

به نام خدا

هنر درمانی و اختلالات اضطرابی

مولفان:

مصطفی محمدی

مریم جنادله خیونی

پری ماه جاودانی آرا

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۴۰۲

سرشناسه: محمدی، مصطفی، ۱۳۶۶ خرداد-
عنوان و نام پدیدآور: هنر درمانی و اختلالات اضطرابی/مولفان مصطفی محمدی،
مریم جنادله خیونی، پری ماه جاودانی آرا.
مشخصات نشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۱۸۸ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۹۹۲-۷-۷
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: کتابنامه.
موضوع: هنر درمانی
بهداشت روانی
اضطراب -- اختلالات
شناسه افزوده: جنادله خیونی، مریم، ۱۳۶۳-
شناسه افزوده: جاودانی آرا، پری ماه، ۱۳۶۰-
رده بندی کنگره: RC۴۸۹
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۱۶۵۶
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۴۲۰۶۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

Art therapy
Mental health
Anxiety disorders

نام کتاب: هنر درمانی و اختلالات اضطرابی
مولفان: مصطفی محمدی - مریم جنادله خیونی - پری ماه جاودانی آرا
ناشر: ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
چاپ: مدیران
قیمت: ۱۵۲۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۹۹۲-۷-۷
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۸
فصل اول: پیش درآمدی بر هنردرمانی.....	۱۲
مقدمه.....	۱۳
هنر.....	۱۳
ماهیت هنر.....	۱۵
هنردرمانی.....	۱۷
تاریخچه هنردرمانی.....	۲۱
شاخه‌های از هنردرمانی.....	۳۱
کاربردهای هنردرمانی.....	۳۵
هنردرمانی و نوجوانی.....	۳۹
هنردرمانی گروهی کودکان.....	۴۰
فصل دوم: سلامت روان.....	۴۴
سلامت روان.....	۴۵
نشانه‌های سلامت روان.....	۴۶
الگوهای بیماری روانی و سلامت روان.....	۴۷
ابعاد سلامت روان.....	۵۶
عوامل مؤثر بر بهداشت روانی.....	۵۸
ویژگی‌های افراد دارای سلامت روان.....	۵۹

۶۰ بهزیستی
۶۲ بهزیستی روان‌شناختی
۶۶ نظریه‌های مربوط به بهزیستی روان‌شناختی
۷۹ عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی
۸۰ اختلال اضطراب فراگیر
۸۴ اختلال وحشت‌زدگی (پانیک)
۸۸ اختلال اضطراب اجتماعی
۹۶ فصل سوم: نقاشی درمانی
۹۷ نقاشی درمانی
۹۸ نقاشی درمانی کودک محور
۱۰۳ نقاشی و ارائه آن در راستای تربیت هنری
۱۰۷ نقاشی و روان‌درمانی
۱۱۰ فصل چهارم: موسیقی درمانی
۱۱۱ پیش‌درآمدی بر موسیقی درمانی
۱۱۷ تاریخچه موسیقی درمانی
۱۱۷ موسیقی درمانی در ایران
۱۲۲ تعریف موسیقی درمانی
۱۲۲ جریان برنامه‌ریزی موسیقی درمانی
۱۲۳ مزایای موسیقی درمانی
۱۲۵ نحوه تأثیر موسیقی درمانی

۱۲۶ کاربردهای موسیقی درمانی
۱۲۷ اهداف موسیقی درمانی
۱۲۹ تکنیک‌ها و روش‌های موسیقی درمانی
۱۳۰ نقش موسیقی در درمان
۱۳۳ چه مناطقی از مغز مخصوص موسیقی هستند؟
۱۳۴ بررسی تاثیر موسیقی ملایم بر بیماران صدمات مغزی
۱۴۱ تاثیر موسیقی درمانی بر میزان افسردگی و احساس تنهایی سالمندان
۱۴۶ موسیقی درمانی برای کودک اُتِستیک
۱۴۹ فواید موسیقی درمانی برای کودکان
۱۵۰ تاثیر موسیقی درمانی بر نوزادان
۱۵۱ فصل پنجم: قصه درمانی
۱۵۲ قصه درمانی
۱۵۳ تاریخچه قصه
۱۵۶ تعریف قصه
۱۵۷ هدف‌ها و ارزش‌های قصه
۱۵۸ نظریه‌هایی در مورد قصه‌گویی
۱۶۳ اصول رویکردهای داستانی
۱۶۴ ویژگی‌های قصه‌گو
۱۶۵ فواید قصه‌گویی برای کودکان
۱۶۵ کارکرد قصه‌گویی

۱۶۷ فرایند قصه‌گویی
۱۶۷ انواع قصه‌گویی
۱۶۹ روش‌های قصه‌گویی
۱۷۱ کاربردهای روان‌شناختی قصه
۱۷۴ تأثیر قصه بر رشد شناختی کودک
۱۷۶ تأثیر قصه بر رشد روانی کودک
۱۷۹ منابع و مآخذ

پیشگفتار

هنردرمانی شامل استفاده از تکنیک‌های خلاقانه مانند طراحی، نقاشی، کلاژ (استفاده از مواد تولید شده چاپی یا بازیافتی)، رنگ آمیزی یا مجسمه‌سازی برای کمک به افراد برای بیان هنرمندانه و بررسی زوایای روانی و عاطفی در هنرشان است. با راهنمایی یک هنر درمانگر ماهر افراد می‌توانند پیام‌های غیرکلامی، نمادها و استعاره‌هایی که اغلب در این اشکال هنری یافت می‌شوند را رمزگشایی کنند، که باید به درک بهتر احساسات و رفتار آنها منجر شود تا بتوانند مسائل عمیق‌تر را حل کنند.

هنردرمانی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان کمک می‌کند تا احساسات خود را کشف کنند، عزت‌نفس را بهبود بخشند، اعتیادها را مدیریت کنند، استرس را کاهش دهند، علائم اضطراب و افسردگی را بهبود بخشند و با یک بیماری یا ناتوانی جسمی کنار بیایند. هنر درمانگران با افراد، زوجها و گروه‌ها در محیط‌های مختلف از جمله مشاوره خصوصی، بیمارستان‌ها، مراکز سلامتی، مؤسسات اصلاحی، مراکز سالمندان و سایر سازمان‌های اجتماعی کار می‌کنند. هیچ استعداد هنری برای موفقیت لازم نیست، زیرا فرآیند درمانی ارزش هنری کار نیست، بلکه بیشتر در مورد یافتن ارتباط بین انتخاب‌های خلاقانه انجام‌شده و زندگی درونی مراجع است. اثر هنری می‌تواند به‌عنوان سکوی پرشی برای بیداری مجدد خاطرات و گفتن داستان‌هایی استفاده شود که ممکن است پیام‌ها و باورهایی را از ضمیر ناخودآگاه نشان دهد.

هرکسی که احساس ضعف و فشار روانی دارد، باید هنردرمانی را امتحان کند. خلق هنر به شما فرصتی می‌دهد تا استرس و اضطراب خود را کاهش داده و درمورد هر مسئله‌ای که دارید کاوش کنید. هنردرمانی سلامت روانی افرادی را که با اعتیاد، اضطراب، اختلالات توجه، اندوه و ازدست‌دادن، زوال عقل، افسردگی، اختلالات خوردن،

بیماری‌های جسمی، PTSD، ضربه، مشکلات روابط و موارد دیگر روبرو هستند بهبود می‌بخشد.

از آنجاکه تمرکز روی فرآیند است و نه محصول نهایی، هنردرمانی نه تبدیل شدن به یک هنرمند بزرگ بلکه یافتن معنا و ارتباط در زندگی شما است. تمام آنچه شما برای آن نیاز دارید تمایل به آزمایش است. از هنردرمانی می‌توان به‌عنوان مکمل درمان سستی سلامت روان استفاده کرد. هدف مدیریت رفتارها، پردازش احساسات، کاهش استرس و اضطراب و افزایش عزت نفس است.

❖ **کشف خود:** خلق هنر به شما کمک می‌کند احساساتی را که در کمین ضمیر ناخودآگاه شما پنهان کرده‌اند، تصدیق و تشخیص دهید.

❖ **عزت نفس:** این روند به شما احساس موفقیت می‌دهد که می‌تواند برای بهبود عزت نفس و اعتماد به نفس شما بسیار ارزشمند باشد.

❖ **رهایی عاطفی:** بزرگترین هدف هنردرمانی این است که به شما مجرای سالم برای ابراز و رها کردن تمام احساسات و ترس خود را می‌دهد. احساسات پیچیده‌ای مانند غم یا غضب گاهی اوقات با کلمات قابل بیان نیستند. وقتی قادر به ابراز وجود نیستید، اما خواستار رهایی عاطفی هستید، هنر ممکن است به شما در انجام آن کمک کند.

❖ **تسکین استرس:** مبارزه با اضطراب، افسردگی یا ضربه عاطفی می‌تواند از نظر روحی و جسمی برای شما بسیار استرس‌زا باشد. با ایجاد هنر می‌توان استرس را از بین برد و ذهن و بدن را آرام کرد.

بسیار مهم است که بدانید لازم نیست که یک هنرمند با استعداد باشید تا هنردرمانی را امتحان کنید. انسان‌ها ذاتاً خلاق هستند و تمام کاری که شما برای انجام موفقیت‌آمیز یک فعالیت هنری درمانی باید انجام دهید این است که با خود و احساسات خود صادق

باشید. هنگامی که خلاقیت خود را آزاد کنید، هنرمند درونی شما به سرعت بیدار می‌شود. مطالعات همچنین نشان می‌دهد که ایجاد هنر باعث ترشح دوپامین می‌شود. این ماده شیمیایی وقتی کاری لذت‌بخش انجام می‌دهیم ترشح می‌شود و اساساً باعث می‌شود احساس خوشبختی کنیم. اگر با اضطراب یا افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کنید، افزایش سطح این انتقال‌دهنده عصبی خوب می‌تواند بسیار مفید باشد. وقتی بیشتر مردم کلمه “درمان” را می‌شنوند، به یاد دارو، روش‌های درمانی و مواردی از این قبیل می‌افتند. با این حال، هنردرمانی یک درمان اثبات‌شده است که در اشکال مختلف معلولیت مؤثر است. از فرآیند خلاقیت برای بهبود و تقویت سلامت جسمی، عاطفی و روانی افراد بهره می‌برد.

سخنی از مؤلفین

فصل اول: پیش درآمدی بر

هنردرمانی

مقدمه

سال‌هاست که ادبیات روان‌پزشکی در رابطه با درگیر ساختن بیمار با هنر نظراتی ارائه داده است. از جمله فوایدی که این ادبیات در رابطه با هنر ذکر نموده برون‌ریزی هیجانی، والایش و خلاقیت می‌باشد. هنر مثل نقاشی، موسیقی، خواندن، تئاتر و داستان‌گویی اثر بسیار زیادی بر روی بسیاری از افراد گذاشته حتی عکاسی، مجسمه‌سازی، شعر درمانی نیز می‌تواند تأثیر شفابخشی هیجانی داشته باشد هنردرمانی شامل گستره‌ای از کاربردهای درمانی، عناصر هنر بصری است که در یک‌سوی این طیف هنر به‌عنوان وسیله‌ای برای ارتباط غیرکلامی مورد تأکید است. هنر در پیوند با تداعی کلامی و تفسیر آن و آثار هنری امکاناتی را فراهم می‌کند برای درک و فهم حالات هیجانی که در مراجع وجود دارد در سوی دیگر این طیف درمان از خود فرایند هنری مشتق می‌شود این سودمندی مربوط به قدمت هنر می‌شود که قادر است نیروهای متعارض درون‌فردی، بین‌فردی و جامعه را بهبود ببخشد و سازگاری بهتری را برای صاحب اثر هنری ایجاد کند. هر متغیری که بتواند پل میان تجربیات درونی و بیرونی فرد را به وجود آورد می‌تواند پایه و اساس درمانی داشته باشد هنردرمانی یعنی درمان و شفابخشی آشفتگی‌های روانی از طریق واسطه‌های هنری که از طریق آن درمان‌جو می‌تواند درون خود را آشکار سازد و به درمان نگر کمک کند تا آنچه را او ارائه کرده تحلیل نماید و در جهت شیوه‌های درمانی دیگر قدم بردارد.

هنر

هنر^۱ مقوله‌ای است پیچیده و درعین‌حال ملموس و شناخته‌شده که از دیرباز یعنی از آن هنگام که انسان، خودش و محیطش را شناخت، به‌عنوان رکنی از ارکان زندگی مطرح بوده است (کشاورز، ۱۳۹۴). هنر از دیر باز به یاری انسان شتافته است؛ چه آن زمان که انسان اولیه بر دیوار غارها و بر روی تخته‌سنگ‌ها برای خود راهی یافت تا از طریق آن

^۱ Art

به مقابله با ضعف‌ها و نا آگاهی‌های خویش پردازد و یا به ترس از فنا و نیستی غلبه کند، چه اکنون که انسان در دنیایی از اضطراب و نگرانی دست و پا می‌زند و هنر می‌تواند وسیله‌ای برای تشریح امیالش باشد (غفاری، ۱۳۸۴).

کانت (۱۸۶۱، به نقل از قطبی، ۱۳۹۳) مفهوم هنر را ملازم با آزادی می‌داند و معتقد است که "عنوان هنر را باید به چیزهایی عطاء کرد که به آزادی بوجود آمده‌اند. یعنی مخلوق اراده‌ای هستند که برهان و منطق هادی آن می‌باشد. شیلر^۲، معتقد است که مقصد هنر، زیبایی و منشاء زیبایی نیز لذت است؛ بی آنکه هیچ سود و پیشرفت علمی از آن ملحوظ باشد. از این رو، هنر را می‌توان بازی خواند، البته نه بدان معنی که اشتغال بیهوده و بی‌معنا باشد، بلکه به معنای تجلی زیبایی حیات است که مقصودی جز زیبایی ندارد. به زعم لنکستر^۳ (۱۹۹۱) هنر قسمتی از نیروی خلاقیت انسان است که وی از طریق آن با دیگران ارتباط برقرار می‌سازد.

هنر در برگیرنده آن بخشی از بداعت و خلاقیت انسان است که طی آن فرد با استفاده از مواد و وسائل هنری و دستی، عواطف، اندیشه‌ها و احساسات خود را که نشأت گرفته از تفسیر بصری تجارب محیطی می‌باشد به دیگران منتقل می‌نماید. البته، موفقیت در این کار به میزان تبحر و هنرمندی فرد برای برقراری این انتقال و ارتباط بستگی دارد (امینی، ۱۳۹۴). هنر با همه گستردگی و در تمامی جلوه‌هایش بیانگر وجود قابلیت و زمینه‌ای در آدمی است که رشد و بروز آن مستلزم فعالیتی منظم و هدفمند، یا به عبارتی، جریان‌ی است که آن را تربیت هنری می‌نامیم؛ هاوس من^۴ (۱۹۷۱) تربیت هنری را ناظر بر آموزش حواس مختلف، رشد تجارب حسی و لمسی، حساسیت و برخورد عمیق با جلوه‌های بصری هنری، و نقادی هنرمندانه می‌داند. در واقع از نظر وی " تربیت هنری شامل

² Schiller

³ John Lancaster

⁴ Hausman

آموزش اساسی حواس و رشد آگاهی متعالی از تجارب بصری، آفرینش و فهم اشکال نمادین بصری و نیز رویکرد آگاهانه نسبت به تصورات بصری در نقاشی، مجسمه‌سازی، هنرهای تزئینی و آموزش در زمینه کاربرد و اعمال قضاوت نقادانه تجارب بصری می‌باشد." افکند^۵ (۱۹۹۴) هدف تربیت هنری را عبارت از توانا ساختن دانش‌آموزان و افراد دیگر به کسب مهارت‌های مربوط به بیان و ابراز هنرمندانه، طراحی، ارزش‌گذاری و قدردانی نقادانه و نیز کسب آگاهی از هنر و تاریخ آن می‌باشد. از سویی دیگر گارتسون (۱۹۹۱) مفهوم تربیت هنری را، فرایند افزایش و رشد تیزبینی، و حساسیت فرد نسبت به زیبایی‌شناسی می‌داند. اما به اعتقاد برودی^۶ (۱۹۷۷) هنرها موجبات دستیابی انسان را به دانش، بصیرت، ارزش‌ها و معانی (برای مثال درون‌بینی، تعالی روحی و احساس ذوقی) فراهم می‌آورند که در هیچ‌یک از حوزه‌های محتوایی دیگر برنامه درسی وجود ندارد.

ماهیت هنر

هنر مقوله‌ای است که با احساس آدمی سروکار دارد؛ فعالیتی است که ذهن و مغز انسان انجام می‌دهد تا یک موضوع را صورت مادی و این‌جهانی ببخشد از این جاست که نظریه‌پردازان هنر در تعریف آن دو نوع برداشت عینی (اوبژکتیو^۷) و برداشت ذهنی (سوبژکتیو^۸). آن‌ها در برداشت عینی از هنر، آن را تحلیلی از مظاهر و تجلیات فیزیکی می‌دانند، لیکن برای آن هیچ نوع واژه، قالب و صبغه و صدا ارائه نمی‌دهند و معتقدند که این زمینه‌ها هرگز برای هنر پیدا نشده و نخواهد شد. لیکن تعریف ذهنی هنر بسیار پربار است، چرا که آنان برای این نوع تعریف از هنر، کشف و شهود بر اساس گرایش‌های ذهن را پیش می‌کشند که برای انسان هنرمند دست می‌دهد (جوزی، ۱۳۹۵). هنرمندی

⁵ Efhand

⁶ Broudy

⁷ Objective

⁸ Subjective

که برای تولید یک اثر هنری به تفکر می‌پردازد، در واقع از نوعی فلسفه و علم پیروی می‌کند. از این جاست که اعتقاد به وجود می‌آید که میزانی از تفکر و اراده در هنر موجود است. ولی هنرمندی که به خلاقیت هنری می‌پردازد، متوجه این نوع مسائل نیست، بلکه فعالیت کاملاً متفاوتی دارد. هنرمند سعی می‌کند نوعی از احساس زیبایی را منتقل سازد. در مقابل انگیزه‌های خود واکنش نشان دهد و آن را با رسانه‌های گوناگون بیان کند. هنرمند کسی است که تعهدی را برای انجام یک اثر خاص یا انجام آن به بهترین نحو تقبل می‌کند. هنر در مفهوم اساسی خود، نشانگر مهارت و توانایی ویژه‌ای است. آن فعالیتی که موجب می‌شود، تا نوع بشر یک اثر هنری تولید کند، تخیل است. هنرمند با تخیل خود به احساساتش بیان می‌بخشد و در مقابل پدیده‌های جهان خارج واکنش نشان می‌دهد. واژگان، قالب‌ها، صبغه و صداها محصول تخیل‌اند. از سوی دیگر، تجربه از جهان خارج را حواس در اختیار انسان قرار می‌دهد. از این رو تخیل نوعی بینش درونی است که آن نیز تجربه حواس را ایجاد می‌کند. هنرمند در عبور از تجربه حواس به عالم تخیل، از زمینه‌ای گذر می‌کند که احساس نام دارد. احساس در واقع خمیرمایه هر کار هنری است (رضایی منش، ۱۳۹۴).

هنر در همه ایام و در زمینه‌های مختلف تمدن‌ها جای ویژه دارد. نظریات درباره منشأ هنر گوناگون است. هنر را به‌عنوان خلق زیبایی‌ها تعریف کرده‌اند، نیز اشاره کرده‌اند که سرچشمه اصلی هنر نوعی انگیزه فطری (درونی) بوده است. از سوی دیگر هنر را با زبان عواطف و بیان شعور و بصیرت و نیز نشانه‌ظاهری جریان‌های غیر قابل پیمایش ذهنی و مغزی دانسته‌اند. به اعترافی دیگر هنر بیان تجسمی صورت هیچ آرمانی نیست. هنر بیان هر آرمانی است که هنرمند توانست باشد آن را در صورت تجسمی تحقق بخشد (رید، ترجمه دریابندری، ۱۳۹۴). فیخته منکر وجود زیبایی در جهان است و جایگاه آن را در روح زیبا می‌داند. تجلی این روح زیبا بوسیله‌ی هنر صورت می‌گیرد.

"زیبایی در جهان وجود ندارد، بلکه در روح زیبا جا دارد. هنر ظهور و بروز این روح زیباست و مقصدش تعلیم و تربیت عقل و دل در سراسر وجود انسان است (قطبی، ۱۳۹۳). با توجه به این تعابیر و با توجه به این که انسان موجودیست چند بعدی و به تبع ابعاد مختلف وجودی او، انتظار میرود که نظام‌های تعلیم و تربیت به پرورش همه‌جانبه قابلیت‌ها و ظرفیت‌های انسان توجه داشته باشند. بدیهی است که پرورش هر یک از قوا و توانایی‌های موجود انسانی، امکانات و فرصت‌هایی را برای فرد و جامعه فراهم می‌سازد و نتایج و تاثیراتی را در پی خواهد داشت (رضایی، ۱۳۸۳)

هنردرمانی

ایده استفاده از هنر در زمینه درمان، همواره از زمان درک هنر توسط بشر، مورد توجه اندیشمندان و فلاسفه بزرگ از جمله ارسطو؛ در قالب مضامینی چون "کارتارسیس" و "پالایش روانی" قرار گرفته است. اما کاربرد وسیع آن، بعد از به رسمیت شناخته شدن علم روان‌شناسی، توسط زیگموند فروید (مبدع روش روان‌درمانی) در روان‌شناسی مطرح شد و امکان استفاده از تأثیرات هنر در روان‌شناسی پدید آمد. وی در تعدادی از رساله‌ها و نوشته‌های خود به روان‌شناسی هنرمند و تأثیرات روان‌شناسانه آثار هنری بر مخاطبان اشارات مستقیمی دارد و فعالیت‌های هنری را ابزاری قوی جهت تحلیل روانی به حساب می‌آورد. سال‌ها بعد کرامر، جهت رفع اختلالات هیجانی در کودکان به نقاشی درمانی متوسل شد. اما هنردرمانی به‌عنوان یک شغل و رشته درمانی از سال ۱۹۳۰ به وجود آمد. در یک تعریف به‌تمامی فعالیت‌های خلاق که با استفاده از ابزارها و روش‌های دیداری، شنیداری و هنری بدون توجه و در نظر گرفتن مهارت فرد در اجرای کار هنری انجام می‌شود، هنردرمانی گویند (کاوه و همکاران، ۱۳۹۱). ممکن است یک قطعه هنری هیچ‌گاه به پایان نرسد. عمل انجام‌شده در راه خلق یک اثر هنری، مجموعه‌ای از فعالیت‌های داخلی را در جهت شرکت دادن ابعاد فیزیکی، احساسی و معنوی درمان راه‌اندازی می‌کند.

برای افرادی که قادر به ایجاد یک اثر هنری نیستند، رفتن به موزه‌ها یا نگاه کردن به آثار و کتاب‌های هنری نیز می‌تواند مفید باشد (دی لئو، ترجمه فروزان، ۱۳۹۵).

از هنردرمانی در حوزه‌های روان‌شناسی (کاربرد هنر برای آشکار ساختن احساسات نهفته) و درمان فیزیکی (کمک به اعتماد به نفس و توان بخشی) استفاده می‌گردد. از آنجایی که هنردرمانی زبانی به غیر الفاظ دارد، معمولاً در مواقعی استفاده می‌شود که افراد با مشکلات فیزیکی و احساسی مواجه‌اند و نمی‌توانند به راحتی در مورد مشکلات خود صحبت کنند. خلق یک اثر هنری به افراد کمک می‌کند تا طرز تفکر و احساساتی را که معمولاً توسط ضمیر ناخودآگاه پنهان می‌شود را در دسترس قرار دهند. از این رو درمانگران اغلب برای اینکه کودکان برای بیان احساسات خود توسط کلمات، شرایط سختی را تحمل می‌کنند، از هنردرمانی استفاده می‌کنند. هنردرمانی به طرق مختلف به فرایند درمان کمک می‌کند. در درجه نخست کیفیت زیبایی‌شناختی هنر می‌تواند به بهبود حالات روحی و آگاهی شخصی فرد کمک کند و در درجه دوم تحقیقات نشان داده‌اند که وقتی فرد در فعالیتی که از آن لذت می‌برد درگیر می‌شود، فاکتورهای فیزیولوژیکی وی مانند ضربان قلب، تنفس و فشارخون آهسته شده و کاهش می‌یابد. علاوه بر آن، خلق هنری فرصتی را ایجاد می‌کند تا چشم‌ها و دست‌ها و حتی در برخی از شاخه‌های هنردرمانی مثل تئاتر درمانی ذهن و بدن با هم تمرین کنند و بین آن‌ها هماهنگی ایجاد شده و این در بازگشت فرد به تعادل، بسیار مفید خواهد بود (مددی، ۱۳۸۴). کاربرد هنر به عنوان یک شیوه درمانی در اختلالات روانی و شخصیتی سالیان دراز است که نظر محققین را به خود جلب کرده است و نقش مؤثر خویش را با توجه به درگیر ساختن انواع بیماران روانی در فعالیت‌های مختلفی مثل نقاشی و موسیقی آشکار ساخته است. باور این است در این روش بیمار با استفاده از صور هنری از گروه‌های درونی را فراقنی نموده است و بر خود غلبه کرده است (خوش کنش، ۱۳۸۵).

فصل اول: پیش‌درآمدی بر هنردرمانی ۱۹

در این بخش کارایی مدل هنردرمانی را آن‌چنان که توسط لاند گارتن تشریح شده است ارائه می‌کنیم و تأکید اساسی آن بر جهت‌یابی پویایی نظریه هنردرمانی است که توسط مارگارت نامبرگ^۹ (۱۹۹۶) تنظیم گردید. موقعیت‌های بیماران سرپایی^{۱۰} در کلینیک‌ها، مدارس، مراکز سالمندان، برنامه توان‌بخشی و کلینیک‌های شخصی، بیمارستان‌های روانی، بخش‌های بیماران بستری و بیمارستان‌های عمومی و همچنین مثال‌هایی در ارتباط با درمان انفرادی، درمان افراد به طور جمعی، خانواده و کارهای گروهی که در طی مراحل پیشگیری صورت می‌گیرد، ارائه شده است. اثرات هنردرمانی بالینی شامل: کسب آگاهی، آزمون واقعیت^{۱۱} حل مسئله^{۱۲}، رهاسازی و آشکارکردن عناصر ناخودآگاه، برون‌ریزی هیجانی^{۱۳} و روبرو ساختن با تعارضات^{۱۴}، انسجام و فردیت می‌باشد. طی هر جلسه، روان‌درمانگر، روش‌ها، موضوعات و وسایل ارتباطی با انتخاب‌های آزادی که می‌تواند در حین کار هنری مفید باشد را پیشنهاد می‌کند. ممکن است راهنمایی‌هایی در ارتباط با موضوعات کلی یا ویژه مانند: هیجان‌ات، آرزوها، رؤیاها، خیال‌بافی‌ها، طرح‌ها، تصورات شخصی، محیط خانوادگی، محیط‌ها و موقعیت‌های گوناگون، و... ارائه گردد. جنبه غیرکلامی هنر در حیطه سلامت روان، ویژگی‌های منحصر به فرد و مهمی دارد که به مراجعین فرصت می‌دهد با چشم‌هایشان گوش فرادهند^{۱۵} (لاند گارتین، ترجمه هاشمیان و ابوحمزه، ۱۳۹۴). در جامعه این مسئله از اهمیت خاصی برخوردار است، زیرا امروزه افراد به طور مستمر از طریق ارتباط شخصی و همچنین وسائل ارتباط جمعی و رسان‌های جدید، بمباران می‌شوند. با توجه به تمایل فرد برای «نادیده‌گرفتن»^{۱۶} آنچه

⁹ Margaret Naumbarg

¹⁰ Outpatient Setting

¹¹ Reality- testing

¹² Problem Solving

¹³ Catharsis

¹⁴ Conflicts

¹⁵ Listen with their eyes

¹⁶ Tune Out

که ترجیح می‌دهد نشنود، تصورات بینایی، وسیله‌ای قوی برای درمان، فراهم می‌سازد. مراجعینی که به هنردرمانی روی می‌آورند با روش‌هایی آشنا می‌شوند که به آن‌ها در درک بهتری از «خودشان» کمک می‌کند. همچنین، تصویر روشنی از نقش و جایگاهی که در خانواده و نظام اجتماعی دارند یا خواهند داشت به آن‌ها ارائه می‌دهد. شرکت‌کنندگان در هنردرمانی به طور هدفمند آن‌ها را درگیر وسیله‌ای هنری می‌کنند که می‌تواند باعث شکوفایی خلاقیت و پایین آوردن تقاضاهای «من برتر»^{۱۷} باشد این موضوع، در آنچه به نمایش در می‌آید متبلور می‌شود. هنر درمانگر برای برقراری ارتباط مستقیم با مراجع و دستیابی به اهداف درمانی در طولانی‌مدت، ابزارهای گوناگونی را مهیا می‌کند. اندازه و ماهیت ابزارهایی که به کار گرفته می‌شوند از عواملی هستند که می‌توانند بر حالات هیجانی^{۱۸} بیمار و مکانیزم‌های سازگاری^{۱۹} وی اثر بگذارند (محامدی، ۱۳۹۶). استفاده از وسایل هنری نیاز به مهارت فنی خاصی ندارد. در هنردرمانی، وسایل هنری که بیشترین کاربرد را دارند عبارت‌اند از: پاستل‌های روغنی، ماژک‌های گوناگون، آبرنگ، رنگ‌های آکرلیک و طبیعی، خاک رس، کاغذهای نازک و تصاویر مجلات. کارهای هنری را در چهارچوب‌های نظری مختلف می‌توان مورد تعبیر و تفسیر قرار داد، مانند نظریه روانکاوی فروید یا یونگ که البته این امر به جهت‌یابی‌های نظری درمانگر دارد. هر چند اساسی‌ترین مسائل، درک و تعبیر و تفسیرهایی است که با خود مراجع انجام می‌گیرد. مولف بر این باور است که نمادشناسی فرد^{۲۰} می‌تواند در مراحل مختلف چرخه زندگی او تغییر یابد. به‌عنوان مثال، «ساعت» می‌تواند معانی متفاوتی داشته باشد (لاند گارتین، ترجمه هاشمیان و ابوحمزه، ۱۳۹۴).

¹⁷ Superego

¹⁸ Emotional State

¹⁹ Adaptive mechanisms

²⁰ Individual symbology