

A watercolor palette with various colors (blue, green, yellow, orange, red) and several open paint containers in red, white, and yellow. A blue paintbrush is visible on the right side, with a blue streak of paint on the white background.

Leah Guzman

Arteterapia

uzdrawiająca terapia sztuką

Proste ćwiczenia, które pomogą ci
zrozumieć siebie, kontrolować emocje
oraz pokonać stany lękowe i depresję

Two hands are shown, palms facing up, with colorful paint smudges on the fingers and palms. The paint colors include red, orange, yellow, and green. The background is white with some faint paint splatters.

75

praktycznych
ćwiczeń

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Arteterapia

uzdrawiająca terapia sztuką



Leah Guzman

Arteterapia

uzdrawiająca terapia sztuką

Proste ćwiczenia, które pomogą ci
zrozumieć siebie, kontrolować emocje
oraz pokonać stany lękowe i depresję



75

praktycznych
ćwiczeń

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

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

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

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California

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

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

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



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Niniejsza książka jest dedykowana cierpiącym.
Niech sztuka będzie narzędziem,
które poprowadzi Cię drogą do wyzdrowienia.

SPIS TREŚCI

Wstęp 9

CZĘŚĆ PIERWSZA TERAPIA POPRZEZ SZTUKĘ

ROZDZIAŁ PIERWSZY. NA CZYM POLEGA
TERAPIA POPRZEZ SZTUKĘ 13

CZĘŚĆ DRUGA ĆWICZENIA W TERAPII POPRZEZ SZTUKĘ

ROZDZIAŁ DRUGI. MALARSTWO I RYSUNEK 33

ROZDZIAŁ TRZECI. SZTUKA CYFROWA I ZDJĘCIA 73

ROZDZIAŁ CZWARTY. RZEŹBA I TEKSTYLIA 103

ROZDZIAŁ PIĄTY. PISMO 141

ROZDZIAŁ SZÓSTY. KOLAŻ 165

Źródła 186

Bibliografia 188

Indeks 189

Podziękowania 192

O Autorce 193

WSTĘP

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

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

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

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

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

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

CZĘŚĆ PIERWSZA

Terapia poprzez sztukę

ROZDZIAŁ PIERWSZY

NA CZYM POLEGA TERAPIA POPRAWZ SZTUKĘ

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

POCHODZENIE TERAPII POPRAWIEZ SZTUKĘ

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

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

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

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

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

DLACZEGO ARTETERAPIA?

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

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

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

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

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

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

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

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

ROZDZIAŁ DRUGI

MALARSTWO I RYSUNEK

Rysowanie i malowanie to wspaniałe sposoby na wykorzystanie swojej kreatywności. Rysowanie ołówkiem i długopisem zapewnia strukturę i kontrolę, natomiast malowanie pędzlem jest płynne i swobodne. Obie techniki można wykorzystać do wyrażenia swoich emocji. Miej pod ręką szkicownik, aby narysować swoje otoczenie, uchwycić inspirujące pomysły lub udokumentować swoje uczucia. To świetny sposób na śledzenie swoich emocji i bodźców, które je wywołują.

Zwierzęcy przewodnicy

KORZYŚCI:

zwiększenie
samoświadomości, rozwój
odporności emocjonalnej,
pomoc w określeniu
swoich mocnych stron.

Czas przygotowania:

10 minut

Czas trwania ćwiczenia:

50 minut

MATERIAŁY:

ołówek,
1 arkusz papieru z bloku
technicznego o wymiarach
42 cm na 59 cm,
czarny długopis,
kredki ołówkowe

Rysowanie obrazów zwierząt pomaga stymulować inspirację i dobry nastrój. Jednak, co najważniejsze, zwierzęta, które zdecydujesz się narysować, dostarczają wglądu i ważnych informacji o tobie samym. Rysunek zwierzęcia może oznaczać, kim jesteś w danej chwili lub kim możesz się stać. Każde zwierzę ma mocne strony i cechy, do których możesz się odnieść. Kiedyś moja klientka wybrała do narysowania żółwia i powiązała go z powolnym kroczeniem przez życie. Jednak kiedy dalej omawialiśmy żółwia, zaczęła zdawać sobie sprawę, że powolne poruszanie się niekoniecznie jest cechą negatywną. To sposób na zatrzymanie pośpiechu i odczuwanie radości z najdrobniejszych chwil życia.

KROKI:

1. Poświęć trochę czasu na wybranie trzech zwierząt. Pierwsze zwierzę powinno reprezentować cię fizycznie (jak się poruszasz lub wyglądasz), drugie zwierzę powinno reprezentować cię emocjonalnie (jak się czujesz), a ostatnie zwierzę powinno reprezentować cię kognitywnie (jak myślisz).
2. Użyj ołówka, aby narysować trzy wybrane przez siebie zwierzęta na kartce papieru. Nie daj się wciągnąć w próbę idealnego narysowania zwierząt. Bądź kreatywny i rysuj zwierzęta tak, jak je widzisz lub czujesz. Jeśli potrzebujesz pomocy, spróbuj użyć wizerunku zwierzęcia jako inspiracji.

3. Dorysuj otoczenie, w którym żyją zwierzęta (góry, doliny, dżungla, dom, zoo itp.). Na tej samej kartce papieru można wprowadzić wiele miejsc.
4. Teraz, gdy twój szkic ołówkiem jest gotowy, poprowadź po każdej narysowanej linii ołówkiem ślad czarnym długopisem.
5. Użyj kredek, aby pokolorować swój obraz.

Pytania do dyskusji:

- Omów mocne strony każdego ze zwierząt. Jak ich mocne strony odnoszą się do ciebie?
- Jak możesz wykorzystać te mocne strony, aby poradzić sobie z trudną sytuacją życiową?
- Jak wybrane przez siebie zwierzęta mogą żyć razem?



Koło uczuć

KORZYŚCI:

pomoc w określeniu własnych uczuć, które są niezbędne do panowania nad emocjami.

Czas trwania ćwiczenia:

50 minut

MATERIAŁY:

ołówek,
1 arkusz papieru z bloku technicznego o wymiarach 42 cm na 59 cm,
kredki ołówkowe,
pastele olejne

Pierwszym krokiem w zarządzaniu emocjonalnym może być połączenie z emocją na kole uczuć. Rozpoznanie aktualnych emocji jest ważne dla rozwoju samoświadomości. To ćwiczenie pomoże ci rozpoznać emocje poprzez nazwanie ich i omówienie. Jeśli masz trudności z wyrażeniem określonej emocji, możesz zacząć od jednej z nich, aby zobaczyć, co z tobą rezonuje: szczęście, radość, smutek, apatia, nuda, złość, wściekłość, frustracja, miłość, szok, niepokój lub obrzydzenie.

KROKI:

1. Za pomocą ołówka narysuj na papierze duże koło. Jeśli potrzebujesz pomocy w rysowaniu okręgu, użyj jakiegokolwiek okrągłego przyrządu, może to być nawet kuchenna miska.
2. Podziel okrąg na osiem trójkątów (jak tort).
3. Na krawędzi każdego trójkąta napisz uczucie. Kiedy skończysz, powinieneś mieć osiem trójkątów z ośmioma uczuciami wypisanymi na górze każdego trójkąta.
4. Wybierz kolor, który ściśle kojarzy ci się z zapisanym uczuciem, i pokoloruj trójkąt za pomocą kombinacji kredek i pastelii olejnych. Pamiętaj, aby nie przebarwić uczucia, które wymieniałeś. Zrób to dla każdego z ośmiu trójkątów.

Pytania do dyskusji:

- Które uczucia zapisałeś najpierw?
- Jakie uczucia przeżywasz obecnie?
- Czy pokolorowałeś jakieś dwie emocje tym samym kolorem?
Jeśli tak, co to dla ciebie oznacza?
- Czy na twoim kole uczuć jest więcej pozytywnych czy negatywnych emocji?

Terapia grupowa: Poleć każdej osobie, aby po cichu oceniła swoją własną pracę. Następnie członkowie grupy mogą podzielić się z innymi swoją osobistą analizą.

Emocjonalny krajobraz

KORZYŚCI:

pomoc w określeniu własnych uczuć, w celu uzyskania kontroli nad emocjami.

Czas przygotowania:

5 minut

Czas trwania ćwiczenia:

45 minut

MATERIAŁY:

ołówek,
1 arkusz papieru z bloku technicznego o wymiarach 42 cm na 59 cm,
kredki ołówkowe,
pędzel,
akwarele,
kubek z wodą

Krajobraz emocjonalny jest metaforą tego, co czujesz. To okazja, aby zbadać swoje uczucia w sposób symboliczny. Jak twoje obecne emocje przekładają się na obraz? Pomyśl o swoim krajobrazie jako o tle, środku i pierwszym planie. Bądź kreatywny w swojej wizualizacji. Twój emocjonalny krajobraz może być falistymi wzgórzami, górami, wzburzonymi morzami, jałową pustynią lub bujnym ogrodem. Twój krajobraz emocjonalny może również zmieniać się codziennie lub co tydzień.

KROKI:

1. Przed przystąpieniem do malowania posiedź w bezruchu przez 5 minut i oceń swój obecny stan umysłu. Zastanów się, jakie uczucia i emocje są z tobą w tej chwili. Pomyśl o krajobrazie, który wizualnie reprezentowałby twój aktualny nastrój. Możesz skorzystać z inspiracji obrazów znajdujących się w książkach lub w Internecie.
2. Na papierze naszkicuj ołówkiem krajobraz, który zwizualizowałeś.
3. Za pomocą pędzla i akwareli dodaj kolory do swojego krajobrazu. Możesz zanurzyć pędzel w wodzie, aby zmienić kolor lub rozjaśnić lub przyciemnić określoną barwę.
4. Nadaj swojej pracy tytuł.



INDEKS

A

Afirmacja mocy 31
Afirmacje 31, 60, 78
Amerykańskie Stowarzyszenie
 Arteterapii 22
Artystyczne bazgroły 28
Artystyczne zdjęcie z narracją 88
Autoportret 74

B

Bezpieczne miejsce 44-46
Budowanie granic, a nie murów
 70-71
Bycie widocznym 75

C

Cane, Florence 15
CBAT, arteterapia poznawczo-
 -behawioralna 16, 19
Cyfrowy album pamiątkowy
 82-83

D

Depresja 13, 16, 19-20, 52,
 88, 127, 156

E

Edycja zdjęć 84
Ekspresja kwiatowa 116
Ekspresyjny, swobodny przepływ 29

Emocjonalna odporność 16, 34
Emocjonalny krajobraz 38-40
Emocjonalny stres 16
Ewidencja wdzięczności 30

F

Filmowanie terapeutyczne 98
Fotograficzny spacer przyrodniczo-
 -terapeutyczny 86-87

G

Gniew ciała bolesnego 118-119

H

Hill Adrian 14
Historia życia na osi czasu 152-153

I

Identyfikacja uczuć 27
Interpretacja dzieła sztuki 21-22

J

Jak masz na imię? 29
Jaka jest twoja historia? 96-97
Jestem wdzięczny za... 163

K

Kaimal, Girija 18
Kolaż 165-185
Kolaż bezpiecznego miejsca 175

- Kolaż fotograficzny 89
 Kolaż harmonijkowa książka 176-177
 Kolaż jestem 184
 Kolaż manifestacji 174
 Kolaż niepokoju 170
 Kolaż poczucia winy i wstydu
 182-183
 Kolaż potrzeb 178
 Kolaż refleksji życiowych 169
 Kolaż strachu 180
 Kolaż wewnętrznego ja/zewnętrznego
 ja 172-173
 Kolaż wszystko w twojej głowie 181
 Kolaż z bibuły 171
 Kolaż życiowych celów 168
 Koło uczuć 36-37
 Kramer, Edith 15
 Kryjówka online dla kreatywnej
 duszy 100-101
 Księga życia 166-167
 Kwiatkowska, Hanna 14
- Ł**
 Łączenie obrazów 94
- M**
 Malowanie 33-71
 Malowanie mandali 64-65
 Medytacja centrująca 30
 Mina blaszanego ludzika 106-107
 Minifilm myśli 76
 Modlitwne flagi 120-121
- N**
 Najlepszy następny krok 154-155
 Napelnij swój kubek 157
 Naumburg, Margaret 14
- Niepokój 19, 36, 44, 52, 66, 92-93,
 99, 117, 138, 144, 170, 172, 175
- O**
 Obrazowanie bezpiecznego miejsca
 99
 Obrazowanie smutku 85
 Obrazy z przeszłości, terażniejszości
 i przyszłości 90-91
 Ochronna lalka 112-113
 Oczyszczenie 150-151
 Oddychanie przez linie 27
 Odlew dłoni 132-133
 Odwzorowanie ciała w jego
 naturalnej wielkości 48-49
 Ogród Jaźni 54-55
 Opowiadanie swojej historii na nowo
 143
 Osobisty ołtarz 110-111
- P**
 Pismo 141-163
 Poziomy lęk 92-93
 Pozytywne afirmacje 78
 Przewycięzanie strachu 144-145
 Przyrodniczy eksponat artystyczny
 108-109
 Psychoterapia 14, 19
 PTSD, zespół stresu pourazowego 10,
 13, 16-17, 19-20, 52, 99, 127
 Pudełko akceptacji 138-139
 Pudełko marzeń 122-123
 Puszka pełna nadziei 127
- R**
 Rodzinna rzeźba 126
 Rosal, Marcia 16-17
 Rozgrzewka 11, 26-31

Rysowanie rodziny 62
 Rysowanie serca 58-59
 Rysowanie ulubionej piosenki 28
 Rysunek 33-71
 Rysunek mostu 41
 Rzeźba i tekstylia 103-139
 Rzeźba uczuć 104-105

S

Samocena 15, 19, 75, 184
 Samoregulacja 16
 Samoświadomość 10, 15-16, 19, 23, 34, 36, 48, 54, 67, 74, 85, 89, 90, 94, 98, 106, 114, 150, 156, 157, 158, 172, 174, 181
 Słowna mandala 149
 Spiralna donica zalet 134-135
 Sterowanie wyobraźnią 23
 Stres 16-18, 20, 58, 64, 67, 84, 86, 89, 92, 99, 104, 108, 110, 116, 124, 146, 162
 Stres w ciele 67
 Sznur wspomnień 130-131
 Sztuka asamblażu 124-125
 Sztuka cyfrowa 73-101

Ś

Świadome szkicowanie 31

T

Tabela pomocnych i szkodliwych strategii 146-147
 Tablice nastrojów na platformie Pinterest 77
 Tarcza mocnych stron 63
 Terapia poprzez sztukę, arteterapia
 Tradycyjny album pamiątkowy 80-81
 Trauma 9

Traumatyczne chwile 52-53
 Trzy autoportrety 79

U

Ulman, Elinor 15
 Ulubiony dzień 42
 Umiejętności rozwiązywania problemów 17, 23, 60, 68, 75, 85, 94, 108, 124, 146, 148, 154, 156, 171
 Uzdrawiająca miska 136-137
 Uzdrawiające serce 128-129
 Uzdrawiające symbole 47
 Uziemiające kamienie 117

W

Wdzięczność 20, 30, 58, 66, 163
 Wewnętrzne dziecko 162
 Wewnętrzny dialog 156
 Wiersz o uczuciach 148
 Wizualizacja 160-161
 Wizualizacja nakierunkująca ogrodu 68-69
 Wizualna metafora twojego życia 56-57
 Wnoszenie i wyrzucanie 142
 Wybierz afirmację 60-61
 Wykonanie maski 114-115
 Wykorzystanie swoich mocnych stron 158-159
 Wykres uczuć 66

Z

Zdobycie mocy 50-51
 Zwierzęcy przewodnicy 34



Przetwarzanie trudnych myśli i uczuć za pomocą terapii sztuką? Odkryj uzdrawiającą moc arteterapii!

Czy wiesz, że tworzenie sztuki może pomóc ci złagodzić depresję, lęk, PTSD i inne trudne życiowe wyzwania? Działania w ramach terapii sztuką, takie jak rysowanie, malowanie i rzeźbienie, pomogą ci lepiej zrozumieć twoje emocje, aby odzyskać nad nimi kontrolę i zwiększyć poczucie własnej wartości. Od rysowania, interpretacji ulubionej piosenki do pisania afirmacji i robienia zdjęć. Te terapeutyczne ćwiczenia pomogą ci przezwyciężyć to, co do tej pory powstrzymywało cię przed osiągnięciem wewnętrznego spokoju. Niektóre ćwiczenia zajmują jedynie 5 minut, a inne 60, ale wszystkie wykorzystują szereg artystycznych środków. Możesz wybrać dokładnie to, na co masz ochotę.

SZTUKA STAWANIA SIĘ LEPSZYM

Te kreatywne ćwiczenia są odskocznią dla osiągnięcia autoekspresji, uważności, samoakceptacji i większej pewności siebie.

WSKAZÓWKI I PYTANIA

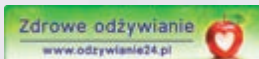
Każde ćwiczenie jest opatrzone informacjami na temat płynących z niego korzyści, dzięki temu oferuje przemyślane podpowiedzi, które pomogą ci w pełni wykorzystać każde doświadczenie.

SPRÓBUJ SAM

Nie musisz być artystą, aby korzystać z terapii sztuką. Chodzi o samo tworzenie – bez obaw i osądów.

Daj się ponieść uzdrawiającej mocy sztuki!

Patroni:



Cena: 64,60 zł

ISBN: 978-83-8272-490-5



9 788382 4724905