

Angelica BURCEA este psihoterapeut experiențialist-unificator, psiholog în psihopedagogie specială, președinte și fondator al Asociației Empowering Angles & Co., trainer pe dezvoltare personală, wellness, business și beauty.

Este licențiată în Psihopedagogie Specială, are master în „Psihodiagnoză, psihoterapie experiențială unificatoare (P.E.U.) și dezvoltare personală”; competențe și program de formare în „Psihosexologie – evaluare și intervenție terapeutică”, Institutul SPER; certificată în „Tehnici de psihoterapie cognitiv-comportamentală și analiză comportamentală aplicată în tulburări de spectru autist”, Asociația de Psihoterapii Cognitive și Comportamentale din România.

Scriitor blog www.abeautyworld.ro. Are apariții în și a scris pentru revistele „Monitorul Psihologiei” și „Artte – revistă de terapii creativ-expresive și dezvoltare personală unificatoare”.

Este absolventă de liceu pedagogic, Colegiul Național Elena Cuza, București. Practică în diverse sisteme de învățământ încă de la 14 ani: învățământul special, de masă, grădiniță, liceu, centre de plasament.

Dublă calificare (educatoare și învățătoare), titularizare, definitivat, experiență propriu-zisă ca educatoare 3 ani, la Grădinița nr. 116, București; un an profesoară la un liceu privat, Școala Cronos, pe domeniul științelor socio-umane.

Participantă în nenumărate proiecte internaționale, dintre care, poate cele mai importante experiențe: speaker despre educație la Summitul Global pentru Pace din Lahore, Pakistan, 2018 și psiholog voluntar în Iordania, unde a dezvoltat jocuri și programe educaționale pentru refugiații copii sirieni, în iunie-septembrie 2018.

ANGELICA BURCEA

Dramaterapia la copii

Exerciții de dezvoltare personală

coord. șt. prof. univ. dr. Iolanda Mitrofan



Editura SPER
Colecția Masteralia, nr. 20
București, 2019

Editura SPER – acreditată categ. B de Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS), CNCS și CNATDCU (lista A2, panel 4, poziția 15).

Toate drepturile sunt rezervate Editurii SPER.

Nicio parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă, reprodusă în niciun fel fără acordul scris al editurii.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BURCEA, ANGELICA

Dramaterapia la copii : exerciții de dezvoltare personală / Angelica Burcea ; coord. șt.: prof. univ. dr. Iolanda Mitrofan. - București : Editura S.P.E.R., 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8429-73-1

I. Mitrofan, Iolanda (coord.)

159.9

Director General: prof. univ. dr. Iolanda Mitrofan

Director Editorial: dr. Mădălina Voicu

Referent științific, tehnoredactare și copertă: dr. Mădălina Voicu

Corectură: dr. Mădălina Voicu, Alexandra-Mihaela Mitroi

Imagine copertă: Gustavo Rezende de la Pixabay, adaptare Ana-Maria Iordache

Difuzare - Editura SPER

București, Splaiul Independenței, nr. 17, sector 5

Tel./ Fax 031.104.35.18

E-mail: comenzi.sper@gmail.com

Web: <https://www.librariasper.ro>

<http://editurasper.wordpress.com>

<http://www.sper.ro>

www.jep.ro

www.artte.ro

CUPRINS

Argument	7
Introducere	9
 Capitolul I	
Abordarea teoretică	11
1.1. Delimitări conceptuale ale termenului de „dramaterapie”	11
1.2. Istoricul și evoluția dramaterapiei în timp	24
1.3. Psihodrama ca bază a dramaterapiei	33
1.4. Dramaterapia în manieră P.E.U.	42
 Capitolul II	
Obiectivele și metodologia cercetării	45
2.1. Etapele desfășurării programului de cercetare	45
2.2. Descrierea participanților și caracteristicile grupului	47
2.3. Obiectivele principale	48
2.4. Obiectivele secundare	49
2.5. Ipotezele cercetării	49
2.6. Descrierea variabilelor cercetării	50
2.7. Metodele și instrumentele cercetării	51
 Capitolul III	
Dramaterapia – prezentarea celor 12 sesiuni	53
3.1. Ședința I: „X factorul animalelor”	53
3.2. Ședința a II-a: „Familia ursuleților” – partea I	61
3.3. Ședința a III-a: „Familia ursuleților” – partea a II-a	65
3.4. Ședința a IV-a: „Eroii care salvează prințesa”	68
3.5. Ședința a V-a: „Echipajul lui Mac-Mac sau Marinarii pe mare”	74
3.6. Ședința a VI-a: „Călătoria cu trenul”	78
3.7. Ședința a VII-a: „Indienii și totemul”	81

3.8. Ședința a VIII-a: „Soarele care ne topește furia”	84
3.9. Ședința a IX-a: „Ciocanul puterii și exprimarea furiei” ...	88
3.10. Ședința a X-a: „Confruntarea Exatlon”	92
3.11. Ședința a XI-a: „Un câțel și o pisică – un băiat și o fetiță”	93
3.12. Ședința a XII-a: „Tablouri cu viață”	94
 Capitolul IV	
Rezultatele cercetării	98
4.1. Prezentarea datelor și analiza lor	98
4.2. Interpretarea datelor	105
4.3. Studiu de caz	107
4.4. Limite și direcții ale cercetării	119
 Capitolul V	
Concluzii	121
 Anexe	123
Referințe bibliografice	151

Argument

Am crescut, atât eu, cât și părinții mei, fără a avea dreptul să ne susținem părerea. Cu siguranță orice răspuns în afara normelor impuse și a celor predate era greșit. La fel și în cazul desenului, dacă nu respectam șablonul dat, lucrarea mea era din start exclusă de la panou.

Am crescut fiind în normele societății și adoptând opiniile ei, am crescut fiind un copil model, cu note de 10 și premiant, dar neștiind cine sunt.

Când am ajuns la facultate și mi s-a cerut părerea personală, am preferat să citez din cărți, pentru că nu aveam o opinie proprie cu privire la nimic, nici măcar la mine. Credeam despre mine doar ceea ce auzeam ca reproș din partea colegilor mei de liceu, fără să mă privesc cu propriii ochi în oglindă.

Având apetitul deschis pentru dezvoltare personală, în facultate și mai ales pe parcursul masterului, am înțeles rolul acesteia. Am învățat și cât de important e să te cunoști și să ai părerea ta cu privire la lume și viață.

Pentru copii am o mare pasiune și înclinație. Am absolvit liceul pedagogic, am lucrat 3 ani ca educatoare și 1 an ca profesor de științe socio-umane la un liceu privat. Am predat, de asemenea, la toate nivelurile de învățământ: grădiniță, școală primară, gimnaziu, liceu, am lucrat cu copii tipici și atipici, în școli de masă și școli speciale.

Mereu m-a urmărit gândul că trebuie să fac ceva semnificativ, atât pentru copii, cât și pentru educație. Nu întâmplător am ales parcursul acesta educațional.

Am văzut în elaborarea tezei de disertație oportunitatea de a îmi îndeplini propriile visuri, de a face ceva semnificativ, prin educație, în viața copiilor. Și care copii să fie mai potriviți dacă nu cei care învață în școala pe care și eu am absolvit-o, în satul natal? Sunt

copii pentru care părinții nu ar investi suplimentar în dezvoltare personală. Cei de etnie romă abia au haine cu care să se îmbrace, caiete și cărți nu-și permit. Pornind de la dorința de a facilita dezvoltarea personală în mediul rural, am înființat de curând organizația *Empowering Angels & Co.*

Acestea fiind zise, am gândit și alcătuit programul ședințelor de dramaterapie, modificând-le constant în funcție de nevoile grupului sau de ideile inspirate venite pe moment.

Decizia mea s-a dovedit a fi înțeleaptă. Progresul în comportamentul și atitudinea copiilor este vizibil, a fost observat de învățătoare, părinți și resimțit de colegi. Copiii s-au atașat foarte mult de mine și, când mă văd, aleargă pe stradă să-mi sară în brațe. Părinții lor discută adesea cu ai mei și le relatează discuții ale copiilor în ceea ce mă privește, cât și propriile lor păreri privind activitatea mea.

Dacă ar fi să elaborez o altă lucrare sau să o iau de la capăt în elaborarea prezentei, aș face tot un program pentru copii.

Introducere

Lucrarea „*Dramaterapia la copii. Exerciții de dezvoltare personală*” este o cercetare dedicată dezvoltării și optimizării personale a copiilor, prin tehnici de tip experiențial-dramaterapeutic.

Prezenta cercetare a fost concepută și s-a desfășurat pentru un grup de copii dintr-o zonă rurală apropiată de București.

S-a plecat de la premisa că, în această etapă de dezvoltare psihologică, copiii au nevoie de creșterea încrederii în sine, a gradului de exprimare independentă și creativă, reducerea anxietății sociale, conștientizarea capacităților de autocunoaștere, descoperirea de resurse personale etc. Acestea sunt doar câteva dintre obiectivele lucrării prezente.

Programul de optimizare și dezvoltare personală a constat într-o serie de 12 întâlniri desfășurate pe parcursul perioadei februarie – mai a anului școlar 2018.

Lucrarea de față este alcătuită din 5 capitole, fiecare cu specificul lui, structurate și documentate după cum urmează:

Primul capitol prezintă succint informații privind abordarea teoretică a temei. Astfel, se expun noțiuni legate de conceptul de „dramaterapie” – evoluția în timp, informații privind modul de lucru cu această metodă, psihodrama ca bază a dramaterapiei, cât și informații legate de modelul experiențial de a aplica și aborda metoda în maniera experiențial-unificatoare.

Al doilea capitol prezintă detaliat noțiuni care delimitează și direcționează cercetarea, datele de la care s-a plecat. Astfel, aici se prezintă etapele metodologice, ipotezele de lucru, obiectivele, variabilele, cât și metodele cercetării. Acestea din urmă surprind progresul înregistrat de participanți pe parcursul călătoriei prin dramaterapie.

Al treilea capitol prezintă detaliat structura celor 12 ședințe efectuate, desfășurarea lor, materialele utilizate, constante observații personale, cât și imagini din timpul activității.

Al patrulea capitol însumează rezultatele cercetării, analiza comparativă a diagnozei inițiale și a evaluării progreselor obținute în rândul copiilor.

Ultimul capitol se încheie într-o notă de autenticitate și dezvăluire de sine, cu analiza personală.

De asemenea, regăsiți anexele cercetării și o serie de referințe bibliografice.

Acestea fiind zise, vă invit să descoperiți călătoria dezvoltării personale a copiilor din programul conceput pentru ei și adaptat nevoilor lor, cât și călătoria mea, un psihoterapeut experiențialist la început de drum.

Capitolul I Abordarea teoretică

„Momentul în care copilul vede imaginea lui (ei) în oglindă și descoperă că imaginea este el (ea)... el (ea) o poate atinge, săruta sau lovi. Această acțiune, imortalizată în mitul lui Narcis, este tradusă într-o tehnică de acțiune în care oglinda reflectă Eul așa cum îl vede o altă persoană.”

(Adaline Star, 1977, p. 178, despre tehnica oglinzii)

1.1. Delimitări conceptuale ale termenului de „dramaterapie”

„Drama este o acțiune mimică, acțiune în imitație sau reprezentare a comportamentului uman” (Esslin Martin, *An Anatomy of Drama/ O anatomie a dramei*, 1977).

Termenul de „dramaterapie” se referă la dramă ca formă de terapie. În secolul al XX-lea, evoluțiile din mai multe domenii, cum ar fi teatrul experimental și psihologia, au condus la noi perspective asupra modului în care drama și teatrul pot fi eficiente în schimbarea oamenilor: schimbări emoționale, politice și spirituale.

Definițiile dramaterapiei au fost elaborate de asociațiile profesionale naționale și de organisme de reglementare, prin setări locale care răspund nevoilor specifice ale contextelor clinice particulare și ale teoreticienilor (Lewis și Johnson, 2000; Jones, 2005; Karkou și Sanderson, 2005).

Definițiile ample îndeplinesc necesitatea de a contura cerințele cheie sau de bază, care să ofere o imagine generală a ceea ce presupune terapia, să delimiteze standardele de practică și de formare sau așteptările pe care clienții le pot avea spre îndeplinire.

Asociația Britanică a Dramaterapeuților oferă această definiție (2004): folosirea intenționată a aspectelor de vindecare ale dramei ca proces terapeutic. Este o metodă de lucru și de joc, care folosește metode de acțiune pentru a facilita creativitatea, imaginația, învățarea, înțelegerea și creșterea.

Dramaterapia presupune utilizarea sistematică și voită a proceselor de teatru și a produselor acestuia, pentru a atinge obiectivele terapeutice de ameliorare a simptomelor, integrare emoțională și fizică, dar și de evoluție personală. Dramaterapia este o abordare activă, experiență care facilitează capacitatea clientului de a-și spune povestea, de a rezolva probleme, de a stabili obiective, de a-și exprima sentimentele în mod corespunzător, de a ajunge la catharsis, de a extinde profunzimea și amplitudinea experienței interioare, de a îmbunătăți abilitățile și relațiile interpersonale; presupune capacitatea de a pune în act roluri în viața personală, în timp ce crește flexibilitatea împletirii acestora.

Dramaterapia este o metodă creativă de artă terapeutică și integrează: joc de rol, povești, improvizație, tehnici luate de la teatru cu teoriile lui, dar și metode de terapie. Rezultatul este un proces dinamic, experimental, care se bazează pe capacitatea persoanei (respectiv, a copilului) de a juca, folosind-o ca mijloc central de accesare și exprimare a sentimentelor, de înțelegere, de abordare reușită a situațiilor dificile. Dramaterapeuții evaluează, de asemenea, copiii care au nevoie de servicii suplimentare și pot face recomandări adecvate.

Uneori, piesele de teatru pe care le ascultă sunt reale, alteori sunt fantezie. Uneori poveștile sunt spuse de copii în rol, alteori nu. Povestirile pot fi jucate folosind obiecte (cum ar fi păpuși sau alte jucării) care utilizează corpul sau folosesc vocea. Cu ajutorul grupurilor de copii și adolescenți, tehnicile dramaterapeutice pot ajuta la clarificarea, comunicarea și definirea sentimentelor participanților.

Printre beneficii specifice care pot fi obținute în dramaterapia cu copiii se numără reducerea sentimentelor de izolare, dezvoltarea de

noi abilități și modele de coping, lărgirea gamei de exprimare a sentimentelor, experiență în îmbunătățirea stimei de sine și a valorizării de sine, creșterea simțului ludic, a spontaneității, și dezvoltarea relațiilor. Potrivit lui Erikson și altor teoreticieni, jocul permite copiilor să dobândească stăpânirea conflictelor și anxietăților.

Dramaterapia oferă un mijloc adecvat în vederea dezvoltării capacității de procesare a evenimentelor cu copii și adolescenți, pentru care metodele verbale pot fi insuficiente. Ea apelează la tendința lor naturală spre acțiune și o folosește pentru a angaja copiii în joc, ca un mijloc de explorare în siguranță a problemelor și a sentimentelor dureroase. Deoarece dramaterapeutul este dispus să-l întâlnească pe copil în orice spațiu, fie că este supărat, frustrat, refuzând să vorbească, și pentru că dramaterapia accesează imaginația, este o metodă mai sigură și mai familiară pentru tineri. Acest lucru este valabil în special pentru cei care au o mare dificultate în a se încrede sau a se conecta cu adulții sau care altfel nu s-ar putea exprima în terapie.

Adesea, copiii nu își comunică sentimentele și gândurile prin cuvinte. Ei au o altă limbă – cea a jocului. Copiii folosesc jucării, obiecte și povestiri pentru a încerca să înțeleagă lumea din jurul lor, precum și ca să-și comunice nevoile, dorințele și temerile. Un dramaterapeut care lucrează cu copii este instruit să vorbească acest limbaj special.

Dramaterapia propune implicarea în dramă cu intenție de vindecare. Dramaterapia facilitează schimbarea prin procese dramatice. Clientul folosește potențialul dramei pentru a reflecta și a transforma experiențele de viață; aceasta îi permite să-și exprime și să lucreze problemele, vizând bunăstarea.

Clienții folosesc conținutul activităților dramatice, procesul de creare a narațiunii și relațiile formate între cei care iau parte la proces într-un cadru terapeutic. Se creează o legătură între lumea interioară a clientului, situația problematică sau experiența de viață și activitatea din sesiunea de dramaterapie. Clientul caută să obțină o nouă relație cu problemele sau experiențele de viață pe care le aduce în terapie.

În teatru, corpul exprimă imaginația unui actor și îl ajută pe acesta să-și descopere și să-și verbalizeze ideile. Publicul este angajat de expresiile corporale ale unui actor prin mișcare, sunet și interacțiune cu alții. Pentru majoritatea formelor de teatru și dramă, în toate culturile, corpul este principalul mijloc de comunicare. Actorul descoperă și exprimă roluri, idei și relații prin față, mâini, mișcare, voce, corp. Publicul va experimenta teatrul în primul rând ca expresii corporale în spațiul scenelor.

În dramaterapie, reacțiile corpului au o importanță similară. Se referă la modul în care un individ se conectează cu corpul lui și se dezvoltă prin acesta, atunci când este implicat în activități dramatice.

Rolul jucat în dramaterapie implică modul în care Eul este descoperit prin comunicarea care are loc între Sine și Alter. Aceasta se realizează prin gest, expresie și voce. Se acordă atenție modului în care organismul comunică, atât la nivel inconștient, cât și la nivel conștient. Modul în care corpul se referă la identitatea unui individ devine apoi un element important în lucrarea dramaterapiei.

Într-o desfășurare generală, un client exprimă fizic și întâlnește materialul unei prezentări dramatice în „aici și acum”. Această participare are ca rezultat o analiză aprofundată a materialului pe care clientul îl aduce în terapie. Prin urmare, utilizarea corpului în dramaterapie este crucială pentru intensitatea și natura implicării unui client. Acestea sunt moduri specifice în care procesul se referă la schimbarea prin dramaterapie.

Prima etapă susține clienții în dezvoltarea potențialului corpului lor. Aici, corpul este concentrat în ceea ce privește abilitățile dramatice. Activitățile dramatice urmăresc să ajute clientul să își locuiască sau să-și utilizeze mai eficient corpul. Aceasta se poate referi, de exemplu, la comunicarea mai eficientă și autentică cu ceilalți.

A doua etapă are în centrul atenției potențialul și beneficiile terapeutice ale clientului, ce apar preluând o altă identitate în cadrul dramaterapiei. În această etapă, Sinele se transformă prin construirea

unei identități corporale diferite. De exemplu, clientul își poate acorda noi permisiuni în ceea ce privește relația cu corpul său.

A treia etapă se referă la acțiunea care explorează forțele personale, sociale și politice și influențele care afectează organismul. Aici dramaterapia oferă posibilitatea de a lucra în domenii precum imaginea corporală sau traumele emoționale legate de corp.

Proiecția presupune plasarea unor aspecte legate de noi înșine sau de sentimentele noastre în alte persoane sau lucruri. De regulă este un proces inconștient.

Utilizarea dramaterapiei ca mijloc de testare proiectivă constă în crearea de forme dramatice, „stimuli relativ ambigui”, oferind posibilitatea clienților de a utiliza acești stimuli ca proiecții ale propriei realități. Astfel, angajamentul cu concluzii sau semnificații formează rezultatele.

Dramaterapia încurajează proiecția unei traume sau a unor probleme emoționale interioare într-o reprezentare dramatică. Ea se bazează pe și folosește aspectele cotidiene și creative ale acestui proces, în scopuri terapeutice. Pentru dramaterapie, important este modul în care proiecția creează o relație vitală și specială între stările emoționale interioare și forma sau prezența externă dramatică.

Uneori, proiecția materialului care a fost ținut în interior, neexprimat, poate fi eliberată în actul pur de expresie și comunicare. Un client a reflectat acest lucru atunci când a descris experiența dramaterapiei ca „eficientă în a mă ajuta să exprim și să eliberez emoții și concepte dificile” (Barry, 2006, p. 8). Cu toate acestea, pentru mulți, expresia sau eliberarea implică doar o parte sau un început al procesului terapeutic de proiecție dramatică. Materialul proiectat este explorat în timpul desfășurării sesiunilor de dramaterapie și este angajat ca parte a lucrării terapeutice.

În teoria și practica psihoterapiei de grup, Yalom (1985, p. 117) descrie proiecția ca „un proces inconștient care constă în proiectarea unor atribute, în care clientul simte o atracție/ repulsie ciudată”. Este posibil să se identifice o serie de etape-cheie care