



Laboratorio di Psicodramma

Per i caregiver di persone con demenza

Laboratorio progettato e condotto dal dottor Paolo Sapelli, psicologo e specializzando in psicoterapia ad indirizzo psicodrammatico moreniano



Introduzione

Prendersi cura di un **familiare con demenza** è una sfida gravosa, emotiva e fisica. Il caregiver si confronta con un deterioramento cognitivo e comportamentale progressivo, fatto di disorientamento, aggressività, difficoltà comunicative e perdita delle autonomie. Col tempo, le esigenze del malato diventano totalizzanti, spingendo il caregiver a trascurare lavoro, relazioni, interessi e perfino la propria salute. L'identità si riduce al ruolo di "colui che si prende cura", fino a smettere di essere figlio, partner, amico o professionista. Ne deriva solitudine, frustrazione e un senso profondo di perdita di sé, spesso invisibile. Alla luce di questa condizione è nato il **laboratorio di psicodramma**: uno spazio protetto in cui riconoscere e dare voce al proprio vissuto emotivo. Lontani dal giudizio e dal peso del ruolo assistenziale, i caregiver hanno potuto esplorare bisogni, fragilità e risorse, ritrovando parti di sé dimenticate o messe da parte.

Organizzazione

Da settembre 2024 a maggio 2025, l'Associazione Alzheimer San Carlo ha organizzato il laboratorio di psicodramma rivolto a caregiver ed ex-caregiver di persone affette da patologie dementigene. Le sessioni, basate sull'**approccio moreniano**, si sono svolte con cadenza mensile presso la **Casa di Riposo Villa Cantù**, a San Carlo Canavese (TO), coinvolgendo in media otto partecipanti per sessione. I partecipanti, **tutti caregiver o ex-caregiver** di persone con demenza, presentavano caratteristiche molto eterogenee per età, genere, livello di istruzione, condizione fisica, cognitiva e psicosociale.

Cos'è lo psicodramma?

Lo psicodramma nasce come una forma di psicoterapia di gruppo che utilizza lo spazio sicuro del gruppo, l'interpretazione spontanea dei ruoli di vita e l'intervento del conduttore come mezzi per esplorare-e-trasformare le emozioni e le modalità relazionali. Il termine, coniato da Jacob Levi Moreno, unisce i concetti greci di **psykhé** (anima, mente) e **drao** (agire), e può essere tradotto come "agire la mente".

Durante le sessioni, i partecipanti — inseriti in un contesto supportivo — sono invitati ad agire, non solo a verbalizzare, il proprio funzionamento, i ruoli esistenziali (marito, moglie, figlio/a, lavoratore, amico, ecc.) e le esperienze significative di vita che emergono nel presente del gruppo. Emozioni, pensieri, corpo e relazioni sono elementi centrali del metodo psicodrammatico che mira non alla ripetizione di schemi, ma alla scoperta di comportamenti nuovi, funzionali e creativi.

Lo scopo dello psicodramma è quindi il cambiamento, non la replica del passato!

Tra le principali tecniche utilizzate nella psicoterapia psicodrammatica che si sono prestate ad un uso efficace nel presente laboratorio è possibile menzionare: la **drammatizzazione**, l'**inversione di ruolo**, il **doppio**, la **sociometria**, il **roleplaying** e la **messa in scena di incontri e scenari inediti**.

Struttura del laboratorio

Le sessioni di psicodramma (**un'ora e mezza ciascuna**) si sono focalizzate sul **potenziamento delle risorse psicosociali** dei caregiver, visti non solo come assistenti di un malato, ma come persone uniche con storie proprie. Il tema centrale perciò non è stato la demenza, ma la **costruzione di un gruppo di supporto reciproco**, in cui ogni partecipante potesse offrire e ricevere aiuto e ascolto autentico. Ne è nato un clima di parità, altruismo e non-giudizio, in cui i caregiver hanno potuto sospendere temporaneamente il proprio ruolo di assistenti e ritrovare sé stessi nel rapporto con gli altri.

Le sessioni di psicodramma sono state articolate in 3 momenti differenti:

1. **Warm-up**: i partecipanti sono stimolati all'uso libero e spontaneo del corpo, dell'immaginazione, dell'emozione e della creatività.
2. **Acting**: i partecipanti agiscono in scena, rappresentando situazioni reali o immaginarie della propria vita, grazie agli altri membri del gruppo che possono supportare emotivamente ed assumere i ruoli di figure significative (ad esempio familiari, amici, colleghi) così da permettere interazioni simulate.
3. **Sharing**: fase conclusiva in cui tutti i partecipanti hanno la possibilità di esprimere vissuti, emozioni, ricordi e pensieri emersi alla luce della sessione di psicodramma che si è svolta.



Obiettivi raggiunti

- Sentirsi visti e pensati come persone
- Contrasto all'isolamento
- Esercitare e vivere altruismo
- Potenziamento delle risorse
- Riconoscimento della dignità della verità soggettiva di ciascuno



ASSOCIAZIONE
ALZHEIMER
SAN CARLO

<https://www.voltoweb.it/alzheimersancarlo/>
Associazione Alzheimer San Carlo, Via dei Massa 20,
San Carlo Canavese (TO)