

The Way into Arts Therapy: Awareness of Own Motives

Путь в терапию искусствами: осознание собственных мотивов

Natalia Nazarova

We choose our own way into the arts therapy field but are we really aware of our deep motives for making this choice? Our experience, our memories shape our identity as therapists and shape our understanding of the potency and power of arts and creativity. Often, those who enter the therapeutic profession are seeking their own healing – a phenomenon common amongst therapists. In their clinical practice, they may go on to use those parts of themselves that have been hurt or damaged in order to connect with their client, whether consciously or unconsciously. These aspects of ourselves are only of therapeutic value, however, if they have been reasonably integrated into our psyche. Art therapy may facilitate the expression of memories and the experience of these memories in a nonverbal way, which can lead to greater security because of symbolic representation, which causes less anxiety. The workshop enlists art therapy methods to help participants to become more aware of their personal journey into the arts therapies professions, using art making and small group discussion to explore lifeline events and identify the sources of personal choice in the arts therapy field. Every one of us has a personal vision and understanding of what the arts, therapy and arts therapies are. From my viewpoint, arts and therapy are just two different lines that have met at some point and then become one complete line – arts therapy. In this workshop, we will use art and applied art materials to provide experiences that engage personal memories and explore the personal life events and expand our understanding of similarities and differences in perception of arts therapy images.

Путь в терапию искусствами: осознание собственных мотивов

Мы выбираем свой собственный путь в терапию искусством, но действительно ли мы осознаем наши глубокие мотивы этого выбора? Наш опыт, наши воспоминания формируют нашу идентичность как терапевтов и формируют наше понимание мощи и силы искусства и творчества. Часто те, кто приходят в терапевтическую профессию, могут стремиться к собственному исцелению – такое явление распространено среди терапевтов. В своей клинической практике они могут продолжать использовать те части себя, которые были повреждены или ранены, для того, чтобы установить связь со своим клиентом, сознательно или бессознательно. Однако эти аспекты нас самих имеют терапевтическую ценность только в том случае, если они разумно интегрированы в нашу психику.

Регрессивный характер арт-терапии облегчает выражение воспоминаний и помогает переживать эти воспоминания невербальным образом, что может привести к большей безопасности из-за символической репрезентации, которая вызывает меньше беспокойства. В мастер-классе используются арт-терапевтические методы и это помогает стать более осознанным в своем выборе терапии искусством. Предлагается через арт-работу и обсуждение в небольших группах исследовать жизненно важные события и найти источники личного выбора области терапии искусством. У каждого из нас есть собственное видение, собственное понимание, метафора, что такое искусство, что такое терапия, что такое терапия искусством. На мой взгляд, искусство и терапия – это всего лишь две разные линии, которые в какой-то момент встретились, а затем превратились в одну целую линию – терапию искусством. На мастер-классе мы будем использовать художественные материалы и элементы прикладного творчества, чтобы поделиться опытом, который затронет личные воспоминания и исследует события личной жизни, а также расширит наше понимание сходства и различий в восприятии образов терапии искусством.

Biography

Natalia Nazarova was an assistant professor in St. Petersburg State University of Culture and Arts from 2002 to 2017. She taught the students, future psychologists and future art therapists, giving to art therapy ethno-cultural and folklore accents. Natalia worked as an art therapist in Rehabilitation Department of a Mental Hospital, 2003-2015. She continues to work as an art therapist in Rehabilitation Department of Psycho-neurological dispensary, mostly with patients with severe mental illnesses.

Natalia participates in national and international art therapy conferences, giving papers and workshops with more than 50 articles published in the field of art therapy. Since 2006, she has been a Board Member of Art Therapy Association (St. Petersburg, Russia), and since 2017 an Honorary Member of our association.

Themes of interest: art therapy in mental health, ethno-cultural aspects of art therapy, the professional becoming of arts therapists, arts therapies education.

Recent publications and conference presentations

Publications:

Nazarova, N. (2020). Art Therapy: history, current state, prospects for development // *Children, Society and Future: Collection of Research Papers of the III Congress on Mental Health: Meeting the Needs of the XXI Century*. — Vol. 2. — Moscow: KNORUS, 2020. — P. 213-215.

Conference presentations:

2020: Workshop: 'Russian Icons with Vita, Russian Lubok and... Art Therapy'; presentation 'The festival of creativity for mental health patients as a means of recovery and social integration'. International week HAN. 5-7 Feb 2020. Nijmegen, the Nederland.

2019: Plenary paper 'Art Therapy: modern challenges'; Workshop 'Art Therapy in problem solving'. VI all-Russian art therapy conference, 13-14 Dec 2019. Moscow, Russia.

2019: Master class 'Reductio ad absurdum: a method that can help in art therapy for problem solving'. ECArTE conference, 11-14 Sep 2019. Spain.

2019: Paper presentation 'Art Therapy in Development of Emotional Intelligence in Patients with Schizophrenia'. The International Practice/Research conference, 11-13 July 2019. London, UK.