

درآمدی بر تئاتر درمانی



میره محامدی فوق‌لیسانس تئاتر از آمریکا و متخصص تئاتر درمانی است. وی عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی و مدرس دانشگاههای نیشی کشور است. محامدی ۲۵ سال سابقه کارگردانی تئاتر در ایران و آمریکا دارد و تاکنون نمایشهای کلفت‌ها (ژان ژنه)، مده (ژان آنوی)، تپه دست دوم (بن کالدول)، ترانه مقاومت (محمد اسکندری) و پرواز بر فراز آشیانه ناخسته (دیل وازمن) را ترجمه و کارگردانی کرده است.

میره محامدی
عضو آکادمی تئاتر درمانی آمریکا

دنیا یکسر صحنه بازی است و مردان و زنان بازیگرانی بیش نیستند که به نوبت می‌آیند و می‌روند و از صحنه خارج می‌شوند. هرکس در زمان خود نقش‌هایی چند را به عهده می‌گیرند.

«ویلیام شکسپیر»

ارسطو می‌گوید: «انسان بنا به نوع طبیعت خود موجودی مقلد است و از تقلید کردن و تماشای تقلید لذت می‌برد». وی تاثیر بازی را در مکان بازیگر و تماشاچی مورد جستجو قرار می‌دهد و عقیده دارد که تماشای نمایش باعث آرامش تماشاگر از بار غم و اندوه و موجب ارتقای سطح شناسایی بازیگر از خویش می‌شود... و سرانجام اینکه نمایش روح را تسکین دهنده و خاصیت پالایندگی دارد.

در آغاز قرن بیستم پاره‌ای از روان‌شناسان دریافتند که انسان دارای استعداد خیال‌پردازی است و از این طریق می‌کوشد واقعیت بیرونی را مناسب حال خود بازسازی نماید. از دیگر سو، پژوهش‌های بیشماری پیرامون موضوع «سرکوبی عواطف» توسط فروید، ژرفای بیشتری به روان‌شناسی بخشید. وی پی برد که خاطرات بی‌حالت - خاطراتی که بدون آزاد شدن هرگونه عاطفه (Emotion) تقریباً به‌طور کامل بی‌مصرف است - به‌جز مواردی که یک پزشک بتواند آن دسته عواطفی را در بیمار زنده سازد، اصولاً به‌وسیله تجربه‌ای سرکوفته تداعی می‌شود و

موجب بروز نوروژ (Neurosis) می‌شود. واقعیت صرف به‌خاطر آوردن تجربه موجب درمان نخواهد شد. بلکه می‌بایست به‌عقد گشایی یا تخلیه‌ی هیجانی متوسل شد.

سادلر (Sadler) روان‌شناس معاصر، عقده‌گشایی یا برون‌ریزی هیجان‌ها را به‌صورت زیر تعریف می‌کند: «جریان زنده ساختن دوباره‌ی خاطرات نامطبوع و تجربه‌ای تلخ و سرکوفته و بیان کلامی و کنشی عواطف مربوط به آن، تا به‌این وسیله شخصیت از زیر تأثیر مخرب آن رها شود.» (۱)

از آنجا که نارسایی‌های روانی و نگاه نیز جسمی در آن بخش از وجود آدمی که «شخصیت» نام گرفته است ریشه دارد، پس تئوری‌های روان‌شناسان شخصیت سهم بسزایی در راه‌یابی به‌لایه‌های درونی فرد دارند.

از میان این افراد جورج آ. کلی (J.A. Clei) بر مبنای نظریه‌ی استنباط فردی می‌گوید: «انسان با الگوها یا قالب‌های مشخصی که خود خلق کرده است به‌دنبال خویش می‌نگرد و سپس تلاش می‌کند که تا آنها را با واقعیاتی که جهان را شکل می‌دهند، سازگار کند. این الگوها، الگوهای استنباطی نامیده شده‌اند و ما از طریق آنها جهان خویش را تفسیر می‌کنیم. منظور از استنباط، چگونگی ادراک یا تفسیر رویدادهاست. برای مثال خوب و بد یا زشت و زیبا، از جمله استنباط‌هایی است که اغلب افراد در برخورد با رویدادهای پیرامون خود به‌کار می‌برند.

نظام استنباطی هر فرد از راه‌حلی‌هایی که برای تفسیر رویدادها در اختیار دارد و از ارتباط میان استنباط‌ها تشکیل شده است.

در این نظریه «شناخت» جایگاه ویژه‌ای دارد. به‌دیگر سخن، استنباط یعنی تفسیر پدیده‌ها به‌منظور درک آنها. استنباط نحوه‌ی معنی‌دهی (Construing) یا تفسیر جهان است. آن مفهومی است که فرد برای طبقه‌بندی و طراحی مجموعه‌ای از رفتارها به‌کار می‌برد.

نحوه‌ی شکل‌گیری استنباط‌ها از این قرار است

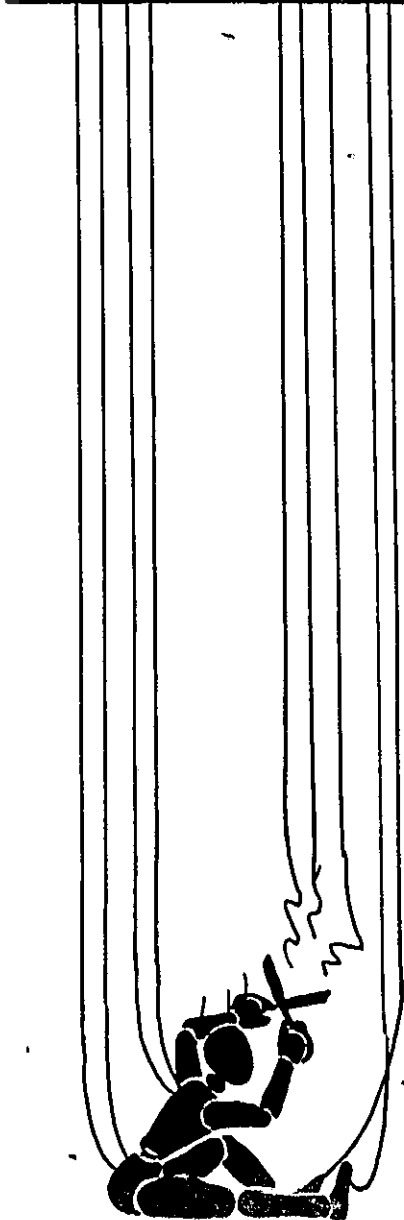
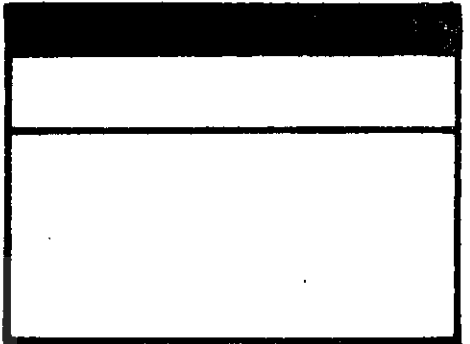
که انسان رویدادهای درونی و بیرونی را نخست تجربه و سپس آنها را تفسیر کرده و به‌آن ساخت و معنی می‌دهد. سپس بر مبنای معنای آن الگو یا قواعد خاص رفتاری خود را پی‌ریزی می‌نماید. افراد در جریان تجربه‌ی رویدادها متوجه می‌شوند که برخی از آنها دارای ویژگی مشترکی هستند که آنها را از سایرین متمایز می‌کند. مثلاً بعضی چیزها فرم است و برخی دیگر سنت. همین تفسیر موارد مشابه و متضاد است که به‌تشکیل یک «استنباط» می‌انجامد. بنابراین هر استنباطی شامل تفسیر موارد مشابه و متضاد و قیاس میان این دو است.

ما زمانی به‌شناسایی امری نایل می‌گردیم که آن را با چیزی به‌قیاس آورده و سپس به «چه‌بود» و «چیستی» آن رأی صادر می‌کنیم. استنباط‌هایی که افراد به‌کار می‌برند، غالباً بخشی از دایره‌ی لغات شخصی و زبان روزمره‌ی افراد را تشکیل می‌دهند. برای مثال لحظه‌ای چشم‌های خود را ببندید و

به‌استنباط‌های خود بیندیشید... از چه اصطلاحات یا ویژگی‌ها و صفاتی برای توصیف افراد استفاده می‌کنید؟ آیا هر اصطلاح، اصطلاح متضاد خود را دربردارد تا زوج «شبهت تضاد» را به‌وجود آورد؟ افراد هم در محتوای استنباط‌ها از یکدیگر متفاوت‌اند و هم در سازماندهی نظام‌های استنباطی خویش. شاید بتوان گفت: «شخصیت هر فرد همان نظام استنباطی او است». هر انسانی برای تفسیر جهان و پیش‌بینی رخدادهای زندگی از این استنباط‌ها استفاده می‌کند. حدود دنیای هر فرد را محدودی استنباط‌های وی تعیین می‌کند. شبهت دو انسان به‌اشتراک در نظام‌های استنباطی آنها بستگی دارد و شناخت افراد یعنی شناخت چگونگی استنباط آنها از محیط و رویدادهای آن. از این رو نمایش به‌انسان امکان می‌دهد استنباط‌های خود را عینیت بخشیده و امکان برخورد مناسب با آنها را ممکن سازد. نمایش می‌تواند وسیله‌ای شود تا توسط آن هر فرد جهان خود را تعریف کند و یا بخش‌هایی از نظام استنباطی خود را تغییر داده و یا مجدداً سازماندهی کند.

افراد باید پندارند، عمل کنند و در نتیجه رشد نمایندند. ژاکوب لوی مورینو (Jacob Levy Moreno) از میان روان‌شناسان قرن بیستم نخستین کسی است که به اثرات آرامش‌بخش بازی و نمایش در ذهن و ضمیر بازیگر پی برد. او به این اصل رسید که از هنر نمایش برای بروز فشارها و تضادها و همچنین «عقدگی‌های» و «تخلیه هیجانی» به راحتی می‌توان استفاده کرد.

در واقع «مورینو» زمانی به خلق «سایکودرام» (Psychodrama) دست یافت که درگیری مردی با زنش را که بازیگر بود، ملاحظه کرد و متوجه این نکته شد که زن تندخوی خانه در نقش زنی مهربان و رمانتیک روی صحنه می‌درخشد. «مورینو» از بازیگر خواست تا که نقش زنی تندخوی را بازی کند، دیری نگذشت که رفتار وی عوض و آرامش



در خانه‌اش برقرار شد.

«مورینو» شیفته‌ی نمایش بود و از طریق بداهه‌پردازی به تئاتری که خود آن را «خودجوشی» (Spontaniety) نامیده بود، دست یافت. وی این روش را از اروپا به آمریکا گسترش داد. او این امکان را به فرد می‌دهد که بتواند مجدداً نظام استنباطی خویش را مورد نقد و بررسی قرار دهد. بدینسان می‌توان به هسته‌ی مرکزی باورهای خود نزدیک شد. به همین مناسبت «خودجوشی» یکی از مهمترین تمرین‌های رفتاری است که تجربه بازی کردن آگاهانه را به فرد می‌دهد.

از طرفی بازی خود رفتاری، اسطوره‌ای محسوب می‌شود و هم به این سبب است که تاریخ بازیگری در تاریکی تاریخ اساطیری انسان و دنیای طبیعی‌اش گم می‌شود؛ در آنجا که میان دیدن و موضوع مورد مشاهده فاصله‌ای نبوده و انسان از اقوام دور یک شاخه بود. از نظر «میرچا الیاده» (M. Eliade) - اسطوره‌شناس فرزانه و دین‌پژوه معاصر - اضطراب از آن دلیل در انسان مدرن پدید آمده است که وی از آیین‌ها و باورهای اسطوره‌ای تهی گشته است. آنجا که انسان از ریشه‌های خویش دست می‌شوید، به ناچار هم بایست که در دام‌چالهی اضطراب اساسی و احساس وانهادگی به خود واگذار شود.

بسیاری از مردم چون شیوه‌ی «خودجوشی» را نمی‌شناسند و یا موقعیتی برایشان پیش نیامده تا نقش‌های متفاوت و آگاهانه‌ای را در زندگانی خویش بازی کنند. راهی برای پیدا کردن نقش اصلی خویش نمی‌یابند، به دیگر سخن سبب ییشماری از پریشانی‌های روانی این است که فرد نمی‌داند چگونه نقش اصلی خود را بازی کند تا به واقعیت درون خویش راه پیدا کند. وی نمی‌داند مرز انطباق و سازگاری با محیط پیرامون و حفظ استقلال فردی و تحکیم نظام استنباطی خود در کجاست. وی نقطه‌ی تعادل و ثقل «بودش» خود را گم کرده است.

«سایکودرام» علمی است که از طریق امکانات نمایشی به واقعیات انسان می‌رسد و او را آنچه که هست به آنچه که می‌تواند باشد ارتقاء می‌دهد. به این وسیله می‌توان در هزارتوی ذهن، احساسات و عواطف سرکوب شده، خویشتن خویش را زلال و پالوده دریاورد و نگاهی به شفافی نگاه «کودک» بیابد. به صحنه آوردن و نمایش دادن موقعیت‌هایی که به هنگام اتفاق رنج آور و فاجعه‌بار بوده است، وقتی تکرار شود از فشار آن کاسته می‌شود. به عبارت دیگر این وقایع هریار که بازسازی شوند ضربه کمتری به بازیگر که گوشه‌ای از شخصیت خویش را به بازی وامی‌دارد، وارد می‌کند.

از راه «سایکودرام» می‌توان گذشته و حال و آینده فرد را جستجو کرد و درهای بسته‌ی ذهن را گشوده و به درون سخت و محصورشده‌ی شخصیت افراد، دست یافت. به این مهم گاه از طریق بررسی رویاها و تخیلات می‌توان رسید و گاه با بازی می‌توان به بخش‌های ناشناخته‌ی شخص پی برد. اجرای نقش‌های مختلف توسط فرد به او می‌آموزاند که چگونه رفتاری را که به آن عادت داشته از خود دور کرده و با رفتارهای جدید خود

را منطبق سازد.

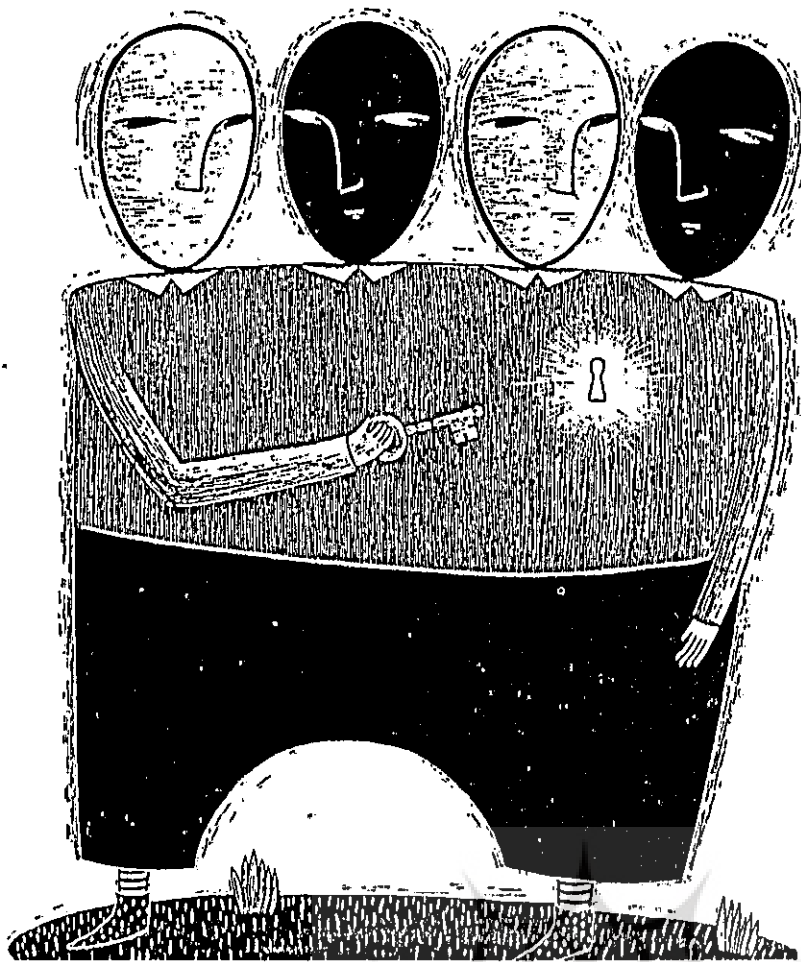
روش «مورینو» این بود که شخصی را که مشکل داشت به عنوان شخصیت اصلی (Protagonist) برمی‌گزیند و یک یا چند بازیگر دیگر به عنوان ضمیر ناخودآگاه و یاری‌دهنده یا «آگو کمکی» (Auxillary ego) انتخاب می‌کند که به شخصیت اصلی کمک رسانند. این افراد به وسیله کارگردان - درمانگر - هدایت می‌شوند. مورینو همچنین از روش‌هایی مانند: مدل‌سازی، صندلی خالی، مضاعف‌سازی (Double) و گروه‌درمانی استفاده می‌کرد و آنها را به عنوان بستری در جهت هدایت و ارتباط میان افراد گروه قرار می‌داد. این گونه وی به سادگی در ژرفای عواطف فرد سیر می‌کند.

نوع دیگری از «سایکودرام»، «سوسیودرام» (Sociodrama) است. در اینجا شخصیت اصلی وجود دارد اما مشکل فردی وجود ندارد. به عنوان مثال یک عده معلم دور هم جمع می‌شوند تا با همکاری یکدیگر مشکل شاگردان را بررسی کرده و راه حل مناسبی برای آنها پیدا کنند.

مورینو عقیده داشت که در بیشتر اختلافات روانی از اصول نمایشی می‌توان بهره گرفت و به عنوان یک شیوه درمانی مناسب آن را به کار برد. یکی دیگر از این شیوه‌های درمانی، موسوم به «درمان از طریق نقش‌های از پیش پرداخته» است. در این روش درمانجویان را ترغیب می‌کنند تا «خود» را به نحو جدیدی ارائه کنند، به طریق تازه‌ای رفتار کرده و خود را به گونه‌ای تفسیر و از این رهگذر به فرد دیگری بدل شوند. در این شیوه درمانجویان با خصوصیات از یک تیپ شخصیتی خاص - و از پیش طراحی شده توسط متخصصین - روبرو می‌شوند که باید مطابق با آن عمل کنند. وظیفه‌ی شخص این است که به گونه‌ای رفتار کند که گویی خود آن شخصیت است. طرح‌های شخصیتی مشخص شده برای هر درمانجو، مستلزم تکوین شخصیت جدیدی در وی است. بسیاری از ویژگی‌هایی که در طرح آمده با عملکرد واقعی و روزمره‌ی فرد در تضاد و گاه در تعارض است. تلاش بر این است که شخصیت موردنظر با توجه به فرایندهایی طراحی شود که کل نظام استنباطی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. هدف از این شیوه‌ی درمانی سازگار کردن بخش‌های کوچک و اجزاء رفتاری نیست، بلکه بازسازی شخصیت فرد به مثابه‌ی یک کل یکپارچه موردنظر است. این شیوه به درمانجو این امکان را می‌دهد تا راه‌های جدید معنی دادن به رویدادها را در قالب «پندار» و سپس «بازی» به‌بوتی آزمایش بگذارد. همچنین از دیگر اهداف بنیادی این شیوه زنده کردن مجدد روح اکتشاف در افراد است تا از این طریق بتوانند استنباط خود را از زندگی به عنوان یک فرایند خلاق در خویش بیافرینند.

درمانگران استنباط فردی در شیوه‌ی «درمان از طریق نقش‌های از پیش پرداخته» از «سایکو سیرنیک» نیز بهره‌های فراوانی می‌برند. آنان بدین گونه به بازی درام انسانی یاری‌های بسیار می‌رسانند.

در دهه‌ی ۱۹۶۰ میلادی در اثر تحولات



اجتماعی در اروپا و امریکا، نمایش در این ممالک روی دیگری به خود گرفت و سایکودرام نیز به پیشرفتهایی نائل آمد و آن را «نمایش درمانی» (Dramathrapy) گفتند. فعالیتهای گروهی به صورت کارگاههای تجربی در محلهای مختلف تشکیل شد و هنرمندان و روان‌شناسان در پیش‌برد این امر از گفتگو و مباحث نظری به فعالیتهای عملی پرداختند.

«هنر درمانی» (Artthrapy) «موسیقی درمانی» (Musicthrapy)، «حرکت درمانی» (Dancethrapy) و «نمایش درمانی» (Dremathrapy) به صورت یک ضرورت بهداشتی - اجتماعی در مدارس، بیمارستانها، زندانها، خانه‌های سالمندان و غیره پا گرفت و اخیراً نیز تحت عنوان «درمانهای غیر دارویی» به همراه سایر شیوه‌های درمانی به نهضت عظیمی در جهت پیشگیری و درمان افراد در تمامی کشورهای جهان به فعالیتهای گسترده و چشمگیر خود سمت و سوی تازه‌ای بخشیده است.

در «نمایش درمانی» برخلاف «سایکودرام» آگوسکمکی ندارد بلکه حرکت و بازی دسته‌جمعی است و شخصیت اصلی - درمانجو - به همراه درمانگر و اعضای گروه به ایفای نقش می‌پردازند؛ بی‌اینکه مشکل فرد درمانجو مورد سؤال قرار گیرد.

درمانگر - کارگردان از تمرین‌های گوناگونی همچون: تقویت حافظه، تمرکز، جرکت، تنفس، پانتومیم، بداهه‌پردازی، داستان‌سرایی، فضا سازی، بازیهای نمایشی (Theatre games)، به همراه استفاده از وسایل صحنه، لباس، گریم، ماسک و بازی با عروسک بهره می‌برد تا در جهت شناسایی مشکل فرد به یک شناخت عمیق و همه‌جانبه از شخصیت وی دست یابد.

درمانگر - کارگردان سعی می‌کند به مشکلات درونی و عاطفی شخص راه پیدا کرده و آنها را مورد مطالعه و بررسی قرار دهد. در اینجا ساختار شخصیت فرد و نظام استنباطی وی در آفرینش نقش و ارتباطش با رویداد نمایش بسیار مهم است. غالباً نقش‌ها می‌بایست در فرد یا تثبیت شوند و یا تغییر یابند.

در نمایش درمانی تفاوتی بین بازیگر و تماشاگر و کارگردان وجود ندارد و همه به صورت کل یک پارچه عمل کرده و در بازی همپای همدیگر درگیر می‌شوند. ارتباط میان گروه و مشکل از طرق گوناگونی برقرار می‌شود. خلاقیت ذهنی، سفرها و بازیهای خیالی، رویاهای تخیلی، گشودن درها بسته‌ی ذهن، نمادپردازی و تغییر فضاهای موجود؛ نمونه‌ای از این راهها هستند.

شاید بتوان گفت محور حرکت پوینده‌ی «نمایش درمانی» بر حول بداهه‌پردازی (improviton) می‌گردد. از این طریق است که می‌توان گرفت و بست شخصیتی افراد را گشوده و آنان را به مسیر خلاقیت‌های فردی و شکوفایی

ذهنی رهنمون کرد.

باتوجه به این تعریف می‌توان دریافت که در «نمایش درمانی» هیچ طرح اجرایی از پیش تعیین شده‌ای به صورت دستور کار وجود نداشتند و روند درمان - بازی به صورت غیر قابل پیش‌بینی و بر مبنای خلق رخداد‌های لحظه‌ای پیش می‌رود. در این میان نقش (درمانگر) کارگردان ایجاد فضای مناسبی است که بتواند فرد را به لحظه‌ی گشایش و خودیابی هدایت کند.

توسط بازی‌های خلاق می‌توان اندیشه، رفتار، هویت، عادات، ارتباطات، تخیلات، باورها و به عبارت دیگر «نظام استنباطی» افراد را باز شناخت. فرایند «نمایش درمانی» حس را به عمل، هیجان را به آرامش و همدردی را به همخوانی تکامل می‌دهد. فضای «نمایش درمانی» این امکان را ایجاد می‌کند تا راه‌حل‌های مناسب و مطلوبی در مورد مشکل خویش و دیگران به دست آوریم تا از این طریق نخست خود را بیشتر و بهتر شناخته و سپس از خودشناسی به دیگرشناسی برسیم.

از طریق عمل نمایش، شخصیت انسان به رشد مطلوب خود می‌رسد. میزان سازگاری را در کودک و خانواده تقویت می‌کند، می‌تواند موجب ریشه‌کن ساختن بی‌سوادی شود. براساس نیازهای جامعه به پیشگیری ضایعات اجتماعی می‌پردازد. «نمایش درمانی» قادر است به انسانهایی با نارسایی‌های ذهنی و جسمی، زندانیان، بزه‌کاران، کودکان، نوجوانان، جوانان، سالمندان، خانواده‌ها.

و دیگر اقشار جامعه یاری‌های بسیار رسانند و از بیشماری حوادث ناگوار و آسیب‌زای فردی و اجتماعی پیشگیری نماید.

همچنین در دهه‌های اخیر، «نمایش درمانی» در مسائل تربیتی رواج بسیار پیدا کرده است. دو تن از پیشگامان این حرکت در امریکا و انگلستان (M. Maffi) و (Brian way) ثابت کردند که یادگیری و آموزش اصول تربیتی و آموزش دروس مختلف همچون ادبیات و تاریخ و حتی فیزیک و شیمی از طریق نمایش کارآیی بیشتری داشته و در ضمن درصد علاقه‌مندی شاگردان را بسیار بالا می‌برد. حاصل تلاش این دو دانشمند این بسود که از راه خلاقیت‌های ذهنی توسط «نمایش درمانی» می‌توان به رشد هوش کودکان کمک‌های شایان توجهی نمود.

آکادمی ملی «نمایش درمانی» در امریکا، کانادا، انگلستان و سایر کشورها به‌طور فعال انجام وظیفه می‌کنند و اعضای آن پیوسته اقدام به برگزاری جلسات و همایش‌های مختلفی می‌کنند.

این آکادمی یکبار در سال اقدام به برگزاری کنفرانسهایی در کشورهای عضو می‌نماید که چهار تا هفت روز به طول می‌انجامد. در این کنفرانس‌ها اعضا به تبادل نظر و تجارب خویش پرداخته و اطلاعات متنوعی را مبادله می‌کنند.