

Что такое арт-терапия?

Сотрудники Министерства труда США сформулировали закон, который гласит: «Каждая решенная проблема порождает новую неразрешимую проблему». Если согласиться с этим, то можно представить себе, сколько раз за всю жизнь человек сталкивается с трудностями, такими, как стрессы на работе, депрессия, ссора с любимыми и близкими людьми, неудачные выходные и прочее.

Каждый справляется с этими проблемами различными способами. Например, кто-то прибегает к помощи друзей. А кто-то страдает в одиночестве. Существует еще один способ лечения от жизненных перипетий: арт-терапия. Этот вид терапии сейчас получает широкое распространение и является очень модным направлением.

Арт-терапия – это вид лечения, который использует искусство в целях терапии. Это исцеление посредством любого художественного творчества. Сейчас используются различные виды терапии: все виды рисунка (рисунок, живопись, графика, монотипия и др.), мозаика и коллажи, работа с гипсом и боди-арт, лепка, фотография, музыкотерапия, танцевальная терапия, этнотерапия, драматерапия, сказкотерапия и т.д.

Каким образом происходит исцеление? Создавая произведение искусства, вы на время отстраняетесь от пережитого и переосмысливаете его. Не стоит переживать за то, что вы не обладаете какими-то определенными талантами, арт-терапия не нацелена на создание полноценного искусства. Здесь важен не результат, а процесс. Вы просто творите свое мироощущение – рисуете горе, пишете грусть, танцуете счастье. Благодаря занятиям арт-терапией, вы начинаете чувствовать гармонию с собой и с окружающим миром, осознать свой жизненный путь, начинаете смотреть на события, произошедшие с собой, с другого ракурса, и понимать, куда следует двигаться, в чем развиваться.

Основная идея арт-терапии – посредством создания собственного искусства отвлечься от тяжелых переживаний и справиться с болезнью. Через различные виды искусства вы самовыражаетесь, отдаете часть своей души.

Что такое арт-терапия

Автор: admin

20.02.2011 12:38 - Обновлено 01.11.2014 09:43

Арт-терапия должна проходить под присмотром арт-терапевта. Он должен иметь медицинское, психотерапевтическое или психологическое образование. Однако в некоторых случаях, когда дело не касается серьезной болезни, можно попробовать заниматься арт-терапией самостоятельно.

Например, с помощью арт-терапии можно работать со своими **зависимостями**. Возьмите три листа бумаги: на первом нарисуйте свое состояние до возникновения той или иной зависимости, на втором – ощущения в момент, когда она вас одолевает, на третьем – то, что вы почувствуете, избавившись от нее. Попробуйте изобразить свои чувства и ощущения. Внимательно посмотрите на свои рисунки – они дадут вам возможность увидеть то, что именно с вами происходит, и понять, что вы способны это изменить.

Благодаря занятиям арт-терапией, вы научитесь «выпускать пар» – давать выход агрессивности и другим негативным чувствам без угрозы для других людей. Вам легче будет осознавать свои собственные мысли и чувства, легче понимать причину и следствие своих поступков и учиться принимать решения осмысленно.

Поверьте в себя и свои силы. Выплесните в своем танце или стихотворении все чувства, которые вас обуревают, облегчите свою душу. Вам станет намного лучше.

Автор - **Вероника Нистоцкая**

[Источник](#)