

## **EXISTENTIAL ANALYTICAL PSYCHODRAMA**

Conduttore: Dr. Massimo Crescimbene  
Eunomos, Centro di Psicoterapia Analitico Esistenziale e Psicodramma

Lo psicodramma analitico esistenziale è basato sulla tecnica dello psicodramma classico ideata da Jacob Levi Moreno all'inizio del 1900.

Questo tipo di metodologia, sviluppata dal dr. Giancarlo Ceccarelli, direttore del Centro Eunomos di Roma, propone accanto all'approccio analitico la dimensione antropologica esistenziale.

L'approccio analitico è volto all'esplorazione dell'inconscio, la dimensione antropologica esistenziale esplora le capacità della persona, la creatività, la scelta, la decisione di sviluppare pienamente il proprio progetto esistenziale. La dimensione antropologica esistenziale ha i suoi riferimenti teorici nella sophia-analisi del prof. Antonio Mercurio.

Nel workshop di psicodramma analitico esistenziale noi applicheremo alcuni principi di Sophia-Analisi:

*L'lo psichico*: la dimensione psichica della persona e le funzioni connesse con questa dimensione

*Il Sè*: la dimensione che ci guida nel nostro progetto personale e che contiene le energie positive per portarlo avanti nella nostra vita

*L'lo Persone*: che comprende quelle funzioni che noi crediamo appartengano ad ogni essere umano, come la libertà, la scelta, la creatività, le capacità trasformatrice. L'identità che crediamo unica e irripetibile in ogni persona.

Dopo l'introduzione il conduttore invita i partecipanti a presentarsi comunicando al gruppo il proprio nome, paese di provenienza, attività professionale, e altre informazioni personali.

Si passa quindi alla fase delle libere associazioni e alla produzione di immagini.

Peter (Germania): Il dirigibile (è andato via per impegni)

Wanda (Italia): Un castello con due entrate una a destra e una a sinistra 11

Emanuele (Italia): Animali in una zattera alla deriva 8

Anna (Italia): Un uccellino che vola 8

Daniele (Italia): Un cervo che attraversa correndo un prato 10

Giovanna (Svizzera): Un mare calmo 7

Zelda (Sud Africa): Una caverna scura 11

Erich (Germania): Un buco nero 7

Cristopher (Sud Africa): Un cannibale nella foresta 11

Fabio (Italia): Primo pomeriggio 6

Machtild (Russia): Una casa piccola nel bosco oscuro 7

Bernard (Germania): Un vagone del treno pieno di gente 9

Antonella (Italia): Una bellissima spiaggia tropicale 4

Michelle (USA): L'acqua che scorre in un fiume 15

Eva (Austria): Un leone in una gabbia 5

Maria (Germania): Ballare 6

Vera (Russia): Una caverna nella montagna 3

Bruno (Italia): Un bruco 7

Giovanna (Svizzera): Una roccia 6  
Nicol (Austria): Una spiaggia 5  
Zelda (Sud Africa): Una grande cascata 11  
Daniele (Italia): Una civetta 6  
Antra (Lettonia): Fuochi d'artificio 2  
Gist (Francia): Una nuvola viola 6  
Emanuele (Italia): Alta montagna 9  
Wanda (Italia): Un giglio nel deserto 8

Il gruppo sceglie: L'acqua che scorre in un fiume (Michelle).  
Michelle invita a giocare: Zelda, Christopher, Anna.

Personaggi:

Michelle: un albero

Zelda: un cervo

Christopher: una volpe

Anna: un uccellino

La scena è ambientata in un bosco vicino alla riva di un fiume.

L'albero è al centro della scena, in piedi, immobile (quasi disorientato, si guarda attorno non sapendo bene cosa fare). L'uccellino svolazza intorno all'albero e gira con disinvoltura, in piedi con le ginocchia leggermente piegate. Il cervo e la volpe giocano ad inseguirsi, e a nascondersi. Si muovono con agilità ed una certa disinvoltura. Sono entrambi accovacciati e si muovono correndo. Il cervo ha le mani sulla testa a mo' di corna. Questa scena va avanti per un po' senza che nulla accada.

Interruzione da parte del conduttore

E richiesta al Sé di esprimere che cosa sta' accadendo nella scena e se possono dare dei consigli ai personaggi.

(Bruno): La volpe dovrebbe essere più aggressiva se vuole riuscire a prendere e a mangiarsi il cervo.

(Emanuele): Mi sembrano stupidi, girano a vuoto.

Non hanno un obiettivo, uno scopo. L'azione non è finalizzata a niente.

L'albero è troppo immobile.

Non c'è una interazione tra i personaggi, non c'è desiderio di incontro.

L'uccellino, non è un uccellino, non ha timore è troppo fiducioso e si affida alla natura circostante senza preoccuparsi dei pericoli.

L'azione riprende.

L'albero è sempre al centro della scena. L'uccellino è più vicino all'albero e cerca protezione. Il suo volare è più da uccellino, da possibile preda che da predatore. Si appoggia ai rami dell'albero. La volpe più decisamente dà la caccia al cervo. La volpe prova anche a catturare l'uccellino che però vola via. Allora la volpe si concentra sul cervo e lo braccia fino a che non riesce a raggiungerlo e a catturarlo, lo ferisce. (In questo preciso momento scoppia all'esterno un temporale e un tuono fa sobbalzare i personaggi ed in particolare il cervo). Il cervo ferito ad un fianco si trascina per la stanza. La volpe lo raggiunge nuovamente e lo mangia.

Il conduttore ferma la scena.

Propone uno scambio di ruoli

Il cervo diventa l'albero (Zelda)

L'albero diventa il cervo (Michelle)

L'uccellino diventa la volpe (Anna)

La volpe diventa l'uccellino (Christopher)

La scena riprende.

L'albero non è più al centro della scena ma da un lato verso la parte del conduttore. La parte del tronco è immobile, ma i rami dell'albero si muovono e ondeggiavano come mosse dal vento. L'uccellino (Christopher) si nasconde dietro l'albero quando la volpe gli si avvicinava, si avvicina agli altri personaggi per poi allontanarsi è molto giocherellone ma attento. La volpe allontana tutti gli altri

personaggi e tocca l'albero come per arrampicarvisi, poi si accovaccia per terra (in posizione fetale) sotto l'albero e si addormenta. Il cervo dopo un primo momento di disorientamento decide di andare a stuzzicare la volpe gli si avvicina e la tocca su una spalla. La volpe si sveglia e il cervo scappa. La volpe nuovamente si addormenta sotto l'albero. L'uccellino dopo qualche tentativo con attenzione si avvicina all'albero con la volpe addormentata e si posa sui suoi rami più alti.

La scena viene fermata.

Commenti alle scene.

L'albero fatto da Zelda, ondeggiava troppo e sembrava perdere un po' della sua stabilità. La volpe dopo l'interruzione è riuscita a ferire il cervo ma non se lo è mangiato. Cosa può rappresentare l'albero nella scena? (conduttore) L'albero può rappresentare la madre terra. Lo scopo dei personaggi non era tanto quello di aggredire l'altro quanto quello di conquistare un posto sicuro vicino all'albero. L'albero nella seconda scena rappresenta molto di più la protezione che nella prima scena.

(Bruno) E' difficile essere una volpe, trovare il coraggio di essere una volpe. Forse è difficile tirare fuori l'aggressività. Erich, dice che la cosa che lo ha colpito di più del gioco era l'acqua che scorreva nel fiume e che andava incontro ad una morte, una perdita di identità, scomparendo in un fiume più grande.

Zelda. Come cervo all'inizio giocavo era divertente. Poi dopo l'interruzione la volpe mi ha ferito ad un fianco ed io non potevo più alzarmi e correre. Perdevo sangue, ero ferita. Come albero mi sono sentita molto radicata in terra ma la parte sopra era in movimento e mi piaceva (vedevo il movimento degli alberi fuori dalla stanza e mi sentivo un albero mossa dal vento).

Christopher: All'inizio come volpe giocavo. Era molto faticoso essere una volpe, mi dovevo guadagnare da vivere, mi dovevo procurare da mangiare. Poi dopo l'interruzione sono riuscito a prendere il cervo l'ho ferito e poi l'ho mangiato e soddisfatto mi sono allontanato. Mi sono leccato i baffi. (Condu. Come il tuo titolo un cannibale nella foresta). Come uccellino la vita era bella non mi dovevo preoccupare di niente, mi sentivo libero, la volpe con un po' di attenzione non poteva prendermi. Infatti quando ho deciso di fermarmi sui rami dell'albero l'ho fatto tranquillamente anche se sotto l'albero c'era la volpe.

Anna: Come uccellino sono riuscita a fare il cambiamento e sono stata più attenta dopo i consigli del sé. Come volpe avrei voluto incontrare gli altri personaggi e per questo mi sono addormentata sotto l'albero per far capire agli altri che non avevano nulla da temere, che non volevo fargli del male. (Cond: Per questo hai fatto un acting out toccando l'albero? Cercavi un incontro un contatto?) Si commuove. Ma la volpe addormentata sotto l'albero cerca un incontro?

Michelle: Come albero mi sentivo impacciata, non sapevo cosa fare. Dopo l'interruzione del Sé è andata un po' meglio, mi sono sentita più nel personaggio, ho sentito più libertà nel personaggio, anche se non riuscivo a muovermi ero sempre immobile. Come cervo mi è mancata la volpe. Questa volpe che si addormenta e non fa niente non la potevo proprio sopportare. Quindi la stuzzicavo come fa un piccolo quando un grande dorme, perché mi sentivo che potevo correre più veloce della volpe e che non sarebbe riuscita a prendermi. Cond: Come mai il tuo cervo decide di andare a stuzzicare la volpe che dorme? Mi dava fastidio, era un scena che non potevo vedere. Cond: Forse come una scena di un fratello o di una sorella più piccola che dorme nel letto accanto alla madre?

Restituzione da parte del conduttore.

A Zelda. Nei tuoi personaggi sei passata da un mondo infantile, dove soprattutto nella prima parte hai giocato un cervo spensierato e giocoso ad un mondo adulto dove hai rappresentato un elemento di protezione materno, l'albero. Per fare questo passaggio hai dovuto attraversare la morte del tuo mondo infantile e morire alla tua identità di cervo.

A Christopher: Quando hai giocato la volpe hai dovuto affrontare la difficoltà di esprimere la tua aggressività. Il passaggio lo hai fatto quando sei riuscito ad agire la tua aggressività nei confronti del cervo e a mangiarlo, come nella tua immagine "un cannibale nella foresta". Questo ti ha consentito di giocare il personaggio dell'uccellino con libertà, spensieratezza e leggerezza.

Ad Anna: Come uccellino hai dovuto affrontare un passaggio per conquistare una leggerezza ed un senso di infanzia che all'inizio non avevi. All'inizio il tuo uccellino era pesante, ingombrante, era più un uccellaccio che un uccellino. Già alla fine della prima scena hai potuto appoggiarti con leggerezza ai rami dell'albero. Nel personaggio della volpe hai conquistato il tuo posto accanto alla madre-albero. C'era però una ricerca di un incontro che non è avvenuto anche se ne hai iniziato a sentire il desiderio. Ma forse, devi fare qualcosa di più per poter incontrare.

A Michelle: Nel primo personaggio come albero eri immobile e incapace di dare protezione. Hai giocato un ruolo materno nel quale non riuscivi a sentirti. Dopo l'interruzione il tuo albero ha fatto una trasformazione ed riuscito ad accogliere l'uccellino, ad essere più mobile e a suo agio nel ruolo. Quando hai giocato il ruolo del cervo avresti desiderato di essere al posto della volpe sotto l'albero e di avere una competizione con la volpe per la conquista di un posto accanto alla madre-albero. Hai potuto vivere una parte infantile giocando a stuzzicare la volpe come si fa con una sorella o un fratello più piccolo o più grande che ci prende il posto. Hai messo a fuoco il tuo desiderio di contatto con la madre-albero.

Si passa alla rappresentazione di un'altra scena.

Wanda (Italia): Un castello con due entrate una a destra e una a sinistra (Ho scelto questa rispetto alle altre 2 con 11 preferenze perché quella di Christopher il cannibale nella foresta, Christopher l'aveva già giocata con la volpe, e quella di Zelda lo stesso facendo l'albero aveva già giocato la cascata)

Wanda chiama Fabio, Gris e Bernard. Assegna a Fabio il personaggio di un Re, a Bernard quello di un Servitore e a Gris quello della Regina e a lei quello della giovane Amante del Re. Chiedo di cambiare i personaggi con dei personaggi meno attinenti alla realtà non umani.

Personaggi:

Wanda: Una palla

Fabio: Un trono

Gris: Una rosa

Bernard: una bottiglia piena di vino.

La scena è ambientata nella stanza delle decisioni di un grande castello. E' una stanza lunga, in fondo c'è il trono, c'è un grande tavolo sul quale è appoggiata la bottiglia di vino.

Il trono (Fabio) è ad un lato della scena seduto per terra con le braccia in avanti, fiero ed orgoglioso di se stesso. La rosa (Gris) è accanto al trono alla sua destra, in piedi e si muove flessuosa come se danzasse su se stessa, sul suo lungo stelo. La bottiglia (Bernard) è in piedi di fronte al trono. La palla (Wanda) gira per la stanza rappresentando il suo movimento di rotazione con le mani. La palla inizia prima a girare intorno al trono e alla rosa, poi continua nel suo movimento e si dirige verso la bottiglia. Il movimento della palla è convulso, molto irruento, deciso. La bottiglia viene urtata dalla palla, cade e inizia a versare in terra il suo contenuto. La bottiglia in terra emette un suono come se il vino fuoriuscisse dalla bottiglia o come se stesse morendo (glu, glu). La bottiglia rimane stesa in terra, senza vita, per tutto il resto della scena. La palla si riavvicina al trono e si siede in terra, a contatto con il pavimento in posizione fetale alla sinistra del trono.

Il conduttore ferma la scena e chiede l'intervento del Sé.  
Considerazione del Sé.

Meraviglia per l'immediata morte della bottiglia. Bellezza della rosa. Potere del trono ma anche la sua immobilità. Irruenza della palla.

Il conduttore propone un cambio di ruoli. (in considerazione del poco apporto dato dal Sé). Il criterio scelto è quello di far vivere ai vari personaggi il suo opposto. Il trono (Re) diventa bottiglia di vino (servitore). La rosa (Regina) diventa palla (giovane amante) la palla diventa rosa (Regina).

Il trono diventa la bottiglia (Fabio)

La bottiglia diventa il trono (Bernard)  
La rosa diventa la palla (Gris)  
La palla diventa la rosa (Wanda)

La scena riprende.

Il trono si trova sulla destra in un angolo della stanza. Seduto in terra con le braccia conserte e lo sguardo tra il fiero, severo e l'arrabbiato. La bottiglia è un po' distante dal trono alla sua destra in piedi. La palla in terra rotola su se stessa per tutta la stanza e la rosa seguendo in parte il movimento della palla si muove intorno al trono e alla bottiglia in piedi, facendo tipo una danza orientale (odalisca, seducente). La palla rotolando per terra urta e fa cadere la bottiglia che versa il suo contenuto per terra. La palla seguendo quanto fa la rosa prova a sedurre il trono, si alza in piedi e danza davanti al trono in modo seducente. Il trono reagisce spingendo via (acting out) la palla facendola rotolare lontano per due volte. La bottiglia in terra inizia a rotolare, contemporaneamente la rosa si stende accanto alla bottiglia e rotola con lei seguendo lo stesso movimento, cercando quasi un contatto fisico. La rosa comincia a bere il contenuto della bottiglia (vino) che è stato rovesciato in terra. La palla, respinta dal trono, si unisce alla rosa e beve il contenuto della bottiglia. La rosa invita con un potere seduttivo la bottiglia a rialzarsi. La bottiglia stesa lunga in terra fa un movimento e si mette seduta in terra. La bottiglia rotola fino al lato opposto della scena. Al centro rimangono la rosa e la palla che si avvicinano e si uniscono in terra accovacciandosi come in un abbraccio.

Il conduttore ferma la scena.

Commenti alle scene.

(Bruno) Abbiamo visto uno psicodramma sulla sessualità. La seduzione. La rosa e la palla erano molto seduttive.

(Zelda) La rosa faceva qualcosa che non avrebbe dovuto fare. Si muoveva troppo, mi dava fastidio, non stava al suo posto.

(Giovanna) La rosa era molto seduttiva. Si comportava in modo inopportuno. Faceva qualcosa che non si può fare. Aveva un comportamento scorretto.

Commento del conduttore: Insomma la rosa faceva qualcosa che non si può fare. Nella prima scena c'era una coppia riconosciuta, prestabilita, composta dal trono e dalla rosa. Nella seconda scena, dopo il cambio di ruoli, c'era una maggiore libertà di conquista, corteggiamento. Questo a quanto pare ha dato fastidio al gruppo, soprattutto nella sua componente femminile.

Bernard: nella prima scena come bottiglia quando sono stata urtata dalla palla sono caduta in terra e mi sono rotta versando tutto il contenuto in terra. Sono morta. Ho sentito un senso di malessere e di impotenza. Come trono mi sono sentito forte fiero ma rifiutante, mi dava fastidio tutto il movimento, il casino che c'era intorno a me e che facevano soprattutto la palla e la rosa. Volevo stare da solo, in pace, per conto mio.

Fabio: come trono mi sono sentito pieno di potere, molto potente, ma immobile e freddo. Come bottiglia all'inizio mi sentivo impacciata non sapevo cosa fare. Poi, quando la palla mi ha urtato sono caduta e ho versato il mio contenuto in terra. Allora mi sono sentito rinato, con un senso di leggerezza. Il fatto di aver lasciato andar via il contenuto mi ha liberato e fatto sentire sollevato, meglio.

Gris: Come rosa mi sono sentita bene accanto al trono. Mi sentivo al mio posto e avevo il pieno potere. Come palla mi sono sentita in competizione con la rosa, ero invidiosa di lei. Avrei voluto essere al suo posto. Io ho due figlie femmine e nei confronti di una delle due che mi assomiglia molto fisicamente sono stata, in un recente passato, molto gelosa e invidiosa, in competizione con lei. Ora va meglio.

Wanda: Come palla mi sentivo bambina, stavo giocando. Quando ho urtato la bottiglia non volevo romperla e sono stata piuttosto turbata del fatto che non si sia più rialzata. All'inizio ho provato a prendere il posto della rosa accanto al trono ma non ci sono riuscita. Accanto al trono mi sentivo bene.

Come rosa, mi sentivo una donna adulta, femminile, con un potere femminile. Come mai hai bevuto il contenuto della bottiglia? Mi è venuto spontaneo, e poi non ho bevuto solo io ma anche la palla. Alla fine mi sentivo bene accanto alla palla mi sentivo solidale con lei.

Restituzione del conduttore.

A Bernard: nei due personaggi che hai giocato hai fatto un passaggio dalla morte alla solitudine. Forse ora hai bisogno di stare solo e di viverti un tuo spazio tranquillo in pace. Dopo questo Bernard sembra piuttosto sollevato.

A Fabio: Il troppo potere quando hai giocato il trono ti ha immobilizzato. Troppo potere può rendere impotenti. Nei due personaggi che hai giocato hai fatto un passaggio dal troppo potere ad un potere più adeguato a te stesso. Sei dovuto passare attraverso la morte e lo svuotamento (vino della bottiglia) per poterti sentire più libero e sollevato.

A Gris: Nei tuoi due personaggi hai fatto un passaggio dall'invidia alla solidarietà con il mondo femminile. Come rosa, accanto al trono ti sentivi inattaccabile e potente. Come palla sei dovuta passare attraverso il rifiuto da parte del trono per poi raggiungere una tua serenità accanto ad un'altra donna (la rosa).

A Wanda: Come palla hai giocato una parte bambina. Volevi conquistare il trono ma non ne avevi i mezzi. Hai combinato dei guai, hai rotto la bottiglia, e alla fine ti sei rifugiata accanto a mamma e papà (trono e rosa) come una bambina. Nel personaggio della rosa hai sperimentato il tuo potere femminile di donna, il potere della seduzione, prima con il trono e poi con la bottiglia. Alla fine questo tuo potere lo puoi condividere con un altro personaggio femminile rappresentato dalla palla.

Entrambe le scene terminano con due fermi immagine molto belli.

La prima termina con il trono in un lato della stanza con accanto la rosa (sulla destra) e la palla stesa ai suoi piedi sulla sinistra. Sullo sfondo la bottiglia è stesa in terra.

La seconda termina con il trono sullo sfondo a destra e la bottiglia dalla parte opposta stesa in terra. Questi due elementi maschili incorniciano il centro della scena rappresentato dai due personaggi femminili che si tengono stretti in un abbraccio.

Nella prima scena forse è stato giocato più il potere maschile nei suoi opposti (potenza, impotenza) rappresentati dal trono e dalla bottiglia. Nella seconda scena è stato più rappresentato il potere femminile di conquista e seduzione del maschile e di solidarietà del mondo femminile.

Collegando i due psicodrammi possiamo dire che nel primo abbiamo giocato la ricerca del contatto con la madre, rappresentata dall'albero ad un livello di infanzia. Nel secondo psicodramma abbiamo giocato ad un livello più adulto iniziando ad esplorare il potere maschile (nella prima scena) ed il potere femminile (nella seconda) alla ricerca di un possibile incontro.