

كتاب الشهر

"العلاج بالفن" .. رحلة في سراديب النفس وحاجاتها

منذ سنوات، دخل مصطلح العلاج بالفن الى منطقتنا من خلال اعمال فنية ودرامية عدة. مع ذلك، ما زال هذا العلاج مجهولا بالنسبة الى الغالبية. كتاب "العلاج بالفن كمدخل للصحة النفسية" لمها عبد الله البريكان يعد مدخلا مناسباً للتعرف الى هذا الاختصاص المثير الذي ينشد تحقيق التوازن النفسي للمريض

يمكن تعريف العلاج بالفن بأنه عملية اللجوء الى تقنيات ابداعية مثل الرسم، والتلوين، والكولاج، والنحت، والتمثيل من اجل مساعدة الشخص المعني في التعبير عن نفسه فنيا، وتفكيك المضامين النفسية والعاطفية الكامنة والمخفية في نتاجه الفني. بمساعدة معالج مختص، يمكن تفكيك الرسائل والرموز والاستعارات المستترة في هذه الاشكال الفنية التي ينتجها المريض، ما يؤدي حكما الى فهم افضل لمشاعره واحاسيسه وتصرفاته، وبالتالي حل قضايا نفسية وسلوكية في شخصيته. واذا كان العلاج بالفن معروفا في الغرب منذ منتصف القرن العشرين، الا انه لا يزال يحتاج الى وقت ليفرض شرعيته ومكانته في عالمنا العربي.

كانت الممثلة والمخرجة اللبنانية زينة دكاش اول من ادخل هذه الممارسة الى لبنان من خلال مركز "كثارسيس". في عام 2005، اكتشفت دكاش ان ما كانت تمارسه منذ 2001 في جمعية "ام النور" لمعالجة المدمنين على المخدرات، كان شبيها بالعلاج بالفن. لذا، سافرت الى الولايات المتحدة وتخصصت في هذا المجال، قبل ان تعود الى لبنان وتؤسس "كثارسيس" في عام 2007، ليكون الاول في لبنان والعالم العربي.

المشروع الاول الذي خاضته دكاش كان في سجن رومية. اذ اقحمت المساجين يومها في اداء مسرحية حملت عنوان "12 لبناني غاضب" عرضت داخل السجن وخارجه، وحصدت جوائز عالمية عدة. اما "شهرزاد ببعبداء" فقد اخرجتها في عام 2012 لكن هذه المرة مع نساء سجن بعبدا. غيرت هذه المقاربة حياة السجناء الذين شاركوا في المسرحية. تدريجاً، تصالحوا مع واقعهم وتعمقوا في

دراسة دواخلهم من خلال الفن، والاهم انهم شعروا بالثقة وبأنهم يستطيعون بناء شيء في المستقبل. اسم مركز دكاش مستوحى من كلمة "كثارسيس" اليونانية التي تعني "التطهير"، اي تطهير العواطف او تنقيتها من خلال الفن، وهذا بالضبط هو هدف العلاج بالفن. مناسبة هذا الكلام كتاب جديد صدر بعنوان "العلاج بالفن كمدخل للصحة النفسية" ("الدار العربية للعلوم ناشرون"). مؤلفته مها عبد الله البريكان ترى ان "العلاج بالفن هو طريقة مساعدة لتفريغ شحنة التوترات او الكبت الذي يغير كثيرا في الشخصية، لأن التعبير بالفن يمثل في بعض الاحيان الصفحة التي يمكن للفرد ان يعكس عليها الوان صراعاته ومكبوتاته وما اخفق في تحقيقه والالام التي يعانيتها لاسباب شتى كضغط المجتمع عليه او اغفاله وعدم الاعتراف به وبحاجاته. فالوظيفة العلاجية للفن هي احد الواجه الخمسة لاتصال الفن بالحياة. اما الوظائف الاخرى فهي الوظيفة التنكيفية، الكمالية، المثالية والتسجيلية... فمن خلال بحثي هذا، احاول ان اعطي للناس طريقا واضحا للسعادة باستخدام التعبير الفني كوسيلة تنفيسية".

ذلك هو في اختصار هدف الكتاب الذي يقدم مادة تبسيطة لهذا النوع العلاجي يكون مستساغا ومفهوما للقارئ غير المتخصص. عليه، تقسم الباحثة كتابها الى اربعة فصول تأخذ القارئ في عالم الفن ومدارسه وتياراته، ثم التحليل النفسي واتجاهاته، قبل ان نصل الى الفصل الرابع الذي يتعمق بشكل مفصل في مسألة العلاج بالفن. تورد الباحثة في المقدمة ان الفن يرتبط بالتحليل النفسي ارتباطا وثيقا. اذ ان اب التحليل النفسي سيغموند فرويد ومؤسس علم النفس التحليلي كارل يونغ

بالعفة والفضيلة. بل انه مرة قطع اذنه كرمي لمعشوقة طلبت منه ذلك. ولم تنته حياته الا انتحارا بمسدس وهو في الـ37 من عمره. توضح المؤلفة هنا كيف ان لوحات فان غوغ باحت بمعاناته. اذ انها غالبا ما تكون خالية من الحياة والناس، بالاضافة الى ضربات ريشته التي "تمثل قوة انفعالية متدفقة لحالة نفسية لم يكن يستطيع السيطرة عليها". من الابحاث التي حللت اعمال فان غوغ، بحسب المؤلفة، بحث اعتبر ان لوحاته افصح عن خوف عميق متجذر في داخله سببه دوافع لاشعورية تثير قلقه، وكذلك احساسه بالوحدة وعدم قدرته على التواصل مع الاخرين. كل هذا الغوص في دواخل الفنان، ما كان متاحا لولا لوحاته التي افصحت عن معاناته وامله الوجودي. وترى المؤلفة هنا ان ابرز سمات الحضارة الحديثة هي شيوع الحيرة والقلق والارتباك بسبب التغيرات الاجتماعية المتسارعة، معتبرة ان هذه المجتمعات تزداد تعقيدا، مما ينتج مشكلات جديدة مثل احتدام الصراع والمنافسة بين الناس في تعاملهم الاقتصادي والاجتماعي، اذ يسعى كل واحد لارضاء حاجاته المادية والنفسية.

عليه، انتشر الخوف وصار الانسان يخاف من اخيه، كما يخاف من الفشل. لذا، ف"الانسان يحتاج الى الفن خاصة في فترات القلق والازمات. على سبيل المثال، اذا شاهدنا مسرحية، او قرأنا قصيدة او شاهدنا لوحة فنية تعبر عن الأمان، فاننا نشعر بالراحة لان هذه الاعمال تقوم بتطهير النفس مما علق بها من الام وهموم مصائب. وعلى الرغم من انها لا تستطيع حل مشاكلنا، الا انها تساعد نفوسنا المنهارة في التغلب على صراعات الحياة اليومية، والازمات النفسية، ما يجعلنا نشعر بالامل والتفاؤل على مواصلة التشبق بالحياة. فاحدى وظائف الفن هو منح الثقة والتفاؤل بمواصلة الحياة والتغلب على صراعاته".

اذا، التطهير هي الكلمة المفتاح في هذه العملية، وهي تقع في صلب العلاج بالفن. تشير الباحثة الى اهداف العلاج بالفن التي تتمثل في مساعدة المريض على اعادة بناء الطريقة التي ينظم بها حياته، واطهار الخبرات الحياتية المؤلمة غير المرغوب فيها، واستبدالها



غلاف الكتاب.

تطهير العواطف او تنقيتها هو هدف العلاج بالفن

بخبرات مثمرة وقيمة، وتحويل حالة المريض من حالة الشعور بالاغتراب والعدوانية الى حالة اخرى تتسم بمشاعر الحب، والتعاطف، والرغبة في التعلم والنمو والاقبال على الحياة. لكن هذا العلاج لا يمكن ان يكون ناجحا من دون وجود الطرف الاخر في المعادلة، اي المعالج نفسه.

تحدد المؤلفة الخصائص التي يجب ان يتحلى بها هذا المعالج. اذ "يعتبر الانفتاح والذكاء والقدرة على توجيه الذات والابتكار بصفة خاصة من السمات المهمة التي يتصف بها المعالج بالفن. اما بصفة عامة، فيجب ان يتصف بالمشاركة الوجدانية، حتى يكون حاسا بمشكلات مرضاه واضطراباتهم، ويعتبر الوعي الذاتي من السمات المهمة، حيث يستطيع مساعدة المريض في ان يعي ذاته".

تتنوع الاساليب النظرية التي يلجأ اليها المعالج الذي يفترض ان يكون محاطا علميا بالنظريات الاساسية في علم النفس، والطرق المختلفة للعلاج النفسي "من دون التقيد بنظرية بعينها، فالعلاج بالفن اساسه الابتكار". لكنها تشير الى ان المعالج بالفن الناجح يجب ان يكون معالجا نفسيا اولاً ثم فنانا (بالدراسة او الهواية او المهوبة) والا يكون معلم فن فقط. تدخل في متطلبات العلاج بالفن من مواد رسم، وحجرة او استديو للعلاج، وزمن الجلسات (جلسة واحدة اسبوعيا تمتد على ساعتين حيث تقسم مناصفة بين التعبير الفني ومناقشته). وفي خصوص التعبير الفني، تكون الجلسات الاولى مخصصة لـ "الشخطة" اي محاولة انجاز تشكيل فني ولو كان المريض مغمض العينين، فهذا الامر يساعد على الاسترخاء. كما هناك جلسات للرسم الحرة، بحيث يختار المريض الموضوع والطريقة والخامة من دون تحضير مسبق. وهذه الجلسات تساعده على اخراج مكبوتاته واسقاط المشاعر والتعبير عن المشكلات. وهناك جلسات مخصصة للتعبير عن المشاعر الداخلية، اذ يطلب من المريض رسم العواطف كالكره، والحب والجمال والقبح والقوة، الى جانب جلسات للتعبير عن المشكلات الحالية حيث يطلب منه التعبير عما يعانیه من مشاكل حالية وخبرات غير سارة عبر الرسم، فيكون التعبير هنا مدخلا مناسباً للمناقشة مع المعالج وغيرها من الجلسات الكثيرة التي تفننها المؤلفة في الكتاب.

في اختصار، انها عملية بطيئة وطويلة النفس تتوج عادة بثقة متبادلة بين المعالج والمريض، فيما تفيد الرسوم في تتبع مدى تقدم العلاج ضمن المراحل المحددة والطويلة، سعياً الى بلوغ الصحة النفسية المثلى التي ينشدها العلاج بالفن. ويقصد بالصحة النفسية هنا "حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً مع نفسه وبيئته، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين، ويكون قادراً على تحقيق ذاته، واستغلال قدراته وامكاناته الى اقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة وسلوكه عادياً، ويكون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة وسلام".