

## **“Memories from the old and the new Self”**

Filippidou Rosina Eleni

“Αναμνήσεις από τον παλιό και το νέο Εαυτό”

During the troubled times we as humanity are going through, it is vital that we find what sustains us from within. Following C. G. Jung’s theory that the aim of the soul is to reach individuation, that is to achieve self-actualization through the process of integrating its conscious and unconscious aspects, this quest for meaning, can be intimidating and troublesome. However, solely by diving into the depths of our soul can we understand our true Self and find what will help us go through difficulties.

Drama and Movement Therapy, known as the Sesame methods, helps an individual get in touch with her/his inner world, find strengths and fragilities, explore the treasures hidden in one's soul. In order to do that, we use myth, stories and fairy tales that appeal not only to the personal but to the collective unconscious as well. We employ the therapeutic aspect of the arts, role-playing, movement, music, voice, to allow the participants to safely investigate the issues that trouble them.

This Drama and Movement Therapy experiential workshop will work with *The white bird*, a story about the quest for meaning in life. The participants will be given the opportunity to look into their memory well, in order to pave the path that will lead their old Self to the new one. Furthermore, they will be able to co-create an imaginary voyage with other people, identify similarities and diversities between their cultures and personal beliefs. Working together with people from different backgrounds, helps us understand that we can always find common ground because our souls share a collective unconscious understanding of what is important in life.

Εν μέσω των δύσκολων καιρών που διανύει η ανθρωπότητα, είναι σημαντικό να βρούμε αυτό που μας συντηρεί ψυχικά. Ακολουθώντας τη θεωρία του C. G. Jung, πως ο σκοπός της ψυχής είναι να κατακτήσει την εξατομίκευση (individuation), δηλαδή να επιτύχει την αυτοπραγμάτωση ενσωματώνοντας τα συνειδητά με τα ασυνείδητα μέρη της, η αναζήτηση αυτού του νοήματος, μπορεί να είναι εκφοβιστική και ενοχλητική. Ωστόσο, μόνο βουτώντας στα βάθη της ψυχής μας μπορούμε να κατανοήσουμε τον πραγματικό μας Εαυτό και να βρούμε τι είναι αυτό που θα μας βοηθήσει να ανταπεξέλθουμε στις δυσκολίες.

Η Θεραπεία μέσω Δράματος και Κίνησης, γνωστή ως μέθοδος Sesame, μπορεί να βοηθήσει το άτομο να έρθει σε επαφή με τον εσωτερικό του κόσμο, να βρει τα δυνατά και τα ευάλωτα σημεία του, να εξερευνήσει τους θησαυρούς που κρύβονται μέσα στην ψυχή του. Για να το κάνουμε αυτό, χρησιμοποιούμε μύθους, ιστορίες και παραμύθια που έχουν απήχηση όχι μόνο στο προσωπικό, αλλά και το συλλογικό ασυνείδητο. Αξιοποιώντας τη θεραπευτική πλευρά των τεχνών, το παίξιμο ρόλων, την κίνηση, τη μουσική και τους ήχους, επιτρέπουμε στο συμμετέχοντα να διερευνήσει με ασφάλεια τα θέματα που τον απασχολούν.

Σε αυτό το βιωματικό εργαστήριο Δραματοθεραπείας οι συμμετέχοντες θα δουλέψουν με το *Το λευκό πουλί*, μια ιστορία για την αναζήτηση του νοήματος της ζωής. Θα έχουν την ευκαιρία να κοιτάξουν μέσα στο πηγάδι των αναμνήσεών τους, για να χαράξουν το μονοπάτι που θα οδηγήσει τον παλιό τους Εαυτό, στον νέο. Επιπροσθέτως, θα δημιουργήσουν όλοι μαζί ένα κοινό φανταστικό ταξίδι, αναγνωρίζοντας τις ομοιότητες και τις διαφορές των προσωπικών αλλά και των πεποιθήσεων της κάθε κουλτούρας.

## Biography

Rosina Eleni Filippidou, has a BSc (Hons) in Psychology, an MSc in Psychological Research Methods and a PGdip in Drama and Movement therapy. She is also a certified EMDR therapist. She is the manager and scientific coordinator of the Institute for Therapy and Education Through Arts EPINEIO. She is External Lecturer at the Faculty of Fine Arts, Aristotle University of Thessaloniki, Greece and Scientific Associate at the B' Psychiatric Clinic of Aristotle University of Thessaloniki. She has participated with oral presentations and workshops, in numerous European and National conferences. She was a member of the organizing and scientific committees in the conferences organized by the Association of Dramatherapists and Playtherapists of Greece, of the CAIPT Pre-conference Symposium 2019 of the Musical Department of the Aristotle University of Thessaloniki and of the Play, Perform, Learn, Grow (PPLG) Conference 2019.

Filippidou Rosina Eleni

1) Filippidou, R. (2020). Drama and Movement Therapy, the Sesame approach. In *Philosophy, Art, Therapy - P.A.Th. (2019-2020)*, A. Lazou (ch. editor), D. Psaltopoulou (ed.), vol. A', publisher: [www.deeaef.gr](http://www.deeaef.gr). (min. publication)

2) Filippidou, R (2019). Drama and Movement Therapy. Theoretical and educational framework. Presentation at the international scientific conference "*Creative Arts Interconnection – Paideia – Therapy*" of the Aristotle University of Thessaloniki, Greece

- 3) Filippidou, R (2018). Orpheus and Eurydice: a story of loss. Workshop at the conference “Play, Perform, Learn, Grow: Exploring Creative Community Practice” (PPLG), Thessaloniki, Greece
- 4) Filippidou, R (2016). Eros of the soul. Workshop at the international conference of Hellenic Association of Dramatherapists and Playtherapists, Athens, Greece
- 5) Filippidou, R (2009). Dramatherapeutic intervention with a child victim of multiple abuses. Presentation at the International Child Psychiatric Conference, Athens, Greece