

La voce dallo schermo e lo psicodramma on line

Per affrontare il tema delle differenze che l'uso dello strumento informatico introduce nelle pratiche terapeutiche e in particolare nello psicodramma, è necessario fare qualche passo indietro, che ci permetta di cogliere le differenze onde salvaguardarne il senso e l'intenzionalità.

Lo psicodramma analitico individuativo condivide con le forme di ritualità e con altre terapie psicologiche le caratteristiche dei riti di passaggio di cui parla Van Gennep ¹ nel suo libro *I riti di passaggio*.

Tali riti sono detti *liminali*, poiché segnano un limite, una demarcazione. In molte civiltà si trovano riti di passaggio relativi a frontiere e confini materiali che indicano come la persona cambi il suo status nel passare da un paese a un altro; anche l'oltrepassare alcune soglie materiali ha un significato simbolico, associato a riti più o meno complessi.

I riti sanciscono il passaggio da una fase della vita a un'altra: battesimo, matrimonio e funerale erano i tre riti centrali che scandivano l'esistenza nella vita contadina tradizionale e che definiscono una struttura tripartita che ritroviamo in forme disperate.

Oggi tale ripartizione è parzialmente superata (anche se il funerale è un rito che permane ineluttabile, e sappiamo come in tempi di pandemia, la sua assenza sia traumatica) cionondimeno permangono riti a carattere laico, quali il conferimento di riconoscimenti civili, per esempio la proclamazione del laureando come "dottore", titolo che è conferito in base al "potere della legge". In ogni tradizione la ritualità è definita da precisi gesti degli officianti, quali l'aspersione con l'acqua del neonato, che acquistano il loro significato attraverso le formule verbali performative² che sono pronunciate.

Ogni rituale è definito anche da uno *spazio* e da un *tempo* "sacri", – cioè separati dagli spazi consueti e dal fluire abituale del tempo – e da una *struttura* articolata in tre fasi: *disgregazione*, *transizione*, e *riagggregazione*. Il primo momento, di *disgregazione* o separazione, avrà lo scopo di separare i partecipanti dalla vita quotidiana ed esterna, mentre si definiscono l'atteggiamento e il ruolo che i partecipanti assumeranno durante il rito. La fase *transazionale*, centrale, mette in opera il cambiamento, attraverso le azioni rituali, mentre l'ultima fase di *riagggregazione* ha lo scopo di riammettere i partecipanti nella vita collettiva, trasformati dalle modificazioni introdotte dal rito.

I riti liminali sanciscono normalmente fasi di integrazione in strutture definite. Esistono tuttavia, secondo autori quali V. Turner,³ anche riti *liminoidi* in cui è presente una maggiore creatività e che non necessariamente ripropongono in modo invariato le strutture precedenti, ma che in particolari momenti di crisi, sono in grado di elaborare nuove risposte al problema che la collettività deve affrontare: l'esempio precipuo è quello del teatro, da quello greco a quello d'avanguardia attuale, ma è evidente come lo psicodramma, in tutte le sue varianti, possa rientrare in questa categoria,

¹ A. Van Gennep (1909), *I riti di passaggio*, Boringhieri, Torino 1981, p14 e sg.

² Secondo [John L. Austin](#) (1911-1960) i verbi performativi sono quelli che permettono di compiere una vera e propria azione, così l'enunciato: "lo ti battezzo" corrisponde al vero e proprio atto del battezzare.

³ V. Turner, *Dal rito al teatro* (1982), Il Mulino, Bologna 1986.

poiché orientato ad affrontare una situazione di crisi, per lo più individuale, ma anche collettiva, per esempio nel caso della gestione di conflitti interculturali o di altra origine.⁴

La struttura tripartita riguarda tutte le pratiche terapeutiche e i riti, sia individuali sia di gruppo, ma vi si può riconoscere una struttura archetipica, giacché informa l'esperienza umana del tempo: dalla nascita, attraverso la vita, fino alla morte, come abbiamo visto, ma anche le ciclicità agricole e stagionali e i grandi cicli dei movimenti degli astri, del sole nel suo ciclo diurno e notturno e della luna, nelle sue mensilità.

Nelle psicoterapie in generale e nello psicodramma, quando dalla pratica de visu si passa a quella on line dove la dimensione spaziale è perduta, è indispensabile salvaguardare la temporalità rituale scandita dalle tre fasi, che permette agli "psicodrammatizzanti", siano essi terapeuti o pazienti, di raggiungere quel particolare assetto mentale e psichico meditativo *liminoide*, distinto da quello dalle attività quotidiane, che attraverso il materiale onirico o le libere associazioni, apre la via al *simbolo vivo*, di cui parla Jung,⁵ e sostiene il processo individuativo nel suo divenire, grazie al cambiamento di prospettiva e di significato che il linguaggio dell'inconscio introduce.

La condizione psichica e mentale *liminoide*, presente anche nella pratica junghiana dell'immaginazione attiva, è paragonabile a una sorta di leggera trance vigile, quale s'incontra nell'ipnosi conversazionale di tipo ericksoniano, con la differenza fondamentale che l'ipnosi indirizza, in modo più o meno suggestivo, il pensiero del paziente alla risoluzione del sintomo. Nel lavoro analitico ci si apre piuttosto allo spazio immaginativo non indirizzato, che giunge all'elaborazione del sintomo attraverso lo spostamento dal piano concreto a quello simbolico. Lo stato mentale però, condiviso dal terapeuta, dal protagonista e, nel nostro caso, dal gruppo è simile poiché, limitando l'autocensura, favorisce le capacità associative, di tipo creativo e divergente, focalizzandosi sulle immagini. Ciò avviene in particolare con i materiali onirici.

L'atto di superare una soglia ha in sé un valore sacrale, si è detto: la porta del tempio è il limite che definisce il temenos, lo spazio sacro. Ma entrare in un "portale" on line, ha lo stesso valore simbolico? Permette quel cambiamento di stato psichico di cui si è parlato? In che modo il terapeuta può favorire lo stacco dal mondo quotidiano, potenzialmente distraente, che continua a circondare i pazienti, per raccogliarli in una comunità in grado di "aggirare" la frammentazione dello schermo e la separazione fisica?

La Programmazione Neuro Linguistica suggerisce che ognuno di noi utilizzi prevalentemente uno dei canali sensoriali nel percepire gli eventi esterni, rielaborarli e ricordarli. Ricordo che si tratta di vista, udito e cinestesia (intesa sia come movimento sia come sensi di tatto e odorato). La vista sarebbe il canale più utilizzato dalla maggioranza delle persone, ma probabilmente ognuno di noi si avvale di una combinazione di canali per fare ciò, e il contesto può modificare le preferenze individuali.

Nella "talking cure", così come nell'ipnosi conversazionale, è la voce ad avere un ruolo centrale, tanto che Erickson intitola un suo libro: *La mia voce ti accompagnerà*.⁶ Nel doppiaggio psicodrammatico la voce ha lo scopo di far emergere le immagini mentali dei pazienti, collegate da elementi che traggono origine anche da altre percezioni corporee. Nei giochi in presenza, poi, le

⁴ G. Gasca *Liminalità della terapia e riti di passaggio* in *Lo psicodramma gruppo analitico*, Raffaello Cortina, Milano 2012.

⁵ C. G. Jung *Tipi psicologici Opere Vol. 6* (1921), Bollati Boringhieri, Torino 1969, p.484.

⁶ M. H. Erickson, *La mia voce ti accompagnerà* (1982), Astrolabio, Roma 1983.

immagini sono trasformate attraverso le percezioni cinestesiche, con la ripetizione di un movimento, di una verbalizzazione, di una percezione degli altri sensi.

Quando si entra nel portale, però accade che tutto sia modificato o annullato: lo spazio, la tridimensionalità, le misure, le presenze corporee, sicché ciò che resta è il riferimento a esperienze percettive che spetta alla mente ricostruire. Rimane però la voce, non solo per il suo messaggio, ma anche come canale poiché è subisce meno alterazioni rispetto ad altri stimoli: tono, modulazione, volume sono quelli – o quasi – che potremmo udire in presenza.

Alcuni di noi usano sapientemente le possibilità del mezzo, spostando o oscurando i presenti e gli sfondi, cercando così di mantenere attiva la percezione visiva, sebbene difficilmente i particolari, come lo sguardo o i gesti possano essere colti nella loro espressività; ciò che in ogni caso viene a mancare è la percezione cinestesica, che deve essere sostituita da un diverso tipo di attenzione capace di appellarsi alle risorse intrapsichiche.

La voce del conduttore accompagna i momenti iniziali della seduta di psicodramma: quella della disgregazione e quella della transizione in cui i partecipanti portano verbalmente il loro contributo alla seduta, creando il contesto da cui emergono i giochi veri e propri.

Prendiamo la situazione di un gruppo focalizzato sul sogno,⁷ ove la fase di ricognizione sul residuo diurno può essere piuttosto breve, così come quella di associazione verbale ai singoli termini del sogno, poiché lo scopo non è quello di fornire un'interpretazione, ma di aprire le porte ai significati cui le immagini possono condurre. Qui, la voce dialogante del conduttore, con la sua espressività e capacità empatica (se necessario, al contrario, distanziante) è decisiva per valorizzare ciò che il paziente comunica e stabilire il contatto con il suo mondo interno attraverso il doppiaggio, contatto che coinvolge e attiva anche gli altri partecipanti.

Nel sogno, infatti, così come i legami causali possono essere approssimativi o improbabili, anche le percezioni corporee possono essere irrealistiche, ma avere un valore simbolico che la voce del conduttore può attivare, evocando quelle cinestesie che rendono significative le immagini richiamate alla mente.

Nel corso di una seduta di psicodramma on line proprio dedicata al sogno, Lia ne narrò uno risalente all'adolescenza, in cui si arrampicava su una pericolante scala a pioli appoggiata a una torre, per poter vedere, da lassù, Dio. In questo caso, la conduttrice propose alla sognatrice di evocare la posizione fisica presente nel sogno, e di descrivere verbalmente le proprie sensazioni, mettendo così in luce la corrispondenza fra l'assunzione di una certa posizione fisica, la sua descrizione verbale e l'assetto psichico.⁸

Lia, all'epoca del sogno, si trovava effettivamente "in bilico", alla ricerca di una propria posizione fra le idee religiose della sua famiglia e quelle che il mondo esterno le proponeva. Vi era da una parte il "pericolo" di abbandonare le consolidate posizioni famigliari e dall'altra la curiosità e il desiderio di avviarsi in territori inesplorati. La percezione dell'essere sulla scala aerea e un po' traballante corrispondeva bene al conflitto interno della sognatrice. In quella seduta, in qualità di partecipante, provai a immedesimarmi nel suo precario equilibrio, che mi ricordava quello della mia adolescenza combattuta fra tradizione e nuovi modi di essere. Avrei voluto rassicurare la sognatrice: «Tu sali tranquilla, tengo io ferma la scala!» . Il clou del sogno avrebbe potuto essere lo sguardo di

⁷ Diverso se si tratta di un gruppo terapeutico "classico" in cui è necessario trovare il collegamento fra materiale onirico e situazione problematica affrontata dal paziente in quella circostanza.

⁸ Lascerò ad altri, più esperti, la spiegazione neurologica di come la memoria cinestesica si trasformi in immagini e le immagini in emozioni e parole.

Lia a Dio, uno sguardo molto più perplesso di quello di Dante, il quale, dotato di ben altra fede di quella di una ragazza nel XXI secolo, presunse di «ficcar lo viso per la luce eterna».⁹

Tuttavia l'immedesimazione con Dio (già sperimentata con esiti disastrosi da Moreno!) non fu presa in considerazione dalla conduzione, ma restò come possibilità di un'esplorazione futura, così come fu l'occasione per me e per gli altri partecipanti di una breve incursione nel sempre attuale territorio delle scelte adolescenziali.

È proprio la voce, con le parole del conduttore e dei partecipanti, che ha il compito di tessere la tela delle associazioni, facendo sì che lo psicodramma individuativo resti un lavoro analitico di gruppo, che scalino dopo scalino, seduta dopo seduta è in grado di esplorare e proporre a ciascuno la sua via personale nel tema profondo che il gruppo stesso sta elaborando, che in assonanza con quanto è vissuto in tempo di pandemia, qui ruotava intorno al tema del cambiamento, delle sue prospettive e dei suoi pericoli.

Il sogno di Lia si presta a collegamenti e rimandi: dalla scala che unisce terra e cielo, alla torre – forse di Babele – alla visione di Dio, come Sé o come trascendenza; ma in psicodramma nemmeno l'amplificazione è lo scopo del gioco sul materiale onirico, ma, come si è detto, l'esperienza interiore del sognatore, sia che il suo materiale provenga da fonti colte, sia che un possibile nucleo archetipico (come compare qui) abbia origini diverse. In chiave individuativa, seguiamo la traccia, anche effimera, del significato finalistico del sogno.

Al termine della seduta, è nuovamente una voce, quella dell'osservatore ad avere il delicato compito di raccogliere, dare senso e coerenza al lavoro svolto e ricondurre i partecipanti verso il mondo fuori dallo schermo, nella fase di riagggregazione, lasciando il desiderio di fermarsi ancora un po' a riflettere, come quando si poteva farlo nello spazio e nel tempo fra lo studio dell'analista, e la ripresa delle proprie occupazioni.

P.S. Ho scritto questo breve testo, come si è letto, in tempi di look down. Ho poi riscoperto con gioia le possibilità dello psicodramma di persona, ma la riapertura degli spazi non ha annullato l'esperienza del lavoro on-line. Anzi, insieme ai colleghi, ne abbiamo riconosciute le straordinarie potenzialità di collegarsi con chi è lontano e anche di introdurre immagini. Mai, come finora avevamo potuto scambiare notizie, pensieri ed emozioni con chi non è con noi e quindi lo psicodramma on line, come le altre forme di psicoterapia, ha definitivamente assimilato questo mezzo. La voce, perciò, e non solo le minuscole immagini bidimensionali cui ci siamo abituati, ha il compito di lasciare dentro di noi la traccia (l'aura?) delle persone. Negli incontri della nostra associazione, io godo anche il piacere dei nostri diversi accenti regionali (richiami a paesaggi, incontri, storie ...) che fanno parte del patrimonio culturale di APRAGIPsicodramma.

⁹ D. Alighieri, *Divina Commedia, Paradiso*, XXXIII, 83.

