

# COUNSELLING A ORIENTAMENTO TEATRALE

## programma

formatore responsabile didattico: dott. **Francesco Bonsante**

### **PRIMO ANNO**

#### **Il Corpo**

- Movimento, voce, respiro.
- Uso di diversi ritmi.
- Analisi del movimento (le tre dimensioni dello spazio e loro significato espressivo).
- Comunicazione non verbale (posture, prossemica, tensioni, espressione delle emozioni, gestualità).
- Corpo/Ambiente nella rappresentazione di sé e del mondo.

#### **La Comunicazione**

- Teatro, immagine, corpo nella rappresentazione di sé.
- Comunicazione verbale (dagli elementi paralinguistici alla comprensione del contenuto: congruenza e coerenza).
- Comunicazione responsabile / Comunicazione efficace.
- Comunicazione disfunzionale.
- Dinamiche narrative-rappresentative dell'incontro Io-Altro.

#### **La Consapevolezza**

- La consapevolezza fisica di sé (movimento, equilibrio)
- La consapevolezza delle proprie emozioni e propri sentimenti
- Consapevolezza del sentimento.
- La consapevolezza della motivazione.
- Percezione, concentrazione, focalizzazione, azione.
- Presenza nel "qui e ora".

#### **L'Organismo**

- Auto-regolazione organismica.
- Principio olistico: equilibrio ed interazione fra le varie parti di sé.
- Le polarità interne e i processi dialettici.
- Conflitto, limite, collaborazione, integrazione ed evoluzione delle parti di sé.

#### **La Relazione**

- Principio dialogico io/tu.
- Identificazione del proprio e altrui territorio (la kinesfera).
- Incontro delle differenze: mantenere e contenere la differenza nella relazione con l'altro.
- Gestione dei confini nella relazione. Centratura e adattamento.
- Il processo in divenire nella (della) relazione.
- Il Sé narrativo: io racconto me incontrando l'altro
- Dalla proiezione alla funzione specchio dell'altro. Mimesi e immedesimazione
- La costruzione del personaggio come riflesso e manifestazione di sé.

## **Il Contatto**

- Confluenza e individualità nel gruppo
- Funzioni e disfunzioni nel contatto.
- Sfera vitale e feedback di relazione nel contatto.
- Consapevolezza dei diversi livelli di scambio.
- Attività e passività nel contatto.
- Contatto organismo/ambiente, Io-Altro, attore-pubblico.
- Capacità di essere attivi nel partecipare allo svolgersi di un'esperienza condivisa.

## **L'Empatia**

- Differenza tra empatia, risonanza ed identificazione.
- Empatia corporea. Empatia vocale.
- Comunicazione empatica: ascolto empatico, espressione empatica.
- Narrazione empatica. La sceneggiatura del sé, dalla costruzione del personaggio alla rappresentazione di sé.
- Rappresentare sé e rappresentare l'altro.
- Risonanza e dissonanza emotiva.

## **Il Tempo e la Presenza**

- Il tempo relativo: azioni rallentate, accelerate, sospese, naturali.
- Il bio-ritmo e pienezza della presenza
- Dilatazione e contrazione di tempo e spazio
- Pausa, ritiro, tempo scenico. Uso scenico psicologico del tempo.

## **Il Vuoto**

- Ricostruzione di sé dal vuoto come spazio di crescita e trasformazione.
- Ricezione amplificata dalla mancanza di disordine e di strutture. Libertà creativa.
- Spazio di de-condizionamento.
- Il silenzio: nella meditazione - nell'azione
- Pratica dell'improvvisazione.

## **Strategie di sopravvivenza**

- Individuare le proprie strategie di sopravvivenza e disabilitarle.
- Rappresentazione scenica delle strategie che abbiamo utilizzato.
- Uso ri-decisionale della drammatizzazione scenica.
- Riconoscere strategie e tecniche manipolative utilizzate da altri.

## SECONDO ANNO

### **Ruoli e interazione**

- Ruoli familiari, sociali e comunicativi.
- Il ruolo del protagonista, del co-protagonista, l'ambiente
- Uso del role-playing e scambio ruoli.
- Dal monodramma gestaltico al teatro del sé.

### **Rappresentazione del mondo interiore**

- Dialogo interiore: rappresentazione delle parti e delle polarità. Processo di elaborazione.

### **Uso della tecnica della drammatizzazione**

- Teatro come evocatore di conflitto: 1. Come fase esplorativa della *impasse*  
2. Come fase esplorativa del conflitto.
- Favorire l'espressione emozionale verbale e non-verbale.
- Teatro come risolutore di conflitto: 1. Come fase esplorativa delle potenzialità inespresse 2. Come fase ricostruttiva.
- La performance come luogo di rappresentazione risolutiva del conflitto
- Come favorire la creatività.

### **Paure – Strategie – Carattere**

- La rappresentazione per rivivere e per sciogliere i blocchi inibitori.
- Riconoscere le emozioni dell'altro e creare contatto e permeabilità.
- Ri-decisionalità, organizzazione e conduzione di una sessione.
- Riconoscere e trasformare le proprie paure, organizzazione e conduzione di una sessione.
- La costruzione del personaggio come ricostruzione di sé.

### **La Metafora**

- La dimensione simbolica e il potere dell'analogia e dell'isomorfismo
- Elaborazione di un monologo che esprima un concetto traslandolo in un'immagine.
- Riconoscimento della visione del mondo contenuta nelle metafore. Il messaggio subliminale.

### **Il teatro dell'Ombra**

- Rappresentazione e integrazione.
- Riconoscere l'ombra nell'altro e nei progetti.
- Tecnica della ridefinizione in positivo.

### **Rinascita e ri-genitorializzazione attraverso la rappresentazione**

- Interiorizzazione delle figure genitoriali. Identificazione e differenziazione.
- Dal rappresentare al divenire i genitori.
- La rappresentazione teatrale dei copioni familiari

### **Uso della musica nell'esplorazione delle emozioni**

### **Uso della danza nella conoscenza ed espressione di sé**

### **Immagine e rappresentazione come strumento di rappresentazione auto-biografica**

### **Aiutare il cliente a definire il problema e la propria richiesta**

- Fattori di responsabilità nel percorso di crescita personale.

## **TERZO ANNO**

### **Psicodramma e Gestalt**

- Fondamenti dello Psicodramma
- Il sogno e le sue rappresentazioni.
- Il Videodream
- Il teatro del Sé e la teatralizzazione dei vissuti interiori

### **Processo di gruppo**

- Proiezione e rispecchiamento nel gruppo di lavoro come strumento di autoconoscenza
- Il gruppo come risorsa nel monitoraggio di sé, decostruzione e ricostruzione di sé

### **Gestione del gruppo**

### **La mediazione video-fotografica**

- Il video autobiografico

### **Supervisione delle esperienze pratiche di conduzione da parte degli allievi**

### **Possibile messa in scena di un testo elaborato dal gruppo**