

# تلغیق هنرهای بیانی در کار مشاوره

## مداخلات مبتنی بر نظریه

مؤلف

سوزان دگس-واйт

نانسی ال. دیویس

ترجمه

دکتر محمود روغنچی

معاونت پژوهشی و فناوری دانشگاه رازی

علیرضا علی‌بکیان

طناز امیدبخش



# فهرست

۷	پیش‌گفتار
۱۱	بخش ۱: مقدمه‌ای بر کاربست هنرهاي بيانی در مشاوره
۱۷	۱: نظريه‌های مشاوره و رویکردهای هنرهاي بيانی
۱۹	۲: نظرية آدلر
۴۹	۳: درمان راه حل محور
۸۰	۴: نظرية شناختی رفتاری
۱۱۹	۵: نظرية انتخاب
۱۴۴	۶: نظرية وجودی
۱۷۶	۷: نظرية فمینیستی
۲۰۷	۸: نظرية گشتالت
۲۳۴	۹: درمان مراجع محور
۲۷۸	۱۰: رویکردهای روایتی
۳۰۸	۱۱: مشاوره با آگاهی از تروما و هنرهاي بيانی
۳۲۴	۱۲: مشاوره خانواده و هنرهاي بيانی
۳۴۹	۱۳: نظرية تلقیق در هنرهاي بيانی
۳۶۷	بخش ۲: مسائل نوظهور و ویژه هنرهاي بيانی و مشاوره
۳۶۹	۱۴: برنامه‌های علم عصب‌شناسی برای درمان‌های بيانی
۳۷۹	۱۵: نظارت بالینی
۴۱۷	بخش ۳: کاربردهای بالینی بیشتر در هنرهاي بيانی
۴۱۹	۱۶: درمان مبتنی بر ماجراجویی

۴۲۵ .....	دraman ba kamk gرفتن az hيوانات.....	۱۷
۴۳۶ .....	baزى درمانی کودک مدار.....	۱۸
۴۴۴ .....	توجه آگاهی در مشاوره.....	۱۹
۴۵۷ .....	شنبازی درمانی .....	۲۰
۴۶۱ .....	پیوست: جدول خلاصه فعالیت های هنر های بیانی.....	
۴۶۷ .....	واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	
۴۷۰ .....	واژه نامه فارسی به انگلیسی.....	

## پیش‌گفتار

مشاوره از دیرباز یک علم و نوعی هنر برای کمک به رشد و توسعه افراد در نظر گرفته شده است. با این حال، بسیاری از نظریه‌ها و شیوه‌های ما به نقش «گفتاردرمانی» در فرایند درمان تکیه دارند. روش‌های سنتی درگیر کردن مراجع در این فرایند دارای اهمیت هستند اما به کارگیری روش‌های غیرسنتی که شامل استفاده کمکی یا اولیه از هنرهاي بیانی و خلاق می‌شود می‌تواند روند درمان را عمیق‌تر کند و همچنین تشخیص، درمان و پیشگیری را تسریع کند. از آنجا که کارشناسان در جست‌وجوی روش‌های مؤثر و سازنده مراقبت هستند، درک این نکته نیز مهم است که نزدیک شدن به فضای روان‌شناختی که در آن مراجعان با نگرانی‌ها، چالش‌ها و زخم‌های درونی خود دست‌وپنجه نرم کنند، شاید نیازمند به کارگیری روش‌های مکمل درمانی نیز باشد. مشارکت دادن مراجع در خلق هنر خواه تصویری، شنیداری، جنبشی و غیره می‌تواند مسیری امن برای مراجعان فراهم کند تا در حین کاوش و جست‌وجوی عمیق‌تر در موقعیت‌هایی که واژه‌ها به تنهایی برای کاوش، بیان و پردازش تجربیات‌شان کافی نیستند، آن را دنبال کنند.

هدف ما در آماده‌سازی ویرایش دوم کتاب، این است که به مشاوران و دانشجویان مشاوره، آگاهی گسترده‌تری ارائه دهیم و نشان دهیم که با مداخلات «هنرهای بیانی» می‌توان نظریه‌های سنتی را تکمیل کرد، ارائه دهیم؛ و همچنین فراهم نمودن توضیحی روشن از شیوه‌هایی که ملاحظات چندفرهنگی را با تلفیق هنرهاي بیانی در عمل نشان می‌دهد. بی‌همتایی این کتاب به این دلیل است که مجموعه‌ای از آزمایش‌شده خلاق توسط مشاوران و مربيان مشاور را به نمایش می‌گذارد. این مداخلات برای خواننده در فصل‌هایي نظاممند، به همراه رویکردهای نظری فراگیر به نمایش درآمده‌اند به گونه‌ای طوری که بهترین هماهنگی را با آن رویکردها داشته باشند.

وارد کردن هنرهاي بیانی و خلاق در کار باليني از محبوبیت روزافزونی برخوردار است همانطور که درمانگران با جمعیتی روبه‌رو می‌شوند که به نظر می‌رسد دسترسی به مراجعان به طور فزاینده‌ای دشوار باشد. رسانه‌های الکترونیکی در حال رشد، عرضه دیوانه‌وار و تنوع چشمگیری دارند. فرهنگ ما

به طور فزاینده‌ای از افراد انتظار «سرگرمی» دارد تا محتوا. دست‌اندرکارانی که تکنیک‌های خلاقانه‌ای را تلفیق می‌کنند با درگیر ساختن ذهن، تخیل و حضور فیزیکی مراجع در طول جلسات، می‌توانند روی نیاز او در راستای نوآوری سرمایه‌گذاری کنند. خلاقیت و مداخلات تجربی می‌توانند برانگیزاندۀ مورد نیاز برای پیشبرد مراجع به سوی تغییر پایدار به شمار آیند. با وجود این، بسیاری از مشاوران از مداخلات بی‌شمار هنرهاي بیانی که ممکن است به خوبی با چهارچوب‌های فلسفی و بالینی آنها همخوان باشند بی‌اطلاع هستند. امیدواریم با معرفی مداخلات هنرهاي بیانی در چهارچوب نظریه‌هایی که بیشتر دست‌اندرکاران و دانشجویان با آنها آشنا هستند، مشاوران در کار بالینی خود فراتر از مزهای کنونی گام بردارند و با اجرای این تکنیک‌های بی‌همتا شاید رشد و بهبود مراجع را سرعت بخشنند.

در هر فصل این کتاب، خلاصه‌ای از نظریه مشاوره و توضیحی درباره چگونگی تلفیق مداخلات هنرهاي بیانی به طوری که به سادگی بتوان آن را با تمرین‌ها به کار برد، ارائه می‌شود. با معرفی فعالیت‌های مداخله خلاقانه و نوآورانه در ساختارهای نظریه‌های آشنا، امیدواریم که همه خوانندگان تشویق شوند تا روش‌های خود را با ایده‌هایی که مراجعان را به انرژی‌گذاری، خلاقیت و خودکاوی بیشتر در جلسه درمانی فرامی‌خوانند همسو کنند. کوتاه‌سخن این که کتاب پیش‌رو، به صورت ایده‌آل به دست‌اندرکاران و دانشجویان نشان می‌دهد که بتوانند مداخلات هنرهاي بیانی را با کارهای بالینی خود تجربه کنند.

## ویژگی‌های کلیدی کتاب

■ این نسخه شامل ۱۱۱ مداخله برای استفاده روی مراجعان مختلف و نگرانی‌های اولیه از جمله بیش از ۴۰ مداخله جدید هنرهاي بیانی است!

■ فصل‌های جدید به حوزه‌های پیشرو در مشاوره می‌پردازند، از جمله حوزه‌های زیر:

عصب‌شناسی و مشاوره

مشاوره آگاهانه آسیب

درمان به کمک حیوانات

توجه‌آگاهی و مشاوره

مشاوره خانواده و هنرهاي بیانی

■ ملاحظات چندفرهنگی مربوط به هر نظریه اصلی به روشنی در فصل‌های مرتبط مطرح شده است.

■ مداخلات در چهارچوب نظریه‌های مشاوره‌ای فراگیر، به نمایش در می‌آیند-روايت‌درمانی، درمان راه حل‌دار، درمان رفتاری شناختی، نظریه فمینیستی و نظریه‌های دیگر.

■ در مداخلات روش‌های از هنردرمانی، موسیقی‌درمانی، کتاب‌درمانی، نمایش، نوشته‌خوانی، رقص،

- عروسوکبازی، شنبازی و دیگر روش‌ها بهره گرفته می‌شود.
- دست‌اندرکاران پیشگام، مداخلات بالینی اثبات‌شده خودشان را به اشتراک می‌گذارند تا مراجعان در راستای پیشرفت تشویق شوند.
- مداخلات خلاق به روشنی و گام به گام توصیف می‌شوند و به درمانگران اجازه می‌دهد تا آنها را به آسانی به کار گیرند.
- یک فصل در راستای به کارگیری هنرها بیانی با هدف نظارت در نظر گرفته شده است که ایده‌هایی برای بهبود جلسات نظارت نمایش می‌دهد.
- ایده‌هایی به نمایش درآمده، به مراجعان و درمانگران کمک می‌کنند به هنگام گفت‌وگو درمانی سنتی، هرگاه نیاز به رهایی از بند گفت‌وگو داشتند پا را فراتر از آن بگذارند.
- این کتاب همانند یک جعبه ابزار برای دست‌اندرکاران در راستای سازماندهی کار بالینی، آماده خدمت‌رسانی است و بستری برای آموزش دانشجویان درباره کاربرد هنرها بیانی با مشاوره در دسترس قرار می‌دهد.
- در راستای پشتیبانی از متن کتاب، دفترچه راهنمای و پاورپوینت برای مربی در دسترس است. مربیان شایسته می‌توانند این موارد کمکی را با فرستادن نامه به آدرس الکترونیکی e-mail: [textbook@springerpub.com](mailto:textbook@springerpub.com) درخواست کنند.

## مقدمه‌ای بر کاربست 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 خلق گرفته شده است. شفادهندگان معاصر ناواهه 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 سنتی شاید به آسانی امکان‌پذیر نباشد. هنرها یک میانجی فراهم می‌کنند که از مسیر آنها می‌توانیم احساسات درونی و ناخودآگاه را برای آفرینش اثرباری 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 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 سنتی منجر می‌شود. فرایند پویا، و نه مکانیکی خلق 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 کاربست مداخلات هنرهای بیانی پرداخته‌اند. اگرچه با نظریه‌های برجسته مشاوره‌درمان 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 تمرين بگنجانند. با وجود این، همه این نظریه‌ها را می‌توان با موفقیت با معرفی مداخلات هنرهای بیانی آنها تقویت کرد و با آشنازی مداخلات هنرهای بیانی بهبود یابند. افزون بر این، با ترکیب آشکال 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 دستمای از مهارت‌های کاربردی درمانگران نه جایگزینی برای مداخلات-به‌کار 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 تصوری‌هایی 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 آشکال چندگانه هنرهای خلاق در تمرين‌های 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 کارآبی 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 آشکال 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 برجسته نگاهی می‌اندازیم؛ با وجود این، هدف این کتاب بررسی همه جانبه این شیوه‌ها نیست. بلکه، هدف این کتاب، افزایش آگاهی از انواع آشکال 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، آشکال 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 کاربست 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 رشتہ 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 روانپژوهان یا آموزگاران هنر بودند که به حوزه سلامت روان ورود کردند. امروزه درمانگران متخصصی وجود دارند که مدارک خود را از برنامه‌های دانش آموختگی 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)).

### موسیقی درمانی

موسیقی درمانی از نیمه نخست قرن بیستم، بخشی از مراقبت روان‌درمانی در این کشور بوده است (ویکرام، پدرسن و باند، ۲۰۰۲). نوازنده‌گان به صورت داوطلبانه وقت خود را برای ارائه کمک‌های موسیقی در بیمارستان‌های جانبازان برای کسانی که در جنگ‌های جهانی اول و دوم مجرح شده بودند، اختصاص دادند. تأثیرات شفابخشی و تسکین‌دهنده علائم موسیقی توسط کارمندان پژوهشی تأیید شد و اندکی پس از آن، نوازنده‌گان در بیمارستان‌ها به کار گرفته شدند. چهار حوزه کارکرده توسط موسیقی درمانی بهبود می‌یابد: کارکرد بدنی، کارکرد شناختی، کارکرد روان‌شناختی و کارکرد اجتماعی. به هنگام موسیقی درمانی، مراجعان شاید برای آهنگ‌های بیانی خود 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 موسیقی درمانگر دارای مجوز باشند وجود دارد، مشاوران سلامت روان تشویق می‌شوند تا جنبه‌های از موسیقی درمانی را در کار بالینی خود با مراجعان در مطب خصوصی، موقعیت‌های سازمانی، مراکز درمانی بستری یا سرپایی و مدارس بگنجانند. انجمن حرفه‌ای موسیقی درمانی 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 بخش‌هایی از خودشان را به نمایش بگذارند که آنها را بازداری یا سانسور می‌کنند. آشکال مداخلات نمایش‌درمانی، کارهای گوناگونی مانند داستان‌گویی، بداهه‌پردازی، نمایش عروسکی، اجرا و نقش‌آفرینی رویدادهای مهم را دربر می‌گیرند. انجمن حرفه‌ای نمایش‌درمانی همان انجمن ملی نمایش‌درمانی است ([www.nadt.org](http://www.nadt.org)).

### نگارش بیانی/شعردرمانی

نگارش بیانی می‌تواند آشکال 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 توجیه 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 آشکال مرتبطی از درمان‌های خلاق هستند و شامل آثار برگزیده ویژه برای خواندن مراجع است. انجمن حرفه‌ایی 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 خودانگیخته‌تر و گویاتر از حرکت را به وجود آورد که رقصندگان، آن را همانند یک تجربه رهایی و ارتقا‌هندۀ سلامتی گزارش کردند. ماریان چیس، طراح رقص مدرن، فراخوانده شد تا بیماران روان‌پیشکی را با این شکل از خودبیانگری آشنا سازد؛ این کار پیامدهای مثبت به همراه داشت. درمانگران رقص و حرکت اثرات مفیدی را به یکباره ساختن ذهن و بدن نسبت می‌دهند که در حرکت رقص رخ می‌دهد. با بیان خود به شیوه رقص و حرکت، اعتقاد بر این است تجاری که برای کلمات بیش از حد 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)).

### کاربرد پذیری هنرهای بیانی از طریق تنوع

---

هنرهای بیانی از نظر کارآمدی برای کار با افرادی که نشان‌دهنده طیف وسیعی از تنوع‌ها و تفاوت‌ها