



World Association  
for Dynamic  
Psychiatry WADP



affiliated member  
of the WPA  
Co-sponsored  
by WPA, WASP  
and WAPR



Institute  
V.M. Bekhterev  
St. Petersburg

XXX. International Symposium of the German  
Academy for Psychoanalysis (DAP) e.V.  
17<sup>th</sup> World Congress of the World Association for  
Dynamic Psychiatry WADP inc., Berne

## Multidisciplinary Approach to and Treatment of Mental Disorders: Myth or Reality?

May 14<sup>th</sup>–17<sup>th</sup>, 2014

Holiday Inn  
St. Petersburg – Moskovskye

[www.wadp-congress.de](http://www.wadp-congress.de)

## Il mito di Facebook.

## Rapporti tra psicologia, dipendenza e tecnologia.

Siamo dipendenti da  
Facebook o da noi stessi?

di Ezio Benelli

### LECTURER

Professor Ezio Benelli (Florence, 1947) is Chairman of the Italian Branch for the 17th World Congress of the World Association for Dynamic Psychiatry WADP – XXXth International Symposium of the German Academy for Psychoanalysis (DAP) eV; degree in psychology at the University of Padua and then in Florence who specialized in psychotherapy at the Institute of Psychotherapy HS Sullivan, is actually Psychoanalyst in neo-Freudian, interpersonal and humanistic paradigm. He is currently Director of the School of Psychotherapy Erich Fromm di Prato (recognized by the Italian Ministry of University and Research), for which he is supervisor training analyst; and Professor of Clinical Psychology and Psychoanalysis Theory and Techniques of individual and group. He is President of the International Erich Fromm Foundation, scientific and cultural institution based in Palazzo Vecchio in Florence, and director of the editorial series “L’Immaginale”, for publishing Aracne, Rome. Judge at the Court of Florence for children, and vice president of the Order of Psychologists of Tuscany Region, has now been re-elected councilor of the Order of Psychologists of Tuscany, and regional contact for the Penitentiary Psychology and Criminology. Ezio Benelli is also coordinator of the Center for Mediation and Family Resources at the Polo Psicodinamiche-Training Agency accredited by the Region of Tuscany, site in Prato.

### Italian Branch

Chairman Doctor Ezio Benelli, International Foundation Erich Fromm, Florence



affiliated member  
of the WPA  
Co-sponsored  
by WPA, WASE  
and WADP



Institute  
V.M. Bekhterev  
St. Petersburg

XXX. International Symposium of the German  
Academy for Psychoanalysis (DAP) e.V.  
17<sup>th</sup> World Congress of the World Association for  
Dynamic Psychiatry WADP inc., Berne

## Multidisciplinary Approach to and Treatment of Mental Disorders: Myth or Reality?

May 14<sup>th</sup>–17<sup>th</sup>, 2014

Holiday Inn  
St. Petersburg – Moskovskye

[www.wadp-congress.de](http://www.wadp-congress.de)

## Abstract

### *The Myth of Facebook. Relationship between Psychology, Addiction and Technology*

*Are We Addicted to Facebook, or Are We Just Addicted to Ourselves?*

The article deals the issue of new dependencies: in particular those from Internet and social networks. Having distinguished between “dependent” (dependence from substances) and “addicted” (psychological dependence), the article refers to some neuroscience researches that confirm the empirical data. Then, it is stated how psychodrama, as it is practiced at the Pole Psychodynamics of Prato in Italy, can be an effective and powerful tool also for the treatment of new dependencies and reasons of it are explained. At last, after providing a brief history about the birth of psychodrama and its inventor, J.L. Moreno, the article describes building blocks, basic steps and different ways of interaction of psychodramatic practice.

#### Summary

The article, first, distinguishes between the concepts and terms of English language “dependent” and “addicted”: in the first case it is an addiction to substances such as alcohol, drugs or tobacco; in the second, addiction is psychological and the subject depends on behaviors, practices and situations, it is the case of the dependence on new technologies and on Internet. Erich Fromm, in his book *Escape from freedom*, he highlighted how the human beings become slaves to addictions because they can not accept the emptiness, that feeling of “not being”, which lead them to give up the freedom and to isolate more and more from society. Fromm had somehow foreseen practices and effects of new dependencies, those from excessive exposure to Internet and to social networks. And then in the article it is stated that Psychodrama analytical, as is practiced at the Polo Psychodynamic of Prato in Italy, may represent an innovative approach in the treatment of addictions from new technologies. For its being a cure through the action, the dramatic action (and not just through words), for being a group therapy and for being very close to the patient’s daily life, psychodrama, more than others care systems, can achieve stable and lasting outcomes. Subsequently, the article recounts the experience, made in person by the writer in the summer 2013 at the Hotel Byron in Forte dei Marmi (Lucca) in Italy, that is the use of psychodrama in the treatment of psychological dependency. Empirical data and conclusions of this experience are similar to those which have come neuroscientific studies on new dependencies. And in the article are cited two of these studies: that one of Diana Tamir and Jason Mitchell of Harvard University and that one of Dar Meshi at the Freie Institut of Berlin. Then the discourse moves on to analyzing from a historical point of view the birth of psychodrama: its being rooted in some phenomena of the history of theatre and the human and cultural formation of its inventor, Jakob Levi Moreno, an eclectic and complex figure, which has been able to put together and summarized ideas, suggestions, contributions coming from different fields. Then briefly it is mentioned some reworkings of psychodrama practice occurred in the twentieth century and it is underlined that psychodrama has assumed over time not only a therapeutic value, but also educational and social. Finally, it is described basic components of psychodramatic practice: the four key characters (therapist, patient or protagonist, auxiliary-ego, group), the three different steps in which is subdivided the dynamics (warm-up, scene or action, return) and main modalities of interaction (the double, the mirror and the role reversal).

#### Keywords (7)

Addiction, Internet, Social Networks, Fromm, Neuroscientific Researches, Theatre, Psychodrama

Non sarò io a vincere ma il discorso di cui  
sono servo.

J. LACAN

**P**er gli inglesi il termine dipendenza si traduce in due modi. Nel primo: “Dependent”, il soggetto è fisiologicamente dipendente, come avviene per sostanze quali alcool, droga, tabacco; nel secondo: “Addicted”, la dipendenza è psicologica.

Addicted viene dal latino *addictio*, *addicere* che vuol dire “rendere schiavo a causa di un debito”.

Quale debito devono pagare i nuovi “dipendenti”? O meglio: quale condizione di inferiorità li porta ad essere dipendenti?

I debiti, *va da sé*, hanno da sempre condizionato l’essere umano a vivere una condizione d’inferiorità rispetto al proprio debitore, il quale può essere, di volta in volta, rappresentato da una persona, un oggetto, un ideale di comportamento ecc.

Secondo Erich Fromm, il vero problema della società moderna è la mancanza di autonomia: l’uomo dipende patologicamente da un’entità considerata superiore, che lo condiziona ad essere uno schiavo; è un essere mancante che, non potendo accettare la condizione di “assenza” e condividerla con gli altri, ricerca disperatamente qualcosa che possa compensare il proprio vuoto.

Fromm è morto negli anni ’80, quando le nuove dipendenze iniziavano ad essere visibili solo negli USA, ma in questi ultimi anni il fenomeno si è diffuso rapidamente in tutte le nazioni, influenzando velocemente ogni strato sociale, dai giovani agli anziani, dai ricchi ai più poveri.

Nel suo libro *Fuga dalla libertà*, Fromm evidenziava come il fuggire da se stessi e dagli altri, sentirsi completamente isolati e solitari, porta alla disgregazione mentale.

La questione del “non essere”, del non sentire di avere un’identità, quindi, sfocia e si risolve nell’evasione, nella fuga dalla realtà.

Pensiamo all’isolamento dei dipendenti da internet e dai social network, pensiamo agli acquisti solitari dei *compulsive buyer*, al giocatore d’azzardo che incatena lo sguardo solo sul risultato del suo gioco.

Questo è quello che appare, ma se approfondiamo il “dipendere da chi e da cosa”, la realtà cambia.

Le *new addictions* portano le persone ad essere dipendenti da esperienze e situazioni che possono in qualche modo modificare l’umore e le sensazioni; quelle stesse esperienze e situazioni sono costantemente create e favorite dalla nostra società, in quanto sottostanno alle leggi economiche del guadagno ma, rispetto alle dipendenze da sostanze, possiedono, paradossalmente, una caratteristica: rispondono illusoriamente al bisogno profondo di essere parte di... considerati da...

Quando il dipendente accetta di curarsi, accetta anche di riconoscere l’impossibilità di essere ciò che Lacan chiamava “essere il desiderio dell’altro”,<sup>1</sup> accetta l’angoscia della sua condizione infantile e subordinata, sperimenta il buio, privo di false certezze, di chi non riceve l’approvazione necessaria per sentirsi “necessario”.

Lo Psicodramma Analitico, svolto abitualmente al Polo Psicodinamiche di Prato e praticato anche durante l’estate 2013 presso l’Hotel Byron di Forte dei Marmi, è stato da noi sperimentato anche nelle dipendenze psicologiche, offrendo un innovativo approccio per le *new addictions*.

Ma che cosa è lo psicodramma? E perché proprio lo psicodramma per la cura delle dipendenze da Internet?

La parola “psicodramma”, formata dal greco antico *psiche*, cioè anima, e *drama*, a sua volta proveniente dal verbo *drao*, *draomai* che vuol dire agire e

---

<sup>1</sup> J. LACAN: «Il desiderio è sempre il desiderio dell’altro». In *Il seminario*, vol. I, in *Gli scritti tecnici di Freud* (1953-1954), traduzione di Giacomo Contri, Einaudi 1978).

rappresentare sulla scena, significa dunque “l’azione della psiche”, o se volete “il teatro della psiche”.

Si può dire che se la psicanalisi di Freud fu definita “la cura attraverso la parola”, lo psicodramma può essere definito come “la cura attraverso l’azione”, l’azione scenica e teatrale.

E con questo ho già dato una definizione di massima dello psicodramma: si tratta essenzialmente di un metodo di cura, una tecnica terapeutica, un sistema per curare i disturbi e i disagi psicologici ed emotivi. Tuttavia lo psicodramma può avere valenze ed utilità non solo terapeutiche, ma anche educative, formative, istruttive, sociali ecc.

Per rimanere nel nostro ambito, lo psicodramma è dunque un metodo di cura che si serve essenzialmente del Teatro per raggiungere i suoi scopi, cioè consiste nella messa in scena diretta, nella rappresentazione, per così dire, “dal vivo” dei conflitti e dei problemi psichici del paziente, al fine di fargli prendere consapevolezza di essi e il più possibile liberarlo dai loro effetti negativi. Nello psicodramma non si parla *dei* problemi del paziente, ma si agiscono quei problemi, si rappresentano, si dà vita sulla scena all’interiorità del paziente, si conferisce spazio, tempo, corpo, parola e suono reali e materiali a ciò che altrimenti rimarrebbe confinato e rinchiuso dentro la psiche del paziente. In breve: con lo psicodramma si cerca di dare il massimo di oggettività alla soggettività. Il paziente tira fuori da se stesso i suoi vissuti e, con l’aiuto del Terapeuta e del Gruppo, li mette sul palcoscenico e così li rende oggetti, cioè qualcosa fuori da sé, li pone a distanza da se stesso, cominciando quel lavoro di presa di coscienza che è l’inizio di una liberazione.

Altra caratteristica importante: lo psicodramma è una tecnica terapeutica di gruppo. Ed è già molto significativo, a mio avviso, che per combattere l’Io solitario, isolato, solipsistico, disperso, decostruito e frammentato di coloro che sono dipendenti da internet, possa essere utile quella tecnica terapeutica che è una delle più “sociali” che esista, lo psicodramma, appunto. Sociale come lo era e lo è ancora a volte il Teatro. Sociale perché lo psicodramma è possibile solo se esiste

un gruppo, una comunità di persone che fa da testimone, da contenitore e da contenuto alla scena psicodrammatica.

A questo punto occorre una precisazione: il teatro che vediamo nello psicodramma non è quello che nella maggior parte dei casi vediamo sui palcoscenici dei teatri: è teatro d'improvvisazione, o se volete il teatro della spontaneità, un teatro, cioè, creato e inventato lì per lì, all'impronta. Nello psicodramma non ci sono copioni scritti da memorizzare e recitare, ma tutto succede momento per momento e tutto può cambiare da un momento all'altro: nello psicodramma si lavora su quello che emerge via via, attimo dopo attimo.

Come è noto, lo psicodramma, nella sua prima forma, è stato messo a punto da Jacob Levi Moreno, medico, psichiatra, sociologo, filosofo, studioso di matematica... una straordinaria figura che ha messo in relazione, con la sua concreta ricerca, discipline e idee diverse e lontane fra loro. Rumeno di nascita, ma proveniente da una famiglia di origine ebraica, Moreno si formò in gioventù nella Vienna di inizio Novecento, una realtà multietnica e multilinguistica, un ambito culturale e artistico vivo e vitalissimo che, si può dire, è alla base della nostra cultura contemporanea. Moreno conobbe Freud, Adler e Schnitzler. Studiò Bergson, Rousseau, Pestalozzi, Nietzsche, Kierkegaard e Marx. E in quegli anni inventò "Il Teatro della Spontaneità" e "Il Giornale Vivente", forme di teatro di improvvisazione, in cui gli stessi spettatori venivano chiamati a partecipare alla messinscena come personaggi.

Uno dei meriti di Moreno fu anche quello di raccogliere e fare sintesi di una serie di elementi tratti dalla tradizione teatrale, per costruire la sua grande invenzione. Se si guarda, infatti, alla storia del teatro occidentale, molti sono gli elementi che hanno favorito la nascita dello psicodramma. Accenno molto brevemente qui di seguito ad alcuni:

- il concetto di *catarsi*, cioè l'effetto che, secondo i greci antichi e Aristotele, doveva avere la rappresentazione teatrale sugli spettatori. *Catarsi* vuol dire purificazione, vale a dire in sostanza la liberazione dalle passioni e dalle emozioni negative;

- il cosiddetto Teatro nel Teatro (chiamato anche Metateatro), cioè quell'artificio drammaturgico che si afferma nel teatro del Rinascimento e che consiste nel dare vita a una rappresentazione teatrale *dentro* un'altra rappresentazione teatrale. Così, in questa modalità, i personaggi di una commedia o di una tragedia si trovano a essere a loro volta spettatori di un'altra e diversa rappresentazione, e quindi si trovano ad identificarsi più o meno con la rappresentazione a cui assistono, un po' come succede, appunto, al gruppo nello psicodramma. Un genere di teatro, quello del teatro nel teatro, che ha avuto molta fortuna nel corso dei secoli: pensiamo all'*Amleto* di Shakespeare fino ai *Sei personaggi in cerca d'autore* di Pirandello...
- la Commedia dell'Arte, con il suo essere un genere di teatro di improvvisazione, costruito su una struttura di ruoli fissi (le Maschere), può essere considerata un illustre precedente dello psicodramma;
- lo stesso sistema stanislavskijano per la recitazione, perché no? con il suo fare appello alla introspezione psicologica, alla riviviscenza delle emozioni, all'autenticità dell'arte dell'attore, può essere considerato un elemento che ha favorito la nascita dello psicodramma.

Alla metà degli anni Venti Moreno emigra negli Stati Uniti ed è là che mette a punto la sua grande intuizione: la fa diventare una tecnica terapeutica, una scuola, un apparato teorico, una modalità di ricerca sociale, un metodo formativo ed educativo.

Nel corso del Ventesimo Secolo la tecnica psicodrammatica ha incontrato altri orientamenti e approcci teorico-pratici, dando vita a tanti e diversi modi di praticare e utilizzare l'invenzione moreniana. Particolarmente fecondo è stato l'incontro con la psicoanalisi, e soprattutto con la psicoanalisi neofreudiana che discende da Erich Fromm...

A questo punto una domanda è rimasta sullo sfondo: perché proprio lo psicodramma? Ci sono molte buone ragioni. Per non dilungarmi troppo, mi limito ad indicarne tre:

- a) Perché lo psicodramma è un metodo esperienziale, che si basa, cioè, sull'esperienza, sull'azione agita e vissuta. Nello psicodramma l'*insight*, l'apprendimento, il progresso terapeutico possono avvenire solo se si è agito e rappresentato le dinamiche, i conflitti e i problemi del paziente. Ed è ormai risaputo che l'apprendimento e la consapevolezza attraverso il "fare" sono più durevoli e stabili di quelli attraverso semplicemente il "dire".
- b) Perché lo psicodramma è la tecnica terapeutica che più si avvicina alla cosiddetta vita reale; lo psicodramma è straordinariamente prossimo e affine alle situazioni, alle relazioni, alle dinamiche del paziente nella sua vita di ogni giorno. E quindi più facilmente e direttamente può incidere su di esse.
- c) Lo psicodramma è "specchio di vita" non solo per il singolo paziente che mette in scena le sue dinamiche emotive, ma anche per tutto il gruppo partecipante, che può identificarsi in parte o del tutto con le dinamiche del singolo paziente. Il gruppo può mettere in comune esperienze, ricordi, racconti, emozioni che abbiano a che fare con quanto vissuto dal singolo paziente. O per meglio dire: il gruppo entra in risonanza emotiva con il singolo e il singolo, a sua volta, con il gruppo.

Ma torniamo al racconto di quanto abbiamo fatto nell'estate del 2013 all'Hotel Byron di Forte dei Marmi...

I partecipanti venivano sottoposti ad un test di entrata, composto dalle seguenti domande:



1. *Vi ritrovate su Facebook più a lungo e più spesso di quanto previsto?*
2. *Avete rinunciato o ridotto il vostro coinvolgimento in attività sociali, lavorative o ricreative a causa di Facebook?*
3. *Avete trascurato la famiglia?*
4. *Avete fatto uno sforzo cosciente, ma senza successo per ridurre l'uso di Facebook?*

Attraverso il test volevamo indagare su questa nuova dipendenza, non più su chi usa sostanze quali alcool, eroina o cocaina. Ciò ha creato non pochi problemi sull'efficacia dei criteri diagnostici abitualmente usati per chi fa uso di sostanze: tali criteri, infatti, sono risultati difficilmente adattabili alla dipendenza da un sito di social media.

Interessante fu vedere la trasformazione dell' "affect facial expression" dei partecipanti quando spiegavano e raccontavano di quanto la funzione "mi piace" sui post pubblicati poteva renderli irritati e ansiosi, se non otteneva il successo auspicato, oppure appagati e soddisfatti se i post ottenevano consensi. Abbiamo notato nei soggetti che partecipavano al gruppo di studio un aumento dell'ansia al pensiero di non poter attuare il *web feed*.

Abbiamo notato, invece, piacere e gratificazione nei partecipanti al pensiero di parlare di se stessi, di pubblicare proprie foto e nel comunicare i propri pensieri. La nostra indagine empirica ha confermato alcuni studi fatti da ricercatori che hanno utilizzato metodi neuroscientifici.

Diana Tamir e Jason Mitchell ad Harvard,<sup>2</sup> hanno sottoposto ad un esperimento di neuroscienze alcuni abituali utilizzatori di Facebook. In una pagina programmata hanno proposto loro tre opzioni: (1) parlare delle proprie opinioni e atteggiamenti; (2) giudicare l'atteggiamento di un'altra persona; (3) rispondere a domande frivole. Durante l'esperimento hanno misurato l'attività cerebrale dei partecipanti. Ogni scelta è stata associata ad un payoff monetario; ciò ha permesso

---

<sup>2</sup> D. TAMIR and J.P. MITCHELL, *Disclosing information about the self is intrinsically rewarding*. *Department of Psychology*, Harvard University, Cambridge, MA, 2012. <http://www.pnas.org/content/109/21/8038.full.pdf>

agli scienziati di testare se gli individui sono stati sostanzialmente disposti a dare i soldi per parlare di sé.

In media, i partecipanti hanno perso una media del 17% dei potenziali guadagni per parlare di se stessi! Perché qualcuno dovrebbe rinunciare a dei soldi per fare questo? Ciò non è dissimile dal comportamento di quelle persone che rinunciano alle proprie responsabilità lavorative e familiari, a causa della dipendenza da droga e da gioco. Durante la self-disclosure, questi partecipanti hanno attivato il *nucleo accumbens*. Il *nucleo accumbens* è integrato nelle vie del sistema limbico e riceve afferenze dalla corteccia prefrontale e dai neuroni dopaminergici dell'area tegmentale ventrale (regione mediobasale del mesencefalo). Svolge un ruolo di rilievo nei circuiti di rinforzo, legati all'assunzione di sostanze d'abuso, che provocano un aumento della concentrazione di dopamina nella parte esterna del *nucleo accumbens*; quest'area è coinvolta anche nell'effetto e nella percezione gustativa.

In un secondo studio fatto da Dar Meshi e colleghi presso l'Istituto Freie di Berlino<sup>3</sup> si è misurato l'attività cerebrale dei volontari mentre hanno ricevuto molti feedback positivi. La ricerca, simile allo studio di Harvard, ha anche rilevato che in alcuni individui il *nucleo accumbens* è diventato più attivo quando hanno ricevuto feedback gratificanti. I ricercatori inoltre hanno fatto compilare ai partecipanti un questionario che ha determinato un punteggio "Facebook intensità", che includeva il numero di amici di Facebook e la quantità di tempo al giorno che si passa su Facebook. (Il punteggio max in questo caso era > 3 ore per giorno). Quando il tempo passato su FB era correlato con un'attività piacevole e gratificante, il *nucleo accumbens* era intensamente più attivo. Da ciò si deduce che le due variabili, tempo passato su FB e attività gratificante, rende il *nucleo accumbens* intensamente più attivo.

---

<sup>3</sup> D. MESHI, C. MORAWETZ, and H. HEEKEREN: *Nucleus accumbens response to gains in reputation for the self relative to gains for others predicts social media use*, in: *Frontiers in Human Neuroscience*, DOI: 10.3389/fnhum.2013.00439.

Tutto questo dal punto di vista delle neuroscienze. Ma se riprendiamo il tema del “dipendere da chi e da che cosa”, scopriamo qualcosa di più...

Nessun dipendente da sostanze ritiene che soddisfacendo le proprie necessità sarà più integrato nella società, mentre il “nuovo dipendente”, quando eccede nel comprare, nel lavorare, nel comunicare sul web, etc., pur con un senso di disagio e di colpa per il suo comportamento, spera che “l’altro” possa riconoscerlo proprio nel suo essere come “l’altro”, anche se questo può avvenire attraverso azioni solitarie e compulsioni nascoste. Spera di essere visto diversamente da come lui stesso si vede, spera infine di essere considerato per quello che vorrebbe essere e non per quello che realmente è.

La risposta può arrivare dal computer, dagli oggetti acquistati ed ammirati dal contesto sociale, oppure dalla falsa certezza di vincere ed essere ammirati.

La differenza tra le vecchie e le nuove dipendenze, dunque, si esprime attraverso due poli: l’individuale ed il sociale. L’assunzione di sostanze deve arrecare benessere alla persona, meglio se nessuno vede; le new addictions sottendono alla realizzazione di quel sogno che ci accompagna fin dalla nascita, il già citato lacaniano “essere il desiderio dell’altro”.

Nel gioco psicodrammatico la visione diventa l’elemento fondamentale: il soggetto parlante, cioè il partecipante che esprime se stesso, guarda e viene guardato in una dimensione di verità e di riconoscimento. Il nuovo dipendente, così desideroso di una conferma sociale, si rende conto del suo “non sé”, cioè del non poter diventare qualcosa per qualcuno, attraverso comportamenti distruttivi ed alienanti.

Il gruppo diventa così il contesto nel quale è possibile analizzare le relazioni e le loro implicazioni, le dinamiche e le conseguenti reazioni.

In Francia, Kaes e Anzieu, riprendendo alcuni concetti espressi da K. Lewin e sviluppando le teorie espresse precedentemente dagli altri studiosi che si erano serviti di loro come supporto pedagogico, svolsero un accurato lavoro analitico e proseguirono l’opera di cambiamento della psicoterapia di gruppo. Essi si concentrarono sugli atteggiamenti interni più profondi, sulle istanze inconse.

Quanto sopra descritto consente di comprendere meglio la funzione che lo psicodramma analitico esercita sui partecipanti. Lo psicodramma contiene in sé due funzioni: una sociopedagogica e l'altra analitica.

Le ragioni che promuovono questa duplicità vengono evidenziate nella collocazione spaziale e nella azione che si svolge nel setting dello psicodramma.

La tecnica utilizzata nello psicodramma è quella di Moreno, pertanto l'azione o il gioco acquistano un valore significativo all'interno della seduta analitica.

Il gioco "diretto", ossia immediato e guidato dal terapeuta, mette in luce le pulsioni individuali del "qui e ora", riferite a un contesto e ad una situazione già vissuta nel "là ed allora".

Lo psicodramma diventa, quindi, il gioco del disvelamento, dove ogni partecipante si riconosce come soggetto non più nascosto, ed il gruppo, inteso come entità altra, rivela continuamente l'inganno di ognuno.

Sempre nello psicodramma avviene la messa in gioco di un accadimento o di una situazione concreta che il soggetto evidenzia durante la seduta.

Per comprendere cosa e come avviene nello psicodramma, conviene ricordare le componenti, la struttura e le modalità fondamentali della tecnica psicodrammatica. Innanzitutto quattro sono i personaggi fondamentali:

- **Il Direttore o Regista o Psicodrammatista o più semplicemente Terapeuta:** cioè colui che conduce il gioco psicodrammatico, colui che consente ai materiali e ai vissuti emotivi dei componenti del gruppo di uscire fuori, colui che cura la messa in scena di quei contenuti emotivi e delle situazioni concrete a essi legati.
- **Il Paziente o Protagonista:** la persona che in un determinato momento è al centro della scena psicodrammatica, la persona che racconta e descrive conflitti e problemi emotivi e di cui si mette in scena una situazione, un evento o un ricordo che è la rappresentazione concreta di quei contenuti emotivi.

- **L'Io ausiliario:** possono essere anche più di uno e sono quei componenti del gruppo chiamati a incarnare sulla scena psicodrammatica i personaggi fondamentali della scena del Protagonista: possono impersonare di volta in volta genitori, mogli, mariti, amanti, figli, colleghi e datori di lavoro, personaggi immaginari ecc.
- **Il Gruppo:** il resto del gruppo che assiste allo psicodramma. Ha le funzioni di testimonianza, accoglienza e sostegno delle emozioni del Protagonista; può identificarsi più o meno con la scena del Protagonista e al finale può condividere le proprie esperienze con quelle del Protagonista.

Lo psicodramma si articola e si svolge in 3 fasi successive:

- **Riscaldamento:** in essa dapprima il Protagonista racconta e descrive liberamente il suo vissuto emotivo, poi, con l'aiuto del Terapeuta e del Gruppo individua un tema, particolarmente importante per il Protagonista, e una situazione concreta legata al tema, che sarà poi oggetto della Scena.
- **Scena o Azione:** consiste nella rappresentazione della situazione concreta precedentemente scelta. E' interpretata dal Protagonista nel ruolo di se stesso e dai diversi Io Ausiliari che incarnano gli altri personaggi fondamentali della scena.
- **Discussione o Dibattito o Restituzione:** è la fase in cui si interpreta ciò che è venuto fuori in precedenza, è la fase in cui il Gruppo esprime quanto e come è stato coinvolto nella scena del Protagonista, attraverso il racconto di pensieri, emozioni, ricordi, sogni, eventi legati più o meno a quella stessa Scena.

E infine nel corso dello psicodramma possono essere utilizzate le seguenti tre modalità di azione o interazione:

- **Il Doppio:** è quella modalità che consente a un qualunque componente del Gruppo, anche un Io Ausiliario, di dar voce e corpo a emozioni e

sentimenti che il Protagonista immagina e prova e che però non riesce ad esprimere. Ha dunque una funzione di chiarificazione e di sostegno.

- **Lo Specchio:** è quella modalità per cui, nel caso il Protagonista abbia difficoltà ad autopresentarsi, un Io Ausiliario può “imitare” lo stesso Protagonista. Egli dunque può vedersi riflesso, come in uno specchio, come gli altri lo vedono.
- **L’Inversione di ruolo:** si può attuare quando il Protagonista è profondamente implicato in una relazione duale. Allora il Protagonista assume il ruolo, la funzione e il posto dell’Altro, si mette “nei panni dell’altro”, calandosi in una nuova realtà e scoprendo emozioni, sentimenti e punti di vista del soggetto con cui è in conflitto e in relazione.

È quasi inutile aggiungere che il tutto avviene in un clima di grande partecipazione emotiva...

## Bibliografia minima

ANZIEU, D. & MARTIN, J.Y. (1968-86): *La dynamique des groupes restreints*, Puf, Paris. [trad. it.: *Dinamica dei piccoli gruppi*. Borla, Roma 1990].

ANZIEU, D. (1976): *Le groupe et l'inconscient*, Bordas, Paris. [trad. it.: *Il gruppo e l'inconscio*. Borla, Roma 1979].

FROMM, E. (1941): *Escape from freedom*. Henry Holt & C., New York 1994.

GERSHONI, J. (2008): *Evolution and Transformation of Open Sessions in Psychodrama: A Survey*. *British Journal of Psychodrama and Sociodrama* 2: 15-31.

KAËS, R. (1976): *L'appareil psychique groupal. Constructions du groupe*. Dunod, Paris. [trad. it.: *L'apparato pluripsichico: costruzioni del gruppo*. Armando, Roma, 1983].

KAËS, R. (1999): *Les théories psychanalytiques du groupe*. Paris, *Presses Universitaires de France*. [trad. it.: *Le teorie psicoanalitiche del gruppo*. Borla, Roma 1999].

KOORAKI, M.; YAZDKHASTI, F.; EBRAHIMI, A. & REZA OREIZI, H. (2012): *Effectiveness of Psychodrama in Improving Social Skills and Reducing Internet Addiction in Female Students*. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology 4: 279-288.

MESHI, D.; MORAWETZ, C. & HEEKEREN, H.: *Nucleus accumbens response to gains in reputation for the self relative to gains for others predicts social media use*. Frontiers in Human Neuroscience, 2013 DOI: 10.3389/fnhum.2013.00439.

MORAHAN-MARTIN, J. (2005): *Internet Abuse. Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations?*. Social Science Computer Review 23: 39-48.

TAMIR, D. & MITCHELL J.P., *Disclosing information about the self is intrinsically rewarding*. Department of Psychology, Harvard University, Cambridge, MA, 2012. PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences, Washington, DC 20001 USA; DOI10.1073/pnas.1202129109; PubMed ID22566617. <http://www.pnas.org/content/109/21/8038.full.pdf>

YABLONSKY, L. (1976): *Psychodrama*. New York: Basic Books. [trad. it. Psicodramma. Principi e tecniche. Astrolabio Edizioni, Roma 1978].

YOUNG, K.S. (2009-2013): *A Therapist's Guide to Assess and Treat Internet Addiction*. The Center for Internet Addiction. University of Pittsburgh at Bradford, St. Bonaventure University. Retrieved December, 10, 2014 from <http://www.netaddiction.com/articles/practitioners.pdf>

Ezio Benelli, 2014

[ezio.benelli@gmail.com](mailto:ezio.benelli@gmail.com)

I contenuti di questo articolo sono parte integrante e sono pubblicati in versione tradotta sul Dynamic Psychiatry Intl. Journal, Pinel Verlag Human Psychiatrie, Berlin.

Per gentile concessione della Prof.ssa Maria Ammon, Dap, Berlino, sono stati pubblicati on line in: Frontiera di Pagine, Prato [www.polimniaprofessioni.com/rivista/](http://www.polimniaprofessioni.com/rivista/) e Psicoanalisi Neofreudiana, Prato [www.ifefromm.it/rivista.php](http://www.ifefromm.it/rivista.php)

Tutti i diritti sono riservati.

È severamente vietata la riproduzione parziale o totale senza autorizzazione dell'autore.