

An abstract painting featuring a vibrant, swirling background of green, blue, and yellow. In the lower half, several white daisies with bright yellow centers are scattered across the canvas. The overall style is expressive and textured, with visible brushstrokes and a rich color palette.

Наръчник по Арт Терапия

Цветелина
Добрева

НАРЪЧНИК ПО АРТ ТЕРАПИЯ

Опознаване

Готов ли си да се запознаеш със себе си?
Да пристъпиш в неизследваната вселена
на твоята душа новородена?
Да потърсиш заключените врати?
Да намериш ключа?
Да навлезеш в
пространството?

Готов ли си да последваш импулса?
Да се довериш на вътрешната природа?
Да надникнеш в най-тъмните дебри?
Да доплуваш до бряг на безвремие?

Да поемеш духовната сладост?
Да отвориш сърцето си с радост?
Да разчистиш ненужните чувства?
Да превърнеш живота в изкуство?



Рамка на обхвата на артерията

В днешните забързани дни е важно да развиваме и съхраняваме умения, които да ни позволят да сме в комфорт със себе си. Развивайки себе си чрез усвояване на себerefлексия, ние позволяваме на другите около нас също да бъдат себе си. Така подходим с по-голямо доверие и разбиране към собствените си преживявания и потребности, и можем да си предоставим необходимото - най-вече време, за тяхното възприемане и удовлетворяване. Всеки един от нас има един необятен вътрешен свят. Осъзнатата важност на собствения емоционален свят и този на другите, и вярата, че те могат да бъдат разбрани и използвани в създаването на по-добър и състрадателен свят, е близка до всеки човек. Човечността и демонстрацията на подкрепа на израстващия човек и насочването му към себеприемане и развитие в социалното му обкръжение, са важни за бъдещето на човечеството. Разбирането на отговорността и щастието от себerealизацията с и чрез другите, както и преодоляването на травматичните и задържащи развитието ни събития, ще ни позволи да предадем по-малка част от тях на бъдещето поколение и да им предоставим повече подкрепа при тяхното съзряване и стабилност. Важно е да се развиваме мечтаейки. Същевременно да не забравяме и припомним ролята на човечността и развитието ѝ през поколенията. Човечност, която се изразява най-вече чрез способността да обичаш и да бъдеш обичан.

Необходимост от арт терапия

Все по-голяма е необходимостта от изразяване и вербализация на чувствата и мислите в днешни времена. Творческата работа е алтернативно средство и повод за общуване, позволяващо изразяването на мислите и преживяванията. Тези елементи се променят с времето. Например по време на юношеството лимбичната система се свързва и комуникира с останалата част от мозъка по различен начин от зрялата възраст. Това е фактор, който създава предпоставки много юноши да бъдат податливи към по-рисково поведение. Въпреки че много области на мозъка узряват по време на детството, други се развиват по-късно - като челните и париетални лобове, отговорни за планирането и самоконтрола. Факт е, че децата забелязват повече детайли от възрастните и по този начин възприемат повече нова информация и я запомнят. Възрастните обаче превъзхождат децата в способността си за съсредоточаване на вниманието. По този начин се разбира, че всяка възраст има своите позитивни особености в дадена област.

Как влияят арт терапевтичните дейности

Социализирането, принадлежността и статуса представляват фундаментални нужди за човечеството. В детска възраст те са изразени по-отчетливо и следователно е по-лесно, например за социалните медии, да се възползват от този факт. Това може да доведе до сериозна опасност от пристрастяване и развиване на депресивни състояния при децата. Освен това мозъчните схеми, които са обвързани с мотивацията да се получават награди, са недостатъчно активни, което ги кара да се нуждаят от екстремни стимули, за да постигнат същото ниво на мозъчна активност както при другите възрасти. Ето как се развиват рисковите ситуации, пристрастяванията, обесивните разстройства, неврозите и други психологични аномалии. Освен че мозъкът на юношите все още се развива, хормоналните нива в организма през този период са високи. Данни от изследвания на Чиждова, Р. (2018) Розанна Михайлова Чиждова, Интерактивни техники за развиване на личностни умения в социалната адаптация на личността. Креативна Арт терапия за 15-16 годишни, автореферат, НХА СОФИЯ 2018, (https://www.nha.bg/uploads/ckeditor/avtoreferat_ROZANNA_CHIGOVA1.pdf) показват, че способността да се подобрява представянето, е свързана с развитието на мозъка до навършването на 25 години. Това афектира способността за внимание, планиране, взимане на решения, контрол на импулсите, аналитичното мислене, организацията, себепознанието, преценяването на риска и краткосрочната памет. Когато децата навлизат в пубертета, способността им бързо да разпознават емоциите на другите хора също спада и не се нормализира до навършване на 18-годишна възраст. Този факт предизвиква силни негативни чувства на несправедливост и отделеност. Скоростта, с която хората могат да идентифицират демонстрирани емоции, намалява с максимум 20% на 11-годишна възраст и се възстановява след 18-тата година на юношеството. В западната култура подрастващите често играят по-малка роля в обществото и имат различни приоритети от тези на родителите си, което води до противоречия между тях и засилва тези чувства. Нови изследвания показват, че тийнейджърите се нареждат преди възрастните по егоистични прояви. Поради включването в по-сложни функции на префронталния кортекс, като например обработката на начина, по който решенията засягат другите, тийнейджърите са по-малко способни да разберат последствията от своите действия. Времето, необходимо да

се вземе решение касаещо благосъстоянието на други хора, намалява с възрастта. Най-силни влияния върху мозъчната структура и функция имат социалните влияния. Поради тази причина тийнейджърите са още по-силно уязвими и изложени на риска от депресивни състояния, доколкото те са по-склонни да се поставят в най-различни и нови за тях ситуации, в които се сравняват и не рядко се фокусират над откритите негативи у себе си. Наред с тези закономерности са налице и аномалии, които са причинени от навлизането на новите технологии – например фейсбук депресията.

Какво може да се реши, чрез арт терапевтичните дейности

Проучванията показват все по-тревожни тенденции за нарастване на усещането за самота сред младежите и възрастните. Гледайки на самотата като симптом и предупреждение, изследователите вярват, че тя е способна да мотивира хората към възобновяване на недостатъчните им социални взаимоотношения. Поради взаимната защита и взаимопомощ между хората и адаптивността им към социалните взаимодействия, вследствие на тяхната липса, хората се съсредоточават върху собствените си интереси и благополучие и стават по-егоцентрични. В дългосрочен план, както всички компенсаторни механизми, това има отрицателно влияние върху целия организъм и среда. Все по-голямо внимание се обръща на способността тревожността да се сменя успешно чрез физическа активност. Затова в последно време набират скорост различни видове занимания по физическа активност. Изследванията показват, че вниманието и паметта на децата се подобряват след тренировки, в които те са оставени да спазват свой собствен темп. 15-минутните тренировки способстват значително за подобряването на настроението. Те довеждат до увеличаване на мозъчния невротрофичен фактор (BDNF) протеин, който поддържа растежа, функцията и оцеляването на мозъчните клетки. Освен това набира сила и мотивацията за правилно хранене.



Нещо повече

Отдавна се знае, че насилствената атмосфера на работното място води до раздразнителност, увеличава нивата на стреса и води до по-ниска производителност. Самооценката на увереността, благоденствието и позитивното отношение към околната среда намаляват заедно с продуктивността на засегнатите. По същество началото на деня се оказва определящо за начина по който хората виждат как той да се разгръща. Реакциите към грубостта се развиват във времето и се разпространяват извън непосредствения инцидент и участниците в него. Приятните природни звуци на птици, дъжд, бълбукащи потоци и т. н., както и изображения на приятни природни гледки благоприятстват здравословното състояние и креативност у хората. Затова набира сила туристическото движение в България. Наличието на стайни растения също способства и прави хората по-грижовни. Работните места, които включват природни елементи, могат да подобрят емоционалното състояние и производителността. Заниманията с изкуство биха могли да спестят големи средства от здравната система, чрез способстващата си сила да възстановяват по-бързо, да подобряват качеството на живот, както и да го правят по-продължителен и осмислен. Творческото изразяване помага да се приеме човешкото страдание и преходността на живота. Изкуството е способно адекватно да започне дискусии по подобни важни и актуални теми и да даде глас на повече хора. Посещаването и ангажирането с културни мероприятия също намалява стреса, свързан с работата, и води до по-дълъг и щастлив живот. След участие в занимания с изкуство от хората, поставени в по-лоши условия на живот, те придобиват по-добри хранителни навици, включват повече физически занимания в ежедневието си и се радват на постигнато по-добро благополучие. Всички преживяхме загубата на тези ценности по време на пандемичната криза в световен мащаб.

Как помага

Въздействието от медитативните техники, като засилване на състраданието и добротата, които са насочени към повишаване на положителните емоции, действително влияят значително на благосъстоянието, просоциалното поведение и намаляват негативните последици от стресовите фактори и негативния минал житейски опит. Тези практики могат да доведат до специфични позитивни промени, свързани с пластичността в мозъчната функция и структура. Тренирането на вниманието го подобрява и го улеснява, дори когато сме подложени на стрес. Конкретни упражнения за подобряване на вниманието могат да намалят тревожността, като по този начин защитават от депресия и подобряват работната памет на практикуващите ги. Централната част на мозъка ни, наречена амигдала, реагира на страх и предизвиква реакция за борба или бягство. Тя се активира при изпитването на отрицателни емоции. Когато обаче те биват назовавани, мозъчната активност в тази част на мозъка намалява и се активира във вентролатералната префронтална кора, като по този начин се дава възможност за отдалечаване и по-рационална преценка на случващото се, но и по-позитивно усещане. Наименуването на чувствата е техника, която действа дори при силни фобии, като ги облекчава. Това са и стандартите на редица световноизвестни психолози. Позитивната психология постулира, че чувството на благодарност може да повиши за дълъг период благосъстоянието и да намали депресията. Обикновените упражнения за благодарност са водене на благодарствен дневник или писане на благодарствени писма. Резултатите показват, че дори месеци след изпълняване на проста и кратка задача за писане на благодарност - мозъците на хората все още се чувстват много признателни. А колкото по-благодарни, толкова по-вероятно да действат про-социално спрямо другите, което ги подтиква да се чувстват отново благодарни на свой ред. Себерефлексията е единственият начин да се балансираме. Осъзнаването на сегашния момент и усещанията, които ние провокираме в себе си в резултат, са особено важни. Начинът, по който тялото и умът ни подсказват какво ни липсва, тревожи и какво да търсим, ни учат на себеуважение и състрадание. С оценяването на нашата същност и потенциал си припомняме за радостта от живота и безкрайните възможности, които той предлага.



Сияеща Земя

В океана на Любовта
плувам към себе си, повикана от теб.
Колкото се приближавам, усещам,
че разстоянието става по-голямо.

Хоризонтът е ясен, прозрачно син.
Ти се усмихваш.
Очакваш ме.
Приканваш ме.
Знам накъде пътувам.

Тази взаимност ми дава копнежа,
който в реалност превръщам
с вътрешните си чувства.
Виждам те.
В мен си.
Ти си навсякъде.

Докосваш ме за миг и той ми стига,
за да открия още и още
от теб, от мен, от нас.
Невероятно е усещането, че ни има.
Изследваме създадената от нас вселена,
сърцата ни пеят, лицата ни греят.

Любовта е безмерна,
залива всяка стъпка, песъчинка,
перла от океана.
Дъното блести.
А беше мрак.

Сега сме аз и ти в една вода,
която гали сетивата.
Отдъхва си със нас Земята.
Олекотява се от любовта.
Преобразява я.
Цяла засия.

Арт терапията – мощен личен инструмент

Арт терапията е изключително дълбинен и щадящ метод, който нежно и полека те води в подсъзнателните слоеве на вътрешното ти пространство. То е пряко свързано с начина, по който възприемаме заобикалящата ни среда и се вписваме в нея, чрез начина, по който считаме, че сме възприемани от околния свят. Ние се стремим да видим и докажем, че светът е такъв, какъвто е в разбиранията ни за него и отдаваме възможните си ресурси да проявим в живота си всяко вътрешно усещане и убеждение. Живият живот откликва на нашето търсене и с готовност ни доставя вътрешните копнежи и истини за нашия собствен свят. Именно по тази причина, ако нещо във външния свят не ни харесва, арт терапията идва на помощ, за да извади наяве вътрешни картини, убеждения, вярвания, възприятия и със силата на творчеството да активира Твореца в човека. Заедно да се създадат нови представи и перспективи, които да бъдат проявени първо отвътре, после отвън. Това е изключително мощен процес, който може да промени живота ни в градивна посока. Той активира жаждата за промяна, която се случва леко, ефирно, любящо. Човек тръгва запленил след картините, които рисуват собственото му сърце и съзнание, които в самия процес на творчество се помиряват и заедно творят една по-красива и щастлива съдба.

В този напрегнат и динамичен свят не е нужно да знаеш точно как и кога е създадена дадена наука, за да ти бъде полезна на практика. А да усетиш през нейната проява как може да бъде приложена градивно за теб самия.

Всеки от нас е отделно произведение, което със силата на своята творба може да се впише хармонично с лекота в живота и общия организъм на планетата. Още повече, личната творба, оживена чрез дело, може да повлияе ползотворно на средата, която обитава отделният индивид. Дори в най-тъмното човек може да открие една мъждукаща светлинка, която да го поведе от дугия край на пещерата и да му покаже пътя към вътрешната свобода.

Ако...

Ако тръгна да бягам - стигни ме.

Ако се скрия - намери ме.

Ако потъна - извади ме.

Ако се спъна - вдигни ме.

Ако пропадна във бездната на страха,

пусни ми стълба от светлина.

Покажи ми тунела и ме преведи.

Премахни превръзката от моите очи.

Покажи ми Рая.

Научи ме да любя.

Изведи ме от всяка моя заблуда.

Премахни оковите, които си слагам сама.

Подари ми крилете на Любовта.

Една исинска кратка история: Имах клиентка, която стоеше пред белия лист и ми каза, че не може да нарисова дори и точка на него. Че няма сили да го направи. Че не вижда смисъл в това. Невероятно е каква история разкри пред себе си, жената и мен този празен бял лист. След това тя намери сили в самата себе си да продължи. В момента живее по начин, който я вдъхновява и работи работата, която обожаваш.

Точно това прави арт терапията. Тя те връща на теб самия. Дава ти твоите инструменти и включва индивидуалната ти навигация, за да можеш да продължиш пътуването вдъхновено и самоуверено.

Спирката при арт терапевта ти помага да се огледаш. Да откриеш своя ресурс и да се върнеш, ако желаеш следваща дестинация.

В редовете по-долу са представени леки и приятни техники за поглед навътре, водещ към осъзнаването как точно изглежда вътрешният ти свят и как се проявява той във външния. Точно за това е важно да се усещаме добре в това мисловно и изпълнено с чувства пространство.

Един от най-ярките методи за изразяване на чувствата е музиката. Мистерията на музиката отправя предизвикателство да заеме първо място в представянето.

Теорията на практика

Музикотерапия

В тази област древната българска история има забележителен принос. С Орфей и неговата „магическа” музика се описва, макар и бледо силата на музиката. Може да се приеме, че тази характеристика на музикотерапията е подчертано съдържателна за въздействието на музиката върху „хора и животни”. Изключителната сила на музиката е позната от дълбока древност. Използвали са я за предизвикване на ентусиазъм, екстаз, за подбуждане на агресивност, за успокояване, за изразяване на чувства, за помагане на общуването, за лечение.

Преди да навлезем в света на музиката, е добре да се научим да слушаме тишината. Там се намира онова пространство, което ни свързва с вътрешния глас. Чуй какво ти казва. Осмели се да го направиш. Харесва ли ти това, което чуваш? Ако не, истина ли е това, което ти казва? Твои ли са тези думи? Вярваш ли в тях? Откъде идват?

Ние правим безброй записи и транзакции още от началото на нашия живот. Тук може да се отбележи, че по-голямата част от населението на Земята живее с направените записи от заобикалящата го среда. Дори не осъзнаваме, че по-голямата част от нашите възприятия за живота е минала през призмата на нашите деди и прадеди или на хората, които са се грижили за нас още от най-ранно детство. Това е като да повтаряш чужда песен и да живееш на плейбек, който друг преди теб е изпял и ти само дублираш неговата песен. Тук е хубаво да помислим кои са записите, унаследени и ги повтаряме, без да влагаме личния си поглед над живота, който ни е подарен. Да видим убежденията си и да се запитаем - това мое убеждение ли е, или не е.

Една лесна и проста задача започва, като се направи списък с вярванията за живота.

Например:

Животът е ... и напиши всичко, което ти хрумва. Което си чувал. Което си приел за свое. После направи една проверка. Истина ли е това? Наистина ли вярвам, че ,например, Животът е борба. Мое ли е това убеждение? Откъде го чух? Искам ли да го живея? Искам ли животът ми да е вечна борба, или мога да сътворя мое виждане за живота? Мога ли да се освободя от убежденията, които ме спъват по пътя.

Изследвай всяка област, която те вълнува. Чуй записите, които си направил и ги запиши. Добрата новина е, че след като си чул и записал вътрешните си записи, може да ги изтриеш и да кажеш, че вече имаш нов запис, който отговаря на теб самия. Направи нов запис на – Животът е.....

И така за всичко, което в момента те вълнува.

Има и записи, които те окриляват. Тях може да запазиш като скъпоценен албум на любима група. Обичам музиката и словото, което ми носи тишината. Както и паузите в музикалните произведения. Те дават въздух и очакване на следващите ноти. И са от изключително значение. Ако може да останеш в тишината и да си позволиш пауза в живота, за да усетиш следващия импулс, си поставил началото на вътрешното самоосъзнаване. Излишният шум не те предпазва от самотата и болката. Само я задълбочава. Прояви смелост да чуеш тишината си и да направиш навременна пауза, когато си изгубил сили и посока. За мен тишината ражда великите произведения. А какво по-важно произведение за теб от собствения ти живот?

Настана Мир

В хармонията на целостта притихвам,
чувам музиката на душата,
сливам се с природата и вечността.

Водата е спокойна,
съвършено бистра.
На повърхността ухаят лилии
под слънчеви лъчи.

Не трепва нищо, пази този мир,
който тъй нужен ни е днес.
Момент на равновесие,
дори вълничка няма.

Спокоен днес е океана.
Бурята остана зад гърба ни.
Мътната вода изтече.
Настана мир.
На обич сме обречени.

Следваща стъпка.

Направи си списък с любимите ти песни от началото на съзнателния ти живот досега. Мини през различните периоди. Каква е тяхната история? Споменът за всяка песен. Къде те връща? Виж какво е чувството, което ти носи. Това е твоят личен списък с песни дотук. Разгледай го добре. Това е твоят почерк. Твоите убеждения, които повтаряш и повтаряш. Затвърждаваш и реализираш отново и отново. Виж кои призования искаш да преживееш отново. Кои да останат с теб в настояще и бъдеще време. И сега може да си направиш нов списък. Стани търсач на песни и музика, които да очертават желаната от теб реалност. Ако можеш, си измисли твои убеждения, добави мелодия, дори и на шега, и си я пей. Измисли си своя песен. Слушай музиката, която искаш да живееш. Например песни за любовта. Как звучат за теб? Как изглежда любовта в музиката? А щастието?

Нарисувай живота си с песен.

Оитай се да пееш. Дори и да не можеш. Просто запей. Когато нещо ти тежи, опитай да запееш. Или когато си щастлив, награди мига с песен. Ако умееш да изразяваш емоции чрез пеене, ще намалиш много бързо стреса и дори гнева.

Опитът установява многократно, че каквото и тежко чувство да има преди концерт един изпълнител, пеенето помага да се трансформира и дори да се заличи споменът от това чувство. След концерта остава само чувството на освобождаване от всички неприятни емоции и споменът е избледнял. Когато дойде каквото и да е проблем в живота, започнете да му пеете и той си тръгва. Проблемът не знае какво да прави с вас. Вижда, че не го вземате на сериозно и ситуацията се разрешава по-леко. Пробвай и ще видиш. Забавно е.

Песен на Мира

Запей по време на война.
Тя, песента, дарява сила.
С вик изтръгнат от душа.
Хвърли ненужната кама.

Думите, които нараняват.
Хвърли ги.
Вече не ти трябват.
С блага дума на уста,
запей си песен на Мира.



Терапия с танци (танцова терапия)

Мнозина твърдят, че тя може да се разглежда като част от музикотерапията, но е и достатъчно обособена, защото при нея основна роля играе тялото. Танцът е може би най-древното средство за постигане на променено състояние на съзнанието или интегриране на социално значимо съдържание в индивидуалната психика. Особено популярен като въздействие е танцът в шаманистичните култури. Именно в това се състои различното при този вид терапия.

Танците са прекрасен метод за справяне със стреса. Събуждане на жизнените сили и освобождаване от ненужно напрежение. Възвръщане на радостта и любовта към живота.

В зависимост от танца, който си избрал, може да разбереш потребността, която имаш в момента. Релакс или динамика? Нуждата от колективност или индивидуалност. Самият ти как предпочиташ да работиш.

В група, ако обичаш български хора, или индивидуално - като например балет, денс и всичко, което се танцува самостоятелно. В партньорство, ако обичаш танго, валс и танц в двойка.



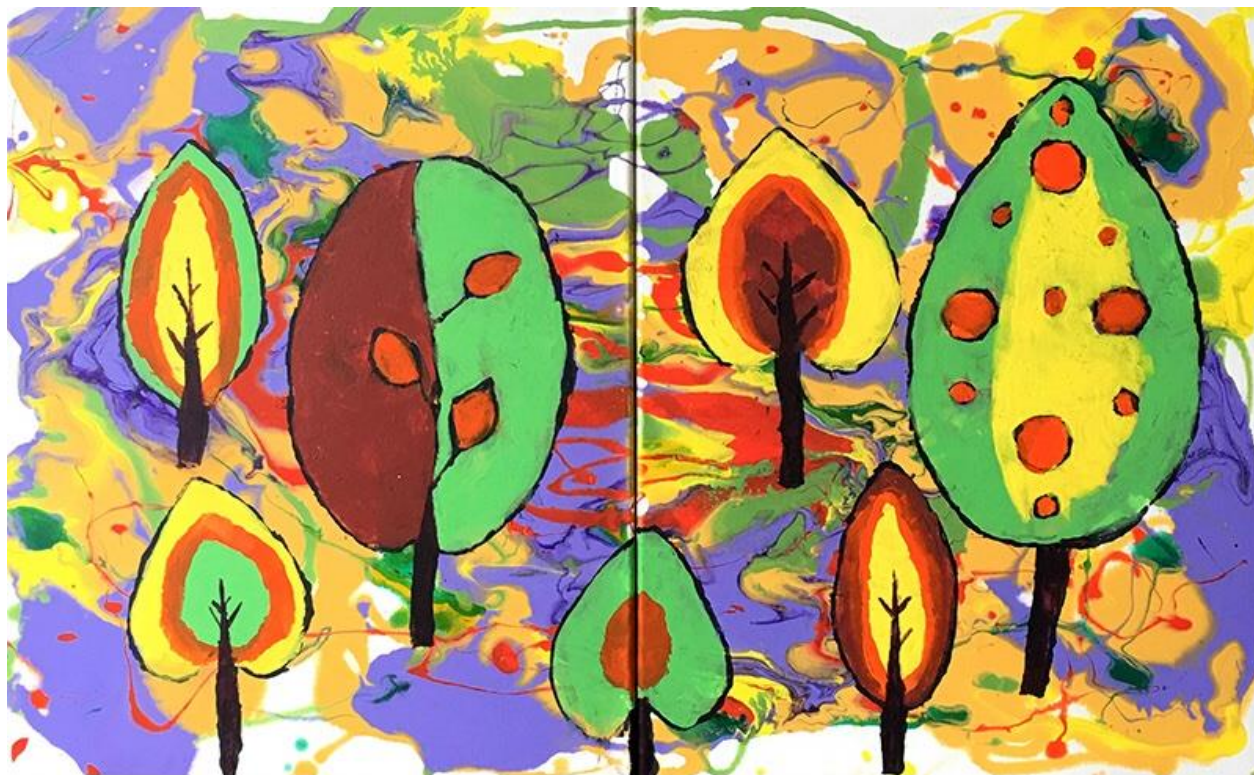
Разбира се, има варианти. Понякога предпочитаме в група, а има задачи, при които е нужно да изтанцуваме сами себе си. При всички случаи, щом имаме дадена работа за вършене, бихме я направили с лекота, ако преди нея си пуснем тонизиращ танц, или релаксиращ в случай, че е необходимо творческо вдъхновение и концентрация. Танцът ще снее излишното напрежение, ще даде лекота в изпълнението на задачата. След работа танцът отново идва на помощ и ни разведрява, освобождава и настройва за един обещаващ завършек на деня. Прави преход от работа към пълноценно свободно време. Като цяло музиката във всичките ѝ форми прави живота много по-приятен и вдъхновяващ.

Идва ред на образи и картини.

Как изглежда в символи и картини въпросът, който в момента те вълнува?

Тук първоначално е добре да се съгласуват действията с професионален терапевт, за да насочи човека към конкретни техники, които са в изобилие. Той притежава инструментите, за да те поведе към разкритие на твоите вътрешни образи. Да те придружи в изучаването

на теб самия. Когато няма конкретна техника, може да се използва свободна рисунка. Просто вземи лист хартия и това, с което може да рисуваш. Не е задължително да можеш да рисуваш. Много хора съвсем не умеят. Остави твоят вътрешен импулс да те води. Да ти покаже образите, фигурите, шрихите, символите, които излизат върху белия лист. Погледни цветовете им. Чуй тяхната история. Твоята история. Ще се изненадаш от дълбочината на своята вътрешна същност. Ще я опознаеш и обикнеш.



Доверие

Любувам се на всеки дъх,
съзерцавайки покоя в мен и пред очите ми.
Въздъхвам,
осъзнавам пътя преди спокойната вода.

Научих се да ходя по ръба на вълната.
Научих се да ходя по жарава.
Научих се да любя враговете.
Научих се да плащам греховете.

Научих се от болката да правя извор,
да тече лечебно в моето сърце.
Научих се да падам и да ставам.
Научих се да любя и раздавам.

Научих се на Бога да се доверявам.
Научих се да вярвам и нищо вярата ми не сломи.
След всеки удар бе все по-силна, това успя да я кали.

Научих се на всичко земно.
Привилегия е да чувстваш болката дори.
Нали съм тук?
Земята е свещена.
Нали усещам земните ми дни?

Въздъхвам с благодарност за покоя.
За пътя с рози и бодли.
Не питам какво ли има зад завоя.
Съзнанието се довери.

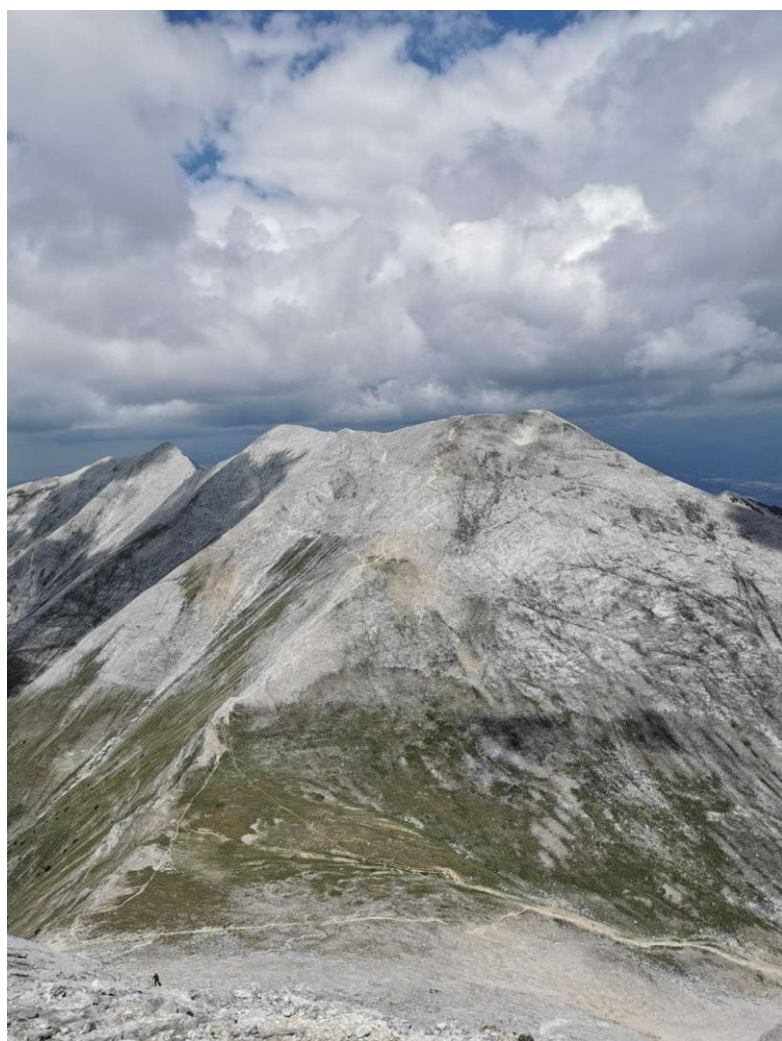
Фотографски метод

Фотографията е прекрасен метод за създаване на нова реалност и опознаване на това, което чувстваш в момента. Какви фотографии харесваш? Какво е времето днес в теб? Какво искаш да бъде?

Излез навън и снимай каквото си избереш, всичко, което ти прави впечатление. Направи много симки. После ги разгледай и виж фокуса на твоето съзнание. Ще откриваш още и още. Животът ще ти доставя точно тези гледки. Задай си въпроса. Харесва ли ми това, което виждам? Защо фокусът ми е там? Какво искам да видя в своя свят. След това отново излез. Фокусирай се върху това, което искаш да видиш. Търси го. Стани търсач на красотата, на щастието и ще започеш да откриваш още и още от него.

Направи си експеримент. Излез с повече от двама души, в подходящ момент попитай всеки какво вижда пред себе си. Може да запишат на лист, или просто да го изрекат. Ще се изумиш как всеки ще види нещо различно спрямо своя фокус и светоглед. Това може само да ти говори, че нашето вътрешно усещане за света ще се фокусира върху нещата, които иска да види. Не че не съществува друга реалност. С твоя фокус ти очертаваш параметрите на своята фотография. Може и да помолиш всеки да снима детайли от това, което вижда. След това сравнете снимките.

Разликата във фокуса на всеки човек е много ценна. Един човек вижда, изгражда и работи върху дадено нещо. Друг върху друго и така всеки допринася за общия облик на света, в който участва. За да виждаш дадено нещо, съвсем не е случайно. То има своята история и посока в бъдеще време. Ако е градивно за теб и цялото е прекрасно. Ако ли не, е време да смениш съзнателно фокуса.



Връзка с природата

Колко е необятен светът!
Колко много красота!
Имаме ли очите да я съзрем?
Да излезем от мислите си, за миг да спрем?

На ръка разстояние е красотата.
На поглед един отправен навън.
Сега се огледай и виж необята,
свържи се него, част е от теб.

Природата твоя с природата земна едно е.
Когато светът те обърка, излез навън, дишай, върви,
с природата в теб и около теб се свържи.

Тя те разбира.
Тя те приема.
Тя разрешава всяка дилема.
Себе си и нея уважи.
Корените земни уякчи.

Психодрама

Психодрамата е психо-терапевтичен метод, при който се използват техники от драмата. Интересно е началото на психодрамата, но както Морено, нейният създател, отбелязва - „изигравайки душевните си терзания, те стават отново нормални и подходящи за обществото”.

В живота си човек играе много роли. Иска или не, се превръща в актьор, който се учи да бъде в една или друга роля. Ако успеем да живеем автентично и да вложим своя потенциал във всяка една от ролите, е чудесно. Животът придобива разнообразие. Сценарият на филма също е в нашите ръце. Можем да го превърнем в истинска драма, сапунен сериал, приключенски филм, трагедия, комедия, романтика и всичко, което можеш да си представиш.

Психодрамата помага много при групови терапии.

Според бащата на психодрамата изиграването на проблема има много по-висока терапевтична стойност, отколкото ако просто се говори за него. Той смята, че спонтанността и творчеството са основни характеристики на здравата и жизнена личност. Методът има пет основни компонента: водещ, сцена, протагонист, помощни азове и публика.

Това е наръчник по арт терапия и ако нямаш възможността да отидеш на групова психодрама, си направи индивидуално представление пред огледалото, или помоли приятел да изиграе пред теб твоя проблем. Виж какъв съвет ще дадеш на човека в огледалото или на приятеля, който играе твоята роля. Ефектът е много ползотворен и

отговорът, който идва спонтанно, е коректен спрямо разрешаването на казуса. Друг подход е да драматизираш максимално ситуацията. Преувеличи я до степен, в която ти иде да се затресеш от смях. Това ще я минимализира в съзнанието ти. Много хора споделят, че са мечтали да станат актьори. Но каква по-голяма сцена от самия живот? Дайте най-доброто от себе си във всяка област и среда, в която се намирате.



Загадка

Животът е театър
с различни маски, роли.
Знаем ли коя е истинската същност на героя?

Това е може би целта,
да махнем маските една по една,
да останем по душа, която да открие любовта.

Щом намери я в своето сърце,
уморена от безсмислени победи,
да срещне себе си в истинско лице.

Да си отдъхне в прегръдката новородена.
Преплетени в свободата на безкрая.
Да бъдат себе си.
Нов път в истина да начертаят.

Мигът на случването

Колко силно желаеш мечтата си да постигнеш?
Колко време, умения, опит, ресурс
си готов да вложиш, за да си ефективен?

Добре в най-отдалечения квартал
да живее човек с потенциал,
енергията ще се слее
с подобна от по-горните нива.

Добавяй всеки ден умения,
не се ограничавай със старите решения.
Върви напред без напрежение.
Без да преследваш, просто още опит добави
и той в един миг ще се сроди с енергия, която чака теб.

Ще си готов/а за новия сюжет.
Това, от което се нуждаеш, очаква твоя потенциал.
Срещата е неизбежна.
В един миг всичко се нарежда.



Наръчник по Арт терапия

Изготвил: Цветелина Добрева
Рецензент: д-р Иван Карагъзов
Редактор: Розалия Александрова

Художник: Валя Иванова стр. - 1,3,13,14
Иван Петров 8г. стр. - 15,21

Фотограф: Добромир Добрев стр. - 6,7
Лъчезар Георгиев стр.- 17

