

# هنر درمانی

---

دانشجو : غزل زارعی

استاد : دکتر قوام

## مقدمه

هنر در تمامی دوران ها با روح و نفس انسان تنیده بوده است. هنر به سالمندی انسان است، انسان های اولیه نیز از راه هنر و کشیدن نقاشی با یکدیگر ارتباط برقرار می کردند. همچنین روانشناسان معتقدند که زیبایی یکی از ابعاد مهم روح انسان را تشکیل می دهد. حتی روش های تعلیم و تربیت از راه هنر نتیجه ای بهتر در اختیار ما می گذارد نسبت به روش های رسمی مانند مدرسه و ...

نیچه نیز معتقد است : رازی در جهان هست که زندگی را هراس آور و تراژدیک می سازد که به یاری هنر می توان از این هراس و از سویه ی تراژدیک زندگی درگذشت.

هدف اول هنر می بایست درمان باشد و هنر نباید تنها برای لذت استفاده شود بلکه آن یکی از شروط حیات بشری است. هنر در زمانی که فرد را به شفا برساند می تواند با درمان هم معنی دانسته شود.

## هنر درمانی

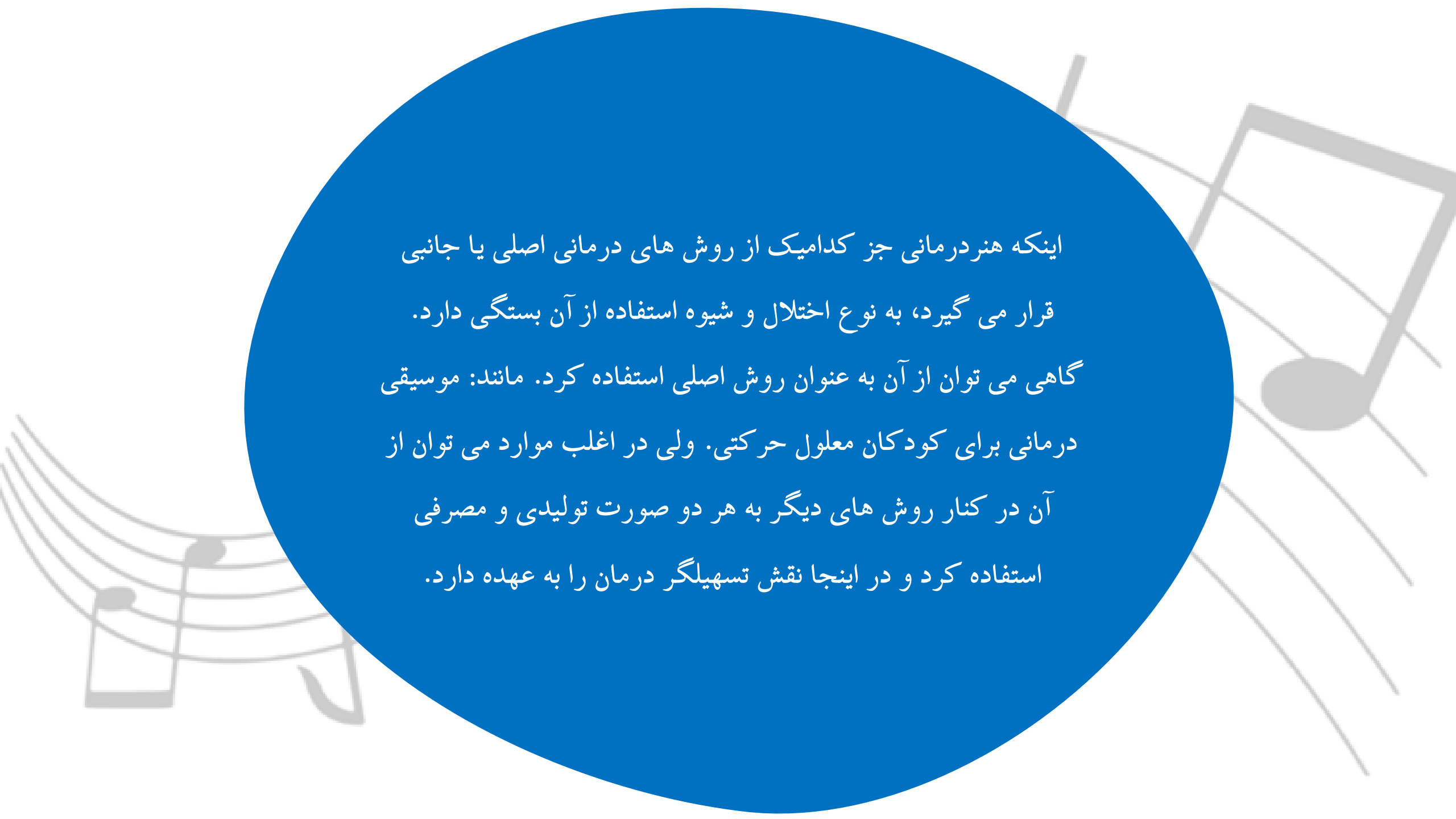
هنر درمانی بیانگر شیوه های مختلف هنری برای ایجاد احساس مثبت و مهارت ذهنی برای سازگاری بهتر و مقابله است. انجمن هنر درمانی در امریکا در سال ۲۰۰۳ بیان کرده است که فعالیت های هنری توانایی های عقلی و احساسات مثبت را در بیمار افزایش می دهد.

در هنر درمانی از تخیل فعال شخص و ظرفیت های تجسمی و ... برای ترمیم و یکپارچه سازی ذهن فرد استفاده می شود.

مارگارت نامبرگ اولین فردی بود که از عنوان هنردرمانی به مفهوم روانشناختی استفاده کرد. او زمانی که مشغول آموزش نقاشی به کودکان بود، دریافت که می‌توان از راه هنر و نقاشی خود را آزاد کرد و همچنین نگاه بدون سانسور و آگاهانه‌ای به درون خود افکند. همزمان با خانم نامبرگ، خانم ادین هیل نیز از واژه‌ی هنردرمانی با نگاه هنری استفاده کرد و به توصیف آثار درمانی هنرهای تجسمی و تصویرسازی در قالب هنردرمانی پرداخت. در زمان حال مارگارت نامبرگ مادر هنر درمانی در آمریکا شناخته می‌شود، او از ایده‌های فروید و یونگ هنر درمانی با رویکرد روان‌تحلیلی را طرح کرد.

۱. استفاده از روش های بالینی
۲. استفاده در بهداشت روانی

همچنین استفاده از انواع هنر درمانی  
در جهت دستیابی به سلامت روانی فرد  
را می توان به بخش تقسیم کرد :



اینکه هنردرمانی جز کدامیک از روش های درمانی اصلی یا جانبی  
قرار می گیرد، به نوع اختلال و شیوه استفاده از آن بستگی دارد.  
گاهی می توان از آن به عنوان روش اصلی استفاده کرد. مانند: موسیقی  
درمانی برای کودکان معلول حرکتی. ولی در اغلب موارد می توان از  
آن در کنار روش های دیگر به هر دو صورت تولیدی و مصرفی  
استفاده کرد و در اینجا نقش تسهیلگر درمان را به عهده دارد.

در اینجا به آشنایی با  
برخی از شیوه های هنردرمانی می پردازیم.







## خوش نویسی در مانی

یونگ معتقد است که در میان هنر و هنرمندش رابطه ای بسیار تنگاتنگ وجود دارد. اساتید خوشنویسی نیز بر این باورند که با توجه به خط و قلم فرد می توان علاوه بر پی بردن به شخصیت او، اختلاط شخصیتی او را هم کشف کرد.



## نقاشی درمانی

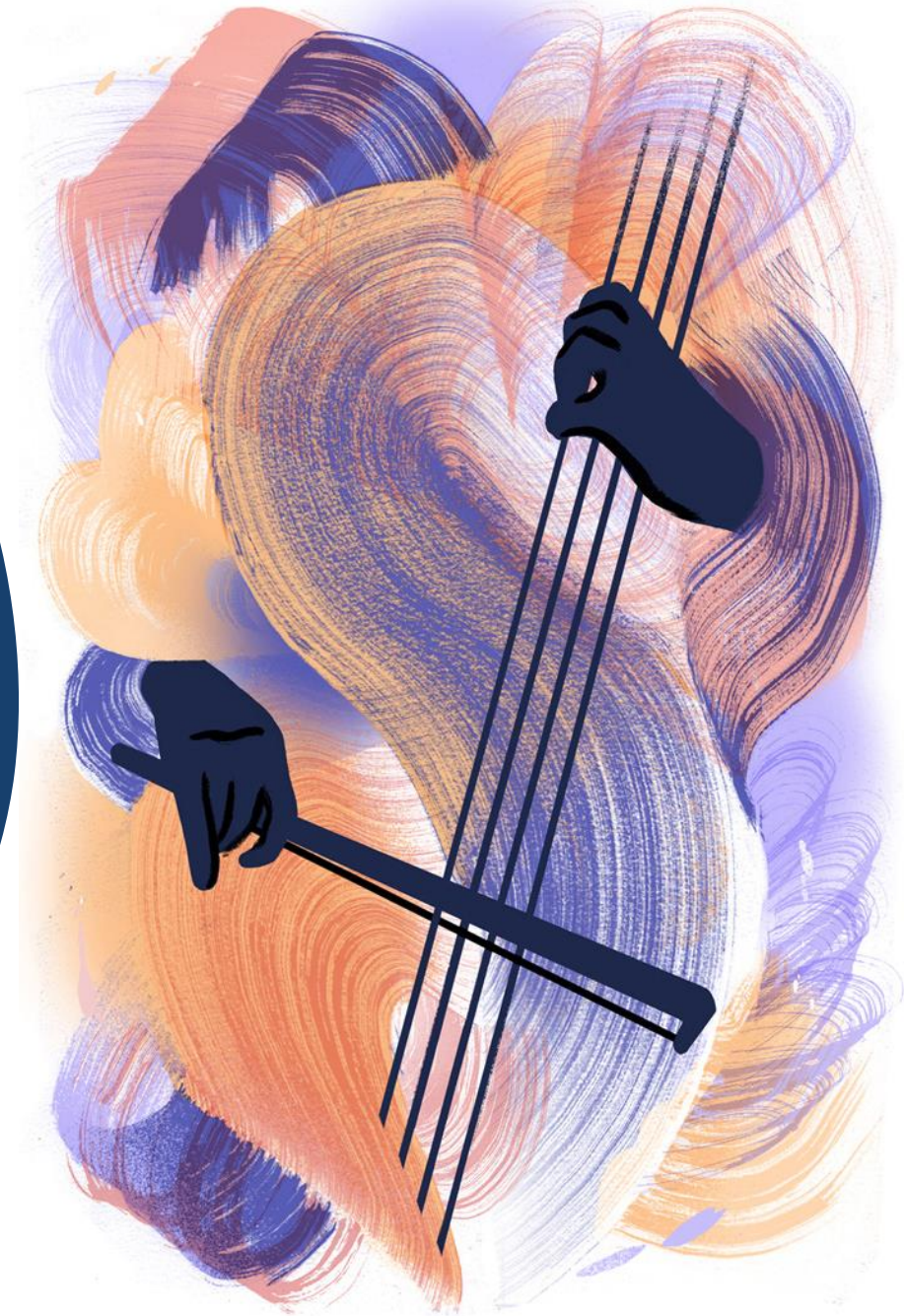
در میان انواع هنر های تجسمی نظیر نقاشی، طراحی، کلاژ و مجسمه، نقاشی جایگاه بسیار پررنگی دارد. همچنین نقاشی زبان سخن گفتن کودک است. او در هنگام انجام دادن فعالیت های هنری نظیر نقاشی خود را از سانسور ها و ممنوعیت ها رها می ساز و به آرامش می رسد. از نقاشی ها و فعالیت های هنری کودکان در مسائل روانشناختی و روان درمانی به وفور استفاده می شود زیرا این نقاشی ها و فعالیت های هنری از اتفاقات روزمره و عاطفی و هیجانی ای که برای او اتفاق می افتد سرچشمه می گیرد.

## نمایش درمانی

از جدیدترین تحولات به وجود آمده در هنر درمانی می توان به نمایش درمانی اشاره کرد. جنینگز عقیده دارد: «نمایش درمانی راهی است برای تغییر دادن افراد و گروه ها از طریق هنر تئاتر.» در نمایش درمانی می توان از رویکردهای مختلف چون شکسپیر و حتی صورتک و عروسک استفاده کرد.

## موسیقی درمانی

موسیقی علاوه بر زیبایی ذاتی و کارکرد اجتماعی میتواند به افراد دارای معلولیت های شدید کمک کند. برای مثال به کمک برخی آواز های دسته جمعی می توان به معلولین ذهنی مسواک زدن، مرتب کردن تخت خواب و ... را آموزش داد.



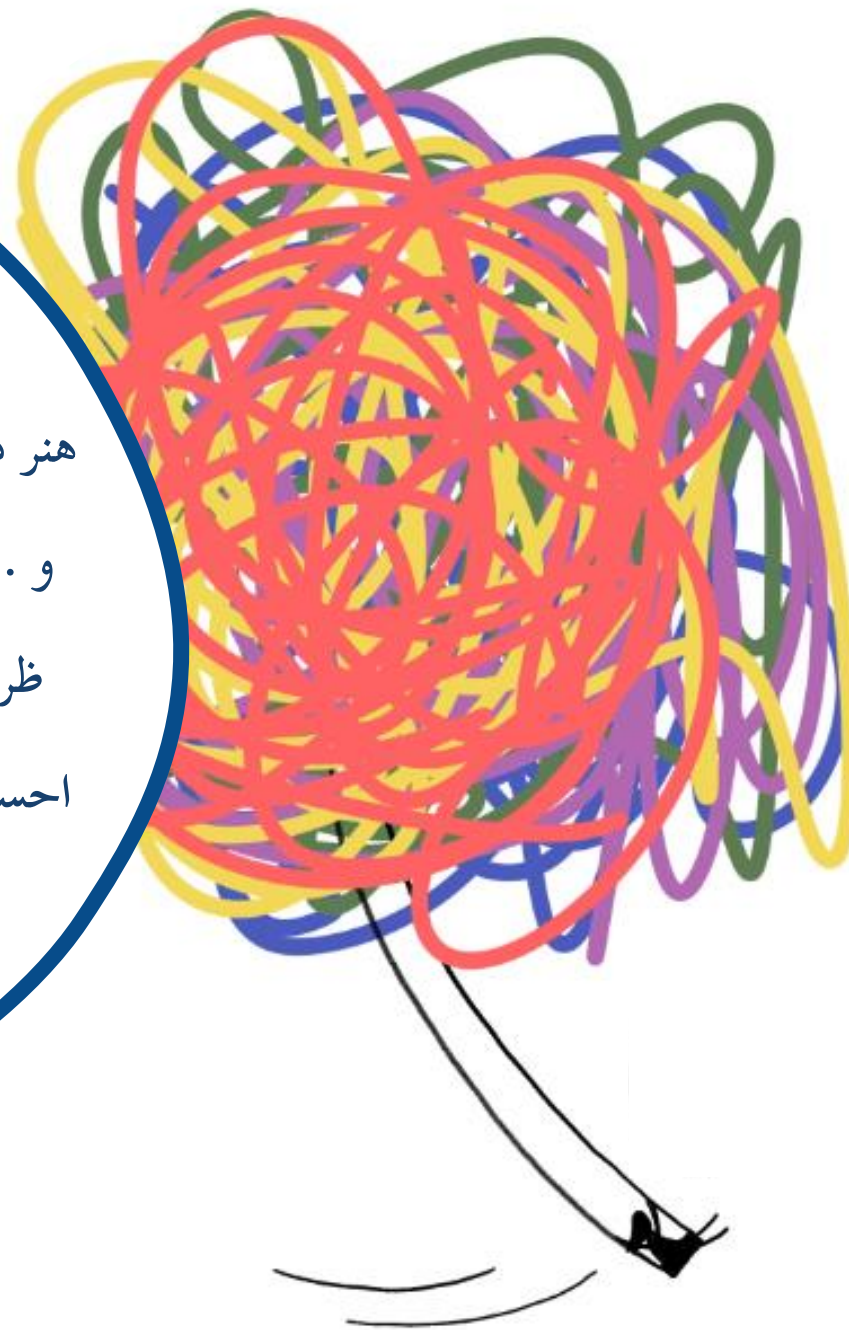


## کاتارسیس

کاتارسیس به معنی تخلیه یا پالایش روانی است. این مفهوم با هنر درمانی تلفیق شده است و در بسیاری از مواقع به همراه هم هستند. کاتارسیس صرفاً به معنی تخلیه‌ی هیجانات نیست، بلکه به معنی پالایش روانی، یعنی برون‌ریزی احساسات و بهسازی و بازسازی آنهاست.

هنر درمانی تکنیک‌ها و روش‌های بسیار دارد اما از وجوه ابتدایی و اولیه‌ی هنر درمانی بیان احساسات یا تخلیه‌ی آنهاست، که برون‌ریزی به راحتی صورت می‌گیرد. مهم‌ترین هدف هنر درمانی، سازماندهی رفتار و به‌کارگیری انگیزه‌های مثبت و خلاق فرد است.

هنر درمانی قادر است وجوه مختلف انسان را اعم از فکر، ذهن، شهود و ... را به فعالیت وادار کرده و همچنین ذهن را یک پارچه کرده و ظرفیت های را کد ذهن را به جریان بیاورد. همچنین صرفاً روشی احساسی نیست بلکه فرصت های عالی و خلاقیتی را برای فعالیت ذهن به ارمغان می آورد.





## یونگ هنر را در تخلیه فعال چگونه توجیه می کند؟

یونگ به دلیل داشتن افسردگی در مقاطعی از زندگی خود، به بازی های نمادین روی آورد. برای مثال در ساحل شکل های خلاق می ساخت و بین خود و آنها به صورت آگاهانه مکالمه ای برقرار می کرد و به تحلیل و درمان خلاقیت خود می پرداخت. او این تکنیک را تخیل فعال نامید یعنی که در آن با استفاده از بازی های هنری ناخودآگاه جمعی مرتبط با افسردگی اش را آگاه می کرد.

همچنین یونگ بیمارانش را به کشیدن تصاویر بصری از رویاهایشان  
سفارش می کرد. یونگ معتقد بود بیمار باید به صورت آگاهانه در  
معرض فرایند تخیل فعال و تفسیر آن قرار داد. زیرا در صورت پیدا  
کردن درک عقلانی و عاطفه نسبت به تصاویر ناهوشیار خود، به  
یکپارچگی و در نتیجه سلامت نزدیک می شوند.



در نظریه یونگ، ماندالا مفهومی درمانگر و هنری دارد.

## وجه درمانگر آن چیست؟

ماندالا ( لغتی سانسکریت ) : به معنی دایره یا دایره ای سحرآمیز.

ماندالا در نظریه یونگ : مفهومی جهان شمول و کهن در در سیر تحول و تکامل انسان. یونگ معتقد بود ماندالا در تمامی دوران های بشری حتی در زمان غار نشینان نقش داشته. برای پیروان یونگ ماندالا به عنوان محرک و مشوق درونی برای خلاقیت است و گسترش آن به معنی تعالی درونی است.

ماندالا در واقع نماد های کهن الگوی درونی را یکپارچه کرده و فاصله ی هشیار و ناهشیار را کم می کند و فرد را به یک پارچگی می رساند.





پس یونگ تلاش کرد تا به بیماران آموزش دهد

تا با ترسیم مسائل ناخودآگاه خود و فرافکنی سایه های درونی از آشفتگی دور شوند و به احساس یگانگی برسند.

ماندالا در روانشناسی یونگ مفهوم اساسی قرار می گیرد و همچنین کلیدی برای فردیت نیز هست. برخی از یونگین ها اعتقاد دارند که ماندالا در فرایند انتقال است که شفا می بخشد و زمانی که ایگو (من) از هم بپاشد یا در لبه ی پرتگاه باشد، ماندالا ارتباط جدیدی از ایگو و خود می سازد.

هر کس ماندالای خود را دارد.

## تکنیک گرم کردن

هر درمانگر روش منحصر به فرد خود را دارد اما اصلی که وجود دارد این است که او در جلسات اول به گرم کردن مراجع یا گروه بپردازد و با استفاده از روش های هنری و خلاق احساس اعتماد و نزدیکی را ایجاد کند. حتی معرفی مراجع یا مراجعین نیز باید به صورت هنری انجام گیرد.

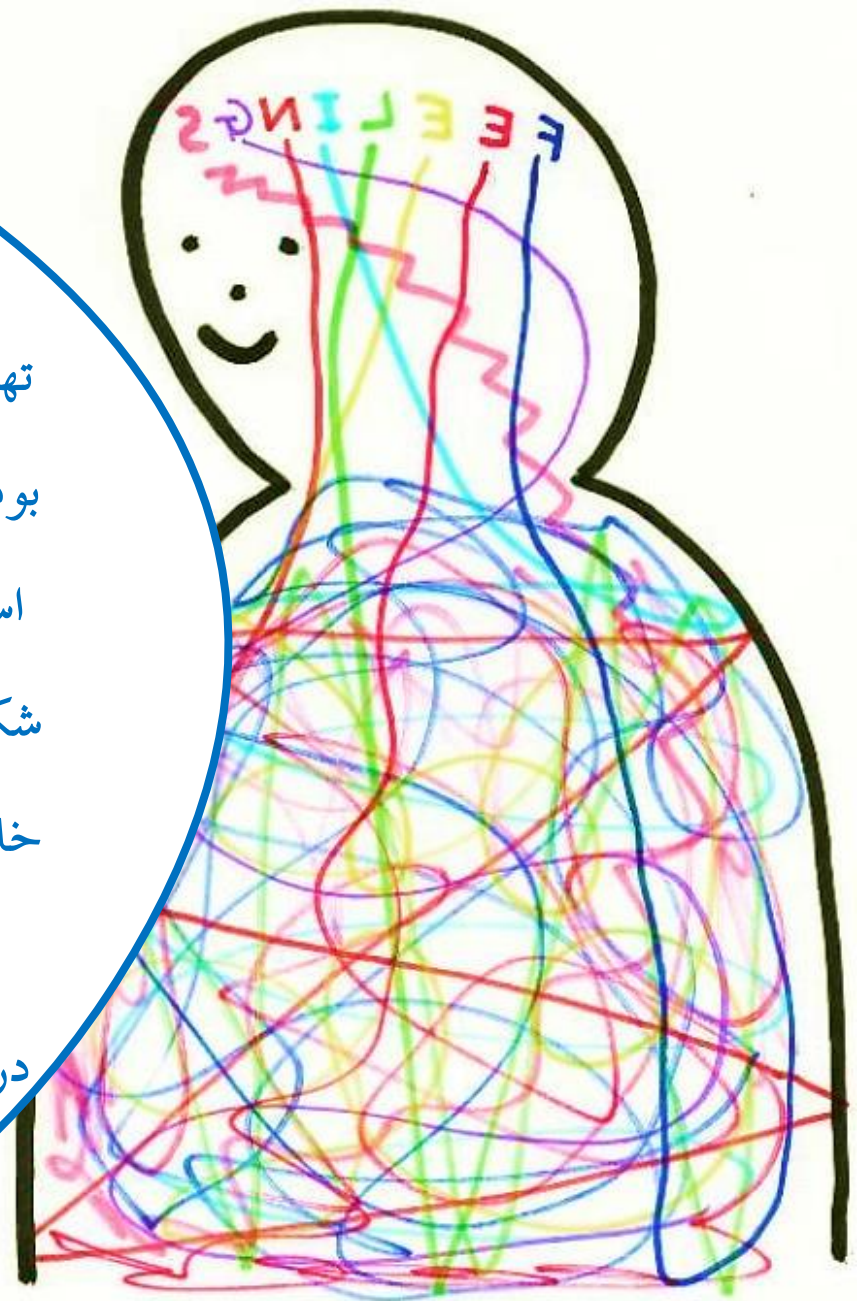




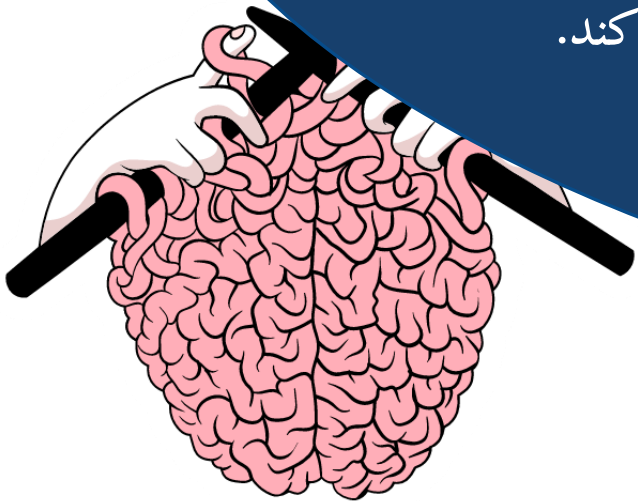
یکی از مثال های مربوط گرم کردن تکمیل نقاشی های یکدیگر است. به این صورت که برگه ها را شماره گذاری می کنیم و در میان اعضا پخش می کنیم و هر کس زمان محدودی مانند ۲ دقیقه زمان دارد که نقاشی فرد دیگر را تکمیل کند و سپس دوباره این کار تکرار می شود تا نقاشی ها هر کس به خودش بازگردد. سپس بحث و گفت و گو در رابطه با آن نقاشی ها آغاز می شود.

## ویژگی های اثرگذار هنردرمانی چیست

۱. اولین خاصیت از دیدگاه هنردرمانگران این است که هنر به هیچ عنوان تهدیدکننده نیست و نسبت به بسیاری از روش های روان درمانی علاوه بر آرام بخش بودن فضای امنی برای فعالیت ایجاد می کند. ۲. خاصیت دوم از نظر هنردرمانگر این است که هنر فضای ناخودآگاهی دارد که فشار خودآگاه را کاهش می دهد و وجود شکل سمبلیک هنر موجب کاهش خودآگاهی و در نتیجه کاهش استرس می شود. ۳. خاصیت دیگر این است که هنر می تواند بحث را متمرکز کند و راه های خلاقانه را رشد و نمو دهد، درحالی که این فرصت طلایی برای تمامی روش های روان درمانی وجود ندارد. برخی هنردرمانگران معتقدند که هنر کمک می کند روان مجال پیدا کند تا زخم های ناخودآگاه را ترمیم کند.



۴. موضوع دیگر قابلیت ایجاد بازنمایی تصویری از مشکل و چگونگی حل آن در هنر درمانی است. این حالت دو نوع گفت و گو ایجاد می کند، یکی گفت و گوی درونی مراجع با خودش حین خلق آثار و دومی گفت و گوی بیرونی مراجع و روان درمانگر. اما روش های کلامی نمی توانند به میزان روش های هنری اثر گذار باشند. ۵. از نکات دیگر این است که هنر کار و درمان های گروهی را ساده می کند و هر کس با هر سن و بیماری و جنسیتی می تواند در سطحی از فعالیت های هنردرمانی فردی و گروهی شرکت کند.



## علت جاودانگی هنر

هنر از ارکان اصلی و ازلی زندگی ادمی بوده است و از زمان غارنشینان با ما همراه بوده و در هر عصر جلوه ای از خود را به نمایش گذاشته است. به گفته ی ارنست فیشر در هنر چیزی وجود دارد که مبین حقیقت تغییرناپذیری است، این همان چیزی هست که هنرهای مربوط به اعصار دیگر را نیز برای ما دلپذیر می نماید. از نظر برخی فلاسفه در هنر جوهری موجود است که کثرت و پراکندگی را به وحدت می رساند و عامل جاودانگی هنر می تواند همین احساس وحدت مدارانه ای باشد که در وجود انسان نهفته است.



## آیا بین شخصیت های هنری رابطه ای وجود دارد؟

اساساً مکاتب مختلف هنری بر اساس ویژگی های غالب شخصیتی انسان ایجاد شده اند، مثلاً مکاتب هنری سورئالیسم و اکسپرسیونیسم عمدتاً تجلی گر وجه برونگرایی شخصیت انسان هستند.

ذهن در زمان قرارگیری در حالت بیرونگرایی شدید، تحت فشار بیان احساسات، رویاها، تداعی ها و ضمیر ناهشیار قرار می گیرد و حالات رمانتیک و اکسپرسیونیستی شکل می گیرد. در نتیجه او در برابر هیجانات و انفجار های درونی بیش تری قرار می گیرد، حال اگر تو فردی خلاق باشد می تواند از این استفاده کند، در غیر این صورت حالات روان نژندانه بر او غالب می شوند.





همانگونه که ونگوگ در بیان برونگر خود با ضربات مکرر و هیجان زده ی قلمو بر واقعیات روی بوم ژرفا و بلندی می داد و اثر را در لحظه شکار و سامان می داد.

در مقابل رویکرد برونگر، خلقت درونگرا به جزئیات می پردازد، ترکیبات ملایم، چشم نواز را شکل می دهد و از هیجانات فاصله می گیرد. هنر کلاسیک را عامل توسعه ی گرایشات رئالیست، تسلط، تعادل و کمال طلبی در کار خود قرار می دهد.





همچنین افرادی که به جزئیات توجه بیش از حد نشان می دهند و در کارهای خود دقت بسیار بالا و در مواردی دارای وسواس هستند، بیش تر درونگرا اند. البته علاوه بر این نوع تشخیصات برای پی بردن به وجوه شخصیت افراد از موم های معتبری نیز وجود دارند.

## هنر درمانی در تاریخ ایران چه روندی داشته است؟

ایرانیان از زمان ایران باستان به پنهان کردن دردهای خود در لفافه و پیچیدن آن میان هزاران حرف دیگر و طنز و کنایه پرداخته اند و به همین دلیل در گفتن مشکلات خود آنچنان صریح نیستند. اکثر هنرهای برجسته‌ی ایران نظیر شعر، معماری و ... واسطه‌ی سازگاری مردم این کشور بوده است. هنر علاوه بر تشکیل بخش گسترده‌ی این سرزمین به عنوان زبان دوم نیز به شمار می‌رود. اما هنری که در جهان با عنوان هنر کلاسیک شناخته می‌شود در کشور ما نوپاست و در مراکز علمی معتبر به تازگی شروع به شناخته شدن و گسترده شدن کرده است.

## آیا می توان از ادبیات و شعر ایرانی در هنر درمانی بهره گرفت؟

مفاهیمی که در ادبیات و خصوصا شعر ایرانی وجود دارد نگاهی وحدت مدار دارد و مرکز همبستگی و دلبستگی صادقانه است. از ادبیات و اشعار حماسی چون شعر های فردوسی و ... می توان در تمرینات دراماترپی استفاده کرد و از اسطوره های این اشعار برای تقویت

شناخت فرد در مقابله با آلیشات شخصیتی استفاده

کرد.

اشعار حماسی سرشار از عشق،

وطن دوستی و ارزش های عمیق انسانی و ... است،

که با استفاده از آنها می توان روحیه ی فرد و گروه را یک پارچه و همراه ساخت.

با وجود این چنین منابع ارزشمند

در فرهنگ خود ما و در ادبیات غنی ما، بسیاری

از مردم از وجود آن غافل هستند و افراد صاحب

منسبی که توانایی گسترش همچون فرهنگی را

دارند، به این مسئله ی حیاتی بی توجه اند.

## پیشنهادات

از جذابیت های روانشناسی و مسائل روانشناختی این مسئله است که صرفاً یک راه و روش برای آن وجود ندارد. بلکه به تعداد انسان ها راهکار و روش های متنوع در روانشناسی وجود دارد. از آن جهت که هنردرمانی علمی نوین و نوپا در کشور ماست و مسیری طولانی را در پیش روی خود دارد، پیشنهاد من این است که این رویکرد روانشناختی باید ابتدا بومی سازی شده و با فرهنگ و آداب و رسوم ما همراه شده و رنگی ایرانی به خود گیرد. البته شایان ذکر است که هنردرمانی جزئی جدانشدنی از زندگی ماست زیرا هنر خود جزئی جدانشدنی از زندگی ماست. در نتیجه منظور از علم نوپا، علم هنردرمانی به عنوان رویکرد درمانی مدنظر است. این علم باید در کشور ما با فرهنگ ما سازگار شود. برای مثال مشاعره ی شعرهای پارسی باستان خود می تواند یک رویکرد هنردرمانی باشد که به خوبی با فرهنگ و تمدن ما بومی سازی شده است.

