

Psikodrama

Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim

J. L. MORENO'ya göre psikodrama

Dr. Abdulkadir Özbek

Dr. Grete Leutz

Yayına Hazırlayan
Ülgen H. Okyayuz

GÖZDEN
GEÇİRİLMİŞ 3.^{BASIM}

3. BASKIYA ÖNSÖZ

Ülkemizde 1980'li yıllarda bu yana Prof. Dr. Abdülkadir Özbeğ'in çabaları ve Dr. Med. Grete Leutz'un desteğiyle başlayan psikodrama çalışmaları, yetiştirdikleri öğrenciler tarafından sürdürülüyor. Kitabın 3. baskısı bu sürekliliğin ürünüdür.

3. Baskı, öncekilerden temel farklılıklar içermemekle birlikte yine de bazı düzeltmeler yapılarak yayınlanmaktadır. Gözden geçirme kapsamında, 2. baskıda gözden kaçmış bazı yazım yanlışları düzeltilmiş, okuyucuya yorduğu varsayılan bazı açıklayıcı yinelemeler kaldırılmış, terimler ve kaynaklar yeniden düzenlenmiştir.

Bu süreçte, basılmış bir metnin yeniden yayına hazırlanması sırasında oluşan teknik güçlüklerin üstesinden gelmek için çaba gösteren Abdurrahman Seyhan ve Ayrıntı Basımevi çalışanlarına teşekkür ederim.

3. Baskıyı okuyucunun ilgisine sunarken, bu kitabı alana kazandıran Prof. Dr. Abdülkadir Özbeğ ve Dr. Med. Grete Leutz'u yine sevgi ve saygıyla anıyoruz.

Doç. Dr. Ülgen H. Okyayuz
Mayıs 2011, Ankara

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ (G. LEUTZ)	XIII
KİTABIN YAPISI VE OLUŞUM ÖYKÜSÜ (A. ÖZBEK).....	XV
2. BASKIYA ÖNSÖZ (Ü.H. OKYAYUZ)	XX
3. BASKIYA ÖNSÖZ (Ü.H. OKYAYUZ).....	XXII
 İÇİNDEKİLER	XXIII
 I. BÖLÜM : PSİKODRAMADA KURAM VE UYGULAMALAR.....	1
I.1. PSİKODRAMANIN AMPRIK-KURAMSAL TEMELİ OLARAK SOSYOMETRİ	1
I.1.1. Sosyometrinin Doğusu	2
I.1.2. Sosyometrik Test	4
I.1.3. Sosyogram.....	7
I.1.4. Sosyometrik Algı (Persepsiyon) Testi.....	11
I.1.5. Toplumsal (Sosyal) Atom	12
I.1.5.1. Toplumsal Atomun Yenilenme Yeteneği	14
I.1.5.2. Toplumsal Ölüm.....	15
I.1.5.3. Ruhsal-Toplumsal Ağ Düzenekleri.....	15
I.1.6. Sosyometri Yasaları	16
I.1.6.1. Sosyodinamik Yasa	16
I.1.6.2 Sosyogenetik Yasa	18
 I.2. İNSANLAR ARASI İLİŞKİ TÜRLERİ:	
EMPATİ, DUYGUSAL AKTARIM (Transferans), TELE	20
I.2.1. Empati (Diğerini Yaşama)	21
I.2.2. Duygusal Aktarım (Transferans)	24
I.2.3. Tele	27
 I.3. J.L. MORENO'YA GÖRE ROL KURAMI	31
I.3.1. Toplumsal-Duygusal (Sosyo-Emosyonel) Gelişim.....	32
I.3.2. Rol Gelişimi	34
I.3.2.1. Ambriyonal Dönem.....	34
I.3.2.2. Birinci Ruhsal (Psişik) Evren	35

I.3.2.3.	İkinci Ruhsal (Psişik) Evren	37
I.3.2.4.	Üçüncü Ruhsal (Psişik) Evren	38
I.3.3.	Rollerin Öğrenilmesi ve Psikodrama Temel Tekniklerinin Dayanağı Olarak Rol Gelişimi	39
I.3.3.1	Rol Gelişiminin Beş Temel Aşaması	39
I.3.3.1.1.	Rol Öğrenimi Olgusu	40
I.3.3.1.2.	Ortak Bilişçi Varsayımları	41
I.3.4.	Temel Psikodrama Teknikleri (Eşleme, Ayna ve Rol Değişimi)	42
I.3.4.1.	Psikodramada Eşleme Tekniği	42
I.3.4.2.	Psikodramada Ayna Tekniği	44
I.3.4.3.	Psikodramada Rol Değiştirme Tekniği	45
I.3.5.	Rol Kategorileri	46
I.3.5.1.	Birincil (Primer) Rol Kategorileri	46
I.3.5.1.1.	Bedensel (Somatik) ya da Psikosomatik Roller	46
I.3.5.1.2.	Ruhsal (Psişik) Roller	46
I.3.5.1.3.	Toplumsal (Sosyal) Roller	47
I.3.5.1.4.	Aşkın (Transcendent) ya da Bütünleyici Roller	48
I.3.5.2.	İkincil (Sekonder) Rol Kategorileri	50
I.3.5.2.1.	Psikodrama Rollerleri	50
I.3.5.2.2.	Önceden Kalıplaşmış (Konserve) Roller	50
I.3.5.2.3.	Rollerin Göreceliği	51
I.4.	YARATICI İNSANIN ANTROPOLOJİSİ	52
I.4.1.	Kendiliğindenlik (Spontanlık) Eylem, Yaratıcılık ve Kalıcılık (Konserve)	52
I.4.1.1.	Kendiliğindenlik (Spontanlık)	52
I.4.1.2.	Eylem	53
I.4.1.3.	Yaratıcılık 54	
I.4.1.4.	Kalıcılık (Konserve)	55
I.5.	PSİKODRAMADA UNIVERSALIA, KOSMOS, ZAMAN, YER (Mekân) VE GERÇEĞİN ANLAMI	56
I.5.1.	Kosmos	56

I.5.2.	Zaman.....	57
I.5.3.	Yer (Mekân)	59
I.5.4.	Gerçek (Realite)	61
I.6.	PSİKODRAMANIN KURGU VE GİDİŞİ.....	63
I.6.1.	Psikodramanın Öğeleri (Araçları)	63
I.6.1.1.	Sahne	63
I.6.1.2.	Psikodrama Yöneticisi (Psikodrama Terapötü) ..	64
I.6.1.3.	Protagonist.....	68
I.6.1.4.	Yardımcı Oyuncular ya da Yardımcı – <i>Beriller</i>	70
I.6.1.5.	Grup	71
I.6.1.6.	Psikodrama Teknikleri	72
I.6.2.	Psikodrama Oturumunun Üç Aşaması.....	73
I.6.2.1.	Isınma (Warming-Up)	73
I.6.2.2.	Oyun Aşaması.....	77
I.6.2.3.	Görüşme Aşaması (Kapanış).....	80
I.6.2.3.1.	Rol Geri-Bildirimi	80
I.6.2.3.2.	Özdeşim Geri-Bildirimi.....	83
I.6.2.3.3.	<i>Sharing</i>	86
I.6.2.3.4.	Süreç Çözümlemesi	87
I.6.3.	Psikodrama Tedavisinin Türleri	88
I.6.3.1.	Psikodrama	88
I.6.3.1.1.	Protagonisti ya da Kişiyi Merkez Alan Psikodrama.....	88
I.6.3.1.2.	Konuyu Merkez Alan Psikodrama	89
I.6.3.1.3.	Gruba Yönelik Psikodrama	91
I.6.3.1.4.	Grubu Merkez Alan Psikodrama	91
I.6.3.2.	Doğmaca Oyun (<i>Das Stegreifspiel</i>)	94
I.6.3.3.	Rol Oyunu.....	98
I.6.3.4.	Belli Durumları Oyun Konusu Alma (Situasyon canlandırma)	100
I.6.3.5.	Sosyodrama.....	101
I.7.	BİLİNÇ ALANINI GENİŞLETME YOLU OLARAK PSİKODRAMA.....	104

I.7.1.	Kendini Yaşama Olarak <i>Surplus Reality</i>	104
I.7.1.1.	Dış Gerçek Açısından Bilinç Alanını Genişletme 104	
I.7.1.1.1.	Geleceği Deneme	105
I.7.1.1.2.	Geri Dönüşü Olmayan (Irreversible) Olayları, Geri Getirme.....	105
I.7.1.1.3.	Psikodrama Yoluyla Suçu Ortadan Kaldırma	105
I.7.1.2.	İç Gerçek Açısından Bilinç Alanının Genişlemesi	106
I.7.1.2.1.	Psikodramada Düş	107
I.7.1.2.2.	İçe Atılan Nesne (<i>Introject</i>) ile Barışma.....	120
I.7.1.2.3.	Katatim Psikodrama ya da Psikodramatik Semboldrama	125
I.7.1.2.4.	Büyü Dükkanı (<i>Magic Shop</i>)	129
I.7.1.2.5.	Psikodramatik Gezinti (<i>Trip</i>).....	132
I.7.2.	Seri Yaşama Olarak <i>Surplus - Reality</i>	136
I.7.2.1.	Rol Değiştirme Yoluyla Seri Yaşama	136
I.7.2.2.	Aksiyon-Drama	139
I.8.	BAĞLARDAN KURTULMA OLARAK PSİKODRAMA.....	142
I.8.1.	Psikodrama Yoluyla Arınma (Katarsis)	142
I.8.1.1.	Gözlem Yoluyla Arınma	144
I.8.1.2.	Eylem Yoluyla Arınma (Aksiyon Katarsisi)....	145
I.8.1.3.	Grup Arınması.....	146
I.9.	SOSYOMETRİK GÖRÜŞ AÇISINDAN PSİKODRAMA TEDAVİSİ.....	147
I.9.1.	Toplumsal (Sosyal) Atom Modeli Temel Alınarak Yapılan Psikodrama Tedavisi.....	147
I.9.2.	Sosyometrik Algı (Persepsiyon) Testi Temel Alınarak Yapılan Psikodrama Tedavisi	152
I.10.	ROL KURAMI AÇISINDAN PSİKODRAMA TEDAVİSİ	158
I.10.1.	Rol Kuramına Göre Ruhsal Bozuklıklar (Bir Model Denemesi)	158

I.10.2.	Rol Yetersizliği Sendromu	168
I.10.2.1.	Genetik Yapı Bozukluğuna Bağlı Olan Birincil (Primer) Rol Yetersizliği.....	168
I.10.2.2.	Gelişme Tutukluklarında Birincil Rol Yetersizliği	168
I.10.2.3.	Birincil Rol Yetersizliğinde Rol Güvensizliği.....	170
I.10.2.4.	Yeni Durumlarda Rol Güvensizliği	173
I.10.3.	Rollerin Körelmesi (Rol Atrofileri) ve İkincil (Sekonder) Rol Yetersizlikleri.....	175
I.10.3.1.	Patolojik Rol Körelmeleri	175
I.10.3.2.	Fizyolojik Rol Körelmeleri	180
I.10.4.	Çeşitli Rol Alanlarında Eylem ve Tepkiye Bağlı Akıl Hastalıkları.....	182
I.10.4.1.	Sanrılı Hastalık Durumuna Bir Örnek.....	182
I.10.4.2.	Suça Eğilim Yaratan Bozukluğa Bir Örnek	
I.10.4.3.	Fobik Bozukluğa Bir Örnek.....	183
I.10.5.	Rol Çatışmaları.....	184
I.10.5.1.	Rol İçi Çatışma (İntro Rol Çatışması).....	184
I.10.5.2.	Roller Arası Çatışma.....	186
I.10.5.3.	Kişilik İçi (Intrapersonel) Rol Çatışması.....	188
I.10.5.4.	Kısilerarası (Interpersonel) Rol Çatışması	189
I.11.	DÜRTÜ DİNAMİĞİ AÇISINDAN PSİKODRAMA TEDAVİSİ.....	194
I.11.1.	Kendiliğindenlikte (Spontanlıkta) Tutukluk	195
I.11.2.	Gerçek Olanakların Azlığı	197
I.11.3.	Uygun Olmayan Rol Davranışı	199
I.11.4.	Rolden Çıkma (Rol Distansı) Yetersizliği	201
I.11.5.	Yaratıcılık Nörozu	205
I.11.6.	Dürtü Tutukluğu.....	206
I.12.	TÜRKİYE'DE VERİLEN KONFERANSLAR.....	213
I.12.1.	Kendini Gerçekleştirme Aracı Olarak Psikodrama	213
I.12.2.	Psikodramada Direnç ve Aktarım (Transferans)	223
I.12.3.	Psikodramada Düş (Rüya) Tedavisi.....	230

II. BÖLÜM : TÜRKİYE'DEKİ UYGULAMALAR	243
II.1. FEDERAL ALMANYA'DA PSİKODRAMA EĞİTİMİ.....	243
II.2. PSİKODRAMANIN TÜRKİYE'DEKİ GELİŞİMİ VE BUGÜNKÜ DURUMU	247
II.3. "KENDİNİ YAŞAMA" PSİKODRAMA EĞİTİM GRUPLARIYLA İLGİLİ GÖZLEM VE DÜŞÜNCELER	252
II.4. PSİKODRAMADA İLK DEFA UYGULANAN BİR YÖNTEM: "Çoklu (Multiple) Ayna Tekniği" İle Aktarım Üzerine Çalışma	259
II.5. PSİKODRAMADA İKİ DEĞİŞİK İSİNMA YÖNTEMİ (Katatim görüntü yaşama ve çekirdek aile çalışması).....	268
II.6. "AÇIK TERAPÖTİK ORTAMDA" PSİKODRAMA UYGULAMASI VE SAĞLADIĞI BAZI YARARLAR	274
II.7. ÜÇ OLGU NEDENİYLE PSİKODRAMADA ENDİKASYON VE ETKİNLİK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER	281
II.8. SURPLUS-REALITY YOLUYLA PSİKODRAMADA İÇE ATILAN NESNE (Introject) İLE BARIŞMA	288
II.9. PSİKODRAMA TEDAVİSİNDE İNTRAPSİŞİK SORUNA DİKEY İNİŞ YOLLARI.....	296
 SÖZLÜK.....	305
YAZAR DİZİNİ.....	308
KONU DİZİNİ.....	309
KAYNAKLAR.....	313

Dr. Med Grete Anna Leutz, Almanya'da Lake Constance'da doğmuştur. Orta öğrenimini German Gymnasium'da tamamlayan, daha sonra İsviçre ve Almanya'da (Zürich, Tübingen ve Freiburg Üniversitesi) Tıp Doktoru ünvanı alan Dr. Leutz, 1951 yılından sonra Avrupa ve Amerika arasında sık sık gidip gelmiştir.

Savaşın ardından Avrupa'dan Amerika'ya geçtiğinde, rastlantılar onu J.L. Moreno ile karşılaştırmış ve böylece bir yıl Moreno'yla çalışma şansına sahip olmuştur. Bu arada çeşitli Alman hastaneleri ile New York City Bronx Hastanesinde intern olarak çalışmış ve daha sonra North Dakota Illinois'da "Medical Lisencure" sınavını vererek pratisyenlik yetkisini almıştır. Dr. Leutz beş yıl tip doktoru olarak kazandığı deneyimin ardından, beş yıl süreyle de İsviçre'de Kreuzlingen Psikiyatri Hastanesinde Dr. Binswanger'le çalışmış ve Zürich'de, C.G. Jung Enstitüsünde Jolanda Jacobi ile eğitim analizinden geçmiştir. Hannover, Hamburg, Essen ve Ankara Üniversiteleri Tıp Fakültelerinde psikodrama eğitimi veren Dr. Leutz, 1970'den bu yana düzenli bir biçimde çeşitli uluslararası ve Alman Grup Psikoterapi toplantılarında eğitim ve konferans etkinliklerini sürdürmektedir. Überlingen Moreno Enstitüsü'nün kurucusu ve direktörü olan Dr. Leutz, uluslararası Grup Psikoterapi Derneği'nin de (IAGP) bir dönem başkanlığını yapmıştır. Halen IAGP'deki etkinliğinin yanı sıra Amerikan Grup Psikoterapi ve Psikodrama Derneği'nin de (ASGPP) üyesi olan Dr. Leutz, Moreno'nun "Who Shall Survive?" adlı eserini Almanca'ya çevirmiştir ve bir çok makale yayınlamıştır.

Dr. Leutz'un :

1-Psychodrama Berlin. Heidelberg New York. 1974/86 Springer.

2-Mettre sa vie en scène. Paris 1985, Epi. adlı eserini Almanca'ya çevirmiştir iki kitabı bulunmaktadır.

Prof.Dr. Abdulkadir Özbek uzun yıllar A.Ü.Tıp Fakültesi Psikiyatri ABD'de öğretim üyesi olarak görev yapmıştır.1987 yılında Psikiyatri ABD'nin başkanı iken yaş haddi nedeniyle emekli olmuştur. Türkiye'de ilk kez kurulan Türkiye Grup Psikoterapileri Derneği'nin kurucu üyesidir ve ölümüne dek bu derneğin başkanlığını yapmıştır. Dr. Abdulkadir Özbek aynı zamanda International Association of Group Psychotherapy'nin Direktörler Komitesi üyesi olarak grup psikoterapileri alanında çeşitli etkinliklerde yer almıştır. Bunun yanı sıra ilk kez A.Ü. Psikiyatri ABD 'de kendisi ve arkadaşlarının çabalarıyla başlatılmış, günümüzde kadar sürdürülülmüş olan Grup Psikoterapileri Kongre ve Sempozyumlarının, 1984 yılından bu yana Bergama Asklepion'da (Antik Ruhsal Tedavi Merkezi) uluslararası toplantılar olarak yürütülmesinde önderlik etmiştir.

Dr.Özbek'in , 2000 yılında ölümüne dek psikodrama grup psikoterapisi alanına olan özel ilgisi sürmüştür ve Alman "Moreno Psikodrama, Sosyometri ve Grup Psikoterapisi Enstitüsü" ile işbirliği içinde, ülkemizde bu alanda bir çok öğrenci yetiştirmiştir.