

METODE

Kunstterapi er en gren innenfor psykoterapien som benytter kreative uttrykksformer som redskap i selvutviklende prosesser. Psykiater Carl Gustav Jung arbeidet først og fremst med forbindelsen mellom det bevisste og det ubevisste og mente at ethvert menneske er unikt og har en egen iboende kjerne - Selvet. Jung brukte selv bildeuttrykk i eget personlig arbeid, og arbeid med sine pasienter.

Verdens Beste Carlsson ser på traumer og kriser som en del av det å være menneske og ikke som noe feil, sykdom eller avvik. Opplevelser og situasjoner som oppstår, er en del av en større kompleksitet, som ofte er fylt av motsetninger og paradokser. Mennesket er en del av et økosystem og vi har derfor i oss det vi trenger for og hele, også de større utfordringene.

Noen ganger vil terapiprosessen være å gå inn å utforske å frigjøre hemmende sider i oss (som f.eks. angst og depresjon) eller det kan være å finne ut av destruktive bindinger og mønstre. Terapien kan også være det å få mer påfyll av livskraft og energi, utforske egne ressurser og kreativitet. Det kan være et ønske om å ta noen nye valg og lære å lytte mer innover i seg selv. Terapien kan altså røre ved mange forskjellige psykiske lag i oss. Noen ganger mot dypere psykologiske konflikter eller blokkeringer Andre ganger kan det være å utfolde seg kreativt med fokus på ressurser og muligheter som blir det sentrale.

Når vi arbeider kunstterapeutisk, vil produktet som skapes fungere som et bindeledd mellom den indre og den ytre verden, mellom det ubevisste og bevisste og mellom klient og terapeut. Dialogen med våre ubevisste sider gjør at vi enklere kommer i dialog med oss selv - slik at vi kan bli bedre kjent med oss selv og bli våre egne verdensmestere.

VERDENS BESTE CARLSSON



Kunstterapeut Tonje Gry Carlsson Besøksadresse: Kong Sverresgt. 4, 3111 Tønsberg
Postadresse: Furumveien 23 B, 3142 Vestskogen Tlf. 98 02 18 14
www.verdensbestecarlsson.no E-post: [tonjecarlsson\(a\)gmail.com](mailto:tonjecarlsson@gmail.com) Org.nr. 994 994 123

Gjennom å tegne, male, modellere, skrive, lage lyd, bevege oss, dramatisere og gå inn i den imaginære verden, åpner vi lettere opp til psykens skjulte livskrefter. Klienten vil sammen med terapeuten bli støttet med omsorg og veiledning gjennom følelser og tilbakeholdt smerte. Metoden hjelper til med å frigjøre psykiske konflikter slik at overskudd og kreativitet blir mer fremtredende. Gjennom de kreative metoder skapes linjer mellom fortid, nåtid og framtid, som et hjelpemiddel til å se meningsfylte sammenhenger.

Den verbale og den nonverbale kommunikasjon skjer via produktet som skapes, en prosess mellom klient, terapeut og det kreative uttrykket. Ønske er å skape et rom av trygghet og mening, slik at klienten kan utforske sitt indre og finne en kjerne av livsglede og kreativt overskudd.

Drømmetydning også være en port til vårt ubevisste. Sammen med terapeuten kan klienten lære å tyde sine drømmer som er et viktig supplement og kilde til selvinnikt. Kroppens signaler står også sentralt. Følelser og opplevelser lagres i kroppen. Kroppen er et viktig instrument i forståelsen av oss selv.

VERDENS BESTE CARLSSON



Kunstterapeut Tonje Gry Carlsson Besøksadresse: Kong Sverresgt. 4, 3111 Tønsberg
Postadresse: Furumoveien 23 B, 3142 Vestskogen Tlf. 98 02 18 14
www.verdensbestecarlsson.no E-post: [tonjecarlsson\(a\)gmail.com](mailto:tonjecarlsson@gmail.com) Org.nr. 994 994 123