

Umenie ako obraz duše

- arteterapia

Arteterapia je liečba výtvarným umením.

Pod vedením skúseného terapeuta môže pomôcť uvoľniť sa, odreagovať sa, môže ovplyvniť nálady, pocity, vnímanie a dokonca postoje človeka k sebe.

Pri kreslení, maľovaní a tvorení sa odreagujeme, uvoľníme, necháme na seba pôsobiť farby a tvary, ktoré sú odrazom našich pocitov.

Pri pohľade na naše symboly, môžeme skôr pochopiť naše pocity. Tým prispievame k sebareflexii, seba prijatiu, k verbalizácii pocitov, rozvoju spontaneity a kreativity. Môžeme tak zistiť, čo nás dostalo tam, kde sme a čo s tým.

Ak by sme to mali zhrnúť niekoľkými slovami, arteterapia môže pomôcť v bezpečnom prostredí:

- uvoľniť sa, odreagovať sa a získať sebareflexiu,*
- nabrat' odvahu na prvé kroky a uvedomiť si, že býva viac možností zvládania situácií,*
- nazerať na seba z iného uhlu alebo viacerých uhlov pohľadu,*
- získať nadhľad na situácie, ktoré ho ohrozovali,*
- viac si uvedomovať a postupne aj verbalizovať primárne pocity,*
- zvýšiť sebadôveru cez úspech v tvorbe,*
- byť otvorenejší a spontánnejší,*
- byť tolerantnejší a empatickejší aj k iným.*

Vypracovala: Mgr. Mariana Čukalovská

Cpppap Humenné