

Studio di Psicodramma di Milano  
Scuola di Specializzazione in Psicoterapia

Specializzanda  
Dott.ssa **Tatiana Sicouri**

**Tesi di Diploma**

CORPO NON MENTE  
Idee per un corpo che vive

Milano - 17 Dicembre 2009

## Indice

	Pagina
Premessa	4
Introduzione	5
<b>Esperienze pratiche</b> Storie in carne e ossa	6
STRUTTURA SOCIOSANITARIA OSPEDALIERA	9
Il corpo informa	
Il corpo si plasma	
STRUTTURA SOCIOSANITARIA DIURNA (CPS)	13
Margherita	14
La pancia è tranquilla	
La parte alta della testa	
Edera	16
Il mio corpo sono io	
Sono stanca dappertutto	
Ipomea	20
Edera fiorita e Ipomea distesa	
SEDI NON SANITARIE	22
Acanto	22
Il corpo rammenta la storia	
Il pensiero non fa	
Patente di guidare	
Pugni contro un albero	
Fresia	24
Sono arrabbiata nelle gambe	
<b>Dalla pratica alla teoria</b> Analfabetisomatici	27
Memoria corporea	
Blocchi corporei	
Evoluzione del movimento	

<b>Teoria dei Ruoli secondo Moreno</b>	<b>33</b>
Zone corporee	
Ruolo - Controruolo	
Ruoli percepiti e rappresentazione di ruolo	
Assunzione di ruolo (role taking)	
Uscita dal ruolo (deroling)	
Ruoli psicosomatici	
<b>Processi psicodrammatici centrati sulla dimensione corporea</b>	<b>38</b>
Doppio corporeo	
Immagine interne (Internal Psychodrama)	
Corpo fisico, simbolico ed energetico	
Uscita fisica dalla pressione del gruppo (breaking out)	
Il gruppo apparato digerente: funzione sociale e integrativa	
Il teatro di psicodramma	
<b>Argomenti contigui</b>	<b>41</b>
Abitare il corpo	
Quando le parole hanno un corpo	
Forma come 'soggetto simbolico'	
Corpo come luogo di sensazioni	
Luogo dell'associazione originaria	
Azione segue ad azione	
Estetica in azione	
Relazione tra corpi Ritmo del gruppo Contaminazione reciproca o autonomia espressiva Consapevolezza corporea Buona integrazione respirazione-movimento	
<b>Appendice 1 - Figure</b>	<b>49</b>
<b>Appendice 2</b>	<b>50</b>
Come Ottonda è diventata Teresa	50
Abiti di Teresa ex Ottonda	62
Conclusioni	66
Ringraziamenti	67
Bibliografia	68

## **Premessa**

*Un dito addita la luna*

*Mettete l'espressione  
un dito addita la luna, tra parentesi  
(un dito addita la luna)*

*L'asserzione:*

*“un dito addita la luna è tra parentesi”  
è un tentativo di dire che tutto ciò che è nella parentesi  
(  
è, in rapporto a ciò che non è nella parentesi,  
ciò che un dito è alla luna*

*Mettete tutte le espressioni possibili tra parentesi  
Mettete tutte le forme possibili tra parentesi  
e mettete le parentesi tra parentesi*

*Ogni espressione, e ogni forma,  
è rispetto a tutto ciò che non ha espressione e non ha forma  
ciò che un dito è alla luna  
tutte le espressioni e tutte le forme  
additano a ciò che non ha espressione e forma*

*la proposizione  
“Tutte le forme additano a ciò che non ha forma”  
è essa stessa un'asserzione formale*

*R.D.Laing*

## Introduzione

Con poche parole vorrei provare a rendere chiaro come e perchè ritengo così centrale, nella mia formazione, un livello di attenzione e competenza profondo sul modo in cui il corpo è luogo d'origine, di svolgimento e raccolta della storia di una persona.

Prestare attenzione alla storia che il mio corpo porta con sé di viaggi che ho fatto, persone che ho incontrato, ostacoli, passaggi, non è di per sé sufficiente per poterli ricordare o tenere vivi nel pensiero. Allo stesso modo non basta avere una discreta consapevolezza del proprio schema corporeo e delle sensazioni propriocettive, per controllarlo.

Posso, però, nel mio viaggio di conoscenza, accorgermi quando mi accade un certo tipo di gesto (ad esempio mangiarsi le unghie), a quali sensazioni si associa e ricordare, per esempio, alcuni momenti della vita in cui questo gesto ha avuto un peso, ha significato qualcosa per sé o per altri.

Conoscere sé stessi attraverso la storia del proprio insieme tangibile di forme d'azione (gesti, atti, posture, movimenti, ecc.) e delle emozioni ad esse connesse, porta verso un viaggio di esplorazione che prende canali non prevedibili, non noti a priori, non univoci, spesso complessi ed emotivamente forti, cognitivamente inaspettati. Come per Freud il sogno era la via regia per l'inconscio, così ritengo il corpo via regia per la conoscenza della storia individuale, attraverso un inconscio processo di associazioni intrapsichiche e relazioni interpersonali.

In questo lavoro si tenta di percorrere una filo rosso che va dalla narrazione delle esperienze pratiche personali, alle elaborazioni teoriche della matrice metodologica moreniana, senza escludere il confronto con altri approcci teorici.

In appendice, infine, è riportata ed elaborata un'esperienza per me molto significativa sul piano esperienziale e metodologico, che attinge da un contesto formativo apparentemente altro (la Danzateatro), da cui ho potuto rinnovare un continuo apprendimento. L'intensa esperienza personale ha potuto trovare un livello di astrazione induttiva, che mi ha a più riprese ricondotta alla matrice creativa moreniana di nascita, evoluzione e consolidamento di un ruolo, attraversando il processo in senso inverso, decisamente efficace da un punto di vista evolutivo profondo, di gruppo e della persona.

## Esperienze pratiche

### Storie in carne e ossa

*Dice lo zen*  
*Indicando la luna il maestro disse:*  
*Il linguaggio è semplicemente uno strumento per indicare la verità,*  
*un mezzo per aiutarci a raggiungere l'illuminazione.*  
*Scambiare le parole con la verità è ridicolo*  
*quasi quanto confondere un dito con la luna.*

Nelle pagine che seguono sono riportate alcune esperienze, scelte tra le attività svolte nei quattro anni di tirocinio, che si sono rivelate più significative nella ricerca metodologica relativa al processo di conoscenza di sé e apertura a ruoli nuovi, che individui e gruppo sviluppano attraverso la dimensione corporea.

Nella metodologia moreniana è stata postulata l'importanza centrale dell'individuo nella sua completezza organismica. Ho, infatti, trovato grande incoraggiamento nel rilevare il peso che questo aspetto ricopre nel processo attivato in una sessione di psicodramma. Nel corso delle mie esperienze di pratica e crescita professionale ho, dunque, scelto di dedicare una particolare attenzione al potenziale espressivo ed esplorativo che il corpo ha, nel lavoro individuale e di gruppo.

Credo che il corpo, come luogo di vita della storia della persona, delle sue emozioni, delle sue manifestazioni ed espressioni più o meno spontanee, abbia un enorme valore per chi con le persone lavora nella costruzione di un percorso di crescita e conoscenza di sé e di relazione con gli altri.

Nella piccola attività di studio sviluppata in questi anni di esperienza, ho potuto mettere in pratica strumenti di lavoro diversi, funzionalmente ai contesti, agli obiettivi, alla composizione del gruppo/singolo destinatario o utente, dei materiali e degli spazi a disposizione, dei tempi. Le proposte portate nei vari momenti non sono sempre state efficaci o di semplice gestione.

Propongo di seguito uno schema che permette di focalizzare a colpo d'occhio il tipo di lavoro svolto.

Lavoro individuale	Lavoro di gruppo	Con ausiliari del gruppo	Con singolo ausiliario professionista	Senza ausiliari
Memoria corporea in avvio di attività	Sensazioni psicofisiche in avvio di attività	Processo di lavoro attraverso il corpo	Con materiali intermediari	Contatto corporeo (processo)

Legenda

Lavoro individuale	Lavoro di gruppo
--------------------	------------------

Il lavoro **individuale** riprende lo psicodramma bipersonale di J.Fonseca, cioè un lavoro psicodrammatico in relazione diretta terapeuta-paziente; attraverso processi psichici d'azione l'impalcatura di riferimento è di stampo moreniano.

Il lavoro di **gruppo** prevede una modalità di lavoro psicodrammatica di tipo gruppale; qui si intende nello specifico un lavoro senza protagonista, ma di gruppo, talvolta relazionale, talaltra centrata sui singoli individui.

Con ausiliari del gruppo	Con singolo ausiliario professionista	Senza ausiliari
--------------------------	---------------------------------------	-----------------

Nelle sessioni di gruppo è stato possibile lavorare con membri del gruppo in funzione di ausiliari, ma non sempre.

Nelle sessioni individuali ho lavorato senza ausiliario, nello psicodramma bipersonale, o con ausiliario professionista nei casi in cui fosse presente un solo membro del gruppo e il co-conduttore del gruppo, in funzione di ausiliario.

Memoria corporea in avvio di attività	Sensazioni psicofisiche in avvio di attività	Processo di lavoro attraverso il corpo
---------------------------------------	--	--

Per **memoria corporea** intendo quel ricco archivio di ricordi e immagini, che prendono origine dal corpo, riemergono alla coscienza attraverso un'attenzione specifica alle sensazioni corporee o immagini interne.

Ogni individuo può accedere volontariamente ad un bagaglio di memorie (immagini, sensazioni/emozioni, sequenze d'azione, parole, forme assunte, conttatin percepiti, suoni, odori, etc.) che conserva nel proprio archivio biografico della memoria. Per accedere a questo bagaglio di informazioni a volte è sufficiente chiedere alla persona di trovare nei propri pensieri e ricordi qualcosa che riemerge alla mente, a partire da un'immagine o da una scelta cosciente, attraverso una sorta di ricerca attiva del ricordo.

Ci sono, poi, un insieme di ricordi e sensazioni che sfuggono al controllo cosciente e dunque non sono recuperabili volontariamente. Freud è ben noto per aver aperto lo studio sull'inconscio e i suoi processi di difesa, utili per la tutela dell'equilibrio emotivo-cognitivo della persona, con attenzione alla trasformazione dei ricordi e a strumenti analitici utili a far riemergere questi contenuti (libere associazioni, ipnosi e via dicendo). Il corpo, a prescindere dalle motivazioni che portano alla 'trasformazione' dei ricordi<sup>1</sup>, conserva memoria degli eventi, delle emozioni e

<sup>1</sup> Rimozione, negazione, diniego, proiezione, scissione, sublimazione, etc. sono meccanismi di difesa teorizzati dalla metodologia analitica, ma non da quella psicodrammatica. Si attinge ormai, nelle diverse impostazioni teoriche, a concetti freudiani e poi analitici, entrati nel linguaggio psicologico comune, seppur con variabili linguistiche che conferiscono sfumature e connotazioni diverse.

sensazioni ad essi connesse ad un livello non sempre cosciente<sup>2</sup>. In questo senso, è possibile accedere ai ricordi attraverso un canale privilegiato, perchè non controllato dalla coscienza, ma delicato per la sua imprevedibilità e pregnanza esistenziale.

Accedere senza barriere o volontà alla dimensione irrazionale delle emozioni, attraverso la storia che ci accompagna quotidianamente nelle forme e nei movimenti del corpo, può essere quantomai affascinante e travolgente, nonché radicale e fondamentale. La memoria corporea assume in sé tutto ciò che di cosciente e inconscio c'è nella storia di un individuo. Esplorare le sensazioni del corpo, le sue rigidità, modalità d'azione e movimento, i ricordi evocati da un contatto o da una percezione propriocettiva è uno strumento di grande potenza in un percorso personale di conoscenza ed evoluzione. Proprio perchè immediatamente connesso alla dimensione inconscia dei ricordi e della storia personale, diventa molto importante calibrarne e studiarne l'utilizzo.

In alcuni casi ho esplorato questa dimensione, conducendo le persone ad una esplorazione della propria storia, a partire dal corpo o parti di esso.

Parallelamente, le **sensazioni psicofisiche** possono dare avvio ad un percorso di esplorazione nel qui e ora della sessione, attivando pensieri, emozioni, relazioni con persone del gruppo o controruoli significativi della vita personale, immagini, possibilità d'azione. Altrimenti possono, a loro volta, aprire alla ricerca di elementi mnemonici, che dal corpo prendono il via.

In entrambi questi casi la dimensione corporea può essere uno starter all'attività del gruppo o del singolo, oppure può costituire parte del **processo di elaborazione**, relazione, scoperta di ruoli nuovi, sperimentazione di nuove sfumature di ruolo/controruolo (role playing, role training, role creating), attraverso un'esperienza relazionale in gruppo.

Con materiali intermediari	Contatto corporeo (processo)
----------------------------	------------------------------

Le sessioni individuali e di gruppo possono, inoltre, valersi di strumenti di supporto, come **materiali** intermediari già strutturati (fotografie, immagini, oggetti) o da creare attraverso un lavoro creativo di espressione di sé con altri linguaggi (disegni, pongo da manipolare, collages, etc.).

Il **contatto** corporeo è un ulteriore elemento di relazione tra i membri del gruppo o tra paziente e terapeuta. In alcuni casi è un elemento di lavoro strutturale all'attività, parte integrante del processo esplorativo (contatto corporeo **nel lavoro**), dunque simmetricamente attivo per tutti i membri del gruppo.

In altri casi è un elemento transitorio, funzionale al passaggio tra fasi di lavoro, solitamente ad uso consapevole del direttore.

<sup>2</sup> Un esempio forte ci arriva dalle esperienze con persone vittime di abuso o maltrattamento. La conservazione dell'equilibrio personale costringe la vittima a rimuovere la memoria dell'evento, ma il ricordo nel corpo permane e si manifesta con reazioni improvvise e involontarie a situazioni che riportano il corpo in una condizione che riattiva la memoria corporea a livello inconscio (cfr. Maurizio Stupiggia, Il corpo violato, Un approccio psicocorporeo al trauma dell'abuso e [www.biosistemica.net](http://www.biosistemica.net)).

## STRUTTURA SOCIOSANITARIA OSPEDALIERA

La struttura in cui si inserisce l'esperienza ha una ricca e articolata offerta sul piano della competenza psicologica; sono presenti diverse figure in formazione e professionisti con diversi gradi di esperienza. Per l'utenza è possibile, dunque, ricevere diverse proposte di presa in carico (individuale o di gruppo, di psicoterapia o sostegno).

In questa sede le due conduttrici (in co-conduzione) svolgono un lavoro continuativo. Si tratta di un gruppo di sostegno psicologico, a cadenza quindicinale, per familiari di persone con patologie organiche degenerative, seguite dall'ospedale. Le sessioni qui riportate riguardano le attività che maggiormente permettono di portare elementi di riflessione, intorno all'utilizzo della dimensione corporea nel lavoro di gruppo.

Il gruppo è composto da quattro persone adulte, tre donne e un uomo, che si conoscono già da alcuni mesi. La fiducia, nelle altre persone del gruppo e in chi conduce, lascia al direttore una certa libertà nel proporre attività di varia natura.

### Il corpo informa

Lavoro individuale	Lavoro di gruppo	*	Con ausiliari del gruppo	*	Con singolo ausiliario professionista	Senza ausiliari
Memoria corporea in avvio di attività	Sensazioni psicofisiche in avvio di attività	*	Processo di lavoro attraverso il corpo	*	Con materiali intermediari	Contatto corporeo (processo)

### Attività

Dopo un riepilogo mentale delle vacanze appena passate, invito i membri del gruppo presenti (3 persone) a sdraiarsi comodamente. Li guido, accompagnandoli con la voce, in un percorso di propriocezione dai piedi alla testa, che percorra mentalmente il proprio corpo. La suggestione che porto, in chiusura del viaggio propriocettivo, è di ascoltare sè e riconoscere la parte del corpo che 'lampeggia', che richiama un'attenzione privilegiata sopra le altre. Invito tutti a nominarla.

Si susseguono, poi, tre scene come piccoli protagonisti, in inversione di ruolo con la parte del corpo pensata, che viene intervistata dal direttore e dai membri del gruppo. Si ritorna, poi, al gruppo e ad un'attenzione individuale su una persona (altro significativo) della propria vita, che si associa istintivamente a quella parte.

Le tre scene vedono un ulteriore lavoro con miniprotagonisti (sedia vuota).

Segue lo sharing e un saluto non verbale.

### Contenuti emersi

Angizia pensa agli occhi.

“Occhi che non vedono. Dispiacere e rabbia per non aver fatto l'operazione. Penso ad un'immagine: un orizzonte infinito mentre guardo una montagna. Vorrei gli occhi liberi dagli occhiali in alcuni momenti della vita.

Penso a mia figlia. Lei ha avuto il coraggio di operarsi. La invidio per questo. La amo molto. Mi rendo conto che l'amore che ho per lei è pieno di un bisogno suo di trovare uno spazio positivo”.

Mentre parla, Angizia lascia scorrere, come spesso accade, un flusso ininterrotto di parole, che pare non avere una conclusione. Salta tra diversi argomenti e sembra poter andare avanti all'infinito. Fatica a stare in inversione di ruolo. Sembra stupita dei propri pensieri.

Robigo pensa all'occhio sinistro. Sensazioni di dolore e fastidio.

“Mi suscita rabbia e rassegnazione. Mi fa venire in mente Beatrice, una ragazza della mia gioventù, legata al pensiero dell'amore giovane, leggero e spensierato”.

Robigo usa questi incontri di gruppo come uno spazio di piacere. Tornano, come altre volte, i pensieri su Beatrice, come un sogno da tenere vivo per non lasciar morire il proprio lato di sognatore. I pensieri a volte si ripetono. Robigo presenta una personalità nel gruppo equilibrata e pacata. A volte mi chiedo se non nasconda una rabbia inesprimibile, che non trova canali di sfogo ed espressione, per Robigo accettabili 'socialmente' ed eticamente.

Leucosia pensa alle spalle.

“Ho le spalle pesanti. Come colore mi viene in mente il marrone. Sento di più la spalla destra, fino a far male al braccio.

Come persona penso al marito della mia amica, che ha una malattia che in poco tempo lo porterà alla morte. Provo grande dolore”.

Leucosia fa molta fatica a prendere per sé questo spazio nel gruppo, si preoccupa più spesso della cura verso le altre persone del gruppo, che di sé.

Le riconosco il diritto di parlare di sé, ma questo non la aiuta a prendere maggiore spazio. Inizia a cambiare espressione. Il sorriso che porta abitualmente sul viso, un po' rigidamente, inizia a sciogliersi. Sembra liberarsene. Poi piange parlando dell'amica e della lunga amicizia che le lega.

Leucosia lascerà presto il gruppo, dichiarando di avere problemi di tempo e organizzazione. Si preoccupa, comunque, di far arrivare al gruppo i suoi saluti, lasciando l'apertura ad un eventuale suo ritorno.

## Il corpo si plasma

Lavoro individuale	Lavoro di gruppo	*	Con ausiliari del gruppo	*(2)	Con singolo ausiliario professionista	Senza ausiliari	*(1)
Memoria corporea in avvio di attività	Sensazioni psicofisiche in avvio di attività	*	Processo di lavoro attraverso il corpo	*	Con materiali intermediari	* Contatto corporeo (processo)	

### Attività

L'ingresso nella sessione di lavoro prende il via dalla consueta passeggiata (tre persone presenti), per ricordare il mese trascorso, attribuendo un passo per ogni evento significativo. Ad ogni evento ciascuno attribuisce un titolo, che scrive su un biglietto. Sono tutti seduti, mentre ognuno sceglie un evento tra quelli titolati, maggiormente legato alle sensazioni corporee provate in questo momento, nel qui e ora del gruppo. Tutti chiudono gli occhi e pensano ad un colore. Consegno un pezzo di pongo ad ognuno. Con una musica di fondo, propongo di mettere in forma (attraverso il pongo) un'immagine del proprio corpo (o di una parte di esso), connessa alla sensazione a cui si è pensato.

Restano tutti sdraiati ad occhi ancora chiusi, teste al centro, per raccontarsi, a turno, le sensazioni e i pensieri mossi in questa prima fase di lavoro (1). Poi, gli oggetti girano tra le mani di tutti (sempre ad occhi chiusi), per poi tornare all'origine. Una seconda fase di lavoro (2) vede la trasformazione del proprio oggetto in base al desiderio o al bisogno (ancora sdraiati ad occhi chiusi). Segue il racconto del proprio oggetto, questa volta ad occhi aperti e guardando gli oggetti altrui.

Infine, ciascuno prova un'esperienza corporea in gruppo: a turno due persone costruiscono una situazione, in cui il terzo possa sperimentare le sensazioni corporee connesse all'immagine del desiderio costruita e raccontata.

Sharing finale.

### Contenuti emersi

In appendice 1 le riproduzioni degli oggetti creati con il pongo (Fig.1).

Robigo descrive il primo oggetto (un cubo): “Mi sento monolitico. Do una parvenza di apertura e solidità, serenità, ma sono chiuso, ombroso”.

Poi, nella direzione del desiderio, costruisce un nuovo oggetto (una ciotola) e dice: “...contenitore che accoglie. Vorrei essere accogliente e aperto per tutti”.

Per Robigo il resto del gruppo costruisce un divano ospitale e si dispone intorno a lui, accogliendolo in un abbraccio.

In chiusura Robigo esprime gratitudine per l'attenzione ricevuta e per lo sforzo di costruire qualcosa per lui.

Metanira racconta le proprie sensazioni, legate al primo oggetto (colori scuri): “...qualcosa che stringe nello stomaco, coinvolge pancia e testa. Ansia per mia figlia”, che ha un problema fisico importante.

Il nuovo oggetto esprime un desiderio e un bisogno: “...ali per evadere e andarmene lontano dalle sofferenze e dai pensieri”.

Per Metanira il gruppo costruisce un piedistallo da cui, offrendo un sostegno, tenta di farle provare la sensazione del volo.

Durante lo sharing Metanira esprime piacere per il pensiero ricevuto, “anche se concretamente non è venuto benissimo”. Aggiunge una sensazione di “fiducia nel poter parlare di questioni 'innominabili', questioni che non conosce quasi nessuno”. Riconosce questo spazio come un luogo sicuro.

Angizia descrive il proprio oggetto: “...un anello di protezione dalle fatiche e dai dolori, ma anche un peso che grava su di me, i miei problemi familiari”.

Dalle iniziali sensazioni, che già esprimevano un desiderio, trasforma l'oggetto in una chiara e concreta richiesta di aiuto: “...una mano tesa verso di me, pronta a venirmi incontro e aiutarmi. Sono spesso sola e vorrei essere aiutata”.

Il gruppo mette Angizia seduta, le offre le mani e poi un abbraccio.

Chiude esprimendo l'importanza di essere accolta e sostenuta e di trovare qui un luogo di “sfogo e ricarica”.

Questo gruppo ha generalmente dato precedenza alla parola, allo scambio generoso, ma consapevole, di forte presenza cognitiva e rielaborazione personale. È stato comunque possibile aprire spiragli di attenzione non usuale, attraverso un lavoro meno conscio, a cui le persone del gruppo hanno saputo affidarsi con disponibilità verso lo sguardo degli altri e di reale apertura alla dimensione di conoscenza di sé.

Queste due esperienze hanno avuto una destinazione prevalentemente narrativa.

Non si è proposto, in nessuno dei due casi, un approfondimento che aprisse un lavoro di trasformazione, evoluzione personale, attraverso il processo di attenzione corporea attivato. Il meccanismo introspettivo ha preso avvio da un livello di attenzione al sé corporeo più elevato del quotidiano, ma si è limitato (il che non è poco) ad offrire lo spunto per la narrazione della propria storia.

In un contesto di psicoterapia (con un mandato e un contratto diversi) si sarebbe potuto approfondire il piano emotivo, per agganciare ulteriori contenuti inconsci ed eventualmente proporre un percorso più mirato su una singola persona e più dettagliato.

## **STRUTTURA SOCIOSANITARIA DIURNA (CPS - Centro PsicoSociale)**

La struttura diurna, costola di un importante ed esteso impianto ospedaliero, in cui ho praticato il tirocinio nei quattro interi anni di specializzazione, svolge attività di:

- trattamento farmacologico
- colloqui individuali con psichiatri, psicologo, educatori, assistente sociale, infermieri
- visite domiciliari
- attività riabilitativa
- psicoterapia individuale e di gruppo
- gruppi di sostegno di tipo educativo
- gruppi di autoaiuto e gruppi d'incontro
- riunioni d'èquipe settimanali
- proposte culturali fuori sede

Nella struttura sono presenti un vasto numero (centinaia) di persone con diagnosi psichiatrica. Molte di queste ricevono un trattamento farmacologico, in alcuni casi affiancato da un percorso psicologico. La presenza ridotta di psicologi rende spesso difficile offrire un percorso di cura integrato psico-farmacologico. I numerosi tirocinanti specializzandi ampliano questa offerta, ma l'inevitabile fisiologico turn over ne impoverisce il potenziale.

Nondimeno, è stato possibile sperimentare in parte brevi percorsi di cura, individuale e di gruppo.

Parimenti, ho potuto conoscere la complessa macchina dell'istituzione pubblica e le sue farraginose incrinature. Ho sperimentato i tempi atavici che richiede qualsiasi nuova proposta per essere conosciuta, riconosciuta, presentata, ripresentata, accolta, strutturata, progettata, riprogettata, ripresentata, riaccolta, riconosciuta, riprogettata...trovata la sede...riprogettata...e ancora...tempo al tempo...strutturata, avviata, messa in pratica e poi ridiscussa, modificata...riavviata e resa reale.

Una solida convinzione e la tenace volontà di scardinare le abitudini statiche di una struttura storicamente impiantata nel sistema sociosanitario, hanno reso possibile la nascita di un gruppo di psicodramma, seppur di breve vita. Il gruppo si teneva in uno spazio modificato in funzione dell'attività settimanale. Era condotto da due specializzande psicodrammatiste, Anna ed io, che hanno svolto il ruolo di co-conduttrici, ausiliario o osservatore, controruolo o testimone, in base alle presenze, alla situazione del momento, all'attività proposta, alle energie dei direttori.

Cadenza settimanale, durata un'ora e mezza, il gruppo è stato nel tempo composto da un minimo di uno ad un massimo di sei persone, più frequentemente due o tre.

Dall'avvio reale del gruppo alla sua chiusura sono passati quasi due anni, tempo appena sufficiente perchè si instaurasse nella cultura degli invianti (psichiatri) l'idea del gruppo e della sua utilità. Tempo minimo per le persone del gruppo, per iniziare

a comprendere come valersi di questa occasione di crescita personale, aprire le porte all'esplorazione e muovere i primi passi nella conoscenza di sé.

Ugualmente da questa esperienza ho potuto trarre alcuni fondamentali insegnamenti nella relazione di cura con le persone sofferenti, in una dimensione individuale e grupale, di piccolo gruppo.

Proprio grazie a questa relazione, mi sono permessa di muovere i miei primi passi nell'esperienza psicoterapica, attraverso la ricerca di una modalità di lavoro adeguata alla metodologia cui mi riferisco, con uno sguardo particolare ad alcuni aspetti a me cari.

Nella pratica, ho potuto in alcuni momenti mettere una luce particolare sulla componente psicofisica, sulla dimensione corporea come luogo di relazione e casa delle emozioni. Nel rispetto delle storie delle persone, spesso molto sofferenti e nuove a questa attenzione, porto qui alcune sessioni per me importanti dal punto di vista metodologico e umano.

## Margherita

Margherita è una donna al secondo anno di partecipazione al gruppo. Ha spesso lavorato individualmente, poiché il gruppo, composto da poche persone, soprattutto il primo anno è stato spesso sfaldato e poco costante. Non le piace particolarmente la dimensione individuale, ma ha scoperto di poterla utilizzare comunque a suo beneficio.

La diagnosi è di depressione. Seguita dalla struttura da parecchi anni, attraversa al momento una fase abbastanza stabile, che lo psichiatra curante ritiene sufficientemente equilibrata per avviare una dimissione dalla presa in carico.

I problemi da Margherita ripetutamente presentati si riferiscono al rapporto con la figlia adulta, di cui non condivide le scelte, e con la madre, anziana ma ancora ingombrante. A suo carico ma autonoma, nonché esigente, la madre suscita in Margherita sentimenti ambivalenti tra desiderio di distacco e senso di colpa.

## La pancia è tranquilla

Lavoro individuale	*	Lavoro di gruppo		Con ausiliari del gruppo		Con singolo ausiliario professionista		Senza ausiliari	*
Memoria corporea in avvio di attività		Sensazioni psicofisiche in avvio di attività	*	Processo di lavoro attraverso il corpo		Con materiali intermediari	*	Contatto corporeo (processo)	

Nel momento iniziale di aggiornamento, in questo caso colloquiale, Margherita racconta del corso di 'danza-movimento' che ha iniziato a frequentare. Parla con entusiasmo e allegria, diversamente dall'eloquio monotono che usa di frequente. Prendo spunto dalla sua attenzione al benessere fisico per esplorare la sua

immagine corporea. Le chiedo di raffigurare il suo corpo con alcuni cuscini e descriverlo in ogni parte.

“La testa è un vulcano con tanti pensieri.

Cuore e stomaco sono disponibili a raccontare e aprirsi, ma dall'altra parte c'è il muro.

La pancia è tranquilla.

Le gambe sono in movimento verso le persone a cui voglio bene.

Le braccia non sono forti. Sono aperte”.

Nella maggior parte dei casi Margherita difficilmente riesce ad esprimere emozioni personali con sfumature diverse, tende piuttosto ad attribuire le stesse categorie di emozioni agli eventi, un po' genericamente. Spesso parla di quello che gli altri o lei stessa hanno detto o fatto, senza addentrarsi nella descrizione degli stati d'animo connessi alle situazioni. In questa sessione ha decisamente ridotto la ripetizione dello stesso contenuto, concedendosi di sentire nel qui e ora possibilità diverse di linguaggio e dunque nuovi contenuti.

### La parte alta della testa

Lavoro individuale	*	Lavoro di gruppo		Con ausiliari del gruppo		Con singolo ausiliario professionista	Senza ausiliari	*
Memoria corporea in avvio di attività		Sensazioni psicofisiche in avvio di attività		Processo di lavoro attraverso il corpo	*	Con materiali intermediari	Contatto corporeo (processo)	

Margherita parla, per la prima volta con piacere, della possibilità di passare del tempo gradevole con la figlia e il suo compagno, che non le piace. Si è concessa di mettere da parte i pregiudizi e racconta di una cena. Situazione: tavolo della cucina di casa. Concretizziamo la situazione, prestando particolare rilievo alle sensazioni fisiche: “Tranquillità collocata nella parte alta della testa. Piacere per la situazione. Serenità”. Pensando ad altri momenti della sua vita, in cui ha potuto provare sensazioni simili, descrive il divano della casa in campagna, dove si trova sola. Le sensazioni fisiche sono collocate altrove: “Relax e tranquillità nelle gambe, leggere”.

L'attenzione al corpo ed alle sensazioni ad esso legate sono una via di accesso tra le tante alla narrazione di sé. In molti altri modi sarebbe stato possibile connettere i due contesti di vita da Margherita raccontati, ma sono abbastanza convinta del fatto che il radicamento di un'emozione in una sensazione psico-fisica ne rafforzi la pregnanza e il senso di appartenenza, di identificazione con una parte di sé assolutamente propria. Riconoscendo il valore della soggettività di un pensiero-sensazione e legittimandosi a percepirlo, riconoscerlo, nominarlo, Margherita, come chiunque, può andare in fondo alla costruzione e definizione della propria identità, alleggerendo un po' il pensiero da sovrastrutture di identificazione di un

'dover essere'. Sono fortemente convinta del fatto che l'accettazione di sé, premessa o traguardo al benessere, passi in modo privilegiato per canali concreti e fortemente tangibili, come la propria identità psicofisica, la sua conoscenza e conduzione.

## Edera

Edera è una donna di mezza età, giunta il secondo anno di vita del gruppo, che per lungo tempo ha portato una gravità non facile da sostenere per le persone presenti. La maggior parte del tempo iniziale non riesce a parlare senza piangere. Arriva con una diagnosi di depressione forte. Parla della sua vita come un susseguirsi di sfortune che, come maledizioni, l'hanno resa una donna diversa. Ha sofferto molto anche fisicamente, per un cancro asportato, che l'ha menomata. La famiglia è spesso presente nei suoi racconti e nel marito trova un sostegno.

Partecipa a molte altre attività della struttura ed è presente con costanza nel gruppo per tutto l'anno. È una presenza che si fa sentire, attenta agli altri ma capace anche di occupare lo spazio di cui necessita. I primi tempi sembra invadere lo spazio con la sua sofferenza e i suoi lunghi racconti, creando nelle conduttrici la preoccupazione di perdere alcuni membri del gruppo. In effetti il gruppo si sfolta, ma come spesso accade, le ragioni non sono evidenti.

Edera è magra e ha un bel viso, occhi espressivi e accoglienti, una postura un po' ripiegata in avanti. Apprezza il contatto fisico e spesso lo cerca, sia con i membri del gruppo che con le conduttrici. Sembra prendere con decisione ciò di cui sente il bisogno, anche se a volte si scusa per l'irruenza o per aver occupato troppo spazio. Inizialmente mi suscita sentimenti difficili da gestire, di pesantezza, fatica, desiderio di scuoterla, rabbia.

## Il mio corpo sono io

Lavoro individuale	*	Lavoro di gruppo		Con ausiliari del gruppo		Con singolo ausiliario professionista		Senza ausiliari	*
Memoria corporea in avvio di attività		Sensazioni psicofisiche in avvio di attività		Processo di lavoro attraverso il corpo	*	Con materiali intermediari	*	Contatto corporeo (processo)	

## Attività

Dopo l'accoglienza iniziale, invito Edera a sdraiarsi in una posizione comoda, ad occhi chiusi. La guido a parole nel ripercorre il corpo mentalmente, in una visione fisica ed emotiva della storia del proprio corpo...come compagno dell'esistenza di ognuno. So che per lei sarà un impegno emotivo forte. Ho fiducia nella buona relazione instaurata in questi mesi e nella sua attuale capacità di elaborare e

prendere coscienza delle proprie emozioni.

In questo percorso guidato, le lascio il tempo di attribuire alle varie parti del corpo alcune immagini mentali, offrendole l'aiuto di un certo numero di fotografie e immagini. Utilizzando le foto costruisce una sagoma che la rappresenti, associando le sue emozioni alle immagini scelte. In chiusura la invito ad immaginare di scrivere una lettera, indirizzata ad una persona della sua vita a cui vuole raccontare questa esperienza e i suoi pensieri, che funga da soliloquio integrativo. Per chiudere in modo più organico e completo, la guido e sostengo in un lavoro corporeo di scarica e distensione, con particolare attenzione al respiro. La sollecito perchè ripeta più volte una espirazione pronunciata.

### Contenuti emersi

In appendice 1 la rappresentazione di sé costruita da Edera (Fig.2).

Impiega un tempo abbastanza lungo per scegliere le immagini e collocarle, modificando e riadattando il proprio lavoro passo passo, per progressivi aggiustamenti.

*Immagine corporea* di Edera.

“I piedi sono stanchi, come anche i polpacci. Mi sento come un insetto, che vorrebbe nascondersi per non farsi vedere. Sono una nullità. Mi sento come bloccata dietro le sbarre. Vorrei nascondermi. Mi ricordo quando ero bambina. I miei genitori lavoravano nei campi e mandavano me e mia sorella a fare il fieno. Io avevo 7 anni. Avevo paura. Il petto e le braccia sono come uno scheletro. Se penso alla mia operazione... il dolore che provavo non si può raccontare. Non mi riconosco più. Non sono più io. È come se mi avessero staccato delle parti. Il dolore che ho provato ... E poi quando ho perso i capelli... non si può raccontare ... Dolore. Poi il braccio... che mi faceva male e non lo potevo alzare ...che sofferenza. E quanta forza di volontà per riuscire a portarlo a così. Ma come si muoveva prima ... non tornerà più come prima. Questo è il dolore per il mio braccio sinistro. E adesso il braccio destro. Che non posso muoverlo. È messo male, ma so che tornerà come prima... a muoversi la mano destra. Mi sento come un rudere, come un castello diroccato. Mi sembra di essere in un tunnel, di cui però alla fine vedo una luce. Se ripenso ai primi anni con mio marito, a come eravamo felici e spensierati ...e a tutte le sfortune che mi sono capitate dopo... Come madre non sono stata una buona madre, perchè avevo la testa tra le nuvole, non avevo la testa, non ero pronta...”.

Poi scrive una lettera immaginaria, indirizzata al fratello, che vive molto lontano. Gli racconta la propria esperienza in questo percorso di lavoro su di sé, il percorso di questi mesi nel gruppo. Esprime il desiderio di incontrarlo presto, ricordando se stessa come solare e sorridente. Parla a lungo di quanto ridevano e si divertivano insieme.

Nell'attività corporea di chiusura la vedo molto attiva ed energica. Tira calci all'aria ripetutamente per qualche minuto. Aveva pianto a lungo durante il soliloquio di descrizione e narrazione dei propri pensieri sulle immagini. La tristezza sembra trasformarsi nella direzione della rabbia.

Sono stanca dappertutto

<b>Lavoro individuale</b>	*	<b>Lavoro di gruppo</b>		<b>Con ausiliari del gruppo</b>		<b>Con singolo ausiliario professionista</b>	*	<b>Senza ausiliari</b>	
<b>Memoria corporea in avvio di attività</b>		<b>Sensazioni psicofisiche in avvio di attività</b>	*	<b>Processo di lavoro attraverso il corpo</b>	*	<b>Con materiali intermediari</b>	*	<b>Contatto corporeo (processo)</b>	*

### Attività e contenuti

Quando Edera arriva le chiedo: “Come stai?”

“Stancamente”

“Dove si colloca questa stanchezza nel tuo corpo?”

“Dappertutto”

“Vediamo tutte le sue parti”

“Nelle braccia, che fanno tante cose in tutte le direzioni. Nella schiena, pesante, da sopra ...fa male. Nelle gambe, che vanno sempre, si muovono sempre, perchè so che lo devo fare. Una volta ero più veloce, adesso meno. Nei piedi, che mi portano in giro, sono un sostegno solido perchè sento il terreno”.

Dopo aver disposto a terra i cuscini, per rappresentare le diverse parti, la faccio sdraiare, chiudendo gli occhi.

“Anna (funzione di ausiliario) ti farà sentire nelle braccia questo continuo movimento. Le dici basta quando lo decidi tu”. Anna ripete più volte il movimento, facendole muovere le braccia in tutte le direzioni, energicamente, fino a quando Edera dice “Basta”.

“Di cosa hai bisogno adesso?”

“Riposo”

“Trova tu la tua posizione di riposo”.

Si mette sdraiata con le braccia sui cuscini. Osservandola non trovo la sua posizione particolarmente comoda, mi sembra un po' sospesa, come tenuta dai muscoli, non totalmente rilasciati. La stimolo a cercare aggiustamenti successivi, ma mantiene la stessa posizione per tutto il tempo.

“Ascolta le tue sensazioni, cosa senti?”

“Leggerezza”

“Ascoltando la tua sensazione, quali immagini ti affiorano? Cosa vedi?”

“Una nuvola bianca, grande, leggera, che si sposta nel cielo e cambia forma...una pecora...un vecchio con la barba...”

“Adesso fai sentire ad Anna le tue sensazioni sulla schiena”.

Diteggia la schiena di Anna, creando piacere in tutta la sua estensione. Poi riceve dall'ausiliario lo stesso tipo di contatto.

“Cosa vedi?”

“Un cielo blu stellato...come quando vado in montagna con mio marito”.

“Ora senti nelle gambe le sensazioni di fare... e nei piedi...vai...”

Porta avanti una camminata lunga ma non veloce.

“Di cosa hanno bisogno gambe e piedi?”

“Riposo”

“Cerca quel riposo”. Si dispone seduta, a gambe tese sui cuscini.

“Percepisci le sensazioni delle tue gambe e piedi, dedica loro questo riposo, ascolta i punti di contatto con la terra, quelli dolenti...”. La accompagno per un po' in un rilassamento muscolare.

“Ti stendi... ripensa alle immagini che hai visto... le nuvole, il cielo stellato, la leggerezza, il riposo...e pensa, ricorda quando hai provato nella tua vita sensazioni simili...”

“Io sto sempre male”

“Cerca bene, nei tuoi ricordi, anche un solo istante in cui ...”

“In montagna con mio marito, quando di notte guardiamo le stelle e pensiamo, parliamo, immaginiamo l'aldilà. Guardando le stelle ci chiediamo se quelle più brillanti sono la mia mamma, la sua, mio nipote...”

“Scegli a quale di queste stelle vorresti parlare”

“A mio nipote Tasso”

“Digli quello che vuoi”

“Mi si stringe la gola. Posso alzarmi?” Il respiro di Edera si accorcia e si ferma alla gola. Fatica a respirare e il pianto si impone con forza sul respiro. La accompagno verso la ricerca di un respiro più profondo, più lento, la aiuto ad ascoltare il proprio dolore, mantenendo un contatto con il respiro. La aiuto a tenere vive contemporaneamente la sofferenza e la possibilità di respirare. Cerchiamo insieme il giusto ritmo tra un respiro e l'altro, tra il pianto e il respiro, tra la posizione del corpo e il respiro. Si mette seduta e gradualmente trova un ritmo al respiro, meno affannato. Lentamente abbandona il pianto e respira più morbidamente, con più calma. Quando il respiro ha raggiunto un ritmo e un equilibrio costanti, le propongo di raccontare ad Anna la sua esperienza di oggi, le immagini che ha visto, le emozioni che ha provato. Racconta la triste storia del nipote sofferente e sfortunato. Anna la accoglie in un abbraccio. Edera fatica a prendere distanza dalla storia del nipote e tornare a parlare di sé. Piange a lungo. La riporto a sé, alle proprie emozioni, doppiandola “Io sono Edera e questa è la storia di mio nipote Tasso”.

Edera ripete il doppio proposto. La sessione si chiude.

A posteriori mi accorgo che lo spazio dedicato a riportare l'attenzione a sé avrebbe potuto essere maggiore. È stata una sessione molto faticosa, per tutte e tre. L'assenza del resto del gruppo, come spesso si è ripetuto, tende a caricare molto su conduttore e ausiliario il peso emotivo della sessione. Per questo è stato spesso difficile prendere quella distanza sufficiente, per proporre un percorso sempre coerente con il rigore metodologico e l'equilibrio tra funzioni psichiche utili ad un buon lavoro individuale. Non di meno, ritengo questa sessione un buon lavoro rispetto al processo di evoluzione psicofisica di Edera, che attraversa diversi passaggi emotivi e dunque stati/sensazioni corporee. Essere approdati ad un

blocco del respiro, ha permesso di lavorare su di esso, di condurlo, indirizzarlo coscientemente per un equilibrio emotivo accettabile seppur intenso. Altrimenti, al respiro si tende ad attribuire un ruolo marginale, perchè autonomo, senza considerare il reale peso che porta nella gestione degli stati emotivi intensi (ad esempio nei disturbi d'ansia), come di quelli meno evidenti.

## **Ipomea**

È una donna entrata a far parte del gruppo all'inizio del secondo anno. Noto fin dall'inizio la sua rigidità fisica e lo stretto vincolo che le impongono alcuni principi e regole sociali. La sua storia e l'educazione ricevuta dicono molto sul suo fermo rispetto delle regole, sui modi sempre accurati e rispettosi nei confronti degli altri, sulla sua fatica a lasciar andare il controllo e autorizzarsi al piacere. In apparente contrasto con ciò, per una prima parte dell'anno arriva con ritardi considerevoli.

La sua fatica a trovare momenti di abbandono e rilascio del controllo diventa per me evidente nell'osservare le posizioni che il suo corpo assume. È per lei difficile sdraiarsi; la sua posizione distesa è carica di tensioni, le testa è per lo più sollevata da terra e il corpo irrigidito in forme scomode ad uno sguardo esterno.

Ipomea partecipa al gruppo con investimento, pur faticando molto a parlare di sé, trovandosi poco avvezzata all'espressione delle emozioni e all'auto-osservazione. Spesso racconta gli eventi con distacco emotivo, come una successione di fatti. Solo verso la fine del nostro percorso insieme si concede, in una sessione particolare, di lasciar uscire il proprio sconforto in modo non razionale e di piangere, trovando la pronta accoglienza di Edera. Con Edera costruisce un buon rapporto di alleanza e cura reciproca, avvicinate anche dall'affinità tra alcuni elementi biografici.

## **Edera fiorita e Ipomea sdraiata**

Lavoro individuale	Lavoro di gruppo	*	Con ausiliari del gruppo		Con singolo ausiliario professionista	Senza ausiliari	*
Memoria corporea in avvio di attività	Sensazioni psicofisiche in avvio di attività		Processo di lavoro attraverso il corpo	*	Con materiali intermediari	Contatto corporeo (processo)	*

## Attività

Come prima consegna propongo alle due donne di aggiornarsi, focalizzando il racconto su un solo elemento. Edera esprime la sua preoccupazione per alcuni esami medici, a cui deve sottoporsi, approfittandone per dire alla compagna di gruppo che ha sentito la sua mancanza la volta precedente, in cui ha lavorato da sola. Ipomea parla, a sua volta, di alcuni esami di controllo medico cui deve

sottoporsi, esprimendo malessere e senso di solitudine. Sono accomunate dalla stessa malattia, che causa ad entrambe grandi sofferenze. Entrambe nominano il proprio male, malessere fisico e preoccupazione continua. Propongo loro di scegliere una parte del proprio corpo che sentono di poter mettere a disposizione per un contatto. So che Edera non avrebbe problemi a trovare spontaneamente un contatto con l'altra persona, poiché abitualmente confidenziale anche sul piano corporeo. Ipomea, invece, è abbastanza bloccata e non vive con la stessa disinvoltura il contatto fisico. Propongo, perciò, una gradualità e la possibilità di scegliere per sé, in merito alla propria disponibilità. A turno, poi, ognuna espone la parte scelta all'altra persona, che dovrà occuparsene, prendersene cura, come se fosse un'attenzione all'altra in toto, una parte per il tutto.

### Contenuti emersi

Edera sceglie viso e testa, Ipomea le braccia.

Ipomea dice in chiusura di aver ricevuto un grande calore e attenzione, “più cura del dovuto” e un grande impegno. Edera racconta delle coccole piacevoli ricevute, di sensazioni di benessere, piacere nel contatto con i capelli, ricordando anche un tempo della sua vita in cui non li aveva.

In un secondo momento propongo loro di scegliere un'altra parte del corpo, di cui avrebbero voglia di prendersi cura. Ipomea sceglie per sé spalle e collo, Edera il seno rimasto. Qui Edera inizia a raccontare la sua storia. La fermo per lavorare dopo sui contenuti. Accade però che, nel momento di prendere contatto, cambia scegliendo la zona lombare. A posteriori ho la percezione di aver sbagliato, di aver perso l'occasione di lasciarle esprimere un tema doloroso e così delicato da far emergere. Mi chiedo se non sia stata la paura, di non saper gestire la complessità della situazione, ad aver guidato il mio comportamento.

Chi riceve sceglie la disposizione fisica, per meglio soddisfare il proprio bisogno.

Edera propone di disporsi schiena contro schiena, in piedi, ferma. Ipomea riceve da seduta un massaggio, anche se fatica a chiedere ciò di cui sente il bisogno, ad accettare di ricevere gratuitamente, senza sensi di colpa per aver ecceduto nelle richieste. Usa formule di richiesta molto morbide (ma se vuoi, non ti sforzare, non ti stancare, se per te va bene). Credo che parte del lavoro con Ipomea sia proprio quello di aiutarla ad autorizzarsi al piacere, a fare richieste, a ricevere, esprimere bisogni, essere assertiva. Anche nella sua storia personale emerge spesso la difficoltà a rifiutare una richiesta fatta a lei, ad affermare la sua posizione e sentirsi in diritto di farlo.

Nel ruolo 'di chi riceve', ognuna è stata attivata a pensare ad un'immagine mentale visiva, che rappresenti la sensazione provata in quel momento. In chiusura ognuna ha disegnato l'immagine pensata. Le due immagini sono descritte (Appendice 1, Fig.3) come “una colonna vertebrale che rifiorisce, distesa in un prato verde” (Edera) e “Rilassamento. Sono io stesa su un lettino, con la massaggiatrice Edera che mi dà grande sollievo con grande abilità” (Ipomea).

## SEDI NON SANITARIE

Le sessioni che seguono si sono svolte in strutture non sanitarie, la prima in sede clinica, la seconda in sede formativa.

### Acanto

#### Il corpo rammenta la storia

Le sessioni riportate su Acanto trattano un frammento di percorso clinico, durato alcuni mesi e interrotto di netto, senza elaborazione sulla chiusura. L'invio era stato mosso a partire dalla madre del ragazzo, che lo vedeva in difficoltà. Il contratto è stato avviato solo dopo che l'iniziativa di contattare una psicologa è stata presa direttamente dal ragazzo.

Acanto è stato portato all'avvio di un percorso personale dagli attacchi di panico. È un ragazzo educato e attento, controllato nei modi e nella scelta delle parole. Studia all'università nei primi anni, ma fatica a concentrarsi e dare esami. Ha lavorato per un periodo precedente gli studi attuali, nel passaggio tra due facoltà diverse. Al nostro primo incontro, mi colpisce il fatto che Acanto ha le mani molto fredde, pur non essendo stagione fredda, e la sua stretta di mano è un po' rigida, come fissa, bloccata. Lascio da parte questa osservazione e inizio a conoscerlo. È un giovane studente, intelligente e con buon spirito di osservazione. Arriva con una propria analisi del suo problema (di ansia), che riversa prevalentemente sui genitori, come ingombranti sul quotidiano, ma assenti emotivamente. Vorrebbe rendersi autonomo, ma non può ancora permetterselo sul piano economico.

Il suo atomo sociale, disegnato su carta, è molto preciso graficamente e regolare: si sviluppa su una linea retta, senza molto spazio per aggiunte disordinate, aggiustamenti e correzioni, poco gradevoli al suo gusto per ordine e struttura. L'atomo sociale del desiderio è essenziale. I ruoli sociali riconosciuti sono più che altro 'istituzionali'. Non dà spazio a ruoli propri, non riconosciuti socialmente.

Le mani fredde sono una costante, che noto ogni volta che entra per l'inizio di un nuovo incontro. Mi rendo conto che per lui questa scelta di un percorso personale è molto impegnativa e ansiogena. Nonostante ciò arriva sempre con un sorriso iniziale, che credo sia accoglienza nei miei confronti, ma che trovo un po' formale.

#### Il pensiero non fa

Lavoro individuale	* Lavoro di gruppo	Con ausiliari del gruppo	Con singolo ausiliario professionista	Senza ausiliari	*
Memoria corporea in avvio di attività	* Sensazioni psicofisiche in avvio di attività	Processo di lavoro attraverso il corpo	* Con materiali intermediari	Contatto corporeo (processo)	

Dopo alcuni incontri di conoscenza, decido di tentare di aggirare il suo controllo razionale sui contenuti portati e di proporre un'attività che parta dalla propriocezione.

Seduto in posizione comoda sulla poltrona, lo accompagno in un percorso guidato di percezione di sé, lungo tutto il corpo, sostenendo l'attenzione al respiro. A partire dalle sensazioni provate, lo porto a focalizzare una parte del corpo in particolare, a partire dalla quale gli lascio il tempo di trovare un ricordo.

“In campagna dal nonno, in inverno, qualche anno fa, sto piantando un albicocco”.

Pensieri ad alta voce: “Pensavo fosse più facile piantare un albero”. Il nonno (defunto) come testimone immaginario, nella fase di chiusura della scena, gli consiglia di parlare con i genitori. Torna nei suoi panni nella fase integrativa e si blocca la parola: non riesce a rivolgersi al nonno.

Usciamo dalla semirealtà e non riesce a verbalizzare le proprie sensazioni. Rimaniamo a lungo in silenzio, forse cinque minuti.

Spiega, poi, la scelta di non parlare come un tentativo di tutelare sé “starei peggio”.

Sceglie di mantenere il silenzio. Non ha più sul viso il sorriso iniziale.

### Patente per guidare

L'incontro successivo entrando dice “sono arrivato preparato questa volta”. Ha già in mente cosa dire, ha preparato delle domande da pormi. Credo voglia mettermi in difficoltà o evitare di essere messo in difficoltà, preso in contropiede. Mi accorgo che la sorpresa è per lui ansiogena e lascio che conduca il gioco per un po'.

Parliamo in modo colloquiale rispetto ad alcune questioni legate alla sua ansia. Approdiamo al tema del 'ricevere punti di vista altrui' e costruiamo una scena, relativa ad una situazione in cui ciò è accaduto. L'incontro non mi sembra portare contenuti nuovi per Acanto, ma credo abbia avuto il beneficio di rassicurarlo.

Forse la prossima volta potrò condurlo un po' di più.

### Pugni contro un albero

Lavoro individuale	*	Lavoro di gruppo	Con ausiliari del gruppo		Con singolo ausiliario professionista	Senza ausiliari	*
Memoria corporea in avvio di attività	*	Sensazioni psicofisiche in avvio di attività	Processo di lavoro attraverso il corpo	*	Con materiali intermediari	Contatto corporeo (processo)	

L'incontro successivo prende il via da una lunga chiacchierata, che sostengo per metterlo a suo agio. A differenza del solito, trovo che ad un certo punto sia disteso e a suo agio nella relazione con me (siamo al nostro settimo incontro).

Gli propongo di recuperare un lavoro passato: “Riprendiamo dalle mani. Ti ricordi? Come stanno le tue mani?”. Non ricorda subito. Di nuovo gli propongo un percorso

di propriocezione, focalizzato sulle mani, fino a far affiorare un ricordo, che parta dalla memoria corporea. Questa volta il controllo che esercita mi pare allentato.

“Non so perchè, mi è venuto in mente quando mi sono fatto male tirando stupidamente pugni contro un albero. Avevo saputo che la mia ex stava bene dopo che ci eravamo lasciati”. Costruiamo la scena: inverno, sera, verso le undici, nel parcheggio davanti ad un locale, presenti alcuni amici.

Dagli amici riceve messaggi di assicurazione e supporto, tranne uno che scatena la sua rabbia, dicendogli che 'lei' sta bene, anche da sola.

La rabbia di cui parla è contro sé stesso, per aver reagito così stupidamente. La rabbia poi si allarga, nella verbalizzazione di chiusura, verso altre scelte fatte di cui ora si pente, a distanza di tempo. La rabbia che mi mostra è molto controllata, razionalizzata. Credo che gli sarebbe utile sperimentare la rabbia nella relazione con una persona, non verso un albero o verso sé stesso. Mi rendo conto che non può farlo, forse per paura che sia troppa, di non poterla controllare, di distruggere qualcuno, di non riconoscere più sé stesso. Trovo che in un contesto di gruppo potrebbe giovare degli altri, come controruoli utili al suo nuovo ruolo 'di arrabbiato che dice e fa', senza pensare che non serva a niente.

Purtroppo la relazione di cura con Acanto si interrompe di netto, con un messaggio cordiale e non definitivo, senza io che possa sentire le sue ragioni e senza che lui stesso possa rifiutarmi esplicitamente, anziché evitarmi. Mi domando spesso se la sua scelta di interrompere la relazione clinica sia dovuto ad errori miei o ad una sua scelta di tempi. Forse i tempi erano prematuri per le proposte che ho portato, rispetto alla sua disponibilità emotiva e alla solidità personale con cui affrontare temi, emozioni e cambiamenti di prospettiva relazionale e di identità, come immagine di sé.

## **Fresia**

Si tratta di una sessione di gruppo, svolta in un contesto formativo continuativo e di lunga durata. Si estrae dalla sessione di gruppo un breve lavoro con protagonista. Non inquadro Fresia da un punto di vista psicologico, ma riporto l'esperienza come materiale di riflessione metodologica.

### **Sono arrabbiata nelle gambe**

Lavoro individuale	Lavoro di gruppo	* Con ausiliari del gruppo	* Con singolo ausiliario professionista	Senza ausiliari	
Memoria corporea in avvio di attività	Sensazioni psicofisiche in avvio di attività	Processo di lavoro attraverso il corpo	* Con materiali intermediari	Contatto corporeo (processo)	*

Dopo un lungo aggiornamento di gruppo, ognuno attribuisce alla propria narrazione un'emozione. Il gruppo viene invitato a scegliere, poi, la persona che ritiene abbia più bisogno di "dare corpo" all'emozione espressa. Il gruppo sceglie Fresia.

L'emozione di partenza è la rabbia. Le parole chiave che offre per dare il titolo alla propria emozione sono: "Adesso basta".

"Pensa a dove si colloca la tua emozione nel tuo corpo. Quale sensazione fisica provi, quali sono i luoghi in cui la tua rabbia si fa sentire quando ti arrabbi, dove il tuo corpo risponde?"

Fresia è una donna che elabora molto a livello razionale e cognitivo i propri pensieri, esercitando una grande selezione consapevole sull'uso delle parole. Fa fatica a rispondere alla mia richiesta.

Doppiandola "Quando sono così arrabbiata, mi prende ..."

"Le gambe e la bocca".

Sceglie due ausiliari nel gruppo per le sensazioni delle due parti, gambe e bocca. Aquilegia per le gambe. Petunia per la bocca.

Partiamo dalle gambe: "Che sensazione è?"

"La sensazione è quella di muovermi, di fare. Ho pensato alle gambe per l'idea che in qualche modo non riesco a stare ferma, che ho bisogno di fare".

"Quindi sono gambe che continuano a muoversi?"

"Sì, è legato al mio fare".

"Fai sentire ad Aquilegia la sensazione che provano le tue gambe, muovendole in modo da trasmettere il movimento preciso". Non è immediato il lavoro corporeo, inizialmente lo spiega a parole. Le gambe ripetono di continuo un movimento alternato di accavallamento, nervoso, veloce.

"Passiamo alla bocca. Che sensazione è quella che senti nella tua bocca?"

"Che si deve muovere, deve parlare..." (glielo mostra)

Le faccio ripetere i movimenti, che Petunia riprende. Si aggiunge un suono 'ba ba ba ba', mentre tiene le mani sulle guance di Petunia-bocca. Petunia lo ripete con suono e contatto.

Le faccio scegliere una posizione e la propria collocazione sulla scena. Si mette seduta per terra. Le faccio osservare il movimento della bocca, per aggiungere una maggiore caratterizzazione. Mentre l'ausiliario lo ripete, la invito a toccare la bocca dell'ausiliario, per percepirlo anche con il corpo.

"Al via proverai contemporaneamente le due sensazioni, quella delle gambe e quella della bocca. Chiudi gli occhi e senti un po' che effetto ti fa".

Doppiandola "mi sento...".

"E' terribile"

Doppiandola "Sento una cosa terribile...mi sento..."

"In prigione...non mi sento mai in una maniera così...forte".

"La cosa che vorrei fare stando in questa prigione è..."

"Fermarmi ed uscire".

Faccio ripetere l'azione agli ausiliari. La metto nella condizione di lottare per un po' con queste due forze, prima di potersi fermare e liberare anticipando: "Tu dovrai reagire, ma non sarà facile. Loro faranno resistenza, perchè è una cosa che va

avanti, che dura. È una sensazione che c'è, quindi ci vorrà un po' di sforzo per riuscire a resistere. Forse riuscirai a fermarle”.

Subisce per un po' l'azione di queste due forze, opponendo una forza fisica che non le basta per liberarsene. L'azione persiste per uno o due minuti. Mentre la scena continua a svolgersi con energia da parte di tutti e tre i ruoli, le chiedo: “Cosa puoi fare per fermare queste sensazioni, per fermare questa bocca e queste gambe?”.

“Non opporre resistenza”.

La doppio e propongo altre parole: “Non opporre resistenza... l'abbandono?”.

“Sì, non contrastarle. Più mi agito e più loro diventano forti”.

“Quando invece sto ferma quello che sento è ...”

“Di dire basta”.

“Dire basta per me vuol dire...”

“Vuol dire lasciare che sia, che avvenga”.

“Lasciare che le cose accadano?” “Sì”.

La aiuto ad alzarsi. La fase integrativa si svolge rivolgendo un messaggio alle due parti: “...dicendo loro quello che si meritano dal tuo punto di vista. Alla bocca e alle gambe dici quello che ti suscita questa parte di te”.

Alla bocca: “Ti dico che da una parte è uno sfogo, dare voce ai miei sentimenti, allo stesso tempo diventa come un'indigestione, un ingolfarmi e un ingolfare. Ho sempre pensato che le parole potessero servire a chiarire, che la parola in sé fosse una cosa buona. Ci sono tante situazioni in cui si può anche non parlare e non sempre è necessario chiarire. Si può chiarire anche in altri modi”.

Alle gambe (prende un contatto di piedi con l'ausiliario/gambe). Fa riferimento all'osteoporosi e alla propria fragilità ossea. “sono persone che si muovono poco che hanno questi problemi. È in qualche modo un paradosso. Toccandoti ho pensato: è come se uno avesse la sensazione di muoversi un casino, di fare fare e in realtà è come se ci fosse un'assenza di movimenti, e questo problema in qualche modo ce l'avrò. È come un agitarsi senza muoversi. In effetti io sento che c'è questa ripetitività, di queste cose che non si sbloccano, questo perché evidentemente anche io sostengo il gioco. Tutto questo mio agitarmi in realtà non fa muovere niente. Fa solo del gran fumo”.

“Fresia, dai ad ognuna di queste parti il ruolo di benefattore. Ognuna ti darà una sensazione di piacere. Dai loro il ruolo che ritieni più adeguato, per farti provare piacere. Fallo sentire a loro e poi loro lo rifaranno su di te, senza parole”.

Pensa a lungo. Alla bocca da bacini sul viso e carezze sul mento, che si muoveva affannosamente e che teneva con le mani. Alle gambe attribuisce un movimento morbido, come di chi pedala in bicicletta.

“Prepara per te uno spazio, dove puoi stare comoda a ricevere queste sensazioni, ad occhi chiusi. Stai un po' in questa situazione e ascolta le sensazioni del tuo corpo (alcuni minuti). Decidi tu quando ne hai abbastanza”.

Prima che Fresia esca dal teatro le chiedo come sta.

“Bene, grazie a te che non mi hai fatto parlare”.

## DALLA PRATICA ALLA TEORIA

*Io lo faccio  
 ciò che io faccio è  
 l'io che lo fa  
 l'io che lo fa è  
 ciò che io faccio  
 ciò che fa l'io che lo fa  
 è nel fare l'io che lo faccio  
 io son fatto da ciò che io faccio  
 nel farlo*

*R.D.Laing*

### ANALFABETISOMATICI

Il mio preciso interesse per un lavoro psicodrammatico attento al canale corporeo, fisico, somatico (o come lo si voglia chiamare) è dettato da molti fattori.

Indubbiamente c'è una componente egocentrica, di piacere personale.

Da anni sperimento contesti d'azione in cui corpo e voce, movimento e parola, pensiero ed emozione si fondono in un'unica forma espressiva, che può avere risvolti artistici o esperienziali.

Mi riferisco di certo allo psicodramma, ma in parte.

È soprattutto al Playback Theatre e al laboratorio permanente di Teatro Danza Movimento<sup>3</sup> che devo le mie più significative esplorazioni, riflessioni, esperienze, fatiche, occasioni di confronto e studio.

Quest'ultimo, in particolare, mi ha permesso di fare esperienza prima e riflettere poi intorno a concetti come 'libera associazione corporea', memoria corporea, nascita del ruolo (role creating), fattore spontaneità-creatività, relazione d'azione tra ruolo e controruolo, evoluzione del ruolo (role training), immagine di sé, dinamica lo-attore lo-osservatore.

Il playback theatre (PT), invece, ha lasciato molto spazio alla riflessione sulla funzione sociale e integrativa del gruppo, sulla funzione di specchio e rispecchiamento, sull'importanza di rivestire un ruolo (role taking), come ausiliario per esempio, ma soprattutto di svestire i panni di un ruolo assegnato (deroling).

Lo psicodramma è per me il luogo in cui cercare l'integrazione tra diverse prospettive, che riconoscono all'individuo un'esistenza completa e articolata, in cui le componenti emotive e organiche (corporee e di movimento) sono in stretta relazione, se non si sovrappongono, con quelle cognitive e linguistiche, di pensiero e di comportamento strutturato.

Lo psicodramma è una teoria, dice A.A.Schutzenberger, "...con uno zoccolo duro nella psicosomatica e nella terapia corporea. Stiamo parlando di una formazione e di una terapia, che include il conscio e l'inconscio, il corpo, il cuore e lo spirito, il

<sup>3</sup> Danza Teatro Movimento, Laboratorio Permanente, attivo dal 2005 a Milano.

detto e il non detto, i sogni, gli incubi. Può, giocando sullo spazio e sul tempo, 'ricreare una memoria psico-corporea affettivo-motoria', mediante un 'surplus di realtà'".

Mettendo a confronto psicodramma e psicoanalisi, Moreno sottolinea quanto siano inscindibili, nella vita e nell'esperienza reale di una persona, parole e azioni, quando invece nella libera associazione psicoanalitica le parole si vincolano alla negazione delle azioni. "Il contrasto tra parole e azione è difficile da definirsi, poiché parlare è una forma di comportamento".

Trovo spinta e conferme nello scoprire che J.L. Moreno, per primo, reputava fondamentale guardare l'essere umano in tutte le sue parti, come individuo capace di spontaneità o capace di addestrarsi ad essa:

**" ... lo stato di spontaneità è una speciale condizione psicofisiologica<sup>4</sup>".**

Spiega Moreno come questo stato "può svilupparsi in due modi: dall'esterno all'interno e dall'interno all'esterno". L'addestramento allo stato di spontaneità può prendere origine dal corpo, quando si muovono azioni muscolari specifiche, che ricalcano azioni: "...gli sforzi muscolari provocano continuamente stati d'animo; i muscoli e i comportamenti hanno strette affinità". In questa categoria l'addestramento della mente segue quello del corpo.

Inversamente, può essere la mente a guidare "...rendere fisico un comportamento mentale, è l'incarnazione' della mente. Quando un uomo scrive una storia, la sua azione è astratta, lontana dal suo corpo. Ma un cantastorie, improvvisando la sua storia, ne trasferisce l'effetto sul suo comportamento fisico. La spontaneità coordina questi elementi spesso disuniti".

Moreno riferisce questo addestramento all'educazione dei bambini, perchè, dice: "Lo psicodramma deve iniziare col bambino", così come, riferendosi alla scuola, sostiene "L'educazione attraverso l'azione e per l'azione è stata trascurata", inducendo il bambino "...a diffidare della sua vita creativa" in favore di una "massa di contenuti imposti dall'autorità", che il bambino poco a poco "comincia ad accettare come cose superiori".

Dalle fasi dello sviluppo alla vita adulta si costruisce un'impalcatura che limita il potenziale creativo della persona, "una tendenza a danneggiare e deviare l'evoluzione naturale. L'errore continua per tutta la vita: l'individuo ha una vita sempre meno interiore, sempre meno consapevole di sé come centro attivo...", dunque sempre meno spontanea e creativa. "La vita creativa, come noi la intendiamo, è vita che crea l'energia vitale che pervade sia il corpo che la personalità di un individuo".

Un neonato che cresce passa dalla matrice d'identità (dove io e altro coincidono) alla sua relazione con l'universo, attraverso la creazione di ruoli: i ruoli psicosomatici lo aiutano a "fare esperienza" dice Moreno "di ciò che chiamiamo 'corpo', i ruoli psicodrammatici nelle loro transazioni aiutino il neonato a fare l'esperienza di ciò che chiamiamo 'psiche'; e i ruoli sociali aiutino a produrre ciò che noi chiamiamo 'società'. Dunque il corpo, la psiche e la società sono parti intermedie del sé completo".

4 J.L. Moreno, Manuale di psicodramma

## Memoria corporea

Su questo genere di addestramento si è basato buona parte del lavoro svolto negli ultimi due anni di laboratorio permanente di DanzaTeatro<sup>5</sup>.

Il gruppo spesso lavora come gruppo, ma individualmente. Ognuno si muove in autonomia nella creazione e sviluppo di *abiti*, tenendo conto del gruppo nei ritmi, nei tempi di passaggio ad altre fasi del processo creativo, nella raccolta di stimoli all'azione e proposte di controruolo. Ognuno sviluppa il proprio persona-abito-personaggio, a partire dall'improvvisazione di movimento, dagli abiti corporei che, solo in un secondo momento, si arricchiscono di voce, ossia suoni, parole e testo. Il lavoro di creazione è spontaneo e in continuo rinnovamento, ma nasce dalla storia che nel tempo si sedimenta. Ognuno sviluppa nuove possibilità di relazione con gli altri personaggi e di azione, come manifestazione delle sfumature di sé. La creazione del ruolo, la sua dinamica d'azione e trasformazione sono in continuo sviluppo, come procedere sempre in avanti senza mai tornare indietro.

Come, però, è possibile che le continue trasformazioni costituiscano uno stimolo e non causino disorientamento, nell'eccessiva 'fame d'azione'?

La storia della persona-abito-personaggio si sedimenta nel corpo attraverso la memoria corporea. È il corpo ad inventare, definire e confermare l'identità della persona-maschera, attraverso i gesti e le azioni, le movenze, gli stili di movimento che le sono propri, allontanando il bisogno di memorizzare cognitivamente la 'forma'.

Uscendo dalla dimensione artistico-teatrale, si può considerare allo stesso modo il processo creativo spontaneo che una persona attiva nella propria vita, nello stesso modo in cui si innesca il processo creativo di nascita e costruzione di un nuovo ruolo teatrale. Un individuo può osare la creazione di un ruolo nuovo, dunque, aprirsi alla possibilità di inventarsi, di essere altro, perchè riconosce la propria esistenza nel corpo. Nel corpo distingue ciò che sente suo da ciò che è altro da sé. Dice Lowen<sup>6</sup>: "Se l'io non è saldamente ancorato alla realtà del corpo e alle sue sensazioni, rimane tremante e insicuro, con tutto il suo sapere. Quando l'io si radica nel corpo si approfondisce la comprensione di sé".

Trovando una connessione con la pratica di tirocinio, risalta alla mia osservazione il modo in cui Edera ha raccontato la sua storia, a partire dalla storia e dall'identità del proprio corpo.

## Blocchi corporei

Intendo per blocchi corporei alcune forme di manifestazione del malessere, che mostrano la loro evidenza nel corpo, vincolando le possibilità esplorative ed evolutive della persona nella sua trasformazione dell'identità di sé, o impedendone il processo evolutivo. Diversi approcci teorici si sono dedicati a questa dimensione

---

5 Il percorso del gruppo si è sviluppato sulla base della metodologia di Movimento Evolutivo Dinamico® (MED) strutturata da Carola Baldini, esperienza pratica personale trattata più dettagliatamente in Appendice 2.

6 Alexander Lowen, Il tradimento del corpo

di malessere, attribuendo nomi ed eziologie differenti, ma con molti punti in comune.

Possono essere manifestazioni forti ed evidenti (anoressia, attacchi di panico, etc.) o finemente integrati nella struttura di personalità e solo marginalmente interferenti con il processo di sviluppo di nuovi ruoli, almeno in apparenza. In realtà spesso, proprio perchè poco leggibili, ostacolano le reali possibilità di conoscenza di sé, mascherate sotto la veste di abitudini posturali, caratterizzazioni di movimento, dolori episodici e infinite altre forme di blocchi, fastidi o tipizzazioni.

La psicoterapia della Gestalt<sup>7</sup> si lega strettamente all'idea di un lo-corpo consapevole del senso di appartenenza alla propria natura materiale.

In un continuum, che va dal *materialismo somatico* all'*incorporeità* delle psicosi, si colloca un *riconoscimento* del proprio sé corporeo e la disponibilità all'ascolto, anche in funzione del *contesto*: "Non esiste il grado 'migliore in tutte le circostanze' di vivere il corpo come proprio. La desiderabilità è una questione di migliore adattamento creativo, che può essere ottenuto in una determinata circostanza", dice Kepner.

Torniamo, ora, al concetto moreniano di spontaneità<sup>8</sup>. Moreno distingueva *quattro forme di spontaneità*: "lo slancio, l'acquisizione culturale (creata da nuovi organismi, forme d'arte e nuovi tipi di ambiente), la creazione della libera espressione della personalità, la risposta adeguata a situazioni nuove (ovvero la possibilità di adattamento e integrazione dinanzi ad una situazione inattesa)". Per questo l'atto creativo non può prescindere dal contesto, ma è la miglior risposta possibile al contesto, in base alla propria volontà o capacità di essere/non essere spontaneo, come diritto/potere.

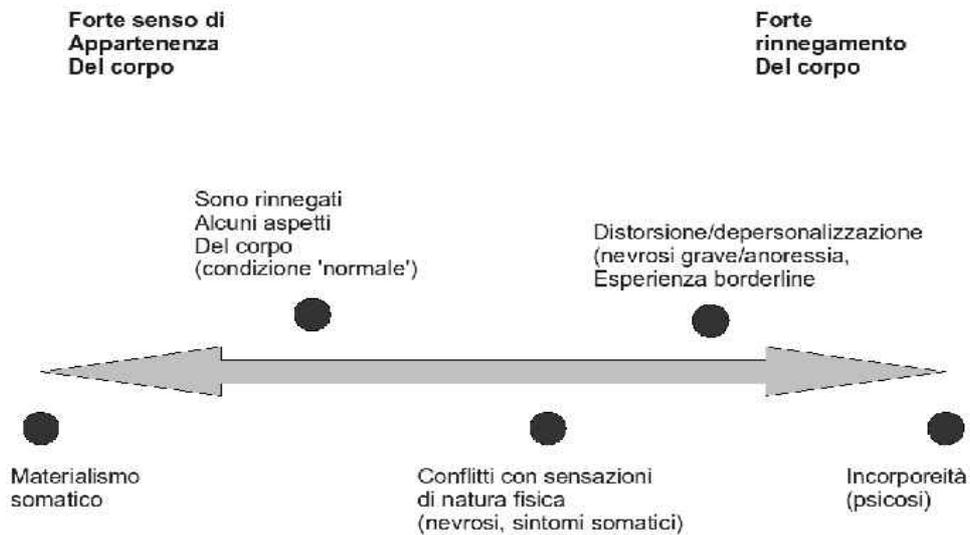
Riporto lo schema proposto da Kepner, relativo a ciò che chiama *rinnegamento del corpo*. L'idea di fondo è che l'esperienza corporea abbia rilevanza "anche per problemi più profondi, concernenti il sé, quali la confusione di identità, i conflitti emotivi e un senso di frammentazione". In alcuni casi, le persone avvertono sintomi o segnali corporei con cui non vogliono fare i conti, come battito cardiaco accelerato nell'ansia, muscoli tesi, scoppi d'ira, sensazioni di panico, dolore, inappetenza, insonnia, fatica, abulia; pensano di poterli ignorare o eliminare, trovando una difficile relazione con la loro esistenza come esseri fisici (come sentirsi brutti, goffi, invecchiati, non adeguati all'immagine ideale per sé o proposta da altri).

Non ultima si considera l'importanza del linguaggio, che nella nostra cultura non prevede una parola per indicare l'*lo-corpo*, finendo per delegarlo al ruolo di oggetto esterno a sé, il *mio* corpo, di cui si parla, che si osserva, che si prende in considerazione o si ignora.

---

7 J.Kepner, Body process

8 Anne Ancelin Schutzenberger, Lo psicodramma



Parlando di sintomi, Kepner sottolinea il peso che un lo rigido e compresso ha nel vincolare le possibilità d'azione e di contatto con la realtà (emozione, e-movere, muovere da sé), così come in psicodramma si parla di protoruoli o ruoli stereotipati. In questo schema, si pone ad un estremo l'assenza di contatto con l'identità-sè-corpo (psicosi), come fuga dalla realtà, dove il grado minore di distacco è la depersonalizzazione, come si riscontra nelle seguenti categorie diagnostiche di malessere psicofisico.

DIAGNOSI CLINICA	Anoressia mentale	Crisi nevrotica	Disordini borderline
SINTOMO PSICOSOMATICO	Dispercezione	Distacco dal sintomo	Frammentazione tra parti di sé

Il nevrotico ha un contatto attento con il sé corporeo, che comporta malessere quando 'perde il controllo', sfociando in:

DIAGNOSI CLINICA	Depressione	Ansia	Sintomi psicosomatici
SINTOMO PSICOSOMATICO	Interruzione del contatto	Pervasività del contatto	Espressione distorta

All'altro estremo, il materialismo somatico porta un'attenzione al corpo talmente accentuata da far coincidere il sé solo con il corpo, escludendo gli aspetti cognitivi, immaginativi e spirituali.

Lowen (ibidem) chiama *schizoide* la deriva che pervade l'individuo quando crea un distacco tra sé e sé corporeo, tale da non riconoscere a sé stesso il diritto di dare

ascolto alle proprie immagini/sensazioni come reali, se non riconoscibili nell'immagine mentale appresa, costruita o socialmente condivisa. L'immagine offerta dal contesto di vita "è un'astrazione, un ideale e un idolo, che esige il sacrificio dei sentimenti personali. L'immagine è una concezione mentale che, sovrapposta all'essere fisico, riduce l'esperienza corporea a un ruolo sussidiario. Il corpo diventa uno strumento della volontà al servizio dell'immagine. L'individuo è alienato dalla realtà del suo corpo. Individui alienati creano una società alienata", trasformando gli altri in immagini anziché persone.

Anche Lowen riferisce esempi sintomatologici, portando tre forme di distanza tra sé /io e corpo:

DIAGNOSI CLINICA	Io nevrotico	Io schizoide	Io schizofrenico
SINTOMO PSICOSOMATICO	Domina il corpo	Nega il corpo	Dissociato dal corpo

### Evoluzione del movimento

Kepner descrive quattro punti di partenza per lo sviluppo del movimento, che si considera funzionale allo sviluppo della personalità, come per quanto riguarda la flessibilità e spontaneità dei ruoli: partendo dal tema (come un evento o una situazione), dalla metafora, dalle microazioni (piccoli gesti o movimenti) e dalla struttura corporea. Le prime tre sono decisamente note al metodo psicodrammatico tra le strategie d'azione nel lavoro con un protagonista (evento/situazione, metafora e concretizzazione), con la differenza che nella terapia gestaltica si centrano sul processo corporeo, come ritengo si possa fare anche con le strategie psicodrammatiche.

La quarta strategia, in particolare, crea l'occasione per lo sviluppo del movimento espressivo a partire dalla *struttura corporea* esistente "piuttosto che su di un movimento che si manifesta al momento, cioè, sul modo particolare in cui la persona ha modellato la sua postura, la respirazione, lo sviluppo muscolare, la corazza corporea<sup>9</sup> e così via. Gran parte di ciò che concerne il corpo che appare statico e strutturale, quando viene convertito in processo, è in realtà movimento inibito".

9 Per 'corazza corporea' si intendono quell'insieme di aree rafforzate o rigide, che hanno avuto origine da una funzione difensiva e consolidate come parti strutturali.

## Teoria dei Ruoli secondo Moreno

*"Quando il poeta crea un Faust o un Amleto  
l'architrave della sua creazione è il suo corpo.  
I germogli dei suoi eroi sbocciano,  
e le loro qualità fisiche e spirituali  
si sviluppano parallelamente.  
Il corpo e l'anima sono ugualmente importanti.  
Quando il lavoro della creazione è ultimato  
l'eroe sbocci alla vita come un essere completo:  
non una pallida idea, ma una persona reale."*

J.L. Moreno

Il ruolo, dice Moreno, "è una cristallizzazione finale di tutte le situazioni in una particolare area di azioni attraverso le quali sia passato l'individuo (per esempio il mangiatore, il padre, il pilota d'aereo)<sup>10</sup>", altrimenti detto "la forma operativa che l'individuo assume...", è in continua interazione con l'Io; "il ruolo è l'unità della cultura, poiché "consideriamo i ruoli e le relazioni tra i ruoli il più significativo sviluppo all'interno di ogni particolare cultura".

Il ruolo, come diventa più evidente nell'assunzione di una parte teatrale, è composto di contenuti e di forme. I contenuti sono i significati, ragionamenti, pensieri, idee, principi, le forme sono significanti, che rendono visibile e leggibile il ruolo da altri punti di vista. Trovo significativo l'esempio che porta Moreno di come la nota attrice E. Duse volesse non ricordare le battute dei suoi personaggi, per poterli interpretare con maggiore spontaneità e freschezza, mentre restavano in lei "il ritmo del ruolo, la sequenza degli attacchi emotivi e dei modelli gestuali", la componente emotivo-corporea del ruolo.

La base psicosomatica del ruolo precede la definizione del ruolo nuovo, in statu nascendi, cioè "il fattore S può animare un gesto se non c'è ancora nessun 'sé' e nessun 'altro' sociale implicato, se non c'è linguaggio e nessun meccanismo sociale disponibile per la sua comunicazione".

### Zone corporee

Moreno<sup>11</sup> parla di zone corporee *operative* e *non operative*:

"ci si può immaginare una scala collocando a un suo estremo le zone del corpo che hanno la più alta intensità operativa e frequenza di funzione, e all'altro capo della scala quelle che hanno un'intensità quasi neutra e una frequenza di funzione quasi nulla". Le zone indispensabili alla sopravvivenza innescano più velocemente e con maggiore energie processi di riscaldamento e poi d'azione (acting-out), a partire da un centro (locus nascendi), cui è tributato il segnale di via. "Ogni zona è il punto focale di un attivatore fisico nel processo di riscaldamento a uno stato di realtà

10 J.L. Moreno, ibidem.

11 J.L. Moreno, ibidem.

spontanea – essendo tale stato o tali stati le componenti nel modellamento di un 'ruolo' ". Moreno porta alcuni esempio, tra cui l'azione di suzione dell'infante: le zone coinvolte sono il capezzolo della madre (controruolo) e la bocca del figlio (ruolo del mangiatore), attraverso aria e latte che passa tra loro. Questo tipo di processo di riscaldamento all'atto innesca una mappa di zone specializzate nell'attivare processi spontanei, relativi a specifiche azioni, pur coinvolgendo indirettamente altre zone del corpo. Si creano, in questo modo, catene di zone correlate che cooperano nell'azione, altre che si escludono, altre ancora che 'si ignorano', neutrali tra loro.

L'io, secondo Moreno, costruisce la sua identità a partire dai ruoli sperimentati e agiti, secondo un processo che va dall'immedesimazione nel ruolo alla sua percezione, nelle fasi di attualizzazione, che precedono l'apparizione dell'io.

### **Ruolo – Controruolo - Dal tuo al mio dal mio al tuo e viceversa**

*"... è un errore credere che la spontaneità sia più legata all'emozione e all'azione che al pensiero e al riposo; lo stato più spontaneo non rompe mai definitivamente la dualità del soggetto, l'io appare diviso tra l'attore spontaneo ed un osservatore (che partecipa, come interno) contro-agente..."*<sup>12</sup>

Alla base della teoria moreniana di nascita del ruolo c'è l'assunto che la relazione tra due persone, interdipendente, è una relazione a due vie. In una relazione a due, le zone corporee sono attivatrici di un'azione che innescano quel processo che Moreno chiama *co-azione* o *co-esistenza*, creando un *polo di attenzione* da cui, nella *matrice d'identità*, prende avvio il "primo processo di apprendimento emotivo del bambino".

In questo *contesto d'identità* nasce il processo di *assunzione di ruolo* (role taking) del bambino, allo stesso modo in cui, per azioni più complesse accade per l'adulto. I ruoli nascono nella relazione e nella relazione vengono attribuiti e ricevuti.

Azione segue ad azione: la spinta all'azione (ruolo agito) può nascere da una proposta d'azione esterna a sé (controruolo). Di conseguenza, dalla prima azione ne può nascere una seconda, stimolata dalla prima, che può invertire la relazione tra ruolo e controruolo, e così via. Spesso l'azione nasce come re-azione ad uno stimolo esterno, che può essere reale, immaginato, fantasticato, attribuito (proiezione), anticipato, etc. Può essere mentale, verbale o corporeo.

Mi soffermo, nel tentativo di radicare il metodo alla sua radice profonda che trovo nel corpo, ad osservare e sperimentare processi d'azione essenzialmente connessi alla parte corporea-fisico-emotiva di assunzione di ruolo, in una continua dimensione relazionale a due vie (come nella cura reciproca di Edera e Ipomea).

### **Ruoli percepiti (role perception) e rappresentazione di ruolo (role enactment)**

La percezione di ruolo cognitiva è un'anticipazione, mentre la sua rappresentazione consiste nell'abilità con cui è interpretato. Nel gioco di ruolo sono attivi entrambi, con una buona collaborazione tra lo-attore e lo-osservatore. L'addestramento al

<sup>12</sup> J.L.Moreno cit. in Lo Psicodramma analitico del bambino e dell'adolescente, Didier Anzieu

ruolo (role training) è la prova di ruoli, al fine di rappresentarli adeguatamente in futuro, conoscendone l'anticipazione cognitivamente.

Alla definizione originaria mi permetto di aggiungere una considerazione che nasce dall'esperienza scenica. Spesso percezione e rappresentazione di ruolo non combaciano, hanno punti di distanza e distonia, perno della psicologia che tocca i concetti di egodistonia ed egosintonia. L'occhio che guarda è testimone, offre a chi agisce l'occasione di un riscontro, uno specchio, un altro punto di vista (come pure accade nell'inversione di ruolo).

Dalla scena teatrale non psicodrammatica, porto la mia esperienza di performer di playback theatre. L'attore deve sviluppare una buona competenza di auto-osservazione in azione, ma anche di ascolto degli specchi e controruoli, come ritorno d'immagine, che gli provengono da uditorio e altri attori agenti. Chi agisce improvvisando deve apprendere la flessibilità/spontaneità d'azione come capacità di trasformare il proprio ruolo in funzione del controruolo o di modificare la propria rappresentazione di ruolo, se non si dimostra efficacemente agita.

### **Assunzione di ruolo (role taking)**

Il role taking si differenzia dal role playing perchè appreso, assunto su di sé, ma preconstituito nelle sue caratteristiche. Il role playing, invece, prevede un processo attivo di improvvisazione di chi lo assume. Tra i due estremi c'è un grado di libertà variabile nella trasformazione del ruolo, che nasce dal gioco di ruolo. Dice Anzieu<sup>13</sup> “Lo sviluppo di un ruolo in statu nascendi ci insegna di più sulla personalità del soggetto e sulle relazioni interumane di quanto non possa fare il ventaglio dei suoi ruoli socializzati”, rimandando al concetto di spontaneità-creatività moreniani.

### **Uscita dal ruolo (deroling)**

L'abbandono di un ruolo è importante almeno quanto la sua assunzione, dice la Schutzenberger. Sulla scena gli ausiliari vestono panni assegnati dal protagonista, di cui è importante che possano liberarsi, prima di uscire dal teatro, per evitare che domande, dubbi o stress li accompagnino nella propria vita. Ma, sottolinea, occorre farlo energeticamente e fisicamente, perchè “è importante ricordare che l'inconscio non conosce differenza tra una frase affermativa e una negativa”.

Di nuovo, è nel corpo che il ruolo esiste e sempre nel corpo sente di esistere. È, dunque, il corpo a sentire un ruolo come proprio e non è un ragionamento cosciente e razionale ad attribuirne l'attivazione all'io. Nel corpo prima di tutto si percepisce l'entrata e l'uscita dal ruolo, il corpo assume in sé un ruolo e le sue caratteristiche.

### Entrare e uscire dal ruolo

Durante una performance di playback theatre, gli attori vestono e svestono

---

13 D.Anzieu, Lo psicodramma analitico

velocemente sempre nuovi ruoli. Il cambio di ruolo a volte avviene all'interno della stessa scena, senza passaggi netti che lo contrassegnino. In questo senso credo rivesta un'importanza significativa la percezione interna degli attori nell'entrata e uscita dal ruolo. Nello psicodramma l'uscita dal ruolo richiede una segnale forte:

“...‘togliersi la pelle del ruolo’, liberarsi dell’energia del ruolo, spazzolandosi con forza, come se si fosse coperti da gocce di pioggia e di energia, derivanti dal ruolo tenuto. Poi, saltare sul posto e dire: ‘Mi libero del ruolo di qualcuno, io sono me stesso’, ripetendo più volte il proprio nome.”<sup>14</sup> È il corpo che sente di aver vestito panni altrui, dunque il corpo li deve svestire.

Veronica Needa<sup>15</sup> dedica una particolare attenzione al momento di passaggio tra la fine di una scena/azione e l'uscita dal ruolo. La chiusura di un'azione scenica prevede sempre un momento di freezing (immobilità di tutti gli attori). Veronica sottolinea l'importanza di svestire il ruolo prima di rivolgere il rituale sguardo di restituzione al narratore. È come persona che offro la presenza, non come 'personaggio in ruolo'. Dunque nel playback theatre, i passaggi di uscita dal ruolo, che pure durano pochi secondi, sono molto importanti:

**scena-azione > immobilità corale > applauso e immobilità tenuta > abbandono del ruolo > neutralità > sguardo al narratore > ritorno neutro a fondo scena > ruolo neutro di attesa del nuovo ruolo, in ascolto e disponibilità**

In realtà questi passaggi non sono visibili dall'esterno, ma costituiscono per chi ha agito uno strumento di lavoro efficace ai fini di un buon atto di servizio e di una buona salvaguardia di sé. Il patrimonio emotivo vissuto sulla scena è una ricchissima esperienza per chi pratica playback theatre, ma non è di secondo piano la capacità degli attori di saperlo gestire. Spetta agli attori la capacità di liberarsi di un ruolo con autonomia, di lasciare sulla scena i personaggi incarnati.

Nello psicodramma si dedica, invece, un tempo ed un'attenzione particolare all'uscita dal ruolo e al suo reale abbandono.

## Ruoli psicosomatici

Proprio perchè la scena psicodrammatica è una riattualizzazione della scena originaria, e si rende efficace perchè “Ogni vera seconda volta è una liberazione dalla prima” (dice Moreno), è fondamentale che sia aderente alla “variante autenticamente individuale<sup>16</sup>” del ruolo interpretato nella vita dal protagonista della scena, come “fenomenologia della realtà individuale dell'uomo”.

Il grande vantaggio della metodologia psicodrammatica d'azione (*in actu*) è la sua efficacia come terapia 'situazionale' (*in situ*), capace di riattualizzare il mondo interno-esterno dell'individuo (relazioni, ambienti, emozioni e reazioni fisiche) e condurre alla scomparsa dei sintomi. Ma la sua forza è anche il suo confine di rischio, il rischio di far riemergere sintomi scomparsi, proprio perchè resi di nuovo reali, dice G.A. Leutz. Non solo per il protagonista la scena ha carattere di attualità; anche l'uditorio viene investito dalla realtà della semirealtà scenica, assumendo su

14 Anne Ancelin Schutzenberger, Lo psicodramma

15 Conduttrice e performer di Playback theatre, membro di due compagnie attive a Londra

16 Rappresentare la vita, Grete-Anna Leutz

di sé le emozioni e loro risonanze. Dice la Leutz "...li colpisce direttamente a livello fisico: si sentono 'sottosopra', hanno il 'cuore gonfio', 'fanno fatica a digerire qualcosa', hanno il 'fiato mozzo', le 'ginocchia malferme'.

Riferendosi alle ricerche sulla lateralizzazione degli emisferi A.G.Leutz, come già Moreno negli anni '20 a livello intuitivo, riconosce il valore integrativo dello psicodramma come terapia organica e globale, grazie alla sua capacità di includere in uno stesso processo d'azione l'emisfero destro (deputato alle funzioni immaginative, intuitive e creative) e l'emisfero sinistro (che svolge funzioni legate al pensiero logico lineare, scrittura, calcolo, parola). La percezione globale, di 'Gestalten' che includono tutti i livelli dell'esperienza umana, offre una percezione del mondo tradotto in azione, nel teatro psicodrammatico, concreta e reale, dunque motore di reazioni emotive profonde.

Secondo Moreno i ruoli psicosomatici precedono i ruoli sociali e psicodrammatici, fermandosi ad una fase precedente dello sviluppo, che vede realtà e fantasia convergere in un unico sistema di ruoli e dunque di azioni.

## Processi psicodrammatici centrati sulla dimensione corporea

Alcune strategie di lavoro che lo psicodramma utilizza mettono in moto processi mentali che nascono o si sviluppano specialmente su un nucleo corporeo di attenzione. Ne riporto alcuni.

### Doppio corporeo

Prima ancora di dare voce, con la tecnica del doppio, ai supposti pensieri ed emozioni del protagonista, chi assume il ruolo di doppio diventa prima di tutto il doppio della forma fisica dell'altro, in modo da poter veramente entrare o avvicinarsi il più possibile a ciò che l'altro è in quel momento, a ciò che sente, al suo essere nel qui e ora, entrando nei suoi panni.

Dice la Schutzenberger<sup>17</sup>, “Tecnicamente e classicamente, questa identificazione del doppio avviene mediante una ricostruzione il più fedele possibile della postura, dei gesti, delle tensioni muscolari e del ritmo respiratorio del protagonista. Tutto avviene così, prendendo l'atteggiamento di qualcuno, avvicinandosi a lui, identificandosi, come se l'empatia e l'identificazione somatica facilitassero la comunicazione psichica”.

### Immagini interne (Internal Psychodrama)

J. Fonseca<sup>18</sup>, descrive il processo di emersione delle immagini mentali (ricordi e sensazioni) a partire dal percorso di ascolto fluido del proprio pensiero e di attenzione cosciente alle proprie sensazioni corporee, semplicemente chiudendo gli occhi e rilassando i muscoli. “I ask the patient not to pay attention to thoughts, but to focus his/her attention on body sensations. Frequently I say 'don't fight with, nor feed, your thoughts. Let them come and go freely, as if *in one ear and out the other*'. Travel through your body, beginning with the head, and go along, registering the sensations<sup>19</sup>”.

Sottolinea Fonseca l'importanza di un elevato livello di attenzione, che guida attivamente il processo di esplorazione delle immagini interne del paziente, differenziandosi da una sorta di sogno ad occhi aperti (*daydream*) per la chiarezza delle immagini visualizzate, tridimensionali, colorate e intense. Si presenta come uno stato alterato di coscienza, tra il sonno e la veglia, prossimo alle pratiche meditative, con un livello di attenzione individuale, assistito dal terapeuta, deliberatamente diretto, come un *film interno* o un *occhio interno* (*inner eye*).

17 A.A.Schutzenberger, ibidem.

18 J.Fonseca, Contemporary Psychodrama

19 “Chiedo al paziente di non prestare attenzione ai pensieri, ma di centrare l'attenzione sulle sensazioni del corpo. Di frequente dico 'non lottate con i vostri pensieri, non nutritevi di essi. Lasciate che vadano e vengano liberamente, come da un orecchio all'altro. Viaggiate attraverso il vostro corpo, cominciando dalla testa, e via così, registrando le sensazioni”( trad. mia).

## Corpo fisico, simbolico ed energetico

Ancora Fonseca distingue tra *physical body* e *psychological (symbolic) body*, attribuendo al corpo fisico la malattia, al corpo simbolico il mondo dei contenuti nascosti (*underlying*), latenti e affettivi, che hanno dato origine alla malattia. Il corpo simbolico prende spazio, durante la sessione di psicodramma, in tutte le forme corporee assunte. La risultante tra corpo fisico e simbolico è il corpo *energetico*, che può essere spontaneamente fluido (dunque più libero e pronto all'azione) o sovraccarico (riducendo il fattore spontaneità-creatività).

## Uscita fisica dalla pressione del gruppo (breaking out)

Tra le tante tecniche e strategie di cui lo psicodramma dispone, ne porto una ad esempio della stretta relazione che intercorre tra dimensione corporea dell'individuo e dimensione di gruppo.

La strategia si usa<sup>20</sup> quando il protagonista ha bisogno di liberarsi di un contesto sociale da cui fatica ad uscire o in cui fatica ad affermarsi (impresa, famiglia, passione, gruppo professionale, etc.). La persona si dispone al centro del cerchio, formato dal gruppo che gli impedisce fisicamente di uscire (mani e gambe), trovandosi nella condizione di dover usare la forza prima di giungere alla fuga o uscita, chiusura necessaria perchè sperimenti la gioia della liberazione.

Tutto avviene in una connessione fisica tra parti (persona, gruppo, parti del gruppo) senza l'uso di alcuna parola, coinvolgendo tutti in una dimensione di realtà corporea (contatto-distacco, spinta-resistenza, fatica, tenere-tenersi, ruolo-controruolo, volontà in azione) e allo stesso tempo una scena simbolica (dentro – fuori).

## Il gruppo apparato digerente: funzione sociale e integrativa

“La forte risonanza che certi membri del gruppo conoscono vivendo da spettatori uno psicodramma può, proporzionalmente alla loro predisposizione individuale, essere tanto intenso da rendere osservabili, oltre all'impatto affettivo da essi provato, alcune reazioni psicosomatiche<sup>21</sup>”. Per rispondere terapeuticamente a questa *catarsi dello spettatore* lo psicodramma si serve dello *sharing*, che ha due funzioni principali:

- permettere alle persone del gruppo di riconoscere in sé “il rapporto tra la propria reazione affettiva o somatica più o meno diffusa, provocata dal gioco del protagonista, ed i loro conflitti personali più o meno rimossi”
- come *atto di fede esistenziale*, “esprime un segno di fiducia nei confronti del protagonista e degli altri membri del gruppo ed è questa la ragione del suo aspetto particolarmente comunitario”.

20 A.A.Schutzenberger, ibidem.

21 G.A.Leutz, ibidem.

## Il teatro di psicodramma

Ripensando alla sua “prima sessione 'privata' di psicodramma<sup>22</sup>” in cui, rappresentando Dio con i suoi angeli, Moreno svolgeva allo stesso tempo il ruolo di regista e di paziente protagonista, mette in connessione i livelli ascendenti dei paradisi, con i molti livelli del palcoscenico psicodrammatico.

Si ha una “dimensione verticale, dove il primo livello è quello della concezione, il secondo della crescita, il terzo della realizzazione e dell'azione, il quarto – cioè la balconata – il livello dei messia e degli eroi. Il riscaldamento al difficile 'ruolo' di Dio può aver anticipato il processo di riscaldamento attraverso il quale devono passare i soggetti nel processo di rappresentazione spontanea del ruolo sul palcoscenico psicodrammatico”.

Di nuovo lo spazio fisico assume un ruolo centrale:

- l'esperienza visiva di un cambio di prospettiva
- il passaggio attivo attraverso luoghi simbolicamente deputati a funzioni diverse
- essere dentro la scena-azione ed esserne fuori-guardare
- muovere passi da membro del gruppo al 'ruolo di Dio' (protagonista) in azione, per poi tornare nel gruppo, che diventa attore (sharing), cambiando posizione nello spazio simbolico

Dice Moreno<sup>23</sup>: “Il design architettonico del palcoscenico è stato creato in accordo con i requisiti terapeutici psicodrammatici. La sua forma circolare ed i suoi diversi livelli (livelli di aspirazione) rappresentano una dimensione verticale, stimolano il rilassamento delle tensioni e permettono la flessibilità e la mobilità dell'azione. In alto, sopra il palcoscenico c'è la balconata, da cui il megalomane, il Messia, l'eroe comunicano col gruppo. Lo spazio intorno al palcoscenico è fatto per contenere il gruppo. La struttura architettonica permette ad ogni membro del gruppo di vedere tutti gli altri, così che siano assicurate l'interazione e la partecipazione. Il gruppo ha due funzioni: può servire ad aiutare i pazienti sul palcoscenico o diventare lui stesso il paziente in trattamento. L'uso del palcoscenico permette di arricchire la psicoterapia con lo psicodramma, la psicomusica, la psicodanza, l'uso di suoni registrati e di luci di diversi colori”.

---

22 J.L.Moreno, ibidem.

23 J.L.Moreno, Gli spazi dello psicodramma

## Argomenti contigui

*Dice lo zen  
Quando usiamo le parole per spiegare qualcosa,  
vi saranno sempre delle lacune.  
Ciò di cui si chiede  
è esso stesso la risposta più completa.*

### Abitare il corpo

L'esperienza primaria è corporea. Com'è noto il contatto materno, ancora prima di nascere, prepara alla vita di relazione e contatto con il mondo. Inizia il bambino al linguaggio nelle prime fasi di relazione, ancora corporea, durante l'allattamento, attraverso l'alternanza dei turni e la ripetizione di suoni-non-parole. Poi si sviluppa la mente e il corpo passa in secondo piano. L'attenzione ai bisogni, messaggi e linguaggi del corpo diventa funzionale all'esistenza mentale, al punto che anche il respiro cambia. Naturalmente saremmo portati alla respirazione diaframmatica, che fortunatamente recuperiamo nel sonno, ma durante il giorno la maggior parte di noi accorcia il respiro, fermandolo al petto. Non a caso, la base del trattamento dei disturbi d'ansia ha origine dalla respirazione.

In caso di situazioni ansiogene, l'emozione galleggia tra l'ascolto dei contenuti mentali/cognitivi e la percezione di sé e attenzione al mondo esterno. Il corpo è ciò che si vede, ma anche ciò che si sente. È il corpo il più autentico intermediario comunicativo tra i processi intrapsichici e interpersonali.

Nella lettura del mondo di ognuno di noi si sovrappongono livelli diversi di 'traduzione' dei messaggi (lettura dei simboli e delle immagini). Bagaglio personale, familiare, sociale, culturale, storico, etc. sono il filtro attraverso cui l'individuo attribuisce significati a ciò che vede. Il livello mentale ha la sua occupazione, che dà inizio ad un lavoro implicito: anche senza intenzione la mente crea collegamenti con il già noto.

Filtrare i contenuti cognitivamente percepiti, attraverso una trasmissione-ricezione di messaggi condensati nelle forme individuali della struttura corporea d'azione ed esistenza, è già un intenso e complesso processo attraverso cui lavorare psicodrammaticamente.

### Quando le parole hanno un corpo

Il linguaggio e le parole sono la base della conoscenza, rendono possibile la definizione della propria identità, ma possono anche trasformarsi in oggetti tangibili quando agiscono direttamente sul corpo, producendo effetti percettivi a livello somatico. Si dice che una frase detta è stata 'un pugno nello stomaco' o ci sentiamo 'le gambe molli' a fronte di notizie forti. Sono esempi del comune sentire. Il linguaggio traduce il corpo in parole. Ma il processo può muoversi anche nella

direzione opposta, se le parole si traducono in sensazioni corporee, forme, 'raffigurazioni', fino a produrre malattie "linguo-somatiche o psico-semantiche"<sup>24</sup>.

Senza arrivare all'estremo utilizzo armato di parole che provocano ferite, si può semplicemente prestare attenzione al corpo delle parole, per il modo in cui risuonano nel corpo, per come il corpo si modella per sprigionarle dalle sue forme (il corpo produce suoni ed è cassa di risonanza della voce). Le parole innescano in noi un effetto, danno forma ad una sonorità, ad un cadenzato e vivo susseguirsi di suoni udibili solo se ripetuti seripetuti seripetutiseripetutiseripetutiseripetuti seripetutiseripetutiseripetutiseripetutiseripetuti ...diventano altro, si liberano dal contenuto e prendono forma nell'aria e nel corpo, occupano lo spazio, attivano immagini e aprono la mente a possibilità creative inaspettate.

Come nel processo di libera associazione corporea si lascia emergere un'immagine spontaneamente, così dal corpo (per un atto creativo) può nascere il desiderio, l'intenzione, l'idea di emettere un suono o una parola, che nasce nel qui e ora dell'azione sulla base di forma e sensazione corporea, non stabilita a priori. Moreno<sup>25</sup> dice: "Nel teatro Impromptu è proprio la relazione accidentale tra parola e azione che deve essere evitata, in modo da ottenere in pieno la loro relazione intrinseca". In questo senso il corpo produce suoni, nel momento in cui dal movimento/azione il suono diventa parte del processo creativo spontaneo promosso dall'immaginazione attiva.

Per dare spazio alla propria voce ognuno deve consentirle di prendere corpo dentro di sé, al fine di lasciarla emergere dall'interno verso l'esterno, superando i confini dell'*lo pelle*, nello scoprire il proprio *suono interiore* in un *percorso psicovocale*<sup>26</sup>.

### **Forma come 'soggetto simbolico'**

Il corpo è simbolo di un'immagine, familiare quando socialmente leggibile, iconograficamente univoca. Faccio un'azione descrittiva di un immaginario noto, quando agisco un'immagine nota, oppure ne riconosco il senso se la vedo, la riconosco, mentre posso ritrovare le sensazioni ad essa connesse per esperienza.

Joan Chodorow, analista junghiana e danzaterapeuta<sup>27</sup>, chiama *inconscio culturale*, il ponte verso immagini mitiche e lo sviluppo di forme culturali, che origina questo genere di matrice espressiva. Chiama, dunque, *movimento cosciente diretto dall'io*, l'insieme di azioni fisiche intenzionali e volontarie, che producono immagini decodificate per tempo, spazio, contenuto, etc.

### **Corpo come luogo di sensazioni**

Respiro. Mi ritrovo vicina ad un corpo, che si muove. Il contatto mi suscita sensazioni, non immagini. Le ascolto e le vivo, sento l'effetto di quel contatto e mi

24 Schatzman in Boadella-Liss, La psicoterapia del corpo

25 Moreno, Manuale di psicodramma

26 Walter Orioli, Il teatro come terapia

27 Joan Chodorow, Danzaterapia e psicologia del profondo

concedo di assaporarlo. Le sensazioni che una persona prova nel qui e ora del gruppo hanno dignità sufficiente, per la creazione di un processo di lavoro sul gruppo o sui singoli, nonché per una reale esperienza di conoscenza di sé, attraverso la relazione. Il corpo vive di quelle sensazioni, non nel privato autoreferenziale, ma in relazione, umanamente. Ed è a sua volta il corpo, agito dalle sensazioni, che agisce, proponendo nuovi motori all'azione del gruppo. Riconosco (rendo conscie) le mie sensazioni e le traduco in azione o in parole, in immagini o ricordi.

Attraverso l'ascolto delle proprie sensazioni corporee (in relazione ad altri o in autonomia) è possibile accedere a canali della propria memoria e possibilità esplorative di consapevolezza molto immediate, più rapidamente che in un processo di introspezione cognitivamente guidato, meno veicolato da difese di personalità. Proprio in virtù di questo è ancora più delicato il lavoro del terapeuta che promuove questo canale di esplorazione e dialogo intrapsichico.

### **Luogo dell'associazione originaria**

Jung chiamava *immaginazione attiva* l'istanza creativa capace di far incontrare conscio e inconscio, corpo e psiche, che lascia spazio alla fantasia, mantenendo un punto di vista cosciente, un lavoro di attenzione fluttuante nel lasciar affiorare l'inconscio, per poi venire a patti con esso.<sup>28</sup>

Partendo da quello che J.Chodorow chiama *inconscio personale* (il collegamento nel corpo con il passato dell'individuo, come matrice del movimento espressivo), è il corpo a dare origine all'azione, *movimento dell'ombra*. Non c'è progettualità mentale, né gruppale. Non c'è rappresentazione iconografica, né descrittiva. Non si rimanda ad un contenuto noto. Il corpo, non la mente, dà il via ad un processo creativo spontaneo in cui *lascia* accadere qualcosa (non *fa* accadere): guidato dalle sensazioni interiori lascia emergere un'immagine e ne regge la tensione, emotiva e corporea, finché dura l'immagine. Un tale processo creativo richiede l'allenamento a sostenere il difficile confine tra i due nuclei: motore inconscio e presenza cosciente al proprio essere/fare, cioè tra ciò che sta *accadendo* a me (movimento inconscio non intenzionale) e ciò che sto *facendo* io (movimento intenzionale cosciente dell'io).

Libera associazione corporea per Anzieu<sup>29</sup> non è acting out, Per libera associazione corporea si intende l'abreazione facilitata dal setting psicodrammatico, dove "i soggetti scaricano le loro emozioni perturbatrici esteriorizzandole completamente", attraverso le libere attività di gruppo. La regola, dice Anzieu<sup>30</sup>, "è di fare con il proprio corpo tutto quello che si sente, di lasciarsi andare..."L'acting out in senso psicoanalitico, invece, descrive la traduzione in azione di bisogni e sentimenti, che il setting prevede si possano esplicitare solo verbalmente.

La capacità di tradurre in azione il libero fluire dell'associazione mentale è, in verità,

28 C.G.Jung, Riflessioni teoriche sull'essenza della psiche

29 D.Anzieu, Lo psicodramma analitico

30 D.Anzieu, Il gruppo e l'inconscio

una complessa competenza che si acquisisce anche grazie alla pratica. Non secondario è il ruolo degli psicodrammatisti, che “devono creare il modello, con una certa naturalezza dei loro atteggiamenti e dei loro gesti, con la loro presenza corporea...”. Parlando del Teatro Impromptu, Moreno<sup>31</sup> descrive il processo spontaneo di libera associazione: “Il corpo dell'attore deve essere il più possibile libero, deve rispondere sensibilmente a ogni motivo della mente e dell'immaginazione. Deve essere in grado di rappresentare il numero più ampio possibile di movimenti e di rappresentarli con facilità e rapidità. Questi movimenti, in realtà, devono essere spontanei, così che l'attore eviti di cadere in crisi. Per eliminare questo pericolo, innanzitutto l'attore deve immagazzinare nel suo corpo il più ampio assortimento possibile di movimenti, in modo che essi possano essere richiamati a galla dalle idee che man mano gli vengono e, in secondo luogo, bisogna imparare la creazione di risposte, l'elasticità creativa”.

### **Estetica in azione**

Esserci equivale a fare azione.

Nel teatro, la separazione tra scena e pubblico mette luce su ciò che sulla scena accade, anche semplicemente il fatto di esserci. L'attore di teatro è ben consapevole dell'importanza di essere in scena e del peso che ogni piccolo gesto riveste, dell'amplificazione che subisce per effetto dello sguardo attivo dello spettatore.

La dimensione estetica - emozionale rimanda al concetto profondo del termine, che include non soltanto il gusto del bello, ma anche e soprattutto il valore armonico dei particolari, nella visione globale di un frammento.

“...il comportamento non ha un suo opposto. In altre parole non esiste qualcosa che sia un non-comportamento o, per dirla anche più semplicemente, non è possibile non avere un comportamento. Ora, se si accetta che l'intero comportamento in una situazione di interazione ha valore di messaggio, vale a dire è comunicazione, ne consegue che comunque ci si sforzi, non si può non comunicare. L'attività o l'inattività, le parole o il silenzio hanno tutti valore di messaggio: influenzano gli altri e gli altri, a loro volta, non possono non rispondere a queste comunicazioni e in tal modo comunicano anche loro. [...] E neppure possiamo dire che la comunicazione ha luogo soltanto quando è intenzionale, conscia, o efficace, cioè quando si ha la comprensione reciproca”.<sup>32</sup>

Questo assioma metacomunicazionale basterebbe da solo a spiegare quanto lavoro deve fare un individuo, in merito alla consapevolezza del proprio *esserci* in relazione. Un testimone guarda, legge le azioni secondo i propri schemi interpretativi, ascolta con la propria significazione del linguaggio, interpreta gli avvenimenti attribuendo contenuti e significati, riconoscendosi in ciò che vede o prendendone distanza. Non è possibile che il messaggio inviato sia sempre univocamente interpretato. Non ci interessa nemmeno una visione unica di verità,

31 Moreno, Manuale di psicodramma

32 P.Watzlawick, e al., Pragmatica della comunicazione umana

ma l'esplorazione di quella verità soggettiva garantita dal direttore di psicodramma. L'uditorio, quella parte di gruppo che non è in azione sulla scena, esperisce la visione dell'azione psicodrammatica e la arricchisce di significati propri.

Galimberti<sup>33</sup> si sofferma sul processo contemplativo gratuito di chi assiste ad uno stimolo estetico (nel teatro) e ne percepisce il piacere, senza impegnare le *condizioni di esistenza, dunque esonerando da qualsiasi azione di risposta*. Ciò che differenzia, l'uomo dall'animale, dice, è proprio la possibilità di sospendere l'azione, anche di fronte ad uno stimolo che muove energia. Galimberti parla di "contemplazione disinteressata. Disinteressata al mondo, ma interessata a sé. Nell'esperienza estetica, infatti, se non si attua una trasformazione utile al mondo esterno, si realizza una modificazione della propria condizione soggettiva; in un certo senso si rinuncia ad agire per esperire, nella sua generatività, il processo interiore dell'agire; si sprofonda in sé per riemergere con una visione del mondo modificata".

È a questo punto che si colloca l'impulso al cambiamento che muove il nuovo gesto, nell'attore di Playback Theatre come in un membro del gruppo di psicodramma, che lavora in un processo di addestramento alla spontaneità attraverso la creazione (role creating) e assunzione (role taking) di ruoli o movimenti-di-ruolo. Risponde a ciò che Galimberti chiama 'proseguito di azione e ideazione', il momento generativo che nasce dalla contemplazione estetica, dall'ascolto dei propri moti sensoriali.

Ecco, dunque, che si passa dall'*esperienza interiore accumulata* al suo impiego verso l'esterno, perchè "attraverso la produzione esterna è possibile, in direzione opposta, 'provare' quella trasformazione dello stato interiore che è la sua ricostruzione ad un altro livello", la creazione artistica (l'azione scenica).

Durante una performance di Playback Theatre un attore attraversa questo complesso processo a più livelli che subisce e agisce, dove il corpo gioca un ruolo elettivo: assume un pezzo di vita su di sé (la narrazione diventa azione) e lo restituisce con forme tridimensionali, dinamiche (in movimento), attraverso una gamma di abiti espressivi, che va dal particolare e infinitamente piccolo (una palpebra che sbatte) al complesso e articolato insieme di forme (quattro persone in relazione che si muovono nello spazio scenico).

## Relazione tra corpi

In un gruppo di persone, che intraprendono insieme un percorso continuativo (gruppo di terapia) o che affrontano momenti formativi come singoli o come gruppo (gruppo di formazione), si instaurano, a volte per tempi brevi e contingenti, relazioni a più livelli.

La componente psicofisica assume spesso un'importanza implicita nel mantenere, consolidare, rompere, modificare le relazioni, senza che a ciò si presti attenzione particolare o si sviluppi un'elaborazione del processo agito o subito, attraverso il piano somato-psichico. Il gruppo attiva alcuni meccanismi impliciti, più o meno

---

33 Umberto Galimberti, *Psiche e techne*

consapevolmente, che si giocano in buona parte attraverso canali corporei.

- **Ritmo del gruppo**

Uno dei modi per iniziare un'attività corporea di gruppo è quello di respirare coralmemente. Respirare tutti insieme significa trovare un equilibrio tra le diverse velocità, ascoltare e farsi ascoltare (anche rendendo sonoro il respiro, o musicale). Il respiro è la base di ogni attività, di ogni movimento, di ogni percorso di esplorazione corporea, della vita.

Partendo dal respiro comune, difficilmente immediato, si possono costruire una serie di attività di movimento individuale, che hanno lo scopo di cercare la relazione tra le intenzioni dei singoli, nella costruzione di un 'prodotto' collettivo, che rinforza il canale di *ascolto* reciproco.

La distribuzione nello spazio costruisce la coreografia dell'azione e rappresenta sociometricamente la forma del gruppo, nelle sue relazioni. L'equilibrio di queste disposizioni è dato dalla consapevolezza di sé in relazione agli altri, non solo dal punto di vista dei contenuti, ma anche delle forme. Allo stesso modo, l'alternanza dei tempi si fa portavoce delle modalità di relazione tra le persone del gruppo.

Rispettare il tempo dell'altro significa rispettare il suo spazio fisico e di espressione verbale, implica saper fare delle pause, porsi in ascolto uditivo e corporeo, attraverso una compartecipazione degli spazi, proporre la propria espressione nei tempi di attenzione offerti dall'altro e in considerazione di un 'linguaggio condiviso'. Tengo conto di chi mi guarda o mi ascolta nel momento in cui rendo visibile la mia forma e udibile il mio racconto, se uso parole di cui definisco il significato che do loro, perché mi interessa essere ascoltato.

Credo che un importante passaggio in un percorso di gruppo sia la scoperta di un reale interesse ad essere compreso, trasformando ciò che a volte è un puro bisogno di 'buttare fuori' forme e parole, nella forma autentica che hanno per chi le emette, in una espressione consapevole di sé, non per questo meno autentica o spontanea, ma che sa tenere conto di uno sguardo esterno, il testimone (gruppo, altro da sé, spettatore di teatro, uditorio di sessione di psicodramma, audience di playback theatre).

- **Contaminazione reciproca o autonomia espressiva**

In un lavoro di gruppo che propone di agire ruoli, muovere gesti spontanei, al fine di accrescere le potenzialità espressive e la gamma di ruoli fruibili, può accadere che le immagini espresse dal corpo di ognuno circolino e si rimbalzino nello spazio del gruppo, anche al di sopra delle intenzioni. Spesso accade che un'idea tradotta in azione sia 'rubata', ripresa da altri. Questo tipo di dinamica è molto evidente nel lavoro con i bambini, che spesso tendono al 'contagio', imitazione come apprendimento e scambio tra pari, di grande ricchezza per l'ampliamento dei ruoli possibili.

Se si propone un'attività di espressione corporea spontanea e libera (ad esempio

in una scena di suono e movimento nel playback theatre), si può osservare come i due corpi possono scegliere se farsi contaminare dalle immagini, ritmi, forme, suoni creati dall'altro o mantenere la propria direzione. È importante essere consapevoli di ciò che si è scelto. La funzione di specchio gioca un ruolo di stimolo-motore alla scoperta di nuovi ruoli possibili, non altrettanto facilmente nati dal vuoto, dall'assenza di stimoli o controruoli.

*Essere antropofagi nell'atto di nutrirsi del corpo-persona dell'altro: "...è fondamentale per noi affrontare l'altro e mangiarcelo, ritualmente, per poter prendere la forza, il potere dell'altro in modo che rimanga in noi, e attraverso il nostro metabolismo si liberi del superfluo e conservi l'essenziale<sup>34</sup>".*

- **Consapevolezza corporea**

In testa e a monte di tutto, la consapevolezza nell'utilizzo del proprio corpo come di uno strumento duttile, al servizio dei contenuti portati e delle forme vive in essere, si pone alla base di una buona competenza nell'espressione di sé e nello sviluppo di un potenziale di spontaneità duttile e fresco. Ma è anche un aspetto su cui continuamente migliorare.

Relativamente a questo livello di attenzione è indubbia la multidisciplinarietà che arricchisce gli strumenti di lavoro e conoscenza di chi si occupa di addestramento alla spontaneità. Maggiore è il bagaglio espressivo ed esperienziale di cui dispone lo psicodrammatista, per un lavoro che contempi i molteplici fronti di cui si serve e si compone la relazione tra esseri umani, più duttili e ricche sono le offerte di lettura e conoscenza esplorativa che porta al gruppo che conduce. Partendo, come sempre, da sé ho potuto costantemente mettere a confronto le esperienze in carne e ossa e interrogare me stessa sul piano metodologico, grazie proprio alla molteplicità di sguardi a me offerti.

Lavorando sul mio corpo attraverso approcci disciplinari differenti ho trovato utili punti di integrazione e interessanti distinzioni di strategia e tecnica.

- **Buona integrazione respirazione-movimento**

Imparare ad ascoltare il proprio respiro è una difficile acquisizione, proprio perché pare ovvia la sua autonomia, ma non è sempre vero. È vero che bene o male non si smette mai di respirare. Non è vero che il respiro non richieda, talvolta, il nostro aiuto. Autonomamente il respiro si adegua alle necessità di vita e alle richieste dell'ambiente, ma difficilmente nella vita quotidiana ci si propone di curarne l'equilibrio.

Prestare attenzione al respiro, nello svolgere le proprie azioni, quotidiane o impegnative, ansiogene o distensive, apre scenari assai illuminanti. Accorgersi di come il proprio corpo abbia preso un suo ritmo può servire per conformarsi ad esso, se adeguato al contesto o trasformarsi a partire dalle sensazioni del

---

34 Discorso di Eugenio Barba a Scilla, Università del Teatro Eurasiano, 1996, cit. in Il teatro come terapia

momento, o ancora modificarlo consapevolmente, se sentito inadatto al momento. Chiunque può accorgersi del proprio bisogno di andare in un'altra direzione, di dirigere il proprio respiro verso altri ritmi (rallentare o accelerare, fare pause, sospendere...) per poter agire in forma corporea un impulso nato dalla mente, da un'immagine vista o pensata, da un'idea, da un bisogno o un'intenzione.

Non è facile scegliere consapevolmente di espirare per svolgere un'azione faticosa, uno sforzo fisico sostenuto, a meno di essere addestrati a farlo o di averne scoperto il potere a proprie spese. L'esempio del taglialegna che emette un grido, del karateca con il suo 'kiai', ne rendono subito evidente la funzionalità, che pure rende scettici coloro che non vi prestano attenzione.

Ristabilire l'equilibrio nel respiro, tra muscolatura diaframmatica e pareti esterne (ventrali e dorsali), è già un importante passo per una gestione autonoma degli sbalzi emotivi e loro ripercussioni sulle tensioni corporee<sup>35</sup>.

---

35 Studio di Jacques Dropsy in Vivere nel proprio corpo

# Appendice 1

Figura 1

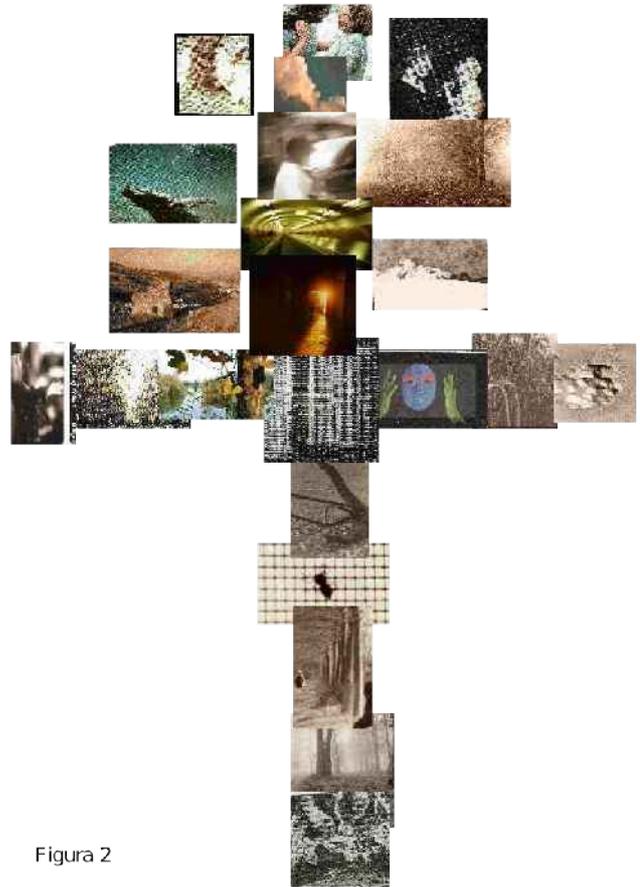
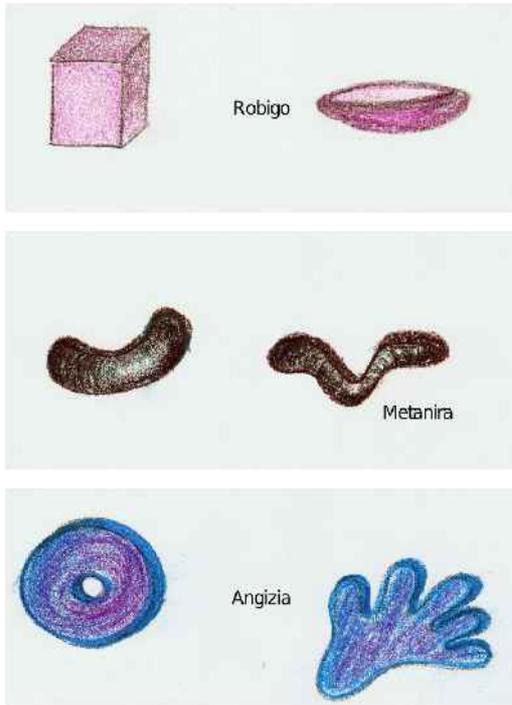
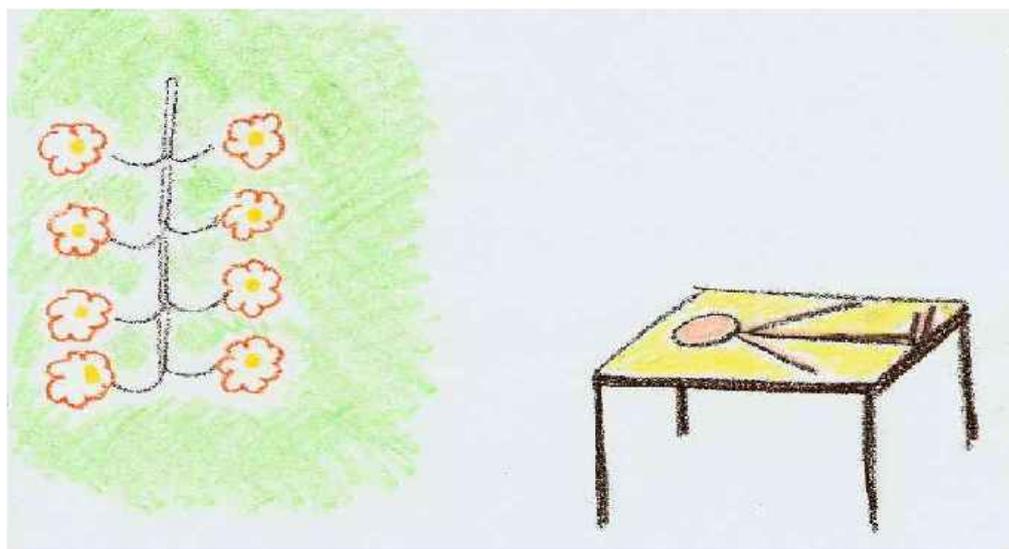


Figura 2

Immagine di Edera



Disegno Edera e Ipomea

Figura 3

## Appendice 2

### **Come Otonda è diventata Teresa**

Storia di un personaggio teatrale nato dall'improvvisazione corpo – voce, ovvero l'esperienza di nascita e trasformazione di una persona-personaggio, nella dimensione corporea della DanzaTeatro.

L'appendice conclusiva cui sono giunta è la rielaborazione di un lavoro di movimento creativo, con un gruppo di cui sono membro da più di quattro anni. Attualmente il gruppo si definisce *laboratorio permanente*, poiché si considera una fucina di rinnovamento continuo, in cui tutte le sue parti, conduttrici e membri del gruppo hanno pari dignità nel contribuire all'evoluzione del processo d'azione e creazione. La differenza di ruolo impone modalità diverse di lavoro, assunzione di responsabilità e competenza, diversi modi di portare idee ed entrare in relazione. Poste le differenze di ruolo, è implicito raccogliere il contributo di tutti, che nel percorso hanno avuto un ruolo e messo nuovi mattoni nella trasformazione del gruppo e dei suoi mondi di storie.

#### Setting

Il laboratorio è attivo mensilmente per dieci ore di lavoro distribuite su due giorni (un sabato e domenica al mese), in una sede adottata dal gruppo in funzione di specifiche esigenze: spazio libero d'azione, legno a terra, nessuna interferenza esterna.

Il gruppo è aperto: lo zoccolo duro è stato per lungo tempo composto da 5 persone, più due conduttrici. Molte persone hanno attraversato il gruppo nelle possibilità di esperienza che offre, ma non tutte sono rimaste. Con interruzioni, ingressi morbidi o complessi, importanti uscite e significative scelte di vita personale, il gruppo ha imparato ad accogliere e lasciar andare.

Attualmente il gruppo, interamente femminile, è composto da quattro persone, di cui tre del nucleo originario.

Le due conduttrici portano nel gruppo competenze che si intersecano, ma differenti per stili di conduzione e storia professionale. Carola Baldini arriva da una forte formazione nella danza (danza e danzaterapia), Claudia Pastorini nel teatro (teatro-educazione).

Il laboratorio si srotola in un susseguirsi di esperienze di danza-teatro-movimento, che si articolano sulla base di una metodologia integrata, la cui radice forte prende forma dal Movimento Evolutivo Dinamico® (MED) strutturato da Carola Baldini.

#### Nucleo del lavoro

Centrale nell'esperienza che porto, per il contesto di elaborazione teorica in cui si inserisce, è la componente creativa, che trovo strettamente connessa con le strutture metodologiche cui ho finora fatto riferimento.

La modalità di lavoro in cui si muovono i processi creativi nel laboratorio permanente ha, a mio avviso, una forte connessione con l'addestramento alla spontaneità moreniano, particolarmente giocato sul canale corporeo, con una spinta alla creazione di ruoli e loro assunzione, in un ondeggiante processo individuale-relazionale, continuamente vincolato alla dinamica lo attore-lo osservatore, che pure lo psicodramma muove.

Nel metodo MED questo passaggio attivo e bidirezionale oscilla tra un processo di *personalizzazione* e *spersonalizzazione* del proprio persona-abito-personaggio. Nella

creazione e sviluppo di *abiti*<sup>36</sup>, si raccolgono stimoli all'azione a partire da sé, dalla propria forma come persona presente e attiva.

L'abito è per il metodo “una trama corporea, catalizzata intorno ad un nucleo, da cui può prendere origine un personaggio”.

Attraverso un processo guidato e graduale si può anche arrivare a prendere le distanze dal personaggio creato, per poterlo poi reinvestire di sfumature espressive e affettività personale. Ogni persona del gruppo sviluppa il proprio *persona-abito-personaggio*, in un continuo processo di rinnovamento, ma la natura e l'essenza del personaggio nascono dalla storia che nel tempo si sedimenta. Ognuno sviluppa nuove possibilità di relazione con gli altri personaggi e di azione, come manifestazione delle sfumature di sé, rimandando al concetto di relazione ruolo-controruolo per Moreno. La storia della persona-abito-personaggio si sedimenta nel corpo attraverso la memoria corporea. È il corpo ad inventare, costruire e confermare l'identità della persona-maschera, attraverso i gesti e le azioni, le movenze, gli stili di movimento che le sono propri, allontanando il bisogno di memorizzare cognitivamente la 'forma', ma assumendola nella struttura corporea.

I membri del gruppo sono guidati verso la creazione di un personaggio teatrale, scenicamente rappresentabile solo in una seconda fase, ma principalmente nato nel processo d'azione del gruppo, dunque originale, autentico, nuovo soprattutto per chi lo crea.

### Metodologia

La modalità attraverso cui si arriva alla creazione e riconoscimento del personaggio è spontanea, cioè nuova e ritagliata sul singolo. Ogni persona del gruppo crea il proprio personaggio, nell'autonomia del lavoro di ideazione individuale, ma anche attraverso lo stimolo della relazione con altre persone-ausiliari (come membri del gruppo al servizio del processo creativo) o controruoli-personaggio (come altri personaggi sulla scena, disponibili alla relazione).

Il personaggio e dunque la sua identità, con le parole che ne raccontano la storia e i gesti che lo muovono, nasce dall'improvvisazione corporea, dal movimento, attraverso processi di libera associazione corporea, liberazione del movimento, imitazione, riconoscimento, memoria corporea e per immagini, che traducono progressivamente la potenzialità creativa dell'azione corporea in forme strutturate e poi riconoscibili, dunque ripetibili.

La ripetizione consente di “selezionare e memorizzare ciò che ha lasciato un'impressione più evidente in noi”.

Parlando del metodo Med C.Baldini dice “è da considerarsi un modo di ‘messa in forma’ e ‘risignificazione’ cognitiva ed emotiva del gesto e del pensiero, che permette di acquisire un nuovo pensiero e una nuova coscienza, fatta di parole, immagini, pensieri, gesti, suoni e movimenti, che insieme possano destrutturate gli stereotipi espressivi, integrare la

36 Attraverso un'intervista a posteriori a Carola Baldini ho potuto ricostruire la struttura metodologica dei processi, che inizialmente avevo attraversato solo nella pratica come membro del gruppo, e ricomporre le linee guida che hanno mosso lo sviluppo del lavoro e la nascita del personaggio. Le definizioni metodologiche citate sono riportate nella forma e nei termini espressi dalla fondatrice del metodo Med.

**Abito:** si intende una tecnica di improvvisazione-composizione che, per fasi progressive, porta la persona a produrre e definire una “figur-azione psicomotoria complessa che sembra poter rappresentare sufficientemente, nel qui e ora, qualcosa di sé in modo integrato”. Dice C.Baldini: “è un nucleo di energia psicofisica che struttura nel tempo e nello spazio un concetto di sé”, in una prospettiva narrativa che ha forma in una dimensione di esistenza che oscilla tra la persona in sé e per sé e il personaggio, come prodotto della persona.

diversità, riconoscere la somiglianza, arricchire l'universo umano ed artistico, contattando e ricostruendo con cura il 'proprio luogo', fuori e dentro di sé, contro la tendenza alla perdita di ogni energia, senso e motivazione nell'agire quotidiano di ogni persona”.

### Azione

Partendo da un movimento di libera associazione corporea, che trova forme sempre nuove, senza imporre al corpo un controllo continuo ad opera dell'idea mentale, ma senza neppure perdere l'equilibrio della forma, che la consapevolezza del proprio schema corporeo garantisce, ogni membro del gruppo inizia una sorta di viaggio di esplorazione..

Il *movimento esplorativo* si offre all'evoluzione continua di gesti e sequenze di movimento intenzionale, attraverso un processo mentale di *attenzione focalizzata*, in totale consapevolezza di sé sul piano corporeo, sostenuta in termini di energia. Al movimento esplorativo si arriva attraverso un processo immaginazione libera, di attenzione fluttuante. Attraverso questa forma di ricerca individuale ognuno apre possibili scenari di immagini e 'coreografie' di gesti, chiamati *abiti*.

Il modo in cui questi abiti prendono forma può dipendere dal riconoscimento che il corpo fa, attraverso la propriocezione interna, di piacere, fastidio, eccitazione, bisogno, familiarità, curiosità. Oppure può fermarsi per il riconoscimento di un'immagine esterna, la finzione/visione di scenari e sequenze sceniche, quasi cinematograficamente inserite nello spazio dell'immaginazione. O ancora può trovare solidità nella casualità di un momento di incontro con altri abiti-personaggi, nell'interazione di contatto, visiva o immaginata, con altri personaggi vivi in quel momento sulla scena dell'azione creativa del gruppo. Può, in modo diverso, trovare stretta connessione mentale con una parola, che si associa per assonanza suono-gesto o per l'attribuzione di un contenuto chiaro ad una forma coerente, anonima o dissonante.

Dal gesto nasce la parola, suono, significante vuoto o significato chiaro, narrativo o dialogico. È questa l'inizio della nascita del personaggio. A più riprese il processo di creazione si rimette in movimento e aggiunge o modifica la forma e la natura del nuovo abito. In modi in cui questo avviene attraversano meccanismi diversi di elaborazione, alcuni più cognitivi, altri decisamente inconsci, alcuni individuali, altri strettamente relazionali.

Proverò a ricostruire e raccontare la nascita di Otonda, un primo personaggio che prese forma su di me, circa un anno fa, e la trasformazione in Teresa, sua evoluzione biologica.

### **Nascita di Otonda**

*Nel presente cammino e basta. Tutto il resto è racconto del passato.*

Così si muove Otonda. Quando racconta descrive la sua storia con i gesti del corpo, quando vive del presente semplicemente cammina.

Così segna il passaggio tra passato e presente, con un gesto delle mani (figura 1).

*Se c'è una cosa che non mi manca è proprio il telefono. Sta lì, immobile, anche se detto mobile. È come un estraneo. In casa, in borsa, in tasca e non lo puoi cacciare. E all'improvviso suona. Appena te lo scordi.*

*Dal telefono ti aspetti sempre qualcosa che ti interrompa, che si infili nella tua vita per*

*cambiare l'ordine delle cose.*

*'Pronto? Sa che lei sarebbe un ottimo presidente del consiglio? Ma sono in piagiama! Non si preoccupi, sta arrivando l'elicottero'.*

*Io comunque sia non l'ho invitato. Ti interrompe i pensieri e non ti chiede scusa. E tutta quella gente per strada che corre senza guardare avanti... Scrivono camminando. Tutti in contatto, tutti veloci. Attivi e veloci. Mobili e veloci. Cellule veloci. E non si possono fermare. Chi è? che succede? Niente, non succede niente.*

*E io cammino, cammino. Cammino e cammino.*

*Anche se non succede niente, così succede che cammino. E per me è successo.*

Qui il personaggio si esprime dopo un lavoro cognitivo di scrittura a mente fredda, fuori dal contesto di lavoro di gruppo, in sede privata. I contenuti sono stabiliti arbitrariamente, ma il nucleo del discorso prende origine dall'esperienza di un movimento reale di camminata, accaduto in sede di gruppo, decisamente pervasivo, dominante rispetto alle altre possibilità espressive.

### Lavoro di gruppo

Improvvisazione a tre, con quattro persone fuori dalla scena come spettatori. Gli spettatori a fine lavoro restituiscono suggestioni, come uno specchio, sulle immagini e forme viste in scena. Il materiale diventa poi nuovo contenuto da inserire nell'identità del personaggio, dove riconosciuto come proprio (per rispecchiamento).

La sequenza dei 5 abiti (fig.2) diventa materiale da trasformare nuovamente o rileggere.

Per Otonda prendo dai compagni di gruppo queste suggestioni: un serpente che striscia, la solitudine di un bambino, forza e dedizione, io vi sfido con la lentezza, un predatore silenzioso, guardare sotto al letto, polvere sotto i piedi.

### Improvvisazione a due

Emergono altre immagini, tra cui mi viene attribuito: sognatrice, libera, cullata, trasognata, menefreghista, misantropa, lunatica, allargata, lenta, sbattente, ricercatrice, esploratrice.

### Quadro di gruppo

Lavoro a tre, con altre persone-personaggi. Si creano nuove immagini, come "vedo qualcuno che...guardava un litigio tra operaie, che è in trincea, che prega, sbattere tappeti, in guerra, che si crede bello, che taglia la legna per disperazione di solitudine, che dice lasciatemi fare i fatti miei, che sfida sé stesso, che solo apparentemente fa quello che gli altri si aspettano.

### Lavoro a coppie

Una persona lavora, l'altra 'ascolta' con il corpo, ne segue l'azione, il ritmo, attiva la fantasia sulle immagini. Le sequenze di movimento (abiti) sono connesse a sequenze di testo, che in questa parte di lavoro restava criptato.

*È scappato un'altra volta.*

*L'ho cercato ovunque ma sono stufa di lui.*

*Dovrà tornare da me strisciando, ma non mi troverà molto facilmente.*

A seguito del lavoro l'ascoltatore trova nuove visioni e le traduce in un nuovo testo possibile: 'Adesso ti spavento...za za. Spadaccino Samurai. Beh, che c'è non sono brava? Dai giochiamo insieme, dà giochiamo! Vieni giù a giocare con me. Adesso ti acciuffo. Vedrai che ti acciuffo'. L'immagine restituita offre nuove spunti e possibili aperture al

personaggio, da accogliere o lasciare.

## Otonda prende forma

### Testimoni

Il gruppo si prepara ad uno sguardo esterno, lo spettatore. Il lavoro nato dall'improvvisazione trova cornice in una visione pubblica ma familiare, così indirizzando il processo creativo, continuamente in trasformazione, in una struttura più definita e ripetibile.

L'occhio esterno che guarda diventa testimone (come nell'uditorio psicodrammatico), ma anche parte della scena, poiché attribuisce nuovi significati propri al quadro narrativo. In questo senso è parte della relazione tra gli attori sulla scena.

In occasione di ciò il gruppo lavora più duramente e con maggiore attenzione a trattenere in memoria, con consapevolezza più fine, ogni nuovo elemento che si presenta alla scoperta dell'improvvisazione (fig.3).

### Il testo centrale

Da una sequenza di suoni dati ciascuno trova una possibile traduzione, come una lingua babelica, che attribuisce più significati agli stessi significanti. Tutti comunicano usando gli stessi suoni, ma dicendo cose diverse. La traduzione che trovo per Otonda è:

*Vedo.*

*Vedo qualcosa.*

*Vado di qua e di là.*

*Mio muovo e scorro.*

*Mi muovo e mi fermo.*

Ascoltando tutte le traduzioni, si creano naturalmente connessioni di contenuto o ritmo, che innescano nuove relazioni possibili. Per Otonda il dialogo con Anaïs diventa:

*Vedo.*

*Vai.*

*Vedo qualcosa.*

*Gira e vai.*

*Vado di qua e di là.*

*Che ti prende ? Vai !*

*Mi muovo e scorro.*

*Non si può. Non lo sai?*

*Mi muovo e mi fermo.*

*Non si può. Non si fa.*

Il dialogo costruisce la relazione, da cui nasce un quadro d'azione dinamico, fatto di parole, suoni e movimenti. Il ruolo si definisce con nuove sfumature in funzione della relazione creata. Le parole di Otonda, inizialmente connotate da un carattere informativo, si trasformano in una frenetica e veloce sequenza di scatti e fughe, con aria di sfida nei confronti di un 'altro', che a sua volta si carica di tensione e direttività quasi aggressiva.

In funzione della relazione i ruoli si sono trasformati.

## Otonda si racconta

A questo punto del processo creativo si chiama in aiuto la costruzione progettuale di un'idea, che trova i suoi semi nella somma delle forme corporee e sonore improvvisate,

ma strutturandone consapevolmente il filo narrativo e una coerenza di identità.

*Otonda era bella*

*Otonda era bella, prima. Adesso è rugosa e magrissima. È una donna di 44 anni. Da dove venga non lo sa nessuno e qui al sud non si fanno domande. Non si è mai saputo come sia finita qui e cosa c'entri con questo posto. Nessuno sa se a scappare sia stata lei o lui. Adesso lei non lo cerca più e aspetta che lui torni strisciando. È lunatica. Quando vuole diventa dolce e sognatrice. Se no sbattente, menefreghista e altezzosa, con quel suo modo di guardare fisso, a testa alta.*

*È sempre pronta a difendersi, come in trincea. Ha sempre paura di essere attaccata.*

*Guarda le liti degli altri con distacco. Una volta, qualche anno fa, due operaie iniziarono a lanciarsi suole di scarpe e lei restò lì ad osservare. Osserva senza muoversi. Ogni tanto si muove a scatti. Nervosa. Ma per lo più appare sicura e ferma nei movimenti. Statuaria come un airone.*

*La solitudine la tollera per sopravvivenza e finge che le piaccia. Si dispera con indifferenza, come se la sua vita non la riguardasse. Osserva con distacco il proprio dolore.*

*Non le piace scegliere. Immagina di vedere la sua vita che scorre come un fiume nel suo corso naturale. Senza volontà. Sfida il mondo con la sua lentezza e la sua aria pacata. Così appare.*

*Lo sguardo è la sua porta sul mondo. Non dice quasi mai quello che pensa. Una volta è rimasta in silenzio settimane, prima di dire che non aveva una risposta alla domanda 'dove stai andando?'*

Il testo diventa, poi, punto di partenza per la creazione di nuovi *abiti* e nuove relazioni.

### Lavoro a coppie

Una persona lavora sulla scena, l'altra 'ascolta' col corpo sulla scena. Si ripete tre volte.

Nella ripetizione la connotazione si modifica, definendo tre modi diversi di agire gli stessi abiti: 1° arrabbiata, 2° con aria di gioco e sfida, 3° meccanicamente distaccata, con voce acuta e risate.

La ripetizione trasforma gli stessi gesti. Per il desiderio di rinnovarsi? Per la fatica di ritrovare la stessa intenzione? Per un potenziale dinamico implicito in qualsiasi meccanismo consolidato, che intende superare le 'conservate culturali'?

### Nuova sequenza di abiti

Dopo aver elaborato ampiamente il materiale corporeo e vocale acquisito, si ricomincia a creare un nuovo bagaglio di abiti corporei e abiti sonori (fig.4), sempre partendo dall'improvvisazione nella libera associazione corporea e successivo consolidamento.

### Dimostrazione di lavoro

Si decide di aprire nuovamente il lavoro ad uno sguardo esterno, riconoscendo in esso l'importanza di una restituzione di significati o la possibilità di essere colti nell'intenzione di esprimere i propri contenuti. La questione non è di facile risoluzione. Come Watzlawick ben descrive la complessità di trasmissione e ricezione di una comunicazione, in una relazione che comprende differenti traduttori di contenuti emotivi e linguistici, così il testimone costringe a rendere leggibile il proprio messaggio o a prestarsi a nuove attribuzioni, in virtù di una verità soggettiva legittimata.

Il gruppo decide che è più interessante essere fraintesi che non comunicare affatto. Lo sguardo esterno è uno stimolo per la creazione e il consolidamento di una forma

d'insieme.

In un momento circolare di scambio, il gruppo lascia spazio a suggestioni e fantasie di apertura immaginativa. Per Otonda raccolgo l'idea di *trincea* come luogo di dogmi, regole, esercizio spirituale, tensione verso un altro o un vedere oltre. Per il gruppo emerge l'idea di un segreto.

### Sviluppo di Otonda

La vita di tutte le persone del gruppo si svolge 'anche' fuori dal processo di gruppo, per non dire soprattutto. È nella vita quotidiana che si arricchisce di immagini e idee il lavoro per ognuno, attraverso un processo di assimilazione e accomodamento che trova incastri interessanti tra scoperte casuali, che poco hanno a che fare con Otonda, e accostamenti di suggestioni, per affinità o contrasto, per assonanza linguistica o forma estetica, provocazione o riconoscimento.

Così Otonda si arricchisce di connotazioni caratteriali, che ne modificano particolari minori, trasformando di conseguenza anche l'identità d'insieme e delineandola con più complessità. Non sono i particolari che poco per volta vanno a trasformare il nucleo centrale?

### Otonda chi è?

È una persona che non si nota, si mimetizza. Ma ogni tanto fa gesti inconsulti, fuori luogo. Appare e scompare, come un folletto. Non è simpatica, ma nemmeno antipatica. Si infila dappertutto e osserva senza farsi notare. Ha un suo mondo di piccoli gesti. Vive nella curiosità di guardare gli altri. È un'ombra. Vive di riflesso, ma sopravvive nel nulla. Gioca ed è severa. Va matta per il vento.

### Nuovi abiti(fig.5)

#### **Le parole nascono dal corpo**

Si riprendono abiti di movimento già definiti (fig.3), per fissarli in memoria corporea e ritrovare l'intenzione o modificarla. Si procede, poi, nella creazione di nuovi abiti con testo (fig.6), per alcuni incontri. Emergono nuove sfumature di movimento e nuove parole.

*Terra! Terra! Mi fa male. Sono sola. Uh signùr!*

Il processo di affiancamento della parole al corpo è diverso per ogni membro del gruppo. Nel mio caso è la sensazione del corpo a generare uno stato emotivo.

Da ciò può delinearsi un'immagine visiva del contesto in cui si inserisce l'idea (luogo dell'azione, altri significativi immaginati, oggetti illusori). Oppure un gesto richiama familiarità d'azione, che trova subito parola in un linguaggio noto (gesti quotidiani, gesti descrittivi). O ancora, un suono nasce dalla forma del corpo e si trasforma in parola per assonanza, come suono della forma per onomatopea. Può anche accadere, e con meraviglia accogliere, di dissociare corpo e parola, liberare finalmente la mente dal vincolo di una struttura e trovare connessioni improbabili tra forma e contenuto, che possono apparire deliranti (!). Lì si aprono nuovi spazi all'immaginazione, in un processo di dissociazione consapevole e libera associazione mentale su base corporea. Il processo ideativo inverte la direzione usuale e si lascia contaminare da una libertà di pensiero che stupisce chi lo vive, nel momento stesso dell'atto.

## Otonda diventa stanca di guerra

Le suggestioni che provengono dal mondo reale contaminano la natura dell'identità di Otonda, che inizia a diventare Teresa. In aggiunta, proponendo la lettura del testo originario (Otonda era bella) ad una persona esterna al lavoro, ma interessata al suo sviluppo, ricevo nuovi specchi, che illuminano di colori completamente nuovi la mia immagine del personaggio. Il potere di uno specchio offerto da chi non sa niente di noi ha una ricchezza stupefacente e una reale spinta alla trasformazione, per il modo non mediato in cui propone ruoli nuovi.

### Nuovi abiti sotto gli occhi dei testimoni

Come dimostrazione di lavoro, anche di fronte ad un pubblico procede l'attività di creazione di nuove sequenze di movimento (fig.7, fig.8), improvvisando tutti contemporaneamente ma con attenzione individuale.

Al termine del lavoro pubblico il gruppo si mescola ai presenti e raccoglie pensieri, emozioni, visioni, nuove idee, critiche, anche rifiuti. Per il gruppo diventa materiale su cui lavorare nuovamente, a partire dagli specchi per sé oltre che sul processo complessivo, attraverso cui il lavoro viene proposto ad uno sguardo esterno inconsapevole. Sono molte le riflessioni che nascono.

Per Otonda raccolgo nuovi ruoli possibili, che costruiscono un nuovo testo.

*È una donna del popolo, comune. Ha visto morire tante persone. Non è felice, ma nemmeno triste. A volte dice frasi che sembrano calate dal nulla, senza nesso. Scende dalla sua storia tra i presenti e lì diventa altro. Non è più la stessa. Terra! Semplice, come impalpabile. Cucina bene. Si tace spesso. Cammina. Lotta silenziosamente.*

### Improvvisazione senza fronte

Si lavora in cerchio, adattando la propria sequenza di movimento alla molteplicità dei fronti di chi guarda. La struttura cambia. Per astrazione, la struttura del discorso cambia se gli interlocutori sono molteplici e si pongono in differenti punti di vista. La forma del movimento cambia e così anche la narrazione evolve in modo diverso. Un nuovo testo prende forma dal lavoro di adattamento e trasformazione, in un successivo momento autonomo di rielaborazione cognitiva.

*Sono cose passate. Passa...passano. Cose passate. Scorre il tempo. Tic tac tic tac. Rido perchè sono viva. Rido perchè c'è il sole. Rido perchè sono timida. Rido perchè il mare è potente e il vento mi fa volare i capelli, e sbatte i panni stesi. Rido quando i campi verdi sono mossi dal vento, quando Riccardo cade dalla bici o si fa serio e parla come i grandi. Ti sto ancora cercando. So che non tornerai. Lo so. Sei tu? Allora sei tu? No, non sei tu. Sono sola. Cammina cammina. Sono sola.*

Inizia a cambiare ai miei occhi l'immagine del mio personaggio, che si trasforma, quasi al di sopra della mia volontà. Scopro che Otonda può ridere, che vive in un'isola e guarda gli altri negli occhi.

### Intervista

Un'ulteriore stimolo allo sviluppo dell'identità è l'intervista, che ogni membro del gruppo riceve su stimolo di un compagno. Si aggiungono nuovi elementi al ruolo, con un esercizio di role training mentale.

Dove vivi? In un paese di mare del sud.

Per scelta o per nascita? Perchè ci sono capitata e non so nemmeno da dove vengo.

Sei felice? Non esattamente. Sopravvivo a me stessa e convivo con il mio equilibrio. Vorresti fare una pazzia? No, la mia vita è una serie di pazzie. Vorrei trovare pace. La cosa che ti fa più paura? La vecchiaia. Non potermi muovere più come adesso, camminare, nuotare, arrampicarmi. Cosa ti piace? Il mare, il vento, i bambini che giocano e quando cadono mi fanno ridere. Per cosa diventi triste? Quando penso al mio uomo, che aspetto ancora e non arriverà mai. Cosa fai nella vita? Passo tanto tempo a non fare niente. Cosa ti dà fastidio? Quando le persone fanno troppe domande.

Poi, un nuovo testo si crea da un lavoro di improvvisazione collettiva, in cui un ruolo centrale agisce in scena e il resto del gruppo funge da ausiliario-controruolo (neutro) al suo servizio, improvvisando in funzione della scena e non del proprio personaggio. Le parol di Otonda: *È importante lasciare il segno. Perché nella vita bisogna combattere. Lei ti attraversa e tu? Resti lì? La cosa più difficile è trovare il posto giusto per ogni cosa.*

Le idee raccolte mi permettono di sviluppare in sede privata un nuovo testo, che offre a Otonda la sintesi di buona parte del lavoro raccolto nei mesi precedenti. Attraverso un lavoro di scambi reciproci si va definendo il testo del personaggio.

*Lessé la tràs.*

*Otonda. Tocco la terra e lascio un segno (con la mano disegna un cerchio – la rotondità di Otonda).*

*Ero bella prima.*

*Da dove vengo non lo sa nessuno e io sembra averlo dimenticato.*

*Sono finita qui. Cosa c'entro con questo posto? Un paese piccolo non è luogo in cui nascondere il proprio passato.*

*Siamo scappati. Corsi via. Quello che si sa è che ora sono sola. Un uomo senza forza mi ha lasciato vagare finché ho perso le tracce della via del ritorno. Rimango. Aspetto.*

*Sul mio viso tracce di malinconia.*

*Sé Passé! Sé passé!*

*Ssssssssst!*

*Niente parole. Niente domande. Si tace. Sé Passé! Sé passé!*

*Guardo il cielo e con gli occhi scrivo parole tra le nuvole, sicura che questa volta arriveranno a destinazione.*

*Tierra!*

*Non capisci più niente!*

*Se non capisci mimetizzati per non farti notare. Diventa della materia delle cose. Vaga. Stravaga come ti ha insegnato lui.*

*Lampuuuu! Avete visto quell'ombra? Impalpabile. Vive una vita riflessa dagli altri ma sopravvive anche nel nulla. Così voglio essere.*

*Sballottata dal vento, trasportata dal mare e baciata dal sole. Protetta dal mio abito nero, fasciato attorno al corpo temperato dal sudore. Non scoprirsi mai.*

*U signur!*

*Dolci sogni attraversano le mie mani. (le mani disegnano cerchi nell'aria).*

*Millo! Avete visto anche voi?*

*Guardo a testa alta. Me ne frego.*

*Camminiamo. E l'ora, è il momento. Anèmu.*

*Pronti a difendervi? L'attacco può arrivare all'improvviso, ma bisogna esser pronti, eh! La guerra.*

*(Scuote la borsetta. Apre il sacchetto di riso e sparge a terra i chicchi per disegnare un cerchio. Si toglie le scarpe. Consegna la prima a una persona e la seconda a un'altra).*

*Ortiche in abbondanza! Ortiche in abbondanza!*

*(Mentre dice questa frase chiede alle persone di lanciarsi le sue scarpe. Scoppia a ridere. Torna seria. Si rimette le scarpe)*

*Sunchi!*

*Sono di piume d'airone, di zampe d'elefante, di bocca di rosa, di gambe di garofano, di lingua di gatto.*

*Noi animali della radura tolleriamo la solitudine e fingiamo che ci piaccia.*

*C'ede? c'ede vistu?*

*Avete visto quell'ombra? Impalpabile. Vive una vita riflessa dagli altri ma sopravvive anche nel nulla. Dispera con indifferenza, osserva con distacco il dolore, così.*

*Nessuna scelta per chi aspetta. Se guardate con attenzione lo vedete anche voi il fiume, il suo perpetuo scorrere naturale verso il mare. Sé passé... sé passé. Senza volontà. La vita ti attraversa e si adatta allo scorrere delle cose. Non fa più di questo. C'è.*

*Sunchi. E ti? Te stè lì?*

*Sfida il mondo con la sua lentezza che pulsa di un cuore battagliero. E cammina.*

*Anèmu?*

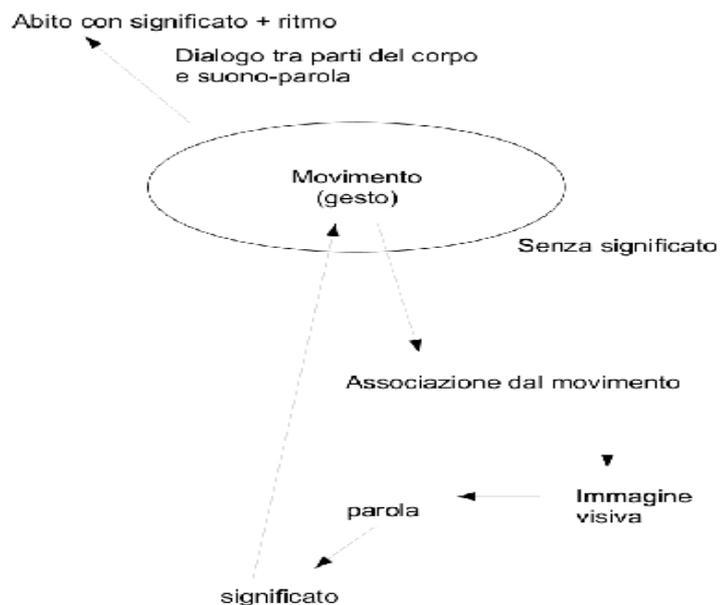
*Guardiamo il mondo, apriamo gli occhi su quello che c'è.*

*Dove stai andando?*

*Rane fritte.*

*C'ede? C'ede vistu? Sé passé, sé passé. Lessé la tràs. Tierra! Anèmu ? U Signur ! Millo ! Lampuuu ! Ortiche in abbondanza. E Ti? Te stè lì? Mi? Mi sunchi!*

Traduco in uno schema il processo che ho sperimentato in prima persona nella nascita e trasformazione del personaggio.



In Fig.10 l'insieme di abiti e testo scelti e definiti sono integrati e connessi in una coreografia d'azione, variabile per ordine di sequenza e ripetizione ritmica.

### Abito collettivo

Prendono corpo nuove suggestioni su Otonda, offerte dalle compagne di gruppo, per i personaggi che agiscono in scena e si connettono alla mia storia.

Mia zia Letizia. Case bianche. Donne senza marito. Riso del matrimonio. Rispettata. Recita il rosario. Le comari. Vedova che ha ricordi e racconti.

Manifesta poco le tante cose che ha dentro. Prende spunto da quello che accade, per parlare di sé. Risponde alle domande. Non è triste. Non si capisce quando parla.

Vive su un'isola. Ha viaggiato molto. Le radici sono la terra, il riso, la sua storia, la madre. Ha escluso il suo uomo, perchè senza volontà.

È carica di storie. Ha una sua saggezza. Si fa emozionare dalle cose che vive e si fa avvicinare.

C'è una processione. Fa cose fuori luogo per il contesto, spiazzando le persone, che non interagiscono con lei, non sapendo come prenderla. L'incognita crea disorientamento. A tratti rifiorisce in modo non comprensibile. È come fuori dal tempo di ora. Parla un esperanto, dove si rende evidente un paradosso tra quello che dice e quello che fa. È comica a intermittenza.

Le cose le rimbalzano addosso. Arriva un momento in cui deve rivelare la sua verità.

## Otonda diventa Teresa

Per Otonda non c'è equilibrio finchè si cambia. Non c'è equilibrio nell'immobilità. Si cammina sul confine, credendo di aver perso tutto. Non è stata una fuga, ma nemmeno una scelta.

*Mi sono solo persa. Le certezze sono un'arma.*

Teresa dice:

*Non è paura. Cosa ci vuole a togliersi le scarpe?*

*Il grano è troppo pieno.*

*Ci facciamo le unghie. Metto via i piedi.*

*Labasrittas.*

*Mi è sembrato di sentire il mare.*

*Non porto mai gli occhiali sull'ombrello.*

*Ridere di testa.*

*Li vagnuni bòrlen giò.*

*Cheschì le mia bù.*

*Orticagogò. Rane fritte. Anemu?*

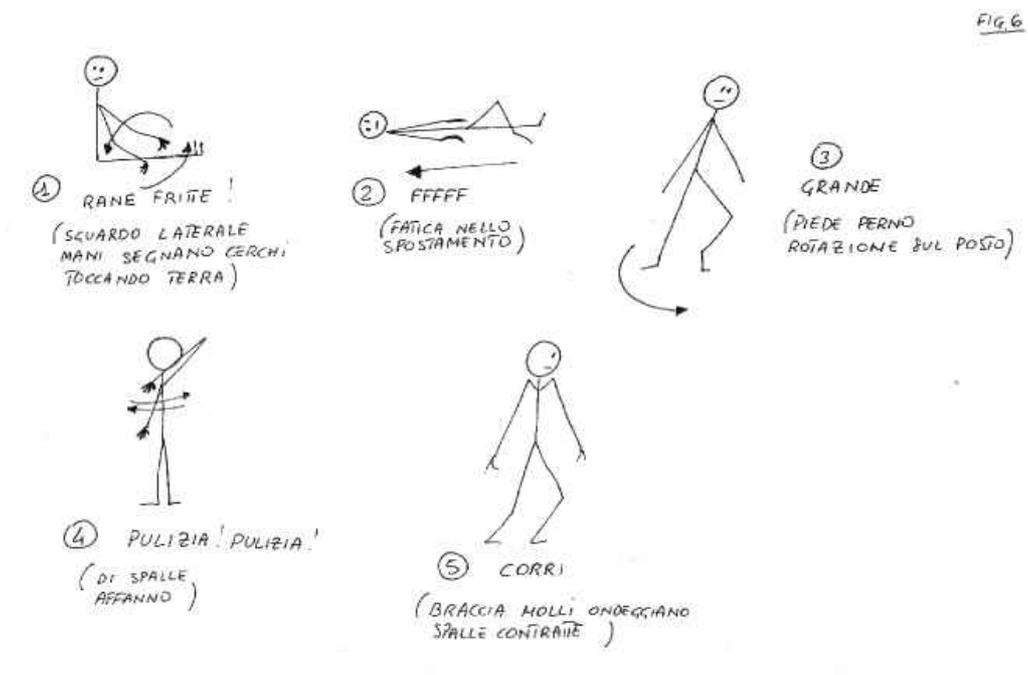
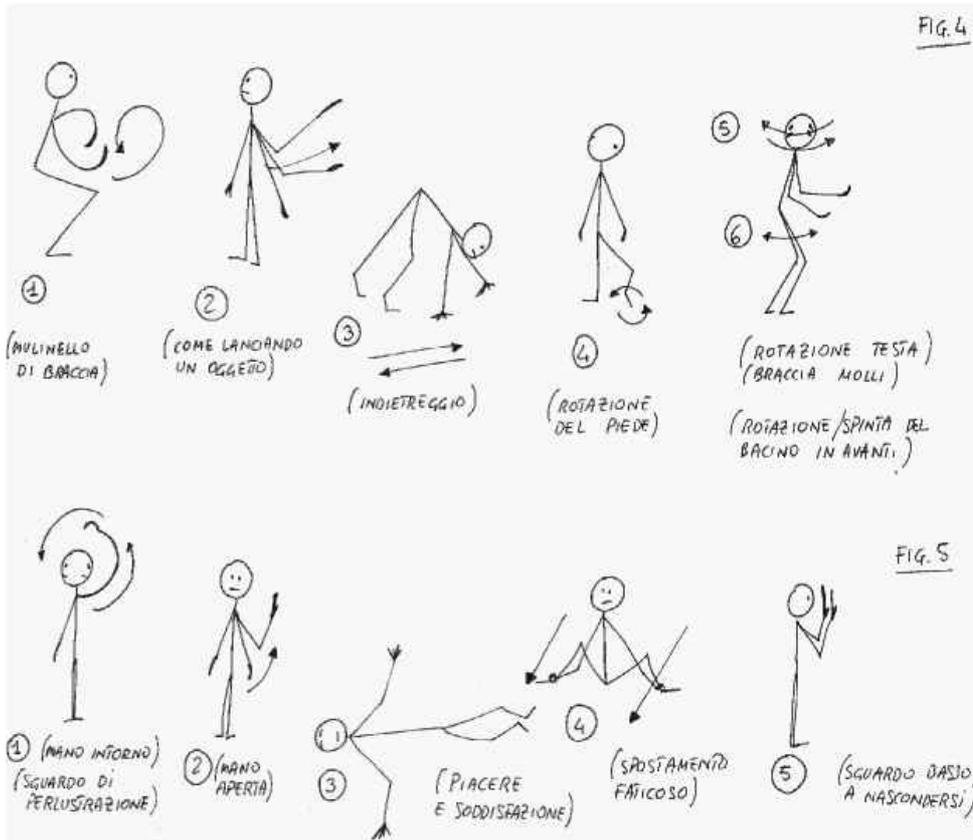
### Improvvisazione collettiva

Si scoprono dei minidialoghi. Ognuno è scena con il proprio testo-abito. Le interazioni casuali e gli incastri di relazioni, che si verificano nella fase di improvvisazione, si consolidano nella ripetizione. La difficoltà di cogliere questi momenti rischia di far perdere relazioni possibili e dunque possibilità di evoluzione, esplorazione, approfondimento della propria storia, possibile solo attraverso la relazione, l'azione dinamica di ruolo e controruolo.

Otonda è colei che ha vissuto mille avventure, che porta sul suo corpo, ma non ne parla mai. Teresa è la donna del dopo, dopo la tempesta, dopo il cambiamento. Il suo segreto è il suo vero nome. Teresa parla solo al presente. Il passato non esiste, lo racconta con i gesti. Le due persone convivono, ma comunicano in modo diverso. Il passato vive nel corpo, il presente nelle parole.

La storia di Teresa è raccontata fin qui. Del futuro non si sa niente.





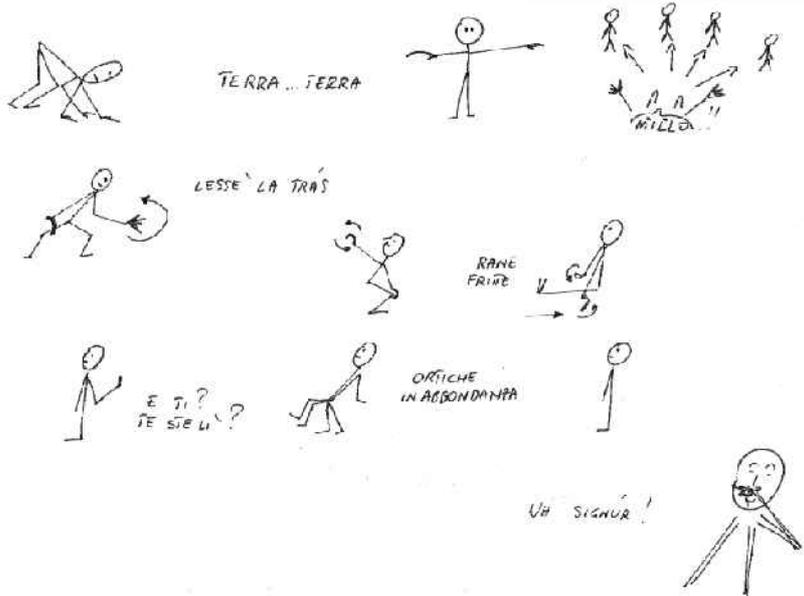
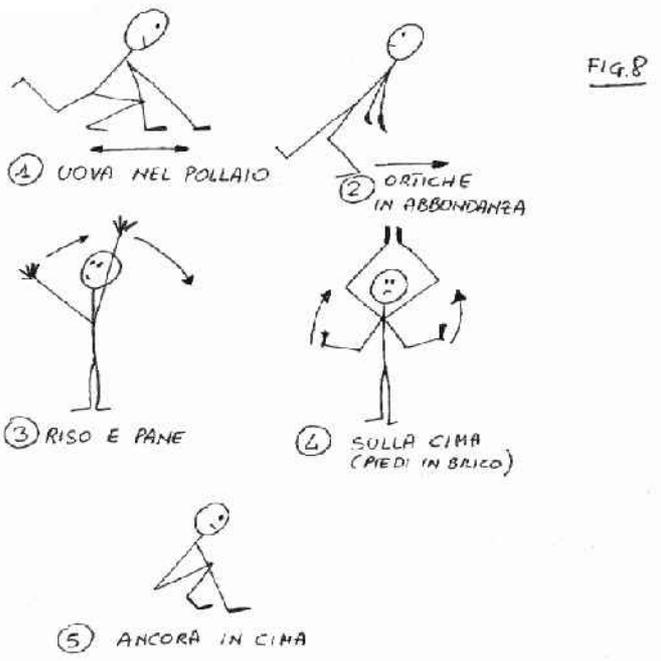
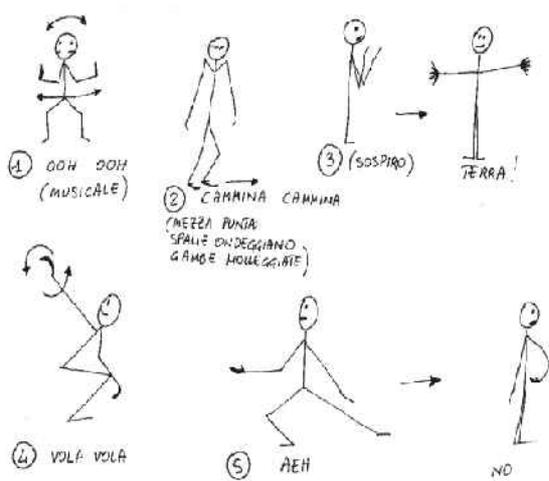
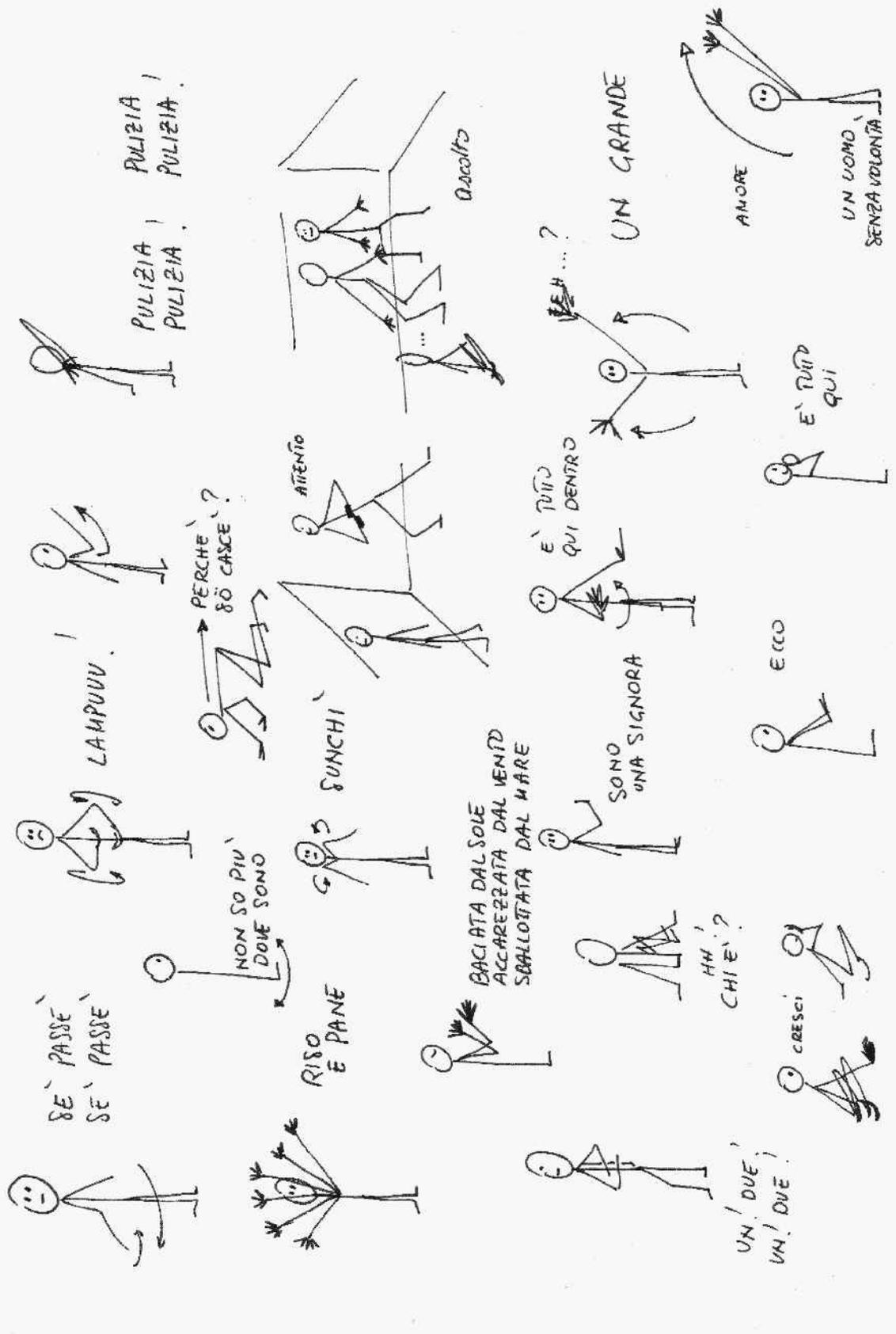


FIG. 9

FIG. 10



## Conclusioni

*... una parola tira l'altra, un primo incontro ne tira un secondo e un terzo, in quattro e quattr'otto ti ritroverai a raccontare la tua vita a uno sconosciuto, hai già vissuto abbastanza per aver imparato che con gli sconosciuti e gli estranei la massima cautela è sempre poca quando si tratta di questioni personali, e, se vuoi che te lo dica, non riesco a immaginare niente di più personale, niente di più intimo del ginepraio in cui sembri sul punto di ficcarti, E' difficile considerare estranea una persona che è uguale a me, Lascia che continui a essere quello che è stato fino a ora, uno sconosciuto, Sì, ma estraneo non potrà mai esserlo, Estranei siamo tutti, perfino noi che ci troviamo qui..*

*Josè Saramago*

Per portare una chiusura significativa e completa, di ciò che qui è presentato in forma frammentaria e a volte sommaria, credo mi occorreranno ancora molti anni di ricerca ed esperienza. Avanzero, ad ogni modo, alcune considerazioni.

Molte discipline si sono prodigate nella ricerca di un metodo che comprenda la dimensione corporea insieme alla componente emozionale e biografica della persona. Lo psicodramma nella sua radice essenziale si offre, per come ho potuto conoscerlo finora, come uno strumento di lavoro *di* gruppo o con la persona, singolarmente o *in* gruppo, fortemente centrato sull'azione e dunque sul mondo esperienziale e vitale dell'individuo. Nell'esserci, del qui e ora emozionale del percorso di conoscenza di sé, il corpo è il tramite comunicativo con il mondo nelle due direzioni dello scambio individuo-ambiente (ambiente come persone, eventi, immagini e tutto ciò che sta fuori di sé). Nel corpo le emozioni vivono e comunicano a livello intrapsichico con la parte cognitivo-consapevole di ognuno, che le si voglia ascoltare o no, che le si nomini o no, che siano accettabili, piacevoli, sgradite, travolgenti, sottili, incasellate in un quadro rigido e inamovibile.

È con le emozioni che noi lavoriamo e a partire dalla loro '*forma*' penso abbia senso entrare in contatto con la storia di ogni persona, con cui si lavora come professionisti. La forma che le emozioni prendono può richiedere tempi infiniti di attenzione o balzare sotto i riflettori ad un primo sguardo. Questa forma ha una precisa esistenza nel corpo di ognuno di noi, assolutamente singolare e preziosa.

Da lì vorrei partire nel viaggio della conoscenza. Da quella pillola di vita, precisa forma nascosta che non sa di essere in un posto segreto e protetto, spesso al centro, a volte nelle periferie. Quel particolare mi attrae, un labbro contratto visibile solo ad uno sguardo attento, guance tese e rigide che sembrano un sorriso, braccia grosse e pesanti che si sentono leggere, un mal di testa che blocca tutti i pensieri, la pancia che si svuota nel male del vuoto, dita sempre tese ad ascoltare gli occhi, una figura umana senza pancia, testa e gambe senza busto, che al solo sguardo mi pareva di vedere...

Si può raccontare una storia mettendo una lente sul neo.

## *Ringraziamenti*

*Per la fatica nel sostenermi, ringrazio tutti coloro che in questi quattro anni mi hanno sentito gioire, imprecare, lamentarmi, sbuffare, perdere l'entusiasmo e travolgere di parole e passione per le esperienze vissute, i dubbi, la fatica e la ricerca di risposte, da che è stato un continuo interrogarsi.*

*Ringrazio i miei genitori per avermi sostenuta, anche concretamente, dove non arrivava l'umano limite di una precarietà esistenziale e soprattutto sociale.*

*Ringrazio i miei compagni di gruppo, di tutti i gruppi, che hanno sopportato la mia inesauribile insistenza nel porre questioni e fare domande.*

*Ringrazio tutte le persone che grazie alla disponibilità a farsi condurre da me nelle esplorazioni dell'anima, mi hanno permesso di imparare, sbagliare, affinare l'ascolto, accrescere la fiducia nell'essere umano e fidarmi di ciò che è naturale e di ciò che può diventare spontaneo.*

*Ringrazio tutti coloro che mi hanno dedicato tempo ed energie per insegnarmi quello che sapevano.*

*Ringrazio chi ha sostenuto la mia curiosità per l'animale uomo e mi ha accompagnata con fiducia e forza.*

## Bibliografia

- Lo psicodramma, Anne Ancelin Shutzenberger, Di Renzo Editore, 2008
- Il corpo e il gruppo, Anne Ancelin Schutzenberger, Astrolabio, 1978
- Lo Psicodramma analitico del bambino e dell'adolescente, Didier Anzieu, Astrolabio, 1979
- Manuale di psicodramma, Il teatro come terapia, J.L.Moreno, Astrolabio, 1985
- Gli spazi dello psicodramma, J.L.Moreno e Zerka Toeman, Di Renzo Editore, 1995
- Rappresentare la vita, Grete-Anna Leutz, Borla, 1999
- Contemporary Psychodrama, New approaches to theory and technique, José Fonseca, Brunner-Routledge, 2004
- Lo psicodramma dei bambini, I metodi d'azione in età evolutiva, Luigi Dotti, Francoangeli, 2002
- Pragmatica della comunicazione umana, P.Watzlawick, J,H.Beavin, D.D.Jackson, Astrolabio, 1971
- Body Process, Il lavoro con il corpo in psicoterapia, James I. Kepner, Francoangeli, 1993
- Danzaterapia e psicologia del profondo. L'uso psicoterapeutico del movimento espressivo e rituale, Joan Chodorow, Ed Red 2004
- Storie di vita in scena, Il teatro di improvvisazione al servizio del singolo, del gruppo, della comunità, Luigi Dotti, Ed. Ananke, 2006
- Esperienze di base e sviluppo del sé, L'Evolutiva nella Psicoterapia funzionale, Luciano Rispoli, Francoangeli, 2004
- Bioenergetica, Alexander Lowen, Feltrinelli, 1983
- Il tradimento del corpo, La coscienza del proprio 'io' nel rapporto tra corpo e mente, Alexander Lowen, Edizioni Mediterranee, 1997
- Vivere nel proprio corpo, Jacques Dropsy, Ottaviano ed., 1981
- Gli involucri psichici, Didier Anzieu e al., Dunod, 1997
- Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo, Irvin D. Yalom, Bollati Boringhieri, 1974
- Storie e luoghi del gruppo, Silvia Corbella, Raffaello Cortina, 2003
- La psicoterapia del corpo, Le nuove frontiere tra corpo e mente, David Boadella-Jerome Liss, Astrolabio, 1986
- Tatto e linguaggio, Marco Mazzeo, Editori Riuniti, 2003
- Psiche e techne. L'uomo nell'età della tecnica, Umberto Galimberti, Feltrinelli, 1999
- Il teatro come terapia, Walter Orioli, Macro ed., 2001
- La volontà di potenza, Friedrich Wilhelm Nietzsche, Tascabili Newton, 1993
- Nodi, R.D.Laing, Einaudi, 1974
- L'uomo duplicato, José Saramago, Einaudi, 2003
- Dice lo zen, Tsai Chih Chung, Feltrinelli, 1999