

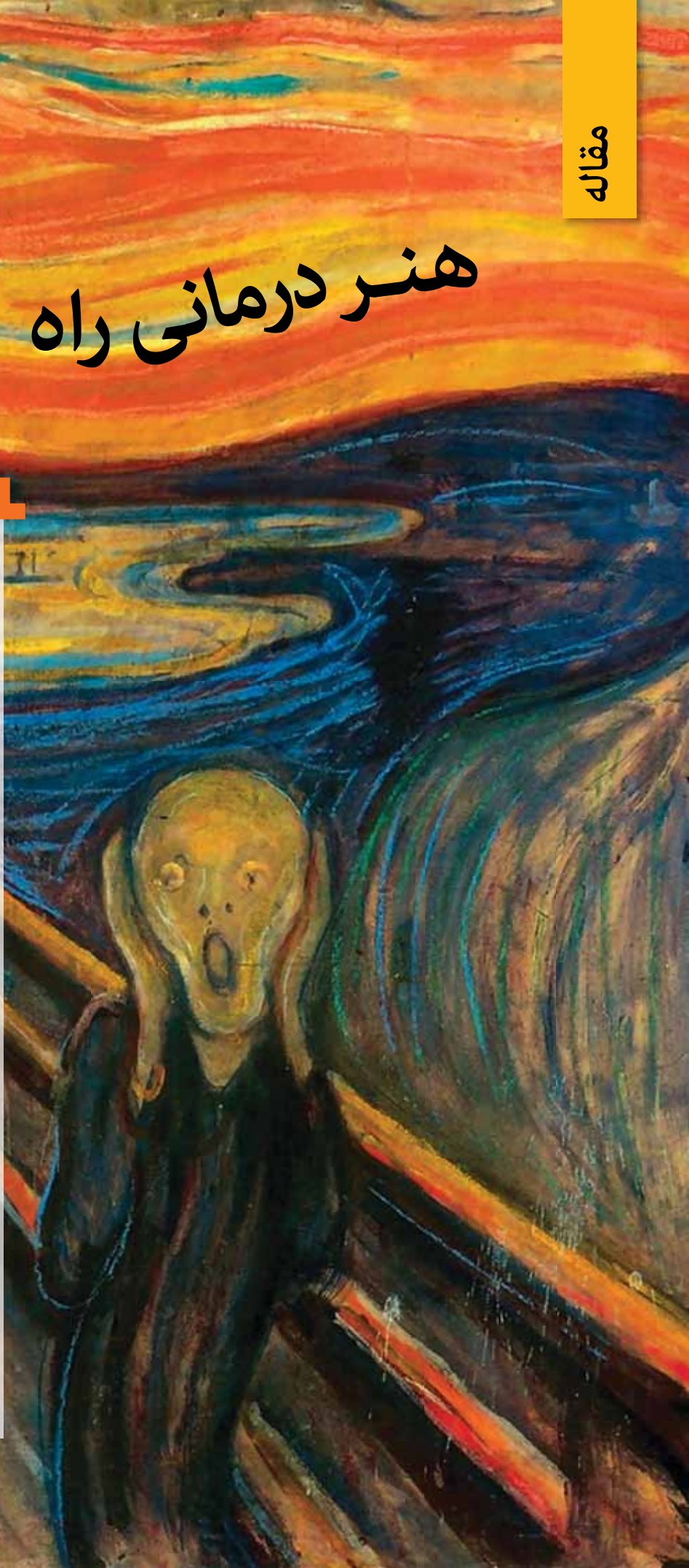
هنر درمانی راه نو ارتباط

مترجم: حسنی تنظیم / دبیر هنر قروه کردستان

اشاره

چندی پیش فرصتی دست داد تا از «موزه لوور» دیدن کنم. صرف نظر از آثاری که در آنجا نگهداری می شود، خیل عظیمی از طراحان که برای تمرین طراحی به آن مکان مراجعه کرده بودند، نظر مرا جلب کرد. بین آنان گروهی از طراحان میان سال را دیدم با یک مربی کم سن و سال و جوان. از دور متوجه شدم که آنان برخلاف بقیه، مداد را به شیوه مبتدیان در دست گرفته اند و تقریباً به کاغذ مسلط نیستند. از سر کنجکاوی نزدیک تر شدم تا طراحی هایشان را ببینم. برخلاف تمام طراحان حاضر در موزه، طراحی های این گروه بسیار کودکانه و بدوی می نمود. به مربی جوان نزدیک شدم تا از او درباره اینکه چرا هنرجویانش طراحی را در آن سن شروع کرده اند، بپرسم.

او به محض نزدیک شدن من یادآور شد که موزه دار نیست و بهتر است سؤالات خود را با موزه داران در میان بگذارم، اما من تأکید کردم که از او سؤال دارم. وقتی متوجه کنجکاوی من شد، مرا کمی از جمع دور کرد و گفت: «هنرجویان من مشکلات خاصی دارند و نه برای یادگیری، بلکه برای رفع مشکلاتشان در جلسات هنر شرکت می کنند.» آنجا بود که با تعجب متوجه جایگاه اصیل هنر درمانی شدم که واقعاً گامی فراتر از شعار برداشته بود. به محض بازگشت به کشور سعی کردم در مورد هنر درمانی بیشتر بدانم. از آنجا که من به تدریس هنر در دوره راهنمایی مشغولم و طبیعتاً با نوجوانان سروکار دارم، بر آن شدم که مقالاتی را در این زمینه مطالعه کنم. مقاله های که در پی می آید، ترجمه مقاله ای مفصل در باب هنر درمانی است که من گوشه ای از آن را که مفیدتر می نمود، در اختیار علاقه مندان گذاشتم. کلیدواژه ها: هنر درمانی، روان شناسی، قابلیت های نوین هنر، هنر در خدمت روان، هنر نوجوانان



هنر درمانی نوجوانان

نوجوانان

سعی دارند توانایی

درک مفاهیم انتزاعی خود را

گسترش دهند و به دنبال آن، قضاوت

کردن را بیاموزند. آنان میل شدیدی به کشف خود

دارند و در تمام سال‌های نوجوانی می‌توان شاهد خودشنیفتگی

مفرط آنان بود که به طرز اغراق آمیزی به هم‌سن و سالانشان

نیز مربوط می‌شود؛ به طوری که هیچ تأثیری از والدین خود

نخواهند گرفت. علاوه بر این، فشارهای اجتماعی و اقتصادی

موجب بروز رفتارهایی در نوجوان می‌شود که لزوماً با مقتضیات

دوران نوجوانی‌اش هماهنگ نیست. برای مثال، ماهیگی پسر

قد بلند ۱۳ ساله‌ای را دیده‌ایم که معلم و سایر همسالانش به او

القا کرده‌اند که بزرگ‌تر شده است؛ در حالی که خود اصلاً چنین

احساسی ندارد. در بسیاری از موارد او حتی احساس می‌کند

سن واقعی‌اش کمتر است. او دقیقاً در یک تعارض قرار دارد؛ ساز

و کار رشد او را به جلوتر از هم‌سن و سالانش پرتاب کرده است.

بزرگ‌ترین مشکل والدین زمانی خود را نشان می‌دهد

که بخواهند رابطه خوبی با نوجوان خویش داشته باشند؛

نوجوانی که اجازه نفوذ به آن‌ها نمی‌دهد و به شدت به

دنیای بزرگ‌ترها بی‌اعتماد است. این رفتار در این مرحله

کاملاً طبیعی است و بدین دلیل است که نوجوانان در مقابل

شیوه‌های سنتی درمان (مشاوره) مقاومت می‌کنند.

هنر به عنوان زبانی گویا، مدخل خوبی برای شروع ارتباط

با نوجوان فراهم می‌سازد. هنر درمانی نوجوان را به سمت

خلاقیت سوق می‌دهد و شرایطی را برای او فراهم می‌کند

که احساساتش را بدون ترس از کوچک‌ترین تهدید بیان

کند. در حالی که درمان‌جو کاملاً احساس آزادی و امنیت

روانی دارد، اوضاع تحت کنترل و نظارت درمانگر است.

نوجوانان هنگام ورود به اتاق هنر درمانی با ابزار نقاشی و

طراحی و سایر مواد هنری روی میز روبه‌رو می‌شوند. از

آن‌ها درخواست می‌شود که هر آنچه را دوست دارند، ترسیم

کنند و در ذهنشان تصویری داشته باشند که بیان‌کننده

احساسات آنان درباره بودن در یک جایگاه درمانی است.

این رویکرد معمولاً، نوجوانان را غافلگیر می‌کند و ترس آنان

را از بیان و نمایش احساساتشان و رنجی که در انتظارش

بوده‌اند، از بین می‌برد. درمانگران هنری دریافته‌اند که این

ابزارها قدرتی مهیج دارند. پاستل روغنی، گل سفالگری و

مداد نوک نمدی، هر کدام به شیوه خود، به بیان پرمعنایی

توسط درمان‌جو کمک می‌کنند. نوجوان احساس می‌کند که

بسیار خوش‌شانس است؛ چرا که با روان‌شناسی روبه‌رو شده

است که به پرس‌وجو علاقه‌ای ندارد و به جای آن مایل است

درک کردن نوجوانان در خوش‌بینانه‌ترین حالت یک چالش

محسوب می‌شود. این موضوع که نوجوان به فشارهای روانی

دچار است، یافتن راه‌حل برای مشکلات او را به معمای بزرگ‌تری

تبدیل می‌کند. پزشکان مشکلات جسمانی را به خوبی درمان

می‌کنند، اما زمانی می‌توان برای معمای نوجوانی راه‌حلی یافت

که یک معالجه روانی انجام شود. نوجوانان درباره پنداره‌هایشان

بسیار حساس‌اند؛ به خصوص آن‌جا که به همسالانشان مربوط

می‌شود. آن‌ها غالباً به جای اعتراض به اینکه به کمک روان‌کاو

نیاز دارند، خود را به مخاطره می‌اندازند؛ خطرهایی احساسی

و مهیج. به علاوه، تلقی آنان از مشاوره روانی براساس آنچه در

فیلم‌ها دیده‌اند، شکل گرفته است و غالباً تصور می‌کنند که این

درمان‌ها برای مشکلات حاد روانی انجام می‌شوند. در مقایسه

با درمان‌های روانی - بالینی، نوجوانان هیچ پیش‌زمینه‌ای از

هنر درمانی ندارند و به راحتی به آن تن می‌دهند. این گونه

درمان نیز تأثیر خود را بر نوجوانان ثابت کرده است.

تصویرسازی ذهنی انسان، برگرفته از دانسته‌هایش است

که آن را به جهان اطراف خود بازخورد می‌دهد. بنابراین،

نباید تجربه «آموختن» چیز عجیب و غریبی باشد. هنر به

عنوان یک شاخه درمانی ترکیبی است از مکالمه‌های زبانی

که در آن از تمام ظرفیت‌هایمان برای یافتن راه‌حل‌های

موفقیت‌آمیز در برابر مشکلاتمان استفاده می‌شود.

در هنر درمانی از درمان‌جو درخواست می‌شود که یک کلاژ

درست کند یا چیزی روی کاغذ بکشد یا با گل سفالگری

شیئی را بسازد. به این ترتیب، او به هر آنچه از التهابات درون

که با خود برای مداوا آورده است، عینیت می‌بخشد و آن را

خلق می‌کند. درمانگران هنری آثار هنری را تفسیر نمی‌کنند

و درمان‌جویان آزادند که هر طور می‌خواهند، به اثر هنری خود

معنی ببخشند. نوجوانان، به ویژه، به خلق ترسیمات گرافیکی

یا نمادین علاقه‌مندند؛ بنابراین تمایل بیشتری به استفاده

از هنر به عنوان یک زبان، به نسبت پرس‌وجوهای شفاهی

دارند. زمانی که یک رفتار منفی در قالب کار هنری به تصویر

درمی‌آید، یک برونداد شخصی اتفاق می‌افتد. یعنی آن رفتار

یک مشکل خارجی می‌شود و از درون به بیرون راه می‌یابد.

این بیرونی کردن فشارهای درونی توسط «هنر غیرهنری»،

هم به درمانگر و هم به درمان‌جو این فرصت را می‌دهد که

مشکل را بهتر نشانه‌گیری کنند. درمانگر می‌تواند با کسب

دانش افزون‌تر، بهتر به حل مشکل بپردازد؛ چرا که درمان‌جو

برای خلق اثر خود از استعارات و کنایات بهره می‌گیرد.

«هنر» به درمان‌جو امکان می‌دهد که خود را از مسئله غامضی

که بدان دچار است، دور کند و بدین گونه، کار با درمانگر هنر او

را به سمت راه‌حل‌های متناوبی برای آن مشکل سوق می‌دهد.

هنر به عنوان زبانی گویا، مدخل خوبی برای شروع ارتباط با نوجوان فراهم می‌سازد، هنر درمانی نوجوان را به سمت خلاقیت سوق می‌دهد و شرایطی را برای او فراهم می‌کند که احساساتش را بدون ترس از کوچک‌ترین تهدید بیان کند



▲ تصویر شماره یک

خود نشان دهند که تمایل دارند چه چیزی در خانه آنان یا حتی در کل جهان اصلاح شود، آنان می‌توانند با خلق چیزی منتج از تصورات و خیال‌پردازی‌هایشان، آن را به درمانگر نشان دهند. ارائه‌های بصری با تأکید بر معانی در قالبی محسوس تمرکز دارد؛ به طوری که بیانگر محتوای کامل و بی‌عیب و نقص یک موقعیت است.

برای مثال، در تصویر شماره یک، نوجوانی رفتاری آشفته را به تصویر کشیده است. به مادر الکی او نگاه کنید. دو ماسکی که او در اینجا کشیده است، نمایانگر دو وجه از مادر و رفتار متناقضش با نوجوان خود است. طراحی بیانگر درد و رنج و آشفتگی دوران بلوغ است؛ همراه با والدینی که سعی دارند با اعتیاد به الکل مبارزه کنند.

در مثالی دیگر، تصویر شماره دو، نوجوانی بزهکار عصبانیت خود را با تیراندازی به سمت یک محیط تفریحی طراحی کرده است. او خودش را با یک تفنگ در برابر گروه دشمنان تصور کرده است و این، بی‌گفت‌وگو نشانگر افسردگی و خودکم‌بینی است. البته این طراحی به تفسیر بیشتری نیاز دارد.

هر دو پسری که این نقاشی‌ها را کشیده‌اند، رفتاری معمولی و حتی مهربانانه داشته‌اند و باید تصور را در مدرسه یا گروه همسالان آنان جست‌وجو کرد. البته تصورات برای آنان محدوده‌ای را فراهم می‌کنند تا بتوانند عصبانیتشان را بیرون بریزند. غالباً، نوجوانان هیچ عبارات در دسترسی برای بیان احساسات عمیق خود ندارند. در بسیاری از موارد، اول تصور و تجسم اتفاق می‌افتد و در پی آن درک تصور به‌وجود می‌آید.

در چرخه رشد نوجوان، افسردگی حرکت به سمت استقلال یا یک هویت محکم را کند می‌کند. بنابراین، فراهم کردن راه در رویی برای خروج نوجوانان از پریشانی‌هایی که در نهایت به افسردگی منجر می‌شوند، بسیار مفید به نظر می‌رسد. نوجوان دلواپسی‌هایی دارد که تحت تأثیر جایگاه او در خانواده یا جامعه و بین گروه همسالان به‌وجود می‌آیند. زمانی که او می‌خواهد این تشویش‌ها و دلواپسی‌هایش را به طریق هنر درمانی بیان کند، تلاش می‌کند که بسیار بهتر ظاهر شود. این پیشرفت حتی در موقعیت‌های بالینی هم ملاحظه می‌شود. راه‌های درمانی افسردگی به شیوه هنر درمانی فراتر از هدف این مقاله است.

همچنین بیان هنرمندانه یک نوجوان می‌تواند بیانگر این پیام باشد که ابراز نوجوانی به وسیله کلمات ممنوع است! در بسیاری از خانواده‌ها که مسائل حالت پنهان‌تری دارد و مشکلات مربوط به مسائل جنسی است، نوجوان این‌گونه تربیت می‌شود که حق ندارد چیزی به کسی بگوید اما در واقع هیچ‌کس او را از کشیدن آنچه ممنوع است،

کل نظرات نوجوانانه او را بدانند.

توجه به هنری که توسط نوجوانان به‌وجود می‌آید، درباره نگرانی‌ها و دلواپسی‌های آنان و همین‌طور چگونگی و کیفیت زندگی‌شان سرنخ‌های فراوانی به درمانگر می‌دهد. مثلاً یک کلاه، دامنه وسیعی از اطلاعات را به‌وجود می‌آورد. نوجوانان غالباً به توانایی درمانگران هنری برای تفسیر آثارشان شک دارند. در هنر درمانی کاملاً به درمان‌جو احترام گذاشته می‌شود تا هر آنچه از مسائل شخصی‌اش را که می‌خواهد، محفوظ بماند و هر آنچه از درونیاتش را که می‌خواهد، آشکار کند.

درمانگران در حالتی از بی‌طرفی قرار می‌گیرند و نتیجه آن به‌وجود آمدن اعتماد است؛ چیزی که پایه و اساس هر رابطه درمانی است. قانون بی‌طرفی باید در شروع هنر درمانی هم به‌وجود آید. درمانگران هیچ سحر و جادویی به کار نمی‌برند تا معنای کارهای هنری را ببینند؛ سحر از دنیای خلاقانه نوجوانان آمده است. با مقایسه هر جلسه آثار هنری و نشانه‌گذاری کردن تغییرات می‌توان هم میزان رضایت هنری را تخمین زد و هم به تفسیر کلامی درمان‌جو از طریق معانی هنری دست یافت.

استفاده از هنر در درمان‌های بالینی عامل مطلوب و خوشایندی است که نوجوان انتظار رویارویی با آن را نداشته است. هنر نوجوانان را تحریک می‌کند که آرزوها و امیالشان را بیان کنند. طراحی کردن یا به تصویر درآوردن یک نشانه کاملاً در جهت علایق نوجوانان است. گواه این ادعا، طراحی‌ها و تصویرهای زیادی است که نوجوانان به بسیاری از شهرها افزوده‌اند. مهار کردن آرزوهای نوجوان برای خلق یک اثر کار بسیار سختی است. این خط‌مشی، درمانگر را به سمت رابطه‌ای مؤثر هدایت می‌کند که می‌تواند نبرد درونی نوجوان بین چیزی که می‌خواهد آن را آشکار کند و چیزی که قصد پنهان کردنش را دارد، خنثا سازد.

خلق یک تصور، انبساط روند حافظه و مفهوم‌سازی آن است. تصور و خیال از طریق زبان استعاری و کاملاً شخصی مسائل را مطرح می‌کند. اگر از نوجوانان خواسته شود که به درمانگر

منع نمی‌کند! بنابراین، او به درمانگر اجازه می‌دهد که از بسیاری مسائل - که موضوعاتی نگفتنی هستند - با تأکید بر احساساتش نسبت به آن‌ها و از طریق بیانی بصری آگاه شود.

چه هنگام هنردرمانی پیشنهاد می‌شود؟

پزشکان نباید هرگز در جست‌وجوی مورد خاصی برای پیشنهاد دادن به هنردرمانی باشند. زمانی که نگرانی‌هایی دربارهٔ بزه، افسردگی یا خودکام‌بینی یا شکست‌های تحصیلی و اجتماعی که به صورت ناگه رخ داده است، پیش می‌آید که پزشکان نمی‌توانند آن را به عنوان یک بیماری بشناسند، می‌توان هنردرمانی را به عنوان یک شیوهٔ پشتیبان مطرح کرد. هنردرمانی فضایی مطلوب برای درمان نوجوانان فراهم می‌سازد و اصول روانی آن مبتنی بر مهارت‌های درمانی آزمایش شده است. این شیوهٔ درمان می‌تواند الگویی برای هر رویکرد درمانی و تسهیل‌کنندهٔ بسیاری از شیوه‌های تجربه شدهٔ درمانی باشد. یکی از مهم‌ترین دلایلی که پزشکان هنردرمانی را برای گروه نوجوانان پیشنهاد می‌کنند، جذب شدن این گروه سنی به این شیوهٔ درمانی است؛ به طوری که شانس ادامه دادن درمان را تا بهبودی کامل افزایش می‌دهد. هنر ما را دعوت می‌کند که گفتمانی شفاهی داشته باشیم. بنابراین، هنردرمانی دارای قالبی دوسویه است که هم رو به سوی ارتباط بصری دارد و هم رو به سوی ارتباط کلامی.

هنردرمانی همچنین می‌تواند به بسیاری از خانواده‌هایی که از نظر سازگاری ناکارآمدند، کمک کند. یعنی زمانی که یکی از فرزندان آنان به مرحلهٔ نوجوانی می‌رسد، تحول جدیدی در روابط آنان به وجود بیاورد. در این مرحله، فرزند مدرسه‌ای سازگار و قابل درک آنان به یک نوجوان اخمو و دمدمی مزاج تبدیل می‌شود. بدخلقی همیشگی این نوجوانان، باعث کناره‌گیری آن‌ها از زندگی خانوادگی می‌شود؛ زندگی‌ای که اکثر اوقات باید و نیاید هایش مخرب است. خانواده‌ها معمولاً آمادگی روبرویی با این نوع موقعیت‌ها را ندارند و به این ترتیب، رابطهٔ والدین و فرزندان به سمت‌وسویی اعتراض‌گونه منحرف می‌شود؛ چرا که تغییرات جسمی نوجوانان به سرعت اتفاق می‌افتند و گاه این خفیات پیش از ظاهر شدن تغییرات فیزیکی آشکار می‌شوند. به علاوه، روش خانواده در ارتباط با یکدیگر تقریباً بی‌نظم و آشفته می‌شود؛ به خصوص زمانی که اولین فرزند خانواده به مرحلهٔ نوجوانی می‌رسد.

در این حال، هرکدام از اعضای خانواده فشاری را تجربه می‌کند که تقریباً نخستین بار است آن را احساس می‌کند. بیان کردن احساسات و اندوه در این دوره غالباً سخت است. هنردرمانی خانوادگی به‌طور ویژه در محیطی آرام و بدون دغدغه انجام می‌شود؛ چرا که اعتراض‌ها را تحریک نمی‌کند



▲ تصویر شماره دو

و در حقیقت با انجام کار هنری، حتی محیطی مطلوب ایجاد می‌شود. از خانواده‌ها خواسته می‌شود احساسات و نظراتشان را دربارهٔ کاستی روابطی که درک می‌کنند، تصویرسازی یا نقاشی کنند یا از آن‌ها کلاژ بسازند.

زمانی که نقاشی یا کار هنری هر کدام از اعضا آماده شد (واضح است که درک هر کدام از افراد خانواده نسبت به آنچه نیاز به تغییر دارد، متفاوت است)، بدون اینکه وقت زیادی صرف شنیدن داستان دلواپسی‌ها یا سرزنش‌های هر کدام از اعضای خانواده شود، همگی آنان در زمان واحدی شروع به بیان احساسات می‌کنند. به علاوه، در این شیوه امکان یافتن نشانه‌هایی که ما را به هدف نزدیک می‌کند افزایش می‌یابد و این با مشاوره‌های شفاهی قابل مقایسه نیست. تفسیر کار هنری، به شفاف‌شدن کشمکش‌های خانوادگی و جلوگیری از سوءتفاهم‌هایی که برخاسته از اعتماد به درمان شفاهی است، کمک می‌کند.

هنردرمانی این فرصت را به خانواده می‌دهد تا برداشت‌های گذشتهٔ خود را از آنچه خانواده باید انجام می‌داد، بررسی کند و راه جدیدی برای برقراری ارتباط بین اعضای خانواده بیابد. کار هنری اثری ملموس و برآمده از هدف یا پیام خانواده است. خانواده‌ها مشتاق‌اند که در شیوهٔ زندگی‌شان تغییر ایجاد کنند و زندگی‌شان را به سبک و سیاقی نو پیش ببرند. اگر نوجوانان در اثر هنری خود پیامی دارند، بزرگ‌ترها نیز علاقه‌مند به پذیرفتن دیدگاه‌های نوجوانانشان هستند؛ چرا که نوجوانان گفتهٔ خود را به شیوه‌ای ایمن و به‌دور از فضای تهدیدآمیز و با کمترین خصومت بیان می‌کنند. نوجوانان احساس می‌کنند که در این مباحثه برای آنان حقی یکسان در نظر گرفته شده است.

پی‌نوشت

1. Non artistic art

منبع

<http://www.arttherapyblog.com/help-promote-art-therapy/>

هنردرمانی این فرصت را به خانواده می‌دهد تا برداشت‌های گذشتهٔ خود را از آنچه خانواده باید انجام می‌داد، بررسی کند و راه جدیدی برای برقراری ارتباط بین اعضای خانواده بیابد. کار هنری اثری ملموس و برآمده از هدف یا پیام خانواده است