



Sálarlist

Sköpun fyrir hjarta og sál

Kristín Berta Guðnadóttir,
félagsráðgjafi og listakona

Kristín Berta Guðnadóttir hefur starfað sem félagsráðgjafi um áratugaskeið og ætíð haft áhuga á því hvernig listsköpun getur stutt andlega vellíðan og áfallavinnu. Hún er höfundur listaverksins sem prýðir forsíðu Tímaritsins að þessu sinni.

Eftir áralanga reynslu innan barnaverndar, þjónustumiðstöðvar, BUGL og Barnahúss, færði hún starf sitt yfir á eigin stofu árið 2020 með EMDR-áfallameðferð, streitustjórn, sorgarúr-

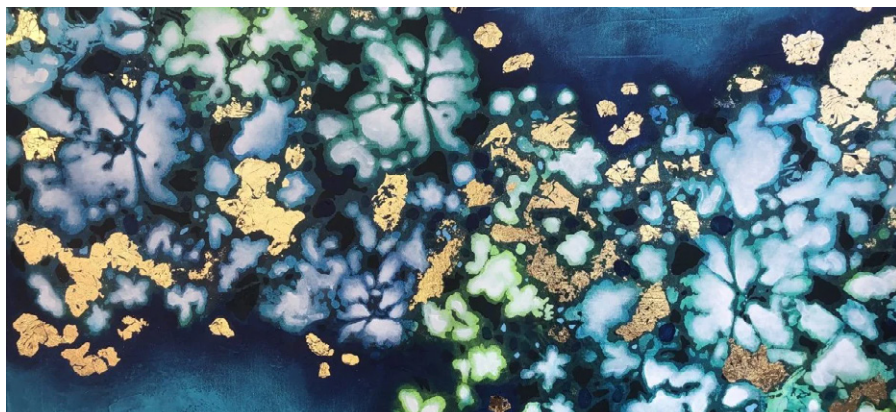
vinnslu og kennslu í skapandi sjálfsrækt. Sálarlist rúmar listsköpun fyrir sálina og listina að lifa sem hún sameinar list, jóga og áfallameðferð.

HUGMYNDIN AÐ SÁLARLIST

Hugmyndin að „Sálarlist“ kviknaði þegar Kristín Berta fann sig knúna til að sameina öll sín hugðarefni undir einn hatt. „Mig langaði að starfa sjálfstætt og gera myndlistina að hluta af starfi mínu, en ég vissi ekki nákvæm-

”

Mig langaði að starfa sjálfstætt og gera myndlistina að hluta af starfi mínu, en ég vissi ekki nákvæmlega hvernig





Að vekja aftur sköpunarkraftinn hjálpaði mér á erfiðum tímum. Í sköpuninni gat ég fundið fyrir frelsi, tengingu við mig sjálfa og djúpa lækningu

lega hvernig,” segir hún. Hennar eigin reynsla af sorg og áföllum, eftir að hafa misst tvær systur sínar á stuttu tímabili, leiddi hana inn í ferli sjálfsrannsóknar þar sem sköpunin reyndist lykillinn að lækningu. „Að vekja aftur sköpunarkraftinn hjálpaði mér á erfiðum tímum. Í sköpuninni gat ég fundið frelsi, tengingu við mig sjálfa og djúpa lækningu.”

HUGMYNDAFRÆÐIN AÐ BAKI SÁLARLIST

Sálarlist er ekki hefðbundin myndlistarkennsla heldur ferli þar sem einstaklingar eru hvattir til að skapa án þeirrar pressu að verkin þurfi að vera „falleg” eða „tæknilega fullkomin”. „Þegar við sleppum kröfunni um að verkin okkar þurfi að vera einhvers virði fyrir aðra, þá

opnast flæði og við finnum aftur tengingu við okkar eigin sköpunarkraft,” útskýrir Kristín Berta. „Mér fannst ótrúlegt að finna það sem ég hafði saknað sárlega í gegnum árin.”

HLUTVERK FÉLAGSRÁÐGJAFAR Í SKAPANDI SJÁLFSRÆKT

Með bakgrunn í félagsráðgjöf og áfallameðferð er Kristín Berta afar kunnug því hvernig sköpun getur orðið lykill að áfallavinnu. Hún hefur sett saman netnámskeiðið „Málað fyrir hjarta og sál” þar sem konur fá tækifæri til að tengjast eigin sköpunarkrafti í öruggu og styðjandi umhverfi. „Félagsráðgjöfin er lykilatriði þegar kemur að því að skapa öruggt rými fyrir þátttakendur, sérstaklega þær sem eru að vinna í gegnum kvíða eða sorg.”



ÁHRIF SÁLARLISTAR Á ÞÁTTTAKENDUR

Margar konur sem hafa tekið þátt í netnámskeiðinu segjast hafa fundið fyrir ótrúlegum umbreytingum. „Sumar hafa séð andlega heilsu sína batna, fundið aftur gleðina í daglegu lífi og jafnvel fundið tilfinningu fyrir tilgangi eftir erfiða tíma.“

FRAMTÍÐARSÝN

Kristín Berta er full hugmynda og segist spennt fyrir því að taka skapandi sjálfsrækt inn á vinnustaði. „Mig langar að vinna meira með streitustjórnun fyrir fagstéttir, sérstaklega félagsráðgjafa og heilbrigðisstarfsfólk sem vinnur í krefjandi aðstæðum. Ef ég get lagt mitt af mörkum til að hjálpa öðrum að finna meira jafnvægi, þá tel ég mig vera að gera eitthvað virkilega



gott.“ Hún ætlar að vinna að því að stækka sálarlistahópininn með netnámskeiðum, hægt og rólega en á sama tíma að njóta þess sem hún hefur þegar skapað því hún er mjög sátt í sínu starfi í dag.

Kristín Berta er lifandi dæmi um þau miklu áhrif sem sköpun getur haft á mannlíf og velferð. Með Sálarlist hefur hún skapað rými þar sem listin og sjálfsrækt mætast og þar sem ótal konur hafa fundið styrk, frelsi og gleði í gegnum eigin sköpun.

Hægt er að nálgast ítarlegri upplýsingar á www.salarlist.is og sálarlist á Instagram og Facebook. Verk Kristínar Bertu er að finna á www.apolloart.is

