

سینما درمانی و بهداشت روان

دکتر جابر عناصری
(استاد روان شناسی هنری)

"...تو از تاریکی به روشنایی خواهی آمد.
تو به دنیای مهربانی قدم خواهی گذاشت.
روح بشر بال گرفته و پرواز می کند
تا به قوس و قزح برسد."

(سینما - حدیث نفس، چارلی چاپلین)

کسانی که بازیگران اجرای نقش آنان رابعمهده دارند می توان پی برد، که در پیوند **سینما و روانکاوی** و بهداشت روان، عامل مهمی محسوب می گردد.

بادر نظر گرفتن غنای هنری سینما، تعابیر روانکاوانه از فیلمها، معدود و محدود است. تا زمان مرگ فروید (در سال ۱۹۳۹) بسیاری از شاهکارهای سینمای صامت و ناطق در نقاط مختلف جهان، تهیه شده بود. اما خود فروید در مورد سینما شخصا اظهار نظری نکرد.

"**ساکس**"^(۳) - یکی از پیروان اولیه فروید - که در مورد سینما مطالبی نگاشت، مقاله ای در زمینه فیلم کارتون تهیه کرد که در آن مقاله - فیلمهای کارتون را به عنوان گلگشت و سیاحت نشاط آوری در دنیای رویایی کودکان معرفی می نماید. روان شناس

سینما، پدیدار جدید هنری است که در اندک مدتی، بخاطر جلوه های ویژه و ارایه ی تصویر و کنکاش برای یافتن مباحث و مضامین بکر - مورد توجه هنر شناسان و بالطبع جویندگان راه درمان از طریق تاثیر روانی این مقوله جهت افراد گرفتار آشفتگی های روانی قرار گرفته و به منزله ی رسانه و هنر ارزشمند در هنر درمانی، جایگاه خاصی یافته است.

هر چند "**نمایش درمانی**"^(۲) به دلیل سابقه طولانی هنر تئاتر بیشتر مورد عنایت روانکاوان مبرز بوده، اما دهه ی اخیر تاثیر گذاری مثبت سینما و فیلم در مداوای درمانجویان را آشکار ساخته است. شخصیت شناسی و توجه به منش بازیگران که خود ایفا گر نقشی هستند و از خلال رفتار و گفتار شان به رفتار شناسی و خوی و خصلت

دیگری به نام "هوگو مونستربرگ"^(۴) در مقاله ای تحت عنوان: "بازی عکس‌ها"^(۵)، پسیکوفیزیولوژی و جنبه‌های ادراکی و شعوری سینما رفتن را تحلیل کرده است.

فیلم - در زمان حال - دیگر فقط بعنوان وسیله ای برای تفریح مطرح نیست علاوه بر ابزار آموزشی، تربیتی و... بودن (در کنار کاربردهای سابق خود) اخیراً کاربرد دیگری نیز یافته است. از فیلم‌ها می‌توان در سینما درمانی استفاده کرد. خواه این فیلم بر پرده عریض سالن‌های سینما نمایش داده شود، خواه بهر صفحه فقط چند اینچ جعبه‌های جادویی تلویزیون ملاحظه گردد.

سینما درمانی، گره گشای قدرتمندی است برای درمان و رشد شخصیت آن دسته افرادی که تشنه آموختن هستند و می‌خواهند تاثیر گذاری فیلم‌ها را بر انسان‌ها دریابند. و باذهنی هوشیار به تماشای فیلم‌های مورد نظر بنشینند. سینما درمانی به ما اجازه می‌دهد تا از تاثیر تخیل، ادبیات، موسیقی و غیره (موجود در فیلم) بر روان خود در جهت تعمیق بینش و بصیرت، دریافت الهام و سرمشق و رفع نگرانی‌ها و تغییر در طبع و... بهره ببریم.

سینما درمانی به عنوان بخشی از: "روان درمانی"^(۶) شیوه‌ای جدید و ابتکاری متکی بر اصول درمان در نظر گرفته شده و با استفاده از دستورالعمل‌ها و روش‌های روان درمانی مورد اعتنا قرار

گرفته است. متأسفانه بقول: "ریمون بلور، گای رسلاتو" در طرح مطالب روانکاوی تحلیل فیلم (با این همه تلاش هنوز هم روانکاوان از یک سو و هنرمندان از طرف دیگر نگاه جدی به تحلیل فیلم نداشته‌اند و بیشتر به اظهار نظر شخصی و گاهی غیر مرتبط و سطحی اکتفا کرده‌اند. هر چند ممکن است برای یک روانکاو، دیدن فیلم و تحلیل آن، دل مشغولی شخصی خودش باشد. اما اثرات مضامین فیلم یا تحلیل فیلم بر اساس روانکاوی - بخشی از روان شناسی هنری و شیوه‌ای از روان درمانی است.

ریمون بلور - بعنوان روانکاو - می‌گوید:

"... شما فکرنمی‌کنید که فیلم‌ها، داستانی نهفته و محتوایی پنهانی دارند؟ تماشای صحنه‌های یک فیلم و ارزیابی آن از جانب تماشاگر، نحوه‌ای از مینیاتوری کردن تمامیت فیلم است." منظور این است که هر سکانسی از فیلم مورد تحلیل بیننده کنجکاو آگاه قرار می‌گیرد. این نویسنده، بحق گفته است که:

"... سینما فریبندگی بی نظیری دارد، شخص وارد سینما می‌شود و هم زمان ذات پنداری فرافکنانه آغاز می‌شود."

درمانجویان، هنگامی که با درمانگران درباره فرافکنی درون خود واز هم ذات پنداری با قهرمانان، وارد مذاکره می‌شوند- دوست دارند با موشکافی تمام از مضمون فیلم سخن بگویند. گویی می‌خواهند در لذات تقسیم بندی شده، سهیم باشند. آنها با دقت تمام درباره موقعیت‌ها،



فریود، نخستین بار اصطلاح روانکاوی را در سال ۱۸۹۶ میلادی بکار برد، درست پس از اولین نمایش فیلم‌های لومیر در گراندکافه). نظریه فیلم در بهره‌یابی از روانکاوی، در اکثر موارد از ایدئولوژی "ژان لاکان" - روانکاو فرانسوی تاثیر می‌پذیرد. ژان لاکان، در قلمرو روانکاوی، بسیاری از نظرات فریود را بازنگری کرد. در خلال سال‌های ۱۹۷۵ میلادی تا ۱۹۸۵ میلادی یک گرایش غالب در دانش سینما، سرمشق پیچیده خود را گسترش داد که شامل روانکاوی نیز می‌باشد^(۹). اما طراح و بانی اصلی سینما درمانی در سالهای گذشته، دکتر "بریزیت ولز"^(۱۰) بود. او از سال ۱۹۹۱ بعنوان پزشک "روان درمان"، "هیپنوتیزم درمان"، "و مشاور افسردگی" افراد مجرد یا زوج‌های متاهل، مشغول به کار است.

محل کار او "اوکلند" کالیفرنیا است. "اخیراوی مبادرت به تشکیل گروه‌های "سینما درمانی" برای بهبود روانی و شخصیتی درمانجویان نموده است.

کار آیی سینما درمانی با توجه به مضامین فیلمنامه‌ها، طرح داستان، مکالمه‌ها (= دیالوگها)، فاصله گذاری بصری (تصاویر، رنگها، نمادها...) اصوات و مباحث موسیقایی، داستان‌گویی، حرکت و...

انواع شخصیت‌ها و اقسام حوادث و... بحث می‌کنند. اینجاست که روانکاو بر لحظاتی از نمایش فیلم تکیه می‌کند و برای این دقیق و حوادث، امتیاز ویژه‌ای قایل می‌شود تا از ورای هم ذات‌پنداری در مانجو، به روحیه و احساس در مانجو - پی‌برد. پاره‌ای از فیلم‌ها موجب یک نوع تخلیه عاطفی باور نکردنی و شگفت می‌شوند. بازگرداندن شخص به گذشته، می‌تواند کار جالب و مفیدی باشد این بازگرداندن^(۷)، در مانجو را وادار می‌کند تا به خاطرات پنهان خود باز گردد. و روانکاوان به شیوه‌ای خاص و کاملاً تلویحی، از در مانجویان دعوت می‌کنند تا گذشته خود را به خاطر بیاورند. از جمله کسانی که در این حیطه فعالیت نموده‌اند، "گرین برگ" است که در کتاب: "سینما در ذهن شما"^(۸) درباره‌ی اساس روان‌شناسانه سینما، تحقیق کرده و حدود نقد روانکاوانه از فیلم‌ها را بررسی نموده است.

عده‌ای سینما را به خواب و رویا تشبیه کرده‌اند. به این دلیل "جین آدامز" - م‌دکار اجتماعی معروف - در بخش توصیف سالن سینما، لفظ و اصطلاح و تشبیه "قصر رویاها" را بکار می‌برد. تو گویی سینما، "خواب دیدن در عین هوشیاری است. رویارویی روانکاوی و سینما، به یک معنا نقطه اوج شبه‌تعامل دیرینه میان این دو مقوله می‌باشد. زیرا هر دو مبحث تقریباً در یک زمان متولد شده‌اند

"سینما درمانی، همانند "روبا"، ما را قادر می‌سازد تا نسبت به مسایل پیچیده‌ی ضمیر ناخودآگاه - آگاهی یابیم





رابطه باتسکین درد است و "پرولاکتین" هم توسط غده هیپوفیز در واکنش به استرس ترشح می‌شود. افزون بر این، از طریق **تماشای فیلم‌های ارزنده**، بدست آوردن امید و شهامت و به سوال کشیدن منفی بافی‌ها و بازیافت مجدد توانایی‌های سازنده و مثبت، آسایش روانی فراوانی به همراه می‌آورد. امروزه، سینما درمانی در کنار سایر مباحث هنر درمانی، شیوه‌ی است در بهبود بیماران و وسیله‌ای شایسته در خدمت بهداشت روان است.

(ضمن این مقالات مختصر، بخشی از یک کتاب مفصل است که در آینده نزدیک چاپ خواهد شد).
 ۱- مقدمه‌ای بر نظریه فیلم. نویسنده (StamRobert): ترجمه‌ی: گروه مترجمان به کوشش احسان نوروزی) ناشر: سوره مهر، سال نشر ۱۳۸۳ چاپ اول.
 ۲- فصلنامه سینمایی فارابی، ش ۳۶، دوره نهم.
 ۳- فصلنامه سینمای فارابی، ش ۴۱، دوره یازدهم.
 ۴- فصلنامه سینمایی فارابی، ش ۵۷، دوره پانزدهم
 ۵- سایت سینما ترایی. گزینش و ترجمه: نادر خوانساری.
 ۶- سینما، حدیث نفس. چارلی چاپلین، ترجمه محمد جعفری، انتشارات بلوچ. چاپ اول ۱۳۵۷.
 ۷- هنر از دیدگاه روان پزشکی. تهیه و تنظیم دکتر عزالدین معنوی، دکتر فریدفدایی و کریم امیر خسروی. انتشارات چهر. ۱۳۶۳.
 ۸- جزوه درسی: روان شناسی هنری. (دوره کارشناسی ارشد) نوشته: **دکتر جابر عناصری**.

دربگیرنده نکات ظریفی از روان درمانی است. "سینما درمانی، همانند "رویا"، ما را قادر می‌سازد تا نسبت به مسائل پیچیده‌ی ضمیر ناخودآگاه - آگاهی بیابیم. "نقش" مباحث کم‌دی (نه مبتذل و یاوه) خود (بنا به گفته بسیاری از اهل نظر - از جمله هانری برگسون، فیلسوف قرن ۱۸ م فرانسه در رساله خنده) نوعی تغییر احوال و توأم با شفایابی است. تحقیقات علمی ثابت کرده است که خنده می‌تواند منجر به ازدیاد فعالیت سیستم دفاعی بدن (سلول‌های T، ایمنوگلوبولین‌های A و G، اینترفرون گاما، و گلوبولهای سفید) گردد. خنده ضمناً موجب کاهش هورمونهای استرس زای بدن (که موجب تنگ شدن سرخ رگها شده) و فعالیت‌های هورمونی (اپینفرین و دو پامین) می‌گردد. **تماشای فیلم‌های تراژیک** نیز برای آرامش درون و تزکیه و پالایش و تهذیب روان (= بقول ارسطو: کتارسیس)^(۱۱) می‌شوند. تحقیقات نشان داده که **چرا پس از گریه، احساس آرامش می‌کنیم**. محققان - ترشح دو محرک عصبی بسیار مهم در زمان ترشح اشک را یافته اند که استرس‌های عصبی را تخلیه می‌نمایند. "لوسین - انکفالین" یکی از مسکن‌های طبیعی مغز در

پانویست‌ها:

- ۱- سینما درمانی 1-Cinema The rapy
- ۲- نمایش درمانی 2-Psycho-drama
- ۳- ساکس 3- Sacks
- ۴- هوگومونستربرگ 4- Hugo munster berg
- ۵- بازی عکس‌ها 5- Photo -Play
- ۶- روان درمانی 6- Psycho- Therapy
- ۷- بازگردان 7-Flash-Back
- ۸- سینما در ذهن شما 8- The Movies on your Mind
- ۹- روانکاوی 9- Psycho-Analysis
- ۱۰- بریژیت ولز 10-Birgit wolz PH.D.MFT
- ۱۱- کتارسیس 11-Catharsis

منابع:

فهرست برخی از منابعی که با اندکی دخل و تصرف در تحریر این مقاله مورد توجه نویسنده بوده است: