

# EL TEATRE D'OMBRES COM A EINA TERAPÈUTICA

Formació adreçada a : Artterapeutes,  
Psicòlegs. Mestres. Educadors. Professionals  
de la salut. Titellaires i persones interessades.

Impartit per Mercè Framis: Titellaire  
especialista en teatre d'ombres. Artterapeuta  
per la UDG. Llic en Filosofia per la URL i  
Màster psicologia Junguiana per UAB



*El teatre d'ombres, per la seva naturalesa immaterial i simbòlica, permet representar i explorar les emocions.*

*Com a eina terapèutica, facilita el diàleg amb els nostres desitjos i anhels inconscients, desperta la imaginació i ofereix un espai segur per al reconeixement i la transformació interna.*

# Teatre d'ombres com a eina terapèutica

Les emocions tenen origen en les experiències viscudes. Aquestes experiències creen imatges internes que mostren el que hem viscut i formen la nostra narrativa emocional. Allò que roman ocult a l'inconscient sovint no és reconegut com a propi, i per accedir-hi i facilitar la sanació cal reduir les defenses de la consciència. Quan la consciència està alerta o defensiva, l'accés a aquests continguts és limitat.

Hi ha diverses maneres d'explorar aquestes emocions: els somnis, els estats de relaxació, la confiança, l'absència de judici, el joc, l'art i la cultura. Mitjançant la creació i el joc, ajustem la realitat exterior a les nostres necessitats, donem forma a les emocions i podem transitar per elles de manera constructiva.

El teatre d'ombres, per la seva naturalesa immaterial i simbòlica, permet representar i explorar les emocions dins d'un espai segur. Com a eina terapèutica, facilita el diàleg amb els nostres desitjos i anhels inconscients, desperta la imaginació i ofereix un entorn propici per al reconeixement i la transformació interna.

## Objectius del curs

### 1. El Regne de les ombres: Dramatúrgia de les imatges

- Descoberta i alteritat de l'ombra.
- La imatge de l'ombra com a objecte de projecció de la psique.
- Connectar amb allò propi i acollir el que prové de l'altre.
- Relació amb el grup: acollir i confiar.
- Escollir, destruir, reconstruir, crear.

### 2. Diàleg amb l'ombra

- Mobilització del cos i de la capacitat dramàtica.
- Explorar la meua identitat i la meua alteritat: donar-li un lloc, interpel·lar-la, desplegar-la.
- Donar forma i espai a la representació de les imatges internes.
- Encarnar, donar vida i trajectòria a la pròpia ombra.

### 3. La casa de la meua ombra: Simbologia

- Comprensió dels símbols, la meua casa i la simbologia en els contes.
- Explorar el meu espai interior i els seus personatges: acollir-los i jugar amb ells.
- Connectar amb la meua capacitat creadora.
- Convertir-se en demiürg: dominar les ombres, donar veu a totes les imatges i fer-les dialogar.
- Ser actor i observador alhora, compartir i oferir quelcom de mi als altres.