«Фортепиано как арт-терапия. Работа с эмоциональным интеллект»

Аннотация

Существуют такие состояния души, у кого-то временные, у кого-то хронические при которых работа с эмоциональным интеллектом не для всех доступна, по той причине, что человек переживает одиночество, какую-то сложную перемену в своей жизни, что запускает деструктивный процесс, что выражается депрессией, апатией. Депрессия, это то над чем мы должны работать всю жизнь. И тут может помочь арт- терапия. Именно моя работа, мое любимое дело, уроки с учениками, меня спасали меня в подобных ситуациях. У меня часто бывает такое, я испытываю головную боль, но если в этот момент я садилась за инструмент и начинала играть, это снимало головную боль.

Слушание музыки – это очень интенсивный процесс с точки зрения интеллекта он требует большого включения внутреннего, эмоционального, интеллектуального, но все- таки это пассивная позиция, чем когда вы сами включаетесь в процесс.

В чем отличие арт- терапии от обычных уроков фортепиано. Отличие в том, что на первом месте не результат, а процесс. Человек в депрессивном состоянии у него пропадает желание активности, желание действовать, ему ничего не хочется, это когда даже любимое занятие перестает приносить радость. Хождение по кругу, когда мир концентрируется на проблеме, когда человек находится в пассивной позиции. Человеку нужно принимать активное участие, нужно начать делать что-то своими руками, для него это первый шаг, путь к выздоровлению.

В арт- терапии есть цели испытать

1.эмоции удивления и интереса, когда возникает интерес, когда есть объект какого-то нашего незнания, пусть не всерьез, играючи, ему важно двигаться, какими-то маленькими, даже хаотичными шагами.

2. Восстановить связь с нашим телом осознание глубокое- я вижу, я слышу, я осязаю, я есть. От элементарных связанных с органами чувств сигналов, к глобальному осознанию себя в этом мире, что я существую.

3.Восстановить связь с нашими эмоциями, музыка- это искусство чувственное, эмоциональное, оно вызывает, оно порождает эмоции.

В случае выздоровления не бывает плохих или хороших чувств, есть просто наличие этих или отсутствие. Это просто восстановление эмоций связи с собой. Лучше какая то эмоция, чем полное отсутствие.

Вот такие проблемы и цели у арт-терапии, фортепиано- терапии.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, не результат, а процесс, подавление чувств, связь с телом, связь с эмоциями.