

**SEMINARIO PER LA CRESCITA PERSONALE
CON METODOLOGIA PSICODRAMMATICA**

LITIGARE FA BENE? GESTIRE I CONFLITTI



Luisa Ghianda



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 consono 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 del gruppo, trasformandolo in un "contenitore accogliente" dove poter venire a patti con i propri conflitti

interiori ed esteriori. Il tele è un flusso emotivo, un sentimento positivo o negativo (armonia-atrito) 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, esse sono funzionali allo sviluppo di un ruolo evolutivo, perché permettono il rispecchiamento, l'individuazione, il riconoscimento di parti di sé.

Il raccontarsi di fronte ad attenti testimoni 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, momento importante che favorisce uno scambio comunicativo diretto, un confronto multipolare, la nascita di relazioni empatiche.

La dimensione gruppale 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.** E' luogo di terapia nel senso che svolge la funzione di grembo, locus inter-relazionale originario pronto ad accettare, accogliere, proteggere i membri. E' mezzo di terapia, perché la verità soggettiva di ciascuno trova spazio ed ascolto. E' agente di terapia, perché favorisce l'interazione sociale, l'“incontro” tra esseri umani, dove, grazie ad una sentita vicinanza, l'uno saprà essere fonte di sostegno e di apprendimento per l'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 ed esperienze, alimenteranno quel sentimento di fiducia che darà loro il coraggio di indagare le proprie difficoltà e sperimentarsi in ruoli temuti o sconosciuti.

La conduttrice prende in carico la protagonista della sessione (Carla, nome di fantasia), definendo il contratto: l'esplorazione di una situazione conflittuale in ambito lavorativo, dove Carla sente di essere invasa e svalutata dalla figura di un collega (Cesare, nome di fantasia). Due sono i possibili ambiti esplorabili: un problema di leadership al femminile ed un problema di prevaricazione maschile.

La protagonista sceglie tra i membri dell'uditorio un alter-ego ed un io-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 ad un confronto con le caratteristiche del personaggio assegnato. Ricoprire il ruolo di io-ausiliario rappresenta una forma di allenamento alla spontaneità che invita a compiere gesti nuovi.

La protagonista ricrea, con gli oggetti a disposizione, il luogo dove si è svolto un particolare incontro con Cesare, in cui ha sentito molto forte la sensazione di prevaricazione. La conduttrice "riporta" la protagonista al momento e nel luogo in cui è avvenuto lo scambio conflittuale, affinché possa essere ri-agiato nel qui ed ora sulla scena.

Dall'intervista in "inversione di ruolo" con Cesare, tecnica che consente di calarsi in panni altrui, emerge la figura di un uomo demotivato, in contrasto con i colleghi, un rapporto faticoso con Carla, forse anche un sentimento non corrisposto. La tecnica dell'inversione di ruolo aumenta in Carla la conoscenza del vissuto interno di Cesare, ampliando la percezione del nodo conflittuale, sviluppando in lei un cambio di percezione.

Carla passa a ricostruire sulla scena l'accesa discussione con Cesare. L'azione mostra una ragazza incapace di reagire, più incline ad incassare che a delimitare gli spazi personali. Nel portare in scena i propri conflitti, Carla ha modo di connotarli emozionalmente, sperimentandone aspetti sconosciuti. Dando voce a pensieri ed emozioni (tecnica del soliloquio), Carla sfoga tutta la rabbia nei confronti di un uomo (Cesare), dal quale si sente giudicata, invasa, svalutata, rammaricandosi per la propria incapacità di mettere la giusta distanza. Punto nodale è quello in cui riconosce di attivare modalità molto simili a quelle materne.

Il vantaggio della messa in scena è anche quello di allenare nuove modalità di azione. Carla sente importante provare a sperimentare un ipotetico futuro incontro con Cesare, destinato ad essere opportunità di chiarimento. Allenare, in un contesto protetto, un evento desiderato o temuto risulta funzionale alla gestione delle proprie emozioni e alla sperimentazione di appropriati comportamenti.

Questa possibilità è preceduta da una sociometria personale, dove Carla viene invitata a focalizzare i propri punti di forza.

Cesare le ricorda una antica ferita che non si è ancora rimarginata, una figura del passato con cui non ha chiuso i conti, un sospeso che oggi riemerge in modo esplosivo. Questo le consente di comprendere che qualsiasi decisione in merito al conflitto con Cesare deve prima passare

da un approfondimento di quell'antico vissuto. L'invito che rivolge a se stessa è quello di prendersi del tempo per maturare una decisione con maggior ponderatezza. Imparare a sostare nel conflitto spesso è l'unica cosa da fare per poter prendere più confidenza con i vissuti che questo evoca.

La fase dello sharing conclude la sessione. I presenti espongono le proprie risonanze emotive in relazione a quanto rappresentato. I membri del gruppo realizzano, così, 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.

Gestire un conflitto comporta necessariamente acquisire la capacità di permanenza, come ben suggerisce Daniele Novara, con il quale ho avuto il piacere di condividere un pezzetto del mio percorso formativo. Ciò significa implementare la capacità di lettura della parte sommersa del conflitto, la sua natura emotiva, per meglio scegliere come comportarsi. La propria parte razionale è "contaminata" dalle proprie emozioni, per cui è necessario sempre prima un lavoro di decontaminazione che necessita un suo tempo. Per altro, il modo in cui si è stati educati a vivere il conflitto incide sulla propria modalità di gestione odierna, lasciando poco margine di azione spontanea.

Lavorare sui bisogni, sui vantaggi impliciti, sulle emozioni consente di avviare una riflessione da cui emerge il proprio "compito sostenibile", sempre passibile di modifiche con l'andare del tempo, perché ciò che oggi sempre impossibile domani potrebbe diventare praticabile.

Attraverso la messa in scena, Carla ha ottenuto nuove consapevolezza:

- ha preso coscienza dei comportamenti che di solito agisce con minima consapevolezza, sperimentando il senso profondo e strutturale delle proprie azioni;
- ha focalizzato ferite irrisolte;
- ha evidenziato modalità copionali di risposta al conflitto;
- ha riscoperto le proprie risorse;
- ha sperimentato un dialogo franco pur all'interno di una dinamica relazionale inquinata.

Carla ha, soprattutto, dato avvio a un **processo evolutivo**, aprendosi al **cambiamento**.