

## ***Dizionario di psicodramma***

Atomo sociale - Creatività - Doppio - Gruppo - Incontro - Inversione di ruolo - Io-ausiliario - Moreno - Protagonista - Psicodrammatista (direttore) - Sedia ausiliaria - Sessione di psicodramma - Sociometria - Soliloquio - Specchio - Spontaneità - Teatro di psicodramma - Tele

### **Atomo Sociale**

L'atomo sociale è l'unità sociale non ulteriormente divisibile a cui un individuo partecipa per soddisfare il proprio bisogno di espansione affettiva. Ogni individuo può riconoscersi in un numero indefinito di atomi sociali, così come sono indefiniti i criteri secondo cui egli può specificare gli atomi sociali cui appartiene. Può trattarsi della famiglia, dell'ambiente di lavoro, del club sportivo, del gruppo parrocchiale, degli amici del week-end, e così via. Miriadi di atomi sociali s'incrociano, s'intersecano e si moltiplicano nel corso di una vita umana; ognuno di noi è protagonista ed artefice della formazione, della crescita, della molteplicità, della dissolvenza e della rinascita di tutti gli atomi sociali che si compongono e scompongono nel caleidoscopio dell'universo umano. Si può dire che un atomo sociale è giunto ad una struttura significativa per un dato individuo, quando fra questi e le altre persone presenti nella stessa unità sociale si sono stabilite relazioni emozionali reciproche. Un atomo sociale non è una semplice costruzione della mente: è una reale rete di energia che si irradia da ogni individuo, e ritorna ad esso in un continuo movimento determinato dalle mutevoli forze di [attrazione e repulsione](#) presenti in ogni momento della sua esistenza.

### **Creatività**

La creatività costituisce la più alta forma d'intelligenza che l'uomo conosca; e rappresenta una forza che pervade tutto l'universo, per cui questo appare in continua evoluzione. La creatività è un quid non definito allo stato potenziale, ma che si definisce nell'atto concreto: ciò che esiste è soltanto quest'ultimo, la cui caratteristica è quella di fornire risposte adeguate a situazioni nuove o risposte nuove a situazioni già affrontate. In ogni atto la creatività è ritrovabile da un grado massimo (atto vitale, originale, nuovo) ad un grado nullo (atto automatico, riflesso, ripetitivo).

Nell'universo conosciamo la creatività biologica che è la causa dell'evoluzione della specie. Nell'uomo sono evidenti le forme di creatività come quella religiosa (storicamente presente come capacità di proporre nuove norme ed interpretazioni della vita umana), quella artistica, e così via. Ma esiste anche la creatività meno evidente degli atti della vita quotidiana: l'atto creativo, infatti, non è solo quello del genio; ogni persona, anche se con diversa intensità, produce atti creativi. [Moreno](#) vede proprio in questa entità universalmente presente nell'uomo l'elemento su cui è fondata la crescita dell'individuo e della società: il futuro di una cultura dipende dalla creatività degli uomini.

### **Doppio**

Parliamo di funzione di doppio quando nell'interazione fra A e B la polarità A offre a B degli stimoli che sollecitano in lui una dinamica mentale che lo avvia al discorso interiore ed al dialogo con se stesso. Il ruolo di A risulta essere quello di colui che induce B a scavare

dentro di sé sempre più in profondità alla ricerca di sentimenti, immagini, sensazioni, sinora rimasti chiusi nella sua intimità.

La relazione che esprime una funzione di doppio è quella che, nella storia evolutiva individuale, appare per prima: è la madre che si fa doppio nei confronti del bimbo; è lei che, "leggendo" i bisogni del figlio, può dare adeguata risposta ad essi. Ma non si esaurisce agli albori della vita il nostro "bisogno di doppio": lungo tutto l'arco dell'esistenza noi ci caliamo in situazioni relazionali in cui avvertiamo l'esigenza di stimolare ed essere stimolati all'auto-osservazione ed all'auto-riconoscimento. La funzione di doppio si sviluppa in situazioni cariche di quell'atmosfera empatica che favorisce la disponibilità all'apertura interpersonale ed alla reciprocità nella comunicazione. Una persona riesce ad essere doppio per un'altra grazie alla sua capacità di identificazione, mentre ciascuno può essere doppio di se stesso nella misura in cui è capace d'introspezione.

Gruppo

Lo psicodramma costituisce uno strumento d'intervento adatto ai piccoli gruppi: in una [sessione](#) vediamo riunite un numero di persone che non dovrebbe essere inferiore alle tre unità e non dovrebbe superare le dodici.

I partecipanti al gruppo vengono attivati dallo [psicodrammatista/direttore](#) in una sequenza di attività che fa circolare energie, conoscenze, emozioni reciproche ([tele](#) positivo). Il direttore, attraverso le sue consegne, propone delle attività capaci di creare sequenze di azioni che facciano emergere quel sentimento di fiducia, quel desiderio d'intimità, quel coraggio di ricoprire ruoli temuti o sconosciuti che sono il prerequisito per addentrarsi nell'esperienza psicodrammatica; egli aiuta il gruppo ad immergersi in sentimenti di polarità positiva, che liberino la spontaneità e il desiderio di espansione affettiva. Eventuali conflittualità, tensioni, sofferenze vengono focalizzate e delimitate nel singolo individuo che potrà affrontarle psicodrammaticamente da [protagonista](#). Il gruppo di psicodramma viene così a configurarsi come una realtà psicologica "sui generis", in quanto si caratterizza - dal punto di vista del vissuto - come una situazione che privilegia il benessere, riconducendo gli aspetti di sofferenza alla loro dimensione intrapsichica individuale che sarà affrontata nel tempo del singolo (il protagonista). Tale gruppo si qualifica, nell'esperienza di ognuno dei suoi componenti, come un mondo ausiliario nel quale i membri si offrono reciprocamente esperienze di accudimento, contribuendo in tal modo a nutrire, rinforzare, ripristinare il Sé di ciascuno

Incontro

Per Moreno un Io ed un Tu stabiliscono un vero rapporto di reciprocità soltanto quando ognuno dei due riesce ad immaginarsi ed a sentirsi nei panni dell'altro. In tale modo essi realizzano l'incontro, cioè lo stare insieme, il ritrovarsi, l'essere in contatto fisico, il vedersi ed osservarsi, il condividere, l'amare, il comprendersi, il conoscersi intuitivamente attraverso il silenzio o il movimento, la parola o il gesto.

Questo modo di concepire il porsi di una persona nei confronti dell'altra ha trovato una formulazione poetica sin dal 1914, quando il giovane Moreno pubblicava a Vienna lo scritto "invito a un incontro". Esso contiene dei versi intitolati "Motto", la cui parte centrale esprime chiaramente la concezione moreniana in proposito:

Un incontro di due:  
occhi negli occhi, volto nel volto.  
E quando tu sarai vicino  
io coglierò i tuoi occhi  
e li metterò al posto dei miei  
e tu coglierai i miei occhi  
e li metterai al posto dei tuoi,

allora io ti guarderò coi tuoi occhi  
e tu mi guarderai coi miei.

Inversione di ruolo

Grazie all'inversione di ruolo il [protagonista](#) gioca la parte di un altro, obbligandosi in tal modo a mantenere il suo 'io-osservatore' costantemente decentrato rispetto al suo 'io-attore' e facendo sì che quest'ultimo non agisca in un modo qualunque, ma in conformità alla parte assegnatagli. Egli, quando sia immerso nell'azione, non potrà evitare azioni nuove e [spontanee](#) di cui il suo osservatore dovrà prendere coscienza e fare tesoro.

La ricchezza di questa funzione scaturisce proprio dalla sua idoneità a far cogliere all'osservatore "nuove verità", aggirando e superando in modo naturale blocchi emotivi e pregiudizi cognitivi anche cristallizzati.

Io Ausiliario

Si chiama io-ausiliario ogni membro del gruppo che è stato scelto dal protagonista per giocare una parte nella rappresentazione psicodrammatica che si va svolgendo; e che, per questo, si è staccato dall'[uditorio](#) ed è salito sul palcoscenico a fare l'attore. Questo attore incarna, nel qui ed ora psicodrammatico, i fantasmi appartenenti al mondo del [protagonista](#) e relativi sia ad aspetti di questi (es.: un timore, un desiderio, un ideale, una sofferenza fisica...) che ad altri significativi (persone o altre realtà personificate) della sua vita reale. Grazie all'incarnazione realizzata dall'io-ausiliario, il protagonista può incontrare fuori da sé questi fantasmi ora resi distinti e tangibili. Ciò in primo luogo favorisce una più chiara presa di coscienza della loro esistenza, delle loro caratteristiche, della loro valenza e pregnanza emotiva per il protagonista; in secondo luogo fa sì che questi si relazioni ad essi sperimentando equilibri e modalità nuove, più funzionali alla sua economia interna e più adattativi alla realtà esterna.

Moreno, Jacob Levy: cronologia della vita e degli scritti

**1889**

Nasce a Bucarest (Romania) il 18 maggio.

**1890**

Nascita della sorella Victoria.

**1892**

Nascita del fratello William.

**1893**

Nascita della sorella Charlotte.

**1895**

La famiglia si trasferisce a Vienna.

**1898**

Nascita della sorella Clara.

**1899**

Nascita del fratello Norbert.

**1904**

La famiglia si trasferisce a Berlino.

**1905**

La famiglia si trasferisce a Chemnitz.

**1909**

Entra all'Università di Vienna, prima come studente di filosofia, poi di medicina.

**1912**

Incontra Freud all'università.

**1914**

Scrive Einladung zu einer Begegnung (invito a un incontro).

**1917**

Si laurea in medicina.

**1918**

Pubblica Daimon, rivista del movimento espressionista.

**1919**

Si trasferisce da Vienna a Bad Vöslau dove vive con Marianne Lörnitzo

**1920**

Scrive Das Testament des Vaters (Le parole del padre).

**1924**

Scrive Das Stegreiftheater (il teatro della spontaneità).

**1925**

Emigra negli Stati Uniti.

**1927**

Ottiene la licenza per la pratica medica nello stato di New York.

**1928**

Sposa Beatrice Beecher.

**1931**

Inizia l'Impromptu Theatre (Teatro dell'improvvisazione) e pubblica la rivista Impromptu. Fa una ricerca sociometrica nella prigione di Sing Sing. Partecipa per la prima volta al congresso annuale dell'American Psychiatric Association.

**1932**

Scrive "Application of the Group Method to Classification". È direttore di ricerca alla Hudson School of Girls.

**1934**

Pubblica "Who Shall Survive?"

**1936**

Inaugura a Beacon (New York) il 'Beacon Hill Sanatorium' e vi apre il primo teatro di psicodramma.

**1937**

Fonda la rivista Sociometry.

**1938**

Sposa Florence Bridge.

**1939**

Nascita della figlia Regina.

**1941**

Traduce in inglese "Das testament des Vaters" (The Words of the Father). Incontra Zerka Toeman.

**1942**

Crea il 'Sociometric Institute' e il 'Theatre of Psychodrama' a New York City. Fonda la 'Society of Psychodrama and Group Psychotherapy' (rinominata 'American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama' nel 1951).

**1945**

Fonda la 'American Sociometry Association'.

## **1946**

Diviene membro della 'American Psychiatric Association'. Pubblica "Psychodrama, Volume First".

## **1947**

Crea la rivista "Journal of Group and inter-Group Therapy" (rivista che cambierà nome tre volte e che è attualmente pubblicata come "Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry"). Traduce in inglese "Das Stegreiftheatre" (The Theatre of Spontaneity).

## **1949**

Sposa Zerka Toeman. Inaugura il teatro di psicodramma ad Harvard.

## **1950**

Partecipa a Parigi al Primo Congresso Mondiale di Psichiatria.

## **1951**

Organizza il primo Comitato Internazionale di Psicoterapia di Gruppo. Pubblica "Sociometry, Experimental Method and the Science of Society".

## **1952**

Nascita del figlio Jonathan.

## **1954**

Primo Congresso internazionale di Psicoterapia di Gruppo a Toronto (Canada).

## **1956**

Crea la rivista "International Journal of Sociometry and Sociatry". Pubblica "Sociometry and the Science of Man".

## **1957**

Partecipa alla creazione dell'International Council of Group Psychotherapy. Ne è primo presidente, con S.H. Foulkes e S. Lebovici vicepresidenti. Fonda l'Academy of Psychodrama and Group Psychotherapy (Beacon, New York).

## **1959**

Tiene conferenze a Mosca e a Leningrado. Pubblica "Psychodrama, Second Volume".

## **1964**

Primo Congresso Internazionale di psicodramma a Parigi. Pubblica "The First Psychodramatic Family".

## **1966**

Cura la pubblicazione di "The International Handbook of Group Psychotherapy assieme" a A. Friedemann, R. Battegay e Zerka T. Moreno.

## **1968**

Riceve la laurea honoris causa dall'Università di Barcellona.

## **1969**

Pubblica "Psychodrama, Volume Third".

## **1973**

È tra i fondatori dell'International Association of Group Psychotherapy.

## **1974**

Muore nella sua casa a Beacon (New York) il 14 maggio.

Protagonista

Moreno così scrive del protagonista:

"... A questi viene richiesto di essere se stesso sul [palcoscenico](#), di rappresentare il proprio mondo privato. Egli deve essere se stesso e non un attore, dato che l'attore è costretto a sacrificare il suo mondo al ruolo impostogli dall'autore dell'opera da rappresentare. Il soggetto, quando sia sufficientemente riscaldato a quello che sta per

fare, riesce con relativa facilità a fornire - attraverso l'azione - un resoconto della sua vita quotidiana, dato che nessuno è più competente di lui a rappresentare se stesso. Egli deve agire liberamente, man mano che i contenuti si affacciano alla sua mente: per questo è indispensabile che egli sia posto in un contesto di libertà d'espressione, di [spontaneità](#). Particolare importanza riveste la rappresentazione scenica: questa aiuta il soggetto a superare il livello d'espressione prevalentemente verbale, incorporandolo nel livello d'azione. Ci sono diverse forme di rappresentazione: l'agire un ruolo soltanto immaginato, il riprodurre una scena passata, il vivere un problema attualmente pressante, l'esprimere aspetti creativi di sé, lo sperimentare se stessi in vista di una situazione futura, e così via. ... Il processo di preparazione del protagonista alla rappresentazione psicodrammatica viene stimolato con numerose tecniche, il cui scopo non è quello di trasformare il protagonista in attore, ma piuttosto di stimolare questi ad essere sul palcoscenico quello che veramente è, più profondamente ed esplicitamente di quanto non appaia nella vita quotidiana."

#### Psicodrammatista (direttore)

Lo psicodrammatista (chiamato anche direttore di psicodramma) è - all'interno della [sessione](#) psicodrammatica - il capo terapeuta, il promotore dell'azione, il regista della rappresentazione, l'analista del materiale emotivo via via emergente. Il termine direttore esprime il ruolo attivo e propositivo che caratterizza la sua presenza all'interno del lavoro di una sessione. Questa figura entra con tutta la sua personalità nel rapporto coi membri del gruppo, mostrando la sua disponibilità a farsi "conoscere" nella sua peculiare umanità ed evitando quell'atteggiamento neutro, presente in altre forme di psicoterapia, che provocherebbe il suo massiccio investimento di fantasmi transferali da parte dei membri del gruppo; favorisce, invece, un'esperienza di rapporto umano diretto, immediato, permeato di emozioni, che possa configurarsi come modalità positiva di relazione interpersonale. Il direttore, per risultare efficace, deve liberare la sua [spontaneità](#) e sentire il [tele](#) verso il [protagonista](#) ed i membri del [gruppo](#).

#### Sedia ausiliaria

Nello psicodramma si parla di sedia ausiliaria quando si utilizza una sedia come elemento "ausiliario" per il protagonista; come elemento, cioè, che in un modo specifico aiuti il protagonista a sviluppare la sua azione psicodrammatica. La sedia occupa uno spazio ben definito sul [palcoscenico](#) ed è uno spazio che va riempito: da un interlocutore immaginario, nel caso della "sedia vuota"; dallo stesso protagonista, nel caso della "sedia alta". Ma vediamo ora in che cosa consistono queste due tecniche psicodrammatiche, fondate sull'uso della sedia come peculiare strumento ausiliario.

La sedia vuota si utilizza quando il [protagonista](#) deve dire delle cose ad un altro che egli immagina occupare lo spazio offerto dalla sedia. L'elemento concreto, ma vuoto, rappresentato dalla sedia si presta ad essere riempito da tutto ciò che il protagonista vede in chi tale spazio occupava: è uno spazio dove si posano le percezioni, le proiezioni, le paure, i desideri del protagonista. Può trattarsi della poltrona dove il padre si sedeva per leggere il giornale, della culla del bambino, della poltroncina del nonno, della sedia del capoufficio, del posto a tavola occupato dal padre, dalla madre, dal marito. La sedia vuota può essere anche utilizzata per incontri con persone morte o mai nate (per esempio, il figlio desiderato e mai avuto), ma presenti e significative nel mondo intrapsichico del protagonista. La tecnica della sedia vuota ci riporta al valore simbolico che certi oggetti, certi spazi rivestono anche nella vita quotidiana, ed è un espediente utilizzato a volte nelle rappresentazioni teatrali per raffigurare la presenza simbolica di persone significative, scomparse o lontane.

La sedia alta è utilizzata in funzione ausiliaria del protagonista che vive sentimenti d'inferiorità e/o di subordinazione rispetto ad una certa persona, ambiente o situazione. Tecnicamente consiste nel collocare una sedia su di un tavolo o, comunque, su un piano più elevato rispetto al livello del palcoscenico: su questa sedia si accomoda il protagonista, il quale sperimenta - magari per la prima volta nella sua vita - un rapporto "dall'alto in basso" con persone che nella realtà vive come "superiori", "schiacciati", "al di sopra". Tale tecnica utilizza un simbolismo spaziale che ritroviamo anche nella realtà quotidiana. Basti pensare ad espressioni come "essere un gradino più in su", "salire nella scala sociale", "guardare dall'alto in basso", "calare dall'alto", ecc.; o a spazi come il trono regale, il seggio del potente, la sedia del giudice, l'altare, la cattedra, e così via. L'essere in alto spazialmente facilita l'esserlo anche nel vissuto psichico, affettivo, sociale. Del resto, il valore simbolico delle collocazioni "in alto" ed "in basso" è già fortemente rappresentato dalla struttura dello spazio terapeutico del [teatro](#) psicodrammatico: i diversi piani del palcoscenico e, soprattutto, la balconata. Ma, mentre la balconata colloca le persone al di fuori dello spazio in cui si va svolgendo l'azione psicodrammatica, creando uno stacco con il momento che il protagonista vive (per questo, ad esempio, egli sale sulla balconata quando vuole vedere le cose dal di fuori, da un punto di vista esterno e più globale), la sedia alta lascia il protagonista immerso nel 'qui ed ora' che si va rappresentando, divenendo egli stesso in qualche modo artefice delle proprie scelte e del proprio vissuto, avvantaggiato dalla sua collocazione spaziale ad un livello più alto all'interno del palcoscenico.

### Semirealtà

La metodologia psicodrammatica prevede che venga dato corpo sul [palcoscenico](#) ad una realtà che nasce nella nostra interiorità e che chiamiamo semirealtà: essa è solo in parte realtà dato che è fittizia nella sua costruzione oggettiva (la scena giocata), ma è vera nelle emozioni che suscita.

La semirealtà viene costruita come un gioco, secondo delle regole concordate. Essa va commisurata alla capacità di risposta delle persone coinvolte, in modo da consentire un comportamento che risulti [spontaneo](#), cioè inventato lì per lì ma anche adeguato.

### Sessione di psicodramma

La sessione di psicodramma è l'unità temporale all'interno della quale si svolge un lavoro psicodrammatico unitario e completo. La sua durata è predefinita contrattualmente: la quantità di tempo necessaria è stabilita dal singolo [psicodrammatista](#) sulla base delle esigenze del gruppo e del suo stile operativo. Con un gruppo di adulti "normali" il tempo medio risulta di circa due ore, mentre con gruppi speciali (es.: bambini, adulti gravemente disturbati) la durata si riduce notevolmente in conseguenza della ridotta capacità attentiva dei partecipanti.

Una sessione di psicodramma viene classicamente divisa in tre parti: il tempo del [gruppo](#), il tempo del [singolo](#), il tempo della partecipazione. In ciascuna di queste fasi il direttore innesca fra i componenti del gruppo quelle interazioni che mettono il singolo nella condizione di giocare, in condizioni di realtà o di [semirealtà](#), quei ruoli che lo avviano ad essere o lo fanno essere creatore della propria esistenza.

### Sociometria

La sociometria è costituita dall'insieme delle tecniche che rendono rappresentabili (e, quindi, percepibili in modo ben definito) le forze di attrazione ([tele](#) positivo) e quelle di rifiuto ([tele](#) negativo) intercorrenti fra i membri di un gruppo. Parliamo di sociometria grafica e di sociometria d'azione. I modi con cui la tecnica sociometrica può strutturarsi

sono tanti quanti il sociometrista sa inventare. Ecco alcune esemplificazioni, riferibili alla sociometria grafica o a quella d'azione.

### Sociometria grafica

(immagine pag 61..iparteseconda)

Si può chiedere ai membri del gruppo di disegnare schematicamente un proprio [atomo sociale](#), analogo a quello qui sopra riportato. Tale atomo sociale potrà riguardare lo stesso gruppo di psicodramma, oppure l'atomo familiare, quello lavorativo, quello degli amici durante l'adolescenza, e così via.

### Sociometria d'azione

Nel caso intendiamo utilizzare la metodologia d'azione per mettere in evidenza come, all'interno del gruppo di psicodramma, il membro P è percepito dai compagni, P si colloca al centro geometrico del [palcoscenico](#) mentre gli altri si collocano ad una certa distanza da lui ed assumono un atteggiamento ed una postura (ed eventualmente esprimono un messaggio verbale) per mostrare come essi sentono il rapporto con P. Se, invece, vogliamo evidenziare come P percepisce i compagni, P si colloca al centro geometrico del palcoscenico e gli altri membri del gruppo vengono da lui collocati nello spazio ed assumono l'atteggiamento, la postura e le parole loro indicate dallo stesso P.

(immagine pag 62..iparteseconda)

Questo tipo di tecnica può essere applicato anche ad un atomo sociale in [semirealtà](#), così come risulta nella scena qui sopra disegnata, relativa all'analisi sociometrica dell'atomo sociale familiare del protagonista.

### Soliloquio

Nel soliloquio l'individuo esprime liberamente quello che gli passa per la mente, con una modalità che fa percepire ciò come qualcosa che non è rivolto ad altri se non a se stesso. In tale discorrere solitario i pensieri emergono e si strutturano senza seguire le regole della logica o le esigenze di compiutezza proprie di un racconto; essi piuttosto vengono regolati nel loro concatenarsi dal flusso variabile ed imprevedibile delle emozioni.

### Specchio

Parliamo di specchio quando abbiamo un'interazione capace di produrre una dinamica mentale grazie alla quale un individuo coglie aspetti di se stesso nelle immagini relative alla sua persona costruite dagli altri ed a lui rimandate. Mentre nel caso del [doppio](#) l'individuo arricchisce la rappresentazione di se stesso orientando l'attenzione verso il suo interno, nel caso dello specchio l'individuo guarda fuori di sé per constatare come egli sia percepito dagli altri. Queste due sorgenti di conoscenza concorrono entrambe in modo determinante alla costruzione dell'immagine di sé.

Mentre la funzione di doppio agisce sin dal momento della nascita, quella di specchio compare successivamente, richiedendo una maturazione delle strutture cognitive che consenta di attribuire l'origine dell'esperienza al mondo interno oppure a quello esterno. Essa diviene operante con l'ingresso del bambino nel secondo universo.

Quella dello specchio è la funzione che più naturalmente si attiva all'interno di un [gruppo](#), dove il comportamento di ogni suo componente esprime anche la percezione che questi ha degli altri membri. Durante una [sessione](#) di psicodramma, dunque, il tempo del gruppo costituisce la fase più favorevole per la messa in gioco questo tipo di funzione.

### Spontaneità

La spontaneità è da noi conoscibile attraverso le sue manifestazioni. Essa si disvela all'uomo attraverso la percezione intima di sentire viva la disponibilità a mobilitare le proprie energie intellettuali, affettive, fisiche per mettersi in un rapporto adeguato (che tenga cioè nel giusto conto le esigenze intrapsichiche e le richieste ambientali) con la realtà "inventando" risposte adatte alla situazione. Essa è il prerequisito di ogni esperienza creativa: infatti ha la funzione di catalizzatore che sviluppa la [creatività](#) potenziale dell'individuo, trasformandola in qualcosa di operativo. [Moreno](#) si è così espresso:

"La spontaneità opera nel presente, nel qui ed ora; essa stimola l'individuo verso una risposta adeguata ad una situazione nuova o a una risposta nuova ad una situazione già conosciuta."

Nell'atto concreto la spontaneità e la creatività sono intimamente fuse. Se manca lo stato di spontaneità, la creatività rimane inerte, nascosta, qualunque sia la sua entità potenziale. L'atto privo di spontaneità è l'atto meccanico, ripetitivo, riflesso, stereotipo; atti di questo genere sono propri della macchina, del robot, del computer. La spontaneità coinvolge, con ritmi diversi, tutti gli esseri viventi ed è l'elemento che ha permesso l'evoluzione della vita dalle forme primordiali a quelle più evolute. Essa presenta le sue manifestazioni più evidenti nell'uomo: dal neonato che, privo di apprendimenti, appare tutto proteso a scoprire modi soddisfacenti di collocarsi nel mondo, allo scienziato che formula le sue ipotesi di ricerca. Tuttavia questa spontaneità, che appare presente in modo diffuso negli uomini appena venuti al mondo, sembra apparire solo occasionalmente nella maggior parte delle persone divenute adulte.

La spontaneità stimola a trasformare la realtà, a rompere gli schemi, ad evitare le cristallizzazioni; essa comporta di affrontare i rischi del cambiamento. Ed è pertanto in contrasto con la tendenza alla conservazione rassicurante riscontrabile in ogni organismo sia individuale che sociale (va qui notato che l'organismo sociale si è strutturato in modo da privilegiare il comportamento stereotipo e prevedibile piuttosto che quello spontaneo, cercando in tal modo di garantirsi il potere sul singolo individuo e la sopravvivenza). Ma l'uomo, qualunque sia la sua storia, è sempre riconducibile ad uno stato di spontaneità attraverso adeguate esperienze di "riscaldamento" della sua vitalità, della sua energia psichica e fisica. L'uomo può essere aiutato sempre a prendere contatto con la propria spontaneità, giungendo a sentire quest'elemento non come una forza esplosiva e pericolosa, ma come uno stato positivo in cui può vivere senza la minaccia di sentirsi smarrire.

### Teatro di psicodramma

Il palcoscenico è il luogo in cui le persone esprimono, attraverso la rappresentazione teatrale, i propri contenuti mentali. Esso costituisce la parte centrale del teatro di psicodramma, cioè di quello spazio costruito appositamente per facilitare gli individui nell'espressione spontanea del loro mondo interiore.

Nelle psicoterapie verbali il luogo è spesso neutrale ed asettico, in quanto non deve interferire con il processo terapeutico che è tutto focalizzato sulla relazione paziente - terapeuta; nello psicodramma, dove l'elemento centrale è l'agire di tutta la persona che sperimenta in modo unitario le diverse dimensioni del vivere (il che comporta di entrare in rapporto con una varietà sia di oggetti che di persone, all'interno di uno specifico contesto), è necessario uno spazio speciale nel quale le persone possano rendersi attive nei loro aspetti psichici come in quelli corporei. Si può dire che un teatro di psicodramma è tanto più funzionale quanto più è idoneo ad aiutare ogni persona a sentirsi [protagonista](#) o, comunque, parte importante per la vita del [gruppo](#), anche grazie alla percezione di un ambiente contenitivo e rassicurante nei suoi elementi spaziali e percettivi.

(inserire immagine il palcoscenico, ipartesecona)

Una caratteristica del teatro di psicodramma è quella di presentarsi come un ambiente "differenziato", cioè come un luogo peculiare capace di creare uno stacco netto dall'usuale ambiente di vita e di predisporre l'individuo al coinvolgimento nella situazione psicodrammatica. Questo "stacco" è spazialmente determinato da un passaggio ben definito che segna e distingue l'essere "dentro" o l'essere "fuori" dello spazio terapeutico. Del resto, questo aspetto quasi rituale dell'ingresso in un luogo speciale allo scopo di agevolare l'assunzione di un ruolo, non è esclusivo dello psicodramma; basti pensare ad una chiesa o ad un teatro che hanno, ciascuno nel modo più funzionale al ruolo richiesto, una netta delimitazione ed una evidente caratterizzazione che li distaccano dal mondo esterno.

(immagine teatro di studio, iparteseconda)

L'interno del teatro di psicodramma è diviso in due parti: una contiene l'uditorio, dove si raccolgono i membri del gruppo mentre il protagonista svolge il suo psicodramma; l'altra contiene il palco e la balconata, dove agisce il protagonista, condotto dal [direttore](#) ed aiutato dagli [io-ausiliari](#). Queste due parti sono strutturate in modo che il passaggio dall'una all'altra possa avvenire con immediatezza; in modo, cioè, che ogni membro dell'uditorio possa in qualunque momento inserirsi nella scena come io-ausiliario, come alter-ego o come [doppio](#), senza creare scompiglio. Nello stesso tempo le due parti sono nettamente differenziate, in modo che sia ben percepibile il passaggio dal ruolo di spettatore a quello di attore e viceversa.

Lo spazio per l'azione è tale da permettere il movimento, realizzato con ritmi ed ampiezza diversi, di un certo numero di individui (il numero medio di persone contemporaneamente impegnate in una scena psicodrammatica è di 4-5), i quali possono spostarsi in esso con agio e senza rischio di danni fisici. Il corpo può assumere posizioni diverse: in piedi, accovacciato, disteso, ecc., così come è richiesto dalle situazioni di vita rappresentate. Per questo esistono punti di appoggio morbidi ed igienicamente sicuri. La moquette costituisce uno dei materiali più adatti a questo scopo, potendo rivestire sia il pavimento che altri piani di appoggio (muro, balconata, gradini, ecc.). L'igiene è favorita dall'accorgimento di entrare in teatro senza scarpe. La forma ideale per il palcoscenico è il cerchio: esso non ha un avanti e un dietro, non ha angoli, non presenta zone che possono alludere a significati privilegiati o svalutanti (ad esempio, l'angolo). Inoltre la circonferenza, non avendo un punto d'inizio ed una fine, si presta a essere utilizzata come percorso non limitato qualora il protagonista ne abbia bisogno. Infine, il cerchio si presta ottimamente alle [rappresentazioni sociometriche](#).

Nella creazione dello spazio terapeutico si tiene anche presente il significato psicologico che assume per l'individuo il sentirsi collocato in situazioni spaziali differenti, come la posizione avanti o dietro, fuori o dentro, alto o basso, sopra o sotto. Percepirsi davanti a qualcuno o a qualcosa ha un significato soggettivo diverso dal percepirsi dietro; essere dentro il palcoscenico ha un significato diverso dall'essere fuori; essere in alto, sulla balconata, ha un significato diverso dall'essere laggiù, sul palcoscenico. Per questo il teatro di psicodramma non è disposto su un unico piano orizzontale ed ha diversi "livelli" in cui la persona può collocarsi. Spostandosi da un livello ad un altro, la persona cambia il punto di vista e, di conseguenza, la percezione della realtà circostante. Dalla balconata, ad esempio, ella vede in un modo più globale e distaccato quanto avviene sul palcoscenico; e ciò può risultarle molto proficuo.

Il teatro di psicodramma possiede anche un'altra caratteristica, importante per la creazione dell'atmosfera del "qui ed ora" richiesta dalla scena psicodrammatica: l'isolamento dalle interferenze acustiche e luminose del mondo esterno. Per questo il teatro non ha aperture sull'esterno e la luce è creata artificialmente; diversamente, stimoli uditivi e visivi casuali e non adeguati alla rappresentazione in atto bloccherebbero la spontaneità del protagonista.

Il direttore controlla costantemente che l'intensità della luce, oscillando fra l'oscurità e la brillantezza, sia in sintonia con il tono emozionale della scena che si va svolgendo. La luce è di solito disponibile in diversi colori, ad ognuno dei quali si ritiene correlata una particolare atmosfera: il colore bianco dà il senso della realtà, del tangibile; il giallo è lo spazio, il calore, la gioia, l'apertura; il rosso è l'eccitazione, la tensione, l'aggressività; il blu è il tono della depressione, della tristezza, dell'introspezione, dell'intimità pacata; il verde smorza le cose, è il rilassamento.

Fanno parte dello spazio terapeutico anche gli oggetti d'uso per la creazione delle scene: sedie, sgabelli, assicelle, coperte, materassi, cuscini, ecc., materiali rigidi, morbidi, ruvidi, rotondi, allungati, piatti e così via. Essi assumono la funzione che ad essi attribuisce il protagonista, mentre a loro volta danno vivezza alle percezioni di questi, permettendogli di essere più pienamente coinvolto nel "qui ed ora" della situazione psicodrammatica.

## Tele

Moreno usa il termine tele per indicare "l'unità sociogenica che serve a facilitare la trasmissione della nostra eredità sociale." Esso costituisce la struttura primaria della comunicazione interpersonale, è il cemento che tiene unito ogni gruppo, è il principale strumento del processo terapeutico e dell'[incontro](#) tra le persone. Il tele nasce da un'organizzazione fisiologica connessa a processi affettivi e avente una funzione sociale: tale organizzazione è basata su due tensioni originarie, quella di attrazione verso l'altro e quella di rifiuto dell'altro.

Il tele costituisce la più semplice unità di sentimento che viene trasmessa da un individuo ad un altro: esso è l'espressione della naturale tendenza dell'essere umano a porsi in relazione emozionale con altri esseri. La qualità dell'emozione che passa attraverso questo ponte invisibile, dà a tale legame la caratteristica dell'attrazione o del rifiuto, con una gradualità che da un massimo va verso un minimo sfociante nell'indifferenza (la quale esprime assenza di tele). Una relazione di attrazione ci fa parlare di tele positivo; una relazione di rifiuto, di tele negativo.

Il termine tele - insomma - comprende in sé ciò che usualmente è espresso con parole diverse: empatia reciproca, comunicazione emotiva a doppia via, sensibilità che consente ad una persona di afferrare i processi emozionali di un'altra stabilendo con essa una reciproca comprensione, ponte su cui passa l'energia psichica, calore affettivo, ecc.