

Предговор

„Практическа арттерапия“ (Бакълтър, 2004) бе добре приета и се оказа изключително полезна за моите колеги терапевти. Поради това избрах да продължа да проучвам и да правя вдъхновяващи арт терапевтични упражнения, които да се използват при широк спектър от клиенти. Арттерапията може да бъде представена по множество начини – понякога е полезно клиентите да рисуват чувства и мисли спонтанно, а понякога един по-структуриран подход се доказва като най-терапевтичен. Има случаи, в които клиницистите може да не са сигурни кой подход да предприемат, докато не влязат в помещението за терапия, не наблюдават клиентите и не оценят техните нужди. Целта на тази книга е да осигури разнообразие от вече готови терапевтични занятия, защото колкото повече средства за работа има един терапевт, толкова по-ефективен ще е той. Поглеждането набързо в тази книга, няколко минути преди индивидуална или груповата терапия, ще осигури на клинициста набор от идеи, които могат да бъдат включени в терапевтичната сесия. Терапевтът може да използва техниките дословно или да ги пригоди за да съответстват на нуждите на клиента. Открих, че хората с радост опитват широк кръг от творчески упражнения – това дава възможност за развитие, самонаблюдение, прозрение и решение на проблемите. Клиентите, с които работя, очакват с нетърпение участието си в групи, защото знаят, че всяка сесия ще добави ново измерение към тяхната терапевтична работа. Те няма да се отегчат или „изчерпят“ от едно и също поднасяне на съдържанието ден след ден. Тези техники са особено полезни, когато клиентите и/или терапевтът стигнат затънена улица и се нуждаят от нови прийоми за изследване на проблемите по ефикасен начин.

Както бе установено в „Практическа арттерапия“, това издание не е предназначено да служи като готварска книга с идеи. Има предложения, техники, приложения и цели, които могат да се използват според личната преценка на терапевта. Целта е тези техники да бъдат включени в твор-

ческата схема на терапевта, така че той да е подготвен за почти всякакъв вид социална група. Смятам, че ще е много трудно да подходите към всяка терапевтична група, особено ако имате няколко сесии на ден, без конкретни теми и ръководни принципи на Ваше разположение. Защо да нямате набор от терапевтични интервенции? Всеки клиент и група изискват различни творчески подходи. Някои хора могат да имат по-голяма полза от вербалната терапия, например от специфични техники асоциирани с поведенческа или когнитивна терапия, или мотивационно интервюиране. Други клиенти ще имат по-голяма полза от определени видове арт терапевтични интервенции в сферата на творческите изкуства. Част от клиентите могат да намерят прозрения в групи, където рисуват спонтанно, други могат да получат внезапно осъзнаване от работа по колажи или от структурирани подходи в отворено арт студио. Няма един единствен начин да се води арттерапевтична група. Най-ефективният терапевт е този, който базира своя подход на диагнозата, нуждите и психологическото състояние на индивида.

Тази книга е насочена към практикуващия арттерапевт, стажанта по арттерапия, дипломирания студент, наставника, социалния работник, учителя и психолога. Въпреки че някои арттерапевти смятат, че книга от този тип трябва да е насочена само към арттерапевти, аз смятам, че тя може да се окаже полезна за други специалисти. Това е особено вярно, тъй като много арттерапевти са в процес на получаване на разрешително за консултант. Арттерапевтът е специално трениран да извършва арттерапия и той или тя е единственият човек, който трябва да води арт терапевтични групи, но другите терапевти могат да оползотворят представените тук идеи в собствената си работа и да водят групи със своя стил. Споделянето на идеи между професиите руши прегради и позволява подобряване на комуникацията, обучението, както предлагането на по-добра терапия за всички пациенти.

Въведение

Клиницистът трябва да прецени кои проекти са подходящи за хората, с които работи индивидуално или в група. Някои от задачите са по-подходящи за депресирани клиенти, а някои могат да бъдат приспособени за хора в старческа възраст, хора с шизофрено и биполарно разстройство. Всеки терапевт трябва да използва личната си преценка когато представя едно упражнение. Може да се наложи някои от техниките да се разпокасят в две или три сесии – ако клиентите са бавни и нефокусирани или ако са включени прекалено много стъпки. Хората с шизофрения може да имат полза от упражнения, които са базирани повече в реалността, докато депесираните клиенти могат да бъдат облагодетелствани от проекти, които изискват повече фокусиране и абстрактна мисъл. Терапевтът може да модифицира проектите така, че те да се вписват в специфичните нужди на клиентите.

Арт-терапевтичните интервенции предлагат множество цели и ползи. Няма да повтарям всички цели в секцията „Дискусия/Цели“ на упражненията, но почти винаги налични са следните: творческа комуникация, изразяване на чувства, тревоги, надежди, конфликти и проблеми, социализиране, решаване на проблеми и подобряване на уменията за мислене и разсъждение.

Ще използвам термините „клиенти“, „членове на групата“ и „пациенти“ като взаимно заменяеми, но някои клиенти предпочитат термина „клиент“. В допълнение, политически коректно е да се използва „той/тя“, но с цел улеснение, ще се обръщам към клиентите с личното местоимение „той“ в по-голямата част от текста.

Темите са организирани според техниките или средствата. Много от техниките позволяват използването на различни материали. Терапевтът трябва да определи кои материали са подходящи за целевата група, с която работи.

Аз използвам широк кръг от проекти/техники когато работя с клиенти. Това поддържа тях, както и мен, мотивирани, енергични и въввлечени. Експериментирането дава път на развитието и на нови проникновения.