

Autoportrét ako odraz emocionálneho stavu v arteterapii

Hvizdošová-Bartková G., Pilarová M.

FACILITAS n.o., Spišské námestie 4, Košice, Slovensko



Úvod

Arteterapia je terapeutický proces, ktorý umožňuje uvoľniť vnútorný náboj a napätie, pričom podporuje plynulý prechod z jedného obrazu do druhého. Tento prístup pomáha vytvárať príbeh, integrovať záťaž a pracovať s rodinnými príbehmi, čím umožňuje klientovi konfrontovať nevyhnutné aspekty života.

Arteterapia

Poskytuje priestor na vyjadrenie, reflexiu a transformáciu osobných a rodinných skúseností, ktoré sa objavujú v technikách autoportrétov.

Spôsob práce s artefaktom

„Práca s obrazom“ je u každého pacienta odlišná - vizuálna a verbálna komunikácia a interakcia medzi nimi sleduje rôzne potreby (relax, katarzia, kreativita, mentalizácia a vhľad). Skupinové stretnutia a prostredie tu a teraz poskytuje stíšenie a rozvoj symbolicko/metaforickej obraznosti.

Komunikácia v prostredí arteterapie

Je založená na:

Bezpečí

Tichu

Vnútornom prežívaní

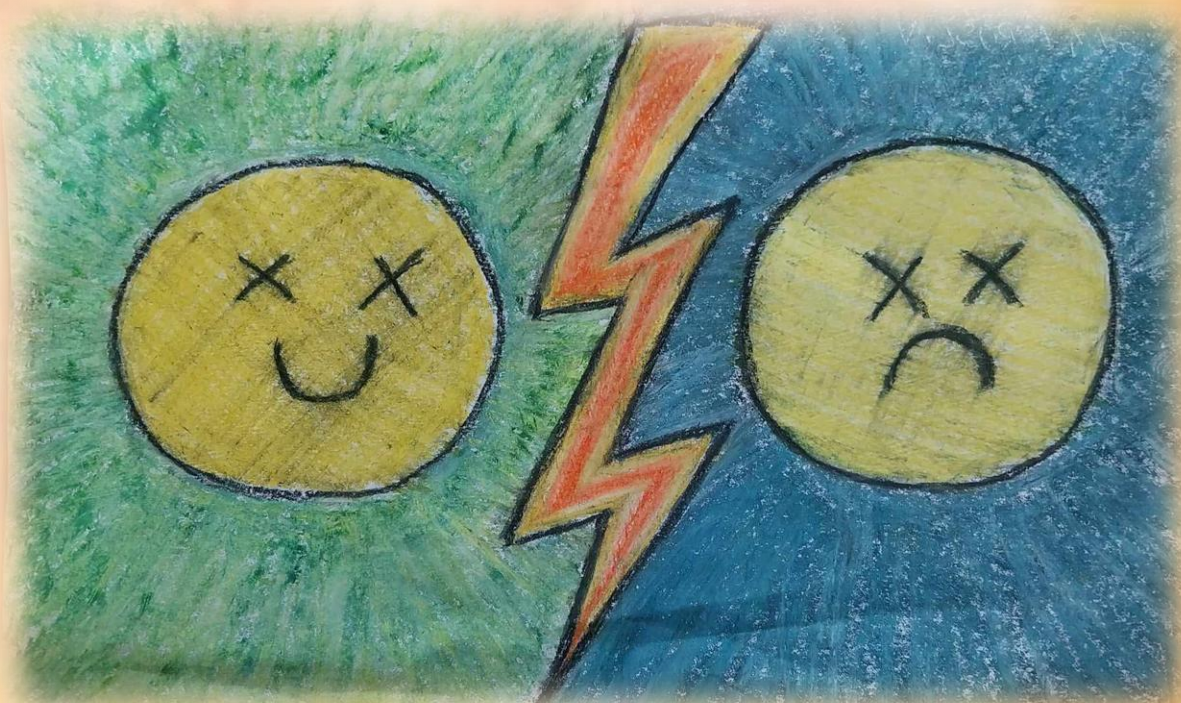
Komunikácii prostredníctvom obrazov

Vzťahu medzi nimi – trojuholník

(klient-terapeut-obraz)

Medziľudských vzťahoch

(v individuálnom stretnutí)



Proces tvorby obrazu – spôsoby vytváranie spontánnych obrazov

- voľné používanie umeleckých materiálov
- prezeranie externých obrázkov
- ich kopírovanie
- zmena inšpirácia
- vyjadrením svojho vnútorného sveta pocitov a myšlienok
- Spontánnosť procesu
- štruktúrované skupiny – arteterapeut môže proces uľahčovať (navrhnutím určitých umeleckých materiálov alebo tém)

Záver

Arteterapia prostredníctvom autoportréту otvára cestu k hlbšiemu sebapoznaniu, liečeniu a transformácii osobných príbehov.

Autoportrét v arteterapii slúži ako most medzi vnútorným prežívaním a jeho uvedomením, čím podporuje emocionálne uvoľnenie a osobnostný rast.

