گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۳۵۷۵۸
یکشنبه ۲۲ شهریور ۱۴۰۵ ۱۶:۰۰

دکتر ثنا ربیعی، هنردرمانی فراتر از گفتار: بازیابی سلامت روان

هنردرمانی به معنای بهره‌گیری از نقاشی، رنگ، فرم، تصویر، حرکت، نمایش یا هر شکل بیان خلاقانه برای درک دنیای درونی انسان است. در این رویکرد، فرد لازم نیست هنرمند باشد یا اثری زیبا خلق کند. آنچه اهمیت دارد، کیفیت هنری اثر نیست؛ بلکه این است که آن تصویر، رنگ یا شکل، بازتابی از درون فرد باشد که شاید از طریق کلام پنهان می‌ماند.

به گزارش شبکه خبری تعاون، دکتر ثنا ربیعی، روان‌شناس و متخصص هنردرمانی در گفتگویی با این شبکه از این علم زیبا توضیح جامعی دادند: گاهی افراد نمی‌توانند احساسات خود را دقیق بیان کنند؛ نه به این دلیل که تمایلی به صحبت ندارند، بلکه به این علت که برخی تجربه‌ها چنان پیچیده، دردناک یا مبهم‌اند که به واژه تبدیل نمی‌شوند.

در چنین شرایطی، هنر به میدان می‌آید. هنردرمانی به معنای بهره‌گیری از نقاشی، رنگ، فرم، تصویر، حرکت، نمایش یا هر شکل بیان خلاقانه برای درک دنیای درونی انسان است. در این رویکرد، فرد لازم نیست هنرمند باشد یا اثری زیبا خلق کند. آنچه اهمیت دارد، کیفیت هنری اثر نیست؛ بلکه این است که آن تصویر، رنگ یا شکل، بازتابی از درون فرد باشد که شاید از طریق کلام پنهان می‌ماند.

گاهی یک کودک اضطراب خود را در قالب هیولایی سیاه به تصویر می‌کشد. گاهی نوجوان خشم خود را با خطوطی تند و درهم نشان می‌دهد. و گاهی یک بزرگسال پس از سال‌ها سکوت، با یک تصویر ساده درمی‌یابد که چقدر خسته، تنها یا نادیده گرفته شده است.

هنر در درمان، زبان دوم روان است

بسیاری تصور می‌کنند درمان صرفاً به معنای گفت‌وگو است؛ اما واقعیت آن است که ذهن انسان تنها با کلمات کار نمی‌کند. بدن، تصویر، خاطره، رنگ، صدا و حرکت نیز بخشی از تجربه روانی ما را تشکیل می‌دهند. از این‌رو، هنردرمانی می‌تواند به‌ویژه برای کودکانی که هنوز توانایی بیان کلامی کامل را ندارند، یا افرادی که تجربه‌های دشواری همچون اضطراب، افسردگی، سوگ یا تروما را از سر گذرانده‌اند، بسیار اثربخش باشد.

در هنردرمانی، فرد به‌جای اینکه تنها بگوید «حالم بد است»، می‌تواند حال خود را ببیند. می‌تواند ترسش را از خود جدا کند، با خشمش روبه‌رو شود و به احساساتش شکل بدهد. و هنگامی که چیزی شکل می‌گیرد، درک و مدیریت آن آسان‌تر می‌شود.

یکی از ویژگی‌های برجسته هنردرمانی این است که قضاوت در آن جایگاهی ندارد. قرار نیست اثری را خوب یا بد، درست یا غلط بنامیم. هر خط، هر رنگ و هر انتخاب می‌تواند سرنخی برای شناخت بهتر خود باشد. درمانگر نیز نقش داور هنری را ندارد؛ بلکه به فرد کمک می‌کند معنای تجربه‌اش را کشف کند.

انسان تخیل دارد، خلاقیت دارد، خاطره دارد، بدن دارد و گاهی برای التیام، باید از مسیری غیر از منطق و توضیح وارد شد. هنر قرار نیست درد را پاک کند؛ اما می‌تواند به درد شکل بدهد. و وقتی درد شکل می‌گیرد، دیگر آن‌قدر بی‌نام، بی‌مرز و ترسناک نیست. هنردرمانی فرصتی است برای دیدن خود؛ نه آن‌گونه که باید باشیم، بلکه آن‌گونه که واقعاً در درون‌مان هستیم، و شاید همین دیدن، نخستین گام درمان باشد.