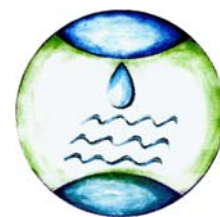


# Gocce di Armonia

<http://www.goccediarmonia.it>



Anno XIII — N° 107  
Ottobre 2008  
E-mail: [goccediarmonia@goccediarmonia.it](mailto:goccediarmonia@goccediarmonia.it)  
Non profit



## Psicodramma

**L**o psicodramma è un metodo d'approccio psicologico che consente alla persona di esprimere, attraverso la messa in atto sulla scena, le diverse dimensioni della sua vita e di stabilire dei collegamenti costruttivi fra di esse. Lo psicodramma facilita, grazie alla rappresentazione scenica, lo stabilirsi di un intreccio più armonico tra le esigenze intrapsichiche e le richieste della realtà, e porta alla riscoperta ed alla valorizzazione della propria spontaneità e creatività.

J. L. Moreno, psichiatra e pioniere nel campo dei processi di gruppo, ha scoperto negli anni '20 l'importanza e l'efficacia per la persona della rappresentazione scenica di ciò che ella vive, ha vissuto, desidererebbe vivere, avrebbe desiderato vivere, etc. Tale messa in scena permette di avviare, in un contesto protetto e rassicurante, un dialogo percepibile, attivo e costruttivo fra i diversi aspetti della propria vita. La persona giunge così ad un più alto livello di coscienza di sé e di fiducia, e può accedere a modi maggiormente spontanei e creativi nel relazionarsi a sé e agli altri.

Lo psicodramma è dunque un metodo di sviluppo personale basato essenzialmente sulla 'messa in azione' dei contenuti del mondo interno. Nello psicodramma la persona 'gioca', concretizzando sulla scena le sue rappresentazioni mentali. In uno psicodramma la persona impegnata nella ricerca di sé (protagonista) trova il sostegno di:

- psicodrammatista, il professionista qualificato che facilita il processo;
- \* gruppo di persone che creano l'ambiente adatto alla messa in scena dei ruoli richiesti dalla rappresentazione;
- \* spazio d'azione (palcoscenico) nel quale si sviluppa la messa in scena;
- \* messa in azione, stimolata dallo psicodrammatista.

Sul palcoscenico il protagonista è attivamente impe-

gnato a conoscersi ed a sviluppare le sue risorse: egli ascolta le diverse parti del suo mondo interno e relazionale, i suoi dubbi, le sue domande, i suoi talenti, i suoi blocchi, i suoi desideri, i suoi bisogni... Così facendo egli avvia un dialogo interno che lo conduce a cogliere possibili soluzioni ai suoi conflitti intrapsichici e/o di relazione col mondo esterno. In questo suo procedere egli trova stimoli e conferme nella partecipazione e nell'appoggio sia dello psicodrammatista che del gruppo.

Con lo psicodramma la persona è messa in condizione di (ri)sperimentare delle situazioni piuttosto che di raccontarle. La persona può parlare con le diverse parti di sé, parlare con le diverse persone della propria vita (ora interiorizzate), piuttosto che parlare di esse. Questo approccio teso a migliorare le relazioni interpersonali consente, grazie all'utilizzo di diverse tecniche proprie della metodologia d'azione (inversione di ruolo, doppio, specchio, soliloquio, sociometria...), lo sblocco di situazioni interiori cristallizzate e ripetitive, la soluzione di problemi e di situazioni di crisi, la ricerca e la scoperta

di opzioni alternative rispettose di sé e dell'altro... Con questo metodo la persona può, grazie allo sviluppo di un dialogo attivo, imboccare la via di un cambiamento che conduce all'autonomia e alla spontaneità creativa. Le sessioni di psicodramma (durata media di una sessione: 2 ore) possono essere finalizzate alla crescita personale (quando la partecipazione al lavoro psicodrammatico sia essenzialmente orientata alla conoscenza di sé ed all'armonizzazione delle esigenze interne alla persona con le richieste della realtà) o alla formazione professionale (quando la partecipazione al lavoro psicodrammatico sia orientata primariamente ad acquisire una maggiore competenza nel gestire professionalmente le relazioni interpersonali).

(<http://www.utopie.it/formazione/psicodramma.htm>)



Le maschere teatrali raffiguranti la Tragedia e la Commedia



# Sotto mentite spoglie...

**N**el ricevere una impensata, piacevole, e-mail dall'ambiente lavorativo sono stato colpito da più affermazioni, quella più spiritosa è che mi vedete *sotto mentite spoglie*. Ho voglia di rispondere, ma non in modo formale, di cortesia. Non è così facile. Mi ascolto. Accorgermi che ho esaurito le parole a disposizione. Ritrovarmi a mani vuote. Chiedermi: cosa voglio fare?

Mi immagino mentre sto scalando una parete di montagna fermo su una sporgenza a prender fiato, con lo sguardo in su, cercando di vedere i chiodi e gli appigli che si nascondono fra le fessure della roccia. Un unico desiderio: continuare a salire.

Chiedermi: quanta resistenza e quanta forza ho ancora a disposizione? Ce la farò? Tornare indietro non è più facile. Un errore e si cade. Non si può sapere in anticipo come finirà. E godere di questo momento che confina con l'eternità.

Esistere anche senza agire. Esistere senza l'ego è possibile?

L'ego che dispone di un'arma formidabile: il pensiero calcolatore. Come può funzionare il pensiero se deve fare silenzio per cogliere i pochi rumori che mi circondano, per assaporare la fredda roccia che mi sostiene e lo spazio vuoto che mi scaglia nell'infinito? Sappiamo che l'unica cosa che può fare per sentirsi importante è ritornare all'io ed al tu. Cercare un'altra persona e legarla a se: "Ti posso aiutare? Conosco questa tecnica ed anche quest'altra, se vuoi te le insegno..."

La relazione può essere occasione per manifestarsi *sotto mentite spoglie*, atto necessario per bruciare il karma, necessario per esaudire i desideri e affrontare i disagi, le paure, per la propria maturità, ma non per rispondere alla domanda esistenziale.

D'altronde, è possibile che un bambino diventi un adulto responsabile senza vivere ciò che la vita gli prospetta? La vita è relazione. Come il chicco di frumento che per diventare pianta deve trasformarsi, deve cambiare stato, così è per noi. Perché voglio raggiungere quel risultato nella vita? Che biso-

gno profondo soddisfa? È mai possibile che dopo un desiderio soddisfatto ce ne sia un altro da soddisfare? Non finiscono mai? Dopo aver recitato qualche ruolo nel teatro della vita la domanda "chi sono io" può diventare il gioco totale. Saggi dell'India ci suggeriscono la risposta: "Neti, neti". "Non questo, non quello". Sono figlio, padre? Sono ricco, povero? Sono sano, malato? Sono operaio, impiegato? Oppure io esisto comunque a prescindere dal ruolo e dalla maschera?

Ed eccomi ancora con le mani vuote mentre l'ego dall'angolino in cui è stato relegato, consapevole dei poteri di cui dispone, sbuffa per ritornare al centro dell'attenzione, e lo spettacolo del circo potrebbe ricominciare...

ricominciare...

Eccola la risposta: un flash del mio animo, come una folata di vento che ti porta gli odori di un'altra terra. Un modo, forse, non convenzionale per vivere la relazione interpersonale, dove l'altro è **meramente**



specchio di ciò che io sono!

Ammettere il bisogno di essere riconosciuto ed accettato. Vivere la voglia di amare e di essere amato fino a giungere a meravigliarsi della bellezza che si nasconde fra le pieghe di ogni gesto quotidiano. Grazie dei pensieri che mi avete rivolto e ...buona giornata.

Marghera, 22/09/08

**Renzo Sartorel**



# Cos'è il PIL

**Q**uarant'anni fa, Robert Kennedy tenne un discorso sulla reale ricchezza delle Nazioni e sul PIL. Tre mesi dopo fu assassinato.

Cos'è il PIL, il Prodotto Interno Lordo? Il misuratore della ricchezza della società? La trasformazione in denaro, un concetto astratto, della nostra salute, del nostro tempo, dell'ambiente? Nessuno ha mai calcolato il COSTO del PIL. I danni del capannoni vuoti, delle merci inutili, dei camion che girano vuoti come insetti impazziti, della distruzione del pianeta. Nessuno ha mai stimato il valore del tempo perduto per le code, per gli anni sprecati a lavorare per produrre oggetti inutili. Per gli anni buttati per comprare oggetti inutili creati dalla pubblicità. Il tempo, la Terra, la vita, la famiglia (gli unici importanti) sono concetti troppo semplici per il PIL. Un mostro che divora il mondo. Lo mangia e lo accumula. Lo digerisce e lo trasforma in nulla. L'equazione  $PIL = ricchezza$  è un incantesimo. I prodotti inutili non diventano utili perché qualcuno li compra.

"Solo quando l'ultimo fiume sarà prosciugato, quando l'ultimo albero sarà abbattuto, quando l'ultimo animale sarà ucciso, solo allora capirete che il denaro non si mangia." Profezia Creek.

Discorso di Robert Kennedy, 18 marzo 1968, Università del Kansas:

"Non troveremo mai un fine per la nazione né una nostra personale soddisfazione nel mero perseguimento del benessere economico, nel-

l'ammassare senza fine beni terreni. Non possiamo misurare lo spirito nazionale sulla base dell'indice Dow-Jones, né i successi del paese sulla base del prodotto nazionale lordo (PIL). Il PIL comprende anche l'inquinamento dell'aria, la pubblicità delle sigarette e le ambulanze per sgombrare le nostre autostrade dalle carneficine dei fine settimana. Il PIL mette nel conto le serrature speciali per le nostre porte di casa e le prigioni per co-



loro che cercano di forzarle. Comprende programmi televisivi che valorizzano la violenza per vendere prodotti violenti ai nostri bambini. Cresce con la produzione di napalm, missili e testate nucleari; comprende anche la ricerca per migliorare la disseminazione della peste bubbonica, si accresce con gli equipaggiamenti che la polizia usa per sedare le rivolte e non fa che aumentare quando sulle loro ceneri si ricostruiscono i bassifondi popolari. Il PIL non tiene

conto della salute delle nostre famiglie, della qualità della loro educazione o della gioia dei loro momenti di svago. Non comprende la bellezza della nostra poesia o la solidità dei valori familiari, l'intelligenza del nostro dibattere o l'onestà dei nostri pubblici dipendenti. Non tiene conto né della giustizia nei nostri tribunali, né dell'equità nei rapporti fra di noi. Il PIL non misura né la nostra arguzia né il nostro coraggio, non la nostra saggezza né la nostra conoscenza, non la nostra compassione né la devozione al nostro paese. Misura tutto, in breve, eccetto ciò che rende la vita veramente degna di essere vissuta. Può dirci tutto sull'America, ma non se possiamo essere orgogliosi di essere Americani.