



Geseme

Medical experts.
Safety specialists.



TREAT POST-TRAUMATIC DISORDER THROUGH ART

#ArtTherapy
#MentalHealth

01 ONLINE COLOUR THERAPY VET TRAINER CURRICULUM BOX

MODULE 1.

**STRUCTURED CONCEPTS OF POST-TRAUMATIC DISORDER, THE POTENTIAL
PSYCHOLOGICAL EFFECTS OF TRAUMAS AND MEANS TO COPE WITH**

Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul
Comisiei Europene. Această publicație (comunicare)
reflectă numai punctul de vedere al autorului și
Comisia nu este responsabilă pentru eventuala
utilizare a informațiilor pe care le conține.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Cuprins

Introducere	3
Ce este trauma?	4
Stresul acut salvează viața, stresul cronic îmbolnăvește.....	5
Trauma, stresul cronic și consecințele asupra creierului.....	6
Excurs „sindromul burnout”	6
Stresul celular și stresul psihic —două fețe ale aceleiași monede.	7
Un model structural al traumelor psihice.	8
Traumele, cauzele principale ale traumelor.....	8
Caracteristici generale ale traumei psihice.	8
Trăiri dificile: furie, rușine, mândrie și dezgust.	10
Furia.	10
Rușinea.	11
Mândria.	11
Dezgustul.	12
Biografia psihotraumatică	13
Trauma identității.	14
Trauma iubirii.....	17
Trauma în urmă săvârșirii de abuzuri.	18
Trauma sexualității.....	19
Ce este o psihotraumă sexuală?	19
Trauma simbioitică	19
Ce este simbioza?	19
Beneficii reciproce.	19
Vânător și pradă.....	20
Competiție și diviziunea muncii.	20
Sentimente primare.	21
Neuroni-oglindă și simbioză.....	22
Conceptul de simbioză în psihologie.....	23
Erich Fromm.....	23
Margret Mahler.	23
Martin Dornes.....	25
Considerații suplimentare.	25

Traumele, cauze principale ale tulburărilor psihice.	26
Teoria atașamentului și teoria traumei.	26
Un tipar al clivajelor psihice.	27
Tulburarea de stres post-traumatic	31
Tulburarea de stres post-traumatic (PTSD).	31
Tulburarea de stres posttraumatic în accidente grave.	35
Legătura dintre tulburarea de stres posttraumatic și boli grave/incurabile.	35
Tulburarea de stres posttraumatic și abuzurile sexuale.	35
Reziliența.	35
Eficiența rezilienței în accidente grave.	36
Eficiența rezilienței în boli grave sau incurabile.	36
Eficiența rezilienței în violuri.	37
Introducere fractali	38
Abordarea stresului în viziunea Psihoterapiei Experiențiale Unificatoare, bazată pe Tehnică Fractalilor.	44
Tehnica Fractalilor —o formă de meditație și relaxare.	46
Concluzii.	49
Referințe	50

Introducere

Potrivit Asociației Psihologice Americane (APA), trauma este „un răspuns emoțional la un eveniment teribil, cum ar fi un accident, un viol sau un dezastru natural” [1].

Cu toate acestea, o persoană poate avea traume ca răspuns la orice eveniment pe care îl consideră amenințător sau dăunător din punct de vedere fizic sau emoțional [1].

O persoană traumatizată poate simți o serie de emoții atât imediat după eveniment, cât și pe termen lung. Se pot simți copleșiți, neajutorați, șocați sau pot avea dificultăți în procesarea experiențelor lor. Trauma poate provoca, de asemenea, simptome fizice [1].

Trauma poate avea efecte pe termen lung asupra bunăstării persoanei. Dacă simptomele persistă și nu scad în severitate, aceasta poate indica faptul că trauma a devenit o tulburare de sănătate mintală numită tulburare de stres post-traumatic (PTSD) [1].

Cercetările indică faptul că deosebit de vulnerabili la traume sunt copiii, deoarece creierul lor se dezvoltă încă [1].

Copiii experimentează o stare sporită de stres în timpul unor evenimente teribile, iar corpul lor eliberează hormoni legați de stres și frică [1].

Acest tip de traume de dezvoltare poate perturba dezvoltarea normală a creierului. Drept urmare, trauma, în special cea continuă, poate afecta în mod semnificativ dezvoltarea emoțională pe termen lung, sănătatea mintală, sănătatea fizică și comportamentul unui copil [1].

Simțul fricii și neputinței poate persista până la maturitate. Aceasta lasă persoana într-un risc semnificativ mai mare Sursa de încredere a efectelor traumelor viitoare [1].

Persoanele afectate de traume pot dezvolta mecanisme de coping pentru a ajuta la ameliorarea durerii emoționale și / sau fizice pe care le simt ca urmare a traumei. Uneori, aceste strategii implică comportamente inadaptative - cum ar fi alimentația nesănătoasă, consumul de tutun sau consumul de droguri și alcool. Aceste mecanisme de coping pot oferi o ușurare, dar pot contribui simultan la anxietate, izolare socială și boli cronice [1].

În următoarele capitole urmează să fie prezentate principalele tipuri de traume precum și metode de tratare a acestora prin Teoria Fractalilor.

Ce este trauma?

În context psihologic, cuvântul „traumă” se referă în primul rând la consecințele psihice apărute după depășirea unui eveniment copleșitor asociat cu frica de moarte și de pierdere a controlului, pe care psihicul nu l-a putut procesa în întregime și care a lăsat în urmă răni, care conduc la o perturbare profundă a integrității mentale și fizice. Trauma psihică se referă, de asemenea, la amenințarea de lungă durată cauzată de pericole externe, de exemplu, de o persoană violentă, precum și la consecințele fizice și psihice, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung, ale acesteia. Acest lucru este valabil mai ales pentru copiii care, de-a lungul întregii lor copilării, sunt, fără putința de a se apăra, la discreția părinților traumatizați [2].

Psihiatrul Daniel Siegel, care a inventat termenul de „neurobiologie interpersonală”, vorbește în acest context despre „triunghiul stării de bine”-interacțiunea dintre minte, creier, și relațiile noastre. În acest context, când se vorbește despre creier, sunt luate în considerare componentele fiziologice, adică și corpul ca

organism fizic. Integrarea acestor trei părți pare a fi cheia sănătății și a vindecării. Modul în care relaționăm cu alți oameni joacă în cazul acesta un rol covârșitor. Această capacitate de a relaționa atât cu noi înșine, cât și cu ceilalți oameni este zdruncinată din temelii în urma experiențelor traumatice. O experiență copleșitoare modifică grav atât creierul (mintea), cât și corpul. Ea este, practic, un act de agresiune asupra centrului ființei noastre. Trauma nu produce o modificare treptată și temporară a sinelui nostru. Ea dezorganizează și descompune definitiv acest sine în părți asemănătoare unui puzzle, care nu mai au nicio coerență și nicio legătură unele cu altele [2].

Pentru a demonstra relația strânsă dintre procesele fizice și psihice și, totodată, pentru a conștientiza faptul că în cazul acesta este vorba despre categorii diferite, Walach, Wittmann și Schmidt vorbesc despre „principiul complementarității”. Acesta se referă la descrieri diferite care trebuie făcute în același timp, pentru a înțelege starea de fapt. În felul acesta devine evident că, pentru a fi om, avem nevoie atât de corporalitate, cât și de dimensiunea mentală. De aceea în realitate conștientizăm întotdeauna ambele aspect, chiar dacă la un moment dat observăm procesele fizico-fiziologice, pentru a obține rezultate măsurabile, iar altă dată ne îndreptăm atenția spre fenomenele mental-psihologice, pentru a descrie experiențele subiective [2].

În acest sens, ar fi avantajos atât pentru departamentul medical, cât și pentru cel psihologic al științei, ca cele două părți să nu-și mai respingă reciproc pozițiile. Medicina trebuie să recunoască faptul că fiecare corp are un suflet. Iar psihologia ar trebui să renunțe la ideea că procesele psihice sunt posibile fără a avea o matrice biologic-fiziologică. Acest fenomen este denumit și „*embodiment*” („încorporare”). Astfel se poate abandona ideea învechită a medicinei potrivit căreia „omul funcționează ca o mașină” și totodată ar trebui să înțelegem că procesele psihice necesită o materie biologică și au o corespondență fiziologică [2].

Acest lucru a fost demonstrat de un studiu realizat asupra unor copii cu vârste de 5 și de 10 ani, ai căror telomeri erau mult scurtați, fapt ce indică prezența unui proces de îmbătrânire prematură; în biografia acestor copii existaseră maltratări, hărțuiri sau violență domestică. Așadar, în cazul acesta traumele au condus la o modificare profundă a biochimiei corpului și, în cele din urmă, a întregului organism, cu consecințele negative de lungă durată pentru întreaga viață a acestor oameni [2].

Stresul acut salvează viața, stresul cronic îmbolnăvește

Natura a înzestrat toate ființele vii, inclusiv oamenii, cu un program care ne face să reacționăm fulgerător în situații amenințătoare de viață, pentru a dezamorsa situația periculoasă și a ne asigura supraviețuirea. În ce privește reacția organismului nostru, nu este relevant dacă amenințarea este reală sau virtuală, întrucât trunchiul nostru cerebral nu face distincție între pericolul real și cel imaginar. Dacă considerăm că puterile noastre sunt suficient de mari, în situații de urgență acceptăm lupta și, în cel mai bun caz, ne impunem în fața pericolului acut. Dacă considerăm că resursele noastre nu sunt suficiente, ne

retragem și fugim din zona periculoasă. Pentru aceasta, organismul uman mobilizează toate rezervele de forță disponibile. Prin intermediul sistemului endocrin sunt eliberați hormoni precum adrenalina și noradrenalina. În felul acesta sistemul cardiovascular este stimulat la maximum. Pulsul și tensiunea arterială cresc, plămânii alimentează sângele cu cât mai mult oxigen, astfel încât organele-țintă și musculatura să poată funcționa optim. Și procesele mentale, și sistemul imunitar sunt extrem de active. Toate procesele metabolice, precum digestia și altele, care nu sunt necesare în acel moment, sunt diminuate. Putem desemna această axă a stresului și ca fiind o „chemare la arme”. După ce pericolul a trecut, toate sistemele pot reveni la nivelul lor inițial și se pot redresa. După această situație de luptă sau fugă, datorită contraprogramelor fiziologice, nivelul hormonilor de stres produși anterior se reduce din nou, iar aceștia nu mai inundă organismul [2].

Trauma, stresul cronic și consecințele asupra creierului

Creierul nostru triunitar se dezvoltă, „de jos în sus”. Fiind prima dintre cele trei părți ale creierului, creierul reptilian, care este esențial pentru supraviețuirea fizică și care include trunchiului cerebral, este pe deplin funcțional încă de la începutul vieții. Respirația, circulația, temperatura corpului și multe alte procese metabolice, fiziologice și biochimice se coordonează unele cu altele. În primii ani de viață se dezvoltă apoi creierul de mamifer împreună cu sistemul limbic. Sistemul limbic împreună cu trunchiul cerebral poartă numele de „creier emoțional”. Abia la urmă se dezvoltă complet neocortexul, creierul rațional, creierul nostru mare și, împreună cu el, lobii frontali și cortexul prefrontal. Pe tot parcursul vieții, funcțiile tuturor celor trei [2].

A fost stabilit faptul că traumele pot deteriora funcționarea componentelor cerebrale menționate mai sus, în special pe a cortexului median prefrontal, a amigdalei și a hipocampului, și pot perturba masiv echilibrul fiecărei structuri. Într-o cercetare realizată în anul 2014 s-a demonstrat clar relația dintre stresul traumatic, stresul oxidativ și tulburarea de stres posttraumatic, precum și consecințele acestora asupra neurodegenerării și îmbătrânirii celulare. Potrivit lui van der Kolk, în cazul unei tulburări de stres posttraumatic (PTSD), echilibrul dintre „detectoarele de fum” și „turnul de control” se modifică radical. Atunci când cortexul prefrontal își pierde proprietățile sale evaluative și modulatoare, oamenii nu mai pot controla și reprima impulsurile care iau naștere în segmentele inferioare ale creierului [2].

Excurs „sindromul burnout”.

În general, termenul de „burnout” este definit ca o triadă formată dintr-o stare de epuizare emoțională și fizică, cinism și indiferență (depersonalizare), la care se adaugă sentimentul eșecului, respectiv al ineficienței. În urma unei implicări tot mai mari și a dorinței de a face performanță, se ajunge în cele din urmă la retragere și izolare sau chiar la suicid-acestea sunt etapele ce preced sindromul de epuizare, de „ardere totală”. Majoritatea cercetătorilor apreciază că există o creștere semnificativă și constantă a numărului de

cazuri de burnout. În context medical, sindromul burnout reprezintă un fenomen care se referă la dificultățile de gestionare a vieții și care poate fi descris numai printr-un diagnostic suplimentar. Suprapunerile diagnosticelor au scos la iveală prezența simptomelor depresiei și a sindromului de oboseală cronică (*chronic fatigue syndrome* CFS). Descris pentru prima dată de Freudenberg, fenomenul de „burnout” se referea la persoanele care aveau profesii centrate pe acordarea de asistență și ajutor, raționând, astfel, la stresorii profesional permanenți. Mai târziu, el a fost utilizat mai ales în contextul profesional. Astăzi sindromul burnout a pătruns la toate nivelurile sociale și profesionale. Potrivit raportului realizat în anul 2012 de către casele de asigurări de sănătate din Germania cu privire la absentismul de la locul de muncă, între anii 2004 și 2011 numărul de zile de concediu medical pentru angajați cu „sindromul burnout” a crescut de peste zece ori [2].

Adesea traumatizările timpurii nu pot fi readuse în memorie, deoarece sunt depozitate în așa-numita memorie implicită. Acolo sunt localizate informațiile cu privire la senzațiile noastre corporale, emoțiile și tiparele noastre comportamentale din copilărie. Însă, faptul că nu ne amintim nu înseamnă că ceea ce am trăit și este depozitat în memorie nu produce efecte, dimpotrivă, memoria explicită se dezvoltă abia de la vârstă de trei ani, după ce hipocampusul devine funcțional și ne permite să ne reamintim în mod conștient fapte și experiențe, pe care le ordonăm și le plasăm într-un context coerent [2].

Stresul celular și stresul psihic —două fețe ale aceleiași monede.

Suprasolicitarea fizică duce la numeroase modificări moleculare, biochimice și fiziologice. Ulterior, așa-numiții markeri ai stresului oxidativ și nitrozativ au valori ridicate. Acest lucru implică faptul că organismul nu-și mai poate îndeplini în mod optim funcțiile sale. La nivel celular acest lucru înseamnă că alimentarea cu energia necesară produsă de mitocondrii —„uzinele energetice” ale celulei care produc energia de care e nevoie pentru menținerea vieții — nu mai este asigurată, iar celula ajunge într-o situație de criză. În cazul acesta se vorbește despre o disfuncție mitocondrială. Din punct de vedere medical, o funcție mitocondrială perturbată determină apariția bolilor cronice [2].

Oboseala cronică și starea de epuizare permanentă manifestată la nivel fizic au drept cauză această perturbare a producției de energie la nivel celular și constituie punctul de plecare pentru multe alte simptome și boli. Creșterea stresului oxidativ și nitrozativ este un mecanism biochimic și molecular esențial pentru apariția așa-numitelor boli multisistemice. Prin acest termen desemnăm afecțiuni care se manifestă printr-un simptom proeminent sau care afectează un anumit organ, dar care au drept cauză mai profundă o perturbare mai generală a unui sistem supraordonat. În cazul acesta se pot exemplifica bolile sistemului imunitar, în special bolile autoimune, tulburările metabolice — cum ar fi diabetul zaharat —, bolile sistemului cardiovascular, care sunt printre cele mai frecvente cauze ale deceselor și, nu în ultimul rând, putem să menționăm și bolile tumorale [2].

Se poate astfel că o rană psihică inițială, o traumă, poate duce prin intermediul relației dintre minte și corp la o boală fizică gravă. Această legătură este confirmată de rezultatul unei cercetări efectuate în anul 2016 la Universitatea din Ulm. În cazul femeilor care în copilărie au fost maltratate, abuzate sau neglijate, s-au descoperit, chiar și mulți ani mai târziu, valori crescute ale markerilor de inflamație din sânge. Consecințele acelor traume din copilărie au constat nu doar într-un risc crescut de a dezvolta boli psihice, ci și într-o slăbire a sistemului imunitar și într-o predispoziție crescută la bolile somatice asociate îmbătrânirii. Cercetătorii au identificat, ca și cauza, printre altele, modificarea proceselor din mitocondrii [2].

Un model structural al traumelor psihice.

Întrucât nu toate traumele psihice sunt identice, trebuie făcută o diferențiere, în mod clasic, în cercurile de specialiști se face distincție între monotrauma, adică un eveniment unic, cum ar fi un accident grav de mașină, și situațiile traumatizante de lungă durată, de exemplu, o ședere îndelungată în închisoare, incluzând și torturi repetate [2].

Este dezbătut, de asemenea, și termenul de „traumă complexă”, care se aplică, de exemplu, copiilor aflați în situații familiale abuzive. În acest context, se vorbește tot mai mult și despre trauma de dezvoltare”.

Traumele, cauzele principale ale traumelor

Caracteristici generale ale traumei psihice.

Traumele psihice sunt consecințe ale experiențelor din viață unei ale unei persoane care depășesc capacitatea psihică a acesteia de a le gestiona, conducând-o într-o stare de resemnare neputință și neajutorare. Motivul pentru care un psihic se poate simți copleșit poate fi un exces de informație pe care acesta nu o poate procesa, cum este de exemplu cazul unui accident auto. Psihicul uman este traumatizat în primul rând în situațiile în care experiența pe care o trăiește este în sine disonantă punând sub semnul întrebării înțelegerea de până atunci a lumii și a propriei persoane. Prin urmare, situația în care un copil este lovit de o persoană pe care o iubește cum ar fi propriul sau tată, este una pe care copilul nu o poate procesa psihic. Este acesta tatăl meu iubit sau este un om rău? Dacă tatăl susține că trebuie să-și lovească copilul pentru că acesta să devină mai târziu un om bun, bătaia fiind deci un act de iubire, confuzia copilului este completă. În acest caz, psihicul copilului nu-și mai poate îndeplini funcția fundamentală, aceea de a-i mijloci acestuia cunoașterea realității; care este realitatea? Loviturile Îmi fac rău? Sau trebuie să fiu lovit că să pot crește și să-i lovesc la rândul meu, pe proprii copii? [3]

În astfel de situații, organismul uman intră imediat în stare de stres, încercând să facă față pericolului perceput — este reacția de tipul „luptă-sau-fugă”. Atâta timp cât persoana în discuție este capabilă de reacții fizice, energia mobilizată poate fi folosită și astfel redusă. Imediat ce devine clar că reacția fizică nu este

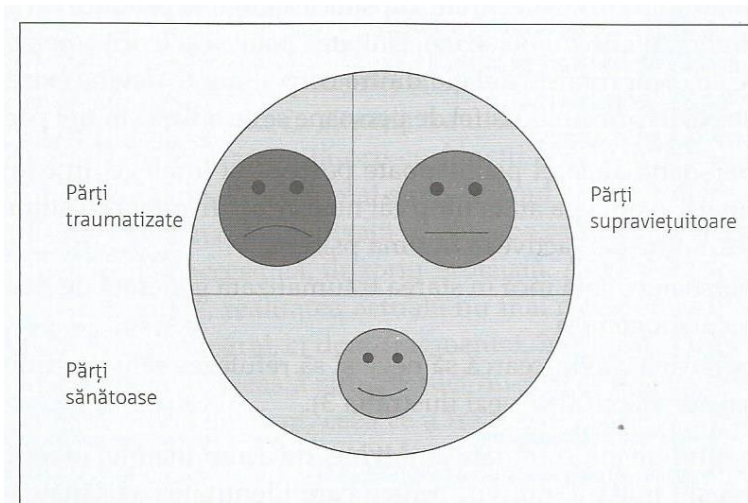
posibilă sau chiar că ea ar putea duce la amenințări și suferințe suplimentare (așa cum se întâmplă în cazul copiilor cu capacități fizice și psihice net inferioare celor ale părinților lor), este acționată un soi de frână de urgență, organismul declanșând mecanismul de alarmă în caz de trauma. Corpul și-a turat toate motoarele la maximum, după care este nevoit să frâneze complet, ceea ce înseamnă că toate mișcările fizice îngheață, se intră în prima instanță într-o stare de paralizie, iar ulterior într-una de amorteală completă. Victima se supune amenințării care nu mai poate fi evitată, adică se resemnează în față agresorului. Într-o stare de autoinhibare, emoțiile (anxietate, furie, dezgust, rușine) și senzațiile (fierbințeala, frisoane, durere) resimțite în situația traumatică sunt amorțite de hormonii și neurotransmițătorii cu funcții specifice, persoana în cauza ajungând să nu-și mai simtă corpul și astfel nici propriul sine. Persoană traumatizată se percepe că fiind ascunsă că într-un cocon, inaccesibilă, iluzoriu protejată. Are loc un soi de anestezie mentală; realitatea actuală nu mai este percepută în mod adecvat și integral, ci doar fragmentat, incetșat și umbrit. Persoana aflată în această situație nici nu-și mai poate aminti, ulterior, la nivel conștient, ceea ce a trăit. Are loc prin urmare, în general, un clivaj al structurilor psihice coerente. Percepția, senzațiile, simțirea, gândirea, amintirea și acțiunea nu mai sunt armonizate între ele și încep să ducă o existență proprie, ca părți independente în psihicul uneia și aceleiași persoane [3].

Chiar și în cazurile în care persoana reușește să scape, evitând situația traumatică, datorită unei șanse sau în urmă retragerii agresorului, aceste stări interne nu se dizolvă din păcate de la sine, la fel cum nici părțile fragmentate ale psihicului nu se reintegrează, ci rămân pe mai departe clivate. Relația dintre corp și minte devine extrem de slabă. În principiu, astfel de persoane se scindează în trei părți:

- persoana al cărei psihic poate percepe și înțelege, în continuare, realitatea atâta timp cât nu este confruntată cu stimuli de natură să-i activeze trauma psihică;
- persoana aflată încă în starea traumatizată generat de situația anxiogenă și
- persoana care încearcă să nege și să refuleze realitatea trăirii sale de neputință (vezi ilustrația 1) [3].

Faptul de a fi traumatizat devine, de acum înainte, identitatea sa și totodată motivul pentru care identitatea sa sănătoasă anterioară nu poate continua să se dezvolte. Experiențele de traumă psihică nu pot fi, prin urmare, neglijate și respinse drept aspecte de importanță secundară. Îmi voi înțelege cu adevărat propria viață doar dacă țin cont de faptul că am fost traumatizat. Ceilalți, de asemenea, mă pot înțelege doar dacă știu că eu trăiesc realitatea în trei planuri diferite și că, în consecință, comportamentele mele sunt contradictorii. Uneori acționez din părțile mele sănătoase, continuând să alunec însă în stări de retraumatizare sau ajungând în stări durabile de stres atunci când intră în acțiune părțile mele supraviețuitoare. Adesea, când mă simt amenințat, declanșez imediat mecanismul de alarmă în caz de traumă, fără să trec prin etapa intermediară de reacție la stres. Cu cât acest lucru se întâmplă mai des, cu

atât mai rapid se desfășoară această dinamică. Rămân traumatizat și clivat în lumea mea internă, până ce găsesc o cale de a-mi soluționa fragmentarea psihică [3].



Ilustrația 1. Clivajul unei persoane în urma unei experiențe de traumatizare psihică [3].

Poate fi fatal faptul că, în starea de traumatizare psihică, ne vine foarte greu să distingem între reacțiile psihice sănătoase și strategiile de supraviețuire în urma traumei. Principiul strategiilor de supraviețuire constă în incapacitatea de a percepe realitatea propriei traume. Din acest motiv victima se comportă ca și cum trauma, produsă deja în urmă cu mult timp, ar fi putut fi totuși evitată. În acest fel, consumăm la nesfârșit timp și energie vitală pentru a ne proteja de ceva ce s-a întâmplat deja, cu mult timp în urmă, ceea ce are consecințe extrem de daunătoare asupra propriei vieți. Iluzia de a putea evita ceva ce s-a întâmplat deja duce în mod paradoxal la producerea de noi traume [3].

Strategiile de supraviețuire în urma traumei caută confirmări din exterior, neavând un punct de referință stabil în lumea internă. Vor să fie percepute drept normale și rezonabile și să fie validate de ceilalți [3].

Trăiri dificile: furie, rușine, mândrie și deznădejde.

Furia.

Furia este o emoție caracterizată de antagonism față de cineva sau ceva ce simți că te-a greșit în mod deliberat [4].

Furia poate fi un lucru bun. Poate oferi o modalitate de a exprima sentimente negative, de exemplu, sau vă poate motiva să găsiți soluții la probleme. Dar furia excesivă poate provoca probleme. Creșterea tensiunii arteriale și alte modificări fizice asociate cu furia îngreunează gândirea corectă și dăunează sănătății fizice și mentale [3].

Când suntem respinși, agresați sau răniți, furia este o reacție emoțională adecvată, care ne poate ajuta să ne apărăm și să ne protejăm. În situații traumatice totuși furia nu ne mai ajută; agresorul este mai puternic decât noi, iar în cazul în care ne apărăm situația poate deveni și mai amenințătoare la adresa propriei vieți. Din aceste motive, reacția de furie este adesea reprimată și clivată [3].

Rușinea.

Rușinea poate fi definită ca un sentiment de jenă sau umilință care apare în raport cu percepția că persoana în cauză a făcut ceva dezonorant, imoral sau impropriu [5].

În timp ce rușinea este o emoție negativă, originile sale joacă un rol în supraviețuirea noastră ca specie. Fără rușine, s-ar putea să nu simțim nevoia să aderăm la normele culturale, să respectăm legile sau să ne comportăm într-un mod care ne permite să existăm ca ființe sociale [3].

Când sentimentul de rușine devine atât de intens încât nu poate fi integrat în structurile psihice deja existente, prin urmare atunci când persoană nu găsește nicio cale de a gestiona cauzele factoriilor declanșatori ai rușinii, sentimentul de rușine ajunge, în modelul bazat pe clivaj, în zona părților traumatizate. Astfel rușinea va trebui amortită, reprimată și blocată, nemaiaivând nicio șansă să fie elaborată. Din acest motiv, adulții pot avea încă în structurile lor psihice părți infantile care resimt rușinea la intensități dramatice. Sunt blocate, de asemenea, și toate sentimentele de rușine care apar atunci când facem ceva ce psihicul nostru nu poate procesa, de exemplu provocarea de daune consistente altor persoane sau chiar crime [3].

Una dintre cele mai dificile trăiri resimțite în traumă este cea de rușine existențială, respectiv rușinea de a trăi pur și simplu (în cazul copiilor nedorți) sau de a se afla în anumite situații sociale (de exemplu, că refugiat într-o țară străină) [3].

Mândria.

Mândria este o emoție conștientă de sine care apare atunci când un obiectiv a fost atins și realizarea cuiva a fost recunoscută și aprobată de alții [6]. Se deosebește de bucurie și fericire prin faptul că aceste emoții nu necesită aprobarea altora pentru a fi experimentate. Mândria are, de asemenea, reacții expresive care diferă de bucurie, cum ar fi umflarea pieptului și direcționarea atenției către alții sau către un public. Mândria falsă poate deveni grandiozitate dacă sentimentul realizării nu este meritat sau reacția este excesivă [3].

Mândria este sentimentul opus rușinii. Corpul se îndreaptă, pieptul iese în evidență, privirea este îndreptată către înaintea. Mamelor și taților le place să se descrie drept „mandrii părinți ai...” în anunțurile de naștere. Vrem să fim văzuți și admirați de ceilalți pentru ceea ce am făcut sau pentru ceea ce reprezentăm fizic. Prin urmare, mândria este asociată fie cu realizări specifice, fie cu felul în care o persoană și-a stilizat corpul prin intervenții de chirurgie plastică, tatuare sau exercițiu fizic [3].

Și în cazul mândriei, recunoașterea din partea celorlalți este esențială. Cei din jur pot avea motive consistente pentru care să ne laude. Există însă din nefericire și multe motive bizare pentru care oamenii sunt onorați sau recompensați cu medalii și diverse ordine: pentru crime înfăptuite în război, pentru supunerea altor persoane, pentru conducerea patriarhală a unei familii, inclusiv cu folosirea forței împotriva femeilor și copiilor, pentru performanțe absurd [3].

Dezgustul.

Dezgustul este un sentiment care ne avertizează să nu atingem, să nu introducem în gură, să nu bem sau să nu mâncăm anumite lucruri. Este menit, de asemenea, să ne împiedice din a face anumite acțiuni [3]. Reacțiile de dezgust sunt greață, senzația de înec sau cea de vomă. Dezgustul este asociat adesea cu excrețiile corpului uman, cu transpirația, urină, fecalele sau mirosul respingător al gurii. Lichidul vaginal, sângele menstrual și sperma pot declanșa, de asemenea, reacții puternice de dezgust [3].

Astfel de reacții naturale de dezgust pot fi totuși folosite în mod greșit, în scopul de demonizare a sexualității în general și de construire a unui contraideal de puritate și abținere. Se susține în consecință că aspectele sexualității în general ar fi murdare, necesitând purificare prin ritualuri și reglementări. Mutilarea genitală, „castitatea” și „virginitatea” sunt prezentate tinerilor (femei și bărbați) ca doctrina obligatorie, deci impusă cu forță. Când aceștia ajung să se supună acestei doctrine constrângătoare, părțile lor supraviețuitoare rămân cu convingerea că așa este normal să stea lucrurile și că nu există alternative. Victimele transformă aceste abuzuri în tradiții și exercită ulterior, asupra propriilor fiice și fii, aceeași forță care le-a traumatizat în trecut [3].

Sentimentele de dezgust sunt mai marcante decât cele de rușine, pentru că sunt mai puțin influențabile psihic și sunt direct legate de mirosuri sau impresii gustative. Când ceva ne miroase oribil, este foarte dificil să putem fi convinși de ceilalți că, în realitate, este vorba despre un lucru apetisant. Cu toate acestea, senzațiile de gust și miros se află în strânsă relație de dependență cu obișnuințele și pot fi cu ușurință educate, încă de la vârste fragede, poate chiar din perioada prenatală. Astfel, cercetările epigenetice pe șoareci au arătat că frică de mirosul de cireș se menține atunci când generația bunicilor a fost expusă la asocierea acestui miros cu șocurile electrice [3].

Psihicul unei persoane forțate să-și ignore senzațiile de dezgust (de exemplu, în cazul actului sexual oral) este nevoit să recurgă la clivare. Aceste sentimente își duc existența într-un con de umbră și pot fi activate în situații inadecvate. Deodată, exemplu, la masă cuiva i se face rău, pentru că felurile de mâncare care i se oferă îi amintesc de lichidul seminal [3].

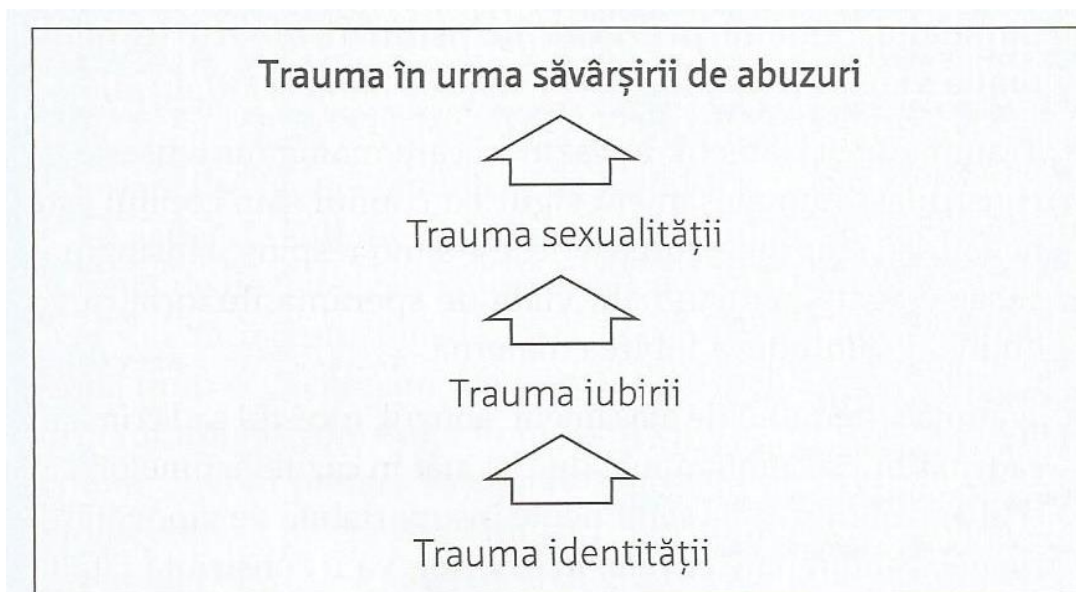
În astfel de situații, ne putem pune întrebarea dacă senzația curentă de dezgust este cauzată într-adevăr de situația din prezent sau dacă reprezintă o consecință a unei amintiri traumatice. Atâta timp cât

acționăm din părțile noastre de supraviețuitor în urmă traumei, vom nega în mod categoric cea de-a doua posibilitate și vom preferă să căutăm un motiv în prezent, că să nu fim nevoiți să ne confruntăm cu propriul trecut: „Am fost abuzat sexual? Eu? Oricât aș încerca, nu-mi pot imagina așa ceva!” Luăm apoi mai degrabă o pastilă împotriva durerii de cap și greței, bem un pahar cu alcool tare sau o cană cu ceai de mușețel pentru a ne liniști stomacul [3].

Biografia psihotraumatică.

Încercarea de a descrie și defini în mod general trauma psihică și urmările acesteia necesită o analiză concretă (vezi Ilustrația 2), pentru că există diverși factori generatori ai traumei psihice. Primele mele încercări de a diferenția între diversele tipuri de trauma s-au concretizat în următoarea clasificare:

- Trauma existențială: **Trauma, prin natura sa, este existențială prin impactul său asupra modului în care individul experimentează lumea, înțelegerea de sine și simțul locului în lume.** Este vorba despre viață și moarte; frică de moarte trebuie clivată, se încearcă reprimarea stărilor de panică excesivă (de exemplu, prin intermediul drogurilor, medicamentelor, exercițiilor de respirație) [3].
- Trauma pierderii: **Când cineva moare într-o situație bruscă sau traumatică.** Pierderea unei persoane iubite creează o durere insuportabilă; suferința pierderii trebuie reprimată, persoană rămâne prezentă în psihicul nostru (e menținută vie) [3].
- Trauma de atașament: **Trauma atașamentului este o perturbare a importantului proces de legătură între un copil sau un copil și îngrijitorul său principal. Acest traumatism poate fi abuz sau neglijare evidentă sau poate fi mai puțin evident - lipsa de afecțiune sau răspuns din partea îngrijitorului.** În cazul în care mama nu reușește să construiască un atașament sigur cu copilul său, copilul este nevoit să-și reprime durerea de a se simți respins și însingurat și să se agațe pentru toată viața de speranța iluzorie că va obține de altundeva iubirea maternă [3].
- Trauma sistemului de atașament: **Teoria atașamentului este acum una dintre cele mai sofisticate și mai cercetate teorii ale dezvoltării umane, care oferă o prezentare cuprinzătoare atât a dezvoltării normale, cât și a celei anormale.** Abuzul, incestul sau crima în cadrul unui sistem familial duc — atât în cazul victimelor, cât și al agresorilor — la sentimente insuportabile de vinovăție și rușine, care trebuie clivate; în exterior, va fi construită fațada unei lumi ideale [3].



Ilustrația 2. Biografia psihotraumatică [3].

Definesc și descriu, în cele ce urmează, trauma identității, trauma iubirii și trauma în urmă săvârșirii de abuzuri, căci toate acestea pot fi legate de trauma sexualității [3].

Trauma identității.

Avem de-a face cu o contradicție în termeni atunci când o femeie rămâne însărcinată și în pântecul ei începe să se dezvolte un copil pe care ea nu-și dorește să-l aducă pe lume. O astfel de situație este insuportabilă, de netrăit pentru ea, atât din punct de vedere fizic, cât și psihic. De asemenea, este o catastrofă și pentru copil, având în vedere că la începutul vieții, acesta este complet dependent de mama sa, atât la bine, cât și la rău, și are nevoie stringentă de iubirea acesteia. Trauma originară, într-un fel „mama tuturor traumelor umane” este, prin urmare, „trauma identității”. Mama mă respinge și nu mă vrea. Eu n-ar trebui să exist! Eu n-ar trebui să fiu aici! Sunt o povară pentru ea și un obstacol pentru viața ei actuală și viitoare [3].

Astfel, este de la sine înțeles că, atunci când reacțiile ei imune inconștiente nu reușesc să elimine copilul nedorit în mod spontan, femeia pe cale de a deveni mamă va recurge la o încercare de avort, pentru a putea scăpa de pruncul pe care nu-l vrea. În cazul în care copilul supraviețuiește totuși avortului, acesta trăiește, încă din uter, o situație de amenințare existențială. Aspectul esențial al traumei identitare este că, încă înainte de a se naște, copilul este nevoit să cliveze „Da”-ul necondiționat adresat propriei existente (adică iubirea de sine), ceea ce îl duce în situația de a pierde conexiunea cu sine. Copilul nedorit este nevoit, prin urmare, să se trădeze și să se abandoneze pe sine [3].

Strategia sa de supraviețuire în urma traumei constă în adaptarea, pe cât posibil, la „Nu”-ul resimțit din partea mamei sale, ceea ce presupune reprimarea bucuriei de a trăi, a încrederii în viață. Persoana își

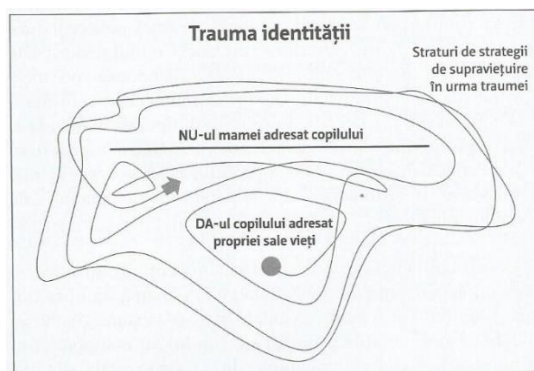
abandonează propriul Eu și propria voință, pentru a se subordona nevoilor și perspectivelor mamei sale (vezi ilustrația 3) [3].

Ca urmare a acestei renunțări la sine, copilul intră într-o stare de dependență fundamentală față de mamă. În lipsa traumei, copilul n-ar fi ajuns niciodată în această stare. Având în vedere că a renunțat la propriul eu, copilul nu mai poate trăi pornind de la esența propriei ființe, de la forța sa vitală, simțind că supraviețuirea sa depinde în mod dramatic de lumea externă și de relația cu mama sa [3].

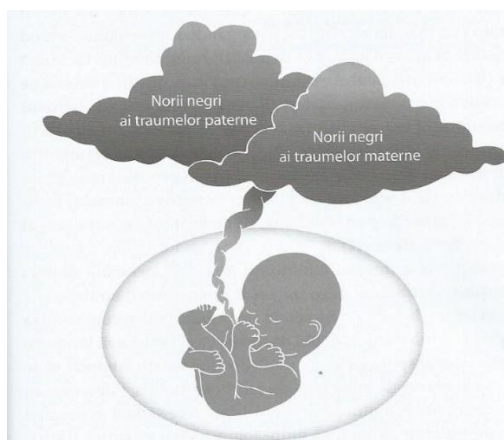
Copilul simte, din pântecul mamei sale, aceasta dorință a ei și devine prins, încă din viața sa prenatală, în această pulsione de moarte, urmând apoi să lupte, poate întreaga sa viață, pentru a se împotrivi acestui curent psihic subteran care-l va împinge, și pe el, către sinucidere [3].

Practic umbrele întunecate ale traumelor materne învăluie copilul încă din viața intrauterină, efectele hormonale ale respectivelor traume afectând copilul prin cordonul ombilical încă din momentul implantării ovulului fertilizat. Din exterior, traumele tatălui pot influența, de asemenea, copilul încă nenăscut (vezi Ilustrația 4) [3].

În activitatea terapeutică propriu-zisă, această traumatizare prenatală se prezintă asemenea unui câmp de luptă pe marginea căruia părțile psihice individuale ale copilului încă nenăscut zac precum niște soldați răniți și încremeniți în stare de șoc. Nu în ultimul rând, procesele nașterii acționează, la randul lor, ca factori traumatici suplimentari. Pe de o parte, mama nu este suficient de activă pe parcursul nașterii prin care aduce pe lume un copil nedorit. Pe de altă parte, nici copilul nu are dorința și bucuria de a se naște. Forța care îl împinge impetuos din uterul matern este mai degrabă un aspect legat de supraviețuire, având în vedere că această ieșire pune capăt chinului intrauterin. Multe alte părți ale psihicului rămân clivate încă din în uter sau se blochează la momentul nașterii. Pe lângă preocuparea centrelor de obstetrică pentru tehnicile avansate și maximizarea profitului, aceste dinamici traumatice reprezintă un motiv esențial pentru care, în procesul nașterii, se ajunge cât de des la acte de violență împotriva mamei și copilului și la nașterile prin cezariană, cu ajutorul forcepsului sau al pompei de vacuum [3].



Ilustrația 3. Trauma identității, ca efort desfășurat pe tot parcursul vieții de împotrivire la „Nu”-ul matern [3].



Ilustrația 4. Copilul percepe încă din uterul matern norii întunecați ai traumelor psihice materne și paterne [3].

O variantă a traumei identității apare atunci când femeia nutrește dorința de a avea un copil doar dintr-o strategie de supraviețuire în urma traumei, în scopul de a nu-și conștientiza propria trauma psihică. Astfel de femei, că și partenerii lor într-o bună măsură, speră că acel „mult-dorit și așteptat copil” să le aducă eliberarea de anxietate, de sentimentul lipsei de sens sau de singurătate. Copilul ar urma să le confere sensul existențial pe care nu simt că-l au, și ajută femeia să-și păstreze bărbatul alături sau să-l împiedice pe acesta să o părăsească într-un moment de criză în relație. Astfel de „copii doriți” sunt aduși pe lume nu de dragul lor, ci pentru a îndeplini un scop al mamei sau al tatălui (de exemplu pentru a deveni succesorii de gen masculin într-o afacere de familie). Pentru părinții lor, astfel de copii sunt mai degrabă o idee. Copiii au însă nevoi corporale, exprimă trăiri, au nevoie de contact fizic, sunt lipsiți la început de controlul intestinelor, se îmbolnăvesc, au sentimente de furie față de părinții lor atunci când aceștia nu le îndeplinesc într-o măsură suficientă nevoile fizice și nevoia de iubire. Sarcina propriu-zisă, nașterea și vitalitatea copilului riscă să le aducă pe aceste femei refugiate în propria minte pentru a se proteja de trăirile lor traumatice în contact direct tocmai cu acest tip de trăiri. Drept rezultat, ele ajung să se cliveze și mai mult de sentimentele și corpul lor, respingând expresiile de viață ale copilului lor pentru a nu-și periclita propria stabilitate psihică, cu greu obținută; nefiind în contact cu propriile emoții, nu se pot apropia afectiv nici de copilul lor [3].

Aceste idei referitoare la copilul dorit îl forțează încă de la începutul vieții sale să-și nege propriile nevoi și emoții, deci să-și țină sub control vitalitatea, pentru a se putea ridica la nivelul așteptărilor părinților săi și pentru a nu amenința stabilitatea psihică a părinților. Ei simt că, doar dacă satisfac dorințele părinților (ce țin de strategiile de supraviețuire), vor fi îndreptățiți să existe. Dacă încep să-și dezvolte idei și nevoi proprii, vor fi manipulați în mod ingenios de strategiile de supraviețuire ale părinților, fiind convinși să le

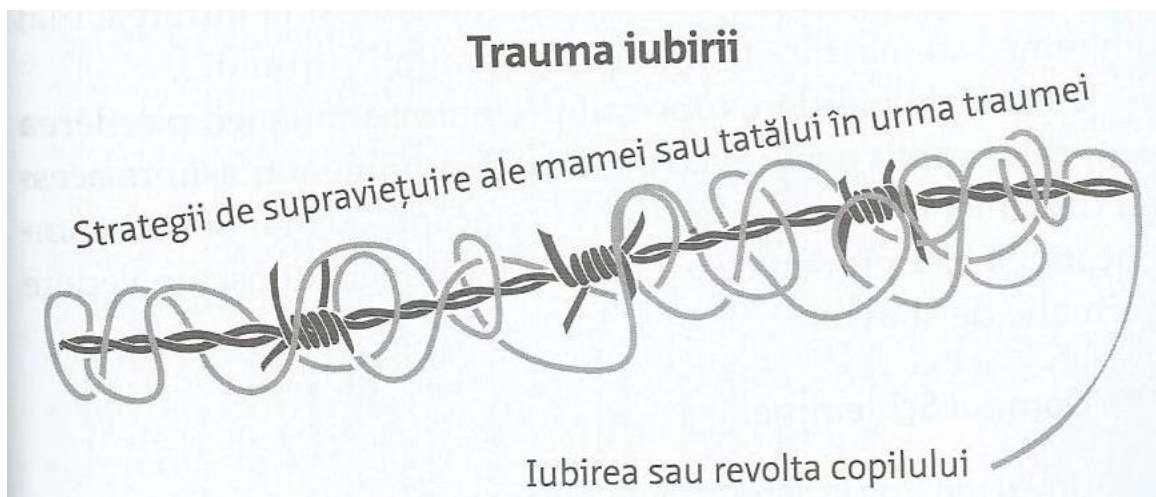
abandoneze cât mai curând: „Doar nu vrei că mama și fie tristă din cauza ta, nu?”, „Tu ești de vină dacă mama se supără și se îmbolnăvește!” Copiii ajung astfel să preia asupra lor energiile traumatiche clivate ale părinților de care întreaga lor ființă se îmbibă asemenea unui burete. Copilul devine conținătorul trăirilor traumatiche ale părinților săi, acest proces începând încă din uterul matern. Pe de altă parte, copiii încearcă și să se protejeze de impregnarea emoțională din partea părinților. Prin acțiuni specifice, ei se străduiesc să se retragă în propriul lor miez existențial. Principalele strategii de supraviețuire în urma traumei, în cazul unei traume a identității, sunt:

- fuga în identificări” (de exemplu, fuga în rolul de mama, de soț/soție sau fuga în rolul profesional);
- ascunderea în spatele lui „noi” („suntem o familie sfântă!”)
- intrarea într-un rol de gen („sunt bărbat adevărat!”, „sunt travestit”) [3].

Trauma iubirii.

Persoanele care, în copilărie, nu s-au simțit doriți de mamă pentru ceea ce sunt și au fost nevoiți să se adapteze la această situație clivându-se interior ajung, inevitabil, într-o altă dinamică traumatică, respectiv în „trauma iubirii”. Negând realitatea de a nu fi fost dorit de mama sau de tatăl său, copilul se luptă pentru obținerea iubirii și a contactului cu mama, întrebându-se în permanență cum trebuie și fie pentru a capta atenția acesteia, menținându-se în slujba mamei, în ciuda respingerii constante resimțite din partea acesteia. Se retrage uneori dezamăgit dar nu are puterea de a renunța la contactul cu ea. Cum raportarea la sine lipsește și cum copilul nu are acces la trăirile (insuportabile, deci clivate) legate de trauma identității și de trădarea propriului miez existențial, are loc o fugă în identificarea cu mama. În lipsa relației cu ea, copilul se percepe pe sine ca fiind complet lipsit de valoare. Paradoxul formulei identitare în cazul traumei iubirii se prezintă astfel: „Eu sunt ceea ce îmi lipsește, ceea ce nu am și lucrul după care tânjesc — iubirea mamei mele”. Astfel, iubirea infantilă originară (instinctivă) nu se poate dezvolta, deci nu poate deveni o formă matură de iubire; ea rămâne, în schimb, împletită pentru totdeauna cu sentimente de dependență [3].

Nici chiar atunci când există furie sau chiar ură împotriva mamei, nu are loc ieșirea din relația cu ea, ci dimpotrivă: furia și ura nu fac decât să întărească fixația din relația cu ea, în spatele acestei dinamici stând speranța că mama va vedea și va recunoaște, ascunsă în furie și ură, nevoia profundă a copilului, că mama se va trezi în sfârșit și va oferi copilului iubirea pe care o așteaptă. În lipsa șansei de a repara acest mecanism psihic, copilul va nutri toată viața sa iluzia că, fie prin afecțiune și iubire, fie prin sfidare și revoltă, va putea să topească sârmă ghimpată a strategiilor de supraviețuire ale mamei sau tatălui (vezi ilustrația 5) [3].



Ilustrația 5. Trauma iubirii și încercarea copilului de a trece (prin eforturi neobosite) de „sârma ghimpată” a strategiilor de supraviețuire ale părinților [3].

Trauma de pierdere (decesul prematur al mamei, pierderea propriilor copii) poate avea un impact suplimentar asupra acestei dinamici interne deja complexe, făcând-o chiar și mai complicată [3].

Detășarea de propriul sine produsă în urmă traumei are numeroase consecințe. Simptomele distinctive ale traumei iubirii sunt:

- dependența,
- anxietatea,
- nevoile exagerate,
- cererea de a fi respectat,
- incapacitatea de a fi singur,
- fuga permanentă în diverse acțiuni,
- preocuparea excesivă pentru ceilalți,
- intruzivitatea și amestecul în treburile altora [3].

Cei blocați în trauma iubirii se percep că fiind lipsiți de valoare și se ruginează de simpla lor existență. În loc să fie pur și simplu ei înșiși, aceștia se simt nevoiți să evalueze totul în permanență, căutând sensul în exterior, pentru că au renunțat încă de timpuriu la conexiunea cu propriul sine [3].

Trauma în urmă săvârșirii de abuzuri.

Înainte de a explica mai în detaliu, trauma sexualității, iată câteva referințe în privința a ceea ce se denumesc ca „traumă în urmă săvârșirii de abuzuri”. Oamenii pot deveni agresori doar din cauza faptului că, la rândul lor, au fost cândva victime ale traumei. Traumatizarea în urmă săvârșirii unei agresiuni este considerată o categorie de trauma propriu-zisă, pentru că abuzatorii nu doar că își traumatizează victimele,

ci se traumatizeaza inclusiv pe ei înșiși. Pentru că abuzatorul dispune și de părți psihice sănătoase, prin care percepe realitatea așa cum este aceasta, el poate simți și înțelege natură abuzului săvârșit, dezvoltând sentimente de vinovăție, rușine și dezgust față de fapta comisă. În consecință, agresorul trebuie să cliveze aceste sentimente insuportabile și, în contrabalans, să-și construiască, din poziția de agresor, strategii de supraviețuire în urmă traumei care să-i facă nu doar pe ceilalți, ci și pe el însuși să creadă că nu a făcut nimic rău și că este pe deplin nevinovat [3].

Trauma sexualității.

Ce este o psihotraumă sexuală?

O psihotraumă sexuală este suferită de acea persoană al cărei corp devine obiect de satisfacere a nevoii sexuale a unei alte persoane, proces în care victima este lezată fizic și psihic, fără a avea posibilitatea de a opune rezistență sau de a scăpa din respectiva situație, lucru ce creează sentimente de durere, anxietate, tristețe, furie, dezgust, rușine, vinovăție și inferioritate [3].

O psihotrauma sexuală poate lua diferite forme:

- Poate fi vorba despre traumatizarea sexuală din copilărie în diverse grade de severitate.
- Pot avea loc violuri asupra adolescenților și/sau adulților în interiorul sau în afară unei relații de cuplu.
- În contextul dependenței de tip economic, încălcările limitelor din punct de vedere sexual sunt adesea tolerate și nu sunt reclamate.
- Violul în masă poate fi utilizat ca strategie de război. Violență sexuală împotriva femeilor este folosită în scopul umilirii soților acestora, aflați în imposibilitatea de a le proteja. Penisul masculin devine astfel o armă letală.
- Pornografia infantilă, tortura sexuală și „abuzul ritualic” sunt practicate în mod sistematic [3].

La aceste categorii evidente de psihotraumatizare sexuală, pot fi adăugate:

- mutilarea genitală atât a femeilor, cât și a bărbaților;
- traumele psihice produse de sistemul medical femeilor însărcinate și celor aflate în travaliu;
- pornografia cu adulți și prostituția [3].

Trauma simbioitică

Ce este simbioza?

Beneficii reciproce.

„Simbioza” este un cuvânt provenit din greacă și înseamnă „a trăi împreună”. Simbioza este un concept utilizat atât în biologie, cât și în psihologie. El este folosit în diverse contexte și are valori diferite [7].

Ca termen de specialitate, cuvântul „simbioză” și-a găsit inițial utilizarea în biologie. La o întâlnire a naturaliştilor și medicilor germani din 1878, la Kassel, Anton de Bary (1831-1888) a propus introducerea în biologie a conceptului de „simbioză” pentru a desemna o legătură deosebit de strânsă între două tipuri de organisme. Simbioza înseamnă, în acest context, conviețuirea unor organisme de tipuri diferite, dar care s-au adaptat unul la altul, pentru un beneficiu reciproc. Filmele documentare înfățișează într-un mod impresionant astfel de relații simbiotice, utile ambelor părți:

- când foca tolerează pe pielea ei un anumit tip de mică reptilă, pentru că aceasta ține departe muștele agasante;
- când crocodilul își deschide larg fălcile și îi permite unei mici păsări să îi curețe dinții de resturile de mâncare [7].

Vânător și pradă.

Relația vânător—pradă reprezintă, biologic, opusul principiului simbiozei reciproc avantajoase. În cadrul relației de tip vânător-pradă, unul dintre organisme se infiltrează în celălalt, distrugându-l astfel. Organisme diferite devin rivale extreme în lupta pentru menținerea în viață a lor, ca indivizi, și ca specie. Numeroase specii și-au dezvoltat chiar capacitatea de a le eradica pe altele. Astfel, se supun, totodată, riscului de a-și distruge propriile mijloace de existență. Supraviețuirea speciei este asigurată doar atâta timp cât relația cu prada ei rămâne stabilă [7].

Există unele specii care trăiesc uneori atât de mult pe socoteala altora, încât le lasă pur și simplu fără sânge. În biologie se vorbește despre „paraziți”, de exemplu bacteriile sau virușii, care slăbesc atât de tare corpul animalului în care au pătruns, încât acesta moare [7].

De aceea, relația dintre vânător și pradă nu este statică în natură, ci se află într-un echilibru dinamic fragil. Competiția pentru habitat și resurse este un motor puternic al evoluției naturale. Această competiție se desfășoară atât între diferite specii, cât și în interiorul aceleiași specii. Aici au loc lupte pentru a stabili cine se impune cel mai bine în grupul lui și cine are rangul cel mai înalt în ierarhie [7].

Competiție și diviziunea muncii.

Extinzând definiția inițial îngustă a conceptului de simbioză în biologie („coexistența diferitelor specii în scopul obținerii de beneficii reciproce”) se poate face referire și la coexistența indivizilor din aceeași specie, atâta timp cât aceștia depind existențial unul de altul. Acest lucru se referă în primul rând la relația specială dintre generația părinților și cea a progeniturilor, atunci când părinții trebuie să aibă grijă de puii lor pentru o perioadă de timp, pentru ca aceștia să nu moară de foame, de sete sau să nu fie mâncați de prădători [7].

Relații simbiotice speciale iau naștere și atunci când individual nu ar fi altfel capabil să supraviețuiască singur, iar diferențele dintre indivizi iau naștere dintr-un mod de organizare a supraviețuirii și a perpetuării speciei, bazat pe diviziunea muncii. Ca exemplu, poate fi amintită forma „statală” de organizare a albinelor, cu „regina”, „trântori” și „lucrătoare”. Din aceasta putem să ne dăm seama că supraviețuirea speciei prevalează asupra supraviețuirii individului. „Lucrătoarele” își sacrifică abilitatea de reproducere în favoarea reproducerii „reginei”. „Trântorii” își sacrifică viața pentru a împiedica pătrunderea prădătorilor în stup [7].

Sentimente primare.

Dacă privim relațiile simbiotice din interiorul unei specii și pe cele dintre specii sub aspectul lor emoțional — care, la viețuitoarele cu o înaltă dezvoltare, joacă un rol și mai important — ele creează două tipuri opuse de complexe afective:

- frică și agresivitate,
- milă și empatie [7].

Frica și agresivitate.

Capacitatea de a vâna pentru a încorpora un alt organism se bazează pe stimuli emoționali îndreptați spre distrugerea unei alte ființe. Denumim aceste complexe de sentimente și acțiuni cu termenul de agresivitate. În acest sens, agresivitatea servește supraviețuirii speciei și individului și este deosebit de pronunțată la viețuitoarele care sunt mai curând „vânători”. Dar și organismul-„pradă” are nevoie de capacitatea de a fi agresiv pentru a se putea apăra cât de cât de prădător [7].

Pe de altă parte, aceasta înseamnă că există o stare complementară agresivității: frica. Frică de a nu fi mâncat de alții este și ca un tipar universal de reacție a multor organisme, extrem de pronunțat în relațiile dintre pradă și vânător, victimă și călău. Fiecare individ își percepe anxios sau agresiv mediul, ca vânător sau/și ca pradă [7].

În modul de supraviețuire individuală, animalele reacționează la frica și agresivitatea altui individ tot cu frică și agresivitate. Cine seamănă frică va culege agresivitate. În acest fel, ia naștere o situație care escaladează, în care frica și agresivitatea se potențează reciproc și duc la conflict. Dacă această escaladare nu este întreruptă, se ajunge la confruntări pe viață și pe moarte, la victoria sau înfrângerea unui individ ori grup [7].

Milă și empatie

Simbioza în interiorul unei specii și între specii înseamnă și faptul că, cel puțin ocazional, impulsurile anxioase și agresive ale individului pot fi temperate, în scopul supraviețuirii speciei și a grupului în care trăiește acesta, precum și a altor ființe care sunt esențiale pentru supraviețuirea lui și a grupului. Așadar,

conviețuirea implică și faptul de a-l vedea pe altul nu doar că pe o potențială pradă sau că pe un vânător amenințător, ci și că pe cineva fundamental prietenos, care este posibil să aibă nevoie de ajutor, eventual chiar și atunci când se comportă agresiv [7].

Această este o cerință de o mare complexitate. O denumim empatie, capacitatea de a se putea pune în situația altei ființe, de a privi și a experimenta lumea nu numai cu proprii ochi, ci și prin ochii altuia. Empatia mai înseamnă să te poți distanța de propriile puncte de vedere, necesități și interese, pentru a înțelege, a accepta și promova perspectivele, necesitățile și interesele unei alte ființe [7].

În starea empatică începe o formă de interacțiune cu ceilalți fundamental diferită de cea din starea anxioasă și agresivă în modul empatic, un individ poate chiar atenua anxietile și agresivitatea adversarului, înțelegându-i sentimentele și stările interne. Există șansă că starea anxioasă și agresivă a celui alt să se estompeze, iar acesta să treacă în modul de funcționare empatic. Efectul pozitiv al empatiei este faptul că se activează comportamentul empatic și la adversar [7].

Neuroni-oglină și simbioză.

Ca și alte animale sociale, și noi, oamenii, suntem cu ușurință contaminați de comportamentele și dispozițiile afective ale celorlalți. Nu trebuie să mergem mai departe de stadionul de fotbal pentru a vedea cum zeci de mii de oameni vibrează la unison, strigă când strigă ceilalți, se bucură când se bucură ceilalți sau sunt profund tulburați când echipa favorită a fost învinsă. Este greu să ieși din starea de „contaminare afectivă” colectivă, după un meci de fotbal care suscită atâtea emoții. Dispunem de o formă proprie de percepție atât a stărilor exterioare, cât și a stărilor interioare ale altor oameni. Le imităm modificările comportamentului și mișcările afective cu ajutorul neuronilor-oglină. Pentru aceasta, nu avem nevoie de limba prin care celălalt ne comunica la ce se gândește, cum îi merge și ce intenționează să facă. Neuronii-oglină ne ajută să simulăm în noi imaginea unui alt om. Ne recunoaștem unii pe alții oglindindu-ne reciproc. În acest fel:

- este stimulată o mai bună înțelegere a celui alt
- putem prelua intuitiv experiențele unui alt individ ca și când ar fi ale noastre,
- există un schimb amplu de experiențe, ceea ce scurtează durata proceselor de învățare,
- avem posibilitatea de a ne recunoaște în reflectarea altui individ [7].

Această „fuzionare simbiotică” spontană cu alți membri ai speciei are pentru noi o importanță imensă. Întrucât, pentru animalele sociale, a pierde contactul cu „turma” lor și a se izola de ea reprezintă un mare risc. Neuronii-oglină pot fi considerați corespondenții neurologici ai capacității de empatie. Percepțiile empatică, gândirea și simțirea, ca premise ale conviețuirii sociale, sunt adânc ancorate în structura creierului nostru [7].

Conceptul de simbioză în psihologie.

Erich Fromm.

Erich Fromm (1900-1980) este cel care a introdus conceptul de „simbioză” în literatura de specialitate. El definește simbioza după cum urmează: „Simbioza, în acest sens psihologic, înseamnă uniunea unui eu individual cu un alt eu... în asemenea mod încât fiecare să-și piardă integritatea propriului eu și fiecare să devină complet dependent de celălalt.” În concepția lui Fromm, în spatele uniunii simbiotice se află necesitatea dizolvării eului propriu în celălalt, pentru a-și depăși sentimentele de izolare și neputință. În familie, se poate întâmpla fie că părinții să își „înghită” copiii simbiotic, fie invers [7].

În mitologia nazistă a „sângelui și pământului”, Fromm vede o rămășiță incestuoasă a simbiozei inițiale cu mama. „Prin simbioză incestuoasă, mă refer la tendința de a rămâne legat de mamă și figurile de înlocuire — sângele, familia, neamul-, de a fugi de povara insuportabilă a responsabilității, a libertății și a conștientizării și de a primi protecție și iubire într-un adăpost de siguranță și dependență. Pentru aceasta, individul plătește încetării proprii dezvoltări ca om.” În contextul sadismului și masochismului, uniunea simbiotică își află, conform lui Fromm, manifestarea sexuală perversă [7].

Margret Mahler.

Înțelegerea simbiozei în cadrul conceptual al psihanalizei a fost configurată substanțial, între anii 1950 și 1970, de către Margret Mahler și colaboratoarele ei. Margret Mahler (1897, Austria — 1985, New York) a fost psihanalistă și cercetătoare la Masters Children's Center din New York. Acolo a realizat, împreună cu colaboratoarele ei, studii intensive de observare a relației mamă-copil, prin care a încercat să-și verifice empiric ipotezele fundamentale asupra dezvoltării copiilor, construite pornind de la psihanaliza freudiană [7].

Margret Mahler nu folosește conceptul de simbioză în sensul lui biologic inițial: „Termenul de «simbioză» reprezintă, în acest context, o metaforă. El nu descrie — așa cum o face conceptul din biologie — ceea ce se întâmplă în realitate între doi indivizi separați (...). El a fost ales pentru a descrie acea stare de nediferențiere, de fuziune cu mama, în care «Eul» încă nu s-a diferențiat de «non-Eu» și în care interiorul și exteriorul încep treptat să fie simțite ca diferite” [7].

În teoria lui Mahler asupra dezvoltării, bebelușul se află, imediat după naștere, într-o stare de închidere extremă față de lume și de apărare de stimulii exteriori, pe care ea o numește „autism primar”. Abia începând cu a doua lună de viață, această „carapace autistă” începe să crape, sugarul se deschide mai mult către mediul înconjurător și intră în faza simbiotică. „Caracteristica esențială a simbiozei este fuziunea halucinator-iluzorie, somato-psihică și omnipotentă cu reprezentarea mamei și, îndeosebi, la fel de iluzorie

reprezentare a unei granițe comune celor doi indivizi, în realitate separați.” Bebelușul aproape că își încorporează psihic mama și trăiește experiența că el este mama, iar mama este el însuși [7].

În concepția lui Mahler, este o fază care durează până în luna a 5-a de viață. În acest stadiu timpuriu al vieții, mama funcționează ca un „Eu auxiliar” pentru copil, ca un stadiu de tranziție spre dezvoltarea propriului Eu. Pe măsură ce bebelușul devine din ce în ce mai capabil să se separe de mama, de exemplu, reușind să se îndepărteze de ea prin propriile forțe, el face eforturi pe calea spre propria individualitate și spre devenirea de sine [7].

Acest proces de maturizare a Eului copilului și de separare psihică trebuie susținut de mamă: „Cu cât simbioză, «disponibilitatea emoțională» a mamei, s-a apropiat mai mult de starea optimă, cu cât partenerul simbiotic al copilului a fost mai eficient în a-l ajuta să se desprindă treptat și lin din cercul simbiotic — adică fără solicitarea disproporționată a propriilor lui resurse —, cu atât mai mult va fi dotat copilul pentru a-și separa și diferenția reprezentarea de sine de reprezentările, până acum împletite, de sine-plus-obiect” [7].

Din teoria individuației a lui Mahler face parte și ideea unei separări treptate, care să conțină o îndepărtare de mama și o reapropiere de ea. După depășirea fazei simbiotice, în jurul vârstei de 18 luni, copilul nu mai este foarte atent la mama, pentru că de acum prezența ei este de la sine înțeleasă pentru el. Abia după aceea el va intra într-o interacțiune activă cu mama: „Relativa și trecătoare lipsă de atenție față de prezența mamei va fi înlocuită printr-un comportament de apropiere activă, pe o treaptă mult superioară. Pe măsură ce își conștientizează puterea și capacitatea de a se îndepărta de mamă, copilul mic pare să aibă acum o necesitate crescută și dorința să-i împărtășească mamei fiecare nouă cucerire de abilități și experiență” [7].

În această fază de reapropiere, copilul se adaptează în mod exagerat la dorințele și nevoile mamei, pentru a obține de la ea aprobarea. Astfel apare, pentru copil, pericolul de a integra amplificat inclusiv trăsăturile problematice de caracter ale mamei. Mahler scrie, în studiul de caz al lui Jay: „Formarea identității primare a lui Jay, în vârstă de 30 de luni, ilustrează — că într-o oglindă distorsionată — comportamentele maternelle neintegrate, trăsăturile ei de personalitate schizoide” [7].

În opinia lui Mahler, tulburările apărute în cursul tranziției de la faza simbiotică la individuație pot să ducă, în cazul unui copil, chiar la psihoză, așadar, la una dintre cele mai grave forme de boală psihică. Copilul rămâne prins în fantasma lui simbiotică omnipotentă: „Tulburarea esențială în psihoza infantilă este de aceea... o deficiență sau un defect al utilizării partenerului matern de către copil, în timpul fazei simbiotice, deci o incapacitate a acestuia de a internaliza reprezentarea obiectului matern în scopul polarizării. În lipsa

acesteia, nu are loc diferențierea sinelui de pe fundalul fuzionării simbiotice cu obiectul parțial, de unde și tulburarea acelui copil. Pe scurt, esența psihozei infantile rezidă în individuația defectuoasă sau absentă” [7].

Ideile lui Margret Mahler referitoare la simbioză sunt deosebit de valoroase din mai multe puncte de vedere. Ele îndreaptă atenția spre întrebarea: cum se dezvoltă „Eul” unui individ? [7]

Martin Dornes.

Ipotezele fundamentale ale lui Margret Mahler, referitoare la faza de dezvoltare autistă și simbiotică, au fost puse la îndoială de cercetările intense, perfecționate, asupra sugarilor, realizate între anii 1970 și 1990. Înregistrările filmate au demonstrat că bebelușul, încă de la începutul interacțiunii cu mama lui, nu este nicidecum exclusiv pasiv. „Multe interacțiuni sunt conduse de sugar, desfășurarea lor este controlată și reglată de el, iar încetarea lor este gestionată de către ambii parteneri, într-un mod extrem de subtil. Diversele activități necesare în reglarea interacțiunii, împreună cu abilitățile cognitive descrise, sugerează că ideea de simbioză, împreună cu conotațiile ei de nedelimitare, nediferențiere, fuziune și receptivitate ar trebui privite cu scepticism” [7].

Considerații suplimentare.

Vasta semnificație a „simbiozei” ca principiu evolutiv, care are un sens fundamental și pentru existența noastră ca oameni și pentru conviețuirea noastră, nu este acoperită în totalitate de conceptele psihologice la care ne-am referit mai sus. Simbioza are la Erich Fromm o amprentă negativă. Laturile pozitive ale simbiozei nu sunt aici apreciate suficient. Conceptul lui Margret Mahler reduce tematica simbiozei la un stadiu interimar din dezvoltarea timpurie a Eului unui copil și face ipoteze parțial discutabile despre viața psihică a sugarilor. Astfel printre altele, termenul de „autism” este utilizat într-un mod care nu mai corespunde nivelului de astăzi al cercetărilor asupra autismului. Datorită descoperirilor cercetărilor moderne realizate asupra sugarilor, aceste ipoteze au fost puse în discuție, pe bună dreptate, pornind de la argumentul că, încă de la naștere, copilul este capabil să controleze interacțiunea cu mama și să se delimiteze de aceasta. Stern și Dornes au recunoscut faptul că bebelușul are o voință independentă de cea a mamei. Totuși, eu sunt de părere că perspectiva „sugarului competent” nu ia în considerare că dezvoltarea psihică a copilului depinde de starea psihică a părinților lui. Întrucât copilul depinde de mama lui, el trebuie să fie deschis la tot ceea ce vine de la ea. El nu se poate închide în fața ei, chiar dacă dinspre ea vin lucruri negative [7].

Astfel, după părerea mea, procesul simbiotic începe deja din perioada sarcinii. Nu numai ceea ce mănâncă mama, dacă bea alcool sau dacă fumează, ci și toate dispozițiile ei afective se reflectă în organismul copilului, inclusiv ca tipare de excitare, și îi marchează structura psihică fundamentală. Copilul se află pe lume încă din corpul mamei. Un copil de care părinții se bucură crește într-un cu totul alt mediu emoțional decât un copil nedorit. Angoasele și tristețile mamei, care se află în corpul ei, pătrund în structurile

senzoriale ale corpului copilului în timpul vieții intrauterine, motiv pentru care unii copii vin pe lume deja anxioși. Se agață de mama și, din cauza angoaselor, nu vor să stea singuri și devin doar cu mare greutate independent [7].

După câte am constatat, în literatura de specialitate nu se pune suficient accent pe faptul că simbioză înseamnă, din perspectiva copilului, și faptul că își iubește atât de mult părinții, încât dorește să fi ajute din toate puterile, atunci când simte că au anumite nevoi emoționale. Întrucât copilul are nevoie de părinți stabili psihic [7].

Simbioza poate fi definită ca un stadiu intermediar în dezvoltarea Eului, însă poate fi privită și ca o cerință permanentă de a ne descurca printre oameni și alte viețuitoare pe acest pământ, ca pe o modalitate în care aceste caracteristici ale existenței comune se reflectă psihic în fiecare individ [7].

În mod fundamental, oamenii trăiesc mai mult sau mai puțin în simbioză, respectiv în diverse forme de simbioză. Dacă privim cronologic viața unui om, aflăm următoarele forme ale simbiozei:

- simbioza cu mama,
- simbioza cu tatăl,
- simbioza cu frații,
- simbioza cu alte rude,
- simbioza cu toată familia, cu rudele îndepărtate sau cu întregul clan,
- simbioza cu cei cu care nu există relații de rudenie, de exemplu prieteni de aceeași vârstă sau mai mari, modele de rol,
- simbioza cu grupuri nefamiliale (găști, grupuri de prieteni, asociații, comunități religioase sau spirituale, organizații, firme, națiuni),
- simbioza cu partenerii,
- simbioza cu propriii copii [7].

Fiecare dintre aceste forme de simbioză are regulile și formele ei de manifestare și trebuie privită individual. Întrucât simbioza mama-copil și tată-copil formează baza tuturor celorlalte forme simbiotice ale conviețuirii și este de o importanță centrală pentru situația terapeutică, mă voi concentra, în această carte, asupra ei. Mă voi opri doar în treacăt asupra celorlalte forme de simbioză. Ele au nevoie de o abordare specială [7].

Traumele, cauze principale ale tulburărilor psihice.

Teoria atașamentului și teoria traumei.

Atașament și tulburări de atașament

Teoria atașamentului se concentrează pe relațiile și legăturile dintre oameni, în special pe relațiile pe termen lung, inclusiv pe cele dintre un părinte și copil și între partenerii romantici [7].

Trauma

Teoria stresului poate avea o contribuție importantă la înțelegerea relațiilor de atașament perturbate. Teoria traumei, în diversele ei fațete, a fost o cheie și mai bună pentru explicarea faptului că părinții, deși sunt prezenți fizic pentru copiii lor, nu pot fi totuși disponibili emoțional. Conceptul de „traumă psihică” semnifică trei lucruri:

- situație deosebit de amenințătoare și copleșitoare pentru om (de exemplu, un tsunami sau un atac armat asupra sa),
- trăirea interioară a acestei situații, care începe cu o reacție extremă de stres, activează în decurs de câteva secunde toate posibilele reacții fizice și psihice și apoi duce la o întrerupere bruscă a acestor activități (rigiditate cauzată de șoc, „înghețare” etc.), pentru a nu se ajunge la moartea prin suprastimularea întregului sistem fizio-psihic,
- urmările pe termen scurt, mediu și lung, ale acestei stări de inundare internă și ale încercărilor de a controla suprastimularea [7].

Prin traumă, eu înțeleg concret, în primul rând, una dintre cele două forme clasice de traumă:

- trauma existențială, în care persoană trăiește experiența amenințării vieții sale și
- trauma de pierdere, ca urmare a pierderii bruște a unei persoane față de care există o legătură de atașament profund [7].

Un tipar al clivajelor psihice.

Preocupările mele susținute în ceea ce privește teoria atașamentului și a traumei m-au ajutat să înțeleg mai bine:

- de ce există, la nivel psihic, aceste dificultăți de a face o diferență clară între prezent și trecut,
- de ce experiențele trecute au deseori un efect mult mai puternic în interiorul nostru decât ceea ce trăim nemijlocit acum și aici [7].

Cauza este aceea că traumele sunt în primul rând gestionate prin clivaje ale structurii psihice. În acest proces, unitatea interioară a individului se pierde. Mi se pare potrivit să facem aici distincția dintre „disocieri” și „clivaj”. În timp ce disocierile pot fi temporare, de pildă, pentru a-i permite unui paramedic să facă o intervenție deosebit de solicitantă, clivajele sunt permanente [7].

Părțile sănătoase ale psihicului

Aspectele psihice sănătoase (Figura 1,) sunt, capabile printre altele să perceapă cu o mare deschidere interioară realitatea așa cum este ea, și nu așa cum ne-ar plăcea să fie, ordonată frumos în sertărașe. Aceste părți pot simți emoțiile în mod adecvat fiecărei situații și le pot exprima: sentimentele nu sunt nici complet inexistente, nici în exces. Aspectele sănătoase ale psihicului individului își pot aminti evenimentele importante, dar și pe cele dureroase sau înfricoșătoare. Ele sunt capabile să îi întâmpine pe ceilalți oameni fără neîncredere, dimpotrivă, au încredere în ei pentru că au încredere în sine. Întrucât își cunosc propriile slăbiciuni, știu că și alți oameni au astfel de slăbiciuni. Părțile sanatoase din psihic știu că este necesar uneori să fim precauți în contactele noastre cu alți oameni [7].

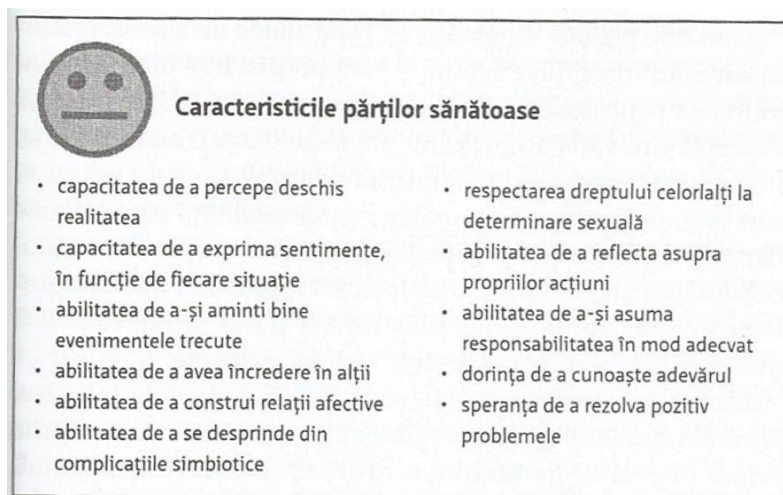


Figura 1. Caracteristicile părților sănătoase [7].

Părțile traumatizate

Aspectele traumatizate ale psihicului (Figura 2) sunt îndepărtate de obicei din conștiința. Ele sunt suprimate de părțile supraviețuitoare și se manifestă doar în situațiile de viață stresante, atunci când controlul părților supraviețuitoare nu mai este suficient. Principala lor caracteristică este că ele nu îmbătrânesc. Aceasta înseamnă că rămân pe aceeași treaptă de dezvoltare pe care se aflau atunci când a avut loc trauma. Câtă vreme ele duc o existență mizerabilă în „închisoarea” sufletului, nu se pot dezvolta mai departe, pentru că le lipsesc experiențele noi de viață. Nu numai că fațeta negativă a părți traumatizate rămâne inaccesibilă restului personalității, dar nici energiile ei vitale pozitive nu pot fi astfel utilizate. Multă energie este conectată cu zonele traumatizate, iar ele conțin, din acest motiv, un mare potențial care poate fi eliberat și utilizat, atunci când clivajul psihic este depășit [7].

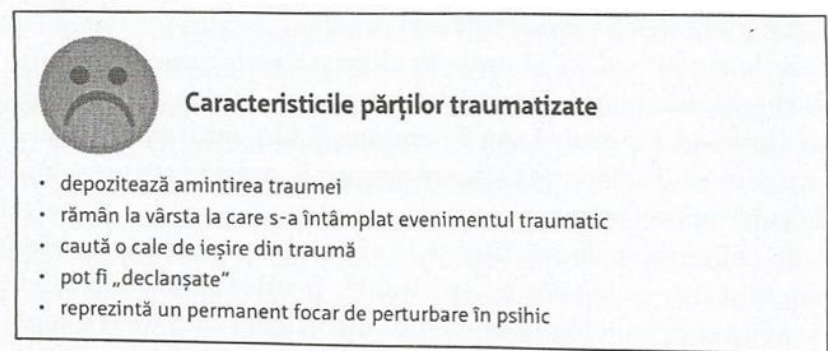


Figura 2. Caracteristicile părților traumatizate [7].

Deși părțile traumatizate sunt de obicei ascunse conștiinței, în mod inconștient ele sunt în continuare active și caută mereu căi de ieșire din situația traumatică, chiar și când aceasta a avut loc cu decenii în urmă. Întrucât ele nu sunt în stare să deosebească evenimentele trecute de cele prezente, pot fi alarmate de unele experiențe inofensive într-o asemenea măsură, încât să creadă că situația traumatizantă a reapărut. Ele pot fi „declanșate” brusc când o percepție prezentă (de exemplu, a unei persoane, a unui zgomot, a unui miros) poate declanșa reacțiile traumatiche inițiale de panică, furie incontrollabilă sau rușine copleșitoare. Aspectele traumatizate sunt un permanent focar de perturbare în psihicul individului [7].

Părțile supraviețuitoare

Sarcina principală a părților supraviețuitoare (Figura 3) este aceea de a fi creatorul și „paznicul” clivajului psihic. Numesc aceste structuri părți „supraviețuitoare”, întrucât ele facilitează supraviețuirea după trăirea unei traume. Pe termen lung, ele salvează viața și sunt necesare de urgență, atâta timp cât situația traumatică exterioară persistă. Dar pe termen mediu și lung și, mai ales, atunci când situația traumatică externă nu mai există de multă vreme, ele devin o barieră în dezvoltarea persoanei [7].

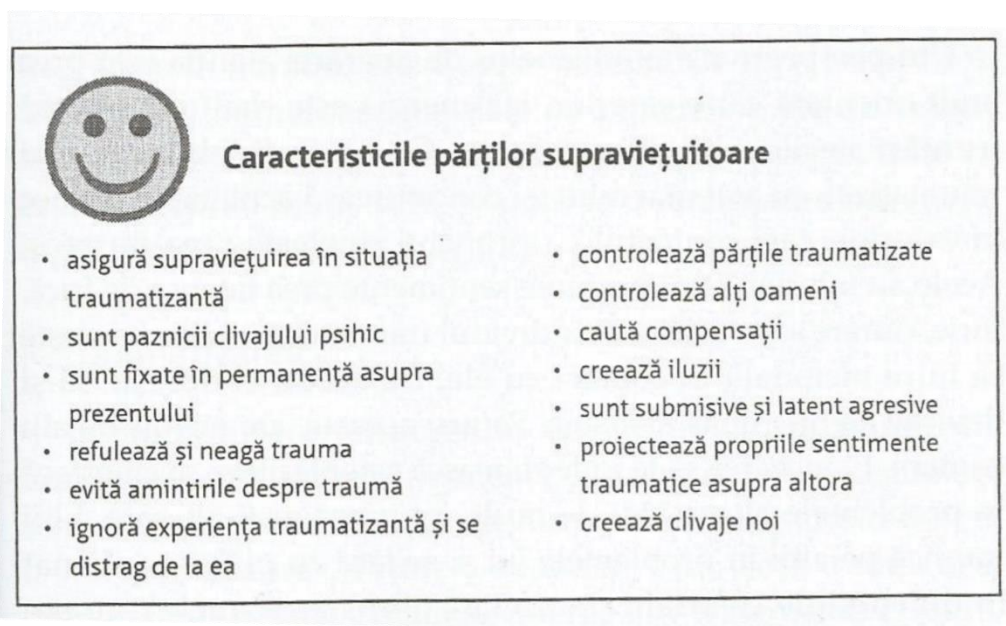


Figura 3. Caracteristicile părților supraviețuitoare [7].

Retraumatizarea

În ciuda tuturor strategiilor de supraviețuire, amintirile despre traumă sunt în permanență „declanșate”, iar imaginile și sentimentele clivate inundă conștiința. Se vorbește atunci despre o „retraumatizare”. Printr-o experiență de viață traumatică, situația trăită devine o realitate internă într-o asemenea măsură, încât fără ajutor terapeutic aproape că nu se poate ieși din ea, chiar dacă a existat în urmă cu câteva decenii. Deși pericolul mai persistă doar în interior, iar în exterior nu mai este de mult prezent, el este trăit ca și când ar continua să amenințe. Aceasta duce la o permanentă fugă de excitațiile care vin din exterior și amintesc de evenimentul traumatic, precum și la o evitare a propriilor activități care ar putea produce astfel de excitații [7].

Strategiile de supraviețuire în urma traumelor, în relațiile simbiotice distructive:

- creează tabuuri de gândire și vorbire și împiedică abordarea traumelor prezente,
- utilizează propriile strategii de control pentru a-l supune pe celălalt,
- solicită de la celălalt ceva ce acesta nu este capabil să dea sau să realizeze,
- construiesc iluzii despre calitatea relației,
- creează în permanență conflicte imposibil de soluționat,
- în ciuda tuturor urmărilor negative, indivizii nu pot renunța la această luptă fără speranța cu celălalt. Fiecare are o compulsie internă de a-și face rău sieși și celuilalt [7].

Tulburarea de stres post-traumatic

Tulburarea de stres post-traumatic (PTSD).

Tulburarea de stres posttraumatic (PTSD) apare ca răspuns întârziat față de un eveniment, situație stresantă care amenință sau pune în pericol integritatea fizică sau psihică. Gradul de afectare poate varia în funcție de factorii predispozanți ai persoanei (trăsăturile de personalitate) și istoricul acesteia. Simptomele manifestate includ: amintiri tulburătoare, neplăcute și recurente (flashback-uri), vise sau coșmaruri, care apar pe un fundal persistent de sentiment de *amorțire* și tocire emoțională, disconfort psihic intens sau de durată ca urmare a expunerii la stimuli interni sau externi care simbolizează ori seamănă cu un aspect din evenimentul traumatic, detașare de alți oameni, anhedonie și evitarea activităților și situațiilor care reamintesc trauma [8].

Tulburarea de stres post-traumatic (PTSD) este o afecțiune de sănătate mintală declanșată de un eveniment terifiant - fie că îl experimentezi, fie că îl asistăm. Simptomele pot include flashback-uri, coșmaruri, anxietate severă, precum și gânduri incontrolabile despre eveniment [8].

Majoritatea persoanelor care trec prin evenimente traumatiche pot avea dificultăți temporare de adaptare și de gestionare, dar cu timpul și cu o bună îngrijire de sine, de obicei se îmbunătățesc. Dacă simptomele se înrăutățesc, durează luni sau chiar ani și interferează cu funcționarea dvs. de zi cu zi, este posibil să aveți PTSD [8].

Obținerea unui tratament eficient după apariția simptomelor PTSD poate fi esențială pentru reducerea simptomelor și îmbunătățirea funcției [8].

Simptome

Simptomele tulburării de stres posttraumatic pot începe în decurs de o lună de la un eveniment traumatic, dar uneori simptomele pot să nu apară decât la ani după eveniment. Aceste simptome provoacă probleme semnificative în situații sociale sau de muncă și în relații. Ele pot, de asemenea, să interfereze cu capacitatea ta de a-ți îndeplini sarcinile zilnice normale [8].

Simptomele PTSD sunt grupate în general în patru tipuri: amintiri intruzive, evitare, schimbări negative în gândire și dispoziție și schimbări în reacțiile fizice și emoționale. Simptomele pot varia în timp sau pot varia de la o persoană la alta [8].

Amintiri intruzive

Simptomele amintirilor intruzive pot include:

- Amintiri dureroase recurente și nedorite ale evenimentului traumatic
- Retrairea evenimentului traumatic ca și cum s-ar întâmpla din nou (flashback-uri)

- Visuri supărătoare sau coșmaruri despre evenimentul traumatic
- Distres emoțional sever sau reacții fizice la ceva care vă amintește de evenimentul traumatic [8].

Evitare

Simptomele de evitare pot include:

- Încercarea de a evita gândirea sau vorbirea despre evenimentul traumatic
- Evitarea locurilor, activităților sau persoanelor care vă amintesc de evenimentul traumatic [8].

Modificări negative în gândire și dispoziție

Simptomele schimbărilor negative în gândire și dispoziție pot include:

- Gânduri negative despre tine, despre alți oameni sau despre lume
- Deznădăjduirea despre viitor
- Probleme de memorie, inclusiv ne amintirea aspectelor importante ale evenimentului traumatic
- Dificultăți de a menține relații strânse
- Detașarea de familie și prieteni
- Lipsa de interes față de activitățile care v-au plăcut cândva
- Dificultate de a experimenta emoții pozitive
- Senzație de amorțeală emoțională [8].

Modificări ale reacțiilor fizice și emoționale

Simptomele modificărilor reacțiilor fizice și emoționale (numite și simptome de excitare) pot include:

- Fiind ușor uimit sau speriat
- Fiind mereu de pază pentru pericol
- Comportament autodistructiv, cum ar fi băut prea mult sau condus prea repede
- Probleme cu somnul
- Probleme de concentrare
- Iritabilitate, izbucniri furioase sau comportament agresiv
- Vina sau rușinea copleșitoare [8].

Pentru copiii cu vârsta de 6 ani și mai mici, semnele și simptomele pot include, de asemenea:

- Recreația evenimentului traumatic sau a aspectelor evenimentului traumatic prin joc
- Vise înspăimântătoare care pot include sau nu aspecte ale evenimentului traumatic [8].

Intensitatea simptomelor

Simptomele PTSD pot varia în intensitate în timp. Este posibil să aveți mai multe simptome PTSD atunci când sunteți stresat în general sau când întâlniți amintiri despre ceea ce ați trecut. De exemplu, s-ar putea să auzi o mașină înapoi și să re trăiești experiențe de luptă. Sau este posibil să vedeți un raport despre știri despre un atac sexual și să vă simțiți depășiți de amintirile propriului dvs. atac [8].

Când se cere ajutor specializat

Dacă există gânduri și sentimente tulburătoare cu privire la un eveniment traumatic mai mult de o lună, dacă sunt severe sau persoana simte că aveți probleme pentru a vă readuce viața sub control, discutați cu medicul dumneavoastră sau cu un profesionist din domeniul sănătății mintale. Obținerea tratamentului cât mai curând posibil poate ajuta la prevenirea agravării simptomelor PTSD.

Cauze

Se pot dezvolta tulburări de stres posttraumatic atunci când persoana trece, vede sau află despre un eveniment care implică moartea reală sau amenințată, rănirea gravă sau încălcarea sexuală [8].

Medicii nu sunt siguri de ce unii oameni suferă de PTSD. Ca și în cazul majorității problemelor de sănătate mintală, PTSD este probabil cauzată de un amestec complex de:

- Experiențe stresante, inclusiv cantitatea și severitatea traumei prin care ai trecut în viața ta
- Riscuri de sănătate mintală moștenite, cum ar fi antecedente familiale de anxietate și depresie
- Trăsături moștenite ale personalității tale - adesea numite temperament
- Modul în care creierul tău reglează substanțele chimice și hormonii pe care corpul tău îi eliberează ca răspuns la stres [8].

Factori de risc

Oamenii de toate vârstele pot avea tulburări de stres post-traumatic. Cu toate acestea, unii factori vă pot face să aveți mai multe șanse de a dezvolta PTSD după un eveniment traumatic, cum ar fi:

- Experimentarea unui traumatism intens sau de lungă durată
- După ce ați experimentat alte traume mai devreme în viață, cum ar fi abuzul din copilărie
- Având o slujbă care mărește riscul ca persoana expusă la evenimente traumatice, cum ar fi personalul militar și primele intervenții
- Având alte probleme de sănătate mintală, cum ar fi anxietatea sau depresia
- Dacă există probleme cu utilizarea abuzivă a substanțelor, cum ar fi consumul excesiv de alcool sau consumul de droguri
- Lipsa unui sistem de sprijin bun pentru familie și prieteni
- Având rude de sânge cu probleme de sănătate mintală, inclusiv anxietate sau depresie [8].

Tipuri de evenimente traumatice

Cele mai frecvente evenimente care duc la dezvoltarea PTSD includ:

- Expunerea la luptă
- Abuz fizic în copilărie
- Violența sexuală
- Asalt fizic
- Fiind amenințat cu o armă
- Un accident [8]

Multe alte evenimente traumatice pot duce, de asemenea, la PTSD, cum ar fi incendiul, dezastrele naturale, jefuirea, jaful, accidentul de avion, tortura, răpirea, diagnosticul medical care pune viața în pericol, atacul terorist și alte evenimente extreme sau care pun viața în pericol [8].

Complicații

Tulburarea de stres posttraumatic vă poate perturba întreaga viață - slujba, relațiile, sănătatea și plăcerea activităților de zi cu zi [8].

A avea PTSD poate crește și riscul apariției altor probleme de sănătate mintală, cum ar fi:

- Depresie și anxietate
- Probleme cu consumul de droguri sau alcool
- Tulburări de alimentație
- Gânduri și acțiuni suicidare [8].

Prevenirea

După ce au supraviețuit unui eveniment traumatic, mulți oameni au simptome de tip PTSD la început, cum ar fi imposibilitatea de a nu se mai gândi la ce s-a întâmplat. Frica, anxietatea, furia, depresia, vinovăția - toate sunt reacții frecvente la traume. Cu toate acestea, majoritatea persoanelor expuse la traume nu dezvoltă tulburări de stres post-traumatic pe termen lung [8].

Obținerea de ajutor și sprijin în timp util poate împiedica reacțiile normale de stres să se înrăutățească și să se dezvolte în PTSD. Acest lucru poate însemna să te adresezi familiei și prietenilor care vor asculta și vor oferi confort. Poate însemna căutarea unui profesionist din domeniul sănătății mintale pentru un scurt curs de terapie. Unii oameni pot găsi, de asemenea, util să se adreseze comunității lor de credință [8].

De asemenea, sprijinul celorlalți vă poate ajuta să vă împiedicați să apelați la metode de gestionare nesănătoase, cum ar fi utilizarea abuzivă a alcoolului sau a drogurilor [8].

Tulburarea de stres posttraumatic în accidente grave.

Deși în prezent accidentele rutiere sunt suficient de comune ca să nu mai fie clasificate drept evenimente care depășesc sfera experiențelor umane obișnuite, ele pot avea un impact semnificativ asupra sănătății psihice. Din punct de vedere al frecvenței și intensității, accidentele care implică vehicule cu motoare sunt cele mai aversive. De asemenea, efectele experimentării unui accident rutier pot avea un impact psihic mai mare decât cel fizic. Trăirile din timpul evenimentului, groaza, frica, persoanele implicate sunt elemente care pot contribui la dezvoltarea tulburării de stres posttraumatic. Concluziile unui review din literatura de specialitate au subliniat faptul că în cazul copiilor, tulburarea de stres posttraumatic și sindromul de stres posttraumatic pot apărea indiferent de gravitatea rănilor. De asemenea, a fost estimat că 30% dintre victime vor dezvolta tulburarea în prima lună și 13% în următoarele 3-6 luni [9].

Legătura dintre tulburarea de stres posttraumatic și boli grave/incurabile.

Tulburarea de stres posttraumatic este întâlnită atât în rândul persoanelor care au primit diagnosticul unei boli grave sau incurabile, dar îi poate afecta și pe membrii apropiați ai familiei sau pe îngrijitorii acestora. Rezultatele unor studii indică o înaltă asociere între diagnosticul de cancer și dezvoltarea tulburării de stres posttraumatic, cât afectarea pacienților cu diagnostic de cancer în proporție de 20%, aceștia dezvoltând simptome în următoarele 6 luni [9].

Cuvântul „cancer” este atât de puternic legat de frică, stigmă și mortalitate, încât unii pacienți se tem chiar să îl spună. În consecință, diagnosticul primit este brusc, catastrofal, însoțit de sentimentul că nu mai are mult de trăit. Din nefericire, tulburarea de stres posttraumatic este adesea nediagnosticată și, în consecință, netratată. Ceea ce înseamnă că simptomele pot apărea în urma primirii unui diagnostic al oricărei afecțiuni considerată de către pacient ca fiind letală sau care îi poate pune viața în pericol [9].

Tulburarea de stres posttraumatic și abuzurile sexuale.

Dezvoltarea tulburării de stres posttraumatic este frecventă în urma abuzurilor sexuale. Riscul crescut de apariție a tulburării este cauzat de rezultatul combinației dintre vulnerabilitățile victimelor și de natura abuzului. Abuzul sexual fost legat atât direct, cât și indirect de gravitatea simptomelor tulburării de stres posttraumatic prin sentimentul de vinovăție, rușine și frică de abuz de-a lungul a trei dimensiuni – nevoia de a preveni abuzul prin diferite măsuri, frică de bărbați și senzația de insecuritate [9].

Reziliența.

De-a lungul vieții, oamenii se confruntă cu o serie de dificultăți sau provocări, acestea putând să varieze în intensitate și să îi impacteze negativ mai mult sau mai puțin. În unele studii desfășurate a fost evidențiat faptul că majoritatea oamenilor experimentează cel puțin un eveniment cu potențial traumatic pe parcursul vieții, termenul “potențial” având un rol foarte important în acest context, deoarece marchează

faptul că există diferențe în ceea ce privește modul în care persoanele reacționează la aceleași evenimente și dacă acestea se dovedesc a fi traumatizante pentru ei. Spre exemplu, unii indivizi ar putea deveni copleșiți de dificultățile cotidiene în timp ce alții ar putea reacționa pozitiv în cele mai cutremurătoare experiențe de viață [9].

Ceea ce face diferența este dat de nivelul de reziliență psihologică al persoanei. Un lucru important de amintit este faptul că reziliența poate fi privită atât ca o trăsătură, cât și ca un proces sau un rezultat [9].

Reziliența a fost definită ca fiind procesul de adaptare la evenimente traumatice sau stresante într-o manieră care să îi ofere persoanei abilități de adaptare noi. În mod similar, ea a mai fost văzută și ca un proces de dezvoltare personală a individului, făcându-se referire la capacitatea acestuia de a-și reveni rapid și de a face față greutăților într-un mod constructiv. În plus, reziliența a mai fost definită și ca abilitatea persoanei de a se adapta pozitiv la schimbările și la evenimentele negative de viață [9].

Într-un studiu se consideră că reziliența ar trebui privită ca o interacțiune dintre caracteristicile individuale ale persoanei și caracteristicile mediului înconjurător, punând în balanță factorii stresori și capacitățile individuale de a face față situației și punând accent pe impactul factorilor de risc și a factorilor de protecție [9].

[Eficiența rezilienței în accidente grave.](#)

În studiul realizat de Rodriguez-Llanes, Vos & Guha-Sapir s-a remarcat faptul că suportul social a reprezentat cel mai important factor în dezvoltarea și menținerea unui nivel optim al rezilienței, în cazul celor care s-au confruntat cu dezastre naturale. Un nivel ridicat de sprijin din partea familiei sau a prietenilor a crescut semnificativ nivelul rezilienței, însă s-a observat și faptul că eficiența în cazul lor este mai scăzută [9].

[Eficiența rezilienței în boli grave sau incurabile.](#)

O cercetarea realizată a pus în evidență faptul că o rețea socială consistentă contribuie la dezvoltarea comportamentului resilient în cazul copiilor cu distrofie musculară Duchenne [9].

Deși toți copiii care au luat parte la acest studiu au fost diagnosticați cu o boală cronică, progresivă și în cele din urmă, fatală, rezultatele au arătat că 84% dintre aceștia nu ar fi părut că se încadrează într-o categorie de risc în urma aplicării testelor, observându-se faptul că aceștia aveau un nivel ridicat al rezilienței. Deși aceștia trăiesc în condiții de adversitate, funcționarea lor psihologică este una normală. În cadrul studiului s-au remarcat 2 factori care au condus la un nivel ridicat al rezilienței în rândul acestor copii: suportul social și reglarea/ ajustarea prin prisma părinților [9].

Eficiența rezilienței în violuri.

Analizând un studiu desfășurat asupra femeilor violate în genocidul din Rwanda s-a observat faptul că, în cazul unora dintre acestea care au rămas însărcinate ulterior pe parcursul vieții, experiența de a fi mamă a reprezentat o resursă pentru a depăși impactul negativ al genocidului, pentru a face față provocărilor întâmpinate și pentru a-și contura o perspectivă care să le ofere un sens asupra viitorului lor de după genocid [9].

Cercetări ulterioare au arătat că o astfel de experiență poate avea o influență pozitivă asupra persoanei și chiar o valoare adaptativă, sugerând faptul că poate reprezenta o componentă cheie a rezilienței și a sănătății mentale [9].

5.5.3.1. Intervenții terapeutice pentru evenimente cu potențial traumatic.

Evenimentele traumatice sunt un fenomen studiat în continuu, în special de specialiștii din domeniul psihotraumatologiei, care caută cele mai eficiente și utile metode terapeutice. În ceea ce privește evenimentele care pot reprezenta un pericol vorbim despre accidente, boli, abuzuri psihice și fizice [9].

Un review realizat în 2019 a dezvăluit dovezi preliminare conform cărora simptomele severe ale PTSD-ului cauzat de evenimentele medicale care pot pune viața în pericol ar putea fi prevenite. Din fericire, PTSD-ul cauzat de evenimentele interne, medicale are o caracteristică esențială benefică, ce nu este întâlnită în PTSD-ul cauzat de evenimentele externe. Profesioniștii din domeniul medical care pot ajuta în administrarea intervențiilor standardizate, prompte, sunt adesea prezenți fie curând sau uneori chiar înainte de debutul unor evenimente medicale cu potențial traumatic [9].

Exemplul cel mai concret sunt medicii care dezvăluie diagnostice de cancer, care pot pune viața într-un pericol foarte mare în funcție de stadiul bolii, cei care efectuează proceduri solicitante și stresante pe secțiile de la Terapie Intensivă și cei care fac intervenții chirurgicale cardiace. Cercetările în acest domeniu au potențialul de a transforma îngrijirile medicale prin încorporarea de protecții în spital și prin dovezi susținute de anumite intervenții psihologice, în ajutor împotriva dezvoltării simptomelor severe ale PTSD-ului [9].

Într-un studiu bazat pe nevoile supraviețuitorilor abuzurilor sexuale din copilărie, temele identificate – dezvoltarea unei conexiuni cu terapia și schimbarea gândurilor și a percepției despre abuz, indică ceea ce necesită bărbații atunci când vorbesc despre experiențele lor de abuz în terapia „formală”. Aceștia au nevoie să fie ascultați, crezuți și înțeleși. Bărbații au descris schimbări în abilitățile lor de a face față, sentimentul identității și reducerea stresului emoțional atunci când au fost capabili să lucreze alături de un terapeut priceput și empatic. Bărbații din acest studiu au raportat că sunt puternic motivați să persevereze cu terapia, în ciuda barierelor structurale și interne, datorită dorinței puternice de a vindeca și de a trăi un

mod diferit. Terapeuții au misiunea să recunoască și să răspundă empatic, conținător la această dorință de schimbare, alături de oferirea sprijinului și a speranței că schimbarea este posibilă [9].

Introducere fractali

Termenul fractal provine din latinescul »fractus”, care înseamnă rupt, frânt, fracturat, disipat și este specific matematicii. Orice formă geometrică care poate fi descompusă la infinit în fragmente de mărimi aleatoriu alese, dar care va semăna mereu cu întregul, este fractal. Partea conține întregul și întregul partea. Universul, natură și corpul uman abundă în astfel de forme cu un mod specific de dezvoltare și evoluție, prin iterație [10].

Privite mai atent, în profunzime, teoriile despre formarea Eului, ipostazele psihicului, apariția psihopatologiei sau scindarea psihicului sunt asemănătoare cu teoria fractalilor [10].

În psihologie, fractalul devine un instrument care (Figura 4), folosit în paradigma Terapiei Unificării (T.U.), facilitează abordarea blocajelor, impasurilor existențiale, pattern-urilor dezadaptative, că metodă de intervenție principală în Dezvoltarea Personală Unificatoare (D.P.U.) în grup, pentru persoane cu un nivel de anxietate și stres ridicat, dar subclinic [10].

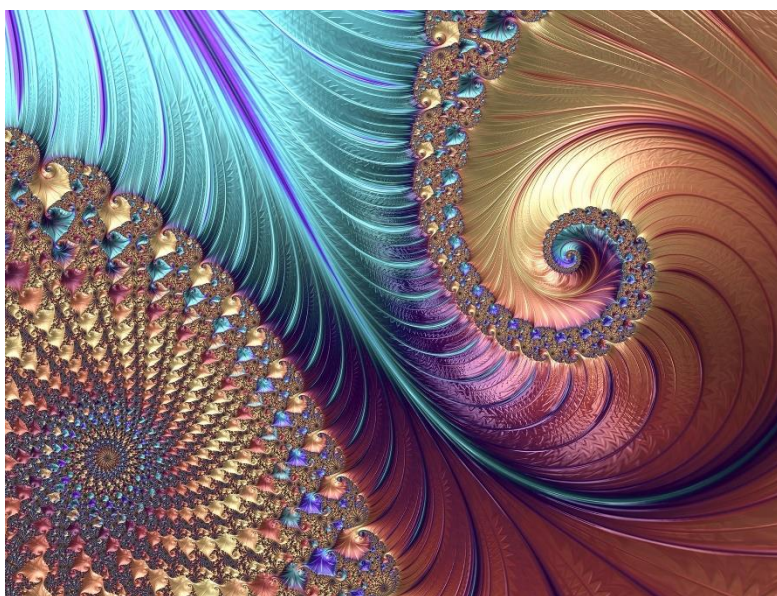


Figura 4. Imagine fractal [11].

Se dezvoltă, astfel, o nouă modalitate de intervenție în Psihoterapia Experiențială Unificatoare (P.E.U.), prin Tehnica Fractalilor, că formă de meditație ghidată cu suport imagistic și de meditație creator-transfiguratoare, realizată în scop psihodiagnostic și terapeutic [10].

În descrierea tehnicii, termenul de fractal include planșele A4 generate digital și diverse elemente naturale, precum ferigi, flori, scoici, frunze, texturi al căror pattern fractal este vizibil cu ochiul liber. Fiecare participant este expus, astfel, la forme auto-similare cu cele din interiorul său [10].

Confirmarea faptului că în natură există în mod liber și spontan forme care respectă calitatea de a fi auto-similare, la diverse scale, a adus lumina asupra unei problematici frecvente: ce formă geometrică descrie cel mai bine elementele naturale? [10]

Geometria euclidiană (cerc, pătrat) este insuficientă pentru a denumi un copac, un nor, o ferigă sau un plămân etc [10].

În 1975, când B. Mandelbrot propunea termenul de fractal pentru a descrie formele și fenomenele naturale neregulate și complexe, științele exacte, precum fizică, medicină, biologia, căpatau un aliat important în explicarea genezei și evoluției sistemelor cu o dinamică nelineară [10].

Descoperirea matematicianului de la IBM avea să aducă informații și inovații și în domenii precum artă, arhitectură, designul vestimentar, industria cinematografică, dar și în științe umaniste precum psihologia, sociologia, filosofia [10].

În domeniul economic, fractalii au fost folosiți pentru a explica și prezice fluctuațiile prețurilor diferitelor produse. În fizică, ei au contribuit la dezvoltarea Teoriei Haosului și la explicarea fenomenului de sincronicitate al lui Jung [10].

În medicină, există o serie largă de studii despre fractali. Se pare că cele mai recente descoperiri afirmă că bătăile inimii au un ritm fractal și că orice scădere a complexității acestui fractal poate indica afecțiuni ale inimii. În România, la Cluj, cu ajutorul dimensiunii fractale au putut fi diferențiate tumorile maligne de cele benigne fără biopsie [10].

Toate aceste studii dovedesc că între om și fractali există o legătură puternică, ei fiind prezenți în interiorul fiecărui individ, atât la nivel fizic, cât și psihic [10].

Dovada că fractalii se regăsesc în psihic, cel puțin la nivel simbolic, vine din prezența acestora în viața oamenilor prin manifestări artistice și creative ale psihicului, cu mult înainte de patentarea termenului de către B. Mandelbrot [10].

(Re)stabilirea unei legături puternice, durabile, normale între om și fractali poate avea efecte pozitive în procesele terapeutice care urmăresc unificarea părților negate, reprimare și resemnificarea evenimentelor care generează stres și anxietate [10].

Genomul uman este unul dintre cele mai relevante exemple de fractali. ADN-ul conține toate informațiile necesare pentru a genera forma geometrică a organismului, cu tot cu psihic, dar și omul finit,

indiferent de aspectul său, conține în fiecare celulă ADN-ul lui unic. Nivelul micro îl conține și reflectă pe cel macro, dar și invers [10].

Indiferent de nivelul de analiză și descompunere al elementelor naturale fractale din jur, partea se va reflecta în întreg și întregul în parte, cel puțin la nivel de auto-similaritate. La fel cum coroana unui copac seamănă cu rădăcinile sale [10].

Comportamentul uman, formarea personalității și dezvoltarea activității psihice indică o desfășurare fractală. Adulții repetă la un nivel subtil pattern-uri și programe de acțiune similare cu cele din copilărie și chiar cu cele transgenerationale [10].

Comportamentele unui adult reflectă moștenirea sa „fractală”. Pe baza cunoașterii, reconfigurării și resemnificării acestei „moșteniri” se pot face predicții despre evoluția comportamentului individului [10].

În științele umaniste, Teoria Fractalilor a fost preluată pentru a explica și descrie modul de formare și funcționare a relațiilor interumane, sociale și a Sinelui [10].

Pentru anumiți sociologi, dinamica instituțiilor, relațiile interpersonale (cu familia și prietenii) și cele intrapersonale (cu sine) reflectă modul de funcționare al comunității, cât și al societății ca întreg. Reversul este, de asemenea, valabil. Modul de funcționare al societății reflectă felul în care funcționează fiecare membru în parte [10].

Tehnica Fractalilor este indicată mai ales în cadrul grupurilor de dezvoltare personală unificatoare, deoarece poate stimula conținuturile inconștientului colectiv și familial. Majoritatea resurselor, dar și a blocajelor personale sunt dobândite în urmă socializării și interacțiunii cu cei din jur. Pentru a putea produce schimbări cu efecte de durată, care să contribuie la dezvoltarea individului, dar și a societății ca întreg, este nevoie ca fiecare individ să conștientizeze și să resemnifice impactul acestor conținuturi asupra propriei identități și asupra familiei sale trecute, prezente și viitoare [10].

Identitatea și Eul au o geneză asemănătoare cu cea a fractalilor, formându-se prin repetiția răspunsurilor la experiențele de zi cu zi. Imaginea unei persoane se construiește păstrând mereu aceleași caracteristici de la microscală la macroscală. Practic, individul adult conține imaginea sa din adolescență, din copilărie și din stadiul intrauterin, iar suma acestor imagini se reflectă în orice: în mintea individului, în familie și chiar în teritoriul geografic, care, la rândul lor, modelează direct imaginea omului [10].

În ceea ce privește jocul, reacțiile adultului la cerințele zilnice, capacitatea sa de decizie, creativitatea și strategiile de coping sunt auto-similare cu modul în care obișnuia să se raporteze, în copilărie, la joc, la regulile acestuia și la ceilalți copii [10].

Teoria Fractalilor poate fi utilizată în explicarea genezei stresului, a anxietății și a schemelor emoționale în general. În procesul psihoterapeutic, o astfel de viziune asupra emoțiilor și răspunsurilor

dezadaptative încurajează terapeutul să privească problematica individului ca pe un fractal disfuncțional ce trebuie reiterat, din punct de vedere holist (emoțional, cognitiv, spiritual) către o altă direcție, prin resemnificarea parametrilor inițiali de formare [10].

Un alt motiv pentru care utilizarea fractalilor este recomandată în procesele terapeutice este dat de starea de relaxare fiziologică și psihică pe care aceștia o induc prin simplă lor prezență, fără alte instrucțiuni adiacente. Expunerea la fractali (reduce semnificativ stresul, activează undele alpha responsabile cu introspecția și favorizează fascinația (un tip de atenție involuntară) [10].

Un instrument care diminuează stresul prin însăși aspectul sau este absolut necesar în acest moment, deoarece nivelul de stres național și mondial este din ce în ce mai ridicat [10].

Un sondaj realizat de Daedalus Millward Brown arată că 64% din populația României este stresată. Principalii stimuli stresori ai românilor sunt veniturile, serviciul și lipsa timpului pentru viață personală. Desigur, cu astfel de probleme se confruntă fiecare dintre indivizi, însă nu toți sunt afectați în aceeași măsură. Una dintre întrebările actuale ale psihologiei este legată în continuare de ce anume generează aceste diferențe individuale [10].

Geneza fractalilor este asemănătoare cu modul de evoluție al stresului. Stresul este prezent mereu, indiferent de valențele sale negative sau pozitive. Adesea este atât cauza, cât și efect al unor comportamente dezadaptative, desfășurându-se la infinit, cu intensități diferite. Stresul este modelat mai degrabă de evenimentele exterioare, decât de structura internă a individului [10].

Orice întâlnire cu un stimul cu potențial stresor produce o reacție de alarmă, în care individul se pregătește să facă față acțiunii agentului stresor. De altfel, supraviețuirea se datorează acestui minunat mecanism [10].

În starea de alarmă se pot declanșa două tipuri de reacții: de tip fugă sau de tip luptă. Uneori apare o a treia reacție: de tip îngheț (blocaj). Apoi, urmează o perioadă de rezistență, în care organismul folosește resursele de care dispune pentru a coexista cu stresul și a-l elimina. Dacă acțiunea agentului stresor persistă și individul nu găsește răspunsuri adaptative, se ajunge în faza de epuizare, în care resursele nu mai funcționează și apare blocajul [10].

Orice cerință, indiferent de natură sa, fizică sau psihică, provoacă o reacție de tip stres. H. Selye face diferența între reacțiile motivaționale, orientate către înlăturarea sănătoasă a agentului stresor (eustres) și reacțiile dezadaptative care distrug organismul (distresul) [10].

Deși pattern-ul psiho-fiziologic se menține același atât la eustres, cât și la distres, se pare că răspunsul diferă în funcție de experiența individului, de schemele sale emoționale și de strategiile acestuia de a relaționa cu stresorii [10].

Stresul este o discrepanță semnificativă între cerințele mediului și capacitățile/resursele individului de a răspunde solicitărilor. Răspunsul dat depinde foarte mult de dispoziția sa afectivă, de evaluările cognitive, de structura de personalitate și de strategiile de coping (de a face față la stres) dobândite de-a lungul timpului [10].

Stresul pozitiv (eustres) apare atunci când individul evaluează potențiala situație stresantă ca o provocare, ca un obstacol ce trebuie depășit pentru a debloca propria evoluție și dezvoltare. Pe de altă parte, stresul negativ (distresul) apare atunci când individul se simte depășit de factorii stresori și îi percepe ca fiind nedrepti, ca surse externe menite să-i distrugă evoluția și dezvoltarea, lipsite de un sens anume [10].

Pentru a scădea nivelul de stres este nevoie de o modificare a percepției asupra sensului și semnificației stimulilor stresori din trecut și din prezent [10].

Individul analizează stimulii pentru a vedea cât de periculoasă și amenințătoare este o situație. Această analiză se face în funcție de experiența de viață a fiecăruia. Cu cât există un număr mai mare de traume și experiențe neplăcute, neintegrate, probabilitatea ca persoană în cauză să găsească strategii pasive sau imature de a face față este mult mai mare [10].

Răspunsurile dezadaptative din trecut se suprapun peste prezent. Se formează o schemă, un pattern (un fractal poate?) de analiză, puternic influențat de eșecurile anterioare. Dacă nu este corectată la timp, o astfel de schemă poate evolua la infinit, manifestându-se aproape în orice situație stresantă, funcționând ca un atractor fractal la care individul apelează fără să vrea, lipsit de control [10].

Unul dintre obiectivele principale ale psihoterapiei și dezvoltării personale prin Tehnica Fractalilor aplicată în paradigmă T.U. este legat direct de integrarea și acceptarea experiențelor traumatice din trecut [10].

Modul de formare al unui pattern psihologic seamănă foarte mult cu modul de formare al fractalilor. Meditația cu suport imagistic și creator-transfiguratoare specifică experiențialismului și Tehnicii Fractalilor contribuie semnificativ la conștientizarea și redresarea pattern-urilor psihologice disfuncționale [10].

Pentru a genera un fractal este nevoie de un inițiator, un generator și o iterație. Inițiatorul este întregul de la care se pornește. Orice interacțiune cu mediul, pozitivă sau negativă, reprezintă un posibil inițiator — un moment declanșator al unui fractal (pattern psihologic). În continuare este nevoie de o regulă (generatorul), care să genereze o formă nouă din cea anterioară (din inițiator), o formă care să o conțină și pe cea inițială. Răspunsul psihologic dat în fața stimulului (inițiatorul) este considerat generatorul. Apoi, prin iterație, se generează mereu răspunsuri cu o înfațișare aparent nouă, din cauza complexității căpătate pe măsură ce numărul de repetiții crește — ca și cum întregul proces este repetat la infinit. Răspunsul psihologic oferit într-

o situație cu potențial stresor sau anxiogen conține și este influențată de răspunsul dat prima oară când o situație similară a fost întâlnită [10].

Terapia Unificării promovează accesul către momentul declanșator al răspunsurilor dezadaptative și resemnificarea acestuia din perspectiva adultului din prezent, ca modalitate de creștere a toleranței la stres și anxietate. Prin expunerea la fractali, prin capacitatea acestora de a reduce stresul și de a facilita introspecția, clientul începe imediat procesul de reprogramare, mai întâi la nivel simbolic, prin meditație, și apoi în realitate, prin analiză experiențială [10].

Folosirea Tehnicii Fractalilor oferă clientului șansa de a se conecta cu o reprezentare exterioară simbolică a propriului interior, a propriilor organe și a schemelor, a pattern-urilor adaptative și dezadaptative de funcționare [10].

Terapia Unificării este o metodă holistă, centrată pe analiza de simbol, dezvoltare personală și autoschimbare prin intermediul exercițiilor proiectiv-provocatoare, improvizației și meditației creatoare cu suport art-terapeutic și expresiv. Utilizează puterea transfiguratoare a metaforei și a resemnificării experienței trăite, reconectând Ego-ul cu Sinele și stimulând procesele de unificare, integrare și transformare internă și externă [10].

Fractalul, ca imagine infinită, nu are o semnificație anume. Creierul uman va încerca mereu să completeze imaginea, raportându-se la informațiile deținute de individ. De aceea, sensul dat acestor imagini în contextul intervenției experiențialiste prin Tehnica Fractalilor este unul subiectiv și proiectiv, care descrie metaforic dinamica psihicului, emoțiile profunde ale privitorului și generatorii reali ai stresului și anxietății [10].

Conform abordării experiențialiste, răspunsurile la anumite evenimente traumatice sau de intensitate afectivă crescută pot fi engramate în cortex sub formă unor scheme emoționale (sau fractali emoționali?). De aceea, o emoție se poate repeta și după ce momentul a trecut, în situații mai mult sau mai puțin asemănătoare [10].

Cu timpul, aceste scheme devin rigide, scapă de sub controlul conștient și se desfășoară ca un program de acțiune la care individul apelează ori de câte ori situațiile de viață se „suprapun” (sunt autosimilare) cu momentul în care schemă a fost formată. Un individ dispune de mai multe scheme care acționează simultan, interdependent unele de altele și, de cele mai multe ori, inconștient [10].

Modul de formare al schemelor emoționale poate fi asemănat cu geneza fractalilor. De aceea, pentru a putea genera o nouă schemă, mai funcțională, conștient asumată de client, psihoterapeutul trebuie să faciliteze accesarea și resemnificarea punctului care a generat-o pe cea negativă [10].

De multe ori, explorarea conținuturilor generatoare de stres și anxietate se realizează cu dificultate, fie pentru că momentul inițial este foarte îndepărtat, fie pentru că accesarea lui directă, doar prin tehnici verbale, este foarte dureroasă, uneori chiar inautentică [10].

Tehnica Fractalilor poate deschide într-un mod non-invaziv accesul către lumea interioară a subiectului și către evenimentele cheie care au dus la apariția comportamentelor sale dezadaptative. Pornind de la situații simbolice, cu ajutorul metaforelor, al limbajului corporal și al expresiilor grafice, se creează cadrul perfect de activare și explorare a schemelor emoționale negative, puternic engramate în psihic și scăpate de sub controlul conștient [10].

Momentul de analiză experiențială, întrebările conștientizatoare și tehnicile restructurative specifice T.U. permit exprimarea și reflecția asupra propriei scheme de funcționare. Procesul de intervenție terapeutică se încheie prin înțelegerea, resemnificarea schemei actuale și exersarea strategiilor noi în situații reale, din viața de zi cu zi [10].

Tehnică Fractalilor este o abordare holistă, care include un proces de educație și de re-design interior. Meditația transfiguratoare și cea cu suport imagistic folosite în această tehnică le permit participanților să experimenteze o stare de conștiință extinsă asupra întrebărilor universului personal [10].

Întâlnirea cu fractalii are valențe optimizatoare, autorestructurative și auto-reglatoare. Pe lângă acestea, fractalii induc o stare de relaxare prin simplă prezența și observare a lor. De aceea, aplicabilitatea tehnicii excedează spațiul cabinetului. Utilizarea acestor forme se recomandă și în decorarea spațiilor interioare, în special în cele cu un nivel ridicat de risc al stresului ambiental [10].

Abordarea stresului în viziunea Psihoterapiei Experiențiale Unificatoare, bazată pe Tehnică Fractalilor.

Stresul este una dintre cele mai dese acuze ale celor care apelează la serviciile unui psiholog. Un studiu realizat în 2013 arată că șase din zece români experimentează un nivel ridicat de stres. Cauzele cele mai comune sunt legate de teamă de a nu își pierde locul de muncă, de creșterea prețurilor, de a nu fi rănit și de probleme personale precum viața de familie, sănătatea și lipsa timpului pentru propriile plăceri. Stresul negativ cu efect destabilizator asupra fizicului și psihicului apare atunci când cerințele exterioare depășesc posibilitățile individului de a răspunde. La acest nivel, resursele creative sunt blocate într-un pattern dezadaptativ de acțiune, care se menține în toate comportamentele individului. Reducerea stresului la o simplă tranzacție inegală între interior și exterior este riscantă, deoarece se pierde din vedere componentă biologică și fiziologică a stresului. Există două teorii care s-au remarcat în abordarea reacțiilor comportamentale determinate de situațiile limită, neașteptate, inedite, unice, uneori cu caracter traumatic. Teoria biologică și teoria tranzacțională sunt poate două abordări foarte diferite, dar care, tratate împreună,

reuesc să abordeze stresul într-o manieră plenară, holistă. În viziunea lui H. Selye, stresul este mai degrabă o reacție fiziologică, decât una psihologică, și are un rol bine definit în apărarea organismului și în conservarea existenței fizice [10].

Reacțiile de tip fugă-lupta, uneori de îngheț, nu ar exista dacă acest mecanism numit stres fiziologic nu ar funcționa corespunzător. Practic, în absența stresului fiziologic, individul ar fi incapabil să răspundă stimulării exterioare și să se adapteze cerințelor mediului [10].

Deși termenul de stres este folosit în prezent foarte frecvent de oricine, conceptul a început să se contureze în jurul anilor 1960. Chiar H. Selye afirmă că oricine știe ce este și cum se manifestă stresul, dar tuturor le este greu să-l definească [10].

În grupurile de dezvoltare personală în care a fost folosită Tehnica Fractalilor s-a putut observa cu ușurință că, pentru mulți stresul este resimțit la nivel fizic prin diferite simptome adaptative sau dezadaptative. Stresul capătă atât valențe pozitive, cât și negative, dependente atât de context cât și de stimulii din mediu care acționează asupra caracteristicilor specifice organismului [10].

Unele studii s-au axat în special pe modul în care imaginile cu fractali impactează organismul. El a descoperit astfel că imaginile cu fractali cu dimensiunea între 1,2 și 1,5 pot induce o stare de bine organismului, prin activarea undelor alpha responsabile cu relaxarea [10].

Studiul amintit confirmă că prin simplul contact vizual cu ele, focalizat sau involuntar, imaginile cu fractali îmbunătățesc starea de bine. Se poate deduce ușor că astfel de forme pot fi un instrument eficient încă din prima ședință, contribuind la relaxarea pacientului/clientului [10].

Tehnică Fractalilor folosește relaxarea ca pretext pentru meditația și analiză experiențială a temelor generatoare de stres și a conținuturilor psihice asociate. Nu există studii longitudinale care să indice cât de mult se pot menține efectele benefice ale simplei expunerii la fractali, de aceea efectele de durată și schimbările autentice pot fi implementate și menținute pe o durată lungă de timp doar prin utilizarea fractalilor în praxia Terapiei Unificării [10].

Distresul trebuie abordat holist, în cadrul unui program intervenție dedicat, deoarece, conform lui R. Lazarus și S. Folkman, stresul este mai mult decât o reacție fiziologică, este un schimb, un transfer, o tranzacție între interior și exterior, între individ și stimul, de a căror calitate depinde nivelul ridicat sau scăzut al stresului [10].

Percepția calității schimbului dintre om și mediu este influențată de intensitatea și durata stresorului, dar mai ales de trăsăturile de personalitate și de experiențele de viață personale implicate în evaluarea stimulului [10].

De obicei, stresul negativ se manifestă atunci când individul se percepe ca depășit de cerințele mediului, indiferent de natura acestora, și consideră situația în care se află ca fără ieșire ca pe o pedeapsa sau o nedreptate [10].

Orice stimul poate fi perceput ca factor stresor, mai ales atunci când individul nu dispune sau nu poate accesa imediat resursele necesare pentru a rezolva o cerință exterioară presantă [10].

În evaluarea stresorilor există două tendințe. Prima se manifestă prin lipsa de încredere în propriile forțe și prin evaluarea resurselor personale ca insuficiente pentru a depăși un obstacol văzut mai degrabă ca injust și o condamnare la distrugere, decât ca o provocare. În astfel de condiții apare distresul, stresul negativ [10].

Cea de-a doua tendință generează stresul pozitiv și se manifestă prin perceperea factorilor stresanți ca o oportunitate către creștere, ca o provocare către auto-împlinire [10].

Terapia Unificării are ca obiectiv retragerea emoțiilor blocante, „aici și acum”, pentru o resemnificare și autoreglare creativă plenară, directă în acțiune, dar și pentru demararea unui proces de „vindecare” și dezvoltare [10].

Stresul prelungit, răspunsurile dezadaptative și comportamentele negative sunt învățate și fixate în anumite pattern-uri de reacții de-a lungul timpului [10].

Terapia Unificării consideră importantă retrăirea „aici și acum”, din perspectiva persoanei din prezent, tuturor experiențelor neintegrate. Expunerea la fractali reactivează într-un mod subtil, invizibil, amintirile momentelor cheie ale pattern-urilor psihice. Desigur, există o serie de experiențe atât de bine ascunse, uneori chiar în inconștient, încât pentru a activa este nevoie de o provocare ghidată către autoexplorare și analiză a persoanei în cauza [10].

Tehnica Fractalilor —o formă de meditație și relaxare.

Tehnica Fractalilor poate fi aplicată atât în grup cât și individual [10].

Tehnica per ansamblu permite lucrul cu fractalii în manieră experiențialistă, prin meditație, modelaj, desen, dramatizare și metode care stimulează proiecțiile [10].

Instrumentele folosite de tehnică în acest studiu sunt reprezentate de 27 de planșe A4, plastificate, cu fractali de dimensiuni și grade de complexitate diferite (*D1* — foarte puțin complecși, *D2* — medii, *D3* — foarte complecși) [10].

Tehnica Fractalilor este, în special, o formă de meditație creatoare transfiguratoare și o tehnică sugestivă de relaxare specifică P.E.U., ce poate fi realizată astfel:

1) *Ca suport imagistic care să reflecte conținuturile psihice accesate prin procesul meditativ.*

Această modalitate presupune relaxarea și focusarea atenției participanților asupra propriei dinamici interioare. Prin instructaj, sunt ghidați către explorarea conținuturilor psihice inconștiente, arhetipale și a formelor pe care acestea le capătă prin procesul de meditație [10].

La sfârșitul meditației, pentru a facilita transferul informațiilor din plan inconștient în conștient, cei prezenți sunt încurajați să aleagă o planșă cu fractali care să reprezinte cel mai bine ceea ce au văzut în timpul meditației. Procesul este urmat apoi de analiza experiențială, realizată de psihoterapeut, cu rolul de a decodifica înțelesul metaforic al experienței și de a o transpune în realitatea obiectivă [10].

Terapeutul poate să abordeze o serie aproape nelimitată de teme de lucru. Planșele pot fi asociate cu imaginea familiei, cu harta vieții, cu atributele feminine și masculine, cu propria imagine [10].

2) *Ca suport imagistic care să stimuleze procesul meditativ și accesarea conținuturilor psihice — meditația experiențială cu suport.*

Tehnica Fractalilor se bazează pe acest tip de meditație, pornind de la planșa cu fractali către lumea interioară a individului. Este o readaptare a exercițiului „călătorie în detaliu”, realizat de I. Mitrofan cu scopul de explorare a traumelor primare și transgeneraționale, prin reîntoarcerea la origini și la momentul nașterii [10].

Această modalitate de lucru cu fractalii, ca suport imagistic pentru procesul meditativ, este utilă cu precădere în explorarea polarităților precum Umbra și Persona [10].

Abordarea ambelor conținuturi necesită două ședințe distincte, în care să fie demarat un proces meditativ pornind de la planșa cea mai plăcută și, în cea de-a doua, de la planșa neplăcută, respinsă. O singură sesiune de meditație și analiză de trei ore nu este suficientă pentru explorarea ambelor variante. Când Tehnica Fractalilor este utilizată ca modalitate de explorare a acestor conținuturi arhetipale, Umbra și Persona, terapeutului îi revine sarcina să se asigure că dispune de timpul necesar pentru explorare, analiză și integrare. În caz contrar, procesul riscă să nu fie terapeutic, deoarece „deschide” anumite traume, care rămân netratate [10].

Meditația cu fractali ca suport imagistic are o desfășurare strictă, care stimulează contactul autentic cu propria lume interioară [10].

La început, participanților, susținuți de suport muzical, li se cere să observe mai întâi de pe scaun planșele cu fractali, așezate în cerc, pe jos. Apoi, sunt rugați să se ridice și să analizeze mai de aproape, din perspective diferite, fără să le atingă, planșele cu fractali [10].

Astfel, individul se implică cu toată ființa sa (fizic și psihic) în evaluarea și alegerea planșelor care-i plac și displac [10].

Pe parcursul meditației, participanții sunt încurajați să facă analogii între comportamentul din timpul alegerilor din exercițiu și propriile acțiuni de luare a deciziilor din realitate [10].

Participanții învață în acest fel să își folosească starea de martor activ al dinamicii lor interioare și să se observe în raport cu ceilalți. Exercițiul furnizează informații despre modul în care schimbările și așteptările exterioare influențează propriile gânduri, emoții și comportamente [10].

După ce participanții s-au conectat cu planșele și cu ei înșiși, terapeutul îi provoacă să aleagă o singură planșă, care fie le place, fie le repugnă cel mai mult. În cazul în care doi participanți aleg aceeași formă, ei sunt încurajați să lucreze împreună [10].

Terapeutul trebuie să acorde o atenție deosebită acestor cazuri, deoarece reflectă o serie de proiecții interpersonale și o legătură puternică între traumele și blocajele celor două persoane [10].

După ce fiecare individ și-a ales o planșă și s-a retras într-un loc unde poate medita în liniște, participantul este ghidat către lumea interioară, pornind de la un detaliu al fractalului care îi atrage atenția și care, prin instructaj, se transformă și funcționează ca un portal către această lume [10].

Atunci când este realizată corect, utilizarea Tehnicii Fractalilor astfel are ca efect activarea energiei vindecătoare stocată de anumite traume neprocesate și facilitează resemnificarea evenimentelor considerate nedrepte, dureroase. De asemenea, o meditație realizată corect poate să contribuie la accesarea și restructurarea spontană a conținuturilor blocate [10].

Pentru a decodifica creațiile din timpul meditației, terapeutul poate începe un proces de analiză experiențială, pornind de la discursul clientului [10].

3) Ca externalizare proiectivă a conținuturilor psihice din timpul meditației prin desen fractal.

Tehnică Fractalilor implică două modalități de desen al fractalilor, prin care pot fi investigate eventualele proiecții ale Sinelui. Prima constă în desenul mandalei, care, respectă principiul fractalilor de iterație și ordine. Se pare că între cele două reprezentări se pot face multe analogii. Desenul mandalelor poate fi considerat o componentă a Tehnicii Fractalilor, fiind recomandat în ședințele de final, pentru integrarea experienței [10].

Cea de-a doua modalitate de a desena fractalii este cu ochii închiși. Participanților li se poate cere să se așeze confortabil, să închidă ochii și să-și lase mâinile să se miște singure, mai încet sau mai repede, până când întreaga pagină este plină. La sfârșit, fiecare zonă rezultată din intersectarea liniilor poate fi colorată. Se poate lucra în această manieră atât pentru relaxare, cât și pentru provocarea unui proces de

auto-cunoaștere. Pentru explorare i se poate cere participantului să descrie cum s-a simțit în timpul exercițiului, să dea un nume desenului și să povestească ce îi inspiră [10].

Există mult mai multe forme de a desena sau reprezenta fractalii manual. Acestea sunt descrise în detaliu de către matematicieni și specialiști. În Tehnica Fractalilor sunt utilizate doar aceste două modalități, deoarece au cele mai mari șanse să contribuie la externalizarea conținuturilor psihice prin proiecție [10].

4) Ca suport imagistic pentru tehnicile sugestive de relaxare.

Tehnica Fractalilor poate fi folosită în scop de relaxare, prin adaptarea instructajului meditativ. Planșele cu fractali cu dimensiune scăzută spre medie diminuează stresul, activează introspecția, fascinația și undele alpha specifice meditației. Planșele pot fi folosite așadar ca tehnică de relaxare prin adaptarea ghidajului meditativ, deoarece fractalii contribuie la diminuarea stresului psihologic și fiziologic, având efecte asemănătoare cu imaginile cu peisaje naturale [10].

Până la un punct instructajul este asemănător cu cel din cadrul meditației transfiguratoare cu suport imagistic din cadrul explorării polarităților. Diferența constă în faptul că fiecare participant este încurajat să aleagă o planșă care îi place foarte mult și care îi inspiră liniște, calm, destindere. În această etapă se folosesc doar planșele cu dimensiuni scăzute spre medii (18 planșe din cele 27) [10].

O astfel de intervenție este recomandată în primele ședințe, pentru a contribui la creșterea coeziunii grupului și la destinderea sa [10].

Deoarece sunt folosite doar aceste 18 imagini, mai simple, participanții sunt expuși încă de la început la fractalii cu capacitatea cea mai mare de a diminua stresul și anxietatea [10].

După ce alege planșa cea mai relaxantă, fiecare este invitat să se așeze confortabil și să-și focalizeze atenția asupra dinamicii interne generată de contactul cu planșa respectivă [10].

Terapeutul îi ghidează pe participanți către lumea interioară a planșelor, unde pot interacționa într-un mod pozitiv cu formele și culorile de acolo, care îi fac și mai ușori, mai relaxați și mai împăcați cu Sine [10].

Concluzii

Există diverse abordări ale traumei și problemelor de sănătate mintală. Unii oameni consideră că este util să obțină un diagnostic, deoarece acest lucru se simte valabil sau explică prin ce trec.

Alții consideră că acest lucru face ca problema problemelor lor să fie mai medicală decât este utilă. Ei susțin că profesioniștii ar trebui să ia în considerare ceea ce în viața lor ar fi putut contribui la dificultățile lor și să le ajute. Nu vă concentrați pe găsirea problemelor în ele ca individ.

Conectarea cu persoanele care au supraviețuit, de asemenea, traumei poate fi uneori deosebit de utilă, de exemplu prin sprijinul colegilor.

În ultimul deceniu, s-au făcut progrese semnificative în cercetarea bazelor mentale și biologice ale PTSD determinându-l astfel pe oamenii de știință să se concentreze pe o mai bună înțelegere a cauzelor care stau la baza motivelor pentru care oamenii experimentează o serie de reacții la traume.

Cercetătorii finanțați de NIMH (National Institute of Mental Health) explorează pacienții cu traume în medii de îngrijire acută pentru a înțelege mai bine schimbările care apar la persoanele ale căror simptome se îmbunătățesc în mod natural.

Alte cercetări se referă la modul în care amintirile de frică sunt afectate de mediul de învățare, schimbări în corp sau chiar somn.

De asemenea, se cercetează prevenirea dezvoltării PTSD la scurt timp după expunerea la traume.

Alte cercetări încearcă să identifice ce factori determină dacă cineva cu PTSD va răspunde bine la un tip sau altul de intervenție, urmărind să dezvolte tratamente mai personalizate, eficiente și eficiente.

Pe măsură ce cercetările genetice și tehnologiile de imagistică a creierului continuă să se îmbunătățească, oamenii de știință sunt mai predispuși să poată identifica când și unde începe creierul PTSD. Această înțelegere poate duce apoi la tratamente mai bine direcționate pentru a se potrivi nevoilor fiecărei persoane sau chiar a preveni tulburarea înainte ca aceasta să provoace rău.

Referințe

[1] <https://www.medicalnewstoday.com/articles/trauma#treatment>.

[2] Ruppert, F.; Banzhaf, H. „Corpul meu, trauma mea, eul meu Constelarea intenției - eliberarea de biografia traumatică”. Editura Trei, **2018**.

[3] Ruppert, F. „Iubire, dorință și traumă. Calea către o identitate sexuală sanatoasă”. Editura Trei, **2021**.

[4] <https://www.apa.org/topics/anger>.

[5] <https://www.verywellmind.com/what-is-shame-5115076>.

[6] <https://dictionary.apa.org/pride>.

[7] Ruppert, F. „Simbioză și autonomie. Traumă și iubire dincolo de complicațiile simbiotice.” Editura Trei, **2015**.

[8] <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/symptoms-causes/syc-20355967>

[9] <https://www.istt.ro/2020/11/27/trauma-existentiala-ptsd-rezilienta/>.

[10] Simon, R. „Stres și anxietate.” Editura Sper, **2020**.

[11] <https://scitechdaily.com/a-new-bridge-between-the-geometry-of-fractals-and-the-dynamics-of-partial-synchronization/>



Geseme

Medical experts
Safety specialists



TREAT POST-TRAUMATIC DISORDER THROUGH ART

#ArtTherapy
#MentalHealth

01 ONLINE COLOUR THERAPY VET TRAINER CURRICULUM BOX

**MODULE 2.
APPROACHES OF POST-TRAUMATIC DISORDER TREATMENT USING ART
THERAPIES**

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sprijinul Comisiei Europene pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.

Conținutul

Memento privind Trauma	5
Memento privind tulburarea de stres post-traumatic	5
Ce este terapia	7
Omul si arta	11
Artă și Psihologie	14
Art	15
Ce este arta? Unde se folosește	15
Istoria terapiei artistice	16
Ce este terapia artistică	18
Scopul terapiei artistice	19
Situatii unde se foloseste terapia artistica	20
Terapia artistica si tulburari psihologice	20
Terapia artistica in Turcia	22
Conceptul de creativitate în artă	23
Terapia expresivă a artei	23
Tipuri de terapie artistică expresivă	24
Terapie prin desen	24
Terapia dansului și terapia de mișcare Sculpture Therapy	27
Terapia muzicala	28
Terapia dramaturgica	28
Poezie, basme și terapie literară	29
Concepte de bază în terapia artei expresive	30
Formulare	30
Cadru	30
Simbolizare	30
Reflectie	31
Sublimare	31
Transfer	31
Auto-exprimare	32

Imaginatie activa	32
Zona de tranziție și obiectul tranziției	32
Terapia prin artă ca modalitate minte-corp	33
Terapia artistică și creierul	33
Imagini și Formarea Imaginilor	35
Teoria atașamentului	36
Fiziologia emoției	36
Efectul placebo	37
Istoria cercetării terapiei artistice	38
PRE TEST - POST TEST	39
REFERINTE	40
PLANUL MODULULUI	46
SINTEZA CURRICULUM	48

Memento privind Trauma

Conceptul de traumă este adesea menționat în literatura de specialitate de către Asociația Americană de Psihiatrie (APA, 1994); Aceasta este definită ca fiind incidentele (moartea unei rude, accidente, boli letale etc.) în care există moarte sau o amenințare cu moartea, o vătămare gravă sau o amenințare la adresa integrității fizice, experimentată sau observată de persoana însăși.

Evenimentele traumatice pot provoca consecințe negative pentru indivizi. Acestea pot apărea sub formă de efecte psihologice negative (emoționale și mentale, depresie, stres, anxietate etc.) și modificări negative în comportamentul individului (începerea consumului de alcool și țigări, droguri, evitarea sau abuzarea oamenilor etc.).

Schimbările suferite de persoanele traumatizate pot varia de la o persoană la alta. Persoanele post-traumatice pot înceta să se bucure de viață, să-și piardă speranța, să se simtă nesigure, să creadă că alții sau ei înșiși sunt în pericol constant, să se gândească la lucruri rele chiar și în zilele fericite, etc. În plus, indivizii pot experimenta schimbări pozitive în sfera creșterii post-traumatice, cum ar fi creșterea stimei de sine și a încrederii în sine, îmbunătățirea abilităților de adaptare, evoluții pozitive în perspectiva vieții, creșterea compasiunii, dezvoltarea spiritualității etc. Factorul de personalitate stă la baza diferențelor dintre schimbările post-traumatice.

Memento privind tulburarea de stres post-traumatic

Evenimente provocatoare care depășesc capacitatea cuiva de a face față, cum ar fi dezastrele naturale, cutremurele, inundațiile și războaiele, agresiunea sexuală sau fizică, tortura, răpirea, accidentele rutiere, expunerea la acte teroriste sunt evenimente traumatice psihologice. Prin urmare, atunci când evenimentele sunt experimentate, ele

lasă efecte psihologice pe termen scurt sau lung asupra oamenilor și societăților. Tulburarea de stres posttraumatic (PTSD) este o situație care include tulburări emoționale, mentale, comportamentale și sociale care se dezvoltă atunci când astfel de evenimente sunt în afara experienței umane normale și pot fi o sursă de stres pentru aproape toți cei expuși.

Pentru a diagnostica PTSD, persoana trebuie să fi experimentat sau asistat la o amenințare reală de deces, vătămare gravă sau o amenințare la adresa integrității fizice a sinelui sau a altor persoane și trebuie să fi suferit o teamă extremă, teamă și disperare în timpul acestor evenimente. În plus, față de acest criteriu-cheie, reexperimentarea, evitarea persistentă a atenționărilor evenimentului sau a stimulilor însoțitori, scăderea nivelului de răspuns general și simptome de hiper excitare, astfel cum sunt specificate în DSM-IV-TR, indiferent dacă aceste simptome provoacă o suferință semnificativă sau socială, profesională și dacă provoacă o pierdere semnificativă de funcție în alte domenii ale vieții.

PTSD, în special cu debutul său cronic și întârziat, creează o problemă psihosocială importantă. PTSD netratat și cronic poate fi ascuns prin abuz de substanțe și dependență, tulburări de alimentație, fobii, comportamente delincvente, depresie, episoade de leșin, tulburare compulsiv-obsesivă și episoade psihotice. Cu alte cuvinte, dacă tulburările post-traumatice nu sunt recunoscute și nu se intervine în primele zile, ele pot deveni cronice și pot deveni o problemă gravă de sănătate, cu costuri ridicate pentru individ și societate.

Este cunoscut faptul că mulți factori sunt responsabili în dezvoltarea PTSD-ului, a cărui etiologie este practic trauma. Discuțiile sunt modelate pe două puncte de vedere principale. Una dintre ele este că schimbările care apar ca urmare a traumei sunt principala cauză a PTSD-ului, iar cealaltă este că predispoziția individului este principalul factor determinant. Cu toate acestea, stresul este principalul factor cauzal, PTSD-ul nu apare la toți cei care au experimentat același eveniment traumatic. Există un consens tot mai mare cu privire la importanța semnificației subiective a sursei traumei pentru pacient. „Cum persoanele care sunt expuse direct sau indirect la

evenimente traumatice se adaptează la schimbarea din viața lor cauzată de aceste experiențe extrem de stresante vor depinde de strategiile lor de adaptare.”

O experiență traumatică reprezintă întreruperea procesării informațiilor și activarea unui proces cognitiv, emoțional și social mal adaptiv.

Ce este terapia

Psihoterapia sau, de asemenea, cunoscut sub numele de terapie de vorbire este o metodă care este preferat de persoanele care doresc să se relaxeze psihologic și să își protejeze sănătatea lor mentală. În plus, aceasta poate fi aplicată ca un suport pentru persoanele care primesc orice tratament psihologic sau fizic sau folosesc medicamente. Ce terapie va fi aplicată și cât timp va dura terapia sunt decise de nevoile persoanei.

Vorbind și obținând sprijinul unui psihoterapeut specialist sau consilier psihologic vă va ajuta să vă regăsiți, să înțelegeți starea de spirit emoțională și să observați schimbările interioare. Puteți să vă clarificați obiectivele și dorințele în viață și să vă creșteți calitatea vieții.

Chiar dacă este dificil pentru mulți oameni la început să explice problemele personale altcuiva, puteți face față problemelor dvs. mult mai ușor cu efectele pozitive ale orientării pe care o veți primi de la psihoterapeuți care sunt experți în probleme care vă afectează profund viața și sănătatea. Terapia vă va ajuta, de asemenea, să vă simțiți relaxat emoțional, ascultat, înțeles și susținut de o persoană profesionistă. Benedetto Croce (1866-1952) a fost un filozof italian care a avut repercusiuni mari în domeniul artei și filozofiei, în special cu opiniile sale asupra esteticului. În scrierile sale timpurii de la începutul anilor 1900, care constituie prima etapă a operei sale, el a identificat activitatea „artei” cu intuiția în sensul cel mai general și a atras atenția asupra inadecvării concepțiilor pozitivistice și experimentaliste ale artei.

Potrivit lui Croce, imaginația este cea care dă sens experiențelor și senzațiilor noastre. De asemenea, la fel cum intuiția și expresia sunt unul și același lucru, distincția dintre formă și conținut este inutilă într-o operă de artă. Potrivit lui, imaginile intuiției și gândirea logică sunt lucruri separate. Contra afirmațiilor teoreticienilor clasici, arta se percepe nu prin logică, ci prin intuiție. Cunoașterea intuitivă și artistică deschide calea percepției, care, la rândul ei, afectează experiența de viață.

În articolul său „The Totality of Artistic Expression”, Croce a spus că fiecare reprezentare artistică adevărată este ea însăși un univers sau trebuie înțeleasă ca un univers într-o formă individuală (singulară). A studiat arta în patru forme de exprimare; „expresie directă sau emoțională”, „expresie poetică”, „expresie dreaptă sau simplă” și „retorică”.

Croce a definit Arta ca o viziune sau intuiție. „Intuiție”; „orizontal”, „condensare”, „visare”, „inventare”, „descriere”, „exprimare” etc. Sunt cuvinte care sunt adesea folosite aproape sinonim în discuțiile despre artă.

Filozoful german Martin Heidegger (1889-1976), pe de altă parte, susține că arta are o valoare unică a adevărului. Interpretând pictura unei perechi de pantofi țărani de Vincent Van Gogh (1853-1890), el susține că prezența pantofilor este dezvăluită prin pictură.

Cu toate acestea, când ne uităm la artă, vedem o abordare radical diferită a lumii și a lucrurilor. De exemplu, pictura lui Van Gogh permite pantofilor să existe; Ne face să ne gândim la existența lucrurilor pe care le privim în fiecare zi și pe care nu le observăm.

Heidegger spune că, din punct de vedere estetic, contemplarea artei tinde întotdeauna să se perceapă opera de artă ca o reprezentare și o producție alegorică. În acest context, Arta este înțeleasă ca o reprezentare în domeniul senzorial. Acest lucru a determinat ca opera de artă să fie văzută ca un obiect al experienței estetice, aproape prin definiție.

Heidegger vede arta ca pe o promisiune de mântuire; El susține că arta își îndeplinește această promisiune avertizând oamenii cu privire la pericolele tehnologiei și voinței în general, la lipsa de adăpost și la uitarea de existență, precum și prin crearea unor posibilități de gândire „autentică”.

Leonardo da Vinci (1452-1519) a scris în tratatul său „Trattato della Pittura”: „Pictura cuprinde zece funcții ale ochiului. Cu alte cuvinte, întunericul, lumina, intensitatea și culoarea, forma și poziția, distanța și proximitatea, mobilitatea și liniștea. Tratatul meu scurt va consta în reguli și metode care îi vor reaminti pictorului să reflecte toate acestea – lucrările pe care natura le-a echipat lumii – cu arta sa, prin îmbinarea acestor funcții. "Dacă poetul spune că ceea ce îi bucură pe oameni este dragostea și că principalul factor în toate lucrurile vii este modelat în jurul acestei pasiuni, atunci pictorul are puterea de a exprima acest sentiment; adevărata imagine a iubitului în fața persoanei dragi, pictorul reflectă mai bine decât alții; iubitul este, de asemenea, adesea entuziasmat de această imagine și vorbește despre ea. Acest lucru este diferit de imaginea pe care scriitorul o creează cu cuvinte. În plus, pictorul îi determină pe oameni să se iubească și poate iubi o figură feminină care nu există în realitate." Leonardo da Vinci, Traité de la Peinture.

Michelangelo (1475-1564), pictor, sculptor, arhitect și poet al perioadei renascentiste italiene, și-a exprimat arta după cum urmează: „O adevărată operă de artă este o umbră a perfecțiunii divine.”

Operele de artă sunt produsul procesului creativ, nu există artă fără creativitate, dar nu putem spune că fiecare activitate creativă este artistică. Când ne uităm la istoria artei, picturile și sculpturile realizate în Evul Mediu au servit în cea mai mare parte unui scop religios. În perioada Renașterii, scopul producției operei de artă s-a schimbat, de asemenea, și conceptul de arte plastice a început să fie menționat.

Nu există nici un sfârșit de învățare în artă. Există întotdeauna ceva nou pentru a fi descoperit. Lucrările importante arată diferit la fiecare privire. Ele creează o lume de emoție pe cont propriu, cu aventurile și legile lor de neînțeles. Efectul pe care artistul își propune să îl atingă nu poate fi prezis în avans.

Deoarece nu există reguli pentru momentul în care o sculptură sau o pictură este „terminată”, este adesea imposibil să se verbalizeze adevăratul motiv pentru ceea ce ne prinde în fața unei mari opere de artă.

Sigmund Freud (1856-1939) și-a exprimat opiniile cu privire la artiști după cum urmează: „Ardem cu pasiunea de a ști de unde s-a inspirat această persoană ciudată numită artist, așa cum Cardinalul l-a întrebat pe Aristotel, cum a reușit să ne afecteze cu aceste trăiri, cum a putut să trezească și să creeze în sufletul nostru niște emoții pe care nu ne-am gândit niciodată ca am putea să le avem.

Arta este, de asemenea, o sursă de cunoaștere, cum ar fi știința sau filozofia. Marea luptă în care omul se străduiește în mod constant să își ascute și să își clarifice percepția asupra realității, și în care își găsește măreția și libertatea, nu poate ajunge la o concluzie dacă se joacă cu idei care au fost deja exprimate și care au fost deja realizate. Arta autentică nu poate fi creată dacă formele nu sunt capabile să atace societatea care le găzduiește, hărțuind-o, motivând-o să gândească și dezvăluind întârzierea ei, dacă nu au traversat podul cu ea.

În fața unei adevărate opere de artă, publicul ar trebui să simtă nevoia de control și să-și reconsidere întregul domeniu conceptual. Artistul trebuie să-l facă să atingă limitele universului său cu mâna și să deschidă noi perspective către el. Aceasta este o întreprindere cu adevărat umanistă. Nu există artă fără șoc. O formă estetică nu este o formă artistică viabilă astăzi dacă nu este capabilă să tulbure publicul, dacă nu poate submina modul de gândire.

Pictorul elvețian Paul Klee (1879-1940), influent în expresionism, suprarealism și cubism cu stilul său unic; El și-a exprimat punctul de vedere cu privire la procesul de formare a unei opere de artă, după cum urmează: „Crearea unei opere de artă – ramificația din ramurile copacilor – în mod necesar ca urmare a intrării în dimensiunile specifice ale picturii, este crearea unei forme naturale, trebuie să însoțească distorsiunea, deoarece acolo se naște din nou.

Salvador Dali (1904-1989), unul dintre cei mai importanți reprezentanți ai suprarealismului, a definit arta abstractă după cum urmează: „Suntem înfometați de imagini concrete, tuturor ne este sete. Artă abstractă va fi benefică pentru un singur lucru: pentru a reda inabordabilitatea artei figurative.”

Pictorul belgian Rene Magritte (1898-1967), un alt reprezentant important al mișcării suprarealiste, vorbește despre gândire și imaginație într-o scrisoare pe care i-a scris-o lui Michel Foucault la 23 mai 1966; „Gândirea este ceva la fel de invizibil ca plăcerea și durerea, dar pictura prezintă o dificultate aici, se crede că este descrisă ca fiind văzută și vizibilă. „Bridesmaids” este o imagine vizibilă a gândului lui Velazquez despre invizibil. Deci, este invizibilul uneori vizibil? Atâta timp cât gândirea poate fi produsă numai de figuri vizibile. În acest sens, o imagine pictată (care este inerent intangibil) nu ascunde nimic; în timp ce tangibilul și vizibilul ascund în mod inevitabil celălalt vizibil, este evident dacă credem experiența noastră.

Artă este acțiunea de a crea armonie din confuzie, transformându-se într-o cantitate de neînțeles, multiplicitate, într-o unitate ușor de înțeles. Artă a fost, de asemenea, baza științei și filozofiei prin transformarea ordinii în dezordine, deoarece artă clarifică ceața într-o anumită măsură. Sub influența creației artistice, un univers dezordonat anterior și împrăștiat este transformat într-un microcosmos organizat, ordonat, cu ajutorul selecției, al culegerii și al colectării. Ce se potrivește logicii artei, dacă păstrăm munca filozofilor și a oamenilor de știință separat, este estetica, iar singurul scop pe care estetica îl va lua întotdeauna în considerare este frumusețea.

Arta nu ne învață decât importanța vieții. Faptele dezvăluite de artiști nu sunt mai puțin importante decât faptele găsite de oamenii de știință.

Omul și Arta

În a doua jumătate a secolului trecut, științele naturii au căpătat un nou impuls. Fizica, biologia, psihologia și sociologia sunt stabilite din nou, dar de data aceasta conform principiilor pozitive. Televiziunea radicală, care apare în științe conform principiilor pozitive, are loc în direcția pozitivității științelor. Această mișcare pozitivă afectează filosofia și arta în aproape același timp. În filozofie, înțelegerea filozofiei științifice câștigă o greutate semnificativă.

Produsul acestui pozitivism și științifism este tehnologia și industria. Creșterea tehnologiei și industria mare schimbă mediul uman, relația dintre om și lumea lucrurilor, conceptele umane de gândire și sensibilitatea.

Omul și mediul său s-au schimbat acum într-o lume nouă, cu tehnologie și industrie. Modul oamenilor de a privi universul, viziunea asupra lumii și, în general, înțelegerea lor a valorii și a valorii estetice, se schimbă prin tehnologie și industrie. Acum omul deține o mare putere în mâinile sale; Această putere are un scop, acela de a face afaceri, și trebuie să fie util.

Pentru a realiza acest obiectiv, se înființează fabrici care realizează o producție continuă. Tehnologia creează o lume unică de instrumente și echipamente cu acest scop funcțional. În această dezvoltare a tehnologiei și industriei, știința își atinge obiectivul universal: „Știință este putere” (scientia est potentia, Newton). Cu toate acestea, această lume a echipamentelor, produse industriale, determinate de un astfel de scop funcțional, aduce cu sine unele probleme. La baza acestor probleme este problema „alienării”, care este indubitabil o problemă contemporană. Această lume a produselor industriale dezvăluie o lume mecanică care vizează valoarea de bun-beneficiu. Cel mai valoros produs al acestui mecanism este „mașina”. Omul, care este un individ de sensibilitate și gândire, devine doar o piesă într-un mare mecanism în

acest sistem. El se opune unui astfel de sistem și mașină, devenind astfel, un „străin” pentru ea.

Se va supune omul, care este o minte liberă și o ființă emoțională, dominației acestui mecanism? Oamenii s-au opus acestei înstrăinări atât în filozofie, cât și în artă, și au făcut un mare efort pentru conștiința creației de zeci de ani.

Arta produce obiecte modelate de interacțiuni sociale, intelectuale și individuale. În acest concept larg, apariția artei este legată de sistemele intelectuale. Toate ideile prezentate de societate, artistul și gânditorii pe acest subiect afectează arta, opera de artă și artistul.

Arta produce obiecte modelate de interacțiuni sociale, intelectuale și individuale. În acest concept larg, apariția artei este legată de sistemele intelectuale. Toate ideile prezentate de societate, artistul și gânditorii, afectează arta, opera de artă și artistul.

Arta interacționează întotdeauna cu psihologia, filozofia și sociologia și a fost adesea modelată de munca psihologilor, filozofilor și sociologilor. Filozoful Grenzen E. Lessing afirmă în cartea sa „Limitele poeziei și picturii” (1766); El menționează că îndatoririle picturii și poeziei, care sunt sancțiuni academice, au fost pentru o vreme de natura unei mișcări de contra-protest în Franța.

La acea vreme, criticii au impus segmentului artistului ca pictura să spună o poveste. Lessing; El a împărțit pictura și poezia în două, în funcție de natura mediului înconjurător și de tipul de semn aplicat. „În timp ce pictura folosește figurile și culorile din univers, poezia îmbrățișează sunetele armonioase în timp; Pictura; aceasta descrie obiecte vizibile, un singur moment și mișcare ca un model. Pe de altă parte, poezia se ocupa în primul rând de mișcări.

Abordarea operei de artă, abordarea corectă a acesteia, a fost întotdeauna o problemă nu numai pentru cei care se ocupă de artă sau filozofie și critici, ci și pentru fiecare gânditor. „Ce trebuie spus și arătat prin această lucrare?” Întrebarea este

adesea pusă; cei care ne pun în fața unei astfel de probleme nu sunt doar oameni care sunt la diferite niveluri culturale sau care au fost crescuți în atmosfera diferitelor culturi, ci și oameni care se subscriu acestui domeniu al literaturii.

Este necesar să se menționeze abordările filosofice ale scriitorului german J. G. Herder (1744-1803) alese în clasificarea artelor. Potrivit lui Herder; Cele trei simțuri de bază ale vederii, auzului și tactilului sunt: pictura, sculptura și muzica – acestea au efecte mult mai importante asupra artelor decât ceea ce se știe. Pe de altă parte, pictura este superficială și mai puțin realistă decât sculptura.

Artă și Psihologie

În cazul în care o persoană dorește să contribuie la viață în sensul că și-a impus acest lucru și că toate sentimentele sale sunt îndreptate spre acest obiectiv, ea se va dezvolta în mod natural în modul în care îi va permite cel mai bine să aducă această contribuție. Se va adapta scopului; și el/ea va dezvolta, de asemenea, un sentiment social și îl va stăpâni în viața sa practică. Odată ce obiectivul este stabilit, antrenamentul îl urmează. Numai atunci există un alt indiciu din care putem concluziona că adevăratul sens al vieții depinde de contribuție și cooperare pentru a se dota și a dezvolta abilități pentru a rezolva problemele vieții. Dacă ne uităm în jurul nostru astăzi la moștenirea pe care am primit-o de la strămoșii noștri, ce vedem? Tot ce a mai rămas din ea este contribuția lor la viața umană. Noi vedem terenuri cultivate, drumuri și clădiri. Fructul experiențelor lor de viață ne-a fost transmis în tradiții, filozofii, știință, artă și tehnici pentru a face față stării noastre umane.

Pe de altă parte, operele de artă au un loc important în exprimarea emoțiilor. Sentimentele și gândurile care nu pot fi explicate cu cuvinte sunt reflectate prin opere de artă. Examinarea acestor lucrări este importantă din punctul de vedere al creării

unui efect emoțional asupra publicului, al stimulării și creării unui limbaj social, precum și al informării despre stările mentale ale artiștilor care le-au creat.

Freud a explicat anterior în 1927: Clinica analitică se încadrează în aceeași poziție ca și lectura psihanalitică a artei: practica metapsihologiei. De atunci, a devenit mai ușor să se coreleze practica analitică cu actul artistic. Ambele au devenit parte a poeziei.

Artă și tulburări psihologice

Persoanele deprimare sunt considerate a fi necreative, deoarece individul deprimat spune că el/ea nu mai poate lucra ca înainte, că el/ea este slab și nu dorește. Activitatea sa psihomotorie a încetinit și starea sa de spirit a fost deprimată.

Au fost efectuate unele studii biografice pentru a examina această problemă. Aceste studii sunt studii retrospective cu biografiile multor artiști celebri.

Ce este Arta? Unde se utilizează

La sfârșitul secolului al XIX-lea, conceptul de artă a început să fie discutat într-un sens istoric. Ca și în cazul teoriilor științifice, nu a fost posibil să se dea o definiție precisă a artei până atunci. Gânditorii și esteticienii, care se concentrează pe presupuneri și dezbateri, împiedică arta să aibă o singură definiție a esenței sale în ceea ce privește natura sa universală.

De-a lungul istoriei, fiecare perioadă a creat un produs de artă nerepetabil, care reflectă cultura și valorile sale unice. Civilizația egipteană, lucrările grecești antice, arta romană, arta otomană și arta selgiukă au produs lucrări care pot fi distinse unele de

altele și care pot fi recunoscute oriunde sunt întâlnite. Artă are un efect important asupra înțelegerii noastre asupra evoluției oamenilor, din picturile pe care le-au pictat pe pereții peșterii. Aceste picturi au fost prezentate ca dovadă a umanității încă din cele mai vechi timpuri. Imposibilitățile și dificultățile nu le-au putut împiedica să descrie situația în care se aflau, iar artă a existat întotdeauna ca o modalitate de a se exprima din trecut în prezent. În viața lor primitivă, au făcut sculpturi prin modelarea lutului folosind diferite tehnici care sunt departe de tehnologie.

Artă, ca produs al necesității; Este văzută ca măiestrie și talent împotriva lucrării revelate în rândul oamenilor. Cu toate acestea, conceptele de artă și artizanat sunt amestecate. Artă, care este definită ca artă fină, cauzând confuzie în rândul oamenilor, poate fi exprimată ca „exprimarea sentimentelor și a gândurilor lor ca activitate spirituală, cu linie, culoare, dans, sunet și formă”.

Prof. Güler Ertan și Emin Sansarcı definesc artă după cum urmează, în cartea lor „Înțeles și percepție în artele vizuale”;

„Există multe definiții ale artei, aceste definiții se schimbă în funcție de interpretările oamenilor. Ce este artă? Ca răspuns la această întrebare; În timp ce Kant spune „Artă nu are nici un scop în afară de ea însăși”, Hegel spune „Frumusețea în artă este superioară naturii și artă este produsul minții umane”. Tolstoi; El spune, „După revigorarea emoției pe care o persoană a experimentat-o odată, artă a ieșit din nevoia de a exprima aceeași emoție cu mișcare, sunet, linie, culoare sau cuvinte, astfel încât alții să poată simți la fel.” Astăzi, artă este înțeleasă ca expresia creativității sau imaginației în sensul său cel mai general.

Deși definiția artei este văzută ca o sarcină foarte simplă de către mulți oameni, este o chestiune de dezbatere dacă aceasta poate fi definită chiar și în cercurile academice. Numitorul comun al criticilor este acela că artă este o valoare universală a umanității și poate fi percepută în moduri diferite în fiecare cultură.

Istoria terapiei artistice

Terapia artistică a apărut pentru prima dată în Anglia ca mișcarea de reabilitare în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Termenul „Terapia Artelor” a fost implementat pentru prima dată de Adrian Hill în 1942. Artista pe nume Rita Shimon a combinat cunoștințele ei despre artă cu psihologia adleriană pentru prima dată în 1942. Terapia artistică a fost văzută ca o metodă valoroasă utilizată ca expresie a pacienților care nu au răspuns la terapia verbală în anii 1940 și 1950.

Dr. Frigero s-a concentrat pe semnificația diagnosticului, bazându-se pe mai multe eforturi de producție de artă ale pacienților săi din Italia în 1880. Cartea Prinzhorn „Artistry of the Mentally” a arătat tratamentul operei de artă a pacientului în scopuri de diagnosticare în 1992. Nolan C. Lewis a început să picteze nevrotică adultă în 1925.

Margaret Naumberg a oferit prima definiție a terapiei artistice ca profesie în America. Ea a definit-o și a început să o aplice la școala unde era directoare, în 1915. Primul curs de terapie artistică a fost deschis la Universitatea din New York, unde a predat, de asemenea, cu metodele și principiile sale în 1958. Eleanor Ulman a început să publice revista numită „Bulletin of Art Therapy” în 1961 și este încă una dintre publicațiile importante ale acestui domeniu.

La sfârșitul anilor '60, experții care au fost interesați și care au lucrat în acest domeniu s-au adunat sub numele Asociației Naționale de Terapie Artistică.

Arta a apărut pentru prima dată în Europa în Epoca paleolitică târzie (40.000-10.000 î.Hr.). Aventura existenței artei a început cu apariția oamenilor. Figurile animale au fost utilizate în general în motive și sculpturi mici, în picturile peșterilor din această perioadă. Se estimează că imaginile create cu aceste cifre au fost folosite pentru vrăji pentru a ajuta oamenii primitivi să vâneze. (Buchholz, Buhler, Hille, Kaeppele, Stotland, 2012, s. 14). Motivele și simbolurile din picturile rupestre sunt uneori asociate cu vânărea sau magia fertilității și, uneori, cu totemismul și șamanismul. (Larousse, 1993,

s. 142). Pentru oamenii primitivi, nu există nici o diferență de funcționalitate între peștera în care se refugiau sau o imagine. Peșterile îi protejau de evenimente naturale, ploaie și spirite de care se temeau sau pe care nu le puteau înțelege. Imaginile sunt un alt scut de protecție pentru oamenii primitivi. Se credea că acest scut i-a protejat împotriva altor forțe regăsite în convingerile lor. Conform acestei credințe, imaginile și sculpturile au fost folosite în scopuri magice.

Ce este terapia artistică

Terapia artistică este o metodă de terapie în care expresia este realizată prin artă ca mijloc de comunicare. Deoarece nu există o evaluare estetică în terapia artistică, consilierul nu trebuie să fie un artist sau să aibă un talent. Definiția terapiei artistice a suferit multe modificări, deoarece este o nouă metodă de tratament.

Din moment ce terapiile artistice au fost dezvoltate în epoca în care opiniile psihanalitice și dinamice au câștigat importanță în psihiatrie, vedem că aceste opinii sunt dominante în conceptul lor. Asociația Americană de Terapie Artistică definește terapia artistică ca fiind „îmbunătățirea vieții, a sănătății mintale integrative și practica indivizilor, familiilor și comunităților prin arta activă, procesul creativ al experienței umane în teoria psihologică și o relație terapeutică”.

Centrul Francez pentru Psihologie Aplicată (Centre de Psychologie Appliquée-PROFAC) interpretează definiția ca "un accent pe probleme psihologice relaționale, cum ar fi transferul și contra transferul, ceea ce face posibilă depășirea conceptelor pure care prezintă practica artei ca "medicină”.

Asociația de Terapie Artistică din Colorado (ATAC) o definește după cum urmează: „Terapia artistică este un domeniu de sănătate mintală care utilizează procesul de artă creativă pentru a spori bunăstarea fizică, mentală și emoțională a indivizilor de toate vârstele. Terapia artistică se bazează pe convingerea că procesul creativ implicat în auto-exprimare ajută oamenii să rezolve conflictele și problemele,

să dezvolte abilități interpersonale, să gestioneze comportamentul, să reducă stresul, să crească încrederea în sine, să se conștientizeze de sine și să obțină o perspectivă.”

Asociația Canadiană de Terapie Artistică din Colorado-CATA; „Facilitează auto descoperirea și înțelegerea, procesul creativ și psihoterapia prin combinarea terapiei artistice. Culoarele și formele ca parte a acestui proces terapeutic creativ, gândurile și sentimentele care ar fi dificil de exprimat pot fi exprimate prin utilizarea imaginilor”.

British Association of Art Therapists (BAAT) definește următoarele: „Terapia artistică este o formă de psihoterapie care folosește arta ca formă primară de exprimare și comunicare. În acest context, arta nu este utilizată ca instrument de diagnosticare, ci mai degrabă ca instrument de abordare a problemelor emoționale care pot fi confuze și tulburătoare.

Terapeuții de artă lucrează cu copii, adolescenți, adulți și bătrâni. Consilierii pot avea o mare varietate de dificultăți, dizabilități sau diagnostice. Acestea sunt probleme emoționale, comportamentale sau de sănătate mintală, de învățare sau de handicap fizic, condiții de limitare a vieții, afecțiuni neurologice și boli fizice.”

Arta, ca metodă de auto-exprimare, este activitatea de dezvăluire a emoțiilor, a gândurilor și a interiorului într-un mod original, cum ar fi dansul, linia, muzica și culoarea. Este văzută ca un răspuns la o nevoie. Este un proces care relaxează sufletul psihologic, îl odihnește și îl hrănește emoțional. În acest proces, terapia prin artă ca putere de vindecare oferă o transformare creativă și bună. Oamenii își exprimă propria slăbiciune, anxietăți și nereguli cu forme și simboluri, cu materiale de artă. Aceasta poate fi utilizată în multe metode, cum ar fi reabilitarea, educația și tratamentul.

Scopul terapiei artistice

Putem enumera obiectivele adoptate pentru toate terapiile artistice după cum urmează: Oferirea de oportunități și modalități de consolidare a ego-ului, precum și a unei experiențe cathartice, exprimarea emoțiilor, crearea controlului impulsurilor, dezvoltarea capacității de relaționare, ușurare sau reducerea sentimentelor de vinovăție, dezvoltarea abilităților de conectare și relaționare și utilizarea artei ca o nouă soluție, dezvoltarea de metode de soluționare a problemelor în mod activ și creativ în cadrul grupului, creșterea toleranței indivizilor, concentrarea atenției, comunicarea cu toți membrii societății prin artă și crearea unui efect de echilibrare și calmare asupra indivizilor din cadrul grupului. Este esențial să se monitorizeze posibilitățile terapeutului și nevoile indivizilor.

Situații în care se utilizează terapia artistică

Studiile în terapia artei arată că aceasta poate fi utilă la copii, pacienți nevrotici, psihotici și psihosomați, cu tulburări de ajustare și persoane în vârstă. Terapia artistică este, de asemenea, un tratament eficient și util pentru pacienții schizofrenici; deoarece acești pacienți, care sunt în mod semnificativ izolați și în regresie, au dificultăți și trebuie să se exprime. Mulți pacienți cronici care au stat mulți ani în spital au spus că este foarte benefic pentru ei să creeze ceva în timpul tratamentelor lor artistice. În acest proces, au fost mulțumiți de activitățile lor creative și au început să socializeze din nou.

Astăzi, în sistemele de îngrijire a pacienților se dezvoltă noi cunoștințe și metode, se observă că este nevoie de terapeuți de artă și de tehnicile pe care le utilizează în cadrul acestor sisteme.

Terapia artistica și tulburări psihologice

Relația dintre artă, creativitate și tulburări mentale a fascinat oamenii de secole și a făcut obiectul dezbaterii de peste 2000 de ani. Se credea că aproape fiecare lucrare creativă provine din inspirațiile divine din Grecia antică. Potrivit lui Platon, artistul a fost descris ca fiind persoana căreia zeii i-au dat o nebunie divină. Mai târziu, după o lungă perioadă de clasicism, a început să se stabilească un interes între creativitate și bolile mintale în secolul al XIX-lea.

Se afirmă că procesul creativ prin terapia artistica duce la îmbunătățirea sănătății fizice și mentale. Într-un studiu efectuat cu 55 de persoane diagnosticate cu cancer, s-a determinat că a existat o scădere semnificativă a nivelului de durere, oboseală și anxietate după sesiunile de terapie artistică. Într-un alt studiu efectuat cu 300 de persoane care trăiesc în oraș, s-a stabilit că persoanele care au participat la grupuri de terapie artistică au mers la medic mai puțin, au folosit mai puține medicamente, au arătat simptome mai puțin depresive și s-au simțit mai bine decât grupul care nu a primit terapie artistică.

În literatura de specialitate se afirmă că persoanele traumatizate se confruntă cu dificultăți din cauza incapacității lor de a-și exprima verbal emoțiile intense; Se afirmă că arta este deosebit de eficientă pentru persoanele diagnosticate cu o boală importantă. Appleton (2001) a subliniat eficacitatea terapiei artistice în rezolvarea evenimentului traumatic în studiul său cu persoane care au experimentat un eveniment traumatic, iar Rabin (2003) a menționat despre efectul vindecător al terapiei artistice în studiul său cu persoane care au tulburări de alimentație. În studiile de evaluare a eficacității terapiei artistice la persoanele care continuă să se lupte cu cancerul, s-a observat că există o dezvoltare pozitivă a emoțiilor, a conștientizării de sine și a relațiilor indivizilor cu alte persoane.

Terapia artistică poate funcționa cu persoane de toate vârstele. Această metodă este deosebit de eficientă pentru persoanele care nu se pot exprima verbal. Adulții cu autism, declin mental, depresie, probleme de dependență, pacienți cu demență sau

copii cu boli cronice pot fi date ca exemple ale acestui grup. În programul de grup creat de Kim și Ki (2014) pentru a testa eficacitatea terapiei artistice aplicate elevilor de liceu, s-a stabilit că a existat o creștere semnificativă a scorurilor de conștientizare emoțională ale participanților și o scădere semnificativă a nivelurilor de somatizare după aplicare.

În studiul Theorell: (1998), s-a văzut că încurajarea indivizilor să-și exprime tulburările somatice prin artă deoarece arta creează o legătură între starea lor fizică și mentală.

Turetsky și Hays (2003) au arătat că terapia prin artă a cauzat un proces psihologic mai sănătos prin reducerea simptomelor depresive într-un studiu efectuat cu persoanele în vârstă care au suferit un sentiment de pierdere din cauza părăsirii trecutului și, prin urmare, au intrat într-un fel de proces de doliu.

Practicile de terapie artistică nu se limitează la afecțiuni majore doar în literatura de specialitate. Programele de terapie artistică sunt aplicate în rutine psihiatrice și clinici psihosomatice. Terapia artistică a dat rezultate pozitive prin abordarea multor probleme psihologice de-a lungul timpului. De exemplu, Özcan (2012) a testat eficacitatea programului de terapie artistică la copiii cu cancer și a constatat o diferență semnificativă între scorurile înainte și după test ale stimei de sine a copiilor care participă la program. Potrivit unui studiu realizat de Demir (2016), s-a constatat o scădere semnificativă a nivelului alexitimiei studenților universitari în programul de terapie artistică aplicat. S-a raportat că Inventarul Simptomului Scurt are un efect pozitiv asupra reducerii somatizării, tulburării obsesiv-compulsive, sensibilității interpersonale, depresiei, anxietății, furiei și anxietății fobice.

Ataseven (2018) a aplicat un program de terapie artistică care a durat zece săptămâni la pacienții schizofrenici care au primit tratament spitalicesc și s-a constatat că a fost benefic în îmbunătățirea profilului simptomelor, a bunăstării subiective și a nivelului de înțelegere la pacienții cu schizofrenie care au participat la sesiuni. Artan et

al. (2017) a evaluat efectul practicilor de terapie artistică asupra persoanelor în vârstă, în studiul lor. În conformitate cu informațiile obținute din studiu, s-a observat că amintirile persoanelor în vârstă au fost consolidate, încrederea în sine și satisfacția vieții lor au crescut, iar aceste schimbări le-au afectat în mod pozitiv bunăstarea fizică.

Terapia artistica în Turcia

Numărul experților care lucrează în domeniul terapiei artistice și creativității este destul de scăzut în Turcia (Acar, Düzakın, 2017). Dr. Olcay Güner și Nur Dinçer Genç, împreună cu terapeutul artistic Rina Lerner Büberoğlu, au experimentat o lucrare de grup de terapie artistică pentru prima dată după cutremurul Marmara din 1999, iar apoi au continuat să lucreze în acest domeniu, fiind interesați de terapia artistică. Asociația de Psihoterapie Artă (SPD) a fost înființată în Turcia la 1 octombrie 2012 pentru a contribui la utilizarea disciplinelor artistice creative în scopuri psihoterapeutice și continuă să lucreze cu o echipă voluntară de sănătate mintală.

Conceptul de creativitate în artă

Terapia artistică și creativitatea dau indivizilor care au dificultăți în exprimarea de sine o șansă de a se exprima. Dezvoltarea creativității și a indivizilor creativi sunt principalele scopuri ale dramei creative. Creativitatea este abilitatea de a crea noi experiențe, gânduri și, ca rezultat, noi produse într-un nou mod de gândire. Creativitatea nu este doar un proces artistic, este o abilitate care există în toate aspectele vieții. În acest sens, definițiile artei, educației, științei și tehnologiei sunt diferite. Creativitatea în artă este privită ca urmare a exprimării emoțiilor și a transformării lor într-un produs. Creativitatea include ieșirea din modelele existente, schimbarea modului cunoscut de gândire, dezvoltarea unui produs cu o perspectivă nouă și diferită, fără a evita experimentele, a fi curios, folosind imaginația și explorarea. Ajută individul să își descopere creativitatea și pe sine într-un subiect în care drama creativă este benefică. Persoana poate experimenta și dezvolta capacitatea de a-și exprima sentimentele atât în

scris, cât și nonverbal folosind limbajul corpului. Procesele dramatice creative permit, de asemenea, indivizilor să-și schimbe comportamentele negative, să gândească pozitiv și constructiv, să-și reducă prejudecățile și să dezvolte abilități de empatie.

Terapia expresivă a artei

În domeniul terapiei expresive, psihoterapiei, consilierii, reabilitării sau asistenței medicale; Este o metodă de terapie care include pictura, muzica, dansul, mișcarea, scrierea creativă (povestea, poezia, etc.), drama. Terapia expresivă este, de asemenea, cunoscută sub numele de abordări integrative. Cuvintele pot fi limitate, inadecvate și abstracte pentru a exprima o emoție, gândire sau eveniment. Pentru că, răspunsul întrebărilor din mintea oamenilor poate fi diferit. Cu toate acestea, în timp ce persoana se exprimă cu cuvinte, se poate crea anxietatea de a nu se face suficient de înțeles și intervine sentimentul de a nu se putea exprima pe deplin. În acest caz, arta este folosită ca un instrument pentru a exprima sentimente și gânduri, și pentru a exprima ceea ce este în interior, cu limbajul de exprimare unic pentru individ.

Faptul că arta poate ajunge la simțurile noastre facilitează exprimarea individului și accelerează acest proces. Imaginile simbolice create în artă pot facilita conversia inconștientului în conștient. Siegelman crede că terapeutul care se ocupă cu simbolul sau imaginea va deschide calea pentru a face experiențele îngropate din trecut conștiente. Datorită imaginii artistice, inconștientul poate intra într-un dialog cu conștientul. Acest lucru poate duce, de asemenea, la inițierea unui dialog între consilier și terapeut.

Terapia artistică expresivă este utilizată pe scară largă, în special în terapia cu copiii, deoarece creează un limbaj natural de exprimare și se observă că pacientul se exprimă mai ușor. Deoarece copiii au o capacitate lexicală îngustă de a exprima criza, arta devine un mijloc de exprimare nonverbală a sentimentelor și experiențelor lor. Practicile de terapie artistică cu copiii pot reduce anxietatea și pot permite copiilor să se simtă mai confortabili cu terapeutul. În același timp, practicile de terapie artistică pot

crește recuperarea memoriei și pot ajuta copiii să-și organizeze narațiunile. În sesiunile de practică, îi poate ajuta pe copii să spună mai mult decât pot spune în timpul unui interviu oral singur.

Tipuri de terapie artistică expresivă

Terapie prin desen

Unul dintre obiectivele terapiei artistice este de a folosi arta ca o nouă cale de evadare. Terapia prin artă expresivă nu este un tip de terapie care se concentrează pe o singură disciplină de artă. Beneficiază de diferite discipline, cum ar fi dramaturgia. Diferite ramuri ale artei, cum ar fi desen, muzică, dans, teatru și dramă sunt utilizate împreună. Terapia prin desen include procesul de exprimare în care consilierul utilizează elemente de artă vizuală și plastică de către un psihoterapeut de artă sau un practicant. Creșterea gradului de conștientizare a acestor elemente și a procesului de găsire a semnificațiilor lor; dezvoltarea abilităților cognitive; Este un tip de psihoterapie artistică care oferă baza pentru a face față dificultăților, cum ar fi stresul, durerea, depresia, pierderea, experiențele traumatice și simptomele bolii cronice.

Terapia prin desen se bazează pe înțelegerea în curs de dezvoltare și vindecare a procesului creativ. Este important să aveți mai multe opțiuni de culoare în materialele utilizate în terapia de vopsire. Culorile negre și albe ar trebui să fie cu siguranță găsite. De asemenea, este foarte important să găsiți tonurile de diferite culori. Pentru că procesul creativ și schimbarea obiceiurilor nu sunt ușoare. Terapia prin artă provoacă aceste schimbări. Această metodă este importantă, deoarece permite persoanei să se exprime și să își reflecte interiorul, precum și produsul rezultat care este o reflectare a acestora. Vopsele pastelate, gazoase, uscate, cărbune, pe bază de apă, cum ar fi marmura, acrilice, apoase, guașă, lut, aluat, sârmă, materiale ceramice și de sculptură, deșeuri,

cartonuri colorate, hârtie, colaje și materiale de asamblare, cum ar fi reviste, ziarele etc. pot fi considerate ca materiale de artă folosite în exprimarea interiorului individului.

Materialele de artă fac parte din ceea ce stabilește terapia artistică în afară de alte forme de terapie, ca și în terapia verbală. Terapia artistică utilizează o varietate de materiale de artă, de la desen simplu în creion la fotografie și crearea de imagini asistate de calculator. Materialele utilizate pentru a desena, picta, sculpta și crea un colaj sunt materiale standard utilizate în multe sesiuni de terapie artistică. Pentru că aceste materiale sunt ușor de utilizat, portabile și adaptabile la diferite medii. Terapeuții de artă elaborează planuri de tratament bazate pe calitățile emoționale ale consilierului, adesea alegând materiale care exprimă cel mai bine subiectul dorit în conținutul sesiunii. Mărimea și textura hârtiei, vopselele și pensulele specifice sau un anumit tip de lut pot fi alese de terapeut pentru a facilita auto-exprimarea, pentru a completa obiectivele terapeutice sau pentru a aborda preferințele individuale. De exemplu, un terapeut ar putea alege dimensiuni mici de hârtie și creioane colorate sau markeri pentru un copil care are probleme cu controlul impulsului, deoarece aceste materiale pot fi mai ușor controlate de copil. De asemenea, este mai puțin murdar și stimulant decât vopselele sau lutul. Având în vedere efectul lucrărilor de pictură asupra tuturor copiilor, era zona în care aceștia se puteau exprima.

În perioada preșcolară, care este una dintre etapele de dezvoltare ale copilului, studiile de pictură ca mijloc de evaluare a copilului sunt văzute ca o formă de exprimare a sentimentelor și a gândurilor. În același timp, contribuie la abilitățile cognitive, emoționale și motorii ale copilului și oferă posibilitatea de a se exprima mai bine.

Introducerea materialelor de artă copiilor le permite să experimenteze creativ arta. El/ea folosește dezamăgirile rezultate ca un mijloc de vindecare a sentimentelor sale, iar aceste materiale îl fac să se simtă liber. În terapia artistică, crearea unei imagini cum ar fi un desen, pictură sau sculptură este o experiență de gândire vizuală și poate fi o sursă suplimentară de informații atât pentru consilier, cât și pentru terapeut.

Utilizarea aplicațiilor de pictură în terapia artistică devine o experiență naturală pe măsură ce se folosesc simțurile de atingere și vedere. Imaginile făcute de consilieri sunt indicii în ceea ce privește observarea dificultăților cu care se confruntă individul, conflictele interne și pașii spre rezolvarea acestora.

Imaginile și obiectele realizate cu ajutorul vopselelor și creioanelor în terapia artei pot avea multe semnificații. Dar astfel de semnificații sunt considerate personale și speciale chiar și atunci când sunt utilizate imagini sau simboluri familiare. Cel mai important lucru este că metaforele și simbolurile utilizate în studiul rezultat sunt negociate și interpretate de consilier și terapeut. Potrivit lui Yavuzer, care este interesat în special de conținutul desenelor copiilor, pictura este un instrument care ajută copilul să-și reflecte lumea interioară și emoțiile, precum și să comunice cu lumea exterioară, în termeni de a fi un mijloc ușor de exprimare. Imaginile și formarea de imagini, indiferent dacă sunt imagini mentale sau desenate pe hârtie, sunt importante în toate practicile de terapie artistică, deoarece consilierii care se exprimă prin artă sunt invitați să exprime modul în care se simt, cum răspund la un eveniment sau experiență și să lucreze la schimbări emoționale și comportamentale. Cu toate acestea, spre deosebire de imaginile mentale, realizarea artei permite individului să încerce activ, să experimenteze sau să încerce o schimbare dorită.

Terapia dansului și terapia de mișcare

Dansul este considerat a fi la fel de vechi ca actul de vorbire. A fost folosit ca instrument de comunicare în societățile primitive. Prima utilizare a dansului ca terapie a început în America cu eforturile lui Marian Chace în 1940. Terapia prin dans este utilizarea mișcărilor corporale și a dansului ca instrument în terapie. La fel ca pictura, muzica și drama, aceasta este o formă suplimentară de psihoterapie. Terapia de dans/mișcare se aplică schizofreniei, tulburărilor de dispoziție, nevrozelor, copiilor autiști, tulburărilor de alimentație, victimelor abuzului sexual și fizic, victimelor traumei și dependențelor. Aceasta poate fi aplicată în toate grupele de vârstă. Problemele interne și

de mediu pot provoca adesea contracții și tensiuni în organism. Terapia de dans și mișcare este o abordare terapeutică care include o mișcare și un proces bazat pe gândire pentru a facilita adaptarea emoțională, cognitivă și fizică a individului.

Terapia dansului și mișcării este direct legată de înțelegerea oamenilor și de înțelegerea comportamentului nostru la nivel nonverbal. Mișcarea, postura, gestul și acțiunea sunt primele forme de exprimare la indivizi și continuă să fie funcționale pe tot parcursul vieții noastre. Din acest motiv, dansul și terapia de mișcare se concentrează pe mișcare ca interacțiune și comunicare, cu expresia sa non-verbală.

Terapia prin sculptură

Aceasta poate fi utilizată atât în terapiile individuale, cât și în cele de grup. Terapia prin sculptură este, de asemenea, utilizată pentru persoanele care au dificultăți în exprimarea verbală, iar pentru cei cu autism, deficit de atenție, tulburări psihotice cronice și tulburări de hiperactivitate. În plus, poate fi practică cu copii, tineri și adulți cu dezvoltare normală. Terapia sculpturii ajută individul să declanșeze creativitatea.

Folosind diferențele fizice ale materialelor, consilierii se gândesc la noi soluții pentru problemele lor. Reprezentarea unui conflict sau sentiment într-un desen simplu creion, colaj, sau sculptura în lut permite consilierilor să vadă fiecare aspect al problemei lor. La un nivel de bază, crearea unei imagini întruchipează și externalizează o problemă.

Terapia muzicală

Terapia muzicală este una dintre cele mai vechi metode utilizate în tratament. În Grecia antică, muzica a fost considerată sursa tuturor tipurilor de bunătate și un instrument important pentru educația sufletului. Terapia muzicală este utilizarea muzicii în scopuri terapeutice. În munca terapeutică prin muzică, sunt utilizate elemente de muzică, cum ar fi ritmul, frecvența, melodia, armonia și schimbarea sunetului. Se face individual sau în grupuri. Terapia muzicală nu are o bază teoretică definită, se potrivește

celor mai bune teorii comportamentale (Güney, 2011, p. 129). Efectul muzicii asupra comportamentului și stărilor de spirit este cunoscut de mulți ani, iar numărul de cercetări care pot fi atinse pe acest subiect este destul de ridicat. Se poate spune că efectul pozitiv al muzicii asupra oamenilor a fost folosit de la începutul umanității.

Terapia muzicală este o metodă de terapie care poate fi aplicată persoanelor care au probleme în procesul psihologic, fizic, cognitiv, de adaptare socială sau de educație, pentru a oferi schimbare cu efectul pozitiv al muzicii. Ducourneau (2016) a definit terapia muzicală ca o tranziție de la zgomot și confuzie la ordine și consistență. Terapia muzicală permite individului să se realizeze și să se exprime.

Terapia dramaturgică

Terapia dramaturgică a fost folosită pentru prima dată în psihiatrie infantilă. Diferența față de psihodramă este că actorul nu trebuie să-și joace propria viață. Mișcarea de psihiatrie socială care a început în anii '60 a afectat și terapia dramaturgică. Asociația Națională de Terapie Dramaturgică a fost înființată în Statele Unite în 1979.

În terapia dramaturgică, crește, în special deschiderea indivizilor izolați social și timizi și importanța pe care aceștia o acordă valorilor de grup și relațiilor interpersonale. Clientul este scutit de anxietatea de auto-divulgare pentru că știe că se prefacă. Chiar dacă oamenii se prefacă, vor începe să fie ei înșiși după un timp, astfel încât problemele și conflictele pe care le întâmpină în exterior încep să fie văzute în timpul piesei. Terapia dramaturgică este o metodă foarte utilă atât în diagnosticare, cât și în tratament; persoana care alege aceasta forma trebuie să fie instruită în teatru și terapie.

Terapia dramaturgică poate fi explicată în cinci dimensiuni: dimensiunea paradoxală, potențialul său de transformare, metafora, natura simbolică a terapiei dramatice, iar ultimul principiu este cel al dramei neinterpretabile. Terapia dramaturgică este modelată de multe alte concepte, precum și de aceste elemente de bază. Alte

concepte sunt: joacă, mișcare, ritual, acțiune, distanță, participare în grup, actor, audiență și descoperire, improvizație, mască și marionetă, metaforă.

Terapia dramaturgică, împreună cu practicile creative, funcționează într-un proces sistematic și conștient în individ, ajutând la eliminarea problemelor emoționale și psihologice și oferind un efect pozitiv asupra dezvoltării personale a individului. Această metodă de terapie mărește flexibilitatea de a dobândi abilități de rezolvare a problemelor prin crearea de povești, oferirea de conștientizare socială, auto-descoperire prin călătoria interioară și înțelegerea vizibilului, consolidând în același timp capacitatea de observare personală.

Poezie, basme și terapie literară

Potrivit lui Liberman (2015, p. 15), basmele sunt mediatori care permit individului să se vindece și să se întoarcă la sinele său real. Metodele de terapie care includ terapia prin poeziei, basme și alte tipuri de literatură sunt benefice pentru dezvoltarea personală și psihologia individului.

Tipurile de scriere folosite în literatură sunt pline de conținut bogat pentru pacient pentru a reflecta emoțiile și amintirile. Deși efectele medicale ale scrierii au fost menționate de secole, aplicațiile sale au crescut în ultimii ani. Secțiunea de reviste, autobiografia, versurile cântecelor, poezia, basmele, scrierea poveștilor sunt exemple ale metodelor de utilizare a literaturii ca terapie.

Concepte de bază în terapia artei expresive

Formulare

Formularea în psihoterapie înseamnă preluarea unei povești a pacientului, evaluarea, furnizarea de informații despre proces și realizarea unei foi de parcurs. În

terapia artistică, terapeutul poate obține informații despre lumea interioară a pacientului, anxietate și conflicte, în primul rând prin activitatea pe care o face cu pacientul, pentru diagnostic și evaluare. Datele rezultate pot oferi terapeutului primele indicii despre motivul pentru care pacientul a venit la terapie și despre istoria sa de viață.

Cadrul

În psihoterapie, cadrul este un acord care include regulile pe care terapeutul și pacientul sunt obligați să le urmeze în timpul terapiei și informații despre funcționarea procesului. Este unul dintre elementele importante care alcătuiesc cadrul pe care terapeutul îl împarte clar cu pacientul, regulile care trebuie respectate de pacient și terapeut și punerea în aplicare a acestor reguli, valoarea financiară a procesului și modul de a obține bani pentru proces. Este esențial ca un cadru bine structurat să fie determinat la începutul sesiunii de terapie pentru a evita orice probleme între terapeut și pacient pe tot parcursul procesului.

Simbolizare

Simbolurile sunt semnele care exprimă sentimentele și gândurile experimentate în lumea noastră interioară și facilitează exprimarea sentimentelor și a gândurilor (Eracar, 2013). Tot ceea ce este perceput și procesat de organele noastre de simț se transformă în simboluri, iar acest proces de transformare care creează mintea se numește simbolizare (Citted by Eracar, 2013). Simbolizarea imaginilor formate în minte este posibilă prin exprimarea lor verbală. Este posibil să nu fie întotdeauna ușor de exprimat sentimentele verbal sau poate fi dificil de a găsi cuvântul pentru sentimente, dar în cazul în care simbolizarea verbală este absentă sau incompletă, practicile de artă sunt mediatori care ajută la simbolizare. Toate tipurile de simboluri, cum ar fi produsul, culoarea, mișcarea, scrisul, forma și ritmul create de individ în timpul terapiei artistice pot fi interpretate ca simboluri exportate ale vieții interioare și emoțiilor.

Reflecție

Reflecția este situația transformării conținutului pe care individul îl percepe subiectiv într-o realitate obiectivă. În terapia artei, produsul artistic creat de consilier este o reflectare a lumii interioare a individului. Conținutul rezultat este expresia lumii interioare a consilierului prin simbolizare și conține indicii despre consilier.

Sublimare

Sublimarea este expresia unor impulsuri precum agresiunea și furia, la nivel inconștient și nu sunt permise de societate într-un mod acceptabil din punct de vedere social (Act. 15 Eracar, 2013). În terapia artistică, sublimarea joacă un rol de mediere în procesul de exprimare a sentimentelor, gândurilor, dorințelor și tendințelor suprimate.

Transfer

Transferul este re-experimentarea sentimentelor și atitudinilor pe care individul le-a experimentat cu oamenii de care îi păsa în copilărie, cu persoanele cu care este acum în contact și reacționează în funcție de percepțiile și valorile sale din copilărie. Răspunsurile de transfer apar adesea din inconștient. Transferul în procesul de psihoterapie se referă la sentimentele complexe pe care pacientul și terapeutul le au unul față de celălalt (Eracar, 2013). Expresia artei poate deveni, de asemenea, punctul central al transferului. Conținutul expresiei artei poate reflecta sentimente nerostite despre pacient.

În același timp, pacientul, care încearcă să se exprime prin artă, prezintă produsul de artă terapeutului său cu nevoia de a-l impresiona. Aceste anxietăți de performanță, care pot avea un caracter de transfer, nu ar trebui să fie evaluate de terapeut folosind cuvinte cum ar fi „frumoase”, „urâte”, „corecte” sau „greșite”. Deoarece produsul rezultat are valoare terapeutică nu în ceea ce privește valoarea estetică, ci în ceea ce privește semnificația pe care o simbolizează.

Auto-exprimare

Expresia artistică spontană este de a crea o imagine neorientată. Individul alege ce să creeze fără îndrumarea terapeutului de artă. În terapia artistică, expresia artei spontane oferă acces la inconștient într-un mod similar asocierii libere.

Imaginație activă

Imaginația activă este tehnica definită de Jung ca o modalitate de a elibera individul pentru a realiza creativitatea, visele și fantezia. În acest proces, individul este încurajat să observe aceste imagini interioare și să le permită exprimarea. Expresia artei, în sine, este considerată de unii practicanți ca fiind o formă de imaginație activă, deoarece în expresia artei, imaginile apar spontan. Cercetarea poate fi continuată, folosind imaginația activă pentru a dezvolta o imagine prin crearea de imagini suplimentare.

Zona de tranziție și obiectul tranziției

Activitatea de joc, precum și producția artistică, sunt considerate zone de tranziție, deoarece acestea sunt modalități de legătură cu realitățile subiective și obiective. Expresia artei se crede a fi un fel de modul de suport prin care relațiile obiect între terapeut și pacient pot apărea și se pot dezvolta. Lucrările de artă pot deveni obiecte de tranziție care au un sens dincolo de ceea ce sunt de fapt. Cu alte cuvinte, se poate face o figură de lut a unei rude lipsă. Această figură de lut poate evoca simbolic individul, trauma separării sau a pierderii neacceptate.

Terapia prin artă ca modalitate minte-corp

Participarea la activități creative precum muzica, sculptura, pictura, scrierea și realizarea de imagini vizuale pe hârtie – sau utilizarea oricărui tip de mediu artistic – pot produce beneficii fizice și emoționale remarcabile atât pentru creatorul, cât și pentru privitorul

operei de artă. Termenul „medicament pentru corp-minte” este utilizat pentru a descrie o abordare care vede mintea (gândurile și emoțiile noastre) ca având un impact central asupra sănătății corpului. Terapia artistică a fost recunoscută ca o intervenție eficientă pentru corp-minte. Până în prezent, a fost folosit în principal ca o formă de psihoterapie, iar studiile au arătat că arta completează alte tratamente și ajută indivizii să facă față multor simptome fizice și psihologice, inclusiv stresului.

Terapia artistică a fost folosită ca mijloc de conectare a minții și corpului în rândul multor persoane suferinde de cancer, durere cronică, tulburări de alimentație și pentru a accesa răspunsul de relaxare și traumele organismului. În activitatea lor cu clienții, terapeuții de artă au recunoscut și au asistat la conectarea minții și a corpului, la transformare, creștere și vindecare (Malchiodi, 2005).

Interesul comunității medicale pentru minte și corp are ramificații importante în domeniul terapiei artistice. Cercetările timpurii privind conexiunea minte și corp de către Simonton (1978) sunt un exemplu pentru interesul de lungă durată al comunităților medicale și conexiunea între minte și corp și este exemplificată în munca lui Simonton cu pacienții cu cancer.

Terapia artistică și creierul

Descoperirile științifice recente despre modul în care imaginile influențează emoția, gândurile și bunăstarea și modul în care creierul și corpul reacționează la experiența desenului, picturii sau a altor activități artistice clarifică de ce terapia artistică poate fi eficientă pentru a fi folosită cu o mare varietate demografică. Pe măsură ce știința află mai multe despre legătura dintre sentimente și sănătate, stres, boală, creier și sistemul imunitar, terapia artistică descoperă noi frontiere pentru utilizarea imaginilor și a expresiei artei în tratament.

Neuroștiința, studiul creierului și funcțiile sale, influențează rapid atât domeniul de aplicare, cât și practica psihoterapiei și abordărilor minte-corp. Relația dintre neuroștiință și terapia artei este una importantă care influențează fiecare domeniu de practică

(Malchiodi, Riley, & Hass-Cohen, 2001). Kaplan (2000) subliniază importanța generală a științei în practica terapiei artistice, semnificația neuroștiinței în domeniu și relevanța unității minte-corp pentru imaginile mentale și activitatea artistică. În cele din urmă, știința va fi esențială pentru înțelegerea și definirea modului în care terapia artistică funcționează de fapt și de ce este o modalitate terapeutică puternică.

Pe măsură ce noile tehnologii permit cercetătorilor să scaneze creierul și alte activități neurologice și fiziologice în organism, învățăm mai multe despre relația dintre minte și corp. Camic (1999) a efectuat un studiu folosind arta vizuală și alte forme de artă, împreună cu tehnici cognitiv-comportamentale, meditație și imagini mentale pentru a reduce durerea cronică la adulți. Alții au investigat modul în care arta completează tratamentul medical și sprijină abilitățile pacienților de a face față simptomelor și stresului (Anand & Anand, 1999; Gabriels, 1999; Hildebrand, 1999; Lusebrink, 1990).

Modul în care funcționează creierul și modul în care influențează emoțiile, cunoașterea și comportamentul, sunt importante în tratamentul majorității problemelor din cauza cărora oamenii ajung la terapie, inclusiv tulburările de dispoziție, stresul post-traumatic, dependențele și bolile fizice. Deși multe domenii de cercetare sunt relevante pentru practica psihoterapiei, mai multe domenii sunt deosebit de importante pentru terapia prin artă. Aceste domenii includ imagini și formarea imaginilor, fiziologia emoției, teoria atașamentului și efectul placebo.

Imagini și Formarea Imaginilor

Logica ne spune că imaginile au un impact asupra modului în care ne simțim și reacționăm. De exemplu, doar imaginea mușcăturii dintr-o lămâie poate face ca gura cuiva să se strângă și imaginea unui aliment preferat poate provoca salivarea. Imaginile pot crea senzații de plăcere, frică, anxietate sau calm și există dovezi că pot modifica starea de spirit și chiar pot induce un sentiment de bunăstare (Benson, 1975). Există dovezi solide că imaginile au un impact semnificativ asupra corpurilor noastre. Experimentele simple au furnizat dovezi că până și expunerea la imaginile naturii dintr-o

fereastră a camerei spitalului poate reduce durata șederii și crește sentimentele de bunăstare la pacienți (Ulrich, 1984).

Potrivit lui Damasio (1994), corpurile noastre răspund la imagini mentale ca și cum ar fi reale. El observă, de asemenea, că imaginile nu sunt doar vizuale și includ toate modalitățile senzoriale – auditivă, olfactivă, gustativă și somatosenzorie (tactilă, musculară, termică, durere, simțuri viscerale și vestibulare). Imaginile nu sunt stocate în nicio parte a creierului; mai degrabă, multe regiuni ale creierului fac parte din formarea, stocarea și recuperarea imaginii. Înțelegerea crescândă a emisferelor creierului și a interacțiunilor lor a contribuit, de asemenea, la înțelegerea imaginilor mentale și a creației artei. În trecut, se credea că emisfera dreaptă și stânga a creierului aveau, în general, două funcții diferite; emisfera dreaptă a fost centrul de intuiție, creativitate, în timp ce emisfera stângă a fost considerată a fi implicată în gândire și limbaj logic. Unii au pretins că valoarea terapiei artistice s-a datorat capacității sale de a atinge funcțiile emisferei drepte, observând că realizarea artei este o activitate „de emisfera dreaptă” (Virshup, 1978). În realitate, emisfera stângă a creierului (unde se află limbajul) este, de asemenea, implicată în realizarea artei. Gardner (1984), Ramachandran (1999), iar alții au demonstrat că ambele emisfere ale creierului sunt necesare pentru exprimarea artei, iar dovezile pot fi văzute în desenele persoanelor cu leziuni asupra anumitor zone ale creierului. Rezultatele indică faptul că chiar și desenul simplu implică interacțiuni complexe între multe părți ale creierului (Frith & Law, 1995).

Teoria atașamentului

Teoria atașamentului (Bowlby, 1969) a fost folosită ca bază teoretică pentru psihoterapie de mai mulți ani, dar a devenit mai recent un subiect major al neuroștiinței și al interesul reînnoit în rândul terapeuților. Terapia artistică este o modalitate de a fi explorată pentru a restabili atașamentele sănătoase, atât prin terapeut și client, cât și prin încurajarea interacțiunilor sănătoase dintre părinte și copil. Riley (2001) menționează modul în care activitățile artistice sunt utilizate în programele de atașament din copilărie și modul în care exercițiile simple de desen pot fi folosite pentru a rezolva problemele relaționale și pentru

a consolida legăturile părinte-copil. Ea explică faptul că dimensiunile nonverbale ale activităților artistice ating stările relaționale timpurii înainte de a deveni cuvintele dominante, permițând, eventual, creierului să stabilească modele noi, mai productive. Siegel (1999) și Schore (1994) consideră că interacțiunile dintre copil și îngrijitor sunt mediate de creier, deoarece în timpul copilăriei cortexul drept se dezvoltă mai repede decât cel stânga. Siegel observă, de asemenea, că, la fel cum emisfera stângă necesită expunerea la limbaj pentru a crește, emisfera dreaptă necesită stimulare emoțională pentru a se dezvolta în mod corespunzător. El continuă să spună că rezultatul emisferei drepte este exprimat în „moduri care nu se bazează pe cuvinte”, cum ar fi desenarea unei imagini sau utilizarea unei imagini pentru a descrie sentimente sau evenimente. Conform acestei idei, terapia artistică poate fi o modalitate importantă de lucru în probleme de atașament, printre alte tulburări sau experiențe legate emoțional.

Fiziologia emoției

Este bine cunoscut faptul că corpul este adesea o oglindă a emoțiilor unui individ. Când suntem nerăbdători, palmele noastre transpiră sau fețele noastre pot fi cenușii, sau am putea deveni roșii atunci când ne simțim jenați. Imaginile ne afectează emoțiile și diferite părți ale creierului pot deveni active atunci când ne uităm la fețe triste sau fețe fericite sau imagini mentale despre un eveniment sau o relație fericită sau tristă (Sternberg, 2001). Fiziologia emoțiilor este atât de complexă încât creierul știe mai mult decât poate dezvălui mintea conștientă (Damasio, 1994). Adică, se poate afișa de fapt o emoție fără a fi conștient de ceea ce a indus emoția.

Deși multe părți ale creierului sunt importante în traume, sistemului limbic, centrul instinctelor de supraviețuire și al reflexelor, i s-a acordat o atenție considerabilă. Acesta include hipotalamusul, hipocampusul și amigdala, care este, de asemenea, relevantă pentru înțelegerea memoriei traumatice. Deși funcția sistemului limbic nu va fi acoperită în detaliu aici, descoperirile recente indică rolul său în amintirile senzoriale ale evenimentelor stresante și traumei. Aceste constatări dezvăluie de ce expresia artei este

o parte utilă a terapiei, a interogării traumei și a recuperării psihologice. Deoarece nucleul experiențelor traumatiche este fiziologic, exprimarea și procesarea amintirilor senzoriale ale evenimentului traumatic sunt esențiale pentru intervenția și rezoluția reușită (Rothchild, 2000; Schore, 1994).

Efectul placebo

Puterea credinței, adesea menționată ca efect placebo, este o intervenție eficientă minte-corp, care poate spori vindecarea și bunăstarea (Sternberg, 2001). Terapia artistică, ca și alte forme de terapie sau tratament, poate spori efectul placebo, deoarece implică încrederea individului în terapeut și terapie, un loc special de vindecare (în acest caz, camera de terapie artistică) și o activitate pe care persoana o desfășoară (desen, pictură sau alte creații de artă). Acestea sunt elemente bine-cunoscute recunoscute pentru a contribui la efectul placebo atât în psihoterapie, cât și în medicină. În intervenția traumatică, amintind de evenimente pozitive care pot reface și în cele din urmă sa suprascrie pe cele negative este util în reducerea stresului posttraumatic, în special în cazul în care o experiență senzorială de bună stare amintită este inclusă. Activitățile artistice simple, cum ar fi desenarea unui timp plăcut, par a fi eficiente datorită capacității senzoriale a imaginii de a-și aminti mai profund amintirile și detaliile reale ale momentelor pozitive (Malchiodi et al., 2001).

Istoria cercetării terapiei artistice

Diverse studii au subliniat faptul că metodele non-verbale de terapie, cum ar fi terapia artistică, terapia muzicală și terapia psihomotorie dau rezultate mai bune decât metodele psihoterapie centrate pe traume. (Drozdek & Bolwerk, 2010a, 2010b; Drozdek, Bolwerk, Tol, & Kleber, 2012). Walker, Kaimal, Koffman și DeGraba (2016) în studiul lor cu soldați

diagnosticați cu tulburare de stres post-traumatic, (PTSD) au arătat că nivelurile lor au fost reduse semnificativ. Spiegel et al. (2006) a subliniat în studiul său că terapia artistică este eficientă în tratamentul PTSD-ului legat de război. Din nou, Hass-Cohen (2008) a prezentat un studiu de caz folosind metode de artă care pot ajuta la restabilirea funcțiilor limbice prin reducerea reacțiilor cronice din flashback-uri și coșmaruri după traume. În studiu, Hass-Cohen (2008) a folosit metode de terapie artistică pentru a confrunta amintiri dificile și a declarat că acest proces a fost eficient în reducerea disconfortului cauzat de amintirile senzoriale și emoționale fragmentate. Conform rezultatelor cercetărilor lui Demir și Yıldırım privind „Eficacitatea programului de terapie prin artă la nivelurile de depresie, anxietate și stres ale elevilor care se pregătesc pentru examenul universitar”, programele de terapie artistică aplicate în mediile școlare determină elevii să-și întâlnească lumile interioare, să-și sporească încrederea în sine, și o puternică percepție de sine a contribuit la dezvoltarea lor. În plus, s-a stabilit că practicile de terapie artistică au un efect de reabilitare împotriva simptomelor mentale, cum ar fi anxietatea și depresia la copii și tineri. (Fier, 2017, p. 314). Potrivit studiilor, s-a observat că studiile de terapie prin artă determină o scădere a percepției durerii la pacienții cu cancer. S-a observat că pacienții cu cancer cărora li se administrează chimioterapie, au nivel scăzut de depresie și de oboseală. Studiile de terapie artistică cu copii cu astm bronșic au arătat că reduce anxietatea la copii, îmbunătățește calitatea vieții și întărește conceptul de sine. Studiile au arătat că terapia prin artă poate stimula funcția cognitivă la adulții în vârstă cu pierderi de memorie și reduce depresia la persoanele cu Parkinson. Realizarea de artă poate reduce anxietatea și reacțiile de stres. (AKT. Malchiodi, 2012, s. 8,9). În unele studii tehnicile de terapie artistică, cum ar fi desenul și alte tehnici expresive sunt încorporate în diferite programe de intervenții, cum ar fi terapia comportamentală cognitivă, programele de intervenție psihosocială. Într-un studiu, Rousseau et al. (2005) a găsit un program de clasă de 12 săptămâni de terapie artistică care a ajutat la îmbunătățirea stimei de sine și a simptomelor maladaptive ale copiilor imigranți și refugiați din diferite culturi și medii. Terapia artistică creativă s-a dovedit eficientă în scăderea simptomelor de PTSD, depresie, anxietate, de probleme emoționale și relaționale și, de asemenea, ajută la creșterea bunăstării copiilor (Ager et al. 2011).

PRE-TEST – POST-TEST

Schimbarea cu care se confruntă persoanele traumatizate nu diferă	ADEVĂRAT	FALS	F
Tulburarea de stres post-traumatic este o boală tratabilă	ADEVĂRAT	FALS	A
Terapia artistică a apărut pentru prima dată în timpul Primului Război Mondial	ADEVĂRAT	FALS	F
Terapia artistică este eficientă numai la copii	ADEVĂRAT	FALS	F
Produsul artistic creat de pacient este reflecția lumii externe a individului în terapia artei.	ADEVĂRAT	FALS	F
Putem spune că ambele emisfere ale creierului sunt necesare pentru artă.	ADEVĂRAT	FALS	A
Placebo este abilitatea de a distinge între realitate și imaginație	ADEVĂRAT	FALS	F
Emisfera stângă a creierului (unde competența lingvistică este situată) este implicat în producția de artă	ADEVARAT	FALS	F
Terapia artistică favorizează legăturile sănătoase atât prin terapeut cât și prin pacient și prin promovarea interacțiunilor sănătoase între părinte și copil, este un modul explorat de reconstrucție	ADEVARAT	FALS	A
Terapia artistică este o metodă importantă de lucru în domeniul problemelor de atașament, printre alte tulburări emoționale sau experiențe.	ADEVARAT	FALS	A
Terapia artistică, ca și alte forme de terapie sau tratament, poate îmbunătăți efectul placebo, deoarece implică încrederea individului în terapeut și terapie, un loc de vindecare privat (în acest caz, camera de terapie artistică) și activitate autodirijată (desen, pictură sau alte opere de artă)	ADEVARAT	FALS	A

REFERINȚE

Ager A, Akesson B, Stark L, Flouri E, Okot B., (2011). Impactul programului de activități psihosociale structurate în școli (PSSA) asupra copiilor afectați de conflicte, din nordul Ugandei. J Psihiatrie psihiatrică infantilă, 52: 1124-1133.

Acar, A.Ş.S. ve Düzakın, S.C. (2017). Sanatla terapi ve yaratıcılık bir eğitim modeli olabilir mi? Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

Adıgüzel, Ö. (2015). Drama lui Eğitimde yaratıcı. (7. baskı). Ankara: Eu sunt Pegem.

Adler, A. (2010). Yaşamın Anlamı. (1. baskı). Ankara: Alter

Aker, A. T. (2000). Travma sonrası stres bozukluğunun bilişsel ve davranışçı tedavileri. 3P Dergisi 2000; 8:38-46.

Akran, Veli ve Öğretmen Algılarının İncelenmesi", Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi, Şubat, 2018, CILT 3, Sayı 1 S.3.

Amerikan Psikiyatri Birliği. DSM-IV-TR tanı ölçütleri başvuru elkitabı. [Çeviren: Köroğlu E). Ankara: Hekimler Yayın Birliği; 2001. s. 200-2.

AYDEMİR, Dilek, „Sanatın Terapötik (tedavi Edici) Süreçlerdeki Rolü Ve Çocuk Resimlerini Çözümleme Yöntemlerine Katkısı”, Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi Anabilim Dalı Y. Lisans Tezi, Samsun 2011.

Aydın, B. (2012). Tıbbi sanat terapisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4 alin. (1), 69-83
Luzzatto, P., ve Gabriel, B. (2000). Călătoria creativă: Un model pentru terapia artistică de grup pe termen scurt cu pacienți cu cancer post-tratament. Terapia artistică, 17 (4), 265-269.

Babaoğlu, A. N. (2011). 50 de soruda psikiyatri. (1. baskı). İstanbul: Eu sunt Bilim.

Babaoğlu, A. (1988). Psikopatolojik Sanat II. Resimsel Sanat Ürünlerinin Analiz Öğeleri. Düşünen Adam Dergisi, 2(3), 202-204.

Ballard, J. G. (2002). Salvador Dali, bir dâhinin Güncesi. (3. baskı). Ankara: Imge.

BAŞGÜL, Ş.S., RIŞVANLI, B., Başar, G., Topçu, F., "Okul Öncesi Kaynaştırma öğrencileri ile İlgili Routledge, "Imaginele terapiei artistice", Tavistock Publications Ltd, 1. Terapie artistică I. Dalley, Tessa, 1994. (Prima publicare în 1987)

Boydaş, N. (2007). Sanat elestirisine giriş. (2. baskı). Ankara: Gündüz.

Breslau N, Davis GC, Andreski P et al. Diferențe de sex în tulburarea de stres posttraumatic. Arch Gen Psihiatrie 1997;54(11): 1044-1048.

Breslau, N., Davis, GC., Andreski, P. ve Peterson, E. (1991). Evenimente traumatice și tulburări de stres posttraumatic la o populație urbană de adulți tineri. Arch Gen Psihiatrie, 48(3), 216-222.

Brunello N, Davidson JR, Deahl M, Kessler RC, et al. Tulburare de stres posttraumatic: diagnostic și epidemiologie, comorbiditate și consecințe sociale, biologie și tratament. Neuropsihobiologie 2001;43:150-62.

Chan AO, Medicine M, Air TM, McFarlane AC. Tulburarea de stres posttraumatic și impactul acesteia asupra costurilor economice și de sănătate ale accidentelor auto din Australia de Sud. J Clin Psihiatrie 2003;64:175-81.

Connolly Baker, K. ve Mazza, N. (2004). Yazmanın iyileştirici Gücü: şiir terapisinin etkileyici/yaratıcı bileşenini uygulamak. Şiir Terapisi Dergisi, 17 (3), 141-154.

Danacı, E. A. (2009). Aktarım ve Karşı-aktarım. Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 10(3), 55-58.

Demir, V. (2017). Dışavurumcu sanat terapisinin psikolojik belirtiler ile bilissel işlevlere etkisi. Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 13(7), 1-24. dergipark.org.tr/en/download/article-file/381749. Dergipark pdf sayfasından erişilmiştir.

Droždek, B., & Bolwerk, N. (2010a). Evaluarea terapiei de grup cu solicitanți de azil traumatizați și refugiați – modelul Den Bosch. *Traumatologie*, 16(4), 117-127.

Droždek, B., & Bolwerk, N. (2010b). Terapie de grup cu solicitanți de azil traumatizați și refugiați: Pentru cine funcționează și pentru cine nu? *Traumatologie*, 16(4), 160-167.

Droždek, B., Bolwerk, N., Tol, W. A., & Kleber, R. J. (2012). Terapie de grup cu bărbați solicitanți de azil și refugiați cu PTSD: Un studiu controlat de cohortă de comparare a programelor de tratament cu durata de trei zile. *Jurnalul Bolilor Nervoase și Mintale*, 200, 758-765.

Ducourneau, G. (2016). *Müzik Terapi İlkeleri*, İstanbul: Premiul Nobel laşam

Edwards, D. (2014). *Terapie prin artă*. Los Angeles: Sage.

Eracar, N. (2013). *Sözden ÖTE Sanatta terapi ve yaratıcılık*. İstanbul: 3P Yayınları.

Erbay, M. (1999). Sanatın felsefi açıdan sınıflandırılması. *Anadolu Üniversitesi Dergileri*, (10), 54-57. <https://easiv.anadolu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11421/904/141070>. Anadolu Üniversitesi E-Archhive pdf. sayfasından erişilmiştir.

Fortinash KM, Holoday-Worret PA, (editori). *Asistență medicală psihiatrică mintală*. Saint Louis: Mosby Inc; 1999; p. 227-45.

Gagnebın, M. (2011). *Psikanalitik bir Estetik için*. (1. baskı). İstanbul:

Garcia, M. E. ve Plevin, M. ve Macagno, P. (2018). *Yaratıcı Hareket ve Dans*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Gilbar, O., Weinberg, M. ve Gil, S. (2012). Efectele strategiilor de adaptare asupra PTSD în cazul victimelor unui atac terorist și al soților acestora: Testarea dinamicii dyadice folosind un model de interdependență actor-partener. *Jurnalul relațiilor sociale și personale*, 29(2), 246-261.

Gilbar, Weinberg ve Gil, 2012, s. 248).

Gombrich, E.H. (1986). Sanatın öyküsü- Başlangıcından günümüze sanat tarihi, resim, Heykel, Mimarlık. (3. baskı). İstanbul: Pe Remzi.

Gödeş, M. (2018). Psikoterapide çerçevenin önemi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 1.2, 134-153.

Güney, M. (2011). Sanat ve psikiyatri. (2. baskı). Ankara: Öz Baran.

Göktepe, A. K. (2015). Terapi din Sanat. Nesil Basım Yayın Gıda Ticaret ve Sanayi A. Ş

Güner, O. ve Genç, N.D. (2019). Sanat terapisi. İzmir: Yakın Yayınları.

Güney, M. (2011). Sanat ve psikiyatri. (2. baskı). Ankara: Öz Baran

Halmatov, S. (2017). Çocuk Resimleri Analizi ve psikolojik resim testleri. Ankara: Pegem Akademi

Hodge, S. (2014). 50 de sanat Fikri. (3. baskı). İstanbul: Domingo.

Huyghe, R. (1996). La Joconde, Bir Başyapıtın anatomisi. (1. baskı). Ankara: Imge.

Hass-Cohen, N. (2008). Terapia artei și neuroștiințele clinice. Londra, Regatul Unit: Jessica Kingsley Publisher.

İnci, F. & Boztepe, H. (2013). Travma sonrası büyüme: Öldürmeyen acı güçlendirir mi? Psikiyatri Hemşiliği Dergisi, 4 alin. (2), 80-84.

Katz CL, Pellegrino L, Pandya A, Ng A, DeLisi LE. Cercetarea rezultatelor psihiatrice și a intervențiilor în urma dezastrelor: o trecere în revistă a literaturii de specialitate. Psihiatrie Res 2002;110:201-17

Kar, Ö., & Toros, F. (2015). Aile İçi Şiddet ve Çocuk İstismarı Olgularında Sanat Terapisi. Universitatea Hacettepe Facultatea de Științe ale Sănătății Jurnal, 1

Kuçuradi, İ. (1997). Sanata felsefeyle bakmak. (2. baskı). Ankara: İn Ayraç.

Kaplan, F. F. (2000). Artă, știință și terapie artistică: Vopsirea tabloului. Londra: Jessica Kingsley

Liberman, J. M. (2015). Sunt Masal Terapi. İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık.

Malchiodi C.,(2007). Ce este terapia prin artă? Art Therapy Sourcebook (ediția a 2-a),Statele Unite ale Americii.

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). Manual de terapie artistică. Presa din Guilford.

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2012). Terapie artistică și asistență medicală. Presa din Guilford.

MALCHIODI, Cathy A., „Expressive Therapies”, Paperback Edition 2007. (NewYork: The Guilford Press, 2005

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2013). Terapii expresive. Guilford Press

.

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2013). Terapii expresive. Guilford Press

Güney, M. (2011). Sanat ve psikiyatri. (2. baskı). Ankara: Öz Baran.

Malchiodi, C. A. (2005). Terapii expresive: Istorie, teorie și practică. Terapii expresive, 1-15

Malchiodi, C. A. (2005). Terapii expresive: Istorie, teorie și practică. Terapii expresive, 1-15

Malchiodi C.A.(2007). Sursă de terapie artistică. New York, NY:Mc Graw-Hill.

Nainis, N., Paice, J. A., Ratner, J., Wirth, J. H., Lai, J., & Shott, S. (2006). Ameliorarea simptomelor de cancer: utilizarea inovatoare a terapiei artistice. Jurnalul de gestionare a durerii și simptomelor, 31(2), 162-169

Özgen, F. ve Aydın, H. (1999). Travma sonrası stres bozukluğu. Klinik Psikiyatri, 1, 34-41.

Rozum, A. L., & Malchiodi, C. A. (2003). Abordări cognitiv-comportamentale. Manual de terapie artistică, 72-81.

Spiegel, D., Malchiodi, C., Backos, A., & Collie, K. (2006). Terapia artistică pentru PTSD legate de luptă: Recomandări pentru cercetare și practică. Terapia artistică, 23 alineatul (4), 157-16

Sanat Psikoterapileri Derneği, 2020. Erişim: <https://www.sanatpsikoterapileridernegi.org/kurulu351-duyurumuz.html>

Simonton O.C., Matthews-Simonton, S, & Creighton, J. (1978). Însănătoșirea din nou: un ghid de auto-ajutorare pentru a depăși cancerul pentru pacienți și familiile acestora. Los Angeles: J.P. Tarcher, Inc.

Su, S. (2014). Çağdaş sanatın felsefi söylemi. (1. baskı). İstanbul: Profilul.

Şar, V., Öztürk E. (2008). Ce este trauma și disocierea? Jurnalul Practicii Traumei, 4(1-2), 7-20.

Tedeschi R. G. & Calhoun L. G. (2004). Creștere posttraumatică: Fundamente conceptuale și dovezi empirice. Anchetă psihologică, 15(1), 1-18.

Tapies, A. (2014). Sanat pratiği. (1. baskı). Ankara: Dost. – Da.

Tunalı, İ. (2006). Giray, K. (Ed.). Değişen tarihsel süreçler değişen kavramlar. Uluslararası Türkiye

TÜRKİYE, Sanat Psikoterapileri Derneği, „Görsel Sanatlar Terapisi”, Web: <http://www.sanatpsikoterapileridernegi.org>, 2019.

Walker, M. S., Kaimal, G., Koffman, R., & DeGraba, T. J. (2016). Terapia artistică pentru PTSD și TBI: Călătoria terapeutică a unui membru al serviciului militar. *Arta în psihoterapie*, 49, 10-18.

Wortman, C. B. (2004). Creștere posttraumatică: Progres și probleme. *Anchetă psihologică*, 15(1), 81-90.

Alb, M. (2001). Leonardo, ilk bilgin. İstanbul: İnkılap.

Yılmaz, M. (ed.). (2009). Sanatın felsefesi, felsefenin Sanatı. (2. baskı). Ankara: Ütopya.

Yurtsever, P. A. (2014). Psikodrama din Sanat. İstanbul: Okuyanuş

Yavuzer, H. (1992). Resimleriyle çocuk. İstanbul: Remzi Kitabevi

Zorlu, Sevilay, „Sanat Terapisi nedir?”, Web: <https://makale.doktorsitesi.com/sanat-terapisi-nedir,2010>

PLANUL MODULULUI

Titlu	
Durata	30 de ore

Obiectiv general	
Obiective specifice	
Rezultatele învățării (<i>cel puțin 1 din fiecare</i>): Cunoștințe, Abilități,	Cunoștințe: Competențe:

Responsabilitate și Autonomie (a se vedea anexa taxonomiei Bloom)	Responsabilitate și autonomie:
---	---------------------------------------

Rezumatul modului (abstract – o jumătate de pagină)

Lista resurselor, instrumentelor și metodelor ¹
--

¹ Exemplu: materiale video; PPT; exerciții; lista de verificare; studiu de caz; etc.

SINTEZA CURRICULUM

Module	Durata modul	per	Activități	Tehnici	Resurse, instrumente metode	Durata și activitate	per	Focalizare conținut	pe	Rezultatele învățării



Geseme

Medical experts
Safety specialists



COLOUR THERAPY

TREAT POST-TRAUMATIC DISORDER THROUGH ART

#ArtTherapy
#MentalHealth

01 ONLINE COLOUR THERAPY VET TRAINER CURRICULUM BOX

01A2 TOPICS DEVELOPMENT

MODULE 3. COLOUR THERAPY TECHNIQUES AND APPLICATIONS FOR ADULTS

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sprijinul Comisiei Europene pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.

Conținutul

Fundalul terapiei color, ca parte a terapiei artistice	8
Definirea tipului de arte utilizate în terapia color	10
Corelarea artelor cu sănătatea	10
Ce ne poate spune terapia artistică.....	11
Ce caută terapeuții artistici	12
Tehnici și aplicații	13
Ustensile de încălzire.....	13
Linia de sosire.....	14
Relaxarea atmosferei	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Pozitiv/Negativ	14
Semn de oprire.....	15
Inima	15
Desenați conflictul	16
Desenați-vă energia (Zest).....	16
Oboseala	17
Preș de bun venit	17
Gandul.....	18
Forma de lut	18
Initiale	19
Zambet	19
Desenează-ți motivația de a te schimba	19
Panza	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Desenul ouălor	20
Desen cu două mâini	20
Ceainicul	21
Semnul de întrebare/Problema	21
Deseneaza un Halo	22
Miscare.....	22
Desenul obiectului neînsuflețit	22
Starea de spirit a grupului	23
Atentie	23
In jurul tau	24

Valul	25
Cele 5 simturi	26
Scanare corporală	27
Eliberare	27
Studiu de flori	28
Miscare.....	28
Texturi	29
Desenul colegului	30
Respirația iubitoare	30
Pictura Constienta	31
Mandala Constienta	31
Experiență în nisip	32
Aroma si Arta.....	33
Desen	33
Intrebarea	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Oamenii din viața ta	34
Broșură personală	35
Gol/Plin	35
Familia ideală	36
Schimbarea.....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Elemente esențiale ale vieții	37
Desenul colegului	37
Relatii	38
Supraviețuitorul.....	38
Mandala: Emotii	39
Un scurt rezumat ale deceniilor vieții mele	40
„Cine aș fi fără anxietatea mea?”	40
Parasutism.....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Nori I.....	41
Nori II.....	42
Necunoscut	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Pierdut si gasit	43
Cine sunt eu?	43
Prezent si viitor.....	44
Sentimente	44
Amintiri	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.

Cel mai bun și cel mai rău sine	45
Poveri	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Stres	47
Rezumatul vietii tale	47
interior/exterior	48
Inot.....	49
Deseneaza o usa.....	49
Capitolele Vieții Cuiva	50
Coafura.....	50
Sinele real si ideal.....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Deseneaza-ti ancora	51
Control	52
Deseneaza-ti armura	53
Rolul in grup	54
Numărarea binecuvântărilor	54
Intalnirea	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Dans în ploaie	55
Transformarea.....	56
Lacrima.....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Desenează-ți „Cicatricea ”	57
Prezentul	57
Obiceiuri	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Desenează-te ca un copil	58
Spiritualitate.....	58
Cea mai bună și cea mai proastă zi	59
Timpul	59
Puntea către fericire	60
Fereastra	60
Desenează-ți părerea despre tine însuți	61
Dependenta.....	61
Desenați-vă ca un instrument muzical	63
Desenează-ți propria insulă	63
Vrajitorul din Oz	63
Desenați o parte a corpului	64
Culori si personalitate	65
Protectie.....	66

Desenați ceva de care sunteți „legat”	67
Schimbare	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Pictura	68
Scala de dispoziție individuală.....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Distractie cu steaguri.....	69
Totem	70
Elemente ale unui „la revedere”	71
Arta si medicamente	72
Piramida de dispoziție a culorilor	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Colaje	73
Stima de sine	74
Casa ideala	75
Zambetul	76
Istoria mea	76
Colaj de vindecare	76
Grijă de sine	77
Stres	78
Lut	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Identitate.....	79
Mandala din argila.....	80
Zid de caramida	81
Masca și în spatele măștii	81
Părăsirea trecutului	82
Păpuși și măști.....	83
Păpuși cu linguriță din lemn	84
Păpuși de deget	84
Păpuși cu role de carton	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Combinarea modalităților	85
Leaganul	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Lucrurile mele preferate	88
Cuvinte și imagini	88
Poveste de grup	89
Artiști celebri	89
Fericire	90
Carduri de afirmare partajate.....	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
PLANUL MODULULUI.....	93

BIBLIOGRAFIE.....	96
SINTEZA CURRICULUM	97

Fundalul terapiei color, ca parte a terapiei artistice

De la începutul secolului XXI, s-a înregistrat o creștere majoră a cercetării privind efectele artelor asupra sănătății și bunăstării. Acest lucru s-a întâmplat în paralel cu evoluțiile în practică și activitățile politice din diferite state membre din întreaga regiune europeană și din alte domenii. Cu toate acestea, din cauza lipsei de informare cu privire la dovezile care stau la baza acestor activități, a existat o coerență redusă în ceea ce privește elaborarea de politici în diferite state membre din regiune.

Organizația Mondială a Sănătății a aflat în 2019 că artele pot avea un impact potențial atât asupra sănătății mintale, cât și asupra sănătății fizice. Rezultatele revizuirii grupate pe două teme generale: prevenirea și promovarea, precum și gestionarea și tratamentul. În fiecare temă au fost luate în considerare o serie de subteme:

- În cadrul prevenirii și promovării, constatările au arătat modul în care artele terapiei color pot:
 - afecta factorii sociali determinanți ai sănătății
 - sprijini dezvoltarea copilului
 - încuraja comportamentele de promovare a sănătății
 - ajuta la prevenirea bolilor de sănătate
 - sprijini îngrijirea
- În cadrul managementului și tratamentului, constatările au arătat modul în care artele terapiei color pot:
 - ajuta persoanele care se confruntă cu boli mintale;
 - sprijini îngrijirea persoanelor cu afecțiuni acute;
 - sprijini persoane cu tulburări neurodezvoltare și neurologice;
 - acorda asistență pentru gestionarea bolilor netransmisibile; și
 - sprijini îngrijirea la sfârșitul vieții.

Un spectru de proiecte de cercetare au fost incluse în studiul OMS: studii pilot necontrolate, studii de caz individuale, studii transversale la scară mică, studii de cohortă longitudinale reprezentative la nivel național, etnografii la nivel comunitar și studii controlate randomizate.

Metodele de cercetare au inclus scale psihologice, markeri biologici, neuroimagistică, evaluări fiziologice, observații comportamentale, interviuri și examinări ale înregistrărilor clinice. Studiile de cercetare s-au bazat, de asemenea, pe teorii din diverse discipline.

Există, în mod natural, diferențe în ceea ce privește calitatea acestor dovezi și anumite domenii în care constatările rămân să fie confirmate sau înțelese mai bine. Cu toate acestea, prezentul raport

triangulează constatări din diferite studii, fiecare cu un set diferit de puncte forte, care pot contribui la remediarea deficiențelor sau a prejudecăților intrinseci ale studiilor individuale.

Trebuie să recunoaștem baza tot mai mare de dovezi pentru rolul artelor în îmbunătățirea sănătății și a bunăstării prin:

- ✓ sprijinirea punerii în aplicare a intervențiilor artistice în cazul cărora există o bază de dovezi substanțiale, cum ar fi utilizarea muzicii înregistrate pentru pacienți înainte de intervenția chirurgicală, artele pentru pacienții cu demență și programele de arte comunitare pentru sănătatea mintală;
- ✓ schimbul de cunoștințe și practici privind intervențiile artistice pe care țările le-au considerat eficace în contextul lor pentru a promova sănătatea, a îmbunătăți comportamentele în materie de sănătate sau a aborda inegalitățile și inegalitățile în materie de sănătate; și
- ✓ sprijinirea cercetării în domeniul artelor și al sănătății, concentrându-se în special asupra domeniilor relevante de politică, cum ar fi studiile care examinează intervențiile extinse până la populații mai mari sau studiile care explorează fezabilitatea, acceptabilitatea și adecvarea noilor intervenții artistice.

De asemenea, trebuie să recunoaștem valoarea adăugată pentru sănătate a colaborării cu artele prin:

- ✓ asigurarea faptului că formele de artă diversificate din punct de vedere cultural sunt disponibile și accesibile pentru o serie de grupuri diferite de-a lungul vieții, în special pentru cele aparținând minorităților dezavantajate;
- ✓ încurajarea artelor și a organizațiilor culturale să transforme sănătatea și bunăstarea într-o parte integrantă și strategică a activității lor;
- ✓ promovarea activă a sensibilizării publicului cu privire la beneficiile potențiale ale angajamentului artelor pentru sănătate; și
- ✓ dezvoltarea de intervenții care încurajează implicarea artelor pentru a sprijini un stil de viață sănătos.

Trebuie să remarcăm natura trans sectorială a domeniului artelor și sănătății prin:

- ✓ consolidarea structurilor și mecanismelor de colaborare între sectoarele culturii, asistenței sociale și sănătății, cum ar fi introducerea de programe cofinanțate de diferite bugete;
- ✓ luarea în considerare a introducerii sau consolidării liniilor de trimitere de la asistența medicală și socială la programele de artă, de exemplu prin utilizarea unor sisteme de prescriere socială; și

- ✓ sprijinirea includerii educației în domeniul artelor și științelor umaniste în cadrul formării profesioniștilor din domeniul sănătății, în vederea îmbunătățirii competențelor lor clinice, personale și de comunicare.

Definirea tipului de arte utilizate în terapia color

Deși artele au fost întotdeauna dificil de definit din punct de vedere conceptual, există o serie de caracteristici interculturale recunoscute ca fiind fundamentale pentru artă. Acestea includ obiectul de artă (fizic sau experimental) care este evaluat în nume propriu, și nu doar ca utilitate; furnizarea de experiențe imaginative atât pentru producător, cât și pentru public; și care cuprinde sau provoacă un răspuns emoțional. În plus, producția de artă se caracterizează prin nevoia de noutate, creativitate sau originalitate; necesită competențe specializate; și referitoare la regulile de formă, compoziție sau expresie (conforme sau divergente).

Aceste criterii oferă limitele pentru a decide ce constituie artă, dar tipurile specifice de artă din cadrul acestor limite sunt diverse și fluide. În ceea ce privește cercetarea în domeniul sănătății, implicarea în domeniul artelor a fost propusă ca fiind alcătuită din cinci mari categorii:

- ✓ artele spectacolului (de exemplu, activități în genul muzicii, dansului, teatrului, cântecului și filmului);
- ✓ arte vizuale, design și artizanat (de exemplu, artizanat, design, pictură, fotografie, sculptură și textile);
- ✓ literatură (de exemplu, scrierea, citirea și participarea la festivaluri literare);
- ✓ cultură (de exemplu, mersul la muzee, galerii, expoziții de artă, concerte, teatru, evenimente comunitare, festivaluri culturale și târguri); și
- ✓ arte online, digitale și electronice (de exemplu, animații, realizarea de filme și grafică pe calculator).

Corelarea artelor cu sănătatea

Activitățile artistice pot fi considerate intervenții complexe sau multimodale prin faptul că combină mai multe componente diferite care sunt cunoscute ca fiind benefice pentru promovarea sănătății. Activitățile artistice pot implica implicarea estetică, implicarea imaginației, activarea senzorială, evocarea emoțiilor și stimularea cognitivă.

În funcție de natura sa, o activitate artistică poate implica, de asemenea, interacțiunea socială, activitatea fizică, implicarea în teme de sănătate și interacțiunea cu structurile de îngrijire a sănătății.

Terapia artistică implică utilizarea diferitelor medii de artă prin care un pacient poate își exprima și depășește problemele și preocupările care l-au adus la terapie. Terapeutul și clientul sunt în parteneriat în încercarea de a înțelege procesul de artă și produsul sesiunii. Pentru mulți clienți este mai ușor să se raporteze la terapeut prin obiectul de artă care, ca o declarație personală, oferă un accent pentru discuții, analiză și autoevaluare. Deoarece este concret, acționează ca o înregistrare a procesului terapeutic care nu poate fi negat, șters sau uitat și oferă posibilități de reflecție în viitor. Transferul care se dezvoltă în cadrul relației dintre terapeut și client se extinde și la opera de artă, oferind o „a treia dimensiune” valoroasă sau o comunicare în trei sensuri.

Pe măsură ce practica terapiei artistice a devenit stabilită în baza fermă a principiilor psihoterapeutice, există o dorință actuală de a numi profesia „Psihoterapie de artă”. Unii oameni consideră că acest termen descrie mai exact munca noastră, dar deoarece acest lucru nu a fost încă convenit în mod oficial și rămâne în dezbatere în cadrul asociației profesionale, vom face referire la practică ca „terapia artistică” în întregul text.

Descoperirile științifice recente despre modul în care imaginile influențează emoția, gândurile și bunăstarea și modul în care creierul și corpul reacționează la experiența desenului, picturii sau a altor activități artistice clarifică de ce terapia artistică poate fi eficientă cu o varietate demografică mare. Pe măsură ce știința află mai multe despre legătura dintre emoții și sănătate, stres și boală, creierul și sistemul imunitar, terapia artistică descoperă noi frontiere pentru utilizarea imaginilor și a expresiei artei în tratament.

Relația dintre neuroștiință și terapia artei este una importantă care influențează fiecare domeniu de practică. Kaplan subliniază importanța generală a științei în practica terapiei artistice, semnificația neuroștiinței în domeniu și relevanța unității minte-corp pentru imaginea mentală și activitatea artistică. În cele din urmă, știința va fi esențială pentru înțelegerea și definirea modului în care terapia artistică funcționează efectiv și de ce este o modalitate terapeutică puternică.

[Ce ne poate spune terapia artistică](#)

Un model logic care leagă artele de sănătate:

Componente

-  Angajament estetic
-  Implicarea imaginației

- ✚ Activarea senzorială
- ✚ Evocarea emoției
- ✚ Stimularea cognitivă
- ✚ Interacțiunea socială
- ✚ Activitate fizică
- ✚ Implicarea în teme legate de sănătate
- ✚ Interacțiunea cu sistemele de asistență medicală

Răspunsuri

- ✚ Psihologic (de exemplu, îmbunătățirea auto eficacității, a capacității de a face față și a reglementării emoționale)
- ✚ Fiziologic (de exemplu, răspunsul hormonului de stres mai scăzut, funcția imună îmbunătățită și reactivitatea cardiovasculară mai mare)
- ✚ Social (de exemplu, reducerea singurătății și a izolării, consolidarea sprijinului social și îmbunătățirea comportamentelor sociale)
- ✚ Comportamental (de exemplu, intensificarea exercițiului, adoptarea unor comportamente mai sănătoase, dezvoltarea competențelor)

Rezultate

- ✚ Prevenire
- ✚ Promovare
- ✚ Gestionare
- ✚ Tratament

Ce caută terapeuții artistici

Până în prezent, accentul a fost pus pe arta folosită ca test psihologic care poate fi efectuat de orice profesionist calificat în domeniul sănătății mintale. Dar există diferențe importante între o evaluare bazată pe terapia artei și o evaluare psihologică care utilizează arta și este timpul să facem o distincție. Diferențele includ atât scopul, cât și procesul implicat în procedura de evaluare. În ceea ce privește scopul, terapeutul artistic colectează în primul rând informații pentru a formula un plan de tratament al terapiei artistice – nu pentru a construi un diagnostic diferențial.

Pe lângă încercarea de a determina punctele tari ale clienților și zonele problematice, un terapeut de artă utilizează o evaluare pentru a observa reacția clientului la o varietate de artă din media, pentru a

descoperi modul în care clientul realizează finalizarea sarcinilor artistice și pentru a determina adecvarea generală a clientului pentru tratamentul terapiei artistice.

În ceea ce privește procesul, un terapeut de artă în general (și în mod ideal) oferă o selecție de mass-media și solicită clientului să completeze o serie de trei până la cinci piese de artă. Directivele pentru piesele de artă variază de la cele foarte structurate, de la „desenați-vă familia” până la „creați orice doriți”, și în măsura în care clientul este capabil, el sau ea este încurajat să discute semnificația fiecărei opere de artă finalizate.

În total, această procedură oferă multe lucruri pentru terapeut să le ia în considerare.

- *Clientul are preferință pentru medii controlate sau fluide?*
- *Modul în care clientul utilizează un anumit suport sugerează că o schimbare a suportului ar facilita o relaxare sau o restrângere a controlului dorită?*
- *Aspectele formale ale artei sugerează că nivelul de dezvoltare psihologică al clientului este adecvat vârstei? Forma generală a artei sugerează patologie gravă?*
- *Conținutul artei (astfel cum a fost explicat de client) indică o capacitate de gândire în termeni de metaforă vizuală?*
- *Ce preocupări specifice sunt cuprinse în conținutul artei?*
- *Clientul dovedește capacitatea de auto-exprimare creativă prin artă vizuală?*

Răspunsurile la întrebări, cum ar fi acestea, oferă obiective pentru terapia prin artă și indică gradul în care terapia artistică este un tratament de alegere.

Tehnici și aplicații

Ustensile de încălzire

Încălzirea poate fi considerată „întindere mentală”. Ea are, de obicei, cinci până la zece minute de durată și ajută clienții să se familiarizeze cu desenul și să se exprime creativ. Încălzirea este relativ simplă și oferă un rezultat de succes aproape garantat, ceea ce sporește stima de sine și încurajează clientul să continue să creeze. Această practică ajută la transmiterea mesajului că în terapia artei „nu contează cum desenezi”. Este importantă expresia gândurilor și a sentimentelor. Încălzirea se poate referi la tema exercițiului principal, dar recent am ajuns să credem că aceasta nu este o necesitate. Depinde de nevoile clientului și de punctul de vedere al terapeutului asupra scopurilor și temei sesiunii. Un alt avantaj al tehnicii este că clienților li se dă timp să se stabilească, să se relaxeze, să-și tragă suflul, să socializeze și să se salute reciproc. Întârziările nu vor fi o problema, deoarece, deși semnificativă, încălzirea nu are aceeași importanță ca și exercițiul principal.

Încălzirea nu trebuie introdusă în fiecare sesiune de terapie color, dar oferă o tranziție ușoară și utilă în următoarea etapă a grupului de terapie artistică. Este un moment pentru a experimenta cu formă, design, și culoare, și pentru a pune întrebări legate de opere de artă, materiale, tehnică și stil.

Denumirea tehnicii:	Linia de sosire
Materiale:	Hârtie, creioane, markere, pasteluri.
Procedură:	Instruiți clienții să deseneze o linie de sosire (ca într-o cursă) și să deseneze o cifră în raport cu aceasta.
Discuție/Obiective:	Discuția se axează pe plasarea figurii (este plasată la începutul, la mijlocul sau spre capătul liniei; este la linia de sosire?). Cereți clienților să coreleze plasarea figurii cu munca lor în terapie și sănătatea lor fizică și emoțională. Obiectivele includ autoevaluarea și examinarea obiectivelor.

Denumirea tehnicii:	Relaxarea atmosferei
Materiale:	Reviste, foarfece, lipici, hârtie pentru construcții, hârtie albă de desen.
Procedură:	Sugerează clienților să navigheze prin reviste și să găsească o fotografie care reprezintă cel mai bine starea lor actuală. Cere-le să taie fotografia și sugerează-le să găsească o bucată de hârtie de construcție care simbolizează, de asemenea, starea lor de spirit. Ghidează-i spre a lipi fotografia pe hârtie.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe motivele pentru care fiecare client și-a ales fotografia și explorarea dispoziției sale actuale. Modul în care starea de spirit afectează atitudinea, acțiunea și comportamentul pot fi examinate.

Denumirea tehnicii:	Pozitiv/negativ
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Cereți clienților să deseneze o formă pozitivă și o formă negativă. Apoi cere-le să conecteze formele. Sugerează-le să decidă ce reprezintă designul nou format pentru ei.

Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe starea de spirit și legătura dintre gânduri și sentimentele.
----------------------------	--

Denumirea tehnicii:	Semn de oprire
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Cere clienților să deseneze un semn de oprire și să plaseze ceva în fața lui.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe semnificația obiectului sau a persoanei din fața semnului. Clienții explorează ceea ce îi împiedică să-și atingă obiectivele, să depășească problemele emoționale și/sau să formeze relații.

Exemplu real de studiu de caz:



Un om pe nume Alex care se confrunta cu probleme conjugale a desenat un semn amenințător care spune, „Întoarce-te!”

Lângă semn își plasează soția și pe el însuși; soția lui pare neplăcut surprinsă și el pare solemn. Alex a remarcat că el și soția lui se ceartă în mod constant și, uneori, furia lui scapă de sub control; el blestemă și spune "lucruri pe care nu ar trebui spuse". Semnul mare în comparație cu figurile mici reprezintă "furia mea și problemele pe care le avem." Alex a declarat, "Semnul este înfricoșător; Știu că dacă nu încetăm să luptăm, ne vom despărți. Ea nu va fi în măsură să mă mai

suporte." El a crezut că semnul stop a fost ultimul avertisment pentru cuplu pentru a încerca să se înțeleagă, și pentru el să nu mai țipe și să nu mai fie abuziv verbal atunci când este supărat.

Denumirea tehnicii:	Inima
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.

Procedură:	Cere clienților să-și plieze hârtia în două. Instruiți-i să deseneze jumătate de inimă pe o parte a hârtiei. Sugerează-le să deseneze persoana cui ar dori să dea inima lor (dragostea lor) pe cealaltă parte a hârtiei.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra relațiilor și importanței iubirii în viața cuiva.

Denumirea tehnicii:	Desenați conflictul
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Sugerați clienților să deseneze spontan un conflict folosind linie, formă, culoare și design.
Discuție/Obiective:	Cereți clienților să examineze modul în care opera de artă se referă la conflictul cu care se confruntă în acest moment. Discuția se concentrează asupra dimensiunii, formei și designului conflictului. Obiectivele includ exprimarea problemelor și o mai mare conștientizare a impactului conflictului asupra gândirii, dispoziției, sentimentului și acțiunii.

Denumirea tehnicii:	Desenați-vă energia (Zest)
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Discutați semnificația energiei și apoi cereți membrilor grupului să-și deseneze energia folosind culoare, forme, linie și design.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra modului în care nivelul de energie afectează starea de spirit și activitatea. Obiectivele includ explorarea metodelor pentru a crește vigoarea.

Denumirea tehnicii:	Oboseală
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Discutați semnificația oboselii și modul în care va simțiți atunci când sunteți oboșiți. Apoi întreabă clienții: „Cum arată oboseala?” Spune-le să vizualizeze.
Discuție/Obiective:	Desenarea oboselii lor oferă clienților un loc de desfășurare să o examineze și să recunoască. Ei pot începe să câștige controlul asupra ei explorând modul în care îi afectează emoțional, fizic și social și explorând cum arată, cum se simte, cât timp a fost o parte din viața lor etc. Obiectivele includ dezvoltarea abilităților de adaptare și creșterea conștientizării de sine.

Denumirea tehnicii:	Preș de bun venit
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Oferiți clienților un dreptunghi mare, desenat manual sau pe computer, pe o foaie de hârtie de 8„x10” sau 9„x12”. Sugerează-le să creeze un covoraș de bun venit (cum ar fi cele plasate de obicei în fața unei uși) care îi reprezintă pe ei înșiși și/sau casa lor. Ei pot scrie și un mesaj în plus față de crearea unui design.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra semnificației mesajului și a designului. De exemplu, este covorul primitiv, reprezintă o casă calmă, o casă haotică sau o casă depresivă? Clienții sunt încurajați să-și împărtășească gândurile despre viața lor de acasă și modul în care le afectează emoțiile, atitudinile, sănătatea mintală și satisfacția din viața.

Exemplu real de studiu de caz:

Un om în vârstă pe nume Gabriel a desenat un covoraș de bun venit care arăta furios, prin care și-a exprimat clar sentimentele la momentul respectiv: „Nu intrați!”

Folosirea culorilor întunecate, îndrăznețe și a marginii groase i-a reprezentat bariera, zidul pe care l-a construit în jurul lui pentru a-i ține pe alții afară.

Era furios pentru că soția lui a murit acum câțiva ani; copiii săi trăiau departe și el nu avea mulți prieteni sau cunoștințe. Nu-i plăcea televiziunea și citea foarte puțin; el nu avea hobby-uri și avea puține

interese. Gabriel nu se alătură grupurilor sau cluburilor din comunitatea sa; el nu mergea la centrul de seniori sau în excursii. El si-a închis literalmente lumea. A fost surprins când colegii lui au râs de covorașul său de bun venit; nu se aștepta la reacția asta. Credeau că glumește. Zâmbetele lor l-au încurajat să zâmbească un pic. În timpul sesiunii, și-a recunoscut încet atitudinea negativă și stilul de viață nesănătos. Opera de artă a servit ca vehicul pentru comunicare, auto-conștientizare și auto-exprimare.

Denumirea tehnicii:	Gândul
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Instruiți clienții să deseneze o cutie și să plaseze în ea un singur gând de care vor să se elibereze.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe gând, pe semnificația sa și dacă clientul este într-adevăr gata să-l lase în urmă. Încurajați membrii grupului să observe dimensiunea cutiei față de dimensiunea gândului neplăcut. Dacă cutia, de exemplu, este mare și gros desenată, aceasta ar putea însemna că clientul nu este pregătit să scape de gând, deoarece este păzit cu îndârjire. Dacă cutia este fin desenată și gândul nu este prea mare, individul ar putea fi pregătit să facă unele schimbări. Obiectivele includ lucrul în direcția schimbării pozitive și a conștientizării de sine.

Denumirea tehnicii:	Formă de lut
Materiale:	Argilă.
Procedură:	Instruiți clienții să modeleze o formă abstractă dintr-o bucată de lut non-toxic. Spune-le s-o numească.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra designului și semnificației produsului finit. Obiectivele includ exprimarea dispoziției și a sentimentului, extinderea imaginației și rezolvarea problemelor.

Denumirea tehnicii:	Inițiale
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Instruiți clienții să decoreze prima inițială a prenumelui și apoi să scrie un adjectiv care îi descrie folosind inițiala.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe modul în care este decorată inițiala, culorile utilizate, dimensiunea inițialei și semnificația ei pentru artist. Obiectivele includ conștientizarea de sine și creșterea stimei de sine.

Denumirea tehnicii:	Zâmbește
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Instruiți clienții să "Deseneze prima persoană sau lucru pe care l-au văzut astăzi care le-a adus un zâmbet pe față."
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe evidențierea aspectelor pozitive din viață. Încurajați clienții să-și exprime sentimentele pe măsură ce își observă opera de artă. Obiectivele includ învățarea de a aprecia frumusețea și bunătatea în natură și oameni, și utilizarea acestei aprecieri ca un mecanism de adaptare.

Denumirea tehnicii:	Desenează-ți motivația de a te schimba
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Cereți clienților să deseneze o serie de săgeți reprezentând motivația lor de a se schimba. Spune-le că săgețile ar putea fi îndreptate spre schimbare (partea dreaptă din pagină), departe de ea (partea stângă), în cercuri, dacă acestea sunt confuze, etc.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra modului în care designul simbolizează disponibilitatea pentru schimbare, și atitudinea cuiva față de schimbare. Explorați ce fel de schimbări ar dori clientul să facă în viața sa. Obiectivele includ rezolvarea problemelor și conștientizarea de sine.

Denumirea tehnicii:	Pânza
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Instruiți clienții să deseneze o pânză (cum ar fi o pânză de păianjen) și să plaseze pe cineva sau ceva în ea.

Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe cine sau ce a fost plasat în pânză, cum este sentimentul de blocare, și moduri în care clientul se simte prins. Obiectivele includ identificarea problemelor, atitudinile de auto-înfrângere și explorarea mecanismelor de adaptare.
----------------------------	--

Denumirea tehnicii:	Desenul ouălor
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Cereți clienților să deseneze un ou de incubație și să includă ceea ce iese din el. Spune-le să deseneze altceva decât o puicuță.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe ceea ce eclozează din ou și semnificația pe care o are pentru client. Acest exercițiu poate fi considerat o metaforă pentru creștere și reînnoire. Obiectivele includ conștientizarea de sine și gândirea creativă. <i>Unele dintre obiectele eclozate au inclus: Flori, bebeluși, cățeluși și pisi, un dinozaur, un iepure, un șarpe și o mireasă frumoasă.</i>

Denumirea tehnicii:	Desen cu două mâini
Materiale:	Hârtie, markere.
Procedură:	Cereți clienților să ridice un marker colorat diferit în fiecare mână și deseneze ceva – o floare, fata, animal, etc. Instruiți-i să miște ambele mâini în același timp. Există mai multe modalități de a face acest lucru: 1. Mutați markerii unul lângă celălalt, mergând în aceeași direcție în jurul formei. 2. Mutați un marker de-a lungul unei părți a formei și celălalt de-a lungul celeilalte părți. 3. Mutați fiecare marker într-o direcție complet diferită simultan.
Discuție/Obiective:	Discutați dacă a fost ușor sau dificil să realizați această schiță. Explorați cum este să lucrați într-un mod atât de neobișnuit. Corelați exercițiul cu încercarea de noi experiențe și asumarea de riscuri sănătoase.

Denumirea tehnicii:	Ceainicul
Materiale:	Hârtie, markere, creioane, pasteluri.
Procedură:	Încurajați clienții să descrie modul în care se simt atunci când stau jos și beau o ceașcă de ceai liniștitoare. Apoi instruiți-i să deseneze un ceainic, dar în loc de ceai să curgă altceva.
Discuție/Obiective:	Discutați ce curge din ceainic, și sensul său pentru client. Obiectivele includ explorarea lucrurilor care calmează, expresia creativă și gândirea abstractă. <i>Câteva exemple de lucruri pe care clienții le-au scos din ceainic au inclus: sănătate, sirop de ciocolată, monede de aur, fericire, dragoste, inimi și prăjituri cu ciocolată.</i> <i>Ideea acestui proiect a apărut atunci când un client a menționat că se gândește la abur ieșind dintr-un ceainic pentru a se relaxa.</i>

Denumirea tehnicii:	Semnul întrebării/problema
Materiale:	Hârtie, markere, creioane, pasteluri.
Procedură:	Cereți clienților să deseneze un semn de întrebare mare și un simbol care reprezintă o problemă dedesubt.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe dimensiunea și stilul semnului de întrebare (este mic, mare, negru sau colorat), și problemele ilustrate. Să încurajeze membrii grupului să împărtășească semnificația semnului de întrebare; de exemplu, dacă este mare și îndrăzneț, ar putea însemna că aceștia nu sunt siguri cum să rezolve problema; dacă este mic, se gândesc la soluții? Examinați problema reprezentată și semnificația acesteia. Obiectivele includ identificarea problemelor și preocupărilor.

Denumirea tehnicii:	Desenează un halo
Materiale:	Hârtie, markere, creioane, pasteluri.
Procedură:	Cere clienților să deseneze un halo și pune pe cineva sub el.
Discuție/Obiective:	Cereți membrilor grupului să spună persoanele pe care le-au plasat sub halo (de exemplu, un prieten, o rudă, un client, un alt membru al grupului etc.). Spune-le să-și descrie ilustrația. Discutați despre trăsăturile pe care cineva le-ar avea pentru a primi o astfel de onoare. Examinați valorile clienților și rugați-i să enumere trăsăturile persoanelor pe care le admira. Să încurajeze membrii grupului să exploreze și apoi să enumere propriile caracteristici pozitive. Obiectivele includ auto-conștientizarea și explorarea valorilor care ajută la conectarea clienților cu alții.

Denumirea tehnicii:	Mișcare
Materiale:	Hârtie, markere, creioane, pasteluri.
Procedură:	Cereți clienților să deseneze o serie de forme care se deplasează într-o singură direcție.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra culorilor, dimensiunii și tipurilor de forme desenate, precum și asupra direcției în care formele se mișcă (în sus, în jos, în dreapta sau în stânga). Întrebați membrii grupului dacă formele se îndreaptă spre un obiectiv sau fără scop. Rugați clienții să relaționeze mișcarea cu munca lor în terapie și cu obiectivele lor.

Denumirea tehnicii:	Desenul obiectului neînsuflețit
Materiale:	Hârtie, markere, creioane, pasteluri.
Procedură:	Să solicite membrilor grupului să deseneze un obiect neînsuflețit care să îi reprezinte într-un fel; de exemplu, în cazul în care clientul este un artist, obiectul reprezentat ar putea fi o paletă; dacă îi place să coace, obiectul ar putea fi un tort.

Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra obiectului ales și asupra motivului pentru care a fost selectat. Obiectivele includ auto-conștientizarea și explorarea abilităților de agrement și a hobby-urilor.
----------------------------	--

Denumirea tehnicii:	Starea de spirit a grupului
Materiale:	Hârtie, markere, creioane, pasteluri.
Procedură:	Direcționează clienții să deseneze ceea ce ei percep a fi starea de spirit a grupului (de exemplu, luminoasă, solemnă, prostească, obosită, deprimată etc.).
Discuție/Obiective:	Întrebați clienții motivele pentru care au ales o anumită dispoziție. Examinați modul în care atmosfera grupului afectează structura și eficacitatea sesiunii. Discutați despre modul în care examinarea stării de spirit a grupului poate fi utilizată pentru a îmbunătăți înțelegerea și explorarea dinamicii de grup. Pune la îndoială clienții dacă au sau nu capacitatea de a controla și/sau schimba cadrul lor de gândire.

Atenție

Atenția este foarte importantă în terapie, deoarece permite clientului să experimenteze fiind în acest moment. Aceasta oferă pace și calm, și ajută individul să scape de gânduri invadatoare, anxietate și stres, chiar și pentru o scurtă perioadă de timp. Membrii grupului sunt încurajați să își concentreze atenția deplină asupra a ceea ce experimentează și să-și lase gândurile să curgă. Se pune accentul pe acceptarea modelului individual de focalizare și gândire; membrii grupului sunt încurajați să nu-și judece gândurile, ci să le permită să se concentreze asupra exercițiului.

Clienții sunt susținuți să își recunoască unicitatea și să își folosească simțurile pentru a deriva cât mai mult posibil din fiecare experiență creativă. Un obiectiv semnificativ s-ar concentra pe aprecierea binecuvântărilor, rămânând în „aici și acum” cât mai mult posibil. Acest lucru va reduce stresul și va deschide ochii clientului pentru a vedea ce are; exemplele includ dragostea de familie, arta, muzica și darurile naturii, cum ar fi apusuri de soare, frunze colorate de toamnă, flori magnifice, luni pline și mirosul de iarbă proaspăt tăiată.

Denumirea tehnicii:	În jurul tău
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Cereți pacienților să închidă ochii și să se relaxeze și să asculte sunetele din jurul lor (ciripitul păsărilor, sunetele de la încălzitor sau aer condiționat, suflarea vântului etc.). Cere-le să se concentreze doar pe sunete și să lase toate celelalte gânduri să plutească. După câteva minute sugerează-le să deseneze ceea ce au experimentat. Ei pot folosi culoarea și forma, sau obiecte și figuri pentru a reprezenta gândurile și sentimentele lor.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra importanței de a deveni conștient în viața cuiva. Importanța de a-ti face timp pentru a te opri și miroși trandafirii, a nu te gândi la trecut sau a-ți face griji pentru viitor.. Obiectivele includ reducerea stresului și relaxarea.

Denumirea tehnicii:	Valul
Materiale:	Hârtie desenată, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Cere pacienților să se vizualizeze pe un val de apa. Sugerează-le să vizualizeze dimensiunea, viteza și culoarea valului, puterea valului și modul în care se simt emoțional și fizic. Cereți-le să vizualizeze modul în care călătoresc pe val (de exemplu, sunt pe o placă de surf, sunt de fapt în val, sub val, etc.). Întrebați-i despre apă (este rece, caldă, tare, moale, reconfortantă sau amenințătoare). Atunci cere-le să deseneze această experiență vizuală.
Discuție/Obiective:	Valul poate fi folosit pentru a reprezenta modul în care clientul abordează problemele și provocările. Discuția se concentrează asupra modului în care clientul călătorește pe val; alunecă deasupra lui, se scufundă în el sau cade sub apă? Explorați modul în care valul poate reprezenta provocările vieții și discutați provocările specifice cu care se confruntă membrii grupului. Examinați metodele de a călători pe "valurile vieții" de exemplu "Când vă este foame, puteți merge pe valul foamei și să așteptați până la cină, sau trebuie să mâncați acel fursec chiar acum? Când sunteți stresați, puteți respira adânc, faceți exerciții de relaxare și permiteți scăderea și/sau trecerea stresului?" Obiectivele includ identificarea, modificarea și dezvoltarea de noi strategii de adaptare.

Denumirea tehnicii:	Cele cinci simțuri
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere, varietate de obiecte (enumerare mai jos); coș sau cutie.
Procedură:	Umpleți un coș sau o cutie cu o varietate de obiecte, fiecare dintre care ar trebui să reprezinte în mod clar toate simțurile. Un exemplu ar fi un chips de cartof ondulat. Are un miros distinct, puteți simți creștele, are un gust sărat și pare oval și oarecum ondulat în design. Are o culoare galben-pal. Dacă-l rupi în două, poți auzi cum s-a crăpat. Un alt exemplu ar fi o minge de aluat. Este bej pal, se simte moale, de asemenea, sună moale atunci când îl strângi, are un gust de aluat, și are un miros distinctiv. Cereți fiecărui client să aleagă unul dintre obiecte și să-l examineze timp de câteva minute. Apoi direcționează fiecare individ să-și exploreze obiectul cu un singur simț pe rând. După ce acest lucru este finalizat sugerează ca membrii grupului să deseneze obiectul pe care l-au ales, folosind culoarea și forma. Sugerează ca ei să țină cont de sentimentele pe care le-au experimentat în timpul exercițiului.
Discuție/Obiective:	Fiecare membru al grupului are posibilitatea de a-și exprima gândurile cu privire la exercițiu. Acestora li se poate cere să împărtășească pe ce simț s-au concentrat și să motiveze alegerea lor. Sentimentele și gândurile despre centrarea pe un obiect pot fi examinate. Obiectivele includ învățarea cum să trăiești momentul de față, cum să lași gândurile străine să treacă și cum să te concentrezi pe un singur lucru odată pentru a reduce stresul și a diminua gândurile supărătoare.

Denumirea tehnicii:	Scanare corporală
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Conduceți membrii grupului spre o scanare corporală completă. Să închidă ochii (dacă se simt confortabil) și să-și relaxeze sprâncenele, ochii, nasul, gura, maxilarul, gâtul, umerii, brațele, mâinile, pieptul, stomacul, coapsele, picioarele și degetele de la picioare. Menționează fiecare parte a corpului încet și cu o voce moale, joasă. Muzica liniștitoare poate fi redată în timp ce faci acest lucru. După exercițiu, cereți membrilor grupului să își plieze lucrarea în jumătate. Sugerează-le să deseneze cum s-a simțit corpul lor înainte de exercițiu, pe o parte a hârtiei, și cum sa simțit corpul lor după exercițiu, pe cealaltă parte a hârtiei
Discuție/Obiective:	Discuția se poate concentra asupra modului în care opera reflectă experiența de relaxare și schimbările care au avut loc în timpul exercițiului. Obiectivele includ învățarea de a se calma și relaxa pentru a atinge o stare pașnică și pentru a ajuta la eliminarea anxietății și a atacurilor de panică.

Denumirea tehnicii:	Eliberare
Materiale:	Muzică relaxantă, hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Redă muzică de fundal liniștitoare. Cereți clienților să se relaxeze și să acorde o atenție la respirația lor. Cereți-le să petreacă câteva minute respirând încet. Dacă se simt confortabili, să închidă ochii. Sugerează-le clienților să vizualizează respirația. Cereți-le să se gândească la dimensiune, formă, culoare și textură. Apoi cereți-le să deseneze „ce au respirat”. Exemple pot include respirația de stres, furie, frică, etc. Ei pot folosi orice tip de design pentru a descrie gândurile lor.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe experiența de relaxare, sentimentul de eliberare atunci când respiră și emoțiile/sentimentele reprezentate în opera de artă. Clienții au posibilitatea de a obține o mai bună înțelegere a sentimentelor lor prin analizarea și observarea dimensiunii, culorii și formei designului lor. Obiectivele includ eliberarea de sentimente negative și stres.

Denumirea tehnicii:	Studiu de flori
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markeri, o floare.
Procedură:	Rugați clienții să examineze pe rând un trandafir sau o altă floare. Încurajează-i să-l studieze cu atenție, concentrându-se pe cum se simte în mâinile lor. Sprijină-i să-i exploreze curbele, textura, liniile, designul, forma, greutatea și parfumul. Îndrumați membrii grupului să se concentreze pe părțile florii care sunt netede și moi și pe părțile care sunt neregulate sau aspre. Apoi sugerează clienților să deseneze esența florii, frumusețea ei, folosind linia, forma și culoarea. Sugerați că schița nu trebuie să fie realistă. Imaginea poate surprinde starea de spirit, senzația și splendoarea florii.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra aprecierii frumuseții și asupra importanței de a avea timp pentru a explora natura și mediul. Obiectivele includ conștientizarea, învățarea valorii de a trăi în acest moment și înțelegerea legăturii dintre a trăi în moment și a te simți calm și relaxat.

Denumirea tehnicii:	Mișcări
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere, muzică calmantă.

Procedură:	Așezați o foaie de hârtie de desen de 11"×14" pe o masă în fața fiecărui membru al grupului și rugați-i să își scrie numele pe ea. Redați muzică foarte blândă și liniștitoare și sugerați clienților să meargă încet prin cameră, atât de încet încât fiecare pas este foarte deliberat și gândit. După fiecare câțiva pași, pune-i să se oprească și să-și deseneze sentimentul din acel moment pe hârtia din fața lor (cumva ca niște scaune muzicale). Acest lucru poate fi făcut o dată sau de mai multe ori. Când clienții se întorc la locul lor inițial, cereți-le să examineze desenele/semnele și ciornele de pe hârtia din fața lor și să relaționeze desenele create cu starea lor de spirit și reacția lor la exercițiu. Cereți-i să țină lucrarea în sus și cereți membrilor grupului care au contribuit la proiectare să-și împărtășească gândurile despre contribuția lor și/sau imaginea de ansamblu.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe explorarea răbdării, a conexiunilor și a locului în timp și spațiu. Clienții pot împărtăși modul în care au simțit că se mișcă și imaginile care le-a evocat experiența. Obiectivele includ creșterea conștientizării de sine și puterea de a trăi în acest moment.

Denumirea tehnicii:	Texturi
Materiale:	Pungă plină de articole (a se vedea mai jos), lipici, hârtie.

Procedură:	Prezentați o pungă sau o cutie plină de articole care au texturi distincte, cum ar fi șmirghel, tampoane de săpun, material de catifea, chipsuri de cartofi sau peri pe o perie mica. Cereți clienților să aleagă o varietate de elemente și să stea ceva timp experimentându-le (atingându-le, concentrându-se pe modul în care arată, simt, miros, etc.). Sugerați clienților să lipească obiectele texturate pe o coală de hârtie sau carton pentru a forma un design.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe semnificația atingerii în relațiile noastre și în mediul nostru. Clienții pot spune cum atingerea poate afecta starea de spirit și nivelul de stres (de exemplu, mângâierea unei pisici sau a unui câine ameliorează adesea anxietatea și scade tensiunea arterială). A trai momentul de față permite unei persoane să se bucure pe deplin de experiență și să culeagă multe recompense.

Denumirea tehnicii:	Desenul colegului
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Cereți membrilor grupului să facă echipă în perechi și să asculte cu mare atenție când partenerul lor vorbește despre sine însuși. Sugerați clienților să se concentreze pe ochii partenerului, expresiile, vocea, tonul, suspinele, limbajul corpului etc. Cereți-le să acorde atenție întregii persoane, tuturor aspectelor sale. Acum cereți clienților să deseneze „miezul” celuilalt folosind culoarea, linia, designul și forma.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe ascultarea atentă și pe capacitatea de a înțelege și reflecta ceea ce se spune cu adevărat. Subliniază importanța privirii indivizilor la mai multe niveluri pentru a dezvolta empatie și relații mai sănătoase și mai satisfăcătoare. Obiectivele includ socializarea și conștientizarea de sine.

Denumirea tehnicii:	Respirația iubitoare
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.

Procedură:	Sugerați clienților să inspire și să expire încet și să își imagineze că respirația îi îmbrățișează. Explicați-le că sunt „scăldați în pace, iubire și căldură”. Sugerați-le să inspire frumusețe și calm și să expire confort și alinare. După acest exercițiu, cereți clienților să se deseneze fiind îmbrățișați de ceva sau de cineva pe care îl iubesc.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra modului în care clienții s-au simțit în timpul exercițiului și asupra modului în care și-au proiectat desenul. Încurajați-i să împărtășească cum se simt să fie îmbrățișați și să exploreze pe cine sau ce i-a îmbrățișat în imaginea lor. Obiectivele includ explorarea modalităților de a obține pacea interioară și sentimentele de confort.

Denumirea tehnicii:	Pictură conștientă
Materiale:	Acrilice, acuarele sau vopsele tempera, pensule, creioane, hârtie.
Procedură:	Sugerați clienților să experimenteze vopseaua prin aplicarea ei pe hârtie fără a se gândi la proiectarea sau calitatea operei de artă. Sprijiniți clienții să se concentreze pe sentimentul de pensulă și vopsea pe hârtie. Sprijiniți-i să devină unul cu pensula. Rugați participanții să observe liniile de vopsea, culorile și formele create.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra modului în care membrii grupului au reușit să observe experiența, să simtă mișcarea și să se abțină de la judecată. Obiectivele includ reducerea stresului, a trăi în prezent, și expresia creativă.

Denumirea tehnicii:	Mandala conștientă
----------------------------	---------------------------

Materiale:	Farfurie de hârtie, hârtie de desen, creioane, pasteluri de ulei, markere, creioane.
Procedură:	Utilizați farfuria de hârtie pentru a crea un contur al unui cerc. Cereți clienților să completeze cercul din interior spre exterior în orice mod doresc. Sugerați-i să-și lase ideile să curgă pe hârtie fără să se gândească la o anumită idee, figură sau temă.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe reacțiile clienților la opera de artă și simbolurile observate, precum și pe gândurile care ar fi putut apărea în timpul desenului. Rugați-i să observe culorile și formele proiectate în cerc. Obiectivele includ concentrarea, centrarea, vindecarea și auto-hrănirea.

Denumirea tehnicii:	Experiență în nisip
Materiale:	Boluri de hârtie, obiecte mici, mai ales din natură, cum ar fi semințe, cochilii, pietricele, pietriș, frunze, marmură, ghinde, conuri mici de pin.
Procedură:	Fiecare client primește un bol de hârtie umplut cu nisip. Cereți clienților să experimenteze nisipul, să-l simtă și să-l lase să se prelingă printre degete. Pune-i să-și așeze mâinile în el, să îl netezească și să-și treacă degetele prin el. Apoi cereți-le să aleagă dintre materialele oferite și să plaseze unele dintre articole în nisip pentru a forma un design tactil. Cereți clienților să închidă ochii și să experimenteze arta lor cu ochii închiși.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe aprecierea „artei de dragul artei” (crearea doar pentru plăcere și experiență). Obiectivele includ conștientizarea tactilă, reducerea stresului, experimentarea unei forme diferite de artă și concentrarea asupra experienței imediate.

Denumirea tehnicii:	Aromă și artă
Materiale:	O varietate de mirosuri blânde sigure, cum ar fi vanilie, scorțișoară, lămâie, cafea etc., hârtie de desen, markere, pasteluri de ulei, creioane.
Procedură:	Cereți clienților să adulmece pe rând diversele parfumuri și sprijină-i să petreacă câteva minute concentrându-se asupra experienței. După ce au încercat fiecare miros, cereți-le să deseneze ceva ce au simțit sau la care s-au gândit în timp ce erau angajați în exercițiu.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra sentimentelor și gândurilor care au apărut în timpul participării la exercițiu, precum și asupra artei care a fost creată ca rezultat al experienței. Obiectivele includ o mai mare conștientizare și auto-concentrare.

Desen

Desenul permite clientului posibilitatea de a comunica gândurile, sentimentele, preocupările, problemele, dorințele, speranțele, visele și dorințele într-un mod relativ neamenințător. Acesta servește ca un vehicul pentru a exprima inconștient, precum și probleme și convingeri conștiente. Expresia creativă oferă individului libertatea de a-și reprezenta lumea interioară și exterioară în orice mod pe care îl alege. De asemenea, îi oferă șansa de a reconcilia cele două lumi cu un dialog artistic.

Nu există judecăți și clientului i se spune că orice alege să deseneze este perfect acceptabil. Individul este informat că poate folosi figuri, linie, culoare, formă, abstracții sau realism pentru a-și portretiza gândurile. O varietate de materiale de desen sunt de obicei disponibile în funcție de populația și clientela care participă la sesiune. Putem oferi cu ușurință două dimensiuni diferite de hârtie (11"×14" și 9"×12"), markere, creioane, pasteluri și uneori creioane colorate dacă membrii grupului le cer, iar participanții nu sunt prea rigizi. În acest fel, clienții pot lua decizii cu privire la instrumentele cu care doresc să creeze; acest lucru se traduce în luarea unor decizii mai bune și în alte domenii ale vieții.

Uneori, grupurile sunt spontane și clienții sunt instruiți să deseneze orice le vine în minte sau li se cere să deseneze ceva legat de ceea ce s-a întâmplat într-un grup de proces anterior. De multe ori, însă, grupurile sunt mai structurate și se oferă o directivă. Directivele oferă structură, dar participantul este liber să urmeze sau să modifice directiva. Clienții sunt de obicei mai dispuși să înceapă să creeze cu o abordare mai structurată. Seniorii care sunt reticenți să deseneze vor participa de obicei dacă există un fel de organizare în lucrare, cum ar fi un cerc desenat în prealabil pe hârtie. Excepție de la aceasta este persoana care are o experiență artistică; ei preferă adesea să-și creeze propriile modele.

Alocarea timpului în timpul sesiunii pentru a discuta opera de artă permite clienților să observe, să analizeze și să relaționeze cu reprezentările și figurile ilustrate. Permite interacțiunea de grup și feedback de la alții. Membrii grupului pot reflecta asupra simbolurilor desenate și pot fi transmise gânduri care altfel nu ar fi împărtășite verbal.

Desenele sunt în beneficiul clientului într-o varietate de moduri:

- ✓ acestea sunt concrete, astfel încât clientul nu este în măsură să nege reprezentarea unui anumit concept, deoarece este chiar în fața lui;
- ✓ acestea pot fi salvate și retransmise în timpul tratamentului;
- ✓ și servesc ca o compilație de sentimente, probleme, preocupări și soluții care sunt exclusiv ale clientului.

Imaginile servesc drept vehicule, care facilitează comunicarea, creșterea și înțelegerea.

Denumirea tehnicii:	Chestionar
Materiale:	Markere, creioane, hârtie de desenat.
Procedură:	Terapeutul desenează un semn mare de întrebare peste un pătrat sau dreptunghi (copiile xerox sunt mai ușoare) iar hârtia se dă clienților. Clienții sunt rugați să completeze pătratul cu ceva din viața lor la care se gândesc, se întreabă și/sau au îndoieli.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra explorării problemelor asociate cu necunoscutul și asupra examinării metodelor de gestionare a incertitudinii cu privire la evenimentele viitoare. Preocupările și aspectele sunt clarificate în continuare.

Denumirea tehnicii:	Oameni din viața ta
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, creioane.
Procedură:	Cereți clienților să deseneze pe cineva din viața lor cu care doresc să-și îmbunătățească relația.
Discuție/Obiective:	Discuția se poate concentra pe relații problematice, conexiuni, relații neterminate, dorințe și nevoi. Pot fi examinate metode sănătoase și eficiente de relaționare cu alte persoane.

Denumirea tehnicii:	Broșură personală
Materiale:	Hârtie de desen, markere, creioane, pasteluri, hârtie de construcție colorată.
Procedură:	Rugați clienții să îndoia hârtia în trei (ca o broșură cu trei foi). Instruiți clienții să decoreze prefața cu numele lor și un design care îi reprezintă într-un fel. Apoi, puneți-i să deschidă broșura și pe interior (prima foaie) puneți-i să deseneze o putere, în mijlocul interiorului broșurii să deseneze amintiri și/sau experiențe pozitive, iar pe treia exterioară a interiorului a broșurii cereți-le să deseneze ce au de oferit celorlalți (sentimente, emoții, aptitudini, lucruri personale etc.). Pe spatele broșurii, sugerați clienților să deseneze un obiectiv pentru viitor. Acest proiect poate fi împărțit în două sau trei sesiuni dacă este nevoie de mai mult timp pentru a desena și a discuta opera de artă.
Discuție/Obiective:	Încurajarea clienților să își împărtășească broșura cu alții ca modalitate de conectare și de partajare a caracteristicilor, punctelor forte și obiectivelor pozitive. Obiectivele includ creșterea stimei de sine, socializarea și identificarea sentimentelor.

Denumirea tehnicii:	Gol/Plin
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, creioane, pasteluri.
Procedură:	Cereți clienților să-și plieze hârtia în jumătate și să se deseneze goi pe dinăuntru pe o parte a hârtiei și plini pe cealaltă parte a hârtiei. Încurajați membrii grupului să interpreteze singuri ce înseamnă să fii gol și ce înseamnă să fii plin (de exemplu, în ceea ce privește hrana, emoțiile, dragostea etc.).
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra modului în care își vad viața: Este completă și împlinită? Are nevoie de îmbunătățiri sau clientul se simte gol, fără speranță și nemulțumit? Procedurile de constatare a sensului în viață pot fi explorate.

Denumirea tehnicii:	Familie ideală
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, creioane, pasteluri.
Procedură:	Instruiți clienții să deseneze familia ideală. Încurajați-i să se gândească unde ar locui, câți copii ar avea, câți ani ar avea membrii familiei, cum ar interacționa, cum ar arăta și ce tipuri de locuri de muncă ar avea etc.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe familia creată și pe asemănările și/sau diferențele dintre familia fictivă și familia clientului. Explorați relațiile de familie și comunicarea în cadrul familiei. Obiectivele includ creșterea gradului de conștientizare cu privire la rolul cuiva în familie și atitudinile și comportamentele care afectează dinamica familiei.

Denumirea tehnicii:	Schimbare
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, creioane, pasteluri.
Procedură:	Cereți clienților să-și plieze hârtia în jumătate. Pune-i să deseneze lucruri pe care nu le pot schimba (de exemplu, vârsta lor, poate o dizabilitate fizică) pe o parte a hârtiei și lucruri pe care le pot schimba (de exemplu, atitudinea, starea de spirit) pe cealaltă parte a hârtiei.
Discuție/Obiective:	Indivizii se concentrează adesea pe ceea ce nu pot schimba și pe ce nu dețin control viața lor. Acest exercițiu îi ajută pe clienți să observe diferențele dintre ceea ce este și ceea ce nu este schimbător. Îi ajută să se reorienteze, devenind conștienți de gândurile și comportamentele care se înfrâng pe sine și apoi transformând comportamentele negative în altele mai pozitive. Clienții încep să înțeleagă ce să accepte și ce să schimbe în viața lor.

Denumirea tehnicii:	Elemente esențiale ale vieții
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, creioane, pasteluri.
Procedură:	Direcționează clienții să deseneze cinci lucruri fără de care „nu pot trăi”. Subliniază că acestea pot fi concepte cum ar fi dragostea sau fericirea, persoane, locuri și/sau lucruri.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra punctelor alese, asupra ordinii acestor puncte și asupra importanței lor. Evaluarea nevoilor și dorințelor, precum și examinarea obiectivelor pe care ar trebui să se focuseze. Printre obiective se numără auto-conștientizarea și autoevaluarea.

Denumirea tehnicii:	Desenul colegului
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, creioane, pasteluri.
Procedură:	Clienții sunt rugați să deseneze persoana care stă lângă ei folosind numai culori, linii și forme. Ei sunt încurajați să fie total abstracți (pentru a nu părea amenințători). Li se cere să se gândească la atitudinea și personalitatea persoanei atunci când abordează această sarcină.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra asemănărilor și diferențelor dintre modul în care ne vedem pe noi înșine și modul în care ceilalți ne văd. Atitudinea și stima de sine pot fi explorate. Obiectivele includ explorarea sinelui și conectarea cu colegii.

Denumirea tehnicii:	Relații
Materiale:	Figuri pre-desenate, markere, pasteluri, creioane, stilouri, hârtie de desenat.
Procedură:	Membrii grupului sunt furnizați cu o figurină mare (aproximativ 8"×10"). Li se cere să completeze figura (adaugă o față, păr etc.). Apoi, pe aceeași foaie de hârtie, clienții sunt instruiți să noteze caracteristicile pe care le caută la o persoană cu care și-ar dori să aibă o relație. Liniile pot fi trase în prealabil lângă figură pentru a face acest lucru mai ușor (și mai ușor dacă figura și liniile sunt create folosind computerul).
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra unor chestiuni precum: 1. Ce caracteristici de personalitate sunt importante pentru tine? 2. Ce caracteristici fizice sunt importante? 3. Ce tip de persoană vi se pare de obicei atrăgătoare? 4. Ce fel de relații ai avut în trecut? 5. Cum ați fost tratați(e) în relația/relațiile anterioare și cum ați tratat cealaltă persoană? 6. Au fost relațiile spre satisfacția ta? 7. Discută despre relația ta ideală. Cât de realistă este o astfel de relație? Explorați posibilele modalități de a realiza acest lucru. Obiectivele includ obținerea de cunoștințe și de învățare pentru a-și asuma responsabilitatea pentru succesul și/sau eșecul relațiilor. Explorarea modalităților de îmbunătățire a relațiilor poate fi subliniată.

Denumirea tehnicii:	Supraviețuitor
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, creioane.
Procedură:	Clienții desenează o persoană (de preferință pe ei înșiși) ca supraviețuitor.

	Ar putea fi supraviețuitorul unui accident, relație, boală etc. Pozele, cu permisiunea artiștilor, sunt împărțite, astfel încât toată lumea să primească poza altcuiva. Clienții sunt rugați apoi să scrie cinci motive pentru care supraviețuitorul din imagine ar trebui să continue să se străduiască să supraviețuiască. În plus, caracteristicile pozitive ale supraviețuitorului pot fi scrise sub imagine și apoi returnate artistului pentru examinare și discuție.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe independență, rezistență și atitudine. Membrii grupului sunt încurajați să își examineze rezistența, punctele forte și abilitățile de supraviețuire. Obiectivele includ conștientizarea puterii individuale și a curajului, precum și examinarea tehnicilor de adaptare.

Denumirea tehnicii:	Mandala: Emoții
Materiale:	Farfurie de hârtie, hârtie, markere, creioane, pasteluri, hârtie de desen, creioane.
Procedură:	Membrii grupului trasează conturul unui cerc dintr-o farfurie de hârtie și discută ce poate reprezenta o mandala. Mandala înseamnă cerc, în sanscrită, și în grupul de terapie este folosită ca simbol pentru focalizare și vindecare. Clienții sunt rugați să completeze mandala cu culori și forme care reprezintă diverse emoții pe care le trăiesc sau le-au trăit în trecut.
Discuție/Obiective:	Obiectivele includ vindecarea, concentrarea, reducerea stresului și exprimarea emoțiilor care pot fi prea dificil de discutat verbal. Limitele și exprimarea adecvată a sentimentelor pot fi explorate.

Denumirea tehnicii:	Un scurt rezumat ale deceniilor vieții mele
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere, broșuri (a se vedea mai jos).
Procedură:	Clienților li se oferă o broșură capsată (realizată din hârtie de 9"×12") care are deceniile dintre 1940 și 2020 tipărite deasupra fiecărei pagini individuale. Deceniile incluse depind de vârsta medie a clienților. Membrii grupului sunt direcționați să deseneze simboluri, oameni, locuri și lucruri care sunt reprezentative pentru viața lor în fiecare deceniu..
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe evenimente importante din viața cuiva. Sunt examinate explorări ale experiențelor, atât pozitive, cât și negative. Conversația se poate concentra pe cum să folosiți punctele forte și experiențele trecute pentru a face față mai bine provocărilor prezente și viitoare. Obiectivele includ consolidarea identității cuiva, creșterea stimei de sine și evaluarea realistă a realizărilor.

Denumirea tehnicii:	„Cine aș fi fără anxietatea mea?”
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Instruiți clienții să-și plieze hârtia în treimi. Cereți-i să se deseneze având anxietatea, pe prima treime a paginii, eliberându-și anxietatea, pe a doua treime a paginii, iar pe ultima treime a paginii cereți-i să se deseneze fără anxietate..
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra rolului pe care anxietatea îl joacă în viața cuiva. Utilizarea anxietății ca scuză pentru a evita provocările vieții poate fi examinată. Pot fi examinate stimulentele cuiva de a elibera anxietatea și metodele de a o elibera. Obiectivele includ să înveți să trăiești și să te prețuiești ca individ sigur din punct de vedere emoțional.

Denumirea tehnicii:	Parașutism
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Cere membrilor grupului să se deseneze pe punctul de a sari cu parașuta dintr-un avion avion. E prima dată când fac asta. Numărătoarea inversă e ... 5, 4, 3,2... Acum cereți participanților să deseneze ce se va întâmpla în continuare.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra faptului dacă persoana sare sau nu, cum se simte dacă sare (experiențe fizice și emoționale în aer) și modul în care se simte aterizarea (parașuta este prinsă într-un copac, este o aterizare accidentată sau lină?). Desenul și asocierile sale pot fi utilizate pentru a explora modul în care clienții își asumă noi provocări. Sunt accentuate abilitățile de adaptare.

Denumirea tehnicii:	Nori I
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Desenează un labirint de nori. Include ceea ce ar putea fi în și/sau la sfârșitul labirintului. Puteți sau nu să vă includeți în imagine.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra modului în care sunt desenați norii (dimensiune, formă, număr de nori etc.) și asupra descrierii norilor (sunt moi și pufoși sau groși și dificil de parcurs etc.). Participanții vor asocia labirintul de nori cu labirintul vieții lor. Modul în care desenează și se raportează la labirintul norilor poate reflecta modul în care abordează problemele actuale.

Denumirea tehnicii:	Nori II
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Cereți participanților să se vizualizeze într-un avion sus în aer. Călătoria este plăcută și lină; cerul este albastru deschis. Treptat, norii devin predominanți și apare o ceață deasă. Dintr-o dată, ei simt o zguduire; sunt multe turbulențe și avionul începe să se balanseze și să scoată zgomote ciudate. Acum cereți membrilor grupului să deseneze ce urmează..
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe modul în care fiecare individ gestionează situația. Intră în panică? Sare din avion persoana? Ignorează turbulențele și continuă să-și citească cartea? Se ține de persoana de lângă ea sau îl consolează pe cel de lângă ea? Membrii grupului vor fi rugați să relaționeze modul în care abordează această problemă cu modul în care abordează provocările și dificultățile din propria viață. Intră în panică, își abordează problemele cu calm, se adresează altora etc.?

Denumirea tehnicii:	Necunoscutul
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Îndrumați membrii grupului să-și plieze hârtia în jumătate. Rugați-i să-și imagineze mergând printr-o zonă împădurită întunecată. Cereți-le să se gândească la felul în care se simt, la ce văd, ating, aud și experimentează. Sugerați-le să deseneze ceea ce este în spatele lor pe prima jumătate a hârtiei și ceea ce este în fața lor pe a doua jumătate a hârtiei. Lăsați sugestia vagă, astfel încât să poată include tot ceea ce doresc în imagine.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe figurile/simbolurile pe care clienții au ales să le deseneze. De exemplu, individul a desenat un urs în spatele lui/ei sau un vas de aur în fața lui/ei? Clienții pot fi încurajați să relaționeze ceea ce au schițat în spatele lor cu trecutul lor și ceea ce au schițat în fața lor cu viitorul lor. Discuția poate include modul în care clienții au gestionat situațiile anterioare, se ocupă de situația lor prezentă și gândurile despre viitor. Vor fi explorate abilitățile de adaptare.

Denumirea tehnicii:	Pierdut și găsit
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Cereți membrilor grupului să-și plieze hârtia în jumătate. Pe o parte a hârtiei, cereți clienților să deseneze ceva în viață pe care l-au pierdut. Pe cealaltă parte a hârtiei, cereți-le să deseneze ceva în viață pe care l-au găsit. Exemplele ar putea include: pierderea unui prieten, dar găsirea unui soț, pierderea unui loc de muncă, dar găsirea unei noi profesii.
Discuție/Obiective:	„Viața este un proces în care vor exista întotdeauna schimbări, pierderi și câștiguri.” Clienții sunt sprijiniți să își examineze câștigurile și pierderile și să reflecte asupra modului în care și-au afectat viața. Membrii grupului sunt încurajați să exploreze modurile în care reacționează la încercările și necazurile vieții și să înțeleagă că reacțiile lor sunt sub controlul lor.

Denumirea tehnicii:	Cine sunt eu?
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Cere clienților să deseneze un răspuns la întrebarea, „Cine sunt eu?” Persoanele fizice pot răspunde la întrebare în orice mod dorit (realist, abstract, folosind cifre, desene etc.).
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe explorarea intereselor, personalității și caracteristicilor unice. Obiectivele includ creșterea conștientizării de sine și a stimei de sine.

Denumirea tehnicii:	Prezent și viitor
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Sugerați clienților să deseneze viața așa cum este, pe o parte a hârtiei și viața dacă „te-ai simți bine” pe cealaltă parte a hârtiei
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe explorarea obstacolelor cu care se confruntă indivizii în timp ce se luptă cu depresia, anxietatea și alte boli mintale. Obiectivele includ creșterea conștientizării de sine prin examinarea diferențelor dintre circumstanțele actuale și circumstanțele sale ideale. Se poate pune accentul pe punerea în aplicare a unui plan de acțiune pentru redresare.

Denumirea tehnicii:	Sentimente
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Cereți clienților să-și plieze hârtia în treimi. Pe prima treime sugerează-i să deseneze pe cineva fata de care s-au simțit pozitiv în trecut și/sau fata de care se simt pozitiv în acest moment, pe a doua treime a lucrării cereți-i să deseneze pe cineva față de care s-au simțit neutri în trecut și/sau se simt neutri acum și, pe ultima treime a lucrării, cereți-le să deseneze pe cineva față de care se simt negativi acum și/sau despre care s-au simțit negativi în trecut.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra modului în care atracția și/sau aversiunea față de diferitele caracteristici de personalitate afectează relațiile clienților cu familia, prietenii, colegii și asociații. Pot fi explorate caracteristici precum rigiditatea, perfecționismul și negativismul. Obiectivele includ conștientizarea de sine și toleranța altora.

Denumirea tehnicii:	Amintiri
Materiale:	Panza cu diametrul de 8 inch (sau mai mare), pasteluri, creioane, markeri.
Procedură:	Cereți clienților să umple pânza cu o amintire frumoasă. Designul încântător și complicat al pânzei se pretează la gânduri despre nașteri, căsătorii și alte ocazii speciale.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe experiențe pline de bucurie și gânduri minunate despre trecut. Clienții sunt încurajați să se concentreze pe pozitiv și să exploreze metode pentru a atinge fericirea și împlinirea în viața lor.

Denumirea tehnicii:	Cel mai bun și cel mai rău sine
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Îndrumați clienții să își plieze hârtia în jumătate și să se deseneze în cea mai buna forma pe o parte a hârtiei și cea mai rea forma pe cealaltă parte a hârtiei.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe explorarea dispoziției, sentimentelor și atitudinilor cuiva. Examinarea modului în care clientul se vede în acest moment este obiectivul cel mai important. Întrebări precum: „Ești în prezent în cea mai buna, cea mai rea forma sau undeva în mijloc?” și „Când a fost ultima dată când ai fost în cea mai buna/mai rea forma?” ajuta la înțelegere și conversație.

Denumirea tehnicii:	Povara
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Direcționați membrii grupului să se deseneze cu poverile îngrămădite pe umeri. Sugerați că poverile pot fi fizice și/sau emoționale; exemplele includ probleme financiare, depresie, îngrijirea unei rude bolnave etc. Subliniați că poverile pot fi descrise în mod realist sau abstract folosind linia, forma și culoarea.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe numărul de poveri și pe efectul pe care acestea îl au asupra vieții fiecărui individ. Felul în care sunt poverile și umerii sunt ilustrați va ajuta la evaluarea puterii poverilor, precum și a puterii individului. Întrebările la care să te gândești pot include: 1. numărul de sarcini reprezentate 2. dimensiunea poverilor versus dimensiunea umerilor 3. dimensiunea umerilor; umerii puternici, de exemplu, ar putea indica o capacitate mai mare de a transporta o sarcină mai mare decât umerii înguști. Obiectivele includ explorarea metodelor de a face față problemelor și responsabilităților cuiva. Adesea, clienții nu își recunosc atributele. Când observă desene cu umeri puternici și mari, de exemplu, ei recunosc adesea că nu și-au acordat meritul pentru realizările și punctele forte din trecut. Umerii înguști, pe de altă parte, pot ajuta clienții să înțeleagă nevoia de a-și crește puterea emoțională și de a lucra pentru a dobândi abilități de adaptare mai bune..

Denumirea tehnicii:	Stresul
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Direcționează clienții să deseneze lucruri care îi stresează. Sugerează că acestea pot include oameni, locuri și alți factori de stres fizic și emoțional în viața lor. Ar fi benefic dacă clienții ar include cel puțin doi factori de stres în opera lor de artă.
Discuție/Obiective:	Discuția se axează pe modul în care sunt reprezentați factorii de stres, tipul de factorii de stres, mărimea, forma etc. Opera de artă permite clienților să vizualizeze și să măsoare factorii de stres din punct de vedere al semnificației și realizabilității prin observarea multora dintre acești factori. Printre obiective se numără examinarea provocărilor și explorarea mecanismelor de adaptare.

Denumirea tehnicii:	Rezumatul vieții tale
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Sugerați clienților să deseneze un rezumat al vieții lor pe o foaie mare de desen. Cereți-le să includă copilăria, tinerețea și anii de mai târziu (în funcție de vârsta clientului). Ei pot împături hârtia în treimi, pătrimi sau șesimi și își pot descrie viața într-o manieră ordonată sau pot crea o abstractizare. Când clienții au terminat, persoanei care stă lângă ei i se va oferi posibilitatea de a-l interpreta pentru membrii grupului. Artistul va acorda mai întâi permisiunea ca acest lucru să se facă și apoi va corecta interpretul dacă este necesar și va răspunde la întrebările participanților.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe reprezentarea de către client a vieții sale, realizările sale, capcane, probleme și aspirații. Obiectivele includ conștientizarea de sine și socializarea. Conexiunile au loc pe măsură ce membrii grupului interacționează îndeaproape între ei și ajută la examinarea vieții celuiilalt.

Denumirea tehnicii:	Exterior/interior
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Cereți membrilor grupului să deseneze un cerc. Ei pot contura cercul cu ajutorul unei farfurii de hârtie. Sugerați-le să se deseneze fiind angajați într-o activitate în interiorul sau în afara cercului.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe activitatea descrisă și dacă clientul a ales să se deseneze în interiorul (dependență, confort) sau în afara (independență, sete de aventura) cercului și semnificația acestui lucru. Obiectivele includ explorarea nivelurilor de energie și a abilităților de petrecere a timpului liber, nevoia de confort și securitate și independență versus dependență. <i>După ce și-a examinat opera de artă, o femeie mai în vârstă, pe nume Dana, a declarat că a reprezentat o prietenă care îi făcea o poză. Ea a desenat asta în cerc. Când a fost rugată să-și observe munca cu mai multă atenție, Dana a observat că nu s-a inclus pe sine în imagine, ci doar pe prietena ei. Ea a putut să recunoască că stima de sine era foarte scăzută și îi era frică să se aventureze în lume. Nu se putea vedea artistic sau realist aventurându-se în lume. Ea a vrut să rămână în programul de psihiatrie cât mai mult posibil.</i>

Denumirea tehnicii:	Înot
Materiale:	Hârtie de desenat, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Cere clienților să se deseneze înotând.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe o serie de întrebări care includ: 1. Cum înoți (te scufunzi, plutești, înoți ca un câine, pe spate, vă țineți de o pluta, vă străduiți să vă mențineți capul deasupra apei, vă înecați etc.)? 2. Ești relaxat sau panicat, înghiți apa? 3. Ești în apă caldă, cu valuri, rece sau liniștită? 4. Te afli într-un ocean, râu, lac, iaz sau piscină? 5. Apa este întunecată și gri sau limpede verde sau albastră? 6. Ești singur sau cu cineva? 7. Ești mulțumit sau încordat, vesel sau trist? 8. Ești desenat foarte mic, mic sau mare, puternic sau slab? Sugerați clienților să relaționeze corpul de apă, felul în care înoată și felul în care se simt în imagine cu felul în care se simt în privința vieții lor și modul în care fac față provocărilor vieții

Denumirea tehnicii:	Desenați o ușă
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Cere clienților să deseneze o ușă.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe conexiunile cu ceilalți, atitudini și auto-descoperire. Întrebările la care să te gândești includ: 1. Ușa este singură sau este legată de pereți și/sau de o casă? 2. Unde duce ușa? (Ce este pregătit pentru viitor?) 3. Ușa este deschisă, parțial deschisă sau închisă? Ce spune asta despre personalitatea și atitudinea cuiva? 4. Ușa este mare sau mică; vi se pare accesibil? Obiectivele proiectului includ o mai mare conștientizare de sine și explorarea dorinței și pregătirii de a explora opțiuni și obiective.

Denumirea tehnicii:	Capitolele Vieții Cuiva
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Cereți clienților să creeze o broșură care să conțină capitolele din viața lor. Sugerați-le să sublinieze capitolul pe care îl trăiesc în prezent. Ei pot plia aproximativ trei sau patru coli de hârtie de 9"×12" sau 8"×10" în jumătate și capsează paginile pentru a crea o broșură..
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe broșură, dar în primul rând pe capitolul ales. Încurajați clienții să descrie acest capitol și să discute părerile lor despre el. Sugerați-le să se gândească dacă sunt mulțumiți de acest capitol, dacă ar dori să se întoarcă la un capitol anterior sau să treacă la un nou capitol. Dacă doresc să continue, cereți-le să descrie în detaliu ce ar include și exclude noul capitol și cum i-ar face să se simtă. Obiectivele includ explorarea experiențelor și realizărilor pentru a crește stima de sine și explorarea nevoilor, dorințelor și obiectivelor pentru o mai mare conștientizare de sine

Denumirea tehnicii:	Coafură
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Cereți clienților să deseneze diferitele coafuri pe care le-au purtat în diferite etape ale vieții lor (de exemplu, coafura de tip ponytail în tinerețe, pageboy în adolescență, beehive ca tânără).
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe conectarea coafurilor la evenimentele care au avut loc în timpul diferitelor etape ale vieții. De exemplu, coafura flip ar putea aminti unui client de bal, împletituri ar putea provoca amintiri din copilărie. Obiectivele includ reminiscentele și auto-reflecție.

Denumirea tehnicii:	Sinele real și ideal
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Sugerați clienților să-și plieze hârtia în jumătate și să-și deseneze sinele autentic pe o parte a hârtiei și sinele lor ideal pe cealaltă parte a hârtiei.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe explorarea asemănărilor și diferențelor dintre sinele real și cel ideal. Recunoașterea punctelor forte și acceptarea vulnerabilităților prezente pot fi explorate. Obiectivele includ conștientizarea de sine și examinarea obiectivelor personale.

Denumirea tehnicii:	Desenează-ți ancora
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Sugerați clienților să-și deseneze ancora (ce îi împiedică să meargă înainte în viața lor, ce îi îngreunează).
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe cât timp ancora a făcut parte din viața clientului, tipul ancorei, dimensiunea, culoarea și greutatea acesteia. Cereți membrilor grupului să împărtășească în mod specific ceea ce ancora îi împiedică să realizeze în viața lor. Câteva exemple au fost divorțul, depășirea depresiei și mutarea într-o casă nouă. O clientă în vârstă de 60 de ani a desenat o ancoră mare neagră pe fundul oceanului, înconjurată de rechini și alți pești. Ea a declarat că ancora ei a fost în jurul ei toată viața și o împiedică să se aventureze în lume și să formeze relații. Ea a asociat ancora cu depresie și nesiguranță rechinul cu mama ei, iar peștii cu oamenii care au respins-o de-a lungul timpului. <i>Această persoană a fost abuzată verbal de mama ei. Declarațiile negative care i s-au fost făcute în copilărie, „proasta, leneșă, dezordonată etc”, au rămas cu ea de-a lungul anilor și au împiedicat-o să trăiască o viață împlinită..</i>

Denumirea tehnicii:	Controlul
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Sugerați clienților să-și plieze hârtia în jumătate și să deseneze ceea ce este în controlul lor pe o parte a hârtiei și ceea ce nu este în control pe cealaltă parte a hârtiei.
Discuție/Obiective:	Discuția se axează pe: 1. acceptarea a ceea ce nu poate fi schimbat 2. modalități de a trăi cu situația actuală dacă este de neschimbat 3. proceduri pentru atingerea obiectivelor realiste 4. discrepanța dintre dorințele și aspirațiile realiste și nerealiste 5. obiectivele includ auto-conștientizarea și rezolvarea problemelor.

Denumirea tehnicii:	Desenați armura voastră
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Discutați ce este armura și cum a fost folosită de-a lungul secolelor. Apoi cereți clienților să-și deseneze armura (ceea ce îi protejează de forțele exterioare).
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe modul în care clienții folosesc apărarea în scopuri specifice, cum ar fi ținerea oamenilor departe, distanțarea de sentimente și revenirea la viața lor. Tipul și cantitatea de armură pot fi explorate (este mare, grea, strălucitoare, greoaie etc.). Obiectivele includ creșterea gradului de conștientizare a apărării și explorarea metodelor de a-și distruge barierele. Într-o ședință, un client a remarcat că armura ei era biblia și rugăciunea. Ea a declarat că se trezește dimineața și „își pune armura” pentru a putea să se ridice din pat și să se îmbrace pentru ziua respectivă. Un client pe nume Luana a spus că armura ei era depresia ei, deoarece, dacă rămânea deprimată, nu trebuia să se confrunte cu întoarcerea la o slujbă neplăcută și la un soț ingrat și uneori abuziv verbal. <i>O clientă pe nume Daniela și-a reprezentat armura ca mânia ei. Ea a desenat o figură mare în armură roșie strălucitoare și gri (cea mai apropiată culoare pe care o putea obține de argintiu). Ea a declarat că este adesea sarcastică, răutăcioasă și țipă la oameni. Acest lucru îi face pe oameni să se teamă să se apropie de ea și apoi ea nu trebuie să socializeze sau să facă față fricilor, nesiguranței și stimei de sine scăzute. „Dacă îi țin departe, nu trebuie să-mi fac griji că mă vor respinge..”</i>

Denumirea tehnicii:	Rolul în cadrul grupului
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Cereți membrilor grupului să își deseneze rolul în grup. De exemplu, sunt un ascultător, un lider, figura maternă, glumetul etc. Ei se pot desena în cadrul grupului (de exemplu, așezați într-un cerc), dacă doresc.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe rolul descris în desen și modul în care acesta se raportează la rolul clientului în alte relații. Întrebări precum: „Este un rol satisfăcător? De cât timp ești în acest rol?” iar motivele pentru plasarea rolului pot fi examinate. Obiectivele includ conștientizarea de sine și explorarea relațiilor

Denumirea tehnicii:	Numărarea binecuvântărilor
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Întrebați clienții cât de des se concentrează pe plăcerile vieții în loc de probleme și frustrări. Îndrumați clienții să se gândească la ceea ce este pozitiv în viața lor și să-și atragă binecuvântările în orice mod doresc.
Discuție/Obiective:	Examinați modul în care membrii grupului au ales să-și exprime binecuvântările și discutați despre modul în care accentuarea binecuvântărilor cuiva poate ajuta persoanele să facă față depresiei, problemelor și preocupărilor. Explorați cum binecuvântările reprezintă adesea realizări în viață, cum ar fi copiii, o casă minunată, sănătatea fizică bună etc. Opera de artă oferă pacienților imagini tangibile pe care să le observe și să le examineze și la care să se refere rapid și ușor atunci când este nevoie pentru sprijin și confort suplimentar. Obiectivele includ creșterea stimei de sine și conștientizarea de sine.

Denumirea tehnicii:	Întâlnirea
----------------------------	-------------------

Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Începeți sesiunea întrebând clienții: „Cum vă răsfățați?” Explorați ce persoane se vor angaja în lux, cum ar fi să cumpere flori pentru sine fără un motiv anume, să găsească timp în zi pentru o baie cu spumă, să citească o carte bună și/sau să gătească singuri o masă sănătoasă și delicioasă. Informați clienții că vor crea o piesă de artă cu tema „leșiți cu voi înșine la o întâlnire”. Încurajați-i pe oameni să se gândească la ce ar face, unde ar merge, cum s-ar putea simți și la starea de spirit pe care și-ar crea-o la întâlnire.
Discuție/Obiective:	Sprijină clienții să discute despre întâlnirea lor și despre sentimentele asociate acesteia. Discutați dacă întâlnirea lor este realitate sau fantezie pentru ei. Explorați importanța îngrijirii de sine și a auto-liniștirii.

Denumirea tehnicii:	Dans în ploaie
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Citiți următorul citat: „Viața nu înseamnă să aștepti ca furtuna să treacă, ci să dansezi în ploaie.” Discutați semnificația citatului și cereți clienților să deseneze interpretarea acestuia.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra reprezentării artistice a fiecărui client. Utilizați opera de artă pentru a explora modul în care clienții se ocupă de problemele lor. Se concentrează asupra celor negative sau asupra celor pozitive? Sunt în stare să facă „limonada din lămâi?” Se bucură de viață cât de mult ar putea? Obiectivele includ autoevaluarea și explorarea mecanismelor de adaptare.

Denumirea tehnicii:	Transformare
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Instruiți clienții să deseneze o imagine negativă și apoi să o transforme într-una pozitivă Ei pot adăuga la imagine, în scopul de a o modifica, sau de a crea o nouă ilustrație lângă ea.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe examinarea transformării artistice și apoi pe corelarea acesteia cu transformări ale stilului de viață sănătos, cum ar fi schimbarea gândurilor negative în gânduri pozitive și schimbarea comportamentelor nedorite în altele mai pozitive. Obiectivele includ rezolvarea problemelor și preluarea controlului atitudinilor și acțiunilor.

Denumirea tehnicii:	Lacrima
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Instruiți clienții să deseneze o lacrimă mare care umple cea mai mare parte a paginii. Sugerează-le să umple lacrima cu lucruri din viața lor care aduc tristețe și/sau au adus nefericire în trecut.
Discuție/Obiective:	Clienții au adesea dificultăți în a-și împărtăși durerea. Acest proiect îi ajută să-și exprime problemele îngrijorătoare într-un mod relativ neamenințător. Discuția se axează pe examinarea unor aspecte și probleme specifice. Mecanisme de adaptare sunt explorate.

Denumirea tehnicii:	Desenează-ți „Cicatricea”
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Instruiți clienții să-și deseneze cicatricea. Ei pot lua termenul literal sau pot desena probleme și/sau experiențe, care și-au lăsat „urma”.
Discuție/Obiective:	Discutați diferențele dintre cicatricile vizibile și cele emoționale. Sprijină clienții să-și asocieze operele de artă cu experiențele și sentimentele lor. Examinați beneficiile și dezavantajele de a avea o cicatrice. Întrebările pot include: „Cât timp ai avut cicatricea, cât de mare este, interferează cu viața ta și cât timp a durat să se vindece?” Obiectivele includ introspecția și partajarea „ranilor”.

Denumirea tehnicii:	Prezent
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Cereți clienților să deseneze cel mai bun cadou pe care l-au primit vreodată. Clarificați faptul că ar putea fi un element tangibil, dar ar putea fi, de asemenea, cuvinte speciale, laudă etc.
Discuție/Obiective:	Mulți clienți se concentrează pe lucrurile negative din viața lor. Acest exercițiu încurajează clienții să se uite la aspectele pozitive ale vieții lor. Obiectivele includ creșterea stimei de sine și identificarea sentimentelor și a gândurilor pozitive.

Denumirea tehnicii:	Obiceiuri
----------------------------	------------------

Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Citiți cu clienții despre diverse obiceiuri și ritualuri pe care oamenii le-au urmat de-a lungul istoriei. Încurajarea membrilor grupului să împărtășească și apoi să ilustreze obiceiurile pe care le-au urmat în propriile familii și comunități de-a lungul anilor.
Discuție/Obiective:	Împărtășirea ritualurilor este o experiență plăcută și oferă majorității indivizilor un sentiment de apartenență și propriul lor simț al istoriei. Obiectivele includ creșterea stimei de sine și un sentiment de conexiune cu familia și prietenii, precum și cu societatea.

Denumirea tehnicii:	Desenează-te ca un copil
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Direcționează clienții să se deseneze ca un copil făcând ceva ce le-a plăcut. Sugerează-le să se gândească la sentimentele pe care le-au experimentat în acel moment.
Discuție/Obiective:	Cereți clienților să-și observe opera de artă și să compare și să contrasteze modul în care s-au simțit ca un copil cu modul în care se simt acum. Explorați importanța menținerii echilibrului în viața cuiva și a păstrării „copilului” viu. Examinați metodele de a vă distra și bucurați-vă de viață, cum ar fi să mergeți la filme, să râdeți cu prietenii, să apreciați o glumă prostească etc. Obiectivele includ explorarea metodelor de a obține sentimente plăcute similare pe care le-ați experimentat în copilărie și să vă acordați permisiunea de a vă implica în experimente sănătoase prin umor, jocuri, artă, muzică etc..

Ana, o femeie de 48 de ani care suferă de depresie, s-a desenat sărind coarda. Ea este văzută sărind sus în aer cu un zâmbet mare, larg pe față. Ea a declarat că își putea aminti încă libertatea și bucuria pe care o simțea în timp ce sarea și camaraderia pe care o simțea cu prietenele ei. În schimb, Ana a remarcat că se simte „încolțită în viața ei acum”. Ea a declarat că este într-o rutină și se bucură de puțină libertate în rutina ei zilnică plictisitoare. Ea a recunoscut că trebuie să-și facă prieteni, să se alăture grupurilor și/sau să se ofere voluntar în comunitate. Ana s-a uitat mult la schița ei și a declarat că și-a pierdut copilul și trebuie să îl găsească din nou.



Denumirea tehnicii:	Spiritualitatea
----------------------------	-----------------

Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Cereți clienților să deseneze ce înseamnă spiritualitatea pentru ei. Sugerează că spiritualitatea ar putea include religia, meditația, diferite moduri de gândire, aprecierea familiei, dragostea, natura etc.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe explorarea modului în care religia/gândirea spirituală ajută o persoană să facă față problemelor vieții și oferă speranță pentru viitor.

Denumirea tehnicii:	Cea mai bună și cea mai proastă zi
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Cereți clienților să-și plieze hârtia în jumătate și să deseneze una dintre cele mai bune zile pe care le-au avut vreodată pe o parte a hârtiei și una dintre cele mai proaste zile pe care le-au avut vreodată pe cealaltă parte.
Discuție/Obiective:	Discuția se axează pe reprezentarea experiențelor și explorarea gânduri, sentimente și comportamente care au avut loc. Printre obiective se numără conștientizarea faptului că viața se caracterizează prin schimbare; are puncte înalte și puncte joase. Membrii grupului sunt încurajați să examineze cum să echilibreze și să accepte binele și răul cu care se confruntă.

Denumirea tehnicii:	Ora
----------------------------	-----

Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Citiți următorul rezumat, discutați pe scurt și apoi direcționați clienții să deseneze timpul ca formă sau serie de forme și obiecte, sau să reprezinte gândurile lor despre trecerea timpului. <i>„Timpul trece mult prea repede. Nu-mi vine să cred că e deja toamnă. Unde s-a dus vara? Clipesc o datai și o săptămână trece, o lună trece, an după an trece. Este atât de remarcabil că pe măsură ce îmbătrânim timpul pare să fugă pentru majoritatea oamenilor. De ce crezi că e așa? Este din cauză că există mai puține experiențe noi pentru mulți dintre noi și mai puțin de învățat? Poate pentru că pe măsură ce îmbătrânim, suntem mai conștienți de timp și cât de prețios este. Tot ce știu este că este esențial să profităm la maximum de fiecare zi.”</i>
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra modului în care membrii grupului reprezintă timpul și asupra modului în care indivizii văd importanța timpului în viața lor. Întrebări cum ar fi, „Timpul trece rapid sau încet?” pot fi folosite pentru a clarifica satisfacția sau nemulțumirea clienților cu privire la viața lor. Persoanele fizice pot fi întrebate cum își petrec timpul și dacă îl petrec într-un mod împlinit și satisfăcător. Pentru seniori, acest exercițiu poate fi, de asemenea, folosit pentru a examina experiențele și gândurile trecute și prezente despre îmbătrânire.

Denumirea tehnicii:	Puntea către fericire
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Direcționează clienții să deseneze un pod care duce la fericire. Cereți membrilor grupului să specifice prin desen ce tip de bucurie vor descoperi la capătul podului.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe ce tip de pod a fost desenat (simplu, fantezist, puternic, slab, lung, scurt, colorat, etc.) și fericirea găsită la sfârșitul acestuia. Explorați cum s-ar simți traversarea podului, cât timp ar dura și modul în care clientul l-ar traversa (pe jos, bicicletă, mașină etc.?). Examinați stabilitatea acestuia; posibile denivelări, găuri etc. Utilizați acest exercițiu pentru a ajuta persoanele fizice să identifice obiectivele și sursele de mulțumire.

Denumirea tehnicii:	Fereastra
----------------------------	------------------

Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Cereți clienților să deseneze o fereastră mare și să includă ceea ce ar dori în mod ideal să vadă atunci când se uită pe ea.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe ceea ce a fost desenat (de exemplu, peisaje, obiecte, oameni, scene fantastice etc.) și reacția clientului la ilustrația sa. Obiectivele includ explorarea dorințelor și scopurilor.

Denumirea tehnicii:	Desenează-ți părerea despre tine însuși
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Direcționează clienții să-și deseneze părerea despre ei înșiși. Spuneți-le că pot folosi forme, desene abstracte, linii sau figuri asemănătoare vieții etc.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe ilustrare și pe modul în care se referă la aspecte legate de stima de sine. Printre obiective se numără realizarea unei evaluări realiste a punctelor forte și a punctelor slabe. Clienții beneficiază adesea de feedback de la alții, deoarece adesea se devalorizează.

Denumirea tehnicii:	Dependență
----------------------------	------------

Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Instruiți clienții să-și plieze hârtia în jumătate. Pe de o parte, cereți-le să-și deseneze „personalitatea dependentă” și, pe de altă parte, să-și deseneze „personalitatea normală sau non-dependentă”.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe observarea asemănărilor și diferențelor dintre personalități. Clienții sunt încurajați să identifice simbolurile din opera lor de artă care servesc drept declanșatori ai comportamentului de dependență. Aceștia sunt sprijiniți să exploreze modalități mai sănătoase și mai potrivite pentru a se simți mulțumiți, împliniți și mai puțin stresați <i>Un client pe nume Kevin și-a exprimat conflictul desenând „personalitatea sa dependentă” ca diavol și „personalitatea normală” ca un băiețel cu Iisus (reprezentat printr-o cruce) stând în spatele lui. El a declarat că nu vrea renunța la a fi băiețel pentru că atunci ar trebui să-și asume toată responsabilitatea de a fi adult. El a declarat că nu vrea să muncească de la nouă până la cinci în fiecare zi și, deși își dorea o familie, era îngrozit de o schimbare atât de importantă în stilul său de viață. El a remarcat că nu vrea să continue să țină de „partea rea din sine”, dar este dificil să renunțe. Kevin a pus dependența lui pe seama copilăriei sale abuzive. Folosește asta ca scuză pentru a continua să bea și să cheltuiască bani frivol.</i> 

Denumirea tehnicii:	Desenați-vă ca un instrument muzical
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Enumerați diferite instrumente, cum ar fi o chitară, pian, flaut, toבă, xilofon, violoncel, orgă, trombon, saxofon, harpă, vioară, clarinet, etc. Instruiți clienții să aleagă instrumentul cu care se raportează cel mai mult în ceea ce privește caracteristicile personalității. și puneți-i să o deseneze într-o manieră abstractă. Încurajați utilizarea culorilor și a formelor pentru a reflecta personalitatea clientului în legătură cu instrumentul.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra trăsăturilor de personalitate. Obiectivele includ auto-conștientizarea și introspecția. Muzica liniștitoare pe fundal ar fi un acompaniament plăcut la acest exercițiu.

Denumirea tehnicii:	Desenează-ți propria insulă
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.
Procedură:	Instruiți clienții să-și creeze propria insulă privată. Sugerează că acestea includ ceea ce ar dori pe ea, de exemplu cabane, pomi fructiferi, animale, piscine albastre curate, o cascadă etc.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra tipului de insulă trasată; locația sa, starea de spirit a insulei (este un loc relaxant, de exemplu), și beneficiile de a trăi într-un astfel de loc. Obiectivele includ explorarea mediului de vis și asemănările și diferențele dintre acesta și situația actuală de viață. Explorați metode pentru a atinge un mediu dorit acasă.

Denumirea tehnicii:	Vrăjitorul din Oz
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.

Procedură:	Revizuiște povestea Vrajitorului din Oz împreună cu membrii grupului. Discutați că Dorothy și prietenii ei călătoreau pe drumul periculos de cărămidă galbenă pentru a încerca să ajungă la vrăjitor, astfel încât să le poată îndeplini dorințele. Omul de tinichea a vrut o inimă, sperietoarea a vrut un creier, leul a vrut curaj și Dorothy a vrut să se întoarcă acasă în Kansas. Cereți membrilor grupului să deseneze propria lor versiune unică a drumului de cărămidă galbenă, ce vor întâlni pe el și ce cadou i-ar cere vrăjitorului să le acorde.
Discuție/Obiective:	cantitatea de muncă pe care o vor depune clienții pentru a-și atinge obiectivele. Obiectivele includ conștientizarea de sine și identificarea valorilor și nevoilor.

Denumirea tehnicii:	Desenați o parte a corpului
Materiale:	Hârtie, markere, creioane și pasteluri.

Procedură:	Direcționați clienții să deseneze o parte a corpului lor în care simt durere fizică sau emoțională. Apoi puneți-i să încercuiască ilustrația cu cea mai vindecătoare și liniștitoare culoare pe care o pot găsi.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra durerii ilustrate și asupra modului în care aceasta afectează starea emoțională și fizică. Explorați modalitățile în care clienții au încercat să-și calmeze durerea prin utilizarea culorii. Explicați modul în care reprezentarea artistică a durerii oferă un sentiment de control și adesea o diminuează; clienții nu trebuie să-l „simtă” atât de mult. Obiectivele includ explorarea metodelor de a face față disconfortului prin utilizarea unei varietăți de metode creative și cognitive. <i>Soțul acestui client a murit în urmă cu trei ani. Ea suferă de anxietate și depresie și a avut o serie de tratamente de terapie electroconvulsivă pentru a încerca să-și ridice starea de spirit și să o ajute să funcționeze mai adecvat.</i> <i>Ea desenează o inimă roșie cu o săgeată care o străpunge pentru a reprezenta „durerea ascuțită și teribilă a inimii” pe care o suferă. Ea spune că este o durere neînduplecată. Pacientul spune: „Nimic nu va ajuta, dar poate că culoarea roșie mă va vindeca într-o zi.”</i>



Materiale:	Hârtie de desenat, markere, creioane, pasteluri, vopsea.
Procedură:	Clienții trebuie să completeze zece pătrate (acestea pot fi furnizate sau clienții le pot desena) cu vopsea roșie, verde, albastră, galbenă, maro, violet, portocalie, neagră, albă și gri, creion sau marker. Cereți membrilor grupului să scrie o dispoziție sau sentiment pe care fiecare culoare o evocă în ei lângă, pătratul de culori. În cele din urmă, puneți-i să aleagă culoarea lor preferată și să creeze cu ea o imagine care descrie un aspect al personalității lor.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe culori, sentimente asociate și trăsături de personalitate. Obiectivele includ explorarea identității și caracteristicilor cuiva.

Denumirea tehnicii:	Protecție
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, pasteluri, creioane.

Procedură:	Cereți clienților să illustreze întrebarea „Cum ai putea să te protejezi?” Dați exemple precum „să stați departe de oameni neplăcuți sau „toxici”, să vă ocupați de hobby-uri și grupuri sociale pentru a nu fi plictisiți și singuri, să vă luați medicamentele etc.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe forma de protecție ilustrată și explorarea modului în care clienții se sprijină și au grijă de ei înșiși. Printre obiective se numără încurajarea independenței și autoîngrijirea pozitivă. <i>Julia, o femeie de 44 de ani, s-a desenat într-o bula mare, afirmând că dorește ca bula să o mențină „în siguranță, sănătoasă și fără depresie”. Ea a remarcat: „Uneori aș vrea să țin lumea exterioară departe, mai ales când ascult toate știrile îngrozitoare care apar la televizor”. Julia a declarat că și-ar dori să poată oferi un balon celorlalți membri ai grupului pentru ca și ei să se simtă mai bine. După discuții suplimentare, ea a remarcat: „Poate că balonul nu este cea mai bună idee, pentru că nu am desenat o cale de ieșire din bulă”. Julia a menționat că poate că i-ar crește sentimentul de izolare și singurătate. În cele din urmă, a decis că un balon cu fermoar ar putea fi răspunsul. Julia a declarat că vrea să se simtă în siguranță, dar vrea să fie cât mai mult cu alți oameni; „De asemenea, mă pot proteja, în special pe fiica mea.” Desenele au ajutat-o pe Julia să înceapă să-și exprime gândurile, să examineze modalități de a se menține sănătoasă și în siguranță și să reflecte asupra opțiunilor ei.</i> 

Denumirea tehnicii:	Desenați ceva de care sunteți „legat”
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, pasteluri, creioane.
Procedură:	Cere clienților să deseneze ceva sau pe cineva de care sunt „înlănțuiți”.

Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe dimensiunea, lungimea și puterea lanțului și de cine sau de ce este atașat clientul. Obiectivele includ explorarea conexiunilor în viața cuiva, limite, relații și probleme de co-dependență.
----------------------------	---

Denumirea tehnicii:	Schimbare
Materiale:	Hârtie de desenat, markere, pasteluri, creioane.
Procedură:	Clienții își pliază hârtia în două. Pe o parte a lucrării, cereți-le să deseneze ceva care a rămas stabil pentru o perioadă lungă de timp și pe de altă parte să deseneze ceva care s-a schimbat recent.
Discuție/Obiective:	Explorați teme de siguranță și risc, precum și modul în care clienții reacționează și se adaptează la schimbările din viața lor. Obiectivele includ ajutarea indivizilor să înțeleagă și să accepte că schimbarea este inevitabilă și au capacitatea de a-și controla reacția și atitudinea față de ea.

Pictură

Pictura permite spontaneitate și libertate. Este un mediu care oferă clienților posibilitatea de a experimenta culoarea, stilul și mișcarea. Vopseaua este deosebit de utilă pentru clienții care trebuie să se elibereze de rigiditate și structură. Permite flexibilitate și flux în opera de artă.

Acuarelele pot fi mai ușor de lucrat pentru unii clienți. Clienții mențin controlul artistic deoarece determină cât de închisă sau deschisă, subțire sau groasă va fi vopseaua adăugând mai multă sau mai puțină apă la amestec. Este un tip de vopsea care, în general, este mai ușor de curățat și poate fi pictată pe un contur desenat în prealabil. Acuarelele care vin în cutii sunt conținute și ușor de manipulat.

Acrilicele necesită puțin mai multă pricepere, dar culorile pot fi amestecate mai ușor pentru a forma nuanțe noi. Persoanele pot folosi aceste vopsele pentru a crea abstracte sau propriile lor modele creative. Sunt mai ușor de utilizat și mai rapid de uscat decât vopselele în ulei.

Există vopsele care vin în pixuri groase, asemănătoare unui marker, care pot fi tamponate pe hârtie. Acestea sunt foarte neamenințătoare, distractive și simple. Ele pot fi folosite pentru a crea o varietate de modele, inclusiv rezumate cu puncte. Vopselele pentru degete pot fi folosite pentru clienții care sunt gata să se exprime liber. Pictura cu degetele pe muzică este un exercițiu preferat al multor clienți care sunt gata să fie dezordonați „de dragul artei”. Este un exercițiu plăcut și imaginativ care permite clientului să se exprime prin mișcare și artă și îi permite să se răzgândească de câte ori dorește.

Alte tehnici de pictură includ vopsirea cu burete, pictura cu o mini-rolă, pictura prin suflare printr-un pai, pictura pe marmură etc.

Cel mai bine este utilizarea vopselelor non-toxice și lavabile; clienții se pot supăra dacă hainele se murdăresc sau întâmpină dificultăți la curățarea mâinilor. Ca și în cazul altor medii, este important să determinați dacă populația cu care lucrați va beneficia și va fi suficient de concentrată pentru a se angaja în acest mediu.

Denumirea tehnicii: Scala de dispoziție individuală	
Materiale:	Vopsele acrilice, pensule, recipiente de apă, cești cu vopsea, prosoape de hârtie, hârtie 12„x18”, creioane.
Procedură:	Pe partea stângă a hârtiei, cereți membrilor grupului să scrie numerele de la 10 la 1 în ordine descrescătoare într-o coloană (vertical). Apoi cereți-le să se gândească la numere ca la o scară de dispoziție în care starea lor cea mai pozitivă este 10 și cea mai negativă dispoziție este 1. Dirijați clienții să aleagă sau să amestece o culoare care să corespundă cu numărul de pe scara lor de dispoziție și să plaseze un mic eșantion de vopsea lângă numărul care corespunde nevoii lor specifice. În restul lucrării, sugerați clienților să se gândească la starea lor de spirit actuală și să creeze o piesă de artă folosind culorile și numerele care se potrivesc cu modul în care se simt.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe examinarea modului în care membrii grupului asociază sentimentele cu culoarea și modul în care diferitele culori pot avea legătură cu o gamă largă de dispoziții. Poate fi examinat modul în care clienții folosesc linia, forma, culoarea și designul pentru a reprezenta starea de spirit. Obiectivele includ conștientizarea de sine și exprimarea sentimentelor.

Denumirea tehnicii: Distracție cu steaguri	
Materiale:	Rigle, creioane, vopsea acrilică, pensule, recipiente de apă, cești cu vopsea, prosoape de hârtie.

	O carte de referință care conține steagurile lumii poate fi utilizată.
Procedură:	Concentrați-vă asupra modului în care steagurile pot reprezenta indivizi care aparțin unei anumite țări, comunități sau culturi. Explorați diverse culturi și tradiții cu care pacienții se simt conectați și includ grupuri sociale/spirituale, organizații speciale etc. Sugerați ca fiecare client să enumere grupul/grupurile cu care se simte asociat și orice simboluri asociate cu acel grup anume. Rugați pacienții să combine unele dintre aceste simboluri pentru a crea un steag personal.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe formularea unei identități personale și comunitare. Obiectivele includ conștientizarea de sine, îmbunătățirea comunicării, toleranța între culturi și creșterea stimei de sine.

Denumirea tehnicii:	Totem
Materiale:	Ar putea fi util să se cerceteze informații despre toteme și animalele totem, și să se ofere un handout (în cazul în care credeți că clienții dumneavoastră vor beneficia de exemple). Internetul are multe exemple de toteme de utilizat ca mostre. Creioane, vopsele acrilice, pensule, prosoape de hârtie, hârtie 9 „x12”, hârtie de card sau hârtie de construcție într-o varietate de culori.
Procedură:	Descrieți un stâlp totem: „o structură din lemn creată de nativii americani (și alte culturi) să acționeze ca un simbol al unui clan, trib, familie și membrii săi.” Rugați clienții să împărtășească imagini cu stâlpi totem pe care i-au văzut în muzee, în excursii sau în cărți. Sugerați-le să încerce să descrie animalele totem pe care le-au observat. Cereți clienților să creeze un totem de grup, punând fiecare client să creeze o imagine a unui animal reprezentativ pentru caracterul lor. Sprijiți-i să unească piesele de artă împreună și dați totemului un nume agreat de toată lumea.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe contribuția fiecărui membru la totem, animalul ales să reprezinte clientul și totem-ul în ansamblu. Dinamica grupului poate fi explorată prin examinarea poziționării animalelor de sus în jos. Obiectivele includ coeziunea și unitatea de grup.

Denumirea tehnicii:	Elemente ale unui „la revedere”
Materiale:	Vopsele, hârtie 18,×24”, pensule, recipiente de apă, prosoape de hârtie.
Procedură:	Împărțiți grupul în perechi. Fiecare pereche de clienți va împărți o coală de hârtie. Pe cele două secțiuni exterioare ale hârtiei, puneți fiecare persoană să picteze linii, forme și culori pentru a reprezenta elementele importante ale unui rămas-bun. Apoi, în secțiunea centrală, cereți fiecărei perechi de clienți să creeze o imagine mai specifică care să le descrie gândurile. În mod ideal, cele două părți exterioare ale lucrării vor fi abstracte, iar partea centrală a lucrării va conține o ilustrație mai structurată.
Discuție/Obiective:	Când un client intenționează să părăsească un program de dezvoltare personală sau un program psihiatric, se mută sau își ia rămas bun de la prieteni, asociați și/sau membri ai familiei, este util să exploreze sentimentele care apar. Acest proiect îi ajută pe clienți să înțeleagă și să facă față mai bine sentimentelor lor supărătoare și uneori conflictuale. Obiectivele includ explorarea unor metode satisfăcătoare, sănătoase și adecvate de a pune capăt relațiilor și de a face conexiuni cu ceilalți.

Denumirea tehnicii:	Artă și medicamente
Materiale:	Vopsele acarelă, vopsele acrilice, recipiente de apă, pensule, cești cu vopsea, prosoapele de hârtie.
Procedură:	Cereți membrilor grupului să creeze o pictură care să reprezinte atitudinea lor față de medicamente. Încurajați clienții să vizualizeze dimensiunea, culoarea și forma medicamentele lor. Sugerează-le să încorporeze în opera de artă: 1. felul în care medicamentele îi fac să se simtă (relaxați, anxioși, supărați, obosiți etc.) 2. cum arată și cum se simt medicamentele (pastile mari, mici, netede, grosiere) 3. modul în care iau medicamentul (le dă cineva, le iau la masă, la prima oră dimineața, cu multă apă etc.) 4. beneficiile și efectele secundare ale medicamentelor. Când pictura este completă, cereți clienților să își denumească lucrarea.
Discuție/Obiective:	Unor clienți din grupurile de sprijin li se pot prescrie o varietate de medicamente care gestionează simptomele psihologice, emoționale și fizice. Un răspuns negativ puternic poate fi obținut atunci când clienții sunt instruiți să ia aceste medicamente. Pictura îi ajută pe clienți să-și exprime, să accepte și să facă față sentimentelor lor conflictuale și negative despre luarea medicamentelor.

Denumirea tehnicii:	Piramida de dispoziție a culorilor
Materiale:	Hârtie, vopsele asortate.
Procedură:	Terapeutul oferă un triunghi mare (piramidă) pe o foaie de hârtie și le cere clienților să umple piramida cu culori care reprezintă diferitele lor dispoziții. Clienții sunt rugați să înceapă din partea de jos a piramidei și să-și construiască repertoriul de culori, trecând de la culori care reprezintă stări triste sau negative la culori care reprezintă dispoziții mai pozitive. Vârful piramidei va conține cea mai pozitivă culoare și cea mai strălucitoare dispoziție. O a doua foaie de hârtie cu o piramidă pe ea trebuie distribuită când clienții au terminat de pictat și înainte de a avea loc discuția.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra diferitelor stări și culori asociate cu acestea. Explorați comportamente și acțiuni care pot fi conectate la starea de spirit a cuiva. Explorați dacă clienții doresc să-și păstreze piramida de dispoziție în ordinea în care au fost rugați să o deseneze sau dacă aleg să schimbe ordinea. Aveți la dispoziție un alt contur piramidal pentru posibile modificări. De exemplu, un client poate simți că sentimentele sale pozitive ar trebui să fie în partea de jos a piramidei, nu în partea de sus. Obiectivele includ conștientizarea de sine și explorarea atitudinilor, sentimentelor și caracteristicilor personalității.

Colaje

Lucrarea în colaj permite clienților să se exprime liber folosind o varietate de resurse. Ei sunt capabili să experimenteze cu textura și atingere și să manipuleze materiale precum hârtie, fotografii, imagini de reviste, țesături, forme de spumă, pâslă, bucăți de lemn, hârtie de construcție, bumbac etc. Colajele pot fi prezentate în numeroase moduri . Poate fi prezentată o temă, pot fi folosite materiale specifice, iar colajul poate fi structurat sau nestructurat. O abordare structurată ar putea include ca membrii grupului să creeze un colaj de reviste tematice, cum ar fi un colaj de emoții, prin decuparea imaginilor fețelor; o abordare mai nestructurată ar putea include ca clienții să folosească o varietate de materiale, cum ar fi lâna și mărgelile, pentru a reprezenta sentimentele interioare.

Indivizii sunt adesea mai dispuși să participe artistic atunci când li se cere să creeze un colaj de revistă. Acest lucru se datorează parțial pentru că imaginile sunt ușor accesibile, nu există o modalitate corectă sau greșită de a face acest lucru, iar fotografiile trebuie doar să fie rupte sau decupate. Clienții au o serie

de idei chiar în fața lor. Ei pot găsi fotografii care să-și reprezinte sentimentele, membrii familiei, hobby-urile, plăcerile și antipatiile și le pot lipi pe hârtie în orice mod doresc.

Colajele sunt modalități neamenințătoare de a reprezenta gânduri, preocupări, atitudini și sentimente. Clienții se simt de obicei liberi să împărtășească simbolurile reprezentate în colaje. De remarcat este de observat modul în care clienții își creează colajele, fie că sunt pline sau goale, organizate sau dezorganizate, lipite ordonat sau la întâmplare. Terapeutul poate observa abilitățile motorii fine prin modul în care clientul își decupează și lipește imaginile pe hârtie. Terapeutul dobândește cunoștințe despre modul în care un individ abordează diferite tipuri de lucru cu argila creativă.

Denumirea tehnicii:	Stima de sine
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere, creioane, stilouri, hârtie pentru construcții, foarfece.
Procedură:	Liderul desenează o mare varietate de forme circulare pe o foaie de hârtie albă și o xeroxează. Fiecare membru al grupului primește o foaie și i se cere să scrie o declarație pozitivă despre sine în cel puțin patru dintre cercuri. Apoi clienții sunt rugați să decoreze cercurile, să le decupeze și să le lipească pe o bucată de hârtie de construcție (orice culoare doresc) pentru a crea un design plăcut.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra trăsăturilor pozitive ale fiecărui individ și asupra aranjamentului colajului (Sunt incluse multe cercuri sau doar câteva? Sunt cercurile plasate departe unul de altul? Se suprapun? Individul a ales cercuri mici sau mari? Cercurile sunt monotone sau colorate? etc.). Poate fi examinată ușurința și/sau dificultatea împărtășirii caracteristicilor pozitive. Se vor concentra asupra procedurilor de creștere a stimei de sine.

Denumirea tehnicii:	Casa ideală
Materiale:	Reviste, foarfece, lipici, hârtie, markere.
Procedură:	Direcționați clienții să aleagă o varietate de fotografii care reprezintă casa lor ideală (casa de vis). Rugați-i să decupeze fotografiile și să le lipească pe hârtie în orice mod doresc. Sugerați-i să se gândească la ceea ce face o casă specială (oameni, animale de companie, bunuri speciale etc.)
Discuție/Obiective:	Relația dintre casa și personalitatea cuiva poate fi discutată. Întrebări precum: „În ce fel te reprezintă casa ta?” poate fi întrebare. Sugerați-i clientului să se gândească la mediul său de acasă, la bunuri, la schema de culori, la mobilier sau la lipsa acestuia, la gradul de ordine etc. atunci când se gândește la această întrebare. Obiectivele includ explorarea metodelor de a obține o viață acasă, un spațiu de locuit și un mediu mai dorit.

Denumirea tehnicii:	Râsete
Materiale:	Reviste, foarfece, lipici, hârtie, markere.
Procedură:	Cereți membrilor grupului să creeze un colaj cu tema specifică a râsului. Colajul poate fi creat prin alegerea imaginilor revistei cu persoane care râd și/sau imagini pe care clienții le găsesc umoristice. Sugerează clienților să-și dea titlu colajului.
Discuție/Obiective:	Lucrul creativ cu fotografii cu oameni care râd oferă clienților șansa de a se reconecta cu sentimente pozitive. Membrii grupului se pot concentra asupra modului în care fața și gura se mișcă atunci când o persoană râde. Discuția se concentrează asupra modului în care umorul și râsul sunt benefice pentru oameni din punct de vedere fizic și emoțional. Clienților li se pot pune întrebări precum: 1. Ce te face să râzi? 2. Când ai râs ultima dată? 3. Cum te simți când râzi? 4. Care a fost ultimul film sau emisiune de televiziune care te-a făcut să râzi? 5. Cine în viața ta te face să râzi? 6. Explorați modul în care râsul scade stresul și anxietatea și crește sentimentele de bine.

Denumirea tehnicii:	Istoria mea
Materiale:	Markere, creioane, pasteluri, hârtie de desenat, reviste, lipici, foarfece.
Procedură:	Instruiți clienții să utilizeze fotografiile din reviste și fotografiile personale, dacă se dorește, pentru a crea un grup de imagini care reflectă diferite aspecte ale vieții lor, de la tinerețe la maturitate. Ele pot adăuga, de asemenea, cuvinte și ilustrații.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra experiențelor de viață și asupra rolului pe care experiențele și relațiile din trecut îl au în starea de spirit, comportamentul și sentimentele prezente. Obiectivele includ reminiscentele și auto-conștientizare.

Denumirea tehnicii:	Colajul Vindecării
----------------------------	---------------------------

Materiale:	Markeri, creioane, pasteluri, hârtie de desenat, reviste, lipici, foarfece, obiecte mici asortate, cum ar fi plasturi, autocolantecu față zâmbitoare, un pachet de ciocolată caldă etc., care ajută la vindecare și confort.
Procedură:	Spuneți clienților că vor crea un colaj de vindecare și vor începe să se pregătească pentru el. ▯ Îndrumați-i să scrie o varietate de afirmații pozitive pe o foaie de hârtie, folosind litere mari și distanțate, astfel încât propozițiile să poată fi tăiate. ▯ Apoi cereți membrilor grupului să-și traseze mâinile și să scrie numele pe conturile mâinilor. Ei pot crea un design pe contururi, dacă aleg. ▯ Terapeutul va face apoi suficiente copii ale spuselor și mâinilor conturate, astfel încât fiecare client să aibă ocazia să decupeze contururile și să le folosească în colajul său dacă dorește. ▯ Așezați afirmațiile și amprentele mâinilor în centrul mesei. ▯ Apoi spuneți clienților că pot folosi imagini din reviste, afirmații, contururile mâinilor și articole asortate prezentate sau aduse de acasă pentru a crea un colaj vindecător. Fotografiile din revistă pot include articole precum oameni care se îmbrățișează sau râd, imagini cu bebeluși, supă fierbinte de pui, orice lucru pe care clientul îl vede ca un simbol de vindecare. În plus, ei pot lipi alte imagini și articole pe colaj, cum ar fi fotografii personale, pliculețe de ceai (reprezentând confort), cuvinte pozitive asortate și conturul mâinii unui alt membru al grupului (confort).
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe motivele pentru care au fost utilizate materiale specifice colajului și pe sentimentele clienților față de opera de artă finalizată. Obiectivele includ identificarea nevoilor și explorarea modalităților de a obține sprijin, de a se vindeca și de a deveni mai mulțumite și funcționale.

Denumirea tehnicii: Grijă de sine

Materiale:	Markere, creioane, pasteluri, hârtie de desenat, reviste, lipici, foarfece.
Procedură:	Instruiți clienții să caute fotografii care reprezintă moduri în care indivizii au grijă de ei înșiși și apoi să le lipească pe o foaie de hârtie de construcție într-un mod atrăgător. Sugerează că pot căuta fotografii cu alimente, oameni care fac exerciții, mâncare sănătoasă, plimbări cu bicicleta, gătit etc.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe proiectarea colajului și pe modul în care clienții se raportează la fotografiile alese. Obiectivele includ explorarea modalităților pozitive de menținere a sănătății fizice și emoționale și identificarea stilurilor de viață sănătoase.

Denumirea tehnicii:	Stresul
Materiale:	Hârtie de construcție, markere, foarfece, lipici, reviste, diverse produse decorative de curățare a țevilor, pâslă, spumă, pene, nasturi, materiale de colaj asortate.
Procedură:	Membrii grupului aleg două coli de hârtie colorată care reprezintă cel mai bine stresul pentru ei (roșu și negru sunt adesea alese). Una dintre foi se pune pe masă, iar cealaltă foaie se ține. Sugerați participanților să rupă foaia de hârtie pe care o țin în mână în funcție de stresul pe care îl simt în prezent. Dacă nu sunt stresați, nu o vor rupe; dacă sunt puțin stresați o vor rupe în jumătate; pe măsură ce stresul se înrăutățește, ei vor rupe hârtia în tot mai multe bucăți. De asemenea, clienții pot sfărâma hârtia dacă doresc să facă acest lucru. După ce foile sunt rupte și/sau sfărâmate, cereți clienților să le lipească pe cealaltă coală de hârtie pentru a crea un design de stres. Spune-le că pot adăuga celelalte materiale furnizate.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra semnificației colajului și a punctului focal, care sunt bucățile originale de hârtie ruptă. Explorați de câte ori a fost ruptă sau sfărâmată hârtia și ce înseamnă asta pentru client. Obiectivele includ identificarea și exprimarea stresului și anxietății și explorarea mecanismelor de adaptare.

Lucrarea cu lut promovează exprimarea dispoziției și a sentimentelor. Permite clienților să experimenteze textura și atingerea prin modelarea și manipularea argilei. Baterea și frământarea argilei oferă o modalitate sănătoasă de a exercita excesul de energie. Modelarea delicată, mângâierea și netezirea acestuia diminuează stresul și anxietatea.

Argila oferă o modalitate de a transforma o formă amorfă în ceva specific. În câteva minute, o minge poate fi transformată într-un vas mic prin plasarea și apoi apăsând degetul mare în centrul acesteia. Există numeroase proiecte care pot fi proiectate. Unele dintre acestea includ oale, tăvi, figurine, animale, desene abstracte, sculpturi de familie și măști. Ușurința sau dificultatea proiectelor va depinde de populația cu care se lucrează.

Există multe tipuri diferite de argilă care pot fi folosite. Argila oferă clientului oportunitatea de a lucra tridimensional, să vadă lucrurile din mai multe perspective. Individul devine stăpânul lutului; el deține controlul. Utilizarea argilei permite clienților să modeleze comportamente, atitudini și imaginea de sine. Participanții obțin perspective și dezvoltă noi metode de a face față și de rezolvare a problemelor.

Denumirea tehnicii:	Identitate
Materiale:	Diferite tipuri de lut.
Procedură:	Direcționați clienții să creeze un obiect/figură (realist sau abstract) care „vă poate reprezenta ca întreg”. Clienților li se poate oferi un interval de timp în funcție de durata sesiunii. Odată ce această sarcină este finalizată, cereți fiecărui membru al grupului să ia în considerare modul în care crede că îl afectează boala mintală (sau alte simptome). Apoi sugerați ca membrii grupului să aleagă o altă bucată de lut și să creeze din ea un simbol care să le reprezinte simptomele de sănătate mintală. În cele din urmă, cereți-le să încorporeze a doua sculptură (simptome de sănătate mintală) în prima sculptură (obiect auto-reprezentator), astfel încât cele două bucăți de lut să formeze o singură sculptură.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe identificarea și discutarea modului în care membrii grupului se văd pe ei înșiși și pe explorarea modurilor în care stigmatul afectează clienții. Membrii grupului sunt sprijiniți să-și împărtășească perspectivele asupra bolii mintale și modul în care aceasta afectează identitatea. Se subliniază ideea că nu trebuie să preia identitatea. Obiectivele includ creșterea stimei de sine și a conștientizării de sine.

Denumirea tehnicii:	Mandala din Argilă
Materiale:	Multe tipuri de argilă funcționează bine pentru acest proiect. Alte materiale necesare includ o vergea, o sticlă de apă sau de pulverizare, hârtie cerată, un tăietor rotund pentru prăjituri, bețișoare de înghețată, scoici, ștampile, nasturi, mărgelile, bucăți mici de lemn, paiete, curățători de țevi și orice obiect care poate fi imprimat în argila pentru a lăsa o impresie..
Procedură:	„O abordare diferită a confecționării mandalelor.” Faceți cunoștința grupului cu mandale (cercuri folosite pentru concentrare și vindecare). Discutați aspectele unui model circular, întregime, unitate etc. 1. Clienții sunt rugați să experimenteze cu argila modelând, frământând și manipulând. 2. Demonstrați cum să creați un decupaj circular plat din lut pe un pătrat de hârtie cerată: întindeți argila și apoi întindeți-o folosind un vergea până la o grosime de ½ inch. 3. Apăsăți forma rotundă pentru prăjituri în lut. 4. Îndepărtați excesul și păstrați într-o pungă de plastic. 5. Odată ce fiecare pacient are un cerc de lut, poate alege cum ar dori să-și completeze mandala folosind alte materiale furnizate..
Discuție/Obiective:	Cereți clienților să împărtășească cum s-au simțit când au creat mandala și cereți-le să-și descrie designul și/sau modelul. Sugerați-le să împărtășească sensul muncii lor. Discutați dacă există teme comune între membrii grupului. Întrebați cum se leagă crearea mandalei cu concentrarea spre interior și/sau totalitatea. Obiectivele includ conștientizarea de sine, concentrarea și exprimarea stării de spirit și a sentimentelor

Denumirea tehnicii:	Zid de cărămidă
Materiale:	Argilă (modelarea argilei este preferabilă, apa va fi necesară pentru uscarea cu aer a argilei). Sarcina se poate face cu argilă de modelare reutilizabilă sau cu argilă uscată la aer.
Procedură:	Cereți clienților să descrie ce poate reprezenta un zid de cărămidă metaforic sau ca simbol. Oferiți fiecărui client câte o bucată de lut și hârtie cerată pentru a lucra. Dirijați membrii grupului să creeze un zid de cărămidă făcând blocuri din lut și apoi punându-le unul peste altul. Apoi, cereți clienților să-și imagineze ce ar putea fi de cealaltă parte a peretelui și cereți-le să creeze un obiect sau un simbol a ceea ce vizualizează în lut..
Discuție/Obiective:	Propuneți o discuție despre relația dintre perete și obiectul/simbolul pe care fiecare client l-a plasat în spatele peretelui. Această sarcină poate fi utilă în identificarea a ceea ce clientul percepe ca un obstacol (zidul) și a ceea ce își dorește pe cealaltă parte. Sarcina poate fi, de asemenea, folosită pentru a provoca discuția despre zid ca o limită necesară pentru a le controla impulsurile sau a le separa de trecutul lor. Sarcina poate ajuta clientul să împărtășească temerile și aversiunile. Poate fi util să declanșați o discuție despre tipurile de pereți de cărămidă construite. Întrebările pot include: - o Ce formă, înălțime/lățime etc. are peretele? - o Este solidă sau există găuri și goluri? - o Au fost folosite blocuri mari sau mici pentru a crea peretele? Care este semnificația acestor caracteristici? - o Cât timp este zidul ridicat? - o Care este dimensiunea și rezistența peretelui? Obiectivele includ conștientizarea și abordarea barierelor în calea recuperării.

Denumirea tehnicii:	Masca și în spatele măștii
----------------------------	-----------------------------------

Materiale:	Argilă, apă sau sticlă de pulverizare, hârtie cerată; pot fi oferite unelte de lut, dar nu sunt necesare.
Procedură:	Această sarcină capătă adesea mai multă semnificație pentru clienți atunci când folosesc argilă decât în cazul măștilor preformate, deoarece aceștia au mai multă flexibilitate cu expresiile și formele măștilor lor. Clienții pot modela un cap și o față din lut și apoi pot modela și pot monta o mască care să se potrivească feței lor. Oferiți pacienților argilă și hârtie cerată pentru a lucra. Cereți-le să-și împartă lutul în jumătate și să folosească o jumătate pentru a crea un cap în orice fel și-ar dori. Cu a doua jumătate, cereți-le să ia în considerare ce tip de mască poate fi potrivit pentru capul pe care l-au creat și să încerce să creeze această mască.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe capul și masca create. În general, clientul va raporta masca la felul în care își maschează sentimentele și capul cu adevăratul său sine. Discuția se concentrează asupra modului în care mascarea sentimentelor ajută și/sau afectează capacitatea cuiva de a participa la terapie, de a recunoaște problemele, punctele forte și punctele slabe și de a relaționa cu ceilalți. Întrebările care trebuie adresate clienților includ: - o Este capul și/sau masca auto reprezentativa? - o Ce sentiment ai când te uiți la cap/mască? - o Este capul/masca plăcută, înspăimântătoare, tristă, veselă etc.? - o Masca este similară sau diferită de cap? - o Ați ales să plasați masca pe cap/față sau să o lăsați lângă cap/față? Obiectivele includ explorarea identității și a barierelor în interacțiunea cu alții.

Denumirea tehnicii:	Părăsirea trecutului
Materiale:	Argilă, vergele, o varietate de mărgel, paiete, gresie, sau orice obiecte mici care pot fi presate în lut.

Procedură:	Sugerați membrilor grupului să creeze un mic mozaic de lut care să reprezinte sentimente și/sau lucruri din trecutul lor pe care ar dori să le lase în urmă. Roagă grupul să întindă argila cu vergea (aproximativ ½ inch grosime pare să funcționeze bine). Cereți clienților să aleagă câteva dintre obiectele mici prezentate și să le apasă în lut pentru a le încorpora.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra experienței de încorporare a obiectelor în lut, precum și asupra sentimentelor legate de lăsarea în urmă a unor gânduri neplăcute și a unor părți ale trecutului. Discutați ce tip de experiențe și/sau gânduri îngroapă clienții. Întrebare precum: „Este înțelept? Este eficient să îngropi sentimentele și lucrurile din trecut?” poate fi explorată. Obiectivele includ conștientizarea de sine, ameliorarea tensiunii și senzația de control prin îngroparea simbolică a sentimentelor, problemelor și amintirilor neplăcute.

Păpuși și măști

Proiectarea păpușilor și măștilor le permite clienților să își proiecteze gândurile și sentimentele pe obiecte care pot fi privite ca auto-reprezentative. Este adesea mai ușor și mai puțin amenințător să exprimi sentimentele atunci când folosești o mască sau o păpușă ca recuzită.

Jocul de rol este un beneficiu semnificativ pentru angajarea în aceste tipuri de sarcini proiective. Clienții pot folosi păpușile și măștile pentru a vorbi în numele lor; se pot ascunde în spatele lor pentru a se simți mai în siguranță atunci când împărtășesc.

Există o mare varietate de păpuși și măști care pot fi create. Măștile pot fi făcute din materiale precum lut, carton, spumă, papier mache, folie de aluminiu, pungi de hârtie, farfurii de hârtie etc. Păpușile pot fi proiectate din articole precum agrafe de rufe, cutii de lapte, role de carton, ghivece, lână, ziare, Pahare din polistiren și pânză. Proiectele pot fi la fel de complicate ca realizarea de marionete sau la fel de simple ca și crearea unei marionete din degetul unei mânuși de lână. Depinde de populația cu care se lucrează și de scopul terapeutului pentru sesiunea de grup.

Indiferent de complexitatea sau simplitatea proiectului, jocul de teatru cu păpuși și măști este o experiență creativă plăcută, care permite clienților să exploreze sentimentele interioare și experiențele exterioare.

Denumirea tehnicii:	Păpuși cu linguriță din lemn
Materiale:	Lingură de lemn, vopsea, pene (pentru păr), ochi din plastic, lipici, material, pâslă etc. Un pistol de lipici ar fi de ajutor, dar nu este necesar.
Procedură:	Instruiți clienții să picteze lingura. Partea superioară a lingurii (capul) poate fi vopsită într-o culoare diferită, dacă se dorește, fața de mâner. Când lingura este uscată, clienții o decorează și o transformă într-o persoană. Ei pot lăsa mânerul așa cum este sau pot înfășura material sau pâslă în jurul mânerului și îl pot decora pentru a crea haine.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra figurii create și a semnificației pe care aceasta o are pentru client. Acest tip de marionetă poate fi ținută de mâner (corp), astfel încât membrii grupului o pot manipula în timp ce se angajează în jocul de rol. Ei pot pune întrebări păpușilor, pot spune gândurile păpușii și/sau o pun pe marionetă să le vorbească. Obiectivele includ exprimarea gândurilor și sentimentelor și împărtășirea problemelor și preocupărilor.

Denumirea tehnicii:	Păpuși de deget
Materiale:	Mănuși vechi, pene (pentru păr), ochi din plastic, panglică, spumă, foarfece, fire, material, pâslă, nasturi, lipici etc. Un pistol lipici ar fi util, dar nu este necesar.
Procedură:	Tăiați degetele de pe mănuși și coaseți baza găurilor pentru a preveni desfacerea. Lipiciul este bine de folosit. Folosiți ochi, panglică, pâslă sau bucăți minuscule de spumă pentru ochi; adăugați un nas, o gură și păr. Păpușile pot fi îmbrăcate cu țesătură, pâslă etc. Pot fi proiectate pălării minuscule din pâslă, precum și fundițe minuscule, eșarfe etc.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe designul păpușilor și pe jocul de rol (dacă clienții sunt pregătiți și dispuși pentru acest exercițiu). Încurajați clienții să vorbească prin intermediul păpușilor și să împărtășească gânduri și sentimente. Clienții se pot prezenta sau împărtăși ceva despre ei înșiși pe care nu le-au împărtășit înainte de a folosi păpușile ca recuzită.

Denumirea tehnicii:	Păpuși din role de carton
Materiale:	Materiale: role de prosoape de hârtie, sau role de hârtie igienică, bile mici de polistiren, bețișoare de artizanat, lipici, foarfece, hârtie de construcție, pene (pentru păr), ochi din plastic, material, pâslă, lipici etc. Un pistol de lipici ar fi util, dar nu este necesar.
Procedură:	Sugerați clienților să creeze una sau mai multe păpuși care vor reprezenta într-un fel membrii familiei. Spuneți-le să lipească bila de polistiren pe suportul de hârtie cu un lipici puternic sau cu un pistol de lipici și lăsați-o să se usuce. Direcționați-i să picteze rola și, dacă doriți, să picteze și mingea de polistiren. Spune-le să adauge diverse decorațiuni pentru a crea o față, păr și haine. Curățătorii de țevi pot fi atașați cu pistolul de lipici pentru a crea brațe și picioare.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe membrii familiei reprezentate și relația pe care clientul o are cu ei. Obiectivele includ explorarea relațiilor de familie și rolul clientului în familia sa.

Combinarea modalităților

Combinarea modalităților precum poezia, muzica, mișcarea, scrierea creativă a poveștilor și arta oferă un mediu bogat pentru exprimarea creativă și împărtășirea gândurilor, ideilor și sentimentelor. Clienților li se oferă o varietate de moduri de a comunica cu ceilalți și de a împărtăși atitudini față de viață, relații și recuperare. Poezia și arta îi ajută pe clienți să se concentreze pe rezolvarea problemelor și pe gândirea abstractă, în timp ce mișcarea și arta îi ajută pe clienți să intre în contact cu senzațiile lor corporale și să observe modul în care mișcările lor comunică probleme emoționale și fizice.

Scrierea creativă și utilizarea metaforelor oferă indivizilor oportunitatea de a fi atenți, de a examina filozofiile și de a găsi diferite moduri de a privi viața, dragostea și relațiile. După citirea unui pasaj, membrii grupului sunt rugați să interpreteze și să ilustreze sensul a ceea ce a fost scris. Combinația modalităților adaugă entuziasm și energie grupurilor de terapie. Clienții obțin o perspectivă mai bună și își măresc gândirea abstractă. Gândirea alb-negru (rigiditatea) se transformă în gândire colorată (puncte de vedere mai flexibile).

Denumirea tehnicii:	Leagănul
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere.
Procedură:	Procedură: Citiți membrii grupului următorul eseu și apoi cereți-le să se deseneze ca un acrobat zburând pe un leagăn pe altul. Uneori simt că viața mea este o serie de leagăne. Fie atârni de un leagăn care se leagănă singur, fie pentru câteva clipe mă năpustesc prin spațiul dintre leagăne. De cele mai multe ori mă agăț cu toată forța de leagănul prezent. Mă poartă într-un anumit ritm constant de leagăn și am sentimentul că am controlul vieții mele. Cunosc cele mai multe dintre întrebări și chiar unele dintre răspunsurile corecte. Dar din când în când, în timp ce mă leagăn vesel, mă uit înaintea mea în depărtare și văd un alt leagăn balansându-se spre mine. E gol și știu, că acest nou leagăn are numele meu pe el. Este următorul meu pas, creșterea mea, viața mea care vine să mă ia. În inima mea știu că, pentru a crește, trebuie să-mi eliberez strânsoarea de pe bara prezentă, bine-cunoscută, pentru a trece la cea nouă. <i>De fiecare dată când se întâmplă, sper și mă rog să nu fiu nevoit să mă prind de noua bară de trapez. Dar, în subconștientul meu, îmi dau seama că trebuie să-mi eliberez total strânsoarea de vechea mea bară și, pentru ceva timp, trebuie să zbor prin spațiu înainte de a putea să mă apuc de noul leagăn. De fiecare dată sunt îngrozit. Nu contează că în toate încercările mele anterioare prin vidul necunoașterii, întotdeauna am reușit. De fiecare dată mă tem că voi rata — că voi fi zdrobit de stâncile nevăzute din prăpastia fără fund dintre leagăne. Dar o fac oricum. Poate că aceasta este esența a ceea ce misticii numesc experiența prin credință. Fără garanții, fără plasă, fără poliță de asigurare, dar o faci oricum pentru că, cumva, să te agăți de acel leagăn vechi nu mai este o alternativă. Și astfel, pentru o eternitate care poate dura o microsecundă sau o mie de vieți, mă avânt peste golul întunecat al „trecutului a dispărut, viitorul nu este încă aici”. Se numește tranziție. Am ajuns să cred că este singurul loc în care se produce schimbarea reală. Am observat că, în cultura noastră, această zonă de tranziție este privită ca un nimic – un loc fără loc între locuri. Cu siguranță că vechiul leagăn era real și cel nou venea spre mine; Sper să fie și acesta real. Dar golul dintre ele? Acela este doar un „nicăieri” înfricoșător, confuz și dezorientator, care trebuie rezolvat cât mai repede și cât mai inconștient posibil. Ce risipă! Am o suspiciune că zona de tranziție este singurul lucru real și că leagănele sunt iluzii pe care le visăm</i>

	pentru a evita golul în care se produce schimbarea reală, creșterea reală pentru noi. Indiferent dacă bănuiala mea este adevărată sau nu, rămâne că zonele de tranziție din viața noastră sunt locuri incredibil de bogate. Ar trebui să fie onorate – chiar savurate. Chiar și cu toată durerea, teama și sentimentele de a nu fi sub control care pot însoți tranzițiile, acestea sunt încă cele mai vii, cele mai pline de creștere, cele mai pasionale și cele mai expansive momente din viața noastră. Și astfel, transformarea fricii poate să nu aibă nimic de-a face cu a face frica să dispară, ci mai degrabă cu dăruirea permisiunii către noi înșine de a „atârna” în tranziția dintre leagăne. Transformarea nevoii noastre de a prinde noul leagăn... orice leagăn... ne permite să locuim în singurul loc în care schimbarea are loc cu adevărat. Poate fi terifiant. Poate fi, de asemenea, iluminator în adevăratul sens al cuvântului. Zburând prin gol – poate că învățăm cum să zburăm.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe modul în care viața este ca un leagăn și cum experimentăm trecerea de la un leagăn (un stadiu al vieții) la un altul (un alt stadiu al vieții). Va fi explorat modul în care abordăm provocările și schimbările.

Denumirea tehnicii:	Lucrurile mele preferate
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere, cântecul, „My Favorite Things”, cântat de Julie Andrews.
Procedură:	Discutați ce tipuri de lucruri îi ajută pe clienți să se simtă mai bine atunci când sunt anxioși și/sau deprimați, de ex. o baie caldă, o ceașcă de cacao fierbinte, o runda de cumpărături, citirea unei cărți bune. Redați melodia „Lucrurile mele preferate”, din filmul The Sound of Music. Încurajați clienții să cânte împreună cu muzica (poate cuvintele pot fi tipărite pentru ei). Apoi cereți clienților să deseneze lucrurile lor preferate (ce îi ajută când se simt triști?).
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe auto-satisfacție și explorarea modalităților de a face față situațiilor neplăcute și sentimentelor incomode.

Denumirea tehnicii:	Cuvinte și imagini
Materiale:	Aproximativ 36 de foi de hârtie de desen, markere sau creioane colorate, aproximativ 40-50 carduri index cu diferite cuvinte scrise pe ele, cum ar fi floare, automobile, maimuță, etc. Cuvintele includ obiecte, locuri, oameni și lucruri.
Procedură:	Amestecați cărțile și puneți-le cu fața în jos pe masă. Primul jucător alege o carte și încearcă să deseneze ceea ce este scris pe carte. Are un minut pentru a desena. După un minut, își ridică hârtia și le arată membrilor grupului ce a fost desenat. Membrii grupului trebuie să ghicească despre ce este vorba. Dacă cineva ghicește corect, atât artistul, cât și cel care ghicește corect primesc un punct. Dacă nimeni nu ghicește, artistul mai are la dispoziție un minut pentru a termina desenul și jucătorii au șansa să ghicească din nou. Dacă nimeni nu ghicește de data aceasta, artistul nu primește un punct și următoarea persoană are o șansă. Câștigătorul este persoana cu cele mai multe puncte la sfârșitul jocului.
Discuție/Obiective:	Obiectivele includ exprimarea creativă, cooperarea, concentrarea și soluționarea problemelor.

Denumirea tehnicii:	Poveste de grup
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markere, stilouri, creioane.
Procedură:	Membrii grupului decid pe o temă pentru o poveste, și apoi fiecare client adaugă câteva rânduri la poveste până când toată lumea decide că este finalizată. Terapeutul sau un membru al grupului scrie povestea pe hârtie, astfel încât clienții să se poată referi la ea. La terminarea narațiunii, participanții sunt rugați să deseneze fie partea care le-a plăcut cel mai mult, contribuția lor la aceasta și/sau un rezumat al întregii povești.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra reacțiilor membrilor grupului la poveste, asupra contribuției lor la aceasta și asupra oricărei semnificații pe care povestea o are pentru ei. Obiectivele includ socializarea, crearea de conexiuni și creșterea stimei de sine, care provine din lucrul împreună ca un grup.

Denumirea tehnicii:	Artiști celebri
Materiale:	Cărți cu artiști celebri, hârtie, pasteluri, creioane, markeri.
Procedură:	Citiți lucrările artiștilor celebri, cum ar fi Georgia O'Keeffe, Vincent Van Gogh sau Picasso. Apoi, cereți clienților să creeze o piesă de artă cu unele asemănări cu artistul, dar folosind propriul stil unic. De exemplu, după ce văd opera lui Georgia O'Keeffe, puneți-i să deseneze cea mai unică floare la care se pot gândi sau puneți-i să creeze un design abstract care este foarte neobișnuit după ce se uită la opera lui Picasso.
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează pe calitățile unice ale tuturor și recunoașterea desenelor distincte pe care fiecare individ le creează. Obiectivele includ dobândirea de cunoștințe despre artiștii importanți și aprecierea stilului special al cuiva.

Denumirea tehnicii:	Fericirea
Materiale:	Hârtie, pasteluri, creioane, markeri, cântecul „Don't Worry, be Happy,” de Bobby McFerrin.
Procedură:	Puneți melodia „Don't Worry, Be Happy” de Bobby McFerrin. După ascultarea cântecului cere clienților să-și plieze hârtia în jumătate și să-și deseneze grijiile pe o parte a hârtiei și lucrurile de care sunt fericiți pe cealaltă parte a hârtiei.
Discuție/Obiective:	Explorați ceea ce îi face pe clienți să se simtă veseli și ceea ce îi face să-și facă griji. Examinați metode pentru a ajuta la controlul grijilor lor. Discutați „beneficiile” îngrijorării și dificultățile cu care se confruntă mulți oameni atunci când încearcă să schimbe comportamentul și atitudinile. Pot fi explorate distorsiuni cognitive, senzație de rușine, de catastrofa, și generalizarea.

Denumirea tehnicii:	Carduri de afirmare partajate
Materiale:	Carduri index robuste, vopsele acrilice sau acuarelă, cești cu vopsea, pensule, apă, prosoape de hârtie, creioane, pixuri (dacă simțiți că ar fi benefic pentru grupul dvs., puteți imprima o listă de exemple de afirmare, a se vedea mai jos).
Procedură:	Afirmațiile îi ajută pe clienți să schimbe vorbirea negativă în sine în ceva mai pozitiv. Crearea unei piese de artă tangibilă care să reflecte sentimentul afirmației alese poate spori eficacitatea acesteia și crește stima de sine. Discutați ce sunt afirmațiile și explorați cum pot fi folosite pentru a ajuta oamenii să gândească mai optimist și să dezvolte stima de sine. Cereți clienților să ofere exemple de afirmații pozitive care reflectă punctele lor forte și valorile. Informați clienții că vor concepe carduri de afirmare care pot fi păstrate în geantă, buzunar sau portofel, ca un reamintire pentru a rămâne pozitiv. Cereți fiecărui client să creeze două cărți de afirmare, una pe care o va păstra pentru sine și una pe care o va face special pentru grup. Sugerați ca afirmația să fie scrisă pe o parte a cardului, iar un design abstract care reflectă afirmația să fie creat pe cealaltă parte a cardului. După finalizare, fiecare membru al grupului împarte ambele carduri. Un card va fi păstrat de membrul grupului, iar celălalt card va fi plasat în centrul camerei. Cardurile de grup din centrul camerei pot fi apoi distribuite astfel încât fiecare membru al grupului să primească o altă afirmație de păstrat. <u><i>Afirmații</i></u> <i>Mă voi bucura de viață.</i> <i>Mă voi prețui pe mine însumi</i> <i>Voi gândi pozitiv</i> <i>Voi face tot ce pot.</i> <i>Sunt vrednic de iubire.</i> <i>Sunt o persoană valoroasă.</i> <i>Nu voi renunța.</i> <i>Voi crede în mine.</i> <i>Voi merge mai departe</i> <i>Voi face un pas la un moment dat</i> <i>Voi fi atent</i>

	<i>Voi gândi pozitiv</i> <i>Voi transforma gândurile negative în cele pozitive</i> <i>Eu îmi decid valoarea de sine.</i> <i>Am putere interioară</i> <i>Mă voi concentra asupra realizărilor mele</i> <i>Voi număra binecuvântările mele în fiecare zi.</i> <i>O să-mi fac prieteni noi.</i> <i>Îi voi ajuta pe alții.</i> <i>Mă voi concentra asupra a ceea ce este sub controlul meu și nu mă voi concentra asupra a ceea ce nu este.</i> <i>Voi privi spre viitor și nu voi locui în trecut.</i> <i>Voi accepta provocările vieții</i> <i>Nu voi renunța.</i> <i>Mă voi trata la fel de bine ca și pe ceilalți.</i> <i>Voi face ceea ce trebuie să fac.</i> <i>Mă voi aprecia pentru o treabă bine făcută.</i> <i>Voi considera ziua de astăzi un cadou.</i>
Discuție/Obiective:	Discuția se concentrează asupra afirmațiilor și explorării modului în care acestea pot crește stima de sine, ajuta la schimbarea perspectivei și scăderea anxietății. Acest proiect oferă suport tangibil clienților; declarațiile pozitive pot fi repetate sau scrise în perioade de stres. Cardurile pot servi ca obiecte de tranziție care conectează clienții la grup și le oferă un sentiment de confort și apartenență.

PLANUL MODULULUI

Titlu	Tehnici de terapie color și aplicații pentru adulți
Durata	30 de ore

Obiectiv general	Oferă specialiștilor din domeniul sănătății cunoștințe despre îmbunătățirea calității vieții persoanelor care suferă de PTSD, prin utilizarea unor tehnici specifice de terapie artistică.
Obiective specifice	- Învățarea despre legătura dintre terapie și artă - Învățarea diferitelor tehnici de artă-terapie - Învățarea despre aplicațiile specifice ale unor tehnici de artă-terapie
Rezultatele învățării (cel puțin 1 din fiecare): Cunoștințe, Abilități, Responsabilitate și Autonomie (a se vedea Verbele de acțiune ale taxonomiei Bloom – Anexa)	Cunoștințe: 1) Descrieți beneficiile pentru sănătatea mintală ale legării terapiei și artei 2) Definiți pentru ce se utilizează terapia prin culori 3) Enumerați principalele tehnici de terapie color 4) Identificați principalele aplicații ale tehnicilor de terapie prin colorare Competențe: 1) Pregătiți o sesiune de terapie color artistică pentru un anumit grup vulnerabil 2) Proiectați structura unei sesiuni individuale de artă sau de grup 3) Creați combinația perfectă între tehnicile de artă-terapie, potrivite pentru client Responsabilitate și autonomie: 1) Ilustrați modul în care exercițiile Warm-up funcționează la fiecare sesiune de artă-terapie 2) Aplicați tehnici de Mindfulness, Desen și Pictură pentru a ajuta clienții care suferă de PTSD 3) Demonstrați beneficiile tehnicilor Colaje, Lut, Păpuși și Măști în PTSD 4) Utilizați eficient tehnicile de combinare a modalităților atunci când lucrați cu clienții care suferă de PTSD

Rezumatul modulului (abstract – o jumătate de pagină)

Terapia artistică implică utilizarea diferitelor medii de artă prin care un pacient poate exprima și rezolva problemele și preocupările care l-au adus în terapie. Terapeutul și clientul sunt în parteneriat în încercarea de a înțelege procesul de artă și produsul sesiunii. Pentru mulți clienți este mai ușor să se

raporteze la terapeut prin obiectul de artă care, ca o declarație personală, oferă un accent pentru discuții, analiză și autoevaluare. Deoarece este concret, acționează ca o înregistrare a procesului terapeutic care nu poate fi negat, șters sau uitat și oferă posibilități de reflecție în viitor.

În cadrul prevenirii și promovării, artele terapiei color pot:

- afecta factorii sociali determinanți ai sănătății
- sprijini dezvoltarea copilului
- încuraja comportamentele de promovare a sănătății
- ajuta la prevenirea bolilor de sănătate
- sprijini îngrijirea

În cadrul managementului și tratamentului, artele terapiei color pot:

- ajuta persoanele care se confruntă cu boli mintale;
- sprijini îngrijirea persoanelor cu afecțiuni acute;
- sprijini persoanele cu tulburări neuro dezvoltate și neurologice;
- acorda asistență pentru gestionarea bolilor netransmisibile; și
- sprijini îngrijirea la sfârșitul vieții.

În ceea ce privește cercetarea în domeniul sănătății, implicarea în domeniul artelor a fost propusă ca fiind alcătuită din cinci mari categorii:

- artele spectacolului (de exemplu, activități în genul muzicii, dansului, teatrului, cântecului și filmului);
- arte vizuale, design și artizanat (de exemplu, artizanat, design, pictură, fotografie, sculptură și textile);
- literatură (de exemplu, scrierea, citirea și participarea la festivaluri literare);
- cultură (de exemplu, mersul la muzee, galerii, expoziții de artă, concerte, teatru, evenimente comunitare, festivaluri culturale și târguri); și
- arte online, digitale și electronice (de exemplu, animații, realizarea de filme și grafică pe calculator).

Tehnicile și aplicațiile pentru a ajuta clienții care suferă de PTSD despre care vom afla în acest modul sunt:

- 1) Încălzire
- 2) Atenție
- 3) Desen
- 4) Pictură
- 5) Colaje
- 6) Lut
- 7) Păpuși și măști
- 8) Combinarea modalităților

Lista resurselor, instrumentelor și metodelor¹

Cardul care explică aplicarea fiecărei tehnici.

¹ Exemplu: materiale video; PPT; exerciții; lista de verificare; studiu de caz; etc.

BIBLIOGRAFIE

- American Art Therapy Association. (1996). Mission statement. Mundelein, IL: Author.
- Malchiodi, C. A. (1998). The art therapy sourcebook. New York: McGraw Hill-NTC.
- Bush, J. (1997). The handbook of school art therapy. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Cameron, J., & Bryan, M. (1992). The artist's way: A spiritual path to higher creativity. New York: Putnam.
- Cane, F. (1951/1983). The artist in each of us. Craftsbury Common, VT: Art Therapy Publications/Chicago: Magnolia Street.
- Cohen, B. M., Hammer, J. S., & Singer, S. (1988). The Diagnostic Drawing Series: A systematic approach to art therapy evaluation and research. The Arts in Psychotherapy,
- Dreikurs, S. E. (1986). Cows can be purple: My life and art therapy. Chicago: Adler School of Professional Psychology.
- Elkins, D. E., & Stovall, K. (2000). American Art Therapy Association, Inc.: 1998–1999 Membership survey report. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association
- Elkisch, P. (1948). The "scribbling game": A projective method. The Nervous Child
- Gantt, L., & Schmal, M. S. (1974). Art therapy: A bibliography. Rockville, MD: National Institute of Mental Health.
- Gantt, L., & Tabone, C. (1997). Rating manual for the Formal Elements Art Therapy Scale. Morgantown, WV: Gargoyle Press.
- Hammer, E. F. (Ed.). (1958/1980). The clinical application of projective drawings. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Junge, M. B., & Asawa, P. P. (1994). A history of art therapy in the United States. Mundelein, IL: American Art Therapy Association.
- Kaplan, F. F. (2000). Art, science, and art therapy: Repainting the picture. London: Jessica Kingsley.
- Kellogg, R. (1969). Analyzing children's art. Palo Alto, CA: National Press.
- Knill, P. J. (1995). The place of beauty in therapy and the arts. The Arts in Psychotherapy
- Kramer, E. (1958). Art therapy in a children's community. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Machover, K. (1949/1980). Personality projection in the drawing of the human figure. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Malchiodi, C. A. (1998). The art therapy sourcebook. Los Angeles: Lowell House.
- Malchiodi, C. A. (1999a). Medical art therapy with adults. London: Jessica Kingsley
- Malchiodi, C. A. (2007). Handbook of art therapy
- Ulman, E., Kramer, E., & Kwiatkowska, H. Y. (1978). Art therapy in the United States. Craftsbury Common, VT: Art Therapy Publications.
- Vick, R. M. (2000). Creative dialog: A shared will to create. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association
- Wadeson, H. (1980). Art psychotherapy. New York: Wiley.

SINTEZA PROGRAMEI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Module	Durata per modul	Activități	Tehnici	Resurse, instrumente și metode	Durata per activitate	Focalizare pe conținut	Rezultatele învățării
3.Tehnici de terapie și aplicații pentru adulți – 30h (GESEME_ES)	30 de ore	Încălzire	- o Linia de sosire - o Starea de spirit încălzire - o Pozitiv/negativ - o Semn de oprire - o Inima - o Desenați conflictul - o Desenați-vă energia (Zest) - o Oboseală - o Preș de bun venit - o Gândirea - o Formă de lut - o Inițiale - o Zâmbește - o Desenează-ți motivația de a schimba - o Panza - o Desenul ouălor - o Desen cu două mâini - o Ceainicul - o Semnul întrebării/problema - o Desenează un halo - o Mișcare - o Desenul obiectului neînsuflețit - o Stare de spirit de grup	Cardurile care explică aplicarea fiecărei tehnici și materialele de la cursul de formare	3 ore	caracteristicile de comunicare ale tulburărilor post traumatiche	cunoștințe despre principalele tehnici de terapie artistică care pot fi utilizate atunci când lucrați cu adulții în terapie
		Atenție	- o În jurul tău - o Valul - o Cele cinci simțuri - o Scanare corporală - o Eliberare - o Studiu de flori - o Mișcări - o Texturi - o Desenul colegului - o Respirația iubitoare - o Pictură conștientă - o Mandala conștientă - o Experiență în nisip - o Aromă și artă	Cardurile care explică aplicarea fiecărei tehnici și materialele de la cursul de formare	4 ore	caracteristicile de comunicare ale tulburărilor post traumatiche	cunoștințe despre principalele tehnici de atenție care pot fi utilizate atunci când lucrați cu adulții în terapie

		Desen	- o Întrebări - o Oameni în viața ta - o Broșură personală - o Gol/în întregime - o Familie ideală - o Schimbare - o Elemente esențiale ale vieții - o Desenul colegului - o Relații - o Supraviețuitor - o Mandala: Emoții - o Un scurt rezumat al deceniului vieții mele - o „Cine aş fi fără anxietatea mea?” - o Săritura cu parașuta - o Nori I - o Nori II - o Necunoscutul - o Pierdut și găsit - o Cine sunt eu? - o Prezent și viitor - o Sentimente - o Amintiri - o Cel mai bun și cel mai rău sine - o Poveri - o Stresul - o Rezumatul vieții tale - o Exterior/interior - o Înot - o Desenați o ușă - o Capitolele Vieții - o Unuia - o Coafură - o Sinele real și ideal - o Desenează-ți Ancora - o Controlul - o Desenați armura - o Rolul în cadrul grupului - o Numărarea binecuvântărilor - o Întâlnirea - o Dans în ploaie - o Transformare - o Lacrima - o Desenează-ți Cicatricea - o Prezent - o Obiceiuri - o Desenează-te ca un copil - o Spiritualitatea - o Cea mai bună și cea mai proastă zi - o Timpul	Cardurile care explică aplicarea fiecărei tehnici și materialele de la cursul de formare	6 ore	caracteristicile de comunicare ale tulburărilor post	cunoștințe despre principalele tehnici de desen care pot fi utilizate atunci când lucrați cu adulți în terapie
--	--	-------	--	--	-------	--	--

			- o <i>Puntea către fericire</i> - o <i>Fereastră</i> - o <i>Desenează-ți părerea despre tine însuși</i> - o <i>Dependență</i> - o <i>Desenați-vă ca un instrument muzical</i> - o <i>Proiectează-ți propria insulă</i> - o <i>Vrăjitorul din Oz</i> - o <i>Desenați o parte a corpului</i> - o <i>Culori și Personalitate</i> - o <i>Protecție</i> - o <i>Desenați ceva de care sunteți înlănțuit</i> - o <i>Schimbare</i>				
		Pictură	- o <i>Scala individuală a alimentelor</i> - o <i>Distracție cu steaguri</i> - o <i>Totem</i> - o <i>Elemente ale unui „la revedere”</i> - o <i>Artă și medicamente</i> - o <i>Piramida de dispoziție a culorilor</i>	Cardurile care explică aplicarea fiecărei tehnici și materialele de la cursul de formare	4 ore	caracteristicile de comunicare ale tulburărilor post traumatică	cunoștințe despre principalele tehnici de pictură care pot fi utilizate la lucrul cu adulții în terapie
		Colaje	- o <i>Stima de sine</i> - o <i>Casă ideală</i> - o <i>Răsete</i> - o <i>Istoria mea</i> - o <i>Colajului vindecării</i> - o <i>Grijă de sine</i> - o <i>Stresul</i>	Cardurile care explică aplicarea fiecărei tehnici și materialele de la cursul de formare	4 ore	caracteristicile de comunicare ale tulburărilor post traumatică	cunoștințe despre principalele tehnici de colaje care pot fi utilizate atunci când lucrați cu adulții în terapie
		Lut	- o <i>Identitate</i> - o <i>Mandala din lut</i> - o <i>Zid de cărămidă</i> - o <i>Masca și în spatele măștii</i> - o <i>Părăsirea trecutului</i>	Cardurile care explică aplicarea fiecărei tehnici și materialele de la cursul de formare	3 ore	caracteristicile de comunicare ale tulburărilor post traumatică	cunoștințe despre principalele tehnici cu lut care pot fi utilizate la lucrul cu adulții în terapie
		Păpuși și măști	- o <i>Păpuși cu linguriță din lemn</i> - o <i>Păpuși cu degete</i> - o <i>Păpuși cu role din carton</i>	Cardurile care explică aplicarea fiecărei tehnici și materialele de la cursul de formare	3 ore	caracteristicile de comunicare ale tulburărilor post traumatică	cunoștințe despre principalele tehnici de păpuși și măști care pot fi utilizate atunci când lucrați cu adulții în terapie
		Combinarea modalităților	- o <i>Leagăn</i> - o <i>Lucrul meu preferat</i> - o <i>Cuvinte și imagini</i> - o <i>Poveste de grup</i> - o <i>Artiști celebri</i> - o <i>Fericirea</i>	Cardurile care explică aplicarea fiecărei tehnici și materialele de la cursul de formare	3 ore	caracteristicile de comunicare ale tulburărilor post traumatică	cunoștințe privind principalele tehnici de combinare a modalităților care pot fi utilizate la lucrul cu adulții în terapie

			○ Carduri de afirmație partajate				
--	--	--	-------------------------------------	--	--	--	--



Geseme

Medical experts.
Safety specialists.



TREAT POST-TRAUMATIC DISORDER THROUGH ART

#ArtTherapy
#MentalHealth

01 ONLINE COLOUR THERAPY VET TRAINER CURRICULUM BOX

MODULE 4. WORKING WITH CHILDREN IN COLOUR THERAPY

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Sprijinul Comisiei Europene pentru elaborarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar opiniile autorilor, iar Comisia nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în aceasta.

Conținutul

Introducere	5
Memento a ceea ce este Terapia artistică	8
PRINCIPIILE TERAPIEI ARTISTICE	9
Terapia artistică în tratarea afecțiunilor copiilor	10
Interventia prin joc Squiggle	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.
Terapie color	14
Încurajarea învățării	17
Avantajele terapiei color	17
Monocroma	18
Terapia artei expresive	19
Beneficiile de dezvoltare ale artei	20
Beneficiile de dezvoltare ale artei	20
Dezvoltare fizică	21
Sănătatea mintală pentru copii	22
Ce rol are?	22
Sănătatea mintală ca model	23
Activități	23
Sesiunea 1: Sticla cu Afirmații pozitive (orice grupă de vârstă)	23
Sesiunea 2: Artă Mandala	25
Sesiunea 3: Fabricarea măștii	27
Sesiunea 4: Cărți poștale	30
Sesiunea 5: Activitate de grup de îngrijorare: Unde de respirație controlate	32
Sesiunea 6: Colaj „Proverbe de viață”	34
Sesiunea 7: Exercițiu de afirmare a urmăririi corpului	35
Sesiunea 8: Proiect de artă cu rame pentru poză	38
Sesiunea 9: Furia Iceberg & desen Zentangle	40
Sesiunea 10: Sculptură de familie	42
Sesiunea 11: Strategii de adaptare - roata	46
Sesiunea 12: Arată-mi cum te simți astăzi	49
Sesiunea 13: Bagheta de griji	52

Sesiunea 13.a): Păpușă de griji	53
Sesiunea 13.b): Cutie de griji	54
Sesiunea 14: Activitate pentru creșterea stimei de sine a liderilor pentru copii	55
Sesiunea 15: Proiect Softness	57
Sesiunea 16: Confectionarea de mărgele pentru sănătate mintală	58
Sesiunea 17: Conexiunea minte-corp	59
Sesiunea 18: Crearea unui colaj cu animale din jungla	60
Sesiunea 19: Crearea de păpuși	62
Concluzii	63
Referinte	66
PLAN MODUL	67
SINTEZA PROGRAMEI DE ÎNVĂȚĂMÂNT	70

Introducere

„Creativitatea necesită curaj” – Henri Matisse

Creativitatea este esențială în viețile noastre, iar artele pot fi o forță eliberatoare. Fie că joacă într-o piesă, cântă un cântec, interpretează un dans, desenează o imagine sau scrie o poezie, artele le permit oamenilor să-și exprime ideile fără a fi nevoiți să le transpună în cuvinte. Acesta este doar unul dintre numeroasele motive pentru care terapia prin culoare a devenit populară, în special pentru copii. „Dar sunt doar arte și meșteșuguri!” este o întrebare și un răspuns obișnuit atunci când vine vorba de terapia prin culoare. Terapia prin culoare nu este doar „arte și meșteșuguri” sau o rudă cu aceasta, omniprezenta carte de colorat, este mai mult decât o simplă colorare. Terapia prin culoare este utilizarea culorii și a mijloacelor artistice pentru a trata bolile psihologice și pentru a îmbunătăți starea de bine mentală.

Cea mai eliberatoare formă de auto-exprimare este creativitatea. Nimic nu este mai plăcut și mai împlinitor pentru tineri decât să se poată exprima liber, fără teama de a fi judecați. Împuternicirea bunăstării emoționale a copiilor poate fi la fel de simplă ca să îi lași să se exprime prin artă sau scriind despre sentimentele și experiențele lor. Experiențele timpurii de viață ale copiilor au potențialul de a aduce o contribuție substanțială la creativitatea lor mai târziu în viață. Pentru a fi cu adevărat creativi, copiii nu au nevoie de nimic mai mult decât de oportunitatea de a se angaja pe deplin în sarcina în cauză și de a personaliza orice activitate la care aleg să participe. Procesul de auto exprimare este crucial în orice efort creativ.

Copiii pot beneficia de experiențe creative care le permit să-și exprime și să facă față emoțiilor lor. Părinții și profesorii pot afla mai multe despre ceea ce gândește sau simte un copil prin munca creativă a copilului. Creativitatea promovează, de asemenea, dezvoltarea creierului la copii, permițându-le să încerce idei noi, precum și noi metode de gândire și de rezolvare a problemelor. Este posibil să recunoaștem și să apreciem individualitatea fiecărui copil prin implicarea în activități creative, iar aceste activități oferă părinților o bună oportunitate de a personaliza instrucțiunile și de a pune accent pe fiecare copil în parte.

Jocul creativ și gândirea creativă sunt esențiale pentru dezvoltarea copiilor.

Terapia prin culoare este o metodă bazată pe credința că expresia creativă poate ajuta oamenii să se vindece și să se simtă mai bine. Creațiile dezvoltate în contextul unei relații terapeutice, cum ar fi terapia prin culoare, nu numai că sunt menite să ajute clienții tineri în auto-explorare, ci încorporează și crearea de sens intenționată prin producție de artă specializată.

Terapia prin culoare a fost folosită pentru prima dată în domeniile psihiatriei și psihologiei clinice ca strategie pentru tratarea bolilor mintale, a traumei psihologice și a altor tulburări mintale. Terapia prin culoare a

încorporat elemente dintr-o gamă largă de discipline, inclusiv pictura, muzica și arta tradițională. Deși fiecare dintre aceste tehnici are propria teorie și metodologie, ceea ce au toate în comun este că toate includ creația de artă, care este ulterior utilizată pentru a descrie circumstanțele curente sau stările mentale ale persoanelor în moduri care transcend dincolo de limbajul expozitiv tipic. Terapia prin culoare este adesea întreprinsă în acest mod, cu lucrări de artă create într-o serie de scenarii, pentru a evalua stările mentale ale pacienților și a studia starea acestora pentru a înțelege starea lor actuală și a prescrie tratamentul necesar. Terapia prin culoare, pe de altă parte, este acum folosită pentru o gamă mai largă de scopuri.

De mii de ani, oamenii s-au bazat pe arte pentru comunicare, auto-exprimare și vindecare. Cu toate acestea, abia în secolul al XX-lea terapia prin culoare a devenit un curriculum structurat. Medicii au observat că persoanele care sufereau de boli mintale se comunicau frecvent prin desene și alte lucrări de artă, ceea ce i-a determinat pe mulți să ia în considerare utilizarea culorii ca tehnică de vindecare. Culoarea a devenit acum un aspect esențial al zonei terapeutice, folosindu-se unele proceduri de diagnostic și terapie.

În timpul secolului al XX-lea, pe măsură ce terapia prin culoare a devenit mai populară, un număr tot mai mare de terapeuți au început să-i îndemne pe clienți să facă mai mult decât să vorbească despre sentimentele lor. Pacienții părăsesc canapelele și se grăbesc la studiourile de artă pentru a renunța temporar la verbalizări incomode pentru a sculpta, modela, picta, schița și sculpta cele mai interioare lupte și sentimente. Terapeuții în culoare consideră că procesul creativ are un impact pozitiv asupra vieții oamenilor, permițând sentimentelor și emoțiilor să iasă la suprafață în același mod în care o face asocierea liberă, dar îmbrățișând și avantajele atât ale terapiei de conversație, cât și ale interpretării viselor. Cu toate acestea, în terapia culorilor, cea mai mare parte a atenției este pusă pe crearea unei imagini în loc de portretizarea fictivă a realității. Arta vizuală nereprezentativă are efecte terapeutice.

Ganim (1999) a propus o teorie asupra fenomenelor creierului stâng-creierului drept în Artă și Vindecare, care explică de ce inconștientul este comunicat prin imagini și cum se leagă acest lucru cu sănătatea mintală. Creierul stâng, care comunică verbal, este analitic și critic și ne poate spune doar ceea ce credem că simțim. Emisfera dreaptă a creierului, care comunică prin imagini, este simbolică și emoțională și ne poate spune cum ne simțim cu adevărat. Când vorbim despre sentimentele noastre, acordăm creierului nostru stâng permisiunea de a le interpreta printr-un filtru lingvistic, critic, care este înfundat cu tot felul de bagaje (de exemplu, așteptări culturale, limitări ale cuvintelor). Deoarece ceva se pierde în traducere, conflictul persistă frecvent. „Încercăm să vorbim, să strigăm, să ne eliberăm”, a spus Ganim despre ineficiența verbalizării emoțiilor: „Dar până la urmă, senzațiile rămân aceleași”. Această luptă între inimă și cap, sau creierul drept și stâng, rezultă în nemulțumire emoțională și mentală. Conform lui Ganim (1999), scopul terapiei este de a sincroniza aceste două componente ale personalității noastre.

Într-adevăr, se cunosc multe despre culoare și efectele sale asupra oamenilor, totuși aceste cunoștințe au fost rareori împărtășite, dar sunt aplicate terapiei culorii în detaliu. Culoarea poate oferi o profunzime crucială expresiei creative. Din două motive, terapia tradițională prin culoare este inefficientă. Pentru început, culoarea s-a dovedit a avea un impact pozitiv. Un efect puternic asupra minții și corpului. În al doilea rând, se pretează la o varietate de utilizări. Artă nereprezentativă, care poate fi capabilă să umple unele dintre golurile terapeutice care au fost lăsate prin utilizarea artei reprezentative.

În urma unor scurte descrieri ale terapiei culorii și ale psihologiei culorii, esența ambelor este exploatată pentru a oferi o nouă funcție terapeutică pentru terapia prin culoare pentru copii. Într-un tip de terapie expresivă nereprezentativă, culoarea este folosită. Sunt dezvoltate noi tipuri de terapie prin culoare cu obiectivele de „privire în propriul psihic” și „auto-vindecare”, pe care indivizii le pot face fără asistența unui terapeut prin artă (Yoshida, 2009 și 2005). Ca rezultat, terapia prin culoare evoluează de la o metodă de tratare a bolilor mintale la o sursă de recreere, iar în prezent este utilizată pentru a atinge o serie de scopuri, inclusiv auto-dezvoltarea și auto-conștientizarea. Kawata și colab. (2012, p.28) au indicat în același studiu că diferite metode de terapie prin culoare pot fi clasificate în linii mari în patru grupe: „psihoterapie”, „dezvoltare personală”, „reabilitare” și „expresie”.

Scopul terapiei prin culoare este de a folosi procesul creativ pentru a-i ajuta pe oameni să exploreze autoexprimarea și, ca rezultat, să dezvolte noi abilități de coping și să dobândească înțelegere personală. Culoarea este folosită pentru a ajuta oamenii să exploreze emoțiile, să dezvolte conștiința de sine, să facă față stresului, să crească stima de sine și să îmbunătățească abilitățile sociale prin crearea sau aprecierea acestuia. Următoarele sunt câteva dintre tehnicile care pot fi utilizate în terapia prin artă: colaj, colorat, mâzgălire, pictură cu degetele, fotografie, sculptură, creații din lut.

Terapia prin culoare este un tip de terapie care folosește materiale creative pentru a ajuta copiii să-și examineze gândurile și sentimentele. Este realizat de un terapeut de artă care este instruit atât în artă, cât și în psihologie. Pe măsură ce trec prin aceste obstacole, terapia prin culoare le permite copiilor să absoarbă ceea ce li sa întâmplat și ajută la atenuarea tensiunii și a anxietății. S-a demonstrat că terapia prin culoare ajută la bunăstarea mentală, emoțională și fizică a copilului, oferindu-le un loc sigur pentru a-și exprima sentimentele și emoțiile negative. Terapia prin culoare include activități precum pictarea desenelor, colorarea și manipularea argilei. Acestea pot avea loc atât în sesiuni de terapie individuală, cât și în grup, oferind copiilor posibilitatea de a-și exersa abilitățile de comunicare socială.

Din mai multe motive, terapia prin artă pentru copii este frecvent amestecată cu terapia prin joc. Când este cazul, terapeutii prin joc încorporează diverse activități bazate pe culori în munca lor cu copiii; în mod similar, cromoterapeuții care lucrează cu copiii îmbunătățesc terapia prin culoare cu activități de joacă [jucării, păpuși,

recuzită și jocuri] pentru a stimula expresia creativă a copiilor. Crearea de artă în contextul terapiei, pe de altă parte, este o experiență puțin diferită de joc, deoarece de obicei implică crearea unui rezultat concret. Terapeuții prin artă lucrează cu copiii pentru a-i ajuta să-și exprime vizual și să-și documenteze experiențele, percepțiile, sentimentele și imaginația. Ei își folosesc înțelegerea extinsă a mijloacelor de artă și a abordărilor bazate pe arte pentru a ajuta clienții tineri să comunice mai eficient prin expresie creativă.

Nevoile diverse și în continuă schimbare ale copiilor nu au fost satisfăcute în mod eficient de serviciile de terapie din școli. Capacitatea creației de artă de a restabili funcționarea sănătoasă și de a aduce măiestrie în mijlocul sentimentelor de neputință le aduce un mare beneficiu copiilor. Deoarece copiilor li se oferă o ieșire pentru a-și pune anxietatea și agresivitatea în procesul de creație a artei, terapia prin culoare este o modalitate excelentă de a aborda aceste dificultăți. Copiii pot exprima sentimente și idei despre dificultățile psihologice și evenimentele din viață care sunt prea încărcate din punct de vedere emoțional pentru comunicarea vorbită prin imaginile simbolice care se formează. Atunci când aceste preocupări sunt investigate în stadiile incipiente ale tratamentului, în spatele manifestărilor observate în mediul școlar se ascund frecvent probleme mai grave. Copiii se confruntă în tăcere cu anxietatea, tristețea, problemele sociale și stima de sine scăzută. Copiii pot folosi culoarea pentru a-i ajuta să-și aranjeze haosul din lumile lor interne și circumstanțele lor adesea nefavorabile.

Copiii își pot schimba comportamentul destul de simplu, deoarece se află într-un nivel mai profund de gândire dincolo de mentalitatea „noi versus ei” și chiar de trauma lor. Acest nivel mai profund, poate fi accesat prin crearea de artă. Aici intervine eficacitatea terapiei prin culoare. Când copiii pictează sentimente dificile (furie, invidie, frică etc.), ei pot privi situația lor psihologică de la un nivel de gândire mai profund, creativ, care îi poate mângâia astfel încât acele sentimente să nu mai aibă la fel de multă influență asupra vieții lor. Ca rezultat, terapia prin culoare le permite copiilor să fie mai mult ei înșiși. Terapia prin culoare și procesul creativ ar putea ajuta copiii să devină mai sensibili și să se îndepărteze de mentalitatea „noi versus ei”. Prin urmare, devin mai implicați, mai calmi și mai concentrați.

Memento a ceea ce este Terapia artistică

PRINCIPIILE TERAPIEI ARTISTICE

1. Realizarea imaginilor vizuale este un aspect important al procesului de învățare umană;
2. Artă realizată în prezența unui terapeut de artă poate permite unui copil să exprime sentimente greu de exprimat în cuvinte

Terapia prin artă este o metodă de comunicare nonverbală a gândurilor și sentimentelor care se bazează pe credința că procesul creativ de a face artă vindecă și îmbunătățește viața (American Art Therapy Association, 1996). Este utilizat într-o serie de contexte cu copii, adulți, familii și grupuri pentru a stimula creșterea personală, a crește înțelegerea de sine și a ajuta la repararea emoțională, la fel ca alte forme de psihoterapie și consiliere. Folosind această metodă, oamenii de toate vârstele pot dobândi un scop și o perspectivă, să găsească eliberare de emoții sau traume copleșitoare, să rezolve conflictele și provocările, să-și îmbunătățească viața de zi cu zi și să ajungă la un sentiment mai mare de bunăstare, printre altele (Malchiodi, 1998). . Toți oamenii au capacitatea de a se exprima creativ, conform terapiei prin artă, care susține că rezultatul final este mai puțin semnificativ decât procesul terapeutic în sine. Accentul terapeutului este mai degrabă pe nevoile terapeutice ale persoanei de a se exprima decât pe virtuțile estetice ale creației de artă. Adică, ceea ce contează este participarea persoanei la muncă, selectarea și facilitarea activităților artistice care sunt benefice pentru persoana respectivă, asistarea persoanei în găsirea sensului în procesul creativ și facilitarea împărtășirii experienței de creare a imaginii cu terapeut.

Cercetarea de dezvoltare a desenului (de exemplu, Dubowski, 1989; Matthews, 1999, 2003, 2004) completează abordarea psihanalitică, care este încă puternic inspirată de Winnicott și de școala britanică de relații obiect. Cu excepția cercetării lui Robin Tipple (2003), care a început cu o chestionare a naturii evaluării într-un cadru pediatric cu dizabilități, puțini terapeuți în artă care lucrează cu copiii au inclus contribuții ale istoricilor artei/teoreticienilor artei, cum ar fi Baxandall (1985). Tipple investighează relația dintre subiecte și opera de artă pe care tânărul o creează folosind o metodologie etologică. El se întreabă cu privire la modul în care teoria influențează atât practica noastră, cât și interpretarea noastră asupra acesteia, ceea ce pare a fi o întrebare critică atunci când încercăm să ne dăm seama cum ar putea ajuta terapia prin artă viziunea copilului asupra lumii și comportamentului în diferite situații. Art-terapeuții caută din ce în ce mai mult teoria atașamentului pentru a investiga interacțiunile copilăriei timpurii și impactul acestora asupra comportamentului ulterior, precum și teoria sistemelor familiale, care se concentrează pe schimbarea modului în care membrii familiei interacționează, mai degrabă decât pe copilul sau copiii cu „problema”. Aceste teorii vor fi deosebit de utile pentru înțelegerea modului în care mediul social al copilului îi afectează

starea emoțională și comportamentul și pot fi aplicate la o varietate de perturbări sau dificultăți de învățare, cum ar fi autismul și sindromul Asperger.

În realitate, deoarece are o sferă largă și include o varietate de modalități, terapia prin artă este deosebit de adaptabilă diverselor personalități ale copiilor și, prin urmare, capabilă să-și activeze diferitele abilități de coping. Cercetătorii au efectuat un studiu asupra rolului terapiei prin artă în a ajuta copiii cu dificultăți de învățare să se adapteze la viața de zi cu zi. Rezultatele au arătat că terapia prin artă a avut un succes mai bun în ceea ce privește adaptarea și că ambele condiții au înregistrat îmbunătățiri similare în ceea ce privește rezultatele academice. Legătura a fost legată exclusiv de rezultatele în starea de terapie, în ciuda faptului că copiii din grupul de control au obținut un scor mai bun la factorii de proces (legarea și impresia terapiei).

Pentru a atinge scopul terapeutic, modalitățile de terapie prin artă pot fi amestecate. Modalitățile specifice de terapie prin artă cresc activitatea părții drepte a creierului, stimulând imaginația și simbolizarea creativă și îmbunătățind capacitatea copiilor de a se concentra asupra gândurilor plăcute. Această stimulare permite pacientului tânăr să se relaxeze și să reducă anxietatea, ambele putând duce la hipersensibilitate corporală..

Terapia artistică în tratarea afecțiunilor copiilor

Terapia artistică a fost deosebit de utilă în tratarea copiilor cu următoarele afecțiuni:

- tulburări ale spectrului autismului
- probleme legate de îmbătrânire
- anxietate, depresie sau ambele
- cancer
- tulburări de alimentație
- probleme emoționale
- probleme de familie
- afecțiuni medicale
- tulburare de stres post-traumatic
- stres
- abuz de substanțe

Terapia prin artă este eficientă în compensarea lipsei de control a copilului în timpul spitalizării, prin promovarea luării deciziilor între materiale și tehnici, îmbunătățind în același timp calitatea vieții copilului. Tânărul intră într-un loc de apropiere prin imaginație și el este în control să joace „roluri” diferite decât a fi

doar pacient. Această abilitate îi protejează viitoarea bunăstare psiho-emoțională și îl ajută să își dezvolte în continuare o identitate interioară. Boala și spitalizarea sunt un moment de criză atât pentru părinți, cât și pentru copii. Pentru că se simt neputincioși, inutili și adesea vinovați, sentimentul lor de disperare pot atinge noi culmi. Intensitatea intimității dintre copil și îngrijitor este pusă la încercare în timpul spitalizării. Puterea sau slăbiciunea stării emoționale a părintelui are un impact semnificativ asupra atitudinii copilului față de spitalizare și terapie. Spre deosebire de inacțiune și pasivitate dureroasă, părinții se pot angaja într-un angajament dinamic plin de viață prin creativitate, depășind sentimentul de îngrijorare și frustrare de a nu avea control sau autoritate asupra bunăstării copilului lor.

În plus, reacțiile copiilor la durere sunt influențate de variațiile personale. Copiii îndoliați pot varia de la cei puternici și robuști până la cei care experimentează „durere complexă”, caracterizată prin pierderi severe, pe termen lung, amorteală și un sentiment de gol. Răspunsurile individuale la durere sunt luate în considerare într-o abordare de bună practică pentru a ajuta copiii care suferă de pierderi. S-a propus modificarea tehnicilor bazate pe narațiune pentru a include terapia prin artă, se pune accent pe abordările de creare a sensului. Terapia prin artă îi poate ajuta pe cei îndoliați deoarece promovează investigarea și exprimarea emoțiilor care apar în timpul procesului de doliu. Desenul este unul dintre cele mai populare jocuri în rândul tinerilor și are două scopuri: servește ca mecanism de eliberare, în care copilul reproduce în mod activ o experiență teribilă și permite exteriorizarea suferinței. Drept urmare, tinerii sunt capabili să-și exprime sentimentele prin crearea unei lumi fantastice în care orice dorință poate fi împlinită, generând o formă de joc simbolic. În cele mai multe cazuri, desenele și alte meșteșuguri ne ajută în înțelegerea și aprecierea îmbunătățirii sentimentelor copilului care rezultă din mediul înconjurător, din sprijinul psihosocial strâns legat de rezultatele obținute și din strategia generală de ajutor a Departamentului pentru întreaga familie. Din acest motiv, servește ca un instrument terapeutic semnificativ. Încurajează parteneriatul terapeutic și îi permite copilului să-și exprime furia, nemulțumirea și anxietatea printr-un „catharsis”. Permite pacientului să vorbească liber și scoate la lumină o realitate contradictorie ascunsă care se află la baza problemei individuale nevrotice sau psihotice a copilului..

Potrivit unor terapeuți, desenul oferă o fereastră unică către lumea interioară a copilului. O parte importantă a procesului terapeutic este că acesta lasă un loc pentru exprimarea copiilor, pe care terapeutul îl poate folosi ulterior pentru a înțelege și a folosi propriile mesaje inconștiente. Tânărul poate crea un scenariu imaginativ în care este întotdeauna conștient de nevoile sale reale, percepțiile sau anxietățile, dorințele, aspirațiile, amintirile și experiența personală în desen (ca proiectare de proiecție). Copiii desenează o realitate interioară, nu doar una vizuală, iar obiectul real ajunge să servească doar ca stimul. „Copilul aruncă peste toate lucrurile uimitoare pe care le poartă înăuntru”, proiectează copilul în design. În acest fel, tinerii își

proiectează imaginea de sine în spațiu, iar designul devine „narațiunea” pe care o povestesc. Metoda terapiei prin artă oferă un loc sigur pentru terapeut și copil pentru a construi o legătură terapeutică. Copilul poate exprima experiențe, amintiri și sentimente prin eforturi artistice, stabilind un limbaj comun prin care copilul și terapeutul se pot conecta. Drept urmare, este un instrument terapeutic valoros. Promovează parteneriatul terapeutic și permite copilului să se exprime ca un „catharsis” de furie, nemulțumire, frică etc. Permite pacientului să vorbească liber și scoate la lumină realități contradictorii îngropate care stau la baza nevroticului individual al copilului sau tulburării psihotice.

Starea unui corp suferind și amenințarea cu moartea sunt experiențe catastrofale din punct de vedere psihologic, mai ales dacă apar în faza evolutivă în care, conform teoriilor dinamice, copilul a trăit în registrul propriei sale omnipotențe. Aceste sentimente pot fi agravate de sentimentul de neputință al copilului în fața bolii, ca rezultat al durerii, anxietății, simptomelor fizice și efectelor secundare nefavorabile ale tratamentului. Abilitatea de a comunica durerea, pe de altă parte, variază foarte mult de la pacient la pacient. În confruntarea cu dificultățile vieții, oamenii de toate vârstele folosesc diverse metode personale bazate pe temperamentul lor. Conform observațiilor clinice psihodinamice, copiii, în special în latență, sunt capabili să mențină un fel de dublă cale în înțelegerea bolii lor: pe de o parte, trebuie să-și organizeze mecanismele de apărare departe de câmpul conștientului, al fricilor emoționante și al durerii; pe de altă parte, trebuie să-și organizeze mecanismele de apărare departe de câmpul fricilor conștiente, în mișcare și al durerii. Pe de altă parte, tinerii nu au nevoie să fie singuri în fața anxietății și sentimentelor pe care părinții sau personalul medical (medici și asistente) le pot înțelege și îi pot ajuta să le facă față. Apărările construite în jurul faptului de a fi un „pacient bun”, care de fapt îi liniștește pe toți adulții, ar putea fi privite ca o angoasă negată sistematic, care poate apărea în perioadele următoare ca tulburare de anxietate sau ca un simptom psihopatologic, conform unei perspective dinamice. Terapia prin artă are potențialul de a fi un instrument puternic pentru încurajarea tinerilor din spitale. Observarea copiilor bolnavi în timp ce se joacă și schițează este ceva care a devenit recent relevant.

Copiii pot învăța cum să facă față emoțiilor provocatoare precum frica și furia prin terapia prin artistică și pot dobândi abilități de adaptare prin intermediul imaginilor vizuale, mai ales dacă au dificultăți în verbalizarea acestor evenimente. Într-o situație atât de dificilă, un copil utilizează comunicarea verbală cu prudență și el sau ea poate simți frică și umilință în preajma străinilor și chiar a propriilor părinți, în special atunci când conversează cu experții în domeniul sănătății. În plus, din cauza anxietății care vine odată cu o nouă experiență, un copil se simte ca un străin într-un spital. Pentru a forma orice tip de alianță este necesară o comunicare eficientă. Aceasta cuprinde atât alianța terapeutică, cât și acordul reciproc satisfăcător dintre pacienți și îngrijitori. Este esențial să înveți cum să interacționezi cu fiecare copil pentru a oferi îngrijiri

medicale eficiente și sigure. Cu toate acestea, deoarece există încă o nevoie de comunicare, se folosește limbajul corpului sau alte tipuri de expresie, rezultând o comunicare de tip grafic și pictural. Setea lor de adevăr se manifestă sub forma unor semne estetice. Terapia prin artă pentru copii este modul preferat și optim de comunicare. Utilizarea artei ca limbaj comun poate ajuta la formarea unei relații cu terapeutul. Pentru a dezvolta o relație terapeutică pozitivă cu îngrijitorii, tehnici nonverbale precum jocuri, desene și alte activități artistice pot fi folosite pentru a atinge acest scop.

Limbajul copiilor este simplu și direct. Ei folosesc desene pentru a se exprima, folosindu-le ca pe un teatru pentru a-și dramatiza dorințele, preocupările și bucuriile. De asemenea, folosesc simboluri și elemente vizuale pentru a simboliza elemente în situațiile pe care încearcă să le înțeleagă. Printr-un mecanism de auto-vindecare, capacitatea de a se exprima prin desene permite tinerilor bolnavi să devină propriul lor agent terapeutic.

Apar percepția bolii, precum și grijile și speranțele. Putem înțelege mai bine sensul și sentimentele picturii citind comentariile scrise de fiecare adolescent și copil de vârstă școlară, sau de către lucrătorul de joacă. Deoarece fiecare copil creează numeroase picturi de-a lungul anului, în diferite stări fizice și emoționale, cum ar fi debutul bolii, remisiunea, lipsa tratamentului și recidiva, studiile longitudinale pot oferi niște date foarte fascinante. În cele mai multe cazuri, desenele și alte meșteșuguri ne ajută în înțelegerea și aprecierea îmbunătățirii sentimentelor copilului care rezultă din mediul înconjurător, din sprijinul psihosocial strâns legat de rezultatele obținute și din strategia generală de ajutor a Departamentului pentru întreaga familie. Ele necesită o abordare centrată pe familie pentru a asigura adaptarea, precum și pentru a evita stresul posttraumatic și apariția efectelor secundare asociate unui disconfort psihologic intern necunoscut. Munca manuală, potrivit lui Jung, este o modalitate mai rapidă de a obține conștiința decât intelectul.

Intervenția prin jocul Squiggle

Winnicott a conceput o intervenție de tip „joc squiggle” care a încercat să ofere un spațiu în care să poată fi exprimat potențialul jucăuș al minții bebelușului. Când se întâmplă acest lucru, copilul se deschide complet și dezvoltă o relație densă, plină și încrezătoare cu terapeutul. Psihoterapia are loc la intersecția a două tărâmuri de joc: al pacientului și al terapeutului. Doi oameni se joacă împreună în psihoterapie. Corolarul este că, dacă jocul nu este posibil, munca terapeutului se concentrează pe aducerea pacientului dintr-o stare de a nu se putea juca la una de a se putea juca. (Adaptat după „Playing: Its Theoretical Status in the Clinical Situation”) din 1971.

În general, jocul este metoda preferată de comunicare cu copiii și este benefic mai ales pentru copiii bolnavi. Ei pot trece prin experiența bolii fără să cedeze sau să experimenteze teribila poziție de incomunicabilitate jucând și pictând. Abilitatea de a juca și de a desena, conform interpretărilor psihanalitice, ar putea fi un predictor valoros al nivelului de disconfort psihologic al unui copil. Diagnosticul de cancer poate fi o experiență supărătoare care perturbă viața de zi cu zi din cauza necesității de spitalizări frecvente. În alte circumstanțe, acest lucru implică părăsirea împrejurimilor familiare pentru a fi mai aproape de un spital, ceea ce înseamnă a lăsa în urmă lucrurile familiare, școala și colegii. Copilul bolnav poate simți anxietatea părinților săi, care este legată de diagnostic, prognostic și incertitudine cu privire la cât de eficientă va fi terapia.

Terapie color

Terapia color, cunoscută adesea sub numele de cromoterapie, este un tip de terapie care utilizează culoarea și lumina pentru a trata o varietate de afecțiuni mentale și fizice. Putem urmări originile acestui tip de terapie până la vechii egipteni. În scopuri terapeutice, au folosit camere pline luminate de soare cu ochelari colorați. Cu toate acestea, în ciuda faptului că terapia prin culoare a câștigat o popularitate considerabilă de-a lungul anilor, încă nu este recunoscută pe scară largă ca un tip legitim de tratament în medicina occidentală. Mulți medici specialiști cred că este încă experimental. Publicele periodice, reviste online și site-uri web de internet sunt toate locuri bune pentru a afla despre psihologia culorii și terapia culorii în cultura populară. Aceste resurse includ frecvent date despre consecințele psihologice, biologice și comportamentale ale culorii. Motorul de căutare pe internet Google permite în prezent acces la 365.000 de pagini web pentru informații referitoare la „psihologia culorii” și la 284.000 de site-uri web pentru informații referitoare la „terapia culorii”, conform celor mai recente date disponibile.

Terapia prin culoare se bazează pe ideea că culorile diferite provoacă reacții diferite la oameni diferiți. Culorile sunt liniștitoare sau energizante pentru anumite persoane. Culoarea, potrivit susținătorilor acestei teorii, poate avea un efect pozitiv asupra oamenilor într-o varietate de moduri și poate ajuta la tratarea unei varietăți de afecțiuni. Cu toții am fost expuși la noțiunea de bază a terapiei culorilor la un moment dat în viața noastră. Unii oameni consideră că a vedea verdele în natură în viața cotidiană le îmbunătățește instantaneu starea de spirit, în timp ce alții consideră că îmbrăcarea unei ținute galbene iubite le îmbunătățește instantaneu starea de spirit. În plus, practica terapiei prin culoare poate fi urmărită până la originile sale indiene. Conform filozofiei indiene, cele șapte culori primare de pe roata culorilor ajută la echilibrarea și întărirea chakrelor din corpul nostru.

O terapie holistică, non-invazivă și puternică, veche de mii de ani, terapia color folosește energia asociată cu fiecare dintre cele șapte culori din spectru. Aceste culori și energiile lor asociate rezonază cu energia fiecăreia dintre cele șapte chakre majore ale corpului. Prin aplicarea culorii adecvate pe corp, terapia prin culoare poate ajuta la reechilibrarea și/sau stimularea chakrelor. Este esențial pentru sănătate și bunăstare ca energia din fiecare dintre chakrele corpului să fie echilibrată.

Pe lângă faptul că furnizează o multitudine de materiale despre psihologia culorii și vindecare prin culoare, site-uri web precum www.about.com și www.colorthrapyhealing.com oferă, de asemenea, o mulțime de informații despre terapia prin culoare și ateliere de vindecare prin culoare, site-ul din urmă oferind destule detalii despre utilizarea culorii ca ajutor terapeutic, precum și o varietate de ateliere de terapie prin culoare. În mod similar, site-ul web www.colour-affects.co.uk include informații detaliate despre calitățile psihologice ale culorii, precum și un rezumat al celor patru tipuri de personalitate care sunt asociate cu anumite culori. Psihologia culorii și terapia culorii sunt, de asemenea, acoperite în periodice tipărite și online, cum ar fi Revista Conscious Living (www.consciousliving.net.au) și Revista WellBeing (www.wellbeing.com.au).

Este posibil să găsiți informații din surse de cultură populară, care variază de la piese ample, generaliste, până la discuții și conversații pseudoștiințifice profunde. Este posibil ca astfel de publicații și dezbateri să conțină generalizări, clișee și afirmații materne, cum ar fi „Culorile sunt limba maternă a subconștientului” și o remarcă precum „Culoarea vindecă”. Acest articol al lui Campbell, care a apărut în revista online Conscious Living, este o ilustrare excelentă în acest sens.

Lucrările academice acoperă o gamă diversă de studii care abordează impactul luminii, precum și influența undelor de lumină colorate asupra răspunsului uman într-o varietate de situații. În timp ce vederea umană este un proces complex și încă neînțeles pe deplin, s-a descoperit că sistemul receptor pentru detectarea luminii este diferit de cel implicat în ciclul circadian. Energia luminii are un efect asupra fiecărei celule vii (după cum știm cu toții, fără lumină toate ființele vii sunt afectate). Când sunt utilizate corect, aceste frecvențe variate de lumină și culoare pot avea un efect semnificativ și vindecător atât asupra oamenilor, cât și asupra animalelor. De asemenea, s-a descoperit că lumina are un efect asupra sistemului neuroendocrin uman și s-a sugerat că poate atât suprima producția de melatonină, cât și crește producția de cortizol, ambele putând avea consecințe dăunătoare. Ca un bonus suplimentar, o serie de studii recente au dezvăluit că anumite lungimi de undă ale luminii pot avea efecte distincte. Lentilele colorate diferite pot ajuta la provocările de citire, cum ar fi dislexia, iar ceasul circadian uman poate fi deosebit de sensibil la lumina cu lungime de undă scurtă, printre altele. Este un adevăr științific bine stabilit că totul are o vibrație, ceea ce înseamnă că totul, inclusiv noi, avem propria vibrație/frecvență.

Este posibil să utilizați terapia prin culoare pentru a trata orice tip de afecțiune, de la fizic la mental la spiritual, precum și o terapie de relaxare atotcuprinzătoare. Terapia prin culoare poate fi utilizată în siguranță și eficient pentru adulți, copii, bebeluși și animale de toate vârstele. Poate fi folosită singur sau împreună cu orice altă terapie, fie că este medicina complementară, și este potrivită pentru toată lumea. Cu toate acestea, nicio terapie complementară nu ar trebui să fie niciodată privită ca un substitut pentru solicitarea de sfaturi medicale de la un medic autorizat. Când vine vorba de procesul nostru de vindecare, energia culorii poate acționa ca un catalizator, încurajând organismul să funcționeze într-un mod normal și sănătos. În plus, există numeroase cercetări care demonstrează că culoarea poate influența o varietate de răspunsuri psihologice, fiziologice și comportamentale, inclusiv un grup de 30 de studii întreprinse de Mikellides în 1996 (Mikellides B. Reacții emoționale și comportamentale la culoare. In: Sivik L, editor. Culoare și psihologie: AIC Interim Meeting. Gothenburg, Suedia: Scandinavian Color Institute AB; 1996)

Dacă te uiți la culoarea roșie, de exemplu, s-a susținut că are un potențial de excitare mai mare decât culoarea albastră; cu toate acestea, concluziile unui studiu mai recent sugerează că nu există o diferență semnificativă statistică între aceste două culori în ceea ce privește excitarea fiziologică și că, de fapt, nuanța culorii, mai degrabă decât saturația (intensitatea) culorii are un impact. Mai mult, cercetările recente au descoperit că răspunsurile la culoare diferă în funcție de vârstă, sex, cultură și preferință.

Chiar dacă multe cercetări contemporane privind răspunsurile psihologice, fiziologice și comportamentale la culoare sunt riguroase din punct de vedere științific, descoperirile se bazează frecvent pe o gamă incredibil de limitată de mostre de culoare și/sau un grup mic de mostre, ceea ce este esențial de reținut. În plus, deși pot exista corelații între anumite culori și o varietate de răspunsuri umane diferite, acest lucru nu implică neapărat că astfel de culori pot fi folosite eficient în terapie sau în alte utilizări similare, așa cum au susținut în trecut unele surse din mass-media populare.

Terapia prin culoare este o terapie complet neinvazivă, holistică, care poate fi utilizată de oricine, inclusiv de adulți, copii, nou-născuți și animale. Viețile noastre pot fi transformate dacă ne creștem conștientizarea energiei culorii, care reprezintă tot ceea ce este necesar. În loc să fie ceva cu care avem contact timp de o oră sau două cu un terapeut, culoarea ar trebui să devină o parte a vieții noastre de zi cu zi. Culoarea poate fi găsită peste tot și în orice. Nu întâmplător această mare planetă include în toate aspectele și formează toate frumoasele culori ale curcubeului. Nimic în natură, inclusiv culorile ei, nu există doar întâmplător; totul în natură are o funcție specifică. Culoarea nu este o excepție de la această regulă.

Experții consideră că psihicul copiilor este deosebit de sensibil la mediul lor și că vederea lor este extrem de sensibilă la gama de culori și nuanțe pe care le văd. Drept urmare, camera unui bebeluș până la vârsta de

doi ani, ar trebui să fie decorată în tonuri excepțional de deschise și senine. Abia când un copil este puțin mai mare înțelege pe deplin culorile vii și cele mai îndrăznețe idei

Încurajarea învățării

În termeni simpli, terapia prin culoare este o metodă de a ajuta copiii să facă față emoțiilor dificile și să-și exprime gândurile și sentimentele. Pe măsură ce trec prin aceste obstacole, terapia prin culoare le permite copiilor să absoarbă ceea ce li s-a întâmplat și ajută la atenuarea tensiunii și a anxietății. Terapia prin culoare poate îmbunătăți bunăstarea mentală, emoțională și fizică a copilului, oferindu-i un loc sigur pentru a-și exprima sentimentele și emoțiile negative.

Terapia prin culoare pentru copii poate fi folosită pentru a ajuta copilul să facă față unui eveniment mare de viață, cum ar fi o boală medicală gravă, separarea părinților, relocarea, doliu sau agresiune. De asemenea, s-a demonstrat că terapia prin culoare îi ajută pe copiii cu tulburări de comportament și întârzieri de dezvoltare, inclusiv autism și ADHD, precum și pe tinerii cu stima de sine scăzută, anxietate, depresie și provocări de învățare.

Numeroase studii au demonstrat impactul pozitiv pe care culorile îl pot avea asupra învățării, dispozițiilor, concentrării și comportamentului general al copiilor. În timp ce un terapeut de culoare folosește un set divers de abilități de cunoaștere a culorii, psihologie a culorii, terapie a culorii și psihoterapie atunci când are de-a face cu clienții și studenții, ei sunt întotdeauna mulțumiți de rezultatele obținute. Crearea și realizarea cu culoare le va menține atenția asupra activității la îndemână și îi va menține implicați. Copiii absorb culoarea în mod natural și le place să lucreze cu culoarea într-un mod creativ.

Terapia prin culoare poate include activități precum pictura, scrierea de povești, coregrafia de dansuri și crearea și prezentarea de drame, pe lângă colorat. Oferă o platformă pentru copii pentru a-și exprima sentimentele reprimite de care s-ar putea să nu fie conștienți. Poate fi dificil pentru copii să-și comunice sentimentele în cuvinte uneori, dar o pot face prin oricare dintre aceste puncte de vedere creative.

Avantajele terapiei color

Următoarele sunt câteva dintre avantajele terapiei color pentru copii:

- Permite exprimarea emoțiilor suprimate.
- Crește conștientizarea lor de sine
- Stresul, anxietatea și tristețea pot fi reduse.
- Ajută un copil să se ocupe de emoțiile care vin odata cu boli, traume și durere.
- Permite copiilor să perceapă lucrurile dintr-o perspectivă diferită, ceea ce stimulează stima de sine.
- Îmbunătățește abilitățile lor de rezolvare a problemelor.

Profesioniștii ar trebui să permită terapia formală a culorii, dar ideile și practicile pot fi aplicate acasă. Încurajarea copiilor să se exprime artistic și creativ, făcând proiecte de meșteșuguri cu frații lor sau punând un cântec pe care să-l cânte restului familiei poate fi foarte benefic pentru ei. În timpul luării acestor pași, asigurați-vă că copiii simt și înțeleg că nu va exista nicio judecată - pur și simplu încurajare.

Când vine vorba de creșterea copiilor, artelile sunt o necesitate, mai ales dacă există probleme mentale sau comportamentale. Cu toate acestea, dacă copiii dezvoltă probleme de comportament sau tulburări psihice în adolescență, pot fi de preferat forme alternative de terapie sau tratament.

Monocromă

Tuturor ne place culoarea, iar tinerii apreciază în special culoarea, așa că mulțumesc cerului că nu trăim într-o lume monocromatică; cât de plictisitoare, distrugătoare și tristă ar fi viața dacă am face-o. A ne colora viețile ne poate face să ne simțim mai bine și mai în siguranță, dar ne ajută și să rămânem sănătoși și în siguranță, conducându-ne la cele mai proaspete produse de mâncat. Într-o lume alb-negru, nu am observa niciodată verdele de pe carne sau, în realitate, mușegaiul pe pâine sau pete maronii vizibile pe fructele care au depășit termenul de vânzare.

Copiilor mici le place să se joace cu jucării viu colorate, în timp ce copiii mai mari folosesc culoarea pentru a se exprima într-o varietate de moduri. Atunci când tehnicile de psihologie a culorilor sunt implementate în mediul unui copil, acestea vor scoate în evidență tot ce este mai bun din el, susținând în același timp dezvoltarea emoțională și fizică. Când vine vorba de aranjarea și selecția culorilor, un psiholog al culorilor poate ajuta la câteva lucruri.

Primele asociații de culoare se formează în uter, când suntem înconjurați de tonuri calde și îngrijitoare de coral moale și piersica, care sunt făcute de soarele care strălucește prin pielea mamei și se reflectă în pielea ei. Culoarea poate fi folosită destul de eficient pentru a îmbunătăți creșterea cerebrală la copiii de până la

doi ani. Bebelușii înfloresc într-un mediu relaxant colorat în primele luni de la naștere, deoarece au mult de adaptat. Pentru a preveni hiperactivitatea și nopțile nedormite, evitați mai întâi modelele aglomerate și culorile puternice în dormitorul lor. Bebelușii și copiii mici se simt mai confortabil în exploziile scurte de medii viu colorate; cu toate acestea, culorile intense le vor copleși simțurile, generând astfel nemulțumire și neliniște. Există numeroase nuanțe și culori care trezesc diverse emoții și dispoziții, modificând ambianța din spațiu. Roșu, portocaliu și galben sunt considerate a fi culori „magnetice”, ceea ce înseamnă că sunt fierbinți până la calde în spectrul de culori. Au o influență semnificativă și sunt energizante și înălțătoare în natură. Culorile precum albastrul cerului, indigo și violetul sunt cunoscute ca și culori „electrice” deoarece sunt reci și liniștitoare. În spectrul de culori, verdele ocupă o poziție intermediară și, deoarece nu este nici cald, nici rece, ajută la menținerea echilibrului. Mulți dintre noi căutăm refugiu în verdeața luxuriantă a naturii atunci când avem nevoie de spațiu, liniște și sentiment de apartenență. Va fi mai ușor să obțineți un sentiment de armonie și echilibru dacă utilizați verde deschis în designul interior. O evaluare cuprinzătoare a culorii de la un psiholog de culoare certificat este recomandată pentru anumite recomandări de psihologie a culorii pentru a obține efectul dorit.

Menține o schemă relaxantă de culori pastelate în dormitorul lor pentru a completa jucăriile, echipamentele și mobilierul moale de culori primare. Pe măsură ce jucăriile și echipamentele sunt introduse în dormitoarelor lor, încurajați utilizarea întregului spectru de culori. Jucăriile și echipamentele în culori strălucitoare pot fi pur și simplu mutate sau împachetate pentru a crea un mediu mai plăcut pentru activități liniștite. Pictarea tavanului este o metodă frumoasă și simplă de a integra schema de culori a coralului moale și piersicii în camerele bebelușilor și copiilor mici, pentru a vă relaxa și a calma, precum și pentru a încuraja un program de somn. Chiar înainte de a merge la culcare, sugarul sau copilul mic va petrece ceva timp întins în pătuțul lor, privind în sus și interacționând cu culoarea. În plus, utilizarea unei culori specifice, coral/piersica pe tavan oferă o impresie de securitate și confort.

Copiilor le place culoarea. Nu subestima importanța culorii în desen și pictură; este o activitate plăcută atât pentru mamă, cât și pentru copil, cu beneficii suplimentare pentru dezvoltarea emoțională ca efect secundar. Terapia prin culoare este foarte utilă, astfel, în scopuri de relaxare.

Terapia artei expresive

Artele expresive pot include orice combinație de dans, expresie scrisă, arte vizuale, teatru, muzică sau alte forme de expresie artistică. Aceste metode sunt utilizate în terapia prin arte expresive pentru a sprijini dezvoltarea și progresul individual. Combinația corectă vă poate ajuta să vă simțiți mai bine în general prin reducerea anxietății și a stresului, creșterea conștientizării de sine și a stimei de sine, construirea de relații, reglarea obiceiurilor și îmbunătățirea abilităților sociale.

În plus, s-a demonstrat că acest tip de terapie poate ajuta copiii – și adulții – să facă față evenimentelor rele, dizabilităților și traumei. Terapia prin artă îi ajută pe oameni să elibereze și să exprime sentimente pe care altfel nu le-ar putea exprima prin reabilitare, educație și comunicare.

În plus, artele expresive au un efect benefic asupra funcției, dispoziției, cogniției și comportamentului. Acest lucru este valabil mai ales pentru copiii cu nevoi unice, cum ar fi autismul, tulburările de vorbire, tulburarea de stres posttraumatic (PTSD), dizabilitățile de dezvoltare, ADD/ADHD sau alte tulburări de sănătate mintală și comportamentală. Terapia prin culoare le permite copiilor mici să experimenteze un sentiment de normalitate fără teamă de critici, permițându-le totodată să-și exprime personalitățile unice și să atragă atenția asupra punctelor lor forte.

Beneficiile de dezvoltare ale artei

Dezvoltare emoțională

Copiii de toate vârstele, atât cu nevoi speciale, cât și fără nevoi speciale, pot să nu aibă abilitățile lingvistice necesare pentru a se exprima, totuși își păstrează vocea. Artele expresive stimulează imaginația și creativitatea copilului, ajutându-l să-și descopere identitatea și modalitățile de a-și implica simțurile. De asemenea, au un efect calmant asupra organismului și au un impact favorabil asupra gândirii, percepției asupra mediului și stării emoționale.

Acțiunea de a scrie o poezie, de a o cânta unei alte persoane sau de a picta oferă tinerilor o eliberare sigură pentru emoțiile rele printr-o activitate plăcută, care grăbește procesul de vindecare și creștere. Cu toate acestea, artele expresive nu sunt numai benefice pentru a face față; ele au, de asemenea, un impact pozitiv asupra procesului obișnuit de dezvoltare al copilului.

Pentru ca dezvoltarea unui copil să continue în mod regulat, abilitățile sociale trebuie să fie stabilite la o vârstă fragedă. Ca adulți, copiii care se simt în largul lor în situații sociale au rezultate considerabil mai bune, deoarece dezvoltă conexiuni, comunicare și empatie. S-a demonstrat că terapia prin artă expresivă poate ajuta copiii să-și dezvolte abilitățile sociale, oferindu-le încurajare și sprijin, fără a judeca colegii, părinții și

terapeutul. Când copiii sunt expuși diversității, ei învață să înțeleagă și să îmbrățișeze perspectivele unice ale fiecărui individ.

Mai multe arte pot fi practicate în grupuri, în care copiii trebuie să coopereze și să învețe să împărtășească, acceptând totodată responsabilitatea pentru consecințele acțiunilor lor. Abilitățile sociale pot fi dezvoltate chiar și în intimitatea propriei case, datorită interacțiunilor cu terapeutul sau chiar cu proprii părinți.

Învățarea experiențială în arte este indisolubil legată de învățarea academică. Copiii sunt forțați să învețe lucruri fundamentale, cum ar fi culorile și formele, precum și să experimenteze lecții precum cauza și efectul, alegerile și consecințele, rezolvarea problemelor și experimentarea și cum să ia decizii, indiferent dacă pictează, scriu o piesă de teatru sau coregrafiază un dans. În plus, ei pot învăța cum să deducă sensul din imagini și să comunice cu ele.

Arta pare să aibă un efect asupra conexiunilor neuronale ale creierului, care acționează ca și cablu pentru învățare, la un nivel mai profund. Indiferent de genul de artă, simțurile trebuie să fie implicate și este necesară o gândire profundă. Ca rezultat, sunt dezvoltate abilități precum detectarea diferenței dintre abstract și realitate, înțelegerea tiparelor, efectuarea de observații despre lume și construirea reprezentărilor mentale a ceea ce este real sau imaginat. În general, artele expresive îi ajută pe tineri să dezvolte abilități complete de gândire, permițând proceselor complicate ale creierului să interacționeze.

Pe lângă faptul că oferă o evadare pentru emoțiile copiilor, terapia prin arte expresive îi poate ajuta cu adevărat să-și dezvolte și să-și înțeleagă mai bine sentimentele. Deși a fi supărat sau rănit nu este întotdeauna ușor de exprimat verbal, un copil poate exprima aceste emoții printr-o imagine, poezie sau dans, făcându-le mai înțelese pentru el însuși și pentru ceilalți. Drept urmare, servește ca punct de început pentru discurs, care poate duce la o exprimare mai liberă a sentimentelor și gândurilor. În acest timp, fie terapeutul, fie un părinte sau copilul poate avea acces la sentimente de care copilul nu era conștient anterior.

Participarea la activități creative îi ajută și pe copii să câștige încredere în sine. Este o tehnică de a începe o conversație cu privire la situații care pot fi dificil de făcut față sau de comunicat. Permitearea emoțiilor cuiva să fie exprimate într-o manieră creativă poate fi atât terapeutic, cât și educațional.

Dezvoltare fizică

Beneficiile psihologice ale terapiei prin artă expresivă sunt binecunoscute și semnificative; cu toate acestea, există și schimbări fizice care pot apărea ca urmare a acestei practici. Arta îi poate ajuta pe copii să-și îmbunătățească abilitățile motorii și controlul, precum și coordonarea ochi-mână și creșterea mușchilor.

Dansul și teatrul, de exemplu, nu numai că stimulează imaginația, dar pun și corpul în mișcare. Acest lucru implică numeroasele simțuri ale copiilor și îi educă să fie mai conștienți de prezența lor fizică și de utilizarea

spațiului. Chiar dacă nu necesită atât de multă mișcare, desenul și scrisul îi pot ajuta pe copii să-și îmbunătățească abilitățile motorii, învățându-i să gestioneze mușchii mici din mâini. Indiferent de acțiunea luată, aceste activități îi ajută pe tineri să-și coordoneze gândurile și mișcările, o etapă critică de dezvoltare.

Sănătatea mintala pentru copii

Sănătatea mintala, disciplina simplă de a aduce un fel de atitudine primitoare față de momentul prezent, poate ajuta copiii de toate vârstele. De asemenea, poate aduce beneficii părinților și îngrijitorilor prin creșterea fericirii și scăderea stresului. Oferim sfaturi fundamentale copiilor și persoanelor de toate vârstele, precum și o varietate de activități care promovează compasiunea, concentrarea, curiozitatea și empatia. De asemenea, rețineți că atenția poate fi plăcută.

Ce rol are?

Din momentul în care ne naștem, ne confruntăm cu adversitate. Bebelușii experimentează foame și epuizare. Copiii mici se luptă cu autocontrolul și limbajul. Viața devine din ce în ce mai dificilă pe măsură ce tinerii progresează prin adolescență pentru a deveni adolescenți. Creșterea presupune formarea de relații, gestionarea școlii și exercitarea independenței, toate acestea producând în mod natural situații stresante pentru copii.

Sănătatea mintala poate fi o abilitate benefică pentru reducerea anxietății și promovarea fericirii în orice stadiu de dezvoltare. În ultimele decenii, atenția - o abordare simplă care accentuează acordarea sănătății mintale momentului prezent într-o manieră nejudicioasă și primitoare - a devenit o practică populară. Este predată liderilor corporativi, sportivilor din vestiar și, din ce în ce mai mult, copiilor acasă și la școală.

Dezvoltarea obiceiurilor timpurii

Antrenamentul sănătății mintale este benefic în special pentru copii datorită creierului în curs de dezvoltare și a capacității de atenție. Avem oportunitatea de a-i învăța pe copiii noștri obiceiul de a fi pașnici, iubitori și primitori prin practicarea atenției.

„Sănătatea mintala poate oferi copiilor un răgaz de la orice probleme cu care se confruntă în viață”, a spus Annaka Harris, instructor de sănătate mintala pentru copii. „De asemenea, le permite copiilor să aprecieze frumusețea de a fi în acest moment.”

Modul în care se dezvoltă creierul explică de ce sănătatea mintală este deosebit de utilă pentru copii. Conexiunile din circuitele prefrontale se formează în ritmul lor cel mai rapid de-a lungul copilăriei, în timp ce creierul nostru încă se dezvoltă. Pentru a ajuta copiii să-și dezvolte abilități precum autoreglementarea, judecata și răbdarea, conștientizarea crește abilitățile care sunt controlate în cortexul prefrontal, cum ar fi concentrarea și controlul cognitiv.

Sănătatea mintală ca model

Este imposibil să externalizezi sănătatea mintală. Cea mai bună metodă pentru părinți și îngrijitorii de a-și învăța copiii să fie conștienți este să modeleze ei înșiși practica. Susan Kaiser Greenland, un instructor de sănătate mintală care lucrează cu copiii, a explicat: „A învăța sănătatea mintală nu este ca și cum ai învăța lecții de pian, în care poți cere altcuiva să le predea copiilor tăi”. — Va trebui să-ți dai seama singur. Cu toate acestea, a fi părinte poate fi destul de stresant în sine. Practicarea activităților de atenție - și, în mod ideal, practicarea meditației de sănătate mintală chiar și pentru câteva minute pe zi - poate fi extrem de utilă pentru părinți, ajutându-i nu doar să transmită copiilor abilitățile de plăcere și acceptare, ci și să aibă mai multă grijă de ei înșiși.

Activități

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 1: Sticla cu Afirmații pozitive (orice grupă de vârstă)
Materiale:	sticlă de plastic pompoane sclipici coloranți alimentari vopsea lipici

Procedură:	Veți avea nevoie de o sticlă de plastic, câteva pompoane, sclipici și colorant alimentar pentru a finaliza acest proiect (vopseaua obișnuită va funcționa și ea). Permiteți-i tânărului să aleagă ce pompoane să folosească. Poate luați în considerare utilizarea unei combinații de pompoane mai standard și pompoane cu sclipici sau beteală. Este benefic să ai o gamă largă de articole, deoarece unele se scufundă, în timp ce altele plutesc. Umpleți sticla pe jumătate cu apă după ce ați plasat toate materialele de meșteșuguri în ea. Pe pompon care se adaugă în sticlă, încurajați copilul să spună un lucru frumos despre el sau ea celorlalți copii. Umpleți cu apă, o picătură de colorant alimentar și puțin sclipici (dacă doriți) înainte de a lipi capacul. Această activitate este potrivită pentru copii, adolescenți și adulți. O activitate destul de simplă, poate ajuta copiii care se confruntă cu îngrijorările și cu stima de sine scăzută. Adevărul este că majoritatea copiilor și adolescenților se bucură de sticlele cu sclipici. Terapeuții au observat că unii tineri cu dificultăți senzoriale consideră că acest lucru este mai relaxant, posibil pentru că pompoanele se mișcă mai încet decât sclipiciul. În timpul rutinei lor de noapte, tânărul poate oferi afirmații pozitive, lucruri pentru care sunt recunoscători sau lucruri care i-au făcut fericiți. O varietate de nuanțe, cum ar fi verdele, pot simboliza aspecte bune ale zilei, în timp ce roz și galben pot indica aspecte ale valorii de sine a copilului. Acestea sunt benefice pentru simptomele depresive, precum și pentru creșterea stimei de sine. Acestea sunt benefice pentru simptomele deprimare precum și stimularea stimei de sine.
Discuție/Obiective:	Această activitate este potrivită pentru copii, adolescenți și adulți. O activitate destul de simplă, poate ajuta copiii care se confruntă cu îngrijorările și cu stima de sine scăzută. Adevărul este că majoritatea copiilor și adolescenților se bucură de sticlele cu sclipici. Terapeuții au observat că unii tineri cu dificultăți senzoriale găsesc acest lucru mai relaxant, posibil pentru că pompoanele se mișcă mai încet decât sclipiciul.

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 2: Artă Mandala
Materiale:	Hârtie Creioane/markere/stilouri/creioane
Procedură:	1. Imprimați o selecție de mandale și lăsați copiii să aleagă pe care să o coloreze. 2. Rugați copiii să scrie o listă cu senzațiile lor normale sub sau deasupra mandalei, cu un mic cerc lângă fiecare sentiment. 3. Cereți copiilor să aleagă o culoare pentru fiecare emoție și completați cercurile cu culorile pentru a le aminti culorile care corespund emoțiilor. 4. Rugați copiii să coloreze mandala cu culorile emoțiilor pentru a ilustra cât de des le experimentează. „Acum puteți începe să colorați”, de exemplu. Dacă există o senzație pe care o ai foarte mult în viața ta, folosește acea nuanță pentru a completa imaginea. Dacă ai senzația că nu observi mare lucru, colorează doar o mică parte din imagine cu acea culoare.” Pe măsură ce copiii încep să coloreze, vei fi șocat de cât de mult vei învăța despre ei! „Observ că ai doar un pic de verde în fotografia ta și aceasta este nuanța ta fericită”, de exemplu, ar putea fi o modalitate excelentă de a începe o conversație. Ce putem face pentru a-ți face viața mai fericită?” „Observ mult roșu în fotografia ta și aceasta este culoarea ta furioasă.” Vă mulțumesc pentru că ați împărtășit emoțiile atât de deschis în acest exercițiu! Sunt curios care lucruri din viața ta îți provoacă atâta furie... „Cum te simți?” Imprimați mandale mai complicate pentru copiii mai mari și adolescenții și permiteți mai multe întâlniri dacă este necesar. Dacă aleg să acorde semnificație culorilor în acest fel, copiii mai mari și adolescenții pot chiar evalua intensitatea sentimentelor în funcție de cât de deschisă sau închisă este culoarea atunci când folosesc creioane colorate. Acestea sunt, de asemenea, fantastice pentru a compara datele în timp!

Discuție/Obiective:

Aceasta este o intervenție de bază pentru ca copiii să-și exploreze emoțiile. Este benefic să desenezi figuri cu modele repetitive, cum ar fi mandale, pentru a regla emoțiile și sistemul nervos. Îi poate ajuta pe copii să-și concentreze atenția și să-și recapete calmul. Le pot colora după ce le-au desenat!

Mandala, care înseamnă „cerc sacru” în sanscrită, servește drept fundal pentru această abordare relaxantă, care implică copiii să deseneze și să-și coloreze propria mandala. Desenarea și colorarea în forme circulare, precum și varietatea de expresii creative disponibile, pot ajuta la crearea unui mediu relaxat, meditativ, care poate fi folosit ca un loc sigur pentru a explora emoțiile. Dacă copiii angajați în această activitate sunt suficient de mari, își pot crea propriile mandale sau puteți achiziționa cărți de colorat mandale pretipărite. Acest lucru poate fi destul de relaxant pentru tineri și poate ajuta la atenuarea tensiunii și a anxietății.

Această activitate, care folosește mandale și sugestii terapeutice, le permite tinerilor să-și exploreze lumile interioare prin utilizarea activităților creative cu mandale. Mandalele au fost folosite în diferite tradiții religioase și spirituale de secole. Acum sunt folosiți în mod obișnuit în consiliere ca tehnică de auto-descoperire și de conectare cu lumea mai mare.

Această activitate cu mandale le permite copiilor să-și exploreze emoțiile și gândurile într-un mediu sigur. De asemenea, le oferă o oportunitate de a obține o perspectivă personală și conștientizare de sine. Conștientizarea de sine le permite copiilor să cunoască mai bine de ce se simt așa, acționează așa cum o fac și cred în lucrurile pe care le cred.

Consilierea individuală și lecțiile întregii clase pot beneficia ambele de pe urma acestor activități mandale. Aceste exerciții pot fi folosite de profesori, părinți, asistenți sociali, consilieri și psihologi pentru a încuraja copiii să fie mai deschiși și mai auto-reflexivi.

Forme posibile de Mandala:

- Mandala de Sentimente
- Mandala de „a fi...”
- Mandala de reflexie

	• Mandala de zi perfectă • Mandala de Înainte și După
--	--

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 3: Fabricarea măștii
Materiale:	Aveți la îndemână o varietate de rechizite de artă. Un mod minunat pentru a începe este cu creioanele și pixurile. Includeți câteva reviste vechi pentru a ajuta clienții care nu sunt la fel de încrezători în abilitățile lor artistice să creeze colaje. Mască Creioane/markere/pensii/creioane Reviste/ziare Podge de modă Hârtie absorbantă Foarfece Paiete Pene Lipici
Procedură:	Solicitați copiilor să folosească partea din față a măștii pentru a descrie modul în care cred că îi percep alții folosind desene, simboluri și cuvinte. Rugați-i să deseneze cum se văd pe spatele măștii, mai ales în moduri care contrastează din față. Alternativ, fii creativ cu această etapă și gândește-te la o nouă modalitate de a folosi măștile. Utilizați următoarele instrucțiuni simple: • Decorați exteriorul măștii pentru a reflecta modul în care credeți că vă văd ceilalți sau lumea exterioară. • Decorează interiorul măștii pentru a-ți reflecta personalitatea (interiorul tau)

	• Nu există nicio modalitate corectă sau greșită de a proceda în acest sens. De asemenea, puteți alege dintr-o gamă largă de materiale. Scriere reflectivă: Faceți o listă cu răspunsurile lor la următoarele întrebări: • Descrieți asemănările și diferențele dintre secțiunile interioare și exterioare ale măștii. • Care este relația dintre eul tău exterior și cel interior? • Ce ai descoperit despre tine în urma proiectului de mască? Dacă întrebările sunt dificile, simplificați-le. Permiteți copiilor să discute și să-și împărtășească măștile. Unii copii vor ezita să-și împărtășească opera de artă, dar îi poți îndemna oricând să vorbească despre subiect în loc să-l expună.
Discuție/Obiective:	Realizarea unei măști de la zero sau înfrumusețarea unei măști prefabricate este o modalitate obișnuită de a-și explora persoana în terapia prin artă. Persona este un cuvânt latin care înseamnă „mască”, dar de obicei se referă la personalitatea practică și de succes pe care o folosim în afaceri și în relațiile noastre sociale. Este similar cu un furnir pe care îl construim în copilărie pentru a obține aprobarea pentru anumite comportamente. În același timp, învățăm să ascundem și să reprimăm acele comportamente și trăsături care nu sunt acceptabile, cum ar fi mânia, lăcomia, invidia și gelozia. Dacă nu suntem lăudați sau confirmați pentru alte trăsături, cum ar fi creativitatea sau încrederea în sine, le putem suprima și pe acestea. Măștile sunt purtate pentru o varietate de scopuri, inclusiv performanță, distracție, deghizare, ascundere și apărare. Ele au fost angajați în ritualuri, povești și reprezentații dramatice de la începutul timpurilor. Realizarea unei măști vă permite să investigați identitatea pe care o expuneți sau o ascundeți de lumea exterioară. Măștile, sunt despre comunicare prin imaginea folosită a unei fețe. Ele sunt angajate în actorie și ritual în artă și dramă pentru posibilitățile lor expresive. Măștile sunt o formă de artă la nivel mondial care, atât pentru purtător, cât și pentru public, inspiră putere, magie și mister. Carl Gustav Jung a scris multe despre conceptul de persoană și despre modul în care acesta se manifestă în multe feluri. El a postulat, de asemenea, că

personalitatea avea o latură întunecată, care este cunoscută în lumea psihologiei sub numele de umbră. Ea cuprinde sentimente reprimite, înăscute, precum și posibilități nerealizate. Umbra ar putea fi considerată nu numai adversarul „rău” al persoanei, ci și imaginația și creativitatea lăsate în urmă sau uitate ca urmare a unui comportament sensibil sau decent. Deoarece atinge multe dintre noțiunile lui Jung, cum ar fi persoana și umbra, realizarea măștilor este o activitate obișnuită de terapie prin artă. Măștile au capacitatea de a aduce la cunoștință cum ne vedem pe noi înșine sau ceea ce ne dorim să fim. Deoarece o mască are un strat exterior și un strat interior, se recomandă să fie folosită pentru a arăta „cum te văd oamenii” pe exterior și „cum te simți cu adevărat în interior” pe verso. Lucrul cu un terapeut pentru a explora persoana și umbra în acest fel este o experiență fascinantă, iluminatoare și adesea profund eliberatoare pentru cei cu dependențe sau cu antecedente de abuz fizic sau sexual.

În cele din urmă, fabricarea măștilor este un exemplu minunat de intervenție de terapie prin artă care încurajează utilizarea terapiilor expresive - utilizarea artelor [artă vizuală, teatru, dans și muzică] pe tot parcursul procesului de vindecare. Ajută la lansarea unei investigații a sinelui condusă de imaginație prin joc de rol, reprezentare dramatică, mișcare sau narațiune atunci când este facilitată de un terapeut calificat. Cel mai bine, este o strategie care reunește toate artele într-un singur domeniu, făcând-o atât o intervenție cool, cât și eficientă. Nu există o cale corectă sau greșită de a face acest lucru. De asemenea, puteți alege dintr-o gamă largă de materiale. Măștile pot fi folosite într-o varietate de moduri, nu doar pentru a examina identitatea, ci și pentru a explora sentimente, anxietăți, puncte forte, rezistență și așa mai departe.

Este ideal să folosim o mască ca metaforă pentru studierea diferitelor elemente ale noastre. Există ceva despre măști care ne atrage, trezește emoții și are o istorie lungă în multe civilizații. Este un simbol puternic care ne permite să împărtășim umanitatea noastră comună. Activitatea de fabricare a măștilor le permite copiilor să experimenteze cu diferite persoane. Îi poți cere tânărului să facă o mască care să reflecte modul în care se vede pe ei înșiși față de restul

lumii și o alta care descrie cum se simți cu adevărat în interior, o parte pe care alții nu o înțeleg sau una pe care nu o afișează celorlalți. a lumii. Permitearea copilului să-și facă o mască le permite să exploreze elemente secrete ale lor pe care le-au suprimat din cauza fricii de judecată sau a lipsei de acceptare. Permiteți-le să se exprime în orice mod doresc, fără a-și judeca munca. Cereți-i să vorbească despre măștile lor doar dacă doresc și asigurați-i că veți fi mereu acolo pentru a-i sprijini.

Acest meșteșug, care folosește materiale de colaj, cum ar fi hârtie absorbantă și decupaje pentru reviste, este destul de ușor de apreciat; iar timpul trece, de obicei, pentru că suntem atât de concentrați pe proces! Este potrivit pentru aproape orice grupă de vârstă. Realizarea acestei măști ne permite să ne exprimăm în moduri pe care nu le-am putut face anterior. Ne încurajează să luăm în considerare cine suntem, ce „mască” purtăm în exterior și cum diferă de cine suntem în interior. Să vorbim despre experiențele noastre din viața reală. Acest proiect presupune că toți purtăm măști, dezvăluind diferite laturi ale noastre în lumea exterioară. Este bine să avem aceste sentimente, iar acest proces pur și simplu ne ajută să ne înțelegem mai bine pe noi înșine și să ne acceptăm numeroasele calități. Pur și simplu creștem conștientizarea acestui lucru și exersăm îmbrățișarea tuturor aspectelor noastre.

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 4: Cărți poștale
Materiale:	Foarfece Hârtie Creioane/markere/creioane Lipici
Procedură:	Invităm copiii participanți să se gândească la o persoană sau un incident care i-a făcut frustrați, supărați sau mulțumiți la începutul activității. Copiii sunt rugați să creeze o carte poștală folosind un șablon gol și încorporând interesele lor

	estetice și inspirația în design. Copiii scriu o scurtă scrisoare cuiva de care le este dor, cuiva cu care sunt frustrați sau cu care doresc să comunice ceva. Copiii pot folosi lucrări de artă pentru a-și reflecta sentimentele sau un mesaj pe spatele hârtiei. Alternativă pentru copiii mai mari (12+): Spatele cărții poștale este lăsat necompletat pentru schiță, în timp ce fața are linii. Tot ce trebuie să facă este să-și amintească o experiență neplăcută din trecut și să mediteze asupra ei. Examinați întâmplarea în detaliu, precum și gândurile și sentimentele lor despre aceasta și conduita. Pe partea goală a cărții poștale, aceștia trebuie să vă schițeze sentimentele în acea situație, în timp ce pe pagina de rând, ar trebui să scrie ceva despre acel incident dacă doresc. Terapeutul va examina apoi cartea poștală, va descoperi preocupările individuale ale copilului și va lucra cu el pentru a rezolva aceste conflicte.
Discuție/Obiective:	Recent, mulți copii și-au exprimat interesul de a face cărți poștale prietenilor de care le-a fost dor, în timpul blocării cauzate de COVID-19. Deși această activitate se bazează pe ideea de a trimite o carte poștală pe care nu ar trimite-o niciodată, acestea pot fi folosite ca instrument vizual și pot fi trimise efectiv. Cu toate acestea, în loc să trimitem o carte poștală unui prieten, îi invităm să trimită o carte poștală din viitorul lor! Practica îi ajută pe copii să ia în considerare cine vor să fie în viitor, fie că este în cinci, zece sau cincizeci de ani. Putem vorbi apoi despre cum dorește adolescentul să ajungă acolo și să-și dezvolte niște obiective care să-l ajute să ajungă acolo. Acest exercițiu încearcă să insufle adolescenților noștri un sentiment de speranță și aspirație pentru viitor. Această activitate de carte poștală este o practică distractivă și captivantă care îi ajută pe copii în căutarea conștientizării de sine. Acest exercițiu își propune să creeze un mediu sigur pentru ca copiii să-și exprime sentimentele și gândurile despre o persoană sau o circumstanță care le-a cauzat suferință. Când faceți această activitate, îi oferiți copilului o carte poștală goală și îi cereți să deseneze o imagine care să reprezinte cum se simte

pe fața cărții și să scrieți ce i-ar spune acelei persoane despre problemă dacă ar putea, pe spatele cărții poștale. Când un copil participă la acest exercițiu, el poate dobândi conștientizarea de sine cu privire la ceea ce simte, precum și să-l ajute să-și elibereze angoasa de care se ține fără să-și facă griji că va fi umilit. Activitatea permite oamenilor să recunoască ceea ce le-ar spune altor oameni dacă nu ar trebui să îi înfrunte în primul rând. Această activitate se poate face individual sau în grup. Trebuie fie să imprimăm cartea poștală, fie ei își pot dezvolta propria carte poștală. Spatele cărții poștale este lăsat necompletat pentru schiță, în timp ce fața are linii.

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 5: Activitate de grup de îngrijorare: Unde de respirație controlate
Materiale:	bucăți mari de hârtie sau hârtie de schiță foarte mare Vopsea la alegere Pensule pentru vopsea Placă de hârtie (pentru vopsea) Apă pentru a clăti pensulele
Procedură:	Pasul 1. Respirație controlată Pași de urmat atunci când îi învățați pe copii despre respirația controlată:

	Primii pași sunt importanți. Găsiți un loc liniștit și relaxant unde să vă așezați sau să vă întindeți. Roagă-i să respire mai întâi în mod regulat. Apoi cereți-le să inspire adânc pe nas, permițându-le pieptului și abdomenului inferior să se ridice pe măsură ce plămânii li se umplu. Explicați-le cum să-și permită abdomenul să se extindă complet. Acum cereți-le să expire încet pe gură (sau pe nas, dacă se simte mai natural). În practică, cereți-le să se concentreze asupra respirației lor. După ce au parcurs pașii de mai sus, pot începe să exerseze respirația controlată. Dacă sunt familiarizați cu respirația controlată, atunci rugați copiii să respire încet și în mod deliberat. Instruiește-i să inspire încet prin buze, până când plămânii lor sunt complet umpluți și pieptul și burtica lor s-au extins. Apoi ei vor expira încet pe gură, având nevoie de încă câteva secunde pentru a face acest lucru. Nu uitați să-i învățați pe copii cum să numere respirația (numărați până la 5 când inspiră și 7 când expiră) sau cum să-și controleze respirația. Pasul 2: Activitate artistică Îmbinând respirația profundă cu imagini benefice și chiar cu un cuvânt sau o expresie de focalizare care îi ajută pe copii să se relaxeze în timp ce stau confortabil cu ochii închiși. Pentru aceasta, copiii își vor picta respirația după ce au învățat respirația reglată. Ei pot picta un ocean și apoi pot adăuga valuri cu respirația lor, sau pot doar picta ritmul respirației. Pe măsură ce inspiră și își umplu plămânii, își vor mișca pensulele în sus, iar pe măsură ce expiră ușor și eliberează aerul, își vor mișca pensulele în jos. Copiii vor putea vizualiza ritmul respirației pictând undele, observând că expirarea este mai lungă decât inspirația.
Discuție/Obiective:	Respirația profundă este nenaturală pentru mulți dintre noi. Acest lucru se datorează unui număr de factori. „Respirația toracică” superficială pare normală, crescând stresul și anxietatea. Gama de mișcare a diafragmei este limitată de respirația superficială. Jumătatea inferioară a plămânilor nu primește suficient aer oxigenat. S-ar putea să vă simțiți fără suflare și îngrijorat ca urmare a acestui fapt.

	Schimbul complet de oxigen, sau schimbul benefic al oxigenului care intră cu dioxidul de carbon care iese, este ajutat de respirația abdominală profundă. În mod previzibil, poate reduce sau stabilizează tensiunea arterială, încetinind și bătăile inimii. Practicarea concentrării asupra respirației ajută la concentrarea asupra respirației lente și profunde și ajută la deconectarea de la gândurile și senzațiile care distrag atenția
--	---

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 6: Colaj „Proverbe de viață”
Materiale:	Reviste vechi, ziare, cărți cu imagini și hârtii vechi Markere și creioane colorate Foarfece și lipici Carton sau hârtie groasă pentru baza colajului
Procedură:	Invitați participanții să acorde un minut de atenție odată ce au un simț puternic al convingerilor lor. Începeți prin a-i îndemna să închidă ochii și să se concentreze asupra respirației. Acum cereți-le să lase cuvintele care reprezintă valorile lor să curgă liber prin mintea lor. Ce înseamnă acești termeni? Ce imagini, culori și forme vă vin în minte când vă gândiți la aceste cuvinte? Invitați adolescenții să înceapă să selecteze imagini, cuvinte, fraze sau culori din reviste și ziare când sunt gata. Le vor folosi pentru a crea un colaj despre care cred că reflectă motto-ul vieții lor. Nu contează dacă se bazează pe o imagine sau este complet abstract; totul este despre felul în care cuvintele lor îi fac să se simtă. Economisiți ceva timp la încheierea sesiunii pentru ca aceștia să-și prezinte colajele și să discute cu grupul ce au făcut și ce înseamnă pentru ei, dacă se simt confortabil să facă acest lucru. Preadolescenților și adolescenților participanți li se cere să se gândească la principiile lor primare pentru câteva momente. Ați putea dori să discutați despre ce înțelegem prin valori cu adolescenții mai tineri, întrebându-i despre unele

	dintre lucrurile de care le pasă. Ce îi face fericiți atunci când se angajează în anumite acțiuni sau sunt martori când alții fac acest lucru?
Discuție/Obiective:	Pre-adolescenții și adolescenții sunt susceptibili la un mediu dur, judecător, în care nu se simt liberi să fie ei înșiși. Pentru a evita ridicolul din partea colegilor de clasă, ei își pot ascunde adevărata natură; Acesta este motivul pentru care este esențial ca adolescenții să-și stabilească convingerile de bază și cine cred că sunt. Când lucrați cu adolescenți, este esențial să dezvoltați metode de coping pe care să le poată folosi din nou și din nou și să-i lăsați să realizeze că convingerile, sentimentele și valorile lor se vor schimba pe măsură ce dobândesc experiență. Această activitate se poate face în grup sau individual. Un colaj este un tip de artă mixt-media în care multe elemente sunt aranjate pentru a portretiza un concept sau o temă. Pot fi folosite decupaje din reviste, ziare, fotografii sau chiar alte lucrări de artă, precum și materiale, inclusiv pânză, lemn, metal și obiecte naturale. Colajele sunt populare în rândul copiilor de toate vârstele și din motive întemeiate! Arta colajului este deschisă și permite explorarea materialului fără restricții. Nu există o modalitate „greșită” de a combina diverse elemente, care pot fi extrem de eliberatoare pentru tinerii artiști. Pentru adolescenți, realizarea unui colaj de artă este un hobby plăcut. Arta colajului le permite să se exprime în mod creativ și este o metodă distractivă de a adăuga o altă dimensiune studiilor lor. Folosește un colaj pentru a explora subiectele unui roman sau poezie sau folosește-ți opera de artă pentru a evidenția o perioadă istorică. Arta colajului poate fi realizată într-o varietate de moduri. Activitatea "Proverbe de viață" folosește colajul creativ pentru a-i ajuta pe tineri să-și vizualizeze valorile esențiale.

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 7: Exercițiu de afirmare a urmării corpului
----------------------------	---

Materiale:	hârtie markere
Procedură:	Copii cu vârste cuprinse între 7 și 12 ani: Începeți acest proiect prin a avea o scurtă discuție cu copiii noștri despre ceea ce ei au considerat a fi un termen sau o expresie încurajatoare sau pozitivă, apoi oferindu-le câteva exemple. Încercați să reduceți șansele ca un copil să scrie ceva neplăcut pe foaia altui copil. În mod normal, cel mai bine este să te întinzi mai întâi pe hârtia pentru a reduce teama copilului cu privire la această activitate. Apoi copilul vă poate urmări în jurul corpului folosind un marker. Când ați terminat de trasat corpul, ridicați-vă de pe pagină și puneți-i pe toți cei care vă ajută să scrie cuvinte pozitive în conturul corpului. De asemenea, trebuie să participați la această secțiune și să scrieți lucruri pozitive despre dvs. Unul dintre cele mai dificile aspecte ale acestei activități este să scrieți comentarii bune despre sine, dar este esențial să modelați acest comportament pentru copiii implicați. Apoi este timpul ca copilul să se întindă pe hârtie. Cu unii copii, puteți face glume ușoare în timp ce le urmăriți punctele unde se gâdila. Cu toate acestea, dacă copilul are antecedente de abuz, ar trebui să trasați un cerc mai mare în jurul lui, astfel încât markerul să nu intre în contact cu nicio parte a corpului său. Fiți atenți la oportunitățile de a stabili contact vizual și de a îi încuraja în timp ce îi urmăriți. De asemenea, se pot urmări unul pe altul. Rugați-i să scrie așa cum au făcut înainte pe diagrama dvs. Copii cu vârsta de peste 12 ani Pe hârtie, cereți participanților să își urmărească trupurile unul altuia sau oferiți fiecărui client o foaie de hârtie cu o schiță generală a unui corp. Rugați copiii mai mari (cu vârsta peste 11 ani) să noteze orice semnal extern negativ pe care îl primesc despre corpul lor pe partea opusă a hârtiei, apoi întoarceți-l. Rugați copiii să contribuie cu atributele părților corpului lor, folosind materiale de colaj, culori, texte și desene care subliniază ce performanțe bune au acele părți ale corpului și modul în care sunt și au fost valoroase.

	Încurajați copiii să folosească cuvinte funcționale, cum ar fi puterea, mișcarea și cazurile. Amintiți-le să nu se concentreze asupra percepțiilor lor sau ale altora despre cum se definește frumusețea sau perfecțiunea; acele idei și cuvinte trebuie scrise pe partea opusă a paginii. Când opera de artă este terminată, cereți fiecărui individ să aleagă o porțiune a corpului pe care o consideră cel mai greu de acceptat în ceea ce privește auto acceptarea și să discute dezavantajele și aspectele pozitive ale piesei de artă. Luați notă de asemănările și distincțiile grupului.
Discuție/Obiective:	Contactul fizic cu copiii poate fi o modalitate minunată de a le consolida relațiile. Această activitate de urmărire a corpului este deosebit de bună pentru copiii care au suferit traume, au probleme de conectare cu familia sau frații lor sau care au preocupări legate de imaginea de sine. Această activitate de tratament de urmărire a corpului le oferă copiilor o întărire pozitivă, permițându-le, de asemenea, să exerseze încurajarea altora și să se vadă într-o lumină mai pozitivă. Contactul vizual poate fi înfricoșător pentru copiii cu autism și tulburări de conexiune, ca urmare a adopției. Într-o abordare plăcută și relaxantă, acest exercițiu favorizează contactul vizual și interacțiunea fizică sigură. Mulți terapeuți în artă folosesc o practică de urmărire a corpului cu clienții lor. Dacă lucrați cu un grup de copii care nu doresc ca trupurile lor să fie urmărite sau nu sunt interesați de procedură, le puteți oferi o schiță a unui corp cu care să lucreze pe o foaie uriașă de hârtie. Pre-adolescenții și adolescenții vor putea aborda problemele legate de imaginea corporală și tulburările de alimentație, deoarece această activitate oferă oportunități bogate de a discuta despre puterea pe care mass-media tipărită/vizuală o are asupra stimei de sine și acceptării corpului. În plus, această directivă terapeutică ajută clientul să-și amintească și sau să descopere că corpul lui are mai multă valoare în lume decât doar de a arăta într-un anumit fel. Creșterea unei adevărate iubiri de sine pentru abilitățile corpului, mai degrabă decât pentru responsabilitățile percepute, este un pas vital către un stil de viață sănătos din punct de vedere fizic și emoțional.

--	--

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 8: Proiect de artă cu rame pentru poză
Materiale:	hârtie markere
Procedură:	Copii cu vârste cuprinse între 7 și 12 ani: Începeți acest proiect prin a avea o scurtă discuție cu copiii noștri despre ceea ce ei au considerat a fi un termen sau o expresie încurajatoare sau pozitivă, apoi oferiți-le câteva exemple. Încercați să reduceți șansele ca un copil să scrie ceva neplăcut pe foaia altui copil. Luați în considerare o experiență anterioară sau un eveniment care continuă să aibă un impact negativ asupra vieții tale acum. Ar putea fi ceva semnificativ sau nesemnificativ, actual sau îndepărtat. Luați în considerare ce s-a întâmplat, cum s-a desfășurat evenimentul (evenimentele) și cum vă afectează în prezent. Dacă doriți, vă puteți nota gândurile. Gândiți-vă la ce ați dori să modificați despre dvs. ca urmare a acelui incident traumatizant. Ar putea fi o schimbare a stimei de sine, a încrederii în sine, a stării mentale/emoționale sau altceva. Având toate acestea în minte, încercați să simplificați aceste idei pentru copii. Încercați să vă concentrați asupra punerii în funcțiune a creativității voastre acum că v-ați gândit la experiența anterioară, la modul în care v-a influențat astăzi și la modul în care doriți să vă schimbați. Încercați să le explicați copiilor și să le prezentați ideea că vor crea un autoportret. Acest lucru va fi, totuși, puțin diferit de autoportretul standard. Ei vor crea un autoportret mural transformator pentru acest exercițiu de terapie prin artă. Acesta poate fi un tablou, un desen, un colaj sau orice altceva. Sunt liberi să folosească orice materiale în orice combinație.

Pasul 1:

Prima secțiune a autoportretului lor transformațional, bazată pe noțiunea pe care au conceput-o mai sus, va fi interpretată prin experiența care le-a influențat negativ viața și a generat o transformare negativă sau o schimbare a vieții „sinelui lor”. Amintiți-vă că fac un autoportret, astfel că această piesă inițială va fi un autoportret bazat pe modul în care erau înainte de întâlnire. Luați în considerare când a avut loc experiența lor nefavorabilă și cum s-au simțit în acel moment. Ei pot face un autoportret bazat pe detaliile experienței/evenimentului sau ceva bazat pe o parte a experienței care ar putea fi rădăcina impactului negativ sau pot face din prima piesă o reflectare generală a „sinelui lor” din acel moment.

Pasul 2:

A doua lucrare de artă pe care o vor realiza va fi un alt autoportret, dar acesta va fi mai tradițional în sensul că le va reflecta „sinele” așa cum este acum. Avertismentul aici este că ar trebui să reflecte cum sunt acum, ca urmare a experienței teribile menționate mai sus.

Pasul 3:

A treia și ultima piesă din autoportretul lor transformațional este piesa care privește înainte. Acest exercițiu, ca și activitatea anterioară „Autoportretul viitorului”, nu trebuie să fie o reprezentare a viitorului apropiat sau a vreunei date precise. Pentru aceasta, ei trebuie să se îndepărteze cât mai mult posibil de ei înșiși și să se gândească la modul în care VOR să fie, cum VOR să-și modifice „sinele” ca urmare a experienței lor teribile. Luați în considerare modul în care își imaginează „sinele” în viitor, după ce s-au schimbat. Ar trebui să își facă un portret ca fiind viitorul lor ideal.

Pasul 4:

Cereți copiilor să arunce o privire la cele trei piese ale lor și să le adune împreună pentru a vedea ce a rezultat. Examinează-le munca pentru a vedea dacă există componente care reflectă tranziția care a avut loc și transformarea pe care doresc să o aibă. Și acum că și-au format o imagine mentală a sinelui lor ideal viitor, ei ar putea lucra pentru a obține acea imagine. Sigur, este mai ușor de

	spus decât de făcut, dar poate că acesta servește ca un punct de plecare solid și un memento pentru a lucra la metamorfoza lor viitoare!
Discuție/Obiective:	Acest exercițiu se bazează pe conceptele de terapie transformatoare și terapie artistică pentru a ajuta oamenii să-și schimbe viața. Oamenii trec printr-o mulțime de schimbări și tranziții în viața lor. Aceste schimbări pot fi ample, dar este esențial să reflectăm asupra experiențelor noastre și asupra modului în care acestea ne afectează stima de sine sau imaginea de sine, încrederea în sine sau îndoiala de sine, sănătatea mintală și emoțională și așa mai departe.

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 9: Furia Iceberg & desen Zentangle
Materiale:	Foaie de lucru Creioane/markere/pixuri/creioane Pentru zentangle: Markere și creioane colorate Hârtie simplă
Procedură:	Pentru furia Iceberg: Faceți o foaie de lucru care să aibă un aisberg gol, cea mai mare parte sub suprafața apei și vârful deasupra apei. Pe vârf ar trebui să scrie Furie, în timp ce spațiul care se află sub suprafața apei ar trebui să fie gol. Fișa de lucru Furie Iceberg poate fi utilizată într-o varietate de moduri. Poate fi folosit ca punct de plecare pentru o conversație de grup sau ca activitate în care clienții își recunosc și încercuiesc propriile emoții ascunse. Pentru a începe, luați în considerare următoarele subiecte de discuție: • Luați în considerare o circumstanță în care un prieten se confruntă cu unul dintre propriile dvs. declanșatoare de furie. În afară de furie, ce sentimente crezi că ar putea trăi?

- Ce emoții își exprimă oamenii în mod deschis în familia ta sau în comunitatea în care ai crescut? Ce sentimente păstrează ei ascunse de ceilalți?
- Luați în considerare pe cineva care este capabil să facă față cu pricepere emoțiilor dificile, cum ar fi durerea, frica sau rănirea. Cum își exprimă ei sentimentele? Ce strategii folosesc pentru a le face față?
- Furia este folosită frecvent pentru a ascunde sentimente de vulnerabilitate, cum ar fi rănirea sau umilirea. Îți poți aminti o perioadă în care ai folosit furia pentru a masca o altă emoție pe care o trăiai?

Pentru desenul Zentangle:

Învățați copiii participanți să-și mulțumească pentru resurse și pentru oportunitatea de a crea ceva frumos, făcându-și un moment pentru a se simți recunoscători. Amintiți-le că activitatea nu este despre abilitățile artistice sau despre cine poate desena cel mai bine. Nu există răspunsuri corecte sau incorecte atunci când vine vorba de finalizarea acestei activități.

Dați fiecărui copil o bucată de hârtie și o selecție de markere sau creioane. Pentru ca pagina să nu mai fie goală și descurajantă, puneți-i să deseneze patru puncte, câte unul în fiecare colț.

După aceea, spuneți-le să unească punctele desenând un chenar ușor în jurul colțurilor hârtiei pentru a face un pătrat.

Ei pot desena linii în acel pătrat pentru a împărți hârtia în mai multe părți. Ei sunt liberi să facă acest lucru în orice mod aleg și să facă câte forme diferite doresc. Cereți-le să aleagă o formă și să o umpleți în continuare cu forme, linii sau puncte mai distincte, rămânând în interiorul chenarului desenat anterior. Spune-le să completeze fiecare formă cu propriul său set de forme și linii pe măsură ce progresează în jurul hârtiei. Cu aceasta, ei pot fi atât de creativi pe cât își doresc, rotind hârtia pentru a se potrivi inventivității lor libere.

Asigurați-vă copiii că aceasta este creația lor unică și că sunt liberi să umbrească în diferite moduri și să folosească diferite nuanțe dacă le place. Copiii continuă până când pagina este completată.

Discuție/Obiective:

Furia Iceberg simbolizează ideea că, în timp ce furia este vizibilă la suprafață, în spatele ei pot fi ascunse și alte emoții. Alte emoții, cum ar fi durerea, frica sau vinovăția, pot face o persoană să se simtă vulnerabilă sau ar putea să nu aibă abilitățile de a le gestiona în mod corespunzător.

Copiii pot dobândi o perspectivă asupra furiei lor, precum și asupra opțiunilor de terapie alternativă, privind sub suprafață. Un copil care înțelege că furia lui este alimentată de invidie, de exemplu, poate beneficia de abilitățile de comunicare, în timp ce un copil care învață că furia este alimentată de stres poate beneficia de construirea unor practici de auto-îngrijire.

Desen Zentagle:

Desenarea modelelor care permite creierului copiilor să atingă o stare de flux liniștită ajută la reducerea anxietății și generează un sentiment de pace prin încetinirea timpului și permițându-le să se concentreze asupra momentului prezent. Oricine poate desena Zentangle, chiar dacă nu crede că poate desena suficient de bine pentru a crea ceva frumos. Desenul Zentangle le oferă copiilor un sentiment de realizare și le permite să-și petreacă timpul într-un mod atent și liniștitor.

Sesiunea 10: Sculptură de familie

În timpul acestei sesiuni introducem „Sculptura familiei”

Informații generale

Psihoterapeutul Virginia Satir, autoarea cărții Peoplemaking, a cerut fiecărui membru al familiei să-l „modeze” pe celălalt într-un mod similar. Satir credea că mai degrabă decât să vorbească despre problemele lor, familiile ar trebui să le poată percepe clar. Terapeuții în teatru și terapeuții de dans/mișcare, care folosesc frecvent modalități expresive pentru a îmbunătăți contactul interpersonal, ar fi, fără îndoială, de acord cu evaluarea ei.

Tehnica de sculptură în familie a lui Satir încorporează teoriile lui Gregory Bateson și Murray Bowen despre teoria sistemelor la acea vreme, iar terapia de familie ca mișcare și domeniu unic a izvorât din acest concept.

Spre deosebire de psihanaliza, terapia de familie se concentrează pe modul în care oamenii interacționează în cadrul unor sisteme precum organizații, comunități și culturi. În esență, terapeuții de familie văd schimbarea prin prisma sistemelor familiale de interacțiuni și cred că conexiunile sunt esențiale pentru bunăstarea psihologică.

Când ne gândim la consilierea familiei, ne imaginăm familia stând într-o cameră cu un consilier, discutând problemele noastre. Deși majoritatea întâlnirilor de familie se desfășoară într-un format tipic de „conversație”, terapia de familie poate lua multe forme interesante diferite. Sculptura de familie, de exemplu, este o tehnică care folosește expresia nonverbală pentru a dezvălui dinamica familiei. După aceea, consilierii pot ajuta familia să vorbească despre grijiile lor, deși o mare parte din muncă poate fi făcută fără a spune nimic.

Sculptura în familie este un stil de terapie care trebuie efectuat de un terapeut care a fost instruit în metodă. Apar preocupări profunde care necesită atenția cuiva care este bine versat în modelarea familiei.

1. Care este definiția sculpturii familiale?

Definițiile de mai jos vă pot ajuta să înțelegeți această metodă de terapie benefică. În terapia de familie, sculptura în familie este un fel de psihodramă. Una dintre terapiile pentru copii care poate fi folosită într-un mediu de grup este sculptarea în familie. Un membru al familiei este ales pentru a fi sculptor(i). Sarcina sculptorului este de a aranja familia într-o situație care descrie cu acuratețe poziția, atitudinea și rolul fiecărui individ în cadrul grupului.

Psihodrama este un fel de tratament care implică portretizarea evenimentelor trecute într-o manieră dramatică. Cu alte cuvinte, membrii grupului pun în joc amintirile. Deși s-ar putea să nu fie prea multă mișcare implicată, sculptorul unei sesiuni de sculptură în familie este, într-un fel, regizorul acestei piese.

Terapia cu copii, după cum sugerează și numele, se concentrează asupra copilului. Adulții pot fi incluși în copilul sau copiii în cauză conform acestei definiții. Când adulții se alătură grupului, focalizarea terapiei este pe copilul lor interior. Terapia de familie cu copii este potrivită pentru o varietate de familii, precum și pentru persoanele care au crescut în gospodării disfuncționale. Sculptorul este de obicei un membru al familiei. Poate fi un adult sau un copil, atâta timp cât este suficient de mare pentru a urma instrucțiunile simple de sculptare. Sculptorul este cel care pune familia împreună.

În terapia de familie este folosit termenul „client identificat”. Clientul identificat este un membru al familiei care este acuzat de dificultățile familiei de către alți membri ai familiei. În sculptura de familie, clientul identificat devine frecvent artist. Termenul „client identificat” este discutabil, deoarece implică faptul că individul care poartă greul vinovăției este cel cu probleme, mai degrabă decât întreaga familie. Cu toate acestea, acest cuvânt este încă folosit de unii terapeuți care folosesc sculptura de familie. Terapeuții de familie au primit o

pregătire specială pentru a înțelege complexitatea disfuncției familiei. Experții în sănătate mintală recunosc că nicio persoană nu este de vină pentru toate dificultățile.

Când știi puțin despre la ce să te aștepți, noile întâlniri pot fi mai puțin terifiante sau inconfortabile. În timp ce sculptura în familie ar trebui făcută sub îndrumarea unui consilier, a afla mai multe despre aceasta înainte de a începe te poate face să te simți mai calm și mai optimist. Înainte de a începe, terapeutul vă va descrie ce se va întâmpla.

Selectarea unui sculptor: primul pas în crearea unei sculpturi de familie este găsirea unui sculptor. De obicei, terapeutul va întreba doar cine dorește să o facă. Consilierul se poate întreba dacă membrul familiei este sau nu pregătit emoțional pentru a-și asuma această îndatorire. Dacă mai mult de o persoană dorește să fie sculptor, consilierul poate pune întrebări suplimentare pentru a-i ajuta să decidă sau pentru a le permite să lucreze împreună ca sculptori principali.

2. Tehnica de sculptare

De obicei, terapeutul va începe cu un prompt specific. Ei pot cere ca sculptorul să plaseze familia în ordinea în care și-a imaginat-o când ea sau el avea o anumită vârstă. Alternativ, terapeutul poate cere sculptorului să aranjeze familia așa cum a văzut-o înainte, în timpul sau după un eveniment. Apoi sculptorul urmează instrucțiunile. El sau ea poate grupa unele persoane mai strâns decât altele. Este posibil ca doi oameni să se țină de mână sau să se împingă unul pe altul. Pentru a sugera că individul se simte superior, sculptorul poate adăuga elemente precum înclinarea unui cap în sus, astfel încât nasul să fie în aer. Toate pozițiile și detaliile sunt determinate de sculptor.

3. Intervenții ale terapeuților

În timpul procesului de sculptură, terapeutul fi nevoit să intervină. Dacă apare un dezacord, terapeutul poate ajuta familia să elaboreze împreună o soluție. Psihodrama poate dezvălui uneori sentimente îngropate de mult timp, care sunt atât de puternice încât sculptorul nu poate continua să lucreze. Când apar aceste emoții, terapeutul îl poate ajuta pe sculptor să le prelucreze. Chiar și membrii familiei care stau pur și simplu acolo unde i-a îndrumat sculptorul pot deveni conștienți de senzații, idei și probleme copleșitoare. Terapeutul calificat intervine pentru a ajuta familia să-și înțeleagă mai bine situația, să-și exprime sentimentele și să înceapă procesul de vindecare.

4. Derulare

O scurtă sesiune de conversație urmărește sculptarea familiei. Ei vorbesc despre ceea ce au descoperit. Consilierul îi ajută să renunțe la rolurile pe care sculptorul le-a atribuit și să-și recupereze sentimentul de sine.

Terapeutul dvs. folosește informațiile adunate în timpul unei sesiuni inițiale de sculptură în familie pentru a evalua problemele familiei dvs., astfel încât să poată fi furnizate cele mai bune remedii. Sesiunile ulterioare pot fi folosite pentru a examina modul în care vă descurcați individual și ca grup în diferite etape ale tratamentului dumneavoastră familial. Acest lucru îi informează dacă trebuie să modifice planul de tratament sau dacă familia dumneavoastră a îndeplinit toate obiectivele terapiei.

Tehnici de tratament

Nu doar pentru evaluări este folosită sculptura de familie. Este un mijloc pentru familii de a se conecta cu copiii lor interiori, cu emoțiile și unul cu celălalt. Este un tip de terapie care poate ajuta o familie să rezolve problemele și să fie mai sănătoasă din punct de vedere emoțional și mai funcțională.

Beneficiile sculpturii în familie

Indiferent dacă terapeutul dvs. folosește sculptura de familie singura sau împreună cu alte modalități terapeutice, aceasta poate fi benefică din mai multe motive. Oferă beneficii pe care puține alte tipuri de terapie le pot egala.

Experiențial: este posibil ca realizarea unei sculpturi de familie să fie mai intensă decât pur și simplu să vorbești despre problemele familiei tale. Mângâiați, aranjați și pozați fiecare membru al familiei în timp ce jucați rolul de sculptor. S-ar putea să simțiți presiunea mâinilor sculptorului care te mișcă în timp ce iei funcția pe care artistul ți-o atribuie. Sculptura în familie este o activitate fizică pe care o poți simți.

Concret: Sculptura de familie este o tehnică tangibilă și vizibilă. Dinamica familiei devine atât de evidentă, cel puțin pentru sculptor, încât nu doar terapeutul înțelege, dar membrii familiei pot beneficia de ceea ce văd. Pe lângă sculptura în sine, interacțiunile verbale și nonverbale dintre membrii familiei de-a lungul procesului sunt de asemenea vizibile. Membrii familiei își pot argumenta acțiunile și își pot intelectualiza preocupările prin terapia vorbirii. Când toată lumea se uită, este mai greu să negi ce se întâmplă în terapie.

Imediat: Sculptura în familie este uneori cea mai rapidă abordare pentru a ajunge la rădăcina problemelor unei familii. Poți spune cu ușurință cum te-a văzut sculptorul pe tine și pe ceilalți. Sau, dacă ești sculptor, poți să-ți comunici rapid părerile despre structura familiei. Sculptura în familie este o modalitate simplă de a afla despre istoria familiei tale.

Emoțional: în timpul terapiei de vorbire, unii oameni se simt foarte emoționați. Mulți alții, pe de altă parte, spun doar frazele care îi fac să arate mai bine sau să pară cele mai sănătoși. Sculptura în familie aduce

În evidență sentimente de care membrii familiei nici măcar nu sunt conștienți. Ei nu numai că au ocazia de a-și experimenta sentimentele, dar au și posibilitatea de a le exprima în grupul familial.

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 10: Sculptura de familie
Materiale:	Argilă unele țesături alte obiecte decorative
Procedură:	În funcție de vârstă, mijloace și acces la ajutor terapeutic, copiii sunt instruiți să folosească lutul pentru a crea membri ai familiei, cum ar fi mama, tatăl, frații și alte rude, cum ar fi bunicii în acest exercițiu. Sculpturile individuale din lut ajută la explorarea dinamicii familiei, a dinamicii emoționale și a rolurilor individuale în familiile lor.
Discuție/Obiective:	Practica de a crea o sculptură de familie este un mod distractiv și captivant pentru ca oamenii să-și examineze sentimentele. Lutul, unele țesături și alte obiecte decorative sunt necesare pentru acest exercițiu. Această practică este o metodă nonverbală în care un membru al familiei este invitat să pună fizic alți membri ai familiei în relație unul cu celălalt, creând un aranjament tridimensional și în persoană..

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 11: Strategii de adaptare - roata
Materiale:	hârtie

	stilouri/creioane/pixuri/ foarfece
Procedură:	Copiii și tinerii își vor identifica cele mai bune tehnici de coping, le vor decupa și le vor lipi pe roata lor de strategii de coping pentru a crea o reamintire cu totul unică a abilităților lor de coping. Această activitate oferă copiilor și tinerilor adulți peste 30 de metode de adaptare diverse, dintre care să aleagă. Copiii își vor alege primele cinci metode de coping dintr-o listă de strategii de coping. Roata metodelor lor de adaptare va fi completată cu strategii pe care le-au descoperit, tipărit și salvat. Pentru o resursă de tehnici de coping complet personalizată, studenții vor colora, decupa și își vor așeza roțile împreună pe un covor de hârtie de construcție. Copiii pot alege, de asemenea, dintre roțile de strategii de coping prefabricate care au fost deja asamblate. Permiteți copiilor să exploreze metode de adaptare punându-i să se joace cu roțile în grupuri sau perechi. Dacă este posibil, încurajați copiii să studieze și chiar să exerseze reciproc abilitățile de adaptare, dacă sunt potrivite pentru situație. Lucrul în grupuri mici pentru a explora idei și a descoperi ceea ce funcționează cel mai bine pentru fiecare elev în parte este o utilizare excelentă a acestei activități. Copiii își pot păstra, de asemenea, Roata Strategiilor de Coping pentru referințe viitoare, dacă au nevoie de asistență suplimentară. Când sunt anxioși, stresați, nefericiți sau furioși, ei ar putea să-l folosească pentru a-i ajuta să aleagă o tehnică de coping. 1. Începeți prin a desena un cerc. Aceasta va servi drept fundație a roții. Faceți fracții din roată. Depinde în întregime de tine să decizi asupra unui număr. Pentru a oferi tinerilor o varietate de opțiuni și idei pentru controlul emoțiilor, prefer să am aproximativ cinci metode de coping. Faceți un cerc din hârtie. 2. Completați fiecare sfert de roată cu strategii de coping. Puteți cere elevilor să contribuie cu propriile lor strategii unice la amestec. Pentru a veni cu sugestii pentru fiecare elev, utilizați această listă gratuită de strategii de coping. 3. Desenați un alt cerc de aceeași dimensiune ca partea superioară a roții, dar lăsați o porțiune din el liber. Ca rezultat, componenta de jos va putea ilustra o

	abordare de adaptare la un moment dat. Permiteți copiilor să creeze partea superioară a roții. Încurajează-i să o coloreze și să adauge cuvintele „Strategiile mele de coping” în partea de sus. 4. Scoateți secțiunea superioară a roții. 5. Aduceți partea de sus și de jos a roții împreună. Asigurați-vă că este aliniat, astfel încât să fie afișată o singură abordare de adaptare la un moment dat. 6. Introduceți un dispozitiv de fixare în centrul roții pentru a-i permite să se rotească liber. 7. Încurajați copiii să învârtă roata pentru a exersa metode și a vorbi despre ele pe măsură ce merg. Rețineți că tinerii vor trebui să petreacă mult timp exersându-și abilitățile de adaptare în timp ce sunt deja calmi, pentru a le aplica eficient atunci când sunt supărați. Asta înseamnă că va trebui să-ți aloci timp pentru a practica acele tactici. Este important să înțelegeți că nu este o pierdere de timp. În schimb, este o investiție în învățare și sănătate social-emoțională. Roțile pentru strategii de coping ale copiilor pot fi depozitate în documentul școlii, biroul sau spațiul liniștit. Fă-ți un obicei din a-și folosi roata atunci când sunt supărați, astfel încât să poată alege o tehnică care funcționează pentru ei.
Discuție/Obiective:	Orice acțiune care poate ajuta la calmarea emoțiilor și a stresului este denumită o strategie de coping. Copiii și adolescenții experimentează frecvent emoții supărătoare, dar le lipsesc mecanismele de adaptare necesare pentru a le face față. În cadrul acestei resurse sunt explorate și practicate următoarele procedee: să ascultați muzică, să faceți o plimbare, să colorați, să respirați profund, să vă concentrați asupra unui obiect, să folosiți vorbirea pozitivă, să faceți yoga, să numărați până la zece, să discutați cu un prieten și multe alte tactici de coping. Învăța și exersează strategii și abilități de coping pentru anxietate, furie, stres, depresie și alte emoții intense cu această activitate. O roată a strategiilor de coping este o ambarcațiune care se rotește, care expune o varietate de abilități de coping din care copiii pot alege. De asemenea, copiii își pot crea propria roată personalizată cu tactici adaptate nevoilor lor. Acest lucru îi încurajează pe copii să „asculte” strategiile de adaptare, permițându-le

să aleagă pe care doresc să le încerce. Copiii pot roti și exersa strategiile după finalizarea meșteșugului. Când copilul sau adultul tânăr este supărat pe viitor, pot folosi roata pentru a le aminti ce abilități de adaptare să folosească pentru a-i ajuta să-și recapete calmul.

Sesiunea 12 Arată-mi cum te simți astăzi

Context:

Odată ce o persoană a întâlnit pentru prima dată o pictură, o sculptură sau o fotografie, este foarte probabil să se conecteze cu ea din punct de vedere emoțional. Deși o piesă de artă poate sau nu avea semnificație sau simbolism, de obicei provoacă un răspuns emoțional din partea privitorului. Chiar dacă unui copil nu i s-a predat niciodată un curs de artă sau nu a învățat să deseneze, este probabil ca dacă i se înmânează un creion și i se cere să deseneze spontan pe o bucată de hârtie, imaginea lui ar reprezenta mișcare, gest, formă și/sau acțiune— toate acestea sunt caracteristici vizuale ale emoției.

Copiii sunt rugați în mod regulat să schițeze, să picteze sau să sculpteze „cum se simt” de către terapeuții prin artă, care au o istorie lungă de prescripție pentru realizarea de imagini pentru a promova exprimarea sentimentelor. Este una dintre abordările de bază ale disciplinei care diferențiază terapia prin artă de tacticile verbale care îndeamnă oamenii să vorbească despre sentimentele lor. Imaginile, potrivit autoarei Erica Jong, sunt un tip de stenografie emoțională. În timp ce putem exprima o experiență emoțională în cuvinte, imaginile ne permit să comunicăm rapid și imediat. Terapia prin artă se bazează pe ideea că atunci când vine vorba de comunicarea sentimentelor, realizarea de imagini ajunge direct la obiect.

Ideea „cum te simți acum” a fost modificată de terapeuți, psihologi și consilieri în mai multe moduri. Pentru a-i ajuta pe copii să-și descrie experiențele emoționale terapeutului, ei ar putea fi instruiți să schițeze fețe care exprimă „furios, bucuros, trist și îngrozit”. O altă variantă populară este „scanarea corporală”, care implică utilizarea unui contur al unui corp ca platformă pentru a descrie unde emoțiile sunt simțite în corp prin schițe, colaj sau vopsea. Este o tehnică care se dovedește a fi foarte utilă pentru persoanele care suferă de tulburare de stres posttraumatic (PTSD), deoarece le permite să recunoască vizual senzațiile stresante ale corpului asociate cu reacțiile traumatice. Deși există recomandări suplimentare, mulți terapeuți în artă, ca mine, folosesc o abordare mai liberă și pur și simplu îi îndeamnă pe clienți să-și exprime sentimentele folosind culori, forme, linii sau imagini atunci când este relevant pentru scopurile terapeutice.

Jayne Rhyne, terapeut în artă și practician Gestalt, mi-a prezentat ideea de a încuraja clienții să descrie emoțiile folosind materiale de artă ca punct de plecare pentru autoexprimare și dialog. În anii 1960, Rhyne a studiat Gestalt cu reprezentantul Gestalt, Fritz Perls la Institutul Esalen și a adoptat teoria lui de a menține clienții în „acum și acum” pe tot parcursul sesiunilor. Ea și-a sfătuit clienții să folosească crearea de imagini pentru a transmite ceea ce simțeau în acel moment, ceea ce era în concordanță cu ideile lui Perls. De asemenea, ea a invitat oamenii să investigheze modul în care dispozițiile lor au fost legate de senzațiile corpului cu decenii înainte ca abordările somatice ale tratamentului să devină la modă, cu alte cuvinte, folosind ceea ce se întâmplă cu mușchii, respirația și postura ca bază pentru expresia artistică. Arta, dansul, teatrul și alte abordări creative ale tratamentului, în special pentru tulburările de dispoziție, reducerea stresului și traume și doliu, devin obișnuite în terapia prin arte expresive.

Rhyne a studiat desenele oamenilor despre stări de sentimente, inclusiv calm, furie, depresie și alte emoții, pentru a face cercetări despre ceea ce ea a numit „construcții emoționale”. Adulților li s-a cerut pur și simplu să deseneze reprezentări abstracte ale diferitelor stări mentale încărcate emoțional. În mod surprinzător, descoperirile lui Rhyne au relevat similitudini considerabile în caracteristicile vizuale în cadrul diferitelor grupuri emoționale. De exemplu, cuvintele „trist” și „melancolie” erau de obicei descrise cu linii curbate în jos, în timp ce „fericit” și „vesel” erau exprimate cu mișcări curbilunii și în sus. „Emoționat” a inclus linii și forme mai puțin restricționate, mai întinse spre exterior, iar „deprimat” a inclus mișcarea în jos.

Cu toate acestea, pentru a nu crede că pictarea emoțiilor este doar un mijloc de a vă decoda starea emoțională, acesta nu este scopul de a explora cum vă simțiți cu creioane, vopsea sau argilă. Desenarea cuvintelor „fericit” sau „vesel” nu te va face instantaneu să te simți mai bine. Explorarea senzațiilor atât pozitive, cât și negative prin crearea de imagini, completată de o terapie de conversație eficientă, vă poate reorienta punctul de vedere emoțional într-o manieră comparabilă cu terapia cognitiv-comportamentală [CBT], deoarece creația de artă este o experiență senzorială care poate duce de fapt la schimbări în minte și trup. Este, de asemenea, un proces care merită repetat în timp.

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 12: Arată-mi cum te simți azi
Materiale:	Carnet de schițe sau hârtie Material de desen la alegere (creioane colorate, markere, pasteluri de ulei, etc.) Dacă aveți de gând să pictați, materialele de care aveți nevoie sunt:

	Vopsea acuarelă Hârtie acuarelă Pensule Cană cu apă
Procedură:	Spune copiilor: ● Fii atent la cum te simți. Care este emoția pe care o trăiești acum? ● Închideți ochii și imaginați-vă cum ar fi această emoție dacă ar avea o culoare, formă, greutate, căldură sau textură. ● Desenați asta folosind culori, forme și linii pe hârtie. ● Nu trebuie să știți cum arată sau să vă imaginați cum se simte, tot timpul. Tot ce trebuie să faci acum este să fii deschis, să lucrezi cu această senzație. ● Urmează-ți instinctele și sentimentele. Întrebați-vă, ce culoare corespunde sau se simte potrivita pentru această emoție? Ce dimensiune sau formă este potrivită? ● Cu toții am avut un fel de experiență artistică, dar rareori o folosim pentru a ne transmite pe deplin sentimentele. Ca rezultat, a face acest lucru poate fi o provocare la început. ● Avem tendința de a ne suprasolicita mințile gânditoare, dar atunci când ne eliberăm și avem încredere în intuiția noastră, putem accesa acele sentimente și le putem comunica cu ușurință pe hârtie. ● Dorim să ne transmitem prin desen sau pictură pentru că cuvintele au o limită. ● Ne exprimăm pentru că trebuie, dar vrem și să fim auziți, validați și ascultați. Poate fi greu de realizat uneori, motiv pentru care avem artă. ● Ne putem auzi pe noi înșine și ne vedem sentimentele în fața noastră, ceea ce este destul de liniștitor deoarece empatizăm cu noi înșine. Simplificați propozițiile pentru copiii mai mici când sunt supărați, astfel încât să poată alege o tehnică care funcționează pentru ei.
Discuție/Obiective:	Orice acțiune care poate ajuta la calmarea emoțiilor și a stresului este denumită o strategie de coping. Copiii și adolescenții experimentează frecvent emoții supărătoare, dar le lipsesc mecanismele de adaptare necesare pentru a le face

față. În cadrul acestei resurse sunt explorate și practicate următoarele procedee: să ascultați muzică, să faceți o plimbare, să colorați, să respirați profund, să vă concentrați asupra unui obiect, să folosiți vorbirea pozitivă, să faceți yoga, să numărați până la zece, să discutați cu un prieten și multe alte tactici de coping. Învăța și exersează strategii și abilități de coping pentru anxietate, furie, stres, depresie și alte emoții intense cu această activitate.

O roată a strategiilor de coping este un mecanism care se rotește, care expune o varietate de abilități de coping din care copiii pot alege. De asemenea, copiii își pot crea propria roată personalizată cu tactici adaptate nevoilor lor. Acest lucru îi încurajează pe copii să „asculte” strategiilor de adaptare, permițându-le să aleagă pe care doresc să le încerce. Copiii pot roti și exersa strategiile după finalizarea meșteșugului. Când copilul sau adultul tânăr este supărat pe viitor, pot folosi roata pentru a le aminti ce abilități de adaptare să folosească pentru a-i ajuta să-și recapete calmul.

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 13: Bagheta de griji
Materiale:	Orice materiale de artă și meșteșuguri, cum ar fi paie/bețișor/frigărui, hârtie, textile, lipici, sclipici – pot fi folosite pentru a crea o baghetă unică și personalizată.
Procedură:	Cereți copiilor să-și imagineze propria baghetă. Gândiți-vă la istoria ei și discutați despre povești și civilizații care au folosit, istoric, baghete. Creați-vă propriile baghete folosind ceva îngust și lung și decorând-o. Când ești gata, fă-ți timp să reflectezi

Discuție/Obiective:

Coronavirusul este peste tot în știri în aceste zile. În fiecare zi, fie că este prin reclame la televiziune, ni se reamintește de persoane care poartă măști sau nu își pot desfășura activitățile normale, . În consecință, pot apărea griji, teamă și anxietate. Ne putem trezi că acționăm și simțim diferit ca adulți și părinți. Frica de necunoscut, teama de a te infecta și incertitudinea cu privire la ceea ce se întâmplă sunt doar câteva exemple din ceea ce vor trece copiii noștri prin.

Scopul acestei activități este să numiți și să recunoașteți îngrijorarea sau teama cu care dumneavoastră, precum și copiii vă confrunțați. Numirea și admiterea a ceva, fie că este făcut verbal sau mental, poate fi un instrument puternic. Atunci este o chestiune de a renunța la anxietate sau frică. Acest lucru poate fi obținut prin realizarea și utilizarea unei baghete de îngrijorare.

Acest lucru se poate face în grupuri sau individual. Scopul este ca copiii să își proiecteze propria baghetă și să o personalizeze după preferințele lor. Rugați-i să se gândească de ceea ce le este frică atunci când construiesc bagheta. Ar putea dori să vorbească despre asta, sau ar putea dori doar să-și amintească. Indiferent de calea pe care o vor alege, aceasta este cea mai bună pentru ei. Copiii ar putea folosi imaginația pentru a-și îndepărta îngrijorarea după ce și-au construit bagheta. Ar putea dori să-și scrie propria vrajă!

Sesiuni alternative:

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 13.a): Păpușă de griji
Materiale:	Orice materiale de artă și meșteșuguri, textile, nasturi, lipici, sclipici – pot fi folosite pentru a crea o păpușă unică și personalizată.
Procedură:	Cereți copiilor să-și imagineze propria păpușă îngrijorată. Gândiți-vă la istoria ei și discutați despre povești și civilizații care au folosit istoric baghete. Creați-vă propriile păpuși folosind țesături, umpluturi, nasturi, materiale de artizanat.

Discuție/Obiective:	Înainte de a merge la culcare, copiii din Guatemala își spun grijile unor păpuși. Înainte de a merge la culcare, pun păpușa sub pernă. Păpușile le îndepărtează apoi îngrijorările copiilor în timp ce dorm și se trezesc cu problemele dispărute. Cereți copiilor să dea o șansă; poate că și-ar putea face propriile păpuși?
----------------------------	--

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 13.b): Cutie de griji
Materiale:	• orice fel de cutie sau recipient, cum ar fi o cutie veche de pantofi sau șervețele, o cutie de lemn, un borcan sau o cutie de tupper • lucruri cu care să împodobiți cutia, cum ar fi pixuri, vopsele, lipici, hârtie de ambalaj sau șervețel, autocolante sau sclipici • hârtie • un stilou • dacă le aveți, sellotape, foarfece și sfoara (dar puteți face cutia fără acestea)
Procedură:	Spune-le copiilor că toți ne facem griji din când în când, dar că îngrijorarea prea mare ar putea face dificilă realizarea sau gândirea la alte lucruri. Spune-le că vor construi o cutie în care să-și depoziteze grijile, astfel încât să nu fie nevoiți să le ducă cu ei. Puteți explica că le veți pune problemele într-o „cutie de griji”, care le va ține până când copilul dumneavoastră este gata să se elibereze de ele. Asigurați-i că veți crea caseta de îngrijorare împreună și o veți folosi împreună. Vei fi acolo pentru ei atunci când au griji și îi vei putea ajuta să vorbească. Dacă folosesc o cutie de carton, folosiți bandă adezivă pentru a fixa capacul, apoi folosiți foarfecile pentru a tăia o fantă în partea superioară suficient de mare pentru a lăsa hârtia să alunece, făcând din aceasta o cutie poștală. Asigurați-vă că pot deschide și închide capacul dacă folosesc o cutie de lemn sau un borcan. Copiii ar putea dori să lege capacul cu o bucată de sfoară (dar asigurați-vă că îl pot îndepărta cu ușurință!).

	Dacă este posibil, lăsați copilul să preia conducerea decorului. Vâfurile din pâslă, culorile, hârtia de ambalaj sau țesut, autocolante și sclipici sunt toate opțiuni. Scrieți „cutie de griji” oriunde pe container pentru a-l identifica. Nu ezitați să întrebați dacă o anumită locație rezonază sau nu cu copiii. Pe foile de hârtie, puneți-i să scrie sau să deseneze orice le provoacă griji (puteți scrie pentru ei dacă este necesar). Solicitați ca fiecare copil să vă împărtășească fiecare îngrijorare și apoi abordați-vă un moment pentru a o recunoaște împreună. Puteți demonstra că i-ați auzit, repetându-le îngrijorarea și luând în considerare rapid orice soluții care ar putea ajuta copilul să facă față problemei în viitor. După aceea, puneți-i pe copii să plieze bucata de hârtie și să o plaseze în cutie. Înlocuiți capacul și/sau legați cutia închisă cu sfoară dacă cutia nu are un capac sigilat. Apoi returnați cutia la locul de depozitare convenit.
Discuție/Obiective:	Copiii vor trebui să-și facă propria cutie și să o decoreze așa cum doresc. Dacă sunt prea tineri sau nu doresc să o facă singuri, acesta ar putea fi un exercițiu distractiv de întreprins cu un adult. Apoi, pe hârtie, cereți-le să scrie preocupările și să le așeze în cutia lor. Anxietățile lor au dispărut și sunt depozitate în siguranță în cutia lor. Ar putea dori să le citească din nou mai târziu pentru a vedea cum se simt.

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 14: Activitate pentru creșterea stimei de sine a liderilor pentru copii
Materiale:	Pânză Autocolante cu litere Vopsea (recomand vopsea care se potrivește cu locul în care va fi agățată) Pensule

Procedură:	1. Cereți copiilor să vină cu adjective pozitive care îi definesc sau lucruri la care excelează. Ar putea dori asistență sau îndemnuri, dar ați putea fi surprins de cât de mult se consideră pe ei înșiși. 2. Folosiți autocolante pentru a scrie textul de pe pânza lor. Așezați-le peste tot, fără o ordine anume. 3. Permiteți copiilor să picteze ce doresc peste autocolantele de pe pânză. Le recomand să caute vopsea care să se potrivească cu camera lor. 4. Când au terminat de vopsit, lăsați-l să se usuce complet înainte de a dezlipi autocolantele. Veți avea o piesă de artă frumoasă cu afirmații pozitive despre cum vă vedeți dumneavoastră și copilul dumneavoastră. 5. Agățați-și fotografia în camera lor sau în alt loc în care o vor vedea frecvent. Se speră că le va aminti de abilitățile lor unice și îi va inspira să devină lideri ai următoarei generații.
Discuție/Obiective:	Conceptul de sine și stima de sine sunt două noțiuni care sunt strâns legate. Conceptul de sine este imaginea despre noi înșine pe care ne-o creăm evaluându-ne abilitățile în diverse domenii ale vieții noastre (interpersonal, sport, muncă etc.). Mai simplu spus, conceptul de sine este modul în care ne percepem pe noi înșine. Stima de sine crește în pas cu conceptul de sine. Stima de sine se referă la felul în care ne simțim despre noi înșine și poate varia de la scăzut la mare („Sunt lipsit de valoare” la „Merit”). Modul în care ne simțim despre noi înșine și despre trăsăturile noastre personale este denumit respect de sine. Este foarte influențat de evaluarea noastră a diferitelor părți care alcătuiesc conceptul nostru de sine. Este esențial pentru dezvoltarea unui copil și a adolescentului să se construiască o stima de sine și încrederea în sine sănătoasă . Le permite persoanelor să devină mai rezistente emoțional și să facă față mai bine stresului și altor obstacole ale vieții. Cu toate acestea, cum putem insufla încredere copiilor?

	Exercițiile de respect de sine pentru copii ne pot ajuta în acest demers. Cu toate acestea, înainte să vă puteți da seama cum să vă ajutați copilul/adolescentul (sau studentul), trebuie mai întâi să înțelegeți ce este stima de sine.
--	--

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 15: Proiect Softness
Materiale:	Țesături de multe tipuri, materiale texturate și textile moi Pentru baza, folosiți carton sau hârtie groasă. Foarfece și lipici
Procedură:	Copiii participanți ar trebui să fie întrebați despre simțul lor tactil la începutul sesiunii. Invitați-i să vorbească despre ce îi face să se simtă bine, ce îi face să se simtă rău și de ce. Care sunt unele dintre elementele de care le place să se ocupe? Care sunt materialele pe care le consideră liniștitoare? Demonstrați că atingerea este o experiență senzorială vitală care poate fi folosită pentru a crea obiecte care ne oferă confort și un sentiment de seninătate. Fă-le copiilor ușoara verificarea numeroasele conținuturi din cutie și să aleagă ceea ce le place cel mai mult. În continuare, copiii ar putea realiza un colaj moale prin lipire, cusatura sau legând bucățile de material pe un suport de carton sau hârtie groasă. Încurajați-i să se gândească cu atenție la materialele pe care le aleg și să strângă cât mai multe doresc deasupra colajului pentru a realiza o sculptură asemănătoare pernei. În cazul în care lucrați cu un grup mai mare de copii, puteți oferi instrucțiuni mai specifice, cum ar fi utilizarea materialelor pentru a arăta un incident teribil, o persoană cu care au un dezacord dificil sau o trăsătură a lor înșiși care nu le place. Prin procesul de colaj, copiilor participanți li se oferă o nouă perspectivă asupra situațiilor dificile. Este recomandat să folosiți lucruri precum bețișoare de lipici și să aveți la îndemână bucăți de material pre-tăiate în timp ce lucrați cu un grup de copii mici..

Discuție/Obiective:	Nu este un secret pentru nimeni că toți suntem creaturi tactile, dar este valabil mai ales pentru copiii care sunt dornici să exploreze, să atingă și să simtă lumea din jurul lor. Atingerea este un mijloc pentru copii de a învăța despre lume, oferind și confort. Exercițiul de mai jos este un tip de terapie prin artă care pune accent pe utilizarea texturilor liniștitoare, permițând în același timp o explorare gestionabilă a emoțiilor dificile. Este un exercițiu deosebit de bun pentru copiii mai mici.
----------------------------	--

Sesiunea 16: Confeccionarea de mărgel pentru sănătate mintală

Context: Vă rugăm să consultați capitolul anterior despre sănătate mintală

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 16: Confeccionarea de mărgel pentru sănătate mintală
Materiale:	Obțineți o varietate de mărgel. Demontați niște bijuterii vechi pe care le aveți acasă sau de la un magazin second-hand. Pentru a produce mărgel, utilizați argilă de modelare obișnuită. Pentru a adăuga mărgel la proces, veți avea nevoie de niște șnururi sau bucăți de piele.
Procedură:	Introduceți copiilor noțiunea de sănătate mintală, explicați-le și conduceți-i printr-un scurt exercițiu de atenție. Închideți ochii și rugați-i să se concentreze asupra respirației, simțind fiecare respirație în timp ce inspiră și expiră încet. Apoi, descrieți cum funcționează mărgel de sănătate mintală și cum le veți realiza. În perioadele de îngrijorare, mărgel pot fi folosite pentru a redirecționa mintea și a crea o distragere a atenției de la gândurile anxioase în timp ce exersați.

	Oferiți copiilor opțiunea pe care ați ales-o pentru a-și face propriile mărgel. Când încearcă să se concentreze pe altceva, cereți-le să ia în considerare ce culori le plac cel mai mult și ce texturi ar dori să simtă. Ei pot face un breloc, o brățară sau un colier din mărgel și sfoară, în funcție de ceea ce cred că ar fi cel mai util. Când au terminat, spuneți-le că pot fie să reflecte asupra aspectului general și asupra senzației mărgelilor, fie le pot atinge și se pot concentra pe o mărgelă în parte, atribuind sens și utilizând fiecare mărgelă ca pe un indiciu de meditație..
Discuție/Obiective:	Mărgelile de conștientizare, precum o piatră de îngrijorare sau un cub fidget, pot fi un mecanism de acoperire simplu și ieftin, care este atât plăcut de făcut, cât și comod de transportat. De-a lungul istoriei, oamenii au purtat bijuterii ca formă de protecție sau ca semn al credințelor lor.

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 17: Conexiunea minte-corp
Materiale:	Hârtie mare, markere
Procedură:	În această practică, puneți copilul să schițeze un contur al corpului cu un creion sau un stilou. Cereți copilului să-și ia un moment pentru a se concentra asupra sentimentelor fizice din propriul său corp chiar acum înainte de a desena conturul corpului. Întrebați-i dacă corpul lor se confruntă cu stres, durere sau disconfort în orice regiune. Când creați conturul corpului, cereți copilului, cu cuvinte simple și clare, să includă înțelegerea acestor senzații corporale.
Discuție/Obiective:	Mintea și corpul sunt indisolubil legate și se pot influența unul pe celălalt într-o buclă de feedback în care mintea provoacă tensiune în corp, iar sentimentele accentuate ale corpului determină mintea să supra gândească.

Denumirea tehnicii:	Sesiunea 18: Crearea unui colaj cu animale din jungla
Materiale:	Sârmă Hârtie Lipici Carton Vopsea, creioane, stilouri Cești din polistiren Materiale textile – țesături, lână, panglică etc Pene Argilă Folie Farfurii de hârtie Agrafe de rufe (lemn) Șosete Nasturi Vopsea și pixuri pentru păpuși cu degete (lavabile) Mănuși pentru păpuși cu degete Recipiente, rulouri și cutii din carton Linia de pescuit Diblu

	Paiete Curățători de țevi Ochi din plastic
Procedură:	Etapa 1: Găsiți materiale. Începeți prin a vă găsi materialele Etapa 2: Creați un șablon și tăiați polistirenul Etapa 3: Coaseți pielea/Adăugați nasul Etapa 4: Terminați piesele feței Etapa 5: Timp pentru păr Etapa 6: Începeți corpul Etapa 7: Mâini Etapa 8: Termină-ți treaba.
Discuție/Obiective:	Copiii pot angaja păpuși pentru a reprezenta diferite persoane într-o circumstanță pe care s-ar putea să le fi întâlnit direct. Drept urmare, ei pot atribui păpușilor să fie bune sau rele, în funcție de persoanele bune sau teribile din viața personală a copilului lor. Cu toate acestea, cu personalitățile atribuite păpușilor, conceptul de bine și rău poate să nu fie întotdeauna evident. În schimb, tânărul poate folosi păpuși pentru a-și exprima propriile sentimente de nedumerire și nesiguranță cu privire la o circumstanță cu care s-ar fi putut întâlni. Păpușile pot fi adesea făcute mai umane, oferindu-le o personalitate sau particularități specifice. Următoarele sunt principalele obiective pentru angajarea confecției de păpuși în terapia prin artă: ● Povestirea unei povești ● Folosirea metaforelor ● un mod de a comunica ● Joc de rol orientat spre viitor ● Reacționarea evenimentelor anterioare ● Crearea unei persoane ca strategie de coping ● Utilizarea unei marionete sau a unei deghizări pentru a exprima emoțiile reale ale clientului

- Utilizarea unei marionete sau a unei măști ca instrument de proiecție pentru a încadra idei și gânduri „negative”.
- Oferirea unui sentiment de control clientului
- Utilizarea de păpuși/măști pentru a menține clienții la o distanță sigură de experiențele neplăcute.
- Servirea ca obiect de tranziție pentru experiențele teribile ale clientului
- Adăugarea unui sentiment de lejeritate la situații altfel grave (de exemplu, boală sau deces)
- Modalitățile de exprimare ale clienților non-verbali sau cu dizabilități
- Păpușile și măștile oferă o modalitate unică de a exprima creativitatea și de a spune o poveste. Fabricarea de păpuși și măști poate conține o varietate de elemente, cum ar fi:
 - Crearea păpușilor, inclusiv îmbrăcămintea și recuzita care le însoțesc
 - Crearea unui scenariu pentru fiecare marionetă folosind scrierea creativă
 - Spectacolul păpușilor
 - Realizarea unei scene în care păpușile să poată cânta
 - Atribuirea marionetei diferitelor forme, cum ar fi umana, animala și fantezie

Sesiunea 19: Crearea de păpuși

Informații generale

Păpușile sunt una dintre cele mai populare metode de realizare a artei tridimensionale în terapia prin artă. Aceste articole pot adăuga o nouă dimensiune capacității clientului de a se exprima. Păpușile pot oferi o prezență tangibilă acestor artefacte cu dimensiune, adăugând o calitate a mărimii prin formă, textură și greutate.

Atunci când copiii fac păpuși sau măști, ei participă la procesul creativ de creare a unui personaj și a unei povești, precum și oferind prezenței personajului greutate fizică, care poate genera o conexiune mai puternică decât un produs 2D plat.

Pentru copiii mici care au făcut deja conexiuni cu alte păpuși prin intermediul televizorului, păpușile oferă o conexiune puternică. Păpușile pentru televiziune sunt adesea create cu scopul de a-i învăța pe copii despre

numere, vocabular și structuri sociale, cum ar fi familia, prietenii și gradele de comportament „bun” și „rău”. Păpușile pot simboliza deja un nivel ridicat de încredere pentru un copil mic în această zonă.

Păpușile trebuie folosite numai la discreția terapeutului. Păpușile pot fi percepute pozitiv de către copii în contextul jocului și al distracției; cu toate acestea, păpușile și măștile pot părea juvenile și imature pentru adulți. Ca urmare, adolescenții pot deveni rezistenți. Folosirea păpușilor și măștilor într-un mediu de grup pentru adolescenți, unde există o atmosferă mai colegială, este în general mai benefică. Adolescenții rezistenți pot învăța de la jucători adulți mai plini de viață în această atmosferă pentru a inspira clienții ezitanți. Terapeuții prin artă pot prezenta diverse păpuși și măști în camera lor, ceea ce poate atrage adolescenții reticenți să-și facă propria mască sau păpușă.

Păpușile oferă creațiilor o senzație tridimensională. Dacă un copil este frustrat de lucrări creative plate, ar putea fi mai interesat de lucrări dimensionale cu texturi și mișcare care pot fi încorporate cu ușurință în măști și păpuși. Păpușile sunt foarte utile pentru copiii care au trecut prin traume sau sunt supuși mult stresului. Păpușile pot ajuta un tânăr să își proiecteze experiențele emoționale prin vocea păpușii.

Păpușile sunt, de asemenea, benefice pentru persoanele nonverbale care pot exercita controlul asupra comportamentului unei păpuși. În plus, angajarea păpușilor poate aduce beneficii copiilor cu deficiențe sau traumatisme cerebrale, deoarece nu trebuie să se bazeze pe comunicarea verbală și își pot transmite frustrările și sentimentele corporale prin intermediul păpușilor lor.

Păpușile și măștile pot fi folosite și în sesiunile de terapie familială pentru a ajuta părinții/îngrijitorii și copiii din unitatea familială să comunice mai eficient. Deoarece păpușile și măștile sunt o caracteristică comună între toți membrii familiei, aceste instrumente amuzante ajută la a-i pune pe toți pe picior de egalitate. Toată lumea poate avea o păpușă de dimensiuni similare, care îi poate ajuta pe copii să facă față fricii pe care o pot provoca adulții mari.

Dacă fiecare membru al familiei își poate asuma responsabilități diferite în cadrul familiei prin intermediul păpușilor, marionetele pot ajuta, de asemenea, fiecare membru al familiei să obțină o perspectivă asupra altor roluri familiale.

Concluzii

Studiile au arătat că terapia prin artă poate fi un mecanism de adaptare pozitiv pentru copiii care au suferit traume, precum și o modalitate prin care aceștia se exprima pe ei înșiși și lumea din jurul lor. Pe lângă mintea conștientă, arta este un mijloc de exprimare și a minții inconștiente.

O operă de artă poate exprima ceva despre care un tânăr poate nici măcar nu este conștient că îl împiedică. Copiii își exprimă trauma prin lucrările lor de artă. Copiii cărora le era frică să spună cuiva ce s-a întâmplat de teamă să nu aibă probleme sau să rănească pe altcineva, de-a lungul timpului, și-au exprimat secretele prin expresia artistică. Arta are multă putere. Spune o narațiune într-un mod în care cuvintele nu pot. Ea transmite nu numai sentimentele interioare ale copilului, ci și viziunea lui despre lume.

Printre cele mai mari virtuți ale terapiei prin artă se numără capacitatea acesteia de a atrage atenția asupra talentelor și abilităților unice ale pacientului. În munca sa cu bolnavii mintali cronici, pionierul terapiei prin artă Elinor Ulman a subliniat nevoia de a aprecia abilitățile pacientului ca parte a evaluării personalității (Ulman & Levy, 1975). Terapia prin artă, când este privită ca un mijloc de identificare a punctelor forte, poate servi ca o legătură între locurile triste și singuratice ale bolii și bucuria conexiunii și înțelegerii umane.

Dacă un tânăr intră într-o clădire de birouri și este întâmpinat de un străin care îi pune întrebări personale despre viața lui, simt că terapia prin artă poate fi deosebit de utilă pentru acel copil. Folosirea artei ca instrument terapeutic nu numai că ajută clientul să-și exprime sentimentele, dar îi oferă și un mijloc de a face față durerii sale emoționale. Comunicarea devine mai plăcută, eficientă și mai sigură atunci când este inclusă arta. Este ușor pentru că este familiar. Copilul și terapeutul pot începe să se înțeleagă, creând un mediu sigur și de încredere.

Când Pablo Picasso a spus: „Fiecare copil este un artist”, el a rezumat bine. Problema este cum să rămânem artist pe măsură ce îmbătrânim.” Nevoia copiilor de a participa la creativitate pare să se regăsească în multe milenii. Desenele pot fi o strategie puternică de a face față pentru recuperarea după evenimente traumatice sau tulburări emoționale, precum și pentru a face față depresiei, anxietate sau orice altă tulburare mintală.

Dacă unui copil îi este frică să vorbească în terapie, este posibil să nu-și poată exprima bine sentimentele. Folosind terapia prin artă, terapeutul poate obține o privire în lumea unui copil pe care altfel nu ar putea să o facă. Relația excelentă și încrederea pe care terapeutul le promovează în cadrul ședinței vor încuraja și oglindi în cele din urmă comunicarea verbală de succes. În timp ce face artă, copilul învață cum să treacă de la comunicarea nonverbală la comunicarea vocală, așa cum arată terapeutul în ședințe.

Cercetările sugerează că terapia prin artă cu copiii îmbunătățește creșterea socială, de dezvoltare și cognitivă. Implicarea și acceptarea care vine prin realizarea de artă cu copilul și cu terapeutul promovează experiențe sociale pozitive și îi permite copilului să aibă încredere și să participe la dezvoltarea socială matură. Beneficiile dezvoltării apar ca urmare a exprimării imaginației și percepției copilului, permițându-i

copilului să descopere cine sunt și să învețe despre relații și despre lumea din jurul său. Pe măsură ce un tânăr învață să deseneze imagini sau să participe la artă, cunoașterea lui se extinde și crește pe măsură ce descoperă sensul procesului creativ.

Deși terapia prin artă este o formă nonverbală de comunicare, ea nu neagă importanța comunicării vorbite în tratament. Într-un cadru terapeutic, copiii care participă la arta expresivă sunt încurajați să vorbească despre desenele lor. Când tinerii desenează, o porțiune diferită a creierului este activată decât atunci când participă la terapia de conversație. Trauma poate începe să se estompeze și vindecarea poate apărea atunci când sunt activate atât creierul stâng, cât și cel drept.

Arta poate fi un fel de evadare, un refugiu sigur, o distragere a atenției și o locație în care necazurile se retrag și neurotransmițătorii fericirii sunt eliberați pentru tineri. Aceste substanțe chimice vesele îi amintesc copilului că a se exprima este distractiv. Copiii asociază schița și vorbirea prin intermediul artei lor ca o emoție plăcută care întărește repetiția și exprimarea în timpul acestei experiențe pline de bucurie. Prin procesul terapeutic al picturii, copiii sunt înțeleși, auziți și recompensați. Copiii încep apoi să învețe cum să-și transmită durerile într-o manieră productivă și bună. Tânărul începe să înțeleagă diferitele tipuri de emoții pe care le experimentează prin expresia artistică. Capacitatea copilului de a se exprima prin intermediul artei îi permite să devină mai conștient de ceea ce îl rănește. Când tinerii desenează sau creează ceva, adesea se simt bucuroși sau protejați și le dă încredere că sunt capabili să creeze ceva spectaculos.

Există numeroase avantaje pentru copiii care participă la terapia prin artă. Doar câteva dintre ele au fost examinate. Pentru copii, arta este mai mult decât crearea unei imagini. Este a spune o poveste, a exprima un punct de vedere sau o emoție. Copiii folosesc arta pentru a comunica cu adulții despre ceea ce se întâmplă în viața lor. Copiii vor să fie înțeleși și auziți. Arta este uneori singurul lor mijloc de a le comunica altora lumea lor. Când un tânăr se confruntă cu traume, abuz sau probleme de familie, nu poate găsi ajutor competent pentru problemele sale. În schimb, se bazează pe noi.

Atunci când participanții la terapia de artă de grup se ajută unul pe altul, ei pot crea un sentiment de apartenență și scop. Are potențialul de a îmbunătăți abilitățile de adaptare și interpersonale ale unei persoane. A ști că alții trec prin același lucru le confirmă sentimentele. Senzația de neliniște pe care toți participanții o experimentează atunci când încep să producă artă este universală până când învață că toată lumea o face, moment în care sentimentele de îndoială dispar.

Pe măsură ce sesiunea de tratament se apropie de sfârșit, participanții se simt împliniți și plini de speranță. Evoluția dezvoltării lor poate fi observată în modul în care își îmbunătățesc expresia artistică de la începutul tratamentului până la sfârșitul tratamentului. Lucrările de artă pot arăta prin ce etapă de depresie sau durere trece un participant. Anxietatea participanților este redusă prin înțelegerea problemelor lor și a etapelor de

recuperare prin sesiuni de artă. Ei vor învăța și vor recunoaște modele în comportamentul lor, permițându-le să evite incidentul inutil care îi împiedică să progreseze.

Un art-terapeut calificat poate ajuta un tânăr să înlocuiască comportamentul problematic cu norma. Tratatamentul psihic poate include utilizarea materialelor de artă într-o atmosferă controlată sub supravegherea unui terapeut de artă. Are potențialul de a ajuta tinerii cu problemele lor psihosociale. Pentru un copil, arta poate deveni o a doua limbă. De exemplu, dacă un tânăr are dificultăți la școală din cauza eșecurilor academice sau a presiunii colegilor, aceasta ar putea avea un impact asupra comportamentului său social și a performanței academice. Terapia prin artă ar putea fi un mijloc pentru ei de a-și exprima sentimentele negative și de a obține o mai bună înțelegere a lor și a situației lor.

Trecerea prin procesul creativ și crearea artei ne oferă un sentiment de realizare și servește ca un mecanism sănătos de a face față. Putem sublinia problema majoră pentru o terapie mai eficientă a bolilor mintale prin scoaterea la iveală a acestor gânduri și amintiri reprimite prin artă.

Referințe

1. Aldridge, F. (1998). Chocolate or shit: Aesthetics and cultural poverty in art therapy with children. *Inscape*, 3, 2–9.
2. Ambridge, M. (2001). Using the reflective image within the mother–child relationship. In J. Murphy (Ed.), *Art therapy with young survivors of sexual abuse* (pp. 69–85). Hove: Brunner-Routledge.
3. Applebaum, S.A. (1981). *Effecting change in psychotherapy*. London: Aronson.
4. Barnes, M., & Berke, J. (1971). *Mary Barnes: Two accounts of a journey through madness*. London: Macgibbon and Kee.
5. Baxandall, M. (1985). *Patterns of intention: On the historical explanation of pictures*. New Haven, CT: Yale University Press.
6. Betensky, M. (1973). *Self discovery through self expression*. Springfield, IL: Charles C. Thomas. Case, C. (with Dalley, T., Schaverien, J., Weir, F., Halliday, D., Nowell Hall, P., & Waller, D.) (Ed.). (1987). *Images of art therapy: New developments in theory and practice*. London: Tavistock Publications.
7. Case, C. (with Dalley, T.) (Ed.). (1989). *Working with children in art therapy*. London: Tavistock/Routledge.
8. Case, C. (2003). Authenticity and survival: Working with children in chaos. *Inscape*, 8, 17–28. Dubowski, J. (1989). Art versus language (separate development during childhood). In C. Case (Ed.), *Working with*

children in art therapy (pp. 7–22). London: Tavistock/Routledge. Elias, N. (1956). Problems of involvement and detachment. *British Journal of Sociology*, 7, 226–252.

9. Elias, E. (1978). *What is sociology?* London: Hutchinson
10. Garai, J. (1971, November). The humanistic approach to art therapy and creative development. Paper presented at the Milwaukee Meeting of the American Art Therapy Association.
11. Kramer, E. (1958). *Art therapy in a children's community*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
12. Kramer, E. (1971). *Art therapy with children*. New York: Schocken Books
13. Matthews, J. (1999). *The art of childhood and adolescence: The construction of meaning*. London: Falmer Press.
14. Matthews, J. (2003). *Drawing and painting: Children and visual representation*. London: Paul Chapman
15. Matthews, J. (2004). The art of infancy. In E. Eisner & M. Day (Eds.), *Handbook of research and policy in art education* (pp. 253–298). Mahwah, NJ: Erlbaum.
16. Naumburg, M. (1947). *Studies of the free art expression of behaviour problem children and adolescents as a means of diagnosis and therapy*. *Nervous and Mental Diseases Monograph*, 71.
17. Read, H. (1943). *Education through art*. New York: Pantheon Books
18. Rhyne, J. (1973). *The Gestalt experience*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
19. Rubin, J. (1978). *Child art therapy*. New York: Van Nostrand Reinhold.
20. Tipple, R. (2003). The interpretation of children's art work in a paediatric disability setting. *Inscape*, 8, 48–59.
21. Viola, W. (1942) *Child art*. London: University of London Press

PLANUL MODULULUI

Titlu	Lucrul cu copiii în terapia color
Durata	30 de ore

Obiectiv general	Scopul acestui modul este de a prezenta o perspectivă introductivă a utilizării terapiei color și artistice pentru tratarea copiilor, a utilizărilor sale pozitive pentru anxietate, depresie, incidente traumatice și afecțiuni psihologice, precum și a activităților care ar putea fi utilizate atunci când se lucrează cu copii în terapia color.
------------------	---

Obiective specifice	● Să ofere cursanților (formatori de sănătate și de atenție) capacitatea de a înțelege și identifica motivele/cauzele și efectele terapiei color și artistice asupra copiilor ● Să prezinte cursanților o perspectivă teoretică de terapie color și terapie artistice în raport cu efectele sale asupra copiilor ● Să instruiască elevii într-un mod de utilizat tehnici ușor și activități pentru a ajuta copiii cu anxietate, depresie, incidente traumatice și condiții psihologice
Rezultatele învățării (cel puțin 1 din fiecare): Cunoștințe, Abilități, Responsabilitate și Autonomie (a se vedea Verburile de acțiune ale taxonomiei Bloom – Anexa)	Cunoștințe: 1. Înțelegerea rolului terapiei prin artă în tratarea afecțiunilor copiilor 2. Enumerați avantajele terapiei prin culoare 3. Înțelegerea principalelor caracteristici ale terapiei prin artă expresivă 4. Identificați principalele aplicații ale tehnicilor de terapie prin culoare pentru copii Aptitudini: 5. Să propună un plan de acțiune folosind terapia prin culoare pentru a stimula și crește rezistența și echilibrul tânărului pacient 6. Să folosească tehnici și activități pentru a-i ajuta pe copii cu luptele lor emoționale și mentale 7. Să folosească principiile cheie ale abilităților de consiliere cu copiii 8. Arta ascultării active și a răspunsului prin activități practice și artistice 9. Puterea empatiei precise, a înțelegerii și a atenției 10. Lucrul cu sentimentele unui copil fără întrebări, interpretări, inferențe de sens 11. Utilizarea terapeutică a imaginilor de artă și joc ale unui copil 12. Să știi cum să treci de la problemă la imaginea de artă/joc pentru un nivel mai profund de înțelegere 13. Utilizarea povestirii ca instrument terapeutic cu copiii 14. Pregătirea unei sesiuni de terapie prin artă prin culoare pentru un anumit grup de copii Responsabilitate și autonomie: Cursul oferă o autonomie de nivel 2 în ceea ce privește identificarea și aplicarea modalităților de a ajuta copiii să-și exprime anxietatea, depresia, problemele emoționale sau mentale, traumele și pregătirea lor pentru a face față acelor emoții, ceea ce înseamnă că persoana care utilizează acest modul doar pentru

dezvoltarea ei profesională va fi capabilă să identifice și să utilizeze potențial activității de ajutorare a copiilor prin tehnici de terapie prin culoare prezentate în acest modul, cu toate acestea, activitățile de terapie prin culoare pentru copii nu sunt recomandate a fi administrate fără supravegherea unui psihoterapeut senior.

Rezumatul modului (abstract – o jumătate de pagină)

Acest modul prezintă concepte cheie de terapie artistică, terapie color, terapie expresivă și cercetare privind efectul lor asupra copiilor, precum și activități, instrumente și metode de tratare/ajutorare a copiilor care utilizează terapia color.

Lista resurselor, instrumentelor și metodelor¹

Tehnici de terapie a culorilor
Tehnici expresive de terapie artistică
Intervenție prin joc Squiggle

¹Exemplu: materiale video; PPT; exerciții; lista de verificare; studiu de caz; etc.

SINTEZA PROGRAMEI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Module	Durata modul	per	Activități	Tehnici	Resurse, instrumente și metode	Durata per activitate	Focalizare conținut	pe	Rezultatele învățării
4. Lucrul cu copiii în terapia color	30 de ore		Afirmații <						

		Ameliorarea stresului Vizualizare/Manifestare	7. Artă Mandala 8. Fabricarea de măști 9. Activitate de grup de îngrijorare: Unde de respirație controlate 10. Roata strategiilor de adaptare 11. Bagheta pentru griji 12. Păpușă pentru griji 13. Cutie de griji 14. Proiect de softness 15. Sculptură de familie 16. Arată-mi cum te simți azi 17. Activitate de creștere a stimei de sine a liderilor 18. Crearea unui colaj de animale din jungla 19. Crearea de papusi 20. Proiect de artă cu rame pentru tablouri			Impactul stresului asupra copiilor și caracteristicile pozitive ale activităților care îi pot ajuta pe copii să facă față acestuia. Cunoștințe caracteristici vizualizării și ale	Exerciții practice pentru reducerea stresului, cunoștințe privind reducerea stresului și tehnici care pot fi utilizate atunci când se lucrează cu copii în terapia color Cunoștințe privind principalele tehnici de vizualizare care pot fi utilizate la lucrul cu copiii în terapia color
--	--	---	---	--	--	---	--