

هنر درمانی

کتاب منبع

تألیف

کتی الف. مالچیودی

هنر درمانگر

مشاور بالینی حرفه‌ای دارای مجوز

ترجمه

معصومه صفوی



فهرست

۹.....	قدردانی‌ها.....
۱۱.....	مقدمه.....
۱۳.....	۱: هنردرمانی چیست؟.....
۳۳.....	۲: هنردرمانی: طراحی درباره گذشته و حال.....
۵۳.....	۳: شروع شدن: طراحی از درون.....
۶۸.....	۴: خلاقیت: طراحی در مسیر فرایند.....
۸۱.....	۵: اجرا: طراحی با بهره جستن از محیط و مواد.....
۱۰۷.....	۶: هنر خودانگیخته: ترسیم تصاویر.....
۱۳۲.....	۷: استفاده از هنر برای بیان احساسات: طراحی درباره شکست.....
۱۶۲.....	۸: هنرآفرینی و بیماری: طراحی تصویری از سلامتی.....
۱۸۸.....	۹: هنردرمانی گروهی: با هم طراحی کردن.....
۲۱۲.....	۱۰: کارکردن با محصول هنری: طراحی بر اساس معنا.....
۲۳۷.....	منابع.....
۲۴۳.....	اختصارات.....

هنر درمانی چیست؟

می‌توان گفت که هنر نقشه‌ای بیرونی شده از خود درونی ما است - یا می‌تواند چنین کارکردی داشته باشد.

پیتر لندن، دیگر خبری از هنر دست‌دوم نیست

همه ما گاهی پتانسیل خلاقانه و غنابخش هنر را تجربه کرده‌ایم. شاید شما در کودکی از نقاشی با مداد شمعی، ساختن کلاژ به وسیله بریدن کاغذ، درست کردن قلعه سنی و گذاشتن اثر دست روی خاک رس لذت برده باشید. همچنین در بزرگسالی اگرچه شاید خودتان را خلاق یا هنرمند ندانید، اما ممکن است برخی از جنبه‌های درمانی هنر را در زندگی روزانه خود تجربه کرده باشید. احتمال دارد گاهی فقط برای سرگرمی نقاشی کنید یا عکس بگیرید. لذت بردن از روند ایجاد و به رسمیت شناختن فعالیت‌های خلاق، به کاهش استرس کمک می‌کند. ممکن است دفتر خاطرات نقاشی داشته باشید. رؤیاهایتان را طراحی، نشانه‌گذاری و درباره معنی آن‌ها فکر کنید.. احتمال دارد گوشه دفتر یادداشت خود را که روی میز است، خط‌خطی کنید و متوجه شوید که این کار به شما کمک می‌کند تا با وضوح و آرامش بیشتری فکر کنید. تمام این فعالیت‌ها راهی برای آرامش خود، رهایی از استرس و تنش، داشتن حس لذت و سرخوشی و فراتر رفتن از احساسات ناراحت‌کننده است. این‌ها روش‌هایی برای بیان خویش هستند تا وضعیت خود را تغییر دهید و دید و قدرت بصری و خلاق خویش را فعال کنید.

اگرچه برخی از قدرت‌های درمانی هنرآفرینی را تجربه کرده‌اید، ممکن است هنوز هنر را مرتبط با درمان تصور نکنید. بسته به تعریف شخصی شما از هنر، شاید آن را چیزی برای تزئینات، سرگرمی یا جدید یا فقط به شکل نقاشی‌ها یا مجسمه‌هایی که در موزه‌ها و گالری‌ها به نمایش گذاشته می‌شوند، تلقی کنید. احتمال دارد به هنر فقط به دید بازی کودکانه یا مثل مایه حواس‌پرتی یا سرگرمی بنگرید. با وجود اینکه اغلب تعریف هنر دشوار است، به‌طور حتم موافق این هستید که هنر وجود شما را تقویت می‌کند، اما ممکن است به‌طور کامل از تمام راه‌هایی که هنر می‌تواند زندگی شما را تقویت کند آگاه نباشید.

درحالی که هنر می‌تواند به‌مثابه شیء تزئینی یا آویزان در یک موزه خدمت کند، اهداف دیگری نیز برای هنر وجود دارد که به درک از خود، یافتن معنا، رشد شخصی، خود توانمندسازی و درمان مرتبط هستند. بسیاری از ما ارتباط خود را با این موارد قطع کرده‌ایم یا متوجه نشده‌ایم که هنر چیزی فراتر از تازگی یا تزئین است. طراحی، نقاشی، مجسمه‌سازی و دیگر گونه‌های هنری، شکل‌های قدرتمند و مؤثر ارتباط هستند و فرهنگ‌ها در طول اعصار، آن را تعریف و از طریق هنر خود، درک کرده‌اند. درحالی که هنر، تاریخچهٔ انسانی را ضبط می‌کند، ایده‌ها، احساسات، رؤیاهای و آرزوهای ما را نیز در برمی‌گیرد. لفظ هنر، محدودهٔ گسترده‌ای از احساسات، از شادی واقعی تا عمیق‌ترین اندوه، از پیروزی تا شکست را فرامی‌گیرد. به این معنا، هنر بدون استفاده از کلمات، مانند راهی برای درک منطق و شفاف‌سازی تجربهٔ درونی، عمل کرده است.

هنردرمانی از این مفهوم رشد کرده است که تصاویر هنری، می‌توانند به ما کمک کنند تا بفهمیم چه کسی هستیم؛ احساسات و ایده‌هایی را بیان کنیم که کلمات قادر به آن نیستند و زندگی را از طریق خودبیانگری تقویت کنیم. این روش به شکل روش قابل‌اجرای درمانی و مدلی برای خودشناسی، تغییر عاطفی و رشد شخصی، پذیرفته و به‌طور گسترده شناخته شده است.

هنر + درمان = ؟

افرادی که به‌تازگی وارد هنردرمانی شده‌اند اغلب در مورد معنی اصطلاح هنردرمانی گیج می‌شوند. در طول این سال‌ها به دلیل این‌که بیان هنری در درمان، اغلب باعث ایجاد فرضیات غیرمعمول می‌شود، تصورات بسیار جالبی از چیزهایی که ممکن است هنردرمانی باشند، شنیده‌ام که برخی از آن‌ها به‌طور کامل طنزآمیز هستند. یک‌بار از من پرسیده شد که آیا هنردرمانی فقط برای هنرمندان «بیمار» یا «آشفته» به‌کاربرده می‌شود و درمان خاصی برای بهبود افسردگی، اضطراب یا بن‌بست خلاقیت عرضه می‌کند. یا اینکه به‌تازگی از من پرسیده شد که آیا هنردرمانی می‌تواند به بهبود توانایی‌های طراحی و نقاشی یک نفر کمک کند. شخص دیگری دربارهٔ «خطاها» در آثار طراحی و مجسمه‌سازی خودش می‌پرسید. به نظر می‌رسید که او تصور می‌کرد هنردرمانی می‌تواند نقاشی‌ها و مجسمه‌های «بد» را اصلاح کند! به‌راحتی می‌توان درک کرد که اصطلاح هنردرمانی برای بار اول، می‌تواند گیج‌کننده باشد، به‌خصوص اگر کسی با آن تجربهٔ شخصی نداشته باشد.

دلایل متعددی وجود دارد که چرا شناخت هنردرمانی آسان نیست. اول اینکه هنردرمانی برای طیف گسترده‌ای از افراد انجام می‌شود. استفاده از هنردرمانی با یک تنوع جمعیتی شامل کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و سالمندان، افرادی با مسئله اعتیاد، اشخاصی با بیماری‌های جدی و گاهی اوقات بیماری‌های پایان‌بخش، جانبازان جنگی، افرادی با ناتوانی جسمی، مشکلات خانوادگی و

افرادی که طیف گسترده‌ای از آسیب‌های احساسی را تجربه کرده‌اند، انجام شده است. احتمال دارد که شما درباره استفاده از هنر درمانی برای کشف مشکلات کودکان آسیب‌دیده در اثر آزار جنسی، یا خانواده‌های مشکل‌دار، یا بزرگسالان ناتوانی که در خانه سالمندان به سر می‌برند، شنیده باشید. یا شاید روان‌شناسی که از مراجع خود می‌خواهد تا به‌مثابه بخشی از درمان نقاشی بکشد یا حتی یک هنردرمانگر بیانی را که از هنر برای کمک به مردم در جهت مقابله با بیماری مزمن یا علائم دیگر استفاده می‌کند، بشناسید. شاید شما در روزنامه درباره هنرمندی که به افراد مسئله‌دار کمک می‌کند تا نقاشی بکشند یا درمانگری که برای بزرگسالان ناتوان استودیوی هنری ساخته است، خوانده باشید. ممکن است در مدرسه محله شما یک هنردرمانگر با کودکان با مشکلات یادگیری یا رشدی کار می‌کند یا شخصی که در مرکز پزشکی با کودکان و بزرگسالان مبتلابه سرطان کار می‌کند، وجود داشته باشد. اینها همه نمونه‌های رایجی هستند که در آن از هنر درمانی استفاده می‌شود.

دلیل دیگری که چرا برای بسیاری از افراد هنردرمانی گیج‌کننده است از ماهیت تجربی خود هنر به وجود می‌آید. هنردرمانی یک درمان پویاست که فرد را ملزم به شرکت در درمان خود، از طریق خلق هنر، می‌نماید؛ بنابراین درک واقعی هنردرمانی، نیاز به تجربه‌ای دست‌اول دارد.

همچنین ترکیب کلمه‌های هنر و درمان می‌تواند گیج‌کننده باشد. جودیت رابین، هنردرمانگر و روان‌شناس این عبارت را ابداع کرد که این بخش را می‌گشاید: هنر + درمان =؟ این فرمول معادله‌ای است که هنردرمانی را تشکیل می‌دهد — ترکیبی از هنر و درمان. در واقع هنردرمانی ازدواج دو رشته هنر و روان‌شناسی است. جنبه‌هایی از هنرهای تجسمی، فرایند خلاقیت، توسعه رفتار انسانی، شخصیت و سلامت روانی و سایر موارد، برای تعریف و محدوده هنردرمانی مهم است. هنردرمانی تمام این رشته‌ها را گرد هم می‌آورد و درک آن را در نگاه اول دشوار می‌سازد.

سرانجام همان‌طور که به نظر می‌رسد، بعضی از سردرگمی‌ها درباره هنردرمانی، به دلیل خود هنردرمانگران است. زمانی که شما سؤال می‌کنید که آن‌ها چه کاری انجام می‌دهند، هریک تا حدی مثال‌های متعددی را بیان می‌کنند؛ زیرا هنردرمانی با قشر متنوعی از افراد سروکار دارد. زمانی این اوضاع پیچیده‌تر می‌گردد که حتی برخی از افراد با توجه به زمینه کاری خود هنردرمانی را تعریف می‌کنند. به دلیل تعریف‌های بسیار متنوعی که برای هنردرمانی وجود دارد، چند بخش بعدی این فصل، به پوشش ایده‌هایی که این رشته توسط آن‌ها شکل گرفته و هنردرمانی را از دیگر مدل‌هایی که برای افزایش سلامتی و رفاه استفاده می‌شود متمایز کرده است، می‌پردازیم.

طراحی از درون

زمانی عبارتی معروف در میان هنردرمانگران وجود داشت: هنردرمانی — طراحی از درون. این تعریف

ابتدایی خوبی از هنر درمانی است و به شما کمک می‌کند تا آن را از سایر روش‌های هنری مورد استفاده، متمایز کنید. در طی یک جلسه هنر درمانی که در ظاهر شبیه کلاس هنری به نظر می‌رسد، اهداف و پیشنهادهای متفاوتی وجود دارد. برای مثال در یک استودیوی معمولی کلاس هنر، از شما خواسته می‌شود شکلی بکشید؛ ترکیبی از طبیعت بی‌جان بکشید یا هنگام طبیعت‌گردی در جنگل آنچه را که می‌بینید، ترسیم کنید. به‌طور معمول از شما خواسته می‌شود چیزی که می‌بینید، بکشید و با آماده‌سازی دقیق، سایه‌زدن و رنگ، با تأکید بر مهارت‌های فنی و هنر دست، آن را تفسیر کنید.

دان جونز، هنردرمانگر، یکی از بنیان‌گذاران رشته هنر درمانی، به‌طور دقیق ذات «طراحی از درون» را در یک نقاشی خودنگاره نشان می‌دهد. چه کسی، چه چیزی، کجا، چه طور؟ (شکل ۱.۱). جونز خود را در حالی نشان می‌دهد که درون استخر آب، بازتاب تصویر خودش را نگاه می‌کند. چشمان بسته‌اش بر تجربه درونی او از طریق هنر و تخیل تأکید می‌کند.



شکل ۱.۱ چه کسی، چه چیزی، کجا، چطور؟ اثر هنردرمانگر، دان جونز
(تجدید چاپ با اجازه هنرمند)

هنردرمانی از شما می‌خواهد تجربه‌ی درونی خود از احساسات، ادراکات و تخیل‌تان را کشف کنید. با وجود اینکه گاهی هنردرمانی شامل یادگیری مهارت‌ها یا فن‌های هنری نیز می‌شود، اما بیشتر تأکید بر توسعه و بیان تصاویری است که از درون خود فرد می‌آیند تا آنچه در جهان بیرون می‌بیند و درحالی‌که شاید برخی از کلاس‌های هنری سنتی از شما بخواهند تا از تصورات‌تان نقاشی یا طراحی کنید؛ در هنردرمانی تجربه کردن تصاویر از دنیای درونی، احساس، افکار و ایده‌ها در درجه‌ی اول اهمیت قرار دارند.

درمان از کلمه‌ی یونانی «*therapei*» به معنی «توجه کردن به» گرفته شده است. این معنی از دو جهت بر فرایند هنردرمانی تأکید دارد. در بیشتر موارد، حرفه‌ای ماهر، به فردی که هنر را می‌آفریند، توجه می‌کند. راهنمایی این شخص، کلیدی در فرایند هنردرمانی است. این رابطه‌ی حمایتی برای راهنمایی کردن درباره‌ی تجربه‌ی هنرآفرینی و کمک به فرد برای پیدا کردن معنی از طریق آن در طول راه ضروری است.

جنبه‌ی مهم دیگر، توجه فرد به فرایند شخصی خود در آفرینش هنر و دادن معنای شخصی به محصول هنری است. این به معنی یافتن داستان، توصیف یا معنایی برای هنر است. تعداد بسیار کمی از درمان‌ها به مشارکت فعال فرد به این میزان بستگی دارد.

هنر + درمان = فرایند + محصول

اگرچه هنردرمانگرها تعریف‌های زیادی از هنردرمانی بیان کرده‌اند؛ اما بیشتر آن‌ها در یکی از این دو دسته کلی قرار می‌گیرند. اولین مورد شامل اعتقاد به قدرت درمانی ذاتی در فرایند خلق سازه‌ی هنری است. چنین دیدگاهی این ایده را در برمی‌گیرد که فرایند خلق هنر، فرایندی درمانی است. این روند گاهی هنر در جایگاه درمان نامیده می‌شود. آفرینش هنر همانند فرصتی برای ابراز تخیل، اصالت و خودانگیختگی و تجربه‌ای تلقی می‌شود که در طول زمان می‌تواند منجر به ایجاد رضایت شخصی، آمادگی هیجانی و دگرگونی شود. این دیدگاه همچنین معتقد است که فرایند خلاق، به‌خودی‌خود، می‌تواند تجربه‌ای برای افزایش سلامت و رشد باشد.

تعریف دوم از هنردرمانی بر پایه‌ی ایده‌ی هنر به معنای ارتباط نمادین است. این رویکرد که اغلب به نام روان‌درمانی هنری شناخته می‌شود بر محصولات - طراحی‌ها، نقاشی‌ها و سایر جلوه‌های هنری بیانگر، در جایگاه ابزاری کمک‌کننده جهت انتقال احساسات و تعارضات تأکید می‌کند. روان‌شناسی برای این رویکرد ضروری است و تصویر هنری در افزایش تبادل بین شخص و روان‌شناس در دستیابی به بصیرت اهمیت بسیاری می‌یابد. با راهنمایی و حمایت درمانگر، هنر می‌تواند ابزاری در جهت فهم و بینشی جدید باشد. در این صورت می‌تواند به مردم برای حل و فصل درگیری‌ها، حل

مشکلات و تدوین تصورات جدیدی که به نوبه خود منجر به تغییرات مثبت، رشد و سلامت می‌شود، کمک کند.

در حقیقت، بیشتر درمانگرانی که هنردرمانی تمرین می‌کنند، هر دو، هم هنر به شکل درمان و هم روان‌درمانی هنری را به نسبت‌های متفاوت در کارشان باهم ادغام می‌کنند. در بیانی دیگر، هر دو نظریه، این‌که هنرآفرینی می‌تواند فرایندی درمانی باشد و یا محصولات هنری اطلاعاتی که مرتبط به درمان است را منتقل می‌کنند، اهمیت دارد. درمانگران، بسته به فلسفه و نیازها و اهداف شخصی خود ممکن است بر یکی از آن‌ها تأکید بیشتری داشته باشند.

تفسیر درباره چیست؟

بسیاری از مردم انتظار دارند که هنردرمانی تنها، درباره تفسیر محتوای عبارات هنری باشد. در برخی مواقع، من با شخصی مواجه می‌شوم که می‌خواهد نقاشی‌هایش را تجزیه و تحلیل کنم یا درمانگری که می‌خواهد بداند که چطور از روی نقاشی‌های کودک می‌توانم تشخیص بدهم که آن کودک مورد سوءاستفاده یا در معرض آسیب قرار گرفته است. تصاویر از اشکال ارتباطی غیرکلامی هستند و شما به‌طور طبیعی از این‌که آن‌ها شامل معانی پنهان هستند یا امکان تفسیر محتوای آن‌ها وجود دارد، شگفت‌زده می‌شوید. همچنین بسیاری از افرادی که در هنردرمانی شرکت می‌کنند، به یافتن نکات بسیاری درباره معانی تصاویرشان، علاقه‌مند هستند.

برخی از کنجکاوای هنری مردم در مورد تفسیر هنر، از آشنایی آن‌ها با آزمون‌های روان‌شناسی طراحی شده برای شخصیت‌شناسی ناشی می‌شود. شاید شما درباره آزمون رورشاخ که در مورد پاسخ به لکه جوهر است اطلاع داشته باشید یا در مورد استفاده روان‌شناسان از نقاشی جهت کمک به تشخیص شنیده باشید. از آنجاکه هنردرمانی شامل ساختن تصویر می‌گردد، فرض طبیعی بر این است که احتمال دارد تفسیر هنر به‌منظور ارزیابی یا تشخیص باشد.

هنردرمانگران تا حدودی به معنی نقاشی‌ها، طراحی‌ها و دیگر انواع کار هنری مردم علاقه‌مند می‌شوند و شیفته تصاویر و نمادها هستند. تحقیقات زیادی در حال انجام است تا مشخص شود که آیا نمادهای مکرر، محتوای هنری و سبک‌های هنری ممکن است با اختلالات هیجانی، آسیب جسمی یا مشکلات عصبی مرتبط باشند. برای مثال هنردرمانگران درباره تکرار محتوا در بیان هنری در بزرگسالانی که مبتلا به اختلال آسیب اجتماعی و آسیب‌های شدید دوران کودکی هستند، تحقیق کرده‌اند. بسیاری از درمانگران در حال کشف جنبه‌های نمادین و ساختاری در طرح‌های ماندا هستند تا ارتباط خاصی بین تصویرها و رنگ‌ها و شرایط روحی یا جسمی خاصی را مشاهده کنند. روان‌شناسان، مشاوران بالینی، هنردرمانگران و دیگران در حال کاوش هستند که طراحی ساده انسان

چه چیزی را در مورد شخصیت، رشد، آسیب و علائم عصبی و سایر موارد نشان می‌دهد. این نوع کار بیشتر از اینکه بر رشد شخصی یا درک از خود تمرکز داشته باشد، بر استفاده از عبارت هنری در ارزیابی متمرکز می‌شود.

در حالی که علاقه‌مندی زیادی به معنای هنر ساخته‌شده در درمان وجود دارد، اکثر هنردرمانگران بیشتر علاقه‌مند هستند تا به شخصی که این هنر را انجام می‌دهد، کمک کنند تا تفسیر خود را عرضه کند. بخشی از فرایند هنردرمانی، بنا به دلایلی، درخواست از مردم برای تأمل در کار است. نخست، با وجود اینکه به نظر می‌رسد در بیان هنر برخی از نمادها جهان شمول هستند، شیوه بیان شما از طریق هنر بسیار شخصی است. شما پیشینه‌ای منحصر به فرد شامل تجربه زندگی قبلی، تأثیرات فرهنگی و دیدگاه‌های شخصی خود را برای هنرآفرینی به ارمغان می‌آورید. همچنین تجربه فردی شما در زمینه آفرینش هنر، بر نحوه انتقال احساسات، افکار و ایده‌ها از طریق هنر تأثیر می‌گذارد. با وجود این، در هنردرمانی این جنبه بسیار مفید است، زیرا شخصی که هنر را ایجاد می‌کند، تعیین‌کننده معنای تصویر است. این پاسخ‌ها در تمام بخش‌های فرایند درمانی وجود دارد و به اندازه خود هنر، شخصی و فردی است.

همچنین، معنای تصویر هنری در واقع در دیدگان مخاطب است. اگر من و شما هر دو به یک نقاشی نگاه کنیم، به احتمال زیاد، هر دو جنبه‌های متفاوتی خواهیم دید و تفسیر متفاوتی از آنچه تصویر درباره آن است، خواهیم داشت. احتمال دارد اگر من به نقاشی کسی که در هنردرمانی کشیده است، بدون مشورت درباره معنای آن نگاه کنم، معنای شخصی خودم را بر او تحمیل کنم. ما به‌طور طبیعی به پیش‌بینی کردن یا منتقل کردن باورها، احساسات، ایده‌ها و اعتقادات خودمان از آنچه می‌بینیم، تمایل داریم. سرانجام بیان هنری می‌تواند در طول زمان تغییر کند. به این ترتیب که اگر شما چند هفته بعد به یک طراحی یا نقاشی نگاه کنید، جنبه‌های متفاوتی از آن را خواهید دید و عکس‌العمل و پاسخ جدیدی برای آنچه می‌بینید، خواهید داشت. این قسمتی از جادوی هنر است اما بخشی از رمز و راز آن هنگام ایجاد یک معنی منحصر به فرد برای یک طراحی، نقاشی یا مجسمه‌سازی نیز هست.

چرا هنردرمانی کمک می‌کند؟

در حالی که هنر می‌تواند برای دستیابی به درجاتی از شناخت فرد سازنده آن، مورد استفاده قرار گیرد، فرایند هنردرمانی و پتانسیل آن برای کمک به رشد، توان بخشی و بهبود افراد نیز از خلق واقعی هنر، ناشی می‌شود. کمک به مردم، برای درک بیان هنری خود با اطمینان می‌تواند بخشی از هنردرمانی باشد، اما روند ساخت هنر به همان اندازه مهم است. هنردرمانی روشی با ویژگی‌های خاص برای ترمیم، دگرگونی و کاوش در خود است.

تفکر بصری

تفکر بصری، توانایی و تمایل ما برای سازمان‌دهی احساسات، افکار و ادراکات درباره جهان اطرافمان از میان تصاویر است. این امر تمامی کارهایی که انجام می‌دهیم از برنامه‌ریزی‌های روزانه تا رؤیاهای شبانه را در برمی‌گیرد. ما اغلب از منابع بصری برای توصیف درک خود از افراد و اشیایی که در زندگی روزمره تجربه کرده‌ایم، استفاده می‌کنیم. اکثر ما با این جمله کلیشه‌ای آشنا هستیم «ارزش یک عکس به اندازه هزار کلمه است» یا درباره رنگ‌ها گفته می‌شود «او از حسادت سبز شده بود» یا «من آبی‌هایی دارم» یا «او از میان عینک رنگ گل رز به دنیا نگاه می‌کند» ما جهان را با توصیف‌های بصری طراحی و مشخص می‌کنیم. ما تصویری می‌اندیشیم و از تصاویر برای بیان افکار و احساسات استفاده می‌کنیم.

زیگموند فروید که پدر علم روان‌شناسی نوین شناخته می‌شود، مشاهده کرد رؤیاهایمان، احساسات و افکار در شکل بصری قبلاً تجربه می‌شوند. او نتیجه گرفت اگر بیمارانش بتوانند رؤیاهایشان را با ترسیم کردن توصیف کنند، سرخوردگی آن‌ها کاهش می‌یابد. همچنین فروید متوجه شد هنر به ناخودآگاه نزدیک‌تر است؛ زیرا ادراکات بصری مقدم بر ظرفیت ما برای بیان کلامی است. تصاویر بخشی از اولین تجربیات ما هستند. بسیاری از پیشینه اندیشه پیش‌کلامی ما نیز به صورت تصاویر هستند. حتی در بزرگسالی، درحالی که ممکن است به واسطه حواسی مانند شنوایی یا بویایی، یک رویداد، مکان یا شخصی را به خاطر بیاوریم، تصویری ذهنی از تجربه خود را نیز خواهیم داشت.

همچنین کارل یونگ که به علاقه‌مندی به نمادهای بصری در رؤیاهایمان و هنر شناخته می‌شود به اهمیت تصاویر در درمان اشاره کرده است. او مشاهده کرد که با اجازه دادن به یک روحیه یا مشکل برای تبدیل شدن به شخصیت یا با نمایش آن به واسطه تصویری از طریق رؤیاهایمان یا هنر، آن را واضح‌تر و عمیق‌تر درک کرده و احساسات موجود در آن را تجربه می‌کنیم. فلسفه یونگ بر حوزه روان‌درمانی تأثیرگذار بوده است به صورتی که به شدت بر تصاویری از خاطرات، رؤیاهایمان و ارتباط آن‌ها با احساسات برای کمک به افراد برای حل تعارضات و مشکلات عاطفی متکی است.

محققان به تازگی کشف کرده‌اند که اغلب، در ذهن، تجربیات آسیب‌زا، در قالب تصاویر، رمزگذاری می‌شوند و این بدان معناست که ممکن است هنگام تجربه حوادثی آسیب‌زا، مانند اعمال خشونت‌آمیز، ذهن ما دقیقاً مانند دوربینی در حال عکس گرفتن باشد. پس طبیعی به نظر می‌رسد که این خاطرات ابتدا در قالب تصاویر ظاهر می‌شوند. هنر تجسمی ممکن است راه منحصره‌فردی را برای بیان تصاویر آسیب‌زا و به یادآوردن آن‌ها با شیوه‌ای کمتر تهدیدآمیز عرضه کند.

اگرچه من با صدها کودک و بزرگسال آسیب‌دیده کار کرده‌ام، نمونه‌ای خاص نشان می‌دهد که چگونه تجربه‌های ضربه‌شدید عاطفی ممکن است حتی قبل از آنکه کلماتی برای توصیف آن‌ها در