نقش سایکو درام در مقابله با آسیب های اجتماعی

با رویکرد مقابله تئاتر درمانی با بیماری کرونا در شرایط حاضر

روان نمایشگری و کرونا

نویسنده: داریوش حیاتی تازه کند

ضروری به نظر می رسد در دیباچه ی این نوشتار تعریفی ار واژه "سایکو درام" یا تئاتر درمانی داشته باشیم تا مخاطب را بهتر وبیشتر با این مقوله آشنا ساخته و سپس به اهمیت و نقش آن در مقابله باآسیب های اجتماعی در رویارویی با این بیماری دامن گیر ومنحوس کرونا که مدتی است خواب آرامش وراحتی را از چشمان انسان وابسته به جهان تکنولوژیک وماشینیسم ربوده و هر لحظه خانواده ای را داغدارو اذهانی را پریشان می سازد داشته باشیم.

" سایکو درام" یک نوع روان درمانی گروهی می باشد که هدف آن پیشبرد انسجام و ساختار شناختی درباره تجربه هیجانی در نمایشی تئاتر گونه است.

در سایکو درام حوادث ورویدادهخای گذشته با ترس هایش و آینده با امیدهایش به زمان حال انتقال یافته و حل می شود.

به عبارتی می توان گفت : سایکو درام نوعی تخلیه هیجانی است که به بازگشایی مشکل شخصیتی یک شخص و ارائه مواردی خاص از زندگی اشخاص می پردازد ونقش فرد را در روابط بین فردی به تماشاگر نشان می دهد.

تئاتر درمانی می کوشد که به احساسات حبس شده فرد یک نوع باورپذیری القاء کند ودر بازگشایی رازورمزهای کشف نشده فرد کمکی شایان می کند وتعارضات مجهول وی را به مرحله کشف و شهود ذهنی می گذارد.

از ویزگیهای مهم سایکو درام می توان به : برون ریزی خلاقیت و خودجوشی \_نمایان شدن تصاویر درونی به شکل عینی اشاره نمود.

فرآیند اصلی تتاتر درمانی"سایکو درام" شامل : فرافکنی نمایش - اجرای تئاتر درمانی – فاصله گذاری ویکرنگی از طریق نمایش درمانی – جعل هویت وشخصیت بخشی – ارتباط بین زندگی و نمایش – تماشاگر وتماشای تعاملی ودگرگونی می باشد.

روان نمایشگری یک شاخصه و رویکردی گروهی و مبتنی بر ارتباط با روان درمانی است که از نمایش – تخیل – تصویر سازی ذهنی اعمال بدنی و پویایی های گروهی بهره می برد وبا تلفیقی از بازی – هیجانات فردی – اندیشه مثبت – مشکل شخص را به جای صرفا تشخیص آشکار می سازد.

روان نمایشگری از تکنیک ها وترفندهای توانبخشی – کار درمانی و روانشناسی به حساب میآید که به لحاظ تربیتی و آموزشی ارزش والایی دارد وبه عنوان یک ابزار خلاق می تواند در توئسعه مهارت های اجتماعی وکاهش آسیب هایی از جمله آسبهای اجتماعی به عنوان مثال: آسیب های ناشی از بیماری کووید19 (کرونا) موثر واقع شود.

کارگردان تئاتر( درمقوله سایکو درام) به عنوان راهنمای درمانگر و با همکاری افراد یاریگر در بین بازیگرانی که خودشان در موقعیت های مختلف قرار گرفته اند حضور می یابد.

فردی که درگیر بیماری کرونا شده وبا درگیر شدن در سطح فعالیت های فیزیکی نسبت به دنیای درونی و عاطفی خود هم خودش وهم اطرافیانش را در معرض ابتلا و خطربه این بحران مشاهده می کند ناگزیر است راه چاره ای بجوید واین میسر نمی شود مگر از طریق امداد و نجات به وسیله قرنطینه خانگی یا بستری در بیمارستان های مخصوص بیماران کرونایی و چون هنوز راه علاج و درمان قطعی از سوی سازمان جهانی بهداشت و دانشمندان علوم پزشکی کشف نگردیده است این استرس وهیجانات و لرزش های روحی کالبد و روان شخص بیمار را مورد هجوم قرار می دهد.

روان نمایشگری"سایکو درام" دارای اصولی اساسی جهت بهبود و رشد جامعه ای سالم برای فرد واجتماع می باشد که می توان به مواردی از قبیل ذیل اشاره نمود:

مواجهه (رویارویی): دراین پروسه فرد لذتی از بودن و زندگی را درک ولمس می کند.درمرحله مواجهه در تئاتر درمانی رابطه بین"من" و "تو" معقول تر به نظر می رسد تا رابطه بین "من" و"او" .!!!

چرا که شخص بیمار باتوجه به تنهایی روحی که درخود احساس می کند با شنیدن کلمات "من" و"تو" نوعی حمایت و هواداری را درخود (من وجودی خویش) می طلبدو موجب اعتماد به نفس و کرامت وجودی اش می گردد.

امروزه بیماری کرونا همه مرزها و ابعاد زندگانی بشر(مرزهای اجتماعی – فرهنگی – عقیدتی –و.....) را درنوردیده و انسان عصر پیشرفت وارتباطات را درمرحله انزوا و یاس وناامیدی و حتی پوچی قرار داده است.

کافی است شخص با نرمش وسیاست دنیای درام کمی معطوف و مانوس گردد وخود را درمقابل "خود" و"تو"قرار دهد وآن گاه من وجودی شخص بیمار در کنار قرارگرفتن با"تو" (کارگردان –یاریگر- راهنمای درمانگر) به جمع صمیمی و همدردی که زخم هایش را مورد معالجه قرار می دهد وبا احساسات و کمبودهایروانی و اجتماعی اش همذات پنداری می کند می پیوندد.

در مرحله (مراقبه) در تمرینات روان نمایشگری قرار گرفتن گروه درفضایی آرام و صمیمی و به دور از هر دل نگرانی و تشویش ذهنی منطقی به نظر می رسد جهان کرونایی تاآنجا که توانسته سلب آرامش و آسایش را در دستور کارش قرار داده است و آنچه ملزم است ایجاد بستر و فضایی تهی از دغدغه و استرس وهیجان برای افراد و اجتماع و عاری از هر گونه دل نگرانی و آشفتگی های ذهنی می تواند راهگشای مشکلات عدیده روحی و روانی افراد مبتلا به این بیماری باشد.

کارگردان "نمایش درمانگر"خود راباید در جایگاه رهبر یا لیدر و راهنمای گروه بداند و همچون رهبر ارکستر مراقب تمامی اتفاقات پیش بینی شده و غیر قابل پیش بینی باشد تا تمامی سازو کارهای برنامه ریزی شده به نحو احسن انجام پذیرد.

تلاش برای حفظ آرامش به محیط اجتماعی نیزتعمیم( عمومیت) می یابدوافراد باید مسئولیت مراقبت رفتارهای خود رابپذیرند.

در نظر مکاشفه"کشف کردن" هر اتفاق ساده ای ممکن است باعث کشف مهمی در درمان باشد پس درمانگر باید ثبت ضبط آنها را به اطلاع روان پزشک و افراد متخصص ( آگاه به روند درمان و تئاتر) برساند .

ناگفته نماند درون انسان سرشار ازناگفنه ها و رمز ورازهای پیچیده و مبهم می باشد که از فردی به فرد دیگر متغیر و متفاوت است.

دختری نوجوان درخانواده ای متوسط بل گرایشی مذهبی که دچار آسیب ناشی از بیماری کرونا شده با پسری در یک خانواده مرفه ومجلل با گرایشی مدرنیستی از شرایطی یکسان برخوردار نیستند.

روان درمانگر( کارگردان) می تواند با بررسی وجوه و جنبه های تشخیص بازیگر" الف " و "ب " آنها را مورد مکاشفه قرار دهد و با تمرین و ممارست ووادار نمودن شخصیت های نمایش در"سایکو درام" آنها را با بداهه پردازی و تمرکزبرنقش رهنمون سازد.

در این بین طرز رفتار و واکنش های فردی شخص می تواند راهگشای مسائل پیچیده وی شود که روان درمانگر تئاتر از طریق بداهه پردازی بازیگران( درگیر بیماری) وغرق شدن در نقش توسط خودشان بدان دست یافته است.

دربحث مشارکه یا همان مشارکت جویی درمانگر تمامی اعضاء گروه خود را درشرایط و حالتی فرض می کنند که باید برای رفع پریشانی و دل نگرانی های انسانی تلاش کنند و خود را شریک دراین بحران بدانند.

با افزایش مشارکت جویی تعامل افراد در محیط اجتماعی ارتقاء پیدا می کند و همکاری و پیشرفت جویی مشترک جزء اهداف اجتماعی برتر افراد خواهد شد.

امروزه جهان علم ودانش براین عقیده است که شخص مبتلا به بیماری کرونا به قدر کافی محبوس واسیر گشته است و اگرچه تا کنون علاج حتمی معقول نگشته اما با مشارکت های گروهی در ایجاد خلق فضایی آرام وبدون دلهره و دلجویی و مراقبت روانی از بیماران حاد و بستری تا حد زیادی می توان دربهبود و سلامتی آنها گامی موثر برداشت و با دلجویی ودلگرمی آنها رابه ادامه زندگس امیدوار ساخت.

تئاتر درمانی در این زمینه می تواند نقش حیاتی و کلیدی بازی کند و بیماران وخانواده های آنان رابا تشویق به سمت مشارکت و بازی در پروسه رولن نمایشگری و ترغیب آنان مرهمی بر زخم های کهنه ودست های پینه بسته آنان باشد تا حداقل توانسته باشد به عنوان هنری تاثیر گذار و روان درمانگر گامی مهم در نوع دوستی و ارتباطات انسانی بردارد.