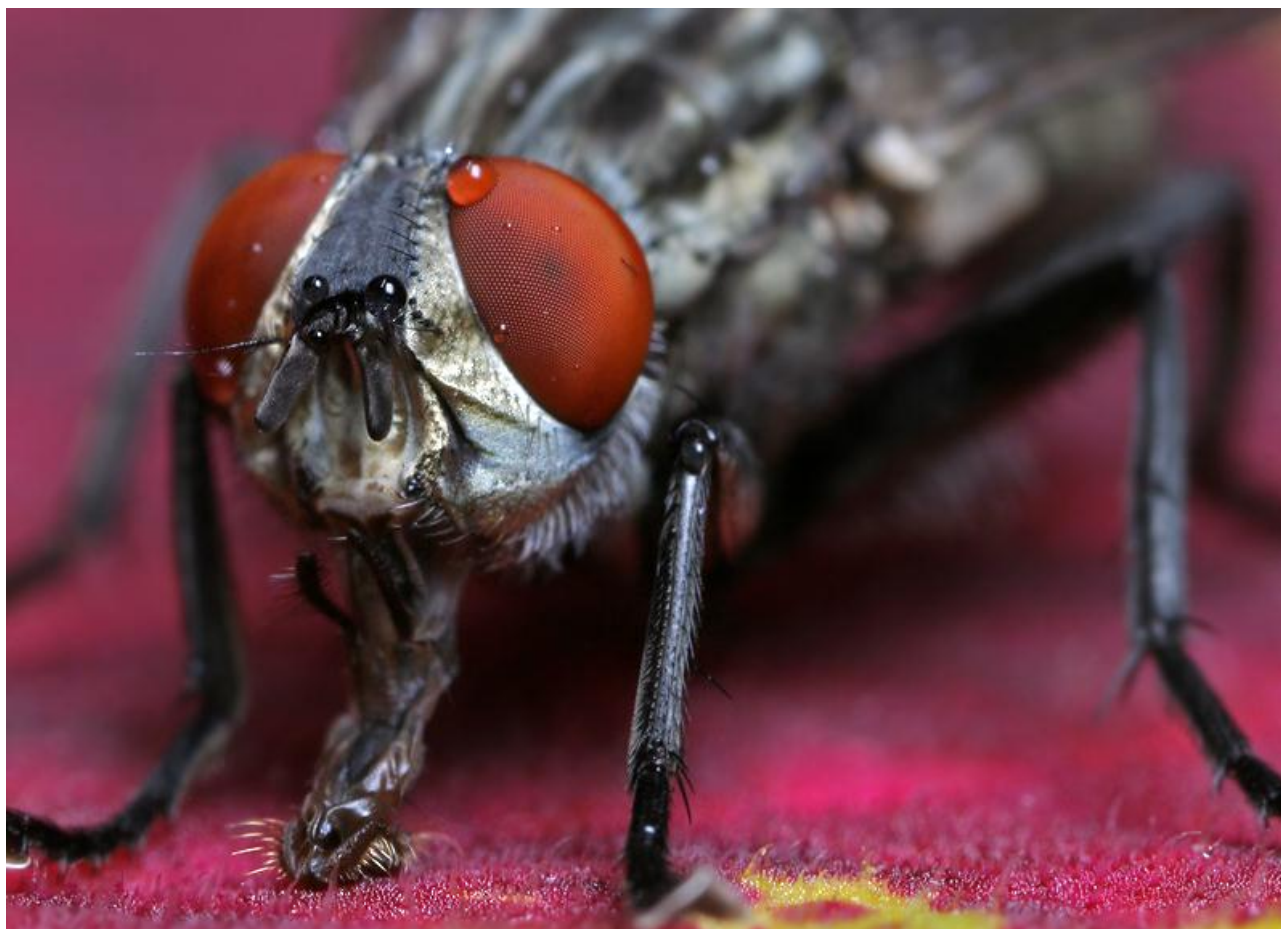


# SEMINARIO PER LA CRESCITA PERSONALE CON METODOLOGIA PSICODRAMMATICA

## ***GESTIONE DEI CONFLITTI***

CONDUZIONE E SCRITTO DI LUISA GHIANDA



I conflitti sono eventi inevitabili tra esseri umani, nonché momenti fisiologici della vita sociale e lavorativa. Nei conflitti si scatenano emozioni di vario tipo, che possono essere benefiche e produttive, oppure rappresentare un ostacolo alla relazione. Gestire i conflitti significa apprendere come districarsi tra gli aspetti emotivi e relazionali che questi sollecitano, separando le persone dal problema ed utilizzando criteri oggettivi per inventare soluzioni vantaggiose per tutti. In tal modo è possibile cogliere gli elementi costruttivi che il conflitto comporta, trasformandolo in un'occasione di conoscenza di sé e di incontro con gli altri.

Questo gruppo è artificiale, costituito da 9 giovani adulti.

Nella fase iniziale del lavoro, la conduttrice mira ad integrare i partecipanti, diminuendone il livello di ansia.

Le prime attività proposte promuovono la spontaneità, che, nell'accezione psicodrammatica, è indice di salute mentale e capacità di dare risposte nuove a contesti antichi.

**Spontaneità e creatività** sono elementi indispensabili per la buona riuscita di una sessione psicodrammatica, nonché fattori chiave nell'espansione dell'individuo e nella relazione sana con gli altri. La capacità di realizzare atti creativi è ciò che aiuta la persona a liberarsi da antichi copioni esistenziali, da condizionamenti alienanti, da ruoli stereotipati, modificandoli in modo consona ad un nuovo sentire. Spontaneità e creatività sono dunque interconnesse: la seconda non può svilupparsi se non insorge la prima, la prima acquista valore se permeata dalla seconda.

Sarà soprattutto il **tele positivo** ciò che produrrà intimità tra i membri, trasformando il gruppo in un "contenitore accogliente".

Il tele è un flusso emotivo, un sentimento positivo o negativo (armonia-attrito) tra persone, che ne determina la capacità di entrare in relazione. Le relazioni teliche favoriscono la possibilità di un "incontro" autentico e profondo tra i partecipanti, rappresentando il maggiore fattore di progresso terapeutico. Inoltre, sono funzionali allo sviluppo di un ruolo evolutivo, perché permettono il rispecchiamento, l'individuazione, il riconoscimento di parti di sé.

Le attività proseguono in direzione di un lento approfondimento della tematica oggetto di indagine, invitando a verbalizzare una serie di riflessioni personali.

Il raccontarsi funge da agente relazionale in quanto crea confidenza, intimità, appartenenza al gruppo. Ogni partecipante si dona all'altro tramite l'estroiezione del proprio mondo interiore, una comunicazione intima caratterizzata dall'abbassamento di resistenze e barriere. **L'auto-espressione** di fronte ad attenti testimoni è uno tra i principali perni intorno a cui ruota il lavoro psicodrammatico, momenti importanti che favoriscono uno scambio comunicativo diretto ma non dialogico, un confronto multipolare invece che bipolare, la nascita di relazioni intersoggettive eludendo quelle interdipendenti.

**La dimensione grupale favorisce il cambiamento:** ogni evento, emozione, espressione, veicolata all'interno di un gruppo, acquista forza e spessore proprio per la presenza di numerosi testimoni.

**Il gruppo è luogo-mezzo e agente di terapia.**

Esso è luogo di terapia nel senso che svolge la funzione di grembo, locus inter-relazionale originario, pronto ad accettare, accogliere, condividere e proteggere.

E' mezzo di terapia, dove ciascuno si individua, riconoscendo al contempo l'altro e in cui la significatività della verità soggettiva di ciascuno trova forza e fondamento.

E' agente di terapia perché favorisce l'interazione sociale, le relazioni teliche tra i membri, l'incontro, dove, grazie a una sentita vicinanza, l'uno saprà guardare l'altro con gli occhi dell'altro.

L'agire insieme favorisce scambi fisici, sensoriali, emotivi, ed è una forma di riscaldamento reciproco alla spontaneità. Se i membri del gruppo sapranno donarsi in modo autentico, condividendo emozioni e con-vivendo esperienze, alimenteranno quel sentimento di fiducia ed intimità, che darà loro il coraggio di sperimentarsi in ruoli temuti o sconosciuti.

Al termine della fase di "riscaldamento", una persona viene scelta quale protagonista della sessione psicodrammatica.

E' il gruppo stesso che seleziona l'esplorazione a cui dar vita, indispensabile requisito affinché la risonanza di ciò che avverrà sulla scena sia di beneficio a tutti i componenti, portandoli all'apprendimento collettivo.

## **CONDUZIONE DEL PROTAGONISTA**

### **1. Presa in carico del protagonista e definizione del contratto**

La conduttrice prende in carico la protagonista (Carla) e definisce il contratto: l'esplorazione di una situazione conflittuale in ambito lavorativo, dove Carla sente di essere invasa e svalutata dalla figura di un sottoposto (Cesare), che definisce un "moscone mortale".

### **2. Intervista esplorativa sul tema emerso ed intervista esistenziale**

Intervistando la protagonista, si delineano due ambiti esplorabili: un problema di leadership al femminile ed un problema di prevaricazione maschile.

### **3. Scelta degli io-ausiliari**

La protagonista sceglie tra i membri dell'uditorio un alter ego ed un ausiliario, che possano vestire rispettivamente i panni di se stessa e del collega.

Quanto più sarà attivo il coinvolgimento in scena dell'io-ausiliario, tanto più sarà forte la sua esperienza interiore: il ruolo di co-attore obbliga la persona scelta al confronto con le sue personali tensioni transferali, proiettive e identificatorie con le caratteristiche del personaggio assegnatogli. Ricoprire il ruolo di io-ausiliario rappresenta, inoltre, una forma di allenamento alla spontaneità, perché invita la persona a mettersi in gioco, portandola a compiere gesti nuovi.

### **4. Costruzione della scena**

La protagonista ricrea, con i pochi oggetti a disposizione, il luogo dove si è svolto un particolare incontro con Cesare, in cui ha sentito molto forte la sensazione di prevaricazione.

### **5. Intervista in situ**

La conduttrice "riporta" la protagonista al momento e nel luogo in cui è avvenuto lo scambio animato con Cesare. Nella intervista in "situ", la protagonista lascia emergere un malessere diffuso, la voglia di cambiare lavoro e di rimettersi in gioco.

### **6. Intervista in inversione di ruolo con Cesare**

Dall'intervista in "inversione di ruolo" con Cesare, emerge la figura di un uomo demotivato, spesso in contrasto con i colleghi circa le procedure da seguire e le modalità di gestione del ruolo professionale. Il rapporto con Carla è faticoso, ricco di contrasti di natura professionale ed inquinato da un sentimento amoroso non corrisposto.

La tecnica dell'inversione di ruolo, che consiste nel calarsi nei panni altrui (il controruolo) per percepirne pensieri, emozioni, punti di vista, aumenta in Carla la conoscenza del vissuto interno di Cesare, ampliando la percezione del nodo conflittuale e sviluppando un cambio di percezione.

### **7. Svolgimento dell'azione**

Con una serie di inversioni di ruolo, la protagonista ricostruisce la discussione con Cesare. L'azione mostra una ragazza incapace di reagire, più incline ad incassare che a delimitare gli spazi.

Nel portare in scena i propri conflitti, la persona ha modo di connotarli emozionalmente, sperimentarne aspetti sconosciuti, trovare nuove modalità per affrontarli.

### **8. Soliloquio**

Dando voce a pensieri ed emozioni (soliloquio), la protagonista lascia emergere la rabbia nei confronti di Cesare, dal quale si sente giudicata, spiata, invasa, svalutata. Ella si rammarica di non essere in grado di mettere la giusta distanza sia sul lato personale, sia su quello professionale. Pur rivestendo il ruolo di team-leader, sente di non essere un vero leader e di non essere sufficientemente rispettata in quel ruolo.

### **9. Plusrealtà**

La conduttrice offre alla protagonista due possibili alternative:

- 1- rivedere nuovamente la scena appena rappresentata con la possibilità di un esito più soddisfacente, ovvero permettere a Carla di mettere in atto un nuovo atteggiamento e di sperimentarlo sulla scena
- 2- creare un nuovo incontro con Cesare, un momento non ancora avvenuto nella realtà per dar vita ad un confronto appagante.

La protagonista sceglie la seconda opzione.

Prima dell'incontro, la conduttrice decide di soffermarsi sulle risorse di Carla, potenziando in lei la percezione delle sue qualità positive, così da affrontare il collega con maggior consapevolezza e fiducia di sé.

Domande appropriate in tal senso, di natura cognitiva, sono: "Quali sono le tue risorse in ambito professionale? Cosa ti serve per sentirti a tuo agio nella gestione del tuo ruolo professionale? Cosa ti riconoscono di positivo i tuoi colleghi rispetto al tuo operato?"

Una "sociometria personale" si connota quale strumento adeguato: Carla dispone le risorse personali intorno a sé, grazie alla tecnica della "concretizzazione", al fine di percepirne la forte presenza e alimentare la sensazione di essere una persona di valore e una professionista meritevole di stima.

La protagonista costruisce il luogo dell'ipotetico incontro: il suo ufficio, fatto di una scrivania e due sedie.

### **10. Situazione con altro significativo**

Carla esterna a Cesare quanto sente importante comunicargli: sfoga la rabbia, il disappunto, l'exasperazione per questa faticosa dinamica che li coinvolge da vicino, accusandolo di prevaricazione, ma sottolineando, al tempo stesso, la propria incapacità di bloccare la sua ingerenza.

Responsabilizzarsi rispetto alla propria sofferenza è un passaggio importante nella crescita di una persona, poiché le permette di sentirsi soggetto attivo in grado di produrre dei cambiamenti, piuttosto che oggetto inanimato in balia degli eventi.

Nel monologo, tre sono i nuovi ed importanti elementi che emergono: la paura che il collega possa arrivare a farle del male fisico, la volontà di lasciare il posto di lavoro, quale strategia per proteggersi, il bisogno di un cambiamento sia sul piano personale, sia su quello professionale.

La conduttrice chiede alla protagonista se senta il bisogno, o meno, di ascoltare l'eventuale risposta di Cesare, ma Carla non mostra alcun interesse a riguardo. Ciò di cui necessita è appena avvenuto: ella si è dimostrata di avere le risorse per esprimere il proprio disappunto e mettere una distanza tra sé e chi la danneggia.

### **11. Situazione con altro significativo + testimone**

La conduttrice passa ad una operazione di “decentramento dell’Io”, chiamando sulla scena un importante testimone, scelto da Carla, quale esempio di persona stimata ed affidabile. Trattasi di una docente del corso di laurea frequentato dalla protagonista.

Tale docente non solo è un ottimo esempio di leadership al femminile, come la protagonista sottolinea, ma è anche un’ importante figura di riferimento sul piano emotivo.

La conduttrice mira a riattivare le risorse adulte di Carla, facendole percepire l’incontro avvenuto nella plusrealtà, in inversione di ruolo con la docente: “Dottoressa, vuole dire qualcosa a Carla che possa esserle di aiuto? Cosa pensa della sua idea di lasciare il posto di lavoro per sfuggire a Cesare? Cosa vede di Carla in questa situazione?”.

La protagonista, in inversione di ruolo con la docente, legittima le proprie scelte, motivando l’abbandono del lavoro non solo quale volontà di fuggire, ma soprattutto quale bisogno di cambiamento ed evoluzione e l’allontanamento da Cesare, quale modo sano per proteggersene e sfuggire ad una situazione pericolosa, dai connotati simili ad un’altra relazione del passato.

La protagonista, tornata nei suoi panni, riascolta le parole della docente.

Segue un soliloquio, il cui contenuto dimostra la validità dell’operazione attuata: Carla sente di potersi fidare delle proprie risorse, riconosce la forza della sua scelta, allontana il senso di colpa.

### **12. Integrazione**

La protagonista invia un messaggio alle persone presenti sulla scena, un caldo congedo per la docente e un gelido saluto per Cesare, dal quale prende le distanze.

Sollecitata dalla conduttrice, rispedisce al mittente una antica e ripetuta svalutazione, che, come era precedentemente emerso, l’aveva particolarmente ferita.

### **13. Congedo degli ausiliari e scomposizione della scena**

### **14. Sharing**

La fase dello sharing conclude la sessione. L’autoespressione di ciascun membro è essenzialmente autodistintiva e autoindividuativa, in quanto i soggetti enunciano la propria specificità e riconoscono quella altrui, realizzando, come sostiene Moreno, quell’ “incontro” dove ciascuno si vede con gli occhi degli altri e vede l’altro con i propri. È il momento della comunione, del reciproco riconoscimento, della catarsi integrativa, che non comporta la perdita dei confini personali ma fa interiorizzare la specificità dell’esserci.

## **COMMENTO**

La protagonista porta sulla scena una storia di leadership faticosa e di solitudine interiore. La drammatizzazione le consente di lasciare emergere la propria confusione sia nel gestire il ruolo professionale, sia nel trovare un proprio equilibrio.

È chiaro che il caos interno è dettato da fantasmi del passato che mi mescolano alla realtà del presente.

Il cambiamento consiste nella trasformazione di qualcosa vissuto come inadeguato, fonte di ansia e angoscia. Per Carla, ansiogena è la figura di Cesare ed inadeguate sono le proprie competenze per farvi fronte.

Carla ha bisogno di sperimentare un *ruolo evolutivo*, dove far scorrere spontaneità e creatività, aprendosi al nuovo, liberandosi dal conflitto che la ingabbia, appagando il bisogno relazionale di alterità.

Data la posizione di passività rispetto a Cesare, ella necessita di sperimentare un comportamento altro, dove assumere un ruolo attivo, dimostrandosi di sapersi proteggere. A tal motivo la conduttrice si focalizza sulle risorse di Carla, qualità di cui pare abbia perso la percezione, come spesso accade nei momenti di impasse.

In seguito, un nuovo incontro con Cesare, come non è ancora avvenuto nella realtà ha luogo, permettendo alla protagonista di “allenarsi” ad una nuova forma di comunicazione e cimentarsi in una dinamica relazionale mai sperimentata prima.

La scelta di un testimone, la preziosa docente, nasce dalla volontà di attivare le risorse di Carla attraverso una persona che sia per lei un modello sano.

La conduttrice affianca la protagonista alternando la tecnica del doppio a quella dello specchio. Con la prima tecnica, ella si cala nei panni di Carla, dando voce ai suoi bisogni, ai suoi pensieri, alle sue emozioni, ai non detti, aiutandola a proseguire in un dialogo interiore difficoltoso. Questa tecnica restituisce la piacevole sensazione della presenza di un utero sociale capace di ascoltare e comprende, un mondo ausiliario capace di conferire fiducia. La funzione del doppio consente di “dare voce” e fare da cassa di risonanza ai vissuti della protagonista, in una modalità “fusionale” simile al ruolo svolto dalla madre nel cogliere i bisogni del neonato. Ha, dunque, anche una funzione riparativa, qualora il soggetto non abbia avuto nella vita reale un doppio capace di dar voce ai suoi bisogni.

La tecnica dello specchio offre, invece, la possibilità di vedersi da fuori. Ha una valenza individuativa, facilitando una nuova esperienza formativa.

La conduttrice articola il lavoro con la protagonista alternando diverse tecniche:

1. l'inversione di ruolo che, facilitando il decentramento percettivo, favorisce il superamento dell'egocentrismo cognitivo ed affettivo, avvicinando al vissuto dell'altro. Tale tecnica attiva contemporaneamente l'io-attore e l'io-osservatore, aiutando a guardare se stessi con gli occhi dell'altro e ristrutturando, così, l'atomo percettivo;
2. il soliloquio, dialogo interiore verbalizzato, che attiva l'osservazione, dunque l'insight;
3. la tecnica dello specchio, che permette un confronto tra auto ed etero percezione, favorendo il riconoscimento dell'unicità di ognuno. Tale tecnica, attivando l'io osservatore, obbliga ad un'auto riflessione e al confronto con l'atomo sociale reale;
4. l'invio di messaggi (operazione di integrazione), traduzione di pensieri e vissuti suscitati dall'esperienza fatta/osservata. La fase di integrazione prevede la presenza dell'io-osservatore dove il protagonista, presa distanza dalla scena ed in seguito ad un momento di espressione catartica o ad un insight, ricolloca dentro di sé i propri vissuti, secondo una nuova presa di coscienza;
5. la sociometria personale, che permette una presa di coscienza delle proprie risorse e facilita il dialogo con le parti di sé con cui si ha perso contatto.

Il metodo psicodrammatico predilige al racconto (riferito al là allora) l'azione, ossia la messa in scena dei contenuti interni nel qui ed ora del setting psicodrammatico.

Attraverso l'azione, Carla saggia il mondo raggiungendo nuove consapevolezze:

- prende coscienza dei ruoli che gioca e che di solito agisce con minima consapevolezza;
- sperimenta il senso profondo e strutturale delle proprie azioni;
- riscopre le proprie risorse;
- apprende nuove modalità di gestione del conflitto;
- ottiene l'insight (ristrutturazione del mondo interno): trova una propria via d'uscita, che le consente di uscire dalla confusione interiore.