

Drammaterapia

# Drammaterapia

Drammaterapia



IL TEATRO  
PER STAR  
BENE



Centro di Studio  
e di **Psicoterapia**  
della **Persona**  
— CSPP —

IL TEATRO  
PER STAR  
BENE



Drammaterapia

Facendo “per finta”, come un bambino che gioca, possiamo provare nuovi modi di entrare in relazione con gli altri e con noi stessi.

## COS'E' LA DRAMMATERAPIA

**Dramma** = Teatro (dal greco “*Azione*”)

**Terapia** = Cura

La Drammaterapia consiste nell'**uso di processi teatrali** per la prevenzione, la cura del disagio psicologico e lo sviluppo delle risorse creative nel rapporto con il proprio Sé e con gli altri.

Attraverso l'uso degli **strumenti e dei processi drammatici - immaginativi e narrativi** - ciascuno ha la possibilità di riattraversare in modo creativo la propria condizione, allontanandosi da rigidi schemi di comportamento per scoprire nuovi modi di trasformare la propria realtà e migliorare la propria condizione.

In altre parole: si usa il grande gioco del teatro e della finzione per **esplorare la realtà del proprio mondo interiore e del proprio immaginario** al fine di potenziare la creatività e usarla per stare meglio con se stessi e nel rapporto degli altri.

## COME NASCE

La Drammaterapia nasce negli anni '70 in ambito anglosassone, dove si sviluppa a livello clinico e di ricerca e dove è attualmente riconosciuta come terapia al pari delle psicoterapie.

In Italia arriva intorno al 2000, ed i professionisti che si definiscono Drammaterapeuti devono aver seguito una formazione specifica riconosciuta dalla norma UNI 11592.

E' una **terapia a mediazione artistica**, in cui al Bello e all'Espressione Artistica viene conferito un potenziale curativo. Gli ambiti di ricerca vanno dalle teorie sulla narrazione, al gioco creativo, alla teoria dei ruoli.

## IL GIOCO DEL "COME SE"

La drammaterapia si basa su di un assunto fondamentale: quello della finzione, quello del **"come se"** che diventa il punto di partenza della cura.

**Nel dramma divento un personaggio**, posso gioire e soffrire, partire, lottare, distruggere, ma tutto è "per finta", sebbene sentimenti, emozioni e pensieri somiglino straordinariamente a quelli della vita reale. E' un gioco, ma ci permette di incontrare delle nuove forme in noi stessi o di esplorare quelle che ci sono fin troppo note. **Facendo "per finta", come un bambino che gioca**, possiamo provare nuovi modi di entrare in relazione con gli altri e con noi stessi, esprimere e riconoscere emozioni profonde, sperimentare diversi punti di vista sul mondo e sulle cose.

# OBIETTIVI

Gli **obiettivi più generali** di un percorso di Drammaterapia possono essere: costruire relazioni di fiducia, esplorare ed esprimere sentimenti, sviluppare abilità interrelazionali, sviluppare abilità artistiche e creative, migliorare l'autostima e l'immagine di sé, lavorare attivamente con l'immaginazione, divertirsi.

# TECNICHE

Le tecniche e le attività usate in Drammaterapia sono di **derivazione drammatico/teatrale**.

**Role Play.** Entrare e uscire da un dato personaggio posto in una data situazione (es. una discussione in famiglia per prendere una decisione). Questo permette di esplorare una situazione, le reazioni dei personaggi coinvolti, trovare e realizzare in scena diverse soluzioni, esplorare i conflitti e le emozioni che vengono messi in gioco.

**Mimo.** Mimare è recitare senza parole. Questo tipo di recitazione implica un uso espressivo del proprio corpo che diventa unico veicolo di significati. Si permette un accesso al pensiero trasversale e non logico e si aumentano le abilità di lettura dei messaggi non verbali.

**Voce e parola.** L'uso della parola e gli esercizi sulla voce possono essere utili strumenti per contrastare la paura di parlare in pubblico e per lavorare sull'efficacia comunicativa e sulla chiarezza di esposizione di un discorso.

**Messa in scena.** Il recitare e mettere in scena situazioni reali del passato che causano o hanno causato difficoltà, permette di rivivere e rianalizzare emozioni e stati d'animo, capire i meccanismi sottesi a dati comportamenti, agire possibilità ed esiti differenti nel contesto protetto della finzione teatrale.

# DRAMMATERAPIA *COME*

L'incontro di Drammaterapia si suddivide in **tre diverse fasi**:

1. **La fase di fondazione.** Fase iniziale destinata alla creazione del clima di gruppo (fiducia, intimità, collaborazione) e all'attivazione delle risorse espressive dei partecipanti.
2. **La fase di creazione scenica.** Fase centrale in cui si creano le scene e si mette in moto il processo creativo drammatico attraverso giochi di ruolo ed improvvisazioni. In questa fase è possibile affrontare alcuni elementi problematici personali attraverso il contenitore protetto della finzione.
3. **La fase finale di restituzione.** Fase che egna l'uscita dai ruoli e dalla realtà drammatica. E' il momento in cui il percorso viene riesaminato dai partecipanti e ne vengono condivisi i vissuti soggettivi attraverso lo scambio verbale e non-verbale.

# DRAMMATERAPIA *PER CHI*

La Drammaterapia è utilizzata in **gruppi** o in **percorsi individuali** e si consiglia un ciclo minimo di 6/8 incontri.

**Non sono richieste competenze teatrali**, né particolari abilità artistiche o espressive e non ci sono limiti di età (si può lavorare sia con adulti che con bambini e ragazzi).

Il contesto ludico e non giudicante è adatto a tutti coloro che cercano uno strumento creativo ed espressivo per prendersi cura di sé.

Può essere utilizzata **nelle scuole** come teatro-educazione, **con anziani, pazienti psichiatrici, disabili**. Si è rivelata utile con disturbi dello spettro autistico, ritardi cognitivi, disturbi emotivi, disturbo post traumatico da stress.

Nei suoi aspetti di **teatro sociale** viene utilizzata nelle comunità per minori, nelle comunità di recupero per tossicodipendenti e nelle carceri.







Centro di Studio  
e di **Psicoterapia**  
della **Persona**  
———— **CSPP** ————

Viale Lombardia 16  
21052 **Busto Arsizio (Va)**  
Tel. 0331-628289

info@cspp.it  
**www.cspp.it**

