

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI CLUJ-NAPOCA
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚELE EDUCAȚIEI
Master – Tehnici psihologice pentru controlul comportamentului și dezvoltarea
potențialului uman

Terapia Dansului

Fîntînaru Georgeta

2009

Trăirea emoțională a dizabilității

Emoții negative disfuncționale

- trăire depresivă
- furie
- vinovăție
- rușine
- anxietate

Emoții negative funcționale

- tristețe
- nemulțumire
- remușcare
- regret
- îngrijorare

Care e sursa trăirilor noastre emoționale dezadaptative ?

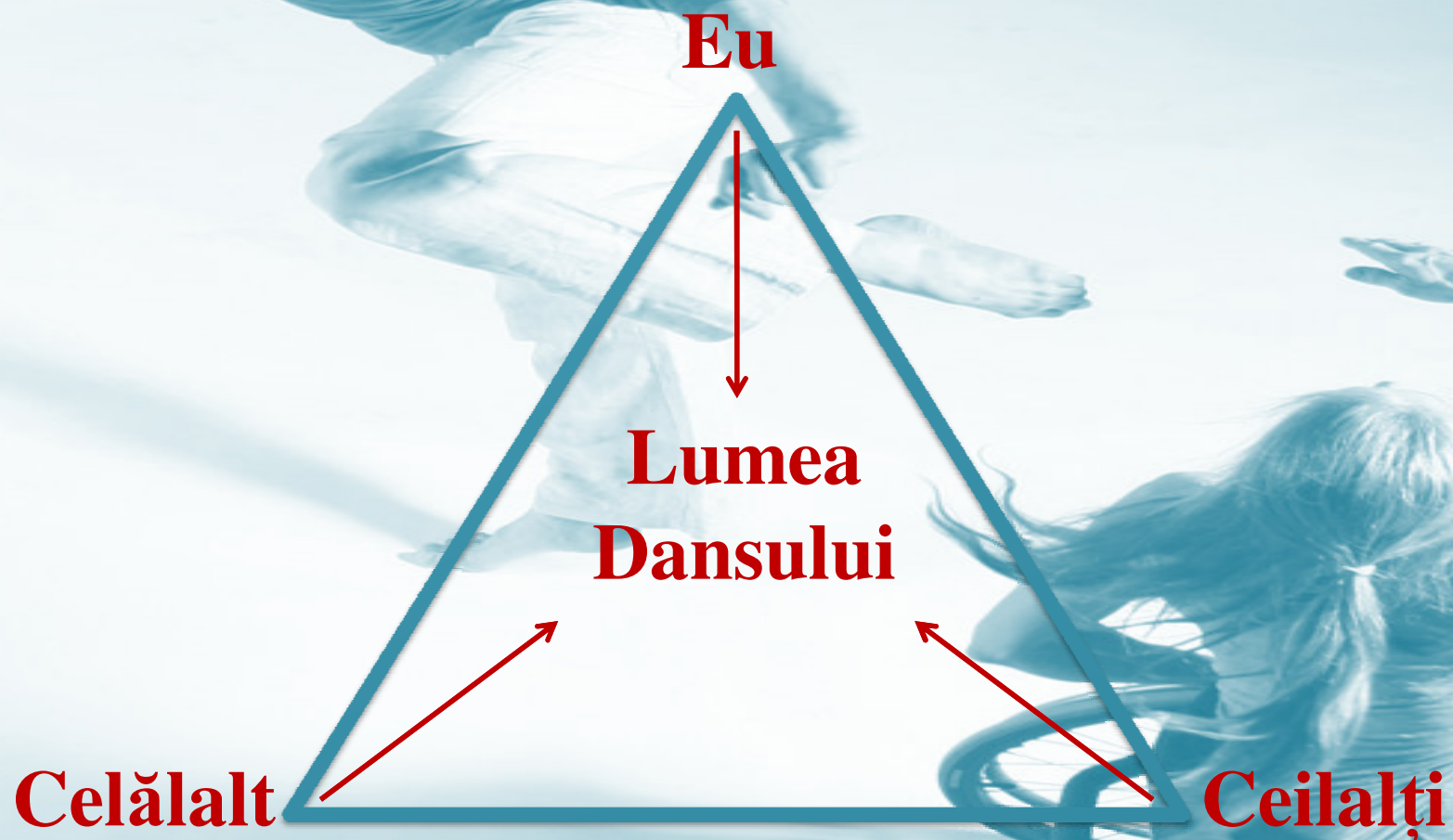


- prezența dizabilității ?

- percepția evaluativă a dizabilității ?

- evaluarea consecințelor dizabilității ?

De ce dansul ?!



Rolul important al terapiei dansului în psihoterapie



- depășirea complexelor interioare
- cunoașterea personală și interpersonală
- acceptarea necondiționată a propriei persoane
- consolidarea încrederii în propria persoană
- înțelegerea noastră și a celorlalți

Funcțiile terapiei dansului



- *Căutarea transderivațională*, adică crearea unei punți între lumea metaforică a dansului și universul individual;
- *Funcția de mediere*, care permite crearea unei realități terapeutice care se interpune între client și terapeut sau persoană și celălalt/ceilalți;
- *Funcția de “oglină”*, ce favorizează distanțarea persoanei de propriul conflict/problemă, adică externalizarea sa;
- *Funcția de model*, povestea redată prin dans poate etala soluții la problema fiecăruia, soluții ce pot fi încercate în confruntările noastre problematice;
- *Funcția de resemnificare*, prin dans se transmite o poveste încărcată de simboluri, care poate schimba perspectivele și cadrele de referință, dând astfel o nouă semnificație la problemele noastre (Dafinoiu, I., 2000, p. 54).



Reflecții interioare

Spune-mi, dacă într-o zi te-ar aborda pe stradă bătrâna Înțelepciune și ți-ar spune că în drumul vieții tale vei întâlni trei porți pe care va scrie: Schimbă Lumea, Schimbă-i pe ceilalți și Schimbă-te pe tine însuți, pe care din ele o vei deschide?

VĂ MULȚUMESC!