

Terapia sztuką – ćwiczenia

Leah Guzman, arteterapeutka

Terapia sztuką – ćwiczenia

Skuteczne techniki radzenia sobie
z lękiem, depresją
i w zespole stresu pourazowego (PTSD)



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Renata Czernik
ILUSTRACJE: Shutterstock.com

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-490-5

Tytuł oryginału: *Essential Art Therapy Exercises: Effective Techniques to Manage Anxiety, Depression, and PTSD*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywanie24.pl

PRINTED IN POLAND

Niniejsza książka jest dedykowana cierpiącym.

Niech sztuka będzie narzędziem,
które poprowadzi Cię drogą do wyzdrowienia.

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
--------------	----------

CZĘŚĆ PIERWSZA TERAPIA POPRZECZ SZTUKĘ

ROZDZIAŁ PIERWSZY. NA CZYM POLEGA TERAPIA POPRZECZ SZTUKĘ	13
--	----

CZĘŚĆ DRUGA ĆWICZENIA W TERAPII POPRZECZ SZTUKĘ

ROZDZIAŁ DRUGI. MALARSTWO I RYSUNEK	33
ROZDZIAŁ TRZECI. SZTUKA CYFROWA I ZDJĘCIA	73
ROZDZIAŁ CZWARTY. RZEŹBA I TEKSTYLIA	103
ROZDZIAŁ PIĄTY. PISMO	141
ROZDZIAŁ SZÓSTY. KOLAŻ	165

Źródła	186
---------------	------------

Bibliografia	188
---------------------	------------

Indeks	189
---------------	------------

Podziękowania	194
----------------------	------------

O Autorce	195
------------------	------------

WSTĘP

Intencją mojej praktyki arteterapeutycznej jest stworzenie bezpiecznego miejsca dla klientów, w którym mogą doświadczać swoich emocji i twórczo je wyrażać, a także rozwijać nowe możliwości, dzięki którym będą mogli znaleźć najlepsze drogi życiowe. Sztuka była dla mnie również ujęciem w burzliwych chwilach i była moją pierwszą obroną w radzeniu sobie z wyzwaniami żywymi. Sztuka jest też częścią mojego codziennego schematu utrzymywania równowagi w życiu. Praktykuję to, co głoszę. Moją misją jest wspieranie innych w znalezieniu sposobu na połączenie ciała, umysłu i duszy poprzez kreatywność. Pomaganie innemu człowiekowi w realizacji jego prawdziwego potencjału i poprowadzenie go ku życiu wolnemu od cierpienia jest niesamowicie satysfakcjonujące. Jako certyfikowana arteterapeutka prowadzę prywatną praktykę, w ramach której świadczę te usługi dla wszystkich grup wiekowych, zarówno osobiście, jak i online. Moje doświadczenie w pracy z młodocianymi obejmuje pomoc w sytuacjach kryzysowych młodzieży umieszczonej w ośrodkach dla nieletnich i w więzieniach, jak i wspieranie dzieci w szkołach publicznych. Mam również duże doświadczenie w pracy z dorosłymi, którzy zmagają się z lękiem, depresją i traumą. Poza prywatną praktyką, pracowałam również w zakładach psychiatrycznych i schroniskach dla kobiet.

Moje doświadczenie kliniczne polega na stosowaniu poznawczo-behawioralnego podejścia do terapii poprzez sztukę w leczeniu

depresji, lęku i zespołu stresu pourazowego (PTSD). Podejście poznawczo-behawioralne, w tym praktyki uważności i medytacja, jest również częścią mojej metody arteterapii. Terapia sztuką jest sposobem wejrzenia poprzez wizualizację we własny umysł i nauczania się nowych metod zmiany swoich wzorców myślenia, co może prowadzić do nowej perspektywy. Ta książka zawiera kreatywne techniki radzenia sobie z depresją, lękiem i zespołem stresu pourazowego. Jeśli jesteś specjalistą zajmującym się zawodowo zdrowiem psychicznym, przed rozpoczęciem wykonywania zaprezentowanych przeze mnie ćwiczeń wśród swoich pacjentów przetestuj je samodzielnie. Po ćwiczeniach daj sobie czas na refleksję i zapisz pytania do dyskusji.

Mam nadzieję, że niniejsza książka zapewni ci trampolinę do uzyskania wnikliwości, wyrażania siebie, uważności, akceptacji i współczucia dla siebie. Ćwiczenia mają na celu zapewnienie wizualnego przedstawienia myśli i uczuć. Kiedy ludzie dowiadują się, że mają kontrolę nad swoimi myślami i uczuciami, ten fakt niezwykle wpływa na ich zachowanie. Każdy może nauczyć się nowych sposobów reagowania na rozmaite sytuacje w swoim życiu. Terapia sztuką nie jest przeznaczona wyłącznie dla osób o artystycznym usposobieniu. Może być również pomocna dla tych, którzy uważają się za nieartystycznych. Każdy, kto jest otwarty na techniki uczenia się, które wspierają samoświadomość, może wiele zyskać dzięki temu doświadczeniu.

Ci, którzy są nowicjuszami w tworzeniu sztuki, powinni skupić się raczej na samym procesie, niż na produkcie. Aby to osiągnąć, muszą porzucić krytyczne myśli, ponieważ ocenianie, czy dzieło sztuki jest dobre czy złe, zatrzyma proces twórczy. Cenny jest akt ekspresji, ponieważ zapewnia wgląd w emocje i zachowania.

Tworzenie sztuki wyrażającej emocje może być naprawdę oczyszczającym i wyzwalającym doświadczeniem. Każdy powinien poświęcić trochę czasu na rozluźnienie – spróbować ćwiczeń rozgrzewkowych, które zamieściłam na końcu rozdziału 1. Kiedy człowiek jest otwarty na spojrzenie w głąb siebie i znalezienie nowych sposobów radzenia sobie z wydarzeniami życiowymi poprzez tworzenie sztuki bez osądzania, następuje transformacja. Świat zaczyna się zmieniać. Jeśli pojawią się myśli o osądzie, po prostu bądź ich świadkiem i nie reaguj. To tylko myśli. Zachowaj jasną intencję, aby wykorzystać te ćwiczenia do uzdrowienia i nauczenia się nowych sposobów na przeżycie cudownego życia.

NA CZYM POLEGA TERAPIA POPRAWZ SZTUKĘ

Terapia poprzez sztukę jest podejściem psychoterapeutycznym służącym do leczenia zaburzeń emocjonalnych i behawioralnych, które wykorzystuje sztukę i psychologię do poprawy życia. Poprzez proces tworzenia sztuki uczestnicy mogą wyrażać swoje emocje i uzdrowić to, co powoduje ich lęk, depresję lub zespół stresu pourazowego. Arteterapeuci to specjaliści przeszkoleni do tworzenia relacji terapeutycznych z uczestnikami w celu stwarzania możliwości, które poprawiają głębsze poznanie i zrozumienie siebie, zapewniają poczucie własnej wartości, a także zwiększają umiejętności społeczne związane z radzeniem sobie w różnych sytuacjach życiowych. Ćwiczenia z arteterapii zawarte w tej książce obejmują szereg technik, od tworzenia kolaży i wykorzystania tekstyliów po rysowanie, malowanie, rzeźbienie, pisanie i fotografię. Ćwiczenia odnoszą się w szczególności do celów uzdrawiania i potrzeb emocjonalnych.

POCHODZENIE TERAPII POPRCZ SZTUKĘ

Sztuka zawsze służyła ludziom jako sposób komunikowania się. Jej początki sięgają pierwszych malowideł jaskiniowych odkrytych w Hiszpanii, sprzed tysięcy lat. Wizualny język sztuki wciąż odgrywa ważną rolę w naszym codziennym życiu. Obrazy nas otaczają, niezależnie od tego, czy idziemy ulicą i widzimy znak informujący o skrzyżowaniu, czy przeglądamy Internet w domu na kanapie, sztuka jest wszędzie. Terapia sztuką jest pomocnym narzędziem do zrozumienia otaczającego nas świata.

Według artykułu zatytułowanego *Art Therapy* (tłum. *Terapia poprzez sztukę*) na stronie GoodTherapy, początki arteterapii zostały udokumentowane po raz pierwszy jednocześnie w Europie i Stanach Zjednoczonych w XX wieku. Adrian Hill, brytyjski artysta, pisarz i arteterapeuta, po raz pierwszy użył określenia „terapia poprzez sztukę” w 1942 roku. W 1938 roku, podczas pobytu w sanatorium, w którym leczył gruźlicę, Hill uświadomił sobie terapeutyczną wartość sztuki dla chorych. Zaczął pracować z innymi pacjentami przy ich łózkach i napisał książkę pt. *Art Versus Illness* (tłum. *Sztuka kontra choroba*), która dokumentuje jego odkrycia.

W artykule *Art Therapy* przedstawiono również współtwórców tej dziedziny. W Stanach Zjednoczonych na początku dwudziestego wieku Margaret Naumburg – amerykańska psycholog, pedagog, artystka, autorka i tak zwana matka arteterapii – pisała o swoich doświadczeniach z psychoterapią i sztuką. Pisała książki i zapoczątkowała ruch na rzecz prowadzenia arteterapii w szkołach, co doprowadziło do powstania kierunku terapii poprzez sztukę na uniwersytetach. Hanna Kwiatkowska, utalentowana artystka, która pracowała w Narodowym Instytucie Zdrowia Psychicznego, pomagała rodzinom w poprawie ich relacji poprzez arteterapię.

Florence Cane, edukatorka sztuki, zaproponowała zorientowane na proces podejście do sztuki jako terapii, które koncentruje się na wspieraniu ego, rozwoju tożsamości i samorozwoju.

Edith Kramer rozwinęła tę dziedzinę – ustanowiła program arteterapii na Uniwersytecie Nowojorskim, gdzie była również profesorem. Elinor Ulman była założycielką *The American Journal of Art Therapy* w czasie, gdy nie istniała żadna inna publikacja na temat terapii sztuką. Od czasu pierwszych pism o terapii poprzez sztukę dziedzina ta rozwinęła się i stała się powszechnie akceptowana jako skuteczny sposób uzdrawiania w różnych sytuacjach. Postęp technologiczny poszerzył tę profesję poprzez stworzenie dostępu do informacji i ćwiczeń online. Dziś również używamy technologii jako narzędzia do uzdrawiania.

DLACZEGO ARTETERAPIA?

Celem terapii poprzez sztukę jest wykorzystanie procesu twórczego do osiągnięcia samoświadomości i autorefleksji w celu uzyskania osobistego wglądu i rozwinięcia samokontroli nad emocjami. Tworzenie dzieła staje się wizualną dokumentacją myśli i uczuć. Takie obrazy mentalne mogą oferować rozwiązania problemów i wgląd w przyczynę danych uczuć. Używając sztuki, człowiek może dać ujście swoim nieakceptowalnym impulsom, a płótno czy papier potraktować jako nośnik tego, co trudne. Te spostrzeżenia stanowią punkt wyjścia do zaakceptowania tych uczuć i uczenia się, jak tworzyć nowe reakcje na emocje. Długofalowe korzyści płynące z tego procesu obejmują lepszą samoocenę, większe poczucie własnej wartości oraz rozwój umiejętności, które można wykorzystać w przyszłości do radzenia sobie z wyzwaniem życiowymi.

Badania w dziedzinie arteterapii poznawczo-behawioralnej (z ang. *Cognitive-Behavioral Art Therapy*, w skrócie CBAT) wspierają korzyści płynące z arteterapii. Marcia Rosal w swojej książce zatytułowanej *Cognitive Behavioral Art Therapy* (tłum. *Poznawczo-behawioralna terapia poprzez sztukę*) pisze, że badania dowodzą, że podejście CBAT jest najskuteczniejszym sposobem leczenia lęku, depresji i PTSD. Celem CBAT jest nauczenie jednostki przystosowania się do różnych sytuacji życiowych poprzez zwiększenie umiejętności radzenia sobie z trudnościami i nauczenie się adaptacji do środowiska.

Terapia sztuką może również zwiększyć poczucie własnej wartości. Ukończenie dzieła sztuki może przynieść uczucie spełnienia, wzmocnienia i satysfakcji osobie cierpiącej na depresję. Zastanawiając się nad stworzonym dziełem sztuki i stosując się do wskazówek zawartych w tej książce, można uzyskać wgląd w nieświadomy umysł.

Omówienie pracy również zwiększa samoświadomość. U kogoś, kto cierpi na depresję lub stany lękowe, oglądanie dzieła sztuki i dyskutowanie o nim prowadzi do autorefleksji, która poprawia samoświadomość i zwiększa samokontrolę. Większa kontrola nad emocjami prowadzi natomiast do odporności emocjonalnej. Odporność emocjonalna to świadomość myśli i tego, co je napędza. Osoba odporna emocjonalnie ma zdolność samoregulacji i jest w stanie poradzić sobie w sytuacjach stresowych. Samoregulacja polega na wyborze konstruktywnych sposobów radzenia sobie z uczuciami w miarę ich pojawiania się, a nie destrukcyjnych sposobów, które często prowadzą do żalu. Uczenie się, jak przejąć kontrolę nad swoimi uczuciami, to droga do uzdrowienia.

Terapia sztuką może pomóc określić, co powoduje stres emocjonalny, i rozwinąć konstruktywne zaangażowanie w radzenie

sobie z nim. Na przykład osoba cierpiąca na PTSD będzie musiała zbadać wyzwalacze związane z przeżytą traumą. Tworzenie sztuki przywołującej pamięć jest procesem poznawczym. Osoby cierpiące na PTSD muszą zająć się tym, co spowodowało początkowy stres, i przepracować swoje emocje. Dzięki zbadaniu tych emocji i zintegrowaniu ich ze swoją psychiką osoba taka jest w stanie przetworzyć doświadczenie życiowe, aby pogodzić się ze swoją traumą.

Terapia sztuką zwiększa również umiejętności rozwiązywania problemów, ponieważ niektóre ćwiczenia mają na celu znalezienie alternatywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. Według Rosal, wraz ze wzrostem umiejętności poznawczych poprawiają się również umiejętności rozwiązywania problemów. Rosal odkryła, że proces twórczy również usprawnia podejmowanie decyzji. W całym procesie tworzenia sztuki mamy wiele okazji do podejmowania decyzji dotyczących wyboru kolorów, detali i układu.

Arteterapia grupowa jest skuteczna, ponieważ pozwala uczestnikom ćwiczyć komunikację w ramach procesu terapeutycznego, co również zwiększa socjalizację. Moją ulubioną częścią grupowych sesji arteterapii jest dyskusja wśród członków grupy na temat znaczenia prac. Kiedy uczestnik dzieli się swoją historią, a to daje innym możliwość poznania go na bardziej osobistym poziomie. Pozostali zapewniają wsparcie poprzez słuchanie, przekazywanie informacji zwrotnych i przedstawianie sugestii. Proces taki tworzy poczucie więzi i wspólnoty.

Physical Benefits of Art Therapy

Terapia sztuką ma wiele korzyści dla zdrowia psychicznego i może mieć również pozytywny wpływ na dobrostan fizjologiczny. Stres uewnętrznia się każdego dnia w naszych ciałach fizycznych. Fizyczne objawy mogą objawiać się bólami głowy, pleców, napiętymi mięśniami, bólem ramion, rozstrojem żołądka, zmęczeniem, wysokim ciśnieniem krwi, przejadaniem się lub bezsennością. Nauczenie się, jak rozpoznać, co powoduje stres i jak sobie z nim radzić, skutkuje zdrowszym stylem życia.

Według badania przeprowadzonego przez Giriję Kaimalą w 2016 roku, wykazano, że sztuka miała pozytywny wpływ na poziom stresu uczestników. W tym badaniu uczestnicy mieli zmierzony hormon stresu, kortyzol, przed kontaktem ze sztuką. Następnie ich poziom kortyzolu został zmierzony ponownie po 45-minutowej sesji tworzenia sztuki. Porównanie wyników wykazało, że 75 procent uczestników miało obniżony poziom kortyzolu po sesji artystycznej. Najciekawszą częścią tego badania jest to, że uczestnicy nie mieli żadnego doświadczenia w tworzeniu sztuki. Proces artystyczny pomaga fizycznie złagodzić stres, nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy. Moje doświadczenie dowiodło, że większość uczestników lubi proces tworzenia sztuki, ale ma trudności ze znalezieniem na to czasu w swoim codziennym życiu.

POŁĄCZENIE SZTUKI I TERAPII

Istnieją dwa poglądy na to, jak terapia sztuką może być wykorzystana w sesjach: „sztuka jako terapia” i „sztuka w terapii”. Sztuka jako terapia jest uważana za zorientowaną na produkt, ponieważ tworzenie dzieła sztuki, które jest estetyczne, daje satysfakcję. Akt tworzenia dzieła sztuki jest celem samym w sobie. Proces twórczy może wspierać samoświadomość, podnosić poczucie własnej wartości i zwiększać rozwój osobisty. Na przykład, jeśli stworzę kubek z gliny, sprawi on, że poczuję się wspaniale, ponieważ go stworzyłam. W ten sposób wzrasta moja samoocena.

Intencją sztuki w terapii jest głębsze wniknięcie w emocje jako nośnik psychoterapii oraz badanie własnych uczuć i myśli. Pozostańmy przy mojej metaforze kubka: należałoby się zastanowić, co ten kubek dla mnie znaczy? Jakie uczucie chcę osiągnąć? W jaki sposób kubek posłuży mi do radzenia sobie z lękiem? Przykładowo, mogę zaparzyć herbatę, kiedy pojawia się niepokój. Ta książka dostarcza wielu technik sztuki w terapii. Sztuka to symboliczny język, który sięga do nieświadomości. Proces, forma, treść i skojarzenia werbalne zapewniają zrozumienie tego, co dzieje się w życiu jednostki. Takie podejście pomaga rozwiązywać konflikty emocjonalne, rozwijać wgląd w siebie i nabywać nowe umiejętności, które można wykorzystać w codziennym życiu.

Terapia sztuką jest skuteczna w leczeniu lęku, depresji i zespołu stresu pourazowego (PTSD). Według Narodowego Instytutu Zdrowia Psychicznego, lęk to uczucie, które pojawia się w różnych dziedzinach życia, i często jest to zdrowy i oczekiwany rezultat. Staje się zaburzeniem, gdy nadmierne zmartwienie zakłóca relacje międzyludzkie, pracę lub wyniki w szkole. Poznawczo-behawioralna terapia sztuką (CBAT) uczy różnych sposobów reagowania na sytuacje wywołujące lęk.

Narodowy Instytut Zdrowia Psychicznego definiuje depresję jako poważne zaburzenie nastroju, które wpływa na codzienne czynności, i trwa co najmniej dwa tygodnie. Objawy obejmują smutek, drażliwość, poczucie winy lub bezwartościowości, zmiany apetytu, trudności w zasypianiu (lub nadmierną senność), zmniejszenie energii lub zmęczenie oraz myśli o śmierci lub samobójstwie.

Podejście poznawczo-behawioralnej terapii sztuką dotyczy wzorców myślowych związanych z objawami depresyjnymi. Za najlepsze podejście do leczenia uznano leczenie farmakologiczne połączone z arteterapią.

Zespół stresu pourazowego, zgodnie z definicją Narodowego Instytutu Zdrowia Psychicznego, jest zaburzeniem, które u pewnych osób rozwija się po doświadczeniu szokującego, przerażającego lub niebezpiecznego zdarzenia. To naturalne, że odczuwamy strach w traumatycznej sytuacji. Reakcja „walcz lub uciekaj” jest typową reakcją chroniącą nas przed niebezpieczeństwem. Większość ludzi dochodzi do równowagi w sposób naturalny, ale niektórzy nadal odczuwają stres lub strach, mimo że nie są już w niebezpieczeństwie. Podejście poznawczo-behawioralnej terapii sztuką odnosi się do traumatycznego wydarzenia za pośrednictwem różnych środków. Umożliwia to jednostce przetwarzanie emocji, dzięki czemu przeszłe wydarzenie nie wydaje się już przytłaczające.

Badania wykazały również, że kiedy ludzie praktykują wdzięczność poprzez prowadzenie dzienników, czują się mniej wypaleni w pracy, lepiej śpią i szybciej wracają do zdrowia i równowagi, zarówno emocjonalnej, jak fizycznej. Badanie przeprowadzone przez centrum badawcze zajmujące się świadomą uważnością (z ang. *Mindfulness Awareness Research Center*) na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles wykazało, że wdzięczność wspiera funkcjonowanie istoty szarej w naszym mózgu, co ma pozytywny wpływ na centralny układ nerwowy.

TERAPIA INTERPRETACYJNA

Interpretacja dzieła sztuki polega na zrozumieniu wszystkich aspektów sztuki bez jej oceny. Sztuka jest subiektywna i każdy z nas podchodzi do niej z własnymi projekcjami. Najważniejszą częścią refleksji nad sztuką jest zwerbalizowanie przez artystę swoich skojarzeń. Na przykład kolor niebieski może kojarzyć się jednej osobie ze smutkiem, ale dla drugiej oznaczać poczucie wolności. Należy pamiętać, że profesjonalni terapeuci mają rozległą wiedzę i umiejętności kliniczne, aby zapewnić bezpieczne doświadczenie w tworzeniu i przetwarzaniu sztuki. Jeśli podczas interpretacji sztuki pojawiają się pytania lub wątpliwości, bardzo ważne jest zaangażowanie wyszkolonego terapeuty sztuką lub konsultacja z nim.

Czy to w środowisku terapii grupowej, czy między klientem a terapeutą, ważnym pierwszym krokiem jest zadawanie pytań przed wyciąganiem pochopnych wniosków. Zawsze zadawaj pytania otwarte, aby uniknąć projekcji lub nadawania osobistej interpretacji dzieła sztuki.

Poniżej znajdują się przykłady pytań otwartych, które warto rozważyć. Idealnie jest udokumentować swoje odpowiedzi, aby móc je wykorzystać w przyszłości. Można prowadzić zapiski w dzienniku lub na odwrocie stworzonego przez siebie dzieła sztuki.

Pytania do rozważenia podczas recenzowania pracy:

- Jak obiektywnie opisałybyś obraz (linie, kształty, przedmioty, użyte kolory)?
- Jakie uczucia pojawiły się podczas tworzenia dzieła artystycznego?
- Jak opisałybyś część grafiki, używając słowa „ja”?
- W jaki sposób różne części dzieła komunikują się ze sobą, tworząc spójną całość?
- Co oznaczają dla ciebie kolory?

- Jaki tytuł nadałbyś swojemu dziełu? Jaki jest proces myślowy stojący za tym tytułem?
- Jak to dzieło ma się teraz do twojego życia?
- Gdyby twoje dzieło miało dla ciebie przesłanie, co by ci przekazało?

Ponadto istnieje kilka wskaźników wizualnych, które należy wziąć pod uwagę przy interpretacji dzieła sztuki. Należą do nich:

- nadmierne wymazywanie
- ślady na ciele
- wykorzystanie przestrzeni
- jakość linii
- relacja obiektów
- bezbarwność
- brakujące części ciała
- skojarzenia kolorystyczne
- brak rąk lub stóp.

W relacji terapeutycznej konieczne jest stworzenie przez terapeutę bezpiecznego miejsca dla klientów, aby mogli budować zaufanie i otwierać się na swoje uczucia.

Tworzenie sztuki może wywołać silne reakcje emocjonalne i poczucie wstydu, poczucie winy, smutku, złości lub apatii. Przeszkolony terapeuta będzie w stanie poprowadzić sesję, aby zachęcić uczestnika do sublimacji swoich uczuć i wspierać go w tym procesie. Jeśli podczas korzystania z tej książki pojawią się przytłaczające uczucia, skontaktuj się z przeszkolonym terapeutą ze strony internetowej Amerykańskiego Stowarzyszenia Terapii Sztuką (arttherapy.org).

Sterowanie wyobraźnią

Sterowanie wyobraźnią to słowna narracja, której można użyć do wywołania uczuć lub rozwijania umiejętności rozwiązywania problemów. Wizualizację można wykorzystać do wywołania uczucia odprężenia, spokoju lub zmanifestowania czegoś w życiu. Wizualizacja może być również narzędziem do badania sposobów radzenia sobie w obecnych sytuacjach. Większość wizualizacji odbywa się poprzez zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie jakiejś sceny, a następnie jej narysowanie.

PIERWSZE KROKI Z TERAPIĄ SZTUKĄ

Rozpoczynając terapię sztuką, należy wziąć pod uwagę pewne czynniki. Jeśli zdecydujesz się na spotkanie z wyszkolonym terapeutą sztuki, ważne jest, aby zarezerwować odpowiedni czas na samoopiekę w tej terapii. Uzdrawienie i samoświadomość to procesy samorozwoju, które z czasem ewoluują. Terapeuta sztuką opracuje odpowiednie cele i ćwiczenia specjalnie po to, aby zaspokoić twoje potrzeby związane z uzdrawieniem. Aby samodzielnie wykonać którekolwiek z ćwiczeń z tej książki, będziesz musiał także wziąć pod uwagę swój czas, zebrać materiały, wyznaczyć miejsce na praktykę artystyczną, rozgrzać się do tworzenia i wybrać aktywność, która będzie z tobą rezonować. Wolę rozpocząć swoją praktykę od medytacji centrującej, aby się uziemić. To pozwala mi skupić się na mojej sztuce.

Zaopatrzenie

Aby zacząć praktykować terapię sztuką, będziesz potrzebować różnych nietoksycznych materiałów. Do rysowania niezbędny jest asortyment ołówków, kredek, pastelii olejnych, węgla drzewnego i kolorowych mazaków. Do malowania preferuję akwarele i farby akrylowe, ponieważ szybko schną i są łatwe do wyczyszczenia. Nie polecam farb olejnych, ponieważ ich schnięcie trwa znacznie dłużej i mogą zawierać toksyczne dodatki. Wymagają też rozpuszczalników do usunięcia nieczystości. Oto pełna lista przedmiotów potrzebnych do wykonania ćwiczeń zawartych w tej książce:

Narzędzia do rysowania

- różne kolory mazaków
- kredki ołówkowe
- czarny długopis
- mazaki do tkanin
- węgiel drzewny
- pastele olejne
- ołówek.

Farby

- farby akrylowe
- farby w sprayu
- farby do tkanin
- akwarele
- pisaki malarskie.

Papier

- papier pakowy
- kartki z bloku technicznego
- bibuła
- gazety czarno-białe
- czasopisma kolorowe
- kalka
- karton.

Akcesoria rzeźbiarskie

- alginian
- Mod Podge (magiczny płyn)
- folia aluminiowa
- magiczna modelina

- różne pudełka drewniane lub kartonowe
- miska ceramiczna
- sznurek
- tkanina
- wazelina
- zdjęcia
- wypełnienie do poduszek
- bandaż gipsowy
- polimerowa glina
- narzędzia rzeźbiarskie
- filc
- glina samoutwardzalna
- blaszane pudełko po cukierkach
- Gesso Spray (uniwersalny grunt malarski w sprayu)
- drut.

Akcesoria

- suszarka
- taśma maskująca
- komputer (tablet, laptop lub komputer stacjonarny będzie działać z większością aplikacji)
- kubek wody
- gumki do ścierania
- klej w sztyfcie
- młotek
- pistolet do klejenia na gorąco i sztyfty kleju
- płynny klej
- pędzle malarskie
- torby plastikowe (małe i duże)
- drukarka
- nożyce
- maszyna do szycia (opcjonalnie)
- igły do szycia
- smartfon
- nici.

ZDROWE MIEJSCE DO UZDRAWIANIA

Niezwykle ważne jest posiadanie bezpiecznej, zachęcającej przestrzeni do przeprowadzenia sesji terapii sztuką. Idealne miejsce to takie, w którym mamy zapewnioną prywatność, które jest wyposażone w okno zapewniające naturalne oświetlenie, ładny stół do pracy i mnóstwo materiałów artystycznych. W przypadku zajęć

grupowych uczestnicy powinni siedzieć w kręgu wokół dużego stołu, aby zwiększyć komunikację i zapewnić spójność grupy. Terapeuta powinien mieć przygotowane wszystkie materiały przed rozpoczęciem ćwiczenia. Trzymanie materiałów na środku stołu ułatwia dzielenie się nimi. Jeśli praktykujemy te ćwiczenia w pojedynkę, należy znaleźć miejsce z ograniczoną ilością czynników rozpraszających. Pomocne może być umieszczenie w tym miejscu tabliczki z napisem: „Nie przeszkadzać”.

Jeśli dana osoba wykonuje ćwiczenia artystyczne samodzielnie, gorąco polecam sesję z arteterapeutą, aby przepracować różne myśli i emocje.

Terapeuta zapewni wgląd i refleksję, które mogą być trudne do dostrzeżenia w pojedynkę. Terapeuci mogą również oferować sesje online, a także wizyty indywidualne w cztery oczy. Kiedy oferują sesje online, spotykają się na platformie zgodnej z HIPPA, co oznacza, że sesja pozostaje poufna.

ROZGRZEWKA MENTALNA – ROZCIĄGANIE

Poniższe rozgrzewki są świetnym sposobem na rozluźnienie i ćwiczenie ekspresji przed rozpoczęciem dłuższego ćwiczenia. Czasami ludzie są onieśmieleni czystą kartką papieru. Ćwiczenia rozgrzewające mogą przełamać tę barierę i pobudzić proces relaksacji. Zalecam, aby codziennie wykonać przynajmniej jedną z tych rozgrzewek. Dzięki praktykowaniu rytuałów uzdrawiania przez kilka minut każdego dnia ludzie mogą nauczyć się nowych nawyków wspierających pozytywne zdrowie psychiczne.