TRỊ LIỆU NGHỆ THUẬT VÀ ỨNG DỤNG TRONG KHẮC PHỤC TÂM LÝ HIỆN NAY

ĐẶNG BÙI ANH ĐÀO
Trường Đại học Sư phạm Nghệ thuật Trung ương

Nhận bài ngày 01/7/2025. Sửa chữa xong 08/7/2025. Duyệt đăng 12/7/2025.

Abstract

Listening to a piece of instrumental music, drawing a picture, or watching a favorite movie depending on the form of expression and experience employed can all serve as suggestions that support the healing process. Art, which may seem merely a means of entertainment, is in fact a therapeutic intervention that has demonstrated remarkable healing effects in addressing deep psychological trauma. The application of art in counseling interventions represents the capacity to reconnect emotional levels, helping to restore psychological well-being after each therapy session.

Keywords: *Solution, psychotherapy, students, art therapy, music.*

1. Đặt vấn đề

Trị liệu nghệ thuật (Art Therapy) là một trong các hình thức trị liệu tâm lý, thuộc lĩnh vực tâm lý lâm sàng, sử dụng công cụ nghệ thuật làm phương thức biểu đạt và giao tiếp chính, được sử dụng rộng rãi trên thế giới. Trong đó, nghệ thuật không được sử dụng như một công cụ chẩn đoán mà là một phương iện trung gian để cá nhân bộc lộ các vấn đề cảm xúc, nó có thế gây ra những suy nghĩ sai lệch và đau khổ (British Association ofArt Therapists, 2018). Trị liệu nghệ thuật dựa trên ý tưởng về việc quá trình sáng tạo nghệ thuật giúp chữa lành và cải thiện cuộc sống. Đồng thời, đó cũng là cách thức giao tiếp không lời của những suy nghĩ và cảm nhận (American Art Therapy Association, 1996). Thông qua trị liệu nghệ thuật, các đối tượng ở mọi lứa tuổi có cơ hội kiến tạo các ý nghĩa, có cái nhìn về chính mình, giải tỏa những cảm xúc nặng nề, các sang chấn, giải quyết các xung đột và gia tăng cảm giác an lành của tâm trí (Malchiodi, 1998). Người thực hiện liệu pháp nghệ thuật là các nhà tâm lý. Họ đã trải qua các khóa đào tạo bài bản về nền tảng tham vấn trị liệu và đặc biệt là các kỹ thuật từ căn bản tới nâng cao của trị liệu nghệ thuật. Trong quá trình thực hành, các nhà tâm lý nghệ thuật cũng cần có sự giám sát chuyên môn từ các chuyên gia trong lĩnh vực này.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Trị liệu nghệ thuật ((Art therapy) - Một số vấn đề lý luận

Theo định nghĩa từ Hiệp hội Trị liệu Nghệ thuật Anh, liệu pháp nghệ thuật (Art Therapy) là "một hình thức trị liệu tâm lý sử dụng phương tiện nghệ thuật làm phương thức giao tiếp chính". Khác với suy nghĩ phổ biến, người tham gia trị liệu không cần có bất kỳ kỹ năng nghệ thuật nào; họ có thể thoải mái vẽ tranh, nặn đất sét, hoặc sáng tạo mà không cần lo lắng về giá trị thẩm mỹ của tác phẩm. Mục tiêu của liệu pháp này không phải là tạo ra những bức tranh đẹp mà là giúp người tham gia (thân chủ) giải phóng những cảm xúc, suy nghĩ và khám phá sâu hơn về bản thân [1]. Khi tạo ra các hình ảnh trực quan dưới sự hướng dẫn của nhà trị liệu có trình độ, thân chủ có cơ hội kết nối với những cảm xúc ẩn giấu. Những tác phẩm này không chỉ giúp ghi lại suy nghĩ của thân chủ mà còn là công cụ để nhà trị liệu đánh giá tình trạng tâm lý và đề xuất hướng trị liệu phù hợp. Trong quá trình trị liệu, nhà trị liệu có thể dùng tác phẩm của thân chủ như một phương tiện để tạo dựng mối quan hệ trị liệu an toàn và tin cậy, giúp người tham gia dễ dàng bộc lộ cảm xúc của mình hơn.

Email: dangbuianhdaospnt@gmail.com

2.1.1. Lịch sử phát triển của liệu pháp nghệ thuật

Nghệ thuật từ lâu đã là một phương tiện thể hiện cảm xúc và câu chuyện của con người. Vào giữa thế kỷ XX, liệu pháp nghệ thuật bắt đầu được công nhận như một phương pháp trị liệu chính thống. Khởi đầu ở Châu Âu, khái niệm "liệu pháp nghệ thuật" được đưa ra bởi Adrian Hill, một nghệ sĩ người Anh, khi ông nhận ra tác động tích cực của việc sáng tạo nghệ thuật đối với sức khỏe tinh thần của những bệnh nhân mắc bệnh lao. Năm 1942, Hill nhận thấy việc vẽ tranh và sơn màu giúp bệnh nhân giải tỏa được căng thẳng và cảm thấy tự do trong tâm trí. Từ đó, phương pháp này lan rộng sang lĩnh vực sức khỏe tâm thần và được ứng dụng rộng rãi. Năm 1964, Hiệp hội Trị liệu Nghệ thuật Anh Quốc được thành lập và không lâu sau, năm 1969, Hiệp hội Trị liệu Nghệ thuật Hoa Kỳ cũng ra đời, thúc đẩy phát triển trị liệu nghệ thuật tại Mỹ. Ngày nay, liệu pháp nghệ thuật được công nhận và ứng dụng ở nhiều quốc gia, trở thành một phương pháp trị liệu sáng tạo và hiệu quả dành cho nhiều đối tượng, từ trẻ em đến người trưởng thành, giúp họ đối mặt với sang chấn tâm lý, lo âu và các rối loạn tâm thần khác.

2.1.2. Các hình thức phổ biến của liệu pháp nghệ thuật

Liệu pháp nghệ thuật không giới hạn ở một hình thức cố định mà bao gồm nhiều loại hình khác nhau, mang lại sự linh hoạt và thoải mái cho người tham gia. Các hình thức phổ biến gồm có: *Liệu pháp hội họa:* Đây là hình thức phổ biến, cho phép thân chủ vẽ tranh hoặc tô màu. Thông qua hình ảnh và màu sắc, thân chủ có thể biểu đạt cảm xúc và những nỗi niềm mà họ khó diễn tả bằng lời; *Điêu khắc và nặn đất sét:* Việc làm việc với đất sét, tạo ra những hình dạng theo ý thích giúp thân chủ thể hiện cảm xúc sâu sắc, đồng thời rèn luyện sự tập trung và kiên nhẫn; *Liệu pháp âm nhạc:* Bao gồm nghe nhạc trị liệu, ca hát, sáng tác hoặc chơi nhạc cụ. Âm nhạc có khả năng giúp thân chủ giải tỏa căng thẳng, tăng cường sự kết nối cảm xúc và tạo ra một không gian an toàn để bộc lộ tâm tư.

2.1.3. Lợi ích của phương pháp trị liệu tâm lý bằng nghệ thuật

Qua những thông tin trên, có thể dễ dàng nhận thấy những lợi ích của art therapy bao gồm: Khắc phục được những khó khăn của thân chủ trong việc dùng lời nói để mô tả nội tâm của bản thân; Đáp ứng được bản sắc riêng và tính phong phú, đa dạng của nội tâm con người. Từ trẻ em cho đến vị thành niên, người trưởng thành và người già. Liệu pháp này luôn có các công cụ có thể được điều chỉnh để phù hợp với mọi lứa tuổi. Mặt khác, theo kết quả nghiên cứu được đăng tải trên Tạp chí khoa học của Hiệp hội Trị liệu nghệ thuật Hoa Kỳ cho biết, một phiên trị liệu khoảng 60 phút bằng liệu pháp nghệ thuật art therapy có thể giúp giảm stress, giảm lo âu và nhìn chung là cải thiện sức khỏe tinh thần đáng kể; bất kể người tham gia trị liệu có tài năng nghệ thuật hay không. Ngoài ra, nếu xét riêng về góc độ những tác động trực tiếp đến người tham gia trị liệu, có thể thấy những lợi ích như sau: *Khả năng nhận biết suy nghĩ:* Trong lúc thực hiện, bạn sẽ có cơ hội làm rõ được những suy nghĩ đang có. Qua các công cụ nghệ thuật cùng với sự điều phối của tâm lý gia, bạn sẽ có khả năng kết nối với những suy tư của mình, chậm lại và lắng nghe chính xác điều bản thân đang tập trung quan tâm, suy nghĩ [2]; *Khả năng gọi tên được cảm xúc:* Xuyên suốt quá trình thực hành, điều quan trọng mà bạn học được đó chính là nhận diện được tiếng nói bên trong và cảm nhận rõ sự trồi sụt của cảm xúc. Bạn không can thiệp để thay đổi nó, vì chỉ đơn giản là nó sẽ tự diễn ra và rồi lại mất đi. Không chỉ thông qua lời nói mà bằng nhiều các chất liệu trung gian khác, các cảm xúc đang hiện diện sẽ dần được bộc lộ, được biết đến và thấu hiểu; *Thuyên giảm các triệu chứng:* Có thể dễ dàng nhận thấy đây là một lợi ích trực tiếp đến từ việc hiểu rõ và sắp xếp được thế giới nội tâm. Khi các suy nghĩ, cảm xúc bị dồn nén, trở nên quá tải được giải phóng, những triệu chứng trầm cảm, lo âu cũng qua đó sẽ thuyên giảm. *Xây dựng sự tự tin hay lòng tự trọng (self-esteem):* Sau khi bạn đã học được cách nhận diện những dòng suy nghĩ và cảm xúc của mình, bạn sẽ hiểu bản thân mình hơn. Điều này giúp bạn biết được điểm mạnh và những khó khăn bản thân đang đối mặt để có những hành động phù hợp trong trong giao tiếp, tương tác từ đó nắm bắt được các cơ hội phù hợp với bản thân. Và như một vòng lặp, những trải nghiệm tốt này sẽ tiếp tục quay lại củng cố sự tự tin của người này và lâu dần, lòng tự trọng, biết giá trị của bản thân sẽ trở nên vững chãi [3]. Để có cái nhìn cụ thể hơn có thể xét đến một ví dụ về liệu pháp viết chữ. Về mặt cảm xúc, kỹ thuật viết chữ giúp thân chủ xác định tốt hơn và gọi tên những gì họ đang trải nghiệm như nỗi buồn, sợ hãi hay tức giận… Từ đó, giúp thân chủ dần bước ra khỏi cảm giác bối rối, không biết vì sao mình thấy tệ hoặc trạng

thái quá tải cảm xúc. Tương tự, viết chữ cũng khiến những suy nghĩ được sắp xếp, biểu đạt rõ ràng hơn, tăng khả năng nhận thức bản thân của thân chủ. Tất cả những tác động trên là nền tảng quan trọng để tiến đến các bước giúp giảm những triệu chứng lo âu, trầm cảm; tăng sự tự tin và lòng tự trọng.

2.2. Trị liệu âm nhạc (Music Therapy) trong khắc phục khó khăn tâm lý hiện nay

Trị liệu bằng âm nhạc là một phương pháp trị liệu sử dụng các đặc tính cải thiện tâm trạng của âm nhạc để nâng cao sức khỏe tâm thần nói riêng và sức khỏe nói chung. Đây là một phương pháp can thiệp có mục tiêu rõ ràng và thường bao gồm những hoạt động sau đây: Tạo ra các giai điệu; Viết lời bài hát; Hát; Nhảy múa; Nghe nhạc; Thảo luận về âm nhạc. Phương pháp trị liệu này có thể giúp ích cho những người mắc chứng trầm cảm hay lo âu, đồng thời còn có thể cải thiện chất lượng cuộc sống cho những ai đang gặp các vấn đề về sức khỏe thể chất. Bất cứ ai cũng có thể tham gia trị liệu bằng âm nhạc. Bạn hoàn toàn có thể thu được nhiều lợi ích từ liệu pháp này mà không cần bất cứ kiến thức gì về âm nhạc trước đó.

2.2.1. Các loại hình trị liệu bằng âm nhạc

Quá trình trị liệu bằng âm nhạc có thể là một quá trình mang tính chủ động (ví dụ như thân chủ tự sáng tác nhạc) hoặc bị động (thân chủ nghe nhạc và đưa ra phản hồi). Một số nhà trị liệu sẽ kết hợp cả hai phương pháp chủ động và bị động trong quá trình trị liệu bằng âm nhạc. Sau đây là một số phương pháp trị liệu bằng âm nhạc đã được các chuyên gia công nhận: *Liệu pháp âm nhạc phân tích:* Liệu pháp này khuyến khích bạn ứng tấu một cuộc "trò chuyện" bằng âm nhạc, thông qua việc hát hoặc chơi một loại nhạc cụ. Mục đích của việc này là giúp bạn bộc lộ được những suy nghĩ trong vô thức của mình, để sau đó có thể suy ngẫm về nó và thảo luận với nhà trị liệu của mình [4]; *Liệu pháp âm nhạc Benenzon:* Liệu pháp này là một sự kết hợp giữa việc làm nhạc và một số khái niệm của trường phái phân tâm học. Khi sử dụng liệu pháp Benenzon, bạn sẽ đi tìm bản sắc âm nhạc của chính mình. Quá trình này bao gồm việc mô tả những âm thanh bên ngoài phù hợp nhất với trạng thái tâm lý bên trong của bạn; *Liệu pháp âm nhạc nhận thức - hành vi (CBMT):* Đây là một liệu pháp kết hợp trị liệu nhận thức - hành vi với âm nhạc. Âm nhạc trong CBMT được dùng để củng cố hoặc điều chỉnh các hành vi. Liệu pháp này có cấu trúc rõ ràng, không mang tính biến tấu và có thể bao gồm các hoạt động như hát, nhảy múa, nghe nhạc hoặc chơi nhạc cụ; *Liệu pháp âm nhạc cộng đồng:* Phương pháp trị liệu này hướng tới việc sử dụng âm nhạc để tạo ra những thay đổi ở cấp độ cộng đồng. Liệu pháp âm nhạc cộng đồng được thực hiện theo nhóm và yêu cầu từng thành viên đều phải nhiệt tình tham gia; *Liệu pháp âm nhạc Nordoff - Robins:* Còn được biết tới dưới cái tên liệu pháp âm nhạc sáng tạo, người tham gia Trị liệu âm nhạc Nordoff-Robins sẽ chơi một loại nhạc cụ (thường là trống hoặc chũm chọe) cùng lúc khi nhà trị liệu chơi một loại nhạc cụ khác. Âm nhạc trong trường hợp này được dùng để thể hiện bản thân khi thân chủ ứng tấu [5]; *Phương pháp Bonny - Nghe nhạc và tưởng tượng có hướng dẫn:* Liệu pháp này sử dụng nhạc cổ điển để kích thích trí tưởng tượng. Khi sử dụng liệu pháp này, bạn sẽ đưa ra lời giải thích cho những cảm xúc, cảm giác, ký ức và hình ảnh bạn thấy khi đang nghe nhạc; *Trị liệu tâm lý bằng thanh nhạc:* Khi tham gia vào liệu pháp này, bạn sẽ thực hiện các bài tập thanh nhạc, các âm thanh tự nhiên và các kĩ thuật thở để kết nối với cảm xúc và những thôi thúc trong lòng. Liệu pháp này hướng tới việc tạo ra những kết nối sâu sắc với bản thân.

2.2.2. So sánh trị liệu âm nhạc với trị liệu bằng âm thanh

Liệu pháp âm nhạc và liệu pháp âm thanh (hay còn gọi là sound healing - chữa lành bằng âm thanh) là hai phương pháp khác nhau, với những mục tiêu, công cụ, cách thức trị liệu và hoàn cảnh trị liệu khác nhau: Liệu pháp âm nhạc còn tương đối mới, trong khi trị liệu bằng âm thanh thì có nguồn gốc từ tập tục của văn hóa Tây Tạng cổ đại; Phương pháp trị liệu bằng âm thanh sử dụng các loại công cụ để tạo ra những tần số âm thanh cụ thể, còn liệu pháp âm nhạc tập trung giải quyết các triệu chứng như căng thẳng và đau đớn; Việc đào tạo và cấp chứng chỉ để trị liệu bằng âm thanh không được tiêu chuẩn hóa kĩ càng như trị liệu bằng âm nhạc. Các nhà Trị liệu âm nhạc thường làm việc trong các bệnh viện, trung tâm điều trị lạm dụng chất kích thức hoặc các cơ sở tư nhân còn dịch vụ của các nhà trị liệu âm thanh thường nằm trong nhóm điều trị hỗ trợ và thay thế.

2.2.3. Các kỹ thuật trong trị liệu âm nhạc

Khi bắt đầu làm việc cùng một nhà Trị liệu âm nhạc, việc đầu tiên bạn sẽ làm là xác định mục tiêu của

mình. Chẳng hạn nếu bạn đang bị trầm cảm, có thể bạn muốn sử dụng âm nhạc để cải thiện tâm trạng và làm gia tăng sự hạnh phúc một cách tự nhiên. Hoặc bạn cũng có thể muốn thử áp dụng liệu pháp âm nhạc để điều trị các triệu chứng khác của trầm cảm như lo lắng, mất ngủ hoặc khó tập trung. Trong một buổi trị liệu bằng âm nhạc, bạn có thể sẽ nghe nhiều loại nhạc khác nhau, chơi một nhạc cụ hoặc thậm chí tự sáng tác một bài hát của chính mình. Bạn còn có thể được yêu cầu hát hoặc nhảy theo nhạc. Có thể nhà trị liệu của bạn sẽ khuyến khích bạn ứng biến một cách ngẫu hứng hoặc họ sẽ có một lịch trình cụ thể mỗi buổi trị liệu để bạn có thể theo sát. Có thể nhà trị liệu sẽ yêu cầu bạn để cho cảm xúc được bộc lộ và dẫn lối cho hành động của mình. Ví dụ, nếu bạn đang cáu giận, bạn có thể chơi đàn hoặc hát thật to, thật nhanh hay chơi những hợp âm thật chói tai. Bạn cũng có thể sử dụng âm nhạc để khám phá những thay đổi tâm trạng và cảm xúc. Nếu bạn thể hiện rằng mình tức giận hay căng thẳng, nhà trị liệu của bạn có thể sẽ cho bạn nghe hoặc làm ra những bài nhạc nhẹ nhàng, có nhịp điệu chậm rãi và thư giãn. Trị liệu âm nhạc thường là 1-1, tuy nhiên nếu được bạn vẫn có thể chọn tham gia vào các buổi trị liệu nhóm. Các buổi trị liệu âm nhạc sẽ diễn ra ở cơ sở mà nhà trị liệu hành nghề, chẳng hạn như: Phòng khám; Trung tâm y tế cộng đồng; Cơ sở cải huấn; Bệnh viện; Văn phòng tư nhân; Cơ sở vật lý trị liệu; Cơ sở phục hồi chức năng… Dù diễn ra ở đâu, nhà trị liệu sẽ cùng bạn làm việc trong một căn phòng yên tĩnh, không có gì gây xao nhãng.

2.2.4. Tác dụng trị liệu âm nhạc

Lộ trình khi trị liệu bằng âm nhạc có thể được cá nhân hóa để phù hợp với mọi lứa tuổi, kể cả trẻ nhỏ. Liệu pháp này còn có tính linh hoạt cao, có thể mang lại lợi ích cho nhiều người với nhiều mức độ hiểu biết âm nhạc, sức khỏe tâm thần và thể chất khác nhau. Tham gia tương tác với âm nhạc có thể giúp bạn: Kích hoạt các bộ phận trong não bộ có ảnh hưởng đến trí nhớ, cảm xúc, chuyển động, chuyển tiếp cảm giác, một số các chức năng không tự chủ (ví dụ: thở), việc đưa ra quyết định, tự thưởng; Đáp ứng nhu cầu được giao tiếp xã hội của người lớn tuổi trong môi trường nhóm; Giảm nhịp tim và huyết áp; Kích thích cơ thể sản sinh ra endorphin (một loại hóc-môn có liên quan tới cảm giác vui vẻ); Giảm căng thẳng và kiến tạo cảm giác yên bình; Tăng cường khả năng vận động thể chất và giao tiếp cho trẻ em và thanh niên chậm phát triển, thiểu năng trí tuệ. Các nghiên cứu cũng chỉ ra âm nhạc có thể đem lại những lợi ích to lớn với những người bị sa sút trí tuệ hoặc gặp các rối loạn loạn về trí nhớ khác. Công dụng và lợi ích của liệu pháp âm nhạc đã được nghiên cứu trong nhiều thập kỉ. Những phát hiện chính từ các nghiên cứu lâm sàng đã chỉ ra rằng việc trị liệu bằng âm nhạc có thể có lợi cho những người bị trầm cảm, lo âu, rối loạn giấc ngủ và thậm chí là cả ung thư.

Trầm cảm: Các nghiên cứu đã chỉ ra liệu pháp âm nhạc có thể trở thành một phần hữu hiệu trong quá trình điều trị trầm cảm. Theo các nghiên cứu thì khi đang điều trị trầm cảm, liệu pháp âm nhạc có hiệu quả cao nhất nếu được kết hợp với các phương pháp điều trị thông thường (chẳng hạn như thuốc chống trầm cảm và trị liệu tâm lý). Bên cạnh chứng trầm cảm, liệu pháp âm nhạc khi được kết hợp với các loại hình điều trị khác còn có thể giúp giảm các suy nghĩ ám ảnh, trầm cảm và lo âu ở những người mắc chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế (OCD). Vào năm 2016, một công trình nghiên cứu đã được thực hiện để tìm hiểu xem liệu pháp âm nhạc có thể được kết hợp cùng với CBT để điều trị trầm cảm hay không. Mặc dù vẫn cần được nghiên cứu bổ sung, các kết quả ban đầu cho thấy nhiều sự hứa hẹn cho bộ đôi này.

Chứng mất ngủ: Nhiều người nhận thấy âm nhạc hay thậm chí là những tiếng ồn trắng (white noise) có thể giúp họ dễ ngủ hơn. Các nghiên cứu chỉ ra liệu pháp âm nhạc có thể giúp những người có triệu chứng mất ngủ hay rối loạn giấc ngủ do trầm cảm. So với các loại thuốc và các phương pháp điều trị rối loạn giấc ngủ thường được chỉ định khác, âm nhạc là một phương pháp điều trị có tính xâm lấn thấp hơn, giá cả phải chăng hơn mà ai cũng có thể tự thực hiện được để kiểm soát tình trạng của mình.

Kiểm soát các cơn đau: Người ta đã khám phá ra rằng âm nhạc là một phương pháp có thể giúp kiểm soát các cơn đau cấp tính lẫn mãn tính ở mọi lứa tuổi. Chẳng hạn theo các nghiên cứu, việc nghe nhạc trong quá trình đang hồi phục sau phẫu thuật hay sau khi bị thương có thể giúp cả trẻ nhỏ lẫn người lớn đối phó với các cơn đau về mặt thể xác. Liệu pháp âm nhạc có thể giúp giảm các cơn đau liên quan tới: *Các tình trạng bệnh mãn tính*: Liệu pháp âm nhạc có thể được kết hợp cùng với một kế hoạch điều trị lâu dài để kiểm soát các cơn đau mãn tính. Với những người phù hợp với liệu pháp âm nhạc, nó có thể giúp họ hồi phục, tập trung vào những ký ức đẹp từ trước khi họ phải chịu đựng những cơn đau dai dẳng; *Chuyển dạ và sinh con*: Việc sinh con có hỗ trợ

bằng Trị liệu âm nhạc để giúp người chuyển dạ kiểm soát các cơn đau và lo âu là một lựa chọn tốt, giá cả phải chăng mà không cần dùng đến thuốc; *Phẫu thuật*: Khi liệu pháp âm nhạc được bổ sung vào quá trình chăm sóc hậu phẫu, người bệnh có thể bớt đau đớn, lo âu, giảm được nhịp tim và huyết áp.

Ung thư: Bên cạnh những gánh nặng về mặt thể chất người bệnh phải trải qua sau khi bị chẩn đoán ung thư, gánh nặng về tinh thần cũng thường nghiêm trọng không kém. Những người bị ung thư thường cần được hỗ trợ từ nhiều nguồn khác nhau để đảm bảo sức khoẻ tâm thần. Các nghiên cứu cho thấy dùng âm nhạc để trị liệu có thể giúp giảm lo âu cho những người bị ung thư đang chuẩn bị xạ trị. Liệu pháp này cũng có thể giúp người bệnh chống chọi những tác dụng phụ của việc hoá trị như buồn nôn. Trị liệu bằng âm nhạc còn có thể đem lại những lợi ích về mặt tinh thần cho những người bị trầm cảm sau khi được chẩn đoán ung thư, trong khi đang điều trị, hoặc thậm chí sau khi bệnh tình đã thuyên giảm.

2.2.5. Một số điểm cần cân nhắc

Chỉ trị liệu bằng âm nhạc có thể sẽ không điều trị được vấn đề, bao gồm cả các chứng rối loạn tâm thần. Tuy nhiên, khi được dùng kết hợp với thuốc, các phương pháp trị liệu tâm lý và can thiệp khác, nó có thể trở thành một phần hữu hiệu trong phác đồ điều trị. Nếu bạn có các vấn đề về thính giác, phải đeo máy trợ thính hoặc ghép ốc tai, hãy thảo luận trước với bác sĩ tai mũi họng của mình trước khi tham gia liệu pháp này để đảm bảo sự an toàn. Thêm vào đó, các liệu pháp bao gồm việc chuyển động hay nhảy theo nhạc có thể sẽ không phù hợp nếu bạn đang bị đau ốm, có bệnh, bị chấn thương hoặc có các vấn đề về thể chất khiến bạn khó chuyển động. Bạn cũng nên kiểm tra bảo hiểm sức khỏe trước khi bắt đầu liệu pháp này, có khả năng bảo hiểm sẽ chi trả cho bạn nhưng bạn có lẽ sẽ cần giấy chỉ định của bác sĩ trước đó.

3. Kết luận

Hành trình chữa lành những tổn thương luôn được thôi thúc bởi các ước mong đem đến sự bình an và tự do của nội tâm của tất cả những thuộc thể liên quan dù trực tiếp hay gián tiếp. Tuy nhiên, việc vận dụng những liệu pháp của nghệ thuật lại rất dễ dẫn đến những liên tưởng mang tính chất bất định và miên man. Từ đó cũng có thể tạo cơ nguy cho những tổn thương thay vì được giảm trừ thì trái lại lại có cơ hội cộng dồn theo mạch cảm xúc của nạn nhân đã từng trải qua. Đặc biệt với những ai có một tâm tính thiên về xu hướng quá nhạy cảm trước mọi biến chuyển từ ngoại giới lẫn nội giới. Vì vậy, sử dụng liệu pháp nghệ thuật trong can thiệp tham vấn không chỉ đơn thuần dùng nghệ thuật như là công cụ để hỗ trợ, đòi hỏi người "sử dụng"/tham vấn viên cũng phải có một năng lực nhất định về lĩnh vực nghệ thuật được triển khai vì các dấu hiệu của sự bù trừ hoặc thỏa hiệp thậm chí ngộ nhận thiên về một xu hướng cảm xúc rất dễ dẫn đến sự bằng lòng cách dễ dãi ở tầng biểu hiện mà xem nhẹ sự đào sâu nội tâm tổn thương. Do đó, việc dùng lĩnh vực nghệ thuật nào cũng chỉ là một lựa chọn mang tính cảm tính của tham vấn viên mà cần có một sự đồng hành/soi dẫn của những chuyên gia trị liệu ở cấp độ lâm sàng thực thụ lượng giá. Có thể nói "hành trình sống của con người hành trình nghệ thuật" dù nó được thể nghiệm các cấp độ và mức độ khác nhau. Chính sự nhiêu phong của nghệ thuật dường như vượt ra ngoài mọi khuôn khổ nên việc sử dụng nghệ thuật trong tham vấn trị liệu cũng là một lối đi củng cố sự biến thiên của tâm khảm con người trước từng cảnh huống. Chính nghệ thuật khi được vận dụng cách phù hợp chính là phương thế để khơi thông mọi nguồn mạch của xúc cảm đã từng bị đè nén hoặc che đậy mà quá khứ đã đem lại. Sử dụng nghệ thuật trong trị liệu can thiệp cách phù hợp chính là phương cách hồi phục các tương quan vừa trên bình diện cá nhân lẫn tương quan liên vị.

Tài liệu tham khảo

[1] Hiệp hội Các nhà trị liệu nghệ thuật Anh (2018), *Về liệu pháp nghệ thuật*, https://www.baat.org/About-Art-Therapy.

[2] Trần Thị Minh Đức (2011), *Giáo trình Tham vấn Tâm lý*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.

[3] Nguyễn Thị Thanh Tú (2017), *Sang chấn tâm lý và trị liệu nghệ thuật: một nghiên cứu tình huống về người sống sót sau khi bị lạm dụng tình dục*, Kỷ yếu hội thảo khoa học *"Tâm lý học và sự phát triển bền vững con người trong thời kỳ cách mạng công nghệ 4.0"*, Trường Đại học khoa học Xã hội và Nhân văn Thành phố Hồ Chí Minh, NXB Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, tr. 75-88.

[4] Trần Đình Tuấn (2014), *Tham vấn tâm lý cá nhân và gia đình*, NXB Đại học Quốc gia Hà Nội.

[5] Nicholas Cook (2016), *Dẫn luận về Âm nhạc* (người dịch Lê Nguyễn Lê), NXB Hồng Đức, Hà Nội.