

۲۵۰ تمرین هنر درمانی کوتاه، خلاقانه و کاربردی راهنمای درمانگران و درمان جویان

تألیف
سوزان ای. بوچالتر

ترجمه
الناز صالحی

ویراستار
اعظم سلیمی



تقدیم به پدر و مادر عزیزم که بی چشمداشت می‌بخشند

و بی درخواست یاری‌ام می‌کنند

و خواهر عزیزم ساناز

به خاطر حمایت‌های همیشگی‌او

۱.ص

زندگی‌نامه نویسنده



سوزان ای. بوچالتز، درمانگر بالینی و هنردرمانگر ارشد مرکز پزشکی دانشگاهی در پرینستون است، جایی که در دهه ۱۹۸۰ هنردرمانی را به پزشکان و کارکنان آنجا معرفی و ارائه کرد. او دارای بورس تخصصی هنردرمانی، روان‌درمانگر گروهی و مشاور حرفه‌ای است که بیش از ۳۰ سال از عمرش را صرف هنردرمانی و روان‌درمانی گروهی کرده است. وی پدیدآورنده انجمن هنردرمانی ایالت گاردن است که امروز به نام انجمن هنردرمانی نیوجرسی شناخته می‌شود. او استاد حق‌التدریس در کالج ایالتی ترنتون (کالج نیوجرسی) بود.



سوزان نویسنده کتاب‌های هنردرمانی کاربردی، تکنیک‌های هنردرمانی و کاربردها، هنردرمانی و تکنیک‌های مقابله‌ای خلاق برای سالمندان، نمادگرایی ماندالا و تکنیک‌ها: رویکردهای نوآورانه برای حرفه‌ای‌ها و پرورش عزت‌نفس در بزرگسالان: رویکردی التقاطی با هنردرمانی و تکنیک‌های مبتنی بر درمان شناختی - رفتاری و رفتاردرمانی دیالکتیکی است. او مطب خصوصی در لاورنسویل، نیوجرسی دارد.

فهرست



مقدمه.....	۱۱
نحوه استفاده از این کتاب.....	۱۳
مواد لازم برای آماده سازی.....	۱۵
فصل ۱ ذهن آگاهی.....	۱۷
فصل ۲ خود آگاهی.....	۴۱
فصل ۳ عزت نفس و مهرورزی به خود.....	۹۱
فصل ۴ ارتباطات و روابط فردی.....	۱۳۷
فصل ۵ تغییرات و حل مسئله.....	۱۶۳
فصل ۶ اضطراب و استرس.....	۲۰۳
فصل ۷ مبتنی بر درمان شناختی رفتاری: فکر، هیجان، رفتار.....	۲۴۳
فصل ۸ مهیج و تأمل برانگیز.....	۲۷۳
یادداشت ها و ملاحظات.....	۳۱۷
واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	۳۲۱
واژه نامه فارسی به انگلیسی.....	۳۲۵

مقدمه



هنگامی که درمان‌جو به اتاق درمان وارد می‌شود، ممکن است نداند چه چیزی در انتظارش است. او ممکن است مضطرب، مردد و یا ترسیده باشد. او نمی‌داند چه نقشی خواهد داشت و ممکن است بترسد از اینکه دیگران او را نپذیرند و فکر کنند او فردی خنگ و بی‌لیاقت است. زمان می‌برد تا افراد به درمان عادت کنند، چه گروهی باشد چه فردی. عجله در مباحث عمیق ممکن است استرس بی‌مورد ایجاد کند و رفتارهای غیرطبیعی مانند گوشه‌گیری، صحبت بیش‌ازحد، رفتار احمقانه یا کنایه‌آمیز یا ترک کردن اتاق به‌منظور کاهش اضطراب را تقویت کند.

کار گروه با معرفی و مقدمه شروع می‌شود و سپس یک تمرین دست‌گرمی کوتاه، انتقال تدریجی و آرام به سمت درمان فشرده‌تر را فراهم می‌کند. ایجاد محیطی امن و دلپذیر برای درمان‌جو به او کمک می‌کند تا بهتر با محیط گروه، سایر اعضا و درمانگری که هدایت جلسه را به عهده دارد خودش را وفق دهد. درمان‌جویان می‌خواهند بدانند می‌توانند به‌درستی باهم هماهنگ شوند و با یکدیگر تعامل داشته باشند.

آغاز کار گروه به‌تدریج با استفاده از تمرینات خلاقانه آماده‌سازی یا دست‌گرمی به افراد اجازه می‌دهد تا خودشان را معرفی و ابراز کنند و درمان را به شیوه‌ای دلپذیر و غیرتهدیدآمیز تجربه کنند. تمرینات دست‌گرمی راهی برای محک زدن تمرینات فراهم می‌کند. درمان‌جو می‌تواند به احساسی از نقش خود در گروه، نحوه اداره آن، هنجارها و ساختار آن و چگونگی تمایل افراد به تعامل با یکدیگر دست پیدا کند. او تقریباً بلافاصله با به اشتراک گذاشتن کاری که در طول تمرین آماده‌سازی یا دست‌گرمی خلق کرده شروع به برقراری ارتباط با دیگران می‌کند. تمرینات آماده‌سازی همچنین می‌تواند به‌طور مؤثری در جلسات انفرادی و با افرادی که می‌خواهند خودآگاهی‌شان را افزایش داده و خلاقیت‌شان را توسعه دهند، استفاده شود.

تمرین‌های مربوط به آماده‌سازی یا دست‌گرمی را می‌توان به‌منزله «کشش روانی»^۱ در نظر گرفت.

این تمرین‌ها به‌طور معمول بین پنج تا ده دقیقه طول می‌کشند و به درمان‌جویان کمک می‌کنند تا با طراحی کردن و بیان خود و ارتباط برقرار کردن با دیگران آشنا شوند. این تمرین‌ها تا اندازه‌ای ساده هستند و نتیجه موفقیت‌آمیز تضمین‌شده‌ای را به دنبال دارند که همین مسئله باعث افزایش عزت‌نفس شده و احتمال بیشتری به وجود می‌آورد که درمان‌جو احساس راحتی کرده و مسائل و نگرانی‌هایش را عنوان کند. از آنجایی که افراد احساس کنترل را تجربه می‌کنند زیرا موقعیت یا فعالیت به گونه‌ای است که بعید است «شکست» بخورند. چیزهای بسیار کمی مورد نیاز و مورد انتظار است و شرکت‌کننده دوباره مطمئن می‌شود که او صاحب اختیار است، روش درست و غلطی برای پرداختن به تمرینات آماده‌سازی یا دست‌گرمی وجود ندارد. تمرینات مربوط به آماده‌سازی هرگز قضاوت نمی‌شوند، نتایج مورد بررسی قرار گرفته و درمان‌جو تصمیم می‌گیرد چه زمانی، چگونه و با چه کسی کار هنری‌اش را به اشتراک بگذارد. این تمرینات خلاقانه موفقیت‌های کوچکی را فراهم می‌کند که برای ایجاد انگیزه و مشارکت کامل در درمان ضروری است. افراد با برداشتن گام‌های کوچک روبه‌جلو عزت‌نفس به‌دست می‌آورند. درمان‌جویان اغلب رویکردی نه‌چندان جدی درباره تمرینات مربوط به آماده‌سازی یا دست‌گرمی در پیش می‌گیرند. گاهی اوقات تنها به همین دلیل به آن‌ها تمرینات دست‌گرمی می‌گویند و درمان‌جویان می‌دانند قضاوت نمی‌شوند و مجبور نیستند کاری را انجام داده یا چیزی را بگویند که خیلی استرس‌آور است. همین رویکرد و نگرش آرام‌کننده است که تمرینات مربوط به آماده‌سازی را بسیار قدرتمند می‌کند. هنگامی که درمان‌جویان نگران چگونگی ظاهر کارشان یا نحوه برخوردشان با دیگران نیستند، اغلب سپر دفاعی‌شان را پایین می‌آورند و مسائل و احساسات‌شان را بیشتر از آن چیزی که در غیر این صورت ممکن بود با دیگران به اشتراک می‌گذارند.

اگر درمان‌جویی کارش در تمرینات دست‌گرمی یا آماده‌سازی را جدی نگیرد، به‌طور معمول سایر اعضای گروه از او حمایت کرده و تشویقش می‌کنند تا کارش را ادامه دهد و نگران نتیجه نهایی کار نباشد. این تعامل اولین تجربه پیوند با گروه است. در یکی از جلسات اخیر، درمان‌جویی به اسم باب می‌خواست کارش را دور بیندازد، چون فکر می‌کرد کارش زشت و نامرتب شده است. هنگامی که شروع به مجال‌ه کردن کارش کرد و به سمت سطل آشغال می‌رفت، تعدادی از درمان‌جویان قدیمی‌تر از او خواهش کردند کارش را نگه دارد. آن‌ها گفتند کارش باارزش است و تنها چیزی که در نظر گرفته می‌شود ابراز و بیان خودش است. آن‌ها می‌دانستند داشتن توانایی و مهارت در کشیدن نقاشی الزامی نیست. ظاهر کار اهمیتی ندارد؛ برای شرکت در تمرینات مربوط به آماده‌سازی و دست‌گرمی نیاز نیست هنرمند بود یا توانایی کشیدن نقاشی داشت. علاوه بر این، اگر تمرینی شامل نوشتن هم شود، نیازی نیست درمان‌جو نحوه صحیح املا یا کلمه‌ها یا استفاده صحیح از دستور زبان را بلدان. نیازی نیست دستخط خیلی تمیز یا حتی خوانایی داشته باشند؛ تقریباً هر چیزی در این تمرینات صورت می‌گیرد.

گاهی اوقات درمان‌جویی هست که اتفاقاً توانایی زیادی دارد. او معمولاً مورد تشویق هم‌گروهی‌هایش قرار می‌گیرد و به خاطر استعدادش از او تعریف می‌کنند. این حمایت عزت‌نفس و توانایی درمان‌جو را

افزایش داده و ایجاد ارتباط مثبت با اعضای گروه را از همان ابتدا شکل می‌دهد. بلافاصله، فرد جایگاهش را بین افراد گروه پیدا می‌کند.

تمرینات مربوط به آماده‌سازی و دست‌گرمی به علت ماهیت آرامش‌دهندگی این‌گونه تمرینات کوتاه، انسجام و یکپارچگی مناسبی بین اعضای گروه ایجاد می‌کنند. به درمان‌جویان زمانی برای راحت نشستن، آرام شدن، نفسی تازه کردن، ارتباط برقرار کردن، معاشرت کردن و سلام و احوالپرسی با دیگران داده می‌شود. این تمرینات موجب می‌شود درمان‌جویان درحالی‌که به ذهن‌شان انرژی می‌دهند و مهارت‌های فکری‌شان را تقویت می‌کنند، فرصتی را برای آرام شدن نیز پیدا کنند. تمرینات مربوط به آماده‌سازی و دست‌گرمی از بسیاری جهات شبیه به فنجان قهوه روزانه است که بسیاری از مردم قبل از شروع روز کاری از آن لذت می‌برند. تمرینات، مانند قهوه، افراد را بیدار کرده و ذهن‌شان را باز می‌کند؛ ایده‌ها شروع به تراوش و جاری شدن می‌کنند. درمان‌جویان شکل، طرح، رنگ و نحوه ابراز خود را تجربه می‌کنند و اغلب درباره کار هنری، تکنیک‌ها، سبک‌ها و نتایج کار دیگران سؤال پرسیده و نظر می‌دهند. به این ترتیب آن‌ها با هم‌تایان و هم‌گروهی‌هایشان ارتباط برقرار می‌کنند.

از دیگر مزایای تمرینات آماده‌سازی و دست‌گرمی این است که افرادی که دیر می‌آیند می‌توانند وارد اتاق گروه شده، احساس راحتی کرده و بدون اینکه احساس استرس یا طرد شدن داشته باشند، شروع به تمرین کنند چرا که انجام تمرینات بسیار انعطاف‌پذیر و آسان است. اگر تمرینات آماده‌سازی ناتمام بماند درمان‌جو می‌تواند تصمیم بگیرد در زمان دیگری آن را ادامه دهد یا به همان صورتی که هست رهایش کند. هیچ‌گونه توقعی در مورد نتیجه وجود ندارد. افرادی که دیر می‌آیند اختلال زیادی در اجرای کار ایجاد نمی‌کنند چرا که تمرینات آماده‌سازی، با اینکه مهم است، اما از اهمیت مشابهی نسبت به تمرینات گروه‌درمانی اصلی که بسیار ساختارمندتر و فشرده‌تر است، برخوردار نیستند. متوقف کردن تمرین آماده‌سازی با اینکه ناخوشایند است اما به اندازه قطع کردن فرآیند گروهی مختل‌کننده نیست. زمانی که تمرینات آماده‌سازی پایان می‌یابد، فرآیند گروهی آغاز می‌شود، افرادی که دیر آمده‌اند مستقر شده و آماده هستند تا روی مسائل‌شان کار کنند.

نحوه استفاده از این کتاب

این کتاب بر تمرینات آماده‌سازی و دست‌گرمی کوتاه به‌منظور ایجاد تسهیل در روابط، برقراری ارتباط و بیان خلاقانه در میان طیف وسیعی از درمان‌جویان و همچنین افرادی که می‌خواهند خلاقیت، درون‌نگری و خودآگاهی بیشتری کسب کنند، تمرکز دارد. این تمرین‌های کوتاه راه را برای مشارکت و تمرکز درمان‌جویان بر گروه‌های هنردرمانی و روان‌درمانی طولانی‌تر و درون‌نگرتر هموار می‌سازد. هدف از استفاده این تمرینات به‌منزله «کشش یا نرمش روانی» است که به افراد کمک کند تا به‌طور انتزاعی بیندیشند و با خودکاو و بیان خود احساس راحتی کنند. شرکت‌کنندگان خیلی زود متوجه می‌شوند تمرکز بر فرآیند است نه محصول نهایی. اغلب ثابت‌شده تمرینات سریع و تخیلی در تسهیل ارتباط و

رشد گروه مفید هستند. تمرینات دست‌گرمی می‌توانند به موضوع درمان گروهی که در ادامه این تمرینات انجام می‌شود مرتبط باشد، اما این موضوع الزامی نیست. این مسئله به نیازهای درمان‌جویان و دیدگاه درمانگر در مورد اهداف و موضوع جلسه بستگی دارد. طراحی، نقاشی، کارِ کلاژ^۱ و بیان خلاق که از روش‌های اصلی بیان خود در این تمرینات دست‌گرمی هستند، فواید متعددی دارند از جمله:

- بیان خلاقانه ایده‌ها، احساسات، مشکلات و نگرانی‌ها

- کاهش استرس و اضطراب

- افزایش احساس آرامش و به‌زیستی

- افزایش عزت‌نفس، خودآگاهی و ذهن‌آگاهی

بیان خلاقانه فرصتی را برای مستند کردن افکار فرد و رجوع به آن‌ها در صورت لزوم فراهم می‌کند. به این ترتیب فرد فرصت مشاهده الگوهای رشد و تغییرش را دارد. مشارکت در فعالیت‌های خلاقانه، سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و می‌تواند روی هم‌رفته با طول عمر و سلامتی بهتر افراد مرتبط باشد. این کتاب تمرینات آماده‌سازی و دست‌گرمی را ارائه می‌دهد که برای افراد و جمعیت‌های مختلف مزایای متعددی ایجاد می‌کند. تمامی این تمرینات از مزایای کلی ابراز خود و تفکر خلاقانه برخوردارند اما برخی از آن‌ها رفتار، اعمال و فعالیت‌های مورد نظر بیشتری را ارتقا می‌دهند. به‌طور مثال، اگر درمان‌جویی گوشه‌گیر است، پروژه‌ای که می‌تواند اشتراک‌گذاری و مشارکت بیشتر را ایجاد کند مانند کارِ کلاژ، می‌تواند نسبت به تمرین طراحی ارجحیت داشته باشد.

به‌منظور آسان کردن کار برای درمانگران، معلمان، روان‌شناسان، مشاوران و افرادی که به خودکاوای مستمر علاقه‌مند هستند، تمرینات بر اساس موضوع کلی و اینکه آیا انگیزشی، آرامش‌دهنده، تأمل‌برانگیز و غیره هستند یا نه دسته‌بندی شده‌اند. این به شما کمک خواهد کرد تا تمریناتی را که برای افراد یا گروه خاصی مفیدتر هستند پیشنهاد کنید. تمرین‌هایی که از چندین ابزار استفاده می‌کنند می‌توانند باعث ارتقای مهارت‌های تصمیم‌گیری شده و سطوح فعالیت را افزایش دهد و تمریناتی که خودکاوانه هستند می‌توانند خودآگاهی را افزایش دهند. فصلی که مبتنی بر درمان شناختی-رفتاری است شامل برخی از درمان‌های شناختی-رفتاری و تکنیک‌های رفتاری دیالکتیکی است.

درمانگر باید تصمیم بگیرد کدام تمرینات برای درمان‌جویانش و نوع گروهی که هدایت می‌کند مناسب است. به‌طور مثال، ذهن‌آگاهی می‌تواند برای گروهی که در حال ترک اعتیاد هستند درمان‌کننده باشد اما برای افراد مبتلا به اسکیزوفرنی نه. خیلی غیرعادی نیست فرد مبتلا به اسکیزوفرنی از یکجا نشستن، درون‌نگر بودن و دنبال کردن تصویرسازی‌های هدایت‌شده برای بیش از چند دقیقه با مشکل روبه‌رو شود. ذهن‌آگاهی می‌تواند آن فرد را مضطرب کند، به‌ویژه اگر توهم یا اضطراب زیادی داشته باشد.

۱- کلاژ (تکه چسبانی): چسباندن قطعه‌های کاغذ رنگی، پارچه، چرم، چوب و مانند آن برای ساختن یک تصویر.

تمرین‌ها به شیوه‌ای آسان و واضح توضیح داده خواهند شد و مثال‌هایی از کار بیماران و یا واکنش‌ها یا نظرات آن‌ها ارائه خواهد شد. کارهای هنری با اجازه شرکت‌کنندگان یا کپی‌برداری شده‌اند یا دوباره کشیده شده‌اند و یا صرفاً جهت نمونه برای این اثر طراحی شده‌اند.

مواد لازم برای آماده‌سازی

برای بیشتر تمرینات به کاغذ، ماژیک، پاستل روغنی، مداد شمعی و یا مداد رنگی احتیاج دارید. در صورت نیاز به مواد بیشتر به آن‌ها اشاره خواهد شد.

۱

فصل

ذهن آگاهی

ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند تا آرامش و آسودگی را تجربه کنند. ذهن آگاهی از فلسفه شرقی و آیین بودا نشئت گرفته است اما افراد برای تمرین کردن آن نیازی ندارند که مذهبی بوده یا حتی از جنبه‌های معنوی خاصی برخوردار باشند. به گفته جان کابات زین: «ذهن آگاهی به معنی توجه کردن به شیوه‌ای خاص، آگاهانه، در لحظه حال و بدون قضاوت است»^(۱). «ذهن آگاهی در مورد مشاهده بدون نقد، دلسوز بودن با خود است. در اصل، ذهن آگاهی به شما اجازه می‌دهد تا جلوی الگوهای افکار منفی‌تان را پیش از آنکه روحیه‌تان را درون مارپیچی به پایین بکشند، بگیرید. این کار سبب می‌شود تا فرآیند کنترل مجدد زندگی‌تان آغاز شود»^(۲). ذهن آگاهی روشی است برای مشاهده تجربه ما، در لحظه حاضر، بدون قضاوت. ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند تا از افکار، واکنش‌ها و احساسات بی‌فایده‌مان فاصله بگیریم - آن‌ها را «خشی» کنیم.^(۳)

هنگامی که فردی در لحظه حال هوشیار است، کاملاً نسبت به حواس و تجربیاتش آگاهی دارد. درمان‌جویان تشویق می‌شوند تا تمامی افکار، احساسات و رفتارهای‌شان را بپذیرند و هیچ قضاوتی در مورد آن‌ها نکنند. فرد به گذشته یا داشتن احساس گناه فکر نمی‌کند. افراد تشویق می‌شوند تا توجه کامل‌شان را بر چیزی که در حال حاضر تجربه می‌کنند متمرکز کنند و اجازه دهند تا افکار ورودی به ذهن‌شان به آرامی دور شوند. توجه و آگاهی ویژگی اصلی ذهن آگاهی است. «ذهن آگاهی مهارتی است که به ما اجازه می‌دهد نسبت به آن چیزی که در لحظه اتفاق می‌افتد واکنش کمتری نشان دهیم. این روشی است برای ارتباط با همه تجربیات - مثبت، منفی و خشی - به گونه‌ای که از رنج کلی ما کاسته می‌شود و احساس به‌زیستی‌مان افزایش می‌یابد».^(۴)

از ویژگی‌های اصلی ذهن‌آگاهی می‌توان به مشاهده، توصیف، مشارکت کامل، عدم قضاوت و تمرکز بر چیزی در لحظه اشاره کرد.

ذهن‌آگاهی می‌تواند شامل روش‌هایی مانند تنفس عمیق، تمرکز بر تنفس خود، مشاهده افکار و تکنیک‌های خلاقانه مانند کشیدن شاخه گلی با جزئیات کامل یا گوش دادن به موسیقی باشد. این شیوه می‌تواند روش‌هایی مانند خیره شدن به یک شیء به منظور مشاهده کامل آن را نیز در برگیرد. این روش می‌تواند آگاه بودن از تمام حواس‌تان در لحظه را شامل شود. تمرین ذهن‌آگاهی در مورد یادگیری به کنترل درآوردن ذهن‌مان است، نه در اختیار آن بودن که می‌تواند به نشخوار فکری و استرس شدید منجر شود.

ذهن‌آگاهی سلامت جسمی و روانی را بهبود می‌بخشد. ذهن‌آگاهی اضطراب را کاهش داده و به افراد کمک می‌کند تا از زندگی لذت ببرند. ذهن‌آگاهی نگرانی‌ها و پشیمانی‌ها را کاهش می‌دهد و به افراد کمک می‌کند تا از روابط و فعالیت‌هایشان لذت ببرند. عزت‌نفس با کاهش نگرانی درباره آن چیزی که دیگران فکر می‌کنند افزایش می‌یابد و بدین ترتیب کنترل فرد بر زندگی‌اش بالا می‌رود. به نظر می‌رسد اغلب درد و افکار وسواسی کاهش می‌یابد.

تمرکز بر لحظه باعث ایجاد انرژی و روشن‌بینی شده و می‌تواند به افراد کمک کند تا عادات‌های جدیدی ایجاد کنند که به تضعیف الگوهای منفی تفکر و رفتار کمک می‌کند. ذهن‌آگاهی باگذشت زمان باعث تغییرات بلندمدت در خلق‌وخو و سطح شادی و بهزیستی می‌شود.

هنردرمانی در ترکیب با ذهن‌آگاهی به‌خوبی عمل می‌کند، زیرا مشارکت در کارهای خلاقانه به فرد کمک می‌کند تا بر کارهای هنری تمرکز کند و کار هنری مرکز توجه و هوشیاری‌اش شود. او در لحظه حضور دارد و فقط نسبت به رنگ، خط، تصویر و طرح توجه دارد. فرد کارش را قضاوت نمی‌کند، اما اجازه می‌دهد هنر از درونش جاری شود.

بررسی حس‌ها ۱

روش اجرا:

درمان‌جویان چشمان‌شان را می‌بندند و نفس عمیقی می‌کشند و چیزی را که می‌بینند، می‌شنوند، احساس می‌کنند، لمس می‌کنند یا بو می‌کنند به تصویر می‌کشند.

پرسش‌هایی جهت بررسی:

۱. تجربه‌ای که داشتید چه طور بود؟
۲. چه چیزی را روی کاغذ نشان دادید؟
۳. کدام یک از حس‌ها برای تان مهم‌تر است؟
۴. در حال حاضر روی کدام حس تان تمرکز می‌کنید؟
۵. چگونه می‌توانید از حواس تان به منظور کاهش استرس و بودن در لحظه استفاده کنید؟

پاسخ درمان‌جویان

خانمی پنجاه ساله به نام دوین که به افسردگی و اضطراب مبتلا بود، جزیره عجیبی را به منزله «رهایی» کشید. او اظهار داشت جزیره‌ای در دریای کارائیب را تجسم کرده است که شامل درختان آناناس، خورشیدی درخشان، آب زلال و درختان باشکوهی است که بر فراز شن‌های گرم و دل‌انگیز سر برافراشته‌اند. کوه‌ها در پس‌زمینه قرار داده شده‌اند. دوین خاطرنشان کرد دیدن این صحنه آرامشی درونش ایجاد می‌کند و می‌خواست تا آنجایی که امکان دارد با این حس باقی بماند. او خاطرنشان کرد کم‌وبیش می‌تواند هنگامی که عطر گل‌های وحشی و هوای تازه و تمیز را استشمام می‌کند، نسیم ملایمی را حس کند.

خانم بیست‌وچند ساله‌ای به نام مگی که به افسردگی و اضطراب مبتلا بود، منظره‌ای از جنگلی استوایی را با سرسبزی فراوان ترسیم کرد. او گفت: احساس می‌کند در وسط جنگلی پر از پوشش گیاهی قرار دارد و از مناظر و صداهای آن و همچنین «هوای مرطوب، مطبوع و گرمی هوا» لذت می‌برد. او اظهار داشت احساس خوشی و امنیت می‌کند، گویی فضای سرسبز او را از هر خطری که ممکن است سر راهش قرار گیرد محافظت می‌کند. مگی خاطرنشان کرد برای کشیدن منظره جنگل احساس «حماقت» می‌کند، اما این اولین چیزی بود که به ذهنش خطور کرد. به او اطمینان داده شد که تصوراتش ارزشمند و مهم است و می‌تواند از آن برای کاهش استرس و به منزله عاملی یادآوری‌کننده برای هوشیار بودن و بودن در لحظه استفاده کند.

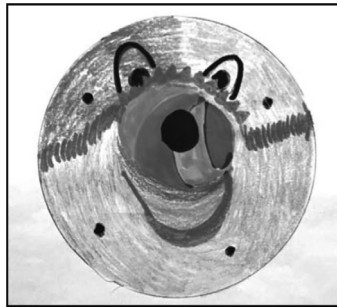
ماندالای کوچک

روش اجرا:

طرح دایره‌ای را با کمک لبه بالایی لیوان کاغذی بزرگی ترسیم کرده و آن را از داخل به بیرون رنگ کنید.

پرسش‌هایی جهت بررسی:

۱. چه نوع تصویر یا طرحی شکل گرفته است؟
۲. آیا تصمیم گرفته‌اید تا داخل دایره بمانید یا جسارت کرده‌اید و از چارچوب دایره خارج شده‌اید؟ این مسئله چه چیزی در مورد شخصیت‌تان می‌گوید؟
۳. آیا می‌توانید عنوانی برای ماندالای خود در نظر بگیرید؟



این تمرین دست‌گرمی به دلیل سریع و آسان بودن اجرای آن برای اکثر جمعیت‌ها مفید است و به افراد کمک می‌کند تا تمرکز کرده و ایده‌هایشان را بیان کنند. این تمرین ساختار اجرایی برای افراد ایجاد می‌کند اما در عین حال شرکت‌کنندگان می‌توانند تصمیم بگیرند تا در صورت تمایل بیرون از دایره هم نقاشی کنند. بسیاری از درمان‌جویان دوست دارند در صورت امکان حداقل دو یا سه ماندالا طراحی کنند.^(۵)

پاسخ درمان‌جویان:

درمان‌جویی ۴۴ ساله به نام سید با تشخیص اختلال دوقطبی، این ماندالای خلاقانه را طراحی کرد. او کارش را با طراحی صورت با مداد کمرنگ شروع کرد و سپس رنگ و طرح بیشتری را به آن اضافه کرد تا چهره را به سیاره تبدیل کند. سید نام ماندالای خود را «سیاره‌ای با صورت» نامید. او تصمیم گرفت به اضافه کردن آیت‌ها به سیاره ادامه دهد، در عین حال گفت: «گسترش این ایده مهم بود». او سیاره‌ای شبیه به

زحل در منظومه شمسی خلق کرد که نام آن را «نیمز» گذاشت. کلمه زمین که برعکس نوشته شده است. سید به اهمیت تفکر خارج از چارچوب و اینکه چقدر به او کمک می‌کند تأکید کرد اما تصریح کرد همواره از اینکه به شکلی نوآورانه فکر می‌کند نیز صدمه می‌بیند. او مثالی از اتفاقی که به‌تازگی در گروه رخ داده بود را مطرح کرد. یکی از هم‌گروهی‌هایش از او پرسیده بود که در کیف ناهارت چی داری و او پاسخ داده بود «بمب». او شوخی کرده بود و فکر می‌کرد خنده‌دار باشد اما کارکنان دوره‌های کوتاه‌مدت تسهیلات روان‌پزشکی خوششان نیامده بود. به‌شدت با او برخورد کردند و گفتند دیگر هیچ‌وقت به موضوعات سلاح‌ها و بمب اشاره نکنند. سید به جدی بودن اقداماتش پی برد اما اظهار داشت محدودیت‌های زیادی برای چیزی که می‌گوییم و انجام می‌دهیم در این «جامعه و سواسی» وجود دارد.

نقاشی با چشمان بسته

روش اجرا:

با چشمان بسته طراحی کنید و هر نوع طرح یا تصویری که دوست دارید خلق کنید. طرح‌ها می‌توانند انتزاعی یا واقع‌گرایانه باشد.

پرسش‌هایی جهت بررسی:

۱. چقدر این تمرین چالش‌برانگیز بود؟
۲. انجام کارهای هنری به این شیوه چه مزایایی دارد؟
۳. آیا متوجه شدید حواس‌تان کمی بیشتر متوجه نقاشی کشیدن است؟

پاسخ درمان‌جویان:

خانمی ۶۰ ساله به نام مادلین که با اعتیاد به مواد مخدر و الکل دست‌به‌گریبان بود، نیم‌رخ‌ی از پسرش جک کشید که نزدیک یک سال بود او را ندیده بود. هنگامی که او طرحش را مشاهده می‌کرد گفت: «این طرح خیلی شبیه چیزی نیست اما از جهات مختلفی پسر من را نشان می‌دهد». او اظهار داشت اغلب به پسرش فکر می‌کند و به شدت دل‌تنگش می‌شود. «او در ایالت دیگری زندگی می‌کند و تصمیم گرفته من را نبیند چون از دستم عصبانی است». مادلین گفت: پسرش به خاطر دمدمی مزاج بودن و رفتارهای خودخواهانه بارها از او ناامید شده است. او آهی کشید و گفت: «او به چیزی که می‌گویم یا انجام می‌دهم اعتماد ندارد». به گفته مادلین، پسرش هنوز نسبت به او کینه به دل دارد چرا که مادلین مادر مسئولی نبود و بارها جک را در سنین کودکی تنها گذاشته بود. مادلین گفت: می‌داند جک به مادر دوستانش حسادت می‌کرد که در انجام تکالیف مدرسه کمک‌شان می‌کردند، عشق و فداکاری نشان می‌دادند و «کارهای مادرانه‌ای مانند تمیز کردن خانه، پختن شیرینی برای مراسم مدرسه و درست کردن شام انجام می‌دادند». مادلین اظهار داشت می‌داند به طرز وحشتناکی بی‌مسئولیت بوده است، اما حالا می‌خواهد تغییر کند. او همچنین تأیید کرد باید صبور باشد و به جک ثابت کند هوشیاری‌اش را نسبت به نوشیدن مشروبات الکلی حفظ خواهد کرد. مادلین به این حقیقت آگاه بود که به دست آوردن اعتماد زمان بسیار زیادی می‌برد.

مارپیچ هوشیاری

روش اجرا:

طرح مارپیچ شکلی را با تأکید بر بداهه بودن و در لحظه بودن ترسیم کنید. مارپیچ شبیه حلقه، پیچک یا شیء پیچ در پیچ است و اغلب نزدیک به نقطه مرکزی به طرف بیرون آمده و یا به سمت داخل می پیچد.

پرسش‌هایی جهت بررسی:

۱. طرح مارپیچ به چه چیزی شبیه است؟ آیا شمارا یاد چیز خاصی می‌اندازد؟
۲. آیا طرح ساده است یا پیچیده و تودرتو است؟
۳. آیا طرح از وسط شروع شده و به طرف بیرون حرکت کرده یا از بالا به طرف پایین (به سمت داخل) پیچیده شده است؟
۴. چگونه طرح مارپیچ می‌تواند منعکس‌کننده ویژگی‌های شخصیتی و خلق و خو باشد؟
۵. چه احساسات یا تصاویری توسط آن برانگیخته می‌شود؟
۶. آیا تابه‌حال حس کرده‌اید که به‌نوعی در حال حرکت مارپیچی هستید؟

پاسخ درمان‌جویان:

لیا خانمی در اواسط دهه شصت زندگی‌اش مارپیچی بزرگ و رنگی کشید که تقریباً به نظر می‌آمد در حال بیرون زدن از صفحه کاغذ است. لیا خاطرنشان کرد مارپیچ او را یاد خودش می‌اندازد چرا که او به خاطر اختلال دوقطبی که از کنترلش خارج شده بود در غذا، خرید، خرج کردن و «هر چیزی که بتوانید تصورش را بکنید» زیاده‌روی کرده بود. لیا گفت: مصرف داروها را چند هفته قبل متوقف کرده است چون احساسی فوق‌العاده و سرشار از انرژی داشت؛ او نمی‌خواست «از نقطه اوج انرژی‌اش پایین بیاید». به گفته لیا، شوهرش زمانی که صورت حساب ۳ هزار دلاری از مغازه‌ای بزرگ دریافت کرد، به شدت عصبانی شد. او به لیا گفت: دیگر چاره‌ای ندارد و او باید فوراً از متخصص کمک بگیرد. لیا با بی‌میلی پذیرفت زیرا می‌دانست رفتار احمقانه و بی‌احتیاطی‌اش در نهایت ازدواج و امور مالی‌اش را خراب می‌کند. علاوه بر این، او نمی‌خواست و زیاد غذا می‌خورد. لیا طی دو هفته ۴ کیلو و نیم وزن اضافه کرده بود و می‌دانست در نهایت این روند باعث احساس افسردگی و استرس در او می‌شود.

ماندالودل کوچک

روش اجرا:

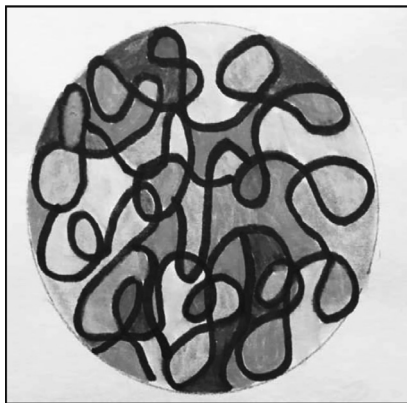
طرح دایره‌ای کوچک (به قطر حدوداً ۷ تا ۱۰ سانتی‌متر) تهیه کنید. اجازه دهید شرکت‌کنندگان شکل‌ها و خطوطی کشیده و هر طوری که می‌خواهند آن‌ها را به هم متصل کنند، ترجیحاً از ماژیک سیاه یا رنگی استفاده کنید، شرکت‌کنندگان دایره را با طرح‌های دودل (خط‌خطی) داخل آن رنگ‌آمیزی می‌کنند. ماندالودل، ماندالای دودلی است. دایره‌ای که با همه نوع دودل (خط‌خطی) پر شده است.

پرسش‌هایی جهت بررسی:

۱. «اجازه چرخش افکار را دادن» و نگران نتیجه طرح نبودن چه حسی دارد؟
۲. طراحی ماندالودل چگونه احساس آرامش و در لحظه بودن را به وجود می‌آورد؟

پاسخ درمان‌جویان:

خانم ۲۱ ساله‌ای به نام آنیتا که به اختلال دوقطبی مبتلا بود، ماندالایی با خطوط کج و کوله زیر را برای نشان دادن اضطراب و «افکار درهم‌برهم» خود کشید. او گفت: از این تمرین لذت می‌برد چون با اینکه که افکارش مغشوش بود، اما می‌توانست آن‌ها را درون دایره نگه دارد که به او احساس آرامش و خوشی موقتی می‌داد. آنیتا گفت: از اینکه نگران نتیجه کار نبود احساس خوبی داشت و هنگامی که دید کار «خیلی خوب از آب درآمده» بسیار شگفت‌زده شد. او خاطرنشان کرد تلاش می‌کند تا هر موقع که مضطرب شد ماندالودل خلق کند.



حس ضربان

مواد موردنیاز دیگر: یک سی دی، آی پد یا رادیو.

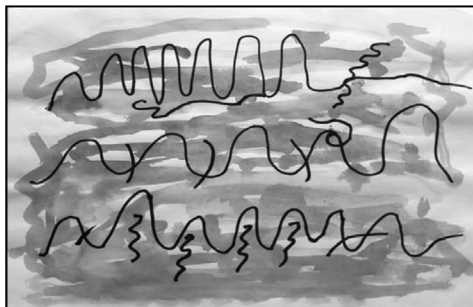
روش اجرا: در حین گوش دادن به آهنگی (ملایم یا شاد) نقاشی بکشید.

پرسش‌هایی جهت بررسی:

۱. موسیقی چه احساسی در شما به وجود آورد؟
۲. چگونه طرح معنا، ضربان و یا احساس موسیقی یا آهنگ را منعکس می‌کند؟
۳. چگونه گوش دادن و یا نقاشی کردن با موسیقی می‌تواند به آرام شدن و در لحظه بودن و هوشیارتر شدن تان کمک کند؟

پاسخ درمان‌جویان:

دختر جوان بیست و چندساله ای به نام اما که به اختلال افسردگی و دوقطبی مبتلا بود، واکنشش به آهنگ «ارتعاشات خوب» گروه پسران ساحل را به شکل زیر کشید. اما ابتدا ضرب آهنگ را نقاشی کرد و سپس از مازیک سیاه برای بیان احساساتی که توسط موزیک در او برانگیخته شده بود، استفاده کرد. او اظهار داشت این آهنگ او را پرانرژی‌تر می‌کند و روحیه‌اش را بهبود می‌بخشد. وی خاطرنشان کرد حسی شبیه به رقصیدن دارد اما از رقصیدن مقابل اعضای گروه خجالت می‌کشد. در پاسخ به سؤالی که از اما پرسیدند گفت: این آهنگ او را به یاد روزهای تابستان در ساحل و تفریح با دوستانش می‌اندازد. او گفت: هفته‌هاست دوستانش را ندیده و می‌داند باید بیشتر معاشرت کند. اما خاطرنشان کرد خطوط کج و کوله کوچکی که در اثر هنری گنجانده شده بود نشان‌دهنده اضطراب است، «که در حال کاهش است اما همچنان وجود دارد». خطوط کج و کوله همچنین نمادی از «بی‌هدف حرکت کردن گاه‌وبیگاه او و تمرکز بر نگرانی‌ها به جای تمرکز بر موسیقی» بود. اما گفت: از تمرین لذت برده و فراموش کرده بود چقدر از «گوش دادن به آهنگ‌های قدیمی» لذت می‌برد.



خانم ۳۵ ساله‌ای به نام لیسّا که در حال غلبه کردن بر بیماری اضطراب و وسواس فکری و عملی خود بود، درحالی‌که به موسیقی گروه بیتلز و باب دیلن گوش می‌داد، طرح چشم‌نوازی را که در پایین صفحه هست، کشید. او گفت: صرفاً به دست‌هایش اجازه داده تا با موسیقی حرکت کنند و این‌گونه نقاشی‌اش را آغاز کرده است. سپس برای نشان دادن احساسات مرتبط با آهنگ شروع به استفاده از شکل‌ها و رنگ کرده است. لیسّا تعجب کرد از اینکه شکل‌ها شبیه به چیزی شده بود که او آن را «ماهی عجیبی که از بچه هشت‌پا نگهداری می‌کند» نامید. او توضیح داد: «این ماهی درخت خرمایی دارد که از کنار سرش در حال رشد است. همچنین بچه‌ماهی آبی‌رنگ کوچکی در شکمش دارد». در پاسخ به سؤالی که از لیسّا پرسیدند گفت: تصویر می‌تواند نمادی از احساس گناه او به خاطر گذاشتن دو فرزند خردسالش نزد همسایگان حین شرکت در برنامه درمانی روان‌پزشکی باشد. او با ناراحتی خاطر نشان کرد دخترش هنگامی که صبح‌ها ساعت ۸ صبح از خانه خارج می‌شد گریه می‌کرد. «این موضوع من را خیلی ناراحت می‌کرد». او گفت: احساس می‌کند مادر بدی است اما می‌داند باید به خودش کمک کند تا در کنار فرزندانش باشد.



صلح و آرامش

روش اجرا:

طرحی بکشید که نشان‌دهنده صلح و آرامش باشد.

پرسش‌هایی جهت بررسی:

۱. چگونه می‌توانید آرامش نشان داده شده در طرح را به دست آورید؟
۲. آخرین باری که احساس آرامش کردید چه زمانی بود؟
۳. آرامش چه حسی دارد و چه شکلی است؟ به چه رنگ‌ها، شکل‌ها، خطوط و تصاویری شبیه است؟

پاسخ درمان‌جویان:

آقای ۵۹ ساله به نام کریگ، منظره‌ای از دو آدمک را که در قایق کوچکی نشسته و در حال ماهیگیری در دریاچه آبی آرامی بودند، ترسیم کرد. کریگ گفت: آدمک‌ها نمادی از او و پسرش هستند. او خاطرنشان کرد پسرش در حال حاضر ازدواج کرده است و در ایالت دیگری زندگی می‌کند، اما آن‌ها همیشه بسیار به هم نزدیک و باهم صمیمی بوده‌اند و در طی سال‌ها، زمان زیادی را صرف علاقه‌مندی‌های مشترکی مانند ماهیگیری، بیس‌بال و فوتبال کرده‌اند.

کریگ اشاره کرد هنگامی که به آن زمان‌های فوق‌العاده فکر می‌کند، احساسی سرشار از عشق و آرامش نسبت به پسرش دارد. او اظهار داشت با اینکه بهترین دوستش جیم به‌اندازه پسرش اهل معاشرت نیست، اکنون رفیق ماهیگیرش جایگزین اوست و هر دو با ورزش مورد علاقه‌شان اوقات خوبی را سپری می‌کنند.