



Δραματοθεραπεία

- Στόχος της δραματοθεραπείας είναι να βιώσουν τα άτομα, που συμμετέχουν, νέες ενοράσεις, εμπειρίες και διεξόδους, διευρύνοντας τον ορίζοντα έκφρασης των σχέσεών τους. Η επικοινωνία των μελών σε μια δραματοθεραπευτική ομάδα επέρχεται είτε μέσω της ταύτισης με τους χαρακτήρες και τα θέματα που αναπτύσσονται, είτε μέσω της απόστασης. Μέσω της θεατρικής απόστασης δεν εμπλέκεται κανείς εξ ολοκλήρου, ένα μέρος του εαυτού παρακολουθεί τον εαυτό και τους άλλους.



Δομή δραματοθεραπείας

Μια συνεδρία δραματοθεραπείας αναπτύσσεται ως εξής:

- στην αρχή μετά την έναρξη τίθενται τα αιτήματα των μελών της ομάδας.
- Στη συνέχεια ακολουθεί σωματικό 'ζέσταμα' για να είναι σε εγρήγορση το σώμα και οι αισθήσεις.
- Μετά έρχεται η κυρίως δράση, στην οποία εφαρμόζονται διάφορες τεχνικές, όπου δοκιμάζονται οι γνώσεις και η ικανότητα του δραματοθεραπευτή καθώς και η δημιουργική φαντασία των συμμετεχόντων μέσα από: τη δημιουργία-συγγραφή ιστοριών, παίξιμο ρόλων, μάσκες, μαριονέτες, ζωγραφική, γλυπτική σωμάτων, μύθους, θεατρικούς ρόλους, εγκαταστάσεις χώρου, ντουμπλάρισμα ρόλων, κατασκευές (όπως πυλό, άμμο, ύφασμα, χαρτί).

- Ακολουθως υπάρχει το μοίρασμα συναισθημάτων, σκέψεων και συσχετίσεων τα οποία προκύπτουν από την προηγούμενη διαδικασία και γίνονται τυχόν ερμηνείες, χωρίς αυτό να είναι απαραίτητο πάντα.
- Τέλος έρχεται το κλείσιμο της ομάδας/συνεδρίας με τον δραματοθεραπευτή να υπενθυμίζει το τέλος της, και να χρησιμοποιεί ασκήσεις χαλάρωσης, κίνησης, τήρησης ημερολογίου και ανατροφοδότησης. δίνοντας τον χρόνο στους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν την συνεδρία.



Ο εστιασμός στην ομαδική δραματοθεραπεία

γίνεται ανάλογα με το είδος των αναγκών των
συμμετεχόντων

- Στη δημιουργικότητα και στην έκφραση: Δίνεται έμφαση στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας, της καλλιτεχνικής και αισθητικής εμπειρίας των μελών της ομάδας, με δραστηριότητες όπως, η κίνηση, η μιμική, ο αυτοσχεδιασμός, οι μαριονέτες, οι μάσκες, τα κείμενα και οι ιστορίες. Είναι απαραίτητο να αποφεύγεται η δημιουργία κλίματος ανταγωνισμού. Με την ανάπτυξη της φαντασίας αυξάνεται η εμπιστοσύνη των μελών βελτιώνεται η επικοινωνία και η συνεργασία-ως σημαντική κοινωνική δεξιότητα των μελών.





- Σε συγκεκριμένες εργασίες, σε κοινωνικές δεξιότητες

Η συμπεριφορά και οι δεξιότητες της καθημερινής ζωής μπορούν να επαναληφθούν και να εξευγενιστούν ή να τροποποιηθούν μέσα από μια ποικιλία δραστηριοτήτων, όπως είναι το παίξιμο ρόλων. Οι δεξιότητες μπορεί να περιλαμβάνουν την επικοινωνία, ή την εκμάθηση μη λεκτικών σημείων, την ανάληψη πρωτοβουλιών, την πρόκληση συζητήσεων ή τη βελτίωση εννοιολογικών δεξιοτήτων όπως η επίλυση προβλημάτων.

- Στην ενόραση, στην αυτογνωσία και στην αλλαγή

- Μια ομάδα ενόρασης μπορεί να συσταθεί για οικογενειακή θεραπεία, θεραπεία ζεύγους κ.ά. Μπορούν να εκφραστούν ασυνείδητες διεργασίες από την αναπαράσταση σκηνών του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος και μερικές φορές από την διασκευή θεμάτων από όνειρα και φαντασίες. Οι δραστηριότητες δράματος, δίνουν την ευκαιρία στα μέλη να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και τις σχέσεις τους μέσα στην ασφάλεια που παρέχει η ομάδα.



Βιβλιογραφία

Jennings, S. (1986). *Creative drama in groupwork*. Plymouth: Winslow Press.

Jennings, S. & Minde, A. (1996). *Μάσκες της ψυχής*. 24-45. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Κρασανάκης, Σ. (2004). Δραματοθεραπευτική εισ-αγωγή. Στο: Θ. Δρίζας (Επιμ.), *Η τέχνη ως μέσον θεραπευτικής αγωγής*. 49-62. Αθήνα: ΕΙΕ.



Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας

Ρίτσα Μαντζαβέλα
Ψυχολόγος - Φιλολόγος Ε.Α.Ε.