

السيكودراما كعلاج

1. ماهي السيكودراما؟

تعد السيكودراما نوع من انواع العلاجات النفسية، وهي شكلا من اشكال المعالجة النفسية التي تكون من خلال تقنية "المسرحية"، حيث استخدم المسرح كوسيلة علاجية وتربوية، والتي تعود في أصلها إلى مورينو Moreno الذي يعرف السيكودراما على انها: علم يستكشف الحقيقة بوسائل الدرامية وقد انطلق مورينو من مبدا تمثيل الواقعة ضمن مجموعة (وهذا هو مبدأ ديناميكية المجموعة) بدلا من الكلام عنها كما في التحليل النفسي الكلاسيكي لان تكرار الواقعة من خلال التمثيل الذي يساعد المتعالج على الخلاص من الكبت.

كما تكمن فاعليتها في مساعدة الشخص على تفريغ مشاعره وانفعالاته، وهذا من خلال آداء أدوار تمثيلية لها علاقة بالمواقف التي يعيشها الفرد او عاشها سابقا في الماضي، او من الممكن من الممكن أن يعايشها في المستقبل عن طريق جلسات علاج السيكودراما التي تتخذ وقتا من 90 دقيقة الى ساعتين.

فسيكودراما تساعد في التخفيف من حده الاضطرابات ومشاعر القلق وبالتالي تحقيق التوافق النفسي. ويعتمد مورينو في السيكودراما على مبدأ التطهير الذي يعتبره في هذه التقنية بأنه يزيل طابع الازمة عن المشكلة. والتطهير في السيكودراما يعني التنقية أو التطهير والتفريغ على المستوى الجسدي والعاطفي، ويحصل التطهير عبر الفعل والتعبير عن المشاعر التي تطفو في حرارة الموقف من جهة ومجال التدريب على السيكودراما، ومن جهة ثانية عبر الوعي الذي ينتج عن هذا التعبير وهو من اختصاص الفقرة العلاجية. كما تستند السيكودراما الى مفاهيم مسرحية اخرى مثل: المحاكاة والتمثل والدور ومفهوم التكرار، فعندما يعيد الانسان تمثيل الواقعة يتغلب على الازمة ويصبح سيد الموقف.

كما نجد ان ديديه انزيو قد اتخذ من السيكو دراما ذو اتجاه تحليلي فهو مزيج بين اسلوب مورينو ونظرية فرويد في التحليل النفسي للعلاج. لقد استحضر انزيو نظرية انا -الجلد اين وضح فيها ان الجلد النفسي يرتكز على الجلد الجسدي، لان الجسد يخزن احساسيس مرتبطة بخبرات انفعالية سواء كانت ايجابية أو سلبية.

وانطلاقا من هذا المبدأ أي ان العلاقة وطيدة بين التأثير المتبادل لتجارب الجسد والنفس. واقترح انزيو طريقة

تحرير النفس عن طريق تحرير الجسد من خلال التمثيل والسيكو دراما.

2. عناصر السيكودراما:

البطل وهو المتعالج، المخرج وهو المعالج، الشخصيات المساعدة وهي التي تساعد المتعالج، الجمهور وهم المشاهدين من المتعالجين، خشبه المسرح ويفضل ان تكون دائرة ويحيط بها جمهور. وفي هذا الصدد يرى مورينيو انه من الضروري ان تجرى الجلسة السيكودرامية في مكان يوجد به خشبة فهي تساعد على خلق جو مناسب للجلسة.

3. مراحل تطبيق السيكودراما:

يتضمن تطبيقها ثلاث مراحل وهي:

● المرحلة الاولى:

الاحماء أو التسخين لتطوير مهارات لعب الادوار، كالقيام بحركات رياضية مختلفة لتحقيق تحرر المشاركين وتغلب على الانقباض الحركي والتشجيع، ويحفز على حدوث العفوية للمظاهر اللفظية، وغير اللفظية للعواطف مع تركيز انتباه المشاركين على حل هدف مشترك.

● المرحلة الثانية:

بعد الحصول على حصة معينة من الاسترخاء والطبيعية، وخلق بيئة ابداعية نشطة بسبب الاحماء ذو الكفاءة العالية تبدأ المرحلة الموالية من العلاج وهي الجزء الرئيسي من الممارسة النفسية الدرامية. اين يحدد مقدم العرض بطل الرواية ويطلب منه اختيار موقف او موضوع او مشكله مهمه بالنسبة له، يقدم بطل الرواية فقط توجهها عاما وينبغي ان يكون تطوير الاجراءات بحد ذاته تلقائيا سيكو دراما بعد ذلك يحتاج بطل الرواية الى اختيار شركاء سيكونون مساعده لانا وشرح المهام المقبلة لهم بطل الرواية لعب مباشره خارج المؤامرة المقصودة.

● المرحلة الثالثة:

وهي المرحلة الاخيرة وتسمى بمرحلة الاغلاق، أين تجرى فيها مناقشة مشتركة حول الافعال، وتحليل سلوك بطل الروايه والمشاركين الاخرين، ويجب ان يشارك في هذه المناقشة جميع المتعالجين. وهنا يجب على المعالج الانتباه الى حدود وقت الجلسة اذ انها من الاشياء الهامة بالإضافة الى ان يكون اعداد المتعالج للقيام بعملية انتهاء وانفصال والاستقلالية على المعالج فانتهاء الوقت من الامور الضرورية ويكون ذلك بالاتفاق على وقت زمني للجلسة مع المرونة فيها اذ رأي المعالج ان هناك مشاركة ومناقشة فعالة

للأداء السيكودرامي. فالإغلاق مهم للغاية في جعل افراد المجموعة يشعرون بالأمن والامان عند مغادرته من مكان بعد حالة الامتلاء الذهني الذي يشعر به المتعالجون.

تقنيات السيكودراما:

إن السيكودراما سواء كانت الفردية او الجماعية -التي تسمى بالسيكودراما ثلاثية الابعاد - أي التي تتقاطع بين ثلاث اسس هي السيكودراما والعلاج النفسي ودينامكية المجموعة- كلها تعتمد على العديد من التقنيات، من بينها:

الانعكاس:

حيث يمثل هنا بطل الرواية دوره في المشهد، بعدها يجلس ليشاهد في كل مرة شخصا اخر من "الأنا المساعدین" يمثل نفس الدور داخل نفس المشهد، فيمنحه ذلك منظوره خارجيا عن التجربة التي حدثت له.

المضاعفة:

وفيهما يتم تعبير شخص اخر من المجموعة عن شعور أو تفكير بطل الرواية لعجز البطل عن التعبير بسبب الخجل او الذنب او الخوف او الغضب او عدم القدرة على ايجاد الكلمات الملائمة للتعبير عما يجول بداخله، اوانه غير واعي لمشاعره الداخلية في اثناء المشهد يحق لبطل الرواية الاعتراض على اي عباره يقولها الشخص الذي يعبر عنه وتصحيح بعض المفاهيم المعروضة في المشهد بما يناسب وجهه نظره. إذا فوظيفة المضاعفة هنا هي توعية أفكار أو مشاعر لا يستطيع الشخص الاخر التعبير عنها.

أداء الادوار:

نقصد بها ان يؤدي البطل دور شخص او شيء يمثل مشكله معقده له.

المناجاة:

اي مناجاة البطل نفسه على المسرح في سياق الاداء السيكودرامي، أي ان يتحدث هنا بطل الرواية بصوت عال معبر في ذلك عن مشاعره مما يكسبه ذلك معرفه ومشاعره.

عكس الادوار:

يؤدي البطل دور شخص آخر في المشهد، ويأخذ شخص اخر شخصية البطل، ومن خلال التفاعل يستطيع البطل رؤية نفسه من عين شخص اخر، والتفكير بطريقة هذا الشخص الذي يؤدي دوره.

إذا فالعلاج بالسيكودراما يتم على مراحل ويقوم على ما يسمى بلعبة الادوار واثناء خلق الدور ومن خلال العلاقة مع الاخرين او مع الدمى في حاله الاطفال هنا ستم حاله التحويل والتحويل العكسي ومن ثم التطهير.

ايجابيات السيكودراما:

تتمتع هذه التقنيات بالعديد من المميزات التي تجعل منها اساليب فعاله في العلاج من بينها:

➤ زيادة فاعلية الاستبصار والوعي بالذات من اجل تناول المشكلات وحلها بطريقه مناسبه وبأساليب

ايجابيه بعيدا عن السلوك العدواني والمخاوف المرضية.

➤ طرق محببة للأفراد خاصه الاطفال والطلبة اين يعبرون عن مشكلات التي ترتبط بمشاعرهم السلبية

المكبوتات كالتوتر والخوف والغضب والعصبية والشعور بالذنب والفشل وتسهم في تنميه سلوك الفرد

من حيث الثقة المتبادلة والتقبل والتكيف والاحترام والاصغاء والحوار الايجابي والتواصل مع الاخرين.

➤ تطوير مهارات التخيل والتعبير الايجابي والتخطيط لتغيير المناسب واختيار الافكار المنطقية.