



Psicodramma

Lo Psicodramma, ideato dallo psicanalista J.L. Moreno, presto capiremo perché ebbe un successo universale. Si tratta di uno strumento estremamente coinvolgente, che utilizza le quattro componenti principali dell'essere umano (mente, psiche, corpo e tendenza relazionale) affrontando il problema alla radice. In mani esperte diventa espressione creativa, formazione, lavoro su un obiettivo comune (Sociodramma) confronto e infine rielaborazione psicanalitica (Psicodramma analitico).

Nello Psicodramma lo spettatore sale sul "palco" e rappresenta se stesso davanti agli altri spettatori, che poi a turno assumeranno il ruolo di protagonisti. In questo modo nessuno è inarrivabile. Nello Psicodramma non si recita, poiché non c'è nessun copione scritto, non c'è nulla di finto. Le parole non sostituiscono i gesti ma li accompagnano e ne sottolineano il valore.

Lo Psicodramma è una psicoterapia di gruppo (adatta alla risoluzione di particolari conflitti o all'approfondimento della conoscenza di sé) basata sulla rappresentazione spontanea dei contenuti del proprio mondo interiore. Tale "messa in scena" permette di avviare un dialogo percepibile e attivo fra le diverse dimensioni della propria vita e di stabilire collegamenti costruttivi fra esse.

Sul palcoscenico dello Psicodramma ognuno, a turno, ha la possibilità di esprimersi liberamente e creativamente, oltre a essere attivamente impegnato a conoscersi e a sviluppare le proprie risorse. Le "esperienze di vetta" dello Psicodramma danno al partecipante, sia protagonista che attore ausiliario, l'opportunità di rivivere e di reinterpretare gli avvenimenti e le emozioni che raramente si comprendono appieno quando si sperimentano nella vita quotidiana.

Lo Psicodramma si propone come metodo in grado di apportare cambiamenti qualitativi, che non solo contribuiscono a migliorare il funzionamento mentale e il benessere psicologico della persona, ma la arricchiscono e la evolvono. Con questo strumento l'individuo può così intraprendere un percorso di cambiamento e di crescita che conduce verso l'autonomia e la spontaneità creativa.

Lo Psicodramma Analitico Integrato dipende dall'incontro fra quattro elementi che vengono posti sul corpus freudiano: la duttilità creativa e relazionale dello psicodramma classico, la centralità della parola proposta dalla psicoanalisi di Freud, l'importanza del corpo come prolungamento sensoriale della psiche con particolare riferimento alla psicosomatica di Alexander e alle teorie bioenergetiche di Reich e Lowen e lo studio della personalità di base secondo gli studi di Rapaggi.

Le sessioni di Psicodramma, della durata di 2 ore circa, offrono ai partecipanti lo spazio e il clima emozionale per scoprirsi, conoscersi, proporsi e confrontarsi.

Il gruppo diventa un luogo in cui s'instaura un interscambio realistico e immediato nel quale le persone si vivono e si scoprono vicendevolmente per quello che sono. Ognuno, a turno, è il protagonista, cioè ha una propria sessione di lavoro personale all'interno della quale ha la piena collaborazione del gruppo.

Tutti i partecipanti sono parte attiva e traggono grandi vantaggi anche quando non sono al centro della scena, diventando co-protagonisti e lavorando su loro stessi.

Spesso si pensa che solo le persone che manifestano un disagio visibile e dichiarato stiano soffrendo. Al contrario, può accadere che i mali psicologici più gravi del vivere contemporaneo e l'ansia che ad essi si accompagna vengano tenuti nascosti.

Non si deve sottovalutare questa sofferenza. E' necessario ascoltare e capire chi vive nel disagio, per sviluppare consapevolezza e trovare una soluzione.

Dott.ssa Laura Castaldini

Psicologa, Psicoterapeuta, Specializzata in Psicodramma analitico integrato.

Iscrizione all'Albo: n°4187.

Indirizzo: Strada Agli Ospizi Civili n°8, Parma

Cellulare: 333 5772271

P.IVA 02609770348