteristiche personali. È possibile, ad esempio, esplorare le risorse e gli aspetti piacevoli presenti ed anche ciò che sostiene la persona nell'affrontare le difficoltà o i ricordi spiacevoli. In questo modo si potrà compensare la sofferenza e il patimento di quel che di negativo il soggetto ha vissuto e rinforzare il suo senso di controllo e possibilità. Con le persone, ad esempio, che hanno subito maltrattamenti o che hanno vissuto esperienze traumatiche, individuare momenti in cui ci si sia sentiti bene, capaci, riconosciuti, offre un ancoraggio importante per affrontare ricordi spiacevoli e, più in generale, per vivere al meglio la vita. Lo psicodramma, attraverso la messa in scena di

episodi autobiografici, consente di risperimentare nel corpo le sensazioni e le emozioni di un evento gradevole, in cui la persona si è sentita riconosciuta, capace, colma di benessere. Permette altresì di incontrare sulla scena persone supportive e sagge, presenti o non più in vita, capaci di far sentire la propria presenza e vicinanza in situazioni difficili e di proteggere il protagonista, indicando possibilità e strategie che egli non ha potuto o saputo mettere in campo in circostanze troppo difficili o minacciose per lui. Questi incontri, utilizzando la tecnica dell'inversione di ruolo e dunque la funzione di decentramento percettivo, offrono l'occasione per esercitare (in un ruolo non proprio) competenze che in questo modo il protagonista sperimenta per la prima volta e di cui, pian piano, si appropria.

Infine, all'interno del teatro di psicodramma, i membri del gruppo possono far apparire sulla scena, costruendoli, luoghi immaginari o reali, all'interno dei quali trovare rifugio e sentirsi protetti e sicuri. Una volta ricostruiti sul palcoscenico, sempre nel qui ed ora, il protagonista può riassaporarne le sensazioni (attraverso la vista, l'olfatto, l'udito, ecc.), può entrarci e sostarci il tempo necessario ad assaporarne i benefici sul corpo e sull'anima e, in particolare, il senso di sicurezza che offrono. Può anche gustarne il clima emotivo attraverso inversioni di ruolo con oggetti capaci di testimoniare la protezione e la cura che quel luogo riserva alla persona. Al luogo sicuro, ogni membro del gruppo potrà fare accesso in occasione di incontri con figure abusanti e maltrattanti e, più in generale, in situazioni di disregolazione emotiva.

È consigliabile, dunque, muoversi in modo bilanciato tra le esperienze dolorose e le aree di risorsa, così come imparare a riconoscere quando la persona è troppo attivata sul piano emotivo e necessita di essere "raffreddata" e stabilizzata per ripartire nell'esplorazione psicodrammatica. Senza risorse alle quali riferirsi e senza sensazioni di benessere alle quali aggrapparsi, trattare il trauma può essere un'esperienza destabilizzante.

Ecco un esempio di conduzione, sempre nel percorso di Luca: si tratta di una scena di rinforzo. In questa scena si può osservare come sia prezioso rivivere dei momenti positivi del proprio passato, in cui il protagonista possa cogliere punti di forza e qualità importanti di se stesso.

Direttore rivolto al gruppo: *"Vi chiedo di pensare ad una scena piacevole del vostro passato, in cui vi siete sentiti gioiosi e felici!"*.

Luca porta un ricordo relativo alla sua infanzia e ad un suo amico fidato: ricorda i giochi in giardino a casa sua e quanto questo amico lo facesse sentire importanti; scelto come protagonista, Luca mette in scena un momento con il suo amico.

È una situazione in cui i bambini giocano insieme, ridono e si divertono.

Il direttore ferma la scena e chiede all'amico di nome Omar (*Luca è in inversione di ruolo con Omar*) cosa prova in questo momento: *"Sono felice di essere qui con Luca, mi invita sempre e a me piace molto giocare con lui"*.

Direttore: *"Cosa ti piace di Luca?"*.

Omar: *"Luca è buono, non mi esclude come gli altri, perché sono straniero, e facciamo giochi divertenti"*.

Direttore: *"Vorrei che dicessi una cosa a Luca, la cosa più importante che senti nel tuo cuore in questo momento"*.

Omar: *“È bello essere tuo amico, e facciamo giochi bellissimi insieme, continua ad invitarmi. Ne sono felice”*.

Luca, nei propri panni di bambino di 8 anni, ascolta il messaggio del suo amico Omar.

Direttore: *“Luca, dopo aver ascoltato le parole di Omar, ti chiedo di mettere in parole ad alta voce quello che senti”*.

Luca: *“Sono felice, sono contento di stare con lui e mi diverto, e spero di essere il suo migliore amico”*.

Direttore: *“Luca vai in inversione di ruolo con Omar e ascolta”*.

Luca, in inversione di ruolo con Omar, ascolta la speranza di Luca e risponde: *“Lo sei”*.

Il direttore fa un doppio: *“Lo sei perché...”*, Omar (Luca): *“...perché sei buono e mi accetti”*.

Luca torna nei propri panni e riascolta.

Direttore: *“Sentire queste parole...”*.

Luca: *“Mi fa bene, sono orgoglioso di me stesso”*.

Il direttore gli propone di andare in balconata alla sua età attuale e di osservare tutta la scena.

Direttore: *“Luca, ti faccio vedere una scena della tua infanzia in cui ci sei tu, a 8 anni, e il tuo amico Omar. Mentre la osservi ti invito ad ascoltare bene il tuo corpo e le tue emozioni”*.

Luca: *“Sento una bella energia che scorre dentro il mio corpo, mi fa sorridere. Vedere questa scena è proprio un bel ricordo, sento la pancia che si muove”*.

Direttore: *“Stai con questa energia che scorre, questa sensazione di movimento nella pancia... quali emozioni arrivano?”*.

Luca: *“Sento gioia e felicità”*.

Direttore: *“Stai con queste emozioni di gioia e felicità, lascia che si espandano dentro di te... Dove le senti?”*.

Luca: *“Le sento qui, nel cuore”*.

Direttore: *“Mettila una mano sul cuore, stai a contatto con queste emozioni, ascolta. Da questo punto del tuo corpo arriva una considerazione su di te...”*.

Luca: *“Sono una persona sensibile..., posso avere degli amici, devo io scegliere le persone giuste...”*.

Direttore: *“Come vuoi chiudere questo lavoro?”*.

Luca: *“Vorrei abbracciare Luca piccolo”*.

Direttore: *“Bene! Fallo”*.

Luca scende e abbraccia Luca di 8 anni dicendogli quanto la sua sensibilità sia preziosa.

Per Luca, rivivere questa scena ha permesso di ricontattare la sua sensibilità, vedendola non come fragilità, ma come qualità per sentire l'altro, accoglierlo e riconoscerlo.

Inoltre Luca ha potuto ristrutturare una radicata cognizione negativa: quella di sentirsi sbagliato.

## Ali: l'immaginazione e la creatività come risorse

La scena psicodrammatica, attraverso l'immaginazione e la creatività, dota i protagonisti di "ali per spiccare il volo": dall'immobilismo degli schemi di sopravvivenza non funzionali sviluppati nel passato, e dal senso di impotenza, i soggetti sperimentano e agiscono via via "atti di trionfo", come li definiva Janet. Si tratta di azioni capaci di generare un nuovo senso di possibilità e di efficacia: confidare, condividere, allontanarsi, reagire, urlare, mettere distanze e confini. *"Sembra che aiutare la persona a realizzare l'azione che avrebbe sconfitto il senso di impotenza, maturato durante l'evento traumatico, possa aiutare l'individuo a elaborare il trauma"* (Van der Kolk, 2002). Sul palcoscenico le persone possono sperimentare il non accaduto, il nuovo, l'esito desiderato, e realizzare copioni inediti ma intravedibili. Il protagonista, sul palcoscenico, potrebbe ad esempio concretizzare la metafora utilizzata per esprimere le proprie qualità o per svilupparle in ottica futura: "Sono, o vorrei essere, flessibile come un giunco, stabile e forte come una quercia, ecc."

Nello psicodramma si possono concretizzare figure sagge, ma anche simboli, metafore e amuleti capaci di favorire le traiettorie auspiccate per sé. Se ne possono esplorare i significati simbolici, anche inconsci, e lasciarli agire sulla scena, in modo incarnato, farli dialogare con il protagonista, prima in inversione di ruolo e poi attraverso l'Io-ausiliario scelto fra i compagni dell'uditorio. Attraverso la fantasia e la creatività, è possibile percorrere scenari semireali e plusreali, pregni di desiderio. Nella plusrealtà, ovvero nella realtà arricchita dal desiderio, il protagonista può riuscire a porre la giusta distanza anche fisica da persone che lo hanno maltrattato: costruire muri, separazioni e protezioni che gli facciano sperimentare un senso di sicurezza tale da potersi sentire meno vulnerabile e più capace di comunicare la propria verità, senza sentirsi minacciato. Come afferma Dotti (2002, p. 280), *"nello psicodramma si agisce in plusrealtà quando una scena del passato o del presente viene rivissuta secondo i bisogni, i desideri o le fantasie del protagonista"*. Non si tratta di modificare gli eventi per come sono andati, cosa non possibile in quanto storica, ma di offrire al protagonista, ad esempio, l'opportunità di incontrare una figura protettiva o poter agire un'azione non compiuta. La proiezione nel futuro, ancora, garantisce l'opportunità al protagonista di vivere nel presente immagini relative al futuro. Egli è chiamato a immaginare e creare sulla scena il suo futuro, non senza elementi di realtà, affinché quella costruzione non sia soltanto fantastica, ma getti le sue fondamenta nella realtà. La scena viene costruita con dettagli ben definiti, in un futuro prossimo o remoto. In questo modo, è possibile per il protagonista esprimere quei contenuti del mondo psichico che *"solo la dimensione del futuro poteva rendere evidenti e trattabili"* (Boria, 2005, p. 116). Il protagonista ha la necessità di immaginarsi e di immaginare la strada che potrà condurlo a quell'immagine. Quando il direttore ritiene utile proporre la proiezione in un futuro capace di realizzare i desideri della persona, per stimolare parti vitali del Sé, si parla di una delle situazioni offerte dalla plusrealtà. Immaginarsi in un futuro capace di rispondere alle proprie istanze profonde, istanze magari bloccate da eventi e relazioni traumatiche, consente di mantenere l'attenzione e la motivazione per sviluppare le risorse necessarie a raggiungere ciò che si desidera. Come afferma Lazarus, se si desidera compiere qualcosa nella realtà, innanzitutto



bisogna visualizzare se stessi mentre la si riesce a compiere (Lazarus, 1989). Nel suo libro, *“Un attimo prima di cadere”* (2020), Di Maggio sottolinea che immaginare una scena, dipingerla ad occhi chiusi, rievocarla, è come agirla, perché il cervello – soprattutto nelle sue aree motorie, premotorie, motorie supplementari ecc. – si attiva. Già immaginare getta le basi al cambiamento. Nello psicodramma non solo l’immaginazione si proietta nella dimensione del “come se”, ma lo scenario desiderato viene vissuto concretamente, predisponendo la persona ad agire in modi nuovi.

La proiezione nel futuro può essere molto utile alla persona traumatizzata che, prima di iniziare un lavoro su di sé, possiede una capacità immaginativa compromessa e ha uno sguardo tendenzialmente rivolto al passato.

Torniamo a Luca. Il suo percorso è durato circa quattro anni. Nell’ultimo periodo Luca ha trovato lavoro e ha instaurato qualche amicizia nuova; si è iscritto in palestra, non è più depresso e, anche se alcuni aspetti legati all’ansia permangono, riesce a gestirli senza l’assunzione di terapia farmacologica.

Nella sessione di cui seguirà ora uno stralcio, Luca incontra il suo Sé futuro. Il contatto con il Sé futuro rappresenterà uno sprone, che gli consentirà di muovere i primi passi concreti verso ciò che fino a quel momento era desiderabile, vivo dentro di lui ma non ancora trasformato in azione. La proiezione nel futuro ha reso possibile la progettazione e l’attivazione per intraprendere la realizzazione concreta di questo desiderio trasformativo.

Direttore rivolto al gruppo: *“Vi mettete a coppie, avete un po’ di tempo a disposizione per raccontarvi l’un l’altro come vedete voi stessi fra cinque anni, mettendo a fuoco i vari ambiti, studio, lavoro, famiglia, amicizie... ora provate ad immaginarvi tra dieci anni, raccontatevi l’un l’altro come vedete voi tra dieci anni”*.

Al centro della stanza il direttore delimita uno spazio, lo spazio del futuro, un luogo nel quale chi entra si troverà sette anni avanti nel tempo.

*“Quando entrerete qui non sarete più nel 2021 ma nel 2028... Camminate e pensate alla vostra vita in questo momento, siete nel 2028. Pensate alla vostra casa, alla vostra famiglia attuale, alle amicizie, al lavoro... Quali emozioni, stati d’animo, emergono in voi?... Prendete una postura che esprima il vostro sentire in questo momento della vostra vita del 2028... Quando vi toccherò darete voce a questa postura... Ora vi sedete e vi raccontate com’è la vostra vita”*.

Luca racconta di essere andato a vivere da solo: ha una casa sua, con un orto che coltiva. Lavora sempre nello stesso posto, ma sta maturando alcuni cambiamenti. La sua vita è tranquilla e sta frequentando una ragazza.

La consegna successiva è quella di scrivere una lettera: il Sé futuro è invitato a scrivere una lettera per la persona del 2021.

Nella lettera di Luca, il suo Sé futuro lo sostiene e gli dice che ha tutte le capacità per realizzare i suoi progetti. Luca uscirà da questo incontro dicendo *“Ho voglia di iniziare a cercare casa, domani andrò in agenzia a vedere, mi sento pronto”*.

## La risorsa del gruppo

Nello psicodramma, il gruppo è risorsa preziosa per ciascun membro. Fornisce vicinanza e rassicurazione, caratterizzandosi al pari di relazioni significative e supportive; offre la possibilità di condividere i vissuti personali e di trovare conforto e confronto, nel rispetto della verità soggettiva. L'appartenenza al gruppo è un elemento importante per persone che, talvolta, giungono al gruppo con un senso di estraneità e di solitudine. Il gruppo ha grande valore terapeutico per tutti i membri che vi partecipano: oltre al direttore, ciascun membro del gruppo è infatti agente-terapeutico per i compagni. Il terapeuta non legge le situazioni secondo un modello interpretativo e tutto quel che accade sulla scena evolve non in un rapporto terapeutico bi-direzionale, bensì nel gruppo stesso. Le situazioni e le modalità attraverso le quali il gruppo svolge una funzione ausiliaria e terapeutica per ciascun membro sono diverse: basti pensare alla presenza sulla scena degli Io-ausiliari, ai doppi o agli specchi offerti dai compagni, alle condivisioni durante la partecipazione finale. Il gruppo è un luogo dove la persona può beneficiare di un mondo ausiliario capace di accompagnarla, in un clima di fiducia, a dare significato alle proprie esperienze di vita. Quando una persona è stata ripetutamente spaventata e maltrattata, cessa di essere fiduciosa nella possibilità di ricorrere al supporto da parte degli altri. Le attività nel gruppo di psicodramma e l'apporto riparativo che ciascun membro riceve, grazie a svariate consegne da parte del direttore, aiutano ogni membro a percepire sicurezza, protezione e incoraggiamento.

I fattori di cambiamento nella terapia di gruppo sono molteplici. Già Yalom li ha diffusamente illustrati (2005): tra questi, si intende qui mettere in evidenza quelli particolarmente significativi nel trattamento del trauma. Il gruppo può infondere speranza ai suoi membri, che possono constatare che altri sono riusciti ad affrontare difficoltà simili e a superarle. La persona si sente profondamente capita e supportata: questo può offrire uno sguardo sul futuro possibile. Il gruppo, inoltre, permette di constatare di non essere gli unici a vivere una condizione di dolore e sofferenza. La partecipazione al termine di ogni incontro è fortemente curativa, perché la persona, ascoltando i vissuti dei compagni, vive un'esperienza di profonda connessione col gruppo e sente di non essere sola e, soprattutto, "sbagliata". Il fattore dell'universalità risulta particolarmente importante, in particolare per chi serba un segreto e per chi prova un senso di vergogna. I membri del gruppo possono sperimentarsi anche in ruoli di sostegno agli altri e dunque percepirsi non soltanto come coloro che necessitano di essere aiutati, ma anche come coloro che hanno competenze e risorse per aiutare e supportare l'altro. In un gruppo formato da persone reduci da un evento catastrofico, come un terremoto o un episodio di guerra, ci si sente fortemente coesi, compresi e sostenuti. Infine, in un gruppo in cui si sono cementate relazioni teliche, le persone possono concedersi di vivere esperienze emotive correttive: ad esempio possono vivere, senza vergognarsene e senza temere il giudizio, intense emozioni di rabbia o di tristezza, consentendosi di essere consolati dal gruppo. Parimenti, sono possibili esperienze di ricapitolazione correttiva del gruppo familiare: nella concretizzazione scenica, il gruppo può incarnare la famiglia, consentendo alla persona di rivivere in modo correttivo conflitti familiari ed esperienze traumatiche.

Il contesto dello psicodramma stimola inoltre “sistemi di azione” o, come li chiama Panksepp (1998) “sistemi operativi-emozionali” diversi da quelli che promuovono la difesa in contesti minacciosi, tipicamente utilizzati dalle persone che hanno subito un trauma. Durante le sessioni di psicodramma, infatti, le persone esplorano e giocano, sono coinvolte in relazioni sociali, si prendono cura degli altri, e dagli altri vengono accudite. Il sistema esplorativo e quello del gioco, che si attivano soltanto in condizioni di sicurezza, nelle persone che hanno vissuto dei traumi rischiano di essere compromessi. Come i bambini smettono di giocare quando hanno paura, le persone sottoposte ad una minaccia prolungata possono perdere la capacità di intrattenersi giocosamente. Ecco perché è molto importante che il terapeuta aiuti la persona traumatizzata – che spesso ha perso la capacità di rilassarsi a sufficienza per divertirsi e che vive la giocosità come imbarazzante, minacciosa o incongruente – a recuperare il piacere e il gusto del gioco e dell’esplorazione. Durante la sessione di psicodramma, la persona, sentendosi in un contesto protetto, ha la possibilità di mostrare curiosità ed interesse per gli accadimenti, interni ed esterni; sperimenta il senso di appartenenza e di affiliazione al gruppo, condivide con i compagni emozioni e pensieri, gioca e si diverte. Lo psicodramma favorisce così il sistema dell’esplorazione, che disattivando il sistema difensivo rende possibile accogliere e sperimentare in un contesto sicuro l’imprevedibilità e l’inatteso. Grazie al gruppo, quindi, le risorse di ciascuno emergono, vengono esplorate e sperimentate nel concreto, oltre che rispecchiate dal gruppo stesso, consentendo alla persona di osservarle e valorizzarle. Nei termini presentati all’inizio di questo articolo il gruppo di psicodramma, che si tratti di un gruppo a termine o continuativo, rappresenta dunque una risorsa esterna che la persona può avere la fortuna di incontrare sulla sua strada. Da esterna, tale risorsa relazionale diviene interna allorché viene gradualmente interiorizzata dai membri del gruppo e al fine portata all’esterno, nella vita reale.

### **Un esempio di sessione centrata sulle risorse**

A titolo di esempio si riporta qui la traccia di una sessione di psicodramma condotta durante il citato convegno in cui si è lavorato proprio su diversi tipi di risorse.

Dopo un momento iniziale di presentazione delle conduttrici, di introduzione al tema del workshop e di contratto con i partecipanti sulle modalità e regole del metodo, i partecipanti vengono invitati a prendere contatto con la motivazione della loro presenza nell’esperienza, con le loro aspettative e con le percezioni sensoriali e propriocettive del momento.

*“Ognuno di voi pensi al suo essere qui, al congresso IAGP, alle emozioni con cui è arrivato qui e alla sua intenzione... potete associarla ad un colore, un odore, oppure un suono, un gusto o una sensazione tattile...”*

*Potete iniziare a guardare i vostri piedi... e i piedi di tutti... sollevate lo sguardo fino alle mani... e poi agli sguardi... con curiosità per coloro che sono intorno a voi...*

*Iniziate a muovervi nello spazio mettendo nella coppa delle vostre mani le sensazioni di questo momento... le scambierete come dono con chi via via incontrerete... Lasciamo circolare nel gruppo questi colori, questi suoni, queste sensazioni... Riprendete a camminare liberamente e se qualche sensazione vi ha colpito potete farla risuonare a voce alta...”*

La richiesta di focalizzare i propri contenuti mentali precedenti l'incontro, per poi passare ad un contatto percettivo visivo con il proprio corpo e con le presenze altrui nel qui ed ora, unito al movimento e ad un semplice ed iniziale scambio interpersonale, ha la finalità di attivare fin da subito le risorse di consapevolezza e percezione di sé, in modo che ognuno trovi una prima forma del proprio sentire e di quello altrui, che crei una cornice di condivisione della realtà in cui ci si trova.

*“Cercate un punto che vada bene per voi dove fermarvi... provate a prestare attenzione al vostro baricentro... ora cominciate ad ondeggiare un po', sentite la sensazione di quando si perde un po' l'equilibrio e poi del riconquistarlo, un po' a destra e un po' a sinistra, avere la sensazione di cadere e trovare il vostro punto di equilibrio, in modo da studiarlo, da capirlo, da capire le sensazioni che vi dà. Ora vi fermate, scegliete un punto da fissare, e fissando quel punto provate ad alzare una gamba, studiate il vostro baricentro, le sensazioni di perderlo e poi di ritrovarlo... Ora con l'altra gamba”.*

Questa esperienza psicomotoria stimola ulteriormente la percezione e la consapevolezza corporea di ciascuno, ed anche le possibilità e i limiti rispetto ad una quota di controllo sul perturbare il proprio stato di equilibrio e recuperarlo.

*“Riprendete a camminare... avete contattato il vostro punto di equilibrio, quello del vostro corpo, che vi mette in contatto con l'equilibrio interno. Come vi sentite in questo periodo della vostra vita? In equilibrio o in disequilibrio?”*

*Ora cercate un posto comodo e su questo foglio (il direttore fornisce fogli e pennarelli a ciascun membro del gruppo) scrivete il vostro nome al centro.*

*Pensate ad un luogo in cui avete sentito/sentite di essere particolarmente in equilibrio, un luogo in cui vi sentite in armonia, sicuri, centrati. Prendete nota sul foglio.*

*Visualizzate le persone il cui sguardo vi fa sentire al sicuro, aumenta il vostro equilibrio, contribuisce al vostro benessere. Scrivete sul foglio i loro nomi.*

*Pensate ad un oggetto portafortuna o ad un amuleto che contribuisce a ritrovare il vostro centro, emotivo e psicologico oltre che fisico... Lo annotate.*

*In ultimo, vi chiedo di aggiungere da una a tre delle vostre personali risorse che vi aiutano a stare in equilibrio, anche quelle che gli altri vi riconoscono.*

*Ora potete dare un titolo guardando all'insieme che si è creato sul vostro foglio...”.*

Con questa attività si vanno esplicitamente a recuperare memorie e immagini che hanno una valenza di risorsa per ciascun partecipante<sup>2</sup>.

*“Con le persone che si trovano più vicine a voi formate un sottogruppo. In ogni sottogruppo, a partire dal titolo, ciascuno racconta agli altri che cosa ha raccolto. Al termine, ogni gruppo sceglie la persona il cui lavoro li ha colpiti particolarmente ed un portavoce per gruppo condivide le ragioni della scelta con gli altri gruppi.”.*

In questa fase si lascia che la dimensione grupppale promuova l'autoespressione, la condivisione, la conoscenza e l'emersione di ciò che può essere approfondito ulteriormente.

<sup>2</sup> Si precisa che, essendo una sessione focalizzata interamente sulle risorse, con scopi anche didattici, si è deciso di dare tutte le consegne descritte. Si suggerisce, in un percorso di gruppo continuativo, di soffermarsi e sviluppare un'unica consegna alla volta in varie sessioni.

*“Tra gli emergenti dai sottogruppi, qualcuno ha voglia di incontrare le sue risorse?”.*

Dato il contesto del workshop, si lascia che il protagonista emerga per autocandidatura.

Il lavoro con il protagonista a questo punto può prendere diverse strade per la concretizzazione scenica:

- la costruzione di un “cerchio delle risorse” dove, assegnando un ausiliario ad ognuna delle risorse individuate sul proprio foglio, la persona le possa collocare attorno a sé, in una forma di cerchio, di atomo, o di statua;
- la costruzione di un luogo inserito nell’elenco delle risorse, ed individuato come luogo di benessere, protettivo, sicuro;
- l’incontro con un Altro significativo individuato nell’elenco delle risorse come nutriente e supportivo;
- una statua di sé con la concretizzazione delle proprie qualità/risorse;
- la scena di un episodio in cui la risorsa individuata si è dimostrata tale, per rinforzare la sensazione fisica che ha accompagnato l’esperienza e poterla riutilizzare in situazioni critiche.

## **Conclusioni**

Lo psicodramma moreniano favorisce il lavoro sulle risorse dei membri del gruppo, oltre che il loro sviluppo e potenziamento. Pone il corpo al centro della scena e ne valorizza la presenza, facendo risaltare le sue potenzialità e attingendo ad esse affinché la persona ritrovi la sua stabilità e la sua centratura. Metaforicamente, trasforma il corpo in ancora a cui aggrapparsi nei momenti difficili, e crea rifugi preziosi riportando in scena luoghi percepiti come rassicuranti, reti relazionali di supporto, eventi piacevoli e nutrienti. Grazie alla presenza del gruppo e alla metodologia psicodrammatica, dota i protagonisti anche di ali per volare, di prospettive future a cui ispirarsi per modificare la situazione attuale quando problematica, e di condizioni particolari, come quelle di plusrealtà, in cui sperimentare ruoli ancora da interiorizzare. Come altri approcci, favorisce il processo di consapevolezza dei propri schemi disfunzionali e la formazione di schemi più efficaci. Ma ha una sua precisa specificità: consente di sviluppare risorse attraverso l’esperienza concreta e l’incontro, e di vivere eventi, percependone tutta la valenza a livello corporeo, emotivo e cognitivo. In conclusione, lo psicodramma offre un ventaglio di tecniche capaci di recuperare e favorire lo sviluppo delle risorse necessarie a curare il malessere; ma soprattutto fornisce al direttore un approccio e uno sguardo verso la persona ricco di fiducia nelle sue potenzialità, che il direttore aiuta ad intercettare e a rafforzare al servizio della guarigione. ■

## ■ BIBLIOGRAFIA

- Boria G., *Psicoterapia psicodrammatica. Sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con adulti*, Franco Angeli, Milano, 2005.
- Della Gatta F., Salerno G., *La mente dal corpo: l'embodiment tra fenomenologia e neuroscienze*, nuova ediz., Bologna, 2018.
- Di Maggio G., *Un attimo prima di cadere*, Raffaello Cortina, Milano, 2020.
- Dotti L., *Lo psicodramma dei bambini. I metodi d'azione in età evolutiva*, Franco Angeli, Milano, 2002.
- Fischer J., *Guarire la frammentazione del sé*, Raffaello Cortina, Milano, 2017.
- Fosha D., *The transforming power of affect. A model for accelerated change*, Basic Books, New York, 2000.
- Gray J.A., *The psychology of fear and stress*, Cambridge University Press, New York, 1988.
- Lazarus A., *La terapia multimodale. Una psicoterapia sistematica, articolata ed efficace*, Astrolabio Ubaldini, Roma, 1989.
- Lowen A., *Pleasure: a creative approach to life*, Bioenergetic Press, Alachua FL, USA, 2006.
- Ogden P., Fisher J., *Psicoterapia sensomotiva. Interventi per il trauma e l'attaccamento*, Raffaello Cortina, Milano, 2016.
- Ogden P., Minton K., Pain K., *Il trauma e il corpo. Manuale di terapia sensomotiva*, Istituto di Scienze Cognitive, Sassari, 2012.
- Panksepp J., *Affective neuroscience: the foundations of human and animal emotions*, Oxford University Press, New York, 1998.
- Shapiro F., Silk Forrest M., *EMDR. Una terapia innovativa per il superamento dell'ansia, dello stress, e dei disturbi di origine traumatica*, Astrolabio, Roma, 1998.
- Shapiro F., *EMDR: Desensibilizzazione e rielaborazione attraverso i movimenti oculari*, McGraw-Hill, Milano, 2000.
- Siegel D., *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale* (terza ed.), Raffaello Cortina, Milano, 2021.
- Siegel D., Bryson P.T., *Esserci, come la presenza dei genitori influisce sullo sviluppo dei bambini*, Raffaello Cortina, Milano, 2020.
- Van der Kolk B., *Beyond the talking cure: somatic experience and subcortical imprints in the treatment of trauma in: Francine Shapiro's EMDR. Promises for a paradigm shift*, APA, Washington, 2002.
- Verardo A.R., Lauretti G., *Riparare il trauma infantile. Manuale teorico-clinico d'integrazione tra sistemi motivazionali ed EMDR*, Giovanni Fioriti, Roma, 2020.
- Yalom I.D., *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, Bollati Boringhieri, Torino, 2005.

## ■ LE AUTRICI

CATERIANA DI CHIO, studio AMAE, psicologa, psicoterapeuta, psicodrammatista, terapeuta EMDR, didatta presso la scuola di specializzazione in psicoterapia “Studio di Psicodramma”, Torino.

E-mail: *caterina.dichio@gmail.com*

SARA FUMAGALLI, psicologa, psicoterapeuta, psicodrammatista, terapeuta EMDR, didatta presso la scuola di specializzazione in psicoterapia “Studio di Psicodramma”, Milano.

E-mail: *lamanutenzionedelse@gmail.com*

MARIA SILVIA GUGLIELMIN, psicologa, psicoterapeuta, psicodrammatista, primo e secondo livello di terapia sensomotoria, terapeuta EMDR, didatta presso la scuola di specializzazione in psicoterapia “Studio di Psicodramma”, Treviso.

E-mail: *mariasilvia.guglielmin@gmail.com*

