

واکاوی تأثیر کاتارسیس و ایجاد پالایش روانی در تئاتر درمانی

رضا علیپور^۱، امیر شیخ جلی^۲

۱. گروه هنر، واحد آبادان، دانشگاه آزاد اسلامی، آبادان، ایران
۲. گروه پژوهش هنر، واحد الکترونیکی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

بیان مسئله: تئاتر به‌عنوان یکی از ابزارهای تجزیه و تحلیل روح بشر به‌شمار می‌رود و به‌خصوص مسئله تزکیه نفس در این هنر والا که مقدمه‌رهایی از اضطراب روح است. به عقیده ارسطو، نمایش یا به عبارت دیگر تئاتر از طریق کاتارسیس^۱ موجب پالایش روان و تصفیه روحی است و اثری تهذیب‌کننده دارد. ارسطو در کتاب فن شعر وظیفه تراژدی را آن می‌داند که به‌وسیله بازی نقش ترسناک و بیرحمانه یا رحیمانه و توأم با شفقت، موجب تهذیب نفس تماشاگر گردد. پس برای ارسطو، تراژدی آموزشی بوده سودمند و عبرتی دلپسند است؛ زیرا تأثیرهای فرهنگی‌اش، مردم را بیدار و وقایع جانسوزش، دل‌ها را پاک و مصفا می‌کرده است. در این مطالعه برآنیم تا به بررسی این مسئله بپردازیم که راهکارها و تکنیک‌های کاربردی در تئاتر درمانی به‌عنوان یک ابزار درمانی مدرن، تا چه میزان در ایجاد کاتارسیس یا پالایش روانی که ارسطو از آن سخن می‌گوید، سودمند بوده و تئاتر درمانی مخاطب را تا چه میزان از مفعول مطلق به‌عنوان تماشاگر تراژدی به فاعل اثرگذار و تأثیرپذیر بدل می‌کند.

هدف: هدف از این مطالعه، بررسی این مسئله است که راهکارها و تکنیک‌های کاربردی در تئاتر درمانی به‌عنوان یک ابزار درمانی مدرن تا چه میزان در پالایش روانی افراد سودمند و اثرگذار بوده و آیا فرد شرکت‌کننده در روند جلسات سایکودرام تجربه‌ای مشابه پالایش روانی که ارسطو با عنوان کاتارسیس در مخاطب تراژدی یاد می‌کند را تجربه می‌کند.

روش تحقیق: روش پژوهش حاضر توصیفی-تحلیلی است. شیوه گردآوری مطالب به‌صورت کتابخانه‌ای و با بهره‌گیری از منابع مکتوب صورت گرفته است.

نتیجه‌گیری: تئاتر درمانی در محیطی آزاد و قابل انعطاف به فرد این امکان را می‌دهد تا در رابطه با مسئله‌ای که آن را در میان جمع به نمایش گذاشته، دریابد که تنها او نیست که این مسئله را دارد و هستند کسانی که از این نظر مشابه او باشند و شخص با پالایش و تخلیه‌ای که معمولاً در روند سایکو‌درام^۲ پیش می‌آید، منجر به ارزیابی موشکافانه موجودیت خویش شده و احساسات و تفکرات چندگانه و غلطی را که قبلاً مطرود یا واپس‌زده مورد ارزیابی قرار دهد. از این پس به جای باقی ماندن در نقش قربانی، با مشکلات مقابله و برای رفع آن‌ها تلاش کند.

واژگان کلیدی: کاتارسیس، سایکودرام، پالایش روانی، ارسطو، تئاتر درمانی.

². amir.sheikhjebeli@yahoo.com

¹. alipourart@yahoo.com

مقدمه و بیان مسئله

پیرامه توشار در کتاب تئاتر و اضطراب بشر با تکیه مدام بر مفاهیم بنیادی: پیکار، اضطراب و تزکیه نفس، همه انواع آثار دراماتیک را محک می‌زند و تئاتر را یکی از ابزارهای تجزیه و تحلیل روح بشر به‌شمار می‌آورد. به نظر وی به‌خصوص مسأله تزکیه نفس در این هنر والا که مقدمه‌رهایی از اضطراب روح است، در کهن‌ترین اشعار دراماتیک نیز مشاهده می‌شود. تئاتر چیزی نیست جز راندن شیاطین و آزاد کردن انسان (توشار، ۱۳۸۷، ۱۸). حتی پیش از آنکه علم پسیکانالیز^۳ (روانکاوی) پا به عرصه وجود گذارد، ادبیات نمایشی تلاش می‌کرده است تا انسان را از بندها و عقده‌های ضمیر ناخودآگاه برهاند (توشار، ۱۳۸۷، ۴۳).

ارسطو در کتاب فن شعر وظیفه تراژدی را آن می‌داند که به‌وسیله بازی نقش ترسناک و بیرحمانه یا رحیمانه و توأم با شفقت، موجب تهذیب نفس تماشاگر گردد. پس برای ارسطو، تراژدی آموزشی بوده سودمند و عبرتی دلپسند است؛ زیرا تأثیرهای فرهنگی‌اش، مردم را بیدار و وقایع جانسوزش، دل‌ها را پاک و مصفا می‌کرده است. عنصر تزکیه و پالایش روحی و روانی در نگاه ارسطو، به‌عنوان مهم‌ترین عنصر درمانی به‌عنوان نخستین نقطه تلاقی هنر نمایش با علم روانشناسی مطرح شده است. به عقیده ارسطو، نمایش تئاتر از طریق "کاتارسیس" یا روان‌پالایی موجب پالایش روان و تصفیه روحی است و اثری تهذیب‌کننده دارد. کاهش هیجانی یا کاتارسیس که ارسطو از آن سخن به میان می‌آورد، همانا اثر مخصوصی است که درام‌های یونانی بر روی تماشاگران داشته است؛ اما اگر مرز بین تماشاگر و نمایشگر از میان برداشته و تماشاگر فکر و عمل خود را به صحنه آورده و خود فرصت حضور صحنه‌ای یابد و ایفای نقش کند، باز می‌توان ادعان داشت که پالایش روانی که ارسطو از آن سخن به میان می‌آورد، باز هم محقق می‌شود. به دیگر سخن، این بازآفرینی منجر به کاتارسیس و روان‌پالایی با کیفیتی که ارسطو از آن سخن می‌گوید، در نمایشگر می‌گردد.

«هریک از ما در درون خود یک بازیگر-یعنی کسی که نقش بازی می‌کند- و یک تماشاگر-یعنی کسی که نقش بازی شده را می‌نگرد- دارد. ما این توانایی را داریم که خود را در حین انجام کارها نگاه کنیم» (بوال، ۱۳۸۲، ۲۳۷).

«تئاتر درمانی عبارت از روش‌هایی که در آن، خصوصیات برجسته شخصیت، ارتباطات بین فردی، تعارضات و کشمکش‌های روانی و همچنین اختلالات احساسی و عاطفی توسط روش‌های مخصوص مورد مشاهده و بررسی قرار می‌گیرند» (بلانر، ۱۳۷۰، ۸). در سایکودرام، فرد این امکان را می‌یابد تا تجربه قبلی خود را در رویارویی با مسئله و یا مشکلش در گذشته به جای بازگویی صرف آن را بازنمایی و بازآفرینی کند و با ایفای نقشی که در موقعیت خاص گذشته داشته، در تلاش است که با بیان گفته‌ها و ناگفته‌ها ابعاد مسئله‌اش را کشف نماید. "لوی مورنو"^۴ بنیانگذار نظریه سایکودرام را علم کشف حقیقت نامید. مورنو معتقد بود که می‌توان از اصول تئاتر درمانی در تمام اختلالات روانشناختی به‌عنوان یک روش درمانی مفید بهره گرفت. "فیل جونز"

تئاتر درمانی را راهی برای تمرین زندگی می‌داند. بدون اینکه به‌خاطر اشتباهات آن تنبیه شویم. در واقع شاید مهم‌ترین تفاوت تئاتر درمانی با نمایش به معنای مرسوم و کلاسیک آن، قالب نمایشی باشد. در تئاتر درمانی داستان، طرح، شخصیت و سایر عناصر درام به معنای کلاسیک وجود ندارد و در ضمن نمایش همواره زمان حال است.

در این مطالعه برآنیم تا به بررسی این مسئله که راهکارها و تکنیک‌های کاربردی در تئاتر درمانی به‌عنوان یک ابزار درمانی مدرن، تا چه میزان در ایجاد کاتارسیس یا پالایش روانی که ارسطو از آن سخن می‌گوید، سودمند و مسیری که مخاطب را از مفعول مطلق به فاعل اثرگذار و تأثیرپذیر بدل کند را مورد واکاوی قرار دهیم.

سؤال اصلی

پالایش روانی یا کاتارسیس در تئاتر درمانی تا چه میزان تجربه‌ای مشابه را همانند مخاطب تراژدی در فرد ایجاد می‌کند؟

سوالات فرعی

- ۱) روند بازآفرینی لحظاتی که فرد در گذشته از سر گذرانده در تئاتر درمانی چگونه است؟
- ۲) چه شیوه‌ها و روش‌های عملی و کاربردی در این زمینه پیشنهاد می‌گردد؟
- ۳) ابزار، امکانات و فضای لازم در تئاتر درمانی چیست؟

روش تحقیق

روش پژوهش حاضر توصیفی-تحلیلی است. شیوه گردآوری مطالب در این پژوهش به‌صورت کتابخانه‌ای و با بهره‌گیری از منابع مکتوب صورت گرفته است.

پیشینه تحقیق

با بررسی و جست‌وجوی به عمل آمده درخصوص "کاتارسیس" پژوهش‌هایی صورت گرفته که می‌توان به مقاله جلیلی (۱۳۹۷) با عنوان واکاوی کاتارسیس ارسطو و تأثیر آن بر مخاطب تراژدی اشاره کرد که با رویکردی اسنادی و توصیفی به واکاوی واژه کاتارسیس در ژانر تراژدی می‌پردازد. همچنین مقاله عابدی جیغه (۱۳۹۹) با عنوان "رابطه فلسفه، کاتارسیس و مرگ در اندیشه افلاطون" که به پیوند فلسفه و کاتارسیس می‌پردازد اشاره کرد. در ادامه بررسی‌ها به مقاله کریم‌پور (۱۳۹۳) با عنوان "بررسی جایگاه مفهوم کاتارسیس ارسطو در نمایش تعزیه ایرانی" سعی بر آن دارد تا مشارکت مردمی در تعزیه که یکی از مهم‌ترین عناصر اجرای تعزیه است را با نظریه کاتارسیس که هردو به نوعی به تزکیه و تهذیب روحی مخاطب می‌گردد را بررسی کند که از این منظر که تأثیرپذیری اجراکننده تعزیه را در مسیر تزکیه، همسو با مخاطب اثر تعزیه قرار داده، می‌توان ادعان داشت که مقاله آخر از این حیث شاید بتوان گفت که از این نسبت که کاتارسیس را فقط مخصوص مخاطب ندیده، نگاه آن را به‌عنوان مقاله حاضر از این حیث نزدیک دید؛

انگلیسی Purgation می‌گویند و ما در فارسی آن را پالایش یا تصفیه می‌خوانیم. دومی را Purification می‌گویند که آن را هم پالایش می‌توان گفت و هم تطهیر و تزکیه. سومی را Clarification می‌گویند که هم به معنای پالایش است و هم به معنی شرح دادن و توضیح دادن. دو معنای نخست آشکارا به دریافت مخاطب از اثر و تأثیرپذیری روحی و اخلاقی او مرتبط می‌شود» (احمدی، ۱۳۹۰، ۶۹۶۸).

تئاتر درمانی

«تئاتر درمانی، روشی است که می‌توان از طریق آن، به شخص کمک کرد تا ابعاد روانشناختی مسئله‌اش را کشف کند. فرد از طریق به نمایش درآوردن آن‌ها نه فقط از راه گفت‌وگو به بازنگری مشکل خود می‌پردازد» (بلانر، ۱۳۷۰، ۱۲).

«تئاتر درمانی به‌عنوان یک روش روان‌درمانی، به کارهای دکتر «مورنو» برمی‌گردد. ایشان از سال ۱۹۲۱ در وین کار خود را در این زمینه آغاز کرد و تئاتر درمانی را «علم کشف حقیقت» نامید. معمولاً مورنو ابتدا خود در میان گروه به صحنه می‌آمد و یک واقعه مربوط به اخبار روز را که از جراید بیرون آورده بود، توصیف می‌کرد. حضار با کارگردان (مورنو) در این زمینه شروع به بحث می‌کردند و سپس کارگردان از آن‌ها دعوت می‌کرد تا به صحنه بیایند و آن واقعه را به‌صورت تئاتری به اجرا درآورند. این بازیگران در زمینه تئاتر افراد حرفه‌ای نبودند؛ بلکه هریک مشکلات فردی-روانشناختی داشتند که برای درمان، مراجعه کرده بودند. مورنو دریافت که مسائل فردی اشخاص نه تنها در نحوه انتخاب موضوع خبری؛ بلکه بر نوع و نحوه مشارکت آن‌ها در به نمایش درآوردن آن موضوع نیز اثر دارد» (بلانر، ۱۳۷۰، ۱۰).

فرد در فضای تئاتر درمانی این امکان را می‌یابد تا با شرح، بازنمایی و بازسازی وقایعی که بر او گذشته، ضمن پالایش و تخلیه‌ای که معمولاً در روند سایکو درام پیش می‌آید، به ارزیابی موشکافانه موجودیت خویش پرداخته و احساسات و تفکرات چندگانه و غلطی را که قبلاً مطرود یا واپس زده شده‌اند را مورد ارزیابی و سنجش دوباره قرار دهد. «درام‌درمانی یک جنبش درمانی متأخر است، در ادراکش از روان آدمی، به تئاتر محوریت بخشیده است. در اینجا مفهوم نقش که در گستره کاملی از فعالیت‌های انسانی از طریق بدن و دریافت‌گرهای حسی، ذهن و احساس، شهود و روح به کار برده می‌شود، به شخصیت انسجام می‌دهد و... به روش‌های گوناگون، الویت مفهوم خود (self) را واپس می‌زند و جای آن را می‌گیرد. در ضمیمه اینکه وجود نه تنها در تئاتر تجلی می‌یابد؛ بلکه به‌خودی خود دراماتیک است. از این منظر، ما تنها نقش‌هایی هستیم که برای رد کردن نقش‌هایی که زیان‌بارند و ساختن نقش‌های بهتر بازی می‌کنیم» (فرتیر، ۱۳۸۸، ۹۵).

اما هیچ‌کدام از مقالات انجام شده در حوزه کاتارسیس به ارتباط آن با مقوله تئاتر درمانی اختصاص پیدا نکرده است و از این منظر می‌توان حتی آن را نوآورانه دید.

مبانی نظری

ارسطو در قرن چهارم پیش از میلاد در کتاب ((فن شعر)) یا ((بوطیقا)) در تعریف تراژدی^۶ این چنین می‌گوید: «تراژدی بازسازی کردارهای شگرف و والاست در حدی معین و معلوم با کمک کلامی به زینت‌های ویژه آراسته و این بازسازی به‌وسیله کردار قهرمان حادثه به کمال می‌رسد نه با تحریر و نقل و روایت کردارهایی که ترس و ترجم برمی‌انگیزند و سبب تزکیه عواطف و انفعالات نفسان می‌گردد».

«چنین به نظر می‌رسد که ارسطو در طرح مفهوم پالایش می‌خواست به افلاطون پاسخ دهد. افلاطون می‌گفت هنر و نمایش عواطف و هیجانات را به جان آدمی بیدار می‌کنند و از این رو روح را دستخوش آشتگی و آشوب می‌سازند. ارسطو برعکس می‌گفت که اگر روح مستعد این آشوب باشد، از راه‌های دیگری جز هنر نیز به این آشفتنی گرفتار خواهد آمد؛ اما نکته اینجاست که هنر و نمایش با ایجاد امکان ظهور عوامل این آشوب، در واقع روح را آرام می‌کنند و جان آدمی را از دشواری‌ها آزاد می‌کنند و می‌پالایند» (احمدی، ۱۳۹۰، ۶۹).

مبنای نظری مقاله حاضر به بررسی نظریه کاتارسیس ارسطو و همچنین به واکاوی دیدگاه‌های ژان لوکوب مورنو نظریه پرداز حوزه تئاتر درمانی می‌پردازد.

ارسطو و نظریه پالایش روانی

«تزکیه نفس یا پالایش احساسات در سال ۳۴۴ قبل از میلاد ارسطو، به وضیح و تفسیر آن پرداخت و این لفظ را به کار برد: «تراژدی احساس وحشت و همدردی را برمی‌انگیزد و در مقابل به همان میزان باعث پالایش احساسات می‌شود» در مقابل وحشت، انسان دو عکس‌العمل دارد. یا بی‌تحرك می‌ماند، یا دست به اعمال اشتباه‌آمیز می‌زند. همدردی ما را از خودخواهی دور و اثر وحشت را خنثی می‌کند. به این ترتیب هم بیماری و هم درمان آن را با هم داریم! اما پالایش احساسات چگونه است؟ تراژدی تمرینی است برای حفظ خونسردی. در آتن، جوانان را به مهمانی می‌بردند و پیرمردان دانا با آگاهی به آن‌ها شراب می‌خوراندند تا اثر مخرب آن را درک و از آن پرهیز کنند... درحالی که در اسپارت به دلیل عدم وجود چنین مراسمی، شهروندان در مقابل اثر مخرب شراب بی‌سلاح بودند! اگرچه در اینجا بیشتر «پیشگیری» مطرح است تا «پالایش احساسات»» (دوگن، ۱۳۹۵، ۴۸).

«سده‌هاست که در تأویل معنای دقیق کاتارسیس که در فصل ششم کتاب ارسطو بدان اشاره شده، میان پژوهشگران بحثی پایان‌ناپذیر در جریان است، بسیاری بر این باورند که مقصود ارسطو از کاتارسیس دگرگونی روحی انسان در نتیجه تأثیرپذیری اوست از هنر. کاتارسیس به سه معنا قابل ترجمه است: یکی را در

تئاتر درمانی و پالایش روانی

«از نظر روانکاوی، پالایش احساسات، روش درمانی است که از طریق به‌خاطر آوردن خاطرات جریحه‌دار شده و فروخورده ناخودآگاه حاصل می‌شود. در دوران ما کارگردان اگر اندکی روشنفکر باشد، ارسطو را به کمک می‌طلبد و تماشاگر با واسطه بازیگر و بدون خطر کردن دست به عمل می‌زند؛ یعنی به‌وسیله نرون دست به قتل می‌زند؛ ولی تنها نرون است که مجرم و محکوم خواهد شد. در قرن هجدهم، کشیش شارل باتو⁷ (۱۷۱۳-۱۷۸۰)، فیلسوفی که این روزها فراموش شده است، می‌نویسد: «تراژدی، وحشت و ترحم را که دوست داریم برای ما به ارمغان می‌آورد و جنبه افراط کاری یا خوف و نفرت را که دوست نداریم کنار می‌گذارد» (دوگن، ۱۳۹۵، ۴۹).

«در واقع طبق تعریفی که ((فیل جونز)) در مورد این شیوه تئاتر دارد، می‌توان گفت که تئاتر درمانی راهی برای تمرین زندگی است، بدون اینکه به‌خاطر اشتباهات آن تنبیه شویم. در واقع شاید مهم‌ترین تفاوت تئاتر درمانی با نمایش به معنای مرسوم و کلاسیک آن، قالب نمایشی باشد. در تئاتر درمانی داستان، طرح، شخصیت و سایر عناصر درام به معنای کلاسیک وجود ندارد و در ضمن زمان نمایش همواره زمان حال است» (جونز، ۱۳۸۳، ۳۳).

تکنیک‌های کاربردی

بلانر در کتاب تئاتر درمانی با اشاره به روش‌های تئاتر درمانی این‌طور بیان می‌کند که: برای از بین بردن احساسات ناخوشایند شخص اول از روش‌هایی مانند (مضاعف) (خودگویی)، (تئاتر تک نفره)، (تشدید) (مجاورت) و... کارگردان با انجام این روش‌ها، می‌تواند فرد را در به اجرا درآوردن بخشی از تجربیاتش چه در زندگی روزمره و چه در دنیای رؤیاهای، خاطرات، هذیان‌ها، ترس‌ها و تخیلات یاری دهد (بلانر، ۱۳۷۰، ۱۷).

فروشگاه جادو: «در این روش بسیار مؤثر، کارگردان می‌تواند تجسم‌های متعددی را در شرکت‌کننده ایجاد کند؛ از جمله اینکه بگوید: «تجسم کنید اینجا یک فروشگاه جادویی است و این هم پیشخوان فروشگاه است. این فروشگاه یک فروشنده دارد. (نقش فروشنده را می‌تواند یک فرد یاور تعلیم‌دیده و یا یکی از اعضای گروه و یا حتی خود کارگردان ایفا نماید). (در قفسه‌های این فروشگاه هر چیزی بخواهید، پیدا می‌شود. یک نفر برای خرید مراجعه می‌کند). (کارگردان تشویق می‌کند که یکی از افراد داوطلب شود). مشتری کالای خود را تقاضا می‌کند. اغلب اولین تقاضا بسیار کلی است؛ مثلاً می‌گوید من خریدار (عشق) یا (عقل) یا (جسارت) یا (موفقیت) و غیره هستم. در اولین قدم فروشنده با مشتری برای روشن شدن وضعیت کالای مورد تقاضا بحث و گفت‌وگو می‌نماید تا از طریق سؤال و جواب نوع کالا دقیقاً مشخص شود. سؤالات می‌توانند باشند: ((از چه کسی طالب عشقی؟)) یا: ((این عشق را در چه وضعیتی می‌خواهی)) مکالمه در سطح مجازی است و فروشنده خیلی ساده سعی می‌کند که خواسته مشتری را درک کند. هرچه کالای مورد تقاضا عمومی‌تر باشد، قیمتش بالاتر

می‌رود؛ مثلاً فروشنده می‌گوید: ((تو می‌خواهی همه را دوست داشته باشی؟)) و بعد: ((خوب قیمتش بیشتر است)). چانه زدن بر سر قیمت، قسمت دوم روش فروشگاه جادویی است. پیشنهاد مالی (پولی) داده نمی‌شود که شخص در ازای کالا، بخشی از شخصیت و یا جنبه‌ای از خصوصیات خود را بدهد (چیزی که شخص دیگری طالب خرید آن از فروشگاه باشد). اغلب قیمت‌های پیشنهادی، جنبه بیدارکنندگی فکری دارند. حال با هم نمونه‌ای از این مکالمه را در مثال می‌بینیم:

– مشتری: من خودخواهی‌ام را به ازاء عشق می‌دهم.

– فروشنده: می‌خواهی همه خودخواهی‌ات را بدهی؟

– مشتری: بله همین، حالا.

کارگردان ممکن است به فروشنده و مشتری اجازه دهد که در موارد فوق، با حضار نیز مشورت کنند؛ مثلاً ((قیمت مناسب)) (جسارت)) (چقدر است؟)) گاهی ممکن است مشتری در مورد پرداخت بها چیزی به ذهنش نرسد (جمله نمی‌دانم، بیانگر حالت انفعالی، وابسته وی است و باید به جمله ((برایم مشکل است که به چیزی فکر کنم))، تبدیل شود. این نکته می‌تواند به‌عنوان نقطه شروعی باشد تا فرد از آن به عدم آگاهی از توانایی درونی خویش پی ببرد.

وقتی چانه زدن به نتیجه رسید، فرد تمایل پیدا می‌کند که کالای خریداری‌شده خود را امتحان کند و ببیند که چطور می‌تواند بدون کالایی که حالا از دست داده است، به سر برد. در این‌گونه نمایش‌های سمبولیک معمولاً فرد درک می‌کند که چقدر به کالایی که حالا از دست داده است، نیاز دارد. و یا چیزی که زمانی احساس نیاز شدید به آن می‌کرده است، بعد از به دست آوردنش چقدر ناچیز جلوه می‌کند؛ به‌عنوان مثال، مردی که خیلی دلش می‌خواست زنی داشته باشد که کاملاً مطیع باشد، در جریان نمایش دریافت که چقدر چنین زنی حوصله‌اش را سر می‌برد» (بلانر، ۵۰، ۱۳۷۰-۵۱).

می‌توان اذعان داشت که این روش‌ها در تصفیه و پالایش اهداف و وارسی نتیجه انتخاب افراد نیز در موخه دوباره در موقعیتی مشابه ر آینده بسیار مؤثر و همچنین به تخلیه هیجانی کمک می‌کند.

-خودگویی:

یکی از این شیوه‌ها که بلانر در کتاب خود به آن می‌پردازد ((خودگویی)) است که شخص می‌تواند در حال قدم زدن در طول صحنه و گفت‌گو با خود در روشن‌تر شدن احساسات و افکار وی مفید باشد. اگر شخص اول در بیان واضح عواطفش مشکلاتی داشته باشد، می‌توان از یک فرد مضاعف استفاده کرد. این یاور، به جای احساسات درونی شخص اول است (بلانر، ۱۳۷۰، ۶۶).

-جملات ناتمام:

«کارگردان جملاتی نیمه تمام در اختیار فرد قرار می‌دهد، فرد ضمن تکرار جمله ناقص، هرطور که دوست داشت آن را کامل می‌کند. سپس همان جمله ناقص را تکرار؛ ولی در بار دوم پایان دیگری برای جمله

«روند تکاملی یک تئاتردرمانی آن طور که باربراسی برن و کارل مالندر آن را ترسیم کرده‌اند، می‌تواند به صورت منحنی بالا درآید» (بلانر، ۱۳۷۰، ۸۷).

«هر جلسه تئاتردرمانی شامل سه بخش یا مرحله اصلی است:

۱- مرحله آماده‌سازی ۲- اجرای نمایش ۳- مشارکت. مارسیا کراپ در ((کتاب جیبی سایکودراما)) از عنصر چهارمی به نام پردازش نیز یاد کرده است» (پوررضائیان، ۱۳۸۲، ۷).

اولین مرحله از تئاتردرمانی مرحله ((آماده‌سازی)) است که یک اصل مهم روانشناختی در تمام جنبه‌هاست که اغلب نادیده گرفته می‌شود. گرم شدن برای هر فعالیتی همراه با افزایش تدریجی فعالیت جسمانی تمرکز توجه، ایجاد رفتاری هماهنگ و خودجوش در هر محدوده نظری و عملی است.

مراحل آماده‌سازی شامل:

- آماده‌سازی کارگردان یا درمانگر
- ایجاد انسجام گروهی
- توسعه هم‌نواختی گروهی
- انتخاب شخص اول
- حرکت دادن شخص اول به سمت صحنه

دومین مرحله تئاتردرمانی مرحله اجراست که بعد از آماده‌سازی و گرم کردن با انتخاب شخص اول آغاز می‌گردد. همان‌طور که در نمودار می‌بینیم، هرچه شخص اول نمایش به اوج عواطف نزدیک می‌شود، مقاومتش افزایش می‌یابد، او در ادامه یا ایست در آزادسازی عواطف آزاد است. هنگام افزایش مقاومت کارگردان بر روی جنبه‌های متناوب شخص کار می‌کند و تصمیم گرفته که آیا به وی اجازه دهد تا در فاصله‌های متناسب نمایش را ارائه دهد و سایر راه‌های متناوب را در جلسه‌ها در همان روز یا جلسات دیگر آزمایش نماید.

جلسات سازنده به شخص فرصت داده که مسئله‌اش را کشف و آشکار نماید. هنگامی که شخص اول به حداکثر تصفیه و پالایش عواطف رسید، کارگردان به او اجازه می‌دهد تا به سمت تفکراتی برود که از نظر عاطفی از شدت کمتری برخوردار است؛ زیرا هنگامی که شخص اول تلاش می‌کند که از کشف و آشکارسازی تعارض بلافاصله به تعارض بعدی بپردازد. دچار ابهام می‌شود و می‌بایستی به‌طور تدریجی ابعاد مختلف زندگی را مورد نمایش و بررسی قرار دهد.

در سومین و آخرین مرحله از تئاتردرمانی که درون‌پردازی^۸ نام دارد، در ابتدا شخص اول آماده است تا مجدداً تعادل روانشناختی خود را به دست آورد.

- کسب تسلط بر مسئله
- کسب حمایت‌های گروهی و بازسازی دفاع‌های روانی
- جبران گذشته و ورود مجدد به دنیای خارج

تحلیل و بررسی

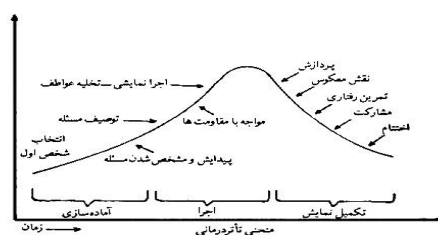
ناقص منظور می‌کند و این کار با همین جمله نیمه‌تمام آنقدر تکرار می‌شود تا کارگردان جمله نیمه تمام دیگری در اختیار گوینده فرد قرار دهد.

گزینش و انتخاب جمله‌های نیمه‌تمام متناسب با مشکلی است که فرد با آن در حال ستیز و کلنجار است که این تشخیص توسط مشاور ارجاع‌دهنده و یا در مسیر جلسه یا جلسات تئاتر درمانی برای کارگردان محرز گردیده است و کارگردان از پیش با آن تعارض آشنا گردیده است؛ مانند ((اگر فرصتی پیدا می‌شد و دوباره ملاقاتش کنم، بهش می‌گفتم که...)) یا ((وقتی بچه بودم دلم می‌خواست...)) کارگردان سعی می‌کند از این طریق ضمن برون‌ریزی احساسی، پالایش روانی در فرد ایجاد شود» (دامود، ۱۳۹۷، ۸۹).

-صندلی خالی:

«در این تکنیک، شخص اصلی (مراجع) در برابر یک صندلی خالی قرار می‌گیرد، این صندلی می‌تواند نمادی از یک فرد مهم یا شخصیتی باشد که برای درمانجو مشکل ایجاد کرده است یا دوست دارد با او در مورد موضوعی خاص صحبت کند، در واقع درمانگر به شخصیت اصلی نمایش می‌گوید که روی این صندلی خالی فردی را که میل دارد، مجسم سازد. هرکسی را که خود تمایل دارد، سپس با آن فرد خیالی صحبت کند و مشکل یا مسئله‌ای را که همیشه با او داشته است، به زبان آورد. درمانگر شخص اصلی را در برون‌ریزی عواطفش آزاد می‌گذارد تا حساسیت‌های او برطرف شود و به او اجازه می‌دهد که حتی با شیوه‌های پرخاشگرانه (ناسازگویی و یا ابراز علاقه...) خشم فروخورده و یا عشقش را برون‌ریزی کند و با بهره‌گیری از نشانه‌های فیزیکی عواطف سرخورده خود را بروز دهد. در بسیاری از موارد تکنیک صندلی خالی کمک بزرگی به درمانجو می‌کند؛ چراکه می‌تواند در ذهنش موقعیتی را تجسم بخشد که در واقعیت برای وی امکان‌پذیر نبوده است و آن رویارویی مستقیم با فردی است که باعث رنجش یا آسیب روحی و حساسیت او شده است. وقتی فرد امکان می‌یابد که به‌طور مستقیم خشم سرکوفته و عواطفش را نسبت به آن فرد خیالی نشسته بر روی صندلی خالی کند، به‌نوعی می‌تواند با مشکلش برخورد واقع‌گرایانه پیدا کند، این تکنیک در بسیاری از نمایش‌های صحنه‌ای نیز کاربرد دارد» (امرای، ۱۳۸۹، ۱۰۳-۱۰۲).

مراحل و نمودار پیشرفت جلسه تئاتردرمانی:





«هر انسانی به تنهایی یک تئاتر کوچک است. به دیگر سخن، او تمامی نقش‌ها را ایفا می‌کند و تمامی کارها را انجام می‌دهد. تئاتر مردم ستمدیده بر همین اندیشه ساده و مقدماتی استوار است، تئاتری که ما همگی در آن حضور داریم، حال چه آموزش تئاتر دیده باشیم و چه ندیده باشیم» (بول، ۱۳۸۲، ۲۳۷).

ارسطوی فیلسوف در فن شعر وظیفه اخلاقی برای تئاتر تعیین می‌کند. به عقیده او، تئاتر به‌خصوص در قالب تراژیک با ایجاد کاتارسیس در تماشاگر در پی ایجاد تهذیب و تزکیه روانی است؛ مثلاً در پایان تراژدی که معمولاً وحشتناک و خون‌بار است-تماشاگران می‌بایست سرشار از دلسوزی و ترس شوند؛ دلسوزی برای شخصیت‌های نگونبختی که خود را با آنان یکی پنداشته‌اند و وحشتی که از سختی سرنوشت و خشم خدایان ناشی می‌گردد. به عقیده ارسطو، نمایش یا به عبارت دیگر، تئاتر از طریق کاتارسیس موجب پالایش روان و تصفیه روحی است و اثری تهذیب‌کننده دارد.

ارسطوی فیلسوف در فن شعر وظیفه اخلاقی برای تئاتر تعیین می‌کند، به عقیده او تئاتر به‌خصوص در قالب تراژیک با ایجاد کاتارسیس در تماشاگر در پی ایجاد تهذیب و تزکیه روانی است؛ مثلاً در پایان تراژدی که معمولاً وحشتناک و خونبار است-تماشاگران می‌بایست سرشار از دلسوزی و ترس شوند؛ دلسوزی برای شخصیت‌های نگونبختی که خود را با آنان یکی پنداشته‌اند و وحشتی که از سختی سرنوشت و خشم خدایان ناشی می‌گردد.

ارسطو در کتاب مذکور می‌نویسد «...وظیفه تراژدی آن است که به‌وسیله بازی نقش ترسناک و بیرحمانه یا رحیمانه و توام با شفقت، موجب تهذیب نفس تماشاگر گردد». پس برای ارسطو، تراژدی آموزشی بوده سودمند و عبرتی دلپسند؛ زیرا تأثیرهای فرهنگی‌اش، مردم را بیدار و وقایع جانسوزش، دل‌ها را پاک و مصفا می‌کرده است.

بدین‌گونه تئاتر تراژیک در آنان چیزی ایجاد کرده است که امروزه در روانشناسی «برون‌فکنی» خوانده و یا بازگشت خاطره‌ای هیجانی و نامطلوب که تا آن زمان در ضمیر ناخودآگاه واپس رانده شده بود، به ضمیر ناخودآگاه تماشاگر و مخاطب اثر گذاشت. تراژدی این امکان را به تماشاگر می‌دهد که این دو هیجان روحی را که با موقعیت‌های دشوار زندگی واقعی همراهند را به‌شدت احساس کنند؛ اما در چهارچوب تئاتر این هیجان‌ات می‌تواند بدون خطر یا نتایجی زیان‌بار احساس شود. بدین ترتیب، تراژدی هیجان‌ات را در مسیر مشخصی قرار می‌دهد و به تعادل هیجانی افراد آرامش در اجتماع کمک می‌کند. به عقیده ارسطو، نمایش یا به عبارت دیگر تئاتر از طریق کاتارسیس موجب پالایش روان و تصفیه روحی است و اثری تهذیب‌کننده دارد. ارسطو در کتاب مذکور می‌نویسد: «...وظیفه تراژدی آن است که به‌وسیله بازی نقش ترسناک و بیرحمانه یا رحیمانه و توام با شفقت، موجب تهذیب نفس تماشاگر گردد». پس برای ارسطو، تراژدی آموزشی سودمند و عبرتی دلپسند بوده؛ زیرا تأثیرهای فرهنگی‌اش، مردم را بیدار و وقایع جانسوزش، دل‌ها را پاک و مصفا می‌کرده است.

تئاتر درمانی فرصتی به فرد می‌دهد تا در یک محیط امن و با بهره‌گیری از قابلیت‌ها و تکنیک‌های مختلف از دردها و آلامی را که

روان او را نشانه گرفته، رها شده و ضمن به آرامش رسیدن به درک مجددی از مسائل برسد. فرد در جلسات تئاتر درمانی نه تنها صحنه‌های واقعی زندگی‌اش را بازنمایی و بازی می‌کند؛ بلکه تشویق می‌شود تا صحنه‌هایی را که هرگز اتفاق نیفتاده، نخواهد افتاد یا اصلاً نمی‌تواند اتفاق بیفتند را بازی و بازسازی نموده که این صحنه‌ها غالباً عرضه‌کننده اعمال و احساسات ناتمام مانده روان ما هستند که با نمایش تجربه بی‌خطر آن فرد در عین تخلیه هیجانی، آرامش روانی را نیز برایش به همراه خواهد داشت.

در مدت اجرای تئاتر درمانی، افرادی حضور دارند که ممکن است اعضای یک گروه درمانی، شرکت‌کنندگان در یک سمینار، دانشجویان یک کلاس یا اعضای خانواده شخص اول باشند «حضار» برخلاف تماشاگران تئاتر معمولی با ایفای نقش‌های فعال شخص اول را در شناخت احساسات و به‌وجود آوردن فضای مناسب یاری می‌دهند. فرد با مشارکت در اجرا و با کمک کارگردان و با بهره‌گیری از تکنیک‌های تخصصی لایه‌های آشکار و نامرئی زندگی خود را پیش چشمان گروه می‌گذارد تا آن‌ها بتوانند به راهی لازم رسیده و جسارت رویارویی دوباره با موقعیت‌های مشابه را در خود تقویت نماید. هر قطعه بدهانه نمایشی که در گروه اجرا می‌شود، بخشی از زندگی یکی از اعضای گروه، همه صحنه‌ها و واقعه‌ها در زمان حال انگاشته و خلق می‌شود حتی اگر ماجرای آن مربوط به گذشته یا آینده مربوط باشد. هیچ‌کس نمی‌آید تا هنرپیشه باشد، همه می‌آیند تا خلاص شوند و به پالایش برسند.

«بهنظر می‌رسد که «اگر جادویی» استانیسلاوسکی تلاش می‌کند ذهن بازیگر را به‌سوی عملی که می‌توانست برای او اتفاق بیفتد، سوق می‌دهد، نه سوی عملی که برای او قطعاً اتفاق افتاده است. اگر جادویی بازیگر با خود می‌گوید: «اگر من دچار چنین حالتی می‌شدم چه می‌کردم؟» یا «اگر من آنجا بودم، چه عکس‌العملی نشان می‌دادم؟» این واژه اگر می‌تواند در ذهن بازیگر تردید ایجاد کند و ذهن ناآگاه از او بپرسد: «حالا که واقعا نبودی چه باید بکنی؟» (دامود، ۱۳۹۳، ۴۴). و در اینجا می‌توان گفت که فرقی نمی‌کند که بازیگر یا نابازیگر باشد، همیشه این پرسشگری در ذهن وجود دارد که اگر دوباره موقعیت تکرار شود و اگر در آینده با آن مواجه گردم، برخورد مطلوب چه خواهد بود و در روند تکنیکی تئاتر درمانی نابازیگر به دنبال پاسخ بی‌نقص به این مسئله‌اش بوده و در مقابل در اینجا بازیگر می‌بایست مطابق با کاراکتری که قرار هست مطابق با سیر داستان متن از پیش تعیین شده این توجیه را به‌وجود می‌آورد.

بازنمایی و بازسازی موقعیت‌های شخصی و حقیقی توسط فرد در بسیاری از موارد باعث هشدار، آموزش یا عبرت تماشاگران می‌شود. شاید به همین دلیل دکتر مورنو، تئاتر درمانی را ((علم تشریح حقیقت)) نامیده است. علمی که متکی بر شیوه‌های نمایشی است. در جایی دکتر مورنو گفته است: از دیرباز، همواره مذاهب از علوم و علم از مذاهب دوری می‌جسته‌اند. حال آنکه راه درست، به احترام تمامت انسان، هیچ جزیی یا عنصری نادیده نمی‌ماند.

صحنه تئاتردرمانی را می‌توان به آزمایشگاهی دانست که با شیوه‌های نمایشی در محیطی آزاد و قابل انعطاف به فرد این امکان را می‌دهد تا در رابطه با مسئله‌ای که آن را در میان جمع به نمایش گذاشته دریا بد که تنها او نیست که این مسئله را دارد و هستند کسانی که از این نظر مشابه او باشند و شخص با پالایش و تخلیه‌ای که معمولاً در روند سایکو درام پیش می‌آید، منجر به ارزیابی موشکافانه موجودیت خویش شده و احساسات و تفکرات چندگانه و غلطی را که قبلاً مطرود یا واپس‌زده مورد ارزیابی قرار داده و از این پس به جای باقی ماندن در نقش قربانی، با مشکلات مقابله و برای رفع آن‌ها تلاش کند.

پی‌نوشت‌ها

۱- Catharsis

۲- Psychodrama

۳- Psychoanalysis

۴- Jacob L. Moreno

۵- Poyetikos

۶- tragedy

نتیجه‌گیری

نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که تئاتردرمانی با وارد کردن تماشاگر به فضای نمایشی، به‌طور مستقیم بر احساس و روان او تأثیر گذاشته و درمانی تقریباً مشابه با آنچه را که تراژدی از طریق کاتارسیس باعث می‌شود را نتیجه می‌دهد. تکرار و رویارویی فرد با رفتار و اندیشه‌هایی که برای اولین بار اجرای آن مشقت‌آور و آزاردهنده ذهن و روان است و یا اینکه قبلاً با آن مواجه بوده است، باعث کم شدن حساسیت‌های فردی به آن اعمال، رفتار و در نتیجه آرامش روحی و روانی و در صورت مواجهه دوباره در موقعیت مشابه افزایش توان مقابله‌ای و واکنش‌های مبتنی و متناسب را در پی خواهد داشت.

روش مشترک تراژدی و روان‌پالایی حاصل تئاتردرمانی، برانگیختن احساسات و هیجانات در مخاطب است که باعث برون‌ریزی شده و درمان حاصل می‌گردد و این برون‌ریزی در هر دو به یک صورت انجام می‌گیرد. در تراژدی، قهرمان داستان و در تئاتردرمانی، خود مخاطب آن را به‌وجود می‌آورد.

درمانگری براساس تکنیک‌های تئاتردرمانی یکی از قوی‌ترین روش‌ها در کمک به نارسایی‌های عاطفی است و ضرورت اولیه این کار جهت درمانگران، رشد فردی داوطلب، فراگیری روش‌ها و داشتن زیربنای فلسفی کمک به انسان‌هاست. یکی از اصول اولیه تئاتردرمانی، برقراری رابطه سالم درمانی در راستای حل مسائل عاطفی است. فرد از طریق به نمایش درآوردن مسئله‌اش از راه گفت‌وگو به بازنگری مشکل خود می‌پردازد. تأثیر روش‌های مختلف تئاتردرمانی با تغییراتی برحسب شرایط بسیار مطلوب و نتیجه‌بخش است. تلاش در جهت آشنایی و مهارت علمی و تجربی برای کارآموزان تئاتردرمانی مورد نیاز و دارا بودن اطلاعات در هر زمینه و موضوعی در حیطه علوم رفتاری برای کارآموز تئاتردرمانی می‌تواند مفید باشد. مطالعه در نظریه‌های شخصیت نظریه‌های روانکاوی، رفتارگرایی، اجتماعی فرهنگی، ارتباطات بین فردی و... می‌تواند همگی به‌عنوان مکمل یکدیگر به کارگرفته شود. مطالعه در این زمینه‌ها می‌بایست در طول حیات حرفه‌ای علاقه‌مند به این حوزه ادامه داشته باشد.

در پایان می‌توان این‌گونه اظهار داشت که محصول تئاتردرمانی بیان کلماتی است صادقانه و حقیقی که همانا حقیقت روانی و باطنی شخص است و صداقتی حقیقی که دربرگیرنده ایفای نقش‌ها و بیان کلماتی است که تا آن لحظه در نهانخانه درون مخفی مانده بود، از هراس آنکه با ناهنجاری‌های اجتماعی تطابق ندارد و برای دیگران پذیرفتنی نیست. این صداقت همراه با حقیقت محصول محیط تئاتر درمانی یا است که در آن کنش مادروار گروه و عشق غیرمشروط کارگردان، راه را بر کنش‌های پدروار که همه متکی بر معرفی حدودمرزها و تقدیم و تحمیل پندها و نصیحت‌هاست.



منابع

- امرای، مجید. (۱۳۸۹)، *نمایش درمانی*، چاپ اول، تهران: دانژه.
- احمدی، بابک. (۱۳۹۰)، *حقیقت و زیبایی*، چاپ بیست و یکم، تهران: سعدی
- بلانر، هوارد. (۱۳۷۰)، *تئاتر درمانی*؛ ترجمه حسن حق شناس و حمید اشکانی، چاپ اول، تهران: وزارت ارشاد.
- بوآل، آگوستو. (۱۳۸۲)، *تئاتر مردم ستمدیده*؛ ترجمه جواد ذوالفقاری و مریم قاسمی، چاپ اول، تهران: نوروز هنر.
- پی. هی، پیرامه. (۱۳۷۷)، *تاریخ و مسائل زیبایی‌شناسی*؛ ترجمه سید محسن فاطمی، چاپ اول، تهران: حوزه هنری.
- پوررضائیان، مهدی (۱۳۸۲)، «خودآیندی و انجماد نقش»، ماهنامه تخصصی تئاتر، سال پنجم، شماره ۷۸.
- توشار، پیرامه. (۱۳۸۸)، *تئاتر و اضطراب بشر*؛ ترجمه افضل فروغی، چاپ اول، تهران: قطره.
- جونز، فیل. (۱۳۸۳)، *تئاتر درمانی و نمایش زندگی*؛ ترجمه چیستا یثربی، چاپ اول، تهران: قطره.
- دامود، احمد. (۱۳۹۷)، *بازیگری متد*، چاپ چهاردهم، تهران: مرکز.
- (۱۳۹۳)، *نگاهی کوتاه به خلاقیت، بازیگری و آشفته‌گی‌های روانی*. تهران: سعدی.
- دوگن، آندره. (۱۳۹۵)، *تاریخ مصور تئاتر*؛ ترجمه پرویز احمدی‌نژاد، تهران: سمت.
- فورتیر، مارک. (۱۳۸۸)، *نظریه در تئاتر*؛ ترجمه فرزانه سجودی و نریمان افشاری، تهران: سوره مهر.
- مالتر، ماکسول. (۱۳۹۴)، *روانشناسی تصویر ذهنی*؛ ترجمه مهدی قراچه داغی، چاپ هفتم، تهران: شباهنگ.
- منتظری، علی. (۱۳۸۸)، *توسعه تئاتر (ضرورت‌ها و راه‌کارها)*. چاپ اول، تهران: نمایش.

Analyzing the effect of catharsis and psychological refinement in theater therapy

Abstract

Statement of the problem: Theater is considered as one of the tools for analyzing the human spirit, and especially the issue of self-cultivation in this noble art, which is the introduction to getting rid of the anxiety of the soul. According to Aristotle, the show or in other words the theater through catharsis¹ leads to soul refinement and spiritual purification and has an ennobling effect. Aristotle, in his book "The Art of Poetry", considers the task of tragedy to ennoble the audience's soul by playing a fearful and cruel role or a compassionate one combined with compassion. So, for Aristotle, educational tragedy was useful and a pleasant lesson. Its cultural influences have awakened people and its tragic events have cleansed the hearts. In this study, we intend to investigate the issue of how useful the strategies and techniques in theater therapy as a modern therapeutic tool are in creating catharsis or psychological refinement that Aristotle talks about, and to what extent theater therapy can benefit the audience. Mezan turns from the absolute object as a spectator of tragedy to an effective and influential subject. The purpose of this study is to investigate the issue of how useful and effective the strategies and techniques used in theater therapy as a modern therapeutic tool are in the mental refinement of people and whether the person participating in the process of psychodrama sessions has an experience similar to the psychological refinement that Aristotle As catharsis, the audience remembers it and experiences it. The present research method is descriptive-analytical. The method of collecting the materials has been done in a library and by using written sources. Theater therapy in a free and flexible environment allows a person to find out that he is not the only one who has this problem and that there are others who are similar to him in this regard. And the person, with the refinement and emptying that usually occurs in the process of psychodrama², leads to a careful evaluation of his existence and evaluates the multiple and wrong feelings and thoughts that were previously rejected or withdrawn. From now on, instead of remaining in the role of a victim, face the problems and try to solve them.

Key words: catharsis-psychodrama-psychological refinement-Aristotle-theatre therapy.