

UTTRYCKANDE KONSTTERAPI

Terapeutiska möten genom konstnärliga språk **22 - 24 februari 2018**

Inom varje människa finns förmågan att skapa och forma sitt eget liv. I tider av långvarig stress, sjukdom och livskriser hämmas ofta denna medfödda förmåga.

I arbete med uttryckande konst kan livsenergin och kreativiteten återfås vilket i sin tur påverkar kroppens förmåga att läka och att kunna skapa mening.

Denna workshop vänder sig till dig som vill pröva på uttryckande konstterapi (expressive arts). Deltagarna träffas under tre hela dagar och får uppleva hur arbetet med konstnärliga språk fungerar såväl terapeutiskt som pedagogiskt. Inga förkunskaper krävs. Ett deltagande i en workshop är även en förutsättning för den som vill söka den två-åriga utbildningen i konstnärlig metodik och uttryckande konstterapi för kvalificerade praktiker/psykoterapeuter.

Det är möjligt att ansluta till utbildningen i januari (vi hade en uppstart i oktober) för mer info: www.expressivearts.se



Uttryckande konstterapi är en terapimetod som utgår från att det inom varje människa finns inneboende resurser skaparförmåga, och att hon genom konstnärliga upplevelser och eget skapande kan bearbeta sin historia, söka mening, öka förmågan till samspel och påverka sin utveckling. Arbetsformen är både verbal och icke verbal med inslag av kroppsinriktad metodik. I uttryckande konstterapi integreras kunskaper från en psykodynamisk människosyn med en

relationell psykoterapeutisk syn där just mötet mellan två eller flera subjekt står i fokus. Den existentiella psykoterapin har även en central plats där man betonar behovet att ta ansvar för sitt livsinnehåll, skapa mening och innehåll i livet. Metoden kan även anpassas till olika pedagogiska sammanhang och i arbete med ledarskap och organisation. I arbetet använder man olika konstnärliga språk; musik, bild, dans och rörelse, drama, teater, lyrik och prosa.

Konstnärligt inriktad metodik kan användas som enbart eller huvudsakligen en icke verbal metodik och har härigenom ett starkt stöd i den psykobiologiska forskning som integrerar anknytningsteoretiska perspektiv (Affect Regulation Theory) och som hävdar betydelsen av att arbeta direkt med affektiva och emotionella tillstånd. I arbetet utgår man från de erfarenheter som finns "lagrade" i kroppen (i vilken hjärnan är en central del). Vi relaterar till omvärlden genom våra sinnen, förnimmelser, affekter, känslor och språk. Språket består i sig av gester och "melodier" kopplade till affektsystemet och av dess informationsbärande verbala innehållet.

Konstnärliga uttryck ingår som en naturlig del i livets olika faser. De finns i livets början med gungande vaggånger, härm- tröst- och spegellekar i det intersubjektiva utbytet med spädbarnet - ett utbyte som är direkt och avgörande för en naturlig biologisk tillväxt av det affektiva systemet i hjärnan; i språkutvecklingen genom rytmer, ljudmelodier, ramsor och danslekar; i vuxenblivandet under tonårstiden, där musiken ofta intar en central plats i sökandet efter innehåll och identitet. Konsten ger form åt upplevelser och erfarenheter som berör de existentiella frågorna: liv - mål - mening - död. Kroppsupplevelser och relationell inläring skapar en kärna i identitetsupplevelse och KroppsSjälv.

De metoder som används i terapिसammanhang kräver dock av deltagaren/klienten/patienten ingen som helst utbildning eller särskilda erfarenheter eller förmåga att arbeta med konstnärliga uttryck.

Kostnad

3900 kr Moms utgår ej. Måltider ingår ej.

Tider

22 - 24 februari 2018

fredag: 10.00-18.00

lördag: 9.00-18.00

söndag: 9.00-16.00

Plats

Expressive Arts (i Hälsans Hus)

Fjällgatan 23 b

Stockholm.

Behöver du förslag på inkvartering i närheten av institutet går det bra att ringa oss.

Ledare

Margareta Wärja, fil. dr., leg. psykoterapeut, musikterapeut och utbildningsledare i uttryckande konstterapi, Certificate of Advanced Graduate Studies in Expressive Arts, CAGS, lärare och handledare i psykoterapi