

## هنر درمانی بیانی چیست ؟

هنر درمانی بیانی یک رویکرد یکپارچه و چند وجهی است که از روش های مختلفی از جمله نوشتن، موسیقی، هنرهای تجسمی، نمایش و رقص و حرکت برای کمک به افراد برای دستیابی به رشد فردی استفاده می کند. در این نوع درمان، افراد با یک درمانگر آموزش دیده کار می کنند که به آن ها کمک می کند تا واکنش های خود را نسبت به تجربه خود با اشکال مختلف هنر بیانی، کشف و درک کنند. این یک فرایند خودآگاهی است که به بیان هنری به عنوان راهی برای رسیدن به رهایی احساسی، متکی است. در حالی که صحبت کردن هنوز روش سنتی تبادل نظر در روان درمانی و مشاوره است، متخصصان هنرهای بیانی درمانی می دانند که افراد سبک های ارتباطی متفاوتی دارند. ابزار اصلی بیان ممکن است دیداری، لامسه یا شنیداری باشد و برخی دیگر از حرکت به عنوان نوعی بیان و صحبت استفاده می کنند. هنر درمانی بیانی در حال تبدیل شدن به بخشی از تداوم تمرین های جسمانی در رابطه با استرس پس از سانحه، مشکلات عاطفی، اعتیاد و سایر چالش های سلامتی است. از آنجایی که روش های بیانی بر تجربیات درونی و تجسم افکار و احساسات تأکید می کنند که ممکن است بیان آن ها در گفتار درمانی دشوار باشد، بسیاری از پزشکان اکنون به این روش ها روی می آورند تا به افراد کمک کنند تا سریعاً موضوعات مرتبط را با هم در میان بگذارند. هنر درمانی می تواند به افراد کمک کند تا افکار، احساسات و تجربیاتی را بیان کنند که ممکن است صحبت کردن در مورد آنها دشوار باشد. برخلاف کاربردهای فردی از تصویرسازی، دیالوگ، حرکت، نمایش یا قصه گویی در زمینه روان درمانی و مشاوره، هنر درمانی بیانی معمولاً به بیش از یک شکل هنری، متوالی یا ترکیبی شناخته می شود. به عبارت دیگر، ممکن است فقط یک شکل از هنر بیانی در جلسه درمانی استفاده شود، یا ممکن است چندین شکل مختلف برای کمک به کودک، بزرگسال، خانواده یا گروه معرفی شود.

هنر درمانی بیانی بسته به نیاز فرد یا گروه انتخاب می شود. یکی از راه های درک عوامل متعدد هنر درمانی بیانی از طریق ویژگی هایی است که آن را از گفتار درمانی متمایز می کند. این ویژگی ها عبارتند از: (1) شرح حسی واقعه، (2) آرامش بخشیدن به ذهن و بدن، (3) درگیر کردن بدن، (4) تقویت ارتباط غیرکلامی، (5) تقویت خودکارآمدی، (6) بازنویسی اصل ماجرا، (7) ایجاد معنای جدید. و (8) برگشتن به سرزندگی و شادابی.

**شرح حسی واقعه**، نوروبیولوژی به ما آموخته است که برای ایجاد تغییرات مؤثر برای روان درمانی برای ذهن و بدن، باید دوباره خودمان را پیدا کنیم و دست از گذشته برداریم «باید به خودمان بیایم».

**آرامش بخشیدن به ذهن و بدن**، یک استراتژی مقابله ای است که شامل درگیر شدن در فعالیت های خوشایند، آرامش بخش و متمرکز بر حواس پنج گانه برای کاهش استرس است. این موارد به فرد اجازه می دهد تا ذهن خود را از افکار، احساسات و انگیزه های ناخواسته دور کند.

**درگیر کردن بدن**، هنر درمانی از طریق روش های یکپارچه، ذهن، بدن و روح را به شیوه هایی درگیر می کند که از طریق ارتباط کلامی امکان پذیر نیست. فرصت های حرکتی، حسی، ادراکی و نمادین، شیوه هایی از ارتباط دریافتی و بیانی را ایجاد می کنند که می تواند محدودیت های کلامی را از بین ببرد.

**تقویت ارتباط غیرکلامی**، ارتباط غیرکلامی عمل بازگو کردن یک فکر، احساس یا ایده از طریق حرکات فیزیکی، وضعیت بدنی و حالات چهره است.

**تقویت خودکارآمدی**، هرگونه مداخله مؤثر به افراد کمک می کند تا دوباره احساس سرزندگی و خود کارآمدی پیدا کنند. هنرهای بیانی، رویکردهای عمل گرا و تجربی هستند که هدف آنها مشارکت فعال و ضروری برای بازیابی تجربیات لذت بخش و شادی بخش و همچنین احساس تسلط و خود کارآمدی است. قصه درمانی با بازنویسی اصل داستان، اهمیت این موضوع را بیشتر نشان می دهد. اهمیت احساس یک فرد نسبت به خود، روایت درک شده از زندگی و چگونگی روند ساخت و بازسازی این داستان ها هویت و فرهنگ آنها را پیوند می دهد..

**بازنویسی اصل ماجرا**، در نهایت "بازنویسی" اصل ماجرای بیبی که اتفاق افتاده، بخشی از اشکال مداخله است. این رویکرد به دنبال دستیابی به یکی از این سه هدف است: بازگو کردن و مشخص کردن جنبه های «ناگفته» زندگی از

گذشته و کمک به مراجعان برای مرور و نوشتن دوباره ماجرای زندگی خود یا کمک به افراد برای ساختن معانی جدید در رابطه با وقایعی که ممکن است در طول درمان آشکار شوند.

**ایجاد معنای جدید**، هنر درمانی بیانی با ایجاد معنای جدید، فرصتی منحصر به فرد برای معنا سازی فراهم می کند که نه تنها به ما اجازه می دهد تا اصل داستان اتفاق های شوکه کننده که منجر به صدمات روحی شده را دوباره بنویسیم، بلکه آنها را به عباراتی ملموس و مبتنی بر احساس تبدیل کنیم که پتانسیل معنوی بالایی دارند. زمانی که معنا سازی موفقیت آمیز باشد، اغلب به عنوان یک بیان خلاقانه از سلامتی و اسایش، و یک داستان جدید و الهام بخش از اینکه چرا زندگی فرد تغییر کرده است اما از بین نرفته نمایان می شود. برای برخی از بیماران، هنرهایی مانند نقاشی، خلق موسیقی، رقص یا نمایش به تجربیاتی تبدیل می شوند که دیگران شاهد آن هستند، و به فراتر از اتاق درمان می رسند و به آنها اجازه می دهند به جامعه خود بازگردند تا دوباره با روشهای جدید به زندگی ادامه دهند.

**بازگشتن به سرزندگی و نشاط**، سرزندگی و نشاط چیزی نیست که بتوانیم درباره آن «صحبت کنیم». بلکه هم در ذهن و هم در بدن و به ویژه در سطح حسی جسمی باید تجربه شود.

نظریه **پلی واگال** (ادغام روانشناسی غربی و یوگا، یوگا برای ایجاد مقاومت در برابر استرس، پرانا یاما برای تقویت خودتنظیمی و آرامش عمیق برای بهبود سیستم عصبی) مفهوم دیگری است که به طور گسترده ای در رویکردهای مبتنی بر هنرهای یکپارچه به کار می رود. **تنوری پلی واگال** معرف سیستم مشغولیت اجتماعی است، یک مدار عصبی خاص که فقط در پستانداران یافت می شود. این فرایندهای فیزیولوژیکی، بیولوژیکی و عصبی تعاملات با محیط را از طریق عصب های نامشخص هدایت می کنند، عصبی که از مغز از طریق قلب، ریه ها و مسیر گوارشی در بدن می گذرد. صدا یا حالات چهره وضعیت فیزیولوژیکی فرد را برای دیگران مشخص می کند.

**ذهنی سازی**، مفهوم ذهنی سازی عملکردی را توصیف می کند که در ظرفیت هر فرد برای پردازش احساسات و بهبود روابط سالم نقش اساسی دارد. این استعدادی است که به ما امکان می دهد نسبت به خود و دیگران کنجکاو و همدل باشیم. ذهنی سازی، حداقل تا حدی، از طریق بازی تخیلی، که در هنرهای بیانی ضروری است، توسعه می یابد. ذهنی سازی بر خلاف تکنیک واقعی در پرداختن به تروما، در واقع یک واکنش محسوب می شود. اگر هر دو بیمار و درمانگر مایل به نتیجه بهتر فرایند ذهنی سازی باشند، بیمار باید خود را با ذهن درمانگر همسو قرار دهد و به همان اندازه، درمانگر باید خود را در ذهن بیمار بیابد تا بتواند اصل مشکل را درک کند یعنی هر دو باید تغییر ذهنی توسط یک ذهن را تجربه کنند.

هنگام معرفی هنرهای بیانی به افرادی که نمی دانند آیا می توانند خلاق باشند یا نه، یک اصل اساسی را توضیح می دهیم. درست است که هر یک از ما احتمالاً ظرفیت های متفاوتی برای خلاقیت داریم، اما همه ما می توانیم به نوعی بیانگر باشیم و راه های زیادی برای بیان کردن وجود دارد. این مفهوم پایه و اساس این عمل است و برای کودکان، بزرگسالان، گروه ها و جوامع قابل اجرا است. این شیوه راهی برای کمک به افراد برای کشف اشکال بیانی است که باعث رسیدن به آرامش و کنترل احساسات خود، کشف روحیات، انتقال احساسات و تجربیات چالش برانگیز و در نهایت حمایت از درمان با تصویر سازی معانی جدید هستند. این مفاهیم با جزئیات بیشتری در فصل های بعدی توضیح و نشان داده می شوند.

دکتر الهام خضری