

هنر درمانی

کتاب منبع

تألیف

کتی الف. مالچیودی

هنردرمانگر

مشاور بالینی حرفه‌ای دارای مجوز

ترجمه

معصومه صفوی

ویراستار

حسین سوری



فهرست

۹.....	قدردانی‌ها.....
۱۱.....	مقدمه.....
۱۳.....	۱: هنردرمانی چیست؟.....
۳۳.....	۲: هنردرمانی: طراحی دربارهٔ 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 دربارهٔ 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.....

قدردانی‌ها

اگرچه نام نویسنده روی جلد کتاب آشکار است، اما در واقع نگارش آن همیشه به‌مثابه یک فرایند مشارکتی شامل خانواده، دوستان، همکاران و کمی شانس در این راه می‌شود. در نوشتن کتاب «منبع اصلی» و این نسخه اصلاح‌شده، از دوستان و همکاران بسیاری، به روش‌هایی که توصیف یا تعریف آن دشوار است، کمک گرفتم، اما بدون حمایت آن‌ها، این کار به واقعیت تبدیل نمی‌شد. برخی از آن‌ها با گوش دادن به فکر کردن با صدای بلند من، در ساعت‌های بی‌پایان مکالمه تلفنی، کمک کردند. دیگران ایمیل‌های دائمی من را خوانده و به آن‌ها پاسخ می‌دادند و همه از کار من در مقام یک هنردرمانگر، هنرمند و نویسنده حمایت کرده‌اند. با تشکر از (به ترتیب حروف الفبا) پت آلن، مارجنیس کاتانو، کارول تایر کاکس، کی دراچنیک، لین کاپی تین، فرانسس کاپلن، جسیکا کینگزلی، دان جونز، شاون مکنیف، شرلی رایلی، آنا رایلی هیسکاکس، جودی رابین، دایان سافرن، برنی سیگل، راشل سی وی تور، سوزان اسپانیول، بیل استیل، بابی استول، کی استوال، جنیس تیم باتوس، لوری ونس، ایوا واسیلوفسکا و باربارا ویلر.

همچنین از تمام افرادی که در تمرین، گروه‌ها و کارگاه‌های هنردرمانی من، افتخار همکاری با آن‌ها را داشته‌ام و داستان‌ها و تصاویر خود را برای این کتاب به اشتراک گذاشته‌اند، سپاسگزارم. آن‌ها به‌طور مداوم به من می‌آموزند که چرا هنرآفرینی باعث بازیابی، ترمیم، دگرگونی و التیام می‌شود. در انتها، از همسر صبورم، دیوید بارکر، تشکر می‌کنم که بدون او این کتاب ممکن نبود.

مقدمه

زبان هنرهای بصری - رنگ‌ها، شکل‌ها، خطوط و تصاویر - به‌گونه‌ای با ما صحبت می‌کند که کلمات قادر نیستند. هنردرمانی روشی است که از زبان غیرکلامی هنر برای رشد، بینش و تحول شخصی استفاده می‌کند و وسیله‌ای جهت پیوند درون ما - افکار، احساسات و ادراکات - با واقعیت‌های بیرونی و تجربیات زندگی است. این امر بر مبنای این باور است که تصاویر می‌توانند به ما کمک کنند تا بفهمیم چه کسی هستیم و از طریق بیان خود زندگی را بهبود ببخشیم.

درحالی‌که رشته هنردرمانی نسبتاً جدید است، این ایده که هنرآفرینی می‌تواند نوعی درمان باشد، بسیار قدیمی بوده و هنرآفرینی یکی از قدیمی‌ترین روش‌های درمان است. هنرهای تجسمی - طراحی، نقاشی و مجسمه‌سازی - شکل‌هایی قدرتمند و مؤثر از ارتباط هستند که برای انتقال تاریخ جمعی بشریت، ایده‌ها، احساسات، رؤیاها و آرزوها استفاده شده‌اند. هنر همیشه برای وقایع‌نگاری و به‌تصویر کشیدن طیف گسترده‌ای از احساسات و تجربیات، از شادی عمیق تا عمیق‌ترین اندوه، از پیروزی تا شکست استفاده شده است. در تاریخ ثبت‌شده قبلی ما نیز هنر همانند وسیله‌ای برای ترمیم، توان‌بخشی و دگرگونی عمل کرده است و برای بازگرداندن رفاه جسمی، روانی و معنوی مورد استفاده قرار می‌گرفت.

ما در سال‌های اخیر، فواید هنرآفرینی را برای رشد شخصی، ابراز وجود، دگرگونی و سلامتی دوباره کشف کرده‌ایم. همچنین بسیاری از مردم دریافته‌اند که هنرآفرینی می‌تواند آرام‌بخش باشد و استرس را کاهش دهد و از شرایط دردسرساز یا مشکلات زندگی فراتر رود. دیگران تجربه کرده‌اند که چگونه تصویرسازی می‌تواند به افراد کمک کند تا مشکلات را حل کنند، احساسات قدرتمند یا ناراحت‌کننده را ابراز کنند و از تجربیات آسیب‌زا برآثر فقدان بهبود یابند و می‌توانند درد یا سایر علائم فیزیکی را کاهش دهند. احتمال دارد خود شما نیز از هنر مانند نوعی درمان و به‌صورت نقاشی کردن، طراحی کردن یا مجسمه‌سازی برای آرامش، رضایت و ابراز وجود خود، استفاده کرده باشید.

حوزه هنردرمانی در پاسخ به تشخیص اینکه هنر می‌تواند به مردم کمک کند تا به‌طور واقعی خود را بیان کنند، احساسات قدرتمند را ابراز کنند و از آسیب‌ها گذر کنند و سلامت و رفاه را افزایش دهند، از دهه ۱۹۷۰ رشد و گسترش یافته است و در حوزه بهداشت و پزشکی به شکل شناخته‌شده‌ای از درمان تبدیل شده است. هنردرمانی بر این ایده استوار است که فرایند خلاقانه آفرینش هنر، شفابخش و تقویت‌کننده زندگی و روشی قوی برای ارتباط است. از فرایند خلاقانه‌ای که درون هر فرد

وجود دارد، جهت ارتقای رشد، ابراز وجود، جبران عاطفی، حل تعارض و دگرگونی استفاده می‌شود. از طریق هنرآفرینی به شکل درمان، ممکن است از احساسات طاقت‌فرسا و بحران‌ها یا آسیب‌ها، رهایی پیدا کنید؛ بینش خود را کشف کنید؛ بیشتر احساس رفاه کنید؛ زندگی روزمره خود را غنی کنید یا تغییری شخصی را تجربه کنید. به‌طور کلی روشی است برای درک آنچه دردناک است؛ خلق معنای شخصی، بهبود سلامتی و در نتیجه کامل شدن.

ویرایش جدید این کتاب مروری جامع و معاصر از حوزه هنردرمانی عرضه می‌کند و قدرت هنرآفرینی را در جهت رشد، بینش و تحول شخصی توضیح می‌دهد. این کتاب به شما می‌گوید که هنردرمانی چیست؛ از کجا آمده است و چرا روشی قدرتمند برای یادگیری نکاتی درباره خودتان است و توسط روان‌شناسی، مشاوره، سلامت روان و پزشکی به‌مثابه شکل مهمی از درمان شناخته می‌شود. همچنین به شما راه‌هایی را می‌آموزد تا با کمک آفرینش هنری در مقام درمان با آسیب‌های روحی یا فقدان مقابله کرده و آن‌ها را حل کنید؛ همچنین با کاهش سطح استرس، به افزایش سلامت و آسایش شما کمک می‌کند.

از آنجایی که هنردرمانی تجربه‌ای عمل‌محور و روشی برای خودکاوی و رشد است، مهم است که آن را نه تنها از طریق خواندن این کتاب، بلکه از طریق آفرینش هنری خود نیز تجربه کنید. اگر از طریق بیان خود در تمرین‌های طراحی، نقاشی و کلاژ ساده‌ای که در سراسر این کتاب مطرح شده است، مشارکت فعالی داشته باشید، آنچه در مورد یادگیری پتانسیل‌های شفابخش هنر و هنردرمانی توضیح داده‌ام برای شما معنی‌دارتر خواهد بود. آنچه من در مورد فواید درمانی هنرآفرینی آموخته‌ام تا حدی از خواندن و مطالعه در زمینه هنردرمانی و از طریق کار هنری خودم حاصل شده است. تجربیات شخصی من از آفرینش هنر در مقام درمان، ویژگی‌های دگرگون‌کننده و ترمیمی آن را به من نشان داده است.

همچنین از دیگران - مراجعان، هنرمندان، دانشجویان و همکاران - آموخته‌ام که چرا هنر ترمیم‌کننده و شفابخش است. بسیاری از داستان‌های آن‌ها در این کتاب شرح داده شده است. در حدود سه دهه کار کردن در جایگاه هنردرمانگر با کودکان مورد سوءاستفاده قرارگرفته یا آسیب‌دیده، افراد مبتلا به بیماری‌های جدی و خانواده‌هایی که دچار آسیب یا فقدان شده‌اند و از طریق آموزش به هزاران نفر در کارگاه‌ها و استودیوهای هنردرمانی، بارها و بارها در مورد ارتباطات مهم بین فرایند خلاقانه خلق تصویر و سلامتی، آموزش داده‌ام. این تجربیات به من ثابت کرده است که هنر وسیله‌ای قوی و مؤثر برای ابراز وجود، در دسترس افراد با هر سن و توانایی است و همه می‌توانند از توانایی‌های هنر در ترمیم و بازیابی بهره ببرند و اینکه هنرآفرینی در جایگاه درمان می‌تواند در سلامتی، شفا و کامل بودن، نقشی حیاتی ایفا کند.

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 شنی 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. رویاهایتان 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 کودکان 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 می تواند به مثابه 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 کرده ایم یا متوجه نشده ایم که هنر چیزی فراتر از تازگی یا تزئین است. طراحی، نقاشی، مجسمه سازی و دیگر گونه های هنری، شکل های قدرتمند و مؤثر ارتباط هستند و فرهنگ ها در طول اعصار، آن را تعریف و از طریق هنر خود، درک کرده اند. درحالی که هنر، تاریخچه انسانی را ضبط می کند، ایده ها، احساسات، رؤیاها و آرزوهای ما را نیز در برمی گیرد. لفظ هنر، محدوده گسترده ای از احساسات، از شادی واقعی تا عمیق ترین اندوه، از پیروزی تا شکست را فرامی گیرد. به این معنا، هنر بدون استفاده از کلمات، مانند راهی برای درک منطق و شفاف سازی تجربه درونی، عمل کرده است.

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

هنر + درمان = ؟

افرادی که به تازگی وارد هنردرمانی شده اند اغلب در مورد معنی اصطلاح هنردرمانی گیج می شوند. در طول این سال ها به دلیل این که بیان هنری در درمان، اغلب باعث ایجاد فرضیات غیرمعمول می شود، تصورات بسیار جالبی از چیزهایی که ممکن است هنردرمانی باشند، شنیده ام که برخی از آن ها به طور کامل طنزآمیز هستند. یک بار از من پرسیده شد که آیا هنردرمانی فقط برای هنرمندان «بیمار» یا «آشفته» به کاربرده می شود و درمان خاصی برای بهبود افسردگی، اضطراب یا بن بست خلاقیت عرضه می کند. یا اینکه به تازگی از من پرسیده شد که آیا هنردرمانی می تواند به بهبود توانایی های طراحی و نقاشی یک نفر کمک کند. شخص دیگری درباره «خطاها» در آثار طراحی و مجسمه سازی خودش می پرسید. به نظر می رسید که او تصور می کرد هنردرمانی می تواند نقاشی ها و مجسمه های «بد» را اصلاح کند! به راحتی می توان درک کرد که اصطلاح هنردرمانی برای بار اول، می تواند گیج کننده باشد، به خصوص اگر کسی با آن تجربه شخصی نداشته باشد.

دلایل متعددی وجود دارد که چرا شناخت هنردرمانی آسان نیست. اول اینکه هنردرمانی برای طیف گسترده ای از افراد انجام می شود. استفاده از هنردرمانی با یک تنوع جمعیتی شامل کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و سالمندان، افرادی با مسئله اعتیاد، اشخاصی با بیماری های جدی و گاهی اوقات بیماری های پایان بخش، 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 هنردرمانی 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 به مثابه 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 مبتلا به 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. درواقع 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 پیشنهادها 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. باوجوداینکه 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 سستی 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 می‌کند، 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 کنجکاوای‌های 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 ماندالا 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 ساخته شده 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، باوجوداینکه 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. باوجوداین، 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 رؤیاها، 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 رؤیاها 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 رؤیاها 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، رؤیاها و ارتباط آن‌ها با احساسات برای کمک به افراد برای حل تعارضات و مشکلات عاطفی متکی است.

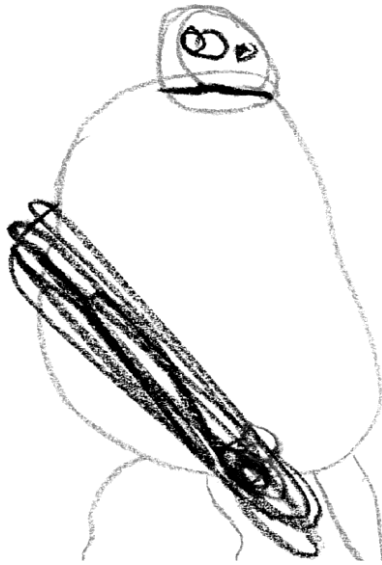
محققان به تازگی کشف کرده‌اند که اغلب، در ذهن، تجربیات آسیب‌زا، در قالب تصاویر، رمزگذاری می‌شوند و این بدان معناست که ممکن است هنگام تجربه حوادثی آسیب‌زا، مانند اعمال خشونت‌آمیز، ذهن ما دقیقاً مانند دوربینی در حال عکس گرفتن باشد. پس طبیعی به نظر می‌رسد که این خاطرات ابتدا در قالب تصاویر ظاهر می‌شوند. هنر تجسمی ممکن است راه منحصر به فردی 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

دسترس باشد، در قالب تصاویر، بازگردند. چند سال قبل زن جوانی به نام کارلا، با کوله‌پشتی‌ای پر از کتاب‌هایی از طرح‌هایی که در طی چند ماه کشیده شده بود به دیدن من آمد. کارلا گفت که تا این اواخر، هرگز هنر برای او جذابیتی نداشته است اما مدتی است که هر روز احساس می‌کند باید به‌اجبار از تصاویر برخی رؤیاها و تخیلاتش نقاشی بکشد (شکل ۱.۲ و ۱.۳). محتوای این تصاویر برایش مسئله‌ساز شده بودند و فکر می‌کرد در میان گذاشتن آن‌ها با هنردرمانگر، ممکن است برای درک آن‌ها کمک‌کننده باشد. اکثر نقاشی‌ها، حاوی صحنه‌هایی خشونت‌آمیز و دردناک بودند. سبک طراحی‌ها، کنجکاو هر کسی را برمی‌انگیخت. باوجودی که برخی از آن‌ها شبیه تصاویری بودند که توسط بزرگسال ایجاد شده باشد، اما به‌راحتی می‌شد آن را با نقاشی کودک خردسال اشتباه گرفت. در ماه‌های بعد، من با کارلا کارکردم تا به او کمک کنم معنایی برای تصاویرش تعیین کند و بفهمم که چرا او مجبور می‌شود این تصاویر را روی کاغذ بیاورد. از طریق آثار هنری و جلسات با



شکل ۱.۲ شخصیت‌های ما، نقاشی به‌وسیلهٔ مداد و مازیک که چندین شخصیت را به تصویر می‌کشد، توسط کارلا (تجدید چاپ با اجازه هنرمند)



شکل ۱.۳ یک نقاشی به وسیلهٔ مداد رنگی توسط کارلا از پدر متجاوزش
(تجدید چاپ با اجازه هنرمند)

هیپنوتراپیست متوجه شدیم که کارلا در کودکی مورد آزار شدید قرار گرفته بود و در نتیجه اکنون با اختلال هویت تجزیه‌ای دست‌وپنجه نرم می‌کند (قبلاً اختلال شخصیت چندگانه شناخته می‌شد). او از طریق بیان هنری توانست خاطرات آزار جنسی دوران کودکی خودش را کشف کند و روند طولانی درک و ادغام تجربیاتی را که از آن‌ها جدا شده بود، آغاز نماید. تجربیاتی که بسیار دردناک‌تر از آن بود که بتوان با صدای بلند دربارهٔ آن‌ها صحبت کرد. آن تصاویر هنری برای من و کارلا راهی شد تا شروع به اکتشاف و شناسایی شخصیت‌های متعددی کنیم که او برای مقابله با آسیب‌های شدیدی که توسط پدرش در سال‌های اولیه زندگی‌اش متحمل شده بود، ایجاد می‌کرد.

زبان تصویری هنرآفرینی، روش ارتباطی چندان آشنایی نیست و بنابراین کمتر قابل کنترل است. برای کارلا هنر، روشی امن برای بیان تجربیات پیچیدهٔ زندگی در جایی بود که کلمات به‌سادگی به آن نمی‌رسید. درحالی‌که لغات می‌توانند راهی برای اجتناب یا انزجار از بیان احساسات واقعی برای برخی از افراد باشد، یک روش غیرشفاهی از ارتباط، مانند هنر، می‌تواند دریچه‌ای برای احساسات و افکاری باشد که احتمالاً از طریق زبان قابل دسترسی نیست. این کیفیت هنرآفرینی، می‌تواند راه‌هایی را به روی احساسات و ایده‌هایی که ناشناخته و ناخودآگاه مانده‌اند، باز کند.

بیان آنچه کلمات نمی‌توانند

زمانی همه ما دریافته‌ایم که بیان برخی از تجربیات و احساسات در قالب کلمات، سخت یا غیرممکن است. در هنردرمانی افراد تشویق می‌شوند تا آنچه را که با استفاده از کلمات نمی‌توانند بیان کنند از طریق طراحی، نقاشی یا دیگر اشکال هنری، بیان کنند. در مورد کارلا، خاطرات آسیب‌دیدگی و سوءاستفاده از او به حدی دردناک بود که در ابتدا تنها می‌توانست آن‌ها را از طریق نقاشی بیان کند. قبل از اینکه بتواند آگاهانه واقعیت تجربیات دوران کودکی خود را بپذیرد، طراحی‌هایش به شکل روشی برای انتقال آنچه برایش اتفاق افتاده بود، عمل می‌کرد. در مورد او، هنر برای یادآوری خاطرات دوران کودکی‌اش و بیان کردن احساسات و افکاری که فوراً آشکار یا قابل‌دسترس از طریق کلمات نیستند، کمک‌کننده بود.

چون هنردرمانی فرایندی خطی نیست و نیازی به اطاعت از قوانین زبان مثل دستور زبان، منطق و املائی صحیح ندارد، می‌تواند هم‌زمان، پیچیدگی‌های زیادی را بیان کند. هریت واتسون، هنردرمانگر، این را ماتریکس فضایی هنر نامید: توانایی هنر برای برقراری ارتباط با استفاده از شکل، رنگ و خط. برای مثال ممکن است توضیح درباره‌ی ارتباط یکی از اعضای خانواده دشوار باشد: در صورتی که روابط بین اعضای خانواده، زمان‌های مختلف، مکان‌ها و ارتباطات میان اعضای خانواده می‌تواند در طراحی یا نقاشی به آسانی به تصویر کشیده شود. چیزی که ممکن است برای توضیح آن، چند پاراگراف از کلمات لازم باشد، از طریق یک طراحی واحد، به راحتی بیان می‌شود. عناصر گیج‌کننده، مبهم یا حتی متناقض نیز می‌توانند در همان طراحی‌ها یا نقاشی‌ها قرار بگیرند، چون هنر، برخلاف زبان، در مورد ساختار یا سازمان هیچ قاعده‌ای ندارد. این خصوصیت هنر که شامل در برگرفتن عناصر متناقض است، به افراد در ادغام و ترکیب احساسات و تجربیات متضاد خود، کمک می‌کند.

هنردرمانی به‌ویژه می‌تواند برای کودکان خردسال، مفید واقع شود. کودکان برای توصیف احساسات و تجربیات خود واژگان گسترده‌ای ندارند؛ اما آن‌ها به‌طورکلی با هنر به‌مثابه روش ارتباطی طبیعی احساس راحتی می‌کنند. در مطالعات اخیر، کودکانی که از طریق طراحی، رویداد لادن را توصیف می‌کنند، قادرند تا در مورد تجربه‌ی خود به‌صورت تصویری جزئیات بیشتری را، نسبت به زمانی که درباره‌ی آن صحبت می‌کنند، به خاطر بیاورند. حمله‌ی تروریستی ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱، نشان داد که کودکان برای به خاطر آوردن آنچه دیده‌اند و نمادین کردن ترس‌ها و نگرانی‌ها و سؤال‌تشان درباره‌ی آنچه اتفاق افتاده بود، مشتاق به استفاده از هنر هستند (شکل ۱.۴). باوجوداینکه بسیاری از کودکان این وقایع را فقط در تلویزیون مشاهده کرده بودند و این فاجعه را در ساختمان تجارت جهانی یا پنتاگون تجربه نکرده بودند، هنر به آن‌ها اجازه می‌داد تا بدون استفاده از کلمات، تجربیاتشان را درک کنند.



شکل ۱.۴ نقاشی بدون عنوان توسط رایان سوئینی، پانزده‌ساله، در پاسخ به حمله تروریستی ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ (تجدید چاپ از کتاب روزی که جهان ما تغییر کرد ۲۰۰۲ با کسب اجازه از مرکز مطالعه کودکان نیویورک و موزه شهر نیویورک)

تجربه حسی

هنرآفرینی فعالیتی عملی شامل ساختن، منظم کردن، چرخاندن، ترکیب کردن، لمس کردن، قالب‌گیری، چسباندن، طراحی کردن، منگنه کردن، نقاشی کشیدن، شکل‌دهی و سایر تجربیات ملموس است. همچنین طراحی کردن، نقاشی کشیدن و مجسمه‌سازی، تجربیاتی روانی-حرکتی هستند، آن‌ها بسته به رسانه مورد استفاده شامل بینایی، شنوایی، لامسه، حرکت و سایر حواس، ماهیت حسی دارند. در کودکی، ما از طریق خط‌خطی کردن روی کاغذ، بازی و تظاهر کردن از طریق حواس خود می‌آموزیم. بنا بر گفته‌های روان‌شناس یوجین جندلین، این تجربیات شامل «تجربه بدنی»، آگاهی جسمی از یک موقعیت، یک شخص، یا یک رویداد می‌شود. علاوه بر فکر کردن، احساس کردن نیز راهی برای ایجاد معنایی است که به ما در درک و قدرشناسی از جهان پیرامونمان کمک می‌رساند.

ویژگی‌های حسی هنرآفرینی اغلب راهی ساده‌تر از استفاده صرف از کلمات را برای ابراز احساسات و ادراکمان فراهم می‌کند. استفاده از هنر، در مورد آسیب‌های هیجانی، فقدان یا آزار جنسی، راهی را جهت ادغام مجدد احساسات پیچیده که از طریق حواس بیان می‌شوند، به ما پیشنهاد می‌کند. به دلیل اینکه جنبه‌های لمسی مواد هنری به‌طور مثال کار با خاک رس، پاستل یا رنگ‌ها خود تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش است، بنابراین، می‌توانند به روند ترمیم و بهبود احساسات کمک کنند. همان‌طوری که در فصل ۷ خواهید خواند، ویژگی‌های حسی بیان هنری، نه تنها در کاهش استرس، بلکه در به یادآوری و قالب‌بندی مجدد و حس ایجادشده از خاطرات آسیب‌زا، اندوه و فقدان، مفید است.

تخلیه هیجانی

هنر درمانی می‌تواند در تخلیه احساسات، نیز مفید واقع شود. در اصطلاح روان‌شناسی به این تجربه **کاتارسیس** گفته می‌شود. کاتارسیس در لغت به معنای پاک‌سازی یا خالص‌سازی است و در درمان به بیانگری و تخلیه احساسات قوی برای تسکین اشاره دارد. از آنجاکه به وجود آوردن یک طرح، نقاشی یا مجسمه یا سایر شکل‌های هنری می‌تواند پاک‌کننده باشد، شاید تسکینی برای احساسات دردناک یا آزاردهنده فراهم کند. برای بسیاری از افراد توانایی درج ایده‌ها، تجربیات و احساسات در هنر می‌تواند تأثیر مثبتی داشته باشد و برای برخی دیگر، صحبت کردن در مورد آنچه در تصاویر خود نشان داده‌اند، به‌ویژه برای تجربیات یا احساسات آسیب‌زا، کاتارسیس است.

همچنین فرایند واقعی آفرینش هنری می‌تواند توسط ایجاد واکنش فیزیولوژیکی با آرام‌سازی یا با تغییر خلق و خو، استرس و اضطراب احساسی را کاهش دهد. برای مثال اکنون مشخص شده است که فعالیت خلاقانه می‌تواند سطح سروتونین مغز که ماده شیمیایی مرتبط با افسردگی است را افزایش دهد. سایر افراد، هنر را همانند نوعی مدیتیشن برای یافتن آرامش درونی و از طریق بیان هنر تجربه می‌کنند. ویژگی‌های رایج آرامش‌بخش نقاشی، طراحی یا کار با خاک رس ممکن است «پاسخ آرامش» را با کاهش ضربان قلب و میزان تنفس مربوط به کاهش استرس، القا کند.

خلق یک محصول

درباره هنر برای چیست؟ *الن دیسانایاک*، به‌نوعی از آفرینش که شامل علاقه طبیعی ما به خلق اشیا با دست‌هایمان و ساخت چیزهایی که خاص یا منحصر به فرد هستند، اشاره می‌کند. از هنر در طول تاریخ، برای آراستن و تزئین، روش‌های «خاص جلوه دادن» که جزو تمایلات و نیازهای اصیل بشری است، استفاده شده است. برخی از افراد از طریق نقاشی یا مجسمه‌سازی چیزهایی خارق‌العاده یا منحصر به فرد

خلق می‌کنند. برخی دیگر، برای مناسبت‌های مهم، لباس‌های خاصی می‌پوشند یا غذاهای مخصوصی را برای بزرگداشت رویدادی درست می‌کنند. این‌ها روش‌های بصری برای «خاص جلوه دادن» هستند و برای رفتار انسانی، اساسی است.

شاید هنردرمانی یکی از معدود درمان‌هایی باشد که به شما فرصت ایجاد محصولی مخصوص برای ثبت معانی تجربیات و احساسات، عرضه می‌کند. این کیفیت موجود دائمی در هنر، مزیتی متمایز است؛ زیرا به صورت ملموس از ایده‌ها و برداشت‌هایی که می‌توان آن‌ها را مرور کرد، مستندسازی می‌کند و می‌توان آن‌ها را در آینده با سایر تصاویر مقایسه نمود. نقد و بررسی هنرهایی که در طی چندین هفته یا ماه خلق شده‌اند به فرد اجازه می‌دهد تا تغییرات و الگوهای افکار، احساسات، رویدادها و موضوعات نهان را در طول زمان مشاهده کند.

اگرچه فرایند خلق و ارتباطات نمادین، دو جنبه اساسی هنردرمانی هستند، چندین مورد متفاوت وجود دارد که می‌توان آن‌ها را هم در جایگاه درمانی هنردرمانی در نظر گرفت. در ساده‌ترین مفهوم، هنرآفرینی فعالیتی است که می‌تواند عزت نفس ایجاد کند، ریسک‌پذیری و یادگیری مهارت‌های جدید را تشویق کند و موجب غنی‌سازی زندگی فرد شود. درحالی‌که این بُعد از هنردرمانی ممکن است تفریحی ساده به نظر برسد، فرایند خلاقیت - ساختن چیزی با دستان خود و درک اینکه می‌توان چیزی منحصر به فرد ایجاد کرد - یک تجربه قدرتمند همراه با درمانی مفید و غیرقابل انکار است. در اینجا چیزی معنا دار و معتبر وجود دارد که شخص با دستان خود و با استفاده از تخیل خویش خلق می‌کند. هنرآفرینی، بخش‌های مختلفی از ذهن ما را لمس می‌کند. شاید این کار، حس تجربیات مثبت گذشته از طراحی یا نقاشی کردن در کودکی یا احساس غرور و موفقیت در شکل دادن به مجسمه گلی یا چیدمان تصاویر برای ایجاد کلاژ را بیدار می‌کند.

خلق هنر زندگی را تقویت می‌کند

تاریخ به ما نشان داده است افرادی که تحت استرس شدید بوده‌اند، هنرآفرینی را همانند راهی برای بیان و دگرگونی تعارضات درونی می‌شناسند. کارهای خلاقانه از وینسنت ونکوگ و سایر هنرمندان تجسمی، این نیاز را تأیید می‌کنند. در طول تاریخ هنرمندان از هنر خود برای کشف رنج‌های انسانی و یافتن معنا برای مبارزات و درگیری‌های عاطفی و تعالی طلبی استفاده کرده‌اند.

روان‌شناس، آبراهام مازلو، فرضیه‌ای داشت که وقتی نیازهای اولیه انسانی - غذا، سرپناه و امنیت برآورده می‌شوند، آن‌ها برای بیان خود، انگیزه‌ای قوی نشان می‌دهند. حتی در صورت محرومیت از نیازهای اولیه، بعضی از انسان‌ها هنوز برای بیان خود از طریق هنر تلاش می‌کنند. در ساراویو، اوایل دهه ۱۹۹۰، باوجود گلوله‌باران مداوم و تک‌تیراندازهای در خفا، مردم به بیان خود از طریق هنر ادامه

دادند. آن‌ها کنسرت برگزار می‌کردند و ارکسترها و گروه‌های کر را حفظ نمودند و در نقطه‌ای یک فضای تخریب‌شده را به یک فضای نمایشگاهی برای خلاقیت‌های هنری با استفاده از مواد ناشی از تخریب شهر، تبدیل کردند. این نشان می‌دهد که انگیزه‌های ما برای بیان خود از طریق هنر، نیاز قوی و متقاعدکننده بشری است.

درحالی‌که هنر ممکن است به ما در بیان ترس، اضطراب و سایر عوامل استرس‌زا کمک کند، روح یا روان را نیز لمس می‌کند. شاید مادامی‌که خانواده، کار و سایر بخش‌های زندگی تمام وجود ما را پرکرده باشند، تجربیات خلاقانه در زمینه هنرآفرینی می‌تواند به ما کمک کند تا بتوانیم با بخش‌هایی از خودمان که سایر فعالیت‌ها و تعاملات نمی‌توانند، مرتبط شویم و آن‌ها را بیان کنیم. داستان مردم ساریوو، یک نمونه تأثیرگذار این است که چگونه هنر به ما در زندگی روزمره حتی اگر نیازهای ایمنی و امنیت را نداشته باشیم و در محاصره و ویرانی قرار داشته باشیم کمک می‌رساند.

هنردرمانگر، بروس مون، معتقد است که هنرآفرینی به درک هدف وجودی در دنیایی که به نظر می‌رسد مملو از کسالت، روابط ناکارآمد، سوءاستفاده، اعتیاد و بی‌هدفی است، خدمت می‌کند. از این نظر، هنرآفرینی به افراد جهت غلبه کردن بر احساساتی که بر اثر خلأ وجودی و فقدان روحی برای آن‌ها به وجود می‌آید، کمک می‌کند. شاید ما با هنرآفرینی و استفاده از تخیلات خود، بتوانیم از ترس، اضطراب و افسردگی‌های یابیم و معنای جدیدی در زندگی خود بیابیم.

روان‌شناس، رولو می، خاطرنشان می‌سازد که از ویژگی‌های هنر تجسمی، لطافت، هماهنگی، زیبایی و تعادل بخشی است. او مشاهده کرد که هنر می‌تواند ماورایی را به مردم ارائه کند که به افراد امکان خیال و تصور امکانات جدید را از طریق بیان بصری بدهد تا بتوانند شناخت خود را از طریق شیوه‌های جدیدی تجربه کنند. فرایند خلاقیت برای شخص، جهت دستیابی به ظرفیت کامل فردی، مطلوب است و فرصت رشد و تغییر را عرضه می‌کند.

بی‌گمان، هنرآفرینی فعالیتی لذت‌بخش است، فعالیتی که جان می‌بخشد، انرژی‌بخش و سرگرم‌کننده است. اغلب مردم در حین خلق هنر، سرزنده و بازیگوش‌تر می‌شوند و پس از اتمام آن فعالیت، ارتباط بیشتری با دیگران برقرار می‌کنند. اعتقاد بر این است که ایجاد هنر به فرد برای انعطاف‌پذیری بیشتر، خودشکوفایی و حل مشکلات به صورت خلاقانه و بینش وسیع‌تر از طریق آفرینش هنر کمک می‌کند. همچنین فرد از طریق هنرآفرینی می‌تواند شیوه‌های نوین ایده‌پردازی، بیان کردن و دیدن را تجربه کند. سرگرمی، بازی کردن، خلق کردن و برقراری ارتباط معنادار برای سلامت روانی، جسمی و روحی ضروری است و هنرآفرینی این تجربیات را عرضه می‌کند.