

“कला आत्मा पर दैनिक जीवन में आने वाले मैल को साफ कर देती है” - पाबलो पिकासो

# उपचार और अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम है कला

**डॉ धारिणी मिश्रा**

बाल विकास स्पेशल एजुकेटर। ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर एवं भारतीय सूचना सेवा की पूर्व अधिकारी।  
ईमेल: mishradharini@gmail.com

**पारुल काला**

शिक्षक और डाउन सिंड्रोम वाले 18-वर्षीय मूक दिव्यांग कलाकार की मां।

**क**ला स्वयं के व्यक्तित्व की अभिव्यक्ति है। यह विश्व के प्रति कलाकार का अपना अनूठा दृष्टिकोण है। भाषा अथवा संगीत की भांति ही कला भी मानव को मिली ऐसी ईश्वरीय या कहें कि प्राकृतिक देन है जो उसे पशुओं की तुलना में श्रेष्ठ बनाती है। कला मानव-मस्तिष्क या मनुष्य की सोच को कुछ इस प्रकार प्रभावित करती है जिसे ज्ञान अथवा शिक्षा के माध्यम से सही-सही समझ पाना सहज नहीं है। परन्तु कला के माध्यम से हम मानव स्वयं अपने बारे में बहुत गहराई से जान-समझ पाते हैं तथा अन्य लोगों के साथ सामंजस्य और एकात्मकता भी स्थापित करने में सफल हो सकते हैं। मनोवैज्ञानिक विश्लेषकों ने निष्कर्ष निकाला है कि कला आत्म विकास या हृदय परिवर्तन का प्रभावी और सशक्त साधन है जिससे व्यक्ति समूची मानवता के लिए उपयोगी भूमिका

निभाने योग्य बन जाता है। दार्शनिक रूप से देखें तो कला सदैव वास्तविकता और समस्या की अभिव्यक्ति करती है-जो उस वास्तविकता के प्रति प्रतिक्रिया होती है जिसमें हमें रहना पड़ता है। यह वास्तविकता की आलोचना, प्रशंसा या उसमें सुधार की गूंज होती है। कला वास्तविकता का आदर्श मॉडल प्रस्तुत करती है या कई बार यह वास्तविकता की आलोचक या विरोधी भी बन जाती है।

**कला का प्रभाव शब्दों से कहीं अधिक है**

मनोरंजन के लिए कला को तभी से माध्यम बनाया जा रहा है जब मानव गुफाओं में रहता था। वन्य पशुओं के शिकार के अनुभवों की स्मृति ताजा करना और मनोरंजन की अनुभूति करना सर्वाधिक साहसी और सक्षम शिकारियों के लिए भी रोंगटे खड़े करने वाला अनुभव रहा होगा। अनादि काल से ही



गुफाओं में रहने वाले मनुष्यों ने कला की मनोरंजक क्षमता के साथ ही इसकी रोग निवारक तथा उपचार क्षमता को भी भली प्रकार जान लिया था। मुक्त अभिव्यक्ति या मन की उलझन को व्यक्त कराना मनोवैज्ञानिकों की सर्वाधिक उपयोगी उपचार प्रणाली रही है। इस चिकित्सा पद्धति में उपचार के लिए कलात्मक अभिव्यक्ति के इसी पहलू का प्रयोग किया जाता है। जहां ललित कला में सुन्दर और अनुपम कृति के सृजन के लिए प्रतिभा और कौशल को अत्यधिक निपुणतापूर्वक प्रयोग किया जाता है वहीं कला उपचार-पद्धति में कला की आत्माभिव्यक्ति के माध्यम से चिकित्सा करने पर बल दिया जाता है। समन्वित क्रियाएं अपनाकर कला थेरेपी में मन, शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने का प्रयास रहता है जो मौखिक या शाब्दिक अभिव्यक्ति से भिन्न और अधिक प्रभावी होता है। अंग संचालन, संवेदी अभिव्यक्ति, धारणात्मक तथा प्रतीकात्मक अवसर संचार प्रवाह की ग्राह्यता और अभिव्यक्ति की वैकल्पिक विधाओं को अपनाने की प्रेरणा देता है जिनसे भाषागत बंधनों और सीमाओं को आसानी से पार किया जा सकता है। दृश्यात्मक

और प्रतीकात्मक अभिव्यक्ति अनुभवों को स्वर प्रदान करती है और व्यक्तिगत, सामूहिक (सामुदायिक) तथा समाज के स्तर पर बड़ा बदलाव लाने की भूमिका निभाती है। इसकी मूल धारणा यही है कि कला थेरेपी या कला चिकित्सा में लोग अपनी भावनाओं को जान-समझकर नए परिप्रेक्ष्य में अपनी प्रतिक्रिया व्यक्त कर सकते हैं और यह भी जान लेते हैं कि कलात्मक अभिव्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभप्रद है। कला चिकित्सक (थेरेपिस्ट) एक सेशन (बैठक) में यह समझने का प्रयास करता है कि तनाव या कष्ट का मूल कारण क्या है। फिर चिकित्सक रोगी को ऐसी कला के सृजन की प्रेरणा देता है जिसमें उसकी समस्या का कारण स्पष्ट हो सके। ऐसी रचना पर जोर नहीं दिया जाता जो सर्वथा दोषरहित और एकदम परफेक्ट हो। यह एकदम स्वस्फूर्त और मुक्त रूप से की गई कृति होनी चाहिए जिसमें किसी वर्ग विशेष को लक्ष्य न किया गया हो।

परन्तु विडम्बना यही है कि इसी वजह से कई बार सुप्रशिक्षित कलाकार कला-चिकित्सा पद्धति के लाभ प्राप्त करने में इतने सफल नहीं हो पाते। इसके लिए बेहतर आऊटपुट

के लिए उन्हें असल में हर दृष्टि से पूर्ण अभिव्यक्ति बिम्बित करने की निपुणता (साध) को भुलाकर परिस्थिति के अनुरूप कालात्मक अभिव्यक्ति पर ध्यान केंद्रित करना होगा।

### बच्चे और कला

कई बच्चे अपनी भावनाएं बोलकर बताने की जगह ड्राइंग या पेंटिंग बनाकर या किसी अन्य कलात्मक तरीके से ज्यादा अच्छी तरह से व्यक्त कर पाते हैं, बोलकर नहीं। कला चिकित्सक बच्चे की इस कला अभिव्यक्ति की मदद से उसकी भावनाओं और सोच को बेहतर ढंग से आसानी से समझ सकते हैं। वे बच्चों को यह भी ठीक से समझा सकते हैं कि वे सृजनात्मक या रचनात्मक माध्यम अपनाकर अपनी परेशानियां व्यक्त करें। कष्ट और तनाव झेलने वाला बच्चा आमतौर पर यह अनुमान नहीं लगा सकता कि जो कुछ भी हो रहा है वह क्यों और कैसे हो रहा है। रंगों की मदद से वह अन्य लोगों को अपनी जरूरतों के बारे में बताने और अपनी भावनाएं उन तक पहुंचाने में ज्यादा आसानी महसूस कर सकता है। एक विशेष परिस्थिति के उदाहरण से समझिए— किंडरगार्टन (केसी) में पढ़ने वाले एक बेचैन और फुर्तीले बच्चे ने अपने आर्ट पेपर पर काले और भूरे रंग भरकर बनाई पेंटिंग को नाम दिया 'थिएटर में फिल्म देखते हुए।' इस पर इसके अध्यापक को उत्सुकता हुई और उसने जब बच्चे से अकेले में बात की तो उसे साफ समझ में आ गया कि वह छोटा बच्चा थिएटर में फिल्म देखते समय आगे वाली पंक्ति की काली सीट के पार या उसके आगे का कुछ भी

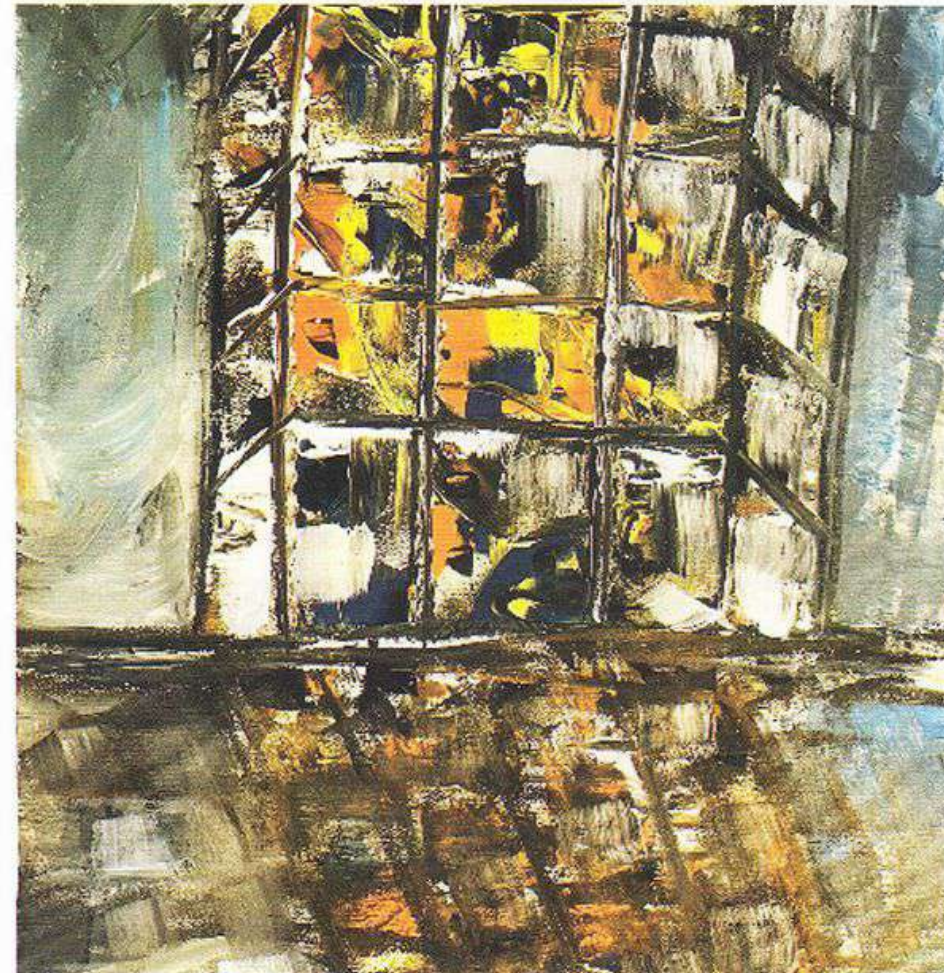
नहीं देख पाता था। पेंटिंग की कला के जरिए वह बच्चा अपनी बेचैनी का कारण बयान करने में कामयाब हुआ और अपने से बड़ी उम्र वाले लोगों को समझा पाया कि थिएटर में तीन घंटे के उस समय में उसके मन-मस्तिष्क पर क्या कुछ गुजरती थी। यदि कला की सहायता नहीं मिल पाती तो उस बच्चे को उसके अभिभावक और देखरेख करने वाले जिद्दी और बेचैन बताकर उसकी अनदेखी करते रहते।

### दिव्यांग या विशेष जरूरतों वालों के लिए कला का महत्व

विशेष जरूरतों वाले लोग खासकर बच्चे, दुनिया का जैसा अनुभव करते हैं उसकी हम इस लेख को पढ़ने वाले सामान्य लोग कल्पना भी नहीं कर सकते। शारीरिक, मानसिक या मनोवैज्ञानिक दृष्टि से दिव्यांगता की चुनौती को झेलना अपने-आप में बड़ी कठिन त्रासदी है। इस प्रकार की दिव्यांगता वाले बच्चों को संचार यानी अपनी बात समझाने और सामने वाले की बात समझने की संकटपूर्ण स्थिति से गुजरना पड़ता है। उन्हें अपनी बात कहने में कठिनाई होती है और अपनी भावनाएं व्यक्त करने के लिए अलग तरीके से प्रयास करने पड़ते हैं क्योंकि उनकी खास जरूरतें और चुनौतियां (दिव्यांगता) भी अलग प्रकार की होती हैं।

उन बच्चों के माता-पिता और भाई-बहन भी उनके सबसे करीबी होने के बावजूद दुनिया के बारे में उनके नजरिये को नहीं समझ पाते। कई बार तो खास जरूरतों वाले बच्चों में व्यवहार संबंधी परेशानियां भी रहती हैं। इसकी साधारण सी वजह यही है कि दुनिया के बारे में उनका अनुभव इतना अलग तरह का होता है कि उसके बारे में बता पाना बेहद मुश्किल होता है। सामान्य जन इस बात का अंदाजा भी नहीं लगा पाते कि वे कैसी चुनौतीपूर्ण स्थिति झेल रहे होते हैं, वे अपने भीतर चल रहे द्वंद्व के बारे में कुछ भी बता पाने में असमर्थ होते हैं तथा शब्दों से, इशारों या संकेतों से अथवा शारीरिक हावभाव से भी वे अपनी उलझन समझा नहीं पाते।

सही या गलत की सोच किए बिना अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का नाम ही 'कला' है और यही तथ्य 'कला' को चिकित्सा और उपचार का सशक्त माध्यम बनाता है। कोई भी व्यक्ति, चाहे न्यूरोटिपिकल यानी अंगों के संचालन में कुशलता या क्षमता वाला हो अथवा अलग तरह से सोचने, अनुभव करने और व्यवहार करने वाला न्यूरोडाइवर्जेंट हो, शारीरिक दृष्टि से दिव्यांग (विकलांग) हो या विशेष योग्यता या गुणों वाला हो— उसे कला से संतोष और चैन प्राप्त होता है। देखने में तो पेंटिंग, ड्राइंग और मोल्डिंग (ढलाई)





या स्कल्पटिंग (मूर्तिकला) कला की विभिन्न विधाएं ही हैं।

कला के माध्यम से विशेष जरूरतों वाले बच्चों की अनेकानेक तरीकों से मदद की जा सकती है और उनका उपचार भी हो सकता है।

हर व्यक्ति में कला की किसी न किसी विधा में सृजन करने की क्षमता और योग्यता होती है। इसलिए जो बच्चे शैक्षिक, व्यावसायिक अथवा शारीरिक उपलब्धियों के मानकों के हिसाब से कामयाब नहीं हो पाते वे कला का निर्माण तो अवश्य ही कर सकते हैं। इसके लिए बस खूबसूरत रंग, पेंसिल या मोमी रंग अर्थात् क्रैयॉन्स की जरूरत होती है। या हो सकता है कि कागज, ग्लू (गोंद) या सादे चॉक की जरूरत भी पड़े। यह किसी भी जगह हो सकती है। कागज, फर्श, दीवार, घास, टाइल, मिट्टी या किसी भी सतह पर यह कलाकृतियां बनाई जा सकती हैं।

इसके परिणाम तत्काल मिलते हैं जिससे बच्चे को प्रयोग करने का अवसर मिल जाता है और उसमें सकारात्मकता के

भाव प्रबल होते हैं। ब्रश से पेंट के कुछेक स्ट्रोक लगते ही पेंट किए जाने वाली जगह में बदलाव दिखने लग जाता है।

सबसे अहम बात यह है कि कला व्यक्ति (बच्चे) को समूची प्रक्रिया का संचालक बना देती है। कलाकार अपनी इच्छा से आगे बढ़ता है और सही या गलत उत्तर की जरा सी भी परवाह किए बिना अपना कार्य करता चला जाता है। इससे बच्चे का आत्मविश्वास बढ़ता है और उसे अपनी अभिव्यक्ति के लिए अधिक से अधिक प्रयोग करने का संबल प्राप्त होता जाता है।

आर्ट थेरेपी अर्थात् कला चिकित्सा पद्धति से लोगों को अपने मस्तिष्क की ग्रहण करने की क्षमता और मस्तिष्क संचालन की संवेदी प्रक्रिया को बेहतर करने में मदद मिलती है। आंखों और हाथों के संचालन में सामंजस्य या तालमेल किसी भी उपकरण या सतह पर अभ्यास करने से विकसित होने लगता है चाहे पेंटिंग उंगली से बनाएं या क्रैयॉन (मोमी चॉक) से या किसी अन्य वस्तु से। सीखने की इस अहम

प्रक्रिया में जो बच्चा अत्यधिक चंचल-चुलबुला था वह भी बैठना सीख जाता है और बिना हिलेडुले चुपचाप अपने काम पर ध्यान लगाने लग जाता है। एक बार बच्चा पूरी लगन से ध्यान देना सीख ले तो फिर उसके लिए सीखने की असीम संभावनाएं खुल जाती हैं।

बच्चे में किसी न किसी रूप में कलात्मक अभिव्यक्ति तो स्वाभाविक ही विकसित होने लगती है पर इसके आगे मंथन और दोहन की आवश्यकता रहती है। बच्चे को तराशकर कला सीखने की ओर प्रवृत्त करना पड़ता है तथा उसे सतह पर ब्रश, क्रैयॉन या पेंसिल चलाने का सलीका समझाना होता है। दिव्यांगताओं वाले बच्चों को शुरू में तो हाथ पकड़कर ही ब्रश चलाना सिखाया जाता है तथा उसमें सकारात्मक भाव भरने की भी जरूरत पड़ती है। धीरे-धीरे अभ्यास के सहारे वह अपने उपकरणों को प्रभावी तरीके से इस्तेमाल करना सीखकर कलाकृति तैयार करने लग जाता है। जिस प्रक्रिया से बच्चे को खुशी मिले और उसे मजा आए वही कला है। रंगों या अभिव्यक्तियों का चयन तो हमेशा ही सुन्दर होता है। असल में तो यह बच्चे की अंतरात्मा की ही अभिव्यक्ति है। बच्चे की आत्मा का विस्तार ही उसकी कलाकृति में झलकता है। जिसे शब्दों में इसका वर्णन नहीं किया जा सकता। प्रभावी तरीके से इस्तेमाल हो तो कला संघर्षों के समाधान और कष्टों के निवारण में महत्वपूर्ण योगदान कर सकती है।

कला को चिकित्सा पद्धति के रूप में प्रयोग करने के पीछे मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया का उद्देश्य ऐसी शांत मनःस्थिति प्राप्त करना है जो सही-गलत या अच्छे-बुरे जैसे कोई भी निर्णय न ले। यह आधार बन जाने के बाद ही चिकित्सा और अभिव्यक्ति की प्रक्रियाएं आगे बढ़ाई जा सकती हैं। कला के माध्यम से व्यक्ति को स्वयं को सुरक्षित स्थान तक ले जाने की स्वतंत्रता प्राप्त होती है। साथ ही, वह ऐसी व्यक्तिगत और निजी स्थिति में पहुंच जाता है कि संकट या समस्या आने पर वह आसानी से उसमें फिर से लौट सकता है। यह मानसिक रूप से पूरी निश्चिंतता प्रदान करता है-जैसे संकट भरे हालात में घर या आश्रय मिल गया हो।

कुल मिलाकर, चिकित्सा और ऊर्जा के स्रोत के रूप में कला के लाभ संक्षेप में इस प्रकार हैं:

- **अभिव्यक्ति में सहायक** : जब व्यक्ति अपने भावनात्मक विचारों को देखने की स्थिति पा लेता है और उन्हें स्पष्ट रूप से देख पाता है तो उसे ऐसी भावनाओं के स्रोत का विश्लेषण करने में सहायता मिलती है। यह चिकित्सा की दिशा में पहला चरण है।
- **विश्वास जमाना और नियंत्रण प्राप्त करना** : कला कभी 'गलत' नहीं होती। कला के इस स्वाभाविक गुण, स्वभाव से ही कलाकार में स्थिति पर नियंत्रण पा लेने

का भाव जगता है और उसमें इच्छित विकल्प चुनने की क्षमता-योग्यता भी आ जाती है।

- **किसी बच्चे की बौद्धिक निपुणता और ग्राह्य क्षमता में सुधार** : कला वास्तव में क्रिया है जिसे भौतिक रूप से किया जाता है। यह संचालन, अर्थात् व्यक्ति का क्रियाकलाप और उसका परिणाम (जो कभी गलत नहीं होता) ही ग्रहण करने की क्षमता और मस्तिष्क संचालन में विकास को जन्म देता है तथा भावनाओं का नियमन भी करता है। फिर, कला में लगने वाले व्यक्ति का मस्तिष्क शांत और लक्ष्यकेंद्रित होना जरूरी है और यही संज्ञान क्षमता के विकास की पूर्व-शर्त भी है।
- **सृजनात्मक अभिव्यक्ति** : कला सदा ही रचनात्मक और सकारात्मक होती है तथा विनाश और अड़चन/बंधन की विरोधी होती है। यह आत्माभिव्यक्ति जगाकर उसे सहेजती है जो सृजनशीलता को जन्म देती है।

जो भी हो, निष्कर्ष में यह कहना जरूरी है कि कभी-कभार थरेपी (चिकित्सा पद्धति) गलत भी हो सकती है। इसका सबसे बड़ा और एकमात्र कारण है किसी बच्चे या बड़े (वयस्क) को जबरन कला की ओर धकेलना। यदि व्यक्ति को कोई विकल्प चुनने की आजादी नहीं दी जाएगी तो चिकित्सा पद्धति से लाभ होने की कोई संभावना नहीं होगी। पेंटिंग या मूर्ति बनाते समय या किसी कलात्मक अभिव्यक्ति में भाग लेते समय शांत चित्त होना चाहिए और स्वयं को पूर्णतः सुरक्षित अनुभव करना चाहिए। चिन्ता और भय ऐसी सबसे नकारात्मक स्थितियां हैं जो उपचार और विकास में बाधक बनती हैं। इसलिए जरूरी है कि थरेपी के दौरान कलाकार स्वयं को सुखद स्थिति में सुरक्षित समझे तथा कलात्मक माध्यम की पूरी शक्ति का स्वतंत्रतापूर्वक प्रयोग करने की स्थिति में हो तथा किसी भी कार्य को निर्धारित समय-सीमा में पूरा करने की कोई बाध्यता उसके समक्ष न हो।

जाने-माने मनोविज्ञानी सिगमंड प्रफायड ने कला को अतृप्त और दबी हुई भावनाओं को रचनात्मक और सामाजिक दृष्टि से उपयुक्त तरीके से पूरा करने का सशक्त माध्यम बताया है। मनोविज्ञान के विश्लेषकों ने कला को किसी व्यक्ति की वास्तविकता को उसके उत्थान या परिवर्तन के माध्यम से सभी के लिए उपयोगी बनाने का साधन बताया है।

दार्शनिक दृष्टि से देखा जाए तो कला सदैव ही वास्तविकता की समस्या का प्रतिबिम्ब होती है-उस वास्तविकता की ऐसी प्रतिक्रिया या प्रति उत्तर है जिसमें हमें मजबूरन जीना पड़ता है। यह वास्तविकता की आलोचना, सराहना या सुधार है। कला वास्तविकता के आदर्श मॉडल का निर्माण करती है और कभी-कभी उसकी आलोचक या विरोधी भी बन जाती है।

नोट : इस लेख में इस्तेमाल किए गए सभी चित्र 'डाउन सिंड्रोम' से पीड़ित 18-वर्षीय कलाकार देव ने तैयार किए हैं। □