

# تئاتر برای زندگی

## تئاتر درمانی چیسایثربی

سایکودرام شباهت زیادی به مصاحبه کلینیکی دارد. با این تفاوت که به جای ارتباط تک بعدی بیمار-روانکاو، فرد از خلوت اتاق مشاوره خارج شده و در موقعیتی قرار می‌گیرد که باید احساسات، تشویش‌ها و هیجانات خویش را با رفتار و از طریق عمل، بر صحنه تئاتر، نمایش دهد

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

«... بازیگران نمی‌توانند از بازی‌هایشان لذت ببرند، همه را خواهند گفت» (شکسپیر، هملت - صحنه دوم)

تئاتر در مانی یا «سایکودرام» روزندای به دنیای تاریک ناگهانی است که از طریق با فریضی نفس خویش بر صحنه تئاتر به عرصه ظهور می‌رسد. این روش، نوعی «رفزار درمانی» است که برای نخستین بار توسط «ژاکوب لوی مورنو» (Moreno) (۱۸۹۲-۱۹۷۴) در حیطه علم روان‌شناسی مطرح شد و در برگیرنده مجموعه فنی است که فرد را مدد می‌رساند تا از طریق بازی و پداهسازی در تئاتر، استعدادها و توانایی‌های بالقوه خویش را شناخته و احساسات و عواطف سرکوب شده‌اش آشکار شود.

نظریه «مورنو» در حیطه نوعی روان‌شناسی که به «کاهش تنش» موسوم است، مطرح می‌شود و اساس آن بر نیروهای پویای خودجوش استوار است. برخلاف نظریه روانکاری که «کلام» در آن نقش اصلی را ایفا می‌کند، «عمل» در نظریه «مورنو» از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. به عقیده وی، محل ظهور عمل «صحنه تئاتر» می‌باشد. جایی که فرد بدون هیچ گونه ادعای هنری، نقش‌های مربوط به خویش را به گونه‌ای خودجوش بازی کرده و با آزاد ساختن هیجانات و احساسات سرکوب شده، به عقیده‌گسائی می‌پردازد.

پدیده‌های نظریه «مورنو» را باید در فرجه بالایش روانی (Catharsis) رسطو جست و جو کرد.

ارسطو نخستین کسی بود که مفهوم بالایش روانی را مطرح کرده و از آن به منظور بیان تأثیر بیره تئاتر یونان بر تماشاگران سودجده او معتقد بود که تئاتر قادر است به منظور هم‌زمان تأثیر درمانی خاصی بر روی تماشاگر و بازیگر به جا بگذارد.

بیرون ریختن هیجانات سرکوب شده به فرد آرامش بخشیده و تماشای آن بر صحنه تئاتر او را از جهانی بودن این هیجانات آگاه می‌سازد. فی‌المثل در می‌یابید که احساساتی از قبیل حسرت، غم، غمگین، غمگین یا حسادت مشخصه او نبوده و به طور عمده در تمامی انسانها وجود دارد.

سایکودرام شباهت زیادی به مصاحبه تلیپتیکی دارد. با این تفاوت که به جای ارتباط تک بعدی بیمار - روانکار، در آن خلوت اتاق مشاوره خارج شده و در موقعیتی قرار می‌گیرد که باید احساسات، تشویش‌ها و هیجانات خویش را با رفتار و از طریق عمل، بر صحنه تئاتر، نمایش دهد. در این فرایند، بیمار، همان اصلی یا پروتاگونیست درام می‌گردد و در طی این جریان، بازیگران دیگر، او را در فضای نقش خویش بازی می‌دهند. هر چند که رفتار بیمار بر صحنه، تحت نظارت روانکار قرار دارد، اما او نقش از پیش تعیین شده‌ی بازیگری نمی‌کند. به گونه‌ای خودجوش و به تمامی معنا، خویش را به روی صحنه می‌آورد. در این فرایند بازیگران دیگر یا «من‌های مددکار» او را بازی رسانده و نقش افراد غایب دنیای شخصی بیمار را به عهده می‌گیرند. این بازیگران نقش افرادی را بازی می‌کنند که از نظر بیمار مهم بوده و در جریان بیماری یا اضطراب او تأثیر داشته‌اند. این افراد می‌توانند والدین، همسر، خواهر، برادر، دوست، کارفرما و هر کس دیگری باشند که فرد را در برقراری رابطه‌ی مسالمت‌آمیز دچار مشکل ساخته‌اند. در این تئاتر ممکن است تماشاگری در کار نباشد (معمولاً تماشاگران را بیمارانی دیگر تشکیل می‌دهند) اما این تماشاگری وجود داشته باشد، انتظار می‌رود که بازیگر و تماشاگر با هم تعامل داشته و از جلسه‌های درمانی تئاتر، هشت تا سواد پدید.

باید در نظر داشت که سایکودرام به هیچ وجه دعوی هنری نداشته و قهرمان اصلی نمایش سایکودرام (بیمار) در هیچ گونه نقش تئاتری بازی نمی‌کند، بلکه حس درونی خویش را نمایش می‌دهد. فضای شخصی و بیگانه خویش را باز می‌کند. دنیای شخصی، شخصی، بیگانه خویش را

در زمان گذشته، حال یا آینده) به روی صحنه می‌آورد. به منظور حصول این امر، لازم است که قهرمان اصلی (پروتاگونیست) به گونه‌ای خودجوش و خودبه‌خودی عمل کند.

علاوه بر «من‌های مددکار» فنون دیگری نیز در مدد رساندن به او مورد استفاده قرار می‌گیرند که مهم‌ترین آنها عبارتند از: ۱. بازیگویی نقش‌ها، ۲. مشاهده‌ی تک‌نفره، ۳. مصاحبه‌سازی، ۴. آینه‌شهرت به صحنه عرض صحنه‌ی بلند، ۵. سندلی خالی، ۶. فرد ابدال، ۷. معارفه جادویی.

لیک به اختصار به شرح هر یک از این تکنیک‌ها می‌پردازیم. ۱. بازیگویی نقش‌ها یکی از مؤثرترین فنون است که در صحنه‌های سایکودرام مورد استفاده قرار می‌گیرد. در این تکنیک، بیمار و یکی از «من‌های مددکار» نقش‌های خود را با یکدیگر عوض می‌کنند. در نتیجه «من مددکار» به جای بیمار و در نقش او به نقش آفرینی می‌پردازد و بیمار نقش را که آن فرد مورد نظر (همسر، دوست و...) در زندگی‌اش ایفا می‌کند، به عهده می‌گیرد. این روش به بیمار کمک خواهد کرد که خود را از شرایط جسمی دیگران به خصوص فردی که در ایجاد بیماری او سهم داشته، ببیند.

۲. در دکانه‌های تک‌نفره، بیمار افکار و احساسات آزاددهنده‌اش را با صدای بلند، به زبان می‌آورد. او اولین که در حین این عمل دچار خشم ناگهانی و بعضی شدید شده و به گریه می‌پردازد. «تک‌گویی‌های معروف هملت» مثال خوبی از این گونه مکالمه‌هاست. با این تفاوت که بیمار به گونه‌ای خودجوش سخن می‌گوید و مکالمه حفظ شده‌ای را ایراد نخواهد کرد. او باید هر آنچه را که به ذهنش می‌رسد آزادانه و بدون تفکر به زبان آورده و در طول صحنه راه رود. بر سرش را نشان دهد و جملی با مضمون به دیوار بگوید. اما بی‌وقفه سخن بگوید. حتی اگر سخنان او ظاهراً برانگیزه و بی‌ارتباط به نظر برسند، بیان هر خاطره ناگوار، خاطره‌ی دیگری را به یاد خواهد آورد و هر درد و ناگهانی ناگهانی‌های دیگر را زنده خواهد کرد. به این ترتیب بیمار به افکار و احساسات منع شده‌اش می‌خواهد بد.

۳. مصاحبه‌سازی وسیله مفید دیگری است که در حیطه کار تئاتر درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. لزوم به کارگیری این روش زمانی پیشتر احساس می‌شود که روانکار در باید فرد در برابر بازیگران دیگر جنبه دفاعی گرفته و قادر به برقراری رابطه با آنها نیست و یا نمی‌تواند خود را همان گونه که هست، به آنها بنماید. بازیگران دیگر در این مورد می‌توانند نقش همسر، دوست یا والدین بیمار را بازی کنند. در این موقع، روانکار فرد یا افراد دیگری را به عنوان «من مددکار» انتخاب کرده و از آنها می‌خواهد که پشت یا در کنار بیمار باشند و هدیه‌ها یا او عمل کرده و به نقش آفرینی می‌پردازند. این «من مددکار» همان هویت بیمار را دارا بوده و در واقع در نقش او حرف زده و بازی می‌کنند. به این ترتیب بر روی مدنی همه افراد حاضر در صحنه هویتی مشترک را دارا می‌باشند که همان هویت بیمار باشد. «من مددکار» که تمامی حالات و حرکات بدنی بیمار را نمایش خواهد داد، ممکن است سائق مانده و با او خول بیمار و در نفس او سخن بگوید. این روش به بیمار کمک می‌کند که افکار و معتقدات خود را بر سوال بیورد. ممکن است سوالاتی از خود بپرسد و «من مددکار» که باز هم خود اوست، به او پاسخ دهد. آنچه که فرد مصاعف احساس و درک می‌کند در واقع همان تصورات فرد بیمار می‌باشد. در نتیجه فرد بیمار با مشاهده رفتار مصاعف حاضران می‌شود که با آنچه بر صحنه می‌گذرد به طور مؤثر ارتباط برقرار کند.

۴. تکنیک آینه چون تکنیک بازیگویی نقش‌ها، به بیمار مدد می‌رساند که به نظر دیگران را راجع به خود درآید. زمانی که روانکار لزوم به کارگیری این فن را در می‌یابد، بیمار در میان تماشاگران نشسته و یکی از

تئاتر درمانی

# تئاتر برای زندگی

## تئاتر درمانی

می خواهد و برای به دست آوردن آن، چه چیزی را قادر است که از دست بدهد؟ این تفکر، معلومات جدیدی در مورد حلز فکر و فکر می بیمار به دست خواهد داد.

بارد خاطر نشان ساخت که سایکودرام تنها یک روش درمانی مثل روان درمانی یا گروه درمانی نیست، بلکه از آن فراتر رفته و آنگونه که بیشتر آن «مورتو» نامی می کند. نوعی انقلاب در عرصه حیات روحی فرد است، و بنابراین می تواند در سازه های مختلف چون درمان آموزش و پرورش، تربیت، پرورش، خلاقیت و... مورد استفاده قرار گیرد. توسل به تئاتر به منظور حل مشکلات روانی، کشتی نوین در روان شناسی نیست. سابقاً قبل از مورتو، نشان شاه، نوسانی چون «استریندبرگ» و «ایسن» به این امر توجه داشته و در نمایشنامه های خود، مشکلات روحی خویش را مطرح کرده و خود را تجزیه تحلیل می کردند. از میان نمایشنامه هایی که ردیای نوعی خود کاوی در آنها به چشم می خورد می توان به «روماریه دمیسی» یا «پتیر» یا «گوست استریندبرگ» و «امریلی وحشی»، «اتر ایسن» اشاره داشت. همان گونه که «فروید» اظهار می دارد، افکار ناخوابشی و آجد نیرویی است که آن را به طرف ناخود آگاهی سوق می دهد. تئاتر مغزی برای این افکار ناخوابشی و عرصه ای برای مظهر و بروز ناخود آگاه است. نمایشنامه های استریندبرگ، به خصوص، پنجره های به درون است. به دنیای تاریک ناگاهی که راهبانی به آن تکیه در عرصه هنر مسیر می شود.

تئاتر زمانی جهانی برای بیان فراز و نشیب های روح پیچیده نامی است. زمانی که خویش را به روی صحنه تئاتر می بریم، بدون هیچ واسطه ای، با خویش مواجه می شویم و در این زمان بی به وجود خویش می بریم. حقیقتی که در خلال روزگردی زندگی با تصویر ذهن به فراموشی سپرده شده است. حقیقت وجود خود به عنوان انسانی زنده، رنجور و تأخیر پذیر و در عین حال نوازش، انسانی با هویتی یگانه و منحصر به فرد که رنج می کشد و در عین حال، قادر به ایجاد تغییر است. در مواجهه با این حقیقت به روی صحنه تئاتر برده های ابرام به کنار رفته و نیروهای باقوه و استعدادهای خفته مورد توجه قرار می گیرند. ممکن است در ابتدا دچار اضطراب شویم، چرا که این ناگاهی سر جسم نشوین است و مناسبت خویش نیروهای خلاق درونی که به ناخود آگاه، زنده شده اند، ما خویش را با نیروها، انگیزه های پنهانی رفتار، سخنان، شده و بتدریج قدرت تسلط بر سر نوشت خویش در ما راه می یابد. این ناگاهی ناگاهی که در خواب و در عین انسانی روزاوری می دهد تفاوت دارد. در خواب ما ناظر غیر فعال هستیم. ناخود آگاه خویش، ناظر نمایشی در آن سوی مرزهای ناگاهی. اما در سایکودرام ما با تمامی وجود با تمامی نیروهای زنده درون خویش در این نمایش شرکت می کنیم و مرزهای ناگاهی را به نقب می رانیم. در خواب ما تنها تماشاگریم و در هیچ کدام از حوادثی که در صحنه رویا می گذرد دخالتی نداریم. این حوادث خارج از اراده ما محقق باقیه و ما قادر به پیش بینی آن نیستیم. اما در سایکودرام، ما هم بازیگریم و هم تماشاگر. کشش از ما است. واکنش نیز از ما است. این کشش بین دو نیمه تاریک و روشن وجود انسان، محقق های است که تنها در صحنه تئاتر روی می دهد. در اینجا ما ناظر متکفل قضایا نیستیم، بلکه تماشاگری هستیم که در عین نمایشی شرکتی های درون خویش، قادر به تو گذاری به روی قضایا نیستیم و این است رمز بزرگ تئاتر زمانی که از آن متغیر گذشتن در قبایل انسانی مورد استفاده بوده و امروز به کار گرفته می شود. سخن خود را با ذکر جمله ای از استریندبرگ درام نویس بزرگ، به پایان می رسانیم: «می نویسم، گویی که در خواب قدم می زیم... گویی که خیال و واقعیت در هم آمیخته اند...» بی نویس.

(E. Sprlge) - The strange life OF. A Strindberg

«من های مددکار»، را در نقش خود به روی صحنه می بیند که با «من ها مددکار» دیگر در موقعیت زندگی او به نقش آفرینی پرداخته و رفتارهای خاص او را به نمایش می گذارند. در این روش، بیمار از نظر فیزیکی حاضر ولی از لحاظ روانی، غایب محسوب می شود. من مددکار به گونه ای رفتار می کند که گویی بیمار غایب بوده و در میان جمع نیست. این روش بیشتر برای بیماران مؤثر است که از مواجهه چهره به چهره با گروه بر صحنه می هراسند. «من مددکار» تصویب راستین او را از نظر گروه بر صحنه می نمایاند و به فرد کمک می کند که چگونگی واکنش های دیگران را نسبت به خود دریافته و خود را از دریچه چشم دیگران ببیند. این روش به خصوص در مورد بیماران منزوی و برخاسته مؤثر واقع شده است.

شدر تکنیک پشت به صحنه، بیمار به روی صحنه خود بر روی صحنه می نشیند. در حالی که پشت به تماشاگران داشته و قادر به مشاهده چهره آنان نیست. سپس روانکار، تماشاگران را به بحث در خصوص بیمار وانی می دارد و تماشاگران می خواهند که نظرات خود را در مورد او آزادانه بیان کنند. در این روش به بیمار فرصتی داده می شود که در زمینه حلز فکر و فسلووت مردم نسبت به خویش، اطلاعاتی به دست آورد.

۶- در روش صحنه ای بلند همانند روش مضامین سازی، بیمار آزاد، بتیور موقعیت های پدید گشته مورد حمایت قرار می دهند. به منظور بکارگیری این روش، یک صحنه ای غایتی می تواند مورد استفاده قرار بگیرد. به شرطی که صحنه ای قرار داده شده و از همه عین بلند به نظر برسد. زمانی که بیمار بر روی آن می ایستد از تمامی افراد حاضر بر صحنه، بلند به نظر می رسد. این حالت تئاتر زمانی برای ایجاد حس قدرت به منظور، بیمار و بی با دشمنان و افراد مهم دیگری که در زندگی واقعی قصد ستم جویی بر او دارند، داشته و او در مواجهه با مشکلات، مدد می یابد. این تجربه به بیمار کمک می کند که با پدیدهای جهان خارج به گونه ای مؤثر و فعال مواجه شود.

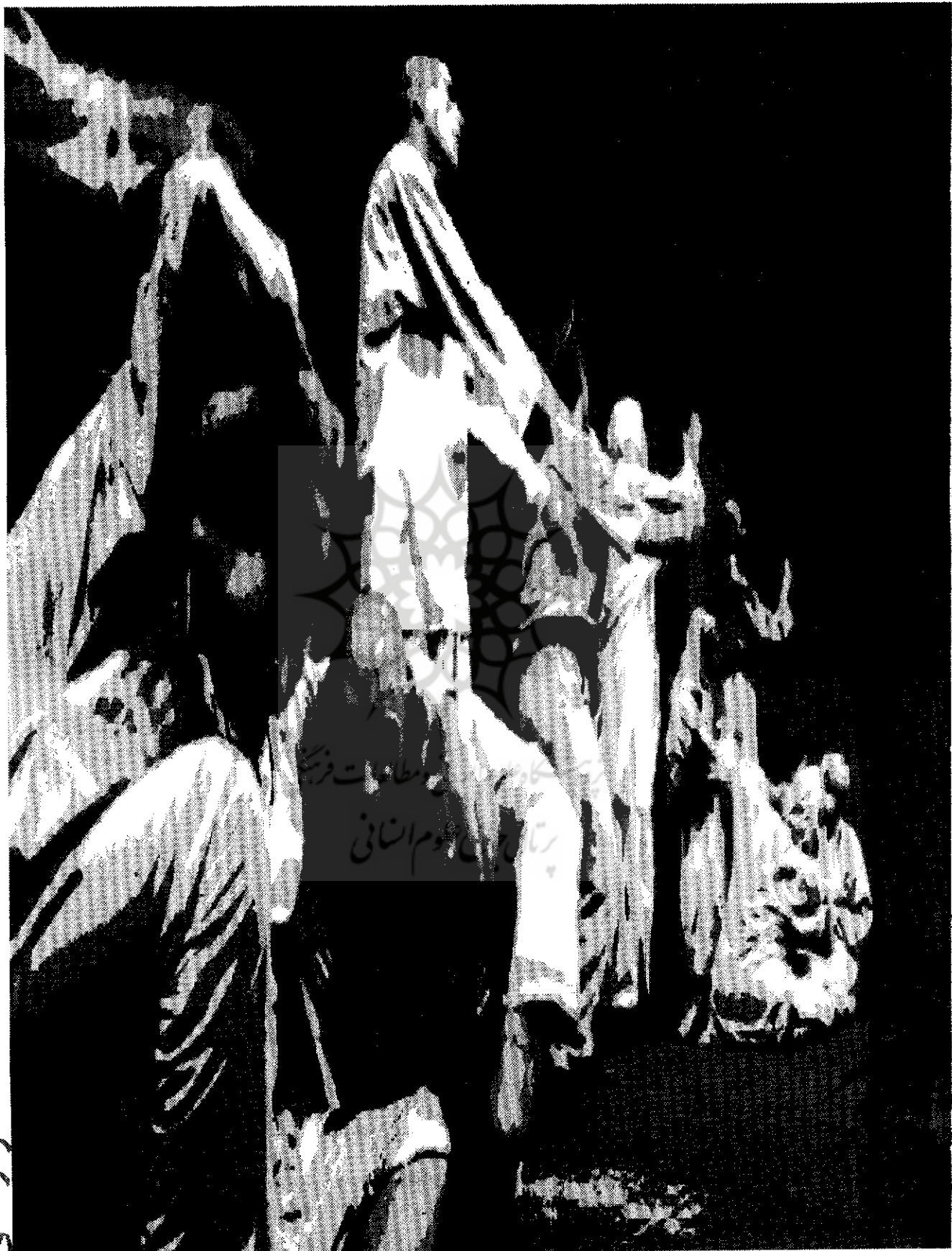
۷- در روش صحنه ای خالی، بیمار تصور می کند که فرد مزاجم (تاکوینست یا فردی که باعث ناراحتی او شده) بر صحنه ای خالی کنارش نشسته است. با این تصور شروع به صحبت و عطفه کشایی کرده و حتی می تواند، تکنیک و از خوبی نفسی سود برده و با فرد فرسی در نقش خود و خود در نقش او، تعامل حاصل کند. این فرد خیالی می تواند نقش خود بسیار پذیرفته و هویت و او را دارا شود به این معنا فرد بیمار با خودشی به عطفه کشایی خواه پرداخت. این روش در کتابات درمانی بسیار مورد استفاده قرار می گیرد.

۸- استفاده از فرآیندها، به منظور رفع تنش بیمار، که می رود، این روش به بیمار مدد می رساند که روابط مطلوبی که در زندگی واقعی امکان برقراری آن نیست تجربه کند. فرآیندها، می تواند همسر، دوست، خواهر و یا هر کس دیگری باشد که بیمار، بر روی داشتن رابطه ای مطلوب را با او را دارد. این نقش توسط بازیگر «من های مددکار» بازی می شود. به بازی این روش، خصوصیات انسانی فرد بیمار شناخته شده و فرد قادر به کشف معیارهای خویش و انتخاب فرآیندها، خود می شود.

۹- در مازاه جادویی، به فرد کمک می شود که توسط بیس و بصیرت به اهداف واقعی زندگی خود، شناخت حاصل کند. در این روش، فرد با صاحب مغز جادویی مواجه می شود. صاحب مغز (بگی از من های مددکار) از او می خواهد که از خوابش را به زمین آورد (سلامتی، تروت، موفقیت، شوخ، هوش و...) و در همین حین چیزی را که فرد بیمار برای آن ارزش قائل است به عنوان بهای کالای مورد نظر نشان می کند (مانند سلامت، عشق، احترام). این روش فرد را در موقعیتی قرار می دهد که به واسطه درون نگری، ارزش ها و خواسته های واقعی خویش را شناخته و با این پرسش روبرو شود که: واقعاً از زندگی چه

زمانی که خویش را به روی صحنه تئاتر می بریم، بدون هیچ واسطه ای، با خویش مواجه می شویم و در این زمان بی به وجود خویش می بریم. حقیقتی که در خلال روزمره گی زندگی و آشفتگی ذهن به فراموشی سپرده شده است. حقیقت وجود خود به عنوان انسانی زنده، رنجور و تأثیر پذیر و در عین حال توانمند، انسانی با هویتی یگانه و منحصر به فرد که رنج می کشد و در عین حال، قادر به ایجاد تغییر است





کام و سلامت و  
توانم انسانی

تئاتر در زمانی

تئاتر برای تنگی