

هنر می‌تواند روان انسان را درمان کند

یکی از ابزارهای کمک به تشخیص و درمان اختلالات روحی و روانی به‌ویژه در کودکان، گرایشی به نام هنردرمانی است

....



سلامت نیوز : یکی از ابزارهای کمک به تشخیص و درمان اختلالات روحی و روانی به‌ویژه در کودکان، گرایشی به نام هنردرمانی است که از طریق شاخه‌های مختلف آن، افراد احساسات و تفکرات خود را نشان می‌دهند. تاریخچه هنردرمانی به اواسط قرن گذشته بازمی‌گردد. هنردرمانی به مفهوم روانشناختی نخستین بار با نام مارگارت نامبرگ، معلم نقاشی شناخته شد. وقتی که وی مشغول تدریس نقاشی به کودکان بود، متوجه شد که هنر تداعی آزاد روان و ارتباط نمادین ناخودآگاه را به شکلی بدون سانسور، عینی و مشاهده آگاهانه «خود» است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه بهار ؛ همزمان با وی، هنرمند بریتانیایی دیگری به نام آدرین هیل نیز برای اولین بار واژه هنردرمانی را با نگاه هنری به‌کار برد و اثر درمانی هنرهای تجسمی و تصویرسازی در قالب هنردرمانی را توصیف کرد و از این رو فعالیت‌های خلاق روان‌درمانی با استفاده از مواد و روش‌های هنری، دیداری شنیداری در روانشناسی هنردرمانی نامیده شد. در ایران نزدیک به یک دهه است که این روش در کلینیک‌های بالینی و کارگاه‌های روانشناسی مورد استفاده متخصصان و روان‌درمانگران برای درمان‌های اختلالاتی چون فوبیا، اختلالات پس از سانحه، افسردگی، اضطراب و استرس به‌کار گرفته می‌شود. در زمینه انواع شاخه‌های هنردرمانی، تأثیرات و نتایج درمانی آن با دکتر ناهید دهقان، روانشناس و مشاور تربیتی گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید.

هنردرمانی از چه زمانی در ایران برای تشخیص و درمان به‌کار گرفته شد؟
در سال 1381 که سازمان نظام روانشناختی و روانشناسی تشکیل شد، مرکز مشاوره مورد توجه قرار گرفت. ابتدا در این مراکز فعالیت‌ها کلی بود و به مرور شکل تخصصی به خود گرفت و هنردرمانی هم یکی از این رشته‌های تخصصی شد. تا پیش از این جریان اصلاً هنردرمانی در جامعه ما مورد استفاده قرار نمی‌گرفت. اما امروز به اثبات رسیده که هنر می‌تواند روان انسان را درمان کند.

هنردرمانی بیشتر برای کودکان کاربرد دارد یا بزرگسالان؟
این تکنیک برای هر دو دسته مورد استفاده قرار می‌گیرد اما برای کودکان بیشتر کاربرد دارد. از آنجا که کودک از بیان تفکراتش عاجز است و احساساتش را بروز نمی‌دهد این تکنیک بیشتر جواب می‌دهد. وقتی کودک 45 دقیقه در کنار ماست، باید وی را از این طریق سرگرم کنیم و در لابه‌لای آن نیز با او صحبت کنیم و در همان حین حالت کنترل نداشته باشیم. اما با بزرگسالان از طریق گفت‌وگو یا مصاحبه بالینی می‌توانیم به صورت مستقیم اختلال‌شان را تشخیص دهیم اما درباره کودک ما نیازمند ابزارهای عینی هستیم زیرا نمی‌توانیم با وی مصاحبه بالینی داشته باشیم. برای بزرگسالان ممکن است هنردرمانی را به‌عنوان تمرین به آن‌ها بدهیم اما درباره کودک این‌گونه نیست، وی باید کنارمان باشد و این تکنیک‌ها را به‌کار ببریم.

شاخه‌های هنردرمانی که از سوی روانشناسان مورد استفاده قرار می‌گیرد، شامل چه مواردی و چه کاربردهایی است؟
هنردرمانی یک تکنیک و ابزاری است مرتبط به رشته روانشناسی که شاخه‌های آن شامل این موارد است: قصه‌درمانی: روان‌درمانگران برای کودکانی که تخیلات قوی دارند از این شیوه هم برای تشخیص و هم درمان استفاده می‌کنند. گاهی شده که کودکان، دوستان یا خواهر و برادر خیالی دارند و با آن‌ها صحبت می‌کنند که این مساله خانواده را ناراحت می‌کند و می‌ترسند که کودکان‌شان دچار آشفتگی روانی باشند و وقتی به ما مراجعه می‌کنند، از بچه‌هایشان می‌خواهیم قصه بگویند، در واقع قصه‌درمانی را تجویز می‌کنیم. نمایش‌درمانی (تئاتر درمانی): بچه‌ها و افرادی که خودشان استعداد و آمادگی این کار را دارند نیز نمایش‌درمانی برای آن‌ها بسیار مفید است یا روان‌درمانگر برایشان نقشی را بازی می‌کند یا خود کودک. این تکنیک مخصوصاً برای کودکان طلاق بسیار جواب داده است. کودکی که از ماندن کنار یکی از والدینش می‌هراسد یا دوست ندارد ما سعی می‌کنیم در تئاتر به درمان این قضیه بپردازیم.

شعردرمانی: از افرادی که استعداد و آمادگی در این حوزه را دارند می‌خواهیم، هر موردی را که برایشان فشار و تنش به وجود آورده است در قالب شعر بازگو کنند.

موسیقی‌درمانی: یکی از عالی‌ترین ابزارهای هنردرمانی است مخصوصا برای افرادی که هوش موسیقایی قوی دارند. از آن‌ها می‌خواهیم که بنوازند تا اعتمادبه‌نفس‌شان از این طریق بالا رود. کسانی که از اجتماع و تعاملات اجتماعی آزرده یا دچار بیماری اوتیسم هستند برای افزایش تعاملات اجتماعی از این شیوه چه به صورت فردی و چه گروهی برای ارتقای رشد اجتماعی‌شان استفاده می‌کنیم که البته برای افرادی که در محدوده سنی 20 تا 40 سال دچار افسردگی نیز هستند بسیار مفید است.

سفال‌درمانی و شن‌درمانی: در این شاخه حرکت هماهنگی چشم و دست برای کودکان بسیار مهم است. همچنین برای بزرگسالانی که دچار آسیب‌های مغزی شده‌اند جهت تقویت حافظه هیجانی مناسب است. برای معلولیت‌هایی که مهارت‌های حرکتی‌شان را از دست داده‌اند، این تکنیک به کار برده می‌شود.

نقاشی‌درمانی: عمده‌ترین شاخه هنردرمانی، نقاشی است که هم نقاشی خانواده مد نظر ماست و هم نقاشی‌ای که خود کودک از روی حسش می‌کشد (نقاشی آزاد). در نقاشی‌های خانواده، وقتی می‌بینیم بچه، پدرش را نمی‌کشد یا خواهر و برادرش را حذف می‌کند یا این‌که خودش را ترسیم نمی‌کند مسلما تعارض در این خانواده وجود دارد. نقاشی کودک کاملا گویاست و به صورت مستقیم با خصوصیات و روحیه‌اش همخوانی دارد و در ضمن هم به شکل پروسه‌ای یا فرآیندی می‌توان به آن پرداخت. در حوزه نقاشی، وقتی ما نقاشی کودکان را می‌بینیم کاهش اضطراب و افزایش شادی در آن‌ها به وضوح دیده می‌شود. خطوط کشیده‌شده و رنگ‌ها همگی احساسات کودک را بیان می‌کند. من مراجعه‌ای داشتم که خانواده‌اش را به شکل پنج انگشت دست کشیده بود و پدرش را شست انگشت نمایش می‌داد؛ شستی بزرگ با دهانی باز. وقتی از مادرش پرسیدم پدرش چگونه فردی است جواب داد، بسیار پرخاشگر و عصبی. نقاشی‌های آزاد نیز فضای روحی و ذهنی را نشان می‌دهند که کودک در چه شرایطی به سر می‌برد. به این نکته باید توجه داشت که در این تکنیک‌های هنردرمانی، یک فرد متخصص باید نظارت و تحلیل داشته باشد.

از میان شاخه‌هایی که برشمردید، کدامیک برای کودک تاثیرگذارتر است؟
نقاشی‌درمانی و تئاتردرمانی بسیار اثرگذار است. تئاتردرمانی خیلی خوب کمک می‌کند که تمام حس‌ها، ناگفته‌ها، ناشناخته‌ها و آنچه کودک احساس عجز و ناتوانی دارد با ایفا کردن نقش، به بیان رفتار و منش بپردازد. بازی‌درمانی هم بسیار عالی است که ما این را جزو شاخه‌های هنردرمانی محسوبش نمی‌کنیم زیرا هم تاریخچه جداگانه‌ای دارد و هم طیفش گسترده‌تر است.

هنردرمانی در رویارویی کودک با چه آسیب‌ها و مشکلاتی موثر است؟
می‌توان گفت برای کودکانی که اعتمادبه‌نفس پایینی دارند و دچار اختلالات خلقی، اضطرابی و روان‌پریشی هستند؛ کودکانی که پرخاشگر و رفتارهای خشونت‌آمیز از خود نشان می‌دهند. همچنین برای اختلال یادگیری. در کل برای درمان و تشخیص اکثر اختلالات مربوط به کودک کاربرد دارد. البته ناگفته نماند هنردرمانی نیاز به برنامه تخصصی روان‌شناختی دارد: 1-زمینه، علاقه و استعداد فرد بررسی شود. 2-زمان مناسب با توجه به ساختار و ابزار کافی برای تمامی اختلالات. در کل می‌گویم هنردرمانی برای غلبه بر استرس، افزایش خلاقیت، خودآگاهی، بیان خود، ابراز هیجانات مانند خشم، نفرت، عشق، جلوگیری از خودسانسوری یا بازداری از خود، خودتخریبی و فوبیا کاربرد دارد.

هنردرمانی، یک خوبی که دارد این است که نیاز به آموزش‌های قبلی ندارد اما استعداد لازم است. در هر صورت گاهی ما نمی‌توانیم شرایط سخت را از بین ببریم اما می‌توانیم کاری کنیم که فرد با این شرایط کنار آید و سازگاری داشته باشد.

یکی از دغدغه‌های والدین، رفتار پرخاشگرانه کودک‌شان است، هنردرمانی تا چه اندازه می‌تواند باعث کاهش یا درمان این رفتار شود؟

ما باید پرخاشگری را به‌عنوان یک معلول در نظر بگیریم و به دنبال علت باشیم. والدین فقط دل‌شان می‌خواهد کودک آرام و مطیع باشد و تا برخلاف این مساله عمل کند اصطلاح پرخاشگری به وی داده می‌شود. ما باید ببینیم علتش چیست. اگر بر اثر بیماری خاص باشد یا این‌که به‌عنوان یک عارضه فیزیولوژیک و اعصاب و روان باشد، می‌توان از هنردرمانی استفاده کرد تا اضطراب را پایین آورد و رفتار همدلی و تعاملی را افزایش داد و حالت خشم را کنترل کرد. تمامی این‌ها بستگی به خصوصیات کودک، جنس، سن، علاقه و سلامت فیزیکی‌اش دارد. برای بچه‌های پرخاشگر ما آموزش می‌دهیم که با شیوه‌های دیگری غیر از خشونت فیزیکی یا کلامی، آنچه را که می‌خواهند بگویند.

برای درمان کودکان بیش‌فعال، آیا هنردرمانی توصیه می‌شود؟
بله، استفاده از تکنیک هنردرمانی برای این دسته از کودکان باید دارای زمان‌های محدود و کوتاه‌مدت باشد زیرا تمرکز این

بچه‌ها کم است اما باید تنوع فعالیت در کنارش باشد یعنی از هریک شاخه‌ها استفاده کنیم اما در حد چند دقیقه. شاخه‌هایی که برای آن‌ها فعالیت و تحرکات بیشتری داشته باشد برایشان بهتر است.

درمان توسط هنردرمانی چقدر زمانبر است؟

به شدت اختلال، مشکل فرد و مدت‌زمانی که فرد با آن درگیر بوده بستگی دارد. خانواده‌ای پیش ما آمده که فرزندش از کودکی مرض فوبیا داشته حالا که دانشجو شده وی را برای درمان آورده است. وقتی روانشناس شروع به کار و فعالیت می‌کند باید خانواده هماهنگ با روانشناس باشد. البته ما از همان ابتدا شرایط را به خانواده اعلام می‌کنیم و اگر در مدتی که تعیین کرده‌ایم به نتیجه نرسیم دیگر مراجع را نمی‌پذیریم زیرا خانواده خود را منطبق با ما نمی‌کند. دوره‌های روان‌درمانی چهار تا شش ماه است و بعد از آن هم وی را رها نمی‌کنیم تا مدتی که عود نداشته باشد. تشخیص هم در همان یکی دو جلسه اول مشخص می‌شود و در جلسات بعدی ما به درمان می‌پردازیم.

آیا جلسات هنردرمانی محرمانه و فردی است یا گروهی؟

هم می‌تواند فردی باشد و هم به شکل گروهی. خب در جلسات گروهی مهارت‌های اجتماعی افزایش می‌یابد. ما به‌وسیله هنردرمانی روی روانشناسی اجتماعی کار می‌کنیم. فوبیای اجتماعی (ترس‌های اجتماعی) بهانه‌ای برای درمان این اختلالات به شکل گروهی است.

هنردرمانی برای درمان اختلالات جسمی کودکان کاربرد دارد؟

بله، مثلاً حرکت‌های ریتمیک (رقص) برای کودکانی که درد مفاصل و استخوان دارند و عضلاتشان ضعیف است یعنی عضلات توانایی نگهداری استخوان را ندارد بسیار کاربرد داد. ما برای شنوایی موسیقی‌درمانی، برای بینایی نقاشی‌درمانی و برای مشکلات گفتاری آوادرمانی و شعردرمانی را توصیه می‌کنیم.

آیا در پیش‌دبستانی و مدارس، مربیان تربیتی که از هنردرمانی آگاه باشند، وجود دارند؟

درباره مدارس غیرانتفاعی یا مدارس که در منطقه بهتری از شهر وجود دارد بالطبع مربیان تربیتی‌شان هم تخصص‌های لازم را خواهند داشت. البته من در مناطق 17 و 18 نیز بودم و کار کردم. نمی‌توان کلاً این موضوع را مطلق دانست و قضاوت کرد ولی خب ما می‌بینیم در بعضی از نقاط شهر مربیان تربیتی‌ای در پیش‌دبستانی‌ها و مدارس گذاشته‌اند که بازنشسته شده‌اند. اما بهتر این است مراکز پیش‌دبستانی یا کودکستان 201، از افراد متخصص در رشته‌های هنری استفاده کنند.