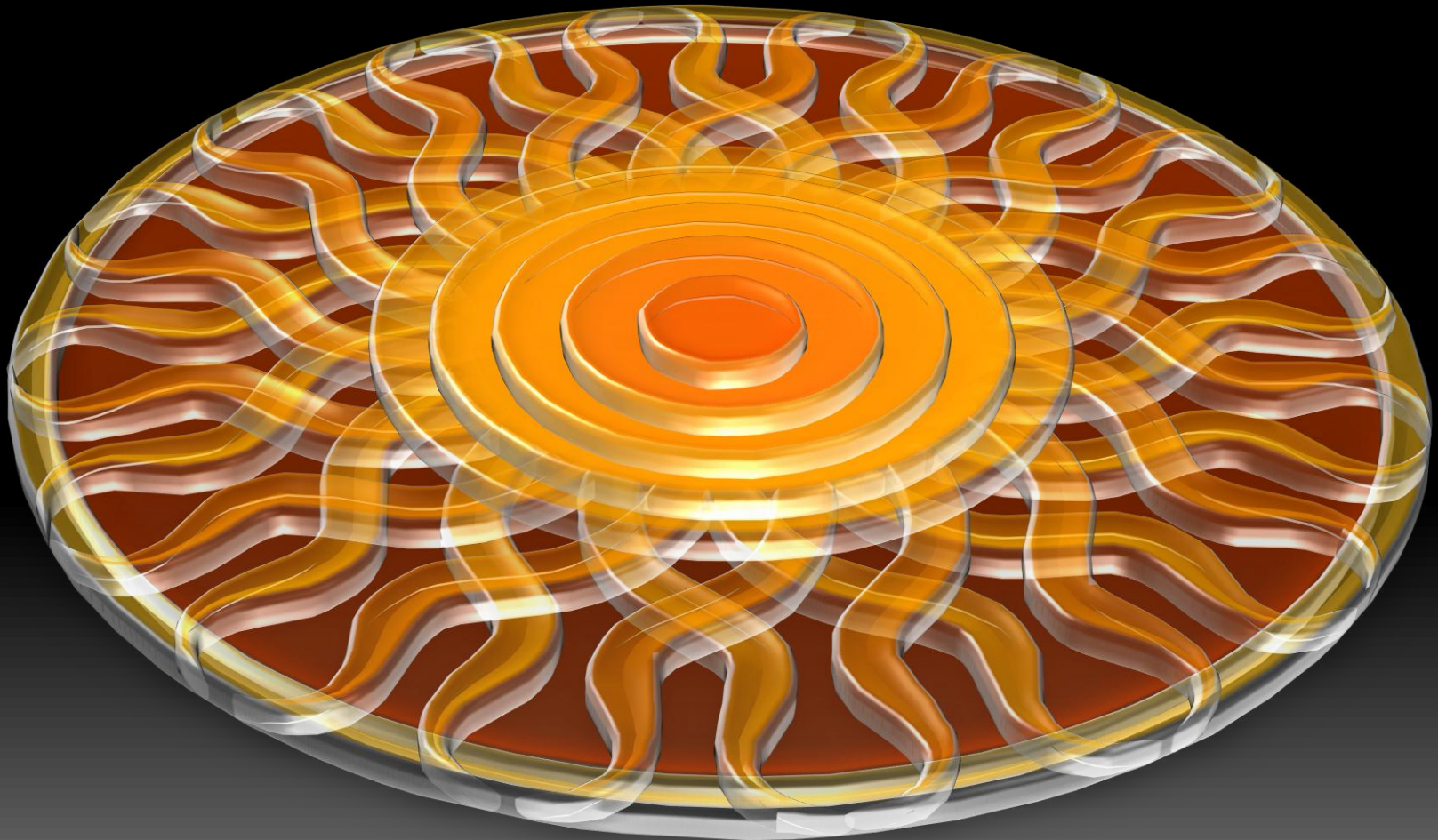


Călătoria interioară prin arte expresive

- o abordare centrată pe persoană -



Laura- Simona Ciocoiu- psihoterapeut specialist



Artele expresive

- desenul
- pictura
- *muzica,*
- *dansul,*
- *imageria,*
- *creatia literara,*
- *crearea povestilor, poeziilor,*
- *utilizarea sunetelor,*
- *teatrul de improvizatie etc*

Terapiile expresive sunt definite ca *utilizarea artei, muzicii, dramei, desenului, miscarii, poeziei, creatiei literare, jocului si jocului cu nisip, in cadrul psihoterapiei, consilierii, reabilitarii.*

***Aceste terapii si altele prin care se realizeaza expresia Sinelui
(self – expression) poarta numele de terapii expresive
(Cathy Malchiodi, 2005) .***

Artele expresive

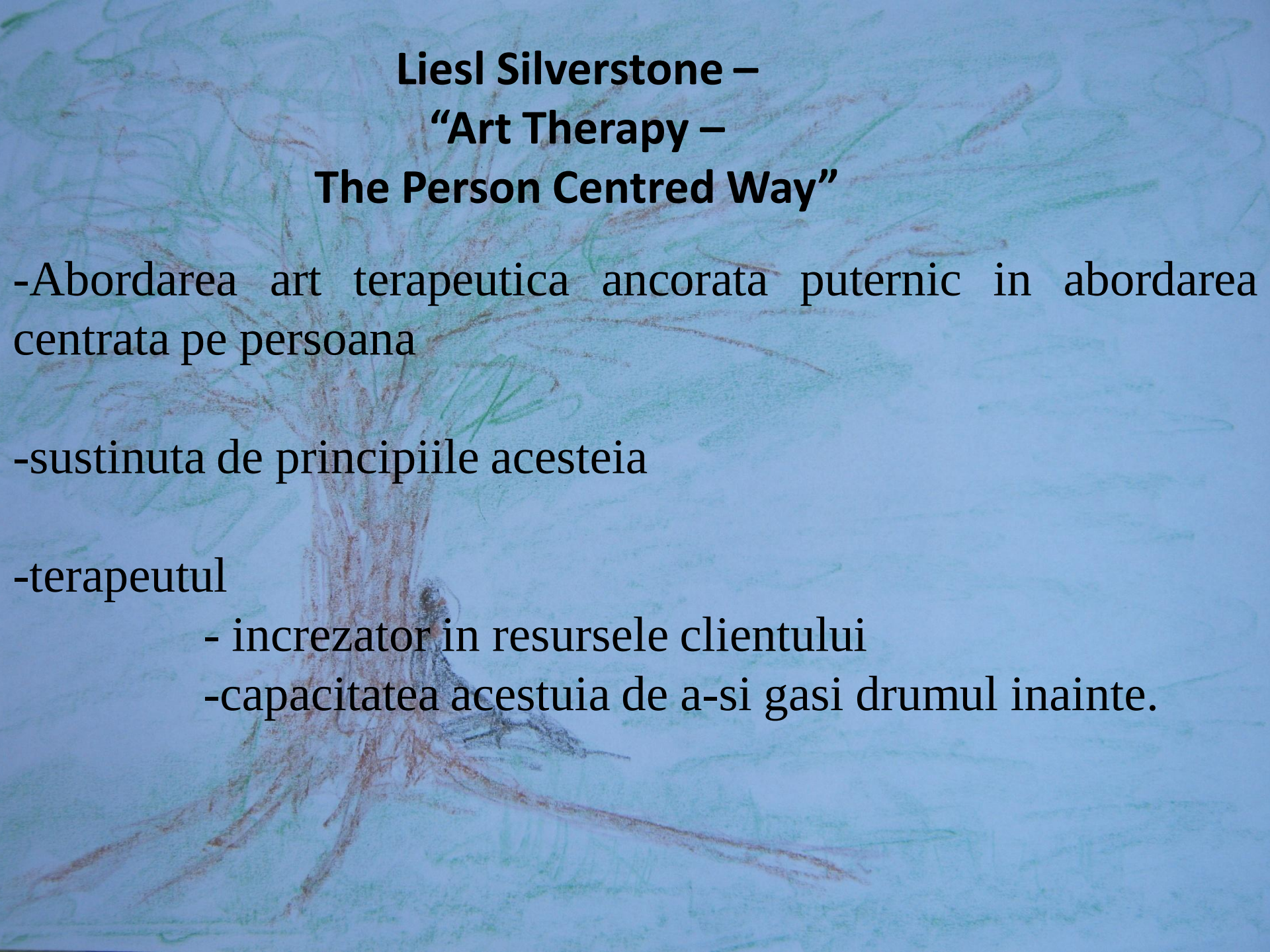
- **instrumente puternice** prin care descoperim sentimente si trairi: teama, ruşine, frica, singuratatea, tristete, dezamagire, depresie
- realizeaza o **explorare** si o **integrare profunda**
- aduc la suprafata **aspecte ascunse ale Sinelui** (necunoscute, respinse , negate)
- **Arta noastra vorbeste despre noi si are legatura cu inconstientul**
- **riscul explorarii profunde a inconstientului** - poate aduce la suprafata adevarate comori
- **verbale** (comunicarea verbala a gandurilor si sentimentelor, reprezinta cea mai mare parte a procesului terapeutic , dramaterapia , scrierea creativa) si **nonverbale**

Integrare

- gandire - cunoastere- sentimente- trairi
- constient si inconstient

Cand sentimentelor li se ofera o voce, o imagine, sunet, miscare, rol, ele devin forțe pentru schimbare.

Acceptarea lor asa cum sunt,
faciliteaza drumul nostru catre
schimbare.



Liesl Silverstone – “Art Therapy – The Person Centred Way”

- Abordarea art terapeutica ancorata puternic in abordarea centrata pe persoana
- sustinuta de principiile acesteia
- terapeutul
 - increzator in resursele clientului
 - capacitatea acestuia de a-si gasi drumul inainte.

Aspecte importante in lucrul terapeutic cu arta, din perspectiva centrata pe persoana

1. Reflectarea – terapeutul poate reflecta intregul proces al realizarii imaginii, miscarii etc, nu doar finalitatea procesului creativ.
2. Creatia artistica este o extensie a Sinelui, intr-o forma simbolica. Sinele devine vizibil. Terapeutul are rolul de a facilita recunoasterea materialului de catre client si de a facilita “ constructia “ de “ legaturi”, de la desen, sau expresia artistica, la client .
3. Cand e vorba de o imagine, clientul e mai putin constient si cuvintele utilizate de catre acesta sunt spontane, si mai putin cenzurate (cuvintele din ED).



Cuvintele devin “ cuvintele din partea dreapta a creierului “ cuvintele din emisfera dreapta .

Roger Sperry (1973)

California Institute of Thechnology
- functiile separate ale emisferelor creierului
– fiecare emisfera percepe realitatea in mod propriu.

ES - Emisfera stanga – legata de gandire, logica, judecata, verbal

ED- Emisfera dreapta – nonverbal, spatialitate, spontaneitate, intuitive, creativ.



Uneori, este nevoie ca întregul
proces să fie reflectat.

Microcosmosul simbolic al clientului,
va fi “conținut” în siguranță, într-o
formă artistică .



Imaginile

- complexitățile ascunse ale vieții noastre
- scot la suprafață sentimentele

Alice Miller (1987) - *“imaginile spontane care au aparut, m-au ajutat sa descopar, povestea mea personala, si, deasemenea, sa ma eliberez de constrangerile intelectuale si conceptuale ale educatiei mele si ale formarii mele profesionale”*



Exercitiile din anii de formare

- Desenul grupului
- Casa interioara
- Desenul propriei persoane
 - Nebunia mea
 - Masajul vremii

Trairile, sentimentele sunt constientizate prin exprimarea externa, luand forme diferite. Fie ca ne exprimam prin miscare sau dans, fie ca desenam, sau pictam, fie ca ne asternem pe hartie gandurile, trairile, ori ca ne exprimam cu ajutorul dramei, arta noastra este extrem de personala.

Miscarea ca auto explorare- corporalitatea
cale de a extinde sentimentele prin punerea lor
intr-o forma chinestezica

Vizualizarea creativa - Imageria ghidata

Scrierea in jurnal

Desen / pictura

Atunci cand in PCP sunt utilizate tehnicile
expresive- *miscarea, arta, sunetul, si scrierea
libera*, abilitatile clientului de auto-înțelegere
si acceptare, cresc rapid și comunicarea dintre
terapeut si client se imbunatateste semnificativ.



Terapia prin arte expresive centrata pe persoana: o cale catre intregire

Natalie Rogers

Accent pe forta vindecatoare si elberatoare a
procesului creativ

Miscarea, dansul, pictura, desenul, sculptura,
modelajul, sunetul, muzica, scrisul liber (
scrierea unui jurnal etc) si improviziata sunt
utilizate ca modalitati terapeutice intr-un
cadru terapeutic, care asigura clientului
sustinere, empatie, acceptare pozitiva
neconditionata, acesta exprimandu-si
sentimentele.

Toata arta care vine din profunzimea emotionala,
asigura un proces de descoperire de sine, intelegere
si autoacceptare. Sentimentele noastre, trairile,
capata forma, continut.



Psihoterapeutul

- **incredere în proces si in abilitatile sale și in client.**

Nici o tehnica nu va crea confortul, atunci cand
rezonanța nu este prezenta.

RELATIA facilitată de **rezonanța**.

Dorința terapeutul și a clientului de a înota **IMPREUNA**
în acel spațiu care vibreaza, care “transmite”.

Va multumesc !

