

Dr Dariusz Piotr Klimczak
**Dramoterapia jako forma aktywizacji prozdrowotnej
człowieka**

Fundacja „MAXIMUM”

Abstrakt

Autor proponuje wykorzystać dramoterapię w procesie aktywizacji prozdrowotnej. Stawia tezę, iż **w zdrowym duchu jest zdrowe ciało** (*à rebours* do dyrektywy Decimusa Iuniusa Iuvenalisa: *Mens sana in corpore Sano*, z łac. „W zdrowym ciele – zdrowy duch”). W artykule skrótowo omawia różne techniki dramowe służące poznaniu podstawowego problemu zarówno zdrowia psychicznego, jak i fizycznego. Człowiek jako istota psychofizyczna powinien wykorzystać swój potencjał twórczy, zwłaszcza poprzez zabawę, animację, odgrywanie scenek, w celu odreagowania, oczyszczenia (gr. *katharsis*) czy zaszokowania (gr. *ekplēksis*), co posiada moc uzdrawiającą duchowo i fizycznie. Autor podaje przykłady zastosowania dramoterapii w praktyce (metody Doktora Clowna, płaszcz eksperta, teatralizacja życia codziennego itd.).

Słowa kluczowe: dramoterapia, drama, aktywizacja prozdrowotna, *katharsis*, *ekplēksis*, śmiechoterapia

Omówienie dramoterapii (z gr. *drama* – „czynność, akcja”, oraz *therapeuēin* – „leczenie”) jako formy aktywizacji prozdrowotnej człowieka jest próbą holistycznego ujęcia tej metody w odniesieniu do praktyki warsztatowej i terapeutycznej. Nie rozwodząc się nad paralelę pomiędzy **dramatoterapią** a **teatroterapią**¹ (będącą terminem nadrzędnym, z gr. *théatron* – „oglądam” i wspomniany *therapeuēin*) czy bardziej adekwatną metodą – *stricte* terapeutyczną, jak **psychodrama** (z gr. *psyche* – „tchnienie, dusza”)², pragnę przede wszystkim zwrócić uwagę na możliwość zastosowania dramoterapii w przestrzeni szeroko pojętej troski o zdrowie, zwłaszcza zdrowie psychiczne³.

Już dziecko wykazuje istotne tendencje dramowe. Platon apelował, aby nie zadawać dzieciom gwałtu uczenia się, lecz stwarzać atmosferę do zabawy. Zabawa w lekarza,

¹ Zob.: D.P. Klimczak, *Drama – etnodrama – socjodrama w warsztacie pedagoga-animatora kultury*, „Pedagogika Kultury” 2006, t. II, red. D. Kubinowski, Wyd. Nauk. UMCS, Lublin 2006, s. 145-167.

² Zob.: BIELAŃSKA A., *Teatr, który leczy*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002, s. 73–125 (vide: *Teatr terapeutyczny*).

³ Różnice pomiędzy tymi gatunkami terapii ujawniają się na wielu poziomach. Skrótowo rzecz ujmując, warto dodać, iż Jan Tatarowicz wyjaśnia, że drama polega na „odgrywaniu siebie”, zaś psychodrama – na „ujawnianiu siebie”. Drama odnosi się bowiem do tego, co się dzieje w interakcjach międzyludzkich, „ilustruje problemy i konflikty interpersonalne, a psychodrama – intrapersonalne”. J. Tatarowicz, *Drama a psychodrama na przykładzie zajęć o nieuchronności śmierci*, „Drama” 1999, nr 29, s. 14-15.

troskliwe opiekowanie się lalkami, czy odgrywanie scenek pt. „Pan kotek był chory” mogą być na wczesnym etapie rozwoju człowieka – zaliczone do jego wbudowanej w naturę – aktywizacji prospołecznej, czy prozdrowotnej. Twierdzenie to nie jest przesadne, skoro człowiek jest istotą dramatyczną, to znaczy – biorąc grecki źródłosłów (gr. *drao/drama*)⁴ – istotą działającą, aktywną. Drama – jako specyficzny rodzaj doświadczania „sztuki bycia” jest nieodłącznie związana z każdym istnieniem, nie tylko z każdym tworzeniem, ale z każdą działalnością, aktywnością człowieka, a także próbą odnalezienia swojego „ja” według starogreckiej dyrektywy zapisanej na architrawie świątyni delfickiej „*Gnothi seuton*” (z gr. – „poznaj samego siebie”)⁵. Wybitny logoterapeuta, Viktor Emmanuel Frankl apelował do terapeutów: „[...] myślą przewodnią i naczelnym hasłem wszelkiej psychoterapii jest: »Nie opuszczę cię, dopóki nie staniesz się sobą«. Wszystko to rozsadza, co prawda, ramy właściwego postępowania leczniczego. Już od dawna nie chodzi tylko o to, aby wyprowadzić człowieka z jego choroby, ale o coś więcej: o doprowadzenie go do jego prawdy”⁶.

Dramoterapia jako forma aktywizacji prozdrowotnej może się objawić zatem na kilku płaszczyznach:

1. Aktywizacji twórczej (kulturowej),
2. Aktywizacji społecznej,
3. Aktywizacji fizycznej,
4. Aktywizacji psychicznej⁷.

Wszystkie składowe idą w kierunku dobrostanu psychicznego, a także za pomocą ruchu, zabawy, odgrywania prostych scenek, w kierunku zdrowia fizycznego.

Istotnym walorem procesu aktywizacji prozdrowotnej w dramaterapii jest **poznanie samego siebie**, takim, jakim się jest, a zwłaszcza poznanie swoich ograniczeń, chorób, słabości psychicznych i fizycznych, co posiada moc uzdrawiającą. Istotna jest zatem zasada,

⁴ Starogreckie słowo *drao* jest źródłosłowem pojęcia drama i oznacza działanie. Peter Slade w słowie *drao* widzi również znaczenia odnoszące się do walki, zmagania, podobnie jak twórca psychodramy J.L. Moreno.

⁵ A jak już zauważył Klemens Aleksandryjski: „Poznając siebie – poznajemy Boga”.

⁶ V. Frankl, *Homo patiens*, tł. R. Czarnecki, Z. Jaroszewski, Instytut Wyd. „Pax”, Warszawa 1998, s. 16. Proces poznania i samopoznania w kontekście m.in. teorii V. Frankla omawia: M. Tański, *Od transgresji ku autotranscendencji*, „Zagadnienia Naukoznawstwa” 2008, nr 2, s. 133-143; tenże M. Tański *Między pedagogiką życia a ideałem wychowania. Koncepcje rozwoju człowieka: tropy i kategorie edukacji aksjologicznej*, Aureus, Kraków 2012, s. 341-349.

⁷ Szerzej pisze o tym w: D.P. Klimczak, *Dramoterapia jako forma aktywizacji twórczej i społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi*, [w:] *Jesteśmy. Aktywizacja twórcza i społeczna osób z zaburzeniami*, red. Idem, A. Sojka, Fundacja „Maximum”, Kraków 2013, s. 43-56.

którą wyrażam *à rebours* do dyrektywy Decimusa Iuniusa Iuvenalisa: *Mens sana in corpore sano*⁸ (z łac. „W zdrowym ciele – zdrowy duch”). Jest zupełnie odwrotnie: **W zdrowym duchu – zdrowe ciało**. Odkrycie to wiązało się przede wszystkim z przekonaniem o sile sprawczej i uzdrawiającej ludzkiej psychiki, siły podświadomości (co spopularyzował na przełomie XX i XXI wieku Joseph Murphy⁹).

W przestrzeni kultury, edukacji, terapii – drama spełnia ważne funkcje: od poznawczej, wychowawczej, po kreacyjną i refleksyjną, terapeutyczną wreszcie. Jeśli mówimy zaś o jej funkcji terapeutycznej i znaczeniu dla aktywizacji prozdrowotnej wchodzimy nieuchronnie w procesy i problemy związane z leczeniem, terapią mniejszych czy większych defektów psychicznych czy urazów. Generalnie jednak przestrzeń działania możemy rozszerzyć na rozmaite interakcje społeczne, formy komunikacji w „teatrze życia codziennego” (określenie Ervinga Goffmana)¹⁰. Na marginesie warto dodać, iż doskonale zdajemy sobie sprawę na podstawie własnego doświadczenia terapeutycznego, iż w przypadku ciężkich psychoz najlepszym działaniem jest – paradoksalnie – niedziałanie. Psychiatrzy dostrzegają tutaj leczniczą rolę snu, gdyż według obiegowej opinii „psychozy idą spać wraz z pacjentem”. Dramoterapia w wymiarze prozdrowotnym może być jednak doskonałym narzędziem przy wychodzeniu z depresji i leczeniu powikłań psychotycznych.

Już samo wykonanie prostego ćwiczenia dramowego zmusza pacjenta¹¹ do uruchomienia nie tyle pokładów wyobraźni, ile raczej do wybranych części ciała. Na przykład w ćwiczeniu dramowym pt. „Powitanie słońca”, będącym w sumie nawiązaniem do tybetańskiej i hinduskiej jogi i gimnastyki umysłu i ciała, już samo wyciągnięcie rąk w górę jest sukcesem. Koordynacja oko-ręka, jak wynika z wielu badań, sprzyja integracji lewej i prawej półkuli mózgu, integracji psychiki, relaksacji, wyzwoleniu z kompleksów i traum.

Dramoterapeuta dzięki dramie, poznaniu istotnych metod parateatralnych, animuje rzeczywistość wokół, stwarzając przestrzeń wypełnioną znakami, relacjami, nie tyle

⁸ Oryg.: „...orandum est ut sit mens sana in corpore sano./ fortem posse animum mortis terrore carentem” znajduje się w *Satyrze X* (w. 356-364)/ Zob.: *Trzej satyrycy rzymscy: Quintus Horatius Flaccus, Aulus Persius Flaccus, Decimus Iunius Iuvenalis*, wstęp i oprac. L. Winniczuk, PIW, Warszawa 1959.

⁹ Zob.: J. Murphy, *Potęga podświadomości*, tł. M. Kęcka, Wyd. „Świat Książki”, Warszawa 1996.

¹⁰ GOFFMAN E., *Człowiek w teatrze życia codziennego*, oprac. i wstęp SZACKI J., tłum. ŚPIEWAKOWIE H. i P., PIW, Warszawa 1981.

¹¹ **Unikajmy terminu klient** w odniesieniu do pacjenta, co może stanowić merkantylną formę wypaczenia sztuki leczenia i posłannictwa służby zdrowia. Nie można pozwolić, aby osoba cierpiąca (*homo patiens*) był traktowany jak konsument.

wzmocnionymi potrzebami metafizycznymi, co potrzebą komunikacji, ekspresji, pokazania podstawowego problemu psychicznego, a w zasadzie zaspokaja potrzebę gry, zaistnienia w grupie, pokazania się, a nawet zszokowania. Dramoterapia jest zatem użyciem „leczniczych” aspektów dramy¹² i teatru w procesie terapeutycznym. Dramoterapia prozdrowotna sprowadza się zatem do sformułowania prostych kalek wyjściowych: „Zdrowie nada cenit” (Zdrowie należy cenić), „Zdrowia nie kupisz” (Zdrowia się nie kupi) czy bardziej artystycznie wyrażonych we fraszce Jana Kochanowskiego *Szlachetne zdrowie* („Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, / Jako smakujesz aż się zepsujesz”). Są to podstawowe dane, obecne zwłaszcza w polskiej paremiografii i stałych związkach frazeologicznych, które przemawiają do wyobraźni uczestnika dramoterapii. Ich użycie w ćwiczeniu może się sprowadzić do odegrania scenki, pokazania roli chorego, lekarza itp.

Troska prozdrowotna z użyciem metod dramy szczególnie powinna być widoczna na etapie szkolnym. Mamy tu szeroki wachlarz możliwości:

1. Ćwiczenia śródlekcyjne,
2. Odgrywanie scenek na lekcjach wychowania fizycznego czy języka polskiego,
3. Zachęcanie do udziału w akcjach i happeningach nt. zdrowia,
4. Udział w zajęciach koła teatralnego itp.,
5. Teatralizacja życia codziennego.

Jak wielokrotnie podkreślałem w poprzednich publikacjach dotyczących dramoterapii (Zob. przyp. 1, 7), dramoterapeuta nie może nigdy wchodzić w kompetencje lekarza klinicysty o specjalności *stricte* psychiatrycznej. W praktyce dramaterapeutycznej mówić możemy o swoistym procesie „leczenia duszy”, który to proces ma swoją wielowiekową tradycję sięgającą nie tylko teatru antycznego, ale rozmaitych form parateatralnych obecnych wśród ludów pierwotnych (od rytualnych tańców godowych, ofiar dziękczynnych, całopalnych itd. po obrzędy inicjacyjne, weselne, pogrzebowe itp.).

Owa metoda pracy oparta na twórczej zabawie, pobudzającej wyobraźnię, stymulująca rozwój osobisty, ma swój, jak się rzekło, starogrecki rodowód. Nie miejsce tu, aby przywoływać źródła dramy. Jak wiadomo wątki mityczne stały się źródłem inspiracji dla psychoanalizy spod znaku Freuda (który nadał kompleksom nazwy wprost z tragedii, np.

¹² Trzeba jednak poczynić dodatkowe uściślenie na dramę odgrywaną (inscenizowaną, kreacyjną/kreowaną itd.) i dramę naturalną, która rodzi się „tu i teraz” w bytowaniu człowieka na scenie teatru świata. Pojęcie przestrzeni, którym operuję w artykule, odnosi się do odgrywania dramy i jej naturalnego funkcjonowania w życiu człowieka, zaś pojęcie płaszczyzny odnosi się do podstawowego konfliktu, dzięki któremu możemy wyróżnić kilka odmian dramy: teodrama, rytodrama, etnodrama, socjodrama, psychodrama, drama edukacyjna itd.

kompleks Edypa z *Króla Edypa* Sofoklesa). Istotne jest, aby dramoterapeuta aktywizując uczestników prozdrowotnie miał na podorędziu funkcję katartyczną właściwego dziania dramowego (gr. *katharsis* – „oczyszczenie”), czyli wyzwalającej (oczyszczającej, jak uczył Arystoteles). Nierzadko ważne jest zaszokowanie (wywołanie/pokazanie szoku na scenie, gr. *ekplēksis*), po którym następuje – mówiąc językiem współczesnej psychologii – odreagowanie. „Jestem w szoku, jak uzmysłowiłam sobie, że palenie papierosów doprowadziło moją mamę do POChP (przewlekłej obturacyjnej choroby płuc)” – stwierdziła uczestniczka dramy dotyczącej przyczyn zawału serca. Akcja dramowa służyła także zaznajomieniu uczestników z zagadnieniami udzielania pierwszej pomocy, wzywania karetki pogotowia, co przećwiczone już nie na fantomie, ale na żywym aktorze dramowym. W ten sposób drama aktywizująca prozdrowotnie spełniła ważne funkcje profilaktyczne: przygotowała (antycypowała) do ewentualnej reakcji na zdarzenie w świecie realnym.

Ważna jest także teatralizacja życia codziennego, polegająca na odgrywaniu zabawnych ról (np. chorego kotka) podczas spotkań towarzyskich, czy w relacji z partnerem. „Zawsze reaguję pieszczotą, jak widzę mojego ukochanego jak miauczy, udając chorego” – stwierdziła w ankiecie uczestniczka badań nad dramoterapią¹³. „Moje dziecko zawsze udaje misia Puchatka, gdy ma wzdęcia” – zauważyła zatroskana matka. „Znajoma dentystka przebiera się za dobrą wróżkę, która musi usunąć czarny kamień z buzi mojego malucha. Wiertło staje się wyimaginowaną różdżką, która bezboleśnie leczy próchnicę” – opisuje wizytę u dentysty inna uczestniczka badań ankietowych.

Opisane powyżej działanie jest niekiedy nieuświadomione, naturalnie wpisuje się w człowieczą potrzebę grania, odgrywania, zabawy. W ten sposób neutralizuje się potencjalne traumy, lęki, a nawet poprawia relacje międzyludzkie, zwłaszcza intymne. Znana i niezwykle popularna jest słynna **metoda Doktora Clowna** (zainicjowana w 1975 roku przez Richarda Snowberga) i jego zbawienna praca dramoterapeutyczna (*de facto* śmiechoterapia) w szpitalach dziecięcych, która stała się inspiracją dla wielu wolontariuszy i terapeutów.

Z badań wynika także, iż drama uzdrowia życie seksualne partnerów. „Odkąd mój ‘mały’ przebrał się za panterę, narzucając na siebie czarny skórzany dywanik spod tapczanu, od razu nabrałam większej ochoty na seks. Wydał mi się taki męski, wręcz dziki” – relacjonuje pacjentka cierpiąca na anorgazmię. „Zaproponowałam mojej małżonce, aby przed

¹³ Badania ankietowe przeprowadziłem w 2013 roku podczas realizacji przez Fundację „Maximum” projektu „JESTEŚMY. Aktywizacja twórcza i społeczna osób z zaburzeniami” dofinansowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej (z programu ministerialnego „Oparcie dla osób z zaburzeniami”).

pójściem do łóżka założyła zakonny habit. Odkąd weszła w rolę zakonnicy nie mam problemów z erekcją” – zauważył z kolei pacjent płci męskiej cierpiący na ukrytą impotencję.

Podczas metody dramowej zwanej „płaszczem eksperta” – zwłaszcza ten ostatni pacjent uświadomił sobie, iż jego problemy z erekcją wynikały z podświadomego poszukiwania dziewicy. Ponieważ w swoim życiu trafiał na kobiety doświadczone, nie umiał wobec nich przełamać swoich lęków i oporów. Dopiero założenie habitu przez partnerkę i wejście w rolę dziewicy konsekrowanej uwolniło partnera z lęków. Powyższe działanie dramowe przeprowadzono jednak pod opieką ekspertów, specjalisty seksuologa i psychoterapeuty.

Działanie zatem (odpowiednio zainicjowane za pomocą ćwiczeń dramowych) jest nie tylko sprawdzianem stanu psychiki, „papierkiem lakmusowym”, który pokazuje nam, czy mamy do czynienia z kwasem (chorobą) czy zasadą (zdrowiem), lecz spełnia w wymiarze prozdrowotnym – jak wspomniałem powyżej – funkcję antycypującą, profilaktyczną. W dramoterapii istotne są składniki terapeutyczne, takie jak: wspólne ustalanie zadań; przedstawianie pracy osobistej, jako przedsięwzięcia, które zawsze się opłaca; przypominanie o zadaniach; uprzedzanie problemów, konceptualizowanie trudności; dostosowanie zadania do indywidualnych potrzeb (o czym szeroko pisze Judith S. Beck¹⁴).

Można zadać fundamentalne pytanie: w jaki sposób ćwiczenia dramowe, a zwłaszcza psychodrama, wpływają na kondycję psychiczną pacjenta i jego aktywizację prozdrowotną?

Odpowiedź wiąże się z przekonaniem o terapeutycznej mocy pobudzania sił twórczych, które mają ścisły związek ze zdrowiem psychicznym pacjenta. Antoni Kępiński widzi w wielu utworach dramaturgicznych (np. kwestia Edgara i Błazna w *Królu Lirze* oraz Ofelii w *Hamlecie* Szekspira¹⁵) oraz twórczości (np. Antonina Artauda, Artura Strindberga, czy Swedenborga etc.) odzwierciedlenie procesów schizofrenicznych. Jak już pisałem w poprzednich pracach na temat dramoterapii, nie trzeba być wykwalifikowanym psychiatrą, żeby we współczesnej dramaturgii brutalistów odnaleźć swoistą obsesję paranoidalną i psychozę maniakalno-depresyjną. Wspomnijmy choćby dramaty Sarah Kane (*Psychosis. Czwarta nad ranem, Oczyszczeni* itd.) czy *Dramaty fekalne* Wenera Schwaba, aby stwierdzić, że psychotyczny świat dramaturgów był jedną z inspiracji ich twórczości. Kwestią

¹⁴ J. S. Beck, *Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*, tł. M. Cierpisz. R. Andruszko. Wyd. UJ, Kraków 2012, s. 322-330.

¹⁵ Zob.: KĘPIŃSKI A., *Schizofrenia*, Wyd. WL, Kraków 2001, Zob. też: MIREK E., *Szekspirowski Hamlet w świetle badań literackich i współczesnej psychiatrii*, „Przegląd Lekarski” 1966, nr 12.; Idem, *Sylwetki osobowościowe szekspirowskich tragedii*, „Przegląd Lekarski” 1966, nr 8.

dyskusyjną pozostaje, na ile choroba ma być przedmiotem inscenizacji teatralnej¹⁶. Moim zdaniem, dramaturgia brutalistów nie powinna wyjść poza próg szpitali psychiatrycznych. Byłoby dobrze, gdyby pozostała na etapie terapii, nie stanowiąc jakiegoś źródła, czy nurtu współczesnej sztuki teatralnej. Chociaż sam proces tworzenia wymaga integracji psychicznej, to nie wymagamy od widzów, aby z uwielbieniem podchodzili do schizofrenicznych rojeń skatofilów i dewiantów. Upadek sztuki teatru wiąże się z pomieszaniem jego funkcji oczyszczających (katarktycznych) z zanieczyszczającymi (obecnymi nierzadko podczas psychicznej wiwisekcji w psychodramie). Powyższa dygresja obrazuje tylko niebezpieczeństwa na jakie naraża się zarówno widz, jak i aktor w procesie dramatyzacji.

Celem dramaterapii powinno więc być przede wszystkim wspieranie pacjenta, aby swoimi zdolnościami twórczymi był w stanie przetransponować potencjał agresji i sił destrukcyjnych, skierowanych przeciwko sobie lub społeczeństwu, na twórczą działalność, w szczególności artystyczną ekspresję.

Dla pacjentów uczestniczących w dramie prozdrowotnej ważne jest przed wszystkim: *primo*, odreagowanie emocjonalne i wzmocnienie ciała (np. poprzez proste ćwiczenia fizyczne); *secundo*, odnalezienie własnego problemu zdrowotnego – czyli podstawowego tematu, wokół którego toczy się dramatyzacja oraz rozumienie symbolicznego, czy umownego znaczenia różnych sytuacji (np. zaaranżowanej sytuacji zawału serca); *tertio*, empatia dotycząca odgrywanych sytuacji (zwłaszcza choroby), ról, co powinno pozytywnie wpłynąć na lepszą komunikację z otoczeniem, drugim człowiekiem. Dodatkowo, dramoterapia aktywizująca prozdrowotnie odgrywa ważną rolę w wychowaniu dzieci (np. poprzez wdrukowanie [*imprinting*] zachęty do systematycznego czyszczenia zębów, podczas odgrywania scenki wizyty u dentysty), sprzyja korygowaniu aberracji powstałych na skutek niewłaściwego wychowania czy jego braku. Każda dramatyzacja rozwija spontaniczność, kreatywność, leczy z nieśmiałości, zahamowań. Poprzez uczenie się i odgrywanie rozmaitych ról, stwarza okazję do poznania rozmaitych stron zdrowia i choroby.

Rola prowadzącego dramatyzację (*stricte* terapeuty¹⁷) polega na dyskretnym stymulowaniu ekspresji pacjentów do troski o zdrowie w myśl wezwania: *Salus aegroti – suprema lex* (z łac. „Dobro pacjenta najwyższym nakazem”).

¹⁶ Zob.: SAJEWSKA D., *Chore sztuki. Choroba/tożsamość/dramat*, Wyd. Księgarnia Akademicka, Kraków 2005.

¹⁷ W psychoterapii freudowskiej terapeuta spełniał rolę lustra, w którym wskutek przeniesienia czy interioryzacji odbija się stosunek badanego do osób będących w jego przeszłości sprawcami urazów chorobotwórczych.

Proste gry i zabawy dramowe¹⁸, jak np. naśladowanie odgłosów zwierząt, naśladowanie jęków chorego przykutego do łóżka, ogromnie ożywiają życie grupy, pozytywnie wpływają na integrację jednostki ze społecznością poddaną działaniu terapeutycznemu. Wyrywają z autyzmu niejednokrotnie nawet pacjentów najbardziej nietowarzyskich i aspołecznych, mogą stanowić profilaktykę socjopatii. Dobry dramoterapeuta powinien być niewyczerpaną skarbnicą inwencji, pomysłów, inicjatywy, kreatywności. Powinien dbać o to, aby poprzez

W ujęciu następców Freuda pacjent poprzez współdziałanie z terapeutą uczył się prawidłowych relacji czy interakcji społecznych.

¹⁸ Dla osób nie zaznajomionych z tą techniką terapeutyczną podaje jak zwykle zwięzłą typologię technik dramowych według klasyfikacji Anny Dziedzic (na podstawie książki Anny Dziedzic, Janiny Pichalskiej i Elżbiety Świdorskiej: *Drama na lekcjach języka polskiego w szkole średniej*, Warszawa 1992 oraz A. Dziedzic, *Drama na podstawie utworu literackiego*, Centrum Animacji Kultury, Warszawa 1996):

Rozmowa – polega na dawaniu i przyjmowaniu odpowiedzi, najprostsza forma bycia w roli. Wymiana argumentów powoduje często narastanie konfliktu, który jest nieodłącznym atrybutem dramy. **Wywiad** – może być dwuosobowy albo z grupą osób np.: jeden uczeń występuje w roli dziennikarza przeprowadzającego wywiad z uczestnikami wyprawy w Himalaje. **Ćwiczenia pantomimiczne**, tzw. etiuda – sprzyjają rozwijaniu plastyki ciała, koncentracji, fantazji itp. mogą to być np. zabawy z wyobrażonymi przedmiotami lub ćw. symulujące np.: burza w lesie, zmaganie z wichrem, taniec na lodzie. **Improwizacja** – ma miejsce, gdy kilka osób otrzymuje rolę oraz temat i próbują działać zgodnie z postawionym zadaniem, jednak bez scenariusza. Oparte są często na podstawie opowiadania nauczyciela lub na podstawie utworu literackiego. **Inscenizacja** – ma miejsce, gdy zachodzi wyraźny podział na aktorów i publiczność. Wykonawcy inscenizują, opracowują sytuację, sposoby ich przedstawienia zapisane w scenariuszu. W realizacji inscenizacji używa się scenografii, kostiumów, rekwizytów, światła, muzyki. **Rzeźba** – ćwiczenia polegające na przybraniu przez ucznia nieruchomego wyrazu ciała, które ma komunikować uczucie czy sytuację. Może być przygotowana indywidualnie lub w parach. W tym drugim przypadku jeden uczeń jest „rzeźbiarzem”, drugi „materiałem”, później następuje zmiana ról (np. rzeźba szalonej Ofelli ze sztuki Szekspira). **Stop-klatka** – to skomponowany przez wykonawców wizerunek zdarzenia zatrzymanego w najbardziej dramatycznym momencie i utrwalonego przez chwilę w bezruchu, jak na fotografii: (np. uczniowie tworzą rzekę, zastygają bez ruchu w momencie wiania ścieków). **Film** – stanowi jakby kontynuację stop-klatki. Jego akcja może przebiegać w tempie zwolnionym, która może być w każdej chwili zatrzymana lub cofnięta. **Rysunek** – jest techniką plastyczną, która znajduje szerokie zastosowanie w różnych klasach szkoły podstawowej. Może to być realistyczny lub fantastyczny portret postaci literackiej, lub przedmiotu należącego do poszczególnych postaci. **Ćwiczenia pisemne** – (list, dziennik, pamiętnik). List wprowadzany jest, kiedy fikcyjny bohater, którego problemami się zajmujemy, nie żyje, zginął, wyjechał lub jest chory. List ma za zadanie przybliżyć nieobecną postać, czasem odkryć jej tajemnicę. W podobnych okolicznościach wprowadzany jest dziennik lub pamiętnik, który może być odczytany przez osobę, która go posiada lub kogoś, kto go znalazł po latach itp. **„Płaszcz eksperta”** – w dramie przydziela się uczestnikom rolę związaną z określoną specjalnością, zawodem (np. architekt, ksiądz, nauczyciel). Technika ta służy rozwiązywaniu problemów społecznych, zawodowych, pokazuje wielorakość interpretacji zjawisk i problemów.

umiejętnie działania i zachętę animować, pobudzać jednostkę i grupę do aktywizacji prozdrowotnej. Użycie odpowiednich metod dramowych umożliwia pacjentowi zaangażowanie się na poziomie ciała i umysłu do efektywnej emocjonalnej, psychologicznej i społecznej, nierzadko fizycznej, zmiany *in plus*.

Warsztaty z dramoterapii oferują ciekawą i alternatywną do innych metod terapeutycznych (jak np. arteterapia, biblioterapia) formę aktywizacji twórczej, psychicznej, społecznej, prozdrowotnej. Dramoterapia wpisuje się w kulturoterapię, która posiada szeroki wachlarz możliwości, niewyczerpane źródła twórczej i prozdrowotnej inspiracji. Poprzez całe bogactwo inwentarza dramoterapeutycznego, czyli różnorodne gry i zabawy, elementy sztuki, muzyki i tańca, tworzenie opowiadań opierających się na znanych baśniach, jak i zaimprovizowanych własnych historiach czy opisach stanów chorobowych, odgrywanie ról i improwizację, dramoterapia umożliwia pracę z różnymi dręczącymi traumami, urazami czy problemami i uczuciami. Sprzyja ponadto akceptacji własnych defektów, niepełnosprawności, ograniczeń. Zawsze należy jednak pamiętać o bezpiecznych granicach twórczej wyobraźni z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb każdego uczestnika.

Aktywizacja prozdrowotna za pomocą dramoterapii powinna iść w kierunku nie tyle ekspozycji umiejętności aktorskich, ile przede wszystkim doświadczaniu każdej sytuacji, zwłaszcza zaimprovizowanej i odegranej historii choroby, co ma służyć wewnętrznemu wzrostowi wzbogacającemu samoświadomość i osobowość uczestnika. Generalnie, dramoterapii powinno towarzyszyć ogólne pozytywne nastawienie do problemów zdrowotnych w celu ich eliminacji czy profilaktyki.

Aktywizacja prozdrowotna w dramoterapii zwieńczona może być wykrystalizowaniem płaszczyzny tego, bez czego nie byłoby dramy – a mianowicie – pokazania problemu, konfliktu, opozycji zdrowia i choroby. W dramoterapii prozdrowotnej chodzi głównie nie tyle o pokazanie samego konfliktu, objawów choroby, (co też jest w sumie ważne) ile o ukazanie drogi wyjścia z choroby i zachowania **w zdrowych duchu – zdrowego ciała**.