

## السيكودراما وعلم النفس: psychodrama

وهي نوع من انواع العلاج النفسي وطريقة للتخلص من المشاعر السلبية والمواقف الحزينة عن طريق التمثيل وهذه الطريقة تجمع بين الدراما كنوع من انواع الفنون وعلم النفس وتكمن فعاليتها في مساعدة الشخص على تفريغ مشاعره وانفعالاته من خلال اداء ادوار تمثيلية لها علاقة بالمواقف التي يعيشها حاضرا او عايشها في الماضي او من الممكن ان يعيشها في المستقبل . وتستخدم لعلاج الصدمات العاطفية كالخيانة والفراق وللأطفال الذين تعرضوا للعنف وللأباء الذين يجدون صعوبة للتعامل مع ابنائهم واي موقف في الحياة سبب لك شعور نفسي سلبي والهدف من السيكودراما ايجاد حلول للمشاكل عن طريق مساعدة الشخص في فهم مشاعره عبر تجسيد الواقع بشكل تمثيلي في محاولة لاجراج الشخص من عزلته النفسية . ومؤسس السيكودراما هو جاكوب ليفي مورينو (١٨٨٩-١٩٧٤) ويرجع بدايات نشأته ودراساته النفسية الى عام ١٩١١ في فيينا من خلال تجارب مورينو في المسرح حينما وجد ان السماح للأطفال بالتعبير بتلقائية وعفوية عن مشكلاتهم تؤدي الى تحقيق نتائج علاجية جيدة .

وتعتمد طريقة السيكودراما على مجموعة عناصر هي :

- ١- المخرج : وهو المعالج الخبير بعلاج الاضطرابات النفسية مختص بطريقة بلسايكودراما وظيفته اختيار الممثلين والمكان والسيناريو ويشجع الممثلين على اداء الادوار لتحريهم من عقدهم ومخاوفهم ويتأكد ان اطراف المسرحية منسجمين مع بعضهم ليؤدوا ادوارهم دون احراج ولكنه لا يختار الموضوع بل يعطي الحرية الكاملة للممثلين في ذلك
- ٢- المجموعة : هم الممثلين المساعدين لصاحب المشكلة يختارهم البطل بنفسه مع المخرج اوالمعالج ولهم الحرية في التعبير عن آرائهم
- ٣- البطل : وهو صاحب المشكلة النفسية او المريض والذي تتمركز حولة احداث المسرحية ويمثل دوره ارتجالا ويختار الموضوع الذي يريد ان يؤديه
- ٤- المشاهدون الذين يتابعون المسرحية وهم اعضاء بنفس المجموعة العلاجية
- ٥- خشبة مسرح او اي مساحة واسعة تكفي لتمثيل الادوار دون الحاجة لديكور وازياء

### اما الاساليب المتبعة في العلاج فهي :

- عكس الادوار : هنا يقوم صاحب المشكلة بتمثيل دور الشخص الذي تسبب له بالضيق لكي يرى الامور من منظار هذا الشخص
- المرايا او البديل : وفيه يكون صاحب المشكلة متفرج سلبي ويقوم شخص اخر بتمثيل دوره بحيث يستطيع صاحب المشكلة رؤية نفسه وسلوكياته التي ربما تسببت بالمشكلة وهذه الطريقة تعطيك فرصة لتشاهد نفسك وتحكم عليها

- النموذج او الصديق الحميم: وهو شخص يؤدي دور صاحب المشكله نفسه ولكن بطريقة نموذجية وتوضيح كيف ينبغي ان يتصرف صاحب المشكله
- الدوبلاج او مناجاة النفس: شخص يقوم بدور ظل صاحب المشكله لكي يعبر عن طريق الجسد عن الحالة التي لا يستطيع ان يعبر عنها صاحب المشكله وفي الدوبلاج يقوم المخرج بايقاف المسرحية ليسأل المريض فيما اذا كان الدوبلاج قد نجح في التعبير عن لغة الجسد وهذا ما يتيح فرصة لاستنباط الحل من الحركات الجسدية.

ويمكن للمخرج ان يعطي الشخص المريض او البطل الحرية في استخدام الوسيلة الفنية كان يستبدل المجموعة بكرسي يقوم بالتحدث معه وكأنه الفرد الذي حدثت معه المشكله او يقوم برسم الافراد الذين تسببوا له بالشكله وهم يقومون بعمل معين او عمل تمثال من الصلصال لهم ويقوم بتمثيل اصواتهم

ان الطريقة السيكودراما تتمحور حول تمثيل مشهد درامي من صلب واقع حياتك الشخصية بمساعدة ممثلين لتخفيف الآلام النفسية عنك ومساعدتك في اكتشاف اعماق ذاتك ، ويجري تمثيل الادوار بطريقة تلقائية دون حفظ نصوص مسبقه ، ان الدراما النفسية تقدم اقتراحات متنوعة للمريض لكي يستطيع التعامل مع المواقف بطرق مختلفة عما هو معتاد عليه بحيث يعدل من سلوكياته اذا واجهته مستقبلا ، فالسيكودراما مسرحية جماعية تحاول اخراج الشخص من عزله النفسية وتقدم له اسلوب عملي للعلاج وليس شفهي او كيميائي .

### اهداف العلاج بالسيكودراما

- 1- تعليم الفرد كيفية التعامل والتكيف مع الآخرين والتعامل معهم دون ضغط نفسي
- 2- توفر السيكودراما الصحة النفسية بان تتيح للفرد التنفيس عن احساسه ومشاعره والتحرر من الانفعالات المكبوتة
- 3- ان الدراما الجماعية توفر التضامن الجماعي للفرد فتقلل من الشعور بالوحدة وتصحح افكار الشخص وتضبطها نحو السلوك الصحي
- 4- عن طريق لعب الادوار يستطيع الشخص التعرف على اخطائه في عملية تفاعله مع الآخرين وفهم المواقف القديمة ومواجهة المواقف الجديدة
- 5- تقلل السيكودراما من العزلة الاجتماعية وتحسن صورة الذات وتشجع الاطفال على المهارات الاجتماعية كالتعاون والصدقة