



CENTRO DE PSICODRAMA Y SOCIODRAMA
Zerka T. Moreno

Centro di Psicodramma e Sociodramma Zerka T. Moreno di Lucca
Via Puccetti, 299 - 55100 S. Concordio
LUCCA

Progetto per un “Pronto Soccorso Psicodrammatico”

La storia è cominciata con i Gruppi di Amorizzazione...

I Gruppi di Amorizzazione sono un modo di stare insieme in un gruppo non chiuso e strutturato, bensì aperto a tutti e quindi anche mutevole di volta in volta e, in questa forma, sono nati a Lucca qualche anno fa, ospitati per la prima volta da Fratel Arturo Paoli nella Casa di Spiritualità “Beato Charles de Foucauld”, poi accolti dalla Parrocchia del Centro storico e infine tornati a S. Martino in Vignale. Da allora, tolta una pausa estiva, si sono ripetuti ogni mese fino a oggi.

Il loro nome s’ispira alle parole del filosofo francese Teilhard de Chardin “amoriser le monde”, traducibili con il neologismo “amorizzare il mondo”. E’ un nome altisonante, ma come tutte le cose che mirano in alto devono lavorare in basso e dentro il nostro cuore per curarlo, migliorando la relazione con se stessi e con il prossimo. Si parte dall’idea di conoscere se stessi e le dinamiche che, anche inconsapevolmente, mettiamo in atto nella relazione con l’altro per prendersene cura. Siamo consapevoli che tanti problemi derivano dalla mancanza di amore e che solo dall’amore possono essere curati. Se veramente vogliamo seguire l’esempio di Gesù, la nostra funzione è unicamente quella di tentare di portare amore nel mondo, accogliere l’amore di Dio e portarlo ai nostri fratelli, nelle cose che facciamo o pensiamo, nelle relazioni, ovunque possiamo, nel mondo, attuare dinamiche d’amore.

Le persone che, percorrendo un cammino di ricerca personale, si sono avvicinate a questi gruppi hanno in comune il bisogno di approfondire la conoscenza di se stessi per migliorare la relazione con l’altro e sono consapevoli che la dimensione spirituale debba essere curata al pari di quella psicologica e materiale.

Che cosa si fa nei Gruppi di Amorizzazione?

Utilizziamo il metodo dello Psicosociodramma e, attraverso l’attualizzazione della Parola, approfondiamo la conoscenza di sé per promuovere la crescita personale e spirituale. Per lavorare bene su un tema determinato iniziamo con una Lettura o una Parabola del Vangelo, di solito ci concediamo un breve momento per scambiarci opinioni, poi iniziamo la drammatizzazione, cioè la messa in scena di ciò che emerge da dentro. Un momento importante del lavoro è la condivisione, che non è interpretazione di quello che è successo, ma dire di sé. Ciascuno dice solo di sé, non commenta né giudica o interpreta l’altro. Questo è molto positivo perché si sperimenta un modo

diverso di stare insieme, di andare verso l'altro, di comprendere ed entrare nel conflitto per curare, accogliere, amare. Ecco, nei gruppi facciamo questo "esercizio", consapevoli che l'unica vera cura è l'amore, guardiamo l'altro, le nostre cellule in azione compiono un movimento profondo e modificano qualcosa dentro di noi, nei nostri ruoli, nelle nostre relazioni e in definitiva nella nostra vita. In questo cammino entusiasmante ma difficile, al tempo stesso costellato di ostacoli e di piccoli traguardi che ci riempiono di gioia, capita di condividere le esperienze di vita, sentire nella propria carne le emozioni, spesso dolorose, dell'altro e viceversa.

Cos'è lo Psicosociodramma?

Lo psicosociodramma è un metodo creato nel secolo scorso dal dott. Jacob Levi Moreno, sviluppato e trasmesso insieme a sua moglie Zerka Toeman Moreno in circa cento anni si è diffuso in tutto il mondo.

Il suo nome deriva da DRAMMA, dal greco "δρᾶμα, [drama]" che indica "azione" e PSICHE, dal greco di ψυχή, [psyche] che indica "anima". PSICODRAMMA significa mettere in azione o in scena l'anima. L'aggiunta di SOCIO indica che si possono trattare temi non solo sotto l'aspetto individuale, ma anche sociale.

Lo psicosociodramma, oltre ad essere una forma di cura è anche un percorso di ricerca interiore e di evoluzione personale, che utilizza la forza espressiva del teatro e l'energia di un gruppo. Si basa sulla relazione interpersonale e sul suo potenziale terapeutico e si pone come obiettivo la comprensione e l'elaborazione dei conflitti. Ma non si tratta di una comprensione mentale, il lavoro è fatto in buona parte dal corpo. Attraverso la messa in scena dei contenuti intrapsichici, consente di esprimere il proprio mondo interno soprattutto con il corpo, non solo verbalmente, e di comprenderli, rivivendoli emotivamente con la forza della realtà.

I contenuti emozionali sono rappresentati come su un palcoscenico e in quel momento i partecipanti possono vivere in prima persona un'esperienza evolutiva, avendo la possibilità di affrontare, comprendere e soprattutto risolvere, cambiandolo, qualche aspetto dolente della propria storia. E' importante la riparazione di una situazione dolorosa o che genera disagio, reintegra un aspetto positivo mancante, che viceversa, mantiene il dolore o il conflitto. Nella vita non tutto può essere felice, ma una situazione che genera colpa, o rabbia, o dolore, al momento della drammatizzazione può essere cambiata. Si rivive l'evento ed è un po' come riscrivere la scena come avremmo voluto che fosse e questo genera consapevolezza. Poiché le cellule dell'organismo conservano una memoria, nel ripetere l'evento quelle stesse cellule, non distinguendo la realtà dalla rappresentazione, sostituiscono la vecchia memoria con una meno dolorosa.

Non è mai un'interpretazione del direttore, è sempre la verità della memoria cellulare di chi sta lavorando, cioè del protagonista. Ad esempio, se è mancato un abbraccio, riceverlo fa una differenza enorme. Se si lavora sulla morte di una persona cara, quello che rimane può essere un senso di colpa, allora si deve entrare in quella sensazione per rendersi conto delle cose che erano lì, finire quello che era rimasto sospeso, aggiungere quello che mancava. Solo il protagonista sa che cosa ci voleva, qualunque interpretazione sarebbe deleteria.

Ognuno diventa persona che plasma la sua stessa materia con l'aiuto degli altri del gruppo. Il coinvolgimento del gruppo avviene perché qualcosa tocca la personale esperienza dei partecipanti.

Per questo può anche essere definito Teatro reciproco o Teatro della vita.

Il metodo si basa, quindi, sulla rappresentazione, ma non è una rappresentazione estetica, bensì che entra nella propria vita, presente, passata e futura.

La tecnica fondamentale è mettersi nei panni degli altri, scambiare il ruolo. Proprio come diceva Moreno: “Prenderò i tuoi occhi, li metterò al posto dei miei, ti guarderò con i tuoi occhi, mi guarderai con i miei.” Quando si entra nel ruolo dell’altro, o si guarda una situazione con gli occhi di un altro, vediamo in modo diverso, riusciamo a comprendere le sue ragioni. Magari ci scontriamo, ma facendo l’inversione di ruolo, abbiamo una prospettiva completamente diversa.

Perché un “Pronto Soccorso Psicodrammatico”?

Nel corso di questi anni ci siamo resi conto che nella comunità c’è un grandissimo bisogno di essere ascoltati, di avere attenzione. Tante volte ci troviamo a “curare” ferite che sono lì da anni e allora ci siamo detti, ma perché aspettare anni e anni, non potremmo cercare di aiutare subito chi ha bisogno ora, anziché lasciare che le situazioni si incancreniscono? L’idea di un luogo dove le persone potessero approdare in caso di bisogno e trovare qualcuno disponibile a farsene carico era già di Jerka T. Moreno, lei lo aveva chiamato “Pronto Soccorso Psicodrammatico”. Così abbiamo pensato di raccogliere questa sua idea e tentare di realizzarla a Lucca nei locali di S. Leonardo della Parrocchia del Centro storico che diventerebbe una sorta di Casa dell’incontro. Per il momento non abbiamo la forza di presenziare quanto sarebbe necessario, per cui potremmo provare con un incontro al mese, insieme potremmo verificare quale momento potrebbe essere il più indicato per tutti. Gli incontri mensili di psicosociodramma sarebbero gratuiti e aperti a tutti.

Obiettivi del “Pronto Soccorso Psicodrammatico”?

Con questo progetto ci proponiamo di fornire alla comunità uno strumento di crescita personale, di socializzazione per favorire la prevenzione del disagio in tutte le sue forme.

Il metodo psicodrammatico, considerando gli individui agenti terapeutici gli uni per gli altri, sviluppa la solidarietà e migliora la qualità delle relazioni, favorisce il benessere e l’autoconsapevolezza, il prendersi cura della sfera emozionale, spirituale e psicofisica.

Il primo incontro

Vorremmo far coincidere il primo incontro del “Pronto Soccorso Psicodrammatico” con la chiusura dell’Anno Giubilare, che ha interrogato tutti noi sul tema della Misericordia. Ci sembra che questo impegno ad andare incontro alle esigenze di chi ha bisogno di aiuto possa essere considerato il nostro tentativo di risposta.

Proponiamo di incontrarci presso i locali parrocchiali di S. Leonardo domenica 27 novembre dalle ore 16 alle ore 19, poi individueremo insieme le date successive.

Durante il primo incontro tenteremo di fare un bilancio psicodrammatico dell’anno Giubilare e presenteremo alla comunità il nostro progetto.

Ringraziamo per l’attenzione e per la disponibilità.

Luisa Gianni

“Centro di Psicodramma e Sociodramma Zerka T. Moreno di Lucca”

Via Puccetti, 299 - S. Concordio - Lucca

Phone +39 0583584831 Mobile +39 3287651420

[*luisagianni@tiscali.it*](mailto:luisagianni@tiscali.it)

<http://www.centrozerkamorenolucca.wordpress.com>

<http://www.centrozerkamoreno.net>

fb Centro Zerka Moreno Lucca