

PSIKODRAMA

DR. ABDÜLKADİR ÜZBEK PSIKODRAMA ENSTİTUSU DERGİSİ

MAYIS 2010 / SAYI:2

Psikodramanın Kısa Tanıtımı

Gelişim Dönemlerindeki Kaynaklarıyla

Temel Psikodrama Teknikleri

Hareket Öğesinin Terapiye Getirdikleri

Kadınlarda Psikodramanın Diğer

PSIKODRAMA Psikoterapilerden Farkı

Pozitif GRUP SÜRECİ SOSYOMETRİ

PANİK ATAĞI, İŞKENCE VE PSIKODRAMA

EDİTÖRDEN

Editörden, Fatma SAYMAN ...2

GİRİŞ

Selam Sevgili Psikodrama Dostları ve Psikodramaya İlgili Duyanlar, Bircan Kırılmaç ŞİMŞEK ...3
Psikodramayı Neden Sevdik, Arşalays KAYIR ...5

KURAMSAL BİLGİLER

Psikodramanın Kısa Tanımı, Gül ŞENDİL ...7
Gelişim Dönemlerindeki Kaynaklarıyla Temel Psikodrama Teknikleri, İnci DOĞANER ...16
Hareket Öğesinin Terapiye Getirdikleri, Nevzat Uçtum MUHTAR ...25
Sosyometri, Beyhan COŞKUN ...30
Psikodramanın Diğer Psikoterapilerden Farkı, Nuşin Sarımurat BAYDEMİR ...42

UYGULAMALAR

Panik Atak, İşkence ve Psikodrama, Emre KAPKIN ...45
Kadınlarda Psikodrama, Aliye Mavili AKTAŞ ...50

DENEYİMLER - PAYLAŞIMLAR

Pozitif Grup Süreci, Berna ÇÖKENGİN ...55

İZ BIRAKANLAR

Aysel ÖZLÜ ...61

HABERLER

PSIKODRAMA

DR. ABDÜLKADİR ÜZBEK ENSTİTÜSÜ DERGİSİ

MAYIS 2010 / SAYI 2

Sahibi:

Dr. Abdülkadir Üzbek Enstitüsü adına
Bircan Şimşek

Yazı İşleri Sorumlusu:

Fatma SAYMAN

A. Üzbek Enstitüsü Yayın Kurulu:

Fatma SAYMAN
Bircan K. ŞİMŞEK
Emre KAPKIN
Seydi ATANZ
Nevzat U. MUNTAR
Öğret Üktam TANÖR
Hülya DEMİZ
Nalan GARİPARDIÇ
Can GER

İdare Merkezi:

Selanik Caddesi No.48/3 Kızılay-Ankara

Yazı İşleri:

Şifa Sokak No:41 34710 Moda/İstanbul

Tasarım:

İletim Reklam, Basın Yayın Ltd.
gas@gascartro.com

Baskı ve Cilt:

Adım Center
Mıvakkithane Cad. No:16 Kadıköy/İstanbul
0216 450 26 48

ISSN 1309-7482

Merhaba,

Dergimizin bu sayısı "Hakemli Dergi"ye bir geçiş niteliğinde. Önümüzdeki sayıların, Hakemli Dergi özelliklerine kavuşmasını ve bilimsel çalışmalar için güvenilir bir kaynak kimliği kazanmasını umuyoruz.

Elinizdeki dergide sizlere, Psikodrama hakkında temel ve genel bilgiler vermeyi amaçladık ve sonuçta adeta, "psikodramaya giriş" el kitabı kapsamında bir başvuru kaynağı ortaya çıktı. Yararlanacağımızı umuyoruz.

Kuramsal Bilgilerin yanısıra, Uygulamalar ve Deneyimler bölümlerinde, psikodrama yönteminin farklı toplumsal sorun alanlarındaki etkin kullanımını betimleyen bilimsel çalışmalar bulacaksınız.

İz Birakanlar köşesinde, İstanbul Derneğinin Başkanı sevgili Aysel ÖZÜ anılırken, psikodrama camiasındaki ilişkilerin samimiyeti ve sıcaklığına tanık olacaksınız.

Ayrıca İstanbul, Ankara ve İzmir derneklerinin etkinlikleri de, duyuruları ile son sayfamızda yer alıyor.

Dergimiz yeni doğan bir ürün. Siz sevgili Psikodrama'cılarının katkıları ile büyüyecek, gelişecek.

Eleştirilerinizi, yazılarınızı, katkılarınızı bekliyoruz...

Yeni Açılımlar Dileği ile,

Fatma SAYMAN

Dr. Abdülkadir Üzbek Psikodrama Enstitüsü
www.a.ozbek-psikodrama.comİZMİR
Psikodrama
Derneği

Sayıya her yıl iki kez çıkarılır. Her yılın bir yazıdan sorumludur.
Bu dergideki yazı, makale, fotoğraflar, şiirler ve diğer eserlerin hakları saklıdır. Her yılın bir yazıdan sorumludur ve diğer eserler de sorumludur.
Bu dergi Birim Ahlatı Yasaları'na uygun olarak yayınlanmaktadır.

Selam Sevgili Psikodrama Dostları ve Psikodramaya İlgili Duyanlar

Dergimizin ikinci sayısını çıkarmanın kıvançını yaşıyoruz. Enstitümüz Ankara, İstanbul ve İzmir'de kurulu derneklerimiz aracılığıyla eğitim çalışmalarını sürdürmektedir. İç dernek eğitim grupları dışında toplumsal sorumluluk niteliğinde çalışmalar yapmakta ve yeni programlar geliştirmektedir.

Dünyada bizim örgütlenme ve çalışma biçimimizin başka örneği olmadığı kanısındayız. Kırtan fazla Eğitim Görevlisi ortak öğretim standardımıza uygun eğitim grupları yapmanın yanı sıra Enstitümüzün tüm işleyişinde gönüllülük esasına göre oluşturulan kurullar aracılığıyla görev almaktadır. Halen öğretim gruplarına devam eden grup üyelerimiz de katkıları olabilecek konu ve alanlarda katkıda bulunabilirler ve bunun için teşvik edilirler. Tüm çalışmalarımızda üç ilin temsil edilmesi esas alınmaktadır.

Kurullarımız:

FEPTO KURUL: FEPTO üyesi bir kuruluş olduğumuzdan dolayı her ilden birer temsilciden oluşur. Ayrıca FEPTO'da farklı birimlerde görev alan eğiticilerimiz de çalışmalarını sürdürmektedir.

ETİK KURUL, EĞİTİM KURULU, ARAŞTIRMA KURULU, YAYIN KURULU, ARŞİV KURULU, SINAV KURULU, HALKLA İLİŞKİLER KURULU olmak üzere oluşturduğumuz kurulların yanı sıra üç il temsilcilerinden oluşan **KOORDİNATÖRLER** genel işleyiş ve idari konularda görev yapmaktadır.

Enstitü sekreteryası tüm yazışmaları ve Enstitü gündemini izlemekten sorumludur. Enstitü Başkanı tüm kurulların doğal üyesidir ve kurullar arası iletişim ve işbirliğini, enstitümüzün en üst yetkili organı olan genel kurulların gerçekleşmesini, gerektiğinde enstitümüzün temsilini gerçekleştirmekten sorumludur.

Daha önce Kıbrıs'ta başlamış olan eğitim grubumuz mezunlarını vermeye başlamıştır. Kıbrıs Ruh Sağlığı Enstitüsü ile işbirliği halinde gerçekleştirdiğimiz psikodrama çalışmalarına devamında da gerekli destek Enstitümüz tarafından verilmeye devam edecektir.

İç büyük il dışında diğer illerde de almış olduğumuz kararlar gereği talep ve yeter sayıda başvuru olduğu takdirde eğitim grupları başta olmak üzere etkinlikler yapabilecek durumdayız.

Bu yıl aramızdan ayrılışının onuncu yılında gücerek arılan özlere andığımız değerli hocamız Dr. Abdülkadir Özöckin başlatıldığı gerek içerik gerekse çalışma yeri olarak özçün üğünü koruyan Grup Psikoterapileri Kongresini her yıl düzenli olarak Mayıs ayının son günlerinde katılımcıların yaşamlarında özel yaşantılar olarak sürdürmekteyiz.

GİRİŞ

İstanbul'da başlayan psikodrama günleri, Ankara'da da başlamış, İzmir derneğimiz de gündemine almıştır.

Eğitici arkadaşlarımız özel çalışma alanlarında özgün katkılarıyla psikodramayı geliştirmeye devam etmektedir.

Enstitümüzden bugüne kadar eğitim almış olan yüzlerce mezunumuz, ülkemizin her yerinde farklı kesimlerden, farklı gereksinimleri olan çok sayıda insanın tedavisinde, kendini geliştirmesinde psikodramadan yararlanmaktadır.

İzlediğimiz kadarıyla başka ülkelerde de klinik çalışmaların yanı sıra endüstriden sanata kadar pek çok alanda yararlanan psikodrama ülkemizde de her alana yayılmaya devam etmektedir.

Psikodrama, felsefesinden uygulamasına kadar, yaşantılama fırsatı bulan hemen herkesi kavrayabilmektedir. Moreno'dan Abdülkadir Özbek hocamıza ve ondan bizlere bizlerden de sonraki kuşaklara yol bulup yol açarak, geliştirip büyütürük, geliştirep büyütürük devam edecektir.

Yeni yol arkadaşlıklarında buluşmak dileği ile..

Bircan Kurlangıç ŞİMŞEK

Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama
Enstitüsü Başkanı

Psikodramayı Neden Sevdik

Büyüme sürecinde çocuklar için rollere girerek oynamak alışık oldukları öğlenceli bir olaydır.

Doğal ve otomatik süreç olan psikodrama insan yaşantısının en derin duygusal düzeyini verir. Herkesin bir zaman aklından yürüttüğü bir iç draması olmuştur. Bu gizli sahnelemede psikodrama oturumunun oyuncusu kendiniz olursunuz ve tüm rolleri oynarsınız. Bu monodramada karşılaştığınız kişi ailecen biri, bir işveren, sizi hayal kırıklığına uğratmış birisi, sizi ihmal eden bir sevgili veya sizden yapabi eceğinizden fazlasını bekleyen birisi olabilir. Ötekiler veya psikodramadaki adlarıyla yardımcı eşolar, her zaman bir insan değildir. Bunlar bazı idealler, istenir ama ulaşılmayan birisi, tamam anlamamış veya doyurulmamış bir rüya, belki de bir takıntı da olabilir.

Birçok insan iç psikodramasını gerçek hayatta da dışa vurabiliyor ve psikodrama onlar için gerekli bir araç olmasa da yaşamın ilgili bir parçasıdır. Birçok insan için, psikodrama ile iç dünyanın hayatın teatral sahnesinde dışarıya çıkarılması çok özeldir. Bir oturuma katıldığınızda grubun yardımıyla, emosyonel çatışmalar ve sorunlar çoğu zaman çözülebilir.

Psikodramanın belirgin bir yararı onun terapötik değeri olsa da, psikodramanın seçilmesinde başka nedenler vardır. Psikodrama derin duygular veya heyecanlı anlar yaratır, bu da sıklıkla bireysel ve sosyal değişimle sonuçlanır. Psikodramanın bazı temel özellikleri bu olumlu sonuçları doğurur.

Bireylerin kişisel ve kişilerarası sorunlarını çözmek için farkındalıklarını artıracak birçok terapötik yol vardır. Düzgün uygulamaları çoğu terapötik sistem içgörü, farkındalık yaratır ve gelişme sağlar. Psikodrama ile diğer çoğu yöntem arasındaki fark, psikodramanın insanın gündelik hayatındaki doğal temalara çok yakınlaşmasıdır. Psikodramada kişi diğer terapötik yaklaşımlardan çok daha kendi gerçek yaşam durumuna yakından isabet eden bir ortamda çatışmaları ve psikik acısıyla karşılaşır. Ebeveyni ile çatışması olan genç ebeveyni oynayan yardımcı ego ile doğrudan konuşur. Fantozide veya gerçekte olan öfkesini veya sevgisini dışa vurabilir, acısını yaşayabilir. Doğrudan bu acının oluşumunda rolü olan kişilerle ilişki içindedir. Çünkü oyun mümkün olduğunca onun hayatına özgü duruma çok yakın bir durumda oynar. Acısının veya çatışmasının uzun uzun analizine ve tartışılmasına gerek yoktur çünkü duygularını in situ olarak uygulama içinde yaşamaktadır. Derin bir psikodramatik yaşantıdan sonra sıklıkla uzun grup tartışmasına, paylaşımına veya analize gerek yoktur. Protagonist sorununun gizini oynayarak yaşamıştır; hemen arkasından kendini daha iyi hisseder. Beden, akıl ve duygular elele çalışmıştır.

Yaşamın içinde her zaman yeni bir çatışma veya psikik acılar oluşabilmektedir. Psikodramanın mantığı, bireyin ve grubun tekrar tekrar yaşamı olaylarına en yakınlaşan oyunlaştırmalarla öğrenmesinin gerçek eşmesidir.

Bu da en iyi psikodramada olur. Birçok durumda bireysel terapinin psikodrama ile birleşmesi terapötik etkiyi artırır.

PSİKODRAMAYI NEDEN SEVDİK

Psikodramanın diğer bir özelliği de yaşamın aynası olmasıdır, bir protagonist oyununun yararı aynı zamanda grup üyeleri için geçerlidir. Grup üyesi sanki kendi hayatı kendi önünde canlandırılmış yormuş gibi, kendinden parçaları görür.

Bir grupta ister protagonist ister grup üyesi olarak bulunmak duygusal etkiyi en yükseğe taşır.

Kişilerarası ilişkilerimizi çözmeye çalıştığımız iç monodramamız, hayatımızda karşılaştığımız sorun ve çatismaların oranıyla paraleldir. Duygusal problemleri süren kişi erde sorun çözülene kadar bu iç drama sürer. Antagonisti kafamızdan atmamak için size yardım eden anladığımız biri de vardır. Bu psikodramada sizi eşleyen kişiye denk düşer, sizi korur. Bir farkla ki, monodramamızda meselenin aynı yanlarını görmeye kısıtlı kalırız. Psikodramada ise sözü geçen kişiler sahnede harekete geçmiştir.

Psikodramaya ilk kez katılan şu soruyu sorabilir: Zor bir yaşantıyı üstelik psikodramanın kontrollü ortamında canlandırmak daha çok acı vermez mi? Bazan öyledir, Yaşanmış hiçbir şeyi tamamen hafifletmek mümkün değildir.

Psikodramada genellikle yaratılan, bireyin hayatındaki önemli geçmiş bir senaryonun şimdi ve burada zihinsel resminin getirilmesidir.

Protagonist psikodramasını bir grup önünde canlandığında, söze dökülmeyen bedenün her ayrıntısı, hareketi, duruşu bireyin hayatından sözle ifade bulmayan birçok ayrıntı bize bilgi verir.

Psikodramatik yaşantı tiyatrodaki iyi bir oyun seyretmeye benzer, ancak tiyatrodun bütün ihtişamına rağmen karakterlerin ve akışın önceden kostirilebilir olması önemli bir farktır. Hamlet her zaman Hamlet'dir. Oysa iki psikodrama oturumu esas itibarıyla birbirinin aynı değildir.

İyi bir psikodrama oturumu sadece kişiye ait bilgi vermez, kişinin yaşam felsefesini, bakış açısını genişletir. Dolayısıyla terapi veya bir sorunu çözmek için katılanlarda psikodramanın hedefi sadece terapi veya sorun çözme değildir. Psikodrama yöntemi zaman, yer, rol, sembol, imaj veya felsefi anlamlara kilitlenmeyen bir yöntemdir.

Arşaluy KAYIR

Istanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi
Psikiyatri A.D.D. Prof.Dr.

Kaynak: Yablonsky L (1976): Psychodrama: Resolving Emotional Problems Through Role-Playing, Basic Books, NY.

Psikodramanın Kısa Tanıtımı*

Gül ŞENDİL

İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü, Gelişim Psikolojisi ABD
Doç. Dr.

Sosyometri, 1920'lerde Joseph Levy Moreno'nun geliştirdiği genel yaklaşımına verilen addir. Moreno, sosyometriyi, halk için olan bir Halk Sosyolojisi olarak tanımlamıştır (Moreno, 1963). Moreno, sosyometri tekniklerini, grup ve eylem teknikleri olmak üzere ikiye ayırmıştır. Grup teknikleri arasında, sosyometri testi, sosyometrik algı testi ve rol testi sayılabilir. Psikodrama, sosyodrama ve spontanlık testi ise sosyometrinin eylem tekniklerindedir (Dökmen, 1995). Psikodrama, Yunanca'daki "psyche (ruh)" ve "drama (eylem)" sözcüklerinden oluşur. İlk on yılda psikoterapi uygulaması olarak sınırlanan bu yöntem, 1930'lerden başlayarak pedagoji, endüstri ve öğrenim alanlarına da aktarılmıştır (Özbek, 1976; Schützenberger, 1995).

Psikodrama, bireylerin yaşadıkları sorunları yeniden ele alıp sorgularına ve sahneleme biçimi olarak tanımlanabilir. Bireyler, sahneleme yoluyla, geçmiş ve şimdiye ait çatışma ve sorunlarını ya da geleceğe dair beklenti, kaygı ve zorluklarını ele alarak başa çıkma becerilerini görme ve bunları deneme olanağı elde eder, bir yandan da kendilerini geleceğe hazırlarlar. Bireylerin grup ortamı içinde yaşadıkları rol değişimleri ve diğerleriyle karşılıklı etkileşimler, kendileriyle ilgili farkındalıklarını artırır. Bu yönüyle Psikodramanın terapötik etkisi, yanı sıra, pedagojik etkinliğinden de söz edilebilir (Schützenberger, 1995). Moreno sosyometrik yaklaşımında, sosyal evrende de tıpkı fizik ve biyolojik evrendekine benzer güçler ve yasalar olduğunu söyler. Sosyal yapı içinde görülen sempati

ve antipati, biyolojik ve fizik evrendeki çekme ve itme güçlerine benzer. Moreno'ya göre insan, doğası gereği sosyal çevresiyle ve kozmosla ilişkiye girer. Sosyometrik anlayış açısından, insanın sosyalleşmesindeki en önemli kaynak ve güçler, bu çekme ve itme özellikleridir. Moreno, tıpkı çekme ve itmede olduğu gibi, sosyal-duygusal güçlerin de etkilerini üç yolla gösterdiğini ileri sürer; bunlar empati, duygusal aktarım (transferans) ve tele'dir. Empati (eşduyumu, eşduygulanımı), "kişinin kendi kişiliğini başkasına yansıtarak, onu bütünüyle anlaması durumu" diye tanımlanır. Empati, kişinin hem başkasının yerinde hem de başka bir kişi olarak kimliğinin farkında olmasını içerir. Empati yapma yeteneği, psikodrama yapmanın en önemli koşuludur. Duygusal aktarım, tam olarak gerçeğe dayanmayan kişilerarası ilişki biçimidir. Aktarım, bireyin geçmiş yaşamındaki ilişki kişisine bilinçli saplanması nedeniyle oluşur ve çoğu zaman insanlararası ilişkilerde bozulmaya yol açar. Psikodramada, duygusal aktarımı oyunlaştırma ve grup içinden bilinçli olarak transferans taşıyıcılarını seçme olanağı vardır. İki yönlü empati olarak da tanımlanabilen tele, iki ya da daha fazla bireyin iç dünyalarının karşılaşmasıdır. Bireyler arasında yaşanan gelişmiş ve sağlıklı bir ilişki biçimi olan tele sürecinde, bir an için bireyler birbirlerinin iç dünyalarını, o sırada nasıl hissettiklerini kendi içlerinde yaşarlar (Özbek ve Leutz, 2003).

Spontanlık, yaratıcılık, eylem ve rol kavramı. İnsan doğduğu andan itibaren yaşam boyunca belli rolleri alır ve onları oynanmada bu güçleri kullanır. Bu üç

KURAMSAL BİLGİLER

PSİKODRAMANIN KISA TANITIMI

yeteneğin birbirini bütünlüyle normal bir gelişmeye ve olgunlaşmaya ulaşamaması çoğuşuk ruhsal hastalıklara yol açar. Moreno, insanın rol olanaklarını kullanamamasının yani yaşamak istediği rolleri yaşayamamasının sıkıntıya yol açacağını, cesaret ve güven duygusunun ise rolü yaşamakla gelişeceğini söyler. Rolü baskılamakla güven duygusu kaybolur, anksiyete ve regresyon ortaya çıkar. Moreno, sosyal uyumları bozuk olan nevrozların çoğunun rol davranışlarının zedelenmiş olduğunu ileri sürer. Psikodramada, rol değiştirme sırasında yaşanan yoğun etkileşimler bireyin yeni durumları, yeni deneyimleri yaşayıp tanımmasına yardımcı olur. Bu sayede de kişi gelecekteki yeni koşullarda uygun davranabilme olanağı kazanır.

Spontanlık (kendiliğindenlik), yeni bir duruma uygun, olumlu tepkiler vermek, ya da eski bir duruma yeni bir tepki vermektir. Verilen tepkinin insanın kişiliği ile bütünlük içinde olması gerekir. Moreno'ya göre herkesin az veya çok kendisine ve dış dünyaya uyumunu sağlayan bir spontanlık potansiyeli vardır. Spontan olabilmek, geçmişle ilgili bağlardan kurtulmayı, yeterli oranda bağımsız, esnek olmayı ve kendini tanımayı gerektirir.

Moreno'ya göre her türlü canlılığın en önemli belirtisi olan eylem, kozmik bir olaydır ve varlığı insandan çok öncelerine dayanır. Moreno, eylemin insan yaşamındaki öneminden hareketle, insanların duygu ve düşüncelerini eylem halinde ifade edebilecekleri bir tedavi yöntemi geliştirmek istemiş ve böylece psikodrama ortaya çıkmıştır.

Yaratıcılık ise yeni bir senteze varmak, yeni bir ürün ortaya koymaktır. Moreno'ya göre, insanlar kendileri ve çevreleri ile anlamlı, sevgiye dayanan, yaratıcı ilişkiler kuramazlarsa nevroz ortaya çıkar. Görüldüğü gibi, psikodramanın temel yaklaşımı insanın spontanlık ve yaratıcılık kaynaklarını harekete geçirerek, onu, kendisi, toplum ve çevre için sorumluluğunu alacak duruma getirmektir. Psikodrama temel etkinlik olarak insanın katı davranışlarının yumuşak, esnek duruma gelmesine, özgür ve spontan olmasına, empati kurabilmesine

ve sorumlulukabilmesine olanak verir. Genel anlamı ile insanın sosyal beceri kazanmasına yardımcı olur. Ayrıca geleceğe yönelik projelerin belli bir rol ve durum içinde uygulanabilme olanağını vermesi yoluyla insanda yeni yaklaşım ve yeni davranışların geliştirilmesini sağlar (Özbek ve Leutz, 2003; Dökmen, 1995). Psikodramada işlenen konu ve sorunlar bir zamanla sınırlı değildir; geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili olabilir. Oyunun içinde ölüm yoktur, ölmüş bir insan, bir koltuk gibi her şey canlanıp bir ruh ve kişiliğe bürünebilir. Belli bir mekânla da sınırlı değildir; tüm evren, mitoloji ve masallar, rüyalar psikodrama'nın ortamını oluşturabilirler. Klasik bir psikodrama oturumu ortalama bir buçuk saat sürer, en uygun grup üyesi sayısı 8-10 arasındadır (Özbek, 1976).

Psikodramanın temel öğeleri: Psikodramanın beş temel öğesi vardır: Sahne, protagonist, yönetici/terapist, yardımcı oyuncular ve grup.

Sahne: Psikodramanın geçtiği yerdir. Moreno'nun kullandığı sahne, her ne kadar üç basamakla çıkılan, yarım daire şeklinde ise de günümüzde psikodrama çalışmalarının yapıldığı her yer sahne olarak kullanılmaktadır. Bununla birlikte değişmeyen önemli bir özellik, sahnenin nasıl kullanılacağına protagonistin karar vermesidir. Sahnenin çok büyük ya da çok küçük olmaması ve gerektiğinde ışığının ayarlanabilir olması da önemlidir (Özbek ve Leutz, 2003; Dökmen, 1995).

Protagonist: Psikodramada kendi yaşantısını getiren "baş oyuncu"dur. Protagonist sahnede kendi yaşantısını sergilerken adeta hem yazar hem rejisör hem de oyuncu rollerinin hepsini kendinde toplar. Psikodrama bu yönüyle tiyatro oyunlarından ayrılır. Moreno, protagonistin geçmiş, şimdi ve gelecekle ilgili herhangi bir yaşantısını sahneye getirdiğinde, bu yaşantıları şimdi içinde bulunduğu durumda kavrayıp anlayacağını vurgulamış ve "şimdi ve buraca" kuralının bu nedenle geçerli olduğunu belirtmiştir. Moreno'ya göre "ikinci kez yaşanan her gerçek, birinciden kurtuluştur (Özbek ve Leutz, 2003).

Yönetici/Terapist: "Psikodramatist", "lider", "terapist", "direktör", "terapöt" ve "kolaylaştırıcı" gibi isimlerle de adlandırılan yönetici, psikodramanın tüm aşamalarından ve çalışmasından sorumlu olan en üst düzeydeki profesyonel kişidir. Yöneticinin en önemli işlevi, bireylerdeki yaratıcılığı, spontanlığı ve eylem kapasitesini harekete geçirmektir. Yöneticinin, gruplardaki rolü, model olma, aktif rol alma ve gerektiğinde inisiyatifini kullanma, yerine göre yön verici ve yorumlayıcı olmaktır. Psikodrama oturumları, tek yönetici ya da bir yönetici ve bir ya da birden çok yardımcı yönetici ile yürütülebilir.

Yardımcı Egolar: Psikodrama oturumlarında, protagonistin yaşamındaki önemli kişiler, duygular ve objeler, protagonistin gruptan seçtiği kişiler yardımı ile sahnede canlandırılır. Bu kişilere "yardımcı egolar" denir. Protagonistin hayatındaki anne, baba, eş gibi önemli birinin rolünü oynayan yardımcı egolar, "antagonist" adını alırlar. Protagonistin kendisinin rolünü alan yardımcı egolar ise "eş" olarak adlandırılır. Duruma göre, aktif ya da pasif bir şekilde, her zaman protagonistin yanında, arkasında ya da önünde, onunla birlikte olur.

Grup: Grup izleyicilerle birlikte gruba katılanların tümüdür. Psikodramada verilen geri bildirimler ve paylaşımlarla her bir grup üyesinin değişimi, gelişimi ve tedavisinde grup oldukça etkin bir role sahiptir. Grupta, ortak amaçlar, uyum, ait olma duygusu vb. özellikler ile sürekli olan ve gelişen grup kohezyonu söz konusudur. Toplumdaki doğal örneklerle uygun düşmesi bakımından grubun, yaş, cinsiyet, kişilik özellikleri ve beceriler yönünden farklılaşması önemlidir (Özbek ve Leutz, 2003; Dökmen, 1995).

Psikodrama oturumunun temel aşamaları

Bir psikodrama oturumunun üç temel aşaması vardır: Isınma, oyun aşaması ve grup görüşmesi.

Isınma Aşaması: Bir psikodrama oturumu, grup üyelerinin ve yöneticinin rule, konuya ve o andaki duruma hazırlanmasını amaçlayan ısınma aşaması ile başlar. Isınma, üyelerin spontanlıklarının artmasına ve grubun direncinin kırılmasına olanak sağlar. Bu aşamada grubun nasıl bir çalışma yapacağına, kimin protagonist olacağına karar verilir.

Oyun Aşaması: Bu aşama, ısınma aşamasında verilen kararların uygulamaya sokulmasını içeren, eylem aşamasıdır. Yönetici, bu aşamada psikodramanın temel tekniklerini ve bazı yardımcı teknikleri uygular.

Grup görüşmesi: Grup görüşmesi, psikodramada sahnelenen oyunun bitiminde, grup üyelerinin rol geribildiriminde ve paylaşımında bulunduğu aşamadır. Bu aşamada yöneticinin sürece ilişkin geribildirimleri ve yorumları da oldukça önemlidir (Özbek ve Leutz, 2003).

Psikodramanın temel teknikleri

Psikodramada kullanılan pek çok teknik olmasına rağmen burada en temel olan üç tanesinden söz edilecektir.

Eşleme: Protagonistin söyleyemediği, söylemek istemediği ya da o anda bilincinde olmadığı, bastırıldığı duygularını açığa çıkarmayı amaçlayan bu teknikle, yönetici ya da grup üyeleri onun açzından bu duyguları dile getirirler. Bunu yaparken eşleyen kişi protagonistin arkasında durur, ellerini onun omuzlarına koyar. Eşleme esnasında eş eyen, protagonistin beden duruşu, jest ve mimiklerini taklit ederek onunla empati kurar. Eşleyen kişi söyledikleri protagonistte uymazsa bunu kabul etmeyebilir.

Rol Değiştirme: Protagonistin, antagonistin rolüne geçerek "o" olması anlamına gelmektedir.

KURAMSAL BİLGİLER

PSİKODRAMANIN KISA TANITIMI

Diğer temel teknikler gibi, doğrudan iyileştirici ve tedavi edici bir etkiye sahiptir. Rol değiştirme tekniğinin olmadığı bir psikodrama oturumu düşünülemez. Sahnede ne kadar rol varsa nepsi, önce protagonist tarafından oynanır, böylece, diğerinin gerçekliğinin farkına varma ve yine onun gözöyle kendisiyle yüzleşme mümkün olur.

Ayna: Ayna tekniği, protagonistin, hayatının bir bölümünü ya da bazı bölümlerini sahnede canlandırarak, bunu dışarıdan gözleyebildiği ve kendi davranışlarını değerlendirmeye ve gerektiğinde değiştirme fırsatını bulabildiği önemli bir tekniktir. Protagonist farklı zamanlarda geçen farklı sahnelerdeki kendisine ve yaşadıklarına bakıyorsa, buna "çok u ayna tekniği" denmektedir. Bu teknikte ayna rolünde olan "eş"tir. Bu teknik özellikle geleceğin prova ediciliği oyunlarında önemlidir (Özbek ve Leutz, 2003).

Türkiye'de Psikodramanın Kısa tarihçesi

Ülkemizde psikodrama çalışmaları, 13 Haziran 2000 tarihinde kaybettiğimiz sevgili ve değerli hocamız Prof. Dr. Abdülkadir Özbek tarafından başlatılmıştır. Bu kuruluş öyküsünü hocamızdan dinleyelim:

"Değerli dostlarım, oldukça uzun bir zaman dilimi içinde birbirimizden epeyce uzak düştük. Bu ilişki kopukluğu, bu yaşam dağdağası, kendi çalışma alanımız içinde az veya çok bir tedirginlik ve zaman zaman da, özel deyimi ile söylemek gerekirse, bir yabancılaşma duygusu yaratır gibi oldu diyebilirim. Hiç olmazsa ben bunu böyle yaşadım. Neyse ki bu arada 25-27 Mayıs 1995'te, gelenekselleşmiş Bergama Eskulap Grup Psikoterapileri Sempozyumu nedeniyle çok güzel bir tarih, sanat ve kültür ortamı içinde üç günlük eşsiz bir beraberlik yaşadık. Dünyada böylesi bir dekor ve coşku içinde, insanın aklı ile gönlünü, duygularını kısa bir zamanda birbiriyle kaynaştıran bir bilimsel toplantıya ben henüz tanık olmadım. Birçok eksiklerimizin bulunmasına,

üstün teknik ve dekordan yoksun olmamıza karşın, eşsiz doğa ile birlikte, coşku, umut, doğallık ve paylaşmayı her yönüyle doya doya aldık ve verdik. Düzenleme kurulu, bizi yormayan bir işbirliği ve örnek bir çalışma ile bu gösterişsiz senfoniye tamamladı. Bazı burukluklar da olmadı değil; ama bunlar da zaten yaşamın ayrılmazları, onlarsız olmazları idi. Tüm üç gün boyunca özellikle geceleri tatlı bir yorgunluk içinde, günü ve geçmişi göz önüne getirirken, yaklaşık 23 yıl öncesini tekrar yaşadım. Gelişmeler, olaylar gözümün önünde, iç dünyamda bana oyunu yeniden tekrarlayarak oynattılar. 1972 sonbaharı idi. Unutulmaz dostum Prof. Vinkler'in davetlisi olarak Almanya'nın Gotersloh kentindeki tanınmış psikiyatri hastanesinde, eşim Dr. Velhan Özbek ve çocuklarımızla yaşıyor ve çalışıyoruz. Derken, o yıl bir şans, Almanya'nın kuzeyindeki Lübeck kentinde, ilk Kuzey Almanya Psikoterapi Haftası düzenleniyor ve bir kaç arkadaşla beraber katılmaya karar veriyoruz. Bugün de her yıl sonbaharda aynı toplantı, bizim Bergama Kongremiz gibi, ancak 10-15 bin katılımla Avrupa'nın en bilinen kongrelerinden biri olarak devam ediyor. Üç günlük çalışma programında ben psikodrama grubunu seçtim. Grup yöneticisi bir şans eseri olarak Überlingen Moreno Enstitüsü'nün kurucu başkanı Dr. Grete A. Leutz çıktı. Çok dinamik ve insanı etki altına alan bir yönetici. Hiç unutmam, toplantının ikinci günü, bir ara verilmesinden yararlanarak Dr. Leutz'a çekinerek yaklaştım, kendimi tanıttım ve şu soruyu sordum: "Bir gün sizi Türkiye'ye bir eğitim çalışması için davet edersem gelir misiniz?" Dr. Leutz nazik bir gülümseme ile "evet" cevabını verdi; teşekkür ederek ayrıldım. O gece her zaman olduğu gibi yazdığım çalışma protokolüne, şunları yazdım: "Galiba ben bundan sonra mesleğimde çalışacağım alanı seçtim." İşte o tarihten sonra gerçekten seçimim o seçim, kararım da o zaman verdiğim karar oldu ki, yazımın bundan sonraki bölümünde bu gelişimi anlatacağım." Türkiye'de grup psikoterapisi ve psikodramanın bir sistem olarak başlaması ve gelişmesinin öyküsüne yöntemin yaratıcısı ve geliştiricisi Dr. J. L.

Moreno'yu kısaca tanıtmakla başlamak istiyorum. J.L. Moreno, İspanyol Musevîsi bir ailenin oğludur, babası denizcidir. Allesi Moreno doğmadan önce, İspanya'dan deniz yolu ile Karadeniz'e geçerek Romanya'ya ve oradan da Viyana'ya göç etmiştir. Hattâ bir rivayete göre, Moreno'nun boğazdan geçerken gemide doğduğu söylenir. Böylece göçmen çocuğu olarak 1892 yılında doğan Moreno'nun çocukluğu, gençliği ile hekimlik yaşamının ilk yılları o zamanki Viyana'nın sosyal, siyasal, kültürel ve sanatsal ortamında geçer. Genç bir insan olarak doğal, spontan, dünyaya açık bir kişiliğe sahip olan Dr. Moreno, söz konusu ortamda zamanın yaşamı ile yoğrulur, tanınmış düşünce, felsefe ve sanat çevreleri, kişileri ile ilişki kurar, her düzeyde rolde halkla yaşama katılır. O sıralarda Tiroler'de yerleşmiş olan sığınmacı kampında çalışır. Bu kamptaki sığınmacılara yardımı yürütürken, onların barakalardaki yaşamları, sağlıkları, insan ilişkileri üzerinde çok değerli gözlemler yapar. Bu gözlemlerinde geliştirdiği düşünceler, daha sonra ortaya atıp geliştirdiği sosyometri ve insan ilişkileri üzerindeki buluşlarının ilk önemli yapı taşlarını oluşturur. Bu arada tiyatro çevreleri ve sahne sanatçıları ile tanışır, mecmua yayınlar; genelev kadınlarının haklarını savunur. Doğmaca Tiyatro çalışmalarını başlatır, Yaşayan Gazete yöntemini ortaya atar, 1914 yılında, sonradan ortaya koyup geliştirdiği Psikodrama tedavi yönteminin ilk temellerini oluşturacak uygulamalara girer. Böylece 1914-1925 yılları arasında Psikodrama yönteminin ilk çatısını ve onun dayandığı kuramsal içeriği hazırlayan Dr. Moreno, 1925 yılında Amerika Birleşik Devletlerine göç eder. Beacon'a yerleşerek kurduğu Enstitü'de hastalarının tedavisine ve psikodrama eğitimine başlar. Üstad bu sırada 33 yaşındadır Freud'la karşılaşır. Her iki büyük hekim arasında 36 yaş fark vardır. Yüzyılımızın başlarında günümüz psikolojisine ve psikiyatrik tedaviye damgasını vuran bu iki büyük hekim ve düşünce insanı, ilk temel düşüncelerini Orta Avrupa kültürü içinde tohumlandırmışlar, daha sonra da Amerika Birleşik Devletleri'ne yerleşerek diktikleri ağacı orada geliştirmiş, tüm

dünyaya fidelerini dağıtmışlardır. Moreno Freud'u çekemez, hattâ bir görüşe göre de kıskanır. Her ikisinin kişilikleri de, ortaya attıkları psikolojik yaklaşımlar gibi birbirinden çok farklıdır. Freud, kendisine özgü, kılı kırk yaran, çok ağır ve sistemli bir çalışma ile birey ve onun bilinçdışını konu almış, yüzyılımızı etkileyen Psikanaliz Okulunu yaratıp geliştirmiştir. Moreno ise insanın toplum ve grup içindeki ilişkilerine sezgi ve düşünce projektörünü yöneltmiş, Psikodrama, Grup Psikoterapisi ve Sosyometri sacayağı sütunları üzerinde bu alanı geliştirmiştir. Bu nedenle, bizim tarafımızdan biri, bireysel tedavinin, diğeri ise grup psikoterapisinin babası olarak kabul edilir. Bugün için her iki yöntem de vazgeçilmesi olanaksız kazançlar sağlamışlardır. Moreno Amerika'da yerleşip çalışmaya başladıktan sonra, yukarıda değindiğimiz gibi, psikodramatik, sosyometrik grup psikoterapisinin gelişim sürecini hazırlamış ve 1932'de Philadelphia kentinde toplanan bir kongrede ilk kez sunumunu yaptığı bir çalışma ile Grup Psikoterapisi kavramını açıklayarak dünyaya tanıtmış, gelişimine katkıda bulunmuştur. Böylece, psikodramanın, Viyana'da ilk tohumlarının ekildiği tarihten yaklaşık 17 yıl sonra, Amerika'da özgün meyvelerini veren olgun bir ağaç olarak, kimlik kazandığını görüyoruz. Bugün, 1995'te, yani 1932'den 63 yıl sonra, psikodrama yöntemini, bütün uygar dünyada yayılıp yerleşmiş olarak insanlık hizmetinde görüyoruz. Bu yöntemin yaratıcısı olan J. L. Moreno'nun kişisel olarak yaşamla ve ortaya koyduğu yöntemle ilgili bazı düşüncelerine değinmeden bu bölümü kapatmak istemiyorum. Çünkü bu düşünceleri, bu alana kendilerini adanmış, gönül vermiş, bundan sonra da verecek genç arkadaşlarımızın okumasını, içlerine sindirmesini, yöntemi bulan hekime ve yönteme ödemeleri gereken ilk vefa borcu olarak görüyorum. J.L. Moreno diyor ki, "Bir grup terapötünün yaşamı ile yöntemine temel ve içerik veren felsefesi arasında bir uyumluluğun olması vazgeçilmez bir koşuldur." Gene ustaya göre: "Sağlam bir teorik yapısı olmayan yöntem, kolları olmayan bir ressamı benzer." Moreno hakkında,

KURAMSAL BİLGİLER

PSİKODRAMANIN KISA TANITIMI

Moreno'nun Tedavi Felsefesi adında çok güzel bir inceleme kitabı yazan Ferdinand Buer (1989)'e göre, Moreno'nun psikodrama yaklaşımını uygulayan bir grup terapötünün, Moreno ile özdeşim yapacak kadar ona ısınması, onun rolünü benimsemesi gerekir. Bu tanımlamayı ben yönetici adına Moreno'nun iç dünyasını yakalayabilmek, onun iç dünyası ile buluşabilmek olarak anlıyorum. Özetle, Psikodrama-Grup Psikoterapisi'nin Viyana'da ilk doğuşu olan 1914-1915'lerden başlanırsa, yaklaşık 80; 1932'de Moreno'nun ilk grup psikoterapisi kavramını ortaya atışından başlanırsa 63 yıl boyunca, bu alandaki gelişmeler, buluşlar ve yeniliklerin, izlenmesi çok güç bir hızla devam ettiği görülmektedir. 1960'larda Moreno'nun bir saptamasına göre, bu alanda 300'ün üzerinde yöntem ortaya atılmıştır. Uluslararası bilimsel kongre ve sempozyumlarda bu alana ilişkin konular tartışılır, kütüphaneler dolusu yayınlar yapılır, yeni eğitim, öğrenim kurumlarında bu alan yoğun ilgi ve kabul görürken, memleketimizdeki durum nedir? Burada konuya tarihsel açıdan çok önemli gördüğüm bir anımla girmek istiyorum: 1950'lerin başı.. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde henüz uzman olmuş bir hekim olarak çalışmaktayım. Moreno, Çapa Psikiyatri Kliniği'nin Direktörü, rahmetli Prof. Dr. İhsan Şükrü Aksel Hoca tarafından bir seri konferans için davet edilmiş. Kliniğin Çapa'daki amfisinde J .L. Moreno'yu psikodrama konusunda bir sunumda dinliyoruz. Hatırimda kaldığı üzere, tatlı, piknik yapısı ile çok canlı, hareketli ve etkileyici bir hava estirmişti. Genç hekimler olarak hepimiz çok etkilenmiştik. Daha sonra, Şişli'deki Fransız Psikiyatri Hastanesi'nde bir konferans daha vermiş, gene psikodrama üzerinde konuşmuştu. Gazetelerde Moreno'nun İstanbul'a gelişi yazıldı; daha sonra bu etki silinip kayboldu. Türkiye'de bildiğim kadarıyla, bizim anladığımız anlamda grup dinamiği ve süreçleriyle ilgili Grup Psikoterapisi çalışması 1970'lerin başlarında üç yerde görülmektedir. Dr. Leyla Zilelli'nin Amerika'dan döndükten sonra Hacettepe Psikiyatri Kliniği'nde yaptığı grup terapileri, Dr. Engin

Gençtan'ın Orta Doğu Teknik Üniversitesi ve özel muayenehanesinde yaptığı çalışmalar ve Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Ana Bilim Dalı'nda Türkiye'de ilk kez Therapeutic Community sistemi ile çalışan karma nevroz hastanesinde Psikodrama ve Etkileşim Grupları'nın Dr. Celal Odağ ve benim tarafından başlatılması... Daha önceki yıllarda Bakırköy Hastanesi'nde Dr. Reşit Avcılar ve Dr. Fethi Ergun'un çalışmaları ise kişisel olarak çok önemli birer başlangıç olarak görüyor, ancak bu çalışmaları grup psikoterapisi değil de psikiyatride grup çalışmaları olarak değerlendiriyorum. Böylece 1970'lerin başında, Türkiye'de ilk kez düzenli bir tedavi programı içinde Psikodrama-Grup Psikoterapisi ve Sosyometri temelli tedavi yöntemini karma nevroz servisinde uygulamaya koymuş oluyorduk. Hemen aynı tarihlerde, kliniğin genç uzmanları ve Dr. Celal Odağ ile beraber Türkiye'de Grup Psikoterapisi ve Psikodrama hareketinin kliniklerin dar sınırları içinden çıkarılıp, tüm psikiyatri kamuoyuna sunulmasının yollarını tartıştık ve Ankara'da her yıl Mayıs ayında Türkiye genelne yönelik ve üç gün süren bir Grup Psikoterapileri Sempozyumu'nun düzenlenmesi kararını aldık. Bu karar kürsü kuruluna öneri olarak getirildi ve oy birliğiyle kabul edildi. Bu girişim büyük bir heyecan ve çaba ile gerçekleşti. İlk yıl yaklaşık 100 hekim, psikolog ve sosyal hizmet uzmanı ve psikiyatri ile ilgili gençler, üç gün boyunca konferans ve grup uygulamalarıyla ilk kez yepyeni bir toplantı yaşadılar. Daha sonra her yıl Mayıs ayında düzenlenen bu toplantılara Prof. Winkler, Dr. Leutz, Dr. Franzke, Dr. Gerstenberg ve daha birçok tanınmış yabancı psikodrama ve grup psikoterapisi uzmanı katıldı. Artık tüm psikiyatri birimlerinde Mayıs ayı ile çekiliyordu. 1980'lere kadar devam eden bu çalışmalar, uzun yıllar içinde bir özlem ve karar olarak yaşayan bir başka girişime yol açtı. Artık sıra, Türkiye'de de tıpkı Avrupa ve batı dünyasındaki benzerleri gibi sistemli bir grup psikoterapisi eğitimini gerçekleştirmeye; genç ve arzulu insanları yetiştirerek, geleceğin grup yöneticileri olarak hazırlamaya gelmişti. Dr. Grete Leutz'a bu düşüncemi açtım;

üzerinde bir süre görüştüğüm sonra, olumlu bir karara bağladık. Evet, Türkiye'de sistemli bir psikodrama eğitimine başlanacaktı. Bu eğitim, Almanya'daki Moreno Enstitüsü'ne paralel olarak en az dört yıl sürecek ve sonunda eğitim alanlar Psikodrama Terapisti ve Psikodrama Yöneticisi olarak yetişmiş olacaktı. Ben Türkiye'de ilk eğitim grubunu oluşturacaktım ve Moreno Enstitüsü'nden her yıl bir veya iki kez bir uzman gelerek bizim süpervizyonumuzu yapacaktı. Böylece, 1972'de Dr. Leutz'la başlayan dostluk, tam 10 yıl sonra arzu edilen ürününü veriyordu. 1984 yılında Ankara'da ilk, Psikodrama Eğitim Grubunu oluşturdum ve aynı yıl Dr. Leutz gelerek bu grubun süpervizyonunu yaptı. Toplantıyı takiben Bergama Eskülap'ta, Mayıs 1984'de Türkiye'de ilk kez kurduğumuz Grup Psikoterapileri Derneği, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı ve Bergama Belediyesi'nin işbirliği ile Bergama Eskülap Grup Psikoterapileri Sempozyumunu gerçekleştirdik. Böylece, Türkiye'de de batı dünyasının yaklaşık 60 yıl gerisinden de olsa, ilk sistemli psikodrama eğitimi başlatılmış, ilk Grup Psikoterapileri Derneği kurulmuş oluyordu. Bana göre, böylece ülkemizdeki Grup Psikoterapileri ve psikodrama misyonunun gelişme çizgisini üç aşama içinde özet olarak ele almak olanağı vardır.

Hazırlık Dönemi: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda yatan ve ayaktan izlenen hastaların tedavisinde Grup Psikoterapisi ve Psikodrama uygulamalarının yer aldığı 1974-1983 yıllarında psikodrama asistanı eğitiminin planlandığı ve başladığı dönem hazırlık dönemi olarak kabul edilebilir.

İlk Hamle dönemi: Bugünü anlayabilmek ve varılan son aşamayı daha iyi kavrayabilmek için bu dönemin üzerinde biraz durmak gerektiğini düşünüyorum. Yaklaşık 11 yıl süren bu dönem psikodrama eğitim projesinin yerleşip gelişmesi aşamasıdır. Projenin başlaması ile beraber Ankara'da, yukarıda değindiğim gibi, ilk kez Grup Psikoterapileri Derneği'ni kurduk. Ankara Üniver-

sitesi Psikiyatri Kliniği Öğretim Üyeleri ile o zamanın asistanları bu derneğin esas çekirdeğini oluşturdular. Ankara'da başlayan ve çoğunluğunu klinik asistan, psikolog ve sosyal hizmet uzmanlarının oluşturduğu bu birinci gruptan sonra ikinci bir grup daha gerçekleşti. Ankara'dan sonra 1985 yılı sonbaharında Dr. Leutz'un girişimi ile İstanbul'da ardarda iki grup oluştu ve ilk çalışmaya ben de yardımcı olarak katıldım. Daha sonra bu iki grubu yönetmeyi üzerime aldım. Dr. Leutz'un dışında, yine Moreno Enstitüsü'nden Dr. Franzke, Dr. Gerstenberg, Dr. Gneist, daha sonraları Züriç'ten Barz'lar ve son yıllarda eğitimci Ziegler bu grup eğitim çalışmalarına birçok kez katıldılar. İstanbul'da grupların oluşup, çalışmaya devam etmelerinde o zaman Bakırköy Hastanesi Başhekimisi olan Dr. Yıldırım Aktuna'nın büyük yardımı, desteği olmuştur. Kendisinden sonra gelen tüm Bakırköy Hastanesi Başhekimleri bu destek ve yardımı devam ettirmiş; böylelikle Mazhar Osman Hoca'nın koruyucu ruhunu sürdürmüşlerdir. Hepsine gönülden minnet ve teşekkür duyguları... İstanbul'dan sonra bu kez psikodramayı öğrenme ateşinin İzmir'de tuttuğunu gördük, burada Dr. Savaş Kültür güven, sevgi, vefa yayan kişiliği ile en toparlayıcı güç oldu. Yine bu tarihsel gelişimde Dr. Cahide Aydın ve Dr. Ayşen Baykara'nın desteklerini unutmak olanaksızdır... Nihayet Bursa bu psikodrama eğitim kervanına son halka olarak katıldı. Dr. Suna Taneli ve Psk. Yalçın Kireççi'nin katkıları, Yalçın'ın sistemli çalışması bize hep zorları kolaylaştırdı. Böylece Türkiye geneline, ardarda büyük bir arzu ve öğrenim açlığı ile kendini gösteren coşku, kısa zamanda adeta bir kartopu gibi büyüdü. Eğitim, kişisel olarak gücümü aşıyordu. Bunun üzerine, Moreno Enstitüsü'nden eğitimci arkadaşların gösterdiği çözümler doğrultusunda, ileri aşamada olan bazı arkadaşları da yardımcı olarak süpervizyon altında gruplarda çalıştırmak yolunu denedik. Bu ilk yardımcı elemanlar arasında Dr. Ayla Aysev Soykan, Dr. Müberra Kemaloğlu, Dr. Ali Kemal Göğüş, Kl. Psk. Ülgen Okyayuz, Psk. Sema Kamer, Psk. ve Sos. Hiz. Uzmanı Sevil Atauz, Dr. Haluk

KURAMSAL BİLGİLER

PSİKODRAMANIN KISA TANITIMI

Özbay, Dr. Aytül Yücel ilk hatırıma gelen arkadaşlarımdır, bana büyük destek oldular; hepsine bilmeyen teşekkürlerim vardır. Elde edilen bugünkü sonuçlarda onların ve daha sonra gelen diğer arkadaşların büyük destekleri, dinamizmi, umutları rol oynamıştır. İşler bununla da kalmadı. Artık dikilen ağaçlar tutmuş, meyve veriyordu, yeni fidanlar yetiştiriliyordu. 1990'da İzmir'de Psikiyatri Derneği içinde ayrı bir psikoterapi psikodrama birimi tanımlanarak Dr. Ayhan Eğrilmez, Dr. Ayşen Baykara, Dr. Cahide Aydın, Dr. İnci Doğaner ve diğerleri ile güçlü bir çekirdek ekip oluşturuldu. 1994'de İstanbul'da Psikoterapi ve Grup Psikoterapileri Derneği kuruldu. Bu dernek içinde de güçlü bir Psikodrama Birimi yapıldı. Derneğin Başkanı Psk. Aysel Özlü ve Yönetim Kurulu Üyeleri aynı zamanda Psikodrama Biriminin de çekirdeğini oluşturdu. İzmir'de Dr. İnci Doğaner, İstanbul'da Kl. Psk. Aysel Özlü, Ankara'da da Dr. Hakan Kumbasar psikodrama eğitiminin koordinatörleri olarak gönüllü çalışmaktadırlar. Bugünkü durumda İstanbul, İzmir, Ankara ve Bursa'da temel eğitimlerini bitirmiş, yazılı bilimsel tez ve sözlü sınava hazırlanan yaklaşık altmış civarında genç psikodrama yöneticisi ve psikodrama terapötü adayımız vardır. 1993'te Dr. Haluk Özbay Psikodrama Terapötü ve Psk. Sema Kemer ile Psk. Nilüfer Voltan Acar Psikodrama Yöneticisi olarak belgelerini almışlardır. Bugüne kadar yukarıda belirttiğim gibi büyük ilgi ve saygı fazlalığının yarattığı beklenmeyen süre uzatımları ve istenmeyen aksaklıklar olmuştur; ancak, son aşamada tüm bu aksaklıkların giderilmesine yönelik yeni bir yapılanma süreci başlamıştır.

Yeni Dönem: Bu dönemde Ankara'da Türkiye Grup Psikoterapileri Derneği, İstanbul Psikodrama ve Grup Psikoterapileri Derneği, İzmir Psikiyatri Derneği kendi yapıları içinde Psikodrama Grup Psikoterapisi ve Sosyometri Birimlerini oluşturarak bu birlik içinde çalışmaya karar vermiş Psikodrama Eğitim Birliğini oluşturmuşlardır. Bu birliğin adı, XII. (1995) Bergama Grup Psikoterapileri Sempozyumu 25-

27 Mayıs 1995 Genel Kurulunda sempozyuma katılan 150 üye ve psikodrama grup uygulama yöneticilerinin oy birliği ile Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü olarak belirlenmiştir. 1984 yılından beri her yıl Mayıs ayında Bergama Eskülap'ta (Askleplon'da) düzenlenen Grup Psikoterapileri Sempozyumları, Türkiye Grup Psikoterapileri Derneği, Ankara Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul Grup Psikoterapileri Derneği, İzmir Psikiyatri Derneği ve Bergama Belediyesi işbirliği ile düzenlenmektedir. Psikodrama Eğitim Birimleri ayrıca kendi aralarında iklişer eğitimciyle seçerek bir Psikodrama Eğitim, Koordinasyon ve Standardizasyon Kurulu (Ortak Eğitim Kurulu) oluşturmuşlardır. Bu kurul her üç eğitim biriminin belli içerikte, belli standartlarda ve belli ilkelere doğrultusunda çalışmasını sağlamak, birimlerarası ilişkilerin belli etik ve deontolojik normlar içinde sürdürülmesine yol gösterici olmak yönünde işlev görecektir. Bu üst kurulda Dr. Abdülkadir Özbek iki yıl kadar bir süre için genel koordinatör ve denetmen olarak çalışmaya devam edecektir. Bu üç psikodrama birimi ve oluşturdukları birliğin Almanya Überlingen Moreno Enstitüsü ile çalışmaları ve işbirliği şimdiki dek olan sınırlar içinde aynen devam edecektir. Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsünde ve eğitim birliği içinde çalışma yapılan İstanbul ve İzmir Birimlerinde işlenen eğitim, psikodramanın babası olarak kabul edilen Moreno'nun temel anlayışı ve büyük kısmı onun tarafından ileri sürülen Moreno Psikodraması'na özgü eğitim ve uygulama tekniklerinden oluşmaktadır. Enstitüde uygulanan eğitim programı Almanya Überlingen Moreno Enstitüsünün Eğitim Programına olanaklar ölçüsünde paraleldir. Enstitünün standartlarını kendi çalışmalarımızda hedef almaktayız" (aktaran, Doğaner, 2005)

Dr. Özbek tarafından kurulan Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü halen Ankara, İstanbul ve İzmir'de şubeleri olan ve bu şubelerde ortak i kelerle çalışan bir sağlık ve eğitim şirketi olarak etkinliklerini sürdürmektedir. Avrupa Psikodrama

Eğitim Kuruluşları Federasyonu'na (Federation of European Psychodrama Training Organizations) (FEPTO) 2001 yılından beri üyeliğini sürdüren Dr. Abdülkadir Özbek Enstitüsü, tüm illerin eğitimcilerinden oluşan bir Eğitimciler Kurulu, bir başkan ve bir sekreteryadan oluşmaktadır. Enstitü bünyesinde

yürütülmekte olan eğitimi, ilkeleri, standartları ve yeni gelişmeleri gözden geçirip, gerekli düzenlemeleri yapan Eğitimciler Kurulu, çalışmalarını araştırma, yayın, arşiv, sinem, halkla ilişkiler, etik ve eğitim kurumu olmak üzere yedi alt kurul halinde yürütmektedir.

* İstanbul Psikodrama Günleri 1 (20-21 Ocak 2007), yeniden gözden geçirilmiş sunum

KAYNAKLAR

- Dökmen, Ö. (1995). Sosyometri ve Psikodrama. İstanbul: Sistem Yayıncılık. Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Ltd. Şti. (2005). Terhçe, protokol yazma esasları, Ortaokul Eğitim Kurumu ve İş yerleri, TGFD ve AÖE yayımlarının listesi (işgücü), Doğaner, İ., Özbek, A. (1976). Psikodrama nedir ve grup psikoterapisindeki yeri. Grup Psikoterapileri Sempozyumunda sunmuş bildir, Ankara Tıp Fakültesi, Ankara. Schützenberger, A.A. (1995). Psikodrama: Yöntemlerin Bir Özet Sunumu. (A. Özbek, Çev.). Ankara: Grup Psikoterapileri Derneği Yayını.
- Özbek, A., Leutz G. (2003). Psikodrama: Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim, Ankara: Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları

Gelişim Dönemlerindeki Kaynaklarıyla Temel Psikodrama Teknikleri*

İnci DOĞANER

Uzman Psikiyatrist, Doç. Dr.

ÖZET

Bu yazıda J. L. Moreno tarafından geliştirilmiş olan psikodramatik sosyometrik grup psikoterapisi yönteminde kullanılan temel teknikler, yine Morenocu bir bakış açısıyla incelenen çocuğun psikososyal gelişimsel dönem özellikleri ile bağdaştırılarak incelenmiştir. Embriyoner, birinci, ikinci, üçüncü psikik evren dönemleri; esleme, aynalama, iç konuşma, rol değiştirme, paylaşım tekniklerine kaynak oluşturan özellikleri ile incelenmiştir.

İlişki kavramını ve çocuk gelişiminde anne çocuk ilişkisinin önemini ilk vurgulayan kuramcılardan birisi olan J. L. Moreno, tarihsel olarak psikanalizdeki "nesne ilişkisi" kuramcılarında önce gelir. Onun getirdiği gelişimsel kavramlar Lousada (1998), Fonseca (2004), Bannister (2007), Kellerman (2007) gibi çağdaş psikodramatistler tarafından günümüzün önemli kuramlarıyla birleştirilerek geliştirilmiştir. Bu yazıda yazar, Morenocu gelişim kuramını, psikodramatik sosyometrik grup psikoterapisi pratiği ile birleştirerek gözden geçirmektedir.

Anahtar Sözcükler: psikodrama teknikleri, esleme, aynalama, iç konuşma, rol değiştirme, paylaşım; Morenocu gelişim kuramı, birinci psikik evren, ikinci psikik evren, üçüncü psikik evren

GİRİŞ

J. L. Moreno (1914) ruh sağlığı alanına "ilişkiler" boyutunu ilk getiren kişidir. Bu, sorunların ortaya çıkışını olduğu kadar iyileşme sanatını da ilgilendiren bir boyuttur. Tedavi alanına getirdiği yöntemde de ana-çocuk ilişkisindeki temel özelliklerden ve çocuğun ilk 5 yaş içinde tamamladığı gelişimsel aşamalardan çok yararlanmışır. Onun modelinde gelişim matruşkadaki gibidir. Adeta bir üstsel büyüme (exponential growth) şekli olan geometrik büyüme düzeni içerisinde bir model sunmaktadır. J. L. Moreno, üç ciltlik Psikodrama Kitabının 4. baskısının 1. Cildindeki "Çocuk Gelişiminde Spontanlık Kuramı" bölümünde bu konuda görüşlerini özetlemektedir (1977). Son yıllarca Olivia Lousada (1998), Jose Fonseca (2004) ve Anne Bannister (2007) konuya ilişkin yazılar yazmışlardır.

J. L. Moreno, çocuğun gelişimini iki temel kavram, spontanlık ve rol, üzerinden tartışır. Onun rol kavramı özdeşim ve taklitle dayandırılan rol öğrenmelerden farklıdır. Yabancıya (bebek) karşı savunmaları kırmayı plasentaya biz öğretmiyoruz. Çocuk doğmayı ve emmeyi kimseden öğrenmiyor, taklit ederek gitmiyor. Kendiliğinden rahimden çıkıyor; kendiliğinden emiyor. Rol sadece bir öğrenme değil. Rol, yani İşlev biçimi, spontan (kendiliğinden) başlıyor. Kanımda bu kendiliğinden terimine ek olarak Türkçe için "doğaçtan" şeklinde bir sözcük yaratmak uygun olabilir.

Rol, bireyin, belli bir anda başka insanlar ya da nesnelerin bulunduğu belli bir duruma tepki verirken üstlendiği, gösterdiği işlev biçimidir. İnsan bir davranış için belirli anda bir role girmektedir. Roller, İngilizce'de çoğunlukla "er" eki, Türkçe'de "er, ci, ci" ekleri ile gösterilenler (örneğin, seven, bakıcı, hizmetçi gibi).

Rol ve spontanlık kuramları açısından gelişim dönemlerini incelemeye ve bu dönemler içinde temel tekniklerin kaynaklarını araştırmaya başlayalım.

Burada yazar, Moreno (1977 ve aktaran; Özbek ve Leutz 2003), Lousada (1998), Fonseca (2004) ve Bannister (2007)'den yararlanarak bir harmanlama yapmış, araya kendi görüşlerini de katmıştır:

GELİŞİM DÖNEMLERİ VE TEMEL TEKNİKLER

Embriyoner dönem: "Temas karar" rolü (sperm ve ovumun birleşmesi) ile başlayan rahim içi yaşamda cenin, "parazit" rolünü oynamaktadır. Kendisinden gelişen bir kese ve bunun içindeki sıvı içindedir. Bu sıvıda balıca su biraz protein, fosfolipid, elektrolitler, daha sorduları bebeğin idrarı vardır. Bebeğin bazı fiziksel rolleri bu aşamada başlar. Yeni araştırmalara göre cenin 30 haftalıktan itibaren rüya da görmektedir (Herber ve Kryger 1995). Bu rüya gören rolü, psikodramatik bir rolüdür. Acaba, Atlantis, Mu uygarlığı fantezisi bilinçdışımızda imgesel olarak

koclanmış olan bu su uygarlığının varlığına mı bağlıdır? Sıvı bebeği korur, ezilmesini önler. Kendisinden gelişen plasenta aracılığıyla anne kanından beslenir. Özel trofoblastlar annenin savunma hücrelerinden cenini korur; yabancı cisim muamelesini önler. Ayrıca bebeği dışarıda düşünen ve onun için bir dünya hazırlayan "sosyal bir plasenta" da oluşmaya başlamıştır. Ona, eskiden dışlanan, şimdi ölçülebilir cinsiyetine göre giysiler, beşik, oda hazırlanır. İsmi tasarlanır. Grup psikoterapisindeki grubun kaynağı biraz da bu sosyal plasentadır.

1. Birinci Ruhsal Evren (0-12 ay)

İki alt aşaması vardır:

1.1 Her Şey Özdeş Aşaması (Özdeşim Bütünlüğü; All Identity, Matrix of Identity, All-Identity Matrix) Bebek ilk 6 ay boyunca dış dünya ile kendisi arasındaki ayrımı yapamaz. Ayrışmamış bir evrendedir. Ben-çocuk, Sen-anneden Ö-dünyadan ayrılmamıştır. Çocuk kendisine ait şeyleri kendisini çevreleyen dünyanın diğerleriyle karıştırır. Doğru anne olmak üzere tüm nesne insanlarla birlikte oluş içerisinde. Eş-oluş; eş-eylem, eş-çeneyim. Üşüdüğünde, acıktığında, çışi, kakası geldiğinde ağlar; onu içsel mekanizmaları yönetir. "Dünya" ise ona bakar, onu tutar ve genişletir. Kozmik besliğinde çocuk dünya ile karışmıştır. Bu aşamada bu sosyal plasenta o masaydı çocuk yaşayamazdı. Moreno, sosyalliğimizin kaynağında insan yavrusunun uzun bakım dönemini koşul olarak görür. Anne S. bir duyu (tele) aracılığıyla genellikle bebeği en iyi seven, en iyi anlayandır. Anne başka yerde başka şekilde olsa hastalık denemek kucaklayıcı bir şekilde çocuğa takildir. Ona adanmıştır. Çocuğun fiziksel ve ruhsal varoluşunu kılıf gibi sarar; onu, kendi varlığıyla kundaklar. İlk bir ay böyle sürer.

Mahlerle göre bu ilk ay bir kabuk vardır (aktaran; Vahip 1993). Çocuğun dış dünyaya tepki verecek

KURAMSAL BİLGİLER

GELİŞİM DÖNEMLERİNDEKİ KAYNAKLARIYLA TEMEL PSİKODRAMA TEKNİKLERİ

yeterlilikte bir fiziksel organizasyonu yoktur. O, aslında yok olma tehdidi altındadır.

Winnicott bu tehdide karşı tekrarlayan iyileşmelerinden egonun çoğduğunu öne sürmüştür (aktaran; Lousada 1998). Okyanussa, tüm güçlü duyuların kaynağı da bu dönemdir. Bu karşılaşma çocuğun ilk duygusal öğrenim sürecinin de temelidir. Fiziksel rollere, psisik roller eklenmeye başlar. Moreno'ya göre rollerin içinden kendilik çekirdeği oluşmaya başlar (aktaran; Özok ve Leutz 2003). Roller aracılığıyla toplumsal yaşam bilinçdışımıza girerek onu oluşturmaya başlar.

Fonseca, bu alt döneme sembiyoz olarak adlandırdığı bir ara aşama katar (2004). Ana çocuk birbirleri olmadan olamaz gibidirler. Bu ayrı oluşun farkedilişinin öncesidir. Anne ile arasında duygusal bir kordon vardır. Ayrıca, çocuk hoşnutsuzluk/doyum veren uyaranlarla hoşnutsuzluk veren uyaranlar arasında bir bölünme yaşamaktadır. Bu, uyaran bombardımanlarına karşı bir korumadır. M. Klein'in paranoid/şizoid durum olarak adlandırdığı aşamaya denk düşer (aktaran; Vahip 1993). Derken çocuk yavaş yavaş kendisini "hem düşman hem dost yabancı" parçası olan anne üzerine odaklanmaya başlar. Düşman; çünkü senki hoşnutsuzluk ondan kaynaklı; dost; çünkü onu en iyi anlayan ve doyum verende o.

Tabii ki hep kaygılı, hep mutsuz, hep kızgın annelerin ya da kendilicelerini aktaran, kendine kör bir dış dünyanın, bu gelişim dönemini boyunca ne gibi sorunlara yol açabildiğini biliyoruz; öte yandan bebeğin "özülle" gelen sorunların onu koruma ve aynı zamanda enteleleşirme çabasındaki anneyi ne kadar çaresiz bırakabileceğini de.

Eşleme Tekniği

Bu kozmik kimlik evresi psikodramatik eşleme tekniğinin kaynağıdır. Blatner'a göre eşleme, "psikodramanın yöreğidir" (aktaran; Lousada 1998). Çok duyarlılık, yüksek sezgi, tele yetisi ve eğitim çerektiren bir tekniktir. Burada yönetici ya da yardımcı egolar protagonistin arka yanına geçer;

bir eliyle onun sırtından bağ kurar. İginçtir ki annelerin ve bakıcıların pek çoğu bebeğin sırtını kendi göğüslerine dayayarak onu yatıştırabilmektedir. Ben eşlemeyi karşidan, protagonistin yüzüne bakarak, yüz yüze de yapıyorum. Belki burada önce sırt sonra yüz gibi sıralamalar vardır; bu incelemeye değer. Burada "anne yüzü" nün çocuk için ilk ayna olduğunu da anımsatalım. İleride aynalama tekniğince bu noktaya döneceğiz. Onun becen ve yüz anlatımlarını alarak, onun fark etmediği, dilleridiremediği duygularını sezer, anlar ve dillendirir. Bunu aslında onunla rol değiştirerek, onun yerine geçerek, o olarak yapar. "Ben..." diye konuşur; aslında anlatılan "o" dur. Protagonistin uzantısı, parçası olur. Değişik düzlemleri aynı anda algılar. İyi eşler, kendileri o süreçten geçerek eğitim almışlardır. Kendilerini, özlerini lanima yolunda ilerlemişlerdir; artık çarpılmayan aynalar gibidirler. Özü görür, "oyunabilir" ve yansıtabilirler. Peki, eş neyi görür? Eş neyi duyar, neyi oynar? Kanımca, kültürün armağanı "kişilik", bedeli ise "öze yabancılaşma" dir. Kişilik, şimdiye dek, özün bastırılmasıyla, budanmasıyla oluşturulmuş bir kültürel yapı, çocuğumuzun bir kültürel mirastır. Evde bir çiçek yetiştirmek istediğinizde bir saksıya gereksinim duymamız gibi kültüre geçen insanoğluda da "egoc" saksısına ve kişilik denen yapıya muhtaçtır. Kültürel bitkilerin saksısı ya da hayvanat bahçesinin kafesleri gibidir kişilik. Bu, saksıya, kafese odaklanma, kişinin özünün es geçilmesine neden olabilmektedir. Kültür bize mükemmel ve sağlam bir saksı, kafes oluşturmuş; yüklediğinden ve biz buna odaklı olduğumuzdan ötürü özümüze yönelik bir yabancılaşma içinde oluşumuz yadırganmamalıdır. Eş, ihmal edilen "öze" odaklanmayı sağlayan, onu gören bir aracı işlevi görür (rolü oynar). Bu öz kapısına giriş arahtarı da eylem ve etkileşim içindeki bireyin dili/dilsizliği, arca beden dili ve uyanan, tetiklenen imçeleridir. Birincil süreç özellikleriyle çalışır ve ikincil sürece çevirisi yapıldığı anda bir dönüşümsel özellik de geçirir.

Çocuğumuzla uyumlaşan bakıcıların bebeğin söze dökemediği şeyleri nasıl kendiliğinden dillendirdiklerini görürüz; örneğin "bu oyuncak amma sıkıcıymış", "a

burası ne kadar güzelmiş" "oo, gitti" gibi şeyler söylediklerini görürüz. Bebek kendi varlığını ve duygularını bunlar aracılığıyla tanımaya başlamaktadır. Hem dokunma hem konuşma ile pek çok bilgi alan bebek kendini ayrı olarak algıladığı asamaya doğru ilerler. Babeklerin yüz ve beden anlatımları onların içse durumlarını duygularını saklamaya şartlanacak erişkinlerden daha kolay yansıtır. Anne ile bebek arasında gözle görülmeyen elastik bir bant var gibidir (I. Busada 1998). Çocuk sanki bandı çeker, anne tepki verir, geri yansıtır. Çocuk bandı gevşetince anne durur, bekler. Annenin ikinci amacı bebeğin yaşantılarını genişletmektir. Annenin eşlemelerinin içsel yaşamımızı üreten temel bir araç olduğuna bile söyleyebiliriz.

Anne başka şeyler de yapar: benim "arслан" oğlum der, benim "hanım" kızım, güüm, canım, bir lanem, nur tanem, vb. der. Büyük adam olacak, der; pedenini ayrıca ele alabiliriz ama büyük kadın olacak demez de küçük hanım olacak der. Bu annenin fantezilerinin yansımasıdır. Anne çoğu kez kendi ideallerini ve iyileşmemiş ruhsal yaralarını da çocuğuna aktarır. Lunaparktaki çarpitan aynalar gibi çocuğu kendine göre görür, gösterir. Okuyamamışlığın acısını yaşayan anne profesör kızlar hayal ederek kendi çıkışı yaratmaya çalışır. Annelerin (ve tabii tüm dış dünyanın) çocuklarına hitaplarını özellikle incelememiz gerekir. Moreno, hayal âlemine (fantezî dünyasına) hak ettiği özel önemi verir. İlk çocuk gelişimi kuramcısıdır.

Kendi çıkışı için bir derdi olmayan, bunun için protagoniste muhtaç olmayan "eş" ise, protagoniste özünü, özlük bilincini geri kazandırır. Eş, zaten orada olup ta kolay görülmeyeni gördüğünde, duyduğunda, hissettiğinde ve söylediğinde protagonist ürperir, kendine döner ve özünü arlar. Kendi de bunu dile getirip bilincine, bitkide ve hayvanda olmayan özel bilincine çıkarır. Dönüşür.

Psikodramatistin/yardımcıların eşlemeleri, duyu konusunda varsayımlar kurmaktan daha etkili olur. Örneğin bir ayrılık durumunda üzüntü olduğunu varsaymak yerine var olan kızgınlığı ya da korkuyu bulabilir. Burada sezgi kadar protagonistin kulan-

dığı dili iyi duymanın ve ayıklayabilmenin de önemi olduğu bilinmelidir. Bilinçten kaçırılan duygular, aslında, seçilen sözcükler ve anlatımlarda da kodludur.

Eşlemelerde protagonistin ihtiyacı olduğu düşünülen şeyi söylemek değil, protagonistin kendisini araştırmasını genişletmek söz konusudur. Burada içeride kapatılan şey öne çıkarılır. Eş, protagonistin iç dünyasına, bilinip ama korkulup söylenemeyen kadar, yine bir çeşit korkuyla bilinçten uzak tutulana da ses verir. Eş ego-uyumlu yani protagonistin eğilimleriyle uyumlu olmalıdır; ses protagonistin kendi sözleriyle söylemek için gayretlendiği sesin doğasında olmalıdır. Zorba Moreno eşe, "görül-meyen ben" adını verir. Ona göre eşin işi "dışarıdaki labakayı, sosyal olarak görülen beni soyarak ifadelerin derinde olanına ulaşması konusunda kişiyi harekete geçirmektir. Böylece o kendi özel odasının yargısızlığında konuşabileceği derinlikteki deneyim ve imgelere ulaşacaktır. Kişi eşe ne kadar ısınırsa korkusu o kadar azalır. Psikodramada eşin yargıları yoktur; o özün iyi ya da kötü parçası değildir; o sadece oradadır. Psikodramada eş ile kesin bir ayırım da yoktur. Onlar kaynaşmıştır, ayrılır ve kaynaşır. Psikodramatik eşin temel amacı kişiyi harekete geçirmek, yardım etmek ve tutmaktır; çenışletmektir; yargılamak değil." (aktaran; Dayton 2005).

Protagonist eşin kendi dünyasıyla bağlantı kurduğunu hissetmiyorsa eş düzeltilebilir hattâ ondan eşlemeyi bırakmasını isteyebilir. Eş yönetici oynuyorsa, sık sık ona uyup uymadığını sorar, hattâ kendi cümlelerine çevirebileceğini söyler. İyi bir eş protagonistin anlaşmış hissetmesine çok yardımcı olur. Eş protagoniste, duygusal olarak güç olan şeylerle yüzleşmek ve eylemleri derinleştirmek konusunda terapötik işbirliği aracılığıyla çok yardımcı olur. Protagonistler, kendilerini de eşleyebilirler. Eşler canlandırmanın temel parçalarıdır. Birçok yönetici sınımış grup üyelerinden zaman zaman eşler davet eder. Çocuk eşlemeler yapılabilir. Eşlemelerden sonra sandalyelerine dönerler; bu da kendi psikodramalarına düşmelerini ya da

KURAMSAL BİLGİLER

GELİŞİM DÖNEMLERİNDEKİ KAYNAKLARIYLA TEMEL PSİKODRAMA TEKNİKLERİ

protagoniste yapışmalarını önler. Travma konusunda çalışırken de eş çok önemli bir rol oynar. Daha önce güçsüz olduğu, hölünme yaşadığı sahnelere dönerken eşler bedende kalabilmeleri için çok yardımcı olur. Eş protagonist'in söyleyemediği hattâ düşünemediği şeyleri dile getirerek ona acıyla yüzleşme, içteki gerçeği/ doğruyu söyleyen bir yandaş olarak çok yardımcı olur. Bu protagoniste bilincinden o zaman taşınması çok zor olduğu için bölüp ayırdığı duyguları bütünleştirmede çok yardımcı olur. Ayrıca protagonist'in durumu yeni ve daha olgun bir bakışla, iki çift gözle görmesine yardımcı olur.

Lousada (1998), eşleme tekniğinin iki aşaması olduğunu belirtir: Tutma (holding) ve germe, genişletme.

Leveton (15) eşleme stillerini yansız eş, hicivci eş, ihtiraslı eş, muhalif eş, fizikselleştiren eş, danışman eş, toplu/çoğul eş, inatçı eş olarak sınıflandırmaktadır. Ben bunlara, "sorular soran, meraklı eş" kategorisini ve yüz yüze eşleyen "ayna eş" kategorisini eklemeyi uygun buluyorum. Kendimi tanıırken karşılaştığım ve anladığım "kuskucu İnci", bana, pek çok protagonistteki kuskucu ve kendini sorgulamaya meraklı yanı severek kabullenmeyi öğretmiştir. Ayrıca, psikodramatik sorgulama/soru sorma yöntemleri konusunda da özel bir inceleme yapmanın gerekli olduğu kanısındayım. Mele, Doğaner ve Vahip tarafından çevrilen Klinik Görüşme Ustalıkları isimli kitap bu açıdan psikodramatistin kendisini geliştirmesine yardımcı olacak kitaplardan biridir (Froelich ve Bishop 1992).

Eşlemenin gereken özen ve saygıyla yapılmadığında bütünleştirme yerine dağıtma riski olabileceğini; protagonist'in grup içinde en zedelenebilir durumda üye olduğunu anımsatmakta yarar görüyorum. Rol değiştiremeyen protagonistler eş daha kolay kabul edeceklerdir. Ancak deneyimi az yöneticiler aynalama tekniği ile daha rahatlar. Derinleşmeden kalabilirler. Eş bazen protagonistte müdahale edileceği duygusu yaratabilir. Önce eşe yaslanıp sonra onu yadsıyabilir. Erken dönemde kaygılı, müdahaleci, aşırı düzeltici anne ile ilgili imgesel

anılar tetiklenebilir. Bazen de eş gerçekten fazla müdahale ediyor olabilir.

1.2. Her Şey Gerçek Aşaması (All Realität; All-Reality) Bu aşamada bebek kendini ayrı bir varlık olarak tanır. Bedenin ayrı olduğunu keşfeder. Yakınlık/uzaklığı keşfeder. Aynadaki imgenin kendisi olduğunu anlamaya başlar. Bu, "ben" in merkezliği dönemi yaşamdaki ilk zirvesini bu aşamada yapar. Bir sonraki ergenlikte; sonuncusu yaşlılığa geçiştir. Somatik düzlemde kendi bedenini de fark eder. Bu aşamada kendiyi dış dünya arasında ayırma yapmakla birlikte henüz hoşnutsuzluk verenle vermeyen arasındaki farkı sürmektedir. Ayrıca çocuk henüz gerçek ile tasavvurları (rüyalar, hayaller) arasındaki ayrımın farkında değildir (Moreno 1977).

Anne yüzü onun aynası olur. Ayrıca annesine özel bir şekilde gülümser. Fonseca (2004) burada iki alt aşama belirler: Kendini fark etme, seni terk etme. Burada benin keşfi ile senin keşfi bir sürecin iki kutbudur. Bebek anneye ortak dikkat geliştirir, yabancıları izler. Cece oyunu başarır. Hâlâ dünyanın onun komutasında olduğunu sanır. Güneş onun için doğar, onun için batır. Emekleyerek uzanabildiği şeylere gider. Düşüp canı yandığında annenin bazen orada olmadığını fark eder. Şaşkınlıkla bakar. Doğumun dışarıdan geldiğini anlamaya başlamıştır. Bellek izleri aracılığıyla doyumunu ertelleyebilmeye de başlar. Taklide başlar. Bu dönem psikodramadaki iki temel tekniğin kaynağıdır: Aynalama ve iç konuşma teknikleri.

Aynalama Tekniği

J. L. Moreno, "kendiliğin fark edilmesi" gelişimsel evresini psikodramada aynalama yöntemi ya da tekniği ile ilişkilendirir. Moreno, hepimiz, der, çocukların ayrıca kendi yansımalarını gördükleri andaki şaşkınlığını biliriz. Başlangıçta çocuk aynada kendi imgesini görmekte olduğunu ayırdında değildir ve sonunda yansımının kendisine ait olduğunu anladığında bu onun gelişimine kesin bir dönemeç noktası ve kendini kavrayışına önemli bir

gelişme getirir (aktaran; İldiko 2007)

Ruhçözümlemesinde Lacan, Ayna Evresi başlıklı makalesiyle aynaya gerek derinlik ruhoilimi gerekse gelişim ve kişilik ruhbilimince göz önüne alınması gereken önemli bir rol verir. Lacan, gelişimde "ayna evresi" diye bir dönem belirler (aktaran; İldiko 2007)

Aynanın sembelleri çok yaygındır. Nergize dönüşen kendine aşık Narcissus'un öyküsü; Pamuk Prenses'in undan güzel olduğunu haykıran büyüü aynanın öyküsü hepimizce bilinir. Aynalama sözcüğü J. L. Moreno tarafından ebeveynlerin çocuklarına tepki veris şekline verdiği genel bir sürecin de ismidir. Kuramsal açıdan bakıldığında psikodramatik aynalama tekniği, bizim kendilik duygumuzu geliştirmek ve pekiştirmek üzere tüm yaşamımız boyunca kullandığımız kişilerarası ayna tırma sürecine dayanır. Kellerman'a (2007) göre tüm dışsal olaylar dünyanın bize nasıl baktığını yorumlayış şeklimizle bağlantılıdır. Havanın bile üzerimizde ayna etkisi vardır. Her çevre eskilte bir ayna etkisi yaratmaktadır. Travmatik olaylar uzun süreli ayna etkileri bırakır. Kellerman (2007) idealize edici, geçirilileştirici ve değer endirici aynalamadan söz eder. Çocuk küçükken ebeveynleri için çoğu kez dünyanın en güzel yaratığıdır. Daha sonraki dönemlerde daha yansız ama geçirilileştirici bir aynalamaya gereksinim duyarız. Daha sonraları yapıcı eleştiriyi de içeren aynalamaya gereksinim duyarız

Psikodramada protagonist kendi yerine birini seçer; onu kendi yerinde oynarken sahneyi dışarıdan izler. Bunu yaparken çoğunlukla yöneticinin yardımı ile kendisini oynarken, yaşamıyla başa çıkmaya çalışırken izler. Kendisine çözüm yolları önerir. Yönetici bu tekniği genellikle protagonist belli sahnelerde eşlemeler, rol değiştirmelerle çalıştıktan sonra ve çoğunlukla "arındıktan" sonra kullanacaktır. Ayrıca, tecavüz vb. gibi bazı travmatik olaylarda yönetici protagonisti hiç sahneye sokmadan yardımcı egoları oynatarak sadece aynalama tekniği ve/veya play back tekniği ile yönetmeyi seçebilir.

Lousada (1998), aynayı, rol değiştirmenin ilerisindeki bir döneme de taşır ve Üçgenselleşmede de buna değer verir. Ona göre ayna tekniğinin hem ikili, varoluşsal hem de üçlü ve dizgesel işlevi vardır. Varoluşsal işlev protagonistin kendi oyununu dışarıdan izlemesini sağlar. Protagonistle nesnel olma cesareti verir. Karımca bunu yapabilmek için arınma etkisinin de önemi vardır. Orada ruhsal değil, fiziksel olarak vardır. Orada kendini görünce oradakinin kendisi olduğunu anlar. Görür, başka bir pencereden anlar ve diğer başka tepkiler verebilir. Ancak utanç ve suçlulukla kendi davranışını göremeyen protagonistler de olur. Anlayışla karşılanmadığında içsel bölünme ve sıkıntı artabilir. Aynalama tekniğinin dizgesel bir işlevi de vardır, der. Lousada. Yani protagonist hem kendini hem diğerlerini izler. Üçgenselleşmeye ve babaya yor verir. Baba, iç dünyaya girer. Kışkırtılığın doğduğu düzlemdir. Nefretini ve sevgisini taşımayı öğrenir.

İç Konuşma (Soliloquy) Tekniği

Kellerman bunun kaynağını "her şey özdeğ" (birincil narsisizm) aşamasına dayandırsa da ben bunun kaynağını Fonseca gibi "her şey gerçek" aşamasında görüyorum. Burada kişinin kendisiyle yaptığı bir konuşma söz konusudur. Protagonist sahneden bir an için çıkar ve kendi içinden geçenleri açar. Bunu yaparken bazen yöneticilerle bazen yalnız yürüyebilir. Bu onun kendisini sahneden sıcağından, küntülüğünden, duygusuzluğundan ayırıp içini dökmek aşamasıdır. Daha önce ihmal edilen duygu, tutum ve davranışları ele alıp değerlendirme fırsatı yaratır. Aynalamaya benzerliği bir öz-değerlendirme aşaması oluşundadır. Çocukların oyununda da gözlenir. Üç yaşından sonraki oyunlarında çok belirgindir. Yaşamda alınan birçok karar basitçe yapılan bu iç konuşmalar sırasında yapılır. Sahnemeye bir ara verilir; ya da bir sahneyi araştırmanın alternatif bir yolu olur. Çok acılı sahnelerde güvenli bir mesafeden malzemeyi değerlendirmesini de sağlayabilir. Kalabalığa konuşma korkusu, eşle kavga sahnesi gibi sahneler, iç konuşmanın alternatif bir yol olabileceği sahne örnekleridir.

KURAMSAL BİLGİLER

GELİŞİM DÖNEMLERİNDEKİ KAYNAKLARIYLA TEMEL PSİKODRAMA TEKNİKLERİ

2. İkinci Ruhsal Evren (1-4 yaş)

Kendisini ve diğerlerini ayırmaya başlayan çocuk bu aşamada gerçek ve hayal âlemini ayırabilmeye başlar (Moreno, 1977). Bu ayrımla birlikte sosyal rollerle psikodramatik roller arasındaki ayırım ortaya çıkar. Anne, baba, kız, öğretmen rolleri; imğelenen gerçek ya da gerçekdışı şeylerin kişileştirilmesinden doğan psikosomatik rollerden ayrılır. Aralarındaki eşik incedir. Psikodramatik roller daha yoğun ve domine edicidir.

Unutmayalım ki çocuğun hayal âlemi bir erişkininkinden çok daha zengin olabilir. Bugünün TV'sinin çizgi filmlerinin çoğunlukla çocukların ürettiği karakterler kullanılarak geliştirildiğini biliyor muydunuz? Bildiğim kadarıyla hiçbir gelişim kuramcısı bu konuya Moreno kadar güçlü ve yerinde bir vurgu getirmemiş; psikodrama dışında bir ekol bu özelliğe dayalı psikoterapi teknikleri geliştirmemiştir. "Artı gerçeklik" (surplus reality) boyutta çalışabilme psikodramaya özgülü bir olanaktır.

Bu aşamada çocuk artık "senleri" yani ötekileri ayırt eder. Önce ben ile sen arasında koridor ilişkisi oluşturur (Fonseca 2004). Tüm diğerlerini dışlayıcı ve aşırı sahiplenicidir. Tıpkı bir âşık gibi ötekinin kendinden başkalarıyla ilişkisini kabul etmez. Kendisini merkezde ve eşsiz görür.

Sonra onlarla rol değiştirebilmeye, onları oynayıp canlandırabilmeye başlar; kutunun kapağını açarken ağızını açmayla başlayan süreç sonrasında artık kutu olarak konuşur. Kükla olur, hırsız olur, polis olur, doktor olur, arkadaş olur. Hatta daha sonraki bir aşamada kendisini de ötekinin gözüyle görür. Fonseca (2004) bunu rol değiştirme öncülü (pre-reversal) olarak adlandırır. Çocuk rol değiştirebilmeyi 4 yaş civarında artık başarmaktadır ama ona göre tam rol değiştirme süreci ancak erişkin yaşamda gerçekleşir. Rol değiştirme ile birlikte engellenme ile başa çıkımda paranoiold şizoid durumdan depresif duruma geçer; annenin ayrılığı keskinleşir. Rol değiştirme belli bir güç ister. Bu

aşamada ayrıca nesne ilişkileri kuramcılarının incelediği gibi, "iyi" "kötü" tasarımları arasındaki ayrılmanın da sona ermesi beklenir. Çocuk yine bir alt aşama olarak üçgensel ilişkiye geçer. Artık onun sizi olmadığınızı bir başka üçüncü olduğunu keşfeder. Üçgende iletişim doğasına da bağlı olarak bu yoksunlaşma "yi" ya da kötü bir çözüme ulaşır. Bu çocuğun sağlığı ya da patolojisini belirlemez. Üçgen ilişkinin, sosyometrik iletişimin sağlığı ya da patolojisidir.

Gruplar, kardeşler, arkadaşlar ve okul sayesinde çocuk halkasal döneme girer. Dörtgenle altısal ilişkiye, beşgenle dokuzsal ilişkiye girer. Böylece grubun sosyometrik deneyimi başlar.

Rol Değiştirme Tekniği

Psikodramanın temel tekniği, "motoru"dur. Üç-dört yaşından itibaren çocuklar bu tekniği kendiliğinden, eş-oyuncuların varlığına bağlı olarak kullanmaya başlarlar. Tren olur, hayvan olur, arkadaş olur, ebeveyn olurlar. Fantezi yaratıkları oynarlar, canlandırırılar. Dört yaşından sonra topluluk kurallarına ilgi duyan çocuklar değer yargıları geliştirmeye başlar; toplumsallaşmaya başlar. Rol değiştirme karmaşık bir süreçtir. Protagonist kendisini de aynada gibi görür. Sonra kendi rolüne tekrar döner ve ötekisinin beklentilerine göre kendini yeniden yapılandırır. Kişi bu oyunu kendi zihninde erişkin yaşamda da oynar. Psikodrama bunun pratiği için eşsiz olanekler sağlar. Çocuklukta açık olan oyun kapısı ergenlik ve erişkinlik boyunca giderek kapanmaktadır; psikodrama yeni bir fırsat sunmaktadır. Beyinde de aynalayan nöronların varlığının keşfedilmiş olması ilginçtir (Williams ve ark.2001).

J. L. Moreno (1914) ilk öğretilemesini "Karşılaşmaya Çağrı" isimli yazısında yapmıştır:

"İkimizin karşılaşması: göz göze yüz yüze,

Sen yaklaşınca ben senin gözlerini yerinden çıkarıyorum

Ve kendiminkilerin yerine koyuyorum

Sen benimkini çıkarıyorsun

Ve kendininkilerin yerine koyuyorsun

Ben senin gözlerindim

Sen benim gözlerimden bakıyorsun"

Bu tanımlama psikodramada olan güçlü duyguları da yansıtmaktadır. Rol değiştirme oyunun çok incelmış bir şekildedir. Somut şekliyle rol değiştirmede protagonist kendisini ötekinin gözleriyle görür; ötekine onun içinden bakar. Bu şekilde hem kendisine ilişkin yeni bir bakış açısı geliştirir, hem de diğerini çok daha iyi anlar. Değişik rollerin oynanması değişik bakış açıları kazanılmasını sağlar; spontanlığı artırır ve kendi rollerimizi genişletir. Psikodrama alanı yaratıcılık, kurgu ve hayalle doludur. Bir yandan da "şimdi ve burada" gerçeğini kapsar. Rol değişimi travmatik bağlanmayı çözümler. Sevgi ve eşitlik için olanakları genişletir. Psikodrama içinde rol değiştirme sırasında iken de kişiyle görüşme yapılır. Bu protagonistin o kişiyle tanışıklığını artırır.

Bazı protagonistler, kendileri sahneye konmadan rol değiştiremezler. Rol değiştirme tekniği pek çok işleve sahiptir. Öncelikle bilgi almayı genişletir. Protagonistlerin pek çoğu kendilerine ilişkin bilgiyi ötekinin ağızından verirler. Rol değiştirme ötekinin ait bilgileri de artırır. Yöneticinin öteki ile görüşmesi de hem bilgi almayı, hem ötekini anlamayı, hem protagonistin ötekini anlamasını sağlar. Spontanlığı yükselticidir. Yeni rollerin denenmesinde de rol değiştirme tekniği kullanılır. Ötekinin yansıtılan duygular açığa çıkar.

Rol değiştirme yapılmaması gereken durumlar olabilir: protagonistte rol değiştirmek sen haksızsın, onu anlamalısın gibi bir mesaj gibi g diyorsa; şiddet ve çıldırma korkusunu tetikleyen içsel bir dışsal figür ortaya çıktığında. Bu durumun en iyi örneği tecavüz ve işkence olgularıdır.

Artı Gerçeklik Çalışma Tekniği

Bu teknik, psikodrama sahnelerinde gerçekte olamayacak şeylerin getirilmesidir. Çok büyük bir rol alanını psikodramatik rollere ayırmış olan Moreno uygulamalarında psikotiklere, sanrıları ve varsanılarını canlandırma fırsatı vererek işe başlamıştır. Düşlerin canlandırılarak çalışılmasından, masal ve öykülerin canlandırılmasına kadar geniş bir yelpazede uygulama bulur. Ölmüşlerimizle karşılaşma ve vedalaşma şansını da artı gerçeklikte buluruz. Fanteziler, kurgular, korkular, mucize ve felaket senaryolarımız sahneye getirilerek bunların anlamlarının çözülmesi kadar iyileşmemiş yaralarımızın iyileşmesine de yardımcı olmaktadır.

3. Üçüncü Ruhsal Evren

J L Moreno burada artık aşkın rolleri üstlenen erişkin hattâ biraz da "ermiş" insandan söz etmektedir. Karımca burada Moreno 4- 8 yaşlarındaki çocukları çok büyük bir sığırma yapmaktadır. Aradaki boşluğu dolduracak hakalar için Erikson'a (aktaran; Öztürk 2004) göz atmak yararlı olacaktır. Ayrıca Fonseca'nın (2004) gelişimsel modeli de bir bağlantı halkası oluşturmaktadır.

Paylaşım Tekniği

Bu teknik bir biz bilinci oluşturmak için bir basamaktır. Protagonistin (başoyuncu) yaşadıklarından yola çıkarak yardımcı rollerde hissedilen yaşantıların paylaşılması (rol geri bildirimleri) ve oyundaki parçalarını, yani protagonist ve antagonistler (karşı oyuncuları) ve tüm rollerle kendi yaşantılarımızdaki, hissettiklerimizdeki benzerliklerin (özdeşim geribildirim) konuşulmasına dayalıdır. Bu, yargısız, yarışmasız, eleştiri, akıl verme ya da domine etmedir. uzak anlatım dili bizi grup olma duygusuna götürür. İlişkilerimizdeki aktarımların çözülmesine aracılık eder. Aktarım yerine birbirinin gerçeğini görmeye dayalı te ile ilişkilerinin oluşum ve gelişimini tetikler.

KURAMSAL BİLGİLER

GELİŞİM DÖNEMLERİNDEKİ KAYNAKLARIYLA TEMEL PSİKODRAMA TEKNİKLERİ

Bu sunumdaki parçalar temel psikodrama tekniklerini de tanıtmış olmaktadır. Sosyometri, spontanlık/yaratıcılık, orlak bilinci gibi temel bazı

konular kendî başlarına incelemeye değer alanlar olarak dışarıda kalmıştır.

***İstanbul Psikodrama Günleri 2 (16-17 Şubat 2008), yeniden gözden geçirilmiş sunum.**

KAYNAKLAR

- Bannister A (2007) Psychodrama and Child Development. Psychodrama, Advances in Theory and Practice'da. Clark Haim, Jorge Bannister and Manuela Maciel (Eds). Routledge, London, 2007, s: 239- 246.
- Dayton T (2005) The Techniques of Classical Psychodramatic Enactment. The Living Stage'da. Health Communications, Inc, Florida, 2005, s: 27- 45.
- Ferber R ve Kryger M (1995) Principles and Practice of Sleep Medicine in the Child, WB Saunders.
- Fonseca J (2004) Scheme of Human Development. Contemporary Psychodrama, New Approaches to theory and technique'da. Brunner Routledge, New York s:5-25.
- Froelich RE, Bishop FM (1992) Klinik Görüşme Ustalıkları (Çeviri: Levonç Merc, İnci Doğaner, İğil Vahip) Saray Tıp Kitapları.
- İlilka E (2007) Psikodrama Eğiliminde Aynanın Rolü. (Çeviri: Emre Kapkın) Avrupa Gözüyle Psikodrama Eğitimi'nde (Çeviri Editörü: İnci Doğaner) Ege Üniversitesi Basımevi, s: 173-185.
- Kellerman PE (2007) Let's face It, Mirroring in Psychodrama. Advances in Theory and Practice'da. Clark Haim, Jorge Bannister and Manuela Maciel (Eds). Routledge, London, 2007, s: 83- 95.
- Leveton E (1992) A Clinician's Guide to Psychodrama. Springer Publishing Company, New York.
- Lousada O (1998) The three layered cake. The Handbook of Psychodrama'da. Editörler: Marcia Karp, Kate Bradshaw Johnson. Routledge, s:205- 228.
- Moreno JL (1914) Flugblätter I: Einladung zu einer Begegnung. Wien u. Leipzig.
- Moreno JL (1977) (İlk Basım: 1946) Spontaneity Theory of Child Development. Psychodrama Vol I'de. Beacon House, 4. Baskı. s: 47- 84.
- Özbek A, Leutz GA (2003) Psikodrama: Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim. Yayıncı Hazırlayan: H. Çiğdem Okyayuz, Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları No:1. İkinci Basım.
- Öztorik MO (2004) İnsanın Sekiz Evresi: Ruh Sağlığı ve Bozuklukları'nda, 10. Baskı, Ankara s: 97-106.
- Vahip I (1993) Aynalama-Biraygınlama Kuramı. Türk Psikiyatrisi Dergisi 4: (1), s: 60- 66.
- Williams JH ve ark. (2001) "Imitation, mirror neurons and autism". Neuroscience & Behavior Review, 25, 4: 287- 295.

Hareket Öğesinin Terapiye Getirdikleri*

Nevzat Uçtum MUHTAR

Uzman Psikolog, Dr.

Bildiğiniz gibi Moreno'nun geliştirdiği Psikodrama teorisi her biri bir devrim yaratan üçü bir fikir üzerine oturur, meşhur Psikodrama Triadı. Bunlar grup, sosyometri ve harekettir. Bunlardan ilk ikisi çok yaygınlaştı, bir çok disiplin tarafından kullanılıyor. İlk kez Moreno tarafından ortaya atılmış olan grup terapisi fikri artık psikoterapilerin en önemli unsurlarından. Bir sürü ekole uygulandı, yararları kanıtlandı. Triadın ikinci ayağı olan sosyometri ise sosyoloji başta olmak üzere birçok disiplin tarafından benimsendi. Ancak terapiye hareket ve oyun öğesinin eklenmesi hala psikodrama ve dramaterapi, sosyodrama gibi onun türevlerine özgü.

Her şeyden önce Moreno'nun dediği gibi insan harekete ac bir varlık ve psikodrama bu açığı kullanabiliyor. Ve bu hareket oyun kavramını getiriyor. Sorular konuşarak değil oyunla ortaya konulabiliyor. Bu da duyguların, sözcüklere tercüme edilmesine gerek kalmadan, araya bir simge girmeden, yani bir ikincilleşme süreci yaşanmadan, çok daha doğrudan ele alınmasına olanak sağlıyor. Böylece sansür çok daha kolay aşılabiliyor ve regresyona daha kolay girilebiliyor. Zaten bu yüzden de psikodrama oturumunda protagonist bu kaçır korumaya almak, yorum yapmamak, eleştiri getirmemek gereği duyuluyor ve yine bu yüzden her oturum geri h'dirim ve paylaşımlarla biliyor. Bu

evrede artık regresyondan çıkılarak oyun sırasında yaşananlar bilişsellesiyor. Yeni bir kognisyonla birlikte kişilikte yeni bir organizasyona varılabiliyor. Bu aşama gerçekleşmeden grubun ve protagonistin psikodrama gerçeğiyle oturumdan çıkmalarına izin verilmiyor.

Hareket gerçekleri de terapiye son derece büyük açılımlar kazandırır, müthiş zenginleştirici bir alanlar dünyası getiriyor. Öyle ki bu sayede her şeyi canlandırarak ortaya getirebiliyoruz. Bu bazen yaşamış olduğumuz bir olay oluyor, bazen yaşamadığımız bir zorluk veya çözemediğimiz bir sorun. Kalkıyoruz, canlandırmak istediğimiz o anın geçtiği yeri sahnede yapıyoruz, oradaki kişileri sahneye çağırıyoruz, yani onların rollerini uygun gördüğümüz grup üyelerine veriyoruz ve o sahneyi yeniden yaratıyoruz, yeniden yaşamaya başlıyoruz. Böylece o zaman, orada yaşanan olay ve duygular simdi ve burada yeniden yaşamaya başlıyor. Travmatize edici anılar canlandırılıyor, bir katarsis sağlayarak arınmaya yol açıyor ve bilmemiş işler tamamlanıyor. Çok kızılan bir anneye olan öfke ifade edildikten ve katarsis sağlandıktan sonra ancak onun sevgisinin ne kadar özlenildiği fark edilebiliyor ve barışma sağlanabiliyor, veya uzun süren suçluluklar dile getirilerek af dilenebiliyor. Ve Moreno'nun dediği gibi "her ikinci yaşayış birinci yaşantıyı yok ederek özgürleştiriyor."

KURAMSAL BİLGİLER

HAREKET ÖGESİNİN TERAPİYE GETİRDİKLERİ

Östelik bu ikinci yaşayışta ilk yaşantıdan çok daha geniş bir algı alanına kavuşma olanağı doğuyor ve bilinç alanında büyük bir genişleme yaşanabiliyor. Her şeyden önce yaşantımızdaki kişileri ortaya, sahneye getirmek onların gerçek hayatta söylemediklerini ve yapmadıklarını da açıkça çıkarma olanağı veriyor. Onların iç konuşmaları yaptırılıp iç sesleri duyulabiliyor, insanlar arasındaki çekim ve itimler görüntülenebiliyor, aradaki duygusal mesafeler sahne üzerinde fiziksel mesafeler olarak açıkça gösterilebiliyor. Örneğin bir sosyal atom yapılarak annenin koruyuculuğunun yarattığı kısıtlanma, babanın beklentilerinin yarattığı kaygı, büyükbabanın baskılarının yarattığı engellenme, büyükannenin kardeş ayırmasının yarattığı reddedilme acısı olduğu gibi sahneye getirilebiliyor. Her biri için bir rol verilerek ve bu rolleri temsil ettikleri davranışa büründürerek, gizli mesajlarını seslendirerek kişinin nasıl bir duygu yükü altında birakıldığı somut olarak açıkça görülebiliyor. Böylece aslında duygusal, hatta çoğu zaman da üstü örtülü olan bir tablo gözle görülür, elle tutulur hale geliyor.

Bu sahne oynanırken protagonistin sahnede rol alan diğer oyuncuların rollerine girmesi olayları bir de karşısındakinin gözünden görme olanağını yaratıyor, empati yeteneği gelişiyor. Örneğin rol değiştirmeye baskıcı olarak algılanan bir annenin rolüne geçildiğinde annenin aslında endişeli olduğu fark edilebiliyor. Oyundan sonra yer alan geril bildirimlerle de o role girmiş olan üyenin rolde yaşadıklarını duymak bu konuda büyük bir yardımcı oluyor. Ve yine paylaşımlarla diğer üyelerin benzer yaşantıları veya duyguları nasıl yaşadığını duymak farklı bakış açıları kazandırabiliyor.

Östelik sadece dün veya bugün değil gelecek de canlandırılarak gelecekte yaşanacağı öngörülen şeylerin de bir provası yapılabiliyor veya yeni davranış kalıpları denebiliyor.

Bu aynı zamanda zaman içinde istendiği gibi gidip gelme olanağı da yaratıyor. Bu gün yaşanan bir olaydan geçmişte yaşanan bir olaya geçilebiliyor, oradan gelecek öngörüsü yapılabiliyor. Hatta

bunların hepsi aynı anda sahnede canlandırılarak aradaki benzerlikler görünür kılınabiliyor; yani duygusal köprü (emotional bridge) dediğimiz yöntemle bugün yaşanan bir olayda yaşadığımız duyguların geçmişteki köklerine iniyor, o çatışmanın ilk yaşandığı anı (locus nascendi) canlandırıyor, çatışmayı o noktada çözümlyerek tekrar bugüne veya geleceğe gelip bulduğumuz bu yeni çözümle gelecekte yaşayacağımız benzer olaylar karşısındaki tutumumuzu deneyebiliyoruz.

Bu yöntemi sadece başımıza gelen olaylarda veya insanlar arası ilişkilerde değil, kendi iç dünyamızda da uygulayabiliyor, fanteziler ve rüyalar gibi korkularımızın veya isteklerimizin yarattığı hayallerde yer alan olaylarda veya kişiliğin çeşitli özelliklerinde, duygularda da kullanabiliyor, psikodrama terimiyle, iç dünyamızı somutlaştırabiliyor ve somut olarak ortaya koyabiliyoruz. Örneğin öfkemizi içimizde kabaran ve giderek içimizi kaplayan, her şeyi boğan bir lav seline veya her şeyin üzerine atlayarak parçalayan azgın bir kaplana benzelebiliyor ve bunu böylece ortaya koyarak nasıl boğduğunu veya parçaladığını GERÇEKTEN canlandırarak görebiliyoruz. Ve bunu ortaya koyduktan sonra istersek kenara çekilip onları seyrediyor ki buna aynateknigi diyoruz-, ne yapacağımıza, bu durumla nasıl başa çıkacağımıza böyle karar verebiliyor, bu kararı da yine sahnede uygulayarak sonucu deneyebiliyor, istersek değiştirebiliyor veya hoşnut kalıp olayı sonuçlandırabiliyoruz. Bunu sadece bir duygu için değil, tüm duygularımız veya çatışmalarımız için yapabiliyor. İstersek iç dünyamızdaki savaşları da böyle canlandırabiliyor, bir iç çatışmamızı getirerek bizi etkileyen çeşitli duyguların bize neler yaşattığını görebiliyoruz. Örneğin kendi yapmak istediklerimiz bizi bir yöne iterken sorumluluklarımızın başka yöne çektiğini, korkularımız kıpırdamamızı engellerken öfkemizin bizi yerinde duramaz hale getirdiğini ve tüm bunların, bir arada yaşanırken, nasıl bir kaos yarattıklarını, dengemizi bozduklarını veya yaşamımızı felç ettiklerini canlandırabiliyoruz.

Bu olanak psikodrama dışındaki çeşitli ekollerin de bu yöntemle kendi kalkınımı getirmelerini sağlayan

bir şey oluyor ve örneğin Jungyen Psikodrama, arketipleri, gölgeleri somutlaştırarak görmeyi son derece yararlı bulurken; nesne ilişkileri ekolü spilling mekanizmasını somutlaştırarak "iyi ben" ile "kötü ben"i veya "iyi anne" ile "kötü anne"yi sahneye getirerek, hatta gerekirse bunları birbirleriyle konuşturarak her iki tarafın da ifade edilebilmesini sağlıyor, giderek bütünleşmelerine yardım ediyor. Transaksiyonel analistler "uslu çocuk" ve "özgür çocuğu" sahneliyebiliyor... Yani deyim yerindeyse gerçek anlamda içimizi dışımıza çıkarıyoruz ve içimizdeki çeşitli güçleri görerek karar almaya kolaylaştırabiliyoruz.

Psikodramanın bu çözümü kolaylaştırıcıları da bence bu yöntemi son derece yumuşak, koruyucu, kollayıcı, hatta besleyen, doyuran bir hale getiren yönü. Sahneye çıkıp oyununu getiren protagonist, katarsisini sağlıyor, arınıyor, olayları farklı açılardan görüyor, çalışmaların diğer yönlerini de yaşıyor, olayların dışına çıkıp oradan bakabiliyor ve sonunda kendisine en uygun gelen, kendisini en fazla rahattan çözümü buluyor. Ve tabii bu doyum olanağı da grup üyelerinin tüm bağımlılık-bağımsızlık çatışmalarını, oral doyum istekleri/korkularını, bunların frustasyonlarını canlandırabiliyor. Üyeler bu doyumun alabilmek için sürekli sahnede olmak, ilgi gösterilen, sorunları dinlenen, çözümlenmeye çalışılan olmak isteyebiliyor, kendileri tümüyle gruba bırakarak grubun ve yöneticinin tüm sorunlarını çözmesini beklemeye başlayabiliyor. Veya aksine bağımlı kalma, kendisi olmaktan çıkma korkusuyla kendini geri çekiyor, denetimi gruba veya yöneticiye bırakmaktan kaçınabiliyor ve bağımlılık - bağımsızlık çatışmalarını yeniden yaşatabiliyorlar.

Gruba sorununu ortaya koymak ve oynamak sahneye çıkmak anlamına geldiği için üyelerin bu ulanaktan ne kadar yararlanacakları da dikkate alınması gereken bir dinamik yaratıyor. Kimi üye sürekli bunu talep eder ve ne kadar çok sahne alırsa alsın doymazken, bir başkası talepkar görünmekten korktuğu, taleplerinden ötürü suçluluk duyduğu veya isteğinin grup tarafından kabul görmeye-

ceğinden çekindiği için sürekli geri çekilebiliyor. Bazen de üyeler arasında rekabet duyguları harekete geçebiliyor ve bir tür "sahneyi kapma" yarışı yaşanabiliyor. Bu yarışta da "kazanlar" ve "kaybedenler" arasında sorunlar yaşanabiliyor veya "kaybedenler" kendilerini sorgulamaya başlayabiliyor.

Psikodrama yöneticisi oyunu yönetirken zaman zaman protagonistin arkasına geçip onu eşleyerek, yani onun iç sesi olarak onun duygularını, aklından geçenleri dile getirir ve böylece protagonisti iç dünyasının daha da derinliklerine inmeye, hatta ifade edemediği, belki farkında bile olmadığı duyguları bulmaya teşvik eder. Onu anlar, hisseder, katarsis yaşamasını sağlar, yani doyurur. Zaman zaman da tersine onun duygusal dünyasını bölerek rol değiştirmeye, yani karşısındakinin rolüne geçmeye yönlendirir. Yani psikodrama yöneticisi uygun gördüğü zaman protagonisti duygularıyla baş başa bırakır; uygun gördüğü zaman ise duygularını dünyasından çıkıp araya mesafe kaymasını ister. Protagonistin duygularında ne kadar uzun kalacağı, örneğin anne kucaklarında yalnız sahnesi gibi doyum sağlayan bir sahnenin ne kadar uzatılacağı, yani protagonistin ne kadar doyurulacağı yönetimin kararına bağlıdır. Bu da psikodramatistin kontrtransferanslarının çok etkili olabileceği bir konudur ve çok dikkat edilmesi gerekmektedir.

Psikodramanın oyuna dayalı tekniği psikodrama terapistini de ortadaki oyunu yöneten kişi konumuna getiriyor. Demin de bahsedildiği gibi yönetici bazen eyleme tekniğiyle duyguları harekete geçirir ve katarsis sağlar. Bazen de tersine protagonistin başka açılardan bakmasını, başka yönleri de yaşama olanağı bulmasını sağlamak amacıyla rol değiştirir, hatta bazen çözüme gitmesini kolaylaştırmak için protagonist sahne dışına çıkarıp oradan sahneyi seyrettirir. Yani bazen duygularına, bazen de kognisyona ağırlık vererek, bir hocamızın deyişiyle "bazen gaz verip bazen fren yaparak", oyunu yönetir. Yani psikodrama yöneticisinin diğer yöntemlere göre

KURAMSAL BİLGİLER

HAREKET ÖĞESİNİN TERAPİYE GETİRDİKLERİ

daha fazla bir denetimi söz konusudur. Bu da anal dönemde otorite figürleriyle yaşanan kontrol çatışmalarını beraberinde getirebiliyor ve sınır koyma karmaşaları, kendini otoriteye bırakma isteği/korkusu gibi sado-mazohist dürtüleri, buna karşı geliştirilen tüm savunmaları, bu alandaki tüm çatışmaları canlandırabiliyor. Bazı protagonistler kendini tümüyle yöneticiye bırakabilirken, hatta uslu bir çocuk gibi aşırı uyumlu bir tutumla yöneticinin tüm önerilerine katılır, tüm eşlemelerini doğrularken; bazıları ise bu konuda direnç yaşayabiliyor, negatif bir tutumla tüm önerilere direnebiliyor, tüm eşlemeleri reddedebiliyor. Her şeyi onaylayan protagonist yöneticiye aşırı sorumluluk yükler ve yöneticiyi neyin doğru olduğunu bulma konusunda yalnız bırakırken her şeye itiraz edip yöneticiyle çatışmaya giren protagonist de oyunu kilitleyebilir.

Yine ortada bir oyun sahneleniyor olması gerçeği psikodramada kendini ortaya koyanlarla koymayanları diğer yöntemlerden daha net bir şekilde ayırıyor ve böylece grubu oynayanlar ve seyredenler olarak kişiye bölebiliyor. Kimisi ortaya sahneye çıkıyor ve protagonist veya yardımcı ego olarak bir performans sunuyor. Kimisi de bu sunulan oyunu yerinden seyrediyor. Bu da üyelerde bir performans anksiyetesine, daha iyi oynayanlar ve daha tutuk olanlar gibi ayrımlara yol açabilir. Bu durum egzibisyonistlik ve voyöristlik dürtüleri ve/veya bu konudaki suçlulukları, çatışmaları ve savunmaları canlandırabilir. Kimi üyeler adeta "teğhirci" bir şekilde sürekli "sahne alır", abartılı bir "performans" sergilerken; kimi üyeler de adeta voyöristik bir tutumla diğerlerinin sahneye çıkarak iç dünyasını açmasını, "soyunmasını" seyretmekten hazalanabilir.

Tüm bunlar göz önüne alındığında psikodramada transferans ve kontrtransferansların ne kadar yoğun yaşanabileceği ortaya çıkar. Bir anlamda analizin divanda transferans sayesinde yaşadığı iyileştirici deliliği (therapeutic madness) protagonist sahneye yaşamaktadır. Zaten bençe psikodramanın en güçlü olduğu yönlerden biri de "emotional bridge" (duygu köprüsü) dediğimiz

yöntemle, yani bugünkü bir sorundan çıkıp, zamanda gittikçe geriye giderek bu sorunun yarattığı duyguların köküne inmeye, bunların ilk yaşandığı zamana dönmeye çalışıp, geçmişle bugün arasındaki bağlantıyı bilinçle getirerek transferans ilişkisini çözümlenme ve yerine spontanlık ve empatiyi koyabilme başarısıdır.

Transferans sadece üyelerin kendi yaşamlarında yaşadıkları bir şey olmayıp üyeler arasındaki ilişkiyi de etkileyen bir durumdur. Gerçi rol verme ve rolden çıkarma teknikleri transferansı çok azaltan veya belki de aksine çok arttıran ama görünür kılarak sınırlandırabilen, dolayısıyla gizli bir etki yapmasını engelleyen tekniklerdir. Öyle ya, kişiyi sahneye alıyorsunuz "sen benim annemsin" diyorsunuz. Oyunun sonunda da "sen artık annem değil, ...sın" diye transferansın bittiğini açıkça ifade ediyorsunuz. Ancak tüm bunlara rağmen gruplarda transferansların yaşandığını, çatışmalara yol açtığını görebiliyoruz. Bu nedenle de bu konuda her zaman dikkatli olmak gerekir.

Dikkatli olunacak tek transferans üyeler arasında yapılanla kalmıyor tabii ki. Grubun veya üyenin yöneticiye veya yöneticilere yaptığı transferans da çok dikkat edilmesi ve hemen ortaya çıkarılarak işlenmesi gereken bir durumdur. Grubun yöneticiyi nasıl görmek istediği, ona hangi rolleri yüklediği mutlaka fark edilmeli, yöneticiler koruyucu anne, her şeyi çözebilen tüm güçlü otorite gibi rolleri üstlenmek yerine bu rollerin kişi hakkında sağ adığı bilgiiden yararlanmayı bilmelidir.

Birden fazla kişiyle yönetilen gruplarda durum daha da karmaşıklaşabilir. Böyle durumlarda artık üçlü ilişkiye geçmiştir ve oyunlar daha da karmaşıktır. Grup çeşitli rolleri farklı yöneticilere aktarıp örneğin birine çofkatli ama güçsüz bir anne, diğerine ise acımasız ve egemen bir baba rolü vererek kondisi arada kalmış çocuğu oynayabilir. Böyle bir durumda bazı üyeler anneyle babanın arasını yapmaya çalışan "kurtarıcı" rolüne girerken bazıları da çaresiz kalmış mağdur rolüne bürünebilir. Hatta hattâ bunun farkına varmayan yöneticiler yansıtılan rollerle özdeşleşerek o kimliklere bürünebilirler. Bu

nedenle de birden çok yöneticisi olan gruplarda yöneticiler kendi aralarındaki dinamikleri de çok iyi fark ederek kullanabilecek kapasitede olmalıdır.

Moreno insan ilişkilerinde empati ve teleyi ön plana alır ve transferansı normal ilişkinin bir parçası değil, bir patoloji göstergesi olarak kabul eder. Ancak zaten hangimizin patolojik tarafları yok ki? Bu nedenle de transferanstan bahsederken kontrtransferans ve projektif idantifikasyonu da unutmamalı. Özellikle de yukarıda bahsettiğimiz gibi psikodrama yöneticisinin diğer terapi yöntemlerinin çoğundan çok daha direkt bir kontrolü elinde tutması ve doyumunu vermek veya geri çekmek, soruna çözüm getirmek gibi güçlerinin daha açık

olması nedeniyle bu konuda çok daha dikkatli olması gerekir. Bunun için de sevilme gereksinimi, omnipotans istekleri, rekabet, öfke gibi özelliklerinin ve bunların yarattığı kontrtransferans tehlikelerinin mutlaka farkına varması ve üstelik bunları olası projektif idantifikasyonlardan ayırabilmesi beklenir. Bu yüzden ne kadar deneyiminiz olursa olsun süpervizyon olanakları bulabilmek son derece yararlıdır. Bu konuda sizlere kendi yaşamımdan bir şey anlatarak bitirebilirim. Bir gün grubu birlikte yönettiğim Hülya Deniz'in bir üyenin zevk aldığı tüm sahneleri çok kısa kestiğim konusundaki uyarısı kendimle ilgili çok şey fark etmeme ve kontrtransferansımı görmeme yol açmıştı.

* İstanbul Psikodrama Günleri 1, yeniden gözden geçirilmiş sunum (20-21 Ocak 2007)

Kaynaklar:

- A.Özbek, G.Leuiz; Psikodrama Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim; Grup Psikoterapileri Dergisi, 1990
- J.Rimelster, M.Macle, S.Daniel, M.Weiser, A.M.Knobel, C.Miller, R.Cukier, M.Gassbau; Advanced Theories in Psychodrama; New Answers for Our Times; Panel 16, IAGP Kongresi, 2006
- A.Schützenberger-Ancelin; Çav: A.Özbek; Psikodrama: Yönlülerin bir Özet Sunumu; Grup Psikoterapileri Dergisi, 1995.
- J.Gershoni; Psychodrama in the 21. Century: Clinical and Educational Applications; Springer Publishing Company, 2002
- H.A.Blatner; Psikodrama ile İletişim Dünyamıza Adımlar (Acting-In); Grup Psikoterapileri Dergisi

Sosyometri*

Beyhan COŞKUN

Prof. Dr. Mazhar Osman R.ü. Sağı İği
ve Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi
AMATEM Kliniği, Uzman Psikolog

Sosyometri ile tanışmadan önce Sosyoloji, Sosyal Psikoloji ve Küçük Gruplar Sosyolojisinden söz edecek olursak;

Sosyolojinin konusu; insanların toplumsal davranış biçimleri ve ilişkileridir. Sosyoloji, Antropoloji hariç toplumsal hayatın tümüyle ilgilenen ilk sosyal bilim dalıdır. Sosyolojinin konusunu, toplumu oluşturan karmaşık toplumsal kurumlar ve toplumsal gruplar meydana getirmektedir.

Sosyoloji ve Psikoloji konu bakımından birbirine oldukça yakın iki bilim dalıdır. Bu yakınlık Sosyoloji ile Psikolojinin sürekli olarak birbirini reddetmelerine ve birbirlerinin ilgi alanına hücum etmelerine yol açmıştır.

Sosyal Psikoloji ise; bu iki bilim arasında bir köprü niteliğinde geçmiştir. İnsanın grup halinde yaptığı davranışları ve bireyin grupta olan ilişkilerini araştırır.

Sosyal Psikoloji daha çok küçük gruplar ve kitle davranışlarını incelemek durumundadır. Bireysel

özelliklerle toplumsal yapı arasındaki etkileşim Sosyal Psikolojinin asıl araştırma alanıdır.

Küçük Gruplar Sosyolojisi (Mikrososyoloji);

Grup Sosyolojisine göre; bir topluluğun ya da grubun, bir görünen resmi şekli vardır ki, buna "diş toplum" denir. Bir de bu resmi görünüşün altında isteklere, sevgilere, nefretlere, sempati ve antipatilere, çakma ve ilimlere dayanan, ilk bakışta görünmeyen ancak mikrososyolojik test ve anketlerle ortaya çıkarılabilen bir takım gruplaşmalar, kitleleşmeler vardır ki, buna "mikrososyolojik matrix" adı verilir.

Diş toplumla, mikrososyolojik matrix'in çatışması ya da bileşkesi, toplumsal gerçeği oluşturur. Diş toplumla matrix arasındaki ayrılık ne kadar çok ve derin olursa, toplumsal gerçekteki tansiyon ya da gerginlik o kadar fazla olur. Toplumlarda olduğu gibi, bir okul sınıfı, bir çalışma ekibi, bir yönetim kurulu vs. gibi küçük gruplar içinde de her an alttan alta kaynaşan bir takım sempati, antipati, sevgilerin, nefretlerin oluşturduğu gruplaşmalar

yani "matrix", resmi ya da dış topluma karşı çıkmaya, onu devirmeye, onu yıkmaya doğru bir eğilim göstermektedir.

İşte mikrososyoloji; bilimsel bir yöntemle bu küçük gruplardaki tensiyon, gerginlik, direnme ve değişim me olgusunun incelenmesine girişmiştir.

İnsan, varlığını korumak için en eski çağlardan beri iki çevreye uyum göstermiştir. Birincisi doğa; diğeri de, birey, grup, sınıf ve toplum olarak insanlardır.

Son yüzyıllarda insanoğlunun yaratmış olduğu makine ve aletlerin tümünü içeren "robotlar" da üçüncü uyum alanımızı oluşturmuştur ve insanlarla robotlar arasındaki ilişkiyi inceleyen iki yeni bilim dalı ortaya çıkmıştır: Sibernetik ve Sosyometri.

Sosyometri, insan ruhunun, insan bilincinin, özellikle insandaki yaratma gücünün makineleşmesi, robotlaşması korkusundan ortaya çıkmıştır. (Arslan, M.)

SOSYOMETRİNİN DOĞUŞU, TARİHÇESİ ve DÜŞÜNSEL TEMELİ

Günlük yaşamda hep karşılaşılan, ilk adımda hermen hiç dikkat çekmeyen olayları Moreno'nun merak edip bir temele oturtmak isteğinden kaynaklanır. Hare (1991), Sosyometrinin babası Moreno'dur demektedir.

I. Dünya Savaşı sonlarında Viyana yakınındaki mülteci kampında kalan insanların durumunu gözlemlediğinde mültecilerin kampla gruplara ayrılması önerisini getirerek "Hangi ailelerle komşuluk etmek istersiniz?" sorusu ile başlatmış ve geliştirmiştir. Ve böylece Grup Sosyolojisi ile ilgili ilk önemli araştırma Moreno ile başlamıştır.

Bunu önerdiğinde Moreno şuna inanıyordu; Toplumsal evrende de tıpkı fizik ve biyolojik evrendekine benzer güçler ve yasalar olmalıdır. Bu inancı onun daha sonraki düşüncelerinin hedefi oldu.

Toplumsal alanda sempati ve antipatiyi çok etkin güçler olarak kabul etmiştir. Toplumsal yapıda sempati ve antipati olarak karşımıza çıkan bu genel güçler, fizik evrendeki çekme ve itme güçleri idi.

Sosyometri testi ve Psikodrama yeni bir düşünce ve uygulama akımı olarak ana çizgileriyle 1921-1925 yılları arasında Avrupa'da şekillendi. Moreno'nun A.B.D.'ne göç etmesiyle 1925-1950 yılları arasında sosyometri Amerika'da gelişti; uygulamaya ahındaki işlevselliğini ispatlayarak tutundu. 1950 yılından sonra ise bütün dünyada tanınan ve kabul gören bir yaklaşım haline geldi.

Ölkemizde'de Moreno'nun 1958 yılında bir konferans vermesi ile Sosyometriye ilgi uyanmıştır. İlk ilgi Sosyoloji ve Psikiyatri alanlarından ortaya çıkmıştır.

1929 ekonomik krizinden sonra California'ya başlayan göç akınıni durdurabilmek için 1934'te Cumhurbaşkanı Roosevelt mikrososyolojik ve sosyometrik testlerden yararlanılmasını istemiştir. 1944'te A.B.D Hava Kuvvetlerinde, Pasifik'te üslenmiş havacı ara Sosyometri uygulanmış ve her pilot istediği arkadaşlarıyla uçtuğunda kayıpların %25-50 oranında düştüğü tespit edilmiştir. Bu teknikler endüstriyel hayalında da uygulanmaya başlamıştır.

Sosyometri Testi, Deneysel Sosyoloji yöntemini konunun koşullarına uyarılmanın bir yoludur.

Sosyometri; binlerce yıldan beri Toplum Bilimlerini uğraştıran, varlığı kabul edilmekte birlikte araştırmaları yapılmayan olguları inceleyebilmenin yolunu açmıştır.

İtme ve çekme kavramları seçim ve red kavramlarına çevrilmiş ve denek (kişi) sadece ölçülen nesne olmaktan çıkıp; kendi yaşam grubunun toplumsal yapı derinliklerini öğrenen ve değişiklikleriyle ilgilenen bir varlık olarak teste katılmaktadır denmiştir.

Sosyometri deneyinin amacı; toplumsal bir kümenin örne bir ailenin az ya da çok katı yüzyösel yapısını

KURAMSAL BİLGİLER

SOSYOMETRİ

değil, derindeki dinamik toplumsal-duygusal yapılarını, yaşam olaylarının sonuçları arasındaki ilişki koşullarını, yani toplumsal-duygusal (sosyo-emosyonel) gerilimleri ve onların sonuçlarını deneysel olarak araştırmaktır. Sosyometrik araştırmalar bize varolan toplumsal durumun terapötik değişiklikleri ile ilgili temel bilgileri verir.

Her Sosyometri testi, katılanların o sıradaki durumu ve gerçek gereksinimlerini belirten bir ölçüte dayanır.

Moreno'ya göre Sosyometri; halk tarafından, halk için olan bir Halk Sosyolojisidir. Moreno tarafından insanlararası ilişkinin ampirik öğretisi olarak geliştirilen Sosyometri, Psikodramanın temel ögesini oluşturur. Böylece, Sosyometri ve Psikodrama birlikte, filozof Graf Yorck'un felsefeden beklediği bir görevi yerine getirirler. Bu görev bize, yaşam olayları ve sonuçları arasındaki ilişki koşullarını tanımayı sağlayarak, düşünceyi yaşam biçiminden ayırmaadan, onunla bir bütünlük içinde ele almanın yolunu açar. Kişilerarası ilişkileri doğal koşullarında ampirik yolla, onları gerçeğe uygun ilişki koşulları içinde ele almak, Moreno'nun Sosyometri ve Psikodrama araştırmalarının özünü oluştururlar.

Sosyometri toplumun niceliksel ilişki özelliklerini daha iyi anlamamıza yardımcı eder.

Sosyometri testi bir toplumsal düzenleyici olarak görülmektedir. Giderek kalabalıklaşan dünyamızda belirli mekânlarda yaşamak zorunda olan insanların sayısı arttıkça kimin kiminle oturacağı ya da çalışacağı konusunun çözümünde ilk akla gelen Sosyometri testi olacaktır.

N.Ş. Kösemihal "Sosyometrinin Temelleri" adlı Moreno'dan çeviri yaptığı kitabında Sosyometri ve Psikodramayı Sosyolojinin bir uzantısı olarak ele almaktadır. Sosyometri çeşitli alanlardan kaynak almış ve pek çok alana el atmış bir yaklaşımdır. Sosyoloji, Psikiyatri, Psikoloji, Psikolojik Danışma gibi.

Sosyometri ve Psikodramayı ortaya atan ve yaşamı

boyunca sürekli geliştiren Moreno'dur. İnsanı ve toplumu anlamamıza yardımcı olan zengin ve renkli yaklaşımlardır.

Moreno Sosyometriyi oluştururken oldukça soyut ve karmaşık bir takım felsefi/metafizik düşüncelerden yola çıkmış ancak bu yaklaşım kısa sürede uygulamaya dönük bir nitelik kazanmış; Moreno'nun Sosyometri yaklaşımı soyuttan somuta, düşünceden uygulamaya belirgin bir gelişme göstermiştir.

Sosyometri Moreno'nun ortaya attığı yaklaşımın genel adıdır. Sosyometri testi, Psikodrama ve diğer teknikler Sosyometri içindeki çok sayıdaki tekniklerden bazılardır.

Dökmen; Sosyometri testi ve Psikodrama ile ilgili uygulama alanında yaşanan bir sıkıntıdan bahsetmektedir. Sadece Sosyometri testi uygulamak ve bu uygulamayı Psikodrama ya da diğer Sosyometri tekniklerinin izlememesi ya da Psikodrama alanında çalışırken Sosyometri testi ile ilgili teknik bilgileri yeterince kullanmamak. Oysa sosyometri testi ve psikodrama ayrılmaz bir bütündür, demektedir.

Sosyometriyi uygulama alanına taşıdığımızda, ilk adımın Sosyometri testi ile atılması, bunu Psikodramanın izlemesi gerekmektedir.

Moreno, Sosyometri, Psikodrama ve grup terapisi, üçlü bir bütün (triadic system) oluşturur demektedir.

SOSYOMETRİ YASALARI

Sosyodinamik Yasası: Herhangi büyüklük ve türdeki bir grupta kişi başına düşen duygusal seçim geliri, eşit olarak dağılımaz. Seçmen sayısını artırarak tekrar denediğinizde oyar yine seçim yitiririne gider. Sosyodinamik etkinin doğru olarak değerlendirilmesi Psikodrama uygulamasının yapılabilmesi için de önemlidir. Yalıtım şik, girişim eksikliği, aşağılık duygusu vs. gibi durumlar.

Bireyin grup içindeki Sosyometrik statüsü, diğer üyelerin bir özelliği olmaktan çok, o üyenin bir özelliğidir. Bir üyenin gruptaki statüsünü belirleyen

Lemel etken, o üyenin kişilik özellikleridir. Sosyometri testi sonucunda üyelere Psikodrama hizmetli verilmesinin gerekli ve yararlılığı bu nedenle'dir.

Sosyogenetik Yasa: Grupların Sosyometrik örüntüleri, yaşla birlikte basitten karmaşığa doğru gelişmektedir. Moreno (1963) biyogenetik kanunun bir benzerinin sosyal ilişkiler alanında geçerli olduğunu belirtmektedir.

SOSYOMETRİ TEKNİKLERİ

Grup teknikleri ve Eylem teknikleri olmak üzere iki ana gruba ayrılmaktadır.

Grup Teknikleri: Sosyometri Testi, Sosyometrik Algı Testi, Sosyometrik Soru Celveli, Tanışmalar Testi ve Rol Testi

Eylem tekniklerinden bazıları: Psikodrama, Sosyodrama, Spontanlık Testi, Rol Oynama Testi vb.

Grup ve eylem teknikleri birbirinden bağımsız olmayıp birbirini tanımlayıcı niteliktedir.

Birlikte yaşamak/çalışmak durumunda olan bir grubun üyelerine Sosyometri testi uygulanıp, kişiler arası etkileşimlerden kaynaklanan grup-içi sorunlar belirlenebilir. Bu sorunları gidermek amacıyla grubu yeniden yapılandırmak, kişilerarasındaki etkileşim örüntüsünü yeniden düzenlemek, genelde olumlu sonuç vermektedir.

Sosyometri disiplinler arası bir yaklaşımdır ya da başlı başına bir disiplindir. Sosyometri Sosyolojinin, Psikolojinin, Psikiyatrinin, Psikolojik Danışma ve Rehberliğin kesişim noktasında bulunmaktadır.

SOSYOMETRİNİN KURAMSAL TEMELLERİ

Sosyometri; köklerini felsefeden ve Moreno'nun insan doğasına ilişkin gözlemlerinden alan zengin ve güçlü bir kuramsal temele sahiptir.

Sosyometrinin düşünsel temeli felsefeden kaynağını alır. Spontanlık ve yaratıcılık kavramları Moreno'yu çok etkilemiştir. Henri Bergson fiziksel evrende mevcut olan yaratıcılık insanda özel bir anlam taşıyor diyerek "yaşam akışı" kavramından bahsetmektedir. Moreno bu görüşten etkilenip yola çıkarak Psikodramayı gerçekleştirilmeye çalışmıştır. Psikodrama sahnesinde ısırma yoluyla spontanlıkları arttıran kişiler içlerinde bulunan yaratıcı gücü, sonsuz seçenekte eyleme, yani davranışlara çevirebilirler diye düşünmüştür.

Bergson'un yanı sıra Peirce'den, Berdyayev'den, Hartshorne'den, Plato, Spinoza, Leibniz, Hegel, Fechner gibi düşünürlerden de etkilenmiştir.

Darwin, Nietzsche, Freud, Marx, Mead gibi bilim adamı ve düşünürlerin görüşlerini de incelemiş ve onları mevcut kendi birikimiyle bağdaştırarak orijinal sentezlere ulaşmayı tercih etmiştir.

Moreno'nun insana bakış açısı, varoluşçu-hümanist çizgidedir.

Sosyometrinin kuramsal temellerini oluşturan 4 ana kavram;

Eylem, Spontanlık, Yaratıcılık ve Rol kavramlarıdır.

Sosyometrik Tercih, Telo, Sosyal Atom gibi bazı kavramlar da eklenmiştir.

EYLEM: İnsanlığın eylemi sürecinde eylem diliden önce gelir. Sözsüz iletişim, sözlü iletişimden önce ortaya çıkmıştır. İnsanlar birbirleriyle iletişimde bulunurlarken, yalnızca sözlü anlatımla yetinmiyorlar, bedenlerini kullanarak eylemlerde de bulunuyorlar. Eyleme dayalı iletişim, hem insanlığın geçmişindeki ilk iletişim tarzıdır, hem de her bireyin çocukluğunda sergilediği ilk iletişim tarzıdır.

Moreno, insanların duygu ve düşüncelerini eylem halindeyken (akt ile) ifade edebilecekleri bir tedavi yöntemi geliştirmek istemiş ve bu çabanın ürünü de Psikodrama olmuştur.

KURAMSAL BİLGİLER

SOSYOMETRİ

SPONTANLIK (Kendiliğindenlik) ve YARATICILIK: Bu iki kavram Sosyometrinin temel taşlarıdır. Moreno'nun yaklaşımında spontanlık ve yaratıcılık hem bir başlangıç noktası, hem de bazı tekniklerle ulaşılmak istenen bir hedef olmuştur. Spontanlık; duruma uygun uyarıcılara üretebilmek ya da dışarıdan gelen uyarıcılara uygun geribildirimler vermektir.

Yaratıcılık ise kısaca, yeni bir düşünce ya da davranış ortaya koymak, yeni bir senteze ulaşmak, ortaya yeni bir ürün çıkarmaktır. Her insan yaratıcılık potansiyeline doğuştan sahiptir; ancak bu potansiyelin ortaya çıkması, ürüne dönüştürülmesi için spontanlığa ihtiyaç vardır. Ör: Sınıfta bir çocuğun belli bir konuda orijinal bir fikri olduğu halde, spontan davranmayıp parmak kaldırıp söylememesi gibi.

Moreno'ya göre, Sosyometrinin temelinde seçme özgürlüğü yatar. Bu özgürlüğün bastırılması spontanlığın bastırılması anlamına gelir. Psikodrama ile üyelerin spontanlıklarını artırmak amacıyla, oturumların başında çeşitli ısınma etkinlikleri gerçekleştirilir. Moreno'ya göre; insanlar; günlük yaşamda spontan olabildikleri ölçüde rahat ederler. Spontanlığın azalması durumunda ise kaygı (anxiety) ortaya çıkar.

Moreno'ya göre; spontanlıkları bastırılan kişilerin yaratıcılıklarını sergilemeleri de güçleşir. Yaratıcılığın engellenmesi ise yaratıcılık nörozlarına yol açar.

Ancak spontanlığın bastırılması kadar sınırsız ve denetimsiz olması da sorun yaratır. Kişilerin spontanlıkları, hem onların sahip oldukları diğer özelliklerle hem de çevrenin şartları ile uyumlu, bütünleşmiş olmalıdır. Yerin ve zamanına göre kullanılmayan denetimsiz bir spontanlık, kişileri yaratıcılığa değil, antisosyal davranışlara itebilir. Çünkü Sosyometride fiziksel ve sosyal gerçeğe uygun bir spontanlıktan söz edilmektedir. Kişi spontan davranışlar ortaya koyarken, bu davranışlar, hem onun iç durumuna uygun olmalıdır, hem

de dış durumuna/dış gerçeğe aykırı olmamalıdır.

Nasrettin Hoca tipinde spontan ve yaratıcı bir insan tanımlanmaktadır.

ROL KURAMI:

Sosyometride "rol kuramı" önemli yer tutar, adeta eksen niteliğindedir. Sosyometri testi, Psikodrama ve diğer Sosyometri teknikleri rol kuramı üzerinde oturur. Rol kavramı/kuramıyla ilgili Moreno'nun ve onun dışındaki bilim adamlarının katkılarıyla oluşmuş büyük bir bilgi birikimi vardır. Ör: Shaur ve Costanzo (1970) yalnızca Sosyal Psikoloji kapsamında yüzden fazla rol tanımı vardır diye belirtmişlerdir.

"Rol" konusu ile ilgilenen ilk isim William James'tir. James, her insanın birden fazla sosyal ben'e sahip olduğunu belirtmiştir. Sosyal ben'ler, "memur ben, anne ben, müşteri ben vb." şeklinde ortaya çıkmaktadır demektir.

Rol terimini ilk kullanan Baldwin ve sonrasında Trade rolü bir "taklit" olarak tanımlamaktaydı. Guillaume ise rolün basit bir taklidin ötesinde olduğunu, taklit eden için bir işlevi bulunduğunu, anababalarını taklit eden çocukların onların rolünü benimsediklerini ileri sürmüştür. G.H. Mead, rol kavramını sistematik bir şekilde inceleyen ve konuyu kuramsal bir bütünlük içinde ortaya koyan kişi olmuştur.

Mead; "rolleri kazanma süreci ile dil kazanma süreci arasında paralellik vardır. Dil, öğrenme ve sosyalleşme, rol alma (role taking) yoluyla gerçekleşir. Dil olmaksızın roller öğrenilemez." der. Moreno bu noktada Mead'e karşıdır. Roller, gerek ben'e, gerekse dile kaynak teskil eder. Roller ben'den çıkmaz, ben rollerden çıkar demektedir.

Moreno'nun Sosyometrisi ve özellikle Psikodraması, rol kavramına/kuramına dayanır. Rol, kişilerarası bir yaşantıdır; sosyal yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır, hattâ sosyal yaşam, rollerden ibarettir. Moreno başlangıçta üç tür rol tanımlamıştır;

Psikosomatik Roller :yemek yiyen, uyuyan...

Sosyal Roller: günlük yaşamda anne ya da çocuk rolü

Psikodramatik Roller: psikodrama sahnesinde herhangi bir anne ve çocuk rolü oynamak

Daha sonra psikik roller (soyan, zevk duyan insan) ve bütünleyici roller (dünyanın bir parçası olduğunu anlayan insan) eklenmiştir. (Özbek ve Lutz,1987)

Psikodramada roller çalışılırken duruma uygun başka sınıflamalar da yapılabilir. Ör: Eski(artık sahip olunmayan) roller, planlanan (gelecekte istenen) roller, ideal roller, fantezide yaşatılan roller vs. gibi.

Grup üyeleri rolleri ile ilgili bir çalışmada, üyelerin sahip oldukları tüm roller belirlendikten sonra, her bir üyenin her bir rolüne ilişkin tercihi (o rolü beğenip beğenmediği) de belirlenmektedir. Elde edilen veriler rol diyagramı oluşturularak gösterilmektedir. (Hale,1975) Rol diyagramı Sosyograma benzer, aradaki fark Sosyogramda kişiler arasındaki tercih belirtilirken, rol diyagramında ise kişilerin rollerine ilişkin tercihleri belirtilmektedir.

SOSYOMETRİK TERCİH VE ÖRÜNTÜ

Sosyometri, Latin ve grek kökenli iki kelimenin birleşmesinden doğmuştur. "Socius" arkadaş, "metrum" ise ölçü anlamına gelmektedir. Kısaca, Sosyometri testi gerçekleştirilirken, birbirlerini tanıyan bir grup insandan, belirli bir ölçüde dayanarak birbirlerine ilişkin tercihlerini sorgulamaları istenir. Yapılan tercihler seçmeler ve reddetmeler olarak iki gruba ayrılır.

Sosyometri testini uygulamada üç ana yöntem vardır:(Star,1979)

Kağıt-kalem test ile tercih belirleme

Sözel olarak tercih belirleme: Psikodrama gruplarında sıklıkla kullanılır. Ör: Isınma aşamasında farklı

isteklerden birisinin seçilebilmesi için sözlü oylama yapılır. Yine baş-oyuncu olmak isteyen kişiler arasında konular belirtilir ve grup konuya ilişkin tercihini yapar.

Aksiyonla tercih belirleme: Isınma aşamasında üyeler yürürken 2'şerli,3'erli gruplar oluşturulduğunda üye erin spontan olarak oluşturdukları bu gruplar, aynı zamanda onların Sosyometrik tercihlerinin bir göstergesidir. Farkına varmadan oluşan oturuş düzenleri yine Sosyometrik tercihlerinin bir göstergesidir.

Sosyometri testi uygularken insanlar kimi sevdiği değil, belirli bir eylemi kiminle birlikte gerçekleştirmek istedikleri sorulmalıdır. Sosyometri testi için yönerge verilirken, mutlak bir ölçüt kullanılmamalıdır. Bu Sosyometrinin kuramsal bir temeli ile ilgilidir. Rol kuramı da Sosyometrinin temel taşlarından birisidir. Roller, sosyal etkileşimin gözlenebilen üniteleridir. Belli bir ölçüt vererek Sosyometri testi uyguladığımızda, üyelerin yalnızca belli bir rol çevresinde seçim yapmalarını sağlamış oluruz. Ör. ders çalışan öğrenci, görmeye giden kişi rolü gibi. Ayrıca bir ölçüt kullanmak kişilerarası etkileşimde önemli bir ilke olan "kisiyi değil, onun davranışını eleştirin" ilkesi için de gereklidir.

Moreno'ya göre (1963); birden fazla ölçüt kullanılmamalı; kullanılacak ölçütler, deneklerin spontan cevaplar verme ihtimalini arttıracak nitelikte olmalı; ölçütler; belirgin, kolay anlaşılır nitelikte olmalıdır. Ayrıca Sosyometri testi öncesinde denekler spontan (dürüstlük) cevaplar verecek şekilde güdülenmelidir.

SOSYOMETRİ NASIL UYGULANIR?

1.Basamak: Klasik anlamda testin uygulanması: gruptaki üyelerle birer kâğıt ve kalem vererek belirlenmiş bir ölçüte göre, her bir üyenin birlikte bulunmayen fazla tercih ettiği 3 üyenin (sayı 2 veya 5 de olabilir) adını yazması istenir. Daha sonra yine her bir üyeden, aynı ölçüde dikkate alınarak birlikte

KURAMSAL BİLGİLER

SOSYOMETRİ

bulunmak istemediği 3 üyenin adını yazması istenir. Kişiler buldukları grubun dışından da tercih yapabilirler ancak o zaman diğer gruba da Sosyometri testi yapmak şart olur.

Bell. sayıda tercihte bulunmaları istenirken en fazla olanı söylenir. Bundan daha az sayıda kişiyi de seçebilecekleri veya hiç kimseyi seçmeyebilecekleri de hatırlatılmalıdır. Sayıda zorlarsak benimserdikleri bir takım tercihler yapabilirler.

Eğer isterlerse tercihlerini sıraya koyabilirler. En azdan en çoğa doğru sıralama.

Grup üyelerinde toplanan tercihler grup üyelerine ya da başka kişilere gösterilmez.

2.Basamak: Sosyometri Matrisinin Düzenlenmesi:

Deneklerden toplanan verilerin bir tabloda gösterilmesidir.

3.Basamak: Sosyogram düzenlemesi:

Moreno'nun mültecî kampından edindiği deneyimlerden sonra; herhangi bir grubun görünmeyen sosyodinamik yapısı, tıpkı bir hekimin iç organları röntgen filmi aracılığıyla incelemesi gibi, deneysel olarak incelenebilmelidir. Bu ise, ancak sosyometri testi bulgularının grafik olarak gösterilmesi ile olanaklıdır. Bu düşünceden de Sosyogram doğmuştur.

Sosyogram; Bir grubun derin toplumsal-duygusal yapısının grafik olarak gösterilmesidir.

Sosyometri testi, grafik olarak Sosyogram halinde çizildikten sonra, niteliksel değer endirme başlar. Sosyogramdaki sosyometrik yapılar, röntgen filminde görünen organ yapıları gibi yorumlanır. Seçim yıldızı, roc yi dizi gibi terimler önem kazanır.

Sosyometri testi ile Sosyogram çözümlemesinin sonuçları, sosyodiagnostik açıdan değer taşır. Bunlar Sosyometri ve Psikodrama yoluyla amaçla yönelik bir sosyoterapi uygulamasının gerçekleştirilmesi için temel oluştururlar. Ve böylece her-

hangi bir topluluk bir tedavi topluluğu haline getirilebilmektedir.

Sosyogram derindeki toplumsal-duygusal yapıları ve derindeki duygusal yapıya ilişkin bilgileri göz önüne serer.

(sosyogram örneği)

SOSYOGRAM OLUŞTURMANIN KURALLARI:

Sosyogramda, erkek denekler bir üçgenle, hanımlar ise birer daire ile gösterilir. Üçgenlerin ve dairelerin içine, bu şeklin sembolize ettiği kişiyi tanıtabilecek bir işaret konur. Çocuklar küçük daire ve küçük üçgenle gösterilir.

Seçimler kırmızı, reddetmeler ise siyah bir çizgi ile gösterilir.

Tek yanlı seçmeler kırmızı bir okla, tek yanlı reddetmeler ise siyah bir okla gösterilir.

Karşılıklı seçmeler, ortası dik olarak çizilmiş kırmızı bir çizgiyle ifade edilir. Karşılıklı reddetmeler ise, yine ortası dik olarak çizilmiş siyah bir çizgiyle ifade edilir.

Eğer üyelerin tercihleri arasında tutarsızlık varsa, yani bir üye diğerini seçerken, seçilen bu üye kendisini seçeni reddediyorsa, bu takdirde aralarına yanısı kırmızı, yanısı siyah bir çizgi çizilir.

Grup üyelerinden bir kısmı, tercihlerinden birisini ya da birkaçını grup dışından yapmış olabilir. Bu takdirde Sosyograma konu olan grup bir daire içine alınır (ya da bu grubun sınırını belirtecek şekilde bir yay çizilir) ve grup üyeleri tarafından grup dışına yönelik tercihler çizilir.

SOSYOMETRİK TERCİH TÜRLERİ

Seçme, reddetme, ilgisiz kalma ve haberdar olmamadır. (Moreno,1963)

SOSYOMETRİK STATÜ

Bir sosyogramda yer alan her bir üyenin örüntüdeki yerini belirleyen 4 öge ortaya çıkmaktadır. Seçme, seçilme, reddetme, reddedilme.

İşte bir bireye ait bu kombinasyonların niteliğinin ve niceliğinin incelenmesi sonucunda, o bireyin, o grup içindeki "sosyometrik statüsü" ortaya çıkar. Diğer bir deyişle, bir bireye ilişkin grup içindeki seçme ve reddetme örüntüsüne/dağılımına "sosyometrik statü" adı verilir.

Bir Sosyogramı değerlendirirken görünenlerin yanı sıra görünmeyenleri de dikkate almak gereklidir.

Sosyometrik statü tanımlanırken; olumlu statü, olumsuz statü, yalnız kalmış (izole) üye, yıldız, içe dönük durum, dışa dönük durum, seçen denek, reddeden üye, reddedilen üye gibi 10 kavram ele alınmıştır.

Sosyometrik statünün sayısal gösterimi için de 2 formülden bahsedilmektedir. Grup içi ilişki yüzdesi için de bir formül mevcuttur.

SOSYOGRAMDAKİ TİPİK YAPILAR

Kırmızı çift, Siyah çift, Kırmızı zincir, Siyah zincir, Kırmızı üçgen, Siyah üçgen, Kırmızı kare, Siyah kare, Uyuşmayan çift, Siyah yıldız, Kırmızı yıldız, grubu ile kırmızı yıldız gibi tipik yapılar mevcuttur.

SOSYOGRAMDA AĞLAR:

Birbirleriyle doğrudan ilişkisi bulunmayan bazı üyeler, aralarındaki başka üyelerden(ortak dostlardan) ötürü, birbirleriyle ilişki halindedir. Bu tür

düzenlere ağı ya da psiko-geografik ağı adı verilir.

Sosyometri testinin tutarlı olup olmadığını anlamamız için 4-5 gün arayla aynı ölçütü kullanarak Sosyometri testi uygulanması ve elde edilen sonuçlar 2 ayrı sosyometri matrisinde toplanıp, bu matrislerin birbirine ne ölçüde benzediği Uyuşum Katsayısı kullanılarak araştırılmaktadır. (Powel,1953)

SOSYOMETRİK ALGI TESTİ

Sosyometrik Algı Testi, Sosyometride kullanılan grup tekniklerinden bir tanesidir. Bir kişiden mensup olduğu bir grubun sosyometrik örüntüsünü tek başına ortaya koymasını isteriz. Yani kişi, grupta kimlerin kendisini seçtiğini/seçeceğini ve kimlerin reddettiğini/reddedeceğini tahmin eder.

Sosyometri testi bir gruptaki gerçek etkileşim örüntüsünü gözler önüne serer. "Sosyometrik Algı Testi" ise üyelerin, gruptaki örüntüyü algılayış biçimlerini gösterir.

Gerçek örüntü ile bu örüntüyü algılayış biçimi arasında önemli farklılık varsa bu üye için bir sorun kabul edilebilir ve bu sorunların Psikodrama kapsamında ele alınmasında yarar vardır.

Kişilerarası etkileşimlerde empatinin, transferansın ve telenin önemini vurgulayan Moreno teleye özel bir anlam vermektedir. Telenin Sosyometrik tercihleri belirleyen önemli bir etken olduğunu düşünmektedir.

Tele uygun akışının 2 yönü olması halidir ve tele kavramını Moreno ortaya atmıştır. (Moreno,1963; Kellerman,1979). Sosyal Psikolojide de teleye çok benzeyen "çekicilik" adlı bir kavram vardır.

Sosyometrik Algı Testi şu basamaklardan geçilerek gerçekleştirilir:

1.Basamak: Üye, gruptaki her bir bireyi kendisine has rolleri içinde hatırlamaya çalışır.

2.Basamak: Bir Sosyometri testine katılıyormuş

KURAMSAL BİLGİLER

SOSYOMETRİ

gibi grupta kimleri seçtiğine ve reddettiğine karar verir.

3.Basamak: Üye, gruptaki diğer üyelere kimlerin kendisini seçebileceğini ve kimlerin reddedebileceğini tahmin eder.

4.Basamak: Üye, kendisi dışındaki diğer üyelerin birbirlerine ilişkin Sosyometrik tercihlerini, yani kimin kimi seçtiğini ve reddettiğini tahmin eder.

4.basamağın sonunda Sosyometrik örüntü ortaya çıkmış olur ve bir Sosyogram elde edilir. Ancak bu Sosyogram gruptaki tüm üyelerin kişisel tercihlerini değil, tek bir üyenin gruptaki etkileşimi algılayış şeklini yansıtmaktadır. Bu nedenle Sosyometrik algı testi, bir üyenin subjektif değerlendirmesi sayılır. Bir üyeye ait Sosyometrik algı testinin mutlaka, o gruptan elde edilen gerçek bir Sosyometri testi sonucuyla karşılaştırılması gerekir.

Ruh sağlığı yerinde olan deneklere ait Sosyometrik algı testleri ile gerçek Sosyometri testleri arasında önemli farklılıklar yoktur. Ruh sağlığı bozuk deneklere ait Sosyometrik algı testleri ile Sosyometri testleri arasında ise önemli uyumsuzluklar bulunabilmektedir. (Özbek ve Leutz,1987)

Bir üyeye ait Sosyometrik algı testi sonucu ile gruba ait Sosyometri sonucunun karşılaştırılması bize, o üyenin ruh sağlığı hakkında önemli bilgiler verir. Kişinin "sosyal ben" yanının gerçeğe dayanıp dayanmadığı hakkında bilgiler verir. Üyenin psikoterapiye/psikolojik danışmaya alınıp alınmamasını belirleyebilir. Psikodramadan yararlanılabilir.

SOSYAL ATOM

Moreno'ya göre (1951 ve 1960) sosyal evrenin en küçük birimi, kişi değil, sosyal atomdur. Bir kişinin sosyal atomunun merkezinde, bu kişinin bulunduğu, çevresine ise kendisi için önemli olan kişilerin yerleştiği düşünülür.

Sosyal atom, Sosyometri testini tamamlayan bir öğedir. Her insan, sosyal yaşam içinde birden fazla

grubun üyesidir. Bu kişi için "senin için kimler önemli" sorusunu sorduğumuzda, işte bir bireyin sosyal atomu, bu soruya verdiği cevaplarla belirlenir.

Sosyometri testinde, hem gruplardaki sosyometrik örüntüler hem de bireylerin bu gruplardaki sosyometrik statüleri hakkında bilgi elde ederiz. Bireyin sosyal atomuna baktığımızda ise, onun dünyadaki toplam sosyometrik tercihlerini görmüş oluruz.

Sosyal atom, hem bir grup tekniği olarak, hem de bir eylem tekniği olarak kullanılabilir.

Sosyal atomların yaygın kullanımı Psikodrama kapsamında gerçekleştirilmektedir. Sosyal atom, Psikodramada sıklıkla kullanılan bir dramatisasyon tekniğidir. Bazen ısınma, bazen de oyun aşamalarında kullanılır. Örneğin Bağımlı gruplarda yapılan sosyal atom, kullandıkları dönemde ve bıraktıkları dönemde olmak üzere çok farklılıklar içermektedir.

Üç tür sosyal atomdan bahsedilmektedir. Kolektif atomlar, bireysel atomlar ve psikolojik atomlardır. (Remer,1985)

Sosyal atomlar dinamik bir yapıya sahiptir, yaşam boyunca pek çok defa değişebilir. Sosyal atomların dinamizmini etkileyen pek çok faktör vardır. Örneğin Kişilerin sahip oldukları roller, sosyal atomlarının büyüklüğünü ve niteliğini etkileyebilir. Bir başka değişken mekân'dır. Mekân çeşitlikleri sosyal atomu etkiler.

SOSYAL ATOM ÖLÇEĞİ (SAÖ)

(Dökmen,1993-a)

Boş bir kâğıdın ortasına küçük bir çarpı çarptı koyarak üzerine "ben" yazdıktan sonra çarpının etrafına ikişer cm. aralıkla 7 tane çember çizilir.

"Duygusa olarak kendinize yakın hissettiğiniz kişileri, ne ölçüde yakın hissettiğinizi dikkate alarak, en önemli olanları iç çemberlerin, daha az önemli

olanları iso dış çemberlerin üzerine yerleştiriniz. 7 çemberi de kullanabilirsiniz" talimatı verilir.

Bir kişinin sosyal atomu; bu kişiyi duygusal, sosyal ve kültürel açıdan etkileyen, onun için önemli kişiler topluluğu demektir (Moreno,1960). Psikodramada oyuncular, çevrelerine kendileri için önemli kişileri semboize eden nesnelere/kişileri yerleştirerek sosyal atomlarını canlandırırlar.

Gerek Psikodrama sahne'lerinde canlandırılan, gerekse Psikodrama dışında Sosyometrik yaklaşımlarla ölçülen sosyal atomlardan bir teşhis aracı olarak yararlanmak mümkündür. (Buchanan, 1984; Taylor 1984)

Moreno ve izleyicilerine göre, Sosyometrinin ve onun bir parçası olan Psikodramanın bir bütün olarak ele alınması gereklidir; Sosyometri ya da Psikodramanın tek başına kullanılması, beklenen yarar sağlamaz (Moreno,1963; Özbek ve Leutz, 1987). Ör: Sosyal atomlarında kişilerarası ilişkilerinde sorunları olduğu izlenimi verenler Psikodrama grubuna alınmıştır. Ör: Hiçbir arkadaşın bulunmadığı sosyal atom.

ROL TESTİ

Sosyometri kapsamında çeşitli grup teknikleri bulunmaktadır ve bunların en tanınmış Sosyometridir. Sosyometri kadar yaygın kullanılsa da, işlevsel bulunan bir başka test rol testidir.

Rol testi, grup teknikleri kapsamında bir kâğıt-kalem testi olarak uygulanabilen gibi, eylem teknikleri kapsamında Psikodrama gruplarında, üyelerin söze ya da davranışla katılmaları yoluyla da uygulanabilir.

Bir grubun üyelerine rol testini uygulamak istediğimizde, çeşitli rolleri kâğıda yazarak üyelere dağıtırız; her üye her bir role grup içindeki arkadaşlarından hangisini uygun görüyorsa, o arkadaşının adını rolün yanına yazar. Böylece, her bir üyeye, diğer üyeler tarafından hangi rollerin yükendiği (atfedildiği) belirlenmiş olur. Uygulamada özellikle: bir kâğıda aşağıdaki roller ve benzerleri yazılır. Bir veya

birden fazla isim yazılabilir.

Arabulucu, iyilik meleği, kral, zorba, oyunbozan, sırdas,... gibi

Rol testi verileri ile Sosyometri testi verileri karşılaştırılabilir ve aralarındaki tutarlılığa bakılabilir. Tutarlı bulgular grubun yakından incelenmesini gerektirir. (Blatner A.; Dökmen Ü. 2003; Kösemihal N.1963;Özbeke.)

SOSYOMETRİ İLE YAPILAN ÇALIŞMALARLA ÖRNEKLER

* Kronik Şizofrenlerde Sosyometrik İnceleme.

Uzm.Psk.Füruzan Yazıcı, İst.1997 (Terapist Tezi)

Bu çalışmada aynı serviste kalmasına, aynı uğraş tedavi b5 ümüne birlikte gidip gelmelerine rağmen; aralarında sözel ve sözel olmayan bir iletişimi olmayan hastalar çalışmaya alınmış. Çalışmada iletişimsizlik ve ilişki sınırlılığı nedeniyle, Psikodramanın ilk adımı olan Sosyometri ve ilişkinin ilk adımı olan tanışıklık ele alınmıştır. Sosyometrik sonuçlar ile ilgili 5 sosyogram ve her sosyogramın analizi yapılmıştır. Sosyogramlar grup terapisine başlamadan önce, grup süreci içinde, grup bitiminden 3 ay, 6 ay ve 1 yıl sonra olmak üzere değerlendirilmiştir. Sosyometri uygunırken kriter, "grupta bulunmasını istediği kişiler"dir.

Sonuçta; Psikodrama çalışmaları başlamadan önce, aynı serviste yatan, aynı Uğraş Terapi merkezinde çalışan hastalar arasında dahi hiçbir karşılıklı çekim oluşmadığı görülmüş. Grup süreci içinde grup içi çekim en yoğun bulunmuş; grup bitiminden 3 ay, 6 ay sonra dış dünya ve yaşadığı çevreye ilgili artmıştır. Birey grup içinde kazandığı ilişki modelini grup dışına taşımıştır. (Yazıcı, F)

Okul öncesi Çocuklarda Sosyometrik Yöntemlerin Karşılaştırılması

Bu çalışmada da Sosyometrik yöntemler okul öncesi dönemden itibaren dışlanan çocukları belirleme ve

KURAMSAL BİLGİLER

SOSYOMETRİ

mücadele çalışmalarında kullanılabilir denmiştir. (KapçıEG.)

İki uçlu Duygudurum Bozukluğunda Sosyometrik Psikodramatik Grup Terapisi Uygulaması (Doğaner İ.)

Sch İmanı konmuş bir grup hastanın aileleriyle Sosyometrik Psikodramatik Grup Terapi süreci (Gölsüren L.)

SOSYOMETRİK PSİKODRAMA UYGULAMALARI

Psikodrama uygulamalarında Sosyometri testini en klasik anlamda yani kâğıt-kalem testiyle tercih belirlemeyi az kullansak ta Sosyometrinin diğer uygulama şekillerini oldukça sık kullanmaktayız.

Sözel olarak tercih belirleme, aksiyonla tercih belirleme Psikodramanın hem ısınma aşamasında hem de oyun aşamasında kullanılmaktadır.

ÖRNEKLER: Isınma aşamasında farklı isteklerden birinin seçilmesi için sözlü oylama yapılır. Yine başoyuncu olmak isteyen kişiler arasında karar verilirken sözel veya aksiyonla tercih belirleme yapılır.

Isınma aşamasında Üyeler yürürken ikili, üçlü gruplar oluştururken dendiğinde spontan olarak oluşturulan gruplar aynı zamanda onların Sosyometrik tercihlerinin bir göstergesidir. Yine farkına varmadan oluşan oturuş düzenleri örneğin Bağımlılık kliniğindeki gruplarda alkol ve madde bağımlılarının yan yana oturuşları, eski üye, yeni üyelerin, hasta grubu-tedavi ekibinin tesadüfî bir şekilde oluşan Sosyometrik oturuş düzenleri. Bağımlılarla yaptığımız tematik gruplarda önerilen konular seçilirken aksiyonla tercih belirleme yapıyoruz ve ilginç görüntüler ortaya çıkıyor. Seçimin kendisi dahi konuşulabilecek üzerinde çalışılacak tema olabiliyor. Seçim yapmayan, iğisiz davranan ya da fark etmez deyip rastgele seçim yapmaları.

Yine bağımlı gruplarda ilk kez bir araya gelenlerin ilginç bir şekilde seçtikleri kişiler ile çok benzerlik taşıyan yanlarının ortaya çıkması ve devamında yapılan Psikodrama çalışmaları

Isınma ve tanışma oyunlarında kullanılan teknikler

Tema seçiminde oylama yaparken konunun ve kişinin seçim yıldızı olması ya da bunun tam tersi hiç kimse tarafından seçilmemesi yine bizim bağımlı gruplarında sık rastlanılan bir durumdur

Grup oyunlarının oluşum aşamasında oyunu senarize eden, yönlendiren, yöneten Üyeler grubun seçim yıldızı şeklinde davranmaktadır.

Rollere en çok seçilen ya da en az seçilen Üyeler, belirli rollere daha çok seçilen Üyeler.

Aile atomu çalışmaları, Sosyal atom çalışmaları, Rol atomu çalışmaları (sahip olduğumuz rollerin sosyal atomu)

İssiz ada çalışması: Kim kiminle komşu oluyor, kim kime düşman oluyor.

Yapur gezisi -gemi yolculuğu- tren yolculuğu, orman oyunları. Birbiri ile dost olan hayvanlar, yardım edenler, düşman olan hayvanlar bunların hepsinde bir parça sosyometri vardır. Yine dağcılık kulübü çalışması, yeni yıl partisi, kokteyle katılma, yemek daveti organizasyonları Sosyometrik Psikodrama çalışmalarına örnek teşkil etmektedir.

Pulis-valandıç; satıcı-müşteri oyunu, Sosyometrik ısınma, hayatınızdaki önemli kişiler

Sosyometri çalışması; en çok çalışmak istedikleri 3 üye ile en az çalışmak istedikleri 3 üye seçimi ve sonuçlarına göre Psikodramatik karşılaşmaya davet.

Sosyometri ile başlayan Psikodrama ile devam eden yaşantısal bir örnek:

"Ayağa kalkın ve ortada dolaşmaya başlayın. Gruptan kimin sizin anneniz olmasını istersiniz, o kişinin omuzunun üzerine eliniz koyun. Yürümeye devam edin yine kardeşiniz, çocuğunuz babanız, iş arkadaşınız, arkadaşınız, patronunuz, öğretmeniniz,

sinema, plânik arkadaşınız, patron olsanız kimi işe alırsınız gibi çok çeşitli değişkenin olduğu ısınma amaçlı başlayan bir oyun sonrasında omzuna bir tek el konmayan üye oldukça etkilenir. Terapistin kişiyi psikodramatik çalışmaya daveti ile çalışma başlar. Kişi uygulama sonrasında grup ile ilişkisinde hep sergilediği tutumu ve bu tutumun kendi aile üyelerinden babasının kendisine hep böyle davrandığını fark eder. Aynı davranışından işyerindeki bir arkadaşının da rahatsızlık duyduğunu hatırladığında 3 ayrı sahne tek tek canlandırılır. Kişiye ayna tekriği ile sahneler

izletildikten sonra ne yapmak ve neyi değiştirmek istediği sorulduğunda yeni tutumu ile kişinin gruba grubun da kişi ile ilişkisinin daha iyileştirici etmenler taşıdığı gözlenir. Sonraki çalışmada baba ile ve iş yerindeki arkadaş ile daha olumlu bir diyalog paylaşım gelir.

Yine grubun iki üyesi arasında karşılıklı itmelerin yaşandığı bir örnekte Psikodrama çalışması ile farkındalık gelişir, içgörü kazanılır ve üyeler arasında iletişim başlar.

* İstanbul Psikodrama Günleri 1 (20-21 Ocak 2007), yeniden gözden geçirilmiş sunum

KAYNAKLAR:

- Arslan, Mahmud (Ed.). Edebiyat Fakültesi Sosyoloji ve Küçük Gruplar Sosyolojisi yayınları matris ders notları
- Blatner, Adam H.Çeviri: "Psikodrama ile İletişim Dünyamıza Adınla" (Grup Psikoterapileri Derneği Yayını)
- Doğaner, İ. Vahit.İ. İki Uçlu Duygudurum Bazılığında Sosyometrik, Psikodramatik Grup Terapi Uygulaması. Türk Psikyatri Dergisi 1994;5(2):127-133
- Dökmen, Cülüm: Sosyometri ve Psikodrama Sistemi Yayınları 5.Baskı 2005
- Koç, EG; Corbaci A.Orup: Okul öncesi çocuklarda Sosyometrik Yöntemlerin Karşılaştırılması. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi 2002;10(3):100-107
- Kösemihal, Nurmin Ş. Çeviri: from Moreno J.L. "Sosyometrinin Temelleri" (İstanbul yayınları,1963)
- L.Çölseren; S.Turçul ve ark. :Sch. Tanış Konmuş Bir Grup Hastasının Aileleriyle Sosyometrik Psikodramatik Grup Terapi Sineci, Türk Psikiyatri Dergisi 1999; 10(4):325-331
- Özbek, Abdülkadir; Leutz Greta A. Psikodrama, Grup Psikoterapisinde Sahneleme, Etkileşim, Yayına Hazırlayan: Ülgen H. Okyayuz, Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları, Nod Gözden Geçirilmiş 2.Baskı
- Yazıcı, F.Özlenen Kronik Şizofrenlerde Sosyometrik İnceleme, Terapistleri, İstanbul, 1997

Psikodramanın Diğer Psikoterapilerden Farkı*

Nuşin Sarımurat BAYDEMİR

Uzman Psikiyatrist, Dr.

Psikodrama, sorunların psikolojik boyutlarının sahnelenme yoluyla incelendiği bir yöntemdir. Sorun hakkında yalnızca konuşmak'a kalınmayıp, bireyin çeşitli çatışma durumları oyunlaştırılır. Psikodrama, grup terapi ve psikoterapi dinamikleri ile çalışır.

Psikodrama tekniklerinin bir çoğu Dr. Moreno ve diğer psikodramatistler tarafından geliştirilmişse de bir çok fikir yönlendirilmiş fantezi, psikosentez, Gestalt terapi, biyoenerji, duymusal uyandırma (Sensory awakening), yaratıcı drama gibi alanlardan uyarlanmıştır.(1)

Psikodrama, yaşantısal / insancıl psikoterapi yaklaşımlarındandır. Bu yönüyle Gestalt terapi, danışanı merkez alan terapi, Virginia Satir'in gelişimsel yaklaşımı, etkileşim grup hareketi'ne daha yakındır.(2)

Belirli amaçlar için çeşitli teknikler kullanılabilir:

_ Protagonistin duygularını netleştirmek için; eşleme, monolog, çoklu self ve monodrama

_ Duygu ifadelerini kolaylaştırmak ve yoğunlaştırmak için; yüksek sesle konuşma, kendi kendine konuşma, apartlı sözsüz iletişim, abartılı yükseklik, alan ve pozisyon;

_ Protagonistin kendi davranışlarının farkına varmasına yardımcı olmak için videoteyp playback, rol değiştirme, arkadaş konuşma, izleyici geri bildirimleri, koro ve sözsüz etkileşim;

_ Amaçlar ve değerlerin belirlenmesine yardımcı olmak için, büyü dükkani, gelecek tasarımı;

_ Protagonisti desteklemek için; benlik yapılandırma, paylaşım, elini tutma ya da sarılma gibi yerinde ve ölçülü fizik temas,

_ Grup sürecini netleştirmek için spektrogram ve sosyometri teknikleri kullanılabilir.

_ Psikodrama ile birlikte kullanılabilen hipnoz, yönlendirilmiş fantezi gibi özel teknikler.

Yönetici, tüm bu teknikleri kullanarak, protagonistin günlük yaşamından kesitleri, rüya, anı, korku, hayal ve sanatlarını sahnelemesine yardım edebilir.(3)

Psikodramada;

" Eğer... " demek ve oyunla hayal gücümüzü kullanmaya davet etmek mümkündür.

Oyunc:

1- Belli bir boyuta giderek benliği korumayı sağlayan,

2- Tutumları değiştirebilen,

3- Eylem ve pasif davranış; objektif ve subjektif, estetik ve pragmatik, spontan ve planlanmış arasında köprü işlevi gören,

4- Ruhsal alana, mitolojiye ve duyguların karmaşık dünyasına hayal yoluyla girebilen güçlü bir araçtır.

Tüm bu bilgiler ışığında;

Psikodramayı diğer terapilerle karşılaştırsak; Psikoanalitik yaklaşımda, analiz edilen ve analiz edenin baş başa olduğu, analiz edilenin kendini sözel olarak ifade ettiği, oyun ve harekete, temasa izin verilmeyen, dolayısıyla canlılık ve yaratıcılığı aktive etmeyen bir uygulama vardır. Terapist, aktarıma izin vermeyecek tarzda nötr, pasif ve dinleyici konumdadır.

Özelle, psikoanalizde,

Duygular sözel olarak ifade edilir.

İnsan beyninin çalışmasına göre; sol hemisfer dil işlevi görür. Sağ hemisfer sessiz hemisferdir. Sol hemisfer detaycı, analizci, düşünseldir. Sağ hemisfer ise, bütüncü, sentezci, duygusaldır. Sağ hemisferin görsel, mekansal işlevi vardır.

Anlatırken duruma sol hemisfer hakimdir. Duygularımız aklımızın süzgecinden geçiyordur.

Olayı sahneleyip oynamak, sağ hemisferin dilsiz duygularını, sol hemisferin akılcı baskısından kurtarır. (3) Kendimizi duygusal güçtürümlere bırakabiliriz.

Psikodrama, sağ hemisferin kendini ifadesine imkan verir.

Moreno da psikodramanın protagonistini kendi mekanı ve kendi sembolizmi ile kusatarak sağ beyin yarım küresinin mekansal farkındalığını ve emosyonel belleğini uyardığını söyler.

Olayın belleğe kaydedildiği sırada var olan çevre şartlarına benzeyen çevre uyaranlarının ortaya çıkması hatırlamayı kolaylaştırır. (3)

Hareket, frontal korteksle limbik sistem arasındaki nöral yolları uyararak, limbik sistemden kaynaklanan bellek ağlarını aktive eder. Hatırlamaya hazır hale geliriz. Hareket sırasındaki uyaranlar limbik sistemle ulaşarak anıların canlanmasını kolaylaştırır.

Ve yine sosyal destek hatırlamayı kolaylaştırır. Psikodramada grup desteği ve güveni hatırlamayı kolaylaştırır.

Psikoanalizde terapistte güven, tek ve özel bir kişiye güven duyulacağı için daha kolay tesis edilebilir. Gruba güven ise, ilerleyen dönemde, etik ilkelere uyulmasıyla ve grup üyelerinin birbirlerine duyarlı, açık, destekleyici oluşuyla tesis edilir.

Davranışçı bilişsel terapistler, öğrenme kuramlarından hareketle, davranışın değişimini amaçlarlar. İnançlar, düşünce kalıpları ve tutumlarıyla çalışır. bunları değiştirmeye uğraşırlar. İç görü ve farkındalık kazandırmayı hedeflemezler. Psikodramatistler de inançlar, düşünce kalıpları, tutumları önemser ve davranışın değişimini amaçlarlar; ama, iç görü ve farkındalık kazandırma öncemlidir. Davranışçı bilişsel yaklaşımda ödevler ve ödevlerin değerlendirilmesi işlev görürken, psikodramada rol geri bildirimleri ve paylaşımın yanı sıra protagonistin kurduğu oyun, hem iç görü ve farkındalık sağlar, hem de yeni davranışların denenmesi için uygun bir laboratuvar gibi işlev görür.

Varoluscu yaklaşım'da, varoluşsal kaygılar (Ölüm, anlamsızlık, yalnızlık,

sorumluluk) çalışılır. Psikodrama, tüm bu kaygıların yanında, insanın evrendeki yerini,

insanla evrenin yaratıcı süreci arasındaki ilişkiyi çökmeye ve lüme gücü, eylem, spontanlık ve yaratıcılığı, hem insan varlığının bütüncüleyici unsurları hem de sosyometriye psikodrama araştırma ve uygulamasının önemli konuları olarak ele alır.

İnsanı, kosmik insan olarak görür (4).

Geştalt terapi, yaklaşımlarında uygulamalar kişisel, kişiler arası ve grup olmak üzere 3 düzeyde müdahalede bulunulur. Geştalt psikoterapisinin amacı,

KURAMSAL BİLGİLER

PSİKODRAMANIN DİĞER PSİKOTERAPİLERDEN FARKI

danışanın o anda geçerli olan deneyimini açık olarak algılayarak farkındalığını arttırmak ve danışanların ne yaptıkları, nasıl yaptıklarının farkındalığını kazanmalarıdır. Özellikle "şimdi" ve "burada" ya odaklanılır (5). Psikodramada ise uygulamada "şimdi" ve "burada" ne olduğu önemlidir; ama geçmiş ve geleceğe yönelik de çalışılır. Grup çalışmalarında psikodrama grubunun gestalt grubuna göre destekleyiciliği daha belirgindir. Çünkü gestalt grup uygulamalarında, grup farkındalığının yükseltilmesi, üyeler arasında aktif temas sağlanması hedeflenir. Psikodramada

protagonistin getirdiği oyuna, işlenen konuya, alınan rollere değin geri bildirimler, paylaşımlar yapılarak üyeler arasında temas sağlanır. Böylece grup üyesi, tüm grubun varlığını ve desteğini hisseder.

Sonuçta, tüm psikoterapi yaklaşımları insanların mutlu ve sağlıklı olmasını hedefler. Psikodrama da yeniliklere açık, tüm diğer psikoterapi yaklaşımlarından yararlanabilen bir yöntemdir.

*İstanbul Psikodrama Günleri 1 (20-21 Ocak 2007)

Kaynaklar

- (1)Psikodrama Eylem ve Deneyim Adımları (Aching In) Dr.H. Aram Blatner, Grup Psikolojileri Derneği Çevirisi
- (2)Family Therapy An Overview Third Edition, Irene Goldenberg, Herbert Goldenberg, 1990
- (3)Psikodramada "Hatırlama" Prof.Dr.Psk.Özjet Öktem , Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Psikodrama Terapötikleri, 2004
- (4)Psikodrama Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim, J.L. Moreno'ya Göre Psikodrama, Dr. Abdülkadir Özbek/Grup Psikolojileri Derneği, 1997
- (5)Temas Gestalt Terapi Dergisi, Cilt 1, Sayı 1, Güz 2002, Gestalt Terapi Derneği Yayını

Panik Atak, İşkence ve Psikodrama

Emre KAPKIN

Uzman Psikyatrîst, Dr.

Bir grup oturumunun başlangıcında bir hanım diye "San zamanlarda panik atakları geçiriyorum, buna bakmak isterdim." diye protagonist acayı oldu. Grubun da onayıyla bu kişinin oyunu sahnelendi.

Protagonist: A.B., 29 yaşında, evli, çocuksuz, bir Ege kentinde kamu kuruluşunda memur olarak çalışıyor. Olayın olduğu sırada kocasıyla bir takım sıkıntılar yaşamakta, bir çocuk sahibi olma konusunda kocasından yeterli desteği alamadığı için ona karşı kızgınlık duymaktadır.

Ön Bilgi: "Her gün servis otobüsüyle yaşadığım kent merkezinden çalıştığım ilçeye gidiyorum. Yolun bir noktasında ansızın bir panik atak geliyor kendimi kurtaramıyorum. Bir de arasıra ablamları ziyaret etmek için İzmir'e gelirken Selatin tüneline girişte aynı nöbeti yaşıyorum."

Oyun:

Rden yolun o noktasını oluşturması istendi. İki kişilik bir otobüs koltuğu hazırlandı. Kendisi ayakta koltuklardan birine oturuyor. Otobüs kalabalık,

arkasında da diğer koltuğa tutunan başka biri var. Otobüs sallandıkça o kişi arasına arkadan kendisine çarpıyor. Atağın başladığı noktada yol bir dağ yarmasından geçiyor ve dağın yüzeyi tam karşısındaki camı tamamen kapatıyor. Dağı temsilen üç kişi seçti.

Atağı duygusal olarak anımsaması istendiğinde "Çok kötüyüm. Nefes alamıyorum. Ölecek gibiyim. Korkuyorum." diye duygusunu ifade etti. Korkuyu takip etmesini, en kötünün başına geldiğini öldüğünü hayal etmesini söyledim ve onu otobüsün arasındaki koridora insanların arasına yatırdım. Ne hissettiğini sorduğumda "Ölsem de kurtulsam." dedi. Normalde panik biçiminde anksiyete yaşayanlar ölmeyi arzu etmez tam tersine ölüm korkusu esastır. Oysa P. Orada ölmeyi kabulleniyordu. Bu canlandırmadan ölümü kabullenme dışında bir duygu ortaya çıkmıyor enerji düzeyi çiderek düşüyordu. Bunun üzerine paniği başlatan öge olabileceğini düşündüğüm dağ sırasını temsil eden kişilerden biriyle yer değiştirmesini söyledim ve bu dağın neyi temsil ettiğini kendisine neyi çağıştırdığını sordum.

UYGULAMALAR

PANİK ATAĞ, İŞKENCE VE PSİKODRAMA

"İlgisi var mı bilmiyorum ama bana Üniversitede okurken olan bir olayı anımsattı." dedi ve aşağıdaki öyküyü anlattı:

Üniversitede öğrenciyken arkadaşlarıyla bir öğrenci eylemine katılmış sonra okula dönüp kantinde oturmaya başlamışlar. O sırada kendisiyle buluşacağını bildiği bir kız arkadaşıyla buluşmak için bahçeye çıktığında polislerin okulu bastıklarını görmüş, koşarak kantine girmiş ve arkadaşlarını bağırarak uyarılmış. Ancak polisler kantine dalıp hepsini yakalamış bir ekip otobüsüne tıkmışlar ve karakola götürmüşler. Yolda bir takım erkek öğrencileri de aynı otobüse bindirmiş ve kızların kucaklarına oturtmuşlar. Bu sırada onlara aşağılayıcı şakalar yapıyorlarmış.

Ekip otosu sahnesi:

Yanyana oturuyorlar, her kızın kucığında bir erkek, yanındaki arkadaşının öte yanında oturan kız arkadaşı "Ne vardı başına başına kantine girecek hepimizi yaktın işte" diyor. Kendini çok kötü hissediyor. İç konuşmaları: "Şimdi ne olacak. Kimse yüzüme bakmaz artık. Babam duyarsa beni öldürür. Ablamla enistem ne yapıyor acaba. Onlara ulaşabilsem. Bize ne yapacaklar." biçiminde korku, suçluluk ve endişe ifadeleri.

Karakol sahnesi:

Hepsini bir duvarın önüne, duvardan bir karış kadar uzaklıkla yan yana dizmişler yüzleri duvara dönük olarak duruyorlar. Arkalarına dönmeye kalkanı dövüyorlar. Arkalarında dolaşan polisler arasıra başlarına ya da sırtlarına küçük darbeler vurarak onları sarsıyorlar. Durmadan hakaret ediyorlar. P. İç konuşmalarını şöyle dile çetirdi:

"Çok korkuyorum. Bize ne yapacaklar acaba. Ya kötü bir şey yaparlarsa." "KÖLÜ"den ne kastedtiği sorulduğunda zorlanarak "teravüz" dedi ve şiddetli bir ağlama nöbetiyle "ben daha hiç kimseyle öpüşmedim bile, böyle bir şey yaparlarsa yaşayamam. Ölssem daha iyî. Zaten bunları duyarsa babam beni öldürür."

"Daha sonra?" diye sorduğumda "beni karanlık bir odaya attılar. Kapıyı açtıklarında içerisi simsiyahtı içeri girdiğimde kendi vücudumu bile göremiyordum." dedi. Orada ne kadar kalacağını anımsamıyordu. Sonra çıkarmışlar, gözlerini bağlamışlar ve bir başka odaya götürmüşler. Gözler ne bir şey sarıp odaya götürülüşünü canlandırdık.

Ağlaması giderek daha şiddetleniyordu. Onlara söyleyemediklerini dile getirmesini istediğimde yere diz çöküp "Ne olur bana bir şey yapmayın, ben size ne yaptım ki, daha onyediyim yaşımdayım. Cocuğum ben. Yalvarırım bırakın gideyim" dedi. Sesi giderek incelmış adeta bir çocuk sesine dönmüştü. Ağlamasını hiç kesmeden yalvarmalarına, bağırmalarına devam ettirdim. Sonunda sakinleşti. Götdükleri odada ne olduğunu sorduğumda, "Hiçbir şey kimliklerimizi kaydedip bizi bıraktılar" dedi.

Bunun üzerine oyunu bitirip gruba döndük. Sadece yaşantı lead-back'leri yapıldı.

O akşam bana telefon edip tünelden bu kez korkmadığını söy edti. Bu yazı için onamını almak için aradığımda (yaklaşık 3 yıl sonra) bir daha ne tünelde, ne servis otosunda panik nöbeti geçirmediğini yalnızca kapalı yerlerde hâlâ anksiyete duyduğunu, asansöre binemediğini ifade etti.

TARTIŞMA

Panik Atak

Google'da Panic Attack diye İngilizce bir arama yapınca 17.000.000 sonuç çıkıyor. Aramayı Türkçe Panik Atak diye yaparsanız sayı 7120.000 oluyor. Panic Attack+Psychotherapy diye yine İngilizce bir arama yaparsanız sonuç sayısı 421.000 Panik Atak+Psikoterapi diye Türkçe arama yaptığınızda ise bulduğunuz sonuç sadece 3. Onun da ikisi terapi merkezi ilanı, üçüncüsünde kendisine bu tanı konmuş kişi terapi var mı diye soruyor.

Tanın gereği bilinççişi ilk ikisinin çatışmasının

sonucu olarak bildiğimiz nedensiz anksiyete içinde yer alan panik nöbetinde psikoterapiden bu kadar az (bizde hiç, İngilizce metinlerde % 2) söz edilmesi nasıl açıklanabilir.

Panik atak artık her tür anksiyete için bize başvuran hastaların kullandığı korkulan bir hastalık olarak algılanmaktadır. Korkulan çünkü artık kendilerine konan her tanıyı internette araştıran hastalar bu hastalığı nedeni bilinmeyen, ne zaman ortaya çıkacağı belli olmayan belirtileri itibarıyla da organik bir kökeni olabilecek, ilaç dışında tedavisi mümkün olmayan bir hastalık, adeta epilepsi ya da diyabet gibi bir hastalık olarak algılamakta, yaşadıkları ölüm korkusunu gerçekten ölümlerle sonlanabilecek bir rahatsızlığın habercisi gibi nitelendirmekte ve hem bir pozitif feed-back açmazına girmekte hem de öğrenilmiş bir çaresizliğin içine düşmektedirler. Bu giderek bir kamuoyu oluşturmakta ve insanlar adeta önlenemez bir salgın hastalığın tehdidi altında yaşamaktadırlar.

Öte yandan bu tanıyı kolayca koyan ama anksiyetenin ne olduğu hakkında hastalarını hiç aydınlatmayıp ilaç yazan, "bu ilaç 6 ay devamlı kullanmalısın" gibi korkuyu daha da pekiştirici tutumlar takınan hekimler hatta psikiyatristler korkunun yayılmasına yardımcı olmaktadır. Bu arada yanılma ömrü birkaç saat olan güçlü bir anksiyete gidericisi hastalarına düzenli aralarla kullanmayı tavsiye ederek ilacın etkisi geçtiği anda ortaya çıkabilecek bir anksiyete krizi karşısında ilacın yetersiz kaldığı duygusunu yaşayan hastanın hastalığının iyileşemeyeceği duygusunu pekiştirmektedirler. Oysa aynı ilaç tıpkı başağrısı için bir ağrı kesicinin ağrının başlaması halinde kullanıldığı gibi kullanmak üzere reçete edilse emilimi çok hızlı olan bu ilaç sayesinde kişi nöbetlerini durdurabileceği bilincini oluşturabilir solumak alma egzersizlerini yapabilecek dinginliğe kavuşabilir.

Panik atakla birlikte olabilen organik rahatsızlıklar üzerine çalışmaların bulunması da ilacsiz düzelemez büyük olasılıkla organik bir hastalık fikrinin pekiştirilmesi için adeta sistemi bir çaba gibi görünmektedir.

Biz olgumuzun panik atak geçiriyorum söyleminin böyle bir koşullandırma ürünü olduğunu varsayarak yaşadığı anksiyetenin gerisindeki çatışmayı aramaya çalıştık. Anksiyete birbirine zıt iki zihinsel güç arasındaki çatışmanın sonucunda ortaya çıkan ve nesnel belirtileri olan bir çörüngüdür. Kişi bir boğulma duygusu, hava açlığı hissedebilir, taşikardisi olur, soluğu hızlanır, buna bağlı olarak kan pH'sı değiştiği için ellerinde uyuşmalar duyumsar. Zihinde meydana gelen her kontrol dışı çörüngüde olduğu gibi olayın kendi içinde değil kendi dışında bir nedenden kaynaklandığını düşünerek o anda kendisine en ussal gelen tetikleyicileri anksiyete nedeni olarak damgalar ve daha sonra aynı ortam ya da nesneyle karşılaştığında ortaya çıkacak anksiyetelerin de temelini atar.

Anksiyeteyi yaratan çatışma kaynağı bazen bilinlidir. Örneğin; Patronu tarafından aşağılanan çalışan buna karşı şiddetli dürtülerini serbest bırakma arzusuyla bundan görebileceği zararın korkusu arasında bir çatışma yaşar ve anksiyete duyar. Öfkesini baskıladığı zaman bedensel olarak tansiyon yükselmesi, başağrısı gibi belirtiler yaşayabilir.

Ama çoğu kez çatışma bilincin dışına itilmiş yani unutulmuştur. Bu durumda eski çatışmayı çağrıştıran herhangi bir uyaran ya da simge, olayı değil ama duygusunu yani anksiyeteyi serbest bırakır. Kişi gözle görünür herhangi bir neden olmadığı halde anksiyetenin tüm fiziksel belirtilerini yaşar. Bu nedensiz ve aniden ortaya çıkan anksiyete daha çok kalp ve solunum sistemi belirtileriyle kişi tarafından bir kalp krizi gibi algılanır ve ölüm korkusuyla tablo giderek kötüleşir.

A.B.'de pencereden görünümü tamamen kapatan duvar gibi bir dağ yarması ile durmadan sarsıntı nedeniyle kendisine çarpan servis arkadaşının darbeleri karakolda yaşadığı olayın anksiyetesini tetiklemiştir. Anksiyeteye ilişkin yorumun yarattığı ölüm korkusu canlandırılmaya çalışıldığında ortaya çıkan ölümlerle kabullenme ve kendini koyverme "Ölsem de kurtulsam" sözcükleriyle ifade

UYGULAMALAR

PANİK ATAĞI, İŞKENCE VE PSİKODRAMA

bulmuştur ki bu orijinal olaydaki ölme arzusuyla örtüşmektedir.

Selatin tunelinin girişi ise karakolda içine atıldığı karanlık odanın girişini çağrıştırmakta ve yine yoğun bir korkuyu tetiklemekteydi. Sadece gözbağı bile aynı karanlık duygusuyla çevreyi görememenin yarattığı anksiyeteyi tetikleyebilir. A.B. tunelin içinde değil girişini gördüğünde anksiyete hissediyordu. Tünelin içinin aydınlanmış olması büyük olasılıkla bir yabıstırma etkisi yapmaktaydı.

11 yıl önce yaşamış traumanın anksiyetesinin 11 yıl sonra kendini ortaya koyması nasıl açıklanabilir? Anksiyeteyi yaratan çalışma dengede olduğu sürece birincisinde durur ama her zaman bilince ulaşmak için yolunu zorlar. Olayı çağrıştıracak her simge çatışan çüdülerden birinin gücünü yükleyerek anksiyeteyi yeniden tetikler. Bu durumda A.B.'nin çocuk doğurma arzusu kocasının isteksizliği ve karşı koyuşuyla karşılaşmaktaydı. Bu A.B.'nin kocasına öfke duymasına yol açıyor ama bu öfke de ifade bulmadan kalıyordu. Öte yandan A.B.'nin çocuk doğurma arzusunun, karakolda sona erdirileceğinden korktuğu düzgün bir aile hayatı kurma olasılığını gerçekleştirme arzusunun da bantlandırıldığı, bir anlamda karakolda yaşadığı gelecek tehdidine karşı bir tür telafi anlamı taşıdığı söylemek aşırı bir spekülasyon olmaz. Yeni çocuk doğurmak A.B. için basit bir evliliğin doğal ürününden daha fazla anlam taşıyordu diyebiliriz. Kocasının karşı çıkışı ise sıradan bir hazır olmak için biraz daha bekleme isteği olarak değil tıpkı karakoldaki gibi hayatın anlamının elinden alınması biçiminde bir anlamla yüklenmiş olsa gerek.

Psikodrama sahnesi her zamanki gibi gerçekğin ikinci kez yaşanmasıyla birinci yaşantının yüklerini başaltmış ve anksiyete nöbetleri ortadan kalkmıştır.

İşkence

İşkence, tanım gereği kamu görevlileri ya da onları temsil eden veya onların göz yumması üzerine sivil kişiler tarafından itiraf elde etmek ya da yıldırım, korkutmak gibi nedenlerle kasten kişilere siddetli

Fiziksel ya da ruhsal acı verilmesi diye tanımlanıyor.

İşkence genel söylemde fizik işkence, ruhsal işkence, cinsel işkence gibi sınıflandırılmakta ama bu ayrım yanlış. İşkence aslında tamamen kişinin ruhsal örgütlenmesine, kendisiyle, çevresiyle ve geleceğiyle kurduğu bağlantının yıkılmasına yönelik bir eylem. Fiziksel ve cinsel saldırılar bu ruhsal zedelemeyi yaratmak için uygulanan araçlardır. Kurbanı uygulanan fiziksel darbelerin izleri kısa ya da biraz uzun sürede iyileşir ve fiziksel kanıt bulma olanağı bulunmadığı halde ruhsal zedelenme izleri bu örnekte olduğu gibi onyıllar sonrasında bile suplanmaktadır. Öyküye bakılacak olursa A.B.'ye uygulanmış fiziksel bir darp bulunmamasıyla birlikte aşağılama, korkutma, gözlerini bağlama, uygunsuz bir ortamda bekletme gibi uygulamalarla A.B. ruhsal olarak zedelenmiş ve şiddetli acı çekmiştir. Tüm bunlar karakolda kendisine uygulanan muamelenin işkence tanımına girmesine yetmektedir.

İşkence mağdurlarının ruhsal olarak zedeleyen en önemli etmenin kontrol yitimi olduğu belirtilmiştir. Kişi kendisine ne yapılacağını bilmediği, iliclediği gibi davranma özgürlüğünün elinden alındığı, gözlerinin bağlandığı, dış dünyayla bağlantısının kesildiği durumda bu çaresizliği duyumsamakta ve kolayca trauma sonrası stres bozukluğu belirtileri geliştirebilmektedir. A.B.'nin gözaltına alındığı süreçte yaşadıkları bunlara tümüyle uymaktadır.

İşkence sırasında kişinin dışavurmayan duyguları adeta bedenine hapsolür ve ifade bulmayı bekler. Kişi işkenceye karşı kendi benliğini korumaya çalışırken işkencecinin kendisinden beklediği tepkileri vermemek için büyük bir direnç gösterir. Ağlamaz, bağırmaz, korktuğunu ifade etmez, aman dilemez. O süreçte tek başınadır ve işkenceciyle o andaki ilişkisi adeta doğada avcı bir hayvanla av arasındaki savaşıma benzer. Ne var ki kurbanın kendini koruma içgüdüyle içinde tuttuğu ifade bulmamış duyguları yıllarca gömülü kalabilir. Tedavide çok yavaş olarak bu duyguların ifade bulmasının sağlanmasına uğraşırız. İşkence olgularıyla görüşürken görüşmeyi özel kılan nokta

bilgi alma sırasında kişinin yeniden traumatize edilme tehlikesidir. Çünkü sahneleri anlatmak kişinin işkence anını yeniden yaşamasına ve çok şiddetli anksiyete belirtileri sergilemesine neden olabilmektedir. Olgumuzda bu daha hızlı olmuş ve tek psikodrama oyunu neredeyse tüm birikmiş duyguların katarsisini sağlamıştır. Gerçekten işkence olgularının tedavisinde psikodrama veya monodrama ile çok hızlı sonuçlar alınabilmektedir.

SONUÇ:

Panik atak tanısı konan olguların hemen hepsinde yaşanan yoğun anksiyetenin psikodinamik bileşen-

lerinin araştırılması ve sağaltımın salt farmakoterapi biçiminde değil mutlaka psikoterapi ile kombine edilmesi gerekmektedir. Psikodrama bu açıdan üstünlük taşıyan bir terapi yöntemidir.

1980 darbesi sonrasında ülkemizde yaklaşık 600 000 kişi gözaltına alınmış ve 10mü işkence çörmüştür. O tarihlerde özellikle Üniversite öğrencisi olan olgularda işkence öyküsünün sorgulanması bazen sağaltımın yön ve stratejisini değiştirebileceği için büyük önem taşımaktadır.

Psikodrama işkence sonrası gelişen ruhsal zedelenmelerde üstün yararlar sağlayan bir araçtır.

Kadınlarda Psikodrama

Aliye Mavili AKTAŞ

Konya Selçuk Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi, Prof. Dr.

GİRİŞ

1998 yılında H.Ü.Aile Hizmet ve Uygulama merkezi müdürüyken üniversitemize yapılan bir başvuru neticesinde ailenin yaşadığı değişim ve dönüşümden olumsuz etkilendiği doğrultusunda aile hayatıyla ilgili eğitim çalışmaları yapılması istenmişti. Rektörlüğümüz bu konuda benden destek istemişti. Sivil toplum örgütü 10.000 civarında kadın üyesi olan çok yönlü eğitim çalışmalarıyla kadını güçlendirmeye çalışıyordu. 1999-2000 yıllarında haftaca 2,5 saatlik aile hayatı eğitim programı yürüttüm. Ancak kadınların bilişsel alanının çok dayanımlı olduğunu gördükten sonra onların davranışsal repertuarını da güçlendirmem gerektiğini düşündüm. Dönem sonu bir eğitim toplantısında yaptığım küçük bir uygulama kadınlara çok cazip gelmişti. 2010 yılının başında 13 kişilik bir grupta psiko drama ve etkileşim teknikleriyle çalışma yapmaya başladım.

Grup üyelerinin yaşları 64 ile 34 arasında değişmekteydi. 2 hanım boşanmıştı. Gruba katılan bütün hanımların aile içi ilişkileri (geniş aile, kayınvalide, kayınpeder... vb.) ve çekirdek aile ilişkilerinde sorunlar vardı. Annelik, eşlik, evlatlık rollerinin yüklenmeleri ve sorumluluklarını yskıncan incelemek, birbirlerinin aynası ve grup sürecinin olumlu etkileriyle yeniden yapılandırması yaşamlarını kolaylaştırıcı etkili olacağını düşün-

düm. Derneğin aktif üyelerinden olan bir aile hekiminin de bana destek olacak bir yardımcı olacağını düşünüp grup çalışmalarına başladım.

Burada değerlendirmesini yapacağım grup süreci 3 aylık bir sürecin genel değerlendirmesi olacak.

İçinde bulunduğumuz toplumsal ekonomik koşullarda kadınlarda yürütüldüğü bu uygulamanın onlara yönelik bir pozitif ayrımcılık olduğuna inanıyorum. Ancak böylesi grup çalışmalarının erkeklerle de yürütülmesi gerektiğini sık sık vurgulamak istiyorum.

KURAMSAL ÇERÇEVE

Kadın olmak, eş, anne, evlat, kardeş, arkadaş olarak pek çok rolü içinde barındıran bir dizi sorumlulukları içermektedir.

Kadın Gender (cinsiyet) olarak hemen erkekle birlikte ele alınan bir grup. Kadınların doğuştan ve sonradan toplumsallaşma sürecinde kazandıkları ve edindikleri pek çok özellikten caha önceki çalışmalarından ayrıntılı olarak ele alınmıştır(Mavili Aktaş 2010, 17).

Sözgelimi, iletişimle ilgili konuşma, bağlılık, duygularını ifade etme, cesaretlendiricilik, devam eden ilişki ağına sahip olması, doğal ve sezgisel özellikleri kadınların güçlü yanlarındandır. Baskın

kadını özellikler erkeksi bazı özellikleri de taşıyabildiklerini de görürüz (Mavili Aktas, 2010).

Kadınlık rolleri içinde annelik öylesine biricik, öylesine değerli bir roldür ki, bu rolün karmaşık ve sorumluluk isteyen yanları kadını tüketme noktasına getirebilmektedir.

Bilindiği gibi anne olmak, çocuk sahibi olmak, kadın olmanın bir ayrıcalığı iken psikoanalitik yaklaşıma göre eksik olmanın bir telafisidir. Farklı yaklaşımlar anneliği ve annelik rolünü farklı tanımlasa bile değişmeyen tek şey kadın olmaktır.

Toplumsal ve tarihsel süreç, kadının ev dışındaki iş dünyasına fiilen katılımıyla kadınlik rollerine yenileri eklemiştir. Annelik rolünü eşitlikçi ve demokratik ilkelerle yeniden yapılanmaya başlamıştır. Annelik rolüne ek olarak son derece uzman rollerdeki kadınlar yönetici ve kariyer meslek sahibi kadınlar, hem anne olmak, hem eş olmak hem de evlat olmak gibi pek çok rolü de sürdürmeye devam etmiştir.

Anne olmanın kadına kazandırdığı saygın rol, bunu yitirme korkusunu da aynı anda gündeme getirmiştir. (Navaro, 1997). Bu bağlamda yalnızca annelik rolüne yatırım yapıp bağlanma, onunla tanımlanma kadınların kendi gerçeklerine ve varoluşlarına yapılan bir haksızlıktır. Yalnızca bu role yönelik bir varoluş tanımlaması, yaş dönemlerinde ve emekliliklerinde yaşamlarını anlamsız bulmalarına neden olmaktadır. Çünkü bu süreçte evlatlar evden ayrılmakta ya da kendilerine bilgisayar, arkadaş, hobi gibi farklı ilgi alanlarına daha çok zaman ayırdıklarında annenin kendilik algısının oumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Bu dönemde eşin yaş dönemi ve kendine yönelik ilgi ve faaliyetleri de kadını eşlik rollerinden uzaklaştırmakta ve yalnızlaştırmaktadır. Kadınların kendi anne ve babalarının bakımıyla ilgilenmeleri onlara yeniden annelik sorumluluğu ve yüklerini getirmekte, tükenme noktasına gelmektedir. Bu süreçte kendi emekliliklerinin onları arkadaş bağı ve ilişkisinden koparmakta, yalnızlaşmalarını depresyona kadar götürebilmektedir.

Moreno'nun da vurguladığı gibi insan doğduğu andan itibaren pek çok rol üstlenir. (4 aşamada geliştiğini vurgular: Ampriyonal, birinci, ikinci, üçüncü ruhsal evre olmak üzere 4 aşamalı bir gelişim sürecine işaret eder.) (Özbek ve Leutz 1998) In Moreno'ya göre spontanite eylem ve yaratıcılık sayesinde bütünleşmiş sağlıklı bir rol gelişimine ulaşılmış olur. Spontanite ve yaratıcılık kültürü yapımızda kadınların sahip olduğu ancak geliştirmede sıkıntıları olan temel unsurlardandır. Aile hayatı eğitim konferanslarımda eğitimli kadınların sıklıkla eşitlikçi aile ilişkilerini benimzediklerine tanık olmuş, ancak onların aile ilişkilerinde ve üstlendikleri rollerde yapıcı ve yaratıcı roller üstlenmede zorlandıklarını hattâ katılarak değişmeye direndiklerini gözlemlemiştim. Hattâ çok üst düzey yöneticilikten emekli olmuş bir kadının eşinden boşanmak istediğini çocuklarının arlık büyüdüğünü evlenip gıllikleri için kendisine ihtiyaçlarının kalmadığını bu nedenle hayatına yalnız devam etmek istediğinden yakınmıştı.

Bu nedenle psikodrama uygulamasının kadınların hem kendilerini, hem rollerini, ilişkilerini grup araçlığıyla yeniden değerlendirmelerine imkan verip onları zenginleştireceğine inanmaktaydım.

Grup çalışmasını 15 günde bir yapmaya karar verdim. Uygulamayı ben ve gözlemci yardımcı ego rolündeki bir doktor hanımla birlikte yürüttüm.

ÜYE TANITIMI

Gül(64), Selvi (62), Çınar(62), Su (49), Koç (48), Ceviz(49), İnci (35), Karanfil (53), Kardelen (43), İncir (46), Fedakar(45), Nilüfer(48)

Grup üyelerinden yalnızca Gül, Selvi ve Kardelen ev hanımıydı. Diğer üyelerin hepsi çalışan hanımdı, ancak emeliye ayrılmışlardı. Yalnızca İnci halen çalışıyordu. Gurubun en genç üyesi İnci; 4,5 yaşında kızı vardı. Ancak eşyle babasının ölümünden 3 yıl sonra evlenmişti. Eşinin kocalık göreviyle ilgili çok ciddi sorunları vardı. Onu "kadın gibi

UYGULAMALAR

KADINLARDA PSİKODRAMA

göremediğini" söylemiş. Bundan çok örselenmişti. Gerçektende eşinin annesi ve babasıyla bağımlılıkları kendisi için problem alanlarından birisiydi. Grubun genç güzel ve alımlı hır kadınıydı. Ancak grubun her oyununda önemli yardımcı egolardan biriydi. Evlat tarun rollerini oynuyordu.

Gül; Grubun en büyük kadınıydı pek çok sağlık sorunlarına rağmen gruba en fazla devam eden üyeydi. Beni kızı gibi görüyor, gruptan ve benden çok şey kazandığını söylüyordu. Ev hanımıydı, kayın bederine bakıyordu.

Selvi; Grubun çok cileli üyelerinden biriydi uzun yıllar eşincen şiddet görmüştü. 2 çocuğunu evlendirmiş son 2 yıldır kocasından ayrılmıştı ancak görmüş geçirmiş bir ailenin kızı olduğu için kocasını hala sevdiği için ayrılıkla ilgili bazı sıkıntılar yaşıyordu.

Çınar; Emekliye ayrılmış ancak bir kızı ve kocasının ilgisizliği ve kendisine önem vermediklerinde olumsuz etkilenmiş zaman zaman ayrılığı düşünmektedir.

Karanfil; Öğretmen emeklisi 2 çocuk sahibi torunlarıyla ilgilenmiş büyütmüş. Ancak depresyon ilaçları kullanıyordu. Emeklilik sonrası ilgi ve destek azlığından şikayetçi.

Kardelen; Grubun en devamlı üyelerinden. kendisinin yeni farkındalıklarını çok önemsiyor. Oğlunun a kol problemi eşinin işiyle ilgilenip eve çok geç gelmelerinden yakınıyordu.

Ceviz; Gruba altesinin ve çocuklarının öğretmenleri ve hastalıklarıyla ilgilendiği için en devamsız üyelerindendir. Ancak grup onu bu kadar sorunların içinde hala çölebilen birisi olduğu için çok güçlü buluyor.

Su; Grubun en katılımlı, en samimi ve sevilen bir üyesi. Emeklilikten sonra arkadaş ve iş çevresinden kopması onu yalnızlaştırmış. Kocasının kendisiyle ilgisinin az olmasından yakınıyor. Oğlunun babasına ihtiyacı olduğuna inandığı için evliliğini bitire-

mediğini söylüyor.

Koç; Grubun devamlı ve şu anda en mutlu üyelerinden. Koç geçmişte eşinin ailesiyle yaşayıp çok sıkıntılı günler geçirdiğinden ancak şuanda eşinin annesinin ölümünden sonra esiyle çok mutlu olduklarını ifade ediyor. Rol esnekliğini grup destekliyor ve önemsiyor. Ancak onun gibi olamayacaklarını söyleyenler var.

Nilüfer; Grubun 8 haftasından sonra kendisinde önemli değişiklikler yapmaya başlayan katı değişmez biriyken esnek ve bakımlı olmaya çalışan bir üye. Emekli olduktan sonraki yalnızlığı ve çocuklarının eşinin bencilliğinden yakınan bir üyeydi.

İncir; Grubun kendini en zor ifade eden üyelerinden ancak eşinin ailesi ve eşiyle çok problemi var. Eşiyle resmen boşanmış ama aynı evde yaşamlarını sürdürmekte mesgul hır üyesi. Zaman zaman yüklerini ağlayarak ifade ediyor.

GRUP SÜRECİ

Gruba 8 oturum yapıldı. 8 oturumun başlangıcında üyelerin birbirini tanınması için sosyal ortam çalışması yapıldı daha sonra şimdi ve burada ve orada ozamana ilişkin bir uygulama yapıldı. Grubun bütün üyeleri geçmişteki yükleri ve olumsuzluklarını getirdi. Selvi iki kez protagonist oldu. Kocasının şiddet uyguladığı anlardan sahneler getirdi. Grubun diğer üyeleri de kendileriyle ilgili özdeşim geri bildirimlerini uzun uzun paylaştılar. Üyeler rolleri kolayca üstlenip ekleme ve rol değiştirmeyi çok kolay yapıyorlarca. Ancak oyunlarda en az rol alan Çınar, İncir, Ceviz (devamsızlığından), Fedakar özdeşim ve geri bildirimlerinde de çok az paylaşım yapıyorcu. Kardelen iki kez Protagonist oldu. Birinde grup oyununda, birinde bireysel olarak. Eşinin eve gelmesiyle ilgili duygularını çalıştı.

Grubun ortak oyunlarında ve protagonist merkezli oyunlarında en fazla rol alan Su ve İnci grubun en

çok seçilen üye erinden olmuştu. Su kendisinden çok kolay söz ederken, İnci kendisiyle ilgili hiç paylaşımında bulunmamıştı. Grup İnci ve Ceviz'e "sizi daha yakından tanımak istiyoruz" dedi. İnci protagonist olduğunda eşiyte ilgili yalnızlığını ve sevilmediğine ilişkin konuşmaları ağlayarak gruba paylaştı. İncinin çüzeliliği ve gençliğine rağmen eşinin ona karşı ilgisizliği grubun yaşlı ve olgun hanımlarınca çok yadırganmıştı. İnciyi torunları ve kızları yerinde roller veren grup üyeleri ona çok güçlü destekler verdi. Ancak İnci sahnelemede zorlandı, konuşmayı tercih etti. O seansta grup üyeleri etkileşimle gruba kendini ve eşini getiren İnci'ye destek verdi. Grup Lideri olarak bende süreç analizi yapma ihtiyacı hissettim. Grubun bütünleşmeye başladığını kendisini ifade etmeyen üyeleri tanımak istediğim" söyledim. Grubun sonunda sevgililer gününde salt kendileri için bir şey yapmalarını ve bununla ilgili yazılı olarak gruba getirmelerini istedim. İnci'nin paylaşımlarında ağlaması diğer grup üyelerinin de ona yalnız olmadığını söylemek üzere kendi yükleri ve sevgisizliklerinden bahsetmeleri bana biraz fazla gelmişti. Üyelerin artık salt kendileri için bir şeyler yapmalarını teşvik etme zamanı olduğunu düşünmüştüm.

Bir hafta sonraki grupta paylaşımlar çok güzeldi. Gül kocasına kayınpederinin bakımında yardım istemiş oda ona yardım etmiş ve kendisinin ne denli önemli olduğu ailesin' bir araca tutan bir güç olduğunu ifade etmişti. Hasta olmasına rağmen gruba hep devam eden Gül oğlunun da mutfağını yeni eyip değiştirdiğini evinin bahar gibi yenilendiğini birçok ise yaramaz eşyayı çöpe attıklarını eşinin hiç itiraz etmediğini çölererek anlattı. Ona hayır demeyi öğrettiği için gruba ve bana teşekkür etti. Su, Selvi izine gitmiş gezip eğlenmişlerdi. Grup için geziden dönmüşlerdi. Su rosim sergisi açmaya çalışıyordu. Koç kendisi için kitap okumuş. Kardelen, Nilüfer alışveriş yapmış (kendisi için) Fedakarda salt kendisi için bir şeyler almıştı. Neşe sağını yaptırmıştı ancak kocası ve kızından olumlu bir mesaj alamadığı ağlayarak anlatmıştı. Diğer Üyelerden İnci annesinin hastalığıyla ilgilenmiş, çocuğuyla ilgilenemediği için

kendisini suçlamıştı. Diğer kadınlar ona hastalıkla uğraşırken çocuğuyla ilgilenemediği için kendisini suçlamasına katılmadıkları ifade etmişti. Nilüfer Selvi ve Su ile Koç'un kendilerini merkeze alan değişime açık ve yaşamdan keyif alan bir aşamaya yönelik ilerlemeleri benim için oldukça önemliydi. Gül'de eşinden yardım istemiş pek çok sürpriz olumlu gelişmeyle karşılaşmıştı. 64 yaşında birçok sağlık problemi olması rağmen gruba ve bana çok önem veren heyecanlı beni de çok mutlu ediyordu.

Grup üyeleri sırada bekleyen 2 grup olduğunu duymuş bizi hiç bırakmayın gibi paylaşımları grup sürecinin sonunda söylemişlerdi. Grup sürecini bu dönemin sonunda bitirmek istiyorum ancak bu denli gelişme potansiyeline sahip üyelerin nereye kadar gidebileceklerini merak ediyorum.

SONUÇ

8 Seanslık (3 saat) grup süreci 11 kadın üyenin aktif katılımı ve ilgisizlikle yürütülmektedir. Grup Üyeleri çok fazla ısınma oyunu (3 kez) olmadan protagonist merkezli oyunlarla ve iki etkileşimle sürdürülmüştür. Grubun güven aşamasında herhangi bir problem olmamış birbirleriyle arkadaş ve homşeri olan üyeler olmasına karşın grubun gizlilik ilkelerine bütün kadınlar tarafından özen çösterilmiştir.

Grup üyeleri kendilerine veritlenleri ve ödevleri kolaylıkla ve istekle yerine getirmişlerdir. Bana Lider olarak güveniyor olmalarının bu katılımıda önemli olduğunu düşünüyorum.

Psikodramanın eylem odaklı sahnelenmeler, rol üst lenmeler kaçınların kolaylıkla uyum sağladıkları eylemlerdi. Rol geri bildirimler ve özdeşim geri bildirimleri de grubun iç süreçlerine oldukça zengin bir malzeme veriyordu. Bir sonraki seansta kendisiyle ilgili merak ettiği ve kritik ettiği yeni bir boyutla ilgili paylaşım yapıyor, bunu sahneliyor ve farkındalığını arttırıyordu. 8 seansın bu kadar yoğun ve hızlı bir gelişmeye neden olması beni de heyecanlandırıyor. Bazen grup oturumlarımız 3,5 saatli buluyordu. Ancak ben süreci bitirmeden süreç analizi yapmadan grubu bitirmiyordum.

UYGULAMALAR

KADINLARDA PSİKODRAMA

Kadınlar böyle bir pozitif ayrımcılığı yapmanın önemini ve çareliliğine inandığım için bu grubu bitişe hazırlamanın güçlüğüne yaşayacağımı düşünüyordum.

Çünkü grup sonrasında bende grubun protokolünü tutarken heyecanlanıyor ve mutluluk duyuyordum. Beklide onlara verdiğim huzurun bana geçen yanlarıydı ancak umutsuzca kendisini ve eşinin ilişizliğinin değişmeyeceğinden yakınan Çınar'ın da yeni başarılar yapabileceğine olan inancımı grubun bir süre daha devam etmesinin gerektiğine inanıyordum.

Su, Koç, Selvi, Nilüfer, Kardelen çok büyük adımlar atmış ve bunu sürekli iyilik haline dönüştürmüştü. Gül küçük adım (Hayır diyebilmeyi) büyük sürprizler ve iyiliklere dönüştürmenin yollarını bulmuştu. İnci, İncir, Ceviz, Çınar henüz değişim ve dönüşümlerin neler olabileceğini grup aracılığıyla araştırıyor. Bu araştırmada onların yanında ve yüreğinde olmayı psikodramaya inanmama bağlıyorum.

8 seanstık psikodrama uygulamasında kadınlar;

Kendi iç süreçlerini daha rahat ifade etmeye başlamışlar, yeni farkındalıklar kazanmışlardır.

Aşırı duyarlılık alanlarında kendini kontrol etmeye başladıkları deneyimler yaşamaya başlamışlardır.

Grup çalışmalarının uygulamalı boyutu onların iletişim becerilerine yeni kazanımlar getirmiştir. Hayır diyebilme, hayır daha esnek söyleyebilme gibi.

Kadınların bazı tutumlarında kocasının bilgisayar arkadaşlarına yönelik değişimler başlamıştır. Söz gelimi onu bilgisayarda gördüğünde kızmayıp sıcak bir tutumla kabullenme eğilimlerine girmişlerdir.

Problemlerini çözme potansiyellerini zenginleştirmeye başlamıştır. Grup üyelerinden ve sahnede denedikleri yeni problem çözme yaklaşımlarını yaşamlarına aktarmaya başlamışlardır.

Kendileriyle ilgili olumlu algılamalar geliştirmişler. Derneğin yeni faaliyetlerine katılmaya başlamışlardır.

Umutsuzluklarının yerine kendileriyle ilgili küçük umutlar edinmişler. Bunlarla ilgili kararlar almaya başlamışlardır. Emekliliklerini kabul edip bu sürecin kendilerini zenginleştirmesi doğrultusunda - çözümlere katılma, yeni sorumluluklardan duyum sağlama başlama olmasına yönelmeye başlamışlardır.

KAYNAKLAR

Navaro L.(1997) "Toprağın Öbür Yüzü" Remzi Kitap Evi İstanbul

Özbek A.,Lautz G. (1987) "Psikodrama, Grup Psikoterapisinde Sahnese" Elkiç Yayın ANKARA

Mavili Aktaş A.(2000) "Küçük Gruplar Grup Dinamikleri ve 50rec" Mustafa Kitap Evi Ankara

Mavili Aktaş A.(2002) "Aile içi Şiddet", "Kadın ve Çocuğun Korunması" Elma Yayın Evi ANKARA

Mevlî Aktaş A.(2010) "Evlilik ve Sadakatsizlik" Kanguru Yayın Evi Ankara

Pozitif Grup Süreci

Hiv/Aids ile yaşayan kişiler ile bir psikodrama uygulaması 2008/2009

Berna GÖKENGİN

Aile Hekimi, Uzm. Dr.

Hiv pozitif kişilerle çalışma fikri yıllar öncesine (sanırım 1999-2000 yılları) dayanıyordu. Branşı nedeniyle HIV/AIDS konusunda çalışmaya başlayan aklam Deniz, ben henüz bir psikodrama öğrencisi iken konuyu gündeme getirmişti. Takip ettiği HIV pozitif kişilerin sosyal ve duygusal desteğe ne kadar ihtiyaçları olduğunu görüyordu. Bireysel olarak her zaman onları dinleyen, anlamaya çalışan ve hastalık dışı dertlerini de çözmeye gayret eden bir hekimdi. Ancak bunun yeterli olmadığını biliyor ve yöntemimizden yararlanılacağını düşünüyordu. Tabii ben lükülu bir psikodrama öğrencisi olarak kendi gördüğüm yararın ateşi ile yöntemimizi oldukça hevesle tanıtıyordum. Dışarıdan bakan yakınlarım da geçirdiğim zor günlerde ayakta kalışımı ve kişisel olarak olumlu gelişimimi fark ediyorlardı. İşte bu zeminde insanlara hizmeti i ke edilmiş iki kardeş olarak bu çalışmanın hayalini kurduk. Ve bilirsiniz, inançla kurduğunuz hayaller bir çün gerçekleşir.

Eğitimimiz tez sunumu ve jüri önünde başarıyla verilen bir sınav sonucunda 2006 Mayıs'ında bitti. Psikodrama terapisti/yöneticisi olmuş, sertifikamızı

almıştık. Grup arkadaşlarımızla birlikte hazı çalışmalar yapıyor, yine bir araya geliyorduk. Ben kesinlikle psikodrama uygulamaları yapmak istiyordum. Mesleki yolumu bu yöne çevirmeye karar vermiştim. İşte bu dönemde ablamla daha önce kurmuş olduğumuz hayalimiz yeniden gündeme geldi. Tez hazırlarken Psikodrama konusunda bilimsel yayınların azlığı bizi sıkıntıya sokmuştu. Benim kişisel geçmişimde de aynı sıkıntı vardı. Ürettiğim birçok işi yayın haline getirmemişim. Bunun yarattığı eksiklik duygusu bana sıkıntı veriyordu. Bu nedenlerle bu uygulamayı bilimsel bir çalışma zeminine oturtmayı düşündük.

İyi bir ortaklık psikodrama yönteminin başarıya ulaşması için önemli bir etkidir. Grup arkadaşımı Sürel'e projeyi anlatıp ortak olmayı önerdim. Ortak değerlerimiz, birbirimize olan sıcak duygularımız ortak çalışmak için yeterliydi. Ayrıca onun psikodramada kazandığı deneyimler ve akademik kimliği çalışmamıza verim katacağı. Sürel ce projeyi hemen benimseyince ön çalışmalara başladık.

DENEYİMLER - PAYLAŞIMLAR

POZİTİF GRUP SÜRECİ

Hayalin kurulduğu günden bu yana HIV/AIDS cephesinde de süreç gelişmeye devam etmişti. Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklar a Savaşım Derneği birçok projeler gerçekleştirmişti. Pozitif Yaşam Derneği kurulmuş ve İzmir'de de etkin olmaya çalışıyordu. Deniz her iki dernekle ortak bir isim olarak bu projenin desteği ve grup üyesi sağlayan önemli bir ayağı oldu. Grup başlamadan önce hazırlık dönemi oldukça uzun sürdü. 2007 yaz ve sonbahar dönemi araştırma, projelendirme, etik kurul onayı ve projenin Tübitak'a sunumu ile geçti. Sonuç beklenirken biz grubu oluşturma çalışmalarına başladık. Önce hukuk ihlalleri konusunda seminer dinlemeye geldiklerinde HIV pozitif kişilere kısa bir psikodrama tanıtımı yaptım. Sonunda psikodramatik bir ölçek ile kimlerin böyle bir çalışma ile ilgilenebileceğini sordum. İlgili duyanların sayısı oldukça fazlaydı. Kişi listesini çıkardıktan sonra herkesi tek tek aradım. Bu hazırlıklar sırasında Sürel yoğun akademik temposu nedeniyle grup üyeleri ile olan tanışmalara katılamamıştı.

Etik kurul onayının ardından grup üyeleri de belirlenince Sürel ile proje onayını beklemeden başlamanın yollarını aramaya başladık. Proje onaylanmadan kira vermemiz, şehir dışından çenelerin masraflarını karşılamamız ve tam gün olan çalışmaya yemek sağlamamız mümkün görünmüyordu. En önemli sorun çalışma yerinin bulunmasıydı. Sürel görev yaptığı Ege Üniv. Tıp Föjiti Ana Bilim Dalı'nda öğrencilerle çalıştığı salonları düşündü. Ana bilim dalı başkanı onay verince yerimiz belirlenmiş oldu. Çay-kahve ikramı buradan yapılacaktı. Biz sırayla kurabiye getirecektik. CYBH Savaşım Derneği de proje bülçesi onaylanıncaya kadar ulaşım ve yemek giderlerini karşılayacaktı. Yapıcı düşününce asılmayacak sorun olmadığını bir kez daha gördük.

Adını sonradan konuya ısınınca koyduğumuz Pozitif Grubumuz ile çalışmaya bu şartlarla, 10 grup üyesi ile 02.02.2008 Pazar günü başladık. Başlama kararımızın ne kadar isabetli olduğunu iki ay kadar sonra Tübitak projeyi reddedince anladık. Biz çareler bulmuş ve motive olmuşken devam ettik doğal olarak. CYBH Savaşım Derneği yemekleri

finanso etmeye devam etti. Yaza kadar şehir dışından devam eden tek üyemizin ulaşım bedeli de bağlı olduğu kaymakamlığın sosyal yardım fonundan karşılandı. "İyi ki başlamışız" diye düşünerek çalışmamızı sürdürdük. Şimdi geriye bakınca aynı duygu ve düşüncelere sahibiz.

Grubun ilk tanışması bizim için heyecanlı bir gündü. Çalışmamızın bilimsel yapılması nedeniyle acılış psikodramatik olmayan bir yöntemle yapıldı. Sürel odak grup görüşmesini yürüttü. Bu görüşme katılımcıların onayı ile sesli kayda alındı. Ölçekler dağıtıldı ve doldurarak geri getirmeleri istendi. Grup üyeleri sorulara çok uzun yanıtlar veriyordu. Bazıları araya girip konuya yorumlar getiriyor, sorulara yönelik yanıtlardan çok dağınık yanıtlar geliyordu. Anlatacak çok şeyleri vardı. Konuşarak başlayınca hepsini bu konuşmaya sıkıştırıyorlardı. Çalışma için böyle yürütülmesi şart olan bu bölümden ne çok psikodramatik malzeme çıkardı daha ilk andan diye düşündüm geriye dönük çözümlerken konuşmaları. Nihayet öğleden sonra psikodrama ile tanışmaya başladık.

Sabah oturumunda tanı ile ilgili yaşadıklarını anlatırken daha çok başkalarına yönelik duygular ifade edilmişti. Bu konuda çok konuşkan olan grup üyeleri, kendi doğumlarına odaklanarak psikodrama yöntemi ile isimlerini sergilemeleri istendiğinde spontanlıklarını sergilemekte zorlandılar. Zorlanırlara rağmen psikodramaya ısınma başlıyordu. Bu bir anlamda grubun ve çalışmanın da doğduğu ve isminin bulunduğu gündü. İlk protagonist bu isminin ardından çıktı. Doğum başarıyla sonuçlanmıştı. İlk protagonist oyununda ailenin geçmişten gelen ve tanı ile beklenen ilgisizliğine duyulan öfke ve ardından yoğun sevgi ihtiyacı ortaya çıktı. Grubun psikodramatik yöntemle dışa vurduğu ilk duygular bunlar oldu.

Çalışmalar iki haftada bir Pazar günleri, 6 saat olarak programlanmıştı. İkinci oturumda hemen iki üye ayrıldı. Birisi İzmir dışından geliyordu. Kendi yoğun olumsuz duyguları ile umudunu ve olumlu bakış açılarını aktaran üyelerin görüşleri oluşmamıştı. Gruba gelebileceğini bildirdi. Grup

Üyeleri onun ayrılmasından memnun görünüyordu. Bu durum grubun ağır olumsuz duygularla bağ etmekten kaçınması ve umudunu yüksek tutmak isteğinin işaretleri gibiydi. Bir diğer üyenin babası ölmüştü. Bunun ardından çalışmaya devam edemedi.

Bu ayrılıklarla birlikte grupta ısınmalar devam etti. Bir üyenin HIV pozitif olduğunu ilişkisi olan kişiye açıklayamaması ve suçluluk duyguları protagonist oyunu ile gündeme geldi. Bu oyunda üç üye "yük" "nefesi baskılayan öge" ve "hareket edemeyen ayaklar" şeklinde rollere seçildiler. Bu roller bu üyelerin kendilerinde bazı duyguları tetikleyebilecekti. Ancak ertesi oturum ortalık karıştı. Bir önceki haftanın protagonist gelmemiştir. Diğer üyeler onunla ilgili öfkeli suçlamalar yapıyordu. Bazılarına göre oyunda ilişkisi olan kişiyi erkek olsa da kadın olarak tanıtmış, "ikiyüzü" davranmıştı. Biz cinsel kimliğin önemi olmadığını anlatmaya çalışırken aynı kişinin bir başka grup üyesine grup dışında uygunsuz bir buluşma önerdiği açıklandı. Sürer ve ben şaşkıncık, zorlanmıştık. Elimizden geldiğince yöntemle sadık kalmak için boş sandalye çalışması yaptık. Yine de karmaşayı yatıştırmak ve dedikodu olmaması için olumsuz konuşmaları üye geldiğinde konuşulmak üzere ertelemek kolay olmadı. Bu konuda ilk süpervizyon toplantımıza koşu koşu gidip yardım aldık.

Burada süpervizyon çalışmalarımızdan da bahsetmek isterim. Ayca bir kez İnci Doğaner ve Emre Kapkın yönetiminde açılmış olan ve psikodrama grubu içinde verilen açık grup çalışmalarınca süpervizyon aldık. Grup üyeleri kendi gruplarını yürüten ya da yürütmeye hazırlanan psikodramalistlerden oluşuyordu. Bu grubun ve yöneticilerinin bizim sürecimize eşlik etmeleri, zorlandığımız noktalarda büyük bir destek oldu. Yol gösterenlerin varlığı çalışmamızın seyrini düzenledi. Verimimizi çok arttıran, bize ve grup sürecimize önemli etkisi olan bir çalışma oldu.

Pozitif grubun bazı çalışmalarından üyelerle kurduğum bazı bağlantılar doğrultusunda artık kendilerini isimlendireceğim. Buzdağı, Gül, Samimi.

Sağduyu ve Aşk enerjisi adlarındaki Üyeler çalışmayı sonuna kadar tamamladılar. Renkli hayat, Spontan ve Ahksız teklif ise zaman içinde gruptan ayrıldılar.

Ahlaksız teklif yargı dolu bir isim oldu, farkındayım. Ancak bu üye ile ilgili biz yöneticilerin aşmakta zorlandığımız ve süpervizyon grubunda kendimiz üzerinde çalışmamızı sağlayan olumsuz duygularımız oldu. Kendisinin bize hangi konuda ayna tuttuğuna baktık. Gelişmemize oldukça katkısı oldu. Yine de bu duyguların olduğu sıralarda grubu bırakacağı için yerine yeni ve olumlu duygular geliştirme fırsatımız olmadı. Bu nedenle kendisi bizim için bu isimde kaldı.

Grubun çok karışmasının ardından protagonist oyununda gizlenen bir durum, suçluluk duygusu, alkol sorunu gündeme geldi. Bir süredir İzmir dışında görevli olduğu için çalışmalara gelemeyen Samimi, bu çalışmada geri dönmüştü. Bu oyunda önemli bir role seçildi. Role olan ısınması, doğaçlamaları ve derin telesi dikkatimizi çekti. Bunun protagonistte çok yardımı oldu. Öte yandan Samimi de yöntemden etkilenmeye ve ısınmaya, derinleşmeye başlamıştı. Samimi bundan sonra kendi üzerinde en çok çalışan, en belirgin gelişme gösteren ve psikodrama yöntemine en çok hayranlık duyan üyemiz oldu.

Bir süpervizyon çalışmasının ardından gerçekleştirilen ilk buluşmamızda grup üyelerini ölümlerle karşılaştırmaya karar verdik. Bu karşılaşma eninde sonunda olacaktı. Kontrolü olarak gündeme getirmek en doğrusuydu. Bir grup oyununda üyelerin "öbür dünyaya" geçmeleri istendi. Nasıl ve kaç yaşında olacağına kendileri karar verdiler. Oyunun bir aşamasında dönüşerek yaşama dönme hakkı verildi. Renkli hayat, Sağduyu, Buzdağı ve Samimi dönüşemediler. Samimi'nin aklı ise hayatta kalan ailesinde kalmıştı. Oldukça ısınarak protagonist oldu. Gerçek hayatta karar vermiş olduğu irtihar planını sahneye getirdi. Oyun sırasında kurgusunu tamamlasa da bir türlü gerçekleştirilmiyordu planı. Onu engelleyen öğeleri sahneye getirmesi istendi. Aile üyelerini yerleştirdi.

DENEYİMLER - PAYLAŞIMLAR

POZİTİF GRUP SÜRECİ

Onlar için kendisinin önemi, neden ölmemesini isteyecekleri rol değiştirmelerle çalışıldı. Sonuçta esi ile sahnede ayrıntılı bir konuşma yapmak istedi. Bu sahne protagonist ve grubu çoktan ölüm konusundan Tışkilere taşımıştı. Samimi, aynalama yöntemi ile ilişkideki ilgisiz ve dinlemeyen tavrını fark etti. Bundan çok etkilendi. Hep eşinden yakındığı şeyleri kendisinin sergilediğini görünce çözüm yolu aramaya başladı. Dođaçlamalara grup üyelerinin keyifli önerileri de katılınca oyun giderek eğlenceci bir hal aldı. Aşk teması ölümün ardından herkese yeniden umut ve keyif verdi.

Grup süreci bir ısınma çalışmasında maskeler, utanç, kaybedilenler gibi temaların ortaya konması ile devam etti. Bu kez Renkli Hayat protagonist oldu. Kaybettiği renkli hayatı için üzüntüsünü ortaya koydu oyununda. Bu, aşkın ardından yasak ve riskli ilişkilere grup üyelerinin dolaylı da olsa ilk değişimleriydi.

Haziran ayında yaz tatiline girmeden önceki son oturumda Aşk Enerjisi sevgilisi ile buluşmaya büyük umutlarla yurt dışına gitmişti. Buzdağı da bizce onun olmaması nedeniyle gelmemişti. Yeni sezonda da uzun süre gruba geri dönmedi. Yaz rehabeti çoktan başlamıştı. Grup üye sayısı düşmüştü ve devamsızlıklarla ortaya çıkan sayı yetersizliği bizi endişelendiriyordu. Yaz tatili sonrasında bu konuyu düşünceğimizi, belki yeni üye kabul edeceğimizi söyleyerek grup üyelerinden izin aldık. Hepimizin iyi bir dinlenmeye ihtiyacı vardı.

Dinlenme bitti, yaz bitti, grubu yeniden başlatmak bir süre daha mümkün olmadı. Ekim 2009'da yeniden çalışmaya başladık. Aradan geçen süre bizim de grubun da yöntemine yeniden ısınmasını gerektirecek kadar uzun olmuştu. Üstelik iki yeni grup üyesi aramıza katılmıştı; Yalnız ve Umursamaz. O gün toplumsal bir konu gündeme geldi. Konu, doktoruna aşık olan genç kızın gazeteceki haberiydi. Grupta hararetle bu konu tartışılınca oynanmasına karar verildi. Kişiselleşmeyen sahnede hem yeni üyelere, hem de yeniden psikodramaya böylece ısınmaya başladık.

Yeni grup üyeleri arka arkaya protagonist olular. Gruba kendilerini bu şekilde anlatıyorlardı. Umursamaz, ailesindeki ciddi iletişim sorunlarını gündeme getirdi. Başka bir oturumda ise Yalnız, şimdiki ve çocukluğundaki yalnızlığını ve çocukken geçirdiği rahatsızlıktaki yürüyememe sürecini gündeme getirdi. Aile desteğine duyulan ihtiyaç gündeme gelmiş, gruptan alınan destek anlam kazanmıştı. Gözyaşları paylaşıldı. En başından beri çalışmada bulunan grup üyeleri yeni üyelerin samimiyetinden etkilendiklerini ifade ettiler. Grup yeni ve sanki bu kez daha sıkı bir kaynaşma yaşadı.

Bunun ardından Sağduyu, Aşk Enerjisi, Samimi ve Gül anne-babaları ve aileleri ile ilgili protagonist oyunları oynadılar. Grup üyeleri aile ilişkileri konusunda derinleşiyordu. Biz de bu grubun HIV pozitif kişilerden oluştuğunu unutmuyor, unutmak istiyor gibiydik. Yine bir değerlendirme sonrasında tanı aldıklarında neler hissettiklerine yönelik bir çalışma yaptık. Samimi ve Umursamaz'ın 'dama giden kurban görüntüsü, caresizlik, ümitsizlik, örpilendiydi. Bu çalışmada Sağduyu'nun işyerinde yaşadığı ayrımcılık konusu ve buna bağlı öfkesi de çalışıldı. Grup üyelerinin HIV ile yaşamlarında çok ağır duygular yaşandığı gözlemlendi. Bunları yoğun olarak çalışmak hiçbirimiz için kolay değildi. Hem onların hem de bizim konunun çok üzerine gitmeyişimiz sanırım bundandı. Süreci olabildiğince kendi akışına bırakmanın kaçınmadan çok bir gereklilik olduğunu şimdi de görüyorum. Arada esas buluşma nedenimiz ve onlarda olumsuz duygular yaratan HIV ile temas etmemiz de yeterli bir dozda olmuştu. Bu grup genel olarak karamsarlığa kapılmak istemiyordu.

Çalışmamızın son aylarına yaklaşırken grubun uyumu çok iyiydi ve güven zemini pekileşmişti. Buzdağı uzun bir aradan sonra yeniden gruba dönmüştü. İlginç bir şekilde o oturumda cinsel tercihler gündeme geldi. Bu konuda bir grup oyunu oynandı. Tüm üyeler farklı cinse kimliklerde rollere giriyorlar ve etkileşimde bulunuyorlardı. Buzdağı daha önce de olduğu gibi yine kendisi ro önce kaldı. Oyun gizli ve yasak bir şeyi paylaşan insanların risk

ve coşkuyu bir arada yaşaması gibi çok eğlenceli geçti. Geri bildirimlere göre grup bu yaşağı paylaşarak birbirine ve bize daha çok güvenciyi. Samimi yaşamının cinsel bölümü ile ilgili daha önce yeterince "samimi" olmadığını fark ederek samimi paylaşımlarda bu oldu. Umursamaz farklı cinsel tercihler seçmekten bu oyunu sonrasında vazgeçtiğini ifade etti. Buzdağı ise psikodrama çalışmalarının en başında farklı cinsel kimliğini çok açık ifade etmesi ile ilgili gördüğü tepkiyi gücündeme getirdi. O zaman bunu ifade etmemiştir. Konuşurken öfkeleniyordu. Öneriyi kabul ederek protagonist oldu. Ancak çok dirençliydi. Oynadığı sahnede gelişen öfkelerini sahnede çalışmaya direndi. Öfke, sahneden çıkmasına izin vermeyen yönetici ile öfke çalışmasını isindirmek için antagonist rolden çözümler yapan yardımcı terapisteye yöneldi. Bir anlamda ilk buluşmada gereksinim duyduğu korumayı da sağlamadığımız için bize zaten öfkeli olduğunu sonradan fark ettik. Günü bitirmeden önce yöneticilere olan sitemini kısa bir sahnede ifade etmesi sağlandı. Öfkenin çalışılması hor zamanki gibi sevginin akışını rahatlatmıştı.

Sundan bir önceki oturumda beş yıl sonra senaryoları çalışıldı. Psikodrama çalışmaları sonlanırken gelecekte neler görüldüğüne bakıldı. Herkes olumlu hayaller ortaya koyarken Samimi olumlu tabloyu oluşturamıyordu. Yeniden eşi ile ilişkisine odaklanan bir protagonist oyunu oynandı. Arelarına kendisinin ördüğü duvarı fark ederek sahnede bunu kenara çekmeyi başardı. Psikodrama sahnesinde eşi ile bir kez daha ve daha derin düzlemde olumlu bir ilişkim başlattı. Sürecine intihar planlarını paylaşarak başlamıştı. Süreç eşine verdiği değeri iyice kavrayarak ve ailesine sıkı tutunup olumlu ilişkim için çaba gösterme kararı vererek sonlanıyordu.

Son çalışmada yeniden odak grup görüşmesi yapılarak kaydedildi. Ölçekler yeniden dolduruldu. Kapanış, açılış aksine, psikodramatik bir geri bildirim oturumu ile yapıldı. Yeni bir psikodrama çalışmasının da içinde bulunduğu projeyi geliştirmeye çalışan Aşk Enerjisi, ne yazık ki bu oturuma katılmadı. Bunu psikodrama sürecinin devam

edeceğine, tam kapanmadığına dair bir işaret olarak gördük.

Tüm grup üyeleri kendi süreçlerini özetlediler:

Yalnız henüz yeni bağladığımı, daha acağı yolun çok olduğunu, katıldığı kadariyle aldığı yararın bundan sonraki bir çalışmayla devamını istediğini aktardı.

Umursamaz karamsarlıklar aydırlığa adım atmıştı. Allelçili iletişiminde yol katetmişti.

Samimi, yöneme ve katettiği yola hayranlığını ve memnuniyetini coşkulu ifade ediyordu. Bedeninin çok anlam yüklü olabileceğini ve kendine dışarıdan bakmanın olağanüstü yararını farketmişti. Artık HIV konusunda da gençlere yönelik çalışmalarda kendini açıkça anlatabileceğini, bu tür dernek çalışmalarına katılacağını söylledi.

Gül karamsarlığından sıyrılmış, hayatında renkleri kullanmaya başlamıştı. Karşısındaki hem dinlemeyi hem de bedenine, mimiklerine dikkat etmeyi öğrenmişti. Kendini gerçek anlamda açmaya yeni başladığını, çalışmanın devamını istediğini belirtti.

Buzdağı başlangıçta karamsar ve kapalı olduğunu, sonra psikodramanın yararına inandığını, bu yöntemde kendisini ne kadar ortaya koyarsa o kadar yarar gördüğünü fark ettiğini, bu nedenle devam etmek istediğini ifade etti.

Sağduyu da artık kendini topluma anlatarak HIV konusunda farkındalık yaratmaya çalışıyordu. Derneğin toplumsal çalışmalarında yer almaya bu çalışma sonucu cesaret etmişti. HIV pozitif olmanın kendisi için önem sıralamasında aşağılara indiğini paylaştı.

Pozitif grup iyi dileklerle ve yeniden başlamak üzere sonlandırıldı.

HIV pozitif kişilerle pilot bir psikodrama uygulaması bir çok yönden kazançlı oldu:

1) HIV pozitif kişiler için:

DENEYİMLER - PAYLAŞIMLAR

POZİTİF GRUP SÜRECİ

Katılan HIV pozitif grup üyeleri yarar görererek sürecin devamını talep etti.

Sağlık alanında olumsuzluklar yaşayan bir grup insanla aynı alanda güven duydukları bir ortam paylaştık. Deniz dışında da onlarla olumlu paylaşımda bulunan sağlıkçılar olduğunu fark ettik. Bunun da sağaltıcı bir etken olduğuna inanıyorum.

Kendileri gibi hissedenlerle buluştular.

Rahatça, yargılanmadan paylaşmayı, anlamayı ve anlaşılmayı deneyimlediler.

Topluma yönelik çalışmalara yöneldiler.

2) Bilimsel açıdan:

HIV pozitif kişilere sosyal destek konusunda bilimsel bir katkımız oldu.

Psikodrama uygulamaları konusunda bilimsel bir katkımız oldu. Her iki alanda da hem ülkemizde hem dünyada çok az yayın bulunmaktadır.

Kendi bilimsel üretkenliğimize katkımız oldu.

Psikodrama yönetimi konusunda deneyimlerimiz arttı.

3) Kencimiz için:

Kendi dünyamızın çok dışında bir dünyayı üyelerimizin aracılığı ile tanıma fırsatı bulduk. İnsan olarak paha biçilmez bir deneyim yaşadık.

Bir çok kişinin cesaret etmediği özel bir konuda çalıştığımız için çalışma alanımızda takdir gördük.

Deniz ve ben, ortak olarak tutkulu olduğumuz bir alanı bulmanın keyfiyle kardeşlik ilişkimizi pekiştirdik.

Sürel ile ben arkadaşlığımızın yanı sıra yeni bir ortaklık deneyimini paylaştık. Dostluğumuz ile iş paylaşımımızı dengelemeyi öğrendik.

Pozitif grubun dernekteki olumlu paylaşımları sonucunda 09.03.2010'da yeni kurulan grubumuz çalışmaya başlıyor. Ben ve Habibe Güneş ortak olarak yürüteceğiz "Psikodrama yoluyla Pozitif Paylaşımlar" adlı çalışmayı. Her bitiş yeni bir başlangıç değil midir zaten?



Başlık "İz Bırakanlar" olunca ne diyeceğimi bilmesem de bir iki satır yazmak istedim. Gülmeyen, maddanlığı, çalışkanlığı ve coşkusu ile yaptığı işlere ve ilişkilerine "Aysel" resminin koyduğuna, hep duyumsanmışımın. Ama, sorulmazlar, nasıl geleceğini bildirmesi ile, gerçek iz bıraktı. "MARTI". Kim zaman, gökyüzü kuşusu gibi sözlerle, kimi zaman küçük çiğdem kâğıt çıkararak, Arşanın balkonundan selamlarını gönderdiğini, bildirdi...

Ve, kırk yıllık dostluğun sonucunu Bernard Shaw'dan bir alıntı ile bitirmek istiyordum: "Onun çabaları ancak kendi hükmü ile yitilir insan. O öldüğü anda değil!"

Füruzan

Aysel ile ilgili ben de şunu söylemek istiyordum:

"Benzemez kimse sana,

Taenna hayran olayım."

Bu şarkı Aysel'in sevdiği ve benim ona söylediğim şarkıydı.

Aysel'i de anlatan, kapsayan sözleriyle, artık Aysel için ne bağırkıl

Nesrin

ANILARINA

İstanbul'daki bizler artık yavaş yavaş yaprak dökmünü yaşıyoruz. Çeyrek yüzyılı geçen çay, bu ılgın meclisi buldurmakta olanların sayısını da arttırdı. Artık işe birlikte başladığımız, bugün kadar birlikte geldiğimiz, yanımızda hep görmeye alışık olduğumuz dostlarımız, bir dalı gelinmek üzere ayrılıyorlar. Geçen yıllarda hocalarımızın ayrılışlarını yaşamıştık. Bu yıl İstanbul, sonaki kısıklı'dan ayrılışlar yaşadı.

Gösterişsiz bir Aysel oldu. Hiç beklenmedik zamanda, daha yapılacak bir çok iş varken gidiyordu. Günlük hayatının sevgili kullarına vakıf bir biçimde, geçmeden ve çektirmeyen bir anda oldu. Şimdiye kadar hep yalnız başına çalışmış olan Aysel giderince, bıraktığı mutlaka yapılması gereken bir sürü iş de bizlere kaldı. Onun bunları nasıl hallettiğini de bilmiyoruz. Onun için düşünüyoruz, sıkılıyoruz ve onun için vakit izlenişlerine değineceğiz.

Gidisinde, batı dillerinde meşhur denilen, alacakaranlıkünden bir şeyler de vardı. Haberini aldıktan sonra daha yarım saat geçmeden el postasında onun son postasını buldum; son anından ancak 20 dakika önce yazmıştı ve Arşaya "Bir marti olup onun balkonuna konulacağı"ni yazıyordu. Önden sonra Marti bizler için gelen bir büyük kazandı. Çapımız martilerin sayıyı artırıyor. Bu topluluğun çoğalmasında da adı geçiyor ve insana girerek duygular değiştirilen kuşun. Metafizik safasızları; inancımın hiç olmadığına bilmiyorum, ama ben bile, çalışmaya odama iki metre uzaklıktaki drama martiler kondukları takdirde, Öbür tarafta iyi insanlar istediklerine gerçekten ulaşıyorlarsa eğer, deni dışı çabaları da bir yerlerde süratle uçuşmakta oldukları ummak isterim!

İstanbul'dan az önce bir başka dostta da vedalaşmıştı. Türkiye'nin büyük bir insanı olan Bolent Tanör, bizim için yalnızca bir bilgin ve bir gece değil, hep yanımızda görmeye alışık olduğumuz bir dosttu. Sevgili Öçe'le birlikte olduğu sayısında kendisini her yıl Bergama'da görmeyi, birlikte sevinip birlikte kaygılanmaya alışık olduğumuz bir çen arkadaşımızdı. Uzun ve acılı hastalığı boyunca nasıl direndiğini, yaşam için nasıl onurlu bir savaş verdiğini de izlemişlik. Günü geldiğinde onun kadar yijit ve güçlü olabilmeyi, son anlara kadar gözdepekçe çalışabilmeyi, öğretmeyi diliyoruz içinizden. Ağaç arıya da ölürmüş. O da Liu bu ağaç olmayı başaran bir kışıl olarak ayakta çıktı.

Hakkında çok şey söylenmiş, yazıldı. Ama önce onun en sevdiği yanı eksik kaldı. Önden de ben söz etmek isterim: İlah olmaz bir kedi sevdi Bolent kendini kediyle özdeşleştiren gerçek kedi dostlarından. Aynı türden biri olarak onun kedilere sevgiyle bakışını hep gözlemledim, bir dostla duyduğulaşlığın kayınlı yaşadım böylece. Cihangir'deki yüzlerce sokak kedisini onun o sevgi dolu, dost bakışlarını izlemektendim kuşkusuz!

İkisi de sonsuzluğa doğru. Önden yürüdüler. Bizim tek kıvançımız olarak sevdiğimiz anılarını ve bir de ortak yollarımızda yürümeyi söndüreceklerini umduğumuz onlarca yürüklü ve göndürlü halletmişimiz yelkenliş olmasın arkadaşlar.

Burada onlar için "b'dü" sözünü hiç kullanmadım. Çünkü dostlar ölmez, yalnızca sonsuzluğa giderler. Her iki dostun da evrenin ulu varlığıyla vusulları mübarek olsun!

Ali Nuhit BABAOĞLU

İZ BIRAKANLAR

AYSEL ÖZLÜ

AYSEL ÖZLÜ

Sevgili Aysel Özlü'ye ilk kez, 1984 sonbaharında İstanbul A Grubu kuruluşunda tanıştım. Zarafetli, sevimli, iyi organizasyon yeteneği, istendiği işi mutlaka yerine getirme özellikleri ile o kadar çalkıydı. Zamanla çok sıkı bir dostluğumuz oluştu.

Aysel'in benim sevgili eşim Bülent'le, Bülent'in de ona karşılıklı öze sempatisi vardı. Bergamo Kongresini Bizim İstanbul'un düzenlediği 4. seferde bir akadik oldu. Kongreden bir gün önce hepimiz Dikili'ye ulaştığımız halde, kongre malzemeleri gelmemişti. Tabii Aysel gibi ileri sorumluluk duygusu olan biri için, bu korkunç bir durumdur. Tek imiş, o gün akşamüstü gelecek otobüsler bu malzemelerin çıkması idi. Akşamüstü malzemelere bakmayı bir kafe kadeşle beraber Bülent gitti. Aysel ve ben Anıvarda kaldık çünkü otobüsü beklemek, malzemeler geldi miş gelmedi mi diye bakmak, ikimizde de dayanılmaz bir heyecan variyordu. Bahçede bekliyorduk. Derken resepsiyonun telefonu çaldı, resepsiyondaki genç kız kapıdan çıkıp Aysel'e "Size telefon var" dedi. Telefon eden Bülent'ti ve malzemelerin geldiğini Aysel'e haber veriyordu. Nasıl sevindik rahatladık birbirimize sarılıp dans ettik. Ama hem Bülent'in bu iyi haberi verdiği, hem de 5 dakika sonra gelip haberi bizzat vermek yerine Aysel'i bir an önce rahatlatmak için telefon etmeyi düşündüğü, Aysel'in Bülent'e olan sevgisini pekiştirdi. Bülent'e artık senki "grup üyesiyim" gibi davranıyordu. Sonraki yıllarda da grup üyelerine şapka, çömlek, vb. verecekse Aysel bunlardan birer tane de mutlaka Bülent'e verirdi.

Bülent'i kaybettiğimiz bir ay sonra Maurizio Gasseau ile İstanbul'da grubumuz vardı. Tesadüfen Gasseau ile Bülent arasında da özel bir sevgi, bir ilişki olmuştuk. Gasseau Bülent'i anarak bağladı. Ben Bülent'in kayıptan bir hafta sonra gördüğüm bir rüyayı gruba getirmek istedim. Rüyada Bülent hem ölü idi, hem de daha sonra yardım a yinleyebiliyordu. Gasseau, rüyadaki Bülent'i seçmemi istediğinde Aysel'i seçtim. Oysa Bülent'ye her zaman da onu bir çok kez gruba getirdiğimde Bülent rolüne hep başkalarını (çoğunlukla da galiba Fatma'ya) seçmiştim. Nasıl oldu, ne hissettim, bilmiyorum, ama Bülent rolüne Aysel'i seçtim. Bülent rüyada kalkıp yürümeden önce, masa gibi bir yerin üstünde ölü olarak yatıyordu. Bülent'in rolüne çıkan Aysel de ölü oldu ve masanın üstünde yattı.

Oyundan sonra, ertesi gün bana, kendisini Bülent rolüne seçme ne çok sevindiğini söyledi. Bundan duyduğu memnuniyeti, başka arkadaşlara da söyledi.

Fakat 1 Kasım'dan bir hafta önce, Bu oyundan 1 ay 10 gün sonra Aysel'i de kaybettik. Demek ki Aysel son hafta arını yaşıyormuş ve ben ona ölmüş bir insan rolü oynatmışım. Sanırım kısmen çok açık, kısmen de gizemli bir şekilde bundan bir değişiklik duyulan, hâlâ da duyuyoruz.

Aklıma geldikçe suçluluk hislerim kabanyor. Kendimi, "Ama Aysel bu rolü ona vardığım için memnun olmuştum" diye teselli etmeye çalışıyorum. Evet, doğru, memnun olmuştum.

Ama..... Ama istedi!

Öğret Öktem TANÖR

Sevgili Aysel ile, 1980'li yılların başlarında Ebebiyat

Fakültesi, Psikoloji-Pedagoji bölümleri kardeşlerinde arkadaşlık. Yarın geçti, 1985'te Psikodrama'da yeniden buluştu. Yüzlerimizdeki çizgiler artmıştı, bedenlerimiz farklılaşmıştı, hayatın çeşitli oyunları ile karşılaşılmıştı ama Aysel'de hiç değişmeyen, gençliğine göre daha da pekişmiş, güçlenmiş bir şeyler kalıncı hayat enerjisi, yapıcılık, neşe. Bu baha biçilmez nasletler çoğu kez, ilk gençlikte birlikte bizleri en hızlı terk ediveren, peşinden kuşak da tekrar yakalaması zor özelliklerdi ve Aysel bu gücü hep korumayı başarmıştı. Son gününe kadar neşesini, yapıcılığını, karşındakine şevk veren zımlu tavır ni hep sürdürdü. Dernek başkanlığını yürüttüğü 10 yıl boyunca kahkahası ve şerhleri çözümleme tecrübesi hiç değişmedi. Bayırganlık, yaptırımçılık, yavaşlık gibi olumsuzluklar onun yanına hiç yaklaşmadı, her soruna hemen, hıza uygun bir çözüm buluyordu, en doğru yolların yerini zamanında biçimini hemen görürdü, zorlukları arında hallederdi. En çetin ve çetireli işler Aysel'in elinde hafifler, kolaylaşır, basit çözümler haline gelirlerdi. İnsanları rahatlattı, ortamı güzelleştiren kişilerden Aysel... Ve, umulmadık bir anda, aniden, bir "marti" gibi süzülüp gitti aramızdan... Yıllıkları, sevgileri, özellikleri yanına alarak, süzüldü, uçtu uzaklara... Aradan 7 yıl geçti, biz, Psikodrama'yı ilk başlatanlar, 25 yıllık yolculuğumuzu, ilk zamanlardaki gibi yine Aysel'le elele sürdürmekteyiz...

Fatma SAYMAN

aysel'le "Kızlar bir tarihle "Opel" marka arabamız almışız, çünkü milyon bade kırmızı boninai daha fazla ve beyaz. O tuzla gidiyor, ben kimsesiz çirak. O gün yağmur yağıyor, yası köyden çapaya gitmek mesele. telefondan usta rahber danışmanına soralıyorum. "aysel bu yağmurda yarı ne yapacağız ben?" "arabanın çizmesi var canım sen merak etme." şerh kolaylaştırıyor. etrafına bakar, çözümler, kayışlarını özellikleri ile gerçek bir grup lideriyi seçti arkadaşım.

Arşo'dan

AYSEL İÇİN

Aysel benim iş dostumdur. Birlikte böyle bir ayın içinde çalışırken, o zaman çözülmeye değerdi; şimdi anlatılmaya değer.

Abdülkadir Özbeke 1990'lerde gönüllü "bölge koordinatörleri" devreye sokulduktan sonra onunla çok uzun bir işbirliği dönemimiz oldu. O İstanbul'un ben İzmir'in sesiydi.

Önceleri Bergama Kongresi düzenlemelerinde, yöresel koordinatörler olarak uzun uzun telefon konuşmalarımız, düzenlemeler için kafa patlatmalarımız oldu.

Abdülkadir Özbeke'nin ölümünden sonra Sirket işine onunla çıktık. Ortak Eğitim Kurulu toplantılarının eş-kurucusu olduk. Yılda dört kez yapılan ÖZK toplantılarının başında o beni uçakıma yolcu etmeden önce İZ'den atıp kişisel sohbetler yapardık. Onun ateşli sesi hala kulaklarımdadır.

Gözetin sessizliğini bölen bir telefon sesi bana şimdi bile duyulmaktadır.

O saiken bizim psikodrama ağacımızın gövdesinin gücü ve önemli bir parçasıydı. Şimdi ise toprak altınlarımızın derin ve güçlü köklerimizden biri. Onu özlemle anıyorum.

İnci

Sevgili Aysel,

Aramızdan ayrışının üzerinden 7 yıl geçmiş. Senin bencilliği, yapıcılığı ve cesaretlerinin yolculuğunu hissetmemiz, özlemimiz eşliğinde çok uzun, çözümleri birbirini üstüne devrilme hızı eşliğinde çok kısa geçen bu süreçte seninle ve sensiz yaşadık.

Abdülkadir Hocadan sonra senin kaybin aynı bir soğuktu çözümlerimizde. Kayıpların bir eliniyi diğer elineye çalışırken baş etmeliydik. Kolay olmadı ve olmuyor.

Psikodrama vadede öyle tanışmamız. Uzun süre telefonun diğer ucundaki dost bir ses olmuştun. İliki karşılığımızdan sonra sesine yüzündeki dostluğun eklenmişti. O yüzden bu güne hepimizin beklentide bir telefon ve hatla çözümlerimiz olarak eklenmiş. İnançta anında yazabiliyoruz. Sanal kayıplarınla sürdürüyoruz yaşantımızı. İyi ki senin olduğun zamanlarda yakmış bunlar. Nasılsa sakladık ellerimize yazdığın belgeleri. Şimdi o belgeler zaman aşımında değil ama senin el yazılarını olarak kayıpla. Meğer tarihli kalemle değil ellerimizle yazmış.

Senin de biliyorsun psikodramanın köşe taşlarıncan olmayı başardığını. Yaptığımız her işin bir köşesinde durmak istediğimiz gibi. Diz yola devam etmekteyiz senin ve hocanın devrillik bayrak elinde.

Girmek mi zor, kalmak mı? Belki her ikisi de. Eğer kalırsan dönüp bakmak istiyorsun geriye. Saktığında görebildiğin işin dayanabilirliğini sağlan bir kele olabilir. Yoksa ne diye dönüp geriye. Dönüp baktığımızda hep aynı yerde görmekte, duymakta zseri.

Bilirsin yola devam etmek kolay olmuyor her zaman. 'Ha bir gayret', 'Ha bir cesaret' dedikten belki de sana ve hocaya vefa borcunuz...

Sevgili Aysel, sizin aynı izlerinizden yürüyerek aramıza pek çok yeni psikodramacı katıldı. Artık psikodrama pek çok alanda çok sayıda insanın hizmetinde kullanılıyor. Kök sağlam olabilmemizin güvenini yaşıyoruz. Emekleri, emeğinizi başı gitmedi. Yine de keşke birlikte olabilseydik. Birlikte gölebseydik.

7 yıl geçmiş çözünü çözümler, sesini duymayalı. Sana da erken olmadı mı aynı işin özlem oralarında da buluyor mu insan?

Esenko.

Bircan Karlıngiç ŞİMŞEK

Sanırım 2001 yılıydı. Moreno, o yıl Bergama'ya gelip gitmişti. Konya'daki Mevlevî ayinlerine katılmayı çok arzu ediyordum ve Anlık ayında gelebileceğini, Konya'ya gitmeden önce bizlerle grup yapabileceğini, bunun için herhangi bir ücret talep etmediğini, sadece yol parasını karşılamanın yeterli olabileceğini yazmıştı. O sırada Aysel ile bu konuda çok sayıda telefon konuşması yaptığımızı hatırlıyorum. Kendi aramızda taslak bir plan bile geliştirmiştik. İstanbul grubunun Moreno ile grup yapmaya pek sıcak bakmadığını bana söyleyen (gerçi Anlık grubu da aynı düşüncedeydi) o kadar üzülüyordum ki, sanki Moreno'yu çözümlerimle benim başarısızlığıydı. Moreno'ya olumsuz cevap ben yazacağım için benimle aşırı empati kurup, onu kırılmayacak şekilde bu mektubu nasıl yazabileceğimi konusunda bana yardımcı olmak için kendini paratediğini anımsıyorum. Onu rahatlatmak için eskiye uğraşmışım. Ne kadar dayanlıydı ve başkalarının kırılmaması için kendini feda etmeye ne kadar hazırdu. Onu çok özledim.

İsa BULUT

1. ANKARA PSIKODRAMA GÜNLERİ
17-18 Mayıs 2009

Ayrıntılı Bilgi:
<http://PsikodramaGunleri2009.ozsozlesmes.com>

Öğrencilerimiz:
 Psikodrama ve Grup Psikoterapileri Derneği
 Dr. Abdullah Özbek Psikodrama Enstitüsü
 Gazî Üstüncü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

Seminerler, psikolojik ve ruhsal danışmanlık ve rehberlik, sosyal hizmetler, ip ve psikiyatri hemşireliği öğrencilerine açılır. Katılım ücretsizdir.

İSTANBUL PSIKODRAMA GÜNLERİ 5 **"ÖFKE"**
05-06 MART 2011

Bilgi için: www.psikodramatist.com
 0535 733 89 85

İZMİR'DE ETKİNLİKLER

Nisan 2010'dan itibaren her ay İzmir Sanat Dergisi davetlisi olarak Türkan Saylan Kültür Merkezinde İzmir Psikodrama ETKİNLİĞİ olarak halka açık "Psikodrama ve Sosyodrama Günleri"

Çağdas Drama Derneği'nin daveti üzerine İzmir Psikodrama Derneği etkinliği olarak Psikodrama Çalışması

Enstitü olarak "Mesnevî Drama" (en az 100 birim psikodrama deneyimli olanlara açık) Bu grup gelecekteki Efsane Drama adıyla çalışmalarına devam edecektir. Anadolu masalları, efsaneleri, mitleri ve bilginin masalları çalışılacaktır.

İZMİR PSIKODRAMA DERNEĞİ

Uzmanla Buluşma Nisan/Mayıs 2010
İstanbul

Cinsellik ve İlişkiler
 Prof. Dr. Arşaluyş KAYIR

Sinema ve Psikoterapi
 Prof. Dr. Nuray TURKOĞLU

Neden Grup Psikoterapileri?
 Prof. Dr. M. N. EKŞİOĞLU

**Nöropsikoloji nedir?
 Nöropsikolojik ölçümler nelerdir?**
 Prof. Dr. Ögüt OKTEM TANIR

Sınav Kaygısı
 Uzm. Psk. Zehal YERLİKAYA

Aile-Grup Terapileri
 Uzm. Dr. Nuran SARIMURAT İSAYI-NEBİ

4 İSTANBUL PSIKODRAMA GÜNLERİ **"KÖKLER VE KANATLAR"**
 23-24 Ocak 2010
 İstanbul Bilgi Üniversitesi
 Dolapdere Kampüsü

A. ÖZBEK PSIKODRAMA ENSTİTÜSÜ

FEPTO TEMSİLCİLERİ:

Bircan K. Şimşek, İnci Doğaner,
 Arşaluyş Kayır, Bahar Gökler

FEPTO KONSEY ÜYELERİ:

Arşaluyş Kayır (Etik Kom. Bşk.)
 İnci Doğaner (Önceki Üyelik Kom. Bşk.)

KİTAP

ÜSTÜN DÖKMEN'LE NEHRİNDE
 Psikodrama Sandalyeyle Yolculuk
BİRCAN KIRLANGIÇ ŞİMŞEK
 İzgören Yayınları, Ankara, Mayıs 2010

KİTAP

**Psychodrama with trauma survivors:
 acting out your pain**
 Yazarlar: Peter Felix Kellermann, Zerka T. Morena, Kate Hudgins
 Ekim 2009
 Yayıncı: Jessica Kingsley Publishers

KİTAP

KİTAP DUYURULARI

PSİKODRAMA

Grup Terapisinde Sahnesel Etkileşim
J.L. Moreno'ya göre Psikodrama
Prof. Dr. Abdülkadir Özbek, Dr. Grete Leutz
Gözden Geçirilmiş 2. Baskı
Yayına Hazırlayan: Doç Dr. Ülgen Okyavuz
Ayrıntı Basımevi, Ankara, Ağustos 2003

PSİKODRAMA İLE İLETİŞİM DÜNYAMIZA ADIMLAR(Acting-In)

Dr.H. Adam Blatner
Çeviri Editörü: Prof. Dr. Abdülkadir Özbek
Çeviri Ekibi: Uz.Dr. Gönül Akçay, Uz.Psk.
Feride Aksoy, Psk. Semra Azızoğlu, Psk.
Sevim
Erdal, Psk. Güler Nemika Ergin, Doç.Dr. Hakan
Kumbasar, Psk. Arzu Oral, Uz.Psk. Sabahat
Taylan, SHU Tülin Yücat, Psk. Hade Ayşe Yücel
Eret Basın Yayın Ltd.Şti, Ankara Mayıs 1993

PSİKODRAMA

Yöntemlerin Bir Özet Sunumu
Anne Schützenberger Ancelin
Çeviren: Prof.Dr. Abdülkadir Özbek
Editörler: Prof.Dr. Bahar Gökler, Doç.Dr. Işıl
Bulut, Doç.Dr. Hakan Kumbasar
Varan Matbaası, Ankara Mayıs 1995

GRUP PSİKOTERAPİLERİNE GİRİŞ

Doç.Dr. Birsen Ceyhun
Mediko Graphics, Ankara, 1998

XXII. ULUSLARARASI GRUP PSİKOTERAPİLERİ KONGRE KİTABI

Yayına Hazırlayanlar: Prof.Dr. Işıl Bulut,
Prof.Dr. Hakan Kumbasar
Medico Graphics, Ankara 1998

GRUP PSİKOTERAPİLERİ

Kongre ve Sempozyum Bildirileri, 1984-1987
Bergama Eskülap
Düzenleme Kurulu
Doç.Dr. Abdülkadir Çevik, Dr. Psk. Birsen
Ceyhun, Psk. Funda Gürçan
Aşama Matbaacılık Sanayi, Ankara Mayıs
1988

AVRUPA GÖZÜYLE PSİKODRAMA EĞİTİMİ

Editör: Pierre Fontaine
Çeviri Editörü: İnci Doğaner
Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir 2007

İNSAN VE SEMBOLLERİ

C.G.Jung
Çeviri: Ali Nahit Babaoğlu
Okuyanıs, İstanbul Mayıs 2007

KATATİMİK GÖRÜNTÜ YAŞANTISI

H. Leuner
Çeviri: Hüsnü Uçar, Yurdal Topsever
İzmir Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları,
İzmir Haziran 1992

PSİKOTERAPİDE MASALLAR

Eski ve Yeni Masalların Yaratıcı Kullanımı
Erich Franzke
Çeviri: Ömer Demircan .
Çeviri Editörü ve Düzeltmeni: İnci Doğaner
Atadost Yayınları, İzmir Mayıs 2001

İÇİNİZDEKİ MÜZİĞİ EYLEMEK

Müzik Terapisi ve Psikodrama
Joseph J. Moreno
Çeviri Ekibi: İnci Doğaner, Hüsnü Uğur, Gülçin
Başdemir, Ayşen Esen, Gülnur Bayezid Işiker,
Ayşe Eryavuz, Zehra Çalışkan, Cenap Akpınar,
Emel Erkmenol
Çeviri Editörü ve Düzeltmeni: İnci Doğaner
Atadost Yayınları, İzmir Mayıs 2001

KÖSTEK Mİ? DESTEK Mİ?

Yakın İlişkiler, İç ve Dış Dünyalar
Doç.Dr. İnci Doğaner
Atadost Yayınları, İzmir Mayıs 2001

DEPREM PROTAGONİSTLERİ

Doç.Dr. İnci Doğaner
Atadost Matbaası, İzmir, Şubat 2000

PSİKO DRAMA

DR. ABDÜLKADİR ÖZBEK PSİKODRAMA ENSTİTÜSÜ DERGİSİ

MAYIS 2008 / SAYI 1