

# تلفیق هنرهای بیانی در کار مشاوره

مداخلات مبتنی بر نظریه

مؤلف

سوزان دگس-وایت

نانسی ال. دیویس

ترجمه

دکتر محمود روغنجی

علیرضا علی‌بکیان

طناز امیدبخش



# فهرست

پیش‌گفتار .....	۷
<b>بخش ۱: مقدمه‌ای بر کاربردهای هنرهای بیانی در مشاوره.....</b>	<b>۱۱</b>
۱: نظریه‌های مشاوره و رویکردهای هنرهای بیانی .....	۱۷
۲: نظریهٔ آدلر .....	۱۹
۳: درمان راه‌حل‌محور .....	۴۹
۴: نظریهٔ شناختی‌رفتاری .....	۸۰
۵: نظریهٔ انتخاب .....	۱۱۸
۶: نظریهٔ وجودی .....	۱۴۳
۷: نظریهٔ فمینیستی .....	۱۷۵
۸: نظریهٔ گشتالت .....	۲۰۶
۹: درمان مراجع‌محور .....	۲۳۳
۱۰: رویکردهای روایتی .....	۲۷۸
۱۱: مشاوره با آگاهی از تروما و هنرهای بیانی .....	۳۰۸
۱۲: مشاورهٔ خانواده و هنرهای بیانی .....	۳۲۴
۱۳: نظریهٔ تلفیق در هنرهای بیانی .....	۳۴۹
<b>بخش ۲: مسائل نوظهور و ویژهٔ هنرهای بیانی و مشاوره.....</b>	<b>۳۶۵</b>
۱۴: برنامه‌های علم عصب‌شناسی برای درمان‌های بیانی .....	۳۶۸
۱۵: نظارت بالینی .....	۳۷۸
<b>بخش ۳: کاربردهای بالینی بیشتر در هنرهای بیانی.....</b>	<b>۴۱۵</b>
۱۶: درمان مبتنی بر ماجراجویی .....	۴۱۸
۱۷: درمان با کمک گرفتن از حیوانات .....	۴۲۴

۴۳۵	.....	۱۸: بازی درمانی کودک مدار.....
۴۴۳	.....	۱۹: توجه آگاهی در مشاوره.....
۴۵۶	.....	۲۰: شن بازی درمانی.....
۴۶۰	.....	پیوست: جدول خلاصه فعالیت های هنرهای بیانی.....
۴۶۶	.....	واژه نامه انگلیسی به فارسی.....
۴۶۹	.....	واژه نامه فارسی به انگلیسی.....

## مقدمه‌ای بر کاربردهای هنرهای بیانی در مشاوره

سوزان دگس-وایت

### چشم‌اندازی به هنرهای بیانی

برای هزاران سال، درمانگران انواع هنرهای خلاقانه را در شیوه‌های درمانی خود ادغام کرده‌اند. در یونان باستان و روم، نمایش و کمدی برای افرادی که از اختلالاتی مانند افسردگی یا اضطراب رنج می‌بردند "تجویز" می‌شد. از مدت‌ها پیش برای بهبود افراد و پُرباری زمین، رقص‌های قبیله‌ای انجام می‌شد. از صدها سال پیش، موسیقی برای تغییر خُلق گرفته شده است. شفادهندگان معاصر ناواهو هنوز هم نقاشی با شن و ماسه و موسیقی را برای شفابخشی به کار می‌گیرند.

هنرهای بیانی این نیرو را دارند تا به ما کمک کنند به فراسوی دنیای خودمان گام برداریم و با بخش‌هایی از خودمان ارتباط برقرار کنیم که در گفت‌وگو درمانی سستی شاید به آسانی امکان‌پذیر نباشد. هنرها یک میانجی فراهم می‌کنند که از مسیر آنها می‌توانیم احساسات درونی و ناخودآگاه را برای آفرینش اثری ملموس، خواه یک مجسمه، داستان، نقاشی یا رقص به نمایش درآوریم. مشارکت در هنرهای بیانی به مراجعان اجازه می‌دهد تا عمیق‌ترین و اغلب پنهان‌ترین احساسات خود را کشف کنند و از نمادها برای نشان دادن احساسات و تعارضات درونی و بیان مسائل درونی خود به صورت بدنی استفاده کنند. این فرایند در بیشتر موارد، به کاوش و بیان خود جامع‌تری نسبت به گفت‌وگو درمانی سستی منجر می‌شود. فرایند پویا، و نه مکانیکی خُلق هنر است که رشد مراجع را بهبود می‌بخشد و می‌تواند ایده‌ای نو برای درمانگران معاصر ما یعنی مشاوران و درمانگران سلامت روان به شمار آید.

بسیاری از کارشناسان تحصیل‌کرده سلامت روان، در برنامه‌های حرفه‌ای خود کمتر به کاربردهای مداخلات هنرهای بیانی پرداخته‌اند. اگرچه با نظریه‌های برجسته مشاوره درمان فردنگر، درمان رفتاری - عقلانی هیجانی، درمان شناختی رفتاری و درمان‌های دیگر - بسیار آشنا هستند اما هنوز نیاموخته‌اند چگونه تکنیک‌های هنرهای بیانی را با موفقیت در نظریه برگزیده خود، برای تمرین بگنجانند. با وجود این، همه

این نظریه‌ها را می‌توان با موفقیت با معرفی مداخلات هنرهای بیانی آنها تقویت کرد و با آشناسازی مداخلات هنرهای بیانی بهبود یابند. افزون بر این، با ترکیب اشکال کارآمدتر فعالیت‌های درمانی، مراجعان اغلب سرمایه‌گذاری بیشتری می‌کنند و انگیزه بیشتری برای رشد و تغییر شخصی دارند.

مداخلات این جلد به گونه‌ای برنامه‌ریزی شده‌اند که در راستای گسترش دسته‌ای از مهارت‌های کاربردی درمانگران -نه جایگزینی برای مداخلات- به کار آیند. درمانگرانی که گرایش به بهبود زمینه کاری خود دارند مجموعه‌ای از مداخلات خلاقانه و نوآورانه را در این کتاب پیدا خواهند کرد که در تئوری‌هایی قرار می‌گیرد که عملکرد بالینی آنها را شکل می‌دهد و همانطور که آنها انواع هنرهای خلاقانه را که به بهترین وجه با سبک آنها مطابقت دارد کشف می‌کنند، تشویق می‌شوند تا در این زمینه‌های خاص به طور کامل‌تر تحقیق کنند. نایل، باربارا و فوجس (۲۰۰۴) که از پیشگامان نظریه درمان بیانی چندسویه هستند از گنجاندن اشکال چندگانه هنرهای خلاق در تمرین‌های فردی پشتیبانی می‌کنند. از آنجا که درمانگران، جویای بهترین همخوانی در رویکرد خود برای کار بالینی هستند شاید حالت‌های چندگانه آمیخته و تلفیقی را به وجود آورند که احساس می‌کنند بیشترین کارایی را برای مراجعان خاص خودشان دارد. این فرایند، قلب درمان بیانی چندسویه است -به کارگیری رسانه‌هایی که با تخیل و روح، سخن می‌گویند.

## روش‌های کلیدی هنرهای بیانی

هنر اشکال گوناگونی دارد و در خلق آن، از شیوه‌ها و رسانه‌های گوناگونی بهره گرفته می‌شود. هنر تجسمی، موسیقی، رقص یا حرکت، نمایش و نوشته‌خوانی از شیوه‌های نخستین هنرهای بیانی به شمار می‌آیند که در مشاوره به کار گرفته می‌شوند. بیشتر مشاوران در راستای خلق یک تجربه چندگانه برای مراجعان خود، کارهای هنری گوناگونی را به نمایش می‌گذارند. مشاوران با فراخوانی مراجعان برای همکاری در گزینش کارهای هنری گوناگون، زمینه را برای تجارب چند لایه خودیابی برای مراجعان، فراهم می‌کنند. در زیر مروری کوتاه به خاستگاه شیوه‌های هنری برجسته‌نگاهی می‌اندازیم؛ باوجوداین، هدف این کتاب بررسی همه جانبه این شیوه‌ها نیست. بلکه، هدف این کتاب، افزایش آگاهی از انواع اشکال هنرهای بیانی است که شاید به صورت کمکی در جهت‌گیری نظری کنونی مشاور به کار آیند. هر یک از مداخلات جداگانه در این کتاب، شیوه‌نامه‌های روشنی برای اجرای موفقیت‌آمیز را دربر می‌گیرند. برای آموزش بیشتر درباره هر یک از شیوه‌ها، در فصل پایانی این کتاب، فهرستی از منابع فراهم شده است.

### هنرهای تجسمی

شاخه هنرهای تجسمی، اشکال بسیاری از خلق اثر هنری را دربر می‌گیرند که از آن دسته نقاشی، طراحی، مجسمه‌سازی، تکه‌چسبانی و عکاسی هستند. هنردرمانی شاید به کارگیری آثار هنری در

دسترس، برای برانگیختن خودکاوی نیز باشد. مارگارت نامبورگ (۱۹۵۰) نخستین پیشگام کاربردهای هنر در درمان بود و در دهه ۱۹۴۰، هنر را به قلمرو درمان وارد کرد. کار وی با بیماران، پذیرش بسیار خوبی به همراه داشت و به دلیل اینکه رشته پزشکی کارآیی مثبت خلق اثر هنری را در بیماران، به رسمیت شناخت، هنردرمانی به یک مؤلفه همگانی مراقبت از سلامت روان در مراکز درمانی تبدیل شد. نخستین دست‌اندرکاران هنردرمانی اغلب، از روان‌پزشکان یا آموزگاران هنر بودند که به حوزه سلامت روان ورود کردند. امروزه درمانگران متخصصی وجود دارند که مدارک خود را از برنامه‌های دانش‌آموختگی هنردرمانی دریافت می‌کنند اما شیوه‌های بسیاری وجود دارد که درمانگران غیرمتخصص می‌توانند تجارب هنردرمانی را به تمرین‌های خود بیفزایند. انجمن حرفه‌ای هنردرمانی همان انجمن هنردرمانی آمریکا است ([www.arttherapy.org](http://www.arttherapy.org)).

### موسیقی‌درمانی

موسیقی‌درمانی از نیمه نخست قرن بیستم، بخشی از مراقبت روان‌درمانی در این کشور بوده است (ویگرام، پدرسن و باند، ۲۰۰۲). نوازندگان به صورت داوطلبانه وقت خود را برای ارائه کمک‌های موسیقی در بیمارستان‌های جانبازان برای کسانی که در جنگ‌های جهانی اول و دوم مجروح شده بودند، اختصاص دادند. تأثیرات شفابخشی و تسکین‌دهنده علائم موسیقی توسط کارمندان پزشکی تأیید شد و اندکی پس از آن، نوازندگان در بیمارستان‌ها به کار گرفته شدند. چهار حوزه کارکردی توسط موسیقی‌درمانی بهبود می‌یابد: کارکرد بدنی، کارکرد شناختی، کارکرد روان‌شناختی و کارکرد اجتماعی. به هنگام موسیقی‌درمانی، مراجعان شاید برای آهنگ‌سازی برانگیخته شوند و موسیقی خود را بسازند یا شاید توسط درمانگر در فعالیت‌های موسیقی هدایت کند. اگرچه یک برنامه آموزشی ویژه برای کسانی که علاقه‌مند هستند به عنوان موسیقی‌درمانگر دارای مجوز باشند وجود دارد، مشاوران سلامت روان تشویق می‌شوند تا جنبه‌های از موسیقی‌درمانی را در کار بالینی خود با مراجعان در مطب خصوصی، موقعیت‌های سازمانی، مراکز درمانی بستری یا سرپایی و مدارس بگنجانند. انجمن حرفه‌ای موسیقی‌درمانی همان انجمن موسیقی آمریکا است ([www.musictherapy.org](http://www.musictherapy.org)).

### نمایش‌درمانی

اگرچه نمایش و اجرا بیش از ۲۰۰۰ سال در هر فرهنگی وجود شده است در آغاز دهه ۱۹۰۰ بود که ژاکوب مورینو جنبشی را رهبری کرد تا از خواص شفابخشی این شکل از بیان خود به صورت گروه درمانی استفاده کند. نمایش‌درمانی شیوه درمانی توانمند و بسیار تجربی است. درمانگران، کنش‌های میان مراجعان را هدایت می‌کنند و فضایی ایمن به وجود می‌آورند که در آن کاوش احساسات، رفتارها

و افکار ممکن است فعالانه رخ دهد. بیشتر مراجعان تشویق می‌شوند تا بخش‌های از خودشان را به نمایش بگذارند که آنها را بازداری یا سانسور می‌کنند. اشکال مداخلات نمایش‌درمانی، کارهای گوناگونی مانند داستان‌گویی، بداهه‌پردازی، نمایش عروسکی، اجرا و نقش‌آفرینی رویدادهای مهم را دربر می‌گیرد. انجمن حرفه‌ای نمایش‌درمانی همان انجمن ملی نمایش‌درمانی است ([www.nadt.org](http://www.nadt.org)).

### نگارش بیانی / شعردرمانی

نگارش بیانی می‌تواند اشکال گوناگونی مانند ترکیب نثر و شعر را دربرگیرد. هدف از نگارش بیانی، کمک به مراجعان با نیروی التیام‌بخش و مقابله با درد روانی و بدنی است. نگارش بیانی معمولاً شامل استفاده از دستورات ارائه‌شده توسط پزشکان برای مراجعان است. سودمندی نگارش بیانی در موقعیت‌های بسیار متنوع نشان داده است (بای‌کی و ویلهم، ۲۰۰۵). مراجعانی که با تکالیف رشدی بهنجار کنار می‌آیند، همچنین افرادی که آسیب قابل توجهی را (از جمله حملات تروریستی مانند فاجعه مرکز تجارت جهانی) و مشکلات سلامتی مزمن و حاد (مانند بیماری لاعلاج و درد مزمن) تجربه کرده‌اند، از طریق تمرین‌های نگارش بیانی بهبود آشکاری نشان داده‌اند. شعردرمانی و کتاب‌درمانی اشکال مرتبطی از درمان‌های خلاق هستند و شامل آثار برگزیده ویژه برای خواندن مراجع است. انجمن حرفه‌ای شعردرمانی همان انجمن ملی شعردرمانی است ([www.poetrytherapy.org](http://www.poetrytherapy.org)).

### رقص یا حرکت‌درمانی

رقص یا حرکت‌درمانی در آغاز دهه ۱۹۴۰ مانند هنردرمانی و موسیقی‌درمانی به یک روش درمانی متمایز تبدیل شد (مالچیودی، ۲۰۰۵). جنبش رقص مدرن، شکلی خودانگیزتر و گویاتر از حرکت را به وجود آورد که رقصندگان، آن را همانند یک تجربه‌رهای و ارتقادهنده سلامتی گزارش کردند. ماریان چیس، طراح رقص مدرن، فراخوانده شد تا بیماران روان‌پزشکی را با این شکل از خودبیانگری آشنا سازد؛ این کار پیامدهای مثبت به همراه داشت. درمانگران رقص و حرکت اثرات مفیدی را به یکپارچه ساختن ذهن و بدن نسبت می‌دهند که در حرکت رقص رخ می‌دهد. با بیان خود به شیوه رقص و حرکت، اعتقاد بر این است تجاربی که برای کلمات بیش‌ازحد عمیق یا پیچیده هستند، می‌توانند قابل انتقال و پردازش باشند. انجمن حرفه‌ای رقص و حرکت‌درمانی همان انجمن رقص‌درمانی آمریکا است ([www.adta.org](http://www.adta.org)).

## کاربردپذیری هنرهای بیانی از طریق تنوع

هنرهای بیانی از نظر کارآمدی برای کار با افرادی که نشان‌دهنده طیف وسیعی از تنوع‌ها و تفاوت‌ها هستند استثنایی است. هنر جهانی است و در هر فرهنگ معاصر نمود پیدا می‌کند. این جهانی بودن از

اجرای هنرهای بیانی با هر مراجع، جدای از جنسیت، قومیت، توانایی، سن، زبان، هویت فرهنگی، عملکرد بدنی و سایر اشکال تنوع پشتیبانی می‌کند. هنرهای تجسمی، موسیقی، رقص، نقش‌آفرینی‌های نمایشی و ارتباط بیانی در چهارگوشه جهان یافت می‌شوند و این امر به خودی خود از گنجاندن هنرهای بیانی برای کار با هر مراجعی پشتیبانی می‌کند. پزشکان با حمایت از ظرفیت خلاقانه بی‌همتای هر مراجع، از رشد سالم فرد حمایت می‌کنند.

هنرهای تجسمی می‌توانند برای افرادی که با چالش‌های فیزیکی روبه‌رو باشند اصلاح‌کرد و به ویژه برای افرادی که توانایی کلامی محدود یا موانع زبانی دارند بسیار سودمند باشد. برای کسانی که فاقد کنترل فیزیکی برای دستکاری مواد هنری مانند قلم‌موها یا ابزارهای نقاشی هستند استفاده از آثار هنری موجود (برای نمونه عکس‌ها، چاپ‌ها، مجسمه‌ها و غیره) می‌تواند در مشاوره گنجانده شود.

نشان داده شده است که موسیقی‌درمانی با بسیاری از جمعیت‌های بالینی و همچنین افراد گروه‌های علاقه‌مند به تجارب مشاوره رشد مؤثر است. بر پایه دیدگاه انجمن موسیقی‌درمانی آمریکا (۲۰۱۰)، موسیقی‌درمانی برای افراد دچار بیماری جسمی و بیماری‌ها یا اختلالات وابسته به سن مانند بیماری آلزایمر سودمند است. تأثیر موسیقی‌درمانی همچنین برای افرادی که از بیماری اوتیسم، ناتوانی‌های جسمی و افرادی که درد مزمن را تجربه می‌کنند، نشان داده شده است. افراد ممکن است موسیقی تولید کنند یا در طول یک تجربه موسیقی‌درمانی از گوش دادن پذیرا بهره‌مند شوند. بنابراین، موسیقی به راستی در ذات خود، برای همه مراجعان راه‌گشا است.

حرکت جنبه‌ای طبیعی از حضور جسمی ما در جهان است و مراجعان برای بهره‌مندی از این روش درمانی نیازی به این ندارند که با افسونگری و تصنعی در هوا بپرند. افراد دارای ناتوانی جسمی، می‌توانند از حرکت‌درمانی با انجام کشش و حرکت بدن بهره‌مند شوند (هوروویتز، ۲۰۰۰). این روش نیازی به واژه‌ها یا توضیحات پیچیده ندارد، بلکه می‌تواند در ناب‌ترین شکل حرکت مراجعان وجود داشته باشد. بنابراین، همکاری مراجع را بدون توجه به توانایی کلامی یا توانایی فکری فرا می‌خواند. نمایش‌درمانی شاید با هر فردی که توانایی شناختی برای پاسخ به درخواست‌های درمانگر را داشته باشد و قادر به درک تفاوت میان واقعیت و تخیل باشد به‌کار گرفته شود.

نگارش بیانی برای مراجعانی که توانایی شناختی استفاده از بیان کلامی و توانایی جسمی برای درج واژه‌ها روی کاغذ یا صفحه‌کلید رایانه را دارند، قابل دسترس است. به همین دلیل می‌تواند برای طیف گسترده‌ای از مراجعان به‌کار آید. چنانچه مراجع در نوشتن یا کار با صفحه‌کلید ناتوان باشد شاید افکار، احساسات و بازتاب‌های خود را برای دستیار یا درمانگر دیکته کند. از آنجا که مراجع نیازی ندارد نوشته‌های خود را با درمانگر به اشتراک بگذارد، ممکن است همکاری بیشتری از سوی مراجعانی که مهارت کمتری در توانایی و روان‌نویسی دارند، رخ دهد.



## نتیجه‌گیری

هنرهای خلاقانه به درمانگر و مراجع فرصتی برای رفتن به فراسوی محدودیت‌های بیانی گفتاردرمانی می‌دهد. جرقه‌زدن فرایند خلاق در بیشتر موارد، منجر به کشف راه‌حل‌های نوآورانه برای مشکلاتی می‌شود که مراجعان را از دستیابی به کارکرد بهینه باز داشته است. تشویق مراجعان برای بیان بیشتر خود و فرایند خودجوش، می‌تواند به گونه‌ای مؤثر سبک‌های تفکر منفی‌گرایانه و محدود را درهم شکند. افزون بر این، این هنرها می‌توانند با موفقیت در هر محیط بالینی، از مدارس گرفته تا مکان‌های درمان سرپایی و مراکز درمانی مسکونی بیماران و با مراجعان در هر سنی، از کودکان خردسال تا سالخوردگان، به کار روند.

به چالش کشیدن خود برای پیوند مداخلات هنرهای بیانی در چهارچوب تمرین سستی، به شما این امکان را می‌دهد که تکنیک‌های خلاقانه منحصربه‌فرد خود را توسعه دهید. با وجود این، برای آغاز یک فرایند توسعه جدید، اغلب مفید است که ایده‌های جدیدی در ساختارهای آشنا شکل گیرند. در راستای این هدف، این کتاب با هشت نظریه فراگیر که بیشترین کاربرد را در نظریه‌های مشاوره دارند سازماندهی شده است. در هر فصل، خلاصه‌ای از نظریه و توصیف روشی درباره چگونگی پشتیبانی این نظریه از تلفیق هنرهای بیانی ارائه می‌شود. هر مداخله خلاقانه که به دنبال نظریه به نمایش درمی‌آید، شیوه‌نامه‌ای گام به گام برای سهولت در افزودن تکنیک‌های جدید، به کارنامه بالینی شما است. همانطور که اعتماد به نفس پیدا می‌کنید تشویق می‌شوید که از این تکنیک‌ها صرفاً به منزله نقطه شروع استفاده کنید، زیرا روش‌هایی را می‌یابید که به بهترین شکل با سبک شما همخوان هستند و شما را قادر می‌سازد که هنرهای بیانی را به تخصص مشاوره خود بیفزایید.

## منابع

- American Music Therapy Association. (2010). What is the profession of music therapy? Retrieved from <http://www.musictherapy.org>
- Baikie, K. A., & Wilhem, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 338–346.
- Horowitz, S. (2000). Healing in motion: Dance therapy meets diverse needs. *Alternative and Complementary Therapies*, 6, 72–76.
- Knill, P., Barba, H., & Fuchs, M. (2004). *Minstrels of soul: Intermodal expressive therapy* (2nd ed.). Toronto, ON, Canada: EGS Press.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2005). *Expressive therapies*. New York, NY: Guilford Press.
- Naumburg, M. (1950). *An introduction to art therapy: Studies of the "free" art expression of behavior problemchildren and adolescents as a means of diagnosis and therapy*. New York, NY: Teachers College Press.
- Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A comprehensive guide to music therapy: Theory, clinical practice, research and training*. London, UK: Jessica Kingsley Publishers.