

نقش بازی کردن به صورت تئاتر از زمانهای قدیم و پس از به وجود آمدن تمدن و شهرنشینی وجود داشته . در ابتدا تئاتر به عنوان وسیله ای برای انجام مراسم آداب و سنن خاص به کار می رفت . در حدود ۴۰ سال قبل از میلاد مصریان از تئاتر در این موارد بهره می گرفتند. همچنین در یونان قدیم ، تئاتر تراژیک نضج گرفت که در آن اسطوره‌های باستانی مثل اسطوره‌های ادیپوس به نمایش در می‌آید.

حرکات موزون رقص، آواز، موسیقی ، پانتومیم و شکل‌های دیگر نمایشی، یک نیاز بشری برای بیان تئاتر یا سمبولیک ، چه از نظر بازیگر و چه دید تماشاگر بوده است. بنابراین ، عجیب نیست که تئاتر جای خود را به تدریج در موارد خاصی مانند آموزش ، تعلیم و تربیت ، روان و روان درمانی باز کند و به عنوان محدوده‌ی مشخصی تئاتر درمانی مورد قبول قرار گیرد.

تئاتر درمانی توسط «جاکوب لوئی مورنو» بنیانگذاری شد. او روانپزشک بود، در رومانی متولد شد، در وین زندگی و کار کرد و بالاخره در سال ۱۹۱۵ برای ادامه کار خود به آمریکا رفت . او هم دوره فریود بود و تلاش خستگی‌ناپذیر و سرسختانه‌ای را در جداسازی اصول تئاتر درمانی از اصول روانکاوی به انجام رساند.

در تئاتر درمانی های امروزی مایه‌هایی از گروه درمانی، گشتالت درمانی ، روش تحلیل روابط ، رفتار درمانی و بعضی روشهای دیگر روان درمانی که اساس کار آنها ، «اینجا و اکنون» می باشد، به کار گرفته شده.

در تعریف تئاتر درمانی می توان گفت : که عبارت از یک روش گروه درمانی است و در آن ، خصوصیات برجسته شخصیت، ارتباطات بین فردی ، تعارضات و کشمکشهای روانی و همچنین اختلالات احساسی و عاطفی توسط روشهای مخصوص نمایش مورد مشاهده و بررسی قرار می گیرند.

پسیکودرام (تئاتر درمانی) همیشه با نام دکتر مورنو همراه است . زیرا اوست که به اثر درمانی درامها در روحیه تماشاگران و بازیگران پی برده و این روش درمانی گروهی را در بیماران روانی توجیه علمی نموده .از قدیم می دانستند که عمل به تکلم مقدم است، و تکلم عمل سمبولیک حرکات است. بشر اولیه عادت داشته که هیجانات و ناراحتیهای روانی خود را به صورت حرکات نشان دهد و موضوع تکلم در سیر تکاملی موجود انسانی بعداً ظاهر شده .انسان اولیه بدوی هیجانات و خشم خود را با ضرب و جرح و قتل و یا خوشحالی ظاهری به طرف مقابل نشان می داد. و کمتر صحبت می نمود، در ملل بدوی آداب و رسوم اجتماعی و مذهبی بیشتر با حرکات دستجمعی توأم بوده در آن زمان نیز کمابیش متوجه شده بودند که نمایش مطالب دراماتیک اثر درمانی و آرام بخش دارد. در زندگی هر فردی مسائل دراماتیک و ناراحت کننده متعددی وجود دارد که آنها را احساس و تجربه نموده. مشاهده این صحنه ها یا صحنه ای مشابه آنها به عنوان تماشاچی در حالیکه دیگران آن را به روی صحنه آورده‌اند، به روی هیجانات اثر کاهش دهنده دارد.

بازیگری که مسائل دراماتیک را روی صحنه می آورد اثر کاهش دهنده هیجانات و اضطرابها را در خود نیز احساس می کند. به همین جهت در گذشته نزدیک که تعداد تئاترها و سینماها در ایران محدود بود، در قهوه خانه ها ، نقالها، با بیان روشنی ، قصه های حماسی و عشقی را با تقلید حرکات و ژستها و ایفای نقش قهرمانان داستان به بهترین وجهی دراماتیزه می کردند و با این وسیله تفریحی از اضطرابها و هیجانات شنوندگان و تماشاچیان می کاستند. استقبالی که شنوندگان از این برنامه ها می کردند موید اثر درمانی آنها بود. در ادیان مترقی نیز جنبه های پسیکودراماتیک و بکار بردن آنها در مراسم مذهبی و غیره سبب شد که خودبخود جنبه پسیکودرام وارد مذهب شود و به عنوان مثال مراسم صلیب کشان را در روز مصلوب کردن مسیح و انواع عزاداری و سینه زنی در مذاهب مختلف را می توان نام برد.

نفوذ درامها شکسپیر و اثر عمیق آن در ملل اروپائی و آمریکائی نماینده تمایلات ناخودآگاه مردم در جهت علاقمندی به کاهش اضطرابات بوده . در فیلمهای سینمایی که به بهترین وجهی آن را دراماتیزه کرده‌اند تاثیر کاهش دهنده اضطرابات درمانی تماشاجیان در درجه اول اهمیت قرار دارد. در زندگی تماشاجیان مسائل دراماتیک و ناکامیهای فراوانی وجود داشته است وقتی که این مطالب یا مسائل مشابه آن به روی صحنه آورده می شود تماشاچی خودش را با بازیگر اصلی یا بازیگران دیگر همانند می کنند. به همین جهت در پایان تئاتر یا فیلم که بازیگر اصلی موفقیتی پیدا می کند، تماشاچیان بشدت کف می زنند، هورا می کشند و یا خوشحال می شوند، در حقیقت تماشاجیان با مکانیسم همانند سازی گمان می کنند توفیق تصویری پیدا کرده اند، در نتیجه از اضطرابهایشان کاسته شده، آرامش خاطری پیدا می کنند.

در اینجا باید تذکر داد، مسائل دراماتیکی که در اساطیر و افسانه ها یا نوشته های نویسندگان وجود دارد. و به دفعات به روی صحنه نمایش می آید. به علت اثری که در درمان و آرامش خاطر تماشاجیان دارد، بهترین اثرهای هنری و سینمایی آنهایی هستند که منازعات ناخودآگاه را بهتر توجیه کنند و بیشتر بتوانند بار هیجانی تماشاجیان را بکاهند و ادامه زندگی آرامتری را برای آنها فراهم سازند. به همین جهت عامه مردم می گویند: «خسته شدیم، امشب به تئاتر یا سینما برویم» بسیاری از روان پزشکان و روان شناسان بیماریهای روانی را ناشی از اختلافات هیجانی و انباشته شدن اضطرابات و هیجانات در بیماران می شناسند و معتقدند تئاتر، سینما و اپرا می تواند به عنوان یک وسیله متعادل کننده درمانی در عموم مردم موثر واقع شده اند مفید اجتماعی داشته باشد.

تمدن جدید که هیجانات و اضطرابات را زیادتز کرده در مقابل بر تعداد سینماها، تئاتر ها و کارنولها و جشنهای دسته جمعی که جنبه درمانی دارند نیز افزوده.

«پیشقدمان پسیکودرام» برای این که تاریخچه واقعی پسیکودرام روشن شود بایستی به تمدن ماقبل تاریخ بشری توجه نمائیم. مراسم مهیجی که در بین قبایل آن زمان بچشم می خورد جنبه پزشکی نداشته بلکه رهبران مذهبی این ابتکارات را به وجود می آورند. درحقیقت رهبران مذهبی روان پزشکان مساوی بودند که برای نجات قبیله خود ، از خورشید و باد استمداد می جستند که بتابد و یا از باران تمنا می کردند که بیارد. و برای آن که استجابات متدعیات خود را از نیروهای طبیعی و خداوندان دریافت نمایند، روشها تظاهری از قبیل تشویق توام با حرکات که می توان گفت شبیه پسیکودرام ابتدائی بوده بکار می بردند. سالها قبل از این که روش علمی پزشکی پیدا شود بسیاری از بیماران روانی و جسمانی را به کمک «شوکههای پسیکودراماتیک» درمان می نمودند. نظریه فوق چندین سال پیش مورد تأیید یکی از دانشمندان مشهور مردم شناسی قرار گرفت. وی پس از آن که در یک جلسه «پسیکودراماتیک» شرکت نمود اظهار داشت که از یک نفر تحقیقی علمی در دهکده های سرخ پوستان نزدیک ساحل کالیفرنیا برگشته و در آنجا فعالیتهایی شبیه به پسیکودرام مشاهده کرده.

کاهش هیجانی(catharsis) کلمه کاتارسیس توسط ارسطو ابداع شده وی این واژه را برای بیان و اثر مخصوصی که درامهای یونانی مشعل هرکول و آشیل بر روی تماشاجیان داشت بکار برد . ارسطو تذکر داد که درام به وسیله تاثیر هنری خود یک اثر تسکینی بر روی احساسات دلباختگی و خودخوداهی دارد و تماشاچیان را صفا می بخشد. از وقتیکه در تئاتر وین در سال ۱۹۱۹ پسیکودرام شروع شد مفهوم کاتارسیس تغییرات و تحولات زیادی پیدا کرد. تغییر از این نظر بود که کاتارسیس از درام نوشته شده و تهیه شده جدا و به طرف درام خودبخودی که پسیکودرام نام دارد گرایید و اثر آن بجای آن که روی تماشاچیان باشد متوجه بازیگران شد. در مقایسه ای که مورنو تحت عنوان تئاتر خود بخودی سال ۱۹۲۳ به طبع رسانید کاتارسیس را اینطور تعریف کرد : «اثر بهبودی و شفابخش دارد نه بر روی تماشاچیان بلکه اثر شفابخش روی بازیگر و اجرا کننده دارد که در عین حال که آن را می سازد خود را از آن آزاد می نماید» .

نظریه پسیکودراماتیک کاهش هیجانی از دور راه پیدا شد:

1- یکی از این راهها درامهای یونانی بود که طی قرون متمادی به درام معمولی تبدیل شده.

2- راه دیگر طرق مذهبی متداول در شرق و خاورمیانه بود.

موارد کاربرد روشهای تئاتر درمانی روشهای تئاتر درمانی را در هر حیطه ای که نیاز به آشکارسازی ابعاد روانشناختی مسئله ای مطرح باشد می توان بکار گرفت در محدودهای مانند: تعلیم و تربیت، رواندرمانی، صنعت و ارتباطات صنعتی (درگیریهای بین افراد شاغل در کارگاهها)، یادگیریهای تجربی، تئاتر درمانی برنامه ای است که می تواند افراد را عمیقاً درگیر مسئله نماید و راهحلهای چند جانبه برای آن پیشنهاد دهد.

-مشاغل بهداشت روانی: معمولاً تئاتر درمانی در حیطه بهداشت روانی کاربرد وسیع تری دارد. در بیمارستانها، کلینکها مراکز روزانه، مراکز مشاوره، در برنامه درمان الکیها و معتادان به مواد مخدر، در مراکز بازپروری و دیگر موارد، می تواند به عنوان یک برنامه درمانی موثر، مورد استفاده قرار گیرد.

2- روشهای تئاتر درمانی با کودکان و نوجوانان: روشهای تئاتر درمانی برای یاری دادن به افراد جوان که بتواند تعارضات عاطفی شان را در زندگی روزمره نشان دهند، موثر است. این روشها را می توان در مکانهای مختلف مانند: خانه، کلینک، مشاوره کودکان، مراکز درمانی، پرورشگاهها، کلینکهای گفتار درمانی، مهدکودکها، مراکز تفریحی، اردوهای تابستانی، کلاس درس خانواده، در زمین ورزش و به طور کلی در محلهایی که مسئله در آنجا اتفاق، به کار برد. به علاوه این روشها را می توان برحسب موقعیت تغییر داد برای کودکانیکه درک ضعیف و یا اشکال در تکلم دارند به نحو مطلوبی بکار برد. استفاده از روشهای اجرای نقش برای سازماندهی تکلمی در کودکان، روش با ارزشی است.

علاوه بر موارد فوق روشهای تئاتر درمانی را می توان با سایر فعالیتهای کودکان مانند: بازی، دانستانسرابی، نقاشی و غیره تلفیق کرد.

3- آموزش حرفه ای یکی از محدوده های جمعی که می توان از تئاتر درمانی استفاده کرد آموزش مددکاری است. آموزگارها، پرستارها، مبلغین مذهبی، پلیس، دانشجویان پزشکی و سایر گروهها می توانند بجای آموزش خشک کلاس از طریق آموزش تجربی بوسیله روشهای تئاتر درمانی بهره گیرند.

4- کاربرد تئاتر درمانی در تحصیلات ابتدائی و متوسطه: روشهای تئاتر درمانی را می توان در مقاطع مختلف تحصیلی بکار گرفت از آنجا که با اجرای تئاتر درمانی مسائل شخصیتی فرد در میان همسالان افشا می شود. و عواقبی در پی خواهد داشت، توصیه می شود از سولیودرام استفاده شود.

5- کاربرد تئاتر درمانی در صنعت: تئاتر درمانی بندرت به تنهایی در موقعیتهای شغلی بکار گرفته می شود زیرا در این گونه موقعیتهای معمولاً نوعی رقابتهای بین فردی و گاهی عدم اعتماد وجود دارد. که افراد تمایلی به مطرح شدن آنها ندارند، لذا استفاده از روشهای محدود مانند اجرای نقش در روشهای اجرائی در مشاوره های روان شناسی صنعتی مفید است. مهمتر از همه تقویت روابط انسانی، در مفهوم وسیع تر از آنچه مابین افراد است، می تواند در جوامع صنعتی و مجتمعهای پیچیده تولیدی بوسیله اجرای روشهای تئاتر درمانی توسعه یابد.

6- کاربرد تئاتر درمانی در گروه درمانی از نوع گروه مواجهه مستقیم:

تئاتر درمانی از دو جنبه در خدمت گروه مواجهه مستقیم قرار می گیرد. اول این که روشها در جهت نمود واضح مشکلات بین فردی عمل نماید. و جنبه دیگر که مهمتر نیز می باشد، تاثیر این روشها در آماده سازی سریعتر اعضا گروه به منظور دیدن نقاط کور شخصیتی شان و تشویق آنها در جهت مواجهه با این مسائل است.

روشهای مختلف پسیکودرام:

1- روش صحبت یکنفری: این روش عبارت از صحبت یکنواخت و یکنفری بازیگر اصلی است که با خود صحبت می کند.

2- روش مطالعه رفتار جمعی بازیگران: در این حال بازیگر اصلی با همراهی چند نفر وضع زندگی خود را به معرض نمایش می گذارد.

3- پسیکودرام همراه با توهّمات: در این حال بازیگر اصلی هذیانها و توهّمات خود را به صورت عمل درآورده و با واقعیات زندگی مورد آزمایش قرار می دهد.

4- روش دو نفری: این روش برای نفوذ در مشکلات و منازعات درونی بیمار بکار می رود. ممکن از بازیگری در برابر بازیگر بیمار و به عنوان این که خود همان بازیگر بیمار است با وی نقشی را ایفا نماید و یا به عنوان شبهی برای ارزیابی مشکلات بیمار به او کمک کند.

5- روش چند گانه: در این روش بازیگر اصلی در صحنه با چندین نفر که رل شبیه او را بازی می نمایند ظاهر می شود. هر یک از شبیه ها قسمتی از شخصیت بازیگر اصلی را بازی می نمایند. شخصیت بازیگر در مراحل مختلف زندگی مطرح می گردد. و بازیگر، خود، قضاوتگر صحنه هائی از زندگی خود است.

6- روش آئینه مانند: این روش در موردیکه بیمار قادر نباشد نقش خود را به صورت حرف یا عمل اجرا کند بکار می رود. یک شخص در صحنه پسیکودرام قرار می گیرد و بیمار یا بیماران در قسمت تماشاگران می نشینند. در اینحال شخص مذکور به عنوان بیمار وارد صحنه می شود و رفتار فرد بیمار را که در بخش تماشاگران نشسته است به صحنه می آورد و مانند آئینه ای به هنرمند بیمار نشان می دهد که مردم از حرکات و رفتار و احساس او چه استنباط می کنند.

7- برون افکنی و پیش بینی در باره آینده بیمار در این روش هنرمند بیمار نشان می دهد که آینده خود را به چه شکل می نگرد و درباره آن چگونه فکر می کند و زمان و مکان را در نظر گرفته و نیز اشخاصی را که فکر می کند در موقعیتهای آینده با او همبستگی هائی خواهند داشت در نظر آورده و این موضوعات را به روی صحنه می آورد.

8- روش رویه: در این حال بیمار عملاً رویاهای خود را به نمایش می گذارد. بازیگران شخصیتهای رویائی هنرمند بیمار را نشان می دهند.

9- روش پسیکودرام از راه روانکاوی: در این روش، یک فرضیه، مثلاً عقیده اودیپ را می توان در روی صحنه به معرض نمایش گذاشت و باین ترتیب به موشکافی درباره، عقده اودیپ در نزد بازیگر پرداخت و

اعمال و عکس العملها و احساس بازیگر را بررسی کرد.

10-پسیکودرام در تعلیم و تربیت :در این بخش پسیکودرام به عنوان یک روش تعلیم و تربیت بکار می رود. پرستاران ، مددکاران اجتماعی و روان پزشکان نقش بیمار را بازی می نمایند و مشکلات وی را نشان می دهند.