

брой 1 01/2025

АртТерапия

ИЗКУСТВОТО КАТО ТЕРАПИЯ
ПЪРВА КОНФЕРЕНЦИЯ НА АБАТ

СЪБИТИЯ

ХЛЕБНА ТЕРАПИЯ

РАБОТИЛНИЦИ

Бюлетин на Асоциация на българските арт терапевти (АБАТ)

Първо издание, 2025

© Августина Станоева – ръководител на проекта

© Августина Станоева, проф. Петер Цанев, Вяра Границка, Аделина Николова, Д-р Надежда Савова-Григорова, Кирил Григоров, Лидия Иванова, Ивелина Георгиева, Мария Д'Елиа – съставители

© Ивелина Георгиева – графичен дизайн и оформление

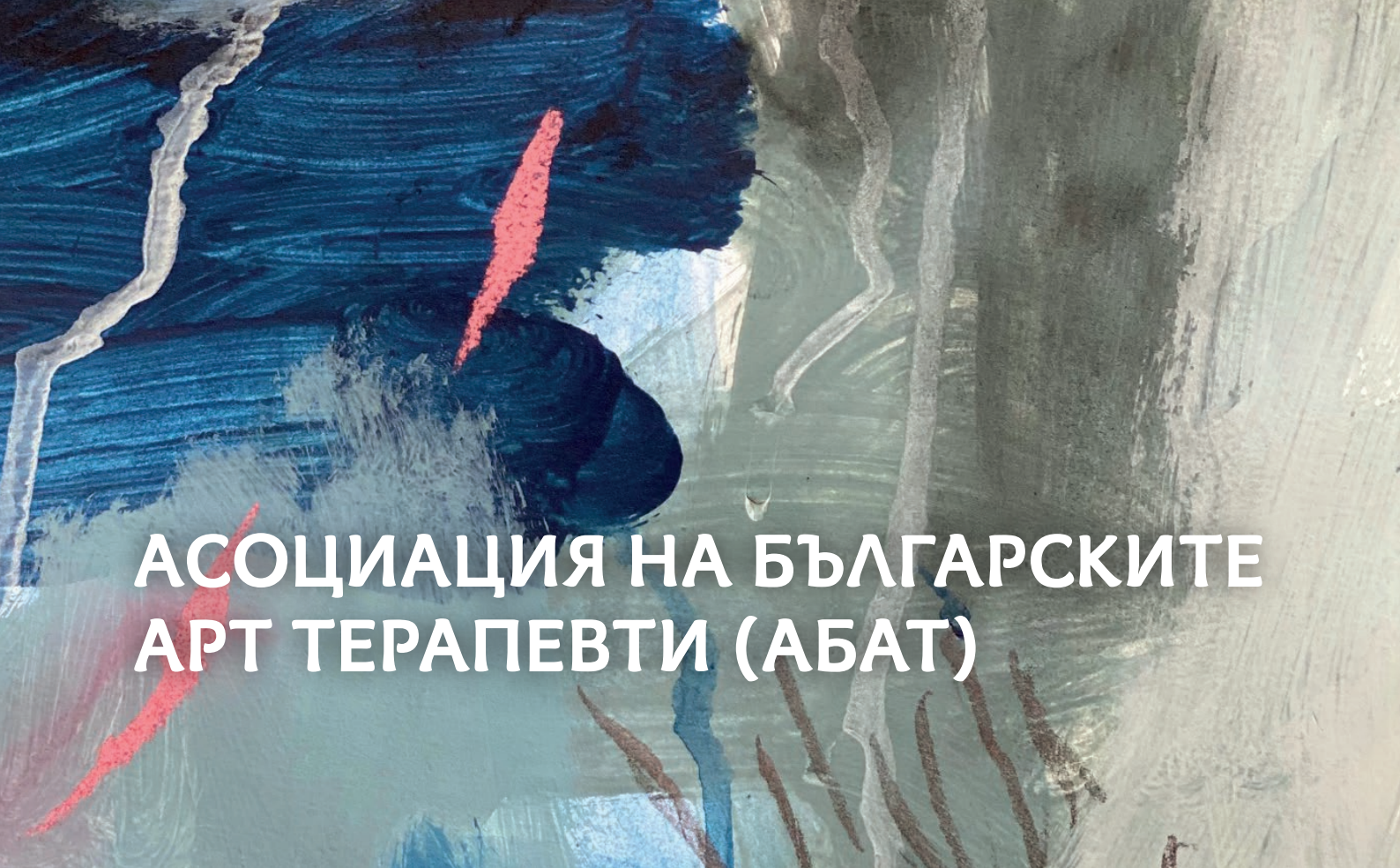
Шрифтът, използван в изданието, е Adys- шрифт за хора с дислексия на кирилица



София, 2025

СЪДЪРЖАНИЕ

АБАТ (Асоциация на българските арт терапевти)	4
ЕФАТ (European Federation of Art Therapy)	6
Какво е арт терапия?	7
Международен семинар	9
Работилници	
Моето убежище	11
Хлебна терапия	13
Природни материали	18
Стани член на абат	20
Събития	21

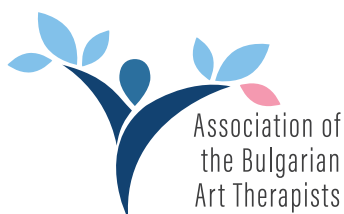


АСОЦИАЦИЯ НА БЪЛГАРСКИТЕ АРТ ТЕРАПЕВТИ (АБАТ)

Асоциация на българските арт терапевти (АБАТ) е сдружение с нестопанска цел съгласно българското законодателство.

Асоциацията има за цел да обедини български професионалисти по арт терапия, практикуващи на територията на Република България или в чужбина, за насърчване на развитието и утвърждаването на професията, както и да стимулира обмена на знания, методи и практически опит в областта на арт терапия.

Използвайки термина „Арт терапия“, асоциацията означава творческа терапия, използваща визуални и пластични изкуства, в съответствие с постулираната дефиниция и отговаряща на стандартите на Европейската федерация по арт терапия (EFAT).





АБАТ

На 25-ти март 2024 година в Национална Художествена Академия в град София бе основана **Асоциацията на Българските Арт Терапевти (АБАТ)**. Управителният съвет се състои от трима члена – **проф. Петер Цанев**, Ръководител катедра Психология на изкуството, художествено образование и общообразователни предмети в НХА, **Доц. Вяра Границка** от НХА и Център „Благовещение“ на Каритас София, както и **председател Августина Станоева**, клиничен арттерапевт.



EUROPEAN FEDERATION OF ART THERAPY

През юни 2024 АБАТ бе приета за член на **ЕФАТ** и се включи тази година за пръв път в официалното честване на **Деня на Арт Терапията в Европа (DATE) на 24-ти септември**. Като част от Европейското арт терапевтично семейство АБАТ би желала да допринесе активно за развитието и утвърждаването на професията в страната, стимулирайки местни арт терапевти да вземат участие в инициативата и ежегодно да споделят своя опит с широката публика.

Предметът на дейност на АБАТ е създаването и изграждането на арт терапевтична общност в България от квалифицирани специалисти като гарантира и осигурява качеството на предлаганите терапевтични и консултантски услуги. Асоциацията има за цел подпомагане на дейността на арт терапевтите, повишаване на знанията на членовете си чрез организиране и провеждане на курсове, обучения, семинари и др. АБАТ подпомага активно професионалната обмяна на опит, стимулирайки създаването и работата на различни работни групи, интервизия и супервизия. Организацията цели също така популяризиране и утвърждаване на професията 'арттерапевт' и признаването на същата посредством осведомяване на обществеността, предприемане на кампании за запознаване с дейността, разширяване обхвата и приложно поле.

Членовете на Асоциацията са разделени на четири основни типа – редовни членове, които могат да бъдат индивидуални или организационни; асоциирани членове и почетни членове. Членовете споделят целите на АБАТ и средствата за тяхното постигане, приемат Устава на Асоциацията и се задължават да го спазват, както и да изпълняват решенията на Общото събрание и Управителния съвет. През юни 2024 стартира приема на редовни и асоциирани индивидуални членове, а от януари 2025 и на редовни организационни членове.

Членството в Асоциацията на Българските Арт Терапевти дава възможност на специалистите за активно участие във формирането на облика и развитието на професията арт терапия в страната. АБАТ дава пространство за комуникация и работа в различни работни групи, като и колегиален обмен със специалисти от Европейското семейство по арт терапия. Асоциацията се стреми да организира ежемесечни уебинари за своите членове с гости от различни професионални области, които се провеждат на български и английски език. Студенти и обучаващи се получават професионална подкрепа, безплатни консултации както и квалифицирана супервизия на преференциални цени.

КАКВО Е АРТ ТЕРАПИЯ?

Арт терапията е професия в областта на психичното здраве, която намира приложение в социалната, образователната и медицинската сфера. В арт терапията творческият процес се използва, за да подобри връзката между психика и тяло, да стимулира личностното развитие, както и да подобри емоционалното, когнитивното или общото състояние на клиентите. Провеждана при обучен и квалифициран арттерапевт, този вид терапия се базира на твърдението, че творческият процес, възникнал като артистичен способ за себеизразяване, засилва самочувствието и повишава себестойността на личността. Тя може да бъде провеждана както индивидуално, така и в групи – семейства или различни колективи. Целева група могат да бъдат както възрастни така и деца. Предназначена е както за здрави, така и за хора със затруднения, увреждания, емоционални или поведенчески проблеми, или психични заболявания. За участието в арт терапевтични занимания не е необходимо участниците да притежават определени творчески заложби, опит или знания в областта.

Като изразно средство и метод за съпреживяване и емоционално въвеждане изобразителното изкуство търси допирни точки с традициите на различни психологични доктрини. Теоретичните обосновки на психоло-

гията от своя страна също показват засилен интерес към образи, пресъздаващи различни душевни преживявания (Цанев, 2020).

Един от аспектите в творческия процес е, че обученият арттерапевт предоставя на клиента едно защитено пространство както за неговата история така и за създадените от него образи. Предразполагайки към творческа дейност и себеизразяване, арттерапевтът насърчава и социалното общуване. Ако необходимите условия са изпълнени, арт терапията би могла да намали страха и тревожността, да подобри междуличностните отношения, да подпомогне справянето с травматични събития, да регулира емоционалното преживяване, и като цяло да допринесе за по-добри себе-възприятие и себerefлексия.

За разлика от класическата психотерапия, в арт терапията към връзката между клиент и терапевт се добавя едно допълнително ниво на комуникация (трета страна) – това на изобразенията и обектите, възникнали в творческия процес. Тези образи се превръщат в едно „събирателно място“ за емоции, преживявания и опит, в т.нар. „container“ (Bion, 1962), който поема възникналите в процеса проекции. Използвайки артистични методи, творческата невербална терапия дава възможност да се изразят

скрити емоции посредством цветове, структури или символи. Творчеството стимулира работата с биографични теми или актуални конфликтни ситуации като осветлява нови перспективи и предлага гъвкави решения, а по този начин задвижва един индивидуален творчески и опознавателен процес на участниците. Създадените в този процес картини или обекти не са неговата цел. Те най-често са посредник в общуването между терапевт и клиент, както и между съзнателни и подсъзнателни психични съдържания.

Докато човек твори, той поема глав-

ната роля, която му позволява да работи активно над себе си или проблемна ситуация, като променя, дорисува, измисля или създава нещо напълно ново. Творческата дейност стимулира креативното мислене, а по този начин и креативното търсене на решения в трудни ситуации. Изкуството и творчеството, като естествено залежали в човешката природа, стимулират положителните емоции и преживявания у нас, нашето личностно развитие както и разгръщането на вътрешния ни потенциал. Променяйки перспективата посредством образи, пред нас се разкрива един нов светоглед.





МЕЖДУНАРОДЕН СЕМИНАР

ИЗКУСТВОТО КАТО ТЕРАПИЯ – РАЗВИТИЕ И ПРЕСПЕКТИВИ МЕДУНАРОДНО УЧАСТИЕ С ГОСТ ПРЕДСЕДАТЕЛЯ НА ЕФАТ

По покана на Асоциацията на Българските Арт терапевти имах честта да представя работата на Европейската Федерация по Арт терапия, накратко ЕФАТ, пред аудитория от студенти по Арттерапия и други заинтересовани на семинар в Национална Художествена Академия София на 11 октомври 2024 г. Богатата програма, състояща се от различни лекции и работилници, се проведе на осветения от слънцето последен етаж от 5-етажната сграда на Художествената Академия в София. Нейната тераса предложи на посетителите Великолепна панорама към околните сгради – внушителната катедрала „Св. Александър Невски“, Софийски университет „Св. Климент Охридски“ и Национална библиотека „Св. Св. Кирил и Методий“ – както и към впечатляващия пейзаж към Витоша, в полите на която се намира българската столица.

Придружена от моята българска приятелка и колежка Августина Станоева, главната движеща сила зад скорошното създаване на Асоциацията на Българските Арт терапевти и съорганизатор на семинарния ден в София, получих много топло и приятелско посрещане от професор Петър Цанев, ръководител на Катедрата по Арт терапия в Академията, както и от присъстващата публика. Моята презентация, изнесена на английски език, както и въпросите на участниците, бяха превеждани на живо от компетентната и чаровна преводачка Румяна Добрева, която ми помогна да разбера и проведените разговори на български език.

Професор Петър Цанев разказа историята на личния си път към Арт терапията чрез дългогодишно изследване на Психологията на изкуството, също така формирането и развитието на

собственото си разбиране за изкуство, което се занимава с психологически явления, или както той се изразява — психологически жанр на изкуството. Той описа пред аудиторията как важни срещи по пътя са го формирали и насърчили да доразвие мисленето си и как това в крайна сметка е довело до създаването на първата в България Магистърска Програма по Арт терапия в Националната Художествена Академия.

След обедната почивка семинарният ден продължи с две паралелни работилници, които наблюдавах последователно, тъй като една от страстите ми е да наблюдавам хора, които се занимават с творчески търсения. Едната група участници се посвети на създаването на триизмерно, уютно пространство от картон и други материали, а другата група с видимо удоволствие изпробваше бои и четки от естествени материали, като растения и пера, върху листове прозрачно фолио. След това тези фолиа бяха използвани за направата на монотипии върху хартия.

Последващо основателката на „Мрежа Хлебни къщи“ Надежда Савова-Григорова представи вдъхновяващата работа на своя екип. Организацията и нейните идеи, чиито корени са в една българска пекарна, бързо се разпространяват по целия свят. Те успешно популяризират своя мултисензорен подход, който използва универсалната и в същото време архаична човешка дейност по замесване на тесто, оформяне и печене на хляб като средство за изразяване и свързване на хората както и за създаване, преживяване и поддържане на усещането за дом и сигурност. В някои примерни проекти авторката показва успешното приложение на подхода „хлебна терапия“ при работата с бежанци, чиято основна рана е загубата на родните им места и домове.

След това известната американска арттерапевтка Лин Капитан направи обзор на пейзажа на арт терапевтичните изследвания, като подчерта необходимостта от различни форми на изследователски подходи в зависимост от търсените цели. Тя сподели полезни примери и успешни стратегии за внедряване на арт терапевтични услуги и за повишаване на достъпността на арт терапията за потребителите, както и за ангажирането им в различни форми на изследване.

Последната презентация на Августина Станоева беше посветена на Асоциацията на Българските Арт терапевти. Тя представи нейната мисия, социалните ѝ цели, условията за присъединяване като член и не на последно място – многобройните вече осъществени и планирани дейности.

Аудиторията, смесица от млади и млади по дух хора, интересуващи се от темата арт терапията, беше много отворена и любопитна. По време на почивките някои от тях споделиха с мен своите творчески идеи или проекти. Особено впечатляващ беше проектът на Благовеста Нейчева за две илюстрирани и много добре обмислени Pop up-Lerogellos, в които тя разглежда артистично справянето с трудни емоции. Гордея се и с това, че ми беше подарена една прекрасна рисунка от ентузиазизираната участничка Росица Танова.

Добро усещане е да знаеш, че развитието и разрастването на сферата на Арт терапията в България се случва с толкова креативни и ангажирани хора. Като цяло мога да споделя, че това беше едно много интересно и запомнящо се за мен преживяване.

Мария Д'Елиа

Арт Терапевт МА, Люксембург

Съосновател и Президент на Европейската Федерация по Арт Терапия – ЕФАТ

МОЕТО УБЕЖИЩЕ

„МОЕТО УБЕЖИЩЕ“ Е АРТ ТЕРАПЕВТИЧЕН МОДЕЛ РАЗРАБОТЕН ЗА РАБОТА С ХОРА С РАС (РАЗСТРОЙСТВА ОТ АУТИСТИЧНИЯ СПЕКТЪР)



В задачата се изисква да се изработи макет – убежище по желание и вкус на клиента в малък кашон.

Използват се основно рециклирани материали като малки кашони, картон, капачки и др, както и разнообразни декоративни материали. Поради някои трудности при работа с хора с РАС е необходимо да се подготвят предварително и заготовки на мебели – малки маси, столове, легла, геометрични обекти и др. Също така се предпочита индивидуалната работа, тъй като този тип задача е комплексна, отнема време и е необходимо да се отдели повече внимание на клиента.

ЦЕЛИТЕ НА ТАЗИ ЗАДАЧА СА:

- Да се предостави един триизмерен, нестандартен формат за работа на хора с РАС, който потенциално да развие у тях пространствено и абстрактно мислене, както и конструктивни умения.
- Да се работи по посока – сензорни проблеми, чрез разнообразието от материали, предоставящи различни по вид тактилна и визуална стимулация. Могат да се включват аромати, звуци и музика за още по богата сензорна активация.
- Да се наблюдава проекцията на клиента върху творческия обект. Много от хората с РАС имат засилен интерес към тази задача заради нестандартната ѝ природа и работят със желание и удовлетворение. По този начин те проектират свои „аутистични кътчета“ с техни любими цве-



тове и форми, в които има място за техните любими дейности и в които имат възможности да бъдат изцяло себе си. Тези „аутистични кътчета“ могат да бъдат богато средство на информация при клиенти, които са невербални.

В уъркшопа „Мое то убежище“ задачата се предостави на всички участници в семинара и всеки имаше възможност да направи свое убежище от наличните материали. Участниците излязоха от установената „формула“ на модела, която включва използването на малък кашон за основа и заготовки. Те изработиха свои убежища от чаши или плоскости, прегъвайки картон и хартия в специфични форми и сглобиха собствено обзавеждане, използвайки смело своята креативност. Това придаде на този арт терапевтичен модел още по-голямо разнообразие, завъртя го в друга посока и допринесе с още интересен за проучване материал.

Аделина Николова



ХЛЕБНА ТЕРАПИЯ

ХЛЕБНА ТЕРАПИЯ: ИНОВАТИВНАТА АРТ ТЕРАПИЯ, ОТ БЪЛГАРИЯ ПО СВЕТА



Д-р Надежда Савова-Григорова (антрополог, създател на Хлебната терапия и на Мрежа Хлебни къщи) и Кирил Григоров (психолог)

Хлебната терапия е съвкупност от иновативни арт терапевтични методи около месенето на хляб, създадени и изпробвани от Д-р Надежда Савова-Григорова по време на нейния докторат по Културна Антропология в Университета «Принстън», САЩ. От 2009 година насам ефективността на методите е доказана с най-различни групи в десетки страни по света и към момента международната мрежа от Хлебни къщи социални центрове (www.breadhousesnetwork.org) обединява и обучени в Хлебната терапия хора и организации в близо 30 страни на 6 континента.

Хлебната терапия представлява интегриран модел на терапия с елементи на групова терапия, експресивни арт терапии (грама терапията, музикотерапията), трудова терапия и общностни изкуства, като не се ограничава с тях. Методите на хлебната терапия позволяват работа за преодоляване на конкретни трудности в социално-емоционалната и когнитивната област, поведението и фината моторика, както и за подобряване на цялостното благополучие на участниците.

Месенето представлява дейност, при която може успешно да се прилагат метафори за живота, решаването на проблеми и справянето с трудности. То включва различни етапи с определена последователност и учи на различни социални и когнитивни умения, търпение и спокойствие в работата.

Тестото е пластично и позволява тренирането на моторни умения, а ароматът на прясно тесто и изпечен хляб допълнително провокират сетивата и повишават емоционалното благополучие на участниците. В процеса на месене постоянно се добавя вода в подходящите дози. Всичко това осигурява богата сензорна стимулация.

ГРУПОВА РАБОТА

Сесиите на хлебната терапия са предимно групови, въпреки че може да се провеждат и индивидуални такива. Имайки предвид, че социалното учене е по-успешно в групов контекст, в сесиите участниците научават по-лесно необходимите им социални умения (Liebmann, 2003).

Най-често групите по Хлебна Терапия са формирани по признак на сходство на трудностите на участниците, което позволява на хора със сходни потребности да си оказват взаимна помощ и заедно да търсят решения на своите проблеми. В групите се създава чувство на принадлежност и идентичност, което засилва мотивацията за участие. В тях може да се установят определени роли и стереотипи на поведение, които да служат за прозрение в семейните и междуличностни отношения.

Създаването на сигурна групова среда позволява на участниците да разширят границите на индивидуалния си опит и да включат положителните аспекти на този опит при взаимодействието си с останалите. С различните теми на сесиите в групата се представят различните гледни точки по важни за участниците въпроси. Във всяка сесия участниците имат възможност за себеизява, което способства за развитието на таланти и умения и представянето им пред други хора. Освен, че сесиите са групови, самите методи на месене, ри-



суване, театър, често изискват колективна работа или работа по двойки, която цели създаването на общи блага.

Това повишава уменията за сътрудничество и взаимопомощ и често води до лични прозрения за значението на това да се търси и дава помощ. Така отпадат много страхове и неадаптивни модели на поведение. Освен това груповият подход води до отпадането на различни защитни механизми, които са активни при индивидуалната работа (Fehr, 1999). Той осигурява по-голяма спонтаност, автентичност и динамика на сесията и е приложим към широк кръг хора.

РАБОТА С ЕКСПРЕСИВНИТЕ ИЗКУСТВА

Подобно на експресивните арт терапии, хлебната терапия използва образи, разказване на истории, танци, музика, драма, поезия, рисуване по интегриран начин с цел терапия и насърчаване на личностния растеж. Важен е не само крайният продукт от работата, а и самият процес на създаване.

Рисуването в брашно е ключ към света на човека, то е проективен и креативен метод за разбиране на това, което не може да бъде изразено по друг начин. Рисуването в брашно силно наподобява графична техника – от белия лист, чрез връзване /с пръчица, с пръсти/ ние изваждаме контрастната тъмна линия. Напомня също и за рисуването с клечка върху мокър пясък. Самото гравирание на линията включва в себе си една особена динамика на изваждане на съкровени, скрити образи, които искат да излязат от материала – брашното, пясъка. Рисунката, начина по който е направена, темата, размера и формата ѝ дават уникална информация за емоционалното състояние на автора ѝ.

Рисуването се използва и за оценка на интелектуалното функциониране – първият формален тест за интелигентност се е основавал на рисунката на човешка фигура (*Goodenough, 1926*), вземайки предвид характеристиките на рисунките според възрастта.

С цел подпомагане на когнитивните процеси, в брашното може да се представи условието на задача, да се правят рисунки за откриване на разликите между тях и други подобни. Така понятия и предмети от ежедневието могат да се възприемат по нагледен начин, като се изгражда една по-реална и дълготрайна представа за тях. Друга роля на рисуването е също да насърчи личната ангажираност на участниците, да ги предразположи да говорят за своето изкуство и посредством разказа да адресират реалните проблеми. Рисуването е изключително успешно използвано при хора с умствени увреждания, деца с аутизъм, деца и младежи от рискови групи, хора пострадали от насилие.

Методът на кухненската музика е подходящ и за хора без музикални таланти, като при него отпадат страховете за лип-

са на умения. Той помага на участниците да подобрят състоянието си в областите на когнитивното функциониране, моторните умения, емоционалното развитие, социалните умения, чрез свободна импровизация на музика, произведена от различни уреди. Доказано е, че младежи чрез музикотерапия се променят повече, когато използват импровизации и вербални размишления върху музиката (*Gold, Wigram, Voracek, 2007*). Създаването на музика допринася за изграждането на положителна самооценка, увереност и чувство за лична стойност. Като цяло използването на експресивните изкуства в хлебната терапия осигурява богата сенсорна стимулация.

Има разработена рамка на невро-последователното развитие (*Perry, 2006*), която се прилага към работата с експресивните изкуства при деца и юноши. Тя се основава на принципа, че мозъкът е организиран йерархично, започвайки с развитието на мозъчния ствол и достигайки до по-сложните области, включващи лимбичната система и мозъчната кора. Невропоследователният подход при работа с експресивните изкуства е изработен да стимулира и постигне нови нива на когнитивно, психосоциално и физическо развитие, като фундаментални са релевантните, повтарящи се, свързващи и ориентирани към ритъма действия (*Malchiodi, 2012*). Цели се свързването на интервенциите с мозъчните региони, които се развиват през ранното детство до юношеството. Прилагайки този подход, работата с експресивните изкуства може да се фокусира върху емоционалната саморегулация, успокояването, привързаността, контрола над сетивата, подобряването на междуличностните и когнитивни умения в зависимост от мозъчното развитие и физиологическите потребности на индивида (за повече информация относно невроразвитието и арт терапиите да се провери *Malchiodi, 2012*).

ОСНОВНИ ПРИНЦИПИ НА ХЛЕБНАТА ТЕРАПИЯ

Както всяка друга терапия, хлебната терапия се основава на определени идеи за човешкото развитие и възможности. Хлебната терапия има хуманистични схващания за човека, които са развити отчитайки условията на силен технологичен и консуматорски превес над човешкото. Тук са изброени основните принципи на хлебната терапия.

Развитие на човешките добродетели

Основополагаща е идеята, че всеки човек има силен вътрешен потенциал за развитие на присъщите добродетели като любов, доброта, търпение, помагане, смирение, уважение и зачитане на себе си и другите. Те се приемат за основен източник на човешкото благополучие и личностно развитие. Когато тяхното развитие е възпрепятствано или средата ги потиска се създават предпоставки за развитие на неадаптивни поведенчески модели. Въпреки, че тези модели може да изглеждат адаптивни в такива контексти, те водят до противоречие с вътрешния стремеж към хармонично индивидуално и колективно съществуване.

Когато са на лице с определени физически и интелектуални трудности, засилването на тези добродетели благоприятства подобренето на социално-емоционалното функциониране.

Диалог и равна човешка стойност

Отношението между водещ и участниците е отношение на диалог и равнопоставеност. То преминава отвъд еднопосочното предаване на знания и умения от страна на терапевта, за да включи участниците активно в изграждане на умения и създаване на промяна. Диалогът се основава на любовта, доверието и надеждата в отношението към



другите хора и реалността, на критическия поглед, който променя реалността и на творческия дух, който води тази промяна (Freire, 1970;1977). Той е отношение на равнопоставено изразяване, хоризонтално отношение, което включва активното участие на няколко индивида като равни. Посредством диалога участниците и водещият взаимно се учат и обогатяват, чрез него се изгражда основата на промяната и начините за постигането ѝ. В сесията по Хлебна Терапия всички имат равен старт (всеки разполага с едни и същи материали) и всички са главни действащи лица, липсват лидери. Това се обобщава най-добре от народното творчество, което казва, че „пред хляба всички са равни.

Взаимна помощ

Насърчаването и напътствието от страна на водещия се проявява като процес на сътрудничество, а не като даване на готови решения и модели на поведение. Водещ и участник заедно търсят начина да постигнат определена цел. Освен това участниците имат възможност активно да общуват помежду си и да си помагат вза-

имно. Основен принцип тук е възможността на участниците да дават помощ (било то чисто техническа или емоционална) на хора в сходно положение. Това засилва вярата в собствените възможности за справяне и ентусиазма за промяна. Получаването на помощ от хора в сходно положение също има силен терапевтичен ефект. По този начин решението на проблема изглежда по-близо и по-възможно, защото други като теб са успели да се справят и предават своя опит.

Лична ангажираност

Основен принцип на хлебната терапия е идеята, че всеки сам може да разбере своето състояние и да го промени, като това се осъществява в процеса на общуване с другите и специфичните хлебни дейности и методи. Месенето дава увереност на участниците, прави ги осъзнати за техните способности. Това е първата стъпка за поемането на контрол над собственото положение и самоопределение.

Творческо действие и труд

Хлебните методи са методи на творческото действие. В работата с тях действията на участниците се извършват посредством творчеството. То е основен начин на изразяване и постигане на целите. В творческия процес се ангажират всички сетива, като участниците са главните действащи лица. Месенето на хляб освен творческа дейност е и труд, който изисква следването на определени етапи. Трудът и организираният действа структурират времето и ангажират личните ресурси на участниците. Постигнатият успех в дейността се пренася към другите житейски ситуации. Както направеният хляб е резултат на желанието и положените усилия, така и преодоляването на определена трудност се осъществява благодарение на желанието за промяна и предприемането на конкретни действия за постигането ѝ.

Целеполагане чрез метафори

Целеполагането чрез метафори е част от методическия арсенал на креативните терапии, но особено ефективно и на място те стоят при хлебната терапия тъй като дейностите ѝ са инспирирани директно от бита на човека и са познати на всеки.

Хлебната терапия използва метафори и аналогии, за да свърже месенето на хляба и другите методи с проблеми и ситуации от реалния живот. В процеса на работа с тестото има ясни стъпки и цели, които чрез метафорите се прилагат към конкретните трудностите на участниците. Използването на метафори и аналогии позволява на участниците да погледнат на своята ситуация от различна перспектива, което отключва нови решения и начини за справяне. Чрез метафорите всеки сам може да достигне до лични прозрения за своята конкретна и уникална ситуация.

ЧАСТ ОТ ИЗПОЛЗВАНАТА ЛИТЕРАТУРА:

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Worth Publishers.
- Banister, P., Burman, E., Parker, I., Taylor, M., & Tindall, C. (1994). *Qualitative Methods in Psychology. A Research Guide*. Philadelphia, PA: Open University Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment*. New York: Basic Books.
- Eaton, L. G., Doherty, K. L., Widrick, R. M. (2007). A review of research and methods used to establish art therapy as an effective treatment method for traumatized children. *The Arts in Psychotherapy*, 34 (2007) pp. 256–262.
- Fehr, S. (1999). *Introduction to Group Therapy: A Practical Guide*. The Haworth Press, Inc.
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed*. New York: Continuum.
- Freire, P. (1977). *L'educazione come pratica della libertà*. Milano: Mondadori.
- Gold, C., Wigram, T., Voracek, M. (2007). Predictors of change in music therapy with children and adolescents: the role of therapeutic techniques. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80, 57–589.
- Goodenough, F. (1926). A new approach to the measurement of intelligence of young children. *Journal of Genetic Psychology*, 33, 185–211.
- Kramer, E. (1986). The art therapist's third hand: Reflections on art, art therapy, and society at large. *American Journal of Art Therapy*, 24(3), 71–86.
- Landa, R. (2007) Early communication development and intervention for children with autism. *Ment Retard Dev Disabil Res Rev*. 2007; 13(1):16–25. doi:10.1002/mrdd.20134. PMID 17326115.
- Liebmann, M. (2003). Developing Games, Activities, and Themes for Art Therapy Groups. in C. Malchiodi (Ed.), *Handbook of art therapy* (pp. 325–338). The Guilford Press: New York.
- Malchiodi, C. (2003). *Art Therapy and the Brain*. in C. Malchiodi (Ed.), *Handbook of art therapy* (pp. 16–24). The Guilford Press: New York.
- Malchiodi, C. (2012). *Developmental Art Therapy*. in C. Malchiodi (Ed.), *Handbook of Art Therapy, Second Edition* (pp. 114–129). Guilford Publications: New York.
- Perry, B. (2006). The neurosequential model of therapeutics: Applying principles of neuroscience to clinical work with traumatized and maltreated children. In N. B. Webb (Ed.), *Working with traumatized youth in child welfare* (pp. 27–52). New York: Guilford Press.
- Rothchild, B. (2000). *The body remembers: The psychophysiology of trauma and trauma treatment*. New York: Norton.

ПРИРОДНИ МАТЕРИАЛИ

С ЛИДИЯ ИВАНОВА



Работилница с необичайни бои и четки. Използват се предимно силно оцветяващи храни за пигменти – куркума, спирulina, кафе и т.н. И четки от различни материали – текстил, клони, конци, цветя и др. Това дава възможност за различно усещане, чрез досега с материала и подсилва желанието за експеримент – може да се „рисува“ със всичко. Изобра-

женията се получават с техниката монотипия. След анализ на отпечатъка, случайно получени форми и образи се подсилват и дооформят с четките според интерпретацията на участника. Работилницата е сетивно преживяване и в същото време получените отпечатъци са поле за проекция и личен разказ.



СТАНИ ЧЛЕН НА АБАТ

Асоциацията дава възможност на членовете си да участват активно в изграждането на арт терапевтична общност и формирането облика на професията арт терапевт в България. Чрез жив обмен на знания и опит те се подкрепят взаимно в професионалното си развитие.

ЧЛЕНСТВОТО В АСОЦИАЦИЯ НА БЪЛГАРСКИТЕ АРТ ТЕРАПЕВТИ ДАВА СЛЕДНИТЕ ПРЕДИМСТВА:

1. Възможност за колегиален обмен в ежемесечна група по интервизия както и работа в мрежа посредством различни работни групи.

2. Безплатно участие в различни уебинари и събития, свързани с арт терапия, както и участие в обучения и семинари на преференциални цени.

3. Специализирана супервизия по арт терапия

4. Като членове на АБАТ получавате безплатни консултации относно вашите обучение, работа или стаж. Ние отговаряме на вашите въпроси и ви оказваме подкрепа по запитване.

5. Бюлетин с новини и актуална информация относно национални и международни конференции и събития в областта на арт терапията.

6. Редовното индивидуално членство ви дава право на глас в Общото събрание на АБАТ. Това ви дава възможност да помагате активно формирането на професионалната политика, практика и изследвания в областта.

ИНТЕРВИЗИЯ

Група по интервизия за практикуващи арт терапевти се организира **всеки трети четвъртък в месеца от 18:30 часа.**

УЕБИНАРИ

19:00 ч.

13.05.2025

Августина Станоева

ОТРАЗЯВАНЕ В АРТ ТЕРАПЕВТИЧНИЯ ПРОЦЕС I

Както е известно от теорията на привързаността, фокусът на връзката майка-дете е върху динамиката на отзивчивата грижа. Отзивчивата връзка подпомага здравословното развитие на детето, като разграничава и реагира на емоциите. Резонансът между терапевта и пациента става все по-важен, като се фокусира не само върху внимателното наблюдение, но и върху така нареченото „равностойно внимание“...

19:00 ч.

05.06.2025

Нора Начкова

ДРУГИ ФОРМИ НА РАЗГОВОР

Как арт терапевтът установява паралелен на думите диалог и подкрепя хората, чиято способност за общуване е нарушена?

Въз основа на клиничен опит в няколко институции за възрастни с история на миграция, тежки разстройства от аутистичния спектър и психози, Нора Начкова теоретизира няколко точки за специфичната подкрепа, предлагана от арт терапевта, и поставя поетичната и поийетичната работа като необходимо допълнение за здравните грижи.

ПОДКАСТОВЕ



19:00 ч.

27.03.2025

Хана Елше, Берлин

АРТ ТЕРАПИЯ НАСОЧЕНА КЪМ ЖЕНИ

Жените преминават през различни уязвими фази в живота си, които обикновено са свързани с преходни периоди, като бременност или менопауза. В тези фази от живота съществува повишен риск от психични заболявания. Това отчасти се дължи на биологични процеси, но роля играят и външни обстоятелства като обществени, социални, финансови или здравни ресурси.

Полът оказва влияние върху начина на полагане на здравните грижи, и понякога изисква различен подход или разбиране. Арт терапията в сферата на женското здраве или гинекологичната психосоматика може да осигури подкрепа в преходните фази, за тяхното оформяне и интегриране както и за активиране на творческите способности. Творческата дейност може да има превантивен, стабилизиращ и интегриращ ефект и поради често физическите промени би могло да създаде мост между преживяването и разбирането.

Уебинарът ще включва елементи на собствен опит, които подкрепят в изследването на собствените проблеми и разпознаването на творческия потенциал.

19:00 ч.

04.09.2025

Августина Станоева

ОТРАЗЯВАНЕ В АРТ ТЕРАПЕВТИЧНИЯ ПРОЦЕС II

Както е известно от теорията на привързаността, фокусът на връзката майка-дете е върху динамиката на отзивчивата грижа. Отзивчивата връзка подпомага здравословното развитие на детето, като разграничава и реагира на емоциите. Резонансът между терапевта и пациента става все по-важен, като се фокусира не само върху внимателното наблюдение, но и върху така нареченото „равностойно внимание“...

КОНФЕРЕНЦИИ



02–04.07.2025

Конференция на Европейската
Федерация по Арт Терапия (ЕФАТ) в
Лондон, Великобритания

BETWEEN & BEYOND
CREATIVITY and DESTRUCTION

The Role of Art Therapy in
Affecting Personal and Social
Transformation

УЪРКШОПИ

30.04–02.05.2025

**Структури на
съществуването
в Пловдив**

Ана Пирева и Августина Станоева

Двете ще ви преведат през градския пейзаж с богата творческа програма, включваща работа в автентична среда и оригинални пространства. Заедно ще откриваме художествени следи, структури и модели в историческите пластове и ще се вдъхновяваме непосредствено от архитектурното и културно наследство на града. Индивидуалният изследователски процес се съчетава с групови задачи, различни артистични техники се прилагат заедно с арт терапевтични методи, за да се насърчи творческият обмен в групата, взаимодействието между вътре и вън, между личното и колективното, както и съзнателната рефлексия на процесите.

ДРУГИ СЪБИТИЯ

24.09.2025

Европейски ген на Арт Терапията
Day of Art Therapy in Europe – D.A.T.E.

АСОЦИАЦИЯТА
НА БЪЛГАРСКИТЕ
АРТ ТЕРАПЕВТИ

2025

