



## امکان‌سنجی تمرینات دلقک ژاک لوکوک در سایکودرام با تمرکز بر طرح‌واره‌انزوای اجتماعی جفری یانگ\*

کامران چنگیزیان\*\* غزل اسکندر نژاد\*\*\*

### چکیده

ژاک لوکوک به‌عنوان یکی از نظریه‌پردازان تأثیرگذار در حوزه بازیگری و به‌ویژه تئاتر فیزیکی در قرن بیستم شناخته می‌شود. یکی از تمرین‌های پیشنهادی لوکوک برای بازیگران، تمرین‌های دلقک است که او از آن با عنوان «دلقک شخصی» یاد می‌کند؛ مفهومی که بسیار متفاوت از دلقک‌آشنای حاضر در سیرک است. دلقک لوکوک با تمرکز بر تجربه‌های شخصی یا همان تجربه‌زیسته بازیگر، به خلق شخصیتی معاصر و رهایی‌بخش در دو بعد تمرین و ایفای نقش کمک می‌کند. در حوزه روان‌شناسی، جفری یانگ رویکرد درمانی خود را «طرح‌واره‌درمانی» می‌نامد و یکی از طرح‌واره‌های کلیدی در این رویکرد را «طرح‌واره‌انزوای اجتماعی» معرفی می‌کند. او طرح‌واره‌درمانی یا رفتاردرمانی شناختی را یکی از شیوه‌های مؤثر در درمان اختلالات شخصیت معرفی می‌کند. از دیدگاه یانگ، طرح‌واره‌انزوای اجتماعی به این معناست که برخی تجربه‌ها مانع برقراری روابط مؤثر با دیگران می‌شوند و فرد به تدریج به انزوا کشیده می‌شود. سایکودرام یا تئاتر درمانی روشی است که به افراد کمک می‌کند تا مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی خود را در بستری واقعی بازآفرینی و اجرا کنند و از این طریق زندگی سالم‌تری داشته باشند. پرسش اصلی این مقاله، امکان‌سنجی به‌کارگیری روش دلقک لوکوک در چارچوب سایکودرام برای افراد دارای طرح‌واره‌انزوای اجتماعی است و هدف از انجام پژوهش، سنجش ظرفیت‌های دلقک ژاک لوکوک جهت به‌کارگیری تمرینات آن در حوزه تئاتر درمانی است. روش انجام پژوهش حاضر توصیفی-تحلیلی و روش جمع‌آوری داده‌ها کتابخانه‌ای است. در نهایت، با توجه به روش لوکوک، پنج تمرین در قالب موقعیت‌های «سلام»، «آینه»، «افشا»، «برتری» و «منتقد» طراحی و برای کار با افراد دارای طرح‌واره‌انزوای اجتماعی پیشنهاد شده‌اند.

### کلیدواژه‌ها: بازیگری، سایکودرام، دلقک، ژاک کوک، طرح‌واره‌انزوای اجتماعی، جفری یانگ

\* این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته بازیگری کامران چنگیزیان با عنوان «بهره‌گیری از دلقک ژاک لوکوک در سایکودرام با تمرکز بر طرح‌واره‌انزوای اجتماعی جفری یانگ» به‌راهنمایی دکتر غزل اسکندر نژاد در دانشگاه هنر ایران است.

\*\* کارشناسی ارشد بازیگری، دانشگاه هنر ایران.

gh.eskandarnejad@art.ac.ir

\*\*\* استادیار، دانشکده سینما و تئاتر، دانشگاه هنر ایران (نویسنده مسئول).

## مقدمه

سایکودرام<sup>۱</sup> به‌عنوان یک فرایند درمانی، روشی است که به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند تا مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی خود را در بستری واقعی بازآفرینی و اجرا کنند، نه صرفاً درباره آن‌ها صحبت کنند. ژاک لوکوک<sup>۲</sup>، آموزگار بازیگری اهل فرانسه، در کتاب «تن شاعر» تمرینی را شرح می‌دهد که در آن با بهره‌گیری از ایده‌ای به‌نام «دلقک» به آموزش بازیگران می‌پردازد. وی در کتاب خود می‌نویسد: «از کودکی، خانواده و جامعه برخی رفتارها را برای ما منع می‌کنند؛ مانند این‌که می‌گویند دستت را در بینی نکن، ناخن را نخور، صاف بنشین... این ممنوعیت‌ها باعث می‌شوند برخی رفتارها در ما دفن شوند. تمرین دلقک، تمرین رهایی است؛ ماسک‌ها و سازوکارهای دفاعی را فرو می‌ریزد و ما را به آنچه من «دلقک اولیه» می‌نامم، می‌رساند: همان انسان اولیه» (لوکوک، ۱۳۸۹: ۱۳۹).

در این مقاله، ضمن بررسی اجمالی سایکودرام و نیز طرح‌واره انزوای اجتماعی<sup>۳</sup> در نظریه جفری یانگ<sup>۴</sup>، به امکان به‌کارگیری دلقک لوکوک در درمان این طرح‌واره پرداخته می‌شود. این پژوهش در تلاش است تا با توجه به سازوکار سایکودرام و بهره‌گیری از شیوه تمرینی دلقک ژاک لوکوک، تمریناتی پیشنهاد دهد که در درمان افراد دارای طرح‌واره انزوای اجتماعی مؤثر باشد. شایان ذکر است که پیشنهادها ارائه‌شده در این پژوهش، تاکنون از منظر عملی و با حضور متخصصان حوزه‌های روان‌شناسی و سایکودرام آزموده نشده‌اند و در سطح نظری باقی مانده‌اند. بدیهی است که چنین پیشنهادهایی نیازمند آزمون‌های عملی و ثبت نتایج تجربی هستند تا اثربخشی آن‌ها با استناد به شواهد قابل‌اعتماد ارزیابی شود.

پرسش‌های اصلی این پژوهش از این قرارند: تمرینات دلقک ژاک لوکوک چه امکان‌هایی برای حوزه سایکودرام دارد؟ چه نسبتی میان ایده دلقک ژاک لوکوک و طرح‌واره انزوای اجتماعی جفری یانگ وجود دارد؟ پژوهش حاضر همچنین این اهداف را پی می‌گیرد: پیشنهاد روش‌ها و تمریناتی عملی مبتنی بر ایده دلقک لوکوک برای استفاده در سایکودرام. امکان‌سنجی ظرفیت‌های رشته بازیگری برای رویکردهای میان‌رشته‌ای مانند سایکودرام. طراحی تمرین‌هایی براساس ایده دلقک ژاک لوکوک با هدف کمک به روند درمان طرح‌واره انزوای اجتماعی.

## پیشینه پژوهش

براساس جست‌وجو و بررسی‌های انجام‌شده، نمونه‌ای کاملاً مشابه با عنوان این پژوهش یافت نشد؛ با این حال، برخی

مطالعات مرتبط با حوزه سایکودرام و نیز روش‌های بازیگری ژاک لوکوک وجود دارند که می‌توان آن‌ها را به‌عنوان پیشینه‌ای برای این پژوهش در نظر گرفت.

- بلانتر، آدام (۱۳۹۹) در کتاب «مبانی سایکودرام؛ تاریخچه، نظریه و تمرین‌ها» به بررسی مفاهیم بنیادین سایکودرام پرداخته‌است و تمریناتی را برای این حوزه ارائه می‌دهد. در این اثر، به تمرین دلقک لوکوک اشاره‌ای نشده‌است.
- پاکپور، رضوان (۱۳۹۵) در پایان‌نامه خود با عنوان «بررسی اثربخشی سایکودرام بر کاهش افسردگی و افزایش عزت‌نفس روی دانش‌آموزان دختر چهارم ابتدایی»، سایکودرام را به‌عنوان مداخله‌ای درمانی مؤثر در کاهش افسردگی و ارتقای عزت‌نفس کودکان معرفی می‌کند.
- سرفراز، سامیه (۱۳۹۹) در پایان‌نامه خود با عنوان «مقایسه اثربخشی نقاشی درمانی و نمایش درمانی بر کاهش کم‌رویی و احساس تنهایی دانش‌آموزان دوره اول دبستان» می‌نویسد: «نقاشی درمانی و نمایش درمانی در کاهش کم‌رویی و احساس تنهایی دانش‌آموزان دوره اول دبستان مؤثر است. نتایج این پژوهش نشان داد که بین نقاشی درمانی و نمایش درمانی در کاهش این مشکلات، تفاوت معناداری وجود دارد و با توجه به یافته‌ها، اثربخشی نمایش درمانی نسبت به نقاشی درمانی بیشتر بوده‌است».
- کوهی، مرتضی (۱۳۹۸) در پایان‌نامه خود با عنوان «رابطه بدن و فضای صحنه در فرایند بداهه‌پردازی طبق پداگوژی ژاک لوکوک» آورده‌است که «این پژوهش با هدف شناسایی راهکارها و اصول عملی در فرایند بداهه‌پردازی و رفع موانع و مشکلات ناشی از محیط، به بررسی ارتباط بدن و فضا در جهت کشف کارکرد ارگان‌های بازیگر و خلق شخصیت و معنا پرداخته‌است. نتایج پژوهش نشان داد که بازیگر، از طریق بدن خود، جنبش‌های ذهنی و احساسی و نیز کنش‌ها و واکنش‌های موجود در فضای صحنه را به‌صورت مؤثر بیان می‌کند». نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بدن بازیگر ابزاری برای بیان درونیات ذهن و تعامل با فضا است. با این حال، تمرکز این مطالعه بر حوزه بازیگری است و ارتباطی با سایکودرام ندارد.
- مقیم‌نژاد، نفیسه (۱۳۹۹) در کتاب «سایکودرام و سلامت روان» به‌طور مختصر به موضوع هنر درمانی و سایکودرام پرداخته‌است. این اثر، تأثیر سایکودرام را نه تنها در حیطه درمان، بلکه در زمینه‌هایی مانند آموزش، پرورش، اصلاح ساختار اجتماعی و حتی سرگرمی مورد بررسی قرار می‌دهد.

شیوه، مراجع با بهره‌گیری از نمایش خودبه‌خودی، ایفای نقش و بیان نمایشی، به بررسی تجربه‌های زندگی و کسب بینش درونی می‌پردازد (مقیم‌نژاد حسینی، ۱۳۹۹: ۲).

مقیم‌نژاد سایکودرام را روشی سیستماتیک و هدفمند برای بهره‌گیری از درام و نمایش در جهت رشد عاطفی و انسجام روان‌شناختی تعریف می‌کند. مانند سایر هنر‌تراپی‌ها، تئاتر نیز ابزاری خلاقانه در حوزه روان‌درمانی محسوب می‌شود. این شیوه‌ای پرتحرک، فعال و اثربخش است که برای افراد دارای اختلالات روان‌شناختی یا ناتوانی‌های گوناگون، سودمند شناخته شده‌است و به‌طور یکسان در فرایند رشد شخصیتی افراد مختلف کاربرد دارد. تئاتر درمانی می‌تواند در موقعیت‌های متنوعی مانند بیمارستان‌ها، مدارس، زندان‌ها، مراکز مشاوره، صنایع خصوصی یا حتی جلسات درمانی فردی، به‌عنوان شیوه‌ای مستقل یا مکمل مورد استفاده قرار گیرد. تئاتر درمانی یکی از روش‌های خلاقانه در روان‌درمانی است که توجه بسیاری از متخصصان این حوزه را به خود جلب کرده‌است و در رشد و توسعه فرایند درمان نقش قابل توجهی دارد. همچنین در درمان گروهی، خانواده‌درمانی و حتی درمان انفرادی نیز یکی از انواع روان‌درمانی‌های پیشرو، خلاق و مفید است (مقیم‌نژاد حسینی، ۱۳۹۹: ۳). مقیم‌نژاد همچنین می‌افزاید: «اولین ویژگی سایکودرام (روان‌نمایشگری) این است که ابعاد مشکلات فرد برای خودش روشن می‌شود و نسبت به مشکلاتی که وجود دارد آگاهی پیدا می‌کند. همچنین مهارت‌های افراد در رویارویی با اتفاقات و مشکلات را افزایش می‌دهد. سایکودرام دو کار متفاوت انجام می‌دهد، یکی این که فرد را از احساسات آزاردهنده خود جدا می‌کند، دیگر این که او را به احساساتی که می‌خواهد، می‌رساند» (مقیم‌نژاد حسینی، ۱۳۹۹: ۱۸-۱۹).

بلانتر (۸: ۱۳۹۹) معتقد است روان‌نمایشگری می‌تواند بر جنبه‌های رفتاری، هیجانی، شناختی و بین‌فردی افراد اثرگذار باشد، به‌ویژه در موقعیت‌هایی که نیاز به کشف ابعاد روان‌شناختی یک مسئله وجود دارد. مارینو<sup>۵</sup> (Marineau, 2007: 323) تأکید دارد که شرکت‌کنندگان در جلسات سایکودرام، احساسات خود را از طریق تعاملات و بازخوردهای متقابل ابراز می‌کنند. از دید او، خلاقیت، خوداندکیختگی و اعتماد متقابل در گروه، از عناصر کلیدی در فرایند درمان و انتقال آن به زندگی واقعی محسوب می‌شوند.

### جفری یانگ و طرح‌واره

جفری یانگ روان‌شناسی است که بخش قابل توجهی از فعالیت حرفه‌ای خود را به توسعه رویکرد طرح‌واره‌درمانی

• موذن صفایی، شیرین (۱۳۹۲) در پایان‌نامه‌ای با عنوان «ارتباط ماسک و بدن در روش آموزشی ژاک لاکوک» به تحلیل انواع ژست و حرکت بدن و همچنین ارتباط ماسک با بدن در قالب شیوه‌های مختلف نمایشی از جمله میم، کم‌دیال‌آرته و تراژدی-کمدی می‌پردازد. وی بیان می‌کند که این گونه‌های نمایشی در روش آموزشی لاکوک، از جمله ابزارهای مهم بازیگر برای دستیابی به بدنی متناسب محسوب می‌شوند.

### روش و رویکرد پژوهش

روش پژوهش در این مقاله از نظر هدف، نظری-کاربردی و از لحاظ ماهیت، توصیفی-تحلیلی است. داده‌ها به‌صورت کتابخانه‌ای و اینترنتی گردآوری شده‌اند. همچنین تحلیل داده‌ها به‌صورت کیفی و با رویکردی تبیینی انجام شده‌است. در این مقاله، نگارندگان قصد دارند با بهره‌گیری از چارچوب نظری طرح‌واره‌انزوای اجتماعی جفری یانگ، روشی در حوزه سایکودرام مبتنی بر شیوه دلقک ژاک لاکوک ارائه و تبیین کنند. برای انجام این پژوهش، با توجه به ماهیت آن، ابتدا شرح مبانی نظری و برقراری نسبت‌ها میان دو حوزه تئاتر و سایکودرام ضروری است. در ادامه و براساس هدف پژوهش، تمرین‌های عملی برای سنجش در حوزه روان‌شناسی، با تمرکز بر تئاتر درمانی، پیشنهاد می‌شود. در این مقاله، پس از مرور پیشینه و بیان روش و رویکرد پژوهش، بخش ادبیات پژوهش به بررسی سایکودرام، معرفی جفری یانگ و تبیین نظریه طرح‌واره‌انزوای اجتماعی اختصاص دارد. در بخش بحث و یافته‌ها، به بررسی مفهوم دلقک، کاربرد آن در روان‌درمانی و تطبیق شیوه ژاک لاکوک با طرح‌واره‌انزوای اجتماعی جفری یانگ پرداخته می‌شود. در نهایت، براساس مطالب بررسی شده، تمرین‌هایی پیشنهادی برای کار با افراد دارای طرح‌واره‌انزوای اجتماعی بر پایه دلقک لاکوک ارائه می‌شود. این تمرین‌ها در قالب یک جدول نیز تنظیم شده‌اند.

### مبانی نظری پژوهش

#### سایکودرام

واژه سایکودرام برگرفته از دو واژه انگلیسی Psycho به‌معنای «روان» و Drama به‌معنای «نمایش» است. واژه سایکودرام شکل انگلیسی این اصطلاح و Psychodrame معادل فرانسوی آن است. در زبان فارسی، مناسب‌ترین معادل برای آن «روان‌نمایشگری» پیشنهاد شده‌است (صادق‌زاده و همکاران، ۱۳۹۰: ۸). سایکودرام روشی کنشی است که معمولاً به‌عنوان شکلی از روان‌درمانی به‌کار می‌رود. در این

اختصاص داده و در این حوزه جایگاه برجسته‌ای یافته‌است. به باور یانگ، همهٔ انسان‌ها با مسائل و مشکلات عمیق درونی مواجه‌اند که غالباً از آن‌ها آگاه نیستند؛ مسائلی که آگاهی از آن‌ها برای داشتن زندگی فردی و عاطفی سالم ضروری است. یانگ پس از این دریافت، معتقد بود که درمان‌شناختی سنتی برای پرداختن به مسائل عمیق شخصیتی، ظرفیت‌های لازم را ندارد. او معتقد است دستیابی به ساختارهای ذهنی و درونی افراد مستلزم سطح بالایی از هوش انتزاعی است (یانگ، ۱۳۸۹: ۸).

واژهٔ «طرح‌واره» یا «شما» (Schema) به‌طور کلی به‌عنوان چارچوب، ساختار یا قالب تعریف می‌شود. در حوزهٔ رشد شناختی، طرح‌واره‌ها به‌منابۀ قالب‌هایی در نظر گرفته می‌شوند که واقعیت و تجربه را شکل می‌دهند و به فرد کمک می‌کنند تجربیات خود را تفسیر و درک کند. «طرح‌واره، یک الگوی هیجانی و شناختی، همراه با احساس‌های بدنی است و موجب بروز رفتارهایی در فرد می‌شود. علاوه بر این، ادراک نیز از طریق طرح‌واره واسط‌بندی می‌شود و پاسخ‌های افراد نیز از طریق طرح‌واره جهت پیدا می‌کند» (یانگ، ۱۳۸۶: ۲۹).

طرح‌واره‌درمانی، بنابه تعریف یانگ، رویکرد درمانی نوین و یکپارچه است که عمدتاً بر گسترش مفاهیم و روش‌های درمان شناختی-رفتاری سنتی بنا شده‌است و اصول مکتب‌هایی چون گشتالت<sup>۲</sup>، روابط شیء، دل‌بستگی و روان‌کاوی را نیز در قالب مدلی تلفیقی در خود جای داده‌است (Young et al., 2011: 447). یانگ (۲۱: ۱۳۸۳) معتقد است: «طرح‌واره‌درمانی به عمیق‌ترین لایه‌های شناختی فرد می‌پردازد و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه را هدف قرار می‌دهد. این شیوه، با به‌کارگیری راهبردهای شناختی، هیجانی، رفتاری و بین‌فردی، به بیماران در غلبه بر این طرح‌واره‌ها کمک می‌کند. هدف اصلی این مدل درمانی، افزایش آگاهی روان‌شناختی، ارتقای کنترل آگاهانه بر طرح‌واره‌ها و درنهایت، اصلاح آن‌ها و بهبود سبک‌های مقابله‌ای فرد است.

### طرح‌وارهٔ انزوای اجتماعی

بررسی طرح‌وارهٔ انزوای اجتماعی را می‌توان با این پرسش آغاز کرد: آیا فعالیت‌های اجتماعی برای شما خسته‌کننده‌اند، زیرا احساس می‌کنید به آن‌ها تعلق ندارید یا در آن فضا پذیرفته نیستید؟

افراد دارای طرح‌وارهٔ انزوای اجتماعی معمولاً با این احساس رشد می‌کنند که به جامعه تعلق ندارند. آن‌ها باور دارند که مشکلی در آن‌ها وجود دارد که موجب طردشدن از سوی دیگران می‌شود. این افراد معمولاً از روابط اجتماعی فاصله

می‌گیرند و آن‌ها را ساختگی و خسته‌کننده تلقی می‌کنند. در بسیاری موارد، تنها زمانی احساس آرامش و اصالت می‌کنند که در تنهایی به سر می‌برند. غلبه بر این طرح‌واره نیازمند صبر، تمرین و تلاش تدریجی برای خروج از منطقهٔ امن روانی فرد است.

### شش نشانهٔ طرح‌وارهٔ انزوای اجتماعی:

۱. فعالیت‌های اجتماعی اغلب خسته‌کننده به نظر می‌رسند و حضور در جمع مستلزم تلاش مضاعف برای رفتارهای «مناسب» است.
  ۲. فرد تمایل دارد هویت واقعی خود را پنهان کند.
  ۳. باور دارد که در صورت آشکار شدن خود واقعی، دیگران او را طرد خواهند کرد.
  ۴. خود را دائماً با دیگران مقایسه کرده و آن‌ها را برتر می‌بیند.
  ۵. از یک صدای درونی منتقد رنج می‌برد که دائماً او را سرزنش می‌کند.
  ۶. گرچه تنهایی را ترجیح می‌دهد، اما اغلب دچار احساس انزوا و طردشدگی است (URL: 1).
- افرادی که تجربه‌هایی از طرد یا قطع ارتباط دارند، ممکن است یک یا چند مورد از پنج طرح‌وارهٔ زیر را در خود داشته باشند: رهاشدگی، بی‌اعتمادی/ سوءاستفاده، محرومیت عاطفی، نقص/ شرم و انزوای اجتماعی.

### دلفک درمانی

به گفتهٔ مسعودی، قدمت دلفک‌ها حداقل به ۲۵۰۰ سال پیش از میلاد می‌رسد. شناخت دلفک را از اسطوره‌ها و آیین‌هایی آغاز می‌کنیم که خاستگاه نخستین بسیاری از مفاهیم انسانی‌اند. از منظر اسطوره‌ای، کهن‌ترین نمونهٔ «دیگری» که جامع‌ترین تعریف دلفک را دربر می‌گیرد، بلاگردان است. چنان که او تو<sup>۳</sup> می‌گوید: «دلفک می‌تواند تردست، گستاخ، بلاگردان و راهنما باشد» (مسعودی، ۱۴۰۲: ۲۴).

شریل کارپ<sup>۴</sup>، روان‌درمان‌گر آمریکایی، معتقد است شخصیت دلفک بازمانده‌ای از دلفک‌های درباری گذشته است. این دلفک همان شخصیت موسوم به «احمق» است؛ هردوی آن‌ها فاقد درک یا پایبندی به هنجارها و آداب اجتماعی‌اند. در حالی که دلفک به‌طور کلی قادر به درک جهان نیست و بنابراین براساس افکار و ویژگی‌های فردی خود عمل می‌کند (Carp, 1998: 248). کارپ همچنین معتقد است روان‌درمانی فردی یا گروهی می‌تواند فرصت‌هایی را برای تکنیک‌های تجربی فراهم آورد که به ارتباط میان این سه تصویر ذهنی کهن‌الگویی کمک می‌کند.

از طریق یکی سازی آگاهانه با آن، ویژگی هایی همچون طنز، شوخ طبعی و لودگی نمایان می شوند. در این حالت، «من کاذب» به تعادل می رسد و نسبت به دیدگاه های نو، پذیراتر، انعطاف پذیرتر و خلاق تر می شود. این فرایند، دستیابی به «خویشتن» را تسهیل می کند» (Hinton, 1981: 45). این مقاله یکی از اصول اساسی دلقک درمانی را تأیید می کند؛ یعنی این که از طریق یکی سازی با دلقک یا احمق درونی فرد امکان تغییر ماهیت وجود خواهد داشت. تمرینات جسمی و روانی سازنده جنبه تجربی روان درمانی، حس لودگی یا نابخردی را ارتقا می بخشد. نتیجه، رابطه ای با قدرت شفابخشی احمق است. ویژگی های دلقک یا احمق، در حقیقت تجلی «خویشتن» اصیل اند که از درون تجربه می شوند و از پس نقاب «من کاذب» رهایی می یابند.

براساس برخی منابع موجود و نیز تجمیع نظرها می توان پنج اصل تشکیل دهنده چارچوب مفهومی برای دلقک درمانی در نظر گرفت:

۷. براساس دیدگاه وینیکات<sup>۱۲</sup> هر یک از ما از این ظرفیت برخوردار هستیم تا در درون خود ویژگی های بروز یافته در یک دلقک را تجربه نماییم. هر فردی در درون خود یک شخصیت دلقک مخصوص به خود دارد که نمادی از کهن الگو است. با توجه به زمینه مناسب روان درمانی، هر کسی می تواند از این انرژی کهن الگویی استفاده کند و ویژگی های دلقک را تجربه نماید. این تجربه مستقیم درونی خلق شخصیت یک دلقک منحصر به فرد را آسان می سازد. این شخصیت به تجربه درونی شکل می بخشد و انرژی خلاقانه کهن الگویی را فعال می سازد. این انرژی به منظور شفابخشی «خویشتن» قابل دسترسی می شود (Winnicott, 1981: 64).

۸. وینیکات همچنین بر این باور است که عناصر اصلی در فرایند درمانی مانند بازی، خودانگیختگی، سرخوشی، شوخ طبعی و خلاقیت، به مثابه کاتالیزورهایی برای تغییر و شاخص هایی برای سلامت روان عمل می کنند. تمرین های دلقک درمانی موجب تقویت این ویژگی ها از نخستین جلسات می شوند، اعتماد گروهی را افزایش می دهند، شوخ طبعی را پرورش می دهند و شرایط روانی و جسمانی مساعدی برای آرامش ایجاد می کنند. وینیکات تصریح می کند: «تنها خلاق بودن این امکان را به فرد می دهد تا «خویشتن» را کشف نماید» (Ibid).

۹. رنه امونا<sup>۱۳</sup> معتقد است دلقک راهی خلاق برای کشف و کار با محتویات ناخود آگاه ایجاد می کند. دلقک به عنوان پلی میان ناخود آگاه و خود آگاه عمل می کند. بینی قرمز

دلقک درمانی با بهره گیری از تکنیک های بداهه گویی، حرکت و نمایش، به شکوفایی بخشی منحصر به فرد از روان فرد یاری می رساند که می توان آن را شخصیت شیاد، احمق یا دلقک فردی نامید. این نظریه بیان می کند که ادغام این شخصیت منحصر به فرد با ضمیر فرد و زندگی روزمره، بخشی از فرایند روان درمانی است و می تواند به ایجاد تغییرات ارزشمندی برای فرد منجر شود. اهمیت استفاده از شخصیت دلقک در روان درمانی فردی یا گروهی، ناشی از ماهیت ارتباط میان این تصاویر کهن الگویی و خویشتن فرد است. دلقک به عنوان نماینده خویشتن، به ایجاد پیوند میان جنبه های آگاه و ناآگاه شخصیت کمک می کند. دلقک ها با برقراری تماس مستقیم با ناخود آگاه، فرایند یکی سازی با «من» یا همان مرکز آگاهی را به چالش می کشند و در نتیجه، مهم ترین بخش وجود یعنی «خود» را فعال می سازند (Ibid).

یونگ<sup>۱۴</sup> در مقاله خود با عنوان «در باب روان شناسی شخصیت شیاد» این گونه عنوان می کند که «دلقک یک ساختار روانی قدیمی است که سابقه آن به قبل از آگاهی بازمی گردد. او با استفاده از سایه فرد با دلقک ارتباط برقرار می کند. سایه بخشی از روان ناخود آگاه است که جنبه های تکامل نیافته و ناشناخته شخصیت را دربر می گیرد. دلقک نوعی رضایت ناهماهنگ با دیدگاه آگاهانه فرد، از دل سایه، به سطح آگاهی می آورد. این رضایت ناهماهنگ با حقه های انجام شده بر روی ذهن آگاه، فرافکنی بر روی دیگران، لکنت زبان و دیگر ضعف ها مشاهده می شوند» (Jung, 1956: 275).

براساس نظریه تفرّد یونگ<sup>۱۵</sup> هدف از روش روان درمانی - و در نتیجه هدف زندگی - از طریق یکپارچگی اجزای خود آگاه و ناخود آگاه روان تحقق می یابد. آگاهی از کهن الگوی شیاد، که در سایه فرد وجود دارد، گامی اساسی در مسیر دستیابی به این هدف است. دلقک درمانی، راهکاری مستقیم برای فعال سازی انرژی کهن الگوی شیاد و برقراری ارتباط با ناخود آگاه فردی یا جمعی به شمار می آید (Ibid: 255).

مقاله هینتون با عنوان «دلقک ها، نابخردی و حس نادانی»، دلقک را به مثابه بازتابی از ابعاد ناهشیار وجود انسان تحلیل می کند. وی بر ضرورت بازی با جنبه های نابخرد وجود و تبدیل آگاهانه آن به بخشی از خود آگاه تأکید دارد تا از ویژگی های حیات بخش آن بهره مند شویم. برای این که فرد بتواند نیروهای متحول کننده دلقک درون خود را تجربه کند، ابتدا باید آن را بشناسد و آگاهانه با آن ارتباط برقرار کند. این شناخت آگاهانه به فرایند یکی سازی با کهن الگوی احمق می انجامد؛ شخصیتی که از منظر روان شناختی رها و آزاد محسوب می شود. هینتون<sup>۱۶</sup> این گونه می نویسد که: «به هنگام فعال شدن کهن الگوی دلقک

یا ماسک دلقک‌مانند یکی از نقش‌ها یا شخصیت‌های نمایشی، هم به‌عنوان نقش حمایتی و هم رهایی‌بخش عمل می‌کند و این امکان را فراهم می‌آورد تا آنچه که در زیر نقش‌های اجتماعی در زندگی روزمره پنهان مانده‌است، آشکار شود. «داشتن چیزی برای پنهان داشتن، وسیله‌ای برای نشان دادن خود است، نه مانعی. توهم در نمایش گریز از واقعیت ایجاد نمی‌کند، بلکه باعث مواجهه با آن می‌شود» (Emunah, 1994: 4).

۱۰. شریل کارپ تأکید می‌کند که بدن، واسطه‌ای برای تجلی شخصیت دلقک است و به ناخودآگاه اجازه می‌دهد تا از طریق صدا و حرکت، ابراز شود. این دیدگاه با نظریه اینگرید لورچ باچی<sup>۱۴</sup> هم‌خوانی دارد که معتقد است عادت‌های عضلانی و عصبی، تأثیری متقابل با وضعیت روانی فرد دارند. از منظر روان‌شناسی جسمی، بدن و ذهن یکپارچه‌اند. در دلقک‌درمانی، همانند رقص‌درمانی، حرکت فیزیکی و تصویرسازی ذهنی به‌عنوان نمودهایی از ناخودآگاه و هیجان‌ات جاری، ابزار اصلی کار محسوب می‌شوند (Carp, 1998:251).

۱۱. لوزبرینک<sup>۱۵</sup> رابطه میان درمان‌گر و مراجع را عنصر کلیدی در دلقک‌درمانی می‌داند. در این فرایند، درمان‌گر نه تنها ناظر بر ظهور شخصیت دلقک است، بلکه نقش راهنما در مسیر روان‌درمانی را نیز ایفا می‌کند. او با کمک به مراجع، امکان بروز وجوه ناپیدای روان را از طریق بدن‌مندی و حرکت فراهم می‌آورد. این فرایند نیازمند تعادلی ظریف میان مواجهه با بازدارندگی‌های درونی و هدایت انرژی‌های ناخودآگاه است (Lusebrink, 1992: 395).

### ژاک لوکوک و ایده دلقک در کار بازیگران

ژاک لوکوک به‌عنوان یکی از تأثیرگذارترین معلمان و نظریه‌پردازان حوزه بازیگری و تئاتر فیزیکال در قرن بیستم شناخته می‌شود. او در ۱۵ دسامبر ۱۹۲۱ در پاریس به دنیا آمد. وی در طول جنگ جهانی دوم به تحصیل در رشته تربیت‌بدنی، با تخصص در ورزش‌درمانی و همچنین فعالیت در حوزه توان‌بخشی جوانان و افراد دارای ناتوانی ادامه داد. تعاملات لوکوک با بیماران به او آموخت که بدن «به یاد می‌آورد» و این که شناخت بدن و نحوه استفاده از آن اهمیت دارد. کار او در توان‌بخشی و فیزیوتراپی، او را به ظرفیت‌های بدن آگاه ساخت و علاقه‌مندی او را به سوی حرکت و امکانات جسمانی سوق داد (URL: 2).

هرنان ژنه درباره تأثیر دیدگاه لوکوک بر ایده دلقک می‌گوید: «گسترده‌ترین و اغلب باتجربه‌ترین نوع دلقک در مدارس

تئاتر غرب، که می‌توان آن را تئاتر دلقک نامید، در اوایل دهه ۱۹۷۰ از کار ژاک لوکوک، معلم برجسته فرانسوی، پدید آمد. او روشی پداگوژیک (تربیتی) برای آشکار ساختن جهانی آسیب‌پذیر، خودانگیخته و مهربان برای شاگردانش طراحی کرد؛ روشی که در دیگر نظام‌های تئاتری حتی تا امروز کمتر مشاهده می‌شود» (ژنه، ۱۴۰۲: ۳۶). لوکوک، همانند بسیاری از هنرمندان تئاتر سده بیستم، رفتار و حرکات بدن را مورد توجه قرار داد. به‌نظر می‌رسد او در موضوعاتی چون بداهه‌پردازی در کار بازیگران، استفاده از ماسک (به‌ویژه ماسک خنثی) و همچنین شخصیت دلقک، تحت تأثیر ژاک کوپو<sup>۱۶</sup> قرار گرفته باشد.

لوکوک درباره علاقه‌مندی خود به شخصیت دلقک چنین بیان می‌کند: «در دهه شصت، ارتباط میان کم‌دیا دل‌آرته و دلقک سیرک برایم جذاب شد. نخست باید پاسخ این پرسش را می‌یافتیم که «دلقک چگونه می‌خنداند؟». روزی از هنرجویان خواستم در قالب صحنه‌ای شبیه سیرک، به‌نوبت وارد صحنه شوند و بکوشند دیگران را بخندانند. با وجود اجرای انواع حرکات و شوخی‌ها، حتی یک لبخند نیز ایجاد نشد. پس از تلاش‌های فراوان و خستگی جسمی و روحی، ناگهان همگی از ضعف خود به خنده افتادیم. این تجربه ما را به کشفی مهم رساند: دلقک موجودی بیرونی نیست، بلکه بخشی از وجود ماست. هر یک از ما خطاها و نقاط ضعفی داریم که آشکار شدن آن‌ها می‌تواند خنده‌برانگیز باشد. از این رو، هنرجویان با نمایش ضعف‌های شخصی خود دریافتند که اگر خود واقعی‌شان باشند و بدن و ذهنشان را آزاد بگذارند، می‌توانند تماشاگر را بخندانند» (لوکوک، ۱۳۹۳: ۲۳۰). وی همچنین می‌افزاید: «هیچ شخصیتی در دنیای نمایش به اندازه دلقک با تماشاگر رابطه مستقیم ندارد. وقتی تماشاگر و نگاه او حضور دارد، دلقک نیز می‌تواند حضور داشته باشد. دلقک در برابر تماشاگر بازی نمی‌کند، بلکه در کنار او و همراه با او بازی می‌کند. دلقک با تک‌تک تماشاگران سروکار دارد، نه با جمع آن‌ها. واکنش تماشاگر است که مسیر بازی دلقک را شکل می‌دهد» (همان: ۲۳۶).

### تمرین‌های پیشنهادی برای طرح‌واره‌انزوای اجتماعی و کار روی دلقک لوکوک

با توجه به جدول ارائه‌شده، تمرین‌های پیشنهادی نگارندگان به شرح زیر است. ذکر این نکته ضروری است که هر یک از این تمرینات برای انجام به‌صورت فردی و گروهی طراحی شده‌اند.

## موقعیت سلام

### تمرین فردی:

از توان خواه یا درمان پذیر خواسته می شود تصور کند که وارد مهمانی ای شده است که بیشتر حاضران برای او غریبه اند. سپس احساساتی را که در چنین شرایطی تجربه می کند، بیان کند. برای مثال، ممکن است بگوید در این موقعیت دچار تپش قلب می شود یا پاهایش می لرزد. پس از توضیح درمان گر در خصوص شخصیت دلک، از توان خواه خواسته می شود این عواطف ناخوشایند را با ویژگی های دلک به نمایش بگذارد. برای نمونه، اگر او تپش قلب دارد، دلک می تواند آن را طوری اجرا کند که گویی قلب در سراسر بدنش به شدت می تپد، یا هر اجرای دیگری که با اغراق و طنز، وضعیت ناخوشایند را به سخره بگیرد.

### تمرین گروهی:

موقعیت در این تمرین مشابه تمرین فردی است، با این تفاوت که عواطف ناخوشایندی که توان خواه برشمرده است، این بار توسط دیگر توان خواه ها اجرا می شود. در این روش، همه توان خواهان، به جز فرد اصلی، صفتی تونل مانند تشکیل می دهند. سپس از توان خواه اصلی خواسته می شود از میان این تونل عبور کند و حس های خود را که توسط دیگران در قالب دلک اجرا می شود، مشاهده کند.

## موقعیت آینه

### تمرین فردی:

در این تمرین، از توان خواه خواسته می شود ویژگی های اخلاقی خود را که تنها در خلوت بروز می دهد و از نشان دادن

آن ها در جمع خودداری می کند، روی کاغذ بنویسد. سپس از او خواسته می شود روبه روی آینه، در شمالی دلک، آن ویژگی ها را اجرا کند. برای مثال، ممکن است فرد توان خواه در خلوت خود فریاد بزند، با صدای بلند بخندد یا حتی برقصد. اکنون او روبه روی آینه می ایستد و همه آن خصایص را برای آینه به نمایش می گذارد.

### تمرین گروهی:

این تمرین مشابه تمرین فردی آینه است، با این تفاوت که هر رفتاری که توان خواه اصلی اجرا می کند، دیگر توان خواهان آن را تکرار می کنند.

## موقعیت افشا

### تمرین فردی:

توان خواه یک یا چند ویژگی رفتاری خود را بازگو می کند یا می نویسد. این رفتارها از جمله مواردی هستند که او احساس می کند اگر اعضای خانواده یا آشنایان از آن ها آگاه شوند، او را پس خواهند زد. پس از بیان یا نوشتن این ویژگی ها، از او پرسیده می شود که اگر دیگران از این رفتارها باخبر شوند، واکنش آن ها چه خواهد بود. برای مثال، فرض کنیم توان خواه مردی است که می گوید به لاک ناخن علاقه دارد و این موضوع برایش جذاب است. در این حالت، از او پرسیده می شود: «اگر پدر، مادر یا برادرت متوجه شوند که به لاک ناخن علاقه داری، چه واکنشی نشان خواهند داد؟» سپس توان خواه در قالب دلک و در نقش تمام افرادی که برای او جایگاه مهمی دارند (پدر، مادر، برادر و ...) این واکنش ها را اجرا می کند.

جدول شماره ۱. تمرینات پیشنهادی دلک برای افراد توان خواه

ویژگی های افراد دارای طرحواره انزوای اجتماعی	روش های تمرینی دلک لوکوک	تمرین های پیشنهادی برای درمان طرحواره انزوای اجتماعی بر اساس ایده دلک لوکوک
احساس خستگی و دشواری در حضور کنار دیگران	پیدا کردن انحرافات شخصی	تمرین موقعیت سلام
پنهان کردن شخصیت واقعی در مواجهه با دیگران	مشاهده جهان بیرونی و انعکاس درونی آن	موقعیت آینه
نگرانی از طرد در پی آشکارسازی خود واقعی	هرچه سعی کنید خودتان را پنهان کنید، دلک های تان هم به همان نسبت پنهان می شوند	موقعیت افشا
باور به برتری دیگران نسبت به خود و مقایسه خود با دیگران	پیدا کردن نقطه ضعف ها	موقعیت برتری
شما یک صدای منتقد درونی قوی دارید که شما را آزار می دهد	دلک درون، هیچ وقت نباید آزارتان دهد و یا آسیب فکری و روانی به شما وارد کند	موقعیت منتقد

(نگارندگان)

### تمرین گروهی:

برتری‌های دیگران را از دید خودش نسبت به خود یادداشت می‌کند. برای مثال، می‌نویسد: «آقای/خانم فلانی زیباتر از من راه می‌رود». سپس کاغذ را به همان فرد می‌دهد و آن فرد، در قالب دلفک، راه رفتن توان‌خواه اصلی را به سخره می‌گیرد و راه رفتن خود را با وقار اجرا می‌کند.

### موقعیت منتقد

#### تمرین فردی:

توان‌خواه رفتاری را که دوست دارد انجام دهد یا در گذشته تمایل به انجام آن داشته‌است، بازگو می‌کند و سپس موانع انجام آن را بیان می‌کند. برای مثال، ممکن است بگوید: «من دوست دارم/داشتم زمانی که در کلاسی هستم با استاد خود صحبت کنم و تبادل علمی داشته باشم». در ادامه، توان‌خواه در نقش منتقد ذهنی، دلایلی را مطرح می‌کند که براساس آن‌ها نباید چنین کاری انجام دهد. مثلاً منتقد ذهنی ممکن است معتقد باشد که اگر با استاد صحبت کند، صدایش شنیده نشود یا در میان حرف زدن، صدایش خروسکی بشود و سایر همکلاسی‌ها به او بخندند، بنابراین بهتر است سکوت کند. اکنون توان‌خواه باید تمامی دلایل را در ساحت «دلفک» به نمایش بگذارد.

#### تمرین گروهی:

موقعیت مشابه تمرین فردی است، با این تفاوت که سایر افراد گروه، دلایل یا موانع رفتار توان‌خواه اصلی را به نمایش می‌گذارند؛ به گونه‌ای که توان‌خواه اصلی وانمود می‌کند که قصد انجام رفتار را دارد، اما سایر اعضا جلوی او را می‌گیرند و نتیجه این واکنش‌ها را به تصویر می‌کشند.

این تمرین مشابه تمرین فردی است، با این تفاوت که نقش افراد مهم زندگی توان‌خواه را دیگر اعضای گروه (که خود نیز توان‌خواه هستند) اجرا می‌کنند. هر یک از اجراگران به‌طور جداگانه و در قالب دلفک، در نقش اعضای خانواده یا دیگر افراد مهم، واکنش‌ها را به نمایش می‌گذارند.

### موقعیت برتری

#### تمرین فردی:

از توان‌خواه خواسته می‌شود فردی را از میان دایره نزدیک روابطش انتخاب کند و ویژگی‌های ظاهری، جسمی یا رفتاری او را که خود فاقد آن‌هاست، بیان کند. برای مثال، ممکن است بگوید خانم یا آقای فلانی نسبت به او خوش‌خنده‌تر هستند، هنگام مطالعه سریع‌تر می‌خوانند یا از قدوقامت بلندتری برخوردارند. در ادامه، توان‌خواه باید خصوصیات خود را که مطلوبش نیست، در قالب دلفک اجرا کند؛ مثلاً خنده خود را به گونه‌ای اجرا کند که در زشت‌ترین حالت ممکن نمایش داده شود.

#### تمرین گروهی:

این تمرین مشابه تمرین فردی است، با این تفاوت که توان‌خواه اصلی در وسط سالن یا فضایی شبیه به پلاتو، روی یک صندلی می‌نشیند و خود را با دیگر توان‌خواهان، از نظر فیزیکی یا رفتاری، مقایسه می‌کند (این تمرین زمانی اجرا می‌شود که اعضای گروه مدتی طولانی با یکدیگر در تعامل بوده باشند). توان‌خواه اصلی روی کاغذهای کوچک،

### نتیجه‌گیری

سایکودرام شامل عناصری از تئاتر است که اغلب بر روی صحنه اجرا می‌شوند. در این روش، فرد تحت درمان زندگی واقعی، موقعیت‌های گذشته یا فرایندهای ذهنی درونی خود را بازسازی می‌کند و در زمان حال به نمایش می‌گذارد. سپس شرکت‌کنندگان فرصت می‌یابند رفتار خود را ارزیابی کنند، درباره چگونگی وقوع حادثه گذشته در زمان حال تأمل نمایند و موقعیت‌های خاص زندگی خود را عمیق‌تر درک کنند. از سوی دیگر، طرح‌واره‌درمانی که یک رویکرد درمانی تجربه‌گرایانه است، به بیمار کمک می‌کند تا با مرور شواهد تأییدکننده و ردکننده طرح‌واره‌های خود، آن‌ها را ارزیابی کند. در این روند، روان‌درمان‌گر تکالیف متعددی را برای انجام در داخل و خارج از محیط درمان به فرد می‌دهد که به وی کمک می‌کند با تجربه و آزمودن طرح‌واره‌ها، آن‌ها را به چالش بکشد.

طرح‌واره‌درمانی به درک ریشه‌های مشکلات روان‌شناختی دوران کودکی و نوجوانی می‌پردازد. در مدل طرح‌واره یانگ، هجده طرح‌واره براساس پنج نیاز هیجانی ارضاننده انسان تقسیم شده‌اند که «حیطه‌های طرح‌واره» نامیده می‌شوند. در هر یک از این حیطه‌ها، راهبردهای خاص شناختی، رفتاری و میان‌فردی برای درمان طرح‌واره‌ها چارچوب‌بندی شده‌است. فرض بر این است که هر حیطه با یک نیاز اساسی دوران کودکی مرتبط است. افرادی

که طرح‌واره انزوای اجتماعی را دارند، احساس می‌کنند با دیگران متفاوتند و به‌نوعی در اجتماع احساس بیگانگی می‌کنند. این طرح‌واره حس متفاوت بودن یا عدم تناسب با اجتماع را دربر می‌گیرد و معمولاً بیماران مبتلا به آن، به هیچ گروه یا اجتماعی احساس تعلق خاطر ندارند.

بر اساس مطالعات انجام‌شده در این مقاله، پنج تمرین پیشنهادی برای مواجهه با طرح‌واره انزوای اجتماعی جفری یانگ، مبتنی بر تمرینات دلک ژاک لوکوک توسط نگارندگان طراحی و بررسی شده‌است. دلک ژاک لوکوک با تکیه بر پیشینه قابل توجه دلک‌درمانی، این امکان را فراهم می‌کند که از طریق دانش روان‌شناسی، تمریناتی برای افراد دارای طرح‌واره انزوای اجتماعی ارائه شود تا در کنار روان‌درمان‌گر، روند درمان بهبود یابد. لازم به ذکر است که تمرینات پیشنهادی ارائه‌شده در این مقاله نیازمند آزمون در مراکز درمانی هستند و باید مورد ارزیابی قرار بگیرند و نتایج آن‌ها گزارش شود. جامعه هدف این مقاله، علاوه بر فعالان حوزه تئاتر، متخصصان هنر درمانی، تئاتر درمانی و نیز مراکز درمانی با رویکرد طرح‌واره‌درمانی هستند. پیشنهاد می‌شود تمرین‌های پیشنهادی با تسهیلگری بازیگرانی آشنا به تمرینات دلک، مورد استفاده قرار گیرند تا نتایج عملی آن‌ها مستند شود. بدون شک، سنجش اثربخشی این روش پیشنهادی، مستلزم همکاری و آزمونی میان‌رشته‌ای میان حوزه‌های تئاتر، سایکودرام و رفتار درمانی شناختی است تا اعتبار عملی پیشنهادات مطرح‌شده تأیید گردد.

نگارندگان بر این باورند که خاصیت رهایی‌بخش دلک، با پیشینه چندصدساله خود، همواره بر وجوه آزادسازی‌اش تأکید داشته‌است. دلک‌ها، از اشکال باستانی و آیینی گرفته تا گونه‌های کارناوالی، فصلی، درباری، مردمی و نمونه‌های مدرن، همواره با نمایش بی‌واسطه افکار، رفتار، اطوار و کلام خود، در فرایند افشای خود حقیقی نقش داشته‌اند. این ویژگی سبب شده‌است که دلک‌ها در مواجهه با تنگناهای تاریخی، سیاسی، اجتماعی و فردی، راهی برای تاب‌آوری بیابند. دلک ژاک لوکوک در این راستا تلاش می‌کند با کوچک‌ترین ماسک جهان، یک دماغ قرمز، از اجرای کلیشه‌ای دلک فاصله بگیرد و بازیگرانش را با دلک درونی خودشان مواجه سازد. هدف این دلک، فراهم آوردن راهی برای عبور از تنش‌های بدنی، رهایی از افکار مزاحم و تمرکز بر امکانات فیزیکی بازیگر است. با این تفصیل، به‌نظر می‌رسد این رویکرد بتواند در سایر حوزه‌ها از جمله سایکودرام نیز تأثیرات رهایی‌بخش مشابهی داشته باشد و با ورود به فضای میان‌رشته‌ای، ظرفیت‌های هنر تئاتر را به فراتر از صحنه گسترش دهد.

## پی‌نوشت

1. Psychodrama
2. Jacques Lecoq
3. Social Isolation Schema
4. Jeffrey Young (1950-)
5. Jacob L. Moreno (1889- 1974)

روان‌شناس و روان‌پزشک

۶. رویکردی تجربی به روان‌درمانی با تمرکز بر ادغام ذهن، بدن و احساسات

7. Beatrice K. Otto(1963-)
8. Cheryl carp (1967-); CBT
9. Carl Gustav Jung (1875-1961)
10. Gung's Theory of Individuation
11. Ladson Hinton(1944-)
12. Donald Woods Winnicott (1896-1971)
13. Renée Emunah (1948-)
14. Ingrid Bacci (1948-)
15. Vija B. Lusebrink (1948-2022)
16. Jacques Copeau

نویسنده کتاب‌ها همه‌جا هستند

(روان‌درمان‌گر؛ درمان شناختی رفتاری)

از نظریات مهم یونگ در روان‌شناسی تحلیلی

روان‌پزشک و متخصص در روان‌پزشکی سالمندان

روان‌پزشک و متخصص در روان‌پزشکی کودکان

متخصص دراماتراپی

درمان‌گر و متخصص کرانیوساکرال تراپی

متخصص هنر درمانی

## منابع و مآخذ

- بلانتر، آدام. (۱۳۹۹). مبانی سایکودرام؛ تاریخچه، نظریه و تمرین‌ها. ترجمه ساناز فلاح‌زاده و آرزو سیاردوست تبریزی. تهران: انتشارات المپیک.
- پاکپور، رضوان. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی سایکودرام بر کاهش افسردگی و افزایش عزت نفس روی دانش آموزان دختر چهارم/پنجم. پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی. دانشگاه الزهرا (س).
- ژنه، هرنان. (۱۴۰۲). دراماتورژی دلقک. ترجمه شیوا مسعودی. تهران: نیماژ.
- سرفراز، سامیه. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی نقاشی درمانی و نمایش درمانی بر کاهش کمروبی و احساس تنهایی دانش آموزان دوره اول دبستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی. مؤسسه آموزش عالی کاویان.
- صادق‌زاده، زهره؛ نوایی‌نژاد، شکوه و زارع، مهدی. (۱۳۹۰). اثربخشی سایکودرام (روان‌نمایش‌گری) بر افزایش شادکامی و ابراز وجود دانش‌آموزان دختر. *مطالعات زنان*، ۵ (۲)، ۷۸-۹۵.
- کوهی، مرتضی. (۱۳۹۸). رابطه بدن و فضای صحنه در فرایند بداهه پردازی طبق پداگوژی ژاک لوکوک. پایان‌نامه کارشناسی ارشد بازیگری. دانشگاه هنر ایران.
- لوکوک، ژاک. (۱۳۹۳). تن شاعر. ترجمه کیاسا ناظران. تهران: نشر قطره.
- ----- (۱۳۸۹). آموزش و آفرینش تئاتری، بدن شاعرانه. ترجمه محمدرضا خاکی. تهران: انتشارات سمت.
- مسعودی، شیوا. (۱۴۰۲). کارنامه‌ی تلخکان، بازساخت اطوار تلخکی و دلقکی با نگاهی به متون نمایشی امروزی، میانگاهی و کهن. تهران: نشر نی.
- مقیم‌نژاد حسینی، نفیسه. (۱۳۹۹). سایکودرام و سلامت روان (تاثیر روان‌نمایشگری بر بهداشت روانی افراد). تهران: انتشارات گیرا.
- موذن صفایی، شیرین. (۱۳۹۲). ارتباط ماسک و بدن در روش آموزشی ژاک لوکوک. پایان‌نامه کارشناسی ارشد بازیگری. دانشگاه تربیت مدرس.
- یانگ، جفری. (۱۳۸۳). شناخت درمانی اختلالات شخصیت با رویکرد طرح‌واره محور. ترجمه علی صاحبی و حسن حمیدپور. تهران: انتشارات ارجمند.
- ----- (۱۳۸۶). طرح‌واره درمانی. ترجمه حسن حمیدپور. تهران: انتشارات ارجمند.
- ----- (۱۳۸۹). طرح‌واره درمانی راهنمای کاربردی برای متخصصان بالینی. ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندرز. تهران: انتشارات ارجمند.
- Carp, Ch. (1998). Clown therapy: The creation of a clown character as a treatment intervention. *The Arts in Psychotherapy*, 25(4), 245-250.
- Emunah, R. (1994). **Acting for real: Drama therapy process, technique, and performance**. New York: Brunner/Mazel.
- Hinton, W. L. (1981). Fools, foolishness and feeling foolish. *Psychological Perspectives*, 12 (1), 43-51.
- Jung, C. G. (1956). **Archetypes and the Collective Unconscious**. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Lusebrink, V. B. (1992). A systems oriented approach to the expressive arts therapies: The expressive therapies continuum. *The Arts in Psychotherapy*, 18 (5), 395-403.
- Marineau, R. F. (2007). The birth and development of sociometry: The work and legacy of Jacob Moreno (1889-1974). *Social Psychology Quarterly*, 70 (4), 322-325.
- Winnicott, D. W. (1981). **Boundary and space**. In M. Davis & D. Wallbridge (Eds.). New York: Brunner/Mazel.
- Young, J. E.; Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2011). **Schema therapy: A practitioner's guide**. New York: Guilford Publications.
- URL1: <https://www.psychologytoday.com> (access date: 2023.11.30).
- URL2: <https://www.facciocose.co.uk> (access date: 2023.12.30).

Received: 2024/04/14

Accepted: 2024/12/17



## Using Jacques Lecoq Clowning in Psychodrama Based on Jeffrey Young's Social Isolation Schema\*

Ghazal Eskandarnejad\*\* Kamran Changizian \*\*\*

### Abstract

Jacques Lecoq is recognized as one of the most influential teachers of the physical art of acting in the 20th century. Lecoq emphasized the weak points of his students through teaching in a negative way, and to achieve this goal, he used the mask and the clown's acting style. Jeffrey Young, a psychologist, psychotherapist and university professor, is one of the founders of the Academy of Cognitive Therapy and the director of the Schema Therapy Institute. Schema therapy is a treatment method for personality disorders and chronic mental disorders. In this Thesis of psychology, Jeffrey Young proposes an idea called "social isolation schema". He believes that some lines in the family, society, etc. make people unable to have a good relationship with others. That is why they go into isolation because that's the only place where they feel comfortable. In this research title, the author intends to offer suggestions from Lecoq's clown exercises, considering the field of psychodrama and emphasizing the idea of "social isolation schema" by Jeffrey Young, which seems to be useful for people who work and research in this thesis. Psychodrama as a therapeutic process is a method that helps the participants in the therapeutic process to recreate and implement their social and psychological problems in a real context and not just talk about the problems. The current research focuses on the importance of knowing psychological theories in the thesis of art and specifically in the field of acting. The main topic of this research is the proposal of Lecoq's clown method for the thesis of psychodrama, focusing on the idea of Jeffrey Young's social isolation schema. After conducting this research, the authors of the treatise found five practical exercises in the article of treatment of social isolation schema by Lecoq's clown.

**Keywords:** Acting, Psychodrama, Clown, Jacques Lecoq, Jeffrey Young, Social Isolation Schema

---

\*This article was extracted from the M.A. thesis of Kamran Changizian entitled: Using Jacques Lecoq Clowning in Psychodrama Based on Jeffrey Young's Social Isolation Schema under the supervision of Dr. Ghazal Eskandarnejad from the Iran University of Art.

\*\* MA in Acting, Iran University of Art, Tehran, Iran.

*kamichangizian74@gmail.com*

\*\*\* Assistant professor, Faculty Member, Department of Theater, Faculty of Cinema and Theater, Iran University of Art, Tehran, Iran. (Corresponding Author).

*gh.eskandarnejad@art.ac.ir*