DENİZ ALTINAY

PSİKODRAMA GRUP PSİKOTERAPİSİ

Handbook of Psychodrama Group Psychotherapy

EL KİTABI

"Yaşama Dair Çok Şey"



epsilon®

PSİKODRAMA GRUP PSİKOTERAPİSİ EL KİTABI

Yaşama Dair Çok Şey

PSİKODRAMA GRUP TERAPİSİ EL KİTABI
Yaşama Dair Çok Şey

Yazarı: Deniz Altınay
Genel Yayın Yönetmeni: Meltem Erkmen
Düzenleme: Gülen Işık
Kapak Uygulama: Berna Özbek Keleş
Kapak Tasarım: Pusula Reklamevi

5. Baskı, Eylül 2015

ISBN: 978-605-173-049-3

YAYINEVİ SERTİFİKA NO: 12280

© Deniz Altınay / Epsilon Yayıncılık Hizmetleri Tic. San. Ltd. Şti.

Baskı ve Cilt: Kitap Matbaacılık
Davutpaşa Cad. No: 123 Kat: 1 Topkapı-İst
Tel: (0212) 482 99 10 (pbx)
Fax: (0212) 482 99 78
Sertifika No:16053

Yayımlayan:
Epsilon Yayıncılık Hizmetleri Tic. San. Ltd. Şti.
Osmanlı Sk. Osmanlı İş Merkezi No: 18 / 4-5 Taksim / İstanbul
Tel: 0212.252 38 21 Faks: 252 63 98
İnternet adresi: www.epsilonyayinevi.com
e-mail: epsilon@epsilonyayinevi.com

PSİKODRAMA GRUP PSİKOTERAPİSİ EL KİTABI

Yaşama Dair Çok Şey

Deniz Altınay

epsilon®

Bana bu kitabı
yazma cesareti ve motivasyonu veren öğrencilerime...

Deniz Altınay Ankara'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Ankara'da tamamladı. Psikoloji eğitimine 1983 yılında Ankara Üniversitesi DTCF Psikoloji Bölümü'nde başladı ve Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma Bölümü'nden lisans derecesini aldı. O yıllarda başladığı "psikodrama" serüvenini bugüne kadar çeşitli etkinliklerle taşıdı. 1991 yılında Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden Psikolojik Danışma Yüksek Lisans derecesini aldı. Türkiye Grup Psikoterapileri Derneği'nin Yönetim Kurulu Üyeliklerinde bulundu ve Genel Sekreterliğini yürüttü. Başta Abdulkadir Özbek olmak üzere G. Leutz, H. Barz, E. Franzke gibi dünya çapındaki psikodramatistlerle çalıştı. 1994 yılında Ankara Grup Psikoterapileri Enstitüsü'nün kurucuları arasında yer aldı ve başkanlığını yürüttü. 1997 yılında İstanbul Psikodrama Enstitüsü ve Psikolojik Danışma Merkezi'nin kuruluşunda önemli bir rol oynadı. 1998 yılında "Psikodrama 300 Isınma Oyunu Temel Teknikler, Yardımcı Teknikler ve Temel Stratejiler" adlı kitabı yayınlandı. Çeşitli ulusal ve uluslararası platformlarda grup yöneticisi ve konferansçı olarak yer aldı. 1999 Ekim ayında "İstanbul Playback Theatre"ın kuruluşunu gerçekleştirdi ve çalışmaları başlattı. İstanbul Psikodrama Enstitüsü bünyesinde çocuk psikodraması eğitimlerinin koordinatörlüğünü ve eğiticiliğini yürütmekte ve halen 120'den fazla öğrencisi olan İstanbul Psikodrama Enstitüsü'nde İspanya, İngiltere ve Amerika'daki psikodrama enstitüleriyle bağlantılı olarak

eğitim vermektedir. İngiliz Psikodrama Derneği, Uluslararası Grup Psikoterapileri ve Psikodrama Derneği ve Türkiye Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Üyesi'dir. Şirket Hizmetleri Birimi'nin, Psikodrama Grup Psikoterapisi Eğitim Birimi'nin, Spontanite Tiyatrosu Birimi'nin ve Çocuk Psikodraması Birimi'nin yöneticiliğini yapmakta olan Deniz Altınay, bireysel psikoterapi ve grup psikoterapisi çalışmalarını sürdürmekte ve İstanbul Psikodrama Enstitüsü'nün Başkanlığını yürütmektedir.

Konuk Yazarlar:

David A. Kipper "Psikodramanın Değişen Karakteri" (Changing Character of Psychodrama)

Zerka Moreno "David Kipper'a Cevap" (A Response to David Kipper)

Neşe Karabekir "Bireysel Psikodrama" (Individual Psychodrama)

2015 Yılına Önsöz

İstanbul Psikodrama Enstitümüzün tüm kitapları 2015 yılında Epsilon Yayıncılık tarafından yayınlanıyor. Alanında yeni bir misyonla hedefine ilerleyen enstitümüz yeni yayınlarına da hazırlanıyor. "Psikodrama Psikoterapistleri" yetiştirmeyi hedefleyen ve başaran enstitü artık eğitmenler yetiştirmeye başlamış ve daha da ileriye giderek bu yaşam felsefesini geniş kitlelere aktarmaya karar vermiştir. Meslek dünyasında kendi kuramı, teknikleri ve felsefesi ile hak ettiği yeri bulan psikodrama, şimdi bu sınırların dışına taşmayı hedeflemektedir. *Hedef, ulaşılacak olanı var eden ilk ve en önemli adımdır. Kendi çözümlerini ve süreçlerini yaratır.*

Tüm meslektaşlara ve okuyuculara psikodramanın kapılarını aralayacak olan bu kitap, daha sonrasında bu sistemi deneyimleme isteği doğuracaktır diye düşünüyorum.

Sevgilerimle,
Deniz Altınay, Temmuz 2015

Yeni Baskıya Birkaç Söz

1998 yılından bugüne kadar toplam 25.000 adetten fazla basılmış ve satılmış bulunan Psikodrama Grup Psikoterapisi, Spontanite Tiyatrosu ile ilgili yayınlarımız benim ve enstitümüzün alanda ne derece etkin bir rol üstlendiğinin kanıtlarından sadece bir tanesidir.Elinizde tuttuğunuz bu yayın, alanda çalışan uzmanların, okullarda ve şirketlerde görevli öğretmenlerin ve eğitmenlerin, konuya ilgi duyan amatörlerinbir elkitabı olma niteliğindedir. Her yıl yapılan baskıları kısa sürede tükenen bu yayınlar, alanda yeni yetişen taze kanların ne derece aktif olduğunu ve Psikodrama Grup Psikoterapisi ile ne derece yakından ilgilendiklerini bize göstermektedir. Bu yadırganmamalıdır. Psikodrama Grup Psikoterapisi ve Sosyometri Sistemi, içinde yaratıcılık, spontanite ve eylem kavramlarını barındırır ki bunlar yaşantısal eğitimin olmazsa olmazlarındandır. Bugün herkes her alanda davranış değişiklikleri etkin bir şekilde yapılabilmesine ihtiyaç duymaktadır, bunun yolu yaşantısal eğitimdir. Bilinen en etkin yaşantısal davranış değişikliği sistemlerinden birisi yukarıda sözü edilen bu sistemdir. Sistemin izleyicileri ülkemizde hızlı bir ivme ile çıkışını sürdürmektedir. Bu yayın sizin bu dünyaya yakınlaşmanıza ve neresinden tutarak eğitimine başlayacağınıza katkı sağlayabileceği gibi aynı za-

manda eğer uzmansanız sizi sürekli yönlendirecek ve kendi kendinizi kontrol etmenize yardımcı olacak niteliktedir.

Psikodrama Grup Psikoterapisi ve Sosyometri günümüzde birçok tedavi ve şifa sistemine katkıda bulunmakta ya da onların yapmak istedikleri değişikliklerin önündeki insani dirençlerin kaldırılmasında etkin bir sistem olarak gösterilmektedir. Hangi "insan yardım alanı"nda çalışırsanız çalışın, sistemden haberdar olmanız size sayısız yarar sağlayacaktır. İnsan davranışında neyin değiştirilmesinin gerektiğini bilip bunun nasıl yapılacağı konusunda soru işaretleriniz varsa bu etkin disiplinle tanışmanız sizin için son derece yararlı olacaktır. Son olarak keyifli okumalar dilerken psikodramada önemli bir kavram olan "karşılaşma"yı sizlerle gerçekleştirme olanağına kavuşabilmemizi dilerim.

Saygılarımla,
Deniz ALTINAY
Temmuz 2009 - İstanbul

Bu kitapta yer alan konular ve grup ya da bireysel psikoterapi uygulamaları hakkında bilgi almak için İSTANBUL PSİKODRAMA ENSTİTÜSÜ VE DANIŞMA MERKEZİ'ne başvurabilirsiniz.

Adres: Şakaik Sokak 57/1 Nişantaşı/İSTANBUL
Tel: 0 212 2321263
GSM: 0 532 2136362
e-Mail :psikodrama@istpsikodrama.com.tr
Web : www.istpsikodrama.com.tr
www.istpsikodrama.com.tr

MEDYADA I.P.I.

Web: http:/www.istpsikodrama.com.tr
Facebook : https://www.facebook.com/groups/psikodrama/
Twitter: https://twitter.com/IPI_Psikodrama
Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCea_vwQ4LqDoj2Dt5PMK0SA
Linkedin: https://www.linkedin.com/grp/home?gid=5027127
Instagram: _i.p.i._

Bu kitabın hazırlanması aşamasında yardımlarıyla bana destek veren Neşe Karabekir, Göver Sünerin, David Kipper, Yael Profeta, Mihal Bardavid, İnal Altınay ve yazdığı cevap bölümüyle Zerka T. Moreno'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Deniz Altınay

İÇİNDEKİLER
(Contents)

ÖNSÖZ 17
(Preface)
İKİNCİ BASKIYA BİRKAÇ SÖZ 21
GİRİŞ 23
(Introduction)
BÖLÜM I:PSİKODRAMA NEDİR? 27
(Part I: What is Psychodrama?)
DİPLOMASIZ PSİKODRAMATİST 29
(Uncertified Psychodramatist) (Derleyen: Göver Sünerin)
PSİKODRAMANIN TARİHİ.....51
(History of Psychodrama)
PSİKODRAMANIN FELSEFİK TEMELLERİ.....63
(Philosophical Foundations of Psychodrama)
THE CHANGING CHARACTER OF PSYCHODRAMA:
WHAT'S NEXT? DAYVID KIPPER.....73
PSİKODRAMANIN DEĞİŞEN KARAKTERİ
SIRADA NE VAR?.....109
(The Changing Character of Psychodrama: What's Next?)
DAYVID KIPPERBU KİTAP İÇİN YAZILMIŞ OLAN
"PSİKODRAMANIN DEĞİŞEN KARAKTERİ" ADLI
BÖLÜMÜN YAZARI DAVID KIPPER'A CEVAP
Zerka T. Moreno.....139
CONCERNİNG THE CHANGING CHARACTER OF PSY
CHODRAMA: WHAT'S NEXT?
RESPONSE TO DAVID A.KIPPER'S CHAPTER
IN THE HANDBOOK OF GROUPPSYCHOTHERAPY
AND PSYCHODRAMA, BY DENİZ ALTINAY
PUBLISHED IN ISTANBUL, TURKEY, 2000
Zerka T. Moreno.....145
BÖLÜM II: UYGULAMADA PSİKODRAMA.....151
(Part II: Psychodrama in Application)
PSİKODRAMANIN UNSURLARI 153
(Elements of Psychodrama)

GRUP (The Group) 153
YÖNETİCİ (The Director)
PSİKODRAMA VE SAHNE
(Psychodrama and the Stage) 156
ISINMA (The Warm-up) 171
ISINMA OYUNLARI (The Warm-up Games) 176
PROTAGONİST (The Protagonist) 201
OYUN (The Action) 204
YARDIMCI BENLER (The Auxiliary Ego) 207
EŞLEME (The Doubling) 217
ROL DEĞİŞTİRME (The Role Reversal) 230
AYNA (The Mirror) 239
KAPANIŞ (The Closure) 240
PAYLAŞIM (The Sharing)4 242
BÖLÜM III: PSİKODRAMADAÖNEMLİ KONULAR
(Part III: The Important Issues on Psychodrama) 249
DİRENÇ VE PSİKODRAMA
(The Resistance and Psychodrama) 251
SOSYAL ATOM (Social Atom) 267
İKİNCİ GERÇEK VE TRAVMA 279
(Second Reality and Trauma)
SOSYODRAMA (Sociodrama) 285
BİREYSEL PSİKODRAMA 291
(Individual Psychodrama)
BÖLÜM IV: PSİKODRAMANIN TÜRKİYE'DE VE
DÜNYADAKİ FARKLIKULLANIM ALANLARI
(Part IV: The Different Applications of Psychodrama)
ENDÜSTRİ PSİKOLOJİ, ŞİRKET HİZMETLERİ VE
İŞ DÜNYASINDA PSİKODRAMA 319
(Psychodrama in Industrial Psychology and Business)
EĞİTİMDE VE SINIFTA PSİKODRAMA 332
(Psychodrama in Education and Classroom)
TİYATRO VE SAHNEDE PSİKODRAMA 340
(Psychodrama in Theater Education and Stage)
KAYNAKÇA (Bibliography) 347

ÖNSÖZ

Bilim kimsenin tekelinde değildir. Bugüne kadar bilimin insanları hiç umulmadık derecede yakınlaştırdığına tanık olunmuştur. Bilim adamları ya da bir disiplinin gerçek takipçileri sanki birbirlerini yıllardır tanıyor gibidirler ve yakındırlar. Birbirlerini görmeden birbirlerine ulaşırlar, tanışmadan birbirlerini etkilerler, yalnızca yazdıkları ile konuşurlar ve kendi sosyal atomları içinde farklı, değerli ve üretime açık bir alt grubu barındırırlar. Bu, geniş ve özel bir dünya ailesi demektir. Bu ailede yer almak üretilenlerle doğru orantılı olarak gerçekleşir. Bu durum psikodrama dünyası için de geçerlidir. Bugün İstanbul Psikodrama Enstitüsü olarak bu geniş dünya ailesinde yerimizi almanın ve psikodramaya ilişkin bu ikinci kitabımda bunun somut örneklerinden birisini daha yaşamanın mutluluğu içindeyim. Bu örnek ise Dünya Grup Psikoterapileri Derneği eski başkanlarından ve psikodramanın dünyadaki önemli teorisyenlerinden sayılan Prof. David Kipper'ın psikodramanın geleceğine ilişkin olarak kitabım için yazmış olduğu bölümün yer almasıyla birlikte bu eserin ortaya çıkmasıdır. Adam Blatner ile ilişkilerimiz sırasında tanışma şansı bulduğumuz ve İstanbul'daki ilk buluşmamızda ikinci kitabımla ilgili olarak yaptığım spontan teklifim ve bunun heyecanını birlikte yaşamamız bu ürüne

ayrı bir anlam kattı ve bugünkü son noktasına ulaştırdı. Daha sonrasında enstitümüzün 5. yaz konferansının konuğu olan ve o konferans öncesinde düzenlenen psikodramatist sınavlarına Sınav Komite Üyesi olarak katılarak diplomalara imza atan David Kipper, psikodrama dünya ailesine açılan sayısız penceremizden birisidir. İspanya Psikodrama Derneği Başkanı Marisol Buoza ve İngiliz Psikodrama Derneği üyeleri ve başkanı, Amerikalı, İsrailli, İsveçli birçok psikodramatistle süren dostluklarımız ve bilimsel çalışmalarımız bu üretken dünyada önemli bir işlevi yerine getirmektedir. Bu ise "birlikte yapma", "birlikte hissetme" ve "birlikte olma" kavramları ile psikodramada anlamını bulan sağlıklı ilişkiler üçlemesidir. Aynı üçlemenin ülkemizdeki diğer psikodrama ve grup psikoterapisi çevreleri için var olduğunu söylemek ise arzuladığımız bir olgudur. Ülkemizdeki bu bilimdışı yanlışlık ve karalamalar, birlikte yapılsa daha iyiye gidebilecek olan çalışmaları sekteye uğratmasa da rahatsızlık vericidir. Kişiler kendilerini derin tatmin etme duygusu ile hareket etmekte ve bunu yaparken iyilik ve üretkenliği doğal olarak hiç de ön plana alamamaktadırlar. Suyun akışı asla durdurulamaz, gidecek bir yatak bulur, form değiştirir ve doğal olanın ona verdiğini kullanmada zorlanmaz. Bu, spontanitenin başka bir tanımıdır ve korkarım ülkemizdeki psikodramatistlerin birçoğu henüz bu gerçeği bir miktar göz ardı etmektedir. Moreno'ya göre spontanite insan bedenindeki fizyolojik özelliklerden farklı ele alınmamaktadır. Eğer birey su örneğinde olduğu gibi kendi bütünlüğünü kaybetmese, doğal olan spontanitesi, sürecini bilmediği ama var olan değişimin yollarını ona açacaktır.

Yaşamım boyunca gözlemlediğim odur ki kişinin tüm pozitif eylemleri katlanarak kendisine geri dönmektedir. Psikodrama tedavisinin içinde bu en somut gerçekleşmesini

yaşar ve protagonistler bu sayede kendi ürettiklerinin yardımı ile yaşamlarını ve çevrelerini değiştirmeye başladıklarını gözlemlerler. İlgi ve istek sahte sahip olmaya çıkışlar karşısında her zaman daha güçlü olmuştur ve bu yadsınamaz bir gerçektir. Kimlik sahip olunandan çok, üretilen ile ilgilidir ve bu, yaratıcılığın ve yaratıcının psikodramadaki önemidir. Bu kitap bir ürün olarak sahip olmaktan çok yaratmanın hedeflenmesi nedeniyle ortaya çıkmıştır. Bizden sonraya kalacak olan, kıskançlıklar ya da hasetler değil ortaya çıkan ürünlerdir.

Bu çalışmada katkısı olan Neşe Karabekirbu anlatılanlar çerçevesinde kendini geliştiren ve psikodramatist olarak yaratıcılığı her defasında yeniden yaşayan sayısız uzmandan biridir. Onlara benimle paylaştıkları bu dünya için teşekkürü bir borç biliyorum. Yıllardır sürdürdüğü özverili çalışmalarıyla Neşe Karabekir, çalışma arkadaşım ve dostum olarak bana son derece yardımcı olmuştur. Enstitümüzün 130'dan fazla olan öğrencileri bugün artık yalnızca psikodrama eğitimlerini tamamlamakla kalmamakta, bunun yanı sıra psikodramada uzmanlık alanlarına yönelmektedirler. "Çocuk Psikodraması" ve "Spontanite Tiyatrosu", "Özürlülerle ve Ergenlerle Psikodrama" bu konulara örnek verilebilir. Enstitümüz Ekim 99'da "İstanbul Playback Theatre"ı resmen kurmuş ve çalışmalarına başlamıştır. Bu, psikodramanın ve spontanite tiyatrosunun daha geniş kitlelere yayılmasında önemi bir rol oynayacaktır.

Son olarak söylenmesi gereken şey, psikodramatistlerin hedefinin yeni dünyalar kurmak olduğu ve bunun bizim tarafımızdan fazlasıyla gerçekleştirildiğidir. Bu dünyayı bizimle paylaşmak isteyen herkese kapımız açıktır.

Sevgiyle,
Deniz Altınay

İKİNCİ BASKIYA BİRKAÇ SÖZ

Sevgili okurlar; kitap ikinci baskısını yaparken içinde önemli bir yeniliği barındırmaktadır. Psikodramanın yaşayan en önemli üyelerinden birisi olan ve J. L. Moreno'nun hayat arkadaşı ve kurduğu sistemin mirasçısı Zerka T. Moreno bu kitapta yayınlanmak üzere bir kısa bölümü kaleme aldı. Prof. David Kipper'ın kitabım için yazdığı "Psikodramanın Değişen Karakteri" adlı bölüme cevap niteliği taşıyan bu yazının Moreno felsefesine ve onun içinde yaratılmak istenen yeniliklere karşı bir başka Moreno'nun bakış açısını yansıtması nedeniyle son derece önemlidir kanısındayım. Kitabımın psikodramanın en önemli kişilerinin bir tartışma arenası haline gelmesi beni gururlandırıyor. Her geçen gün uluslararası bir yapıya daha fazla sahip olan enstitümüz bu yayını ile birlikte daha da ileriye bayrağı taşıyor düşüncesindeyim.

Adam Blatner'in son kitabının Sistem Yayıncılık tarafından Türk psikodrama camiasına kazandırılması ile hemen hemen aynı tarihlere denk gelerek kitabın bu ikinci baskı ile birlikte çıkması da son derece anlamlıdır. Psikodrama artık günümüzde her alanda hak ettiği yeri ve değeri görmektedir. Bu bizi gururlandırmaktadır. Okullarda, işyerlerinde ve ku-

rumlarda, psikoterapi odalarında, tiyatro sahnelerinde yerini almış durumdadır.

Bu yeni baskıda okuyucuya keyifli okumalar dilerim.

Uzm. Psk. Dnş. Deniz ALTINAY
Psikodramatist
İstanbul Psikodrama Enstitüsü Başkanı

GİRİŞ

Bu kitabın yazılım amacı psikodramayı yalnızca uzmanlara daha detaylı olarak tanıtmak ve açıklamak değildir. Bundan daha fazla olarak insan yaşamının tüm alanlarını ele alma iddiasında olan psikodramanın, okuyan herkesin yaşamına en az bir yerden dokunmasını sağlamaktır. Bu ilk bakışta çok iddialı bir amaç olarak değerlendirilebilir. Yola çıkarken hedeflediğinizin büyüklüğü ulaşabileceklerinizin de zenginliğini belirler. Ulaşılan her yeni hedef yaratıcılığın ve emeğin somut bir yaşantısıdır ve mutluluk kaynağıdır. Ulaşamadıklarımız ise bize umut vermelidir. Bernard Shaw şöyle yazmıştır: "Bizi istediğimiz şeyi elde edememekten daha çok üzen tek bir şey vardır, o da istediğimizi elde etmektir." Her zaman ulaşılacak hedeflerin kalmasını tercih etmişimdir. Bu, dinamizm ve motivasyonumun kaynağıdır. Psikodrama kendi yapısı içerisinde ele alınamayacak hemen hemen hiçbir konunun olmadığını savunur. Bu ise Moreno'nun hedeflediği yeni dünya düşüncesinin doğal yansımasıdır. Eğer bir dünya görüşünden, bir yaşam biçiminden söz ediyorsak -ki bu psikodrama için böyledir- yaşama dair her şey bu dünya görüşünün içinde yer almalıdır.

Bu çalışmanın amacı okuyucuyu psikodramayı uygulama becerisine ulaştırmak değildir. Bu amaç sıradan okuyucu için ne kadar uzak ise uzmanlar için de o denli uzaktır. Bu eline hiç saz almadan saz ile ilgili bir kitap okuyup saz çalmaya çalışmaya benzetilebilir. Uzun süren eğitimler sonucunda uzmanlar, kişilerin yaşamlarını psikodrama içinde ele alma becerisi kazanabilmektedirler.

Tüm psikodramatistlerin ortaklaşa kabul ettiği bir olgu olarak psikodrama ve onun felsefesi tüm bir yaşamı içine alır ve psikodramada teorik olarak üzerinde çalışılamayacak olan bir konu bulunmaz; bu anlamı ile kitabın altbaşlıklarından birisi "yaşama dair çok şey" adlandırması psikodrama ile örtüşmektedir.

Psikodrama son derece zengin yapısıyla değişimin gerekli olduğu birçok alanda uygulanabilir niteliktedir. Günümüzde kanımızca psikodramatistlerin sorunlarından birisi bu zenginliği kullanamamalarıdır. Bunun sebebi psikodramanın üzerinde durduğu felsefesini özümsememiş olmalarıdır. Bilgi ve inanç, psikoterapide ve belki de tüm uğraşılarda atbaşı gitmesi gereken ikizlerdir ve birinin olmadığı yerde, diğeri öksüz kalır. İnançsız bir bilgi hareket enerjisini yitirir, buna karşılık bilgisiz bir inanç ise körlük sebebidir. Uzun yıllar psikodrama eğitimlerinde her ikisinin de öğrencilerimize aktarılmasına çalıştım. Bu ancak ve ancak kişinin kendi inanç ve bilgisi ile paralel olarak aktarılabilmektedir. İnancı olmayan kişilerin sadece bilgilerini aktarmaya kalktıkları birçok psikoterapi eğitimi girişimi ülkemizde ya sonuçsuz kalmış ya da başarısızlıkla sonuçlanmıştır. Bu, hırs alanı yapılamayacak kadar uzun soluklu ve zorluklarla dolu bir yoldur.

Her disiplinde olduğu gibi bilgi detaylarda gizlidir ve bir şeyi anlamak için çok okumaktan daha önemlisi doğru şeyi anlayarak okumaktır. Psikoterapide ise bunları yaşantılamak,

deneyimlemek ve bu yolla farkındalığı artırmak ve değişmekten söz edebiliriz.

Yaratıcı olmanın ve geleceği görebilmenin tek koşulu geleceği yaratabilme gücünde olmaktır. Eğer bu güce sahipseniz geleceği kestirmenizde bir sakınca yoktur, kehanetleriniz çıkacaktır. Bu ise ancak ve ancak inanç ve bilgiyle olur. Bu çalışmanın bu yönde katkıda bulunmasını diliyorum. Bu benim yaşamımda defalarca deneyimlediğim ve gerçekten de tadına vardığım en önemli yaşantılardan birisidir.

Bir psikoterapi yöntemi olarak psikodrama her şeyden önce hayata bakma disiplinidir ve bu disiplin içinde terapist belki de hiçbir psikoterapi disiplininde olamayacak bir dakiklikle protagonistinin ve grubunun yaşamına onlarla birlikte bakabilir. Bu üstün yapı bir dehanın ürünüdür ve bu dehanın hediyesine sahip çıkma gerekliliği vardır. Bu yapı gerçekten sahip çıkanları da beraberinde taşıyacaktır. Kader bize sürekli değişim şansı tanır ve biz aynı davranışları göstererek bu şansı çoğu zaman kullanmayız. Umarım bu çalışma uzmanlara yeni bilgiler, herkese değişik kararlar ve davranışlar gösterme şansı verir. Bu amaçla kitabın ilk bölümü tarih ve felsefeye ayrılmıştır. Diğer bölümler uygulamayla ilgilidir ve örneklerle zenginleştirilmiştir. Bu kitap psikodrama alanında önemli bir eksiği giderir umudundayım.

Saygılarımla

Deniz Altınay

Ağustos 1999

BÖLÜM I
PSİKODRAMA NEDİR?

DİPLOMASIZ PSİKODRAMATİST*

Moreno'nun kendi dilinden vermek gerekirse, Jacob Levy Moreno 20 Mayıs 1892'de Karadeniz'de isimsiz bir gemide dünyaya geldi.

Moreno'nun ataları 1490'lı yıllarda Levy soyadı ile İstanbul'a yerleştiler. Jacob'un ileride kullanacağı Moreno soyadı aslında babasının önisimlerinden biriydi.

Levy ailesinin bazı üyeleri İstanbul hayatı ile birlikte İslam dinini kabul ettiler. Moreno'nun büyükbabası Osmanlı İmparatorluğu ve Rusya arasındaki savaş sırasında İstanbul'dan Bulgaristan Plevne'ye, oradan da Bükreş'e göç etti. O dönemlerde zaten karışık durumda olan Balkanlar'a göç eden Türk Yahudilerinin içinde Levy'ler hiçbir zaman politik alana girmediler ve tüccar olarak iyi bir üne sahip oldular.

Moreno'nun babası Moreno Nissim Levy, 1850'lerde Plevne'de doğdu. M. Nissim Levy tıpkı babası gibi kendi işini yapan bir tüccardı. Annesi Paulina ise 1873'te Romanya'nın küçük bir kasabasında dünyaya geldi. Paulina ailesi tarafından Bükreş'te rahibelerin bulunduğu bir manastıra gönderildi. Paulina burada yoğun olarak Fransız kültürü ve

*Bu bölüm Rene F. Marineau'nun "Jacob Levy Moreno" adlı kitabından derlenmiştir.

dininden etkilendi. Manastırdaki yaşantısı sırasında Katolikliği benimsedi. Paulina'nın öğrenim hayatı 14 yaşındayken iki ağabeyinin onu evlendirmek üzere manastırdan almaları ile sona erdi.

Moreno Nissim Levy ve Paulina Lancu 1888'de evlenerek, Nissim Levy'nin akrabalarının yaşadığı Bükreş'te bir kasabaya yerleştiler. Moreno Nissim Levy, evlendiğinde mali durumu pek de yerinde olmayan ve sürekli seyahat eden bir pazarlamacıydı. Bir yere yerleşip bir aile kurmanın zamanı gelmişti. Paulina için ise ağabeylerinin seçimini kabul etmek dışında söylenecek hiçbir şey yoktu. On dördünde bir Katolik manastırında öğrenci iken, kendini sürekli seyahat eden bir eş ile birlikte, tek başına yaşayan bir kadın olarak buldu. Evlilik zor bir ilişki ile başlamıştı. Tabii ki bu zor ilişkinin, uzun dönemde Jacob Levy Moreno'nun hayatında önemli etkisi olacaktı.

Bu evliliğin hemen ardından Moreno Nissim Levy, tekrar bir seyahate çıktı, bu sefer farklı olan ardında hamile bir eş bırakmasıydı. 18 Mayıs 1889'da Paulina 15 yaşında ilk çocuğu Jacob'u dünyaya getirdi.

ÇOCUKLUĞU VE SINIR TANIMA ERGENLİĞİ

J. L. Moreno'nun değişik bir aile yapısı vardı. Babası seyahat etmediği dönemlerde eşi ve çocuklarından uzak, evin dışında, çok aktif olduğu bir sosyal hayatın içindeydi.

Nissim Levy arkadaşlarına ve komşularına olan yardımları ile de Sephardicler'in içinde her zaman önemli bir yere sahipti. Evde ise az konuşur fakat otoritesini her zaman korurdu.

Annesi Paulina ise sıcak, güler yüzlü ve sosyal bir kadındı. Toplumda iyi eğitimli oluşu ile tanınırdı. Sephardic Yahudisi olmasına karşın eğitiminin etkisi ile Hıristiyan değerlerine

de çok yakındı. Paulina aynı zamanda metafizik inançlarına da çok bağlıydı. Falcılığa ve rüya yorumlarına meraklıydı.

Bu çift bir aradayken her zaman aralarında bir gerginlik olurdu. Zaten gerek Moreno Nissim Levy'nin yoğun seyahatleri gerekse birçok başka sebepten dolayı çift çok az bir arada oluyordu. İşte Jacob bu ortamda doğdu ve büyüdü.

Jacob ve Paulina arasında çok güçlü bir ilişki vardı. Bu ilişki Jacob'un 12 aylıkken geçirdiği ciddi bir rahatsızlıktan sonra daha da güçlendi. Jacob o dönemde kilo kaybediyor ve yürüyemiyordu. Doktorlar herhangi bir çare bulamıyordu. Görünen oydu ki Jacob yaşayamayabilirdi. Bir gün Paulina umutsuzca dolaşırken bir Çingene ona ağlamamasını söyledi. Ardından güneşin en parlak olduğu zaman Jacob'u kuma yatırmasını öğütledi. Bu arada parmağını Jacob'a dokundurarak, "Bu çocuk bir gün gelecek çok büyük bir adam olacak, dünyanın her yerinden insanlar onu görmeye gelecek," dedi. Paulina bu yaşlı Çingenenin önerisini yerine getirdi. Jacob bir iki ay içinde iyileşti ve yürümeye başladı.

Bu deneyimden sonra Paulina oğlunun farklı bir bebek olduğu inancına vardı ve ona çok daha özel bir ilgi göstermeye başladı.

Moreno her çocuk gibi oyun oynamaktan çok büyük keyif alırdı. Tanrı rolünü aldığı oyun ise en sevdiğiydi. Bu oyun için arkadaşları ile cenneti temsil eden bir sahne kurardı, kendini Tanrı, arkadaşlarını ise melek yapardı.

Moreno daha sonra bu oyunlardan öğrendikleri üzerinde çalışırken fark etmişti ki oyunda hem yönetici hem de protagonist olmuştu. Diğer çocuklar tarafından oynanan farklı rolleri geleceğin yardımcı egoları olarak görmüştü. Tüm bunların ötesinde Tanrı rolünü oynama ihtiyacını fark etmişti.

Annesi ile olan yakın ilişkisine karşın, tüm başarısızlıklarına ve mutsuzluklarına rağmen Moreno'nun hayatındaki

en önemli kişi babasıydı. Birçok yakın akrabası ve annesine karşı hep babasını korudu ve onun yanında yer aldı. İleride de daha önce bahsedildiği gibi babasının önismini yani Moreno'yu soyadı olarak kullanacaktı.

Jacob 5 yaşına geldiğinde 3 kardeşi vardı ve aile 4 kere taşınmıştı. Altı ya da yedi yaşlarındayken, Bükreş'te ekonomik durum iyi değildi ve Moreno Nissim Levy1895'te bulduğu yeni bir iş yardımıyla ve bu ekonomik bunalım sebebi ile 1895'te Viyana'ya taşındı. Bu Levy'ler için zor bir dönemdi. Dillerini bilmedikleri bir ülkede yeni bir başlangıç yapmışlardı. Aynı dönem içinde Paulina iki bebek daha dünyaya getirdi.

Böylece Moreno okul hayatına Viyana'da başladı ve tüm okul hayatında olacağı gibi merakı ve zekâsı ile ön plana çıktı.

Moreno'nun çocukluğu ona göre hayatının en mutlu dönemiydi. En keyifli zamanlarını ise babası ile tek başına gittiği iki seyahatte geçirdi. Bu seyahatlerden biri annesinin yakınlarının olduğu Calarisi, diğeri ise birçok Levy'nin yaşadığı İstanbul'du. Bu geziler ona sadece ve yalnızca babası ile olma ve onu evin dışında tanıma şansı vermişti.

Jacob'un babası ile yakın olma şansı pek sık olmamıştı, ama yakın olduğu ender zamanlarda da babasının bilgilerini, tecrübelerini keşfetme imkânını bulabilmişti, tıpkı Tanrı'yı keşfetmek gibi.

1905 yılında aile yeni bir ticari atılım yapmak üzere Berlin'e taşındı. Jacob taşındıklarında 14 yaşındaydı. Berlin'de ancak üç hafta yaşayabildi. Ailesini ikna ederek Viyana'ya akrabalarının yanında kalmak üzere geri döndü. O günden sonra Jacob ailesi ile hiç yaşamadı. Aynı dönemde bilinmeyen bir sebeple Moreno'nun babasının Berlin'de bir polisle yaşadığı bir zorluk yüzünden şehri terk etmesi istendi ve aile Chemnitz'e yerleşti.

O dönemde Jacob'un hayatında önemli bir olay oldu. İtalya'daki dayısını ziyarete gittiğinde Floransa'da Pia adlı bir kıza âşık oldu. O döneme kadar hayatına başka kızlar girmişti ancak Pia ona güç veren ve annesinin yerine geçen kişi oldu.

Bu karşılaşma ve yolculuk, içindeki birçok şeyi uyandırdı. Bunların başlıcaları ayrılık kaygısı ve gelecek endişesi idi.

İtalya'dan Chemnitz'e ailesini ziyarete gittiğinde ise aileyi bir ayrılığın eşiğinde buldu.

Annesini ve babasını bir araya getirmek için çabaladı ancak bu çabanın boşa olduğunu anladı. Her zamanki gibi evin reisi evden bu sefer bir daha dönmemek üzere ayrıldı. Jacob için bu ayrılık baş edemeyeceği kadar zordu. Evliliği ile ilgili sürekli kuşkuları olan annesine çok kızgındı.

Babasını kaybetmenin kızgınlığı ve hayal kırıklığı içerisinde uyumlu öğrenci Jacob kendini derslere girmeyen ve sürekli öğretmenleriyle tartışan bir öğrenci olarak buldu.

Bu dönemde sürekli Tanrı'ya yakarışları, onun adaletsiz oluşuna dair söylemleri vardı. Tanrı'ya, öğretmenlerine, okula, politik sisteme karşı olan bu isyanı genel olarak otoriteye karşıydı.

ÜNİVERSİTE YILLARI

Anne ve babasının ayrılığı ve babasının gidişinden sonra, Moreno ailenin odağı haline geldi. Ailesinin, özellikle annesinin ona çok ihtiyacı vardı, ancak Moreno bu dönemde gerek ailesi gerekse yakın akrabalarına yönelik, bir karşı çıkış içindeydi. Çevresinden gelen her türlü yardımı reddetti. Okulu bıraktı, zamanının çoğunu tek başına okuyarak ve meditasyon yaparak geçirdi. O dönem geçimini sağlayabilmek için ders verdi.

Bundan sonraki iki yıl Moreno için ruhsal araştırmalar dönemi oldu (Kendisini Tanrı'nın rolüne soyundurmaya çalıştığı

veya Tanrı'nın ona verdiği misyonu gerçekleştirmeye çalıştığı dönem). Bu genç, Tanrı'nın kim olduğunu, var olup olmadığını bilmiyordu.

Jacob o dönemde her türlü kitabı herhangi bir destek almadan yaptı. Bir gün kendini onun hizmetkârı olarak buldu. Bu bakış açısı onu herkesten uzaklaştırırken, hiçbir dine de yaklaştırmadı. Bu yaşantıdan sonra eylemin kelimelerden daha önemli olduğu, yaşantının da kitaplardan daha iyi bir öğreti olduğu inancına vardı.

Tüm bu yoğun yaşantıdan sonra Moreno, yavaş yavaş dünya ile ilişki kurmaya başladı. Üniversitede sağ ve sol görüşlü öğrencilerin tartışmalarını dinliyordu. Hıristiyan ve Musevi hareketlerini herhangi bir katılımda bulunmadan sadece gözlemledi. Ardından üniversiteye girmeye karar verdi. 1909'da Viyana Üniversitesi'ne yazıldı. Aynı dönemde, üzerinde hayatı boyunca etkili olacak felsefe öğrencisi Chaim Kellmer ile tanıştı.

Moreno, Kellmer'in felsefesine hayrandı. Sık sık felsefe ile ilgili tartışmalar yapıyorlardı. Bu tartışmalarına üç öğrenciyi, Andras Petö, Mans Feda, Hans Brauchbar'ı da katarak özellikle göçmenlere hizmet edecek "House of Encounter"ı kurdular. Bu grup her gece bir araya gelerek neler yapılabileceği ile ilgili çalışmalara başladı. Grubun ünü hızla yayıldı ve pek çok kişi bu topluluğa katılmaya başladı.

Kimse Moreno'ya grubun yöneticiliğini vermemiş olsa da gerek mistik inançları gerekse tartışmalardaki öne çıkışları sebebi ile grubun spontan lideri olmuştu. Biri felsefe, diğer dördü tıp öğrencisi olan topluluğun beş kurucusu arasında iyi bir ilişki vardı ancak Moreno'nun en yakın olduğu Chaim'di. Moreno'nun ailesini de ziyaret eden Chaim, onun annesi ile ilişkisinde bir aracı oldu. Chaim aynı zamanda Moreno'nun çocuk oyunlarını gözlemleme ve katılımında da ona yardımcı oldu.

Moreno ile çalışmalarının sonunda Chaim İsrail'e dönüp felsefe öğretmeni olmaya karar verdi. Ancak bu düşüncesini Moreno ile paylaştıktan sonra Avusturya'da kalmaya ve bir köylü ile bir kasabada toprak ile uğraşmaya başladı. Moreno'ya göre bu iki dost birbirini eşlemiş, aynı zamanda birbirlerinin yardımcı egosu olmuşlardı. Moreno'nun etkisi ile Kellmer çiftçi olurken, Moreno da geleceğin aile doktoru olarak yeni felsefelerini yayan bir öğretmen olmuştu.

The House of Encounter savaşın başlamasıyla kapandı. Beş üye kendine farklı yollar çizdi. Kellmer, Moreno ile her zaman yakın ilişki içinde oldu. Ancak savaş sırasında tüberkülozdan öldü.

Moreno en yakın dostunu kaybetmişti. Ve ardından yoğun bir depresyona girdi.

Ancak bu sarsıntı onun okulu bitirmesine engel olmadı.

Üniversite yıllarında tıp fakültesinin gerekli tüm derslerini alan Moreno, psikiyatri bölümünden teşhis ve patoloji derslerini aldı. Aynı zamanda Deutsch ve Schilder'ın rüyalar üzerine çalıştıkları merkezde de bulundu. Bu çalışma ile psikoanalizin kapıları Moreno'ya açılmış oldu. Ayrıca Dr. Pötzl ile yakın ilişkisi, bir üniversite kliniği olan Steinhof Psychiatric Hospital'da çalışma şansı verdi. Moreno terapi yapılmayan bu hastanede alışılan tarzı dışında herhangi bir eleştiri yapmadan sadece gözlemledi. 1913'e denk düşen bu dönemde Moreno bir aile hekimi olmak için kendini yetiştiriyordu. Bir gün ruh sağlığı alanında çalışacağı ile ilgili hiçbir fikri yoktu.

Aynı dönem içinde Freud da giderek ön plana çıkmaktaydı. Jung ve Ferenczi ile birlikte Amerika Birleşik Devletleri'ni ziyaret etmişti, "Rüyaların Yorumu" (Interpretation of Dreams) 4. baskısını yapmıştı ve aynı zamanda International Assocation of Psychoanalysis aktif olarak çalışmalarını sür-

dürmekteydi. Psikanalizin Viyana'daki entelektüeller arasında popülaritesi gittikçe artmaktaydı.

Moreno Viyana Üniversitesi'ndeki klinikte çalışırken, Doktor Sigmund Freud burada rüya üzerine bir ders vermişti. Bu derste Freud Moreno'ya hangi alanla ilgilendiğini sordu. Moreno "Doktor Freud, ben sizin bıraktığınız yerden başlıyorum. Siz insanlarla ofisinizdeki yapay bir ortamda buluşuyorsunuz. Ben onlarla sokakta ve evlerinde, onların doğal ortamlarında buluşuyorum. Siz onların rüyalarını analiz ediyorsunuz, ben onları tekrar rüya görmeleri için teşvik ediyorum. Ben insanlara Tanrı'yı oynamalarını öğretiyorum," dedi.

Moreno'nun Freud ile ilgili yorumları daha çok Freud'un dışavuruma önem vermemesine ilişkindi. Moreno'ya göre tedaviciler harekete geçmek ve dolayısıyla hastalarının çatışmalarını eyleme dökmesine olanak sağlamalıydı. Moreno bilinçaltından çok bilişsel süreçle şimdi burada ve yaratıcılık süreçleri üzerine yoğunlaştı. Bu noktada psikoterapiye bakış açısı Freud'dan bir hayli farklıydı.

Moreno, Freud'la karşılaşmasından sonra bir daha onunla bir araya gelme ve yüzleşme imkânı yaratmadı. Bu durum tekrar Romanya'ya dönüp babası ile yüzleşememesi ile benzer bir süreçti.

5 Şubat 1917'de tıp derecesini alan Moreno, hem babasının istediğini yerine getirmiş hem de bir tedavici olmak için ilk büyük adımını atmış oluyordu.

Moreno, üniversite döneminde, gelecekte ortaya koyacağı teorinin ilk çalışmalarını çocukları gözlemiyle başladı. O dönemde en sevdiği şeylerden biri, Augarten Parkı'nda (bu park onun da küçükken oynadığı bir yerdi) çocuklarla buluşup onlara hikâyeler anlatmak ve oyunlar oynamaktı. Bu oyunlar çocukların spontanlığını geliştirmekle kalmıyor, aynı zamanda ailelerinden getirdikleri değerleri de gözlem-

leme imkânı veriyordu. Moreno çocukları yeni oyunlar yaratmaları için destekliyor, çocuklar kendilerine yeni isimler hatta yeni anne-babalar buluyorlardı.

Bununla birlikte Moreno çocuklar için bir tiyatro yarattı. Genç aktörlerden oluşan bir grup bazen parkta, bazen de küçük salonlarda gösteriler yaptı.

Tıp öğrenimi sırasında Moreno'nun yaptığı önemli gözlemlerden biri de mahkeme salonlarına gidip davaları izlemekti. Bu davaları izledikten sonra arkadaşları ile eve gider, yaşananları ve orada olan tüm rolleri canlandırırdı. Genellikle hangi tarafın kazanacağını tahmin ederdi. Burada gelecekteki iki psikodrama tekniğinin temelleri atılmıştı: "Eşleme" ve "rol değiştirme"

Sosyometrinin gelişimi ise bir göçmen kampında doktor olarak çalışmasıyla başladı. Kampta pek çok problem vardı, çünkü insanlar, dinleri, yaşam tarzları, sosyal statüleri ve buna benzer özellikleri dikkate alınmadan boş barakalara yerleştirilmişti.

Moreno kampın çocuk hastanesinde çalışıyor, aynı zamanda barakalarda yaşayan insanların yaşam koşullarını gözlemliyordu. Kampın İtalyan klinik psikoloğu ile de iyi bir arkadaşlık kurdu ve bu gözlemlerini onunla paylaştı. Bir süre sonra zor durumlarda daha iyi yaşayabilmek için kişilerin tercihlerinin, eğilimlerinin dikkate alınmasının ne kadar önemli olduğunu fark etti.

Moreno burada ilk olarak büyük grupları gözlem yeteneğini ortaya koyuyor ve geleceğin sosyodramatisti olarak ısınma sürecini yaşıyordu.

MARIANNE, BAD VÖSLAU VE İLK VERİLEN SÖZLER

Savaş boyunca Moreno edebiyatla yoğun bir şekilde il-

gilendi ve genç entelektüellerin ateşli tartışmalar yaptığı kafelerde daha çok gözlemci olarak bulundu. Bu gruplar daha çok yazarlar, şairler ve felsefecilerden oluşuyordu.

Moreno'nun bu gruplarda aktif olarak yer almamasının temel sebeplerinden biri onun eyleme yönelik bir insan oluşuydu, saatlerce süren tartışmalar ona göre değildi.

Grupta bir çalışma yürütmesi grubun çıkardığı Daimon isimli bir derginin editörlüğünü üstlenmesiyle başladı. Dergi 5 yıl boyunca değişik isimlerle yayınlandı. 1919'da derginin yapısı değişerek 6 kurucu ile varlığını sürdürdü. Bu kurucular, Jacob Levy Moreno, Alfred Adler, Fritz Lampe, Albert Ehrenstein, Hugo Sonnenschein ve Franz Welfel'di. Yayımlandığı yıllar boyunca dergi Avrupa'nın tanınmış pek çok yazarının desteğini aldı. Aynı dönemde (1918) Moreno birkaç makalesini de dergide yayımladı.

Bir şekilde sanatçıların ve entelektüellerin dünyasına giren Moreno, onlarla çok da yakın olamadı ve yavaş yavaş bu gruplardan uzaklaştı.

Moreno'nun doktor olarak ilk görev yeri Kottingbrunn'du. Birkaç ay sonra ilk görevi gibi sağlık görevlisi olarak Viyana'ya 40 kilometre uzaklıktaki Bad Vöslau'ya taşındı.

Bad Vöslau'da verdiği sağlık hizmetini ofisinin dışına taşıyan Moreno, burada özellikle fakir ailelere yönelik ev ziyaretlerine başladı.

Şehre yerleşmesinden bir süre sonra Moreno'nun hayatında önemli bir olay oldu. Katolik bir aileden gelen Marianne Lörnitz ile tanıştı. Kısa bir süre sonra Marianne onun asistanı, sekreteri ve sevgilisi oldu. Bu ilişki, hayatının en verimli dönemlerinden birinin kaynağı oldu.

1920'de Moreno'nun ilk kitabı "The Words of The Father" Jacob Levy adıyla yayınlandı. Biliyoruz ki Moreno ismi, Jacob Levy'nin, babasının ilk ismiydi. Anlamı "öğretmen"di. Üniversiteyillarınınsonunakadar Moreno, Jacob Levyolarakbilin-

di. Daimon adlı derginin editörlüğünü yaparken ve Vöslau'ya taşındığında babasının ismini kullanmaya başladı. Babası hayatından yavaş yavaş çıktıkça Jacob onun yerini almaya başladı. Tamamıyla onun ismini kullanması babasının ölümünden sonra olmuştur. Kitabın Jacob Levy Moreno ismi ile yayınlanması, Moreno'nun kendi kendinin babası olmasının sembolik bir göstergesi olabilir.

"The Words of The Father" temelde Moreno'nun din ile ilgili fikirlerini ortaya koyarken aynı zamanda insanoğlu ve doğa felsefesini de yoğun bir şekilde irdeler.

Bu dönemde Moreno iyi bir aile hekimi olarak çalışmalarını sürdürmekteydi. Aynı yıllarda Moreno ruh sağlığı ile ilgili pek çok şey öğrendiği bir hastası ile tanıştı. Yıllar sonra Moreno geriye dönüp baktığında bu hastasının onun psikoterapist olma kararında çok önemli bir yer tuttuğunu gördü.

Hastası varlıklı ancak mutsuz bir insandı. Moreno'dan isteği, onun ölümüne yardım edip edemeyeceği idi. Bu hastasıyla Moreno ilk olarak bir insanın iç dünyasına inerek terapötik müdahalelerde bulundu. Hastası ile bu ölümü nasıl planladığı, bunu nasıl yapmak istediği ile ilgili haftalarca çalıştı. Bu çalışmaya Marianne de katıldı. Hastası protagonist, Moreno ise yönetici idi. Moreno ilk olarak psikodramatik bir tedavi kullanmıştı.

Moreno bu dönemde ailelere yardımlarına daha yoğunlaştı. Onların problemlerini ayrıntısı ile tartışıyor, birlikte çözüm yolları arıyorlardı. Bunu Moreno "theatre reciproque" olarak adlandırdı. "Theatre reciproque" sistem teorisine dayanıyor, özellikle de aile ve community (kitle/topluluk) terapisinin başlangıcı oluyordu.

Moreno yavaş yavaş geleneksel tıptan uzaklaşıyor, tiyatro çalışmalarına doğru adımlar atıyordu.

1921 yılında Moreno düzenli olarak bir grup aktör ve aktrisle buluşuyor aynı zamanda dönemin ihtiyaçlarını dikkate

alarak otorite ve liderlik üzerine çalışmalarını sürdürüyordu. 1 Nisan 1921'de bir tiyatro salonu kiraladı. Amacı burada Avusturya'nın geleceğine yönelik halkın katılımı ile bir çalışma yapmaktı.

Gece olduğunda tiyatro salonu şehrin önde gelenleri, politikacılar, Moreno'nun arkadaşları, tiyatrocular ile dolmuştu. Moreno sahneye çıktı ve kendisini tanıttı. İzleyicilerden sahneye gelerek bir liderin özellikleri ile ilgili görüşlerini aktarmalarını istedi. Bu davetin ardından birkaç kişi bunu yaptı ancak seyirciler tiyatroyu yavaş yavaş terk etmeye başladılar. Gece büyük bir başarısızlıkla sonuçlandı. Moreno büyük bir hayal kırıklığına uğramıştı.

Ancak 1 Nisan 1921'de yapılan bu çalışma "Sosyodrama"nın ilk denemesiydi. Moreno bu denemesinde başarısız oldu, çünkü katılımcılar rol değiştirmek için hazır değildi, yani bir ısınma yapmamışlardı.

Moreno bu deneyiminin ardından 1922 yılında, tekrar bir yer kiraladı. Bu seferki mekân, bir grup kadının el becerileriyle yaptıkları çalışmalarını sergiledikleri yeterince geniş odalardan oluşan, 40-50 kişi kapasiteli salonu olan bir mekândı. Moreno burada "Spontanite Tiyatrosu"nun ilk çalışmalarını başlattı. Bir grup aktör, seyircilerden gelen istek doğrultusunda bu salonda spontan oyunlar sergiledi. Birkaç hafta sonra gazetelerde çıkan haberlerin de etkisiyle tiyatro dolmaya başladı. Bu çalışma psikodrama olarak adlandırılamadı ancak temel teknikler uygulanmaya başlamıştı.

Moreno psikodramayı, birçok alternatifi keşfederek bir süreç içerisinde geliştirdi. Ona göre bireyin değişmek için birçok davranış biçimini birçok kere denemesi ve bunların kendi üzerindeki etkilerini gözlemlemesi gerekmekteydi. Bu görüş psikoanalitik bakış açısının tam tersiydi.

Moreno, oyuncularla çalışmaları yoğunlaştıkça oyuncuların yavaş yavaş gruptan ayrıldığını gözlemledi. Bu noktada

Moreno anladı ki spontan hareket ancak gerçekten değişmek ise bu değişimin sorumluluğunu almak isteyen kişiler için uygundu. Ve Moreno çalışmalarını bu yönde yoğunlaştırdı.

Çalışmaların ardından Moreno'nun ısınma, rol değiştirme, eşleme, protagonist, yönetici, yardımcı egolar ve paylaşım ile ilgili görüşleri yavaş yavaş şekillenmeye başlamıştı ancak katarsisle nasıl başa çıkacağı ve "acting out"un sınırlarıyla ilgili bir yol bulamamıştı.

Moreno 1924'ün sonuna gelindiğinde ailelerle ileride psikodrama olarak adlandıracağı terapötik tiyatro çalışmalarını sürdürmekte ve iyileştirici bir teknik olarak psikodramayı yavaş yavaş ortaya çıkarmaktaydı.

Aynı yıl Moreno "Das Stegreiftheater" adı altında 1947'de "Spontanite Tiyatrosu" olarak çevrilen kitabını yayınladı. Kitapta Moreno dört formdan oluşan tiyatro tanımlarını ortaya koydu.

İlk form aixodrama; bu formda seyirciler ana rolü alıyor ve aktörleri gerçeği arama üzerine yoğunlaştırıyordu.

İkinci form immediate theatre, spontaniteye dayanıyordu. Burada önemli olan yaratıcılık ve spontan olaylardı. Herkes dramada oyuncu ve protagonist olabiliyordu. Amerika'da Moreno bu çalışmayı "Impromptu Theatre" olarak adlandıracaktı.

Üçüncü form, terapötik tiyatro; burada temel kişinin kendi evi olarak oyuncular bu evde yaşayanlar olacaktı. Kişi veya topluluk yaşadıkları zorluğu sahneleyecek, böylelikle bu ona yeni bir bakış açısı ve farkındalık kazandıracaktı.

Dördüncü form da her bireyin kendi hayatını dünya sahnesinde canlandırdığı ve tamamiyle yaratıcı olduğu bir çalışmaydı.

Bu kitap Moreno'nun felsefesini ortaya koyan ilk yayındı. Bütünlükten yoksundu ancak sosyodrama, grup psikotera-

pisi ve psikodramanın temelleri ilk olarak bu kitapta yayınlandı.

1924 yılına gelindiğinde Moreno özellikle Impromptu Theatre için yeni bir mimari dizayna ihtiyaç duydu. Ona göre derin duygusal yaşantılar sahnelenirken terapötik çalışmayı destekleyici yeni bir yapılanmaya ihtiyaç vardı. Bu sebeple basamaklı yuvarlak sahnenin dizaynını yaptı. Her düzey farklı bir psikolojik adıma denk gelmekteydi. İlk düzey ısınma ve başlangıç, ikincisi inceleme ve gelişim, üçüncüsü tamamiyle dahil olma, tamamlama ve hareket, dördüncü düzey ise ileride balkon olarak görülecek (messiah) / kahraman oluşu temsil etmekteydi.

Bu dönemde Moreno, Marianne'in erkek kardeşi Franz ile ses kayıt aracı keşfi üzerine çalışıyordu. Moreno'nun bu aleti yapmak ile ilgili herhangi bir teknik bilgisi yoktu. Ancak Franz'ın mühendisliği ve ikilinin yoğun çalışmasıyla bu icat ortaya çıktı. Keşif uluslararası alanda büyük ses getirdi ve bu sayede Moreno'ya Amerika'nın kapıları açılmış oldu. 1925 yılının Aralık ayında Moreno gerek Marianne ile ilişkisindeki zorluklar gerekse Avusturya'daki mesleki tıkanmışlığı sebebiyle kardeşinin ardından Amerika'ya doğru yola çıktı. Aynı zamanda babası Bükreş'te ölümle pençeleşiyordu. Oğlu yeni bir başlangıç için adımlar atarken M. Nissim Levy hayattaki uzun yolculuğunu bitiriyordu.

Moreno Amerika'ya vardığında elindeki küçük bavulu dışında, ses kayıt cihazı, interaksiyonel sosyogram ve psikodrama sahnesinin planları ve tabii ki gelecek için büyük umutları vardı.

AMERİKA'YA GÖÇ

New York'taki macera göründüğü kadar kolay değildi. Marianne'e yazdığı mektuplarda depresyonda, kızgın hatta paranoid bir adam tablosu görülüyordu. Avusturya'dan

ayrılırken ses kayıt cihazının dünyaca bir devrim yapacağı sözü vardı ancak o noktada elinde hiçbir şey yoktu. Sürekli oturma izni olmadığı için çalışması zorlaşıyor; bu da Moreno'nun Amerika'daki hayatını oldukça zorlaştırıyordu.

Moreno sonunda sürekli vize alabilmek için Kanada'nın Montreal şehrine gitti. Adresini gizli tutmak için farklı şehirlerde saklandı. En zoru da hem anadilinin İngilizce olmaması hem de doktorluk lisansı olmadığından mesleğini yapamamasıydı.

Bu şartlar altında Mt. Sinia Hastanesi'nde çocukların bulunduğu klinikte çalışmalar yapan Dr. Bela Schick ile tanışması onun için büyük bir şanstı. Moreno, Dr. Schick'in teşviki ile çocuklarla yaptığı spontanite çalışmaları sayesinde hastane çalışanlarının dikkatini ve ilgisini çekmeyi başardı. Aynı zamanda Marianne'den tıp ehliyeti için gerekli olan tüm belgeleri yollamasını istedi. 1927 yılının Ocak ayında ilk olarak tıp ehliyeti sınavına girdi, özellikle dildeki zorluğu sebebi ile bu sınavdan kaldı. Aynı yılın eylül ayında sınavı geçmeyi başardı.

Böylece gerek Kanada gerekse Amerika'da sürekli olarak kalabilme hakkını da elde etmiş oldu.

Moreno, Mt. Sinia Hastanesi'nde çocuk psikolojisi dersi veren New York'un ünlü Protestan ailelerinden biri olan Beecher'ların kızı Beatrice ile tanıştı. Beatrice, Moreno'nun çocuklarla yaptığı spontanite çalışmalarını ilgi ile izledi ve Moreno'nun vatandaş olabilmesi için ona evlenme teklif etti. 31 Mayıs 1928'de çift evlendi ve 1934'te boşandı. Moreno artık Amerikan vatandaşı olmuştu. Moreno ve Beatrice çok yakın bir ilişki kurdu ve bu ilişki profesyonel yaşamlarında yoğun biçimde devam etti.

Moreno New York'a yerleşmeye çalışırken, Marianne ile de bağlantısını sürdürüyordu. Ona verdiği bir söz vardı, Amerika'ya yerleşince Marianne de Moreno'nun yanına

gelecekti. Ancak Moreno New York'ta Marianne'siz bir hayat kurduğunun farkında değildi. Yavaş yavaş ondan uzaklaşıyordu. Marianne'e evliliğinden ve yaşamından hiç bahsetmiyordu. 1930 yılının başında Marianne artık Bad Vöslau'daki evde kalmamaya başladı. "The Words of The Father"ı "Sözcüklerin Babası" yazdıkları May Vadisi'ne taşındı. İlişkileri de koptu. Ardından Marianne evlendi ancak çocuk sahibi olmadı ve 1984'te öldü.

1927 yılının sonuna geldiğinde Moreno spontanite ile ilgili çalışmasını hızla sürdürmekte; okullarda, kiliselerde, üniversitelerde dersler vermekte ve küçük çalışmalar yapmaktaydı.

Aynı zamanda Viyana'da olduğu gibi Carnegie Hall'da da The Impromptu Tiyatrosu'nu kurmuştu. Bu atılım, "Who Shall Survive"ın (Sosyometrinin Temelleri) yayınlanmasına ve Moreno'nun birçok araştırma projesine destek olacak Columbia Üniversitesi'nde yüksek lisans öğrencisi Helen H. Jennings ile tanışmasını sağladı. Helen onu üniversitedeki birçok hoca ile tanıştırdı. Bu sayede Moreno sosyal psikologlar ve sosyologlar ile olumlu bir ilişki kurmuştu.

Moreno Amerika'daki bu 5 yılını bir ısınma süreci olarak tanımlamaktadır. Bu yıllar onun için gerçekten çok zordu ancak yeteneği ve yeni koşullara kolay uyumu ile hayatının en yaratıcı yılları başlamıştı.

YENİ BİR İLHAM ARAYIŞI

Önündeki 20 yıl Moreno'nun en üretken olduğu yıllardı. İnandığı şeylere tamamıyla bağlı oluşu onun özel hayatı ile profesyonel yaşamı arasında hiçbir ayrım olmadığını ortaya koyuyordu.

Bu yıllar içinde yaşam onun için bir yandan çok anlamlı iken diğer bir yanı tamamen boştu. Hayatında ona ilham verecek bir kadın yoktu.

Amerika'da ona destek veren Beatrice Beecher ve Helen H. Jenning, Moreno için çok önemliydi ancak o özel bir ilişki istiyordu. Tam bu dönemde sosyometri çalışmalarını yaptığı Columbia'da sosyal hizmet uzmanı olarak stajını yapan 25 yaşındaki Florence Bridge ile tanıştı. Florence, Moreno'dan çok etkilendi. Bu isim Moreno'ya bir zamanlar ilk âşık olduğu Pia'nın yaşadığı şehir Floransa'yı çağrıştırdı. 1938 yılında Moreno ile Florence evlendi. Hemen bir sonraki yıl Regina isimli bir kızları dünyaya geldi.

Çiftin evliliği pek iyi gitmedi. Florence, Moreno'nun çalışmalarından uzak kızlarını yetiştirirken, Moreno yine tek başına, istediği profesyonel destekten ve ilhamdan uzak yaşamını sürdürüyordu. Bu ilişki 10 yıl sürdü ve çift 1948 yılında boşandı.

1941 yılında Moreno ona ilham ve destek verebilecek, beklentilerini karşılayabilecek kadınla tanıştı. Bu kişi psikotik kız kardeşinin tedavisini yaptırmak üzere Beacon'a gelen Zerka Toeman'dı. Zerka Hollanda'da doğmuş, bir süre İngiltere'de yaşamış ve Musevi kökenleri olan çok parlak bir moda öğrencisiydi. Şimdiye kadar psikoloji ile ilgilenmeyi hiç düşünmemişti. Ancak psikotik kardeşi ile olan ilişkisi ona bu çalışmalara ilişkin bir içgörü kazandırmıştı.

Zerka'nın Moreno ile yaptığı ilk çalışma, Moreno'nun isteğiyle "The Words of The Father"ın İngilizce çevirisini değerlendirmektir. Bu noktadan sonra Zerka, Moreno'nun hayatına girmiş ve onun vazgeçilmez destekleyicisi ve ilham kaynağı olmuştur.

Zerka zamanla Beacon'daki sanatoryumda çalışmalara dahil olmaya başlamış, bununla birlikte Moreno'nun yardımcı egosu, ilham kaynağı, yardımcı terapisti ve araştırmacısı, tüm bunların ötesinde gerçek aşkı olmuştu.

Moreno ve Zerka 1949'da evlendiler. 1952 yılında da oğulları Jonathan dünyaya geldi.

1950 yılında Florence'dan ayrılma ve yeni evlilik süreci içinde özellikle kızı Regina'ya destek olması amacıyla Moreno Avrupa'dan Gretel Leutz'la temasa geçti. Leutz, Regina ve aile ile çok olumlu ilişkiler kurdu. Moreno ve ailesine önemli bir destek verdi. Leutz geleceğin doktoru ve grup psikoterapisti olmak üzere Almanya'ya döndüğünde artık Moreno'nun manevi kızı idi.

1958 yılı Moreno ailesi için çok zordu, çünkü Zerka'nın sağ kolunda kötü huylu bir tümör çıkmış ve bu sebeple kolu tamamıyla kesilmek zorunda kalmıştı. Moreno bu zor dönemde ailenin tüm üyelerinin birbirine destek olması, duygu ve düşüncelerini açabilmesi için psikodrama tekniklerinden yoğun olarak faydalandı.

Zerka'nın zorluklar karşısındaki gücü, hayata bakışı ve tüm olumlu yanları ile Moreno'lar bu zor yaşantıyı yavaş yavaş hayatlarının bir parçası haline getirerek çalışmalarını tüm hızıyla sürdürdüler. Moreno 70 yaşına geldiğinde Zerka henüz 40 yaşındaydı. Zerka'nın varlığı Moreno'nun çalışmalarının yayılmasında en önemli unsurdu.

Zerka ve Moreno 1942'de "Psikodramada Grup Teması" adı altında ilk broşürü yayınladılar. 1942'den Moreno'nun 1974 yılında ölümüne kadar yayımlanan tüm çalışmalarda Zerka, Moreno'nun yardımcısı olarak yer aldı. Şüphe yok ki Zerka, Moreno'nun ilham kaynağı olmasının dışında, onun yardımcı eğitmeni ve terapisti, aynı zamanda danışmanı olmuştur.

GRUP PSİKOTERAPİSİ VE SOSYOMETRİNİN GELİŞİMİ

Moreno'yu anlayabilmek, spontanlığın ve yaratıcılığın temellerinin nasıl atıldığını kavrayabilmek için Moreno'nun en önemli kitabı olarak kabul edilen "The Words of The Father" dikkatle incelenmelidir.

Moreno'nun felsefesine göre, her an bir grubun parçası ve sosyal bir toplulukta olan her birey, kendini yaratıcılığı ve spontanlığı çerçevesinde ifade eder. Bu yüzden, birçokları tarafından farklı yorumlanan "Tanrı olma" bu noktada bireyin yaratıcı oluşuna denk düşer.

Moreno grup psikoterapisi, sosyometri ve psikodramayı özünde bu felsefeyi temel alarak geliştirmiştir.

Moreno'nun tekniklerinin gelişimini daha ayrıntılı incelediğimizde, Sing Sing Hapishanesi'nde yaptığı çalışmalar sosyometrinin temelini oluşturdu. Moreno bu çalışmaların sonuçlarını 1932 yılında yapılan Amerikan Psikiyatri Birliği'nin toplantısında sundu. Bu çalışma sunulurken sosyal bilimler tarihinde ilk olarak grup psikoterapisi kavramı kullanıldı. Bu çalışma diğer meslektaşları ve farklı disiplinlerden uzmanlardan çok olumlu geribildirimler aldı.

Bu sosyometrik çalışmanın yankılarını duyan New York şehri "Kız Eğitim Okulu" yöneticisi Bayan Morse, benzer çalışmaları yapmak üzere Moreno'yu okula davet etti.

Moreno burada ilk olarak kişiler arası ilişkilerde spontanlığın temelleri üzerine bir çalışma yaptı. Helen H. Jennings'in desteği ile kız öğrencilerin oyun ve oda arkadaşlıklarını, aralarındaki etkileşimi ölçecek bir ölçüm aracı geliştirdi.

Moreno hızla kız öğrencilerin aralarındaki etkileşimi ortaya koyarak haritalar, yani sosyogramlar çıkardı. 1933'te bu haritaları New York'taki Tıp Kongresi'nde sundu.

Moreno Hudson'daki kız okulunda sırf sosyometri tekniğini kullanmakla kalmadı, aynı zamanda kız öğrencilerin davranış ve tutumlarını değiştirmek amacıyla psikodramanın bazı tekniklerini ilk olarak uyguladı.

Moreno'nun Kız Okulu'ndaki bu çalışması grup psikoterapisi tarihindeki en önemli adım oldu.

Bu dönemde, Moreno gittikçe daha da tanınmaya başladı. Moreno meslektaşlarını Hudson'a davet etti, bu kişi-

lerden biri Columbia'dan ünlü psikolog Gardner Murphy idi. Murphy bir süre sonra Moreno'nun çok yakın arkadaşı oldu ve çalışmalarında sıklıkla yer aldı. Murphy'nin desteği ile Moreno akademik alanda da hızla ilerlemeye başladı.

1934 yılında Moreno'nun, "Sosyometrinin Temelleri" (Who Shall Survive) adlı kitabı yayınlanmıştı. Bu kitap aynı zamanda yaratıcılık ve spontanlığın yaşamdaki yerine de yoğun olarak değinmektedir. 1953 yılında geliştirilmiş baskısını yapan bu kitap Zerka Moreno'ya adanmıştır.

Moreno hayatı boyunca birçok kurumun veya yayının lideri, aynı zamanda kurucusu olmuştur.

Yine bu kurucu rolünü 1936 yılında "Sociometric Review" adlı dergiyi yayınlayarak göstermiştir. Bu dergide "Sosyometrinin Temelleri"nde olmayan fikirlerini ve metotlarını yayınlamıştır. 1937 yılında ilk olarak akademik dünyada "Sosyometri: Kişilerarası İlişkiler" (interpersonal relations) isimli dergiyi yayınladı. Bu dergi diğerinden çok daha büyük bir okuyucu ve yazar kitlesine seslendi.

Dergi 1955'e kadar Moreno'lar tarafından yayınlandı, ardından Amerikan Sosyoloji Birliği'ne devredildi. Aynı yıl Moreno uluslararası "Sosyometri ve Sosyatri" dergisini yayımladı. Moreno bu zamana kadar, 20 yıla yakın bir süre boyunca Amerika'nın birçok yerinde fikirlerini anlattı ve metotlarını sergilediği seminerler verdi.

Tüm bu akademik çalışmalarına rağmen Moreno hiçbir zaman tamamıyla bir araştırmacı olmadı. Alanda uygulamacı olarak çalışmak ona her zaman daha çekici geldi.

PSİKODRAMA VE MORENO'NUN YAŞAMA VEDASI

Moreno psikodramayı bir terapi tekniği olarak spontanite tiyatrosu ve **topluluk terapisindeki (community**

therapy) çalışmalarından faydalanarak geliştirdi. İlk olarak Beacon'daki enstitüde başlayan bu adım New York'taki sosyometri enstitüsünde devam etti. 1942 yılına gelindiğinde Moreno, Zerka ile birlikte bir psikodrama oturumunun temel ilkelerini aktardığı makalesini yayınladı. Moreno bu teknikleri birkaç yıl içinde daha detaylı inceleyerek genişletti ve daha işler bir hale getirdi.

Yıllar içinde Beacon ve New York Enstitüsü birçok alanda araştırmacı için hem iyi bir laboratuvar hem de geleceğin psikodramatistleri için temel eğitim yeri oldu. Dünyaca ünlü teorisyenler de enstitüdeydi. Fritz Perlz, S. H. Foulkes ve Eric Berne, cuma akşamı oturumlarının vazgeçilmez üyeleriydi.

Moreno sosyometri üzerine yayınladığı "Sosyometri" adlı derginin yayınının ardından 1947 yılında Sociatry, Grup ve Inter-grup terapi adlı dergiyi yayınladı. Derginin adı daha sonra Grup Psikoterapi: Psikososyal Patoloji (sociopsychopathology) & Sociatry oldu. 1970 yılında "Grup Psikoterapi ve Psikodrama" 1976 yılında da "Grup Psikoterapi, Psikodrama ve Sosyometri" adı altında yayınladı. Moreno bu derginin ilerlemesini ve yayınlanmasını sağlayan en önemli kişiydi.

Moreno'nun psikodrama ile ilgili en önemli yayını ise 1946'da 1., 1959'da 2. ve son olarak da 1969'da 3. cildini yazdığı "Psikodrama" adlı kitaplarıdır.

Bu kitaplardan 1. cilt, psikodramanın tarihçesini, terapötik tiyatro, yaratıcılık, spontanlığın temelleri ve rol teorisini içerir. II. ciltte aktarım, karşıt aktarım, tele, interpersonal terapi ve grup psikoterapisi, bilinçaltı ve dışavurum, rol değiştirme teknikleri anlatılır. Son olarak III. ciltte çocuklar ve ergenlerle psikodrama ve psikopatoloji incelenir. Bu cilt ayrıca Moreno'nun anlaşılması oldukça güç olan birçok makalesini de içerir.

Moreno'nun son çalışması, otobiyografisini yazmak oldu. Bu proje üzerine birkaç ay yoğun olarak çalıştı. Bu bitirilemeyen ve yayınlanamayan otobiyografi, hikâyeler, anekdotlar, düşünceler, kısacası Moreno'nun üretken ve aktif hayatını yansıtan bir kolajdı.

Bu dönemde Moreno daha yorgun ve daha az aktif olmaya başladı. Fiziksel gücünün giderek azaldığını görüyordu. 1974 yılında vücudunun sol tarafı titremeye ve ardından yemek yiyememeye başladı.

Hasta yatağında yatarken dünyanın her yerinden öğrencileri, bu öğretinin savunucuları onun yanındaydı. Bu onun son psikodramasıydı. Zerka ise ona söz verdiği gibi Beacon Tiyatrosu'nda eğitim vermeye devam ediyordu. Moreno'nun ailesine "hoşça kalın" deme zamanı gelmişti. J. L. Moreno 14 Mayıs 1974'te öldü. Yıllar önce yaşlı Çingenenin dediği olmuştu. Moreno dünyaca ünlü biri olmuş, hatta bu kehanetin ötesinde bir yer edinmişti: Dünyada Grup Psikoterapisi, Psikodrama ve Sosyodrama'nın kurucusu olmuştu.

DERLEYENİN ÖZGEÇMİŞİ

F. Göver Sünerin 1993 yılında İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi'nden mezun oldu. Aynı yıl Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programına başladı ve 1998'de "anne-bebek" ilişkisi üzerine hazırladığı tez ile uzmanlık derecesini aldı. Boğaziçi Üniversitesi'nde iki yıl araştırma görevlisi olarak çalışan Sünerin, halen çocuk ve ailelerle çalışmalar yürütmekte aynı zamanda Psikodrama Grup Psikoterapisi, Aile Terapisi ve Benlik Psikolojisi eğitimlerini sürdürmektedir.

PSİKODRAMANIN TARİHİ

Moreno'nun Grup Psikoterapi, Psikodrama ve Sosyometrisi, İkinci Dünya Savaşı ve faşizmin yükselişi sırasında bireyin çatışmalarının psikolojik ve sosyolojik boyutları ile ele alınabilmesini sağlamış bir sistemler bütünüdür. Psikodramanın tarihsel kökenleri Viyana bahçelerinde, tiyatro sahnelerinde ve Moreno'nun psikoterapi çalışmalarında saklıdır. Viyana'da 1920'lerde başlayan bu serüven sayesinde Moreno'nun ölüm yılı olan 1974'e kadar psikodrama tüm dünyaca tanınmış, hemen hemen tüm ülkelerde uygulama alanları bulmuş ve psikoterapiden eğitime, endüstri psikolojisinden tiyatroya kadar çok geniş bir yelpaze içinde varlığını sürdürmüştür. Psikodramanın tarihini anlamak, onun bir teknikler bütününden çok daha fazla bir şey olduğunu anlamamız için son derece önemlidir. Moreno çocuk oyunlarından, bu oyunların yaratıcıları olan çocuklardan ve onların spontan keşiflerinden son derece önemli bilgileri damıtarak bunu yetişkinlerin dünyasında daha ağırlıklı olarak yer alan tiyatronun öğeleri içinde eritmiş ve psikodramanın temellerini atmıştır. Bu yeni bir dünya görüşü, yeni bir sistem demektir. Moreno'nun takipçilerinin belki de en çok ihmal ettikleri alan budur ve ihmal edilen bu sistem, dünya görüşü ve kuram, belki de psikodramayı bazı çevrelerde bir teknikler bütününe indirgemiştir.

Çocuklar Moreno'nun ilk psikodramatik konularıdır. Vi-

yana Üniversitesi'nde genç bir tıp öğrencisi olduğu yıllarda Viyana bahçelerinde gezintileri onun çocuklarla spontan etkileşimler yaşamasına ve onları gözlemlemesine olanak tanımış ve terapötik sistemini geliştirebilmesi konusunda ona bir temel oluşturmuştur. Moreno'nun izlediği çocuklar ebeveynlerine, hemşirelere ve genel olarak otorite figürlerine asice karşı çıkmaktaydılar. Çevresindeki çocuklara emprovize öyküler anlatan Moreno, çocukların bu öykülerle kendi yaratıcılıklarını kullanarak ilişki kurduklarını; bu yolla yaratıcı benlik ifadelerinde bulunduklarını ve bunun da çocukların düşmanca duygularını azalttığını fark etmiştir.

Moreno nevrotik dürtülerin kontrolsüz dışavurumu (acting out) kavramı ile yakından ilgilenmiş ve bu dürtü bloklarını ve onların enerjilerini bastırmaktansa onlar için uygun ifade biçimlerinin bulunması gerektiğini vurgulamıştır.

Sosyometri ve sosyometrik seçimlerin kaynağını yine Viyana bahçelerinde yaşananlarda bulabiliriz. Devlet okullarından çıkan çocuklar her gün bahçelere gitmekte ve 15 ile 20 kişilik gruplar oluşturmaktaydılar. Her grup kendi liderini seçmekte ve gruplar yaş gruplarına göre belirlenmemekteydi. Gruplarda 4 ile 10 yaşına kadar olan çocuklar birlikte yer alabilmekteydi. Bu organizasyon, her çocuğun yaratıcı tarafını ortaya çıkaran impromtu testinin yaşanılması esasına göre yapılanıyordu. "Sosyometrik seçim" kavramı Moreno tarafından tanımlanırken çocukların kendi anne-babalarını seçme fırsatı buldukları çalışmalar son derece önemli rol oynamıştır.

Moreno bunu şöyle tanımlamaktadır (1977):

"Bahçelerde yaşanan en önemli olaylardan biri annebabaların seçimiydi. Yüzlerce çocuk ve yüzlerce ana-baba ilişkilerini daha önce hiç olmadığı şekilde ve daha kozmik bir düzeyde görünür hale getirmekteydi. Bu, çocukların kendi

ana-babalarını reddetme ve yerine yenilerini seçme şansını yakaladıkları oyunlarda oluşuyordu. Seçim işlemi tamamlandıktan sonra, her çocuk kendi yeni ailesine gitmekteydi.

"Bu ana-baba testi ilk kez verildiğinde çocukların aynı ana-babaları seçtiğine tanık olundu, ki bu kendi ana-babalarının derin tatmin ihtiyacından kaynak almaktaydı. Aynı şans bir başka zaman tekrar verildiğinde bazı çocukların eski ana-babalarını reddettiği ve yeni ana-babalar seçtiği gözlemlendi ve bu oldukça önemli bir devrim üretti." (Greenberg, 1974).

Psikodrama, Moreno'nun geliştirdiği felsefik, sosyolojik ve psikolojik kuramların bir entegrasyonudur. Moreno'nun yaşamındaki kronolojik gelişme bu sistemin oluşmasının bir başka açılımıdır. Moreno'nun çalışmaları aşağıda belirtilen prensipler üstüne kurulmuştur:

- Yaratıcılığın öneminin vurgulandığı, varoluşsal ve fenomenolojik süreci dikkate alan bir felsefe,
- Daha yaratıcı olabilmenin bir anahtarı olarak spontanitenin değeri ve gelişim yolları,
- İletişimi, geribildirimi ve kolektif sosyal değişimi sağlayan metot yardımıyla daha otantik kişilerarası ilişkilerin yakalanması,
- Sanatı yeniden canlandırma, ona yaşam katma ve kitle terapisinin kaynağı olarak doğmaca tiyatro (spontanite tiyatrosu),
- Bu prensiplerin daha ileri uygulamalarının araştırılma metodu.

Moreno'nun yaşamında Viyana bahçelerindeki uygulamalardan çok daha önceleri yeşermeye başlayan dünya görüşü yukarıdaki temellerin oluşumuna olanak tanımıştır.

Moreno kuramının tarihsel gelişimine bakmadan önce onun etkisi altında kaldığı akımlardan kısaca söz edilmesi gerekmektedir. Sokrates onu etkileyen ilk düşünürlerdendir. Milattan önce 399'da idam edilen filozofun hiçbir yazılı eseri olmadığı halde onu izleyenlerce düşüncelerinin günümüze kadar gelmesi sağlanmıştır ve bir şekilde varoluşsal felsefenin kurucuları arasında gösterilebilir. Sokrates'i tehlikeli kılan, onun Atinalılar tarafından başkalarını değiştirme gücüne sahip olduğunun hissedilmesiydi. Aynı gerçek Moreno'ya karşı Viyana bahçelerinde hissedildi; hatta aileler ve polis bir dönem Moreno'yu soruşturmuşlardır. Çocukların bu denli yakınlaşıp güvendikleri ve onların değişmesini sağlayan kişi tehlikeli olabilirdi. Bu varoluşsal başkaldırı Moreno'nun Sokrates'ten aldığı mirastı.

Jeshua Ben Joseph milattan sonra 30 yıllarında Filistin'de yaşayan bir Yahudiydi, peygamberdi, öğreticiydi, tedaviciydi ve öyküler anlatırdı. Daha sonra Jesus olarak anılacak olan Tanrı'nın oğlunun dindeki devrimci tutumları, Yahudilerle büyük bir kavgaya girmesine sebep oldu. Dini herkesin malı durumuna getirmesi onları rahatsız etti. Tıpkı o da Moreno gibi ayrıcalıklı sınıfları tehdit etmişti. Bir kurtarıcı olarak son derece önemli oldu. Yirminci yüzyıl insanı da Moreno'ya göre farklı bir kurtarıcıya ihtiyaç duyuyordu. Dünyayı değiştirme çabası ve acı çekenlere karşı gösterdiği şefkat Moreno'nun Jesus'tan aldığı miraslardı.

Christofor Colombo, İtalyan denizci, Asya'nın doğu kıtalarına batıdan gitmek amacıyla 1492 yılında Barselona'dan ayrıldığı zaman beraberinde, gördükleri zulümden kaçmak isteyen büyük bir grup Yahudiyle yola çıkmıştı. Daha sonraları İspanya'da binlerce Yahudi, Katolik olmaya ya da ülkeyi terk etmeye zorlandı. Yahudilerin diğer kültürlerle entegrasyona girmelerini engelleyen inanç sistemleri, yaşam biçim-

leri ve ekonomik tutumları daha sonraları da Hitler faşizminin saldırısına maruz kalacaktı. İspanya'dan kaçan Yahudilerin birçoğu Balkanlar'a geldi. Onlara kucak açan kültürlerden birisi de Müslüman kültürüdür. Moreno'nun ataları Türkiye'ye yerleştiler. İspanya'da kalan birçok Yahudi asıldı, öldürüldü, tecavüze uğradı ve köle yapıldı. Göçmenler kurtuldular. Bu göçmen kültürü Moreno'nun dünya görüşünü etkilemiştir. Tıpkı Colombo gibi Yeni Dünya'ya ulaşmış ve yeniliklerine ortam hazırlamıştır.

Moreno kendi grup görüşünü geliştirmeden önce 1905 ile 1920 yılları arasında farklı uzmanlar çeşitli amaçlarla grup ortamlarını bireylere yardım sunmak amacı ile kullanmaya başlamışlardır. Bunlar arasında Pratt'in tüberkülozlu hastalara temizlik bilincini geliştirebilmeleri için yaptığı ve "düşünce kontrolü" adlandırdığı grup çalışmaları örnek olarak verilebilir. Daha sonraları 1920 ile 30'lu yıllarda Pratt'in psikiyatrik hastalara Boston Dispanseri'nde hastalıklarından daha çok duygulara ve duyguların psikonevrozlar üstündeki etkilerine dikkat çektiği bilgi verici grup çalışmalarını görüyoruz. Bu sırada 1908 ile 1911 yıllarında Moreno, Viyana'da çocuklarla yaratıcı drama deneylerine başlamış, çocuklarla ilk sosyodrama oturumlarını yönetmiş ve yine Viyana'da kendi kendine yardım grubunu ilk kez fahişelerle 1912 yılında gerçekleştirmiştir. 1917 ile 1918 yıllarında Birinci Dünya Savaşı'nda Viyana çevresindeki mülteci kamplarında sosyometri konusundaki ilk düşüncelerini geliştirmeye başlamıştır (Blatner, 1988). Bu kamplarda yaşayan bireylerin barakalarında yaptığı araştırmalarda bazı barakaların daha fazla hasta bireyi barındırdığını gözlemlemiş ve araştırmaları onu şu sonuca ulaştırmıştır: Birbirlerini seçmiş olan bireylerden oluşmuş barakalarda şartlar aynı olmasına rağmen daha az hastalık görülmekte, buna karşılık birbirlerini seçmemiş

olan, bir başka deyişle zorunlu olarak bir araya gelmiş ve çatışmalı bireylerin yaşadığı barakalarda daha fazla fizyolojik ve psikolojik hastalık ortaya çıkmaktadır. Moreno seçimlerin ve itimlerin insan yaşamındaki önemine, bir başka deyişle sosyometrinin önemine dikkatini yoğunlaştırmıştır.

Moreno ilk resmi psikodrama oturumunu 1921 yılında Avusturya'da "Tag Der Narren" denilen geleneksel günde yapmıştır. Bu oyunun ne sanatçısı ne de yazılı metni vardı. Oturuma, "Kralın Romanı" denilen bu oyuna, kral rolünü oynamak ve soruna yeni bir çözüm getirmek üzere bin kişi davet edilmiştir. Oturumlar sabah saat yediden akşam ona kadar devam etmiş ve psikodramanın doğmasına ilk ışık tutan dramatik tiyatro çalışmaları olarak tarihe geçmiştir (Schützenberger, 1968).

Aynı dönemlerde 1921 yılında E. W. Lazell, Birinci Dünya Savaşı sırasında Washington St. Elizabeth Hastanesi'nde Pratt'in yaptığı çalışmalara benzer bir tarzda psikiyatrik hastalara "psikanalitik dinamikler grup analizi" adı altında dersler vermeye başlamıştır. Yine aynı yıl Alfred Adler ve Rudolph Dreikurs Viyana'da öğretmenler, aileler ve onların küçük çocukları ya da ergenlik dönemine girmiş çocukları ile birlikte bazı danışma çalışmalarını başlattılar. Bu çalışmalarda aileler-gençler ve çocuklar aynı anda bulunuyordu. Daha sonraları ise Dreikurs'un alkoliklerle grup çalışmaları başlattığını biliyoruz.

Aynı dönem içinde, 1921 ile 1924 yılları arasında, daha sonra psikodramaya başlangıç oluşturacak "spontanite tiyatrosu" Moreno tarafından organize edildi. Moreno 1 Nisan 1921 tarihini spontanite tiyatrosunun resmi başlangıç dönemi olarak kabul etmiştir. 1923 yılında "Das Stegreiftheatre" (The Theatre of Spontaneity) adlı kitabını yayınlamış ve bu kitapta spontanite araştırmaları, rol kuramı ve eylem

çalışmalarından söz etmiştir. Moreno 1921 ile 1923 yılları arasındaki dönemi sosyometrik kuramın gelişimine yol açacak olan felsefik temellerin atıldığı "aksionormatif dönem" olarak adlandırmıştır.

Moreno'nun sosyometri ve grup dinamiklerine baktığı bu dönemde Sigmund Freud "Grup Psikolojisi ve Egonun Analizi" başlıklı yazısında grup dinamikleri konusunda spekülasyonlarda bulunmuştur. Bunu takip eden dönemlerde 1923 ile 1930 yılları arasında Trigant Burrow psikoanalitik yöntemi grupta kullanarak, 1918'den itibaren, deneysel grup çalışmaları yapmaya başlamıştır. Grubu analistin otoritesini azaltmak için kullanmış ve "davranışın sosyal teorileri" adlı bazı ilginç çalışmalarda bulunmuştur (Blatner, 1988). Bir ilginç anekdot olarak, bir arkadaşı Moreno'ya "Sen ve Freud, ikiniz de bokla dolusunuz; senin durumunda bu diare olarak görünüyor, Freud'un durumunda ise kabızlık olarak (Gale, 1990)"

Bütün bu çalışmalar sürerken Moreno 1927 yılından başlamak üzere Mt. Sinai Hospital'da ve başka merkezlerde "rol oynama" çalışmalarının demonstrasyonlarını sergilemiş ve böylece psikodramayı hayata geçirmeye başlamıştır. Bu gelişim çizgisi değerlendirilirken iki farklı ekolün yani psikanalitik grup çalışmaları ile psikodramatik grup çalışmalarının atbaşı gittiklerine tanık oluruz. Psikanaliz, psikodrama kuramından daha önceleri gelişmiş olmasına rağmen bir bireysel psikoterapi yöntemi olarak varlığını sürdürmüş ancak psikodrama ile aynı dönemlerde analistler grup olgusu ile ilgilenmeye başlamışlardır. Örneğin Louis Wender 1929 yılında psikanalitik yönelimli grup çalışmalarını başlatmıştır. Aynı yıl, yani 1929 yılından itibaren Moreno, Carnegie Hall'da grup dinamikleri ve psikodramanın bir araya geldiği "Impromtu Theather"ı sunmaya ve 1931 yılında New

York'ta Sing Sing Hapishanesi'nde psikiyatr olarak çalışırken "grup psikoterapisi"nin kullanımı hakkında yazmaya başlamıştır. Önemli bir gelişme olarak Sing Sing Hapishanesi'ndeki çalışmalar sonucunda "grup terapi" ve "grup psikoterapisi" terimleri ilk kez Moreno tarafından Amerikan Psikiyatri Derneği'nin Philadelphia Konferansı'nda ortaya konulmuştur. Moreno'nun gerçekten karşılıklı etkileşime dayalı, grup merkezli bu yaklaşımı, diğer ders veren sınıflar oluşturan ve nasihat yöntemlerinden radikal bir şekilde ayrılmaktaydı. Bu arada 1929 ile 1931 yıllarında Marsh'ın uyguladığı ve sözünü ettiği ortam terapileri konuşulmaya başlamıştı ama yine bu uygulamalar ders vermekten öteye geçemeyen uygulamalar olarak tarihteki yerlerini almışlardı. Daha sonraları 1933 yılında Moreno, Hudson'da kızlar okulunda Helen Hall Jennings ile birlikte rol oynama çalışmalarına başlayarak kendi sosyometrik sistemi üzerinde çalışmalarına devam etmiş ve 4 Nisan'da New York Tıp Topluluğu Kongresi'nde ilk çizimlerini sergilemiş ve bunu da "sosyometrik hareket"in resmi başlangıcı olarak bildirmiştir.

1934 yılında Moreno *"Who Shall Survive - A New Approach to the Problem of Human Interrelations"* adlı kitabını yayınlamıştır. Yine aynı dönemde ülkenin en önemli psikiyatrik merkezlerinden birisi olan Washington St. Elizabeth Hastanesi'nde "psikodrama"yı sergilemiştir. Bu gelişme, alandaki uzmanların birçoğunun desteğini Moreno'ya vermesinde önemli rol oynamıştır. Bu yıllarda da farklı psikanalitik grup uygulamalarına yine tanık olunmaktadır.

Psikodrama için 1936 önemli bir gelişmenin yılıdır. Moreno, New York'a 60 mil uzaklıkta Hudson Nehri üzerinde özel bir psikiyatrik hastane olan Beacon Hill Sanatoryumu yanında psikodrama tiyatrosunun da bulunduğu ve psikodrama eğitimlerinin yapıldığı birimleri de kapsayan merkezi açmıştır.

Psikodrama Grup Psikoterapisi'nin gelişim aşamalarında Moreno'nun öncülüğünü yaptığı birçok yayın ve dergi önemli rol oynamıştır. İşte bunlardan biri 1937 yılında yayınlanmaya başlayan "Kişilerarası İlişkiler Dergisi"dir (Journal of Interpersonal Relations). Kişilerarası ilişkiler kavramı Sullivan, kuramı, bu adla tanımlanmadan önce Moreno tarafından kullanılmıştır. Aynı dönemde Brooklyn'deki bir devlet okulunda sosyometrik testleri uygulamaya başlamış ve bu dönemle ilgili olarak "ikinci sosyometrik dönem"in başlangıcı yorumunu yapmıştır. Yine bu yılın, grup psikoterapisinde başka çalışmaların da öncülerinin boy göstermeye başladığı bir dönem olduğunu görüyoruz. Örneğin Lauretta Bender (çocuk psikiyatrisinin öncülerindendir) duygusal zedelenmeye uğramış çocuklarla oyun terapisi grupları organize etmeye başlamıştır.

Bütün bu gelişmelerin yanı sıra bazı kuramcılar da alana ilgi göstermeye başlamışlardır. Örneğin Kurt Lewin, Muzaffer Şerif ve başka sosyal psikologlar, psikoterapi yönelimli olmasa da grup dinamikleri konusunda çalışmalar yapmaya başlamışlardır. Yine bu dönemde Ohio ve Akron'da birkaç yıl önce başlamış olan "adsız alkolikler" uygulaması tanınmaya başlamıştır.

Bundan sonra psikodrama bir genişleme ve yayılma dönemine girmiştir. Beacon'da başlatılan çalışmalar yavaş yavaş meyvelerini vermiş ve 1941 yılında Washington, D. C. St. Elizabeth Hastanesi'nde psikodrama tiyatrosu kurularak çalışmalarına başlamıştır. İkinci Dünya Savaşı sırasında 1941 ile 1945 yılları arasında grup psikoterapisi yaygın olarak asker ve emeklilerinin hastanelerinde kullanılmıştır. 1942 yılı psikodrama grup psikoterapisi tarihi içinde önemli bir gelişmeye sahne olacak ve Moreno Amerikan Grup Psikoterapisi ve Psikodrama Derneği'ni (ASGPP) organize ede-

cektir. Bu, grup psikoterapistleri için organize edilmiş olan ilk profesyonel dernektir. Bu sırada New York'ta sosyometri enstitüsünü ve psikodrama tiyatrosunu kurmuş ve herkese açık oturumlar düzenleyerek farklı disiplinlerden gelen birçok uzmanın sosyometri ve psikodrama grup psikoterapisi ile tanışmasını olanaklı kılmıştır. Bu dönem Moreno tarafından "sosyometrik gelişimin üçüncü döneminin" başlangıcı olarak değerlendirilmiştir. Moreno'nun bu açık oturumları 1970 yılına kadar, hafta sonu akşamları devam etmiştir. Bütün bu çalışmalar önce ülke içinde daha sonra da uluslararası bir düzeyde grup psikoterapisi, sosyometri ve psikodramanın tanınmasında son derece önemli rol oynamıştır.

Bütün bu gelişmeler olurken psikanalitik grup ayrı bir platformda çalışmalarını sürdürmüş ve 1943 yılında S. R. Slavson "Amerikan Grup Psikoterapisi Derneği"ni kurarak psikanalitik uygulama yönelimli "Uluslararası Grup Psikoterapisi Dergisi"ni (The International Journal of Group Psychotherapy) yayınlamaya başlamıştır.

Moreno yayınladığı ikinci dergi olan "Sosyatri"yi 1945 yılında çıkarmış ve iki yıl sonra bu derginin adı "Grup Psikoterapisi" olarak değişmiştir.

Avrupa'da da grup psikoterapisi çalışmaları boy göstermiş ve 1946-1950 yılları arasında Londra'da Tavistock Kliniği'nde J. D. Sutherland, S. H. Foulkes ve H. Ezriel, psikanalizi gruplarda kullanmaya başlamışlardır.

1946 ile 1947 yıllarında Bethel'deki Ulusal Eğitim Laboratuvarı'nda T-Grupları oluşturulmuştur. Bu grupları düzenleyenler ve uygulayanlar Kurt Lewin ve J. L. Moreno tarafından eğitilmişlerdir. Psikodrama başka alanlarda da meyvelerini vermeye başlamış; Robert Batlett Haas grup teorilerini ve psikodramayı eğitime uyarlamış ve hem sınıflarda hem de anaokullarında kullanmıştır (Blatner, 1988).

Çoğunlukla psikodrama ve onu takip eden psikanalitik grup psikoterapisinin açtığı bu çığır, yüzyılın ikinci yarısında Gestalt terapisinin, Maraton Grup Terapileri'nin, Transaksiyonel Analiz'in, hümanistik psikoloji yönelimli T-Grupları'nın gelişmesine yol açmıştır. Ayrıca Schutz'un öncülüğünü yaptığı, temelinde etkileşim grup uygulamaları ile psikodramanın var olduğu ve biyoenerjik analiz, duygusal farkındalık, yönlendirilmiş fantezi ve birçok eylem metodunun (birçoğu Moreno tarafından daha önce geliştirilmiş olan) kullanıldığı psikoterapi modellerinin gelişmesini sağlamıştır. 1960'lı yıllardan sonra birçok psikoterapi formunun popülerlik kazandığına ve bazılarının grup içinde uygulanageldiğine tanık olunmuştur. Bunlar arasında aile terapileri, sanat terapileri, hareket terapileri ve diğer ifadeye dönük terapiler sayılabilir; primal terapi, gerçeklik terapisi benzeri uygulamalar da zaman içinde yerlerini almışlardır. Bugün artık "sigara", "aşırı yeme", "toksik madde", "kumar" bağımlıları için kendi kendine yardım grupları, çok çeşitli özel medikal problemlere yönelik gruplar, zekâ özürlü yetişkinler ve okuma özürlü çocukların aileleri için düzenlenen gruplar yaygın olarak toplumsal hayatın içine girmiştir (Blatner, 1988).

Moreno'nun öncülüğünü yaptığı bu gelişim gerçekten de kendi deyişiyle bir devrim niteliğindedir. İnsanlık tarihindeki öneminin tam olarak anlaşılması, psikodramatistlerin onu ve kuramını tanıması, benimsemesi, yenileştirmesi, geliştirmesi ve tanıtarak farklı kullanım alanlarına uygulaması ile mümkün olabilecektir. Dolayısıyla bu alanda yapılacak her çalışma bir değer taşımaktadır. Psikodrama, teorisyenlerini ve uygulayıcılarını aramaya ve yetiştirmeye devam etmektedir. Bugün dünya üstünde psikodramanın kuramsal olarak daha sağlam bir temele oturtulması için çalışmalara başlan-

mıştır. Bu çalışmalar ASGPP'nin psikodrama alt biriminin başkan yardımcılarından birisi olan Gesternberg tarafından dünyadaki psikodramatistlere duyurulmuştur. Bu tarihsel gelişim daha da hızlanmış bir şekilde devam etmektedir ve Türkiye'nin bu tarihsel gelişim içinde önemli bir yer alabileceğini söylemek kehanet sayılmamalıdır. Alanda yetişen yüzlerce uzman bu gelişime katkıda bulunmak üzere olgunlaşmaktadır.

PSİKODRAMANIN FELSEFİK TEMELLERİ

Psikodrama Grup Psikoterapisi'nin kurucusu olan Moreno tüm yaşamı ele alan bir insan bilimi yaratma çabasındaydı ve bu çaba belki de Moreno'nun tek başına tüm bir sistemi yaratmasını gerekli kılmıştı. Bu gereklilik geliştirmekte olduğu yeni kuramın birçok yönden yeniliklerle dolu olması ve kendinden önce gelenlerin hepsinden de daha farklı ve yeni kavramlara ihtiyaç göstermesiydi. Bu büyük çabanın tamamlanması psikodramanın takipçilerinin kurama katkıda bulunmalarıyla mümkün olabilecektir. David Kipper'ın bu kitap için yazdığı ve psikodramanın geleceğini kestirdiği makalesinde psikodrama dünyasındaki gelişmeleri yönlendirmekte etkili olan yaklaşımları görmek mümkündür. Her şeyden önce Moreno'yu anlamak ve ondan sonra yenilikleri eklemek gereklidir. Burada söz konusu olanyenilikler bu felsefenin var olan uygulama alanları dışında daha farklı hangi alanlara ulaşabileceğinin keşefedilmesi anlamına gelmektedir.

Moreno felsefesi kendisiyle boy ölçüşebilecek tek disiplin olan psikanalizi iki noktada eleştirir. Bunlardan birincisi bilimlerin gelişmesinden önce var olan ve son derece derin bir bilgiyi bünyesinde barındıran din gerçeğini göz ardı etmesi, ikincisi ise toplumsal olaylara kayıtsız kalmasıdır. Bu eksikliklerden ikincisi yeni psikanalistler ve grup analistleri tarafından giderilmişse de birinci eksik her zaman varlığını

sürdürecektir. Buna karşılık yaratıcı an felsefesi, uygarlığın tüm sorunlarını çözmeyi hedeflemiş ve psikanalizin tüm eksikliklerini ortadan kaldıran bir yapıya sahip olmuştur. Freud "Sağlıklı olan nedir" sorusuna "Sevmek ve çalışmak" gibi bir cevap verirken bunun gerçekleşmesi için gerekli olan asıl evrensel kaynağı gözden kaçırmıştır; o da yaratıcılıktır; ki bu tanrısaldır ve doğanın bir parçası olan, yani Tanrı'nın bir parçası olan insanın en temel amacıdır. Bunu gerçekleştirebilmesinin yegâne dayanaklarından biri ise sahip olduğu spontanitedir.

Günümüz uygarlığının en önemli hatalarından birisi insanların yaratım süreci ile değil yaratılan sonuçlarla ilgilenmesi ve giderek yaratıları putlaştırmasıdır. Artık sanat eserleri, kitaplar, teknolojik buluşlar, katı ahlaki değerler, psikolojik ve fiziksel formüller toplulukların tapındığı putlar haline gelmiştir. Bu bir kültürün ya da uygarlığın yaratılması anlamında düşünülürse, buna Moreno "kültürel konserve" adını vermektedir. Bu ölümsüzleştirme çabası insanın yanılsaması olarak kendisi için mutsuz olduğu bir dünya yaratmasına yol açmaktadır. Moreno'ya göre insanın asıl düşmanı yarattığı makineler ve bu kültürel konservelerdir. İnsanın yaratıcı bir devrime ihtiyacı vardır ve bu ancak ve ancak spontanite ile mümkün olacaktır. Moreno spontanlığı hem kalıtsal bir özellik hem de bir yetenek olarak tanımlamaktadır. Bu ilk bakışta kafa karıştırıcıdır. Bireyin kendi durumunu dış etkilerden ve kontrol edemediği iç etkilerden bağımsız olarak sürdürmek için duyduğu kalıtsal eğilim olarak spontanite son derece fizyolojik bir görünüm kazanmaktadır. Buna karşılık kişinin yeni bir duruma yeni ve uygun tepki verebilme yeteneği şeklinde tanımlandığında spontanite kazanılabilecek bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır. Moreno felsefesinde test edilemeyen ve anlaşılması son derece güç olan spontanite, devrim niteliğinde bir kavram olarak hak ettiği yeri bulama-

mıştır. Karşılıklı spontanlık olarak ortaya çıkan "tele" spontanitenin geçişliği ya da akışkanlığı anlamında kişilerarası ilişkilerde de son derece önemli olduğu vurgulanmaktadır. Son derece fizyolojik bir özellik olarak karşımıza çıkan spontanitenin gelişmesindeki en önemli duygusal engeller kültürdeki tutuculuklardır. Göka'ya (1996) göre Moreno, spontanlık ve yaratıcılığın, libidonun veya bir başka hayvansal dürtünün türeyimi olmayıp birincil ve pozitif bir fenomen olduğu düşüncesindedir. Bu doğum anında kendisini gösterir. Bebeğin sahip olduğu spontanite doğumu olanaklı kılar ve annenin spontanitesi ile birlikte iş görür. Bu gerçek bir mucizedir ve spontanitenin fizyolojik karşılığıdır.

Moreno felsefesinde üç önemli kavramı tanıma gerekliliği vardır, bunlar "locus nascendi", "status nascendi" ve "matriks"tir. Bebeğin locu'su ana rahmi ve plasentadır, statusu ana rahmine düşen yumurtanın döllenme zamanıdır matriks ise gelişen embriyodur... Bunların biri olmadan diğeri olamaz. Bir başka deyişle locus nascendi mekânı, matriks ürünü ve status nascendi ise o durumdan doğan tepkinin oluştuğu özel anı temsil etmektedir. Spontanitenin ortaya çıkabilmesi ısınmaya bağlıdır ve ısınma olmadan spontan eylem ya da yaratıcı eylem gelişemez. Isınmanın sağlanabilmesinin çeşitli belirleyicileri vardır ve bunlar somatik, psikolojik ve sosyolojik olarak kendini gösterir. Psikodrama ve sosyodramanın ilk aşaması olan "ısınma" gerekliliğini böylesine önemli bir noktadan almaktadır. Doğal olarak bebeğin ilk spontan davranışı olan doğum, fizyolojik yani somatik başlatıcılar tarafından sağlanır. Bebek bu sayede organik plasentadan sosyal plasentanın içine geçiş yapar. Sosyal plasenta bebeğe ilk yıllarından itibaren bakım vermeye başlayan bireylerdir ve bebek birlikte olma, birlikte hissetme ve birlikte yapma becerilerini ve süreçlerini bu sosyal plasentanın içinde öğrenir. Bu süreçlerin sağlıklı ge-

çirilmesi ruh sağlığının temel koşuludur. Bu dönemdeki her bozukluk daha sonra tanı konabilecek bozulmaların habercisidir. Sosyal plasentada spontanite faktörü ve tele faktörü son derece önemli bir rol oynar. Sosyal plasenta içindeki kişiler bebeğin "kimlik matriksi"ni oluştururlar. Isınmayı sağlayan fiziksel başlatıcılar, bebeği ona bakım veren kişilere yöneltir ve böylece bebeğin ilk rolleri oluşmaya başlar. Bu rollerin alınması sırasındaki deneyimler bebeğin bu rollerle barışık olmasına ya da bu rolleri eksik ya da yetersiz oynamasına, en son olarak da bu rolleri almaktan kaçınmasına neden olur.

Rollerin gelişimi dört gelişim aşaması içinde oluşur. Bunlar; embriyonal dönem, birinci evren, ikinci evren ve üçüncü evrendir. Birinci evren içinde ben-sen ayrımı yoktur, buna özdeşim bütünlüğü adı verilmektedir. Bebek yalnızca embriyonal dönemden getirdiği somatik rollere sahiptir. Spontanitesi fiziksel belirleyicilerle başlayan ısınma sayesinde ortaya çıkar. Bu dönemde dış dünya ile benlik bütünlüğünün yaşanabilmesi ve tele süreçlerinin temeli atılmaktadır ve yine rol beklentileri bu dönemde oluşur. Bebeğin spontanitesi bu dönemde toplumun zekâ, bellek gibi başka değerlere ağırlık vermesi ile kaybolmaya başlar. Bebek, geçmiş ve gelecek olmaksızın sadece içinde bulunulan anı yaşar ve bu nedenle Moreno'ya göre yaşamın birinci yılında bebek rüya görmez. Moreno'ya göre rüya görmenin başlaması spontane eylem açlığının yoğunluğundaki azalma ile başlar ve ikinci evrenin belirleyicisi olan fantezi ile gerçek arasındaki ayrım başladıkça eylem açlığının yerini rüya açlığı alır. Bu dönemde ruhsal roller ve sosyal roller oluşmaya başlar. Yine bu dönemde spontanite faktörünün önemini yitirmesi devam eder ve kültürel olarak desteklenen zekâ, bellek ve kültürel stereotipler ön plana çıkar. Bu, uygarlığın hastalığıdır. İşte Moreno gerçek savaş alanı olarak uygarlığın kültürel tutuculuğunu ve onun robotlarını

seçmiştir. Moreno'nun gelişim kuramının en önemli farklılıklarından bir tanesi, psikanalizin aksine bebeklik dönemine olumsuz özellikler atfeden regresyon ve retardasyon kavramları yerine olumlu bir özellik olan progresyon kavramını getirmiş olmasıdır. Son olarak üçüncü psişik evrene giren bebek transandent rollerin gelişimini başlatır. Bu, bebeğin kendi rolünden çıkarak annesinin rolünden kendisine bakabilmesi ile mümkün olur ve bebeğin oyunlarında yaşamaya başladığı bir olgudur. Daha sonra birey yaşamın anlamını sorguladığı, evreni ve doğayı anlamaya çalıştığı her an transandent role geçer ve yaşam gücünün bir kısmını buradan alır. Transandent rolleri gelişmemiş olan bireyler daha kaygılı ve güvensizdirler. Bireyler asla sürekli olarak transendent rolde kalamazlar. Bu roller zaman zaman içine girilen ve beslenilen ve kısa sürede içinden çıkılan rollerdir. Süreklilik arz etmesi peygamberler ve ermişler için bile söylenemez. Patolojik olarak bu rollere saplanan psikozları görürüz.

Neden insanlık, hastalanmak pahasına sahip olduğu ve gereksinim duyduğu spontaniteden ve anını yaşamaktan bu denli uzaklaşmaktadır? Bunun cevabı açıktır. Spontanite insana sürekli olarak bir varoluş anksiyetesi yaşatmaktadır, bunun yerine insan güvenli olan konserve davranışlara sığınmaktadır. Uzun vadede bakacak olursak spontanite bilgi birikimini engellemekte ve varoluşu tehlikeye sokmaktadır. Buna karşılık anı yaşama güvensizlikle ve belirsizlikle eşanlama gelmektedir. Bu nedenle toplumlar kalıcı olanın, test edilmiş olanın peşine düşmüş ve yaratıcılık, bilimsel ve kültürel bakımdan tutucu biçimlere dönüşmüştür. Bunlara sığınan birey, anlık, belirsiz ve hazırlıksız olandan uzaklaşmaya çalışmıştır. Bu süreç engellenemeyecek derecede aşırıya kaçmış ve insanın mutsuzluğuna hizmet eder hale gelmiştir. Freud "Uygarlığın sonucu nevrozdur" derken aynı noktaya farklı bir bakış açı-

sıyla yaklaşmış olsa da, insanlara yeniden rüya görme cesareti verecek kadar kültürel konserveden kendisini kurtaramamıştır, tam tersi yeni tutuculuklar yaratmıştır.

Moreno'ya göre spontanite yalnızca var olduğu anda işlevini yerine getirmekte ve tıpkı sönen bir ışık gibi söndükten sonra işlevini kaybetmese de ortadan kaybolmaktadır. Spontanite kavramı psikodrama için önemli olduğu kadar aynı zamanda bir demir leblebi olarak da durmaktadır. Kanıtlanması ve ölçülebilmesi bu denli zor olan bir kavrama dayanmak psikodrama disiplinini dünyadaki diğer disiplinler karşısında zora sokmaktadır. Bu noktada alınabilecek iki tavır bulunmaktadır; ya tamamiyle bağımsız bir tutum takınılarak psikodrama bir inanç sistemi olarak kalacaktır ya da bilimsel bir yaklaşım benimsenerek psikodrama grup psikoterapileri içindeki üstün yerini alacak ve koruyacaktır.

Moreno psikodramanın dokuz temel kavramını şöyle sıralamıştır: 1) Isınma prensibi, 2) yaratıcılık, 3) spontanite, 4) karşılaşma (encounter), 5) tele, 6) yardımcı bilinç ve yardımcı bilinçdışı (co-conscious, co-unconscious) 7) rol, 8) egoya karşı rol, 9) rol değiştirme. Bunlara ek olarak bir onuncudan söz edilmelidir ki o da "eylem"dir.

Isınma ve bunun temellerinden daha önce söz edilmişti. Moreno ısınma sürecini spontanitenin operasyonel ifadesi olarak adlandırmıştır (Moreno, 1953). Spontanite dört karakteristik dışavurumla kendini gösterir:

- Sosyal stereotipler ve kültürel konservelerin aktivasyonu içinde oluşan spontanite,
- Yeni çevreler, yeni sanat formları ve yeni organizmaların yaratılmasında ortaya çıkan spontanite,
- Kişiliğin özgürce ifadesinin oluşmasında ortaya çıkan spontanite,

- Yeni durumlara yeterli tepkilerin oluşmasında ortaya çıkan spontanite (Karp, 1998).

Spontanite ile yaratıcılık ilişkisine baktığımız zaman spontanitenin yaratıcı aktivite için bir katalizör işlevini yerine getirdiğini görürüz. Spontanite çubuğunun diğer ucunda anksiyete durmaktadır ve birey ne derece kaygılı ise o derece spontaniteden uzak kalmaktadır. Spontanite ile impulsif davranış arasında hiçbir benzerlik olmadığına dikkat çekilmelidir. Impulsif davranış içten gelen ve kontrol edilemeyen dürtüler sonucunda oluşur; bu ise daha önceden sözü edilen spontanite tanımına aykırıdır. Yaratıcılık ve spontanite arasındaki ilişki her zaman tartışılagelmiştir. Bir kişi yaratıcı fikirlere sahip olabilir ama spontanitesi olmadan bu düşünceleri hayata geçirmesi veya gerçekleştirmesi mümkün olmamaktadır.

Moreno psikanalizdeki serbest çağrışımın fonksiyonel olmasının sebebinin kelimelerin çağrışımı olmadığını, buna karşılık onların çağrışmasına sebep olan spontanite olduğunu söylemektedir (Moreno, 1946).

Moreno varoluşçu felsefenin merkez kavramlarından biri olan **karşılaşma** (encounter) kavramının ilk tanımını 1914-15 yıllarında yayınladığı "Karşılaşmaya Davet" (Einladung zu einer Begegnung – Invitation to an Encounter) adlı çalışmasında vermiştir. Karşılaşma prensibi psikodrama felsefesi için son derece önemlidir; diğerlerini tanıma yeteneği olarak karşılaşma, diğerleriyle mental olarak rol değiştirebilme kapasitesinin varolması ve farkına varılmasıdır. Karşılaşma kavramı psikoterapiyi bireysel düzeyden kişiler arası düzeye taşıyan kavram olarak son derece önemlidir. Bu psikoterapide yeni bir çığır açmıştır. Karşılaşma kişinin hayatındaki önemli kişilerle gerçek hayatta ya da

psikodrama sahnesindeki yardımcı egolar yardımıyla ilişki içindeyken anlamlı bir şekilde kendisiyle yüzleşmesi sırasında yaşanır. Moreno karşılaşmayı aşağıdaki şiiri ile şöyle dillendirir:

"A meeting of two: eye to eye, face to face.
And when you are near I will tear your eyes out
and place them instead of mine
and you will tear my eyes out
and place them instead of yours,
then I will look at you with your eyes
and you will look at me with mine.
(Moreno, 1977)

Karşılaşmadan söz ederken ilişkinin kalitesi ya da niteliği olarak tanımlayabileceğimiz "tele"nin rolü anlaşılabilir. Benliğin iç parçaları arasındaki ilişki "oto-tele" olarak bilinir ve kişinin kendisiyle karşılaşması anlamına gelmektedir. Moreno'nun tüm kavramları çığır açıcı niteliktedir ve bunların anlaşılması ve geliştirilmesi görevi yeni psikodramatistlerindir.

İnsanlararası ilişkilerin bir ölçüm yöntemi olarak sosyometri çalışmalarının içinden doğan "tele" kavramı insanlararası duygu akışı olarak tanımlanır ve şimdi ve buradaki otantik değişimler ya da karşılaşmalar olarak kendini ifade eder. Bu spontanitenin bir başka göstergesidir. Karşılıklı spontanite "tele"nin varoluş nedenidir. İletişimde minimum aktarım ve maksimum tele hedeflenmelidir ve bu sağlıklı ilişki demektir. Tek yönlü empatiye karşı olarak tele, çift yönlü bir etkileşimdir. Tele'nin etiyolojik kökeni Yunancadan gelmektedir ve "uzaktan etkileme" anlamındadır. Grubu bir arada tutan ve insanlar arasındaki görünmez bir bağ olarak, kelimeler olmaksızın hissetme kapasitesini temsil

eder. Aktarım tanım olarak psikanalizdeki tanımından psikodrama içinde bir farklılık göstermez. İlk nesnelere ilişkin duygulanım ve onlara gösterilen tutumların bugünkü ilişkilere taşınmaması ve bu nedenle karşıdaki kişinin gerçeğinin görülememesi durumudur.

Moreno felsefesinin insana pozitif bakan bir dünya görüşü olduğunu kanıtlayan bir başka kavram ise yardımcı-bilinç (co-conscious) veya yardımcı-bilinçdışı (co-unconscious) kavramlarıdır. Bu, Freud tarafından tanımlanmış olan "bilinç" ve "bilinçdışı" kavramlarından ve Jung'un sözünü ettiği kolektif-bilinçdışı kavramından farklıdır. Bu kavramlar Moreno'nun ruhlararası (inter-psyche) adını verdiği bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır ve iki yönlü bir süreç biçiminde çalışır. İki ya da daha fazla bireyin yardımcı-bilinçdışı düzeyinde birbirlerine kenetlenmeleri anlamına gelmektedir. Bu düzeyler partnerler, aile üyeleri ve çok yakın grup üyeleri tarafından deneyimlenebilir. Psikodrama içinde bir protagonist oyununda grup üyeleri yardımcı egolar olarak rol alırlar, bir başka çalışmada o protagonist diğer üyelerin hayatındaki önemli kişileri oynar ve bu süreç bir süre sonra duygusal ve bilişsel ortaklaşmaların oluşmasına bilinçli veya bilinçsizce sebep olur; bu, yardımcı-bilinç ya da yardımcı-bilinçdışının oluşma sürecidir.

Moreno felsefesinin tüm başkalığının ve farklılığının hayata geçiş biçimi olarak **eylem** son derece önemlidir. Eylemsiz bir yaşam düşünülemez. Psikodrama içinde eylem gerçeğin olduğu gibi görülebilmesinin garantisidir. İnsan yalnızca sözcüklerle kurgulanabilecek olan bir varlık değildir. Psikoterapiyi sözcüklerin batağından kurtaran psikodrama olmuştur. Bu, direncin hızla çözülebilmesinin de garantisidir. Psikodramada sağlıklı olan ve kontrol altında ortaya çıkan dışa-vurum (acting-out) psikoterapi sürecinin son derece etkili ve gerekli bir bölümüdür.

Moreno'nun "an felsefesi" (philosophy of the moment) psikodramanın dayanak taşıdır ve insanoğlundaki sonsuz spontanite ve yaratıcılık inancına dayanmaktadır. An felsefesi, yaratma anına odaklanan ve diğer hiçbir filozofun vurgulamadığı ya da önemini kavramadığı bir yaşam dayanağı olarak sunulmuştur. Moreno, doğanın gerçeklerini doğada ve doğal yöntemlerle araştıran gerçek bir dehaydı. Ona teşekkür borçluyuz.

Bir son söz olarak yaratıcılık, spontanite ve eylem adlı üçlü sacayağı üstünde duran psikodrama kuramı birçok yardımcı kavramla desteklenmektedir. Bu üç kavramın içinden ve diğer yardımcı kavramların yardımıyla türetilen temel ve yardımcı teknikler, değerlerini ve güçlerini ait oldukları felsefeden almaktadır. Bu nedenle Moreno felsefesinin ve kuramının anlaşılması son derece önem taşımaktadır. Psikodramatistlere rehberlik edeceğini umduğum bu bölüm birçok bilginin damıtılmış halini içermektedir. Meslektaşların mümkün olduğu kadar detaylara inmesi için itici bir güç olmasını dilerim.

THE CHANGING CHARACTER OF PSYCHODRAMA: WHAT'S NEXT?

David A. Kipper, Ph. D.

"Prediction is a tricky business especially
When it has to do with the future."
Anonymous

Psychodrama, for a long time considered one of the most conservative and orthodox psychotherapeutic modality, is undergoing an interesting metamorphosis. This phenomenon has manifested itself within a relatively short time. The new trend may be described as 'the changing character of psychodrama'.

Looking back, one can identify clues suggesting that this process originated a couple of decades ago. It began in a subtle fashion, hardly noticed, and quietly permeated in several directions. Then, in the last few years it burst into the open and created a new excitement in a field that was on the verge of stagnation. Change in the context of psychotherapy often signifies adaptability and growth by crossing over theoretical and methodological boundaries. The Moreno's (Dr. J. L. and Zerka T. Moreno) brand of psychodrama is nowadays referred to as 'classical psychodrama'. This term presumably denotes the difference between the original method designed during 1940-1960 and subsequent modifications primarily those created since the early 80's. The modern versions

are referred to as either 'psychodrama' or by similar such as 'warm-up sessions', 'psychodramatic role playing', 'clinical role playing' or 'action methods'. The word 'psychodrama', however, has become more an umbrella concept encompassing different procedures that have a number of key basic elements in common. Thus, it is possible that a reference to conducting 'a psychodrama session' by different practitioners may not necessarily mean following an identical therapeutic procedure.

The present chapter will highlight some of the salient features of the 'changing character of psychodrama' starting by exploring the past and moving into the present. This will include illustrations of some of the modern changes that have emerged.

EARLY PRINCIPLES THAT AFFECT THE FUTURE

An Experiential Group Therapy with Role Playing

When psychodrama was introduced in the early years of the twentieth century it received a cold reception from an unsympathetic professional community who considered it an unorthodox method espousing radical principles. Of these, perhaps the three most revolutionary ideas were. (a) The notion that psychotherapy is about interpersonal and thus the context of the **group** is beneficial for psychotherapy. (b) The notion that psychotherapy is a form of remedial intervention and an opportunity for offering the client 'a corrective experience', and (c) The notion that experiential based psychotherapy ought to be based on actions in the form of **role playing** and the **enactment** of life events.

Psychotherapy in Groups

It is difficult to determine exactly who was the first to

introduce the idea of treating several patients with psychological problems in a group. The basic rationale for proposing group psychotherapy was quite logical. If psychotherapy is about interpersonal relations, whether in the form of a **projected phenomenon** (as in psychoanalytic formulation) or as **real, telic relations** (as in psychodramatic thoughts), the group context which entails multiple relationships is a logical format for the therapy. The idea of conducting psychotherapy in a group, whether as an alternative to individual therapy or as supplementary (adjunct) therapy, challenged the orthodox practice. Second, there was no therapeutic technique to help deliver such a treatment.

The early experiments of treating patients collectively were sporadic and inadequately reported. Five persons have been credited as the pioneers of group psychotherapy. These were: T. Burrow, E. W. Lazell, L. C. Marsh, J. L. Moreno and T. H., Pratt (Moreno, Z. T., 1966). Each of these five wrote about and experimented with treating patients in-groups in the period of 1908-1935. Moreno introduced his ideas of the theater of spontaneity (Moreno, 1923), and the application of the group method in the prison system (Moreno, 1923). Tigrant Burrow (1927) introduced the idea of group analysis. Pratt conducted classes for patients comprised of relaxation exercises and lectures. Lazell (1921) gave a 32-point lecture to his patients, including distributing inspirational material for reading. Cody Marsh, an Episcopal minister who later became a physician, held meetings of patients for two years at Kings Park State Hospital, Long Island (1930), and then for one year at Worcester State Hospital, Worcester, Massachusetts. The group sessions included music and talks. Of the first five forerunners, Moreno remained the only active champion of group therapy after 1935. He continued to

develop a systematic group therapy method (psychodrama) and has been credited as the person who introduced the term 'group psychotherapy' to the field of psychotherapy (Kreeger, 1994, p. 17). In the early and mid-30's other now famous psychologists, and mental-health leaders interested in small group and therapy entered the field. Most prominent among them were Kurt Lewin, S. R. Slavson, and Harry Stack Sullivan. The latter focused on the psychiatry of interpersonal relations more than on group treatment.

Remedial Intervention through Experiential Therapy

The remedial approach has two main components: uncovering unknown (unconscious) material, and assimilating (conscious learning) the new finding into a newly organized self. The first component typically expresses itself in procedures aimed at removing dysfunctional psychological processes such as inhibitions, repression, regression, denial and other misused defense mechanisms. The emphasis on accomplishing the second component and the methods employed to attain it varies from one therapeutic modality to another.

For Moreno the focus of the therapeutic effort was on the second component of the remedial effort (although the first was not ignored). His often cited words in his only encounter with Freud reflects this feature of psychodrama. Reportedly, the young Moreno –then a medical student in Vienna–attending a lecture on dreams by Freud in 1912 (or 1914) was asked by Freud what was he doing. Moreno replied: "Well, Dr. Freud, I start where you leave off. You meet people in the artificial setting of your office. I meet them in the streets and in their homes, in their natural surroundings.

You analyze their dreams; I try to give them the courage to dream again. I teach them how to play God..." (Marineau, 1989, p. 30). This brief statement highlights the two elements that later became center of the psychodramatic thinking. Psychotherapy requires the re-creation of an experience akin to original one. This idea is expressed in the words **"in their natural surroundings"**. It also requires the creation of new corrective opportunities by either replacing bad experiences or providing missed ones. This is expressed in the phrases **"I start where you leave off"** and **"the courage to dream again."**

Psychotherapy by Means of Enactment and Role Playing

The idea psychotherapy should depart from the strictly verbal mode and be based on role playing was perhaps in the one that met the fiercest objection. Whereas the notion of treating in the context of groups was shared by a few pioneers, the inclusion of role playing enactment in psychotherapy was Moreno's own. On this issue he stood alone. Indeed, Moreno was credited as the originator of the modern concept of role playing (Shaw, Corsini, Blake & Mouton, 1980).

If treating several patients' in-groups was an unorthodox concept, having patients act of their feelings and thoughts, and portraying their difficulties in simulated situations was a daring and radical proposition. Blatner and Blatner (1988) wrote:

> "Part of psychoanalytic training involved the discipline of the therapist's learning to control overt activities, which was considered a form of counter-transference arising out of a "neurotic need to be helpful."

Thus any therapist who advocated active approaches was degraded professionally because the behavior was interpreted as rationalizing personal needs." (p. 35)

If one is to identify a single feature that distinguishes psychodrama from other treatment, it is the idea of basing psychotherapy on enactment and role-playing. In other words, looking from the methodological (the practical application aspect), psychodrama requires that the psychotherapeutic process be conducted through controlled, systematic, and concrete of intra-psychic processes, interpersonal interactions, and behavioral realities. In contemporary scientific literature the above mentioned ingredients and especially the combination of **'concretization'** and **'controlled boundaries'** are typical of simulation, in our case: **therapeutic simulation.** Simulation has earned a respected place in behavioral because it eliminates the potential pain, and reduces the risks that a failure in real life may entail, and because it is a cheaper from of experimentation. The therapeutic simulation paradigm refers to technology that separates the **therapeutic** acting-out from the **non-therapeutic** acting out. The former is an invited behavior based on the healthy and unique ability of humans to role-play on request. Therapeutic acting out is a combined sensimotor-cognitive experience portrayed with the full awareness of the actor. The latter is an impulsive activity based on frustration and the urge to express psychological needs through behavior that is **outside** of the actor's awareness.

It is interesting to note that although the three ideas described in the beginning of the section were formulated over half a century ago, they still remain on the cutting-edge of psychotherapy. The most significant development occurred

regarding the place of group psychotherapy as a valid from of psychotherapy. Group psychotherapy is considered a mainstream form of therapy. The idea of psychotherapy as a 'corrective experience' has been touted and accepted as part of the goal of psychotherapy. Recently, a modern version of experiential psychotherapy has been developed (Greenberg, Watson & Lietaer, 1998). Although the place of role playing in psychotherapy is secure, understanding its multi-faceted application remains unraveled due the paucity of research.

Innovative Key Therapeutic Concepts

While the psychodramatic procedure was noticed with interest by clinicians from different approaches and some of its elements were adopted by non-psychodramatists, the theoretical ideas that led to its formation had almost no impact on the field of psychotherapy. The reason for this is not entirely clear and probably related to several factors. Some concerned Moreno's personality and his presentation style, and some resulted from his rebelliousness against traditional psychology, academia, and scientific, quantitative research. His followers, however, treated these ideas as their **primary** (or only) theory of psychotherapy and remained at odds with the majority of the commonly held theories of psychopathology and psychotherapy. Only lately have we seen a departure from this 'isolationism' where the original ideas are either replaced or augmented by other better theories.

This notwithstanding, many of Moreno's theoretical ideas reflect an enormous insight as well as foresight. The fact that they were never developed systematically to become a theory must not result in complete abandonment. They deserve to be noted and put in proper perspective. The following highlights a few of the most innovative theoretical concepts of classical psychodrama.

The emphasis on health

Psychodynamic theories focused on creating models of psychopathology in an attempt to uncover the etiology of dysfunctional behavior. True to their aim and their underlying philosophical outlook, these theories (models) developed hypotheses and explanations using key concepts that referred to pathology and dysfunction. One can cite numerous examples of such concepts from the literature, but we will point only to a few.

Some of the most known concepts that illustrate this character of the psychodynamic theories are: narcissism, fixation, dependency, inferiority, regression, repression, dissociation, denial inhibitions, projection, and identification with the aggressor. Occasionally, albeit more by implication then in a direct forward manner, these models shed some light on what psychological health (well-functioning behavior) might entail. In general however, the emphasis had been on creating models for psychopatology.

Moreno, on the other hand, was interested in creating a model for psychological health rather then on psychopathology. His concepts were spontaneity, creativity, warm-up, cultural conserve, co-unconscious, encounter, and role, to mention a few of the key ones, none of which denoted pathology. For instance, instead of subscribing to the notion of **transference;** a distorted one-way relation as the basis for interpersonal interaction, Moreno advanced a health oriented concept: **tele;** true (real) two-way relations. Or instead of talking about the pivotal role of **repression;** the suppression (and containment) of energy, he promoted a health related process called **spontaneity;** the release of constructive energy.

The model focusing on the psychologically healthy per-

son had a tremendous effect on the development of the application of the psychodrama procedure. It led to the following practical characteristics of the psychodramatic production:

(1) Encourage the protagonist to portray healthy situations in an attempt to enlarge the protagonist's repertoire of appropriately delivered roles.

(2) Role play imaginary situations such as fantasies and even delusions, and act them out as if they were real life, true (and thus 'normal') involving 'normal' interaction.

The therapeutic aspect of blurring boundaries

Most theories addressed the importance of the concept of boundaries in the therapeutic process and its clinical implication. They distinguished between **the real** and the **unreal** and between that which actually occurred and fantasy or imagination. The delicate line separating reality and fantasy has been viewed as the boundary defining well-functioning behavior from dysfunction.

Whereas, the purpose of psychodrama does not differ from the psychodynamic approaches, its intervention philosophy is different. Moreno discovered that, paradoxically, moving **temporarily** into the opposite direction and **deliberately blurring** the line of demarcation between reality and imagination can be therapeutically meritorious. In other words, there is a therapeutic advantage for treating the separation between 'objective' reality and 'subjective' reality as a flexible, portable, and adjustable line. For this process to take place, however, an ironclad condition was set: **Crossing (blurring) this line can be done only during the action portion of the session, and only in the confines of the action space (the stage).**

The **action portion**–the second of three parts (phases) of the session–is where the role playing portrayals of the protagonist's conflicts and difficulties occur. The **action–space** (also known as **the stage**) is the part of the therapy room where the dramas of this second phase are enacted. The action space is a unique 'psychological environment'. There, and only there, the protagonist is given the unique control power to become the 'master' of time, space, and reality. It is, therefore, a specially designated space where such a privilege is accorded to the protagonist. It does not exist elsewhere.

The blurring of boundaries may occur therapeutically with regard to three facet of our life: **Realty, time,** and space.

Realty: Every event role played in the psychodramatic scene is portrayed as a real situation whether it has actually occurred or not. Therefore, a wishful thinking, a dream or a hallucination are all treated as actualities. If a student wishes to experience how she will feel after graduating from the university, that situation can be constructed and enacted. In this way, even the most bizarre fantasy can turn into a situation containing normal, interpersonal communication between the characters that participate in the plot. So, if a psychotic patient would like to be Napoleon in his palace, that situation can be set–up as if it is true reality with auxiliary role players serving as his servants, advisors, generals, etc.

Time: The temporal facet is comprised of three dimensions; past, present, and future. The psychodramatic method allows for blurring the boundaries between these dimensions through the principle of the 'here and now'. Accordingly, every portrayed event is presented in the present, as if

it occurs now. There is no past or future in the action space-there is only the present; the moment. The protagonist can revert back to an early age, and role-play as a little child or project him/herself to a future age and role play as an elderly person. In both cases the portrayals will be featured in the **here and now**.

Space: The space where the action occurs is an important aspect of the psychodrama production.

> "...I can not emphasize sufficiently that in our research the configurations of the space as a part of the therapeutic process is of utmost importance. It warms up the protagonist to be and to act himself in an environment which is modeled after that which he lives."
>
> (Fox, 1987, pp. 6-7)

Therapeutically, blurring the boundaries of the space is manifested in the fact that any place of environment can be set-up in the therapy room, regardless of where it occurred in reality. Psychodramatically, geographic distances can be easily eliminated. At one moment, the action space may be the protagonist's kitchen. A few minutes later it can be the living room of a friend who lives in a different city. If an encounter with a person who lives hundreds of miles away is desired, an auxiliary who may portray that person can be brought to the **here and now** immediately.

Role: The interpersonal behavior in context.

From its very early beginning, psychodrama viewed the therapeutic process as involving (a) a two-way interaction, and (b) the context in which the communication occurred.

The two-way interaction principle: Psychodrama

holds that human communication is a two-way process (tele). It holds that psychotherapy is based on the **interaction** among persons; hence on their **interrelations**. Human relations involve one person sending a message and another person responding to it. Even silence is a meaningful response from the intended recipient. Ordinarily, one thinks of tele as an interaction between at least two individuals; an interpersonal activity. However, one person having an internal-dialogue can be construed as silent interaction; where one part of a person converse with another. In psychodrama; an intra-personal activity. Indeed, in psychodrama such a dialogue is externalized using another auxiliary person in the role of the protagonist's Double thus turning the concealed conversation into an overt, two-party dialogue.

The context: In Moreno's philosophy the context, the place where any event occurs, is part of its meaning. He labeled this phenomenon (in Latin): **locus nascendi** i. e., the place from whence the event or idea originally sprang. He wrote (1972):

> "Every thing, form or idea has a place, a locus, which is most adequate and appropriate for it, in which it has the most ideal, the most perfect expression of its meaning. One can construct the ideal locus of a letter, the book, and the language... A letter, for instance, has its ideal in the hand of the person to whom it was written. In the hands of an unwanted person, a stranger, to whom the letter is not directed the expressed contents and the unexpressed implications are meaningless, the letter is as in exile, out of locus."
>
> (pp. 25-26)

The **context** refers to the entire constellation; namely, both the physical characteristics and the content of the situation. These include the space, the time, the ambience, and the persons involved.

It is important to remember that psychodrama modeled itself after life. True to this model, it needs to approximate (if exact replication is impossible) the original or typical situation (s) where the troubling experience brought by the protagonist occurred. The principle of **life model** is fundamental to the idea of psychodramatic enactment.

> "The objective of psychodrama was, from its inception, to construct a therapeutic setting that uses life as a model, to integrate into it all the modalities of living, beginning with the universals-time, space, realty and cosmos-on to all the details and nuances of life and realty practice."
>
> (Moreno, 1966, p. 146)

The relevance of the context to the life model is self-explanatory. By definition, it is an indispensable feature of every psychodrama scene. Moreover, the introduction of the context as an element in the therapeutic session adds an interesting clinical dimension as it allows to observe any discord between the content of the scene and its content.

It is not a coincidence that there is a similarity between that which happens in a typical psychodramatic scene and the definition of role. These two are based on the combination of the presence of telic relationship and the concretization of context. Role is defined as "those behaviors characteristic of one of more persons in context" (Biddle, 1979, p. 58). **Role**

playing, is an extension of the concept to mean performing such roles **on command** or at someone's **request**.

It should be pointed out, at this juncture, that introducing the terms role and role playing does not necessarily mean an endorsement of Moreno's role theory or the role theories of others (e.g., Biddle's 1979). In fact any connection between these concepts and role theory is outside the scope of the present discussion. Role and role-playing are defined here as independent concepts that need not be integrated into a wider role theory.

The current place of the role theory in psychology is ambiguous. It seemed to have lost its past attraction and for the most part disappeared from contemporary psychological literature. The reasons for this turn of events are not clear. Possible, it may have suffered from shortcoming similar to those that afflicted the Moreno theory, e.g., containing concepts that are difficult to define empirically, and having difficulties in generating sufficient hypotheses amenable to scientific investigation. In its application in clinical practice it became a posthoc explanatory system of a person's functioning rather than a model that generates predictions about human behavior. It appeals that psychodramatists are drawn to descriptive systems more than heuristic, predictive ones.

The introduction of role and role playing in this discussion is important for a different reason. The concept of role belongs to psychodrama because it perfectly fits **the life model.** In the next section I will propose a different model entitled: The Therapeutic Simulation paradigm. It is an attempt to provide a new rationale for the design of the psychodramatic method and its techniques, as well as, for their claimed therapeutic effectiveness.

CONTEMPORARY TRENDS AND RECENT DEVELOPMENTS

The field of psychotherapy was changed since the early days of classical psychodrama. The status of group psychotherapy of the 90's is markedly different from that of the 30's or 40's. The great innovations of the past are today's basic knowledge. Seventy years later, many of the original ideas became the foundation of modern psychotherapy while others proved to be controversial or ineffective and eventually discarded, ignored or replaced by others. Although modern psychodrama continues to be based on the old foundations, it did not remain oblivious to contemporary in the field of psychotherapy and particularly to group psychotherapy. This trend is viewed as an indication that the method finally began to outgrow its days of rebelliousness against the rest of psychology and entered a phase of integrating itself with the general field of group psychotherapy.

A window of opportunities

To sum-up, the main distinctions of psychodrama were said to be: defining itself as a form of group psychotherapy, emphasizing the experiential feature of therapy, using role playing in psychotherapy, focusing on the health aspect of the person, blurring boundaries for therapeutic gains, and molding the therapy sessions after the life model.

Nowadays, some of these issues are no longer considered innovative nor are unique to psychodrama. For example, the idea of treating several clients together is a traditional view and group psychotherapy has become a mainstream psychotherapeutic modality. Similarly, focusing on the healthy part of the client's characteristics along with attention to the psychopathological aspect is a view shared by seve-

ral therapeutic approaches. Incorporating role-playing is a frequent occurrence in many forms of psychotherapy. Lastly, many share the view that the remedial (psycho-educational) aspect of the treatment is an important therapeutic objective.

This notwithstanding, there remains at least three old features that still distinguish psychodrama from other forms of psychotherapy. Given their continued uniqueness, it stands to reason that they should constitute the basis for future developments. These three characteristics are as follows:

1) The search for a modern theory for psychodrama and its method
2) Further developing the **life model:** A new rationale for the procedure
3) Maximizing the therapeutic advantage of blurring the boundaries

These three are intriguing challenges for contemporary psychodramatist. The new developments that seem to emerge from these three are the reasons for the title of this chapter, and for the claim that psychodrama is beginning to experience a change of character. The following will discuss these three issues in detail.

The search for a modern theory for psychodrama and its method

Earlier, I have alluded to the notion that it might be more accurate to describe Moreno's 'theory' a philosophy of a new therapeutic approach. Taken in its original form, it lacks as a systematic theory. Instead, it is more a collection of thoughts that reflect an amazing clinical insight and extra-

ordinary foresight. Unfortunately, until recently there was no significant addition to the original theoretical foundation of psychodrama. Most of the new developments focused on the method, and in particular on creating a plethora (dozens) of new (mostly warm-up) techniques. In the theoretical arena, instead of pursuing innovative ways of putting the basic assumptions into scientific test and thereby further developing the theory, psychodramatist spent enormous time and energy refuting the value of scientific psychology. Paradoxically, the more they tried to promote psychodrama, the more pronounced these difficulties became (in the USA). The way out of this quagmire was to find a new blend of psychodrama theory.

Separating the method from its original theory

Lately, there has been a growing support to the view that the psychodramatic procedure; the method, could be considered an **independent** modality, and thus be separated from its original theory. This view called for altering a half-century of influence of the original theory. The attempts to diminish such an influence met, as expected, with resistance from those who would cling to Moreno's teaching. In defense of their position one might argue that the method was developed as an integral part of the 'Spontaneity-Creativity' theory (Moreno, 1972) Furthermore, many of the basic techniques and procedures were originally conceived as operational definitions of the original theoretical constructs. Separating these from the theory might deprive the techniques from their rationale.

For example, consider the relationship between the construct **Surplus-reality** and the technique of **role-reversal.** Surplus-reality is one of Moreno's most ingenious concept. It is a psychological phenomenon described as follows:

"... there are certain dimensions in the realty of living, not fully experienced or expressed, and that is why we need to... bring them out in therapeutic settings." (Moreno, 1966)

What is perhaps more exciting has been the fact that psychodrama has found the way of translating this, primarily theoretical construct, in to a concrete technique(s) which captures that phenomenon. The classical example of such an intervention is **role-reversal** technique, where, for instance, a man can reverse role with a woman and experience the new identity something that is not done in daily reality.

Is there not a danger that separating the techniques from their original rationale will render them 'arbitrary' interventions? True, this is a valid concern that can be remedied by replacing the old rationale with an alternative based on a more comprehensive theory. Note that finding an alternative rationale does not necessarily mean discarding Moreno's. Certain elements of the original theory could be retained. Only now, they will no longer be considered the only rationale.

Why change directions? As a matter of fact, the argument in support of a change is in the interest of promoting and developing psychodrama. The tight relationship between the old theory and the method has a serious retarding effect on the advancement of the method. This concerned both the clinical practice and research. Given the lack of systematic conceptualization of his great ideas and their inaccessibility to empirical validation, Moreno's theory is not adequately recognized in the profession and in academia. Consequently, it became relatively absent from psychotherapy textbooks, and thus unknown to students; the future of the profession. It also failed to spur significant developments during the last 50 years. Unless, new corrective trends surface, there is a

concern that psychodrama might continue to fall behind the mainstream of group psychotherapy. The tide has to be reversed (Kipper, 1982b; 1986; 1992a).

What are the new options?

The new thinking is already expressed in the following contemporary trends:

a) **Keep the original theory and augment it with older theories.** This trend will devote its effort to validate Moreno's basic 'Spontaneity-Creativity' theory using other, parallel concepts, borrowed from better theories. It will also add missing links in the original theory by merging it with other established ones. For instance, Holmes (1992) demonstrated how classical psychodrama method can be conducted, governed by, and interpreted according to object-relations theory (Fairbain, 1952; Klein, 1975). Farmer (1995) and Williams (1989) followed a similar path. They conducted psychodramatic intervention in family therapy, governed by, and interpreted according to systems-theory. Garfield (1997) introduced an approach she labeled Psychoanalytically Informed Psychodrama whereby the conduct of the method was governed by psychoanalytic principles.

b) **Forget psychodrama theory and use others.** This view was advanced by Blatner (1996).

"The practice of psychodrama is based on a rich complex of theoretical understandings, although these do not constitute a single, separate theory as such. In fact, I challenge the appropriateness of seeking a unified theory (for psychodrama. DAK)... Instead,

psychodrama should be recognized as being a methodology which is embedded within an integrated field of psychotherapy... Although, psychodrama does not have to be viewed as having a separate theory, it nevertheless does have a number of core themes." (p. 144).

c) **Focus on the method and provide it a new rationale.** This approach **combines** the previous two options. It agrees that Moreno's theory is not essential to the method. It also distinguishes between the **content of the therapy** and the **therapeutic procedure.** It holds that the content can be interpreted in terms of many other established theories. The **procedure** (structure and techniques) of the method, however, needed a new rationale. Such a rationale should be 'theoretically unaffiliated' to any single, traditional school of psychopathology and psychotherapy. Rather, it would provide a model based on generally accepted psychological principles as its basis.

The above poses a serious challenge to psychodramatist. It also requires courage to change, however slightly. It is unknown to what extend there is an agreement concerning the need to develop a new outlook regarding a theory for psychodrama and a theory for its procedure (method). It may be very well that most psychodramatist will prefer to remain faithful to past unconvinced of the need to alter it. Either one of such decisions will have a significant impact on the future of psychodrama.

Developing the 'life model': A new rationale for the procedure

The 'Therapeutic Simulation' model.

In the introduction to his Psychodrama Volume 1 Moreno (1972) wrote:

> "The psychodramatic method rests upon the hypothesis that, in order to provide patients, singly or in groups, with a new opportunity for psychodynamic and sociocultural reintegration, "therapeutic culture in miniature are required, in lieu or in extension of the unsatisfactory natural habitats." Vehicles for carrying out this project are (1) existential psychodrama within life itself, in situ, (2) the natural objective and flexible therapeutic theater. The latter represents the laboratory method in contrast to the method of nature..." (p. xxii)

In today's terminology the phrases "therapeutic culture in miniature", "the therapeutic theater", and "the laboratory method" will be called: Using the method of simulation. One can rewrite the above quotation inserting the concept of simulation ('therapeutic simulations' and 'therapeutic simulator'), and its meaning would not alter. Here is how this passage could read using contemporary nomenclature:

> The psychodramatic method rests upon the hypothesis that, in order to provide patients, singly or in groups, with a new opportunity for psychodynamic and sociocultural reintegration, "Therapeutic culture in miniature are required, in lieu or in extension of the unsatisfactory natural habitats." Vehicles for carrying out this project are (1) existential psychodrama

within life itself, in situ, (2) the natural objective and flexible therapeutic theater. The latter represents the laboratory method in contrast to the method of nature...

The notion of the therapeutic simulation captures the principle that psychodrama models itself after life (Moreno, 1966). The fist attempt at reformulating the methods of psychodrama on the basis of the therapeutic simulation (originally called: Behavior simulation, e.g., Kipper, 1981, 1982a, 1986) was proposed about 25 years ago. The primary hypothesis underlying the paradigm was as follows:

> Different simulation conditions (all represented in the various Psychodramatic basic techniques) tend to elicit and activate different Psychological processes. Therefore, different simulation conditions (techniques or group of techniques) are likely to have different therapeutic impact depending on the psychological process they activate.

This principle can be experimentally studied and its validity scientifically validated or refuted. If confirmed, however, it would demonstrate the hypothesized inherent therapeutic propensity of the simulation procedure. The literature reported several studies addressing this issue. The result confirmed the basic underlying hypothesis, and also began to identify what psychological process is activated by each simulation condition (e.g., Kipper & Cohen-Raz, 1988; Kipper & Ben-Eli, 1979; Kipper, Gay & Schwarts, 1980; Kipper & Ushpiz, 1987), and each individual technique, such as, role reversal (Johnson, 1967; Johnson, 1971a, 1971b, 1971c; Johnson & Barron, 1971;

Johnson & Dustin, 1970). There appears to be initial scientific evidence supporting the principle that simulated situations (and techniques) create particular psychological conditions that tend to activate psychological processes that enhance specific therapeutic gains (Kipper, 1996).

With such rationale and supporting data we may begin to understand the therapeutic propensity of the basic psychodramatic techniques. It also allows us to compile an empirically validated list of indications and contra-indications for the various components of the psychodramatic procedure and the techniques. It could help explain, for example, when the Double should be introduced during the scene or what was the psychological justification for introducing the Mirror technique at a given moment.

Simulation is an accepted sub-discipline in behavioral sciences (Ballack, Hersen & Lamparsky, 1979; Geller, 1978; Jones, 1972; Thorntorn & Clevland, 1990). It is based on hard data, and is amenable to traditional linear research. Adopting it in psychotherapy (psychodrama) offers a new challenge. It also holds the prospect of placing psychodrama on the cutting edge of modern advancements.

Maximizing the therapeutic merit of having versatile boundaries

The discussion of the place of boundaries in the context of psychodrama will be divided into three separate issues. One is the relation between setting boundaries and resistance. The second issue is the relation between boundaries and spontaneity. Finally, there is the question of how to maximize the therapeutic aspects of blurring boundaries.

Boundaries and resistance: Setting boundaries in group psychotherapy is an essential task, although its ma-

nifestation varies from one approach to another. The most common practice of setting boundaries is defining the treatment contract and the "rules" pertaining to the work of the group. A failure to respect the boundaries is considered a sign of resistance hence a significant clinical clue.

Compared to psychodynamic and psychoanalytically oriented therapies, psychodrama did not focus much on resistance. Though not ignored, the theory did not deem this behavior as clinically important and did not use it as an indication of an underlying conflict or dysfunction. Moreno viewed resistance as an operational issue: "It (resistance) means merely that the protagonist does not want to participate in the production." (Moreno, 1972, p. vii). Moreno's position was, therefore, that resistance is to be expected "in the first phase of the psychodramatic process" and that "Once a subject understands the degree to which the production is of his own making he will cooperate." (Fox, 1987, p. 15)

Subsequently, others pointed to the complexity of the resistance phenomenon beyond the traditional view. For example, it was noted that "falling out of the role", i.e., the inability to stay in the role without side remarks, or "stepping outside the edges (boundaries) of the stage (action space)" are signs of resistance. Also, there has been a discussion concerning a refusal (resistance) of the director to conduct a psychodrama (Fink, 1968; Z. T. Moreno, 1958).

Psychodrama traditionally focused on ways to overcome resistance rather than deal with its **meaning.** Some therapist may be comfortable in continuing this position. Whether or not psychodrama ought to develop innovative ways of making the best out of resistance remains a challenge for the future.

Boundaries and spontaneity: The emphasis on spontaneity produced a blind spot in the application of psychodrama. Inadvertently, it created confusion with regard to the relations among the key individuals in psychodrama **outside the sessions.** Particularly, this pertains to the relationships between the director and the protagonist, and the group members to each other. Spontaneity became the most frequently used concept (word) by psychodramatist and at the same time the least clear one. In the name of spontaneity commonly observed practices concerning therapist-client boundaries has been treated in a cavalier manner. Boundaries means restrictions, containment, and discipline. In fact, Moreno's explanation of spontaneity includes some of these qualities. But the colloquial meaning of the word does not. Rather, it is interpreted as the opposite of boundaries. The confusion between Moreno's technical usage of the term spontaneity and its common, intuitive meaning, damaged the perception of the practice of psychodrama. Erroneously, it was misinterpreted as a license to reveal professionally questionable close relationships (e.g., fraternization) outside the session.

As the next section will explain, the therapeutic value of blurring boundaries is restricted to behavior portrayed **only in side the action-space (the stage 9).**

Maximizing the therapeutic advantage of flexible boundaries.

Earlier, in the chapter I discussed one of the most intriguing features of psychodrama, that is, the principle of the therapeutic advantage of blurring the boundaries between the realty, time and space. The following will add to that discussion and address the possibilities of future development of psychodrama.

The boundaries between the three dimensions of reality, i.e., surplus reality, 'objective reality and subjective reality (e.g., fantasies like dreams, hallucinations, and delusions) may be eliminated and blurred and all converged into one dimension known as the **psychodramatic objective reality.** In this way all are portrayed as objective reality. The psychological process through which this is achieved is **the encounter.** This process requires that every portrayal must be set-up as a scene of encounter where the protagonist faces the issue, the other characters in the situation, or his or her inner feelings and thoughts. An encounter is a two-way actual interaction and, therefore making the situation an observed reality.

The boundaries between the three dimensions of time, past, present, and future may be eliminated or blurred so that all converged into one dimension known as the **psychodramatic present.** The psychological process through which this is accomplished is the **here and now.** Every encounter is portrayed as if it occurs now.

The boundaries between geographic distances may be eliminated and blurred to converge into what is known as **the psychodramatic space.** Every situation is portrayed in the therapist's office regardless of the realistic geographical distance between where is actually occurred and the therapist's office. The psychological process through which this is achieved is **concretization**.

The division between reality, time, and space is somewhat academic. In the real world they all represent indispensable aspects of every behavior and situation. By definition any behavior occurs in a given time, place and as reality or fantasy. Therefore, there is a close interaction among the three psychological processes of the encounter, the present and concretization.

This interaction is particularly meaningful when the **boundaries of the role** become deliberately blurred. This process is evident in the Double technique. The technique deliberately blurs the boundaries between the protagonist and the auxiliary and makes the two identities one. Another example for blurring identity is the role reversal technique where the protagonist must shed his/her own boundaries and assume the identity of someone else.

Observing the new trend in psychodrama (e.g., Hudgin, 1998), it appears that future developments in psychodrama are coming, and will come, through innovative procedures that find new applications of the principle of the therapeutic **temporary blurring** of dimension.

The limitation of blurring the boundaries for therapeutic gains

A deliberate, albeit temporary, blurring of boundaries initiated by the therapist is a risky intervention and, therefore, generally counter-indicated. So how is it possible that not only has it become a basic principle in psychodrama, it has been considered one of its foremost therapeutic assets? What is it about psychodrama that turns deliberate, temporary, blurring of boundaries from being a dangerous intervention into a therapeutic technique? The answer to these questions lies in the fact that the psychodramatic procedure offers an extra-dimension not evident in traditional, verbal group psychotherapy. This dimension is represented in the **action-space** (stage).

In verbal group psychotherapies one can identify three different spaces each constituting a different reality with its own rules and regulations. The first is the space outside the therapy room: The real world. This reality has its own

rules, which are markedly different from those governing the therapeutic situation (reality). The second is the therapy room where upon entering this space the **person** becomes a **client**. This status represents a new reality where the client can expect the therapist to behave in a manner much different from that displayed by people in the outside, real world. It is a place where the client's thoughts and feelings are met with impunity, where he or she is protected, secured, underachieves empathy and understanding from the therapist. The third space is the group represented by the circle of chairs where the group members sit. The rules governing this level are, again, different. The client may have to face the feedback from other group members, and is expected to provide feedback and empathy to others. In either case, she or he can expect not to be harmed and be respected by all. In each of these spaces, the client must comply with regulations that restrict, to a greater or lesser degree, his or her control over the situation and other group members.

Psychodrama adds a fourth dimension. This is represented in the action-space in the form of either a stage or otherwise specially a designated area in the room. Inside this specially designated space (often in the middle of the circle of chairs where the group members sit) the client has a substantial (sometimes, a complete) control over the time, space, and reality. Every group member who enters his space, either as a protagonist or as an auxiliary, may be subjected to the psychodramatic reality that uses flexible boundaries.

Blurring the boundaries, therefore, is restricted to enactment portrayed inside this action space, and only to that area. Once the client or the auxiliaries step out of this space, and sit with the rest of the members in the circle, they must be de-rolled, that is, assume their own identity and be governed by the rules of this third dimension.

CONCLUSION

It is fitting now to summarize the main points discussed in the present chapter and draw some conclusions about the challenges that face psychodrama in the future. It is my contention that the five challenges described below address the central issues that preoccupy contemporary psychodrama. They also appear to be the ones that most likely remain on the agenda for some time to come. Having identified these challenges, it needs to be said, however, that not all psychodramatists may agree with this list of the five. Some may wish to remove one or two and some may opt to replace them with other challenges or add a few to the existing list. Such alternative proposals, once made public through publication, will deserve to be seriously considered and publicly discussed.

The present list stems from the analyses and underlying rationale has been presented throughout the chapter. It ought to be emphasized that the order in which the five appear is arranged thematically and does not, necessarily, constitute a hierarchy of importance.

The first challenge concerns the theory. After a long time of dodging the issue psychodramatist might do well if they decide whether or not it is advantageous for psychodrama to be considered a mainstream therapeutic procedure. Traditionally, psychodramatist pride themselves as an avant-garde group, the bearer of innovations and the champions of anti-psychoanalytic movement. Consequently, they evinced little inclination to be incorporated or participate in the mainstream of group psychotherapy. As one looks back, it is highly questionable whether casting itself in such a position has helped psychodrama.

The alternative is for psychodramatist to change from be-

ing the practitioners of an eccentric modality on the fringe of group psychotherapy to become part of the mainstream of group psychotherapy. This would require them to become more intellectually aggressive in developing one of the following approaches:

a) Integrating their unique procedure into any of the existing traditional theories of group psychotherapy (e.g., Farmer, 1995; Holmes, 1992).
b) Separating the method from an affiliation to any single theory and instead resorting to a variety of existing theories to explain different parts of the methods or any of its underlying assumptions (Blatner, 1996).
c) Devising separate, new theoretical, heuristic models to explain the psychological rationale underlying the psychodramatic procedure (method) (e.g., Kipper, 1982a, 1986).

The second challenge concerns the intervention procedure. The current trend in both individual and group psychotherapy is to provide tailor-made treatments for people who share similar difficulties or diagnosis. Examples of these are specialized group therapies for men, women, alcoholics, substance abuser, social skill deficits, anger management, parents, character disorders, anxiety disorders, etc. Psychodrama needs to rise to the challenge and similarly developed specialized, tailor-made procedures for such groups. This avenue is feasible as evidence by the advent of psychodrama treatments for sexually abused women (e.g., Hudgins, 1998).

The third challenge is a corollary of the preceding one and, it too, addresses the effort to modifying the classical

psychodrama procedure. This time, however, the focus is on developing paradigms for psychodrama as short-term interventions. In the USA there are strong economic pressures on Psychotherapist to provide effective treatments in a short time. Though, at the moment, this is primarily an American problem, it is not inconceivable that in the future similar pressures will be evident in other parts of the world. Given the intensity of a single psychodrama session, it appears plausible that the modality has the power of being an effective short-term psychotherapy (e.g., Naar, Doreian-Michael & Santhouse, 1998).

The fourth challenge concerns integrating **individual psychodrama techniques** with other, verbal forms of group, and family therapy. Instead of combining the entire psychodrama procedure with other verbal group therapies where psychodrama is the dominant intervention, this challenge refers to incorporating single action techniques into other forms of therapy where the verbal group therapy is the dominant approach. Example of such a paradigm is the use of the double, role-reversal, the empty-chair or the mirror in traditional therapies.

Lastly, the fifth challenge concerns a concerted effort of validating the effectiveness of psychodrama. Although, the importance of this issue is generally acknowledged nowadays by psychodramatists, still very little is done about it. The observed clinical effectiveness of psychodrama as seen in practice stands in a stark contrast to the lack of empirically validated in support of the claim for its effectiveness. This need for research about the effectiveness of each of the various psychodrama techniques and the entire treatment package has been a bone of contention for over 40 years. The resistance, and often dismissal, of scientific research

by psychodramatist and their refusal to value and engage in scientific research (linear or non-linear) proved to be counterproductive. It is true that Moreno's theory was not easily amenable to scientific research and thus was partly responsible for the lack of research. More damaging was the anti-intellectualism mentality among psychodramatist, a pervasive sentiment that traces itself to the mid-50's. Glorifying spontaneity overshadowed any quest for academic pursuits. A change on the theoretical front, as described in the present chapter, and a readiness to heed the new challenges, might also bring a renewed effort to meet this challenge successfully.

References

Bellack, A. S., Hersen, M., Lamparski, D. (1979). Role plays tests for assessing social skills: Are they valid? Journal of Consulting and Clinical Psychology. 47, 335-342

Biddle, B. J. (1979). Role Theory: Expectations, identities and behaviors. New York: Academic Press

Blatner, A. (1996). Acting-In: Practical applications of psychodramatic methods. (3rd ed.). New York: Springer.

Blatner, A., Blatner, A. (1988). Foundations of Psychodrama: History, theory & practice (3rd ed.). New York: Springer.

Burrow, T. (1927) The group method of analysis. Psychoanalytic Review. 14.

Fairbairn, W. R. (1952). Psychoanalytic studies of the personality. London: Routledge and Kegan Paul.

Farmer, C. (1995). Psychodrama and systemic therapy. London Karnack Books.

Fink A. K. (1968). When is a director not a director When he is a patient. Group Psychotherapy, 21, 38-39.

Fox. J. (1987). The essential Moreno. New York: Springer.

Geller, D. M. (1978). Involvement in role-playing simulations: A demonstration with studies of obedience. Journal of Personality and Social Psychology, 36, 219-235.

Garfield, S. (1997). Personal correspondence.

Greenberg, L. S., Watson, J. C., and Leitaer, G. (1998). Handbook of experiential psychotherapy. New York: Guilford.

Holmes, P. (1992). The inner world outside: Object relations theory and psychodrama. London: Tavistock/ Rourlege.

Hudgins, M. K. (1998). Experiential psychodrama with sexual trauma. In L. S. Greenberg, J. C. Watson and G, Lietaer (Eds.). Handbook of experiential psychotherapy (pp. 328-248). New York: Guilford.

Jacobs, T. (1990). The corrective emotional experience: Its place in current techniques. Psychoanalytic Inquiry, 10, 433-545.

Jones, G. T. (1972). Simulations and business decisions. Middlesex, England: Penguin.

Kipper, D. A. (1981). Behavior simulation intervention in group psychotherapy. In G. M. Gazda (Ed.). Innovation to group psychotherapy (rev. 2nd Ed. pp. 242- 278). Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Kipper, D. A. (1982a). Behavior simulation: A model for the study of the simulation aspect of psychodrama. Journal of group psychotherapy. Psychodrama and Sociometry, 35, 1-17.

Kipper, D. A. (1982b). Involvement in role playing as a function of the simulation procedure and levels of imagination. Journal of group psychotherapy, Psychodrama and Sociometry, 35, 99-110.

Kipper, D. A. (1986). Psychotherapy through clinical role playing. New York: Brunner/ mazel.

Kipper, D. A. (1992a). Psychodrama: Group psychotherapy through role playing. International Journal of Group Psychotherapy, 42, 495-521.

Kipper, D. A. (1992b). The effect of two kinds of role playing on self-evaluation of improved assertiveness. Journal of Clinical Psychology, 48, 246-250.

Kipper, D. A. (1997). Classical and contemporary psychodrama: A multifaceted, action-oriented psychotherapy. The International Journal of Action Methods: Psychodrama, Skill Training and Role Playing. 50, 99-107

Kipper, D. A., and Ben-Eli, Z. (1979). The effectiveness of the psychodramatic double method, the reflection method, and lecturing on the training of empathy. Journal of Clinical Psychology, 35, 370-376

Kipper, D. A., & Cohen-Raz, L. (1988). Role playing portrayals: Are they all alike? Perceptual and Motor Skills, 67, 562.

Kipper D. A., Gay, D., & Schwartz, C. M. (1980). The training of assertiveness: A comparison of two behavior simulation procedures. Paper presented at the first World Congress of Behavior Therapy. Jerusalem, Israel.

Kipper, D. A., & Ushpiz, V. (1987). Emotional and cognitive responses in the role-playing. Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry, 39, 131-141.

Klein, M. (1975). Collected works. London: Hogarth Press.

Kreeger, L. (1994). Introduction. In L. Kreeger (Ed.) The large group: Dynamics and therapy (1st ed. 1975, pp. 13-28). London: Kranac Books.

Lazell, E. W. (1921) The group treatment of dementia praecox. Psychoanalytic Review, 8, 168-179

Marineau, R. F. (1989). Jacob Levy Moreno 1889-1974. London: Tavistock/Routledge.

Moreno, J. L. (1923). Das stegreiftheater. Berlin/Potsdam: Gusta Kiepenheuer Verlag.

Moreno, J. L. (1932). Application of the group method to classification (2nd ed.). Washinton, DC. National Committee on Prison and Prison Labor.

Moreno, J. L. (1966). Psychiatry of the twentieth century: Function of the universalia: Time, space, reality and cosmos. Group Psychotherapy, 19, 146-158.

Moreno, J. L. (1972) Psychodrama Vol. 1 (4th ed.), New York: Beacon House.

Moreno, T. Z. (1958). The reluctant therapist and the reluctant audience in psychodrama. Group Psychotherapy, 11, 50-51

Moreno, Z. T. (1966). Evolution and dynamics of the group psychotherapy movement. In J. L. Moreno, A. Friedemann, R. Battegay, and Z. T. Moreno (Eds), Handbook of group psychotherapy (pp. 27-125). New York: Philosophical Library.

Naar, R., Doreian-Michael, C., & Santhouse, R. (1998). Short-term psychodrama with victims of sexual abuse. The international Journal of Action Methods: Psychodrama, Skill Training, and Role Playing, 51, 75-82.

Shaw, M. E., Corsini, R. J., Blake, R. R., & Mounton, J. S. (1980). Role playing: A practical manual for group facilitators. San Diego, C. A: University Associates.

Thornton, G. C., & Cleveland, J. N. (1990). Developing managerial talent through simulation. American Psychologist 45, 190-199.

Williams, A. (1989). The passionate technique: Strategic psychodrama with individuals, families, and groups. London: Tavistock/Routledge.

Yalom, I. D. (1995). The theory and practice of group psychotherapy (4th ed.) New York: Basic Books.

PSİKODRAMANIN DEĞİŞEN KARAKTERİ: SIRADA NE VAR?

David A. Kipper, Ph. D.
(Çeviren: Deniz Altınay)

Kehanet riskli iştir, özellikle de
gelecekle ilgiliyse.
Anonim

Uzun zamandır en tutucu ve en ortodoks psikoterapötik bir tarz sayılan psikodrama, ilginç bir değişime uğramaktadır. Bu başkalaşım kendini çok kısa sürede belli etmiştir. Bu yeni eğilim "psikodramanın değişen karakteri" olarak tanımlanabilir.

Geriye baktığımızda, bu yöntemin yirmi yıl kadar önce ortaya çıktığının ipuçlarını yakalayabiliriz. Esrarengiz bir moda olarak başlamış, pek fark edilmemiş ve sessizce çeşitli yönlere transfer edilmiştir. Daha sonrasında, son birkaç yılda açığa çıkmış ve durgunluğun sınırında olan bir alana yeni bir heyecan getirmiştir. Psikoterapinin içeriğindeki değişiklik sıklıkla, teorik ve metodolojik sınırı aşan bir uyum sağlamaya ve büyümeye işaret eder. Moreno'nun (Dr. J. L. ve Zerka T. Moreno) damgasını vurduğu psikodrama, son zamanlarda, "klasik psikodrama" olarak anılmaktadır. Bu kavram, 1940-1960 yılları arasında tasarlanan orijinal metotla, ilk olarak 80'li yıllarda ortaya atılan sonraki değişiklikler arasındaki farkı nitelendirmektedir. Yeni çeşitlendirmeler "psikodrama" veya

"ısınma oturumları", "psikodramatik rol oynama", "klinik rol oynama" veya "eylem metotları" olarak adlandırılmaktadır. Ne olursa olsun "psikodrama" sözcüğü, birçok ortak temel unsuru içeren süreçleri şemsiye gibi kapsayan bir kavram olmuştur. Bu nedenle, farklı uzmanlar tarafından yönetilen psikodrama oturumlarının belirgin bir terapötik süreci izlediğini söylemek pek de mümkün değildir.

Bu bölüm, geçmişi araştırmayla başlayıp bugüne gelecek ve bu sırada "psikodramanın değişen karakteri" ile ilgili çarpıcı özelliklere dikkat çekecektir. Bu, ortaya çıkan bazı modern değişikliklerin de açıklamasını içerecektir.

GELECEĞİ ETKİLEYEN İLK PRENSİPLER

Rol Oynama Tekniğiyle Deneysel Bir Grup Terapisi:

Psikodrama yirminci yüzyılın ilk yarısında tanıtıldığı zaman, ortodoks olmayan radikal temelleri benimsediğini ve desteklediğini düşünmekte olan ve hiç de sempatik olmayan profesyonel topluluk tarafından çok soğuk karşılanmıştı. Bunlardan belki de en devrimci olarak kabul edilen 3 düşünce: a) Psikoterapinin insanlararası ilişkilerle ilgili olduğu ve grup yapısının psikoterapinin yararına olduğu sanısı, b) Psikoterapinin iyileştirici bir müdahale formu olduğu ve hastaya "düzeltici" deneyim fırsatı sunduğu sanısı, c) Deneysel temelli psikoterapinin **rol oynama** ve yaşam olaylarını **canlandırma** esasına dayalı aksiyonlarla temellendirilmesi.

Gruplar İçinde Psikoterapi

Tam olarak kimin ilk önce, psikolojik problemleri olan hastaları bir grup içinde tedavi etme fikrini ortaya attığını bulmak zordur. Grup terapisini öneren temel gerçek oldukça mantıklıydı. Eğer psikoterapi insanlararası ilişkiler

hakkındaysa, **yansıtılmış fenomen** formunda (psikanalitik formüldeki gibi) veya **gerçek tele ilişkileri** olarak (psikodramatik bakışta olduğu gibi) birçok ilişkiyi birbirine bağlayan grup psikoterapi için mantıksal bir formattır. Grup içinde psikoterapi yürütme fikri, bireysel terapiye alternatif veya destekleyicisi olarak, zamanın ortodoks psikoterapi deneyimlerine meydan okumuştur. Birincisi, böyle bir uygulamaya rehberlik edecek bir teori yoktu. İkincisi, böyle bir terapiyi karşılayacak böyle bir terapötik teknik bulunmamaktaydı.

Hastaları topluca tedavi etmenin ilk deneyleri oldukça seyrekti ve bu konudaki kayıtlar yetersizdi. Grup psikoterapisinin öncüsü olarak beş kişi göz önüne alındı. Bunlar: T. Burrow, E. W. Lazell, L. C. Marsh, J. L. Moreno ve J. H. Pratt (Moreno, Z. T. 1966). Bu beşinin her biri, 1908-1935 yılları arasındaki dönemde, hastaları grup içinde tedavi etme girişimlerinde bulundular ve çalışmalarını kaleme aldılar. Moreno, spontanite tiyatrosu (Moreno, 1923) ve hapishane sisteminde grup metodunun uygulanmasıyla ilgili düşüncelerini tanıttı (Moreno, 1932). Tigrant Burrow (1927) grup analizi düşüncesini ele aldı. Pratt, gevşeme egzersizlerini ve konferansları kapsayan sınıf çalışmaları yürüttü. Lazell (1921) hastalarına okuma için ilham veren materyal içeren 32 bölümlük bir konferans verdi. Daha sonra fizikçi olan Başpiskopos Cody Marsh, iki yıl boyunca Kings Park State Hastanesi'nde, Long Island'da (1930) hasta toplantıları düzenledi. Bu toplantılar daha sonra bir yıl Worcester, Massachusetts'deki Worcester Devlet Hastanesi'nde devam etti. Grup oturumları müzik ve konuşma içermekteydi. İlk beş öncüden biri olan Moreno, 1935'ten sonra aktif olarak grup terapide çalışan tek şampiyon olarak kaldı. Sistematik bir grup terapi metodu (psikodrama) geliştirmeye devam etti ve

psikoterapi alanına "grup psikoterapisi" kavramını tanıştıran kişi olarak tanındı (Kreeger, 1994, s. 17). 30'ların başında ve ortasında şimdi meşhur olan diğer psikologlar, psikiyatrlarve ruh sağlığı liderleri küçük gruplarla ilgilenmeye başladılar ve grup terapi alanına girdiler. Bunların arasında en önemli ve atılım yapmış olanlar Kurt Lewin, S. R. Slavson ve Harry Stack Sullivan'dır. Daha sonra gelenler grup tedavisi yerine kişilerarası ilişkilerin psikiyatrisi üzerinde yoğunlaşmışlardır.

Yaşantısal Terapiyle İyileştirici Müdahale:

İyileştirici yaklaşımın iki temel bileşeni vardır: bilinmeyen (bilinçdışı) metaryali ortaya çıkarmak ve yeni bulgular (bilinçli öğrenme) ile yeni organize olmuş benliği kaynaştırmak. İlk bileşen tipik olarak kendini; inhibisyon (engelleme), represyon (bastırma), regresyon (gerileme), reddetme ve diğer yanlış kullanılan savunma mekanizmaları gibi işlevsel olmayan psikolojik yöntemlerden arındıran bir işlem olarak gösterir. İkinci bileşenin başarılmasına verilen önem ve bunu elde etmek için uygulanan metotlar, bir terapötik yaklaşımdan diğerine değişiklikler ortaya koyar.

Moreno için terapötik çabaya yoğunlaşma, iyileştirici çabanın ikinci bileşeninde yer alır (ilk bileşen göz ardı edilmediği halde). Freud'la sadece bir kez olan karşılaşmasında beyan ettiği sözler, psikodramanın bu özelliğini yansıtmaktadır. Genç Moreno -daha sonra Viyana'da tıp öğrencisi olmuştur- Freud'un 1912'deki rüya yorumlarıyla ilgili konferansına katılmıştır (1914?). Freud ona ne yaptığını sormuştur. Moreno şu şekilde yanıtlamıştır: "Dr. Freud, sizin kaldığınız yerden ben devam ediyorum. Siz insanlarla ofisinizdeki yapay ortamda karşılaşıyorsunuz. Ben ise onlarla sokaklarda ve evlerinde, kendi doğal ortamlarında karşılaşıyorum. Siz rüyalarını analiz

ediyorsunuz, ben onlara tekrar rüya görme cesareti vermeye çalışıyorum. Onlara Tanrı'yı oynamayı öğretiyorum..." (Marineau, 1989, s. 30). Bu kısa söylem, daha sonra psikodramatik düşüncenin merkezini oluşturan iki önemli unsuru vurgulamaktadır. Psikoterapi, orijinal olana benzer yeni deneyimlerin yaratılmasına gereksinim duyar. Bu fikir şu sözlerle ifade edilir: **"kendi doğal ortamlarında"**... Ayrıca psikoterapi yeni düzeltici fırsatlara da ihtiyaç duyar; bu ya kötü deneyimlerin yerine yenilerini koymakla ya da yaşanmamış olanları yaşamakla olur. Bu da şu sözlerle ifade edilir: **"Sizin bıraktığınız yerden başlıyorum"** ve **"yeniden rüya görmek için cesaret".**

Canlandırma ve Rol Oynama Yardımıyla Psikoterapi:

Psikoterapinin katı sözel şeklinden ayrılıp rol oynamaya dayandırılması fikri, en sert eleştiri alan noktalardan biriydi. Hastaları grup kontekstinde tedavi etme sanısı birkaç öncü arasında paylaşıldığı halde, psikoterapide rol oynamanın önem kazanması Moreno'nun kendisine aitti. Bu davada tek başınaydı. Gerçekte Moreno modern rol oynama kavramının yaratıcısı olarak anılmaktaydı (Shaw, Corsini, Blake ve Mouton, 1980).

Eğer hastaları grup içinde tedavi etmek ortodoks olmayan bir kavramsa, hastaların duygularını ve düşüncelerini dışa vurmaları ve yapay yaratılmış bir ortamda güçlüklerini tanımlamak çok cesaret isteyen ve radikal bir teklifti. Blatner ve Blatner (1988) şöyle yazmıştır:

> "Psikanalitik eğitimin bir kısmı, terapistin dışa vurulan aktivitelerini kontrol etmesini öğretmeyi (ki bu da "yardımcı olmak için nörotik bir ihtiyaç duyma" isteğinden kaynaklanan karşıt-aktarım formundadır) içer-

mektedir. Bu nedenle aktif yaklaşımları savunan herhangi bir terapist profesyonel olarak gözden düşmüştür çünkü bu davranış, kişisel ihtiyaçları rasyonalize etmek olarak açıklanmıştır." (s. 35)

Eğer biri psikodramayı diğer tedavi yöntemlerinden ayıran basit bir özelliğiyle ispatlamaya çalışırsa; bu özellik, psikoterapinin canlandırma ve rol oynamaya dayandırılması olur. Bir başka deyişle, metodolojik açıdan (pratik uygulama açısından) bakıldığında psikodrama, davranışsal gerçekler, kişilerarası etkileşimler ve kontrollü sistematik ve kesin olarak tanımlanmış ruhsal süreçlerin yönetildiği psikoterapötik bir sürece ihtiyaç duyar. Çağdaş bilim literatüründe, yukarıda sözü edilen içerik ve özellikle **'somutlaştırma'** ve **'kontrol edilmiş sınırlar'** kombinasyonu taklidin (simülasyon) tipik göstergesidir; bizim durumumuzda: terapötik simülasyon. Davranışçı yaklaşımda taklit, saygın bir yer kazanmıştır, çünkü potansiyel acıyı bertaraf eder ve gerçek yaşamın neden olduğu başarısızlık riskini düşürür ve ayrıca ucuz bir deney biçimidir. Terapötik taklit paradigması, **terapötik** dışavurumu **terapötik olmayan** dışavurumdan ayıran teknolojiye işaret eder. Şablon, insanların sağlıklı ve kendine özgü olan, kendi istekleriyle rol oynama yeteneğine dayalı, davet edilmiş bir davranıştır. Terapötik dışavurum, oyuncunun tam olarak farkındalığını tanımlayan bir sensimotor-bilişsel deneyimdir. İkincisi ise engellenme ve oynayanın farkındalığının **dışında** olan, psikolojik ihtiyaçlarını ifade etme isteğine dayalı, kontrolsüz bir aktivitedir.

İlginçtir ki; bu bölümün başında anlatılmış olan her üç fikir de yarım yüzyıldan fazla bir zaman önce formüle edilmiş olmasına rağmen, günümüzde hâlâ psikoterapinin keskin kenarı olarak kalmaktadır. En belirgin gelişim, grup psikoterapisinin,

psikoterapinin geçerli bir formu olarak sayılmasıyla oluşmuştur. Grup psikoterapisi, temel formlarından sayılmaktadır. Psikoterapinin 'düzeltici deneyim' olması fikri, psikoterapinin amacının bir parçası olarak oy toplamış ve kabul edilmiştir. Son zamanlarda, deneysel psikoterapinin modern bir versiyonu geliştirilmiştir (Greenberg, Watson & Lietaer, 1988). Rol oynamanın psikoterapideki yerinin güvenlikli olmasına karşın, çok yüzlü uygulanışını anlamak, araştırmaların yetersizliği yüzünden açıklanamamış olarak kalır.

Yenilikçi, Anahtar Terapötik Kavramlar:

Değişik yaklaşımları benimseyen klinikçilerin ilgisi ve psikodramatist olmayan kişilerin çeşitli unsurları adapte etmesiyle psikodramatik prosedür fark edildiğinde, oluşumu ile ilgili teorik düşünceler, psikoterapi alanına neredeyse hiç etki etmemiştir. Bunun nedeni tamamıyla net olmamakla beraber muhtemelen birkaç faktörle ilişkilidir. Bazıları Moreno'nun kişiliği ve sunum tarzıyla, bazıları ise onun geleneksel psikolojiye, akademiye ve bilimsel, nicel araştırmalara karşı isyankâr tutumuyla ilgilidir. Onu izleyenler öncelikle bu psikoterapi teorisine göre eğitilmiş ve psikopatoloji ile psikoterapide çoğunlukla kabul edilen teorilerden uzak kalmışlardır. Yalnızca son zamanlarda bu 'izolasyondan' ayrılmaya ve orijinal fikirleri daha başka ve daha iyi teorilerle geliştirmeye veya değiştirmeye başladıklarını görüyoruz.

Buna rağmen, Moreno'nun birçok teorisi ileri görüşlü olmasının yanı sıra aynı zamanda çok geniş bir içgörüyü de yansıtmaktadır. Gerçek şudur ki; bunların hiçbir zaman sistematik olarak bir teori oluşturacak nitelikte geliştirilmemiş olduğu gerçeği, tamamen terk edilmeleri sonucuna ulaşmamalıdır. Dikkati çekip düzgün bir perspektif haline getirilmeyi hak etmektedirler. Aşağıdakiler klasik psikodramanın en yenilikçi teorik kavramlarını vurgulamaktadırlar.

Sağlığın Önemi:

Psikodinamik teoriler, işlevsel olmayan davranışın etiyolojisini ortaya çıkaran psikopatolojik modeller yaratma üzerine odaklanmıştır. Amaçlarına ve altında yatan felsefik bakış açılarına sadık kalarak bu teoriler (modeller), patolojiye ve işlevsel olmayana (disfonksiyonel) işaret eden anahtar kavramları kullanarak, hipotez ve açıklama geliştirmişlerdir. Literatürden, bu kavramlar hakkında birçok örnek verilebilir, ama biz sadece birkaç tanesinden bahsedeceğiz.

Psikodinamik teorilerin karakterini gösteren, en iyi bilinen birkaç kavram şunlardır: Narsizm, fiksasyon (saplantı), bağımlılık, aşağılık duygusu, regresyon (gerileme), represyon (bastırma), disosiasyon (bölünme), ret inhibisyonları, projeksiyon (yansıtma) ve öfkeyle özdeşleşme. Direkt olmak yerine ima şeklinde olsa dahi bu modeller, psikolojik sağlığın (iyi işleyen davranış) neden olduklarına bir ışık tutmaktadır. Genelde vurgu, psikopatoloji için yeni modeller yaratma üstünedir.

Diğer taraftan Moreno, psikopatoloji yerine psikolojik sağlık konusunda bir model yaratmakla ilgilenmiştir. Onun kavramları: Spontanite, yaratıcılık, ısınma, kültürel konserve, yardımcı-bilinçdışı, karşılaşma ve rol; bunlar patolojiyi nitelemeyen birkaç anahtar kavramdır. Örneğin, kişilerarası ilişkinin saptırılmış temeli olan tek yönünün aktarım nosyonu yerine Moreno, sağlık merkezli bir kavram geliştirmiştir: Tele (gerçek, iki-yönlü ilişki tarzı). Ya da **represyonun** (enerjinin ve içeriğin bastırılması) esas ve önemli rolünü konuşmak yerine **spontanite** (yapıcı enerjinin boşaltılması) adlı, sağlıkla ilgili bir yöntem sunmuş ve geliştirmiştir.

Psikolojik olarak sağlıklı kişiye odaklanmış bir model, psikodrama prosedürünün uygulanması açısından olağanüstü derecede etkili olmuştur. Bu, psikodramatik ürünün aşağıdaki pratik karakteristiklerini oluşturmuştur:

1) Protagonisti, uygun kazanılmış rol repertuvarını geliştirmesi amacıyla, sağlıklı durumları canlandırmasına cesaretlendirmek.
2) Fantezi ve delüzyonlar gibi durumlarla ilgili rol oynama ve 'normal' interaksiyon yoluyla onları gerçek yaşantıymış gibi dışa vurma.

Terapötik Kavram Olarak Sınırların Geçişliliği

Çoğu teori, terapötik yöntemde ve onun klinik uygulamasındaki sınırlar kavramına önem vermiştir. **Gerçek** ve **gerçek olmayan** ile gerçekten olmuş veya fantezi ya da hayali ayırt etmişlerdir. Gerçek ile fanteziyi ayıran hassas çizgi, iyi işleyen davranış ile disfonksiyonel (iyi işlemeyen) davranışın farkını tanımlayan sınır olarak görülmüştür.

Oysa psikodramanın amacı, psikodinamik yaklaşımlardan farklı değildir; sadece müdahale felsefesi değişiktir. Moreno keşfetmiştir ki, paradoksal olarak, karşı yöne **geçici** olarak yönelmek ve **kasıtlı olarak** gerçek ile hayal arasındaki sınır çizgisini **geçişli kılmak,** terapötik açıdan değerli olabilir. Başka bir deyişle esnek, portatif ve ayarlanabilir bir çizgi olarak, "objektif" gerçeklikle "subjektif" gerçeklik arasındaki ayrımı tedavi etmekte, terapötik bir avantaj vardır. Bu yöntemin gerçekleşebilmesi için, demir zırhlı bir durum yaratılmıştır: **Bu çizgiyi geçişli kılmak, ancak oturumun eylem kısmında ve aksiyonun olduğu yerin (sahne) sınırları içinde gerçekleştirilebilir.**

Eylem kısmı, -oturumdaki üç fazın ikincisi- protagonistin çalışmalarının ve güçlüklerinin oynandığı yerdedir. Eylem mekânı (sahne) dramanın ikinci aşamasının canlandırıldığı terapi odasının bir bölümüdür. Eylem mekânı özgün "psikolojik çevre"dir. Orada ve sadece orada protagoniste zamanın, mekân ve gerçekliğin 'efendisi' olmanın özgün

kontrol gücü verilir. Onun için burası, protagoniste bu ayrıcalığın verildiği, özel olarak tasarlanmış bir yerdir. Başka hiçbir yerde var olamaz.

Sınırların geçişli olması, terapötik açıdan, hayatımızın üç alanında önemli olabilir: Gerçeklik, zaman ve mekân.

Gerçeklik: Psikodramatik sahnede oynanmış her olay, gerçekten olmuş olsun veya olmasın, gerçek bir durummuş gibi tasvir edilir. Bir istek, bir rüya veya bir halüsinasyon gerçekmiş gibi kabul edilir. Eğer bir öğrenci, üniversiteden mezun olunca neler olabileceğini tecrübe etmek isterse, bu durum yaratılabilir ve oynanabilir. Bu yolla en garip fanteziler, konuya katılan karakterlerin arasındaki kişilerarası, normal bir iletişime dönüşebilir. Dolayısıyla eğer psikotik bir hasta, sarayındaki Napolyon gibi davranmak isterse bu durum, yardımcı oyuncuların hizmetçi, danışman, general vb. rolleri oynamasıyla, doğru bir gerçeklikmişçesine oluşturulabilir.

Zaman: Geçici yönü üç boyuttan oluşur; geçmiş, şimdi ve gelecek. Psikodramatik metot, "şimdi ve burada" prensibiyle, bu üç boyutun sınırlarını geçişli kılmaya izin verir. Tasvir edilen her olay, bugün olmuş gibi, şimdiki zamanda oynanır. Eylem mekânında geçmiş ya da gelecek yoktur; sadece şimdiki zaman vardır. Protagonist daha eski bir yaşa (zamana) geri dönebilir ve küçük bir çocuk rolünü oynayabilir ya da ileriki bir yaşantı tasarlanıp yetişkin biri gibi oynayabilir. Her iki durumda da canlandırmalar **şimdi ve burada** özelliğinde olacaktır.

Mekân: Eylemin gerçekleştiği yer, psikodramatik ürünün bir parçasıdır.

"Araştırmalarımızda önemini yeteri kadar vurgulayamasam da, terapötik yöntemin bir parçası olarak mekânın şekli, en önemli kısım olarak saptanmıştır. Bu, protagonistin var olmaya ısınmasını ve yaşadığı çevrede kendini oynamasını sağlar."

(Fox 1987, s. 6-7)

Terapötik olarak, mekânın sınırlarının genişliği şu gerçeklikle birlikte belli olur; herhangi bir yer veya çevre, gerçekte nerede olduğuna aldırmadan, terapi odasında yapılandırılabilir. Psikodramatik olarak, coğrafi uzaklıklar kolaylıkla ortadan kaldırılabilir. Eylem mekânı bir an protagonistin mutfağı olurken, birkaç dakika sonra, değişik bir şehirde oturan bir arkadaşın oturma odası olabilir. Eğer millerce uzakta yaşayan biriyle rastlantısal bir karşılaşma istenirse, o kişiyi oynayan yardımcı ego hemen **'şimdi ve burada'**ya getirilebilir.

Rol: (Ortam) Kontekst İçinde Kişilerarası Davranışlar:
Daha en başlarından psikodrama, terapötik yöntemi (a) iki yönlü bir etkileşim ve (b) iletişimin gerçekleştiği bir ortam olarak kabul eder.

İki yönlü etkileşim prensibi: Psikodramaya göre insan iletişimi iki yönlü bir süreçtir (tele). Ona göre psikoterapi, insanlararası **etkileşime** ve onların birbirleriyle **ilişkilerine** dayanır. İnsan ilişkileri, mesaj gönderen bir kişiyi ve ona cevap veren bir diğer kişiyi içerir. Sessizlik bile, alıcıdan gelen anlamlı bir cevaptır. Tele en az iki birey arasındaki etkileşim olarak kişilerarası bir aktivite şeklinde düşünülebilir. İçsel bir diyalogda bulunan kişinin sessiz etkileşim içinde olduğu düşünülürken kişinin bir tarafı, bir başka tarafıyla etkileşim halindedir. Psikodramada kişilik içi biraktivitedir. Böyle bir

diyalog, psikodramada, protagonistin eşi rolündeki yardımcı oyuncuyu kullanarak dışarı vurulur ki bu gizli kalmış olan konuşmayı açığa çıkaran, çift yönlü diyalog haline dönüşür.

Ortam (Kontekst): Moreno'nun felsefesinde kontekst, herhangi bir olayın oluştuğu yer, anlamın bir parçasıdır. Bu önemli olguyu (Latincede) locus nascendi olarak adlandırmıştır. Örneğin, olayın ya da fikrin orijinal olarak doğduğu yer. Şöyle yazmıştır (1972):

> "Her şeyin, bir biçim ya da fikrin, bir yeri vardır. Bu kendisine en uygun locus, en ideal anlamının en mükemmel ifadesidir. Bir kimse bir mektubun, kitabın ve dilin ideal locus'unu yapılandırabilir... Örneğin, bir mektup ideal locus'unu kendisi için yazılmış kişinin ellerinde bulur. İstenmeyen ya da yabancı olan, mektubun kendisi için yazılmadığı ellerde ise, ifade edilen içerik ve ifade edilmeyen imalar anlamsızdır, locus'unun dışındadır."
>
> (s. 25-26)

Ortam (kontekst) tam bir takımyıldızına işaret eder; hem fiziksel karakteristikler hem de durumun içeriğidir. Bunlar yeri, zamanı, çevreyi ve içinde yer alan bireyi kapsar.

Şunu hatırlamak önemlidir ki; psikodrama kendisini yaşama göre şekillendirmiştir. Bu şekle bağlı olarak, protagonistin rahatsız olduğu deneyimi yaşadığı orijinal veya tipik durum(lar)a yaklaşmaya çalışır (eğer tam bir yansıtma olanaksızsa). **Yaşam modeli** prensibi, psikodramatik simülasyon düşüncesinin temelidir.

"Psikodramanın gerçeği; başlangıcından beri yaşamı bir model olarak kullanarak terapötik bir ortam oluşturmak, psikodramanın içinde evrensel olandan başlayarak zaman,

mekân, gerçeklik ve kozmos– yaşam ve gerçeklik pratiğinin tüm detaylarını ve nüanslarını birleştirmektir." (Moreno, 1966, s. 146)

Kontekstin yaşam modeliyle olan ilişkisi kendinden izahlıdır. Tanım olarak, her psikodrama sahnesinin zorunlu özelliğidir. Ayrıca kontekstin başlangıcı, terapötik oturumun bir elemanı olarak, sahnenin içeriği ile kendi içeriği arasındaki uyuşmazlığı incelemeye fırsat tanıdığından, ilginç bir klinik boyut katar.

Tipik bir psikodramatik sahnede olanlarla rolün tanımı arasındaki benzerlik rastlantısal değildir. Bu ikisi tele ilişkisinin varlığı ile ortamın somutlaştırılması arasındaki kombinasyona dayalıdır. Rol, "kontekstеki bir ya da daha fazla kişinin davranış karakteristikleri" olarak tanımlanır (Örneğin, Biddle, 1979, s. 58). **Rol oynama, talimat üzerine** veya birinin **isteği üzerine** rol yapma anlamındaki, kavramın bir uzantısıdır.

Bu bağlamda şu belirtilmelidir; rol ve rol oynama terimlerinin tanıtılması, Moreno'nun veya diğerlerinin rol teorilerinin bir onayı niteliğinde olmasını gerektirmez (örneğin, Biddle'ın, 1979). Aslında, bu kavramlar ve rol teorisi arasındaki herhangi bir bağlantı bugünkü tartışmanın alanı dışındadır. Rol ve rol oynama burada, daha geniş bir rol teorisi adı altında birleştirilmeyi gerektirmeyen bağımsız kavramlar olarak tanımlanmıştır.

Psikolojide rol teorisinin bugünkü yeri şüphelidir. Geçmişteki tüm çekiciliğini yitirmiş ve birçok açıdan çağdaş psikolojik literatürden kaybolmuş görünmektedir. Olayların bu duruma dönmesinin nedenleri açık değildir. Büyük bir ihtimalle Moreno'nun teorisini etkilemiş olan ihmallere benzer ihmallerden kaynaklanmıştır. Örneğin; deneysel olarak tanımlanması zor kavramları kapsama ve bilimsel araştırmaya

uygun yeterli hipotez meydana getirmedeki güçlükler gibi. Klinik pratikteki uygulamaları da, insan davranışı hakkında kestirim yapan bir model olmak yerine, insanın işleyişinin post-hoc açıklayıcı sistemi haline gelmiştir. Psikodramatistlerin, keşfedici ve kestirime dayalı sistemler yerine tanımlayıcı sistemleri yeğledikleri görülmektedir.

Bu tartışmadaki rol ve rol oynamanın tanıtılması, değişik bir nedenden dolayı önemlidir. Rol kavramı psikodramaya aittir, çünkü mükemmel bir biçimde **yaşam modeline** uyar. Diğer bölümde değişik bir model olarak önereceğim ise **terapötik simülasyon** örneğidir. Bu, iddia edilen terapötik etkinliğin yanı sıra psikodramatik metodun ve tekniklerinin tasarlanmasına yeni bir mantık sunma girişimidir.

ÇAĞDAŞ EĞİLİMLER VE SON GELİŞMELER

Klasik psikodramanın ilk günlerinden itibaren, psikoterapi alanı değişime uğramıştır. 90'ların grup psikoterapisi statüsü, 30'ların ve 40'larınkinden belirgin ölçüde farklıdır. Geçmişteki büyük yenilikler bugünkü temel bilgiyi meydana getirmektedir. Yetmiş yıl sonra orijinal fikirlerin birçoğu modern psikoterapinin temelini oluştururken, bir kısımının da şüpheli ya da etkisiz olduğu kanıtlanmış ve bunlar sonunda bırakılmış, ihmal edilmiş ya da başkalarıyla yer değiştirmiştir. Modern psikodrama, eski temellere dayanmasına rağmen, psikoterapi ve özellikle grup psikoterapisi alanındaki çağdaş gelişmelerden tamamen de habersiz değildir. Bu eğilim, metodun en sonunda diğer psikoloji alanlarına isyan ederek büyümeye başladığının ve grup psikoterapisinin genel alanıyla entegre olma dönemine girdiğinin bir belirtisidir.

Fırsatlar Penceresi:

Toparlamak gerekirse, psikodramanın temel farkları hak-

kında söylenebilecekler şunlardır: Kendini bir grup psikoterapisi formu olarak tanımlar, tedavinin deneysel önemini vurgular, psikoterapide rol oynamayı kullanır, bireyin sağlıklı yönüne odaklanır, terapötik kazanımlar için sınırları geçişli kılar, yaşam modelinden sonraki tedavi oturumunu şekillendirir.

Bugünlerde, bu konuların bazıları artık yeni veya psikodramaya özgü olarak kabul edilmemektedir. Örneğin, birkaç hastayı birlikte tedavi etmek geleneksel bir bakıştır ve grup psikoterapisi ana psikoterapötik model haline gelmiştir. Benzer olarak, psikopatolojik yönü ile birlikte hastanın sağlıklı özelliklerine odaklanmak, birçok terapötik yaklaşımın benimsediği bir bakış açısıdır. Rol oynamayı içine almak, psikoterapinin birçok tarzında sıklıkla olur. Son zamanlarda, tedavinin ara iyileştirici (psikolojik-eğitimsel) yönünün önemli bir terapötik tarz olduğu görüşü, birçokları tarafından paylaşılmaktadır.

Yine de, en azından üç önemli temel hâlâ psikodramayı diğer psikoterapi şekillerinden ayırmaktadır. Gelecekteki gelişmelere baz oluşturan özgünlüklerin devamı olan bu üç özellik şunlardır:

a) Psikodrama ve onun metodu için modern teori araştırmaları
b) **Yaşam modelinin** geliştirilmesi: Prosedür için yeni bir mantık
c) Sınırları geçişli kılarak terapötik avantajı maksimum düzeye getirmek

Bu üç madde yeni psikodramatistler için ilgi çekicidir. Bu üçünden ortaya çıkmış gibi görünen yeni gelişmeler, bu bölümün başlığının nedenleri ve psikodramanın karakter de-

ğişimini denemeye başladığı iddiası içindir. Aşağıda, bu üç konu detaylı olarak tartışılacaktır.

Psikodrama ve metodu için modern teori araştırmaları:

Daha önce, Moreno'nun "teorisini" yeni bir terapötik yaklaşım felsefesi olarak tanımlamanın daha uygun olduğunu belirtmiştim. Orijinal şekliyle ele alındığı zaman sistematik bir teori olma eksikliğini göstermektedir, bunun yerine hayret verici klinik görüş ve sıradışı öngörü bildiren düşünceler koleksiyonu demek daha doğru olur. Ne yazık ki, son dönemlere kadar psikodramanın orijinal teorik temellerine yapılan belirgin bir katkı bulunmamaktaydı. Yeni gelişmelerin çoğu, özellikle düzinelerce teknik (en fazla ısınma teknikleri) yaratmaya odaklanmışlardı. Teorik arenada, temel sanıları bilimsel teste sokmanın yeni yollarını teşvik etmek ve teoriyi geliştirmek yerine psikodramatistler, bilimsel psikolojinin değerini çürütmek için çok fazla zaman ve enerji harcamışlardır. Paradoksal olarak, psikodramayı geliştirmeyi denedikçe, bu zorluklâr daha da belirginleşmiştir (ABD'de). Bu bataklıktan çıkmanın yolu, psikodrama teorisi için yeni bir harman bulmaktı.

Metodu Orijinal Teorisinden Ayırmak:

Son zamanlarda psikodramatik prosedürün, metodun bağımsız bir tarzı olduğu ve orijinal teoriden ayrılması gerektiği konusunda büyüyen bir destek vardır. Bu bakış, yarım yüzyıllık orijinal teorinin etkisini değiştirmek adınadır. Bu türden bir etkiyi azaltma teşebbüsü, beklenildiği üzere, Moreno'nun öğretilerine sıkı sıkıya bağlı kalanların direnciyle karşılaştı. Onların savunma pozisyonunda, metodun "Spontanite–Yaratıcılık" teorisinin bir parçasından geliştirildiği öne sürülebilir (Moreno, 1972). Ayrıca temel teknikler

ve süreçler, orijinal teorik yapıların kullanıma hazır tanımlarından yola çıkılarak oluşturulmuştur. Bunları teoriden ayırmak, teknikleri mantığından yoksun bırakmaktır.

Örneğin, artık gerçeklik (surplus - reality) ile rol değiştirme tekniği arasındaki ilişkiye bakalım. Artık gerçeklik, Moreno'nun en yaratıcı kavramlarından biridir. Aşağıdaki şekilde tanımlanmış olan psikolojik bir fenomendir:

> "...yaşamanın gerçekliğinde bazı belirgin boyutlar vardır; tamamen denenmiş ya da ifade edilmiş değildir ve bu yüzden onları terapötik ortamda ortaya getirme... ihtiyacı duyarız." (Moreno, 1966, s. 151)

Belki daha heyecan verici olan, psikodramanın, öncelikle teorik yapıyı, fenomeni yakalayan somut "teknik(ler)"e dönüştüren bir yol bulmuş olmasıdır. Böyle bir buluşun klasik bir örneği **rol değiştirme** tekniğidir ki; burada bir adam bir kadınla rol değiştirebilir ve günlük gerçeklikte olmayan bir şeyi, yeni bir kimliği deneyimleyebilir.

Acaba teknikleri orijinal mantığından ayırmak, bunları "keyfi" müdahaleler olarak sunmak tehlikesini doğurmaz mı? Doğru, bu geçerli bir görüş olabilir ve eski mantığın yerine, daha geniş bir teoriye dayalı alternatif ile iyileştirilebilir. Şunu belirtelim ki, alternatif bir mantık bulmak, Moreno'nunkini tamamen saf dışı etmek anlamına gelmez. Orijinal teorinin belli bazı elementleri alıkonulabilir. Sadece şimdi tek mantık olarak kabul edilmez.

Yönleri değiştirmek neden? Gerçekte, değişimi destekleyen tartışmanın ilgi alanı, psikodramayı geliştirmek ve ilerletmektir. Eski teoriyle metot arasındaki sıkı bağlantı, metodun ilerlemesinde ciddi gerilemelere neden olmuştur. Bu, hem klinik pratiği hem de araştırmayı ilgilendirir.

Moreno'nun teorisi büyük fikirleri sistematik bir biçimde kavramlaştıramadığından ve deneysel değerlendirme erişilmezliğinden dolayı, meslekte ve akademi çevresinde yeterli şekilde kabul görmemiştir. Sonuç olarak, psikoterapi ders kitaplarında göreceli olarak eksik kalmış, mesleğin geleceği öğrenciler tarafından bilinmeyen olarak kalmıştır. Ayrıca son 50 yılda belirgin gelişmelerin olmasını engellemiştir. Yeni düzeltici yönelimler görülmezse, psikodrama, grup psikoterapisi alanında geride kalmaya devam edebilir. Akış tersine çevrilmelidir (Kipper, 1982b; 1986; 1992a).

Yeni tercihler nelerdir?

Yeni düşünceler aşağıdaki gibi çağdaş eğilimlerle ifade edilmektedir:

a) **Orijinal teoriyi koruyun ve başka teorilerle genişletin.** Bu eğilim, Moreno'nun temel "Spontanite-Yaratıcılık" teorisini onaylar ve diğer paralel kavramları kullanarak daha iyi teorilerden ödünç alır. Ayrıca orijinal teoride eksik kalan bazı bağlantıları başka yayınlanmış teorilerle kaynaştırma yoluyla doldurur. Örneğin, Holmes (1992) klasik psikodrama metodunun nesne **ilişkileri** kuramına göre nasıl yürütüleceğini, idare edileceğini ve nasıl yorumlanacağını göstermiştir (Fairbrain, 1952; Klein 1975). Farmer (1995) ve Williams (1989) benzer bir yol izlemişlerdir. Psikodramatik müdahaleyi, sistem teorisine göre yorumlayıp yürüterek, aile terapisinde kullanmışlardır. Garfield (1997) "Psikanalitik Olarak Şekillendirilmiş Psikodrama" adıyla psikanalitik prensiplere göre yönetilen bir yaklaşım geliştirmiştir.

b) **Psikodrama teorisini unut ve başkalarını kullan.** Bu görüş Blatner (1996) tarafından geliştirilmiştir.

"Psikodramanın pratiği tek ve ayrı bir teoriden oluşmayan, teorik anlayışların zengin bir bileşimine dayanır. Aslında ben, (psikodrama için) bütünleştirilmiş tek bir teori aramanın uygunluğunu araştırıyorum... Bunun yerine psikodrama bütünlenmiş psikoterapi alanının içine yerleşen bir metodoloji olarak tanınmalıdır. Psikodramanın, ayrı bir teoriye sahip olmamasına rağmen, birkaç çekirdek teması vardır." (s. 144)

c) **Metoda odaklanın ve yeni bir mantık geliştirin.** Bu yaklaşım daha önceki iki seçeneği birleştirir. Moreno'nun teorisinin metot için gerekli olmadığını savunur. Ayrıca **terapinin içeriğiyle terapötik prosedür** arasında ayrım yapar. İçeriğin, diğer oluşturulmuş olan teoriler çerçevesinde yorumlanabileceğini söyler. Metodun **prosedürü** (yapı ve teknikler) yeni bir mantığa ihtiyaç duymuştur. Böylesi bir mantık, teorik olarak hiçbir özgün geleneksel psikopatoloji ve psikoterapi okuluna bağlı olmamalıdır. Bunun yerine, baz olarak genelde kabul edilmiş psikolojik prensiplere dayalı bir model olmalıdır.

Yukarıda bahsedilenler, psikodramatistler için ciddi uğraşılar ortaya koyar. Ayrıca ne kadar yavaş olursa olsun, değişmek için de cesarete ihtiyaç gösterir. Psikodrama ve onun teorisini (metot) yansıtan yeni bir bakış açısı geliştirmek gereği konusunda ne derece anlaşmaya varıldığı bilinmemektedir. Birçok psikodramatist, eskiye sadık kalmayı tercih edecek ve onu geliştirme konusunda ikna olmayacaktır. Bu kararlardan herhangi birinin, psikodramanın geleceğinde belirgin bir etkisi olacaktır.

"Yaşam Modeli" Gelişimi: Prosedür için yeni mantık "Terapötik Simülasyon" modeli

Moreno (1972), "Psikodrama Cilt I"in girişinde şöyle yazmıştır:

> "Psikodramatik metot şu hipotez üzerine kuruludur: Hastalara, bireysel olarak veya grup içinde psikodinamik veya sosyokültürel açıdan yeniden entegre olma fırsatları vermek için, yetersiz olan doğal habitatlarını geliştirici veya yerini dolduracak 'minyatür terapötik kültür'e ihtiyaç vardır."

Bu projeyi yürütecek olan araçlar (1) yaşamın kendisi içinde (in situ) varoluşçu psikodrama ve (2) doğal, objektif ve esnek terapötik tiyatro. Daha sonrakiler, doğa metoduna karşıt olan laboratuvar metodunu temsil eder..." (s. XXII).

Bugünkü terminolojiye göre "minyatür terapötik kültür", "terapötik tiyatro" ve "laboratuvar metodu" terimleri şu şekilde ifade edilecektir: Simülasyon metodunu kullanmak. Yukarıdaki açıklama, simülasyon ("terapötik simülasyon" ve "terapötik simülatör") kavramı katılarak yeniden yazılabilir ve anlamı değişmez. Aşağıda, bu pasajın çağdaş terminolojiye göre nasıl okunabileceği yer almaktadır:

> "Psikodramatik metot şu hipotez üzerine kuruludur: Hastalara, bireysel olarak ve grup içinde, psikodinamik ve sosyokültürel açıdan yeniden entegre olmaya yardımcı fırsatlar vermek için, yetersiz olan doğal habitatlarını geliştirici veya yerini dolduracak "terapötik simülasyon"a ihtiyaç vardır. Bu projeyi yürütecek araçlar (1) yaşamın kendisi içinde (in situ) varoluşçu psikodrama ve (2) doğal, objektif ve esnek terapötik simülatördür. Daha sonrakiler doğa metoduna karşıt olan simülasyon metodunu temsil eder..."

Terapötik simülasyon tasarımı, psikodramanın kendisini yaşama göre şekillendirmesi prensibine bağlanır (Moreno, 1966). Terapötik simülasyon (orijinal olarak; Davranış Simülasyonu örn. Kipper, 1981, 1982a, 1986) bazında psikodramanın formüllerini yeniden formüle etmek üzere ilk girişim, 25 yıl kadar önce ortaya atılmıştı.

Bu paradigmanın altında yatan birincil hipotez şöyleydi:

> Değişik simülasyon koşulları (hepsi değişik psikodramatik temel tekniklerle gösterilen) değişik psikolojik süreçleri aktive etme ve aydınlığa kavuşturma eğilimindedir. Bundan dolayı, değişik simülasyon koşulları (teknikler veya teknikler grubu) aktive ettikleri psikolojik sürece bağlı olarak değişik terapötik etkiye sahiptir.

Bu prensip deneysel olarak incelenebilir ve geçerliliği bilimsel açıdan onaylanabilir veya çürütülebilir. Eğer onaylanmışsa simülasyon sürecinin doğal terapötik uygunluğu hipotezini gösterir. Literatürde, bu konuda çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Sonuçlar, hipotezin altında yatan hipotezleri desteklemiş ve aynı zamanda psikolojik işlemin her simülasyon durumuyla (örn. Kipper & Cohen-Raz, 1988; Kipper & Ben-Eli, 1979; Kipper, Gay & Schwartz, 1980; Kipper & Ushpis, 1987) ve rol değiştirme (Johnson, 1967; Johnson, 1971a, 1971b, 1971c; Johnson & Barron, 1971; Johnson & Dustin, 1970) gibi bireysel tekniklerle nasıl harekete geçirildiğini tanımlamaya başlamıştır. Simülasyon durumlarının (ve tekniklerinin), terapötik kazanımları artıran, psikolojik işlemleri aktive eden (harekete geçiren) belirli psikolojik koşullar yarattığı prensibini destekleyen ilk bilimsel kanıtlar ortaya çıkar (Kipper, 1996).

Böylesi bir mantık ve destekleyici bilgiyle, temel psikodramatik tekniklerin terapötik uygunluğunu anlamaya başla-

yabiliriz. Ayrıca bu bizim, psikodramatik sürecin ve tekniklerin değişik bileşenleri hakkında deneysel olarak geçerli delil ve karşıt delil listesi derlememizi sağlar. Örneğin, eşleyenin sahnede ne zaman tanıtılacağını veya istenen anda ayna tekniğinin kullanılmasının psikolojik nedenlerini anlatmaya yardımcı olur.

Simülasyon, davranışçı bilimlerde kabul edilen bir alt disiplindir (Ballock, Hersen & Lamparski, 1979; Geller, 1978; Jones, 1972; Thornton & Clevland, 1990). Sağlam bir bilgiye dayanır ve geleneksel doğrusal araştırmaya tabidir. Bunu psikoterapiye (psikodramaya) adapte etmek yeni bir mücadele alanı doğurur. Ayrıca psikoterapiyi (psikodramayı) modern gelişimlerin keskin kenarına yerleştirme ümidini taşır.

Çokyönlü Sınırlara Sahip Olmanın Terapötik Değerini Arttırmak

Psikodrama kontekstinde sınırların yeri konusundaki tartışma, üç ayrı konuya ayrılacaktır. Biri, sınır belirleme ile direnç arasındaki ilişkidir. İkinci konu sınırlarla spontanite arasındaki ilişkidir. En son olarak da, sınırlar arasındaki geçişliliğin terapötik etkisini nasıl artıracağımız sorusu vardır.

Sınırlar ve Direnç: Grup psikoterapisinde sınırları belirlemek bir yaklaşımdan diğerine değişmesine rağmen, önemli bir iştir. Sınırları belirlemenin en genel pratiği, tedavi kontratını tanımlamak ve grup çalışmasına uygun kuralları belirlemektir. Sınırlara saygıda bir başarısızlık, direnç işareti olarak yorumlanır ve bu sebeple belirgin bir klinik ipucudur.

Psikodinamik ve psikanalitik temelli terapilerle karşılaştırılınca psikodrama direnç üzerine pek fazla

odaklanmamıştır. İhmal edilmemesine rağmen teori, bu davranışı klinik açıdan değerli bulmamış ve altında yatan bir çatışmanın veya işlevsel olmamanın bir göstergesi olarak kullanmamıştır. Moreno direnci operasyonel bir konu olarak görmüştür. "Direnç yalnızca protagonistin üretime katkıda bulunmak istememesi demektir." (Moreno, 1972, s. vii). Moreno'nun pozisyonuna göre direnç "psikodramatik sürecin ilk aşamasında" beklenir ve "birey ortaya çıkanın kendisiyle ne derece ilgili olduğunu anladığında işbirliği yapacaktır" (Fox, 1987, s. 15).

Sonraları başkaları geleneksel bakış açısının arkasındaki direnç fenomeninin karmaşıklığına dikkat çektiler. Örneğin, "rolden çıkma, herhangi bir yan düşünce olmadan rolde kalamama" ve "sahnenin sınırlarından dışarı çıkma" direnç göstergesinin işaretleridir. Aynı zamanda, yöneticinin psikodramayı yönetmeyi reddetmesinin de direnç göstergesi olduğu yönünde tartışmalar olmuştur.

Psikodrama geleneksel olarak, direncin anlamıyla uğraşmak yerine, onu yenmenin yolları üzerine odaklanmıştır. Bazı terapistler bu pozisyonu sürdürmekte rahat olabilirler. Psikodramanın, direnç konusunda yenilikçi düşünceler geliştirip geliştirmemesi gerekliliği, gelecek için çekici bir konu olarak kalmaktadır.

Sınırlar ve Spontanite: Spontanitenin fazla vurgulanması psikodramanın uygulamasında kör bir nokta yaratmıştır. İstemeyerek, **oturumun dışında** psikodramanın anahtar bireyleri arasındaki ilişki konusunda karışıklık yaratmıştır. Özellikle bu, yöneticiyle protagonist arasındaki ilişki ve grup üyelerinin birbirleriyle ilişkileriyle ilgilidir. Spontanite,

psikodramatistler arasında en sık kullanılan ve aynı zamanda en az net olan kavram haline gelmiştir. Spontanite adı altında sıklıkla gözlenen, terapist-hasta sınırları izlediğimiz uygulamalarda centilmen bir tavırla yürütülmüştür. Sınırlar, yasaklamalar, alıkoyma ve disiplin demektir. Gerçekte Moreno'nun spontanite açıklaması, bu özelliklerden bazılarını içerir. Ama kelimenin günlük dildeki anlamını içermez. Bunun yerine, sınırların karşıtı olarak tanımlanmıştır. Moreno'nun spontanite teriminin teknik olarak kullanımıyla spontanitenin ortak, sezgisel anlamı arasındaki karışıklık psikodramanın uygulaması konusundaki algıya zarar vermiştir. Yanlış bir kanıyla oturum dışındaki sorgulanabilir yakın ilişkileri (örneğin arkadaşlık) profesyonel olarak açığa vurabilecek ehliyete sahip olduğu sanılmıştır.

Bir sonraki bölümde açıklanacağı gibi, sınırların geçişkenliğinin terapötik değeri, **yalnızca aksiyon yerinin sahne içinde** olmasıyla sınırlandırılmıştır.

Esnek Sınırların Terapötik Avantajlarını Artırmak

Daha önce birinci bölümde psikodramanın en ilgi çekici özelliklerinden biri olan zaman, mekân ve gerçek ile sınırların geçişkenliğinin terapötik avantajı prensibi arasındaki ilişkiye değinmiştim. Aşağıdakiler bu konuya ek olacak ve psikodramanın gelecekteki gelişme olanaklarına dikkat çekecektir.

Gerçekliğin üç boyutu olan "artık gerçeklik", "objektif gerçeklik" ve "subjektif gerçeklik" (örn. rüyalar, fanteziler, halüsinasyonlar, delüzyonlar) arasındaki sınırlar, ortadan kaldırılabilir, geçişli kılınabilir ve **psikodramatik objektif gerçeklik boyutuna** dönüştürülebilir. Bu yolla her şey objektif gerçeklik olarak görünür. Bunun erişilebileceği psikolojik süreç, **karşılaşmadır**. Bu süreç protagonistin konuyla,

olaydaki diğer karakterlerle veya derin duyguları ve düşünceleriyle yüz yüze geleceği karşılaşma sahnelerine gereksinim duyar. Bir karşılaşma iki yönlü gerçek bir etkileşimdir ve durumu gözlenebilen bir gerçeklik haline getirir.

Zamanın üç boyutu olan geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek arasındaki sınırlar elimine edilebilir veya geçişli kılınabilir; böylece hepsi **psikodramatik şimdiki zaman** olarak bilinen boyutta birleştirilebilir. Bunun başarıldığı psikolojik süreç **şimdi ve burada**dır. Her karşılaşma sanki şimdi oluyormuş gibi sahnelenir.

Coğrafi uzaklık arasındaki sınırlar bertaraf edilebilir ve **psikodramatik alan** olarak bilinen şeyin içine geçebilir. Her durum, terapistin ofisinde, ofisle gerçekte olayın olduğu yer arasındaki coğrafi uzaklık dikkate alınmadan ortaya konur. Bunu başaran psikolojik süreç **somutlaştırmadır**.

Zaman, mekân ve gerçeklik arasındaki ayrım, bir dereceye kadar akademiktir. Gerçek yaşamda hepsi, her davranışın ve durumun kaçınılmaz yönlerini temsil etmektedir. Tanım olarak her davranış, belirli bir zaman, mekân, gerçek veya fantezi içinde oluşur. Bundan dolayı üç psikolojik süreç olan "karşılaşma", "şimdi" ve "somutlaştırma" arasında yakın bir etkileşim bulunmaktadır.

Bu etkileşim özellikle rolün sınırları kasıtlı olarak geçişli kılınınca anlamlıdır. Bu süreç eşleme tekniğinde açıkça bellidir. Bu teknik kesin olarak, protagonistle yardımcı egolar arasındaki sınırları geçişli kılar ve iki kimliği teke indirir. Kimliği netleştirmenin bir başka örneği ise protagonistin kendi sınırlarını aştığı ve bir başkasının kimliğine büründüğü rol değiştirme tekniğidir.

Psikodramadaki yeni eğilimi incelediğimizde (örn. Hudgin 1998) görülen odur ki, psikodramada olmakta olan ve olacak olan yeni gelişmeler boyutun **geçici terapötik ge-**

çişliliği prensibinin yeni uygulamalarını yansıtan yenilikçi prosedürlerle gelecektir.

Terapötik kazanımlar için sınırların geçişliliğinin sınırlandırılması

Her ne kadar geçici olursa olsun, terapist tarafından başlatılan sınırları kasıtlı olarak geçişli kılma işlemi, riskli bir müdahaledir ve bundan dolayı genellikle ters etki yaratır. Öyleyse nasıl olur da sadece psikodramada temel bir prensip haline gelmekle kalmaz da, terapötik açıdan yarar sağlayan ana prensiplerden biri olarak kabul edilir? Zaman içinde sınırları geçişli kılmanın, terapötik tekniğe tehlikeli bir müdahale olmasını engelleyen nedir? Bu soruların cevapları, psikodramatik sürecin, geleneksel, sözel grup psikoterapisinde açıkça belli olmayan ekstra bir boyut önermesi gerçeğinde yatar. Bu boyut eylem mekânı (sahne) olarak sunulmaktadır.

Sözel grup psikoterapilerinde, her birinin kendi kuralları ve düzeni olan, değişik gerçeklikler oluşturan üç değişik alandan söz etmek mümkündür. İlki, terapi odası dışındaki alandır: Gerçek dünya. Bu gerçekliğin kendi kuralları vardır ve bunlar terapötik durumu etkileyenlerden oldukça faklıdır. İkincisi, içeri girildiğinde birey olmaktan hasta olma haline geçilen terapi odasıdır. Bu durum hastanın terapistten, dışarıdaki gerçek yaşamdaki kişilerden değişik bir tutum sergilemesini beklediği yeni bir gerçekliği temsil eder. Hastanın düşüncelerinin ve duygularının cezalandırılmadığı, korunduğu, güvende olduğu, terapistten empati ve anlayış gördüğü bir yerdir. Üçüncüsü, grup üyelerinin oturduğu, daire şeklinde konmuş sandalyelerin temsil ettiği gruptur. Bu seviyeyi yöneten kurallar yine farklıdır. Hasta, diğer grup üyelerinin ilettiği geribildirimle yüzleşmek zorunda kalabilir ve diğerlerine karşı geribildirim vermesi ve empati gös-

termesi beklenir. Her iki durumda da hasta, zarar görmemeyi ve herkes tarafından saygı görmeyi bekler. Bu alanların her birinde hasta, az ya da çok, durum üzerinde ve diğer grup üyeleri üzerinde kontrolünü sınırlayan düzenlemelere razı olmalıdır.

Psikodrama, dördüncü bir boyut ekler. Bu eylem, mekânında, sahnede ya da odada özel olarak düzenlenmiş bir alanda temsil edilir. Bu özel olarak düzenlenmiş sahnede (sıklıkla grup üyelerinin oturduğu sandalyelerin oluşturduğu dairenin ortasında) hastanın zaman, mekân ve gerçeklik üzerinde önemli (bazen tam) bir kontrolü vardır. Alanına giren her grup üyesi, protagonist veya yardımcı ego olarak, esnek sınırlar kullanan psikodramatik gerçekliğe bağlı olabilir.

O yüzden sınırları geçişli kılmak, bu eylem mekânının içinde ve yalnızca orada olmak kuralıyla sınırlandırılmıştır. Protagonist veya yardımcı egolar bir kez bu alandan dışarı çıkıp dairede diğer üyelerle birlikte oturdu mu, rolleri iade edilmiş olmalıdır; yani kendi kimliklerine dönüp bu üçüncü boyutun kurallarına uymalıdırlar.

SONUÇ

Bu bölümde tartışılan ana noktaları özetleyip, psikodramanın gelecekte yüzleşeceği sorunlar hakkında bir sonuç tablosu çizmek şimdi uygundur. Benim iddiama göre, aşağıda anlatılan beş uğraşı (mücadele alanı), çağdaş psikodramayı meşgul eden temel konulardır. Ayrıca bunlar, gelecekte de dosyada bulunacak konular gibi görünmektedir. Bu sorunları tanımlamakla şu da söylenmelidir ki; tüm psikodramatistler bu beşli liste konusunda fikir birliğinde olmayabilirler. Bazıları bir veya iki tanesini çıkarmak isteyebilir, bazıları onları başka sorunlarla değiştirmek isteyebilir veya var olan listeye birkaç tane daha eklemek isteyebilirler. Bu çeşit al-

ternatif öneriler bir kez halka açıklandı mı, ciddiye alınmak ihtiyacı gösterecek ve tartışılacaktır.

Var olan liste analizler sonucu ortaya çıkmıştır ve altında yatan mantık, tüm bölümde anlatılmıştır. Önemle vurgulanmalıdır ki, bu beş görüşün verildiği sıralama, önem hiyerarşisi bakımından bir anlam ifade etmez, tematik olarak sıralanmışlardır.

İlk uğraşı (mücadele) teoriyle ilgilidir. Uzun süre konudan kaçınıldıktan sonra psikodramatistlerin, psikodramanın temel bir terapötik prosedür olup olmadığına karar vermesi iyi olur. Geleneksel olarak psikodramatisler kendilerini avant-garde bir grup, yenilikleri göğüsleyen ve anti-psikoanalitik hareketin şampiyonları olarak görüp gurur duyarlar. Sonuç olarak, bir araya gelmek ve grup psikoterapisinin içine katılmak için az bir eğilim gösterirler. Geriye dönüp bakıldığında, psikodramanın kendisini bu şekilde ortaya koymasının bir yardımı olup olmadığı tartışmalıdır.

Psikodramatistlerin alternatif yaklaşımı, grup psikoterapisini çevreleyen garip sadakatinin uygulayıcısı olmak yerine, grup psikoterapisinin bir parçası olmaktır. Bu onların, aşağıdaki yaklaşımlardan birini geliştirmede, entelektüel açıdan daha agresif olmalarını gerektirir:

a) Biricik özel prosedürlerini, grup terapisinde var olan geleneksel teorilerden birine entegre etmek (örneğin Farmer, 1995; Holmes, 1992).
b) Yöntemi, herhangi tek bir teoriye yaklaştırmadan, yöntemlerin değişik kısımlarını veya onların altında yatan varsayımları açıklayan, var olan değişik teorilere sığınmak (Blatner, 1996).
c) Psikodramatik sürecin (metodun) altında yatan psikolojik mantığı açıklayan ayrı, yeni teorik keşif modelleri tasarlamak (örneğin Kipper, 1982a, 1986).

İkinci uğraş müdahale sürecini içerir. Hem bireysel hem de grup psikoterapisindeki genel eğilim, aynı türde güçlükleri olan veya aynı tanı konmuş kişilere uygulanacak tek tip bir tedavi sunmaktır. Bunlara örnek olarak erkekler, kadınlar, alkolikler, madde bağımlıları, sosyal beceri güçlükleri, öfkenin kontrolü, ebeveynler, kişilik bozuklukları, kaygı bozuklukları için yapılan özel grup psikoterapileri verilebilir. Psikodramanın bu sorunla uğraşması ve bu türden gruplara uygun tek tip sağaltım yöntemleri geliştirmesine ihtiyaç vardır. Bu yol, psikodrama tedavilerinin cinsel istismara uğrayan kadınlar için uygulamasında da görüldüğü gibi çok uygundur (örneğin Hudgins, 1998).

Üçüncü uğraş bir öncekinin sonucudur ve o da klasik psikodrama sürecini geliştirme çabasına işaret eder. Bu sefer odak noktası, psikodrama içi kısa süreli müdahaleler paradigmasını geliştirmede yoğunlaşmıştır. ABD'de, psikodramatistler üstünde, kısa zamanda etkin tedaviler sunmaları için çok güçlü ekonomik baskılar vardır. Şu an için yalnızca Amerika'da böyle bir problem olmasına rağmen, gelecekte benzer baskıların, dünyanın başka yerlerinde de geçerli olması kabul edilmez değildir. Bir psikodrama oturumunun yoğunluğu göz önüne alındığında, bu tarzın etkili bir kısa süreli psikoterapi olma gücüne sahip olduğu, akla yatkın görünmektedir (örneğin Naar, Doreian-Michael & Santhouse, 1998).

Dördüncü uğraşı, **bireysel psikodrama tekniklerini** diğer sözel grup ve aile terapileriyle birleştirmektir. Psikodramanın baskın olduğu diğer sözel grup psikoterapileriyle psikodramayı kaynaştırmak yerine, bu uğraşı, tek tek eylem tekniklerinin, sözel terapinin baskın yaklaşım olduğu diğer terapi biçimleri şeklinde bir araya getirilmesini önerir. Böyle bir paradigmaya örnek olarak; geleneksel psikoterapilerdeki

eşleme, rol değiştirme, boş sandalye veya ayna tekniklerinin kullanılmasını verebiliriz.

Son olarak beşinci uğraşı, psikodramanın ne derece etkili olduğunu değerlendirmek için somut bir çabayı içerir. Bu konunun önemi son günlerde psikodramatistler tarafından genel olarak kabul edilmekle beraber, halen bu konuda çok az şey yapılmıştır. Psikodramanın gözlenen klinik etkinliği, pratikte görüldüğü gibi, etkinliğini destekleyen iddianın deneysel olarak değerlendirildiği bir araştırmanın eksikliği karşısında güçlü bir zıtlık olarak durur. Çeşitli psikodrama tekniklerinin her birinin ve tedavi paketinin bütünlüğünün etkisi hakkında araştırma ihtiyacı, 40 yıldan fazla bir süre için, kemikleşmiş bir mücadele olmuştur. Psikodramatistlerin sıklıkla, bilimsel araştırmaya (doğrusal veya doğrusal olmayan) direnç göstermesinin üretimi engellediği anlaşılmıştır. Moreno'nun teorisinin kolaylıkla bilimsel olarak araştırılamayacağı doğrudur ve böylece bu, araştırma eksikliğinin kısmen sorumlusu olmuştur. Psikodramatistler arasındaki 50'li yılların ortalarına dek yaygın olan anti-entelektüel mantık daha da zarar verici hale gelmiştir. Spontanitenin yüceltilmesi, akademik uğraşıların önünü açan istekleri gölgelemiştir. Bu bölümde anlatıldığı gibi, teorik çeperde değişim ve yeni uğraşıları (mücadeleleri) önemsemeye hazır oluş, bu uğraşıları daha başarılı şekilde karşılamak için yenilenmiş bir çaba gerektirir.

KAYNAKÇA

İngilizce metnin sonunda verilmiştir.

BU KİTAP İÇİN YAZILMIŞ OLAN "PSİKODRAMANIN DEĞİŞEN KARAKTERİ" ADLI BÖLÜMÜN YAZARI DAVID A. KIPPER'A CEVAP

Zerka Moreno

Yukarıda sözünü ettiğim makale beni David Kipper'in psikodramanın geçmiş ve geleceği ile ilgili aldığı pozisyon hakkında düşünmeye teşvik etti. Yazarın sunumundaki ifadenin açıklığını her ne kadar takdir etsem de, benim için önemli birkaç soruyu içimde uyandırdı.

Kipper psikodramanın ne kadar etkili olduğunu objektif bir araştırmanın göstermesini istemektedir. Bunun hem bilimsel hem de materyalistik gerçekte bir temeli vardır. Bu açıdan baktığımızda gördüğüm sorunlardan biri, psikodrama sayesinde ve yoluyla meydana çıkan değişkenlerin sayısıdır. Fakat daha önemli olarak, Moreno'ya göre, sosyal bilimler açısından bilimsel soruşturmanın revize edilmesi gerekmektedir. Bu araştırma modelleri temel bilimde kullanılan modellere dayandırıldığı için, sonuçları çarpıtılmış olarak çıkmaktadır. İnsan, ne bitki, ne balık ne yıldız ne de taştır, insanoğlu sezgileri olan diğer varlıklarla dahi karşılaştırılamaz. Şempanze ve gorillerle her ne kadar yakın olsak da aynı kurallar bizim için geçerli olamaz. "Sosyometri, Deneysel Metot ve Toplum Bilimi" adlı kitabında Moreno eski

modelde yer alan sınırlayıcı unsurları açık ve net olarak kelimelere dökmüştür: "Sosyometrinin teorik çerçevesini inşa etmeden önce, benim önerim, sosyal terimlerin değerlerinden şüphe edip hepsini geride bırakarak, hiçbir sosyal hipotezi kesinmiş gibi ele almamak, en baştan başlamak, üstelik sanki insan ve sosyal ilişkileri hakkında hiçbir şey bilmiyormuş gibi baştan başlamak... Sosyal bilimlerde kullanılan deneysel metot temel bilimlerdeki metodu kullanmaya çalıştığı sürece handikaplar barındırmaktaydı" (Moreno, s. 5-6).

Araştırmalar artık psikodramanın bütünüyle ilgilenmektense, yalnızca özelbir alanıyla ilgilenmektedirler çünkü artık araştırma modelleri yeterince etkin ve uygulanabilir değillerdir; araştırma alanının çeşitliliğini kapsaması için modellerin değiştirilmesi gerekmektedir.

Psikodramanın hiç teorisi olmadığı iddiası yanıltıcıdır. Maalesef, senelerdir uygulamada, psikodrama kendi sosyometrik temellerinden ayrı tutulmuştur. Her ne kadar bu çok amaçlı araç (psikodrama) farklı psikoterapötik yaklaşımlarda da yararlı olabiliyorsa da, sosyometrik kökleri olmadan tamamlanmamış olduğu gerçeği kaçınılmazdır. Fakat yine, maalesef, Moreno'nun çalışmasında bir temel oluşturan *Çocuk Gelişiminde Spontanite Teorisi* psikodramanın felsefik kökleri olmaktan çıkarılmıştır. Bana öyle geliyor ki Moreno'nun teorisi incelenecek olursa buna çocuk gelişiminden başlanmalıdır.

Freud'un araştırmaları düşüncelerini öne sürdüğünde o zamanın kabul edilmiş teorik standartlarına göre ele alınsalar sonuç ne olurdu? Freud ve Moreno, ikisi de öncüydü ve öncüler yeni yolların kapılarını açan kişilerdir. Freud'un araştırmaları hakkında kritikler okudum fakat hiç özür görmedim. Moreno'nun başarmadıkları için hiçbir özür gereksinimi görmüyorum; daha önemlisi, onun

başardıkları ve bizim için mümkün olmasını sağladığı şeyleri takdir ediyorum. Yaratanlar dünyaya farklı bir gözle bakar, farklı bir davulun sesine ayak uydururlar. Ayrıca onların teorisini bozmadan, ötesine geçmemizi mümkün kılarlar. Moreno'nun tüm fikirlerini kesin gerçekler olarak almamızı önermiyorum, fakat onun yaptığı işleri tarihi geçmiş bir modelle incelemenin verimsiz olacağını düşünüyorum.

Moreno'nun çalışmalarıyla ilgili bir başka zorluk da tek boyutta düşünmeyenbir insan olmasıdır, bu yüzden yeni bir model ancak bu düşünce yapısıyla ortaya çıkabilir. Biz daha çok quantum fiziği çalışmaları yaklaşımına yakınlık duyuyoruz, kesinliklerdeğil olasılıklar üzerinde duruyoruz. Bu fizikçilerin araştırmalarında ortaya çıkan geçilemez bariyer olarak gördükleri yerlerden bir miktar parçacığı sevk ettikleri zaman, bazı parçacıkların geçmeyi başarıyor olmasıydı; hangilerinin geçmeyi başardıklarını bilemiyorlardı, bu fenomeni sadece gözlemleyebiliyorlardı. Yüzeysel düşüncenin açıklayamadığı bu gizemlerle farkında olmak dışında nasıl ilişki kurabiliriz?

Belki de spontanite ve yaratıcılık, etkin ve anlamlı bir araştırma yapılabilmesi için yeni bir modeli yaratırken yardımcı olabilir. Yaratmaktan bahsetmişken, Moreno'nun Tanrı düşüncesinden ilham aldığını vurgulayalım; onun zamanında bu psikiyatride kesinlikle kabul edilemez bir şeydi ve ancak şu günlerde bazı psikiyatrların düşünceleri arasında yer almaya başlamıştır. Moreno'nun ilham kaynakları dünyamızın ana dinleriydiler. Birtakım psikodrama uzmanları spiritüel gerçeklere daha fazla hassasiyet göstermişler ve nasıl alana bağlanabileceği veya alanı daha etkili kılacağını incelemeye başlamışlardır. Evrenin yaratılışında insanın yardımcı yaratıcı olarak rol oynadığı düşüncesine inanılmaktadır. Moreno'nun anlayışında var olan birlikte yaratma, "Ben

Tanrı" içimizdeki Tanrı düşüncesine değinmektedir. Doğu felsefeleri iyileştirenin ve öğretmenin kendi içimizde olduğunu öğretir, Moreno'ya göre bu Tanrı için de geçerlidir. Moreno'nun bize öğrettiğine göre psikoterapi, hangi ekol olursa olsun, hastanın içindeki kendinden güç alan iyileştirici merkezine dokunmalıdır. Yakın zamanda psikodramanın bu alanıyla ilgilenen iki çok iyi makale dikkatimi çekti. Bir tanesiClare Elizabeth katkısıdır (the journal of the Australian & New Zealand Psychodrama Association, Inc., No. 8, December 1999, Başlık: "The Metaphysical Task of the Psychodramatist" (Psikodramatistin Metafizik Görevleri), bir diğeri ise Japonya'da yayınlanmıştır; (Japanese Journal of Psychodrama, Vol. 4, No. 1, December 1999, by Dr. Roy David Hammer, Başlık: New Approaches to Psychodrama (Psikodramada Yeni Yaklaşımlar)" Bu katkıların ikisi de spiritualitenin psikodramada nasıl kullanılabileceğinin seçeneklerini sunmaktadır. Seneler önceki bir seansı hatırlıyorum, seanstan sonra New York'taki tiyatromuzda bana bir kadın gelip şunu söyledi: "Psikodramayı seviyorum çünkü kilisemde arayıp da bulamadığım şeyi bana hissettiriyor, diğer insanların psikodrama seanslarına tanık olduktan sonra onları daha çok sevdiğimi hissediyorum."

Moreno'nun Tanrı düşüncesi o zaman var olan psikiyatri ortamında sonradan yeni bir psikoterapi yöntemi olarak değerlendirilen psikodramadan çok daha fazla itiraz edilebilecek bir şeydi; fakat 40'lar ve 50'lerde ve hatta 60'larda bu büyük bir değişim gösterdi. Psikoanalizi yapılmamış entelejans içindeki hangi bir kişi, ne kadar eğitimli olursa olsun veya isminden sonra ne kadar unvan gelirse gelsin, yine de uygar sayılmıyor, eğitimi tamamlanmamış görülüyordu. Psikodramayı kişisel gelişim olarak almak çok önemsenmiyor, spontanite/yaratıcılık ise kale alınacak kadar bile değerli

görünmüyordu. İçimizdeki Tanrı düşüncesi ise tamamıyla megalomani olarak görülüyordu.

Moreno asla teknikleri tek başlarına ele almadı, örneğin ısınma tekniklerini, rol oynama tekniğini ya da kendisinin yarattığı bütününden kopartılmış herhangi bir önemli tekniği. Onlar sadece egzersizdi, pastanın üzümleri gibi; pastanın bütünü değil. Psikodramanın geleceği uğruna bu yönelgeleri ciddiye alırsak, konuyla ilgili olarak; bu bana Hıristiyanlığın alt dallarıyla ilgili ciddi sorunları hatırlatmaktadır. Onlar nasıl aralarındaki farklılıklara saygı gösterip uzlaşacaklar? Hangisi gerçek inançtır? Kendime sık sık bu soruyu soruyorum: İsa gerçekten geri dönecek olsa ne düşünürdü? Öğretilerinin inanılmaz derecede yanlış yorumlamalarıyla ilgili ne hissederdi? Yaptığı işin bütününe nasıl bir katkı yapardı? Moreno pastanın bölünmesiyle ilgili ne yapardı? Yeniliğe ve yaratıcılığa daima açık olmasıyla beraber, benim ölçebildiğim kadarıyla, onun sistemi üç boyutluydu; hepsi sosyometri şemsiyesinin altında toplanmak üzere şu üç dala ayrılıyordu: Sosyometri, Psikodrama ve Grup Psikoterapisi. Hepsinin temelinde yatan düşünce ise "tele"dir; insan ilişkilerindeki çimento olarak birleştirici veya rahatsızlık veren rolüyle karakterize olur. Daha sonraları bu rahatsızlık verdiği durumlar onun kullandığı müdahale yöntemleri ile düzeltilmiştir.

Onun gerçek amacı, bir araya getirilen araştırmanın içinde sözünü ettiği eylem yolu ile müdahale içinde yardımcı araştırmacılar olarak rol almak ve onun nihai amacına ulaşmasında başarısızlık yaşamamaktır; buna göre; "Gerçek bir terapötik süreç insanlığın kendisinden daha az gerçek ve kapayıcı olamaz" (Who Shall Survive?, 1934, 1953, 1993).

İyileştirmek asla tamamen bir bilim dalı değildir ve olamaz; iyileştirmek sanat ve bilimin birleşmesidir. Bazen bize sihir gibi bile görünebilir, ama bizler kendimizi sihirbaz ya

da hizmetkâr gibi varsayamayız. Yüzeysel düşüncede eksik olan taraf özellikle sanattır. Yeni inşa edilecek bir araştırma modelinin büyük parçasını sanatın oluşturmasını dilerim.

Zerka T. Moreno
Beacon, NY, ABD
Mayıs 2000

CONCERNING THE CHANGING CHARACTER OF PSYCHODRAMA: WHAT'S NEXT? RESPONSE TO DAVID A. KIPPER'S CHAPTER IN THE HANDBOOK OF GROUP PSYCHOTHERAPY AND PSYCHODRAMA,

by Deniz Altınay published in Istanbul, Turkey, 2000

Zerka T. Moreno

The above named article stimulated me to think about David Kipper's position concerning both the past and the future of psychodrama. While I much appreciated the clarity of the author's presentation, it raised a number of questions for me.

The authorpleads for objective research to demonstrate psychodrama's effectiveness. This has a certain basis in both scientific and material fact. One of the problems I see with this is the number of variables exposed by andthrough psychodrama. But, more profoundly and importantly, according to Moreno, the model of scientific inquiry needs revision for the social sciences. Its dependence upon the model used for the physical sciences distorts its findings. Human beings are not plants, fishes, stars or stones, nor even comparable to any other sentient being. However close we may be to the chimpanzees or gorillas, the same rules do not apply for us.

In his book Sociometry, Experimental Method and the Science of Society,

Moreno Clearly spells out the limitations of the old model. "My premise, before starting to build the theoretical framework of sociometry was to doubt the value of and discard all existing social concepts, not to accept any sociological hypothesis as certain, to start from scratch, to start as if nothing would be known about human and social relations... The experimental method in the social sciences was handicapped as long as it tried to follow the physical model (p. 5-6).

Research in psychodrama at this time deals with one or another aspect of psychodrama, rarely with its totaliyt because the model used is no longer efficient or applicable; the model itself must be changed to encompass the multiplicity of the field of investigation.

The claim that psychodrama has no theory is misleading. Regrettably, over many years of practice, psychodrama has been separated from its sociometric base. While it is true that this multi-flexible instrument is useful within the frame of many other psychotherapeutic approachhes, the fact remains that without its sociometric roots the approach is incomplete. But even so, regrettably, it has been removed from the Spontaneity Theory of Child Development which is basic to Moreno's work. It strikes me that any investigation of Moreno's theory should start with child development.

What would have become of Freud's work when he posed his ideas if they were measured by the then accepted theoretical standards? Both Freud and Moreno were pioneers and pioneers break open new paths. I have read critiques of Freud's work but no apologies. I do not see any reason to apologize forwhat Moreno did not achieve; it strikes me as more significant to appreciate what he did achieve and made possible for us. Creators see things differently and march to a different drum. They also make it posible for us to go beyond them without necessarily dismantling theirtheories.

I am not suggesting that we should take all ofMoreno's ideas as implicit truths, I am suggesting that looking at his work from the position of an outdated model is unproductive.

Another difficulty with Moreno's work is that he is non-linear and it reguires, therefore, non-linearthinking to come up with a new model. We approach the work of guantum physicists in that we deal, not with certainties but with probabilities. These physicist have discovered that when they propel a number of particles at what they know to be impenetrable barries, some particles get through; they connot predict which that will be, they only observe this phenomenon. How can we relate to thos except by being aware that there are mysteries which linear thinking cannot plumb.

Maybe creativity and spontaneity will help to create a new model for doing research that is both effective and meaningful. And speaking of creativity, it is notable that Moreno was inspired by his idea of God; this was absolutely unacceptable to psychiatry of his time and has only recently become part of the thinking of a small number of psychiatrists. Moreno's sources of inspiration were the great religions of our world. A number of psychodrama specialists are beginning to be sensitive to the realm of spirituality, and how it can be incporporated into or how it impacts upon our work. They are responding to the idea that we are co-creators of our universe, so to speak, partners in creation in Moreno's sense, touching upon the idea of the "I God",

The God within. Eastern philosophies teach that the teacher and healer is within and for Moreno that is true about God as well. He taught us that therapy, of whatever type, must touch the autonomous healing center within the client. There are two fine exposes that have come to my attention recently, dealing with this aspect of psychodrama.

One is a contribution by Clare Elizabeth in the journal of the Australian & New Zealand Psychodrama Association, Inc., No. 8, December 1999, entitled: "The Metaphysical Task of the Psychodramatist", the other appeared in the japanese journal of Psychodrama, vol. 4,No.1, December 1999, by Dr. Roy David Hammer, entitled:New Approaches to Psychodrama" Both of these contributions highlight the possibility of spirituality as it can be dealt with in psychodrama. I recall a session many years ago, when a young woman talked with me after a session at our New York City theater; she said to me: "I love psychodrama because it makes me feel what I search for in my church but do not find, namely, that I love my fellow human beings so much better after witnessing their work in psychodrama."

Moreno's God idea was far more objectionable to the then prevailing psychiatric milieu than was psychodrama; the latter was evaluated as a new form of psychotherapy. But in the 40's and 50's – it changed a good deal in the 60's – anyone among the intelligentsia who was not psychoanalyzed, no matter how well educated or how many letters after their name, was simply not considered civilized, one's education being incomplete. Psychodrama as a form of personal growth was just beyond the pale, and spontaneity / creativity considered unworthy of consideration altogether. The notion of the God within was altogether considered megalomanic.

Moreno never considered techniques bythemselves, such as warming up techniques, role playing or any of the other of his many creations useful iftaken out of context as mere technique. They were just exercises, raising out of the cake, not the entire cake. Considering such directions seriously, out of context, forthe sake of psychodrama's future, remin-

ds me of the very serious problems of Christianity with its many sub-branches. How are they ever going to reconcile and respect their differences? Which one is the true faith? I often ask myself what Christ would think if he were really to return? How would he feel about the enormous misinterpretations of his teaching? What would Moreno feel about pulling the cake apart? What would it contribute to the body of his work? While he welcomed true innovation and creativity, as far as I am able to assess, his systen was a triadic one; everything fitted under the over-all umbrella of Sociometry, the three branches being Sociometry, Psychodrama and Group Psychotherapy. And all of them were based on the idea of the human encounter with "tele" as the cement that bonds us together or disrupts those relations. Ifthe latter, the disruption was to be mended by his methods of intervention.

Combinig research, with the researched being co-researchers in that process, with action intervention when and as indicated, was his true aim. That we are all failing him in this regard makes for confusion of his final purpose: "A truly therapeutic procedure cannot have less an objective than the whole of mankid" (Who Shall Survive?, 1934,1953,1993).

Healing is not and never will be a "pure" science, rather it is a combination of art and science. At times is even appears as magic, but we should not assume the role of magicians, merely servants. It is especially the art side that is lacking in linear thinking. I should like art to be a part of any construction of a new research model.

Zerka T. Moreno
Beacon, NY, USA
May 2000

BÖLÜM II
UYGULAMADA PSİKODRAMA

PSİKODRAMANIN UNSURLARI

Moreno triadik sistemi içinde var olan psikodramanın beş temel unsuru olduğunu söyler; bunlar, "*Sahne, Protagonist, Yönetici, Yardımcı Egolar* ve *Grup*"tur. Psikodramanın gelişim çizgisi içinde bu beş temel unsurla ilgili tanımlamalarda değişiklikler olmuştur. Bu değişikliklerin tümü Moreno'nun ölümünden sonraya rastlamaz. Bu beş temel unsurun anlaşılması psikodramayı anlamaya çalışan profesyonellerin ilk adımı olmalıdır. İbadet yeri olan sahne, değişimi en üst düzeyde yaşayan protagonist, üretime katılan yardımcı egolar, tedavi ortamının varlığındaki önemli unsur grup ve son olarak tüm bu parçaları çalışır kılan yönetici psikodramanın işleyen makinesini oluşturur. Psikodramanın iki önemli unsuru olan "protagonist" ısınma bölümüne "yardımcı egolar" ise oyun bölümünde detaylı olarak tartışılmıştır. Bu unsurların psikodramanın aşamaları içinde anlatılmasının daha anlaşılır olacağı ve bütünleyici bir etki sağlayacakları düşüncesindeyim.

GRUP

Yalnızlık Tanrı'ya bile mahsus değildir. Birçok öğretide Tanrı'nın bilinmek istediği ve bu yüzden insanı yarattığı bilgisi mevcuttur. Başkaları herkes için önemlidir. Bu sosyal bir hayvan olan insanın bir gerçeğidir ve bu gerçek bizi bugünkü toplumsal düzene getirmiştir. Bu anlamıy-

la grup olgusu ve bu olgunun psikoterapide kullanımı bir çığır açmıştır. "Birlikte olma", "birlikte hissetme" ve "birlikte yapma" deneyimlerini bebek annesi ile birlikte yaşar ve ilk grup deneyimlerine ve ilk ilişki biçimlerine giriş yapar. Yaşamının ilerleyen dönemlerinde sıklıkla kullanacağı ilişki tutumlarının temellerini ilk yıllar içinde şekillendirir ve ergenlik döneminde bu oluşumlar, eğer fırsat verilirse ya da birey bu fırsatları yakalayabilirse, yeniden değerlendirilirken değişime uğrayabilir. Yetişkinlik döneminde değişim çoğu zaman uzun süreli psikoterapiler ya da çok güçlü yaşam olayları sayesinde olabilmektedir. İnsanlar çoğu zaman kendilerini tekrar ederler.

Son derece önemli olan grup olgusu bireyi yaşamı boyunca takip eder, ait olmanın mutluluğu ile ait olamamanın acısı arasında insanın salınmasına veya güçlenmesine ya da çeşitli patolojiler geliştirmesine neden olur.

Grup psikoterapisi kavramının yaratıcısı olan Moreno, İtalyancadaki "Gruppo" sözcüğünün birlikte olmak anlamına geldiğini yazar. Psikodramanın en önemli unsurlarından biri olan "grup" kavramı açıklanmadan önce psikodramanın tanımlarından birine göz atmak gerekliliği vardır. Psikodrama tanımlarından birisi "bireyin grup içinde tedavisidir" Kişi "yöneticinin", "grubun" ve "psikodrama" ortamının yardımı ile grupta yalnızca kendisinin merkezde olduğu bir çalışma içinde kendini bulur. Psikodramada merkezde birey vardır ve protagonistin üzerinden diğer üyelere de yardım edilir. Protagonistin oyununa katılan bireyler ve oyunu dışarıdan izleme şansı bulan grup üyeleri yoğun bir etkileşime maruz kalırlar ve kendilerine ait birçok yaşantıyı hatırlama ve zaman zaman çözüm üretme şansını yakalarlar. Sosyodrama ise yalnızca grupları ve gruplar arası sorunlar ile toplumsal temaları hedef alsa da son çözümde bireysel değişimlerle il-

gili olarak psikodramaya geçiş için önemli bir zemin oluşturur.

Grup bireyin mikro kozmosudur. Gruplar *'doğal gruplar'*, *'oluşturulmuş gruplar'* ve *'tedavi grupları'* olarak sınıflandırılabilir. Grupların her yönü ile heterojen bir yapıda olmasının faydası bu noktada yatar. Tedavi grubu diğer gruplara birçok açıdan benzemek durumundadır ancak bu şekilde gerçeğe yakınlaşmak olanaklı kılınabilmektedir. Birey gerçek hayatın küçük bir örneğini grubunda yaşar, farkına varır, düzeltir, değiştirir ve başkalarının değişimine yol açar.

Psikodrama oturumlarında 8 ile 10 kişi arasında grup üyesi grup yaşantısı geçirir. Bu sayı bazı durumlarda 12'ye kadar çıkarılabilmektedir. Grup üyelerinin sayısının 12'yi aşması, gruptaki verimi, bireyler açısından baktığımız zaman yavaşlatabilir. Çoğu zaman grup içinde kimin protagonist olacağını seçebilmek için çeşitli yöntemlere başvurmak zorunda kalırız. Bir oturumda çoğunlukla bir kişi ile çalışılabileceği gerçeği göz önüne alındığı zaman bunun ne derece önemli olduğu anlaşılabilecektir. Daha az sayıda üye ile grup boşluğu yaşanır ve bazı uygulamaların yapılabilmesi olanaksız hale gelebilir. Eğitim gruplarında bu sayı artırılabilir ve sayı 15 ile 20 kişi arasında değişebilir.

Bir gruptan söz edebilmenin koşulları vardır; ortak amaçlar, uyum, ait olma duygusu vb. gibi. Eğer bir gruptan söz ediyorsak bu psikodrama liderinin bu atmosferi ve grup ruhunu yaratması gerekliliği kendiliğinden ortaya çıkar. Grup kohezyonu her defasında yeniden yaratılmaz, sürekli olarak gelişir ve var olur. Liderler bu uyumu ve birlikteliği yaratmak durumundadırlar, aksi durumda terapötik ortam oluşturulamaz. Yalom "Grup Psikoterapisinin Teoriği ve Pratiği" kitabının 5. baskısında kohezyonu en önemli ve diğer tüm "terapötik faktörleri" içine alan bir konuma yerleştirmiştir.

Bu uyum hiçbir zaman çatışmaların yaşanmayacağı yapay bir ortamın habercisi değildir. Aksine bu ortamda üyeler çatışmalarını güvenlik içinde dile getirme özgürlüğüne sahip olurlar. Grup üyelerinin grup içi çatışmalarda karşılıklı tartışarak çalışmaya başladıklarına ve temel psikodrama teknikleri yardımı ile çalışmaya devam ettiklerine sıklıkla tanık olunur.

Her grubun bir kimliği vardır. Bu psikodrama grupları için de geçerlidir. Katarsis yaşamaya eğilimli gruplar, koruyucu gruplar, agresif gruplar, bekleyen gruplar, üretken, yaratıcı gruplar, tutucu ve kuralcı gruplar bunlara örnek olarak verilebilir. Grubun lideriyle kurduğu ilişki de grup kimliğinin bir başka önemli parçası olarak ortaya çıkar. Bu, liderin grup için nasıl bir ebeveyn ve otorite olduğunun işaretidir. Grubun kimliği lider ve grubun ortak etkileşimleri sonucu oluşur ve liderleri aynı olan farklı grupların ayrı kimlikler geliştirmeleri bunun kanıtıdır. Grup potansiyeldir, bunu değerlendirecek ve işletecek olan ise yöneticidir.

YÖNETİCİ

"Psikodramatist", "Psikodrama Terapisti", "Psikodrama Yöneticisi", "Psikodrama Lideri" gibi çeşitli adlarla anılan "Yönetici" psikodramanın var olmasından ve çalışmasından en üst düzeyde sorumlu olan kişidir. Belki de diğer bütün grup psikoterapisi ekollerinden farklı olarak yöneticinin inisiyatifi en fazla elinde bulundurduğu grup psikoterapisi olarak psikodramayı tanımlamak mümkündür.

Bir psikodrama oturumunda yönetici yerinde oturmakta ve kımıldamaya hiç niyetli görünmemektedir. Üyelerin ısınma aşamasındaki paylaşımlarını dinlemekte ve hemen her duyduğu paylaşıma bir yorum yapmakta, üyelere akıl vermekte, kognitif çarpıtmalarını düzeltmeye çalışmakta ve bütün bunları oturduğu

yerden ahkâm keserek yapmaktadır. Süpervizör grubun nasıl devam ettiğini sorar ve lider grubun psikodramaya direnci olduğunu, oyun oynamaktan kaçındıklarını ve bir yaşlı üyenin özellikle gruba bu konuda olumsuz geribildirimler verdiğini ve asla hareket etmek istemediğini söyler. Tüm çalışma psikodramadan herhangi bir iz taşımadan geçmiştir. Yaşanan, gerçekte liderin psikodramaya direncinden başka bir şey değildir. Kişiler zorluklardan kaçma eğilimindedirler ve bu grupta lider kendisine zor gelen eylemden ve dolayısıyla psikodramadan kaçmıştır. Grubu psikodramaya motive edebilmesi için önce liderin kendisini motive etmesi ve psikodramaya inancını gözden geçirmesi gerekmektedir. Bu anlamda psikodramanın var olabilmesi bütünüyle lidere bağlıdır. Eylemi sevmeyen liderler psikodrama grupları yönetemezler ve psikodramatist olamazlar.

Blatner psikodramanın en önemli aracının *yönetici* olduğunu söyler (Blatner, 1988). *"Yaratıcılık", "spontanite"* ve *"eylem"* üzerine kurulmuş olan psikodrama, bireylerdeki var olan en üst düzeydeki yaratıcılık, spontanlık ve eylem kapasitesini harekete geçirmeyi hedefler. Bu anlamı ile yönetici kendi yaratıcılığının ve spontanlığının potansiyellerini kullanabilen bir kişi olmak ve eyleme dönük oluşu en üst aşamada yaşamak durumundadır. Daha önce de sözünü ettiğim gibi grup ortamında psikodramayı var eden kişi yöneticidir. Bu anlamı ile yöneticinin eğitimi ve psikoterapisi uzun, zahmetli fakat serüven dolu bir sürecin gerekliliğini ortaya koyar.

Yönetici sadece bir model olarak grupta varlığını sürdürmekle kalmaz. Yönetici grubun en önemli unsurlarından birisidir. Bu kitapta anlatılan bireysel psikodrama bölümü okunduğu zaman anlaşılabilecektir ki beş temel unsurun en vazgeçilmez olanı belki de *yönetici* ve *protagonisttir*. Çünkü bu

iki unsur bireysel psikodramanın uygulanabilmesinde yeterli olabilmektedir. Yaşam sonsuz çeşitlilikle karşımıza çıkar. Bu sonsuz çeşitlilik ancak ve ancak yaratıcılık ve spontanlık ile karşılanabilir, tanınabilir, baş edilebilir ve anlaşılıp çözümlenebilir. Yöneticinin duygusal, düşünsel olarak nerede olduğu ve beceri düzeyi grubun neler yapabileceğinin habercisidir.

Psikodramada lider zaman zaman bir kolaylaştırıcı, zaman zaman yön verici, zaman zaman yorumlayıcı ve açığa çıkarıcı bir rolde ancak her zaman aktif bir rolde bulunur.

Bir psikodrama oturumunda ısınma oyunlarından biri grup tarafından seçilmiş ve oyuna geçilmiştir. Gruba sonradan katılan bir üye grup oyunlarını eğlence amaçlı kullanarak direncini sergilemekte ve grubu oluşturan eski çekirdek üyelerin tepkisini çekmektedir. Oyun içinde bir diğer üyeyi kandırarak (kuralları çiğneyerek) eğlenmeye çalışan bu üyeye bir diğer üyenin "salak" diye bağırdığı duyulur ve ortalıkta buz gibi bir hava eser. Lider oyunu sonlandırır ve bu iki üyeyi sahneye davet ederek neler olduğunu her ikisine de sorar. Küfreden üye birikmiş öfkesini de kusarak konuşur. Diğer üyenin pek bir şey söylemediği ve yaptığı davranışın altında ezildiği görülmektedir.Bu çatışmanın çözümlenmesi için karşılıklı olarak konuşabilecekleri bir ortam sahnede yaratılırsa da grubu eğlence amaçlı olarak kullanan üye çalışmak istemediğini söyleyerek sahneden çekilir. Lider bu noktada da durmaz ve o üyeyi oynamak isteyen gönüllü bir üyeyi çağırır ve gruptan bir üye gelerek onun yerini alır. Çalışma bu şekilde başlar ve tüm grubun eşlemeleri ve rol değişimleri ile devam eder. Dirençli üye tüm bunları izler ve çalışmaya katılmaz, yine de kendini sahnede izleme, başkalarının eşlemelerini dinleme ve diğer üyenin rol değiştirmesini gözlemleme onda değişimlere ve farkındalıklara sebep olabilir. Bu oturumda liderin son derece aktif, kararlı ve yönlendirici olması oldukça önemli rol oynamıştır.

Bir psikodrama grubu tek yönetici ile yürütülebildiği gibi bir yönetici ve birçok yardımcı yönetici ile birlikte de yürütülebilir. Yardımcı yöneticiler sürekli eş (protagonistin eşi) ve yardımcı egolar olarak çok önemli bir işlevi yerine getirirler. Zaman zaman aktarıma maruz kalan yöneticilerin yerlerini geçici olarak yardımcı terapistlere bırakmaları ve oyunda aktif olarak rol almaları gerekebilir. Bu nedenle yardımcı psikodramatistler asgari düzeyde psikodrama yönetimi konusunda deneyimli olmalıdırlar. Yardımcı terapistlerin olmadığı durumlarda tecrübeli grup üyelerinin sınırlı olarak bu rolü almaları sağlanabilir.

Psikodrama oturumunda yalnızca bir yönetici vardır. Zaman zaman grup üyelerinin yöneticinin yerine müdahalelerde bulundukları gözlenir. Yöneticinin buna müdahale ederek grup üyesinin bu ihtiyacının nereden kaynaklandığını anlamasını sağlamalıdır. Gizli yöneticiler zaman zaman grubun direnç kaynağı ya da öfke odağı haline gelirler. Bu yapıdaki grup üyelerinin grup içindeki verimleri düşük düzeyde kalır. Bunun engellenebilmesi için liderin vakit kaybetmeden bu üyelerle çalışması ya da olan biteni adlandırması gerekli olabilir. Saklanmayan şeyler her zaman saklananlardan daha az sorun yaratır ve bu grupta da böyledir. Grup içinde liderle grup üyeleri ve protagonist arasında saklı kalan şeylerin değerlendirilmesi süreç analizinin önemli bir parçasıdır. Üst aşama eğitim gruplarında bu değerlendirmeler üyelerle birlikte yapılır.

Çok uzun yıllar alan yöneticilik eğitimlerini kısa sürede tamamlamaya çalışan üyelere tanık olunur. Bu kilo almak için bir aylık yemeği birkaç defada yiyebilme fantezisinden farksızdır. Gelişim ve değişim hiçbir zaman bitmez ve bu bize ümit veren en önemli gerçektir.

PSİKODRAMA VE SAHNE

Psikodrama grup psikoterapisini diğer psikoterapilerden ve özellikle grup psikoterapilerinden ayıran önemli özelliklerinden birisi sahnenin varlığıdır. Yaşam içinde farklı sahnelerdeki benzer konumlar hemen her zaman farklı tepkiler vermemize sebep olur. Kendi zaaflarımızın söz konusu edildiği farklı sahneleri gözden geçirelim; öfkeli bir sevgili ile arkadaşların karşısında evimizde yapılan böyle bir konuşmada son derece saldırgan olabileceğimiz gibi aynı konuşma dayılar, halalar, anne, baba ve kuzenlerle birlikte bir yazlıkta son derece eğlenceli bir konuşmaya dönüşebilir. Böyle bir konuşmayı terapistimizle analiz odasında yapıyorsak bu ciddi ortamda derin bir öğrenme davranışı sergileriz. Farklılığı yaratan, sahnelerin, bu sahnelerdeki kişilerin ve aynı zamanda içinde bulunulan mekânın ve konteksin farklı oluşudur. Bir psikodrama sahnesinde bunların hepsi ya da daha fazlası var olur.

Sahne psikodramanın ibadet alanıdır. Bireylerin aşkın yaşantılar geçirebilmeleri için gerekli sahne, psikodrama sahnesidir ve sahnenin hiçbir zaman kaybolmayan büyüsü bizi kolayca ve çok hızlı bir şekilde içine çeker.

Bir psikodrama lideri psikodrama sahnesini yaratırken yaratıcılığını ve karizmasını psikodramanın mabedi olan sahneyi kurmakta yeterince kullanabilme becerisinde olmalıdır. Sahneye inanç lider için önemlidir ve bir lider sahnedeki değişimi ancak bu tarzı ile garanti altına alır ve başkalarını da inandırabilir.

Sahnenin oluşturulma aşaması zaman zaman psikoterapötik tanının konduğu ve dolayısıyla doğru terapötik müdahalelerin yapılmasını güvence altına alan bir süreçtir. Terapist, yardımcı egolar ve grup, sözel olarak asla ifade edilemeyecek olan bir bilgiyi sahnenin oluşması ile görebilir ve

anlayabilirler. Derinlik psikolojisine dayanan tüm psikoterapilerin birinci amacı gerçeğin anlaşılmasıdır. Sözel tedavilerde konuşulması haftalar alabilecek olan bazı süreçler sahnenin kurulma aşaması olan dakikalara sığdırılabilecek zaman dilimlerinde anlaşılır hale gelmekle kalmazlar, görünür hale gelirler. Sahne oluşturulurken protagonist bildiğinin farkında olmadığı bilgileri şaşırtıcı bir hızla sergilemeye koyulur. Deneyimli terapistler çoğu zaman sahneyi yeteri kadar detaylandırmadan çalışmaya geçmezler. Sahneyi terapistin çalıştığı konu ile ilgili olarak detaylandırması gereklidir. Bu ise psikodramatistlerin zaman içinde kazandıkları deneyimler sayesinde gelişir.

Psikodrama sahnesi hemen her yerde oluşturulabilir. Bu bir sınıf, bir grup odası, bir kütüphane, bir evin salonu veya bir toplantı odası olabilir. Psikodramanın ibadet yeri olan ve yarı hipnotik durumların yaratılmasında en önemli rolü oynayan unsur olarak klasik psikodrama sahnesi iki basamaklı büyükçe bir yarım dairenin üçüncü ve son bölüme bağladığı daire şeklinde bir mekândan oluşur. Sahnede bir balkon ve ışık sistemleri ile psikodramanın en önemli mobilyası olan sandalyeler bulunur. Sahnede ya da gereğinde kullanılmak üzere sahnenin yakınlarında bir masa ve farklı eşyaların bulundurulmasında yarar vardır. Klasik psikodrama sahnesinin bulunmadığı yerlerde grup üyeleri çoğunlukla sandalyelerden oluşmuş bir daire içinde otururlar. Bazı liderler yer yastıklarını veya benzeri materyalleri kullanırlar.

Sahnenin ilk iki basamağı protagonist ile liderin ısınması için kullanılır. İlk iki basamakta protagonist ile oturan ya da yürüyen lider onunla konuşarak sahnelenecek ve dolayısıyla üzerinde çalışılacak konuyu belirler ve hem protagonistin hem de kendisinin konuya daha yakınlaşmasını sağlar. Klasik psikodrama sahnesinin bulunmadığı yerde

lider protagonist ile birlikte ya grup halkasının içinde ya da oluşturulacak olan sahnenin çevresinde -ki bu grup halkası bozulduktan sonra oluşturulur- ısınma yürüyüşünü gerçekleştirir. Isınma sağlanmadan oyuna geçmek her zaman beraberinde sorunlar ve dirençler getirir. Yaşamda her şey ısınma ile başlar. Birey bir ısınma (başlatıcı) olmadan eyleme geçemez. Yaşamın ilk aylarında fizyolojik ısınmalar bebeğin hayatına yön verirken ilerleyen dönemlerde psikolojik ve sosyolojik ısınmalar da çocuğun hayatında yerlerini almaya başlar. Eylemin en önemli komponentlerinden biri olan spontanite ancak ve ancak ısınma ile kendini gösterebilir. Isınma sağlandıktan sonra üst sahneye çıkış oyunun başlangıcını temsil eder. Klasik psikodrama sahnesi koşullarında bir sahnenin bulunmaması psikodramanın yapılmasına asla bir engel oluşturmaz. Birçok yer psikodrama sahnesi olarak düzenlenebilir.

Sahne yeniden yaşamaların var olabileceği tek büyülü mekândır. Psikodramaya inanç öncelikle sahneye inanç ile gerçekleşir. Gerektiği gibi inşa edilmeyen sahneler oyuna başlamakta ve oyunun içinde protagoniste ve terapiste çeşitli zorluklar yaşatır.

Bir psikodrama oturumunda lider protagoniste kocası ile tartışmasının geçtiği sahneyi kurmasını söyler. Protagonist "Konuşma evde geçti." der. Terapist konuşmanın evin neresinde geçtiğini sorar. Protagonist "Eşim banyoda tıraş olmakta idi," der. Terapist evin banyosunu sahnede kurmasını söyler. Protagonist banyoyu kurar. Terapist protagoniste nerede durduğunu sorar. Bunun üzerine protagonist "Ben dışarıdayım, kocam içeride," der. Terapist kapının nerede olduğunu sorar ve protagonist kapıyı tanımlar ve ekler: "Kapı kapalıdır." Yapılan çok önemli ve uzun konuşmanın açık bir kapıda yapıldığı varsayılabilir. Ama kapı kapalıdır. Her şeyden önce bu konuşmanın neden kapalı bir kapının arada bulunması ile yapı-

labildiği, öncelikle araştırılacak bir konu olarak psikodramanın o anki gündemine oturur. Bu, ilişkilerindeki önemli bir biçimin simgesidir. Kadın kocasından son derece korkar ve ancak kapının arkasından konuşur. Eş ise bunu kabul etmekte ve böylece şiddet uygulamak zorunda kalmamaktadır ve aynı zamanda bu korkuyu görerek tatmin olmaktadır. Bu korunma ortamının keşfedilmesi daha derinlemesine çalışmayı olanaklı kılar ve sahnenin detaylandırılması sonucu bu bilgiye ulaşılmıştır.

Deneyimli bir erkek psikodrama öğrencisi eğitim grubu içerisinde okulunda uyguladığı psikodrama çalışmaları ile ilgili olarak süpervizyon almak istediğinden söz eder. Psikodrama uygulamalarının süpervizyonu yine psikodrama yolu ile süpervizyon alan grup liderinin uygulamalar sırasındaki duygulanımları ve yaşantıları üstünden yapılır. Okulunda bir danışanı ile bireysel görüşmeleri içerisinde bir türlü bireysel psikodrama çalışmasına geçemediğinden söz eden danışman çoğu zaman "Tamam işte, şimdi psikodramaya (eyleme) geçebilirim," duygusunu yaşadığını ama bir türlü eyleme geçemediğini söyler. Süpervizör bu duyguyu yaşadığı ve eyleme geçemediği oturumlardan bir tanesini sahnelemesini ister. Danışmanın danışanı ile karşılıklı oturdukları iki sandalyeyi sahneye yerleştirmesi yeterli değildir. Etrafta neler olduğu ve nasıl bir ortamda görüşme yapıldığının anlaşılabilmesi için sahnenin etraflıca kurulması gerekmektedir. Danışma birimi iki bölümden oluşmaktadır. Dış bölümde masalar iki ya da üç danışmanın oturabileceği şekilde durmaktadır. Arada bir bölme ile ayrılan iç kısımda ise danışma odası yer almaktadır. Danışman bu bölmenin camdan yapıldığını söyler. Süpervizör bu cam bölmenin buzlu cam olup olmadığını sorar. Cevap "hayır"dır. Arada bir perdenin olup olmadı sorulduğunda cevap yine aynıdır. Danışman bu cam duvarın rolüne geçer ve kendi işlevini anlatır. Okul müdiresinin aşırı kontrolcü tutumlarının bir sonucu olarak var olan bu cam duvar danışmanın izlenme kaygılarını artır-

makta, sevmediği meslektaşı önünde danışma yapmak zorunda kalmanın güçlüğünü yaşatmakta, diğer öğrencilerin danışmaya gelen kız öğrenciyi görmeleri sonucu ihlal edilen gizlilik ilkesinden rahatsızlık duymasına sebep olmakta, bireysel psikodramaya geçmesi durumunda kız olan danışanına psikodramatik müdahaleler içinde dokunmak zorunda kalacak olması ve bu nedenle doğabilecek olan spekülasyonların kaygısını artırmaktadır. Okul müdürünün aşırı ahlakçı ve obsesif tutumları sonucu yarattığı atmosfer danışmanın iç çatışmalarının artmasına sebep olmuş ve onu bu duygu yoğunluğu içinde hareket edemez ve uygulama içinde psikodramaya geçemez hale getirmiştir. Bu örnekte sahne detaylı olarak kurulmasa ve yalnızca danışman ve danışan üzerinden çalışılsa çok önemli bir alan gözden kaçırılmış olacaktı. Doğaldır ki bu kız öğrenci ile çalışan danışmanın sürece ilişkin duyguları da aynı derecede önemini korumaktadır. Danışmanın bilinçdışı dürtüleri çevre koşullarının etkisi ile onu daha fazla rahatsız eder hale gelmiş olmalıdır. Bu örnek içinde sahnenin kurulmasının önemi ele alındığından, devam eden ya da etmesi gerekli olan süreçten bahsedilmesinin yerinin burası olmadığını düşünüyorum.

Zaman zaman psikodramada sahnenin oluşturulması başlı başına terapötik bir etki yapar.

Psikodramatist protagoniste hayatındaki yükleri kendi yerine seçtiği yardımcı egonun üzerinde sahnede göstermesini ister. Protagonist sahneyi kurmaya başlar. Kendisini oynayan yardımcı egonun hemen her tarafından birileri onu çekmektedir. Sahnenin kurulmasının tamamlanmasından sonra dışarıdan bakar ve "Yahu bunu ben böyle yapıyorum, salak mıyım, bunları değiştireceğim," der. Terapistin önerisi ile birlikte kendi yerine geçer ve çalışmaya koyulur. Bu tür değiştirmeler başlamadan önce doğaldır ki bu durumun sebepleri, mekanizmalar, altta yatan duygular gözden geçirilmelidir.

Aksi gerekmedikçe psikodramada sahneyi protagonist tek başına kendisi oluşturur.

Kendi evinin sahnesini oluşturamayan bir protagonist sadece evinin sahnesini oluşturma çalışması yapmış ve bu yolla birçok farkındalık geliştirmiştir. Yaşadığı ortamı ve içinde bulunduğu düzeni reddetmektedir. Salonun odalara göre yerini belirleyememiş, koridorların yerini defalarca değiştirmiş ve bir türlü mekânı gerçek düzeninde sergileyememiştir. Lider bu konuya dikkat çekerek reddedişe ulaşmış ve protagonistin bu gerçeği görmesi ve buradan hareketle daha ileri gitmesi ve olumsuz duygularını sergileyebilmesine olanak tanımıştır.

Sahnenin oluşturulması protagonistin üzerinde çalışılacak olan konuyu yaşayabilmesine olanak tanır. Tecrübesiz liderlerin sahneyi kendilerinin protagonist adına yaptıklarına tanık oluruz, acelecilik hiçbir psikoterapi uygulaması içinde barınmamalıdır. Zaman zaman şok yaratmak amacı ile bir sahnenin terapist tarafından oluşturulduğuna tanık oluruz. Bu protagonistin hazırlıksız olarak o sahne ile karşı karşıya gelmesinin gerekliliğinden kaynak alır. Zaman zaman protagonistler bazı sahnelerden kaçınırlar, bunun hissedildiği durumlarda protagonistten habersiz olarak o sahneler hazırlanır ve protagonistin karşılaşması sağlanır.

Terapist iki kayıp yüzünden güçlükler yaşayan bir protagonistle çalışmaktadır. Protagonist için bir çatışmada öldürülmüş olan bu karıkoca, dostlarının ölümünü kabul etmek ve bazı sebeplerden dolayı yaşadığı suçluluk duyguları ile yüz yüze gelmek ve bunları halletmek gerekliliği vardır. Terapist protagoniste fark ettirmeden grup üyelerinden yan yana iki mezar inşa etmelerini ister. Daha önce protagonistin bunu istemediğini ima eden ipuçları alınmıştır. Arkasını dönüp bu beklenmedik sahne ile karşılaşan protagonist irkilir ve hemen tüm kontrolünü yitirerek duygularını

serbest bırakır. Yaşadığı katarsisin yanında direnci kırılmış olan protagonist mezarların başında arkadaşları ile ağlayarak konuşur. Daha önce mezarlarını ziyaret etmemiştir ve bu ilk sembolik gerçekleştirmesidir. Sahnede suçluluk duyguları ile ve yıllardır içinde taşıdığı öfkelerle karşılaşır ve bunları dışarı atma şansını yakalar.

Protagonist ile çalışırken iyi bir psikodrama yapmayı hedeflemek, protagonistten iyi bir performans beklemek gibi kaygılara düşen liderler vardır. Bu çoğu zaman hastanın ya da protagonistin ihtiyacına denk düşmez. Protagonist her zaman alabileceği kadarını ve belki zaman zaman bundan biraz fazlasını alır. Psikodramatistlerin aşırı bir çaba içine girmeleri çoğunlukla kendileri ile ilgilidir. Terapistin kendi kişisel ihtiyaçlarının farkında olması ve bunların etkisinden kurtulması gerekliliği vardır.

Sahnenin mümkün olduğunca detaylandırılmasının bazı komplikasyonları vardır. Bu aşama için kullanılacak süreyi lider belirler. Gereğinden fazla uzayan sahne düzenlemeleri çok kısa sürede sahneyi alelacele oluşturmak kadar yanlıştır. Sahnenin detaylandırılması protagonistin yaşantılarını daha iyi hatırlamasını ve gerçeğe çok yakın bir ortam sayesinde yeniden yaşama için gerekli ortamı yakalamasını sağlar.

Sahne protagonistin üzerinde çalışacağı konuyu "şimdi ve burada"ya getirmesinde ilk adımı attığı yerdir. Lider protagoniste sahnesi hakkında sorular sorarken şimdiki zaman fiillerini kullanır. "Şu anda sen nerede duruyorsun?", "Buradan bakınca şimdi ne görüyorsun?" gibi sorular o anı "şimdi ve burada"ya getirmede protagoniste yardımcı olur. Bu bastırılmış duyguların zaman zaman tam da istediğimiz gibi kontrolsüz olarak dışarı çıkmasına olanak sağlar.

Sahnenin oluşturulması sırasında ses ve ışığa ayrı bir önem verilmelidir. Gerekli olan ışık miktarı ayarlanabilmeli

ve grup üyelerinin yardımı ile ses ve müzik gerekiyorsa sahnede var olmalıdır.

Bir üniversite öğrencisi olan grup üyesi karanlık korkusu üzerinde çalışmak istediğini belirtir. Kendini bildi bileli karanlıktan aşırı korkmaktadır. En son geçen hafta evinde elektrikler kesilmiş ve dayanılmaz bir korku yaşamıştır. O dehşet anını hatırlamak istememektedir. Lider ile birlikte o sahneden başlayabilecekleri konusunda anlaşırlar. Psikodramatist şanslıdır, grup bir üniversitenin grup salonunda akşam yapılmaktadır. Protagonist elektriklerin kesildiği o akşamı canlandıracağı evini kurma işlemine girişir. Sahne oluşturulurken hemen bütün detaylara dikkat edilmektedir. Büyükçe bir soba ve çeşitli salon eşyaları sahneye yerleştirilir. Isınma konuşmasında protagonist sobanın yanından geçerken elektriklerin kesildiğini ve panik yaşadığını iletmiştir. Terapist için "şimdi ve burada"ya gelinmesi için tam zamanıdır. Evin salonunda protagonist ile birlikte konuşmakta olan terapist onun fark etmesini engelleyerek bir başka grup üyesinin odanın ışıklarını ani olarak kapatmasını sağlar. Protagonist içten gelen sessiz bir çığlık ile birlikte en yakın duvara yapışır. Terapist yanındadır ve protagoniste sarılı durumdadır. Protagonistin kalbi yerinden çıkacak kadar hızlı atmaktadır. Bir süre sonra gözler karanlığa alışmış ve herkes birbirinin siluetini görebilir hale gelmiştir. Bu dahi protagonistin anksiyetesini yatıştırmaz. Elektrikler kesildiği anda terapistinin yanında olması ve odada on kadar grup üyesinin de bulunması protagonistin anksiyetesinin yatışması için hiçbir yardımcı etki yapmamıştır. Korku anındaki çağrışımları ile birlikte erken çocukluk yaşantılarına doğru yolculuğa çıkılır. Ağabeyi ile yaşantılarına, gece korkutmalarına ve ensest ilişkilere ulaşılır. Korkuyu gerçeğinden farksız bir şekilde yaşamasını, gerçeğinden farksız olan sahne sağlamıştır. Oyunun büyük bir bölümü karanlıkta geçmiştir ve bu sembolik olarak karanlığın aydınlanması anlamına gelmektedir. Bu ise protagoniste korkusunu yenmekte yardımcı olmuştur.

Zaman zaman psikodrama yapılacak yerin grup koşullarına uygun olmadığı ve yeniden düzenlenilmesi gerçeği ile yüz yüze geliriz.

Uzun yıllar bir devlet hastanesinin toplantı odasını psikodrama eğitim çalışmaları için kullandık. Grup odasını hazırlamak için birbirlerini ilk kez gören ve psikodramaya yeni başlayan grup üyeleri ile birlikte psikodrama koşullarına olabildiğince uygun bir hale getirmek için o ağır demir masaları ve demir sandalyeleri soluk soluğa kalarak çektiğimizi hatırlıyorum. Bu aktivitenin kendisi liderin ve grubun psikodramaya ısınmasında önemli bir rol oynar. Bedensel bir aktivitede bulunma, birlikte iş yapma ve sahneyi hazırlama grup için önemli bir ısınmayı gerçekleştirir. Bu çok uzun süredir birlikte çalışan deneyimli gruplar için de böyledir. Bu düzenlemeden sonra orası artık asla bir toplantı odası değildir ve o hafta sonu boyunca bu kimliğinden uzak kalacaktır.

Sahnenin düzenlenmesinde herhangi bir şeyin eksik kalması durumunda oyun içinde protagonistin bunu sözel olarak tamamlamaya çalıştığına tanık oluruz. *Örneğin protagonist kız kardeşi ile konuşmaktadır ve yan odada annesi biraz sonra bu konuşmaya müdahale ederek içeri girer ve protagonist bu noktada durur ve her iki oda arasında bir pencere bulunduğunu söyler.* Bu tür bölünmeler oyun sırasında protagonistin kaçışlarına daha fazla olanak tanır ya da sahnelerin yeniden tekrar edilmesini gerekli kılar.

İki sahne arasında geçiş yapılırken diğer sahne bütünü ile temizlenmelidir. Ancak ve ancak sahneler farklı yerlerde kuruluyorlar ise bir önceki sahne olduğu gibi bırakılabilir. Zaman zaman grup liderleri önceki sahneleri daha sonra da kullanabilmek için o sahneleri koruyarak diğer sahneleri oluşturabilirler.

Bir grup üyesi ısınma konuşması sırasında terapistine aynı duyguyu ve güçlüğü yaşadığı üç sahneden söz eder. Bunlardan bi-

risi annesinin yatak odasında geçen sahne, diğeri analistinin görüşme odasında geçen sahne ve diğeri ise çocukluğunun geçtiği evdeki bir başka sahnedir. Terapist her üç sahneyi de sahnede kurmasını ister. Sahnelerin tamamlanması ile birlikte terapist ve protagonist sahnelere dışarıdan bakarlar ve terapist protagoniste ne gördüğünü sorar. Protagonist hayret dolu bir ifade ile "Hepsinin kapısı aynı yere açılıyor," der. Bu farkındalık derinlemesine yapılacak olan çalışmada mihenk taşlarından birini oluşturur. Transferanslar daha kolaylıkla çalışılabilecektir. Burada da olduğu gibi sahnelerin oluşturulma aşamaları çoğu zaman terapötik bir müdahaleyi de beraberinde getirir.

Sahnenin oluşturulması esnasında dikkat edilmesi gereken unsurlardan birisi de "zaman"dır. Oluşturulan sahnenin diğer sahnelerden önceki ya da sonraki bir zaman diliminde olup olmadığı belirgin olmalıdır. Sahnenin protagonistin hayatının hangi diliminde (yıl, ay) yer aldığı da netleştirilmelidir. Bunun yapılmaması oyunu kaosa sürükleyebilir.

Sahnenin oluşturulma aşaması protagonistin dünyasına girmede kullanılan yegâne ve en önemli yoldur. Moreno psikodramatistlerin bu esnada geçmişi aynen geri getirdiklerini düşünmelerini istemez. Geçmiş bugünün etkilerini de bir nebze üstünde taşıyarak sahnede var olmaktadır.

Rüyaların dünyasındaki sembolik sahneler ve hayal ürünü objeler ve durumlar sahnede tam olarak sergilenmelidir. Bunun yapılması ise oyunun gücünün artık gerçekliğin (surplus-reality) etkin olarak kullanılması ile artırılması anlamına gelir. Rüya objelerinin ve fantezilerin dünyasındaki sembollerin rollerine geçilmesi ve onların sembolik içeriklerinin anlaşılması sahnelerin ne derece başarılı kurulduğu ile doğru orantılı biçimde var olurlar.

Sahnelerin oluşturulması sırasında farklı sahnelerde protagonistler benzer objeleri ve aynı yardımcı egoları ayrı

rollere seçebilirler. Birbiri ile bağlantılı önemli objelere dikkat çekilmeli ve farklı rollere seçilen aynı yardımcı egolara önem verilmelidir.

Bir protagonist oyununda bir yardımcı ego "tacizde bulunan amca", "kötü öğretmen" ve "kötü patron" rollerine seçilmişti ve aktarımların farkındalığı açısından önemli rol oynamıştı. Bu, oyun içindeki dayanak noktalarına önem verilmesi anlamına geliyordu. Bu objeleri ve verileri doğru ve protagonistin gerçeğine uygun olarak kullanmak önemlidir.

Sahnede canlandırılan oyunu tüm grup yeteri kadar görebilmeli ve duyabilmelidir. Bu psikodramanın görüşme aşamasındaki paylaşımların yapılabilmesinin bir önkoşuludur. Ancak bu sayede oyun sırasında grubun dikkati oyuna toplanabilir. Aksi durumlarda oyunu izleyen grup üyeleri oyundan koparlar veya sıkılırlar. Oyunda rol alan yardımcı egoların da sahnede tüm olan biteni görmeleri ve duymaları rol değişimlerinin uygun olarak yapılabilmesi için çok önemlidir. Başarılı rol değişimleri protagonistin başarılı sergilemelerine sebep olur ve bu da oyunun verimini artırır.

Oyun aşamasında sahne tasarlanırken psikodramatist sahnedeki objelerin yerleşimine ve objeler arasındaki mesafelere özellikle dikkat etmelidir. Bu yerleşim (duvarlar, mobilyalar, yol vb.) protagonistin sahnede yapacağı muhtemel hareketleri engellememelidir, aksi halde oyunun akışında kesilmeler olabilir ve yeniden yaşama durumuna ulaşmakta güçlük çekilebilir.

Bir rüya drama sırasında protagonist evinin çatısından aşağıya bakarak evinin altından çıkan kötü böcekleri izlemektedir. Rüyanın canlandırılma aşamasında böcekleri oynayan yardımcı egolar çok küçük boyutta inşa edilmiş olan evin altından geçemezler ve bu gülüşmelere sebep olur. Protagonist ve grup, rüyanın yoğun atmosferinden uzaklaşırlar. Sahnenin yeniden kurulması

ve protagonistin rüyadaki duygulanımı yakalaması zaman almış ve oyunu bir süre için olumsuz etkilemiştir. Tecrübesiz bir lider için bu her şeyin bitmesi anlamına gelmektedir. Oyunu yarıda bırakabilir ve grup ile lider arasında bir güven eksikliğinin oluşmasına sebep olabilir.

Sahnenin öneminin anlaşılması uzun yıllar süren deneyimler sonucunda olmuştur ve spontanite tiyatrosu ile başlayan bir sürecin ürünüdür. Tiyatro içinde sahnenin önemi psikodrama sahnesi ile aynı noktada durmaktadır ve psikodramatistler ile tiyatro sanatçılarının karşılıklı olarak birbirlerinden bu konuda beslenmeleri son derece yararlı olmaktadır.

ISINMA

Dr. J. L. Moreno ısınma sürecini role ısınma, grubun konuya ısınması ve protagonistin rezistansının azaltılması olarak tanımlamıştır. Ama son zamanlarda oturumun başlangıç aşamasında grup ve protagonistin birlikte ısınması olarak kabul görmekte ve tanımlanmaktadır. Isınma bireyleri bugüne, bir başka deyişle "şimdi ve burada"ya taşımaktadır.

Isınma yaratıcılık olasılığının atmosferin üretilmesine hizmet eder (Karp, 1998). Bir psikodrama oturumunun üç ana bölümden oluştuğu bilinmektedir; bunlar sırası ile *"ısınma", "oyun"* ve *"kapanış-paylaşım"* bölümleridir. Kural olarak bu üç bölümün yer almadığı bir oturumdan söz edemeyiz. Buna rağmen birçok uygulamada her üç bölüme de birbirinden çok farklı zaman dilimlerinin ayrıldığına tanık oluruz ya da bu bölümlerden bir tanesinin hiç bulunmadığını söyleyebiliriz. Birçok kez zaman sınırlılıkları da bu bölümlere ayrılan zaman dilimlerini sınırlayabilir. Psikodrama oturumları incelendiğinde her üç bölüme de gerekli zamanın ayrıldığına çoğu zaman tanık olunur. Grup konuya ısınmış

olarak hazır gelebilir ve direkt oyuna geçilebilir ya da çok kısa bir oyunlaştırmanın ardından grubun gerçek ihtiyacı olan uzun bir paylaşım sürecine geçilebilir. Zamanın kısıtlı olması çok kısa ama anlamlı ve önemli paylaşımların yapılmasını gerekli kılabilir.

Bir psikodrama oturumu öncelikle liderin ısınması ile başlar. Psikodramatistin kendisinin yaşamakta olduğu önemli şeylerin farkında olması, yöneteceği grubun özellikleri ile o grubun daha önceki oturumlarını gözden geçirmesi, kendi spontanlığını engellemeyecek ve aynı zamanda grubun ihtiyacını görmeyi zorlaştırmayacak düzeyde hazırlık yapması liderin ısınma süreci içinde dikkat etmesi gereken önemli konulardır. Bu aşamadan sonra lider grup ile birlikte grubun o oturumdaki gerçeğine ısınmaya başlar. Bazı liderlerin bu aşamada kendi hissettiklerinden bahsederek gruba başladıkları ya da gruba başlamadan önce mutlaka kendileri ile ilgili bir bilgiyi grupla paylaşarak çalışmaya başladıklarına tanık olunur. Bu profesyonelce yapılması gereken bir müdahaledir ve bir sakıncası yoktur. Ancak bu paylaşımlar sonunda grup kendi sorunları, dinamikleri ve süreciyle ilgilenmekten çıkıp yöneticinin gerçekleri ile ilgilenme konumuna asla gelmemelidir. Lider, grupta grup için bulunur. Kendi kişisel özelliklerinin ne kadarını ne şekilde açıklayacağını çok iyi belirlemeli ve bu açıklamaların sınırları korumasına özen göstermeli, terapötik müdahaleler içinde sınırlı tutmalıdır. Bunun aksi davranışlar sergileyen liderlerin öncelikle karşıtaktarımları üzerine çalışmaları ve süpervizyon almalarında yarar vardır.

Grup psikodramaya ve psikodramadaki iletişim biçimlerine ısınır ve hatırlar. Her oturumun başında deneyimli psikodrama üyelerinin dahi psikodramanın atmosferine ısınmaya ihtiyaçları vardır. Farklı yaşantı parçalarının içinden

gelmektedirler ve üstelik bu parçalar çoğu zaman psikodramatik iletişime uzak ya da benzemeyen biçimleri içlerinde barındırırlar. Kendilerini korumaya, derin paylaşımlarda bulunmamaya, güvenmemeye, eleştirmeye ve eleştirilmeye hazırlanmış olarak gelirler. Bunlar ise psikodrama içinde fazla barınamayan özellikler ve tutumlardır.

Lider üyelerle ilişki kurdukça daha önceki oturumlardaki detayları gözünde canlandırmaya başlayarak ısınmasını artırır. Bu detaylar kuru birer bilgi kırıntısı olmaktan çıkar ve duygu yüklü yaşantılara dönüşmeye başlarlar.

Daha önceki oturumlardaki protagonistlerin çalışmaları sırasında yaşadıkları duygular ve farkındalıklar ile ilgili geribildirim vermeleri ve hayatlarında meydana gelen değişikliklerden bahsetmeleri grubun ısınmasında önemli rol oynayabileceği gibi aynı zamanda üyelerin psikodramaya olan güvenlerini pekiştirir ve yeni protagonist adaylarının ortaya çıkmasını sağlayabilir. Çoğunlukla protagonistler çalıştıkları grup oturumu içinde geribildirim vermezler. Bazı özel durumlar bu kuralın ihlalini gerekli kılabilir. Grup eğer çok uzun süre görüşmeyecekse protagonist grup ayrılmadan önce oyun ile ilgili olarak geribildirimde bulunabilir. Psikodramada tüm liderler bu yöntemi benimsemezler ve her oturumun sonunda protagonistin paylaşım yapmasına izin verirler. Bu ise protagonistlerin zaman zaman iki oturum arasında düşünmelerini ya da kendileri ile daha aktif olarak ilgilenmelerini engelleyebilir.

Protagonistlerin paylaşımlarından sonra ısınma bölümünde önceki oturumlarda protagonist olmayan grup üyelerinin geçmiş oturumlar ile ilgili olarak yaşadıkları ve grupla paylaşmak istedikleri şeylerin olup olmadığı sorulabilir. Üyeler o oturumlardan sonra taşıdıkları ve kendi içlerinde

çalışmaya başlayan süreçlerden bahsederler ve bu yolla yeni oturumun protagonist adayları olmaya başlarlar.

Isınma süreci bir ölçüde grup üyelerinin ihtiyaçları hakkında ipuçları verebilir. Isınma aşaması grubun oyun aşamasında yapacağı çalışmanın belirlendiği bölümdür. Bu aşamadaki eksiklikler oyun aşamasına zarar verebilecek birçok faktörün ortaya çıkmasına sebep olur. Grup kendini istemediği bir oyunun, çalışmanın ya da sürecin içinde bulabilir, grupta bekleyen protagonist adayları göz ardı edilmiş olabilir ya da grubun gerçek ihtiyacı olan konu, liderin aktarımları nedeni ile es geçilebilir. Tüm bunlar grubun oyuna direncini bilerek ya da bilmeyerek artırabilir.

Grup üyelerine mutlaka gruba kendileri ile ilgili bir konu getirmek isteyip istemedikleri sorulmalıdır. Bazı özel durumlar dışında protagonist ile çalışma psikodramada en öncelikli çalışma biçimidir. Bireylerin kendi iç dünyalarına ilişkin ihtiyaçları onlar için çok önemlidir; bu durumun lider ve psikodrama açısından da aynı olduğunu lider, gruba iletmeli ve yaşatmalıdır. Liderin bireysel ihtiyaçlara, grup göreceli olarak hazır olduğu durumlarda öncelik tanıması lidere ve psikodramaya olan güveni artırır. Grupta alt gruplar arasındaki çatışmaların veya kişiler arasındaki çatışmaların varlığı protagonist merkezli çalışmaların yapılmasını zaman zaman engelleyebilir, bu nedenle öncelikle grubun kohezyonunu olumsuz yönde etkileyen bu çatışmaların çözümlenmesi gerekliliği doğar.

Herhangi bir bireysel önerinin bulunmadığı durumlarda ısınma teknikleri ile çalışmaya başlanabilir. Bazı durumlarda bir protagonistin ortaya çıkmaması grup içinde çatışmaların var olabileceğini düşündürebilir. Lider gruba mutlaka grup veya alt gruplarla ilgili getirmek istedikleri bir sorunun olup olmadığını sormalı ya da bunu araştırıcı kısa süreli araştır-

malara yönelmelidir. Üyeler zaman zaman bu soruları çatışma içinde oldukları halde yanıtsız bırakabilirler. Lider bu gibi durumlarda sezgileri doğrultusunda grup içi bölünmelerin ve çatışmaların ortaya çıkmasını ya da sergilenmesini sağlayıcı ısınma tekniklerini seçerek çalışmaya başlamalıdır. Sırada çözülmeyi bekleyen sorunlar varken bunları atlamanın zaman zaman grup sürecini olumsuz etkileyebileceğinden söz etmiştik. Bazı durumlarda lider sorunun olgunlaşmasını ve daha fark edilir hale gelmesini bekleyebilir. Eğer çatışmalar latent durumda ve grup çalışmalarının verimini etkilemeyecek bir durumda ise çatışmaların olgunlaşmasını beklemek aynı zamanda grubun da bunu çalışmak için olgunlaşmasını beklemesi anlamına gelir ve bu çok önemlidir. Bir bebeğe yapılan tüm müdahaleler ve egzersizler bebeğin zamanından önce yürümesini sağlamaz. Hazır bulunuşluk her şeyin üstünde bir rol oynar. Bu kural psikodrama grup psikoterapisinin ve aynı zamanda grup oluşum süreçlerinin de kurallarından bir tanesidir.

Eğer grup, bir ısınma çalışması ile oyun aşamasına geçecek ise öncelikle uygulanacak oyuna ısınmalı veya istekli olmalıdır. Lider birden fazla oyunun içinden grubun bir oyun seçmesini çeşitli seçim teknikleri kullanarak sağlar ve grubu oyunlara karşı istekli hale getirebilir ya da oyunlarla ilgili ön bilgiler vererek seçim işlemine bir dereceye kadar yardımcı olabilir. Seçim sürecine giren grup bir veya birden fazla oyunu sahiplenmeye başlar, hatta bu konuda lidere dahi baskıda bulunmaya yeltenir. Bu, direncin kendiliğinden kırılması anlamına gelir.

Grubun tümünün ya da büyük çoğunluğunun oyun sırasında isteksiz oluşu ve oyuna katılmakta zorlanması, lideri, ısınma sürecinde neyin eksik kaldığını düşünmeye zorlamalıdır. Bu çoğu zaman grubun farkında olmadığı ama ihtiyacı

içinde olduğu şeyin gözden kaçtığı anlamına gelebilir. Bu tür durumlarda lider ile grup arasındaki ilişkinin de gözden geçirilmesinde yarar vardır.

Başarılı bir ısınma başarılı bir oyunun habercisidir. Gözden kaçırılmaması gereken bir diğer nokta, her grubun farklı bir ritminin ve hızının olduğudur. Bu nedenle farklı gruplar ısınma için farklı zaman dilimlerine ihtiyaç gösterirler. Lider bu hızın gerisinde kalmamalı ve aynı zamanda ilerisine de düşmemelidir.

Eğer grup ısınma süreci içerisinde çalışmaya başlamak için gerekli olan ciddiyetten uzak ise lider öncelikle bu konuya eğilmeli ve çalışmaya geçmemelidir. Psikodramanın olmazsa olmaz kurallarından birisi olan **"birlikte olma"** ısınma aşamasında da var olur. Ancak liderin, grubun ve eğer varsa protagonistin ısınması ile birlikte oyun aşamasına geçilir.

ISINMA OYUNLARI

Eğer lider gruba ve protagoniste ilişkin bir konu üstünde çalışmayacaksa bir ısınma oyunu ile gruba başlanacak demektir. Isınma oyunları farklı başlıklar altında toplanabilir. "Psikodramada 300 Isınma Oyunu, Temel Teknikler, Yardımcı Teknikler ve Temel Stratejiler" (Sistem Yay. 1998) adlı kitabımda bu oyunların incelenmesi mümkündür. Burada yalnızca psikodramada sıklıkla kullanılan ısınma oyunlarından söz edilmiş ve belli örnekler üzerinde durulmuştur.

Psikodrama bir anlamı ile her şeyin görünür hale getirilebildiği bir grup psikoterapisidir. Bu anlamda somutlaştırmanın ön plana çıktığı ısınma oyunlarından bir tanesi *"mantık duygu"* çalışmasıdır. Bu ısınma çalışması tüm grup üyelerinin aynı anda katıldığı ve çoğu zaman birbirleri ile ilişki

kurmadan sürdürdükleri bireylere yönelik bir ısınma oyunu olarak değerlendirilebilir. Grup üyelerinden iç dünyalarına bakarak mantık örüntüleriyle duygusal yönlerini tanımalarını amaçlayan bir psikodrama oyunudur.

Üyeler sahneye teker teker gelerek çevrede bulunan tüm objeleri (sandalyeler, biblolar, montlar, kitaplar vb.) kullanarak mantıklı taraflarının ve duygusal taraflarının heykellerini inşa ederler. İnşa etme süreci içinde yönetici, üyelerin heykelleri oluştururken seçtikleri tüm objelerin önemine dikkat çeker ve onları yerleştirme biçimlerinin önemli olacağını vurgular. Heykeller tamamlandıktan sonra yönetici, üye ile heykellerin nitelikleri ve heykellerin oluşturduğu objeler ile ilgili konuşur. Bir sonraki aşamada grup üyesi heykelleri eşleyerek onları konuşturur ve tanıtır. Daha sonra rol değiştirme yoluyla mantık ve duygu heykeli karşılıklı olarak konuşturularak çalışmaya devam edilir.

Bir grup üyesi kendi "mantık" ve "duygu" heykelini oluşturur ve "duygu" heykelinin rolünde "Bu adam sadece mantığı ile hareket ediyor... Hatta şu aralar boşanma kararı almak üzere ve beni hiçe sayıyor," der. Üye duygu heykelinin rolünden çıkmış ve ağlamaya başlamıştır. Buradan boşanma kararının çalışılmasına geçilir. Oyun içinde zaman zaman heykele dönülerek kararlar ve ilişkide yaşanan çatışmalara ilişkin değerlendirmeler yapılır. Mantık ve duygu heykelleri ayrı ayrı oyunun değişik aşamalarında fikirlerini belirtirler. Çalışma her zaman protagonist merkezli bir oyuna dönüşerek gelişmez. Zaman zaman heykelin sahibi, kendi yerini bu heykellerin arasında bulmaya çalışır ve o noktada neler hissettiğine bakar. Bunu yaparken kendi yerine bir eş seçmesi uygun olur. Bu sayede kendi sahnesine dışarıdan bakma olanağı bulur. Bu yolla çatışmalarına daha da yakınlaşabilir ve kendi yerinden heykelleri ile konuşabilir.

Çalışmanın tamamlanması ile birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Üyeler paylaşımda oyunda yaşadıkları ve yakala-

dıkları şeyler üstüne konuşurlar. Bu ısınma oyunu grup süreçlerinin başlangıç ve ilerleyen aşamalarında kullanılabilir.

Psikodramada ısınma teknikleri içinde imajinasyon tekniklerine de önemli bir yer verilir. *"Gündüz rüyası"* tekniği bunlardan bir tanesidir ve bir katatim görüntü yaşama grup çalışmasıdır. Grup içi ilişkiler ağını, bir başka deyişle grubun sosyometrik yapısını anlamaya, üyelerin grup içinde kendilerini algılamalarına ve yaşamalarına, aynı zamanda sırada bekleyen çözümlenmemiş çatışmaların su yüzüne çıkmasına olanak tanır. Gündüz rüyası çalışmasında bireylerin o andaki duygusal ihtiyaçlarına dönük birçok ipucu da elde edilir.

Bu ısınma tekniğinde lider, grup üyelerinin başları ortada daire şeklinde gelmek üzere yıldız biçiminde sahnede sırtüstü yere yatmalarını ister. Mümkünse ortamdaki ışık yumuşatılır ve grup üyelerinden gözlerini kapatmaları istenir. Kısa bir süre üyelerin gevşemesi sağlanır. Lider üyelerden gözlerinin önüne gelen görüntülere odaklanmalarını ister. Üyeler daha sonra bu görüntüleri yüksek sesle birbirleriyle paylaşırlar, başka üyelerin görüntülerine girebilirler veya başkalarını kendi görüntülerine davet edebilirler. Bu çalışmada grup ortak bir rüyaya ulaşabileceği gibi alt gruplar farklı görüntülerle buluşabilirler ya da tüm üyeler kendi bireysel görüntülerinde kalabilirler. Çalışma zaman zaman protagonist merkezli bir oyuna dönüşerek devam edebilir.

"Direnç ve Psikodrama" adlı bölümde "gündüz rüyası" çalışması ile başlayan ve protagonist merkezli bir çalışmaya dönüşen bir grup oturumu detayları ile anlatılmıştır.

Bir başka grup oturumunda grup üyeleri "gündüz rüyası" çalışmasını uygulamayı kabul ederler ve çalışma başlar. Birkaç farklı görüntünün grup üyeleri tarafından getirilmesinden sonra tüm grup kendisini bir teknenin içinde Mısır'a doğru seyahat ederken bulur. Piramitlere ulaşılır, çeşitli maceralar yaşarlar, bazı grup üyelerini dış-

lamaya ve kaybetmeye çalışırlar, liderler ve destekçileri belirir ve alt gruplar oluşur. Bu grubun gerçek dinamiklerinin bir yansımasıdır. Grup çalışmanın sonunda son derece hararetli ve birbirleri için son derece önemli geribildirimlerde bulunur.

Bu ısınma tekniğinin grubun ilerleyen aşamalarında uygulanması daha uygun olabilir. Teknik grup içi ilişkileri ve sosyometrik yapıyı yansıtacağı gibi daha önce söylendiği şekilde çok yoğun görüntüler dile getiren üyelerin protagonist olmasına neden olabilir.

Psikodramada somutlaştırmaya dayanan ısınma teknikleri grubu içinde "heykelleştirme" önemli bir yer tutar. Heykel oyunu bu grup içindeki oyunlardan bir tanesidir ve tüm gruptaki üyelerin ayrı ayrı aynı anda kendilerine yönelmelerinin sağlandığı ve içgörü kazanıldığı bir ısınma oyunudur. Bu oyunda lider, grup üyelerini sahneye davet ederek içlerinden geldiği tarzda herhangi bir heykel olmalarını ister. Üyeler kendilerine bir yer seçerek heykellerinin şeklini alırlar. Yönetici her üyeden heykellerinin nasıl bir mekânda durduğuna, nasıl bir materyalden yapıldığına ve heykelin boyutlarına bakmalarını ister. Ardından heykellerle konuşur ve duygularını sorar. Bütün üyelerle bu konuşma yapıldıktan sonra tüm heykellere altlarında bulunan plaketlerde neler yazmakta olduğu sorulur. Oyun bu noktada sonlandırılıp bitirilebileceği gibi protagonist merkezli bir oyuna da dönüşebilir.

Bir grup çalışması içinde bir erkek üye siyah, manyetolu eski bir telefon heykeli olduğunu söyler. Çalışma içinde tıpkı bu eski telefon gibi modası geçmiş olduğunu ve işe yarasa bile eskide kaldığını fark ettiğini dile getirir. Sağlamdır ama insanlar onu antika olarak sevmektedirler. Bundan rahatsız olduğunu belirtir. Daha sonraki birçok psikodrama oturumunda bu heykel oyununa ve yaşantısına geri döner ve içgörülerde bulunur.

Oyunun tamamlanması ile birlikte grup paylaşım aşamasına geçer. Oyun sonunda lider, üyelere heykelleri ve heykellerin detaylarıyla ilgili olarak kendi hayatlarıyla kurdukları bağları sorar. Üyelerin anlamlandırdığı sembollerle kendi gerçekleri arasında bağ kurmaları için grup üyelerine yardımcı olunur. Daha sonra gruba getirebilecek temaları olan üyeler yüreklendirilir.

Psikodrama tüm grubun aynı anda katılabildiği ısınma oyunlarını da içinde barındırır. Bu oyunlardan bir tanesi *"doğmaca oyundur"* Grup üyelerinin rol esnekliğini artırıcı, yaratıcılıklarını ve spontanlıklarını harekete geçirici ve grubu yakınlaştırıcı (kohezyonu artırıcı) özelliklere sahiptir. Yapılandırılmış, yarı yapılandırılmış ve yapılandırılmamış uygulama biçimleri vardır.

Lider boş sahneyi gruba göstererek gruptan herkesin sahnede istediği bir rolü alabileceğini ve kendisine gereksinim duyduğu mekânı kurabileceğini söyler. Üyeler teker teker sahneye gelerek bu mekânlar içindeki rollerini alırlar ve birbirleriyle ilişki kurmaya başlarlar. Bir üyenin kurduğu sahne çoğu zaman bir başka üyeyi hareketlendirir ve ilişkili bir başka sahneyi oluşturmasında etkili olur. Oyun süresince yaşanan tüm anlar lider ve üyeler için çok önemlidir. Sembolik çalışma üyelerin kendilerini daha rahat ortaya koymalarına ve kendileriyle ilgili yeni farkındalıklar yaşamalarını yol açar. Lider uygun gördüğü bir sürenin sonunda çalışmayı sonlandırır.

Bir psikiyatri kongresi sırasında uygulanan bir psikodrama çalışması içinde doğmaca oyun ısınma tekniği olarak seçilir. Bir üye deniz kenarında güneşlenmeye başlar, güneşlenmekte olan erkek üyenin yanına bir başka kadın üye gelerek uzanır. Derken tanışırlar ve birlikte bir şeyler içmeye giderler, tam bu sırada adamın karısı olduğunu iddia eden bir kadın onları yakalar ve tartışma

büyür. Bu sırada hastaneden kaçtığı daha sonra öğrenilecek olan bir psikotik kuzen kadının akrabası olarak belirir. Oyun uzun bir süre devam eder. Üyelerin yaratıcılıkları ve bu yaratıcılıklarını ortaya koyan spontaniteleri birbirinden farklıdır. Farklı durumlara farklı tepkiler vermektedirler. Birbirlerine oyun içindeki tutumları ile ilgili olarak geribildirim verirler. Çalışma sonunda lider paylaşım aşamasında üyelerin rollerde neler yaşadıklarını ve bu yaşantılarının kendi günlük yaşantılarından neler çağrıştırdığını sorar. Lider uygun gördüğü durumlarda üyelerin almış oldukları rollerde birbirlerine karşı neler hissettiklerini de konuşmalarına izin verebilir. Bu yapılırken üyelerin nasıl bir dil kullandıkları ve başkalarını yargılamaktan çok başkalarının kendilerine neler yaşattıklarını aktarmalarına özen gösterilmelidir.

Psikodramada ısınma oyunları her zaman grubun başlangıç bölümünde kullanılmaz. Bir sonlandırma çalışması olarak kullanılan *"grup fotoğrafı"* oyunu zaman zaman grup üyelerinin gruptaki yerlerini sorgulamaları ve üzerinde çalışmaları için kullanılabilir. Grupta kendini dışarıda hisseden üyelerin bu duygularını ifade etmeleri şansını verir.

Grup üyeleri tıpkı bir fotoğrafta olduğu gibi boş bir zemindeki yerlerini alırlar. Fotoğrafın neresinde olduklarını tam olarak ifade edebilmek için sandalyeleri ve çeşitli yükseltileri kullanabilirler ya da yere oturabilirler. İçlerinden geldikleri gibi aldıkları bu yerler üyelerin gruba ilişkin duygularıyla ilgili olarak bilgi verir. Kendilerini ve grubun fotoğrafını teker teker dışarıdan gözlemlerler. Bu esnada lider her üyenin fotoğraftaki yerine geçerek üyelerin fotoğrafı görmelerine olanak sağlar. Eğer varsa bir yardımcı terapistin bu rolü üstlenmesi daha doğru olur. Böylelikle lider daha rahat gözlemleme şansı bulur ve grup üyelerine çeşitli sorular yönelterek açılmasını istediği konulara dikkat çeker. Bu çalışma herhangi bir oyunun sonunda regres-

yonu dağıtmak için de kullanılabilir. Gruptaki sosyometrik ilişkiler ağını anlamak bu çalışmayla daha da kolaylaşabilir.

Bir psikodrama eğitim grubunda eğitim almakta olan bir üye, eşinin işi dolayısıyla isteksiz olarak yurtdışına gitmek zorunda kalmıştı. Lider her üyenin ayrılan üyeye psikodrama sahnesinde bir hediye-anı vermesini söyler ve ilk önce kendi hediyesi olarak grup fotoğrafını önerir. Üye fotoğraftaki yerini alır ve daha sonra bu fotoğrafı görebilmesi ve hatıra olarak hafızasında saklayabilmesi için lider üyenin yerine geçer ve grup üyesi dışarıda grup fotoğrafına son kez bakar. Diğer verilen hediyeler de son derece anlamlıdır. Çalışmanın tamamlanması ile birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Paylaşım aşamasında üyeler resimdeyken yaşadıkları duyguları ve dışardan bakarken yaşadıkları duyguları grupla paylaşırlar. Paylaşım esnasında kendini grup dışında hisseden üyelerin protagonist olma ihtimalleri kuvvetlidir. Bu anlamda bir grupla entegrasyon oyunu olarak da kullanılabilir.

Grup fotoğrafı grup sürecinin bütün aşamalarında kullanılabilir. Her aşamada farklı bir amaca hizmet eder. Başlangıç aşamasında gruptakilerin birbiriyle ilişki kurmasını, ileri aşamada sosyometrik yapıyı anlamayı, sonlandırma aşamasında ise grubun vedalaşmasını kolaylaştırmayı sağlayabilir.

Diğer grup psikoterapilerinde olduğu gibi öncelik grup üyelerinin tanışmasına verilir. Yeni başlayan psikodrama gruplarında bir tanışma, ısınma ve eyleme alışma oyunu olarak kullanabilecek ısınma tekniklerinden birisi de *"ismin anlamı"* oyunudur. Bu çalışma aynı zamanda bir defaya mahsus belirli bir amaç için bir araya gelmiş grupların birbirlerine ısınmaları için de kullanılabilir.

Çalışmanın başında lider üyelerden teker teker sahneye gelmelerini ve vücut dillerini kullanarak isimlerinin anlamlarını anlatmalarını ister. İzleyen grup üyeleri sahnedeki

üyelerin isimlerini tahmin etmek için uğraşırlar. İsim doğru olarak söylendiği zaman bir diğer üye sahneye gelerek ismini vücut diliyle anlatır. Çalışma her üyenin kendini tanıtması ile son bulur.

Çalışmanın sonlanmasından sonra gerek görülürse üyelerin çalışma içinde yaşadıklarını dile getirdikleri paylaşıma geçilebilir. Bu çalışma üyelerin spontanlığı ve yaratıcılığı konusunda lidere bilgi verdiği gibi aynı zamanda üyelere eyleme dönük olma, yaratıcılıklarını kullanma ve daha spontan davranabilme konusunda yardımcı olur.

Isınma oyunlarından bazıları direkt olarak psikoterapötik müdahaleler yapılabilmesini olanaklı kılan bir yapıdadır. "*Kendinin Doktoru*" bu yapıda bir ısınma oyunudur. Bu ısınma oyunu grup üyelerinin kendilerini değerlendirdikleri ve grup süreçleri içindeki kazanımları ile bulundukları noktaların farkına vararak açığa çıkardıkları bir çalışmadır.

Lider gruptaki her üyeye soyadıyla hitap ederek, "Doktor, X hastanız Bay Y'yi bize lütfen değerlendirin," der. Burada X hastanın soyadı, Y ise hastanın adıdır. Terapist doktorla görüşmeye başlar ve hasta hakkında konuşurlar. Psikodramatistin müdahaleleri doktorun hastayı (üyenin kendi kendisini) anlamasına yöneliktir. Bu da grup üyelerinin kendileri hakkında düşünmeye başlamalarını, kognitif çarpıtmalarını düzeltmelerini, dirençlerinin farkına varmalarını ve o anda bulundukları noktayı netleştirmelerini sağlar. Bu çalışma bir grup oturumunun tümünü işgal edebileceği gibi bir üyenin kendi sorunlarını kendi kendinin doktoru olarak dile getirmeye başlamasıyla süren bir protagonist merkezli oyuna dönüşebilir.

Çalışmanın bitmesi ile birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Genel olarak bu ısınma tekniği grup oturumlarının ilerleyen aşamalarında ve sonlandırma aşamalarında kullanılabilir.

Eğitim gruplarında bu çalışma son derece etkilidir. Üyelerin mesleki bilgilerini terapistin kullanmasına olanak verir. Hasta gruplarında hastanın kendi algısına göre nerede bulunduğunu terapistin anlamasını ve daha sonra yapılacak çalışmalar için hastayı motive edici, düşündürücü ipuçlarının verilmesini sağlar.

Psikodrama ısınma oyunları içerisinde eyleme dönük olan ve hemen hemen hiç sözel iletişimin yer almadığı psikodramatik teknikler de bulunur. Bu tekniklerden bir tanesi *"El Aynası"* tekniğidir. Grup üyelerinin eylem içinde oldukları ve bazı tutumlarını sorguladıkları, tüm grubun katılımı ile gerçekleşen bir psikodrama oyunudur.

Lider grup üyelerinin ikişer ikişer eşleşmelerini ister. Bunu yaparken çeşitli psikodramatik tekniklerden yararlanır. Eşleşen üyeler ayakta oldukları halde bir üyenin sağ ya da sol eli tıpkı bir ayna vazifesi görür, diğer eş aynaya 10-15m uzakta, yüzünü aynada görürmüşçesine tutar. Ayna olan eş, aynasını istediği biçimde hareket ettirmeye başlar, diğer eş ise yüzünün aynadaki görüntüsünü asla kaybetmemek için uğraşır. Bir süre sonra üyeler rol değiştirerek oyun tekrar edilir.

Bir psikodrama oturumunda "el aynası" tekniği uygulanırken bir üyenin karşısındaki üyeyi rahatsız etmemek için çok dikkatli davrandığı gözlenir. Küçük ve tehlikesiz hareketler yaptırmakta ve üyeyi sadece sahnede yavaşça yürütmektedir. Diğer üyenin sıkıldığı gözlenmektedir. Terapist üyeye günlük hayatta insan ilişkilerinde de böyle olup olmadığını sorar, cevap "evet"tir, bunu yapmakta ve karşılığını bulamamakta ve öfkelenmektedir, bu döngü oyunda da kendini göstermiştir. Kabul edilmek adına yaptığı bu davranışın köklerine doğru psikodramatik bir seyahate çıkılır.

Çalışmanın sonunda paylaşım aşamasına geçilir. Bu çalışma sonunda her üyenin her iki rolde de yaşadıkları konu-

şulur. Genellikle yönetilmek ve yönetmek temaları üstünde durulur. Üyelerin birbirlerini oyun sırasında ne derece koruyup kolladıkları ya da zor duruma soktuklarına dikkat çekilir. Bu teknik grubun hemen hemen bütün aşamalarında kullanılabilir. Her aşamada farklı duygusal ve düşünsel farkındalıkların ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Yine sözel olmayan bir başka ısınma tekniğine örnek olarak *"Koruyucu Ağ"* oyunu verilebilir. Koruyucu ağ oyunu grubun tümüne yönelik ve bireylerin belirgin durumlardaki tepkileri ve çözüm üretme becerileri ile birlikte iş yapabilme becerilerini anlamak ve geliştirmek için yapılandırılmıştır.

Lider grup üyelerini iki eşit alt gruba ayırır. Bu ayrım çeşitli şekillerde yapılabilir. Sahnenin sağ ve sol tarafında üyeler karşılıklı iki sıra halinde yerlerini alırlar. Lider mümkünse iki grup arasında 3-4 m. mesafe olmasını sağlamalıdır. Lider sırayla gruptaki tüm üyelerin tek, ikili ya da üçlü gruplar halinde *"koruyucu ağ"* rolünü almalarını ister. Koruyucu ağ olan üyeler iki grubun ortasına geçerek liderin komutunu beklemeye başlarlar. Liderin işaretiyle beraber sağ ve sol tarafta birbirlerine karşı durmakta olan grup üyeleri normal bir tempoyla yürümeye başlarlar. Birbirlerine ya da herhangi bir objeye çarpmaları durumunda öleceklerdir. Koruyucu ağ rolünde olan üyeler onların yürüyüş doğrultularını değiştirerek çarpmalarını ve ölmelerini engellemeye çalışırlar. Çarpan ve ölen üyeler o noktada donup kalırlar. Lider yürüme hızını artırabilir ve birçok üyenin farklı kombinasyonlarda birden fazla kez koruyucu ağ olmalarını isteyebilir.

Çalışmanın içinde bir grup üyesi tek başına ağ görevini üstlenir. Komut ile birlikte diğer üyeler yürümeye başlarlar ve ilk üyenin duvara çarpması ile birlikte ağ olan üye paralize olur, kurtarabileceği diğer üyelerle de ilgilenemez, donup kalır ve herkes ölür. Çok gergin

olarak "Bu çok fazla," demektedir. Başı iki elinin arasında, sahnede öylece durur. Bu sorumluluğu neden kaldıramadığını lider ile konuşmaya başlar. Oyun protagonist merkezli bir yapıya bürünmüştür. Bu sahne onun hayatıyla ilgili birçok çağrışım yapmasına neden olmuştur.

Çalışmanın sonlanması ile birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Paylaşım aşamasında üyelere tüm rollerde neler hissettikleri ve nasıl davrandıkları sorulur. Bu çalışma grup sürecinin hemen hemen tüm aşamalarında kullanılabilir.

Psikodramada somutlaştırmaya dayalı bir başka ısınma oyunu da "*Grup Ağacı*" çalışmasıdır. Grubun ilişkiler ağını anlamak ve güven ilişkilerine bakmak amacı ile kullanılabileceği gibi, grup üyelerinin grup içinde aldıkları rollere daha yakından bakmalarına yardımcı olması için de uygulanabilir.

Psikodramatist grubu sahneye davet ederek bir grup ağacı oluşturmalarını ister. Her üye ağacın hangi parçası olmak istediğine bağımsız olarak karar verir. Aynı parçayı birden fazla üye seçebilir. Seçtikleri bu parçaların rollerine geçerler ve sahnede ağacı somut olarak oluştururlar. Her üye rolüne geçtiği parçanın ne olduğunu söyler. Parçalar neler hissettiklerini dile getirirler. Lider gerekli gördüğü durumlarda parçaların birbirleriyle iletişime geçmelerini isteyebilir. Çalışmanın sonunda üyeler rollerde neler hissettiklerini ve neden bu rolleri seçmiş olduklarını konuşurlar.

Ağaçta kök olan üyeler, gövde olan üyeler ve kalın dallar grubu ve kendilerini bu şekilde algılayan üyelerdir. Yapraklar, çiçekler ve meyveler canlılığı ve değişkenliği sembolize edebilir. Buna karşılık ağacın üstündeki kuş gruptan uçmak üzere olan bir üyeyi, ağaca sarılmış bir sarmaşık ise yabancılaşma, farklı, aykırı hissetmeye rağmen birlikte var olabilmeyi işaret edebilir. Tüm bu detaylara üyelerin ve o grubun özellikleriyle bakılır.

Çalışmanın sonlanması ile birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Bu çalışma, grubun nispeten ilerleyen aşamalarında uygulanabilir. Grup üyelerinin grupta kendilerini algılama biçimleri ve grup dinamiğinin anlaşılması için yardımcı olan bu teknik aynı grupta çeşitli aşamalarda birden fazla kez uygulanabilir.

Psikodrama mim tekniklerinin kullanıldığı birçok ısınma oyununu içinde barındırır. Bunlardan birisi de *"koruyucular"* oyunudur. Üyelerin beden dillerini kullanabilmeleri ve bu anlatım biçimleri içinde alacakları geribildirimler yolu ile sorunları üzerinde yeniden düşünebilecekleri ve aynı zamanda başkalarının sorunlarını duyma ve anlamaya çalışmanın önemini keşfedebilecekleri bir ısınma çalışması olarak değerlendirilebilir. Grup üyelerinin birçoğunun aynı anda çalışmaya katılabilme şansı vardır.

Bu ısınma tekniğinde lider sahnede her şeyi yapma gücüne sahip bir otoriteyi tanımlar ve onun yerine bir sandalye koyarak sahnedeki yerini belirler. Doğaldır ki böyle bir otoriteden istenen her şey elde edilebilmektedir. Bu nedenle herkesin isteğiyle rahatsız edilmek istemeyen otorite kendine koruyucular tutar. Koruyucular istek sahiplerinin isteklerini değerlendirerek hangisinin otoriteye götürülmeye değer olup olmadığına karar verirler. Grubun büyüklüğüne göre lider 3, 4 ya da 5 üyeyi koruyucu olmaları için sahneye davet edebilir. Koruyucular otoritenin önünde yerlerini alırlar. Lider, gruba dönerek otoriteden her şeyi isteyebileceklerini söyler. Bunu yaparlarken konuşmalarının yasak olduğunu, pandomim teknikleriyle isteklerini anlatabileceklerini ve koruyucuların da onları anlamaya çalışacaklarını söyler. Eğer otorite gereksiz bir istekle rahatsız edilirse istek yerine getirilmekte ancak koruyucuların kafaları uçurulmaktadır. Bu nedenle koruyucular istekleri özenle değerlendirmek ve oto-

riteden istenmesinin gerekip gerekmediğine karar vermek durumundadırlar. Kendi aralarında konuşarak bu karara varırlar. Kararı oyçokluğuyla veya oybirliğiyle alabilirler. Bazen birden fazla üyenin aynı istekle geldiği olabilir. Çalışmanın belli bir noktasında koruyucular rollerinden çıkarak başka grup üyelerinin de koruyucu rolünü almalarını sağlarlar.

Çalışma liderin uygun gördüğü noktada bitirilir ve paylaşım aşamasına geçilir. Oyunun sonunda üyeler bütün rollerde neler yaşadıklarını, kendileri ve başkalarıyla ilgili olarak yakaladıkları duyguları paylaşırlar. Bu teknik, grup sürecinin hemen hemen bütün aşamalarında kullanılabilir. Oyun başında lider, üyelerin rollerine girebilmeleri için eşlemelerde ve müdahalelerde bulunabilir.

Bir üniversitede yürüttüğüm psikodrama konferansının uygulamaya ayrılmış ikinci haftasında koruyucular oyunu, ısınma tekniği olarak seçilmişti. Bir üye mimik ve jestleri ile bol para ve güzellik isteğini dile getirir ve koruyucular bunları neden istediğini sorar. Üye böylece hayatının daha kolaylaşacağından söz eder. Aldıkları cevabı kendi aralarında değerlendiren koruyucular, gelen üyenin zaten güzel olduğuna, para istemenin yerinin burası olmadığına ve gidip çalışması gerektiğine karar verirler; üye yerine döner ve grup sessizliğe bürünür. Koruyucu rolünden çıkıp gruba dönen kadın üye ikinci olarak istekle ortaya çıkar. Anlatmaya çalıştığı şeyi koruyucular anlayamamaktadırlar. Üye bir kalp ve güçlü bir erkek figürü üstünde durmaktadır. Bir süre sonra koruyucular bu güçlü erkeğin baba olduğunu anlarlar ama kalp ile bir bağlantı kuramazlar. Kadın üye kısa bir süre daha çabaladıktan sonra koruyuculara bakarak sessizce gözyaşları dökmeye başlar, koruyucular da çaresizce ona bakmaktadırlar. Yönetici "Seni anlamakta güçlük çekiyorlar... Onlara yardım edelim..." der. Oyuna babayı tanıyarak başlanır. Katı, sevgisini göstermeyen, hatta acımasız bir baba sahnededir. Baba, kızının okumasını hiç istememiş ve liseye gittiği

için kızına küsmüş, üniversite hayatına başlayınca kızını evden atmıştır. Protagonist sahnede diğer aile üyelerini tanıtır, iki kız kardeşi ve bir küçük erkek kardeşi vardır. Annesi olaylara hiç sesini çıkarmayan, kocasının korkusu ile sinmiş, eğitimsiz bir kişidir ve kocasının korkusundan kızına yakınlık gösterememektedir. Yıllardır sevgi ile sarılamadığı annesini bir kez olsun kucaklayabilmeyi ne kadar istediğini dile getiren protagoniste, yöneticinin "İşte annen orada... Sarılmak ister misin?" önerisi üzerine, neredeyse annesinin (yardımcı egonun) üzerine atlayarak sarılır, oyunun başından beri sürmekte olan gözyaşları içinde, "Bu harika bir şey," diyerek gülmektedir. Protagonist bu noktada şu andaki koşullarda baskı altında tuttuğu istek ve gereksinimini öncelikle sahnede gerçekleştirmiş ve "réalisation symbolique" olarak adlandırılan bu olgu daha sonra yaşamında bunu deneyimleyebilmesi anlamında ona bir kapı açmış ve rahatlama sağlamıştır. Çalışma birbirini anlamlı olarak takip eden birçok farklı sahne içinde devam etmiştir. Bir ısınma oyununun grubu ve bireyi nerelere götürebildiğinin görülmesi anlamında iyi bir örnek olduğunu söyleyebiliriz.

Psikodrama içinde ısınma ve tedavi amaçlı kullanabilen bir başka zenginlik ise masallardır. Bu ısınma içinde evrensel anlatım biçimleri ve semboller ile dolu olan masallar psikodramada sıklıkla kullanılır. Masal-drama grubun bu semboller ve masaldaki roller yardımı ile kendilerini yakalamalarına ve araştırmalarına olanak tanır. Bu ısınma tekniğinde grup kendi aralarında konuşarak bir masal seçmeye çalışır. Masalın belirlenmesi aşamasında lider de gruba yardımcı olabilir. Masal seçildikten sonra masalı en iyi bilen üye yardımıyla masal gözden geçirilir. Grup üyeleri sahneye çıkarak masal içinde var olan karakterlerden hangilerini seçmek istediklerine karar verirler. Seçilen karakterlere ait mekânlar sahnede oluşturulur. Mümkün olduğu durumlarda karakterlere ilişkin kostümlerin kullanılması çok uygundur. Bunun olmadı-

ğı durumlarda el altında bulunan eşyalar kullanılmalıdır. Bu, grup üyelerinin role girmelerinde yardımcı bir unsurdur. Tüm mekânlar oluşturulduktan ve roller alındıktan sonra masal grup tarafından baştan sona yaşanır. Masal içindeki roller grup üyeleri tarafından spontan olarak oynanır ve bir metne bağlı kalınmaz.

Uluslararası bir kongrede psikodrama çalışma grubu masal-drama çalışması yapmaya karar verir. Uzunca bir tartışmadan sonra seçilen masal "Ali Baba ve Kırk Haramiler"dir. Üyeler ortadaki rolleri yavaş yavaş seçmeye başlayarak masal-dramanın ilk terapötik faydasını görmeye başlarlar. Masaldaki Ali Baba'nın eşeği rolü bir kadın üye tarafından oynanır. Terapist kadın üyenin soyadının Moreno olduğunu öğrendiği zaman güler ve ilk kez psikodramada Moreno adlı bir eşeğe rastladığını söyler. Masal içinde haramiler, kral, Ali Baba, eşek ve kralın yardımcıları eylem içinde yoğun bir alışverişe girerler. Masal aslına sadık olsa da rollerdeki bireylerin yaratıcılıkları ile birçok anlam ve boyut kazanır.

Masalın bitiminde paylaşım aşamasına geçilir. Üyelerin seçtikleri roller ve bu rollerde yaşadıkları duygular grupla paylaşılır. Çoğunlukla masaldaki başrol oyuncularının seçtikleri role ilişkin olarak kendileriyle kurdukları özdeşimler ön plana çıkar. Bu çalışma grup sürecinin tüm aşamalarında uygulanabilir. Grubun psikodramayı ve onun önemli öğelerini tanımış olması, role girme becerilerini nispeten kazanmış ve role girmenin önemini anlamış olmaları tercih edilmelidir. Masallar yaşamın içinde olan birçok önemli şeyle ilgili sembollerle doludur. Bu yönü ile üyelerin masaldan nasıl etkilendikleri konuşulmalıdır. Birçok masal hemen bütün kültürlerde ortak olan unsurları içinde barındırır. Bu anlamda psikodrama terapistlerinin masallar, mitler ve destanlarla ilgili altyapılarının bulunması tavsiye edilmelidir.

Günümüzde psikodrama birçok meslek adamı tarafından

eleştirilmektedir. Bunun iki sebebi vardır. Bunlardan birincisi, psikodramanın bilimsel yönüne ve bu yön içinde özellikle rol kuramı ile bağlantılı olmak üzere kendi psikopatoloji kuramının anlaşılmasına yeterince ağırlık verilmemesidir; 'Bu ihtiyaç, yapılan çalışmalar ile kısa zaman da giderilecektir kanısındayız,' Diğer neden ise aşırı entelektüel tutumları benimsemiş olan ve uğraşı verdikleri alanın en önemli olgusu durumunda bulunan duygudan uzak profesyonellerin psikodramaya ilişkin önyargılarıdır. Psikodrama bilinenin aksine, grup üyelerinin birbirlerine öfkelerinin saklandığı, olumsuz duyguların ifade edilmediği bir sahte yaşam alanı değildir. Bunun aksini kanıtlayan psikodrama oyunlarından birisi de *"dedikodu"* tekniğidir.

Bu psikodrama çalışması psikodramatistin grup üyelerinin birbirlerine geribildirim vermelerinin gerekli olduğunu düşündüğü durumlarda ve grubun sonlandırılma aşamalarında kullandığı bir ısınma tekniği olarak değerlendirilebilir.

Oyun bir üyenin grup halkası içinde sandalyesini ters çevirip oturmasıyla başlar. Grup sandalyesini ters çevirip oturan üye hakkında konuşmaya başlar. Bu konuşmaların içeriğinde üyenin kendilerine yaşattığı duygular, buna bağlı olarak yaptığı davranışlar, olumlu ve olumsuz yönleri bulunur. Tüm üyelerin arkasını dönen üye hakkında konuşmaları tamamlanınca lider üyenin sandalyesini geri çevirmesini ister. Daha sonra gönüllü olan bir başka üyenin sandalyesini çevirmesiyle oyun devam eder. Oyunun bitiminde paylaşım yapılmaz. Üyeler kendileri hakkında söylenen duygular ve düşüncelere cevap vermezler. Bu psikodrama tekniği grubun sonlanma dönemlerinde veya geçici ara verme dönemlerinde uygulanabilir.

Yaşam içinde neyi kimden dinlediğimiz, duyduğumuz şeyin önemini belirler. Psikodrama içinde grup üyelerinin

birbirlerinin hayatında aldıkları rol nedeni ile birbirleri hakkında iletebilecekleri geribildirimler son derece önemli bir hale gelir. Bu anlamı ile "dedikodu" tekniğinde duyulan ve söylenenler altın değerindedir.

Çalışmanın sağlıklı yürütülebilmesi için grubun belli bir olgunluğa gelmiş ve psikodrama diliyle konuşmayı öğrenmiş olması gerekliliği vardır. Çalışmanın tamamlanmasından sonra herhangi bir paylaşım yapılmaz.

Grupların başlangıç aşamalarında üyelerin güven sorunu ile karşı karşıya oldukları su götürmez bir gerçektir. Bu, konuşulması ve üzerinde çalışılması son derece önemli bir konudur. Güven meselesinin çalışılmasını sağlayan sayısız psikodrama oyunundan bir tanesi de *"güven havuzu"*dur. Bu, tüm gruba yönelik olan ve eyleme dönük bir psikodrama oyunudur. Grubun bireylerinin güven duymak üzerine ve buna ilişkin yaşantılarının konuşulmasına ve aynı zamanda grup kohezyonunun artmasına olanak tanır.

Bu ısınma çalışmasında lider grubu ayağa kaldırarak omuzları birbirine değecek şekilde daire olmalarını ister. Üyeler sırayla ortaya geçerek dairenin merkezinde, ayakları kapalı şekilde dururlar. Ortadaki üye kendini dairenin herhangi bir tarafına tıpkı bir hacıyatmaz gibi bırakır. Dairedeki üyeler ortadaki üyeyi iterek bir taraftan diğer bir tarafa atmaya başlarlar. Bu uygun bir süre devam eder. Gruptaki üyelerin daire içindeki davranışları birbirinden farklılık gösterir. Üyelerin yere düşme ihtimalinin çok az dahi olması üyelerin güvensizlik duygularında bir değişiklik yaratmaz.

Bir çalışmada ortadaki üyenin heyecandan renginin attığına, titrediğine ve gözlerini kapatıp kendini bırakmaya çalıştığına ama yine de ayaklarını hareket ettirerek kendi dengesini korumaya çalıştığına tanık olunur. Üye paylaşım sırasında çok kaygılandığını anlatır, yaşamın hiçbir alanında kendini kimseye emanet edemediğinden ve

gerçekte bunun özlemi içinde olduğundan söz eder. Lider ilerideki psikodrama oturumlarında bu konu üzerinde çalışabileceklerini dile getirir.

Çalışmanın tamamlanması ile birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Paylaşım aşamasında her üye dairenin ortasında neler hissettiğini ve ne kadar kendini gruba bıraktığını anlatır. Grubun diğer üyeleri ortadaki üyeyle ilgili algılarını söylerler. Bu çalışma grubun başlangıç aşamasında kullanılabilecek olan bir ısınma tekniği olmasına rağmen grubun ilerleyen aşamalarında da kullanılabilir...

Psikodrama içinde ısınma teknikleri farklı amaçlarla da kullanılabilir. Bu amaçlardan bir tanesi regresyonun dağıtılmasıdır. Bir çalışmada "koruyucular" oyunu grubun sonunda regresyonu dağıtmak amacı ile kullanılmıştır. Regresyonu dağıtmak amacı ile kullanılabilecek olan bir başka psikodrama oyunu "*sandalye atlama*"dır. Bu çalışma grupta herhangi bir konudan veya bir durumdan diğerine geçmek amacıyla grup üyelerinin duygu durumlarını değiştirmek için kullanılır. Zaman zaman gruptaki yoğun regresyonu dağıtmak ya da yorucu bir çalışma yapmış olan grubun nefes almasını sağlamak için de bu grup oyunundan yararlanılır.

Lider gruba sağdan ya da soldan iki ya da üç sandalye sayıp kendi yerlerinden kalkarak o sandalyeye oturmalarını söyler. Yer değiştirme duygusal tonda bir değişime de sebep olur. Eğer dağıtılmak istenen duygu daha yoğun bir duygu ise lider daha etkili regresyon dağıtıcı tekniklere başvurmalıdır. Çalışmanın sonunda paylaşım yapılmaz.

Psikodramanın belki de en çok bilinen ısınma oyunlarından birisi "*boş sandalye*"dir. Grup üyelerinin hayatlarındaki önemli kişilerle yaşamakta oldukları duygusal ilişkilerin kolayca ortaya getirilmesinde son derece etkilidir.

Bu ısınma tekniğinde lider, grup üyelerinin gözlerini kapatmalarını ve hayatlarında şu sıralar duygusal ilişkiler içinde ol-

dukları kişileri gözlerinin önüne getirmelerini ister. Üyeler bu kişilerden birini seçeceklerdir. Seçim işlemini tamamlayan üye ortada duran boş sandalyeye seçtiği kişiyi yerleştirir. Çalışmaya başlamanın çeşitli biçimleri vardır. Üye sandalyeye yerleştirdiği kişinin ağzından kendini tanıtır ya da o kişiyi eşleyerek gruba tanıtır. Bir başka başlangıç ise liderin boş sandalyeyi eline alıp grup içinde dolaştırarak herhangi bir üyenin önüne koymasıyla olur. Üye o sandalyede kimin oturduğunu anlatır ve onu seçmesinin sebebini söyler. Daha sonra rol değiştirme yoluyla çalışma devam eder.

Bir çalışmada üye eski patronunu boş sandalyeye oturtmuştur ve onunla konuşarak istediğini dile getirir. Ona uzun zaman büyük bir aşkla bağlı kalmıştır ve bunu hiçbir zaman dile getirmemiştir. Patronun karısını da tanımakta ve sevmektedir. Boş sandalye yardımı ile şimdiye kadar söyleyemediği duygularını dile getirir ve rol değiştirerek patronun ağzından kendisine hayran olduğunu söyler ve rolden çıkarak lidere döner ve "Bunu ben mi söyledim?" diye sorar. Artık gerçeklik içinde bir başka gerçeğe ulaşmıştır. Oyun protagonistin olası aktarımlarına yönelik olarak devam eder ve baba ile anne figürleri üzerinden devam eder.

Çalışmanın tamamlanması ile birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Bu çalışma grup oturumları içinde farklı zaman dilimlerinde uygulanabilir ve grup sürecinin hemen tüm aşamalarında kullanılabilir.

Grup süreçlerinin başlangıcında kullanılan bir ısınma oyunu olan *"tanımadığın kişi ile beş dakika konuşma"* grubun kaynaşması ve tanışma süreçlerinin başlamasında uygulanabilir.

Bu ısınma tekniğinde lider grup üyelerine en az tanıdığı bir kişiyi gruptan seçmelerini söyler. Bunu yaparken üyeler sahnede yürümektedirler. Her üye sahnede gezinirken grupta en az tanıdığı ya da hiç tanımadığı bir üyeyi seçer. Çiftler beş ya da

yedi dakika boyunca köşelerine çekilerek birbirlerini tanımaya çalışırlar. Birbirlerine istedikleri soruları sorarlar. Grup üyelerinin her soruya cevap verme zorunluluğu yoktur. Sürenin bitiminde gruba geri dönerler.

Çalışmanın tamamlanmasından sonraki paylaşım aşamasında her üye eşi hakkında öğrendiklerini hatırlayabildiği kadarı ile gruba aktarır. Grup üyeleri birbirleri ile ilgili bilgileri dinlemeyi öğrenirlerken başkalarının ağzından kendilerinin anlatılmasını deneyimlerler. Çalışma bu noktada sonlandırılır.

Bir restoran zincirinin servis elemanları, komileri, depo görevlileri ve bar elemanlarının eğitimine bu ısınma çalışması ile başlanmıştı. Hemen katılan herkes birbirlerini tanıdıklarından söz etti ve tanımadıkları bir kişiyi seçmekte zorlandıklarını dile getirdi. Lider bu durumda, en az tanıdıkları kişiyi seçmelerini istedi. Çalışmanın tanıtma bölümünden sonra birçok çalışan gerçekte birbirlerinin bilmedikleri birçok yönü olduğu ve bu yönlerin tanınmasının farklı yakınlıklar doğurduğundan söz ettiler. Bu deneyim onlar için şaşırtıcı olmuştu.

Bir başka ısınma tekniği olan "*adım oyunu*" grup içi dinamiklerin üyeler ve lider tarafından fark edilmesi, üyelerin grup içi "itim ve çekim" güçleri ile ilgili olarak yaşantı geçirmeleri ve bu yolla aynı anda yapılan seçimlerin etkilerini yaşamalarını sağlar.

Lider grup üyelerini sahneye davet ederek herhangi bir yer almalarını ister. Üyeler liderin işaretiyle birlikte üç adım atma hakkına sahip olacaklardır. Üç adım attıktan sonra geldikleri yeni konumda çevrelerine bakarlar ve bir süre sonra işaretle birlikte iki adım daha atabileceklerini öğrenirler. Daha sonra hep birlikte aynı anda iki adım atarlar. Lider son bir adım atma hakları olduğunu belirtir ve gruba yeni konumlarını algılamaları için bir süre tanır.

Çalışmanın tamamlanması ile birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Paylaşım aşamasında üyeler kendilerine ve diğer grup üyelerine karşı süreç içerisinde hissettikleri duyguları dile getirirler. Bu ısınma tekniği grubun tüm aşamalarında uygulanabilir. Grubun ve üyelerin grup içi ilişkilerdeki gelişim süreçlerinin anlaşılmasında kullanılabilir.

Psikodramadaki temel ve en eski ısınma oyunlarından birisi *"rol oyunu"*dur. Bu ısınma oyununda psikodramatist grup üyelerinin role girme becerilerini geliştirmek, farklı rolleri deneyimlemelerini sağlamak ve üyelerin grupta kendilerini açabilecekleri ortamı geliştirmeyi amaçlar. Sosyodrama çalışmalarının başlangıcında yararlanılabilecek olan ısınma oyunlarından birisidir.

Lider gruba sahnede bir "öğretmen", bir "öğrenci" ve bir "veli"nin bulunduğunu, öğretmenin dayak attığını söyler. Üyelerin gönüllü olarak bu rolleri almalarını ister. Rolleri alan üyeler spontan olarak sahnede aldıkları rolleri oynamaya ve yaşamaya başlarlar. Kendileriyle doğrudan ilişkili görünmeyen bu çalışma grup üyelerinin hızla katılımını sağlar ve devamında sahnede rolleri oynamakta olan ya da kenarda oyunu izleyen grup üyelerinin kişisel içeriklerinin ortaya çıkmasına olanak tanır. Çalışma protagonist merkezli bir çalışmaya dönüşebilir ya da rol oyunu olarak sonlandırılabilir.

Çalışmanın tamamlanması ile birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Bu teknik, grup sürecinin hemen tüm aşamalarında kullanılabilir. Çalışma liderin gerek gördüğü tüm çeşitliliklerde uygulanabilir.

Psikodrama ve sosyometrinin önemli kavramlarından biri olan *"sosyal atom"*dan burada yalnızca gruba başlarken kullanılacak ya da oyun içinde yararlanılacak bir ısınma tekniği olarak bahsedilmiştir. Isınma oyunlarının birçoğunda çekirdek aile ilişkilerinin ön plana çıktığına tanık olunur.

Tıpkı psikanalizde olduğu gibi psikodramada da yaşamın ilk yıllarının ve bu yıllar içinde en önemli bakım veren nesnelerin ve ilişki kişilerinin kişiliğin oluşumundaki önemi su götürmez bir gerçek olarak kabul edilir. Bireyin ilişkiler ağının sosyometrik görüntüsü olarak da tanımlanabilecek sosyal atom, protagonistin hayatındaki önemli itim ve çekim kişilerini sergiler.

Lider grup üyelerini teker teker sahneye davet ederek önce kendilerinin yerine birini seçmelerini ve sahnede yerleştirmelerini; daha sonra ise duygu dünyalarında yer alan kişileri, duruşları ve uzaklıklarının duygusal ilişkiyi belirleyici unsur olarak kullanılması kaydıyla, sahnede yerleştirmelerini ister. Protagonistin eşine (yardımcı egoya) onun rolünde neler hissettiğine dikkat etmesi söylenir. Üye hem dışardan hem de kendi yerinden "sosyal atom"una bakar, gerekli gördüğü ve gerçeğe uymayan şeyleri düzeltir.

Çalışma her üyenin sosyal atomunu sergilemesi ve keşfetmesiyle sürebileceği gibi herhangi bir sosyal atomun sahibi olan üyenin yoğun duygulanım yaşaması sonucu protagonist olmasıyla devam edebilir. Protagonist sahnedeki önemli kişileri, tanıtıcı eşleme yardımı ile tanıtır; daha sonra konuşmak istediği bir rol ile çalışmaya başlar ve rol değişimleri ile çalışma devam eder.

Çalışmanın tamamlanması ile birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Sosyal atom çalışması pek çok protagonist merkezli oyunun başlangıcını oluşturabileceği gibi aynı zamanda oyun içinde de zaman zaman başvurulması gereken bir teknik olarak karşımıza çıkar. Liderin çalışmanın başında protagonistin sosyal atomuna bakması, kişilerarası ilişki problemlerinin kimlerle ve ne boyutta olduğunu anlamasına yardımcı olur ve bu terapiste hareket serbestisi sağlar.

Bu çalışma, grubun hemen bütün aşamalarında kullanıla-

bilir. Birinci şekliyle uygulandığı zaman paylaşım aşamasında grup üyelerinin eşlerinin önce konuşması istenir. Daha sonra üyeler kendi sosyal atomlarına ilişkin duygularını dile getirirler ve eşlerinin söylediklerinin ne derece uyup uymadığından bahsederler.

Isınma çalışmaları içerisinde zaman zaman lidere oldukça büyük yükler düşer. Bu önemli yükler önemli aktarımları da beraberinde getirir. Psikodramatistler bu tür teknikleri deneyimli olduktan sonra gruplarda uygulamalıdırlar. Psikodrama literatüründe en çok sözü edilen ısınma tekniklerinden bir tanesi *"büyü dükkânı"*dır. Liderin üyeler ile çoğunlukla birebir, zaman zaman da hep beraber çalıştığı ve kişilerin sahip oldukları özellikler ile bunların işlevleri üzerinde farkındalığı artırıcı özelliğe sahip çalışma yöntemlerindendir.

Lider sahnede ormanlar arasında bir büyülü dükkân kurar, mekânı tasarlar, dükkânın içine gerekli objeleri yerleştirir. Grup üyelerinin bu büyülü dükkânı hissetmelerini sağlar. Dükkânda bir insanın manevi dünyasına katabileceği her şey bulunmaktadır. Bir başka deyişle grup üyeleri elde etmek istedikleri tüm değerleri bu dükkândan alabilmektedirler. Dükkânda almak istedikleri şeyleri elde etmek için takas yapmak zorundadırlar. Para geçmez. Üyeler almak istedikleri şeyin karşılığında ne vermek istediklerine karar verirler. Bu kararı önceden verip gelenler olduğu gibi dükkândayken pazarlık sırasında da vermek istedikleri şeyleri belirleyebilirler. Dükkân sahibi olan yaşlı bilge ne dükkânın zarar görmesini ister ne de müşterinin; alınan ve verilen şeyin denk olması çok önemlidir. Dükkân sahibi üyenin neyi neden istediğini çok iyi anlamak durumundadır. Çoğunlukla müşteriden talep edilen özellik onun dükkândan talep ettiği özelliği daha derinden anlamasına yarayan veya farkındalığını geliştirme-

sini sağlayan şey olmalıdır. Dükkân sahibi bunu titizlikle belirler. Sahip olmadıkları özellikleri dükkâna vermeye çalışan üyelere karşı çok dikkatli davranmalı ve kandırılmamalıdır.

Çalışmanın tamamlanması ile birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Deneyimli psikodrama yöneticilerinin uygulamasının daha uygun olduğu bir psikodrama tekniğidir. Grup çalışmasının ilerleyen aşamalarında uygulanması daha iyi sonuç verir. Liderin rolünü çok iyi oynaması ve maruz kalacağı aktarımlara ilişkin olarak bilgili ve hazır olması gerekmektedir. Muhtemel problemlerin önüne geçmek için dükkânın sürekli açık olduğu ve üyelerin diledikleri zaman iç dünyalarında dükkâna giderek alışverişi tekrarlamalarının ya da aldıkları şeyleri geri vermelerinin mümkün olduğu paylaşım aşamasında söylenir.

Yıllar önce katıldığım bir eğitim grubunda Dr. Franzke lider olarak bulunmakta idi ve büyü dükkânı tekniğini gruba tanıtmak amacıyla sahneyi oluşturmuştu. Birkaç üyeden sonra grubun en genç üyesi olan ben, dükkânı ziyarete gittim ve lidere uçma yeteneği istediğimi söyledim. Prensip olarak bu yöntemde lider bu yeteneği belli bir bedel karşılığında vermek yoluna gitmelidir. Bu çalışmada lider farklı bir yaklaşım denedi ve neden uçmak istediğimi sorduktan ve benden "Her şeyi bir an önce görmek istiyorum," cevabını aldıktan sonra bana dükkânda böyle bir mal olmadığını söyledi. Ben oldukça sinirlenmiştim ve "Burada bulunmak vakit kaybı," diyerek sahneyi terk ettim. Öğlen tatilinde yemek arasında önüme oturan lider bu öfkeden nasibini almaya devam etti. Ama bir süre sonra onun ne derece haklı olduğunu görecek ve sonuçlardan çok süreçlerle ilgilenmenin önemini anlayacaktım. Müdahale beklenildiği etkiyi göstermişti.

Bir başka ısınma çalışması Satir'in psikodrama dünyasına tanıttığı bir çalışmadır. "*Ünlü altı kişi*" adı verilen bu ısınma oyunu kişilik yapılarını incelemekte son derece etkin ve hızlıdır.

Bu çalışmada lider, grup üyelerinin rahat oturmalarını ve gözlerini kapamalarını ister. Her üye üç kadın ve üç erkek ünlü seçecektir, seçimini yapan grup üyesi gözünü açar. Gönüllü olarak sahneye gelen üye, seçtiği altı ünlüyü grup içinden seçer ve onları eşleyerek tanıtır. Sahnedeki ünlüler tanıtımdan sonra birbirleri ile bir süre spontan olarak ilişki kurarlar ve protagonist onları dışarıdan izler. Lidere bu ünlü altı kişinin onun için neden önemli olduğunu anlatır. Gerek görüldüğü durumda rol değiştirmeler yardımıyla protagonist sahneye gelir ve çalışmaya devam edilir.

Çalışmanın tamamlanması ile birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Paylaşımda sahnedeki karakterler kendileri ile ilgili duygularını ve düşüncelerini dile getirdikleri gibi diğer ünlülerle ilgili olarak da neler hissettiklerini aktarırlar.

Psikodrama oyunları içinde hem bir ısınma oyunu hem de oyun içinde lidere çatışma çözümlenmesinde yardımcı olan bir yardımcı teknik olarak değerlendirilebilen bir başka psikodrama tekniği *"psikodramatik karşılaşma"*dır. Psikodramatik karşılaşmada sözel beceriler kullanılmaz.

Grup içinde uzunca zaman geçmesine rağmen bazı üyeler birbirleriyle hâlâ karşılaşamamış olabilirler. Aralarında süren çatışmanın ortaya gelmesi ve bunun üstünde çalışılması sonucunda bu tekniğe ihtiyaç duyulabilir. Bazen üyelere direkt olarak karşılaşmayı denemek istedikleri üyelerin olup olmadığı sorulur. Psikodramatik karşılaşma yapacak olan iki üye birbirlerinden yeteri kadar uzakta dururlar. Lider onlara iç dünyalarına bakarak kendi istedikleri ve hazır oldukları biçimde karşılaşabileceklerini, konuşmamalarını ve adımlarını içlerinden geldiği gibi ve istedikleri zaman atmalarını ve kendilerine yeteri kadar süre tanımalarını ister. Daha sonra iki üye kendileri için gereken zamanı kullanarak karşılaşmalarını tamamlarlar.

Bir psikodrama oturumunda uzun süredir üstü örtük olarak çatışan iki grup üyesi psikodramatik karşılaşma için sahneye davet edilirler. Uzun süren bir çalışma olur ve lider kurallardan birini yıkarak karşılaşma ile ilgili olmak kaydı ile sözel becerilerin de kullanılabileceğini söyler. Karşılıklı sitemler ve beklemeler sonucunu vermeye başlar ve yavaş yavaş üyeler birbirlerine yaklaşmayı becerirler.

Çalışmanın sonlanması ile birlikte paylaşım aşamasına geçilir. Zaman zaman bu çalışmalar diğer üyelerin de ihtiyaç duydukları karşılaşmaları hissetmelerine ya da farkına varmalarına sebep olur. Bu gibi durumlarda çalışmanın sıcağı sıcağına devam ettirilmesi uygun olabilir.

PROTAGONİST

Psikodramanın en belirgin ve merkezde yer alan amacı bireylerin grup içinde tek tek ele alınarak ihtiyaç duydukları yönde yardım almalarının sağlanmasıdır. Bu amaca ulaşırken ortaya gelen bireylerin seçimleri isteğe bağlı olarak ya da grup kontekstinin ortaya çıkardığı durumlar nedeniyle olabilmektedir. Ortaya gelen her birey artık kendi hayatını, gerçeğini sergilemeye başlar. Bu andan itibaren artık o "protagonist" olarak adlandırılacaktır. Protagonist yani başoyuncu Yunancada birinci anlamına gelen "protos" ile oyuncu anlamına gelen "agonist" sözcüklerinden oluşmaktadır ve psikodramada kendi yaşantısını sahneye getiren kişi olarak tanımlanabilir. Protagonist psikodramanın var olma sebeplerinden birisidir. Psikodramada protagonist merkezli oyun, kişiyi merkeze alan psikodrama çalışmasını anlatmak için kullanılır ve hemen her zaman protagonist merkezli oyunlar, bir başka deyişle grup üyelerinin bireysel önerileri öncelikle çalışılmak üzere ele alınırlar.

Bir süpervizyon grubunda (psikodrama eğitimleri sırasında temel

aşamada öğrencilerin süpervizyon altında yürütmek zorunda oldukları grup çalışması) bir önceki oturumun paylaşımda vakit yetmediği için bir sonraki oturuma kalmış; paylaşım sırasında birkaç grup üyesi çalışmadan çok etkilendiklerini söylemiş ve kendi hayatlarından önemli çağrışımları ve hâlâ yaşamaya devam ettikleri sorunları dile getirmiştir. Üyeler psikodramada yenidirler ve öneri getirmek konusunda bilgisizdirler. Lider paylaşımlardan sonra gruba seçtiği bir ısınma oyununu oynatır ve grubun çok isteksiz davrandığını süpervizöre iletir. Grup ters giden bir şeylere bilinçsizce tepki göstermiştir. Ters giden ise protagonist olmak isteyen bireyler olmasına rağmen liderin bunu görmezden gelmesi ve grubu başka bir sürecin içine girmek için zorlamasıdır. Protagonist merkezli bir çalışmanın altında ezilmekten korkan lider, bireysel ihtiyaçları görmezden gelmiştir. Bu hiçbir zaman vazgeçilemez bir kural olarak psikodramada varlığını sürdürür. Protagonistten daha öncelikli bir konu, ancak ve ancak grup içinde protagonist çalışmasını zorlaştırıcı bir durumun var olmasıdır.

Bu anlamda psikodrama uygulamalarında çoğunlukla protagonist merkezli çalışmadan daha önemli bir çalışma hemen hemen yoktur. Psikodramanın tanımlarından biri de bireyin grup içinde tedavisidir. Böyle bakıldığı zaman protagonistin önemi bir kez daha ortaya çıkar.

Moreno felsefesi mutlu, sağlıklı ve yeni bir dünya düzeni kurmayı hedefler. Birçok psikoterapi kuramının eksiği bu noktadadır, diğerleri çoğunlukla patolojik olanla ilgilenmişlerdir ve sağlıklı olanla ilgili yeterince çalışmamışlar ve dolayısıyla koruyucu ruh sağlığı ve daha iyi ile ilgilenmemişlerdir. Bu vaat edilen yeni dünya düzeni ise mutlu, sağlıklı ve kendisini yenileyebilen bireylerden geçmektedir. Her protagonist psikodramadan kazançları sayesinde değişimler ve farkındalıklar yaşar ve çevresini biraz daha etkileyecek ve değiştirecek bir birey haline gelir. Kendi spontanitesi ile karşılaşır ve bunu yaşar.

Psikodrama içinde protagonistlerin seçilmesi ayrı bir önem taşır. Doğru seçimler başarılı sonuçların habercisidir. Esasen doğru seçimler olgusu psikodrama içinde hemen tüm uygulamalarda önemini korur. İhtiyaç duyulan şeyin belirlenmesi ve buna uygun bir uygulamanın yapılması çalışmanın etkinliğini artırır.

Psikodrama terapistleri protagonistlerin çalışmaya ve üzerinde çalışacakları konuya yeteri kadar ısınmalarına olanak tanımalıdırlar. Isınma sağlanmadan oyuna geçilemez. Böylesine bir uygulama çoğu zaman geridönüşlerin yaşanmasına ve bazen de oyunun kesilmesine sebep olabilir. Liderin "protagonisti ile beraber olması" kavramı psikodramada ayrı bir önem taşır. Lider protagonisti ile birlikte yürüyen, birlikte hisseden ve zaman zaman birlikte göğüs geren kişidir. Bu beraberlik protagonist tarafından hissedilir ve oyunun akışını doğrudan etkileyecek olan bir açılmaya olanak sağlar. Bu olgu temellerini bebeğin annesi ile yaşadığı "birlikte olma", "birlikte hissetme" ve "birlikte yapma" süreçlerinden almaktadır.

Tüm grup protagonist oyunlarını ilgi ile izler ve katılır. Kendileri de o sahnede yer almışçasına etkilenebilirler ve çok önemli yararlar sağlayabilirler. Sorunlarından arınmış protagonistler diğer grup üyelerini yüreklendirirler. Grup üyeleri birçok oturumda protagonist adayları arasından seçim yapmak zorunda kalırlar. Bu, kohezyonun oluştuğu ve grubun orta aşamalarına geldiği dönemde, yani bir başka deyişle grup üyelerinin protagonist olmak için birbirleriyle yarışmaya başladıkları dönemde ortaya çıkar.

Bir grupta birden fazla protagonist adayı bulunmaktaysa seçim işlemi öncelikle protagonistlere bırakılmalıdır. Bu yöntem ile protagonisti belirlemek olanaklı olmaz ise grubun seçimine başvurulabilir ya da lider kimin protagonist

olacağına karar verebilir. Bir kez protagonist seçildi mi psikodramadaki sihirli yolculuk başlar.

OYUN

Belki de psikodramanın en büyülü aşaması oyundur. Şu veya bu şekilde psikodramanın diğer iki aşaması olan ısınma ve paylaşım bir şekilde diğer grup psikoterapilerinde varmış gibi görünür. Oyun aşaması psikodramayı ilk kez deneyimleyenleri bazen hayrete, bazen şaşkınlığa, bazen öfkeye ama her zaman yoğun bir etkilenime maruz bırakır. Bu ise psikodramanın gerçekten de herkese dokunduğunun kanıtıdır.

Bir kadın grup üyesi ısınma aşamasında grup tarafından o oturumun protagonisti olarak seçilmişti. Üniversitede okumakta olan bu üyenin sol gözündeki görme kaybı ve şekil bozukluğu ikizinden daha farklı bir kişilik geliştirmesinde etkili olmuştu. Babasının bu yüzden onu hor gördüğü, çirkin bulduğu ve sevmediğini düşünmekte ve ondan nefret etmekteydi. Dokunmakla ilgili olarak son derece önemli güçlükleri vardı. Öyle ki hoşlandığını düşündüğü ama emin olmadığı erkek arkadaşı ile ellerinin dış yüzleri bir süre kazara birbirlerine değmiş, elini çekmeyerek bundan zevk aldığını hissetmesi onu son derece rahatsız etmişti. Oyunda küçükken babası ile yaşayamadığı aşkın onu bugün bu hale getirdiğinden söz etti. Bu dile getiriş biçimi daha önce devam ettiği bireysel terapiden ona mirastı ve bunu sıklıkla kullanmaktaydı. Sahnede babası, annesi, ikizi ve kendisi bulunmaktaydı. Sahnedeki her bireyi tanıttıktan sonra aile atomunu (bak. Psikodrama 300 Isınma Oyunu) sahnede oluşturdu. Annesine ve ikizine sıkı sıkıya sarılmışken, babası oldukça uzakta durmaktaydı. Babasının son zamanlarda sürekli olarak ona yakınlaşmak istediğini ve dokunduğunu, bundan iğrendiğini dile getirdi. Terapist babasının ona yavaş yavaş yaklaşmasını ve protagonistin değişen duygularını takip ederek dile getirmesini, babasına

yakınlaşma sınırını keşfetmesini istedi. An ve an babası kendisine yakınlaşmakta olan protagonist rahatsızlık hissetmeye başlamakta ve kaygılarını dile getirmekteydi. Daha önce babasının gerçekte kendisine ne kadar yakın olmasını istediğini babasının rolüne geçerek yardımcı egoya göstermiş olan protagonist, bu konuma gittikçe yaklaşmakta olan babadan son derece rahatsız olmuş ve annesine sığınmaya, kafasını onun omzu ile boynu arasına saklamaya çalışmıştı. Babasının ona sıkı sıkıya sarıldığı son anda rahatsızlığı had safhaya ulaşmış, bu konumu değiştirmeye çalışmışsa da baba onu her defasında yakalamıştı. Ağlayarak sahneden dışarı kaçmış ve terapistin onu sahnenin dışına çıkarması ile kendisini dışarıdan izlemeye başlamıştı. Terapist protagonisti oynayan yardımcı egoyu işaret ederek bu kızın neye ihtiyacı var sorusuna dışarıdan kendi yaşamını izlemekte olan protagoniste sordu. Üye "Babasına ihtiyacı var... Onun sevgisine ihtiyacı var..." diye cevaplandırdı. Bunun üzerine sahne yalnızca protagonist ve babası için boşaltıldı ve lider protagoniste "Şu ana kadar babandan alamadığın ve almak istediğin ne varsa şimdi almayı deneyebilirsin... İşte baban orada duruyor," demesiyle bir süre zorlanan protagonist öfke ile parçalamak için yola çıktığı babasına sıkı sıkıya sarılarak ağladı ve daha sonra güldü, bu sahne oldukça uzun bir zaman aldı ve böylece oyun sonlandırıldı. Sözel olarak beş-on cümlenin yer aldığı çalışma sonlanmış ve protagonist farkındalıklarını geliştirerek bunları yaşantıya dönüştürmüş bu yolla değişimi başlatmıştı.

Oyun, psikodramanın en can alıcı bölümüdür. Oyunda kalan tüm eksiklikler grubun ve liderlerin daha sonra psikodramaya aykırı düşecek durumları ve bazı sorunları yaşamalarına ve yaşatmalarına neden olur. Psikodramada oyun aşamasında ele alınamayacak bir durum yoktur. Bu doğaldır ki terapistin yaratıcılığı ile doğru orantılı olarak var olabilen bir gerçeklik olarak karşımıza çıkar.

Oyun aşaması sahnede birden fazla mekânın ve duru-

mun birbiri ardı sıra sergilendiği ve araştırıldığı bölümdür. Genellikle seçilecek olan ilk sahneler ya durumun netleştirilmesine yarayan sahneler olmalı (örneğin ilişki heykelleri, sosyal atom, aile atomu vb.) ya da protagonistin getirmek istediği konuyu yansıtan bir olay veya durum sahnede canlandırılmalıdır. Bu terapiste hareket edeceği alan ve temel dinamikler konusunda bilgi verecek ve protagonistin de getirmek istediği konuya daha fazla ısınmasını sağlayacaktır.

Oyun aşamasında kullanılan tüm "temel teknikler"den kitabın diğer bölümlerinde bahsedilmiştir. Bu aşamada kullanılan diğer bir grup teknik olan "yardımcı teknikler" ise yazarın "Psikodrama 300 Isınma Oyunu" adlı kitabında detaylı olarak incelenmiştir.

Oyun aşamasının sağlıklı işleyebilmesi sahneler arasındaki geçişlerin psikodramatist tarafından doğru ve etkili olarak yapılabilmesine bağlıdır. Deneyimli psikodramatistler her sahnedeki ipuçlarını yakalama becerisindedirler ve bu ipuçları gidilmesi gereken bir diğer sahneye ilişkin bilgileri içerir. Sahneler arasındaki bir başka geçiş aracı ise çağrışımları kullanmaktır. Doğru yerde çağrışımların sorulması da ayrı bir önem taşır. Protagonistin nesne ilişkileri ile ilgili olarak aldığı çağrışımlar dikkatle takip edilmelidir. Oyun aşamasında bir lider protagoniste hiçbir soruyu sormaktan çekinmemelidir. Bu, saydamlık için önemli olduğu kadar, protagoniste de model olmak açısından değer kazanır. Terapistin hata yapma olasılığını azaltır.

"Oyun" aşaması, uzun yıllar süren deneyimlerden sonra bir terapist için tüm olanakların kullanılabildiği olağanüstü bir ortam olabilmektedir. Yıllarca kendi yaşantıları üzerinden eğitimlerini devam ettiren; son derece cesaret dolu ve özverili emekleri ve kendilerini değiştirme konusunda sarf ettikleri enerjileri için tüm öğrencilerimi yürekten kutluyorum.

YARDIMCI BENLER

Psikodrama oturumları içerisinde protagonistin hayatındaki önemli kişiler, kavramlar, duygular ve olgular protagonistin gruptan seçtiği kişiler yardımı ile sahnede canlandırılır. Bu kişilere yardımcı egolar adı verilir.

Yardımcı egolar tecrübeli yardımcı terapistlerden veya grup üyelerinden seçilirler. Yardımcı egolar aksi gerekmedikçe protagonist tarafından belirlenir. Bu seçim protagonist tarafından yapılırken çoğu zaman "tele" olgusunun harekete geçmesini ve bu yolla doğru kişilerin doğru rollere seçilmelerini sağlar. Yardımcı oyunculardan oyun içinde öncelikle protagonistin onlara verdiği rolleri yine protagonistin şekillendirdiği tarzda oynamaları beklenir. Zaman zaman lider yardımcı egoların spontan olarak sahnede var olmalarına ve kendi yaratıcılıkları ile müdahalelerde bulunmalarına izin verebilir. Bu, geribildirimlerin aktif olarak sahnede verilmesi anlamına gelir ve oyunu açıcı bir etki bırakır. Oyun sırasındaki bu tür müdahalelerin protagonist tarafından reddedilerek düzeltilme veya değiştirilme şansı vardır.

Yardımcı egolar paylaşım aşamasında da önemli bir rol oynarlar. Aldıkları rollerde neler hissettiklerini rol geribildirimi olarak gruba ve protagoniste aktarırlar. Bu çoğu zaman protagonist için son derece önemli bilgileri alması ve farkındalıkları yaşaması ya da test etmesi anlamına gelir. Yardımcı egoların role seçilmelerinde tele faktörünün son derece önemli bir rol oynadığını görürüz. Seçilen ve sahnede rol alan birçok yardımcı ego geribildirimlerini verirken o role seçileceğini bildiğini söyler. Bu tele olgusunun bir dışavurum biçimidir.

Yardımcı egoların protagonist tarafından seçilmesi doğru kişilerin yardımcı ego olarak seçilmesini garanti altına alırken protagonistlerin bilerek ya da bilmeyerek bazı duygularını grup üyelerine transfer etmelerine olanak sağlar. Bu

sayede oyun sırasında duygularını daha iyi yaşayabilecekleri oyun kişilerini seçmiş olurlar.

Çoğu zaman rol geribildirimleri sayesinde oyunda aldıkları rollerden dolayı kendileri ile ilgili farkındalıklar yaşayan yardımcı egolara tanık oluruz. Yardımcı egolar protagonistin oyunundan kazançlı çıkmışlardır. Birçok psikodrama çalışması sırasında yardımcı ego rolüne seçilen ve bu rolde yaşantı geçiren üyeler bir sonraki oturumun protagonisti olabilirler (Bu çok önemli bir ısınmanın gerçekleştiğinin göstergesidir).

Eylemi psikoterapiye katması ile birlikte bir devrim yaratan psikodrama, bu yeni oluşum içinde bireyin hayatında önemli bir rol oynayan başkalarını da eylemin içine doğal olarak taşımış oldu. Bu başkaları kendi hayatımızda ailemiz, yakın ve uzak akrabalarımız, arkadaşlarımız ve zorunlu olarak ilişkiye geçtiğimiz diğer bireylerden oluşur. Psikodramada ise bu bireyler "*yardımcı egolar*" tarafından canlandırılırlar.

Bir psikodrama oturumunda, oyunun içinde rol alan her üye yardımcı ego olarak adlandırılır. Yardımcı egolar grup üyeleri ve yardımcı terapistlerin arasından seçilebilir. Yardımcı benler psikodrama, sosyodrama ve rol eğitimlerinin vazgeçilmez unsurlarındandır. Seçim işleminin önemli püf noktaları vardır ve bu noktalardan ileride söz edilecektir. Psikodrama içinde çok özel durumlar dışında yöneticiler yardımcı ego olarak seçilemezler.

Bir psikodrama oturumunda şizofrenik reaksiyonlar gösteren bir grup üyesi, lideri oldukça uğraştırır ve yorar, donanımları grup sürecini götürmeye yeterli olmayan bu psikotik, bir yanlışlık sonucu üç günlük grup çalışmasına katılmıştır ve grubun başında ölmek istediğinden söz eder. Duygulanımlarını ve isteklerini gerçeği test etmeden dışa vurmakta olduğunun bilinmemesi liderin ve grubun ilgisini bu üyeye yöneltir ve üye protagonist olarak seçilir. Uzun

süren çalışmadan belirgin bir verim alınamayınca lider protagonist için son bir sahne düşünür ve onu sıkıntıya sokan yakınlarından kiminle konuşmak istediğini sorar, protagonist terapist ile konuşmak istediğini söyler. Bu durumda terapist benim liderliği yürütmemi ister ve kendisi kendi rolünde protagonistin karşısında yerini alır. Protagonist terapistten nasihat istemektedir. Artık lider rolünden geçici bir süre için çıkmıştır ve protagonistle karşılıklı olarak otururlar ve konuşmaya başlarlar. Çalışma bu bölümün sonlanması ile birlikte tamamlanır.

Bu ve bunun gibi durumlarda terapistin oyun içinde var olması gerektiğinde mutlaka bir başkasının liderliği üstlenmesi gereklidir. Yöneticisiz psikodrama olmaz.

Yıllar önce yürütmekte olduğumuz bir eğitim çalışması sırasında grup öğle yemeği için ara vermişti. Bir doktor üye, yöneticinin tam karşısına oturmuştu ve yemek sırasında politik bir konuda masada sohbet edilmişti. Yöneticinin bu üye ile aynı fikirde olmadığı karşılıklı konuşmalarından anlaşılıyordu. Grup, yemeği bitirip uygun bir dinlenme süresinden sonra tekrar çalışmak için grup odasına geçti. Sabah oturumuna ilişkin birkaç paylaşımdan sonra, yönetici bu oturum için üyelerin gruba getirmek istedikleri herhangi bir konu olup olmadığını sordu. Bu soru üzerine yemekteki kadın üye, yöneticiye, kızgınlık yaşadığını ve hayal kırıklığı hissettiğini söyledi ve bu konuda çalışmak istediğini dile getirdi. Bu tür durumlarda psikodrama içinde tek yönetici ile çalışırken izlenebilecek iki yol bulunmaktadır. Bunlardan birincisi yöneticiyi bir başka yardımcı egonun oynaması ve yöneticinin aynı kalması ve ancak gerektiği yerde oyunda rol alması. İkincisi ise yöneticinin oyunda rol alarak tecrübeli bir grup üyesinin yöneticiliği üstlenmesi. Bu çalışmada ikinci yol izlendi ve bir grup üyesi yöneticiden destek almak koşulu ile yöneticiliği devraldı. Çalışmanın içinde daha önceden de tahmin edilebileceği gibi üyenin pozitif aktarımının varlığı kendini gösterdi. Bu örnekte de görüldüğü üzere yönetici zorunlu olmadığı sürece hiçbir zaman grupta

rol almaz. Bazı geribildirim oyunlarında ya da veda törenlerinde üye, grup yöneticisi ile de vedalaşmak ister ve bu noktada liderin de eylemin içinde yer alması doğaldır.

Yardımcı benler çeşitli şekillerde sahnede var olurlar; örneğin protagonistin hayatındaki önemli birinin rolünü oynayarak... Bu durumda sahnedeki rol protagonistin yaşamındaki ana karakterlerden birisi ise buna "antagonist" adı verilir. Antagonist, protagonistin annesi, babası, sevgilisi, çocuğu, dayısı vb. olabilir.

Psikodramada yardımcı egolar içinde "eş" rolü, bir başka deyişle protagonistin kendisini oynayan ikinci ben, oldukça ayrı bir önemi olan "yardımcı ego"dur. Oyun içinde çeşitli kullanım biçimleri vardır. Bir kullanım biçimi "eş"in sürekli olarak her sahnede protagonistin arkasında, yanında veya önünde onunla birlikte var olmasıdır, zaman zaman aktif, zaman zaman pasif bir rol alsa da tüm oyun içinde her an sahnededir. Bu tür uygulamada, paylaşım aşamasında, rol geribildirimleri sırasında "eş" rolünden, tüm oyundaki bütün sahnelere ilişkin geribildirim vermesi beklenir. Diğer tür uygulama ise yöneticinin gerekli gördüğü durumlarda yardımcı egoyu (eş) bazı sahnelerde kullanmasıdır. Bu durumda yardımcı ego kendi istediği tarzda geribildirim verebilir. Zaman zaman ikinci tarz uygulamada da tüm sahnelere ilişkin geribildirimlerin verildiğine tanık oluruz.

Bu roller dışında protagonistin hayatında çok önemli olmayan ya da protagonistin kişisel olarak tanımadığı roller vardır. Bu tür roller çoğu zaman psikodrama içindeki önemsiz rollerdir. Bu tür roller daha çok sosyodrama çalışmaları içinde önem kazanır. Bu rollere "geçiş rolleri" gözü ile bakabiliriz. Burada geçiş rolü ile kastedilen, bu rollerin gerçekte protagoniste ne çağrıştırdığı, yani bir başka deyişle bu rollere ne tür aktarımları yönlendirdiğinin anlaşıldığı roller olmasıdır.

Rüyadrama sırasında da rüyadaki tüm canlı ve cansız objeler yardımcı egolar tarafından oynanır. Rüya içinde yardımcı egoların spontan bir biçimde var olmalarına izin verilmez. Rüya son derece özgün bir bilinçdışı içeriğin dışavurumudur ve içeriğin görünen anlamından oldukça farklı bir anlamı içinde barındırdığı bilinmektedir. Rüya sonrasında yardımcı egolar rol geribildiriminde bulunmazlar. Yardımcı egoların rüya içindeki varlıkları yalnızca rüya görenin bilinçsizce yüklediği anlamı taşırlar ve gerçek bir entite gibi kabul edilemezler. Rüya dışında da fantezileşmiş bir figür psikodrama içinde bir yardımcı ego tarafından oynanabilir. Bunlar Tanrı, şeytan, ermiş, beyaz atlı prens vb. olabilir. Bu tür yardımcı egolar geribildirimde bulunabilirler.

Yardımcı egolar psikodrama içinde her türlü cansız objenin de rolünü alabilirler. Bu roller yardımı ile çoğu zaman direncin kırılması mümkün olabilmektedir. Bu roller içinde konuşulabilecek olan bir başka rol ise protagonistin farklı vücut parçalarının rolünün alınmasıdır.

Bir yaz çalışması içinde grup oturumlarından birisinde, bir grup üyesi bir gece önce ciddi bir nefes alma sorunu yaşadığını, çok kötü olduğunu ve çok korktuğunu, bu illet sigarayı bırakmak istediğini söyler. Yönetici çalışmanın içinde protagoniste akciğeri ile konuşmasını ve onunla bir anlaşma yapmasını ister. Protagonist grup üyeleri içinden bir üyeyi (yardımcı egoyu) akciğeri rolüne seçer ve çalışmaya devam edilir. Akciğer spontan olarak rolünü oynar ve oyunda önemli bir etkisi olur.

Bir başka çalışma içinde protagonist kilitlenir. Ağzından bir tek söz almak mümkün olmamaktadır. Yapılan eşlemelere yanıt vermez. Hareket eden tek tarafı sinirli bir tempoda belli belirsiz olarak sallanan sağ bacağıdır. Yönetici, sallanan ve hareket ederek kendini ifade etmek isteyen bir sağ bacak ve hareket etmek istemeyen bir sol bacak rolü için iki yardımcı egoyu sahneye davet eder. Yardımcı egoların

karşılıklı konuşmaları ve tartışmaları sonucunda protagonistin direnci çözülür ve ilerleme sağlanır.

Rüya dışında da gerekli görüldüğü durumlarda protagonistin evi, yatağı, kapı eşiği, bebeği gibi objeler de yardımcı egolar tarafından oynanabilir.

Zaman zaman protagonistin duygularını da yardımcı egolar oynayabilir.

Duygulanıma karşı dirençli bir protagonist son derece yoğun bir yaşantıyı psikodramaya getirmiş olmasına rağmen sanki tüm oyunu dışarıdan izliyor gibidir ve bu izolasyon her sahnede kendini gösterir. Sahnelerin birinde "Bu duygu altında eziliyorum," der. Yönetici protagoniste bu duygu için bir yardımcı ego seçmesini ve onu nasıl ezdiğini fiziksel olarak göstermesini ister. Yardımcı ego oyunun geri kalan süresince bu yükü sırtında taşıyacağından habersizdir. Artık çalışmayı dışarıdan izliyor tutumunu sürdüremez durumdadır ve çalışma hızla gerçekçi bir boyut kazanır.

Psikodrama içinde soyut kavramlar ve kolektif stereotipler ve ritüeller de yardımcı egolar tarafından oynanır; din, adalet, toplum, anarşist gençlik gibi roller bunlara örnek olarak verilebilir.

Yardımcı benler protagonistin içinde bulunduğu durumu incelemesi ve üstelik bunlara ilişkin son derece önemli farkındalıklar geliştirebilmesi için son derece yararlıdır.

"Yardımcı Ego" birçok psikodrama eğitim kurumunda bir alt eğitim düzeyi olarak değerlendirilir. Bunun örnekleri İspanya'da, İngiltere'de ve ABD'deki birçok eğitim kurumunda görülmektedir. Üyeler belli bir süre eğitim aldıktan sonra "Yardımcı Ego" sertifikası alırlar ve psikodrama gruplarına profesyonel yardımcı ego olarak katılabilirler. Bu anlamı ile yardımcı egoların rollerini iyi almaları psikodramanın başarısı için önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Rolü

oynayan kişi, aldığı rolü mümkün olduğu kadar gerçeğine uygun oynamalıdır. Bu protagonistin etkilenmesine sebep olur. Ses tonu, duruşu, konuşma biçimi protagonisti etkiler ve protagonist bu atmosfere kapılır, buna psikodramada *"simetrik tepki"* adı verilir.

Psikodrama sahnesinin büyüsünü yaratan önemli noktalardan bir tanesi "şimdi ve burada" kavramıdır. Her şey tekrar gerçeğe bürünür ve yeniden yaratılır. Bu noktada yardımcı egolara son derece önemli görevler düşer. "Şimdi ve burada"nın yaşanması yardımcı egoların role girerek "şimdi ve burada" davranmaları ile mümkün olur. Bu derece sorumluluğu olan yardımcı egoların gruptaki rolü psikodramatist adaylarını ürkütür ve zaman zaman hiç psikodrama bilmeyen kişilerle nasıl grup yapılabileceği konusundaki endişelerini dile getirirler. Durum hiç de sanıldığı gibi zor değildir. Psikodrama yaşamın içinden çıkmıştır ve her birey rol oynama becerileri ile donatılmıştır, biz psikodramatistler hasta gruplarında yalnızca bunu ortaya çıkaran becerilere sahip bulunmaktayız ve bu yeterlidir.

Psikodramada yardımcı egoların rol almadığı oyunlar da bulunmaktadır. Bu bireysel psikodrama içinde ve psikodrama gruplarında görülebilir. İki uygulama biçimi vardır. Birinci uygulama biçimine "monodrama" adı verilir ve protagonist sahnesindeki tüm rolleri kendisi oynar. Sahnede yalnızca yönetici, protagonist ve boş sandalyeler vardır. İkinci uygulama biçiminde ise sahnede yalnızca protagonist bulunur ve kendi oyununu kendisi yönetmektedir. Buna "otodrama" adı verilir. Otodrama çok özel durumlarda ya da eğitim gruplarının üst eğitim aşamalarında kullanılır. Yöneticinin protagonistin kendi sorunlarını kendisinin farkına varmasını istediği durumlarda "otodrama" tekniğine başvurması uygun olabilir.

Bir grup oturumu içinde üye kendisine kendisinden başka kimsenin yardım edemeyeceği konusunda ısrarcıdır. Sorunlarından bahsetmekte ama protagonist olmaya yanaşmamaktadır. Psikodramatist, üyeye "Eğer haklıysan kendi oyununu yönetmek senin için en uygunu olur sanıyorum," der ve üye bu teklifi kabul eder. Çalışmanın ilerleyen aşamalarında otodrama içinde yöneticiden yardım ister. Çalışma monodramaya dönüşmüştür. Bir süre sonra yönetici paylaşım aşamasında rol geribildirimi almak isteyip istemediğini sorar ve üyenin istekli görünmesi ile birlikte grup içinden yardımcı egoların seçimine geçilir. Sahnede bir süreden beri var olan diğer rolleri almak ve oynamak yardımcı egolar için zor olmamıştır. Çalışma, sonunda bir klasik psikodrama oturumu şeklinde biter ve sonlandırma sırasında lider ile protagonist onun direnci hakkında konuşurlar.

Yardımcı egolar eğer tecrübeli yardımcı terapistler ya da tecrübeli grup üyeleri tarafından oynanırsa, bu oyunun ve dolayısıyla protagonistin dinamizmine etki eder. Daha spontan ve deneyimli yardımcı egolar role daha çabuk ısınırlar ve oyunun hareketlenmesinde yararlı olurlar.

Bunun yanı sıra yardımcı egoların tecrübesiz grup üyeleri arasından seçilmesinin de sayısız yararı vardır. Grup üyeleri aldıkları rollerde kendi yaşantılarına ait şeyler yakalayarak bir sonraki oturumda protagonist olmaya ısınabilirler, hayatlarında hiç almadıkları rolleri deneyimleyerek yeni yaşantılar geçirirler ya da başkalarının oyunlarında aldıkları rollerle kendi hayatlarındaki sorunlara çözümler üretirler. Alınan her rol yeni bir farkındalığı ve bilmeyi beraberinde getirir, bu ise güçlenme ve karar almada kolaylık demektir.

Yardımcı egoların seçimi hemen her zaman protagonistler tarafından yapılır. Bu seçim işleminin protagonist tarafından yapılmadığı sıradışı durumlar olabilir. Protagonist oyunu ile çok iç içedir ve duygu durumunun değişmemesi

için lider tarafından bir yardımcı ego seçilebilir. Bu, oyunun akışını değiştirmemek için veya katarsisin doğal akışına izin vermeyi kolaylaştırmak için kullanılabilir.

Bir grup çalışmasının sonunda, paylaşım aşamasında bir grup üyesi ağlamaya başlar. Grupta çalışılan tema ölümdür ve bu üye çok uzun süre önce kaybettiği babası ile bitmemiş işini oyun boyunca içinde yaşamış, sonunda katarsis yaşadığı bu noktaya ulaşmış ve duygularını dışarı vurmuştur. Hiçbir öneri dinleyecek durumda görünmemektedir. Lider yine de küçük bir çalışma yapabileceklerini söyler ve babasıyla konuşmasını ister; aynı zamanda gruptan bir üyeyi baba rolünü almak üzere işaretle sahneye davet eder. Protagonist rol değiştirmeler yolu ile kısa bir süre çalışır ve oyun sonlandırılır. Bu kadın üye, bir sonraki paylaşımında kendisi karar verseydi aynı kişiyi babasının rolüne seçeceğinden söz eder.

Bu bize "tele" sürecinin çalıştığını gösterir. "Tele" süreci bir hokuspokus süreci değildir. Yaşam bizi nereden bildiğimizi bilmediğimiz birçok bilgi ile karşı karşıya bırakır. Eğer bu bilgi karşılıklı olarak algılanıyorsa biz buna "tele" diyoruz. Doğaldır ki tele süreci bu derece basite indirgenemez, yine de gerçeklerin yalın olduklarına tanık olunduğu sıktır.

Bir uluslararası kongrede birbirini ilk kez gören on üç kadar grup üyesi Macar bir terapistin yönetiminde psikodrama yapmaktadır. Genç bir kadın protagonist olmuştur ve terapist İngilizce bilmediği için bir çevirmen yardımı ile grubu yürütmektedir. Terapist Macarca, protagonistten ağabeyini seçmesini ister ve çevirmen, terapist ve protagonistin arkasında oturmakta olan beni farkına varmadan işaret ederek ağabeyini seçmesini İngilizce olarak protagoniste söyler. Protagonist çevirmenin beni işaret ettiğini görmemiştir, çevirmen de beni işaret ettiğinin farkında değildir. Protagonist uzunca bir incelemeden sonra beni role seçer. Paylaşım aşamasında buna dikkat çektiğimde grupta birkaç üyenin daha bu süreci izleyebildikleri ortaya çıkar. Bu "tele"dir. Role seçme işlemi telenin

en yoğun olarak yaşandığı anlardandır. Belki de karşılıklı yıldırım aşkı "tele" sürecinin önemli ortaya çıkış alanlarından bir tanesi olarak değerlendirilebilir.

Protagonistler kendileri için kötü anlamları olan rolleri grup içinde seçmek istemeyebilirler. Bu gibi durumlarda grup içinde gönüllülerin çağrılması en uygun seçim olabilir.

Role seçimde yardımcı egoların bilmesi gereken bir başka önemli nokta da kendilerine verilen rolleri reddetme haklarının olduğudur. Bu genel olarak tüm gruplar tarafından bilinse de lider gerekli gördüğü durumlarda yardımcı egolara rolü kabul edip etmediklerini sormalıdır. İsteksiz üyeler kendileri ile ilgili sorunlar yaşamaktan çekinmekte ve oyun içinde yeteri kadar spontan olamayarak verimi düşürmektedirler.

Psikodrama sahnesinde rol alan yardımcı egoların mutlak surette rolden çıkarılmaları gerekmektedir. Bu, oyunun bitiminden hemen sonra protagonist tarafından yapılabileceği gibi, paylaşım aşamasında her bir yardımcı egonun kendi rol geribildirimini yapmasının ardından yönetici tarafından da yapılabilir.

Rol değişimleri sırasında yardımcı benlerin tekrar edeceği şeyler bazen fazlasıyla çok olur ve bu zaman kaybına yohl açabilir. Bu nedenle yardımcı egonun sözlerinin uygun bir şekilde kısaltılmasının sağlanması yöneticinin görevlerinden birisidir. Zaman zaman yönetici yalnızca son cümlelerin tekrar edilmesini isteyebilir.

Yardımcı benlerin role sokulması psikodrama içinde son derece önemli bir konudur. Bu, oyunun verimli olmasını direkt olarak etkileyen bir faktördür. Bu amaçla yönetici tanıtıcı eşlemeler için yeteri kadar zaman ayırmalıdır. Yardımcı egoların role ısınmasında etkisi olan bir başka yöntem ise tüm grubun yardımcı egoları eşlemesidir. Psikodrama içinde

yardımcı benler bir başka yardımcı beni eşleyemezler; bu, rol kargaşasına sebep olur. Her yardımcı ben yalnızca bir rolü üstlenir ve oynar. Bu konuda istisnalar bulunur.

Yardımcı ben eğer protagonist isterse değiştirilebilir. Rolünü iyi oynamayan yardımcı benler sahnede fazla tutulmamalıdır. Bazen protagonist, başkasını seçmenin daha uygun olacağını düşünebilir ve bunu dile getirebilir; bu durumda da, yardımcı benin değiştirilmesi uygundur. Protagonist merkezli bir oyunda protagonistten daha önemli hiçbir şey bulunmamaktadır.

Bir eylem yöntemi olarak psikodrama, yöneticisinin son derece aktif ve etken olduğu ve bir o kadar da fazla sayıda değişkenin psikoterapi içinde var olduğu bir grup psikoterapisidir. Bu nedenle her unsurun ayrı ayrı incelenmesi gerekliliği kendiliğinden ortaya çıkar.

EŞLEME

Psikoterapi tarihi farklı kuramların ışığı altında, farklı tekniklerin kullanıldığı zengin bir geçmişe sahiptir. Psikoterapi alanı içinde amatörlerin olduğu kadar profesyonellerin de ilgisini çeken soru "Nasıl?" olmuştur. Hasta nasıl tedavi olur? Terapist bu tedaviyi nasıl yapar? Bu sorular farklı psikoterapi okullarında farklı cevaplar bulmuş ve zaman zaman da bu okullar ortak noktalarda buluşmuşlardır. "Terapist nasıl tedavi eder?" sorusunun alt bileşenlerinden birisi, "Terapist hangi teknikleri kullanır?" sorusudur. Psikodrama bu soruya belki de en net ve diğer psikoterapi okullarına kıyasla en farklı cevapları veren psikoterapi ekolü olmuştur. İçinde yüzlerce ısınma tekniğini, üç temel tekniği, ondan fazla yardımcı tekniği, temel stratejileri ve paylaşım tekniklerini barındırmaktadır. Bu tekniklerden bir tanesi olan ve temel teknikler sınıfında değerlendirilen "eşleme" bu bölümün ana konusu olacaktır.

Eşleme tekniği protagonistin iç benlerinden bir bölümünün bir yardımcı ego ya da terapist tarafından o rol alınarak oynanmasından oluşur. Bazı yöneticiler "eş"i ikinci ben (alter ego) olarak da adlandırırlar. "Eşleme" psikodrama içinde terapistin ve yardımcı terapistlerin en etkili müdahalelerini gerçekleştirebildikleri temel tekniktir. Protagoniste başka hiçbir psikoterapi okulunda bu derece etkili olarak iletilemeyecek bir tarzda değerlendirmelerin, yorumların, eleştirilerin duyurulması ve dolayısıyla içgörülerin kazandırılması olanağı doğar ve bu süreç içinde protagonist asla zarar görmez. Oyun içinde yapılan eşlemeleri protagonistin kabul etme ve reddetme hakkı vardır ve bu onu korur. Bu durum protagonistin bir yere kadar kendi hızını da belirlemesinde yardımcı olur.

Bir kısım yöneticiler psikodrama içinde protagonisti eşleyen sürekli bir yardımcı terapist kullanırlar. Bu, oyun içinde terapiste esneklik sağladığı gibi paylaşım aşamasında da son derece profesyonelce yapılacak rol geribildirimlerinin toplanmasına olanak sağlar. Sürekli eş, oyunun her aşamasında neler hissettiğini, paylaşımda protagonistin ağzından dile getirir.

Bazı psikodramatistlere göre "eşleme" psikodrama temel teknikleri içindeki en güçlü temel teknik olarak kabul görmektedir. Bir kısım terapistler ise "rol değiştirme"nin eşlemeden daha güçlü olduğuna inanırlar. Öyle ya da böyle, bu iki temel tekniğin psikodramada at başı gittiğine her zaman tanık oluruz.

Psikodramanın en güçlü temel tekniklerinden olan eşleme, protagonistin farkında olduğu ya da olmadığı bilinçdışı duygu ve düşüncelerini onun ağzından, terapistin, yardımcı terapistlerin ya da grup üyelerinin dile getirmeleri, sözcüklere ve hareketlere dökmeleri olarak tanımlanabilir. Genel olarak eşlemenin amacı, protagonis-

tin psikolojik deneyimlerinin en üst noktaya taşınmasına yardımcı olunarak etkileşimi artırmaktır.

Eşlemedeki sözel becerilerin gelişmesi bir psikodramatist için yıllar alacak bir süreçtir. Eşleme, oyunda terapistin direkt tedavi müdahalesinde bulunduğu temel tekniklerden biridir. Sözcüklerin seçimi, anlaşılabilirliği, kısa ve özlü olması ve hepsinden önemlisi can alıcı olması çok önemlidir.

Bir çalışmada protagonist sahnede sevgilisi ile tartışmakta ve sevgilisini oynayan yardımcı egonun rolünü gerçeğe çok yakın ve iyi oynaması sayesinde kızgınlığını ve kendisini ifade etmekte zorlanmaktadır. Sevgilisi zekice kesmeler ve müdahalelerle onu durdurmaktadır. Yardımcı terapist protagonisti eşler ve "Beni dinler misin... Sürekli laf kalabalığı yapıyorsun," der. Diyalogda bir değişme olmaz. Grup üyeleri protagonistin haklı olduğu konuları dile getirebilmesi için çeşitli eşlemeler yaparlarsa da konuşma aynı özelliğini korur. Bunun üzerine bir süre bekleyen terapist, sevgilinin uzun konuşmalarından birinin tam ortasında protagonistin yanında çok yüksek bir sesle "KES SESİNİ!!!" diye bağırır. Ortalık bir anda sessizliğe bürünür, yardımcı ego da susmuştur ve birkaç saniye sonra protagonist benzer bir ses tonuyla geri kalan her şeyi iletmeyi başarır. Bu koruyucu eşlemedir.

Eşlemede eşleme yapan terapistin, yardımcı terapistlerin ya da grup üyelerinin aldıkları pozisyonlar ve duruş noktaları ayrı bir önem taşır. Eşleme yapan kişi çoğunlukla protagonistin arkasında durur ve ellerini onun omuzlarına koyar. Eğer gerekiyorsa diz çökerek ya da başka bir duruşla protagonistin seviyesinde bir konum alır. Eşleme yapan kişinin protagonistin vücut duruşuna ve mimiklerine benzer bir konum alması prensip olarak doğrudur ama bu durum asla terapistin hareket olanağını kısıtlamamalıdır. Yapılan eşlemenin türüne bağlı olarak terapistin protagonistin yanındaki yeri değişir. Değişik yerlerde yapılan bu eşlemeler değişik

anlamlar, nitelikler ve adlar taşır. Bunlardan ileride detaylı olarak bahsedilecektir.

Eşleme esnasında zaman zaman farklı bir uygulamaya tanık olunur. Bu ise eşlemeden hemen sonra protagonistin tepkisini beklemeden antagonistin cevap vermesidir. Bu çoğu zaman enteraksiyonu hızlandırmak amacı ile yapılır. Protagonistin zaten kabul ettiği bazı durumlar, grup üyeleri tarafından birkaç defa dile getirilerek pekiştirilir. Bu hızlı ortam protagonisti etkiler ve enerjisi artmış olan protagonistin katılımı artar.

Daha önce de sözü edildiği üzere psikodramadaki birçok teknik farklı düzeylerdeki direnci çözme amacına yöneliktir. Eşleme psikodramada direnci çözen en güçlü temel tekniklerden biridir. Empati yolu ile yakalanan duygular eşleme yapılarak dile getirilir. Empatinin en yoğun olarak kullanıldığı temel teknik eşleme olmasına rağmen, empatinin yakalanabildiği teknik "rol değiştirme"dir.

Eşleme dili olarak mutlaka birinci tekil şahıs yani ben dili seçilmelidir. Aksi takdirde protagonistle karşılıklı konuşmaktan bir farkı olmayan ya da kimin kime hitap ettiğinin ayırdına varılamayan bir kaosun içinde kendimizi bulabiliriz. Dilin tarzının yanı sıra burada tonlamanın da önemli bir unsur olarak ön plana çıktığını söyleyebiliriz. Metalik bir yapıda tekdüze bir tonlama ile yapılan eşleme, protagonistin tonlamasına yakın hatta aynı tarzın abartılı bir benzetmesi ile yapılan eşlemeden daha etkisizdir. Tonlama protagonistin tereddütsüz olarak söyleneni kendi sesinden söyleniyormuş gibi kabul etmesine yardımcı olur.

Eşleme bu derece önemli bir teknik olması nedeniyle dikkatli kullanılmasının gerekliliğinin düşüncelere gelmesine zaman zaman tanık olunur. Fakat durum sanıldığı gibi değildir. Uygun olmayan eşlemeler suya yazı yazmaya ben-

zer. Protagonistin yapılan eşlemeleri reddetme hakkı olduğu belirtilir. Liderin grup üyelerine yapılan eşlemeleri değerlendirme ve ondan sonra reddetme becerisini kazandırması eşlemenin etkinliğinin artmasında ve başarısız eşlemelerin sönüp gitmesinde önemli rol oynar. Elain Sachnoff' un vurkaç eşlemesi (hit and run doubling) adını verdiği ve tüm grup üyelerinin sahnedeki tüm rolleri art arda eşlediği eşleme biçiminde bu durumla karşılaşırız. Protagonist bir eşleme bombardımanına tutulmaktadır ve bu eşlemelerden işe yarayanlar hemen kendini gösterdiği gibi, işe yaramayanlar ise o anda unutulup giderler ya da itiraz edilerek reddedilirler. Bu reddedişlerin hangisinin direnç olduğuna yönetici karar verir ve gerekirse bu direnci kırmak için farklı yollara başvurabilir. Direncin üstünde nasıl çalışıldığı, bu kitapta "Psikodrama ve Direnç" adlı bölümde etraflıca ele alınmıştır.

Eşleme sayesinde protagonist daha yoğun ve gerçekçi bir etkileşime girer, bastırdığı duygularının farkına varır, daha çok risk alır, etkin önerilerden ve yorumlardan faydalanır ve yaptığı çalışmada daha alt düzeylere, bir başka deyişle çekirdek çatışmalara doğru yol alır.

Psikanaliz ile birlikte psikoterapi sahnesindeki önemli yerini alan "*yorum*", psikodramada da varlığını "eşleme" içinde sürdürür. Eşleme yorumu içinde barındırır ve yorumdan çok daha fazlasını psikoterapinin kullanımına sunar. Psikodramada yorum oyunun içindedir. Bu anlamı ile yorum "eşleme"nin içinde, sahnenin içinde, "ayna"nın içinde ifade bulur. Psikodramanın içinde yorumun bulunmadığına ilişkin inanç, yersiz ve temelsiz bir inançtır. Yorum bir anlama ve anlamlandırma disiplini ve sanatıdır ve yaşamın insan tarafından ele alınış tarzı olarak tanımlanabilir.

Eşleme son derece zengin bir yapıya sahiptir ve bu anlamı

ile terapiste geniş bir hareket alanı sunar. Birçok eşleme biçimi vardır. Yönetici hangi tür eşlemenin nerede kullanılacağı konusunda uzmanlaşmış bir kişidir. Aşağıda belirtilen türleri çeşitli sınıflamalar içinde değerlendirilebilir.

Eşlemede önde gelen yaklaşımlardan bir tanesi protagonistin davranışlarının altında yatan ya da davranışları ile birlikte seyreden duyguların büyütülerek dile getirilmesidir. Bu, protagonistin duygularının farkına daha çok varmasına veya netleşmesine sebep olur. Örneğin protagonist antagoniste "Senden rahatsız oluyorum," der, "eş" bu cümleyi "Senden nefret ediyorum!.."a çevirir.

Eşleme içinde sessiz mesajları ve iletişimleri sözelleştirmek ikinci önemli noktadır. Protagonistin sözsüz mesajları soru şeklinde ya da tanımlanarak eşlemeye dönüştürülür. Protagonist antagonisti dinlemekte ama son derece kızgın bir ifade ile ona doğru bakmaktadır ve eş "Sana ne kadar kızgın baktığımın farkında mısın?" der.

Yukarıda anlatılanın tam tersi olarak eşleme içinde jestler ve kelimeler harekete dökülebilir. Eş protagonist adına yardımcı egoyu itebilir, yastıkla ona vurabilir ya da ona sarılabilir. Bu gerçekleştirmeler olanaklı olursa protagonist tarafından da devam ettirilir.

Eşleme içinde sağlanan önemli yardımlardan birisi de "destek"tir. Protagonistin ağzından yardımcı terapist "Eğer böyle hissediyorsam bu iyi bir şey," ya da "Niçin senin beklentilerine göre yaşayayım ki?" gibi cümlelerle protagonisti destekler ve onu güçlendirir. Destekleme amacıyla yapılan eşlemeden ayrı olarak zaman zaman sorgulayıcı eşlemeye de psikodrama içinde yer verilir ve gerçek duygunun araştırılması sağlanır.

Eşleme içinde protagonistin sıklıkla kullandığı savunma mekanizmaları sözelleştirilir. İnkâr - "Bu olamaz!"; isolas-

yon - "Hiçbir şey hissetmiyorum"; yansıtma - "Bana hissettiğini asla ben sana hissetmedim"; yer değiştirme - "Birisi bela okuyor..." gibi. Sözelleştirilen savunma mekanizması üzerinde çalışmak daha kolaylaşır.

Eşleme protagoniste kendisini izleme ve farkına varma şansı verir. Her anlamı ile protagonist duygularını, davranışlarını, beden dilini izler ve gözlemler hale gelir. Bu psikoterapinin en geniş anlamı ile ana hedeflerinden birisidir.

Eşleme tekniği, yapılan eşlemede terapistin, yardımcı terapistlerin ya da grup üyelerinin aldığı pozisyona göre üçe ayrılır. Bunlar ***içgörü kazandırıcı eşleme***, ***destekleyici eşleme*** ve ***koruyucu eşleme*dir**.

Eşlemenin yapılamayacağı tek yer protagonistin karşısıdır. Bu konumda sadece protagonist ile diyaloğa girilebilir ki bu, eşlemeden çok farklı bir durumdur.

İçgörü kazandırıcı eşlemede terapist protagonistin tam olarak arkasında durur ve mümkün olduğu kadar onun görüş alanının dışında kalmaya çalışır. Protagonist bu durumda terapisti göremez ve dolayısıyla onunla yüz yüze bir iletişime geçme olanağı yoktur. Zaman zaman protagonistin arkaya dönmeye çalışması ve terapist ile yüz yüze olma isteğine tanık olunur, tam bu esnada terapist de yerini senkronize bir şekilde değiştirerek protagoniste "Seninle yüz yüze gelmeyeceğim," mesajını verir. Buradan yapılan eşlemeler duyguları açığa çıkarıcı, düşünceleri dile getirmeyi kolaylaştırıcı, bilinçdışı içeriğe yakınlaştırıcı, kışkırtarak gerçeğe yakınlaştırıcı bir yapıdadır. Psikodramada en sık kullanılan eşleme biçimlerinden biri budur.

Bilinçdışı içeriğe yakınlaşmak amacı ile yapılan eşlemelerde genellikle basamak basamak ilerlemek yararlı olur. Bu tutum protagonistin direncinin ortaya çıkmasını engeller.

Bir oturumda protagonist annesi ile konuşmaktadır. Terapist onun ağzından eşleme yapar ve "Sana kızgınım... hep soğuk ve

mesafeli oldun... bu çok rahatsızlık verici... tıpkı sana benzedim... ilişki kurmakta zorlanıyorum... benim için çok önemlisin... seni babama tercih ettim..." der. Burada duygu, özdeşim ve yorum, eşleme içinde yer almıştır. Protagonist her cümlede terapistle birlikte ilerlemiş ve eşlemelere itiraz etmemiştir. Daha sonra bu eşlemeleri destekler biçimde kendi cümlelerini art arda sıralamıştır. Bunu yaparken bastırdığı birçok duygu terapist tarafından yapılan eşlemeler yardımıyla ortaya çıkartılmıştır.

Destekleyici eşlemede terapist, grup üyesi ile omuz omuza onun yanında yer alır ve protagoniste asla bakmaz, yönü ve bakışları antagoniste yönelmiştir. Protagonistin antagonist ile olan etkileşiminde güçsüz kaldığını, ezildiğini gördüğümüz zaman başvurulabilecek olan eşleme tekniklerinden birisidir. Destekleyici eşlemede de tıpkı diğer eşleme biçimlerinde olduğu gibi psikodramatist protagonist ile yüz yüze bir iletişim kurmaz. Bu tarz bir eşlemeye başvurmadan önce mutlaka protagonistin kendisinin konuşmayı başarabileceği yere kadar gitmesine olanak tanınmalıdır. Destekleyici eşlemede protagonistin katılımı sağlandıktan sonra kendisinin devam etmesi seçilebilecek en uygun yoldur. Tüm eşleme biçimlerinde terapistin protagoniste dokunması son derece önemlidir. Çok özel durumlarda dokunmadan da eşleme yapılabilir.

Moreno'nun izleyicileri eğitimlerini tamamlayıp ülkelerine döndükleri zaman farkına varmadan kendi tarzlarını o ülkeye yaymaya başladılar. Leutz Almanya'da, Shutzenberger Fransa'da, Karp İngiltere'de, Milton Avustralya'da psikodramayı tanıtmaya ve öğretmeye başladılar. Kendi kişilik özellikleri psikodramanın içinde erimeye ve farklı yaklaşımların doğmasına sebep oldu. Bugün farklı ülkelerden farklı terapistlerle çalıştığımız zaman her ülkenin kendine has uygulamaları olduğuna tanık oluruz. Örneğin İngiliz

tarzında "eşleme" ile "taklit", birbirlerine son derece yakın bir yerde dururlar. Terapist eşleme sırasında protagonistin de görebileceği bir tarzda tüm beden duruşu ve mimikleri de işin içine katarak eşleme yapar. Leutz'un Alman ekolünde ise terapist protagonistle son derece yakın ve iç içedir, sürekli ona dokunur ve hisseder. Çoğunlukla protagonistin görüş alanı dışında kalarak aktarımlardan uzak kalmaya çalışır. Eşleme de dokunma da bu tarz farklılıklarından etkilenmiştir. Bu noktada kültürel farklılıkları da göz ardı etmemek gerekmektedir.

Koruyucu eşleme destekleyici eşlemenin de yeterli olmadığı ve protagonistin antagonist tarafından travmatize edildiği ve protagonistin başarısız karşı duruşlar ile paralize olduğu durumlarda kullanılır. Terapist arkası protagoniste dönük halde protagonistin önüne geçerek bütünü ile onu koruyan bir pozisyon alır ve yüzü antagoniste dönük olarak protagonistin ağzından protagonistin söyleyemediği şeyleri söyler. Bu tür eşleme bir başlangıç eşlemesidir, bu yolla öncelikle antagonistlerin sesi kesilir, daha sonra kademeli olarak protagonistin saklandığı yerden çıkması sağlanır ve müdahale protagonistin kendi başarısı haline getirilene kadar çalışmaya devam edilir.

Bir grup uygulamasında orta yaşlı bir doktor, eşi, annesi ve babasının karşısında oturmakta ve onların bitmek tükenmek bilmeyen isteklerine cevap vermeye çalışmaktadır. Terapist aşırı elsever bir tutumda olan ve bu yüzden zarar görmekte olan protagonisti bu gerçekle yüzleştirmek için her üçünün karşısına oturtmuş ve koro tekniğini kullanarak her yardımcı egonun isteklerini aynı anda yüksek sesle dile getirmelerini istemiştir. Bu boğucu istekler karşısında protagonist hâlâ mantıklı cevaplar vermekte ve her bir isteği yerine getirmeye çalışacağına ilişkin sözler vermektedir. Bunun üzerine yardımcı terapist protagonistin önüne geçer ve "Yeter be!... Bu ne saygısızlık... Benim de kendime ait bir yaşan-

tım var... Yalnızca sizin için yaşamıyorum," diye bağırır. Protagonist ağlar ve kısa süre sonra benzer şeyleri dile getirmeye başlar. Bu noktada zaman zaman yardımcı egoların müdahale dozları terapist tarafından ayarlanabilir. Bu örnekte aktarılan bir koruyucu eşleme örneğidir.

Bir başka eşleme türü olan ***ters eşleme*** protagonistin duygu ve düşüncelerinin tam tersini söyleyerek protagonisti kışkırtmayı ve bu yolla söylenmesi gerekeni ortaya çıkarmayı hedefleyen eşleme türüdür. Bu tür eşleme protagonistin arkasında yapılır. Bu eşleme türünün tersi ise ***doğrudan eşleme'***dir ve ilk eşleme biçimi olarak açıklanmıştır. Lider gerekli gördüğü durumlarda her iki tür eşlemeyi birbirinin peşi sıra kullanarak protagonistin direncinin kırılmasında yardımcı olur.

Kadın protagonist ile annesi sahnede tartışmaktadırlar, aralarında yoğun bir bağ olduğu gözlenmekte ise de bu yalnızca negatif bir etkileşim ile görülmektedir. Terapist ilişkinin diğer boyutu olan pozitif iletişimin de var olduğunun gözlenmesi için "ters eşleme" yapar ve "Senden nefret ediyorum," der. Bunun üzerine protagonist itiraz eder ve "Hayır canım, seni seviyorum... Evet, belki bunu pek sık dile getirmiyorum ama bu böyle," der. Bu eşleme sahnedeki duyguyu değiştirmiştir. Öfkesini yaşamaktan başka bir şeyle ilgilenmeyen protagonistin annesi de bunun üzerine "Kızım senden bunu duymaya ihtiyacım var," der. Artık çalışma başka bir boyutta devam etmeye başlamıştır.

Eşlemede lider *beden diline de önem* vermelidir. Bu tür eşlemede eşleme yapılırken protagonistin, terapistin ya da yardımcı terapistin hareketini görmesi önemlidir. Bu bize daha çok ileride sözü geçecek olan ayna tekniğini çağrıştırmaktadır. Bu nedenle "eşleme" ile ilgili bölümden sonra tartışılacaktır.

Bir diğer eşleme biçimi olan ***Kendini sorgulayıcı eşleme,*** protagonistin kendi yaşantılarını sorgulamayı hedefleyen

eşlemedir. Bu tür eşlemede kurulan cümle çoğunlukla bir soru cümlesidir. "Kendimi gerçekten böyle mi hissediyorum?" ya da "Neden tüm kızları kıskanıyorum?" gibi. Bu bir doğrudan yapılan eşleme türüdür.

Eşlemede mizahın kullanımı başlı başına incelikli bir yetenek olarak karşımıza çıkar. Yerinde kullanıldığı takdirde gerçekten de çok etkili olur.

Bir psikodrama oturumunda protagonist her şeyin üstesinden gelebileceğini ima eder tarzda sevgilisi ile konuşmaktadır. Terapist eşleme yapar ve "Yalnızca bir şeyim eksik... Terziye geçen hafta ısmarladığım Süpermen kıyafetimi henüz almadım." der. Protagonist önce kahkahalara boğulur, yakalanmış muzip bir çocuk gibidir, "Galiba ne denmek istediğini anladım... Bu benim genel problemim." der. Eşlemede mizah birçok durumda antogonistin ağzından da yapılabilir.

Çoklu eşlemede **(bölüşülmüş eşleme)** protagonist birden fazla kişi tarafından eşlenir. Bu teknikte protagonistin farklı yönleri farklı kişiler tarafından eşlenir. Örneğin protagonist bir şeyi hem istemekte hem de istememektedir, bu iki yön ayrı eşler tarafından eşlenerek çatışma iyice berraklaştırılır ve ulaşılması beklenen senteze yol açılmış olur.

Ulusal bir kongrede bir konuk terapist, bir sonraki kongreye gelmek istemeyen ve gelmek gerektiğini düşündüğü yönlerini gruptan iki üyeye eşletir. Terapistin Türkiye'deki psikodrama eğitimleri ile ilgili olarak sorumlulukları vardır ve toplulukta yaşanan çatışmalardan rahatsız olmaktadır. Bu eşleme biçimiyle içindeki çatışmanın netleşmesini ve anlaşılmasını amaçlar. Her eş diğerinin arkasından kendisine ait cümleleri sıralarlar. Grup ve terapist gerçeğe yakınlaşırlar. Bu tekniğin direnci çözme mekanizması çatışmayı protagonistin üstüne taşıması ile harekete geçer.

Buna karşılık ***çoğul eşlemede*** protagonist birden fazla kişi tarafından aynı anda birbiri peşi sıra arka arkaya eşlenir. Bu

tür kolektif eşlemeler grubu daha fazla hareketlendirebilir ve katılım yolu ile grubun ve protagonistin oyundan daha çok yararlanması sağlanır. Elaine Sachnoff'a göre eğer bu tür eşleme sahnedeki tüm rollerin aynı anda grup üyeleri tarafından eşlenmesi şeklinde uygulanırsa buna ***"vur-kaç eşlemesi"*** adı verilir. Protagonistin sahnedeki tüm ilişki kişilerine ve ilişkilere dair içgörü kazanmasının en iyi yollarından birisidir.

Zaman zaman psikodrama yöneticisi grup üyelerinin sahnede bulunan tüm rolleri (yardımcı egoları) eşlemelerini ister. Buna ***yardımcıları eşleme*** adı verilir. Yardımcıları eşleme protagoniste hayatındaki diğer kişilerin ne tür farklı düşüncelere, duygulanımlara, isteklere sahip olabilecekleri konusunda son derece önemli ipuçları verir.

Psikodramada kullanılan çok önemli eşleme türlerinden birisi de ***tanıtıcı eşleme'***dir. Bu tür eşlemede protagonist grup üyeleri arasından seçtiği ve oyunda rol alacak yardımcı egolara onların arkasına geçerek ve yine onların ağzından konuşarak kendilerini tanıtmalarını sağlar. Tanıtıcı eşleme yardımcı egoların rollerine ısınmalarını sağladığı gibi aynı zamanda protagonistin de oyuna hazırlanmasında yardımcı olur. Bu tanıtımlar sırasında zaman zaman terapist son derece önemli terapötik müdahalelerde bulunur.

Terapist, babasını tanıtan kadın üyeye, babasının rolünde iken kızından ne şikâyetleri olduğunu sorar. Baba, "Bizi insan yerine koymuyor... Onun gözünde hep saçmalarız ve bizi hiç beğenmez... Mesleğini bize karşı bir silah olarak kullanıyor," der. Protagonist bu sözleri bu biçimde ilk defa duymaktadır ve çok etkilenir.

Psikodramada eşleme becerisinin kazanılması oldukça uzun süren psikodrama grup uygulamaları içinde olur. Öğrenciler kendi grup yaşantıları içinde etkilendikleri uygula-

maları kendi tarzlarına katarlar. Eğitim gruplarında psikodrama temel tekniklerini çalışırken grubun eşleme tekniği ve becerisi üzerinde titizlikle durması gereklidir. Bu konuda grup oturumları içinde yapılabilecek birçok egzersiz bulunmaktadır.

Eşleme yapılırken protagonistin duruşundan, mimik ve jestlerinden, ses tonundan, kelimeleri seçiş tarzından ve tonlamalarından birçok ipucu elde edilir. Eğer bir eşleme bu bilgiler gözetilerek yapılırsa başarılı bir eşleme olma olasılığı yüksektir. Terapist eşleme yaparken protagonisti uygun bir açıdan görebileceği bir konumda kendini yerleştirir. Bu terapiste, yapılan eşlemeye verilen tepkileri kontrol etme imkânı sağlar.

Bazı eğitim gruplarında üyelerin bir kısmının eşleme yapmaktan kaçındıklarına tanık olunur. Bu üyeler çoğu zaman yeteri kadar bilgileri olmadığından ya da protagonistin geçmişi ile ilgili olarak geniş bir bilgi birikimine sahip olmadıklarından dem vururlar. Daha önceden de sözü edildiği gibi eşlemelerin kusursuz bir tarzda yapılması gerekmez. Protagonistin sahnedeki yaşamının üç alanına dikkat etmek eşleme yapmak için yeterli olabilir. Bunlar; 1- Protagonistin sözsüz iletişimleri, 2- kelimeleri kullanış tarzı, 3- Protagonistin içinde bulunduğu genel roller ve roller arası geçişlerdir. Her birey aynı rol gelişim aşamaları içinden farklı şekillerde geçmiş bulunmaktadır ve bu deneyimler yeteri kadar bilgiyi içinde barındırmaktadır.

Eşleme becerisinin gelişmesi için düzenlenmiş alıştırmalar ve ısınma teknikleri vardır, bu çalışmalar eğitim grupları içinde seminer çalışmalarında ve grup uygulamalarında ele alınır ve uygulanır.

ROL DEĞİŞTİRME

"Travma ve Psikodrama" adlı bölümde sözü edilen son derece talihsiz bir olay enstitümüz öğrencilerinden olan ve askeri bir okulda danışmanlık yapan üyemizi aramızdan almıştı. İspanya'da psikodrama çalışması için bulunduğumuz sırada okyanus kıyısında dev bir dalga onu denize sürüklemiş ve ölümüne sebep olmuştu. Üyenin ailesi, kendi grubu ve benim için zor ve üzücü anlar yaşanmıştı. Yaz çalışmasından sonra ilk grup oturumuna kaybettiğimiz üyenin eşi de katılmak istedi. Psikodrama ile ilişkisi kocasının ona anlattıklarından ibaretti ve kendisinin psikoterapi alanıyla bir ilişkisi bulunmamaktaydı. Grubun başlangıç aşamasında birkaç üye kaybettiğimiz üye ile ilgili konuştu ve onunla rol değiştirerek bu çok zor ve acılı süreci psikodramada çalıştılar. Bu ani kayıp, eşini de son derece etkilemişti. Kocasına söylemek istediği şeylerin olup olmadığını ona sorduğum zaman "eşi ile sürekli içinde konuştuğunu ama burada nasıl yapacağını bilmediğini" dile getirdi. Kocasının yerine konulan boş sandalyenin karşısına oturdu ve onunla konuşmaya başladı. Tüm grup gözyaşları içinde sahnedeki çalışmayı izlemekteydi. Onu kaybetmekten duyduğu üzüntüyü ve onun için neler yapmakta olduğunu, onsuz olmanın çok zor olduğunu ona söyledi. İspanya'daki günlerinde onun mutlu olmasının kendisini biraz olsun teselli ettiğinden söz etti. Ona rol değiştirmesini söylediğim zaman bana "Bu nasıl mümkün olabilir ki?... Nasıl olacağını bilmiyorum," dedi. Benim "Deneyelim." dememle birlikte onun sandalyesine oturdu ve konuşmaya başladı. "Artık ağlamayı kesin... Sizler benim için değil kendiniz için ağlıyorsunuz... Ben yokum ve sizler buna alışmalısınız." dedi. Tam bu anda arkasında yere doğru çömelmiş durumdaydım ve bana dönüp "Gerçekten ben konuşmuyorum o konuşuyor," dedi, ona başımı sallayarak "Biliyorum, sen devam et," dedim. Bu deneyimden çok etkilenmişti. Bu grup için de son derece önemli olmuştu. Daha sonra bu çalışmadan ne kadar yararlandığını onu Ankara'daki evinde ziyaret eden İspanyol terapist ile paylaştığını öğrendim.

Rol değiştirme tekniği bu derece olağandışı olaylar dışında da kişileri son derece etkileyen en önemli psikodrama temel tekniklerinden biridir. Bu da diğer temel tekniklerde olduğu gibi doğrudan tedavi edici bir etkiye sahiptir. Rol değiştirme deneyimi kişinin günlük yaşam pratiği içinde hiçbir zaman deneyimleyemeyeceği bir yaşantıyı ona sunar. Bu cümleyi okurken "Kendimizi hiç başkasının yerine koymuyor muyuz?" itirazlarını duyar gibiyim, rol değiştirme bu işlemden sadece çok daha fazlasını kapsamaz, aynı zamanda sahip olduğumuz ama bilmediğimiz bir özelliğimizi de bizimle tanıştırır. Bu insan yaşamının sezgilerde anlamını bulan sihridir.

Rol değiştirme zaman zaman psikodramayı yürüten motor olarak tanımlanabilir ve istisnalar dışında rol değiştirme olmadan psikodrama olmaz.

Dünya çapında bir psikodramatist bizimle yürüttüğü bir süpervizyon çalışması sırasında aktarım ve karşıt-aktarım hakkında kendi başından geçen bir örneği anlatmıştı. Bu örnek aktarım geçişlerinin gücü ve niteliği hakkında son derece öğreticidir. Altmış beş yaşlarındaki tecrübeli psikodramatist bir hastanenin ayakta tedavi gören hastaları ile haftada bir kez psikodrama grubunu pek hoşlanmadığı genç bir kadın terapist ile birlikte yürütmektedir. Söz konusu oturumda terapist kırk beş yaşlarında bir erkek üye ile çalışır. Protagonistin sorunu karısıyladır. Kadın sürekli olarak onu aşağılamakta ve eleştirmektedir. Bütün bunlar yetmiyormuş gibi adamı aldatmış ve suçu da ona yüklemiştir. Psikodrama protagonistin ve eşlemeler yolu ile tüm grubun adamın karısının rolündeki yardımcı egoya öfkesini gösterebilmesi ve protagonistin bu anlamı ile rahatlayabilmesi için önemli bir etki sağlamıştır. Çalışmanın tamamlanması ile birlikte grup, paylaşım aşamasına geçmiş ve hemen hemen tüm grup kendilerinin de benzer durumlarda neler hissettiklerini aktarmış ve grup sonlanmıştır. Terapist ile yardımcı terapist grup oturumunun değer-

lendirmesi için yalnız kalırlar ve yardımcı terapist küçümser bir ifade ile "Neden rol değiştirme yapmadınız?" diye sorar. Sürekli olarak kendisini bu kadın tarafından gözaltında hisseden terapist, kendisine "Eyvah... Ben ne yaptım!.." der ve düşünmeye başlar. Tıpkı protagonistin karısı gibi bu genç yardımcı terapist eleştirel gözlerle terapisti izlemekte ve hatta böylesine temel bir noktada dahi terapisti uyarmayarak hata yapmasına göz yummaktadır. Yardımcı terapistin güçlü bir aktarımı terapiste yüklemekte olduğu kesindir. Terapistin bu kadına olan negatif karşıt-aktarımı protagonistin karısı üzerinden iş görmüş ve grupta protagonistin karısı ipe çekilerek ona söz hakkı tanınmamıştır. Tecrübeli psikodramatist bastırmaya çalıştığı öfkesini protagonistin karısı üzerinden farkına varmadan açığa çıkarmış ve rol değiştirmeyi aklının ucuna dahi getirmemiştir. Doğaldır ki bu oturumdan protagonistin maksimum yararı aldığını söylemek mümkün değildir. Eğer terapist ya da yardımcı terapist rol değiştirme işleminin uygulanmasını sağlasalardı tüm bu aktarımların varlığı ancak ve ancak terapötik olarak kullanılabilecek ve psikodrama başarı ile yürütülebilecekti. Bu tür aktarımlar çoğu zaman rol değiştirme gibi temel bir tekniğin kullanılmasını engellemezler. Rol değiştirme, bir artık gerçeklik işi olduğu kadar bir sağlama, kontrol ve gerçeği anlama işidir.

Birçok grup üyesi rol değiştirme sırasındaki ilk deneyiminde şaşırtıcı yaşantılar geçirdiğini söyler. Rol değiştirme, protagonistin, antagonistin rolüne geçmesi ve o olması ve bu noktadan konuşması anlamına gelmektedir. Asla bir tahmin çalışması değildir. Obsesif yapıdaki bireyler ve çalışmaya direnç gösteren üyeler rol değiştiremeyeceklerini iddia ederler.

Bir kadın üye, amcasının rolüne geçmeye direnmiş ve "Ben onun ne söyleyeceğini nereden bileyim!" diye çıkışmıştır. Lider, yardımcı egonun spontan olarak bu rolü oynamasını istemiş, protagonist de bu öneriyi kabul etmiştir. Yönetici ayrıca grup üyelerinin de amcayı eşleyebileceklerini söylemiştir. Protagoniste, eğer eşlemeler uygun olmazsa itiraz edebileceği de belirtilmiştir. Uzun süren çalışma sonunda

protagonist hiçbir müdahaleye itiraz etmeden çalışmayı tamamlamış ve daha çekirdek çatışmalara doğru yol alabilmiştir. Yönetici paylaşım sonunda protagoniste yardımcı egonun ve eşlemelerin hiç hatalı gelip gelmediğini sorar ve protagonistin "Hata yoktu" sözü üzerine terapist "Burada amcanın ağzından söylenen her şeyi biliyormuşsun," der.

Nasıl olduğunu bilmeyiz ama biliriz. Melih Cevdet Anday "Bilmenin bilinmesi olanaksızdır," der. Biz psikoterapiyi bilimsel düzeye ne kadar ulaştırmaya çalışsak da, yaşamın bilimin içine sığdırılamayacağı gerçeği karşımızda durmaktadır ve tüm bir yaşamı ele alan psikoterapi ve psikodrama ancak o oranda bilimsel olabilmektedir.

Rol değiştirmenin gerçekten empatinin deneyimlenebildiği ortam olarak düşünülmesi doğrudur. Moreno'nun empati tanımında kişinin karşısındakinin gözleri ile bakabilmesinin ötesine geçmesi ve "o" olması gerekliliği vurgulanır. Gerçekte vurgu yapılmak istenen şey rol değiştirme ile deneyimlenen, yaşantıya geçirilen olgudur.

Hiçbir psikodrama oturumu rol değiştirme yapılmadan sonlanamaz. Eğer bir psikodrama oturumu rol değiştirmeden bitirilmiş ise bu oturumun yarım kaldığını ve işlevini tam olarak yerine getiremediğini söyleyebiliriz. Bu bazı özel durumlarda kırılabilen bir kuraldır. Biz karşımızdakilerin rolüne geçebildiğimiz ölçüde tüm gerçekliği yaşayabiliriz, bu ise Tanrı'nın rolüne geçmekle en yüksek noktasına ulaşır. Bir psikodrama oturumunun eşleme yapılmadan sürdüğünü görebilirsiniz ya da ayna tekniğinin uygulanmadığı psikodrama oturumlarına tanık olabilirsiniz, rol değiştirmenin olmadığı bir psikodrama oturumuna rastlamazsınız, böyle bir oturumda liderin bir kontr-aktarım ile ya da tranferans ile karşı karşıya olduğu düşünülebilir. Liderlerin bu gibi durumlarda vakit geçirmeden süpervizyon almaları çok yerinde olur.

Rol değiştirme bir surplus reality (artık gerçeklik) işidir. Psikodramada üç tür gerçeklikten söz edebiliriz; bunlar, *objektif gerçeklik*, *subjektif gerçeklik* ve *artık gerçeklik*'tir. Rol değiştirme olgusuna bakarak her üç gerçekliği tanımlamaya kalkarsak; subjektif gerçeklik kişinin kendi rolünde yaşadığı kendi dünyasının gerçekliğidir, artık gerçeklik ise kendisi dışında bir role girerek bu yabancı rolün subjektif gerçekliğinin yaşaması olarak tanımlanabilir, objektif gerçeklik ise bireyin içinde bulunduğu duruma dışarıdan bakması, bir başka deyişle izleyen rolüne geçmesi ile yaşanan gerçekliktir ve "ayna" tekniğinde vücut bulur. Kişi her şeyin rolüne geçebilir; hayatındaki kişiler, duyguları, tutumları, cansız objeler, kavramlar, gruplar, kurumlar, inançlar vb. Ve bu ancak psikodramada olur.

Psikodrama sahnesinde hayatımızda hiç üstlenme olanağımız olmayan roller alma ve yaşama şansını yakalarız. Moreno'nun rol kuramından biliyoruz ki rol repertuvarının genişliği bir kişinin ruh sağlığının bir garantisi, üretkenliğinin bir işareti ve ruhsal zenginliğinin bir göstergesidir. Psikodrama kişilerin yalnızca günlük yaşamlarında alma olanağı bulabildikleri halde almadıkları rollerle karşılaşmalarını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda yaşam içinde alınması çok zor hatta imkânsız rollerin de alınmasını olanaklı kılar. Bilgi kişiyi güçlendirir.

Bir psikodrama eğitim grubu İstanbul'da bir ruh sağlığı hastanesinde toplanmaktadır. Grubun yapıldığı tarihlerde Körfez Savaşı bütün hızı ile devam etmektedir ve o günlerde Irak'ın Türkiye'ye füze saldırısında bulunacağı söylentileri basında ve halkın dilinde dolaşmaktadır. Grubun ısınma aşamasında grup üyelerinin birçoğu bu durumdan duyduğu rahatsızlığı dile getirir. Hatta bazı üyeler bir kısım İstanbullunun yaptığı gibi bir önceki hafta sonu İstanbul'u terk etmişlerdir. Lider, gruba bu konu ile ilgili olarak bir sosyodra-

ma çalışması yapmayı önerir. Kişilerin kaygı uyandıran durumlara verdikleri tepkiler bireysel donanımlarının farklılığı nedeni ile farklı farklı olmaktadır. Bu nedenle füze tehlikesi her grup üyesini farklı boyutta etkilemiş ve farklı rahatsızlık temelleri üretmişlerdir. Bu anlamda kişisel içeriklere ayrı ayrı bakılması uygun olacaktır. Lider önceliği gerçek durumun anlaşılmasına verir. Bu konunun içindeki tüm roller sahneye getirilir ve birer obje ile temsil edilir. Saddam, CIA, ABD Başkanı, Özal, basın, petrol, para, Irak halkı, Türk halkı, askerler vb. Üyeler sahnedeki bu rolleri seçerek rollere girerler ve bir sonraki aşamada kendilerini tanıtırlar. Oyun başlamıştır. Her rol kendi gerçeğini ve diğerlerinin gerçeğini tanımaya başlar, tartışmalar ve suçlamalar olur. Günlük yaşamda alamayacakları rollere bürünmüşlerdir. Çalışma uygun bir yerde lider tarafından kesilir ve paylaşıma geçilir. Sosyodrama çalışmaları içinde paylaşım aşaması ayrı bir önem taşır. Üyeler çalışmanın sonunda farkındalıkları ve değişim içinde olduğunu hissettikleri tutumlarından söz ederler.

Sahnede ne kadar rol varsa hepsinin öncelikle protagonist tarafından oynanması zorunluluğu vardır. Bu bize protagonistin hayatına gerçek olarak yaklaşabilme olanağı verir. Ancak bu sayede rol kişileri gerçekten sahnede var olabilirler ve canlandırılabilirler. Belli bir zaman diliminden sonra yöneticinin de uygun görmesi ile sahnedeki rolleri oynayan yardımcı egolar spontan olarak rolleri oynamaya devam edebilirler, bu gibi durumlarda dahi kendilerine uymayan noktaları protagonistlerin düzeltmesinin gerektiği gruba ve protagoniste iletilmelidir.

Yıllar önce yürüttüğüm ve profesyonel tiyatro oyuncularının katıldığı bir psikodrama grup oturumunda bir aktris rejisörün tacize kadar giden tutumlarından dolayı yaşadığı rahatsızlığı dile getirir ve bunu oyunlaştırmak ister. Bir başka aktör bu rejisörün rolüne geçer. İlk sahneler kuliste ve sahne provalarında olanlar ile ilgilidir. Daha sonra protagonist ve rejisör sahnede konuşurlar. Her rol değişimi sı-

rasında yardımcı ego protagonistin antagonist rolünde söylediklerini dikkate alamadan farklı şeyler söylemekte ve çoğunlukla kendi düşüncelerini iletmektedir. Oyunun bu çok önemli bölümü gittikçe kötüye gider. Lider sert bir şekilde yardımcı egoyu uyarana kadar durum değişmez. Protagonist yardımcı egonun söylemekte olduğu gerçekdışı şeylerle uğraşmaktan sahneyi yaşamakta zorlanır. Yardımcı ego rolünü doğru oynamaya başladıktan sonra her şey yoluna girer. Paylaşım aşamasında rejisör rolündeki üye olayı daha çok hızlandırmak için böyle davrandığını iletir. Daha sonra hatasını gördüğünü aktarır.

Psikodrama sahnesinde her rol kişisi sadece bir tek role girer. Rol değiştirme sırasında ise sadece protagonistin rolünde bir süre bulunurlar. Rol değişimleri sırasında bir üyenin tek bir role girerek oyunu sürdürmesine özen gösterildiği takdirde rol değiştirme işlemlerinde bir hata yapılmaz. Bir yardımcı ego kendi rolü ve protagonistin rolü dışında başka bir yardımcı egonun da rolüne geçmiş ise rol değiştirme işinde bir hata yapılmış demektir. Üye sayısının az olduğu durumlarda ya da protagonistin transferanslarının hızla ortaya çıkmasının hedeflendiği durumlarda protagoniste aynı üyeleri birden fazla role seçebilecekleri söylenebilir. Bu tür durumlarda protagonist örneğin sevgilisinin ve babasının rolüne aynı kişiyi seçer. Farklı sahnelerde yapılan bu seçim işleminin kendisi terapötik bir müdahaledir.

Bir psikodrama oturumunda protagonist ilk sahnede erkek patronu ile yaşadığı bir sorunu getirir. İkinci sahne ise sevgilisi ile yaptıkları kavgadır ve sevgilisi rolüne seçtiği kişi patronu rolüne seçtiği kişidir. Seçim sırasında terapiste aynı kişiyi seçip seçemeyeceğini sormuştur. Oyunun ilerleyen aşamalarında protagonistin sosyal atomuna bakılır. Sahnede yedi-sekiz yardımcı ego bulunmaktadır ve bir anda ağzını kapatarak güler, babasının rolüne de farkına varmadan aynı kişiyi seçmiştir.

Bir psikodrama oturumunda çok sıklıkla karşılaşmadığımız ama olabilirliğine inancımızın tam olduğu bir durumla karşılaşılır. Rol değiştirme sırasında annesinin rolüne geçen protagonist daha sonra kendi rolüne geçtiği zaman annesine sitem eder ve "Bunu bana niçin daha önce söylemedin?" der, terapist protagoniste bunu gerçekten daha önceden duyup duymadığını sorar. Cevap, "Hayır duymadım," olur. Bu gerçekle, protagonistlerin artık hayatta olmayan yakınları ile konuşmaları sırasında da karşılaşırız. Konuşmalar ilk defa orada yapılır ve gerçektir ve çoğu zaman yeni şeyler söylenir.

Rol değiştirme yapan yardımcı egolar protagonistin duruşunu, mimik ve jestlerini, ses tonunu ve duygu durumunu gözlemlerler ve rol değiştirme sırasında kendi rollerini oynarlarken buna özen gösterirler. Protagonist dışındaki tüm yardımcı egolar kendi rollerini öğrenmek ile yükümlüdürler ve tüm bu detaylara dikkat etmek zorundadırlar. Protagonistin de bu detayları doğru verebilmesi için zaman zaman terapistin yardımına ihtiyacı olur. Terapist detaylarla ilgilenmesi için protagonisti yüreklendirmeli ve desteklemelidir. Aşırı elsever tutumlar geliştirmiş olan protagonistler grubun zamanını aldıkları düşüncesi ile kısa kesmek, özetlemek ya da detayları atlamak eğiliminde olurlar. Psikodramatist bunun tersini sağlayarak bu üyelerin hayatları boyunca yaşamadıkları bir deneyimi onlara tattırır.

Bir psikodrama oturumunda protagonistin kız kardeşinin rolünü deneyimli bir yardımcı terapist üstlenmiştir. İki kardeş bir hafta önce konuşmuşlar ve protagoniste göre aralarındaki sorunlarla ilgili olarak tatminkâr bir noktaya ulaşamamışlardır. İki kardeş sahnede konuşurlarken yardımcı terapist sadece küçük kardeşin rolünü almakla kalmaz, oturuşunu abartılı bir şekilde taklit eder. Protagonist konuşmasını keser... Beş-on saniye durur... Yüzü kızarmaya başlamıştır, "Bu umursamaz ukala oturuşların beni çileden çıkartıyor!..." diye bağırır ve ya-

nında durmakta olan yastığı şiddetli bir şekilde ona fırlatır. Başka hiçbir müdahaleye gerek kalmadan gerçekte gösteremediği öfkesini çıkartmayı başarmıştır.

Lider zaman zaman rol alan grup üyelerini bir başka deyişle yardımcı egoları oyun içinde aldıkları rollere ilişkin duygularını saklamaları ve unutmamaları için uyarabilir. Bunu yaparken oyunun gidişini ve protagonistin konsantrasyonunu asla bozmamalıdır. Yardımcı egoların rol geribildirimleri paylaşım aşamasında son derece önemlidir. Birinci tekil şahsın dilinden "ben" diye paylaşımlarını yaparlar.

Rol değiştirme işleminin en önemli unsurlarından birisi surplus reality (artık gerçeklik) kavramıdır. İnsanın hayal gücü bilincin kendi kendisini yansıtan önemli bir özelliğidir ve kendimizi uzaktan gözlemleme yeteneğini bize verir. Bu ise rol değiştirme sırasında yaşanır. İnsan yalnızca kendi deneyimleri ile ilgilenen, kendi ölümünü düşünen, kendisi için kaygılanan bir canlı değildir. Yaşamımızın farklı boyutlarını bize sunan hayal gücü bizim artık gerçekliğimizdir.

Rol değiştirme yolu ile birey; 1- Uzaklaşmayı sağlar ve bu yolla egosunu korur, 2- Davranış kalıplarını değiştirir, 3- Pasif yansıtma ile aktif eylem, subjektivite ile objektivite, pragmatik olanla estetik olan, spontan olan ile hesaplanmış olan arasındaki dengeyi korur, 4- Mistik boyutların, mitolojik yapıların ve duyguların karmaşık dünyasına açılan bir yol inşa eder.

Rol değiştirme tekniğinin diğer birçok psikodrama tekniğinde olduğu gibi uygun olarak kullanılması psikodrama yöneticileri için son derece önemlidir. Uzun yıllar süren grup yaşantıları sonucunda üyeler beceri geliştirirler. Psikodrama içinde yapılan hataların düzeltilmesi hemen o an mümkündür ve kontrol edilebilir. Psikodramada hatalardan daha çok eksik bırakılan şeylerden söz edebiliriz.

AYNA

Uzun ve zahmetli birçok psikodrama oturumunun meyvelerinin toplandığı bir temel teknik ve yardımcı yöntemler toplamı olarak "ayna"dan söz edebiliriz. Bireysel tedavilerle aylarca sürebilecek olan bir gelişim süreci, psikodrama oturumu içinde bir-iki saat gibi kısa bir sürede var olabilir. Bu varoluşta önemli paylardan biri de "ayna"ya verilmelidir. Ayna protagonistin kendi yaşamının bir veya birden fazla kesitine dışarıdan bakması anlamına gelmektedir. Protagonist başka hiçbir psikoterapi tekniğinde bulamayacağı bir üstünlük ile karşılaşır ve bunun avantajlarını yaşar. Kişinin kendi yaşamını bu kadar gerçek ve itiraz kabul etmez bir tarzda izlemesi ancak ayna ile mümkün olabilir. Kişi kendi yarattıklarına ve ortaya koyduklarına itiraz edemez, ancak onlarla işbirliği yapar, kabul eder, önerilerde bulunur ve bunları tüm grubun ve kendisinin önünde yapar.

Bir grup oturumunda protagonist aynada kendine bakmaktadır, uzun uzun küçümseyici bakışlarla kendisine bakar ve şöyle der: "Bu yaptığın değerlendirmeler ancak bir geri zekâlıya ait olabilir! At gözlüklerini çıkar ve karşındakilerin söylediklerine kulak ver... Bütünüyle yanılgı içinde olduğunu göreceksin." Bu sahnenin ardından çalışma sonlanır. Bir sonraki oturumda protagonist söz konusu tutumlarını değiştirdiğini ve bu durumdan son derece memnun olduğunu dile getirir.

Kişinin kendi yaşamındaki farklı sahnelere aynı anda bakmasına **çoklu ayna tekniği** adı verilir. Bu teknik protagonistin hayatındaki aktarım olgularının bütün çıplaklığı ile ortaya çıkmasında son derece yararlı olmaktadır. Protagonist farklı sahnelerdeki kendisini izler ve nasıl farklı ilişki kişilerine benzer davranışları sergilemekte olduğunu fark eder.

Ayna tekniği içinde sıklıkla başvurulabilen yardımcı tek-

nik, **akıl hocası tekniğidir** (bak. Deniz Altınay, Psikodrama 300 Isınma Oyunu). Ayna ile yapılan sonlandırmanın son bölümü çoğu zaman akıl hocası adlı yardımcı tekniğin kullanılmasıyla son bulur.

Ayna tekniği geleceğin provasının yapıldığı çalışmalarda son derece önemlidir. Protagonistler, yaşamakta zorlanacaklarını düşündükleri ya da deneyip başarılı olamadıkları durumların provalarını psikodrama sahnesinde yapabilirler. Anlamak, farkına varmak her zaman değişimin tamamlanması için yeterli olmayabilir. Birey yeni davranış kalıplarını ve biçimlerini denemek zorundadır ve bu anksiyete yaratır. Yeni olanı yeteri kadar gösteremediği ya da uygulayamadığı durumlarda grup üyeleri protagonistin yerine geçerek onu oynarlar ve bu esnada protagonist kendisini dışarıdan seyretme şansı bulur. Gerek görüldüğü durumlarda son kez protagonist tekrar sahneye gelerek kendi yerini alır ve topladığı tüm verileri değerlendirerek tekrar denemede bulunur.

Protagonistin sahnelediği geçmişe ilişkin durumlardaki tutumları ona aynada gösterilebilir, bu bazen yalnızca kendi başına bazı ilişki problemlerinin çözülmesini sağlar.

KAPANIŞ

Psikodramanın üçüncü ve son aşaması "kapanış"tır. Yapılan çalışmanın anlam kazanması, ortaya çıkan verilerin değerlendirilmesi, yoğun duygulanımlardan ve regresyondan uzaklaşılması, yöneticinin çalışmanın niteliğine göre gruba ya da protagoniste son yorumlarını ve değerlendirmelerini yapması kapanış aşamasında gerçekleştirilir. Kapanış çoğu zaman oyun aşamasının bitmek üzere olduğu yerde başlar ve bazen umulmadık derecede önemli sonuçların ortaya çıkmasına sebep olur. Oyunun sonunda eksik kalan şeyler kapanışa yeteri kadar önem verildiği takdirde yakalanabilir

ve bunların üzerinde son çalışmalar yapılabilir. Kapanışın yeterli düzeyde önemsenmediği durumlardan ya da yapılmadığı çalışmalardan daha sonra protagonistlerin huzursuz oldukları, baş ağrısı çektikleri ya da anlamlandırmada güçlükler yaşadıkları gözlemlenebilir. Birçok psikodramatist kapanış bölümünü zaman zaman göz ardı eder ve doğrudan doğruya kapanışın yalnızca bir bölümü olan paylaşıma geçer, bu ise psikodramatik hatalardan birisidir. Yöneticinin bir cümlesi bazen kapanışın sağlanmasında önemli rol oynar. Kapanış sanıldığı gibi uzun bir zaman dilimini kaplamasa da paylaşımın dışında bazı önemli uygulamaları da içine alır.

Bir psikodrama oturumunda protagonist geçmişteki önemli nesneleriyle çalışmış ve birçok sahne içinde yer almıştır. Yönetici, protagoniste "Artık bugüne gelelim ve şöyle bir gruba bakalım," der. Bu noktada kapanış başlamıştır ve protagonist grubun "şimdi ve burada"sına geri dönmüştür.

Rolden çıkarma işlemi kapanış aşamasının en önemli unsurlarından birisidir. Bu, protagonistin canlı ve cansız olan ve kendi sahnelerinde kullandığı her şeyi rollerine iadesi anlamına gelmektedir. Bu işlem sırasında yardımcı egolar üstlendikleri, oynadıkları ve çoğu zaman yarattıkları bu rollerin etkisinden kurtulurlar ve kendileri olurlar. Aynı zamanda protagonist kendi oyununun kapanışına bu yolla daha da yaklaşmış olur. Rolden çıkamayan yardımcı egoların zaman zaman olduklarından farklı davrandıklarına tanık olunur ya da bu üyeler daha sonraki paylaşımlarında benzer şeyler söylerler.

Bir çalışmanın sonunda protagonist rol iadesi yapmaktadır. Kendisini oynayan kadın üyeye gelerek, ona rolünü iade etmek ister ve protagonist kendi ismini tekrar ederek "Sen artık sın," der. Yardımcı ego güler ve "İzin verirsen artık kendim olabilir miyim?" diye sorar. Protagonist tıpkı bu kadın üye gibi olmak istemektedir

ve dil sürçmesi rol iadesi esnasında bu gerçeğin somutlaştırılmasına sebep olur.

Sahnelerin temizlenmesi kapanışın bir diğer önemli unsurudur. Protagonist çoğunlukla yardım almadan ya da gerekli durumlarda çok az yardımla kendi oluşturduğu sahneleri bozar ve temizler. Bunu yaparken bir geridönüşü de beraberinde yaşar. Lider bu işlem sırasında protagonistin yaptıklarını dikkatlice gözler, önemli noktalara ve gözden kaçan detaylara dikkat çeker. Anlamlı davranışlar daha sonra ya da o an lider tarafından yorumlanabilir.

Kapanışta lider yaptığı esprili konuşmalarla da kapanışa yardımcı atmosferi sağlar. Kapanış daha kapsamlı bir kavramdır ve paylaşımdan daha çok şeyi ifade eder. Bu, grubun, protagonistin ve liderin havasının değişmesine ve paylaşım için gerekli olan yeni atmosferin yaratılmasına sebep olur.

Psikodramada kapanış oyun aşamasının sonunda başlar ve üyenin son rötuşları yapması ile vücut bulur. Sahnelerin temizlenmesinden, yardımcı egoların rollerinden çıkarılmasından, protagonistin lider ile son konuşmalarını yapmasından kapanışın önemli unsurları olarak söz edilmiştir. Kapanış, açılan tüm yaraların tekrar dikilip pansuman edildiği bölümdür ve anlaşılacağı üzere hijyen son derece önemlidir. Kapanış ve paylaşım kuralları bu hijyenin sağlanabilmesi için gerekli donanımı psikodramatiste sunar.

PAYLAŞIM

Protagonist çalışmasını bitirdiği an daha az yansıtıcı, daha ısınmış ve geribildirimleri almaya hazır olduğu bir sürece girer (Blatner, 1988). Psikodramada paylaşım aşaması en az oyun aşaması kadar önemlidir. Paylaşım sırasında öncelikle yardımcı egolar *rol geribildirimlerinde* bulunurlar. Rol geribildirimi tüm psikodrama seansı boyunca ortaya çıkan yaşantılar üzerinden protagonistin duyguları, düşünceleri, anıları

ile yardımcı bilinçdışı (co-unconscious) yardımıyla ilişki kuran yardımcı egoların aldıkları rol üstünden ve o rolün ağzından verdikleri geribildirimdir ve rolde neler yaşadıklarını aktarırlar. Rol almamış olan bazı grup üyeleri ise kendilerini yakın hissettikleri rollerle ilgili olarak *özdeşim geribildiriminde* bulunabilirler. Bu ise üyelerin her zaman kendi hayatlarından sebepler göstererek vermek zorunda oldukları bir geribildirim biçimidir. Son olarak grup üyelerinin kendi yaşamları ile ilgili *çağrışımları* grupta konuşulur.

Bazı psikodrama uygulamalarında grup üyelerinden biri ya da bir yardımcı terapist protagonistin arkasında ya da yanında sürekli eş olarak tüm oyun boyunca aktif bir rol alır. Bu gibi durumlarda sürekli eş olan yardımcı terapistin ya da grup üyesinin protagonistin ağzından verdiği rol geribildirimi ayrı bir önem kazanır. Protagonist tüm oyun boyunca canlandırılan tüm sahnelerde onunla birlikte "o" olarak yaşamış olan yardımcı egodan kendisini bir kez daha dinleme şansını yakalar.

Bir psikodrama oyununda protagonist rüyadrama yapmış, korkular, suçluluk duyguları ve ensest düşüncelerinin gizli olduğu çok yoğun geçen çalışma süresince hiç katarsis yaşamamıştı. Farkındalıklar ve yeni denemeler onu fazlasıyla yormuştu. Kapanışı takip eden paylaşım sırasında sürekli yardımcı ego, protagonistin ağzından canlandırılan tüm sahnelerde neler yaşadığını anlatmaya başladığı sırada protagonistin gözleri önce dolmuş, sonra hıçkırıklara boğularak yoğun bir duygulanım yaşamıştı. Protagonistin bu duygusal boşalımı sırasında yardımcı ego daha yavaş bir tempoda paylaşımını sürdürmüştü. Üyenin oyundan aldığı yarar kadar paylaşımdan da yarar sağladığını iletmesi bunun açık bir göstergesi olarak karşımıza çıkmıştır.

Ortaya çıkan ürünün toplandığı ve son şeklinin verildiği paylaşım aşamasında çoğu zaman liderin geribildirimleri, yorumları ve paylaşımları da önemli rol oynar. Bu konudan daha sonra söz edilecektir.

Bu aşamanın temel kuralları olarak grup üyelerinin asla yorum yapmamaları, eleştiride bulunmamaları ve protagonisti yargılamamaları öne çıkmaktadır. Paylaşım aşaması titizlikle kontrol edilmeli ve hata yapan üyeler derhal yönetici tarafından uyarılarak engellenmelidir. Bu aşamada protagonistin korunmasından daha öncelikli bir konu bulunamaz. Yukarıda sözü edilen paylaşım biçimlerinin detayları aşağıda verilmiştir.

ROL GERİBİLDİRİMİ

Protagonist merkezli bir psikodrama çalışmasında sahnede oyun içinde rol almış olan birçok grup üyesi bulunur. Bu üyeler aldıkları rolleri sahnede oynarlarken o rol kişisi olarak kendileri için birçok yeni durumun içine girerler, yeni düşüncelerle karşılaşırlar ve duygulanım yaşarlar. İşte rol geribildirimi yardımcı egoların rollerde neler yaşadıklarını "o" rol kişisinin ağzından anlatmaları anlamına gelmektedir. Geribildirim verirlerken herhangi bir şekilde kendi duygu ve düşüncelerini kattıkları hissedilirse bu hatadır ve hiç vakit geçirilmeden durdurulmaları gerekmektedir. Psikodrama terapisti bunu koklayabilecek hassasiyete ulaşmış kişidir. Birçok psikodrama eğitim sistemi içinde, özellikle İspanyolca konuşan ülkelerdeki eğitimlerde "yardımcı ego diploması" birinci basamak eğitimin sonucu olarak verilmektedir. İyi bir yardımcı egonun iyi rol geribildirimi vermesi beklenir ve gerçekten de bu son derece uzmanlık isteyen bir iştir. Tüm paylaşım biçimlerinde olduğu gibi rol geribildirimi aşamasında grup üyelerinin değerlendirme yapmaları faydadan çok zarar getirir.

Bazı üyeler zaman zaman role giremediklerini dile getirirler. Bu çoğu zaman yardımcı egoların direnci olsa da zaman zaman bilgi eksikliklerinin de bunda rol oynadığı düşünülebilir. Liderin ustalıkla soracağı bazı sorulara bir anda

cevap verdikleri gözlenir ve bu onların role girdiklerinin göstergesidir. Çoğu zaman role girememek olarak dile getirilen şey, farkına varılmamış olan bir dirençten başka bir şey değildir. Psikodramada belli bir süre eğitim görmüş veya yaşantı geçirmiş olan bir grup üyesi rahatlıkla role girebilecek beceri geliştirir. Eğer bu başarılamıyor ise ya psikodrama yolu ile bu sorun ele alınmalı ya da üye eğitim gruplarında ise devam etmesinin uygun olmadığı bilinmelidir.

Rol geribildirimleri, yardımcı egoların ve yardımcı terapistlerin önemli terapötik müdahalelerde bulundukları ve bu yolla farkındalığa ve değişime önemli katkılar sağladıkları anlardır. Protagonist son derece değerli bilgileri yardımcı egoların ağzından duyar ve kendi ile hesaplaşmalar içine girer.

Protagonistin babası rolündeki kadın üye rol geribildirimi sırasında şöyle der: "Öncelikle kızıma son derece kırgınım... Tüm oyun boyunca ben yokmuşum gibi davrandı... Ben eşek başı değilim, bu eve, bu aileye mecburmuşum gibi davranılması son derece rahatsız edici ve bu yüzden çoğu şeyi yapmak ve söylemek hiç içimden gelmedi." Bu paylaşım protagonistin babasını anlamada ve ona yakınlaşmada son derece önemli rol oynar ve daha sonraları babası ile ilgili bitmemiş işlerini bitirmede ve ona daha yakınlaşmasında etkili olur.

Psikodrama bize hayatımızdaki önemli kişilerle ilgili yaşamamız gereken ve genellikle yapamadığımız şeylerin yapılmasının olanaklı kılındığı ve bu yolla yeni ilişki kurma biçimlerinin denendiği yegâne sahnedir.

ÖZDEŞİM GERİBİLDİRİMİ

Psikodrama bir grup psikoterapisidir ve "bütün olarak grup" kavramı son derece önemlidir. Yardımcı bilinçdışı (co-unconscious) her zaman önemli rol oynar. Bunun oluşması kendiliğinden olur ve üyeler psikodramanın tüm aşa-

malarında olduğu gibi paylaşım aşamasında da bunun ortaya çıkmasına tanık olurlar. Sahnede herhangi bir rol almayan üyeler yine de bazı rollere kendilerini yakın hissederler ve bu rollerle özdeşim kurarlar. Özdeşim kurdukları bu rol ile ilgili olarak verdikleri geribildirime **özdeşim geribildirimi** adı verilir. Bu geribildirim psikodramanın paylaşım aşamasında istenmeyen bazı paylaşım biçimlerinin ortaya gelmesine son derece açıktır. Bu nedenle liderin gerçekten özdeşim geribildirimi yapılıp yapılmadığını mutlaka kontrol etmesi gereklidir. Bu ise özdeşim geribildirimi veren üyelerin hangi rol ile özdeşim kurduklarını söylemeleri ve bunun nedeni ile devam etmelerini gerekli kılar. Bir üye, baba rolüne yakın hissettiğini ve kendisinin de baba olduğunu ve benzeri duyguları ya da güçlükleri yaşadığını söyler. Bu geribildirim içinde sahnedeki rollerin hangisinin haklı, hangisinin haksız olduğu, hangisine kızılıp kızılmadığı asla konuşulmaz. Psikodramada yorum oyunun içindedir, bunun dışındaki yorumlar ise liderin tasarrufundadır.

ÇAĞRIŞIMLAR

Üçüncü ve son paylaşım biçimi grup üyelerinin serbestçe kendi hayatlarından bahsettikleri çağrışımlar bölümünden oluşur. Psikodrama sahnesinde geçen olaylar grup üyelerinin kendi yaşantılarında birçok şeyin kıpırdanmasına, tekrar hatırlanmasına veya keşfedilmesine sebep olur. Bu çağrışımlarını gruba aktarmaları protagonist için olduğu kadar grup üyeleri için de son derece önemlidir. Protagonist yalnız olmadığını yaşar ve başkalarının deneyimlerinden yararlanma fırsatı bulur.

Grup üyelerinin ilgisiz gibi görülen birçok çağrışımı gerçekte son derece önemli bilgiler ve deneyimler içeren paylaşımlardır. Bu seçilen paylaşımlar farkına varılmadan ya da farkına varılarak seçilmiş en uygun çağrışımlardan oluşur.

Bu bölümde üyelere zaman ile ilgili olarak bir kısıtlama getirilebilir, bunun dışında bir kısıtlamaya gerek duyulmaz. Grup üyeleri istedikleri gibi kendilerinden bahsedebilirler ancak ve ancak kendilerinden söz ederken protagonist ile benzerlik kurmadan ve kıyaslamalar yapmadan bu paylaşımı gerçekleştirmek durumundadırlar. Paylaşım aşamasının genel kuralları olan eleştiri, yargı, yorum ve atıfta bulunarak benzetme yapmama ilkesi bu bölümde de önemini korur.

YÖNETİCİNİN PAYLAŞIMI

Psikodrama yöneticisi her şeyden önce grupta grup için bulunduğunu unutmadan bazı amaçlarla paylaşımda bulunabilir. Dünyadaki psikodrama uygulamalarında, kişiden kişiye, ülkeden ülkeye ve ekolden ekole liderin paylaşım yapması değişiklikler gösterir. Liderin paylaşımlarının az sayıda olması terapötik ortamın steril olmasını sağlar. Deneyimsiz liderlerin bu yolu tercih etmeleri tavsiye edilir. Paylaşılan her yaşantı üyelerin lider hakkında fikirler edinmelerine ve hatta önyargılar üretmelerine sebep olur. Deneyimli bir lider daha sonra bu sorunların üstesinden gelebilecektir ama deneyimsiz liderler için aynı şeyden söz etmek mümkün olmaz.

Psikoterapide sınırlar meselesi psikoterapi tarihi içinde tartışılagelmiş çok önemli bir konudur ve psikodrama içinde de bu konu gelişmelerini sürdürmektedir. Terapistin paylaşımı lider ve grup üyeleri arasındaki sınır olgusunun değişmesine sebep olur ve bu nedenle dikkatle ve yalnızca protagonistin ve grubun yararları için yapılmalıdır.

Liderin paylaşımındaki birinci amaç model olmaktır. Grup, liderini büyük bir dikkatle izler. Eğitim gruplarında bu daha da çok ön plana çıkar. Liderin yaptığı paylaşımın ne şekilde yapıldığı grup üyelerine yol gösterecektir. Zaman zaman lider kendisini gruba açarak daha şeffaf bir tutum takınabilir. Bu, grup üyelerinin lidere olan ilgilerini artırabilir

ve liderlerini daha sıcak algılamaya başlarlar. Bu durum ise psikodramada istenilen bir atmosferdir. Liderin gereğinden fazla paylaşımda bulunması durumunda grup üyeleri lider ile ilgilenmeye ve yorumlarda bulunmaya başlarlar, bu durum terapötik hijyeni olumsuz etkiler.

Grup görüşmesi sırasında nadiren de olsa grup yeteri kadar paylaşımda bulunmayabilir, bu durum ise paylaşımda boşluk doğmasına ve protagonistin kendisini yalnız hissetmesine sebep olabilir. Bu anlarda lider paylaşımda bulunarak bu boşluğu giderir ve aynı zamanda diğer grup üyelerinin çağrışımlarını da hareketlendirebilir.

HAREKETLİ PAYLAŞIM

Psikodrama içinde zaman zaman paylaşımın kısa ve yoğun olması protagonist için son derece önem taşır. Zedelenmiş, çok yoğun duygulanım yaşamakta olan veya anlama güçlüğü yaşayabileceği düşünülen protagonistlerle hareketli paylaşım tekniği kullanılır. Bu teknikte paylaşım yapmak isteyen üyeler ayağa kalkarak çok kısıtlı sözlerle ya da hiç söz kullanmadan yalnızca dokunarak paylaşımlarını yaparlar. Lider gerekli gördüğü durumlarda tüm grup üyelerinin hareketli paylaşım yapmalarını isteyebilir. Bu tür paylaşım protagonistin grubun kabulünü yaşamasını, destek görmesini ve regresif havadan kurtulmasını sağlar.

BÖLÜM III

PSİKODRAMADA ÖNEMLİ KONULAR

DİRENÇ VE PSİKODRAMA

Direnç, derinlik psikolojisi tedavisinin en önemli kavramlarından bir tanesidir. Blatner'e göre psikodrama ve psikanalizin temel yöntemleri birbirine benzer. Psikanaliz gibi psikodrama da bir kuram, teknik ve araştırma yöntemi olarak işlev görür. Her iki yaklaşım da çeşitli alanlarda uygulanabilir ve diğer yöntemlerle birlikte kullanılabilir.

Bu iki yaklaşımın bir diğer ortak noktası ise "nedensellik" ilkesine olan bağlılıklarıdır. Doğal olarak "direnç" kavramında da ortaklaşırlar. Direnç derinlik psikolojisinin önemli kavramlarından birisidir ve analizi yapılan kişinin davranış ve sözlerinde bilinçdışına girmeyi engelleyen her şey direnç olarak adlandırılır. Oyun ise spontan olması sayesinde bilinçdışına bastırılan duygulara doğrudan doğruya yaklaşmaya olanak verir, bir başka deyişle direnci çözücü etki gösterir. Psikodramada direnç, oyuna karşı dirençtir ve grubun veya bireyin yaratıma, üretime katılmak istemeyişi olarak açığa çıkar. Değişme isteği duyduklarını belirten çoğu grup üyesi bir yandan da içinde bulunduğu durumu korumaya yönelik bir çaba gösterir; işte direnç kavramının temelinde yatan ambivalans budur. Psikodrama oturumlarında, zaman zaman çalışmaya istekli ama terapistle pazarlık yapan üyelere tanık oluruz. Bu üyelerin birçoğu direnç göstermekte, azınlıkta kalan bir bölümü ise gerçekten yeterince güçlü olmadıklarını dile getirmeye çalışmaktadır.

Psikodramanın doğası gereği yönetici direnci çözmek

için yaratıcılığa ve bunu sahneleyebilecek oyun gücüne ve spontanlığa sahip olmalıdır. Direncin üstesinden gelmek yöneticinin bilgi birikimi, becerisi ve hünerinin bir göstergesidir. Psikodramanın her üç aşamasında (ısınma, oyun, paylaşım) kullanılan çeşitli teknikler farklı düzeylerdeki direnci çözme amacına yöneliktir.

Moreno'nun da belirttiği gibi kullanılan çeşitli tekniklerin amacı hastaları oyuncular haline dönüştürmekten çok, onların yaşamında olup bitenleri ve bunların içeriklerini gerçek hayatta görünenden daha derin ve açık olarak sahnede harekete geçirip canlandırmaktır.

Hemen birçok oturumun başlangıcında üyeler çekingen davranışlar sergilerler. Bu çoğu zaman tecrübeli-tecrübesiz gruplar için aynıdır. Uzun sessizlikler olabilir ve bu, tedaviye karşı grubun gösterdiği dirençtir. Buna karşılık yönetici direnci çözmekle yükümlüdür ve grubun ya hemen tümünün ya da belli bir çoğunluğunun katıldığı sayısız ısınma tekniğine başvurabilir (bak. yazarın "Psikodramada 400 Isınma Tekniği" adlı kitabı). Bu bölümde bu ısınma tekniklerinden ayrıca bahsedilmeyecektir. Kitapta "Isınma" bölümünde daha önce belli başlı ısınma oyunlarına yer verilmişti. Bu bölümde bu ısınma tekniklerinden ikisinin kullanıldığı iki ayrı oturum daha çok direncin çözülmesi konusuna odaklaşarak aktarılacaktır.

Psikodrama içinde ısınma tekniklerinin dışında kalan tekniklerin kullanıldığı ve yöneticinin o andaki yaratıcılığına gereksinim duyulan durumlarla sık sık karşılaşılır. Bu gibi durumlarda "temel teknikler" ve "yardımcı teknikler" yöneticinin ve yardımcı yöneticilerin yararlandığı tekniklerdir. Bir örnekte protagonist katılımda güçlük çekmektedir ve isteksiz görünmektedir. Protagonisti eşleyen bir yardımcı ego (co-terapist) sahneye ge-

lir, eşleyen kural olarak genellikle protagonistin arkasında durur, ellerini onun omzuna koyar ve protagonistin ağzından konuşur. "Kendimi kapana kısılmış gibi hissediyorum, çaresizim ve nereden başlayacağımı bilemiyorum!" Bu müdahale protagonistin anlaşıldığı duygusunu yaşamasına olanak tanır ve bu cümleleri kabulü ile birlikte kendini bir başlangıç içinde buluverir. Değişime direnmektedir ama kendini ifade etme şansını da asla kaçırmak istemez. Bunu yaparken yalnızca katılımda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda bazen uzun süredir gizlediği veya farkında olmadığı şeyleri ortaya çıkardığına da tanık olur. Moreno buna "*kendi kendine konuşan eş tekniği*" adını verir.

Bir psikodrama oturumunda bir grup üyesi terapist ile işbirliğinden kaçınmaktadır. Terapist bulunduğu yerden "Biliyorum Mete benden hoşlanmıyor, benimle işbirliği yapmaması için başka bir neden göremiyorum," der. Grup üyesi bu müdahale üzerine "Hoşlanmadığım siz değilsiniz, şu karşımdaki kadın, bana halamı hatırlatıyor," der. Terapistin bu müdahalesinde grup üyesi hatalı bir düşünceyi düzeltme isteği ile direncini kırmış ve katılımcı bir tutum takınmıştır. Bu örnekteki tekniğin uygulandığı bir başka oturum da şöyle gelişmiştir: Grup "koruyucular" oyunu için sahne kurmuştur ama hiçbir üye bir istekte bulunmak için sahneye gelmemektedir. Yönetici, "Bu öyle bir ülke, öyle bir diyar ki bütün problemler çözülmüş, dertler bitmiş, kimsenin isteyeceği bir şey kalmamış," der ve hemen sonrasında birkaç üye birden sahneye gelir. Bu noktada grubun direncini çözen şey, durumun belirlenmesidir. Dertsiz olmak yönetici tarafından eleştirel olarak ele alınmış ve bu yolla üyeleri gerçekçi olmaya kışkırtmıştır. Burada gerçekçi olmak sorun getirebilmekle eşanlamlı hale gelmiştir. Moreno bu iki örnekte kullanılan tekniğe "kendi kendine konuşan terapist" adını vermektedir.

Direnci çözmek için kullanılabilecek tekniklerden bir başkası ise direnç gösteren "A" üyesini gruba geri yollayıp "B" üyesi ile çalışmaya başlayıp "A"yı "B"nin herhangi bir episodunda yardımcı ego olarak tekrar geri çağırmaktır. Kendi problemini ortaya getiremeyen "A", bir başka üyeye sorununu getirmesinde yardımcı olabilir, üretime katılmayı deneyimler ve kendi direncini kırmakta bu yaşantıdan faydalanabilir, bu sayede diğer oturumlarda protagonist olmaya hazırlık yapabilir. Bir soruna ve bu sorunun çözümlenme sürecine yardımcı ego olarak yakın olmak üyeleri kısıtlı anlamı ile yardım veren rolüne sokar, bu ise yardım alan rolünde olmanın daha verimli olduğunun yaşanması ve bazen de protagonistin üzerinde yardımcı egoların hırslanmasını sağlar. Bu yolla üyelerin direnci kendiliğinden çözümlenmiş olur.

Birçok psikodrama oturumunda "sembolik teknik" ile çalışmaya başlamak kişisel içerik nedeni ile oluşan direnci kırmamıza yardımcı olur. Psikodramatist sahneye gelerek "Karıkoca arasında şiddetli çatışma vardır, koca kumarbaz, sarhoş ya da benzeri bir şey olabilir. Bir erkek çocukları vardır ve çocuk hangi tarafın yanında yer alması gerektiğine bir türlü karar veremez," der ve gruba "Kim annenin, babanın ve çocuğun rolünü almak ister?" diye sorar. Bu roller onların özel yaşamlarından bağımsız gibi görünmektedir. Bu nedenle üyeler çok zorlanmadan rolleri seçebilirler ve oynamaya başlayabilir. Tahmin edilebileceği gibi kısa sürede rollerdeki kişilerden biri veya birkaçı kendi gerçeklerini sergilemeye başlayabilirler. Terapist sezgisi yardımı ile ya da üyeler hakkındaki daha önceki bilgileri nedeni ile ortaya gelmesini istediği konuya ya da protagoniste göre çeşitli senaryolar üretebilir.

Görüleceği üzere psikodramada direnci çözmek için sayı-

sız teknik, birçok yöntemin terapist tarafından uygulanabilmesi olanağını sunmaktadır. Bu özelliği ile grup psikoterapilerinden önemli bir şekilde farklılık gösterir. Yeni başlayan psikodrama gruplarında grup üyelerinin birbirlerine yabancı olmaları başlı başına bir direnç kaynağı olarak ortaya çıkar. Terapist gruba o anki duygularını sorabilir, grup tatminkâr bir yanıt vermeyebilir, bu durumda terapist üyelerin ikişerli olarak eşleşmelerini sağlar ve onlara belli bir süre tanıdıktan sonra her üyenin kendi eşinin o andaki duygularını eşinin arkasında durduğu halde dile getirmesini ister. Grup görüşmesi sırasında dile getirdikleri duyguların eşlerinin duygularından çok kendi duyguları olduğu konusunda fikir birliğine varabilecekleri gibi, zaman zaman bazı üyeler empati kurmada başarı gösterirler ve eşlerinin duygularını dile getirmeyi başarırlar. Çoğunlukla grubun başlangıç aşamalarında üyelerin birbirleri ile başarılı empatiler kurmaları beklenmez. Kişinin kendini sakladığını ya da saklayabileceğini düşündüğü biçimler içinde kendinden bahsetmesi her zaman daha kolaydır. Bu, psikanalizde sözü edilen ego ve non-ego ikileminin bir dışavurumudur. Hoşa giden her şeyin ego, hoşa gitmeyen her şeyin ise non-ego olarak kabul edildiği erken bebeklik dönemlerinden miras kalmış bir savunmanın sonucudur.

Direnci ortadan kaldırıcı bir başka teknik ise grup üyeleri arasında var olan ilişkileri kullanmaktır. Psikodramatist iki üye arasında bir rekabet olduğunu sezebilir ve onları sahnede tartışmaya davet edebilir. Grup içerisindeki bireyler ya da alt gruplar arasındaki belirgin çatışmaların psikodrama içinde öncelikle ele alınması gereklidir. Bu tür açığa çıkarılmayan ve çözümlenmeyen çatışmalar grup üyelerini ve süreci kilitler. Çatışmaların çözümlenmesi etkisini hemen gösterir. Latent birçok konunun gruba birer birer geldiğine tanık olu-

nur. Psikodrama, bir "birlikte hissetme", "birlikte yapma" ve "birlikte olma" deneyimidir. Üyelerin ilk bakım veren nesne ile kurdukları bu yapının benzeri, psikodrama içinde lider tarafından grup ile birlikte yaratılır. İşte bu, grup sürecini çalıştıran önemli güçlerden birisidir. Grup içi çatışmaların çözümlenmesi bu yapının yeniden onarılması anlamına gelir ve grubun direnci çözülür.

Psikodrama gruplarında zaman zaman grup liderine karşı direnç gelişebilir. Bu çoğu zaman aktarımdır ve psikodrama içerisinde ele alınarak çözümlenmesi gereklidir. Direncin terapistin kişiliğine yönelik olduğu bu gibi durumlarda terapist kendisi ya da bir co-terapistin yardımı ile konuyu grup ile birlikte ya da ilgili üye ile çalışabilir. Çok özel durumlarda grup liderinin değişmesi söz konusu edilebilir. Deneyimli bir grup lideri kendi üstündeki tüm aktarımlarla baş edebilir.

Diğer birçok psikoterapi okulunda olduğu gibi psikodramada da hastanın neye direnç göstermekte olduğu ve bu direnci nasıl gösterdiği yönetici için vazgeçilmez bir kılavuzdur. Psikodramatist farkına vardığı direnci çözümlemede harekete geçmeyi sağlayan ipuçlarını bulmak becerisinde olmalıdır. Bu ipuçlarından önemli biri protagonistin ihtiyacının farkına varmaktır. Bu çoğu zaman protagonistin farkında olmadığı ve reddettiği şeydir.

Psikodramanın yapısı protagonistlere gerekli olan tüm rollere girebilme şansı tanımaktadır. Bu, lidere geniş bir hareket alanı sağlar ve bu sayede lider, yalnızca akıl hocası olma riskinden uzaklaştırır. Protagonistler kendi oyunlarının sonlarında ya da oyun içindeki dönüm noktalarında *akıl hocası* rolüne girerler. Bu protagonistin kendine terapisti ile birlikte dışarıdan bakması ve kendisine akıl vermesi olanağını doğuran üçüncü şahıs rolüdür. Akıl hocası tekniği psikodrama içinde objektif gerçekliğin yaşandığı durumlardan bir

tanesidir ve direncin çözülmesinde önemli rol oynar. Üçüncü şahıs rolünde protagonist ile diyalog kuran terapist, onu üzerinde konuşması gereken noktalara yönlendirir ve onunla önemli konuları tartışır. Daha sonra protagonist kendi rolüne geçerek konuşulanları tekrar dinler. Çaresizlik içinde bireyin sağlıklı ego parçasının harekete geçirilmesi, direncin kırıldığının bir göstergesidir. Kişi bu rolde kendi olmayana saldırıyor gibidir.

Isınma yürüyüşü direnç çözücü bir diğer tekniktir. Geniş bir daire içinde liderin dairenin iç kısmında yer alacak şekilde protagonist ile beraber yürüdüğü, üzerinde çalışılacak olan konuya yakınlaştıkları ve birlikte yol almaya sembolik olarak ilk adımı attıkları ve çoğu zaman çalışma kontratı yaptıkları bir bölüm olarak karşımıza çıkar. Bu psikodramanın temel kavramlarından bir tanesi olan eylemin başlangıcıdır ve hayata geçirilmesidir. Bu süreç içinde protagonist, lider ile birlikte olur ve bunu deneyimler, bu ise direncin çözülmesinin sebebidir.

Psikodramada protagonistin direncini çözmeyi hedefleyen bir başka teknik, "yan konuşma" tekniğidir. Protagonistin içinden geçenleri öğrenmeyi hedefleyen bu yardımcı teknik, terapistin diyalog sırasında sırdaşı kimliğine bürünmesinden kaynaklanan bir güç ile direnci çözer. Terapist uygun gördüğü anda protagonistin arkasında olduğu halde onun başını yana çevirir ve o anda içinden geçenleri sorar. Bu protagonistin antagoniste iletemediği olumlu ya da olumsuz duyguları öğrenmemize veya konu ile ilgili bilmediğimiz gerçekleri yakalamamıza olanak tanır. Bu sayede lider, eşlemelerine vereceği yönü belirlemede bilgilenir. Çoğu zaman yan konuşma çalışmayı derinletmemiz için bize ipuçları verir ve protagonistin farkındalıklarının artmasına katkıda bulunur. Terapist bu tekniği uygularken konuşulanların anta-

gonist tarafından duyulmadığının hissedildiği bir atmosferi yaratmak zorundadır.

Psikodramada gerçeği görünür kılma eylemi direncin çözülmesinde başlı başına rol oynayan bir unsur olarak karşımıza çıkar. Buna somutlaştırma adını veriyoruz. Somutlaştırma psikodramanın belki de en önemli yardımcı tekniklerinden biri sayılabilir. Bir psikodrama oturumuna konu olan her şey prensip olarak somutlaştırılmalıdır. Doğal olarak lider konu edilen materyalin hangi bölümlerinin somutlaştırılacağına karar veren kişidir. En geniş anlamı ile somutlaştırma, üzerinde çalışılmakta olanının görünür ve yaşanabilir hale getirilmesidir. Eğer sahnede iki seçim arasında zorlanmakta olan protagonist bu seçim zorluğunu fiziksel olarak yaşamaya başladı ise ya da bu zorluklar bir heykel olarak görünür hale geldiyse somutlaştırmaların uygulandığını ve psikodramanın daha fazla var olduğunu söyleyebiliriz. Oturarak çalışmayı benimseyen liderler psikodramada somutlaştırmaları daha az kullanarak psikodramanın verimli yapısından yeteri kadar yararlanamazlar ve zaman zaman direncin artmasına sebep olurlar.

Protagonistin direncini çözen bir diğer önemli unsur role girmedir. Alınan rolde protagonist kendi rolünün dışına çıkar, bu yolla üretimde bulunur ve direnci çözülür. Bu süreç sırasında terapist bir yardımcı tekniğe başvurabilir, bu ise "tanıtıcı eşlemede soru" tekniğidir. Tanıtıcı eşlemede soru sorulması oyun aşamasının hemen başlangıcında terapötik bir etki sağlayarak protagoniste yardımcı olduğu gibi lidere zaman kazandırarak bakılması gereken önemli noktaları belirlemede kolaylık sağlar. Protagonist lider ile yaptığı ısınma yürüyüşünde üzerinde çalışılacak olan konuyu belirler ve ilk sahneye geçmek için gerekli olan yardımcı egoları grup içinden seçer. Sıra tanıtıcı eşleme yolu ile yardımcı egoların ta-

nınması ve rollerine girmeleri aşamasına gelmiştir. İşte tam bu noktada tanıtıcı eşlemede soru tekniği kullanılır. Protagonist antagonistlerin rolünde iken terapist can alıcı sorularını yöneltir ve bunu yaparken protagonistin role girmesine özen gösterir. Protagonist babasının rolünde iken kendisini bencil biri olarak niteler, lider alaycı bir tavır ile "Siz hep böyle kendinizi eleştirir misiniz?" diye sorar, bunun üstüne baba "Aslında kızım beni hep böyle eleştirir, fırın küreği gibi dili var, ağzına geleni söylüyor," der. Lider bu noktadan sonra role girmiş olan protagoniste sorunlar ve ilişkiler ile ilgili çeşitli sorular yöneltebilir. Çoğu zaman yerinde sorulan sorular gereksiz yerlerde oyalanmayı engellemiş olur.

Zaman zaman oyun sırasında protagonistlerin tıkandıkları, yoğun regresyona girdikleri, zorlanmalar karşısında duygusal küntlük yaşadıkları olur. Bu gibi durumlarda protagonistin vücudunda gezinen duygular dillendirilmeye çalışılabilir. Başını iki elinin arasına almış bir vaziyette oturmakta olan ve hiçbir girişimde bulunmamaya kararlı görünen protagonisttin sadece sağ bacağı sallanmaktadır, terapist protagonistten sağ bacağını konuşturmasını ister. Sağ bacak hissettiklerini dile getirir, sağ bacak protagonistin bu tutumundan şikâyetçidir. Böylece protagonistin sağ bacağı oyunun açılmasını ve protagonistin harekete geçmesini sağlayıcı bir etki yapar. Bundan farklı olarak protagonistin beden diline dikkat edilerek gerekli noktalarda bedende görülen huzursuzluk, rahatsızlık belirtilerine kulak verilebilir ve protagonistin de buna kulak vermesi sağlanabilir. Protagonistin farklı düzeylerdeki iletişim kurma ve yardım çağrılarına kulak verilmesi direncin kırılmasında ana rolü oynar.

Çoğu zaman sahnede geçmekte olan diyaloglar içinde her iki tarafın ya da bir grubun bildiği ama söylenmeyen şeylerin varlığı dikkat çeker. Bu dirençtir ve aşılmadan oyuna devam

edilmesi çoğu zaman güçlükler çıkarır. "Söylenmeyenler" tekniği, bu noktada kullanılabilecek olan yardımcı tekniklerden biridir. Birden fazla uygulama biçimi vardır. Protagonist sahnedeki her karakter için bir söylenmeyen sandalyesi seçer ve her sandalyeyi konuşturur ya da lider ile protagonist sahneye birlikte dışarıdan bakarlar ve nelerin söylenmediği konusunda konuşurlar ve hızla direncin çözüldüğüne tanık olunur. Bu çalışma çoğu zaman üzerinde durulması gereken çekirdeğe daha çabuk ulaşılmasını sağlar. Kişi direnç biçiminin legalize edilmesi nedeni ile artık bu biçimi kullanamaz hale gelmiştir.

Psikodramada direncin çözülmesini kolaylaştıran bir başka müdahale biçimi ise yoğunluğu fiziksel veya duygusal olarak artırmaktır. Terapist protagonistten çevresinin beklediği her şeyi aynı anda ve yüksek sesle uzun bir süre onlardan dinlemesini ister. Kısa bir süre sonra protagonistin yoğun bir duygulanım yaşadığına tanık olunur. Aynı baskı fiziksel olarak da protagonistin vücuduna uygulanır. Sonuç aynıdır. Burada dikkat edilmesi gereken bir nokta, tüm bu sahnelerin içeriklerinin ve dozlarının öncelikle protagonist tarafından oluşturulmasıdır.

Psikodrama ya da sosyodramada sahnede olup bitenleri dondurmak bir başka direnç çözücü mekanizmayı harekete geçirir. Bu aynı zamanda başlı başına farkındalığı artıran bir teknik olarak karşımıza çıkar. Sahnede donmuş durumda bulunan her karakterin eylemi sorgulanabilir, terapist gerekli müdahalelerini yapabilir. Bu teknik çoğu zaman bir kaosa sürüklenmekte olan grubu toparlamakta da lidere yardımcı olur. Dondurularak kırılan eylem, beraberinde içinde süregiden direncin de kırılmasına sebep olacaktır.

Psikodrama, lider ile protagonistin birlikte ilerledikleri, birlikte yaşadıkları bir çalışma sürecidir. Psikodrama eği-

timlerinde terapistlere protagonistleri ile birlikte olmaları öğretilir. Bu öğrenme süreci içinde üyelerin ilk şaşırtıcı deneyimleri çoğunlukla liderlerinin onlara dokunmaları olur. Bu anlamı ile dokunmak bir direnç çözücü unsur olarak karşımıza çıkar. Daha önce sözü edilen "Birlikte var olma" şeklinde özetlenebilecek olan mekanizma üzerinden direnç aşılır. Dokunmak konusunda engeli olan uzmanlar asla psikodramatist olamazlar. Bir çalışmada lider, protagonistinin biraz arkasında, onun gibi sandalyede oturmaktadır. Protagoniste kendisini üzecek olan bir yaşantısı hatırlatılacaktır. Protagonist bir yaşantısını anımsar ama oldukça sakin bir ses tonu ile konuşmasını sürdürür, lider protagonistin sırtına dokunmaktadır, bütün bu sakin ifadesine rağmen liderin eli protagonistin kalbinin fırlayacak gibi atmakta olduğunu fark eder. Bu farkındalığı iletmesi ile birlikte oyunun akışı değişir. Bu gibi durumlar dışında destek vermek, yakınlık kurmak, güven oluşturmak amacını güden dokunma teknikleri de vardır. Bu ustalık liderin kendisinin tedaviden geçtiği uzun çalışma süreleri içinde kazanılır ve hiçbir protagonistin yadırgamayacağı bir ustalık ile uygulanabilir.

Psikodrama çalışmaları süresince bazı üyeler çalışmaların belli bir sıra takip ettiğine ilişkin bilgilerini yanlış değerlendirmeye başlarlar ve bunu bir direnç aracı olarak kullanarak oyunu idare etmeye yönelirler. Böylelikle kontrolü ellerinde tuttukları varsayımına kapılarak belirsizlik anksiyetesinden uzak durmaya çalışırlar. Bir kısım protagonist de kendilerine sorulduğu zaman asla yüz yüze gelmek istemeyeceği gerçekleri yaşamakta ve bundan kaçınmaktadırlar. Terapistin oyun içinde protagonistten izin almaya çalışması zaman zaman bir polemik ortamının yaratılmasına sebep olur, hatta bazı grup üyelerinin oyuna başlamadan önce liderle pazarlığa oturdukları gözlemlenir. Yukarıda adı geçen bütün bu durum-

larda yönetici bir yardımcı teknik olarak "şok"a başvurur. Üyelerini hazırlıklı olmadıkları durumların içine sokar, yüz yüze gelmeye cesaretleri olmayan üyeleri bir anda kaçınılan gerçekle baş başa bırakabilir ve asla pazarlığa dönüşecek konuşmaların yapılmasına izin vermez. Bu üyenin spontanitesini harekete geçirme zorunluluğu yaratır, spontanite ise direncin can düşmanıdır. Bütün bu uygulamalar içerisinde lider protagonistiyle beraberdir, protagonist bu güven ve destekle bu sorunların üstesinden gelmeyi başarır.

Isınma tekniklerinin direncin kırılmasında nasıl rol oynadıklarını gösteren ilk oturum örneğimizde kullanılan teknik "gündüz rüyası"dır. Bu uygulamada üyeler başları merkezde olmak üzere daire şeklinde yatarlar. Yönetici dairenin kenarında, grup üyelerini görebilecek bir şekilde oturur. Üyeler gözlerini kaparlar ve bir süre için kendilerini gevşemeye bırakırlar. Bir süre sonra yönetici, gruptan gözlerinin önüne gelen görüntülere yoğunlaşmalarını ister ve grup üyelerinin diledikleri zaman bu görüntüleri yüksek sesle dile getirebileceklerini, kendi görüntülerine başkalarını davet edebileceklerini ya da başkalarının görüntülerine gidebileceklerini söyler. Direncin çözümlenmesi bağlamında anlatılan oturum örneğinde görülebileceği gibi, bu çalışma bir protagonistin ortaya çıkmasına sebep olabilir ya da grubun sosyometrik yapısı içindeki ilişkiler ağını anlamak, kendilerini ve başkalarını nasıl algıladıklarını ve başkalarının onları nasıl algıladığını görebilmelerini sağlamak için başlı başına bir teknik olarak kullanılabilir.

Oturum dört erkek, beş kız, toplam dokuz üyenin sabah saat on sularında grubun yapılacağı salona gelmeleri ile başlar. Grup, yöneticinin "Bugün ne yapmak istersiniz?" sorusunu bir süre yanıtsız bırakmış ve "Sabah uykumuza devam edelim," şeklinde kendi aralarında şakalaşmışlardır. Sessizlik devam ederken yönetici gru-

ba, "isterlerse sabah uykularına devam edebileceklerini ve beraberce bir gündüz rüyası çalışması yapabileceklerini" söyler. Böylece bu öneri, içinde barındırdığı paradoks ile birlikte onların dirençlerine karşı durmadan fakat gerçekte grubu aktif bir sürecin içine sokmuştur. Grubun bu öneriye olumlu yaklaşması ile birlikte çalışmaya başlanılmıştır. Uzun süren bir sessizlik döneminden sonra yıldız şeklinde yerde yatmakta olan grup üyelerinden bazıları, gözlerinin önüne gelen görüntüleri grup ile paylaşmaya başlamışlardır. Grup ortak bir rüya yaratamamaktadır. Bir üye yalnızlıktan memnun olduğunu ve tek başına kumsalda güneşlendiğini söyler, bir başka üye onu uzaktan gördüğünü söylese de bir tepki alamaz. Bu esnada bir başka kadın üye olan "T" konuşmaya başlar; "Ölmüşüm, musalla taşındayım, etrafımda ağlayan insanlar var," der. Çalışmaya başlayalı yaklaşık on beş dakika olmuştur. Terapist "T"nin muhtemel protagonist olacağını düşünmektedir. Bu sırada bir başka grup üyesi olan "E"nin sessizce gözyaşları dökmekte olduğu görülür ve terapist "E'nin belki bize söylemek istediği şeyler olabilir," der. Bu cümlenin sonrasında "E" yüksek sesle ağlamaya başlar ve "Konuşmalara katılamıyorum... Sürekli ölüm görüyorum... annemin...babamın...öldüğünü görüyorum... çok yalnızım," der ve hıçkırıklara boğulur. Bu sırada grup da bir ölüm sessizliğine bürünmüştür. Bu andan itibaren artık "E" protagonisttir. Bir başka yüklü görüntü tanımlayan "T" ise kontrollü görünmektedir ve sessizdir. Zaten yönetici için seçim yapma şansı pek bulunmamaktadır. Kolayca gözlemlendiği gibi değişime, üretime yani oyuna direnen gruptan birden fazla protagonist adayı ortaya çıkmıştır. Eylem dolayısıyla, oyun, direnci çözmede son derece etkilidir. Zaman zaman gruplarda birden fazla oyun önerisi ile çalışmaya başlanır ve grubun bu oyunlardan bir tanesini seçmesi için tartışması istenir. Çok kısa bir süre sonra grup üyelerinin saflara bölündüğü ve hararetli ikna seanslarının başladığı gözlemlenir. Bu tartışmalar içinde grup üyelerinin tutumları, davranışları ve seçimleri dikkatle izlenir. Birkaç dakika önce yerinden kalkmak istemeyen grubun, aynı grup olduğuna inanmak kişiye zor gelebilir.

Bu bölümde direncin çözümlenmesine odaklaşılmış olsa dahi bu çalışmanın devamından bahsetmekte yarar vardır. Grup gündüz rüyası çalışmasından kalkarak oturur. Protagonist hâlâ ağlamaktadır, grubun ortasında bir sandalyeye oturmuş ve ona destek vermek üzere arkasında omuzlarını tutar şekilde duran bir başka üye ile birlikte sahnededir. Terapistin, "İstersen şu an yaşadıklarını bizimle paylaşabilirsin," demesiyle birlikte hâlâ gözlerini açmamış olan protagonist hıçkırarak "Daha fazla görmek istemiyorum... Ankara'ya geleli iki yıl oldu... Sürekli ölüm haberi alıyoruz... tanıdıklarımız... annemin arkadaşları... (ağlar)... annem ve babam çok yaşlı... onların öleceği korkusuna kapılıyorum... yüreğim ağzımda yaşıyorum," der. Buradaki önemli noktalardan birisi protagonistin uzak dahi olsa sosyal atomundaki kayıpların varlığıdır. Buna "sosyal ölüm" adı verilir. Fakat protagonist genç bir insandır ve Moreno'nun "sosyotasis" olarak tanımladığı "sosyal atomların karşılıklı olarak yapılarını yenileme ve aralarında bir denge sağlama gerçeğini yakalama" şansına sahiptir. İkinci önemli nokta ise protagonistin annesinin ve babasının öleceği korkusunu yaşamasıdır. Bunun nasıl bir gerçeklik olduğunun anlaşılabilmesi için protagonistin aile atomu sahnede canlandırılır. Protagonist annesi ve babası ile birlikte yaşamaktadır, tek ablası evli ve onlardan ayrı yaşamaktadır. Ablanın benzer korkuları bulunmamaktadır. Yaşlı olan anne ve babanın herhangi bir fonksiyonel bozukluğu yoktur. Protagonistin sergilediği sahnedeki baba, sevgisini göstermeyen, otoriter bir asker emeklisidir, çevresi ve tanıdıkları tarafından çok iyi ve yardımsever olarak tanımlanan fakat ailesine karşı hoşgörüsü olmayan birisidir. Anne aile içi etkileşimde çoğunlukla sessiz kalan, kızını pek de tanımayan birisidir. Rol değiştirme yolu ile çatışmalar sahnede daha net canlandırılmaya başlanır. Bu sırada protagonist, babasına "Neden hiç sevgi göstermiyorsun? Sadece tek bir resim var... benim senin kucağında oturduğum...onun dışında yakın olduğumuz hiçbir an yok gibi," der ve ağlar. Protagonist annesine

ve babasına öfkelendiği birçok alanda duygularını iletmiştir. Terapistin "O fotoğrafa geri gitmek ister misin?" sorusu üzerine protagonist mutluluk içinde o sahneyi oluşturur ve babasının kucağına oturur. Tıpkı bir çocuk gibi babasına bakmaktadır; terapist "Şu anda neler hissediyorsun?" diye sorar, protagonist "Şu anda çok mutluyum, bu harika bir duygu," der. Rol değiştirilir ve protagonist babasının rolünde olduğu halde "Benim tatlı kızım... Benim güzeeel kızım..." diyerek yardımcı oyuncunun saçlarını okşar. Bu sahneden sonra protagonist babasının rolünde "Ne yapayım yavrum, ben bu kadarını yapabiliyorum... seni sevmez olur muyum?" der. Kendi rolünde ise protagonist "Senin gözünde hiçbir zaman büyümedim... Yaptığım hiçbir şeyi beğenmezsin... Sürekli aşağılarsın, sana bu yüzden çok kızıyorum... Anneme de beni anlamaya çalışmadığı için sinirleniyorum." der. Anne ve baba ile rol değişimleri yapılır ve anne ile baba kendi yetersizliklerini ve bu yüzden takındıkları tutumları ifade etme şansı bulurlar. Terapist çalışmanın sonlanmasının uygun olacağını düşünmektedir. Sahnede yarım olarak arkasını dönmüş, uzakta oturan bir anne, kızına bakmadan onu dinleyen bir baba durmaktadır. Oturum için planlanan sürenin sonuna yaklaşılmaktadır ve protagonistin son cümlesi olan "Halbuki böyle olmasını istemiyorum," cümlesine karşılık, terapist "Peki nasıl olmasını isterdin? Bize göster, kendini, anneni, babanı olmasını istediğin konumda yerleştir," der. Protagonist sahnede eşkenar üçgenin üç köşesine, yüzleri birbirine dönük olarak üç kişiyi yerleştirir. Sahnedeki her rolün yerine geçerek onların bu yeni konumdaki duygularını dile getirir. Annesine, babasına ve kendisine önerilerde bulunur. Uzun bir süredir yoğun bir duygulanım içinde bulunan grupta bir rahatlama fark edilmektedir. Grup "paylaşım" bölümünde etraflıca açıklanmış olan psikodramanın son ve çok önemli süreçlerinden birisini yaşamak için artık hazırdır. Anne ve baba rolündeki üyeler, rol geribildirimlerinde bulunurlar ve grubun birçok üyesi kendi geçmiş yaşantıları ile ilgili olarak paylaşımlar dile getirir.

Psikodrama her şeyden önce deneysel bir öğrenme aracıdır ve deneysel öğrenme, kişide duygusal yükselmelerle sonuçlanır; bu ise bireyde değişim için gerekli gücün ortaya çıkmasına neden olur.

Psikodramadaki sayısız ısınma oyunu birçok psikodramatistin ortaya çıkması için son derece verimli ortamlar barındırmaktadır. Bu kitapta "ısınma" bölümünde bu ısınma tekniklerinden ve bu tekniklerin ısınmayı nasıl sağladığından, dolayısıyla direnci nasıl kırdığından söz edilmiştir.

SOSYAL ATOM

Bir kavram, yaklaşım ve uygulama biçimi olarak "Sosyal Atom" psikodramanın gerçeği araştırma serüveninde önemli bir mihenk taşıdır. Çocuğun en önemli nesneleri ona ilk bakımı verenlerdir ve bunlar çoğu zaman anne, baba, anneannedir. Moreno'ya göre bebek organik plasentadan sosyal plasentanın içine geçiş yapar ve bu onun ilk "sosyal atom"udur. Biyopsikososyal bir varlık olan insanın ruhsal sorunlarına eğilirken izlediğimiz yol olan psikososyal yön, iki değişkenin etkisi ile kendini ortaya koymaktadır. Bunlar: 1. Yatkınlık etkenleri (predisposing factors); organizmanın yapısında olan ya da kişiliğe çocukluk çağlarında yerleşen ve ruhsal bozukluğa yatkınlık sağlayan etkenlerdir. 2. Ortaya çıkaran etkenler (precipitating factors); bunlar ruhsal sorunu hazırlayan stres durumlarıdır. "Yatkınlık etkenleri" ile "ortaya çıkaran etkenler" konusunda tam bir sınır çizmek zordur. Bu iki ana etkenin kaynakları ise kişinin çevresidir. Çocuk ona bakım veren "mikro-sosyal atomun" içine doğar ve zaman içinde bireyselliğini kazanır.

Fenichel "Biz diğerlerinden ayrı ve farklı olduğumuzu hissettiğimiz ölçüde birer bireyiz," demektedir. Bireyselleşme süreci içinde, kişinin sosyal atomu genişlemeye, çeşitlenmeye ve zenginleşmeye başlar. Sağlıklı birey anne, baba, çocuk üçgeninden yavaş yavaş sıyrılır, ikinci derece akrabaları, arkadaşları ve eğitmenlerini sosyal atomuna almaya başlar.

Bir psikotik ile yapılan sosyal atom çalışmasında hasta sosyal atomuna kalbini ve kız arkadaşını yerleştirir. Sosyal atomunda başkaca bir birey yer almaz. Kız arkadaşı içe atılmış olan bir reprezantasyondan ibarettir. Tüm psikotiklerde sosyal atomlar son derece cılızdır. Buna karşılık bir obsesif kompulsif bozuklukta sosyal atom inanılmaz ölçüde şişkindir. Hasta yaşamında şu veya bu şekilde var olmuş herkesi sosyal atoma yerleştirmeye çalışır ve yerleştirdiği kişilerin duygu dünyasında yer alıp almadıklarını gözetmez. Bir kronik psikoz çalışma içinde değişik zaman dilimlerinde sosyal atomuna yalnızca annesini ve babasını yerleştirmiştir.

"Sosyal Atom" sosyal ilişki yapısının en küçük birimidir. Bir başka deyişle, bir insanın belli bir zaman dilimi içinde kendisiyle ilişkide olan bütün insanlarla oluşturduğu sosyal ilişki ağının en küçük birimidir.

"Sosyal Atom" bir psikodrama sahnesinde öncelikle protagonistin gruptan kendi yerine bir eş seçmesi ile varolmaya başlar. Kendisi için sahnede bir yer bulan protagonist daha sonra birer birer duygu dünyasında yer alan kişileri gruptan seçer ve onları hissettiği uzaklıklara göre etrafına yerleştirmeye başlar. Sosyal atomda aile heykelleştirmesinden ayrı olarak çoğu zaman sahnedeki bireylerin birbirlerine dokunduklarına tanık olunmasa da bu kural değildir. Uzak hissedilen bireyler uzağa, yakın hissedilen bireyler ise yakına yerleştirilirler. Daha sonra protagonist kendi yerine geçerek oluşturduğu atom modelini yeniden gözden geçirir ve gerçeğe uymadığını düşündüğü yerleştirmelerle ilgili olarak değişiklikler yapabilir. Çalışma, protagonistin ve sahnedeki diğer bireylerin eşleme yolu ile tanınmasıyla devam eder. Protagonistin eşleyerek tanıttığı tüm bireylere, lider gerekli görürse sorular sorabilir. Bu aşamadan sonra sıra rol değişimlerine gelmiştir. Bu noktaya kadar alınmış olan bilgiler

çatışmalı ilişkiler için ipuçları vermiştir ve protagonist çoğu zaman en çatışmalı durumda hissettiği kişi ile konuşma isteğinde olur. Oyun farklı sahnelerin birbiri arkasına seçilmesi ve oynanması ile devam eder.

Farklı ülkelerdeki psikodramatistler, grup yöneticileri ve grup etkinliklerinde bulunan diğer profesyonel kişiler sosyal atom kavramını ve bu kavramdan çıkan teknikleri kullanmaktadır. ***Aile atomu, rol atomu, meslek atomu*** gibi farklı uygulamalar buna örnek olarak verilebilir. Bu teknikler hakkında bu bölüm içinde daha sonra bilgi verilecektir.

Sosyal atom bireyin çevresini algılayış ve yaşama biçimi olarak karşımıza çıkar. Kişinin sosyal atomu bireyden topluluğa ya da topluluktan bireye ulaşılmak yoluyla iki ayrı yönden incelenebilir. Birinci durumda sosyal atomun merkezi bireydir. Duyguların bireyden çıkıp nasıl çeşitli yönlere dağıldığı gözlenir. Bu, sosyal atomun gerçek psikolojik görünüşüdür. Sosyal atomun yapısı, yaşamakta olduğumuz bu dünyanın yarı hayal yarı gerçek dramını anlamamıza yardım eder. Çoğu zaman kendi seçmediğimiz insanlarla birlikte yaşar ve çalışırız. Sevmediğimiz insanlara seviyor gibi görünürüz, bazen de en çok ihtiyaç duyduklarımızdan uzaklaşırız, kısacası yaşamımızı birtakım boş ilkeler ve insanlar uğruna mahvederiz. Bu sözler Moreno'ya aittir ve çok önemli bir yaşam gerçeğine dikkat çeker. Sosyal atom kavramı, bize sosyal evrende ortaya çıkan büyük bir karmaşıklığı ortak bir payda altında toplama olanağı verir. İnsanın hayatındaki böyle önemli bir olgunun bireyden bireye nasıl değiştiğini anlamak, farklı psikopatolojilerde nasıl değişimler gösterdiğini belirlemek, bireylere yardım sürecinin ilk basamağı olan tanıma aşamasında kullanılabilecek değerde bilgiler sağlar.

Moreno'ya göre diğer insanlarla bağlantıları olmayan insan, sosyal bir kurgudur. Bir insanın sosyal atomu, itimler

ve çekimler atmosferi olarak onun çevresini sarar. Bireyin yaşamındaki duygusal zedelenmeler geniş çapta insan ilişkilerinden kaynaklanmaktadır, bunlar intrapsişik olaylar olarak sınırlanamazlar. Bu anlamı ile sosyal atom, bireyin kendini bütünleşmiş hissetmesi için gerekli olan ilişkilerini, ait olma yaşantısını deneyimleyebilmesi ve sosyal uyumunu kazanabilmesi için gereksinim duyduğu beraberliklerini yansıtmaktadır.

Bireyin yaşamında anne, baba gibi çok önemli olan nesneler çeşitli gereksinimleri karşılamakta ya da karşılayamamaktadırlar. Bireylerin sosyal atomu bu nesnelerle olan ilişkilerinin yapısını ve kişinin sağlıklı bir gelişme yaşayıp yaşamadığını bize açık olarak sergilemektedir. Bireyin nesnelerle ilişkilerinin niteliğini sosyal atom örüntüleri içinde görme şansı vardır. Bu sayede bireyin çatışma alanları ve bunların güçleri konusunda fikir sahibi olunabilir.

Her insan doğumundan başlayarak "sosyal atom"la çevrilidir. İnsanın somut yaşamı, sosyal atom içinde geçer. Daha sonraları giderek, sosyal atomu oluşturan kişiler arasındaki "kan" akrabalarının sayısı azalır. Buna karşın sosyal atomu oluşturanlar her zaman "seçim akrabaları"dır. Seçim akrabalıkları, yani bir insanın sosyal ve duygusal ilişkilerine göre var olan sosyal atom üyeleri, onun sadece tanışıklığı olduğu diğer kişilerden ayrılırlar.

Sosyal atom örüntüleri, meslek seçimlerinde farklı objelerle ortaya çıkmaktadır. ***Mesleki Atom*** diyebileceğimiz bu yapı içerisinde kişilerin "para", "kitaplar", "insanlar" gibi tercihleri farklı derecelerde yer almaktadır. Psikodramadaki somutlaştırma olgusu karar süreçleri üzerinde son derece olumlu etkilerde bulunmaktadır. Sosyal atomun görünür kıldığı ilişkiler örüntüsü bireyin gerçeği topyekûn algılamasını, bu yolla değerlendirme yapmasını ve son olarak da

kararlarını daha hızlı ve net olarak vermesini sağlar. Kişilere mesleki rehberlik yaparken, onların mesleki atomlarına da bakmak yeni bilgilerin elde edilmesine olanak tanır. İsteklerin ve bu isteklerin önem derecelerinin ortaya çıkması bireyin mutlu ve verimli olabileceği mesleği seçmekte son derece yardımcı olur.

Buna karşılık "***aile atomu***" genellikle sosyal atom içinde aile ilişkilerinin ele alınması olarak tanımlanabilir. Protagonist kendisini ve çekirdek aile üyelerini birbirlerine olan yakınlıkları ve kendisine olan yakınlıklarını göz önüne alarak sahnede yerleştirir. Aile atomu çalışması psikodrama içinde hemen her zaman çalıştığımız ilk nesnelerle ilgilidir ve daima bizi çekirdek çatışmalara götürür.

Çocukların katıldığı bir psikodrama grubunda ilkokul 2. sınıf öğrencisi olan protagonist okula gitmeyi reddetmekteydi. Terapist protagonistten aile atomunu yapmasını istedi. Sahnedeki durum problemin kaynağını bütün açıklığı ile sergilemekteydi. Yeni doğan kardeş bir kâbus gibi protagonistin hayatına girmişti ve annesine sıkı sıkı sarılan protagonist, kardeşini en uzak noktaya yerleştirdi. Baba ise ortada bir yerlerde durmaktaydı. Rol değiştirme çalışmaları içinde annesinin kardeşi ile yalnız kalmasını asla istemediği ve bu nedenle okulda, vakit geçirmek istemediği ortaya çıktı.

Bağlantılı bir kavram olarak ***rol atomu*** bireyin sahip olduğu ve günlük yaşam pratiği içinde almak durumunda kaldığı sosyal rollerin incelenmesi olarak değerlendirilebilir. Bu bir anlamda bireyin yükleri, ne derece aktif olduğu ve rol esneklikleri konusunda incelenebilmesi anlamına da gelmektedir. Psikodrama grupları içerisinde kişilerin rol atomlarına bakılması sırasında rol değiştirme yolu ile kişilik organizasyonları konusunda fikir sahibi olunabilir.

İnsan sosyal bir varlıktır, bu da onun yaşamak için sosyal

bağlantılar ve ilişkiler içinde olmasının gerekliliğini anlatmaktadır. Sosyal atom teorisi kişilerarası ilişkileri, başkalarının neden önemli olduğunu, onların nasıl seçildiklerini ve bireyin hayatına nasıl katkıda bulunduklarını anlamada bir çerçeve sunmaktadır. Sosyal atomlara ilişkin araştırmalar, bireylerin sosyal atomlarını yakından tanımak ve kişilerarası ilişki gereksinimlerini ne ölçüde ve hangi yollarla elde edebildiklerini gözlemek olanağı vermektedir; ayrıca bu gereksinimlerin doyurulma düzeyleri bize psikopatolojilerin düzeyleri konusunda sonuçlar çıkarmaya yardımcı olmaktadır.

Betimsel sosyometri bakımından sosyal atom bir kavram değil bir olgudur. Sosyal atom birçok "tele" yapısından oluşmuştur. Tele tıpkı iki ucu olan bir telefon gibi iki yönlü bir "empati"dir. Duyguların içimizin derinliklerinden çıktığını, çevremizdeki kişilere ya da eşyaya az-çok güçlü veya zayıf olarak yerleştiğini hissederiz ve bunların hep organizmada kalacaklarını sanırız. Bir kişi ya da nesne ile olan duygusal ilişkiye "bağlanma" (attachment) ya da "saplanma" (fixation) adı verilebilir, ama bu bağlanmalar ve saplanmalar sadece bireysel birtakım dışaatışlar (projections) gibi dikkate alınmıştır. Ancak sosyal atomların süreklilik gösteren bir yapıya sahip oldukları gerçeği, bizim, sosyal atomu, fert dışında varlığını sürdüren bir yapı olarak kabul etmemize sebep olmuştur.

Sosyal atom bir kimsenin tanışma hacmidir ve belli bir gelişme temposuna sahiptir. Bunun artıp artmadığı, düzensiz mi geliştiği veya durgunluk noktasına girip girmediği bireyle ilgili çok değerli bilgileri bize verir. Moreno insanın varoluşunun özünde diğer insanlarla birlikte varolmanın yattığını vurgulamaktadır. Bir insanın tüm tanıdıklarının toplamına, Moreno "tanışıklık hacmi" adını verir. Bir kimsenin duygusal ilişki içinde olduğu bu gruplara ait insanlarla onun di-

ğer tanıdıkları arasındaki sınır, zaman içinde dalgalanmalar göstermekle birlikte belirgindir. Moreno, aradaki bu sınırı "sosyal eşik" diye adlandırır ve bunu şöyle açıklar: "O zamana kadar yalnız tanışıklığım olan bir insanın, benimle bir iş, sevgi ya da diğer bir ilişki içine girmek istemesini istediğim an, artık o insan benim sosyal atomumun eşiğini geçmiş demektir; aynı şekilde benimle ilişki içine girmek isteyen insanlar da artık benim sosyal atomuma aittirler."

Moreno, sosyal atomların karşılıklı olarak yapılarını yenileme ve aralarında bir denge sağlama eğilimini "sosyotasis" olarak ele alır. Sosyal atomdaki kayıplar yaş ilerledikçe artar; Moreno, bu olguyu sosyal ölüm olarak adlandırır.

Bireyin yaşamındaki önem derecesine göre sosyal atom üç şekilde değerlendirilebilir: ***Kolektif atom, bireysel atom*** ve ***psikolojik atom***. Sosyal atomun düzeyi, etkilerinin ve tepkilerinin biçimi ve güçlülüğü konusunda bilgi verir. "Kolektif atomlar" sosyal atomun birinci düzeyidir, bunlar kulüpler, okuldaki sınıflar, kilise cemaatleri, partilerdeki insanlar gibi gruplardır. Bunlar açık gruplardır ve varoluş süreleri belirsizdir, birkaç saatten birkaç yıla kadar sürebilir. Bireysel atom ise sosyal atomun ikinci seviyesidir. Bu düzeyde arkadaşlıklar söz konusudur. Ve kolektif gruptan seçilerek bireysel atoma alınırlar. Sosyal atomun merkezi ise "psikolojik atom"dur. Bireyin hayatında bu kategoriye giren ancak birkaç kişi olur. Bu kişiler yıllarca görülmeseler dahi kişi için sanki dün görülmüşler gibidirler. Aile zaman zaman bireysel atomda, zaman zaman da psikolojik atomda yer alır. Ailenin kültürel olarak önemli bir yere sahip olmasının gerekliliği ve bu konudaki mesajlar ailenin sosyal atomdaki yerini anlamamızda zorluklar yaratmaktadır.

Bireyler sosyal atom dengelerine (sosyotasizlerine) göre ilişkileri reddedebilirler veya bunlara ihtiyaç gösterebilirler.

İlişkiler içinde çatışma alanları bulunmakta ise, bireyler bu ilişkilerin yerlerini değiştirmek için araştırmalar yapmaya başlarlar. Sosyal atomları bütünleşmiş olmayan bireyler psikotik ya da fiziksel olarak kendine zarar veren bireylerdir.

Sosyal atomun bir tanı aracı halinde kullanılabilmesinin olanaklılığı beni bu konuda bir uzmanlık tezi yapmaya sürüklemiştir. Tanı için geliştirilen ve uygun hale getirilen sosyal atom ölçeği yaklaşık iki yılı aşkın süre içinde yüze yakın hasta üzerinde uygulandı. Bu uygulamalar sosyal atom diyagramlarının tanıda geçerli bir yardımcı araç olabileceğini gösterdi.

Bu konuda yapılan en önemli sosyal atom araştırması, "Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry" dergisinde yayınlanan, Jane A. Taylor'ın 1984 yılında yürüttüğü 10 normal birey, 10 kronik psikotik ve 10 suçlu birey (delilik yüzünden suç işlememiş olan) üzerinde yaptığı çalışmadır... Sonuçların değerlendirilmesinde istatistiksel değerlere yer verildiği gibi, projektif yorumlara da ağırlık verilmiştir. Bu çalışmada deneklere boş bir kâğıt üzerinde kadınlar için "üçgen", erkekler için ise "daire" kullanmaları söylenmiş, önce kendilerini yerleştirdikten sonra, pozitif ya da negatif duygular besledikleri insanları duygularının yoğunluğuna göre yerleştirmeleri istenmiştir. Daha sonra yapılan bir görüşme tekniğiyle sosyal atomları üstüne deneklerle görüşülmüştür. Bu araştırmada ele alınan değişkenler şöyle sıralanabilir:

I. Yerleştirilen kişilerin sayısı (denekten başka):

A. Fantezi figürler,

B. İlişkisi olmayan kişiler,

C. Ölüler,

D. Kadınlar ve erkekler,

E. Akrabalar ve arkadaşlar.

2. Figürlerin yerleştirilme biçimleri:
A. Zaman faktörü, Ör: Merkezin "şu an"a denk gelmesi,
B. Denek'e yakınlık,
C. Denek'in üstüne ya da altına yerleştirme (üstün ya da aşağı görme),
D. Fantezi, ölü, canlı fakat ilişkisi olmayanlar, canlı ve şimdi ilişkisi olanlar,
E. Arkadaşlara karşı aile.

3. Figürlerin sayısal değerleri:
A. Denekten daha büyük veya daha küçük olma,
B. Kadın veya erkek olma,
C. Fantezi, ölü, canlı ama ilişkisi olmama, canlı ama ilişkisi olma.

4. Silinmelerin, üst üste çizmelerin, sembollerin yer değiştirmesinin, şekillerdeki değişikliklerin, altını çizmelerin, gölgelemelerin değerlendirilmesi:
A. Denek'in kendisi,
B. Kadınlar, erkekler,
C. Deneğin yaşamındaki önemli insanlar,
D. Diğerleri: Ölü, fantezi, ilişkisi olanlar, ilişkisi olmayanlar,
E. Aile üyeleri ve arkadaşlar.
5. Kâğıdın üzerine sosyal atomun ne şekilde yerleştirildiği:
A. Merkeze,
B. Sağa ya da sola,
C. Üste ya da alta,
D. Yayılmış veya bir bölgeye toplanmış.

Taylor yaptığı sosyal atom araştırmasının sonuçlarını

değerlendirirken bu aracın, grup yöneticileri ve eğitmenleri için grubu oluşturma aşamasında ve grup gelişimi döneminde kullanılabileceğini söylemektedir. Buna ek olarak aracın ayırıcı tanı koymada büyük kolaylıklar sağladığı, tedavi planını yapmada yardımcı olduğunu belirtmektedir. Çeşitli patoloji gruplarında, örneğin şizofrenlerde, nevrotik bozukluklarda ve diğer psikozlarda, etnik ve sosyoekonomik gruplar ile yaş ve cinsiyet gruplarında, tedavinin sonunda ve tedavi sonrası hastalarda, sosyal atom ölçeği uygulamalarının kullanışlılığından ve ayırt ediciliğinden söz edilmektedir.

Çocukların önemli nesneleri nasıl ve ne yakınlıkta algıladıklarına ilişkin bir başka çalışma, Eldon ve Rabinawitz (1985) tarafından Bar-Ilan Üniversitesi'nde yapılmıştır. 128 İsrailli ilkokul son sınıf öğrencisine kendileri için bir figürü, artı bir baba figürünü, bir anne figürünü veya üç figürü birden ya da bir arkadaş figürünü ayrı ayrı bir kâğıda yerleştirmeleri istenmiştir. Değişik büyüklükteki figürler arasından seçim yapmaları istenmiş ve arkadaş figürlerini daha yakın yerleştirdikleri gözlenmiştir. Kızların erkeklere göre daha büyük figürleri arkadaş olarak seçtikleri, fakat yetişkin figürlerin seçiminde cinsiyetler arası fark görülmediği söylenmiştir.

Taylor Rockwell (1987) yaptığı bir araştırma ile ilgili yayınladığı bir makalesinde, meslek seçiminde, kişinin mesleksel sosyal atomunun önemli bir rol oynadığını söylemektedir. Kişilerin sosyal atomunda yer alabilecek olan 18 kişinin meslek tercihlerinde ne derece etkin olduklarını araştırmıştır. Moreno'nun rol kavramının mesleki gelişimi anlamada önemli olduğunu ve zaman içinde bu rollerin karşılıklı etkileşimlerinin mesleki gelişimi yönlendirdiğini savunmuştur. Moreno'ya göre kişiler fizyolojik, psikolojik ve kültürel durumlara uyum için çeşitli roller alırlar. "Ezi-

len, saldırgan, seven" psikolojik rollere, "yiyen, dışkılayan, koşan" fizyolojik rollere, "polis, öğretmen, erkek evlat" sosyal rollere örnek verilebilir... Bir meslek birden fazla rolün birleşmesinden oluşur, aynı anda birçoğu birden var olur ve zaman içinde değişir. Örneğin bir idareci eğittiği kişiler için "süpervizör" rolünde, patronlarına karşı "ast" rolünde, diğer yöneticilere karşı "yardımcı" rolünde olacaktır ve çoğu zaman bunların birçoğu aynı anda varlığını sürdürecektir. Bir rolde başarılı olmak için vazgeçilmez koşullardan bir tanesi spontan olabilmektir, bu anlamda kişinin sosyal atomunun zenginliği spontanlığının yüksek olmasına ve meslek gelişiminin başarılı olmasına sebep olur. Mesleki sosyal atom kişinin seçebileceği değişik sayıdaki meslekleri içermektedir. Mesleki sosyal atom araştırması, meslek seçimlerinin sosyal olarak oluştuğu ve kişinin hayatındaki önemli kişilerin (significant others) bu seçim işlevinde önemli rol oynadıkları yolundadır.

1992 ile 1994 yılları arasında yaptığım sosyal atom araştırması, "sosyal atom" olgusunun kişilerin ruh sağlığı konusunda fikir vermede ve dolayısıyla tanı koymada önemli bir araç olarak kullanılabileceğini ortaya çıkarmıştır.

Araştırmamda 30 psikotik, 35 nevrotik ve 30 normal birey üstünde çalıştım. Çeşitli psikiyatri kliniklerindeki çalışma hayatım içinde sürdürdüğüm bu araştırmada önemli bulgular elde ettim. Sosyal atom ölçeği (detaylı bilgi için bkz, Psikotik, Nevrotik ve Normallerde Sosyal Atomların Karşılaştırılması, Deniz Altınay. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1994).

Psikotik grup ile nevrotik grup arasında nevrotik grubun lehine sosyal atom puanı daha yüksek bulunmuştur. Bunun anlamı psikotiklerin normallere kıyasla daha cılız bir sosyal atoma sahip olmalarıdır. Aynı fark normallerin lehine olmak

üzere normallerle nevrotikler arasında da vardır. Elde edilen sonuçlara göre psikopatoloji düzeyinin bireylerin sosyalleşme yetilerini etkilediği söylenebilir, böylece psikotik bireylerin sosyalleşmede daha geri kaldıkları, nevrotiklerin ise normallere oranla bir gerileme içinde oldukları kanıtlanmıştır. Obsesif-kompulsif hastaların sosyal atomlarının aşırı şiştiğine tanık olunmuştur. Depresyon tanısı konmuş bireyler ile kronik psikozların sosyal atom hacimlerinde cılızlık anlamında benzerlik gösterdikleri ve derin bir yalnızlık duygusu yaşamakta oldukları anlaşılmıştır.

İKİNCİ GERÇEK VE TRAVMA

Psikodrama dünyada birçok ruhsal problemde yoğunlaşmış olan birçok uzman tarafından son derece özel tekniklerle uygulama alanı bulmaktadır. Bu alanlardan biri de "posttravmatik stres bozukluğu" olarak adlandırılan özel bir ruhsal patolojidir. Bazı psikiyatrlar posttravmatik stres bozukluğunun başlı başına bir tanı kategorisi olduğuna inanmamaktadırlar. Bunun yerine bu tanının, depresyon ve anksiyetenin bir karışımı olduğunu düşünmektedirler. Böyle bir tanının konabilmesi için insan deneyimlerinin normal sınırlarını oldukça aşan sıradışı travmatik bir olayın yaşanmasının gerekliliği vardır. Aynı zamanda üç farklı semptom kümesinin varlığından da söz edilebilmelidir: Bunlar; 1- Rüyalar ve engellenemeyen düşünceler yolu ile travmanın tekrar tekrar yaşanması, 2- Kaçınma veya tepkisizlik hissi ve 3- Abartılı tepkiler veya uyku bozuklukları ile seyreden artmış uyarılma hali. Bu tanı bazı yan psikiyatrik bozukluklarla birlikte seyredebilir; örneğin alkol veya madde bağımlılığı, sosyal fobi, depresyon, psikosomatik bozukluklar ve saldırgan davranışlar gibi.

Posttravmatik Stres Bozukluğu'nun (PTSB) tedavisi içinde yoğun olarak farmakolojik tedavi uygulanmakta ve başsırayı anksiyolitikler ve antidepresanlar çekmektedir. Bir askeri hastane pratiği içerisinde PTSB olan askerlerin kayda

değer bir gelişme göstermediklerine uzun süre tanık olunmuştur. Zaman içinde bazı sönmeler yaşanmaktadır. Askeri ortamda bu bireylerin bir an önce travmatik ortama yani cepheye gönderilmelerinin en iyi çözüm olduğuna inanılmaktaydı. Bu bizim psikodramada temel taşlarımızdan olan çok önemli bir kavramın bilinmeden hayata geçirilmesi anlamına geliyordu. Bu önemli gerçek şudur; bir gerçek ikinci kez birincisinden kurtuluştur. Bu bir anlamı ile travmanın aynen bir kez daha yaşanması, ilk travmanın etkisinin böylelikle kaybolacağı demektir. Bu olgu psikodramada yalnızca travma için kullanılmaz. Protagonist için her zor durum aynı mekanizma üzerinden psikodramada önemini kaybeder ve üyenin rahatlamasına ve güçlenmesine, dolayısıyla kontrolü ele almasına sebep olur. Bu bölümde iki farklı grup örneği içinde psikodramanın PTSB ile nasıl çalıştığını ve hangi mekanizmalar ve teknikler yardımı ile çözüm getirdiğini inceleyeceğiz.

Eğitim gruplarından bir üye, grubun başında yoğun bir sıkıntı yaşadığını ve bunu gruba getirmek istediğini dile getirir. İstanbul'da yaşamaktadır, her gün işine karayolu ile gidip gelmekte ve Boğaz Köprüsü'nden geçmektedir. Bir sebepten bundan bir süre önce taksi ile seyahat eder. Taksi köprü girişine geldiğinde trafikteki bir problem yüzünden sert manevra yapmak zorunda kalır ve daha önceden yola dökülmüş olan yağ nedeniyle kaymaya, kendi etrafında dönmeye ve yan bariyerlere çarpmaya başlar, hatta denize uçma tehlikesinin bile yaşandığı protagonist tarafından ifade edilir. Protagonist çok korkmuştur. Kazadan sonra birçok semptom geliştirmiştir. Uyku düzeni bozulmuştur ve kaygılıdır, daha önemlisi herhangi bir kara taşıt aracına binememektedir. Diğer yollarla seyahat etmeye çalışması soruna çözüm getirememektedir. Grupta bu sorunu mutlaka halletmek istediğini dile getirir. Protagonist ısınma görüşmesinde bu konuyu paylaşırken dahi heyecanını gizleyememektedir. Grupta başka bir

önerinin olup olmadığının kontrol edilmesinden sonra çalışmaya geçilir. Burada püf noktası protagonistin yaşadığı duyguyu tekrar yaşayabileceği bir ortamın psikodramatistin yaratıcılığı ile yeniden yaratılmasının gerekliliğidir. Protagoniste tekrar o güne, kazaya geri dönmesi önerilir. Terapist beş kişiden oluşan bir taksi inşa eder ve bu oluşumu protagoniste bırakmaz, çünkü taksi hareketli ve amaca uygun olmalıdır. Protagonist gruptan taksi şoförünü seçer ve arka koltuğa yerleşir. Öncelikle bu aracın çalışması gerekmektedir ve terapist taksiyi hareket ettirir. İtici güç şoförün koltuğunu oynayan grup üyesidir ve o da yöneticinin talimatları ile hareket etmektedir. Tüm araca, protagoniste ve şoföre "Siz bağımsız olarak hareket edemezsiniz... Sizi oturduğunuz koltuklar götürür," denir. Genişçe bir daire aracın gidiş yolu olarak belirlenir ve böylece hareketin kesintisiz olarak sürmesi garanti altına alınır. Lider düzenlemelerden birçoğunu protagonisten habersiz olarak yapar ve zaten kaygısı iyice artmış olan protagonist çevreyle pek de fazla ilgilenememektedir. Protagonist arabaya biner ve şoföre nereye gideceklerini söyler. Araba hareket eder, arabanın yanında ilerleyen ve gittikçe hızlanarak ilerleyen terapist, protagoniste yol boyunca neler düşündüğünü ve neler gördüğünü aktarmasını söyler. Araba yavaş yavaş hızlanmaktadır ve protagonist "Hayret, sanki gerçek bir arabadayım," der. Şoför ve protagonist kendilerini arkalarındaki koltuklara bırakmışlardır. Birkaç turdan sonra protagonist köprüye az kaldığını bildirir. Bu esnada yönetici, grup üyelerinin yardımı ile çevrede çarpılmak için müsait beton zemin üzerinde ters dönmüş sandalyeler ayarlamakta ve bir yandan da taksi ile birlikte ilerlemektedir. Protagonistin "Taksi köprüye giriyor," cümlesinden sonra onun kaymayı söylemesini beklemeden taksi kendi etrafında dönmeye ve daha önceden hazırlanmış bariyerlere çarpmaya başlar, yönetici ve diğer grup üyeleri sandalyelere tekmeler atarak sesi şiddetlendirirler. Protagonist büyük bir korku içindedir ve tıpkı kazayı yaşıyor gibidir. Kazada araba hasar görmüştür, şoför protagonist ile hiç ilgilenmez, inip arabası ile ilgilenmeye başlar. Pro-

tagonist şoföre çok kızar. Terapistin "Şoför sana kimi çağrıştırıyor?" sorusuna "Eski erkek arkadaşımı... O da benimle ilgilenmezdi," diye cevap verir. Bu aktarım başka bir oturumun konusudur. Protagonist yoğun bir şekilde yaşadığı ölüm korkusunu tekrar yaşamıştır. Sahne yavaşça toparlanır ve oyun sonlandırılır. Tüm üyeler aldıkları rollerden çıkartılırlar. Grup paylaşım ile birlikte sonlandırılır.

Travma sonrasında hemen o an protagonistin bir aktarım yaşaması tesadüf değildir. Benzer tehlikeler atlatan herkes post-travmatik olmamaktadır. Freud, nevrozların etiyolojisinde ortaya çıkarıcı faktörlerle nevrotik yatkınlığın (bünye + çocukluk yaşantıları) birbirinin tamamlayıcısı olduklarını ortaya koymuştur. Posttravmatik bozukluk vakalarının belli bir oranının, herhangi bir olay tarafından ortaya çıkarılmış psikonevrozlar olduğunda kuşku yoktur. Bu nedenle zaman zaman protagonistlerin travmaya verdikleri tepkilerin incelenmesi ve daha derine gidilmesinin gerekli olduğu durumlarla karşılaşılabilinir. Fenichel'e göre travma, kontr-fobik bir tutumun yıkılmasını belirtir. Yani kişi "Arzuladığım şey şimdi olmakta, hem de öyle korkunç bir şekilde olmakta ki, bunu arzuladığım için cezalandırılacağım"ı hisseder. Sözü geçen kadın üyenin hayatında başka travmalar da olmuştur ve derin suçluluk duyguları bu travmalara eşlik etmiştir. Yatkınlığın önemi posttravmatik stres bozukluğunda hiçbir zaman göz ardı edilmemelidir.

Bu bölümde konu edeceğimiz bir diğer oturum örneğinde yine bir başka psikodrama, eğitim grubu içerisinde yaşanmıştır.

Bir askeri okulda danışman olarak çalışmakta olan erkek grup üyesi bir sorunu olduğunu ve bunun psikodramada ele alınıp alınamayacağını merak ettiğini söyler. Yarı beline kadar suda balık temizlerken bir başka balık tarafından ısırılmış ve son derece büyük bir korku yaşamıştır. Deniz kenarında meydana gelen bu olaydan sonra

belli kaçınma davranışları sergilemeye, denizde yüzmekten korkmaya, dalamamaya başlamış ve asla suda açılamamıştır. Bu ifadeleri bir önceki oturumun paylaşım aşamasında yer almıştır. Grup öğle yemeği için ara vermiştir. Yemekte karşımda oturan üyeye öğleden sonra eğer düşündüğüm çalışma yapılırsa balık rolünü almasını ve benim işaretimle birlikte protagonisti ısırmasını söyledim. Bu, psikodramada nadiren başvurduğumuz bir yöntemdir. Protagonist adayı sadece sorununu getirmekle sınırlı kalmayıp, psikodramayı da sınamak istemektedir. Burada psikodramayı var eden kişinin yönetici olduğunu düşünürsek bilinçdışı rekabet duygularının ve buna bağlı olarak terapistin kontr-aktarımlarının iş üstünde olduğunu söyleyebiliriz. Grup, yemek arasından döndükten sonra lider, gruba ne yapmak istediklerini sorar. Grup ve protagonist bu travma olayı ile ilgili çalışmaya isteklidir. Terapist protagoniste o güzel günleri hatırlamak isteyip istemediğini sorar ve birlikte korkusunun olmadığı güzel bir deniz kıyısı yaşantısına geri dönülür. Protagonist tıpkı o gün olduğu gibi deniz kenarında tuttuğu balıkları temizlemektedir. Bir problem vardır ve balık rolündeki üye, protagonistin oluşturduğu sahnenin karşısında, onun görüş alanı içinde bulunmaktadır. Yönetici sudan bir bahane ile tüm grubun oyunu izlemekte olduğu yeri değiştirir. Daha sonra yöneticinin işareti ile birlikte balık protagonisti ısırır. Protagonist büyük bir korkuya kapılarak sıçrar bunu hiç beklemediğini söyler. Bir süre sakinleşmek için geçirir, ve daha sonra onu ısıran balık ile konuşur ve onunla rol değiştirerek çalışmaya devam eder. Surplus reality yolu ile balık üstünden kendi iç donanımları ile karşılaşır. Çalışma paylaşım ile biter. Ertesi gün protagonist belli bir rahatlama yaşadığını, sanki denizde sorun yaşamayacakmış gibi hissettiğini dile getirir. Dört-beş ay sonra grup yaz tatilinden döndüğünde protagonist artık bir sorun yaşamadığını grup ile paylaşır.

Bu çalışmayı yaptığımız grup üyesi hemen hemen iki yıl sonra enstitümüzün İspanya'daki çalışmasında dev bir dalga

tarafından okyanusa çekilerek son derece dramatik bir şekilde aramızdan ayrılmıştır. Onu sevgiyle anıyoruz.

Dünyanın birçok yerinde, özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde psikodrama ve travma üzerine çalışan pek çok uzman ve kuruluş bulunmaktadır.

Psikodrama içinde travma ile çalışırken yöneticinin dikkat etmesi gereken konu, protagonist adayının direncinin yoğun olarak nerede ya da hangi noktada bulunduğudur. Bunun belirlenmesi ile birlikte terapist bu anı protagonistin kontrolünden çıkarmak için gerekli ortamı hazırlamak konusunda yaratıcılığını kullanır.

Psikodrama sonsuz uygulamalar alanıdır ve özellikle üzerinde çalışılacak konu için psikodramatistin gerçekten psikodrama konusunda yetişmiş olması çoğu zaman yeterlidir. Bundan sonrası o alana özgü bilgi birikiminin yapılmasından ibarettir.

SOSYODRAMA

Psikodrama kelimesi Moreno'nun grup psikoterapisi için kullanılmaktadır. Sosyodrama ise farklıdır. Konu gruptur. Tema, üzerinde fikir birliğine varılmış bir grup problemidir. Amaç, eğitim ve yaratıcı sosyal değişim için eyleme geçmektir. Her iki metot da değişimin tohumlarını taşır. Psikodrama problemin köküne bakarken, sosyodrama kolektif köklerimizin oluştuğu veya deforme olduğu toprağı inceler. Sosyodrama içinde bulunan bireyleri hasta eden toplumsal hastalığı tedavi eder. Tedavi için bundan daha iyi bir zaman hiç olmamıştır (Ken Sprague, 1995. Wiener).

Birçok psikodramatist tarafından sosyodrama psikodramaya bir geçiş ve ısınma olarak kullanılmaktadır. Bu bir yere kadar doğru bir tutum olarak düşünülebilse de, son çözümde bireyin her tür sorunu kendi algı sistemi ile oluşturduğu bu algının bıraktığı tortudan kurtulmasının gerekli olduğu gerçeği önümüzde durmaktadır, sosyodrama başlı başına bir varlık olarak da önemini korumakta ve geliştirmektedir. Bugün dünya üstünde Moreno sisteminin tedavi pratiği dışındaki uygulamaları kendini sosyodrama ile dışa vurmaktadır. Bu, eğitimden tiyatroya, endüstri psikolojisinden sanatın diğer alanlarına kadar geniş bir yelpazede kendini göstermektedir.

Sosyodrama grup içinde temellenen bir sosyal öğrenme aktivitesidir. Katılımcılar grup üyelerinin ilgilendiği konuları

yansıtan bir grup konusunu keşfederler (Weiner, 1997). Moreno (1963, 1993, s. 89) sosyodramatistlerin topluluğun çalışma yaptığı ve yaşadığı koruyucu, didaktik ve yeniden inşa edici grup çalışmalarını organize etme ve toplulukların büyük grevler, yarışlar, politik partilerin çekişmeleri gibi içinde yaşadıkları kronik sorunlar ve toplumsal olaylar ile yüzleşme, bu konularda netlik sağlama ve başa çıkılabilmesi amacına sahip olmaları gerektiğini söylemiştir.

Moreno'nun metodolojisi ve felsefesi tedaviden çok daha fazla şeyi kapsayan niteliktedir ve zaten Moreno'nun asıl amacı yaşam için yeni bir sistem yaratmaktır. Bu sistem içinde toplulukların ve toplumların mutluluğu, barışı, sağlıklı ilişkiler kurmaları, yeni liderler yaratmaları gibi son derece önemli konular çözümlerini bulmaktadır. Bütün bunların yaratılmasında önemli araçlardan bir tanesi olarak sosyodrama hâlâ geniş kitleler tarafından keşfedilmemiş bir gerçeklik olarak durmaktadır. Bugün ülkemizde enstitümüzün yetiştirdiği birçok psikodramatist, şirketlerde ve okullarda çeşitli eğitim programları yürütmekte, bu çalışmaların sosyodrama çalışması olduğundan habersiz görünmekte ve uygulamaların felsefesi ile ilgili olarak eksik olduklarını sergilemektedir. Bu, temel güç kaynağından uzaklaşmalarına ve farkına zaman zaman varamadıkları bir eksiklik duygusunu yaşamalarına sebep olmaktadır.

Sosyodrama içinde biz rollerin herkesçe ortaklaşılan yanları ile ilgileniriz. Örneğin tüm öğrenciler çalışırlar, en azından zaman zaman, bu, öğrenci rolünün ortak yönlerindendir (Sternberg,1989). Doğaldır ki her öğrenci bu rolü kendi tarzında gerçekleştirir ve psikodramanın konusudur. Moreno her bireyin oynadığı rollerin iki bileşeni olduğundan söz eder; bunlar "rolün kolektif bileşeni" ve "rolün kişisel bileşeni"dir. Rolün kolektif bileşeni aynı rolü üstlenen birey-

lerde ortak olarak sergiledikleri rol bileşenidir. Kişisel olan bileşen ise bireyden bireye farklılık gösteren yandır. Örneğin her anne çocuğuna bakım gösterir; bu rolün kolektif bileşeni içinde besleyen rolü de bulunmaktadır, bu kolektif bir bileşendir. Bu rolün nasıl geçekleştirildiği ise kişisel bileşene bağlıdır ve anneden anneye değişiklik gösterir. Sosyodrama rolün kolektif bileşeni ile, psikodrama ise rolün kişisel bileşeni ile ilgilenir.

Sosyodrama oturumlarında hiçbir zaman gerçek durumların gerçek mekânlarda oynanması söz konusu olamaz, sosyodrama her zaman seçtiği hipotetik durumla ilgili olarak ortak noktaları keşfetmek için çalışır.

Sosyodrama ve psikodrama arasındaki farkı anlayabilmek için "eğitim" ile "psikoterapi" arasındaki farka bakmak ve bir benzetmeye gitmek faydalı olur kanısındayız. Eğitim en geniş anlamı ile olumlu davranış değişikliği anlamına gelmektedir ve bu aynı zamanda psikoterapinin de amacıdır. Terapist bütün bir kişiliği gözden geçirerek hastalıklı davranışları kişinin özelinde çözmeye çalışmakta, hatta zaman zaman tüm bir kişilik değişimini hedeflemektedir. Buna karşılık eğitmen ise bireyin kazanması gereken birtakım olumlu davranış değişikliklerini kişilerin iç ruhsal süreçlerine girmeden yapmayı hedefler. İşte bu ayrım sosyodrama ile psikodrama arasında da vardır ve hemen hemen aynı yönde farklılık gösterirler.

Daha önce anlattığım bu grup oturumu, sosyodrama örneği olarak da ele alınabilir. Eğitim grubunun başlangıç oturumunda grup oldukça sıkıntılı görünmektedir. Bir üye kendisini kötü hissettiğini ve ölüm korkusu yaşamanın ve yakınlarını kaybetme düşüncesinin onu son derece rahatsız ettiğini dile getirir. Körfez Savaşı bütün hızı ile devam etmektedir ve birkaç gün önce Saddam'ın füzelerinin Amerika'ya

destek veren Türkiye'yi hedef alacağı ve özellikle Ankara, İstanbul gibi büyük şehirleri vuracağı haberiyle ülke sarsılmıştır. Bir diğer üye yarattığı düzenin bozulması tehdidini yaşamış ve rahatsız olmuştur. Bir başka üye bütün bu saçmalıkların neden olduğu sorusunu sorar. Farklı sebeplerle de olsa tüm grup savaştan rahatsızdır ve kendilerini tam olarak anlayamadıkları bir durumun içinde bulmuşlardır. Lider, bir sosyodrama çalışmasının yapılmasını teklif eder. Grubun ortak teması savaştır. Grup üyeleri yaşanan bu durumun içinde var olan tüm unsurların rollerini almaya başlarlar. Sahnede "Saddam," "Irak halkı", "Türk halkı", "Amerikan devlet başkanı", "savaş" ve bunun gibi birçok unsur yerini alır ve kendilerini tanıtmalarıyla çalışmaya başlanır. Birbirleriyle konuşmaları ve tartışmalarıyla, gerektiği durumlarda eşlemeler ve rol değiştirmeler yoluyla çalışmaya devam edilir. Çalışma uygun bir noktada lider tarafından kesilir ve paylaşıma geçilir. Buraya kadar olan sosyodramadır. Aynı çalışma içinde her birey, yaşananların onların özel hayatlarında nasıl bir etki bıraktığına teker teker bakmaya başlar; bu ise psikodramadır.

Sosyodrama oturumunun üç temel amacı vardır:

- Sosyal durumun daha iyi anlaşılmasını sağlama,
- Bu durumla ilişkili olarak kendilerinin ve diğerlerinin aldıkları rollerin bilgisini geliştirme,
- Bireylerin konu hakkında duygularını ifade ederek duygusal arınma veya katarsis sağlanması (Wiener, 1997).

Sosyodramanın rol oynama ile de yakın ilişkisi bulunmaktadır. Rol oynama daha çok kısa süren sahneler içerisinde yeni beceriler kazanma, geleceği test etme ve farklı rolleri anlama ve yaşama amacını güder. Bu sosyodramada biraz daha farklılık gösterir ve bireylerin tarihsel, ekonomik ve sosyal öğrenmeler yaşamalarına sebep olunur. Sosyodrama bir eğitim aracı olarak,

örneğin; çocuklarla çalışan personelin eğitiminde; roller hakkında daha fazla öğrenme sağlamak için, takım ruhu oluşturmak amacıyla, sosyal konular hakkında daha fazla içgörü kazandırmak amacıyla ve grup içinde konulara ve rollere bakma yöntemi olarak kullanılabilir.

Temel olarak sosyodrama ve psikodrama teknikleri özdeştir. En sık kullanılan teknikler "grubun ve bireyin eşlenmesi", "heykelleştirme", "rol değiştirme", "kendi kendine konuşma", "rol oynama"dır.

Sosyodramada birincil olarak sosyal rollerle çalışılmaktadır. Bireylerin sahip oldukları sosyal rollerle ilgili olarak yaptıkları, hissettikleri duyguları ve sahip oldukları değerleri anlamaları sosyodramanın amaçlarındandır. Bu amacın gerçekleşmesi, tıpkı psikodramada olduğu gibi bazı koşullara bağlıdır. Öncelikle liderin sosyodramaya ısınması, daha sonra grubu ısıtması ve son olarak da üzerinde çalışılacak olan konunun çeşitli seçim teknikleriyle seçilmesi gerekmektedir. Sosyodrama çalışmalarında hiçbir zaman kişisel içeriklere girilmez, bundan kaçınılması liderin sorumluluğundadır ve lider bu konuda becerikli olmalıdır.

Bugün dünyada çok çeşitli yerlerde uzmanlar sosyodramanın yaygınlaştırılması ve uygulanması ile uğraşmaktadırlar; Max Clayton ve Warren Parry Avustralya'da, Linda Gregoric Cook, Dala Richard Buchanan, David F. Swink, Ann E. Hale, Abel K. Fink, A. Blatner ve Rosalie Minkin Amerika'da, Ken Sprague ve Ron Wiener İngiltere'de, Madeleine Byrnes ve Barry Stevens Kanada'da başta gelen isimlerdendir.

Ülkemizde sosyodrama yolu ile yapılan çalışmalar hızla boy göstermektedir. Özellikle İstanbul Psikodrama Enstitüsü'nden mezun olan uzmanlar sosyodramayı farklı alanlara taşımakta ve başarılı uygulamalar yapmaktadırlar. Sosyod-

ramanın uygulama alanları bu kitabın en son bölümünde ayrı ayrı açıklanmış ve tartışılmıştır. Tüm uygulamacıların sosyodramanın Moreno'nun geliştirmiş olduğu genel metodoloji ve felsefesinin içinde nasıl bir yer aldığı ve hangi kaynaklardan beslendiğini iyi bilmesi son derece önemlidir. Kişi hangi işi yapıyorsa yapsın neden yaptığını, kaynak ve dayanaklarının neler olduğunu bilmesi yaptığı işteki başarısını artıracak ve karşılaştığı sorunları daha güçlü bir şekilde çözebilecektir. Kişinin sahip olduğu inancın gücü mesleki gücünü artıracaktır. İnanç ise bilgiden geçer. Bizler bu bilgiye sahibiz, yeter ki onu açığa çıkartabilelim.

BİREYSEL PSİKODRAMA

Bu bölümde daha çok grup terapisinde uygulama alanı bulmuş olan psikodramanın bireysel terapi ortamında uygulama şekillerine bakacağız. Psychodrama a deux (May, 1981), bireysel tedavide klinik rol oynamanın kullanılması, "clinical role playing a deux" (Kipper, 1986) ve bireysel psikodrama gibi çeşitli adlar altında geçmektedir. Bu yazıda bireysel psikodrama olarak geçecek terimin kullanılması kişisel ve teorik tercihlere dayanmaktadır.

Grup ortamında dahi psikodramanın içeriğinde bireysel tecrübelerin olması ve kişinin subjektif dünyasıyla ilgileniyor olmamız, beni psikodramanın bireysel terapideki yeri ve önemini tekrar değerlendirmeye yöneltti. Hem bireysel psikoterapist olarak hem de psikodrama grup psikoterapisti olarak ilerleyen sayfalarda verilecek olan örneklerde, bireysel terapiler esnasında çeşitli şekillerde psikodrama tekniklerini kullanma ihtiyacını hissettim. Bu ihtiyaç beni bu konuda araştırmaya ve denemeler yapmaya itmiştir. Okuyacaklarınız tüm bunların bir birleşiminden oluşmaktadır. Moreno'nun kendisi de Holwell, şimdiki adıyla Howel Psikodrama Merkezi'nde bulunan ses kaydında şunları söyler:

"Psikodrama aynı zamanda bireysel zeminde de yapılabilir. Grup psikoterapisi grup olmadan yapılamaz; zaten grup kelimesinin anlamı budur. Psikoanaliz gibi bireysel psikodrama yapabilirsiniz; divanda olmak yerine hareket halinde

sahnede olabilirsiniz. Psikodrama grup psikoterapisinden daha kapsayıcıdır." (Moreno, 1965)

Bu bölümde sırasıyla önce harekete dayalı tekniklerin bireysel oturumlarda kullanılması ve özellikle bireysel psikodrama ile ilgili az da olsa yapılmış araştırmalara, yayınlanmış yazılara, sonra çeşitli psikodrama tekniklerinin terapi aşamaları boyunca uygulama alanlarına ve en son olarak da psikodramanın bireysel terapide uygulanmasının olumlu-olumsuz yanlarına ve uygulamak isteyen psikodrama terapisti meslektaşlarım için bazı uyarılara değinilecektir.

Çeşitli karakter ve roller, gerçeğin farklı düzeyleri bireysel terapide nasıl canlandırılır? Terapist kritik süreçlerde, rol değiştirmelerde nasıl rol alacak ve aldığı rollerin içeriği ile ilgili danışanın terapiste karşı duyguları, aktarımları nasıl oluşacaktır? Danışanın evrensel hissetmesi ve yalnız olmadığına dair en iyi yardımı yapacak rol ve çağrışım geribildirimleri verecek olan grup üyelerinin eksikliği nasıl telafi edilecektir? Eğer terapist paylaşım adına kendi özel hayatını danışanına açarsa danışanın duyguları ne olacaktır? Bu ve buna benzer sorular ışığında psikodrama teorisi ve metodolojisinin bireysel terapiye nasıl uygulanacağına bakılmıştır...

İlgili Literatür İncelemesi:

Öncelikle bireysel tedavide psikodramanın ötesinde harekete dayalı metotların kullanımı açısından literatürü incelediğimizde bu metotların yeni olmadığını görürüz. Mesela; Gestalt terapisinin abartma, rol değiştirme, farklı kutuplara hareket verme, sıcak iskemle, boş iskemle gibi çeşitli teknikleri kullanarak farkındalığı artırmak, "tamamlanmamış işleri" bitirmek, bütünlüğü sağlamak gibi amaçlar güttüğünü biliyoruz (Polster&Polster, 1973). Belirlenmiş rol terapisi

(fixed role therapy) (Kelly, 1955) ile uğraşanlar ise danışanlarına, öncelikle terapi ortamında, sonra da kendi günlük hayatlarında uygulayabilecekleri detaylı rol alıştırmaları verirler. Davranışçı terapilere baktığımızda "belirlenmiş öğrenme terapisi" (Goldstein, 1973) gibi bazı yaklaşımlarda belirli sosyal yeteneklerin öğretilmesi söz konusudur. Rosen (1953) "direkt psikoanaliz" uygulamalarında aktarımı daha da şiddetlendirmek için "fedakâr anne" rolüne geçer.

Bunlar dışında Dramaterapi, Psikosentez ve dans/hareket terapisi gibi harekete dayalı tekniklerin bireysel terapide son yıllarda sıklıkla kullanıldığını görüyoruz. Amerikan Dramaterapist David Read Johnson "transformasyonlar" denilen bireysel bir psikoterapi metodu geliştirmiştir (Johnson, 1991). Bu süreçte Viola Spolin tarafından geliştirilmiş olan drama improvizasyonu kullanılarak bireysel terapide danışanla terapistin üzerinden geçtiği spontan roller danışanın sürecine uygun olarak dönüşüme (transformation) tabi tutulur (Spolin, 1996). Alice Gercie'nin kronik depresyonla hastaneye yatan çocuk, ergen ve yetişkinlerle yaptığı bireysel dramaterapi seanslarıyla ilgili çalışmaları vardır (Gersie, 1996). Landy'nin (1992) bireylerle çalışan dramaterapistlerin rolleri ile ilgili ve Sue Jennings'in "Bireylerle Dramaterapi" üzerine yazıları bulunmaktadır (Jennings, 1990).

Psikodramatistlerin kendilerine baktığımızda nadiren bireylerle çalıştıklarını görüyoruz. J. L. Moreno (1959, 1969, 1972) psikodrama seanslarından önce bilgi toplamak ve danışanla terapötik bir ilişki kurmaya başlamak için bireysel görüşme yapılmasının önemini belirtir. Ayrıca evli çiftlerle yaptığı bireysel seanslarda biri diğerinin rolüne geçerek her eşin alter egosu olarak rol alır.

Bireysel psikodrama ile ilgili yapılmış araştırmalar ve yayınlanmış makale ve referanslar oldukça kısıtlıdır.

Stein ve Callahan makalelerinde (1982) psikodramanın bireysel psikoterapiye uygulanması esnasında ortaya çıkabilecek klinik soruları ele almaktadır. İngiliz Psikodrama Derneği Dergisi'nde Joel Badaines (1984) tarafından yazılan "Psychodrama in Therapeutic Dyads" isimli makale, bireylerle çalışırken uygulanabilecek bazı psikodrama tekniklerini incelemektedir. James Vander May (1980) de kendi makalesinde çeşitli psikodrama tekniklerinin bireysel terapilerde kullanım alanlarına dikkat çekmiştir. David Kipper (1986) "Psychotherapy through Clinical Role Playing" kitabında "Psychodrama a deux: The Application of Clinical Role Playing in Individual Treatment" başlığı altında ayrı bir bölüm oluşturarak bazı vaka çalışmalarına da yer ayırmıştır. John Casson (1997) "Psychodrama in Individual Psychotherapy" adı altındaki makalesinde benim de şahsen katıldığım İngiliz Psikodrama Derneği'nin 1996-Glasgow'daki Konferansı'nda düzenlediği grup çalışmasından ortaya çıkan bulguları sunmuş ve psikodramanın bireysel terapiye uygulanımındaki olasılıklar ve ortaya çıkan zorluklara dikkat çekmiştir. Casson (1995) bir yazısında, bir vakasıyla ilgili olarak psikodrama da dahil olmak üzere harekete dayalı çeşitli tekniklerin uygulanmasının izlenilerek sonuçlarına bakılan bir tedavi örneğini detaylı olarak anlatmıştır. Kate Hudgins ve Donald Keisler'ın 1984'te bireysel terapide eşlemenin (doubling) anlatıldığı araştırma yazısını 1987'de aynı kişiler tarafından gerçekleştirilen bireysel terapide eşlemenin etkisi ve verimi ile ilgili bir araştırma makalesi takip etmiştir. İngiltere'nin sayılı çocuk psikodramatistlerinden Anne Bannister'ın çocuklarla ve çocukluklarında cinsel tacize uğramış yetişkin kadınlarla yaptığı bireysel terapide psikodramanın kullanımı ile ilgili yazıları özellikle çocuk psikodraması ile ilgili dikkat çekmiştir (Bannister, 1989, 1992, 1997).

Daha önce de ifade edildiği üzere, bu bölümde harekete dayalı psikoterapilerden sadece psikodramanın bireysel psikoterapideki kullanımı üzerinde durulacaktır.

Bireysel psikodrama için gerekliliklere baktığımızda ihtiyaca uygun bir alan, terapist ve danışanın kuracağı iletişim ve uygulanacak olan psikodrama aşamaları-oyunları gibi alanlarla karşılaşırız. Öncelikle içinde rahatlıkla dolaşılabilecek, çeşitli sahneler için kullanılacak yeterli sayıda iskemlenin bulunduğu bir alana-odaya ihtiyaç vardır. Psikodramanın harekete dayalı bir metot olduğunu düşünürsek, kullanılan alanda hem terapistin hem de danışanın rahat hareket etmesi ve çeşitli sahneleri ayrı yerlerde görebilmeleri gerekmektedir. Terapist ile danışanın arasındaki ilişki de önemlidir; terapist ile danışan arasındaki ilişki, telik bir duyarlılığa sahiptir. Bu eğitilebilir bir duyarlılıktır. Tele, terapist ile danışan arasındaki doğal haberleşmeyi içerir. Gerçekten de tele; aktarımdan farklı olarak geçmiş ilişki kişilerine duyulan hislerin terapiste yansıması yerine o anda ve orada bulunan iki kişi (terapist-danışan) arasındaki spontan ve gerçek ilişkiyi içerir. Bu konuyla ilgili olarak Winnicott'un psikoterapi tanımı da ilgi çekicidir: "Psikoterapi iki kişinin beraber oynayabilmesi durumudur." (Winnicott, 1991)

Bu gereklilikler sağlandıktan sonra psikodramanın aşamaları takip etmeye başlanabilir:

Psikodramanın geleneksel aşamaları olan; **ısınma, oyun ve paylaşım** süreçleri bireysel terapi için de geçerlidir. Terapist ve danışan psikodrama metodunu temel metot olarak seçebilirler ya da tedavinin süreci içinde psikodrama metotlarını yardımcı olarak kullanabilirler. Psikodramanın temel olarak seçildiği seanslarda terapist **"ısınma"** ile başlar. İhtiyaçlardan, duygulardan konuşmak, bir önceki seansın üstünden geçmek, o gün çalışılacak konuyu

belirlemek seansın ilk dakikalarındaki ısınmayı oluşturur. Haskell (1967) 3 temel ısınma tekniğinden bahseder: 1) Genel ısınma; terapist tarafından yönlendirilmez. Danışan, üzerinde çalışmak istediği alanı kendi belirler, 2) Yönlendirilmiş ısınma; terapistin yönlendirmesi üzerine danışan, ilişkiler, problemler gibi daha belirli bir alanı seçer, 3) Bir karşılaşmaya (encounter) doğru ısınma; terapist üzerinde çalışmak için danışanın hayatı içinden çok belirli bir sahneyi seçer. Danışan kadar terapistin de ısınmaya ihtiyacı vardır. Bir önceki seansın notlarına bakılması, odanın hazırlanması ve belki bazı fiziksel hareketlerin yapılması terapist için seans öncesi bir ısınma olacaktır.

May (1980) makalesinde bireysel psikodramada kullanılabilecek bazı ısınma oyunlarından bahseder:

Çöp tenekesi: Danışanın önüne bir çöp kutusu koyun, yönerge şöyle olabilir: "Hayatında kurtulmak istediğin bazı yanlar, duygular, insanlar, anılar, endişeler varsa çöp kutusuna at ve atarken neler olduklarını tarif et."

İyi çanta: "Nelere daha fazla sahip olmak istersin, düşün. İyi çantaya git. Kendin için almak istediğin ne var ve aldığını nasıl kullanmayı düşünüyorsun?"

Vücut heykeli: Danışana duygularıyla ilgili vücudunu kullanarak bir heykel yapmasını söyleyin. Konuşan, hareket eden veya hareketsiz bir heykel de olabilir. Terapist bu heykelle konuşabilir, sorular sorabilir.

Psikodramatik mektup: Danışandan hayatındaki önemli insana karşı söylememiş olduğu duygu ve düşüncelerini içeren bir mektup yazması istenir (iki seansın arasında). Seans esnasında bu mektubun üzerinde çalışılabilir. Mektup oyun aşamasına geç-

mek için itici bir güç olacaktır. Bir sonraki adımda danışandan mektubu yazdığı şahsı iskemlede hayal etmesi ve onunla konuşması istenebilir.

Sosyal atom: Danışandan hayatındaki önemli kişi ile kendisi arasındaki olumlu-olumsuz ve değişken güçlerle ilgili bir diyagram hazırlaması istenir.

Rol diyagramı: Danışandan hayatında girdiği çeşitli rollerle ilgili (anne, arkadaş, oğul vs.) rol diyagramları oluşturması istenir.

Ayrıca bu tekniklere ek olarak Deniz Altınay'ın kitabında (1998) psikodrama grup psikoterapisi için yer alan ısınma tekniklerinden bazıları da bireysel psikodramaya adapte edilebilir.

İkinci aşama **'oyun aşaması'** ısınmayla beraber çalışılacak alanın saptanmasından sonra sahnenin kurulmasıyla başlar. Terapistin danışanla birlikte nasıl, nerede, ne zaman ve kiminle gibi soruları cevaplayarak sahneyi oluşturması sağlanır. Bunun için 3-4 iskemle, bazen ihtiyaç olabilen odanın içinde bulunabilecek çeşitli objeler ve terapist ve danışandan gelecek olan bol miktarda imajinasyon ve yaratıcılık yeterli olacaktır. Hangi rollerin danışan için önemli olduğunun saptanması, hangilerinin terapist tarafından canlandırılacağı (gerekli ise) önceden belirlenebilir. Daha sonra süreç içinde çıkabilecek yeni roller de bunlara eklenecektir.

Oyun aşamasında (as if) "miş gibi" nosyonu ön plandadır. Danışanın hayatında "geçmiş", "şu an", "gelecek" o anda orada oluyormuş gibi canlandırılır. Psikodrama terminolojisinde bu durum "surplus reality-artık gerçeklik" olarak tanımlanır, terapiste ve danışana istedikleri her yere gidebilme, canlı-ölü herkesle konuşabilme, yarım kalmış işleri bitirebilme özgürlüğü verir.

Oyun aşamasında kullanılacak psikodrama teknikleri:

Psikodramanın temel teknikleri olarak kabul edilen eşleme, ayna ve rol değiştirme aynı zamanda bireysel psikodramada da hayati bir öneme sahiptir. Bu teknikler Moreno'nun çocuktaki rol gelişimi aşamalarına ve rol öğrenimi kaynaklarına dayanır (Özbek&Leutz, 1987).

Eşleme: Bu teknik yenidoğanın gelişiminin ilk iki devresine tekabül eder. Bu aşamalarda bebekte henüz sen-ben ayrımı yoktur, anneyi sen olarak algılayamaz. Anne kendi düşüncelerini bir kenara koyarak çocuğunun her türlü ihtiyacını hissederek karşılamaya çalışır. Eşlemede de eşlemeyi yapan kişi protagonistin arkasına geçip onun gibi davranmaya ve dolayısıyla onun gibi hissetmeye çalışır. Bunun için bir anne gibi protagonistin ihtiyaçlarını, söyleyemediği, bastırdığı gizli kalmış duygularını anlayıp söyler. Protagonist bu söylenenleri kendi sözleri gibi algıladığı için anneyle, bir ayrım yapamayan bebek gibi eşlemeyi yapanı da kendisinin bir parçası olarak görür ve kendi iç sesi olarak algılar. Uyanları kabul eder ve kullanır, uymayanları ise yabancı hissederek refleksel olarak reddeder ve unutur.

Bireysel psikodrama seanslarında eşleme çeşitli şekillerde gerçekleşebilir: Terapist danışanı eşleyebilir, danışan kendini eşleyebilir veya hem terapist hem de danışan oluşturulmuş sahne içindeki diğer kişiyi eşleyebilirler. Eşlemede ayna ve sosyal sorgulayıcı olma ve rolü genişletme gibi 3 değişik amaç vardır (Moreno, 1964): Eşleme, danışanın vücudunun aynası olmak, duruşunu, davranışlarını aynen tekrar etmekle başlar. "Ben" dilinin kullanılmasıyla danışanın nasıl olduğu, duyguları hakkında bilgi toplanır ve böylece rol daha da genişletilir ve açığa çıkmamış şeyler konuşulur.

Babasına karşı kızgınlığı ile ilgili çalıştığımız seansta yetişkin erkek danışanla 5 yaşında olduğu dönemin bir sahnesini kurmuştuk. Alkol almış babasının ona bağırması ve dövmekle tehdit etmesi söz konusuydu. Bu sahne esnasında ben danışanın eşi oldum: Bu eşleme ona hem o esnadaki fiziksel durumunu fark ettirdi (yumrukları sıkılı bir şekilde bekliyordu), hem bir destek hissetti hem de bastırmış olduğu 5 yaşındaki çocuğun duyguları açığa çıkmış oldu.

Bireysel terapideki eşlemeler esnasında terapistin rol kargaşasına yol açmaması için kendi iskemlesinden değil eş iskemlesinden eşleme yapması önemlidir. Böylece eşlemeyi bitirdiğinde kendi terapist iskemlesine geri döner. Danışanın kimin konuştuğuna dair kafası bu şekilde daha berrak olacaktır. Aynı zamanda eşleme yapan terapistin eş rolünde çok uzun konuşmaması da tercih edilmelidir.

Özellikle kendi duygularının daha az farkında olan veya içe bastırdığı duyguları olan danışanlarla eşleme tekniğini uygulamak etkili sonuçlar verir. Badaines (1984) eşleme esnasındaki güven ilişkisine dikkat çekerek güven ilişkisinin sağlam olmadığı bir ortamda eşin uygulayacağı fiziksel kontağın danışanı rahatsız edebileceğini belirtir.

Hudgins ve Kiesler (1984) bireysel terapide kullanmak üzere eşlemenin belirlenmiş 3 sürecinden bahsederler: Bunlar aynı psikodramanın ısınma, oyun ve paylaşım aşamalarına benzemektedir. İlk safhada, terapist eşlemede içsel duygular, düşünceler ve hareket eğilimleri olmak üzere intra-psişik süreçlere konsantre olur. Danışanın yanındaki iskemleye oturarak, şu anda boş olan terapistin iskemlesine doğru konuşması için danışanı cesaretlendirir. İkinci safhada danışanın ilgisini diğer boş iskemlede oturan önemli kişiye doğru çeker ve bu sefer kişilerarası duygular, düşünceler ve eğilimlere yönelir. Her safhada terapist, danışanın sözel dışı mesajlarını dikkatle izlemelidir.

Üçüncü safhada terapist eşleme yapmaz, danışandan gözlerini kapayarak yaşadığı tecrübenin kendi için içsel olan anlamını düşünmesini ister.

Hudgins ve Toskani (1997) travma yaşamış danışanlarla bireysel ve grup terapilerinde kullanılabilecek "Koruyan-kapsayan-içe alan eşleme" (Containing Double) tekniğini geliştirmişlerdir. Containing Double destek, istikrar ve kararlılık sağlar, devamlı olumludur, sanki danışana sunulmuş mükemmel bir anne gibidir. Bireysel terapi sırasında terapist temel travmayı açıklama esnasında bu durumu tolere edebilmek, destek ve güvenli bir ortam sağlayabilmek için kısa bir süre bu rolün içine girebilir. Daha sonra bu rol terapistten dışsallaştırılarak seanslar esnasında daima odada olabilecek bir objeye doğru yönlenebilir. Veya bu koruyuculuğu danışanın daha fazla tecrübe etmesine olanak verecek şekilde objenin seanslar esnasında danışan tarafından eve götürülmesine izin verilebilir. Böylece koruma nesnesi, bir geçiş nesnesi (transitional object) konumuna gelebilir.

Mirror-Ayna Tekniği: Bu teknik çocuk gelişiminin 3. aşaması olan "All-Realitat" aşamasından kaynak alır. Artık çocuk kendini diğerlerinden ayırmaya başlamıştır, aynada kendi görüntülerine tepki vermeye başlar. Psikodramadaki ayna tekniği bu gerçekten kaynaklanır.

Terapist belirlemiş oldukları sahnede danışanın davranışlarını sergilerken danışan kendine dışardan bakma şansını yakalar, kendini ilişkide bulunduğu diğer kişinin yerine koyar. Diğerlerine karşı olan tutumlarını, kullandığı kelimeleri, fiziksel reaksiyonlarını seyredebilir. Ayna tekniğinde terapist danışanı oynarken, bazen danışan da gerekli durumlarda terapistin yerini alıp, kendinin terapisti konumuna geçebilir. Bu teknik danışana kendine dışardan bakarken bir

uzaklık, güç ve objektiflik sağlarken, aynı zamanda terapistin de danışanın durumuyla ilgili içgörüsünü artıracaktır. Tekniğin uygulanması esnasında danışanın kendini seyrederken oyunda kendine yaptığı eleştiriler, verdiği öneriler oldukça değerlidir. Bazen böyle dışardan baktığında çözüme ulaşması, sonuca varması kolaylaşır.

Müdürünün kendini hiç dinlemediğini söyleyen, ihtiyaçlarına, düşüncelerine değer vermediğinden şikâyet eden kadın danışan bir gün çok sevdiği işinden ayrılacağını, artık o adamla çalışmaya dayanamadığını söyleyerek seansa başladı. Müdürüyle yakınlarda yaptığı bir konuşmayı sahneye koymayı önerdim. Ofiste en son yazdığı raporla ilgili görüşmelerini canlandırmaya karar verdik. Bir süre sonra ayna tekniğini uygulayarak, danışanın rolüne geçtim ve o dışardan kendisini seyretmeye başladı. Sahnedeki kendisiyle ilgili ne kadar sessiz olduğunu, devamlı savunma halinde olup, yalvaran bir ses tonuyla konuştuğunu ve fiziksel olarak ne kadar kendini kapamış halde olduğunu gördüğünü söyledi (kambur bir şekilde oturarak müdürle hiç göz kontağı kurmuyordu). Son olarak kendine aynadan bakarken verdiği öneri, "Eğer ağzını açıp da ne yaptığını ve ne istediğini söylemezsen zaten bu muameleyi hak ediyorsun demektir," oldu.

Rol Oynama ve Rol Değiştirme: Bu süreçler çocuğun gelişiminin 4. ve 5. aşamalarına uyar. Diğer insanın varlığını kabul eden çocuk, daha sonra o role girmeye, o rolle özdeşleşmeye başlar ve o rolü oynar. Böylece rolünü aldığı kişinin tarafından da görmeye başlar.

Geleneksel terapi seanslarındaki sözel paylaşımlardan farklı olarak danışanın duyguları ***rol oynama*** ile somut canlandırmalarla ortaya konur. Çeşitli duyguların, çelişkilerin danışanın subjektif dünyasındaki anlamı ortaya çıkar. Rol oynamanın en fazla kullanımı danışanın bir başkasının rolü-

nü alması şeklindedir. Bu alınan rol, aynı zamanda bir nesne, bir fikir ya da bir imaj da olabilir:

Annesiyle yalnız yaşayan fakat devamlı kavga ettiklerini söyleyen kadın danışana bu ilişkiyi sahnelerken evin içinde kendisi için en önemli eşyanın ne olduğunu sordum. Aile fotoğrafının bulunduğu eski bir çerçeveyi çok seviyor ve onu salonun başköşesinde tutuyordu. Danışana o çerçevenin rolünü almasını ve bu iki kadının ilişkileri konusunda neler gördüğünü söylemesini istedim. Çerçeve hep oradaydı ve bütün kavgaların şahidiydi. Çerçeve rolünde danışan, eski tahta bir çerçeve olduğunu, danışanın bebek olduğu ve babanın da yer aldığı bir aile fotoğrafını içinde barındırdığını söyledi. Bütün bu kavgalara şahit olmak kendisini çok üzüyor, artık o duvarda asılı olmak istemiyor, danışanı saygısız ve umursamaz, anneyi de çok alıngan ve kırılgan buluyordu. Danışan bu rol alma ve oynamadan sonra ağlayarak, annesine karşı gerçekten çok saygısız olduğunu, o fotoğrafta bulunan babanın ölümünün sorumluluğunu annesine yüklediğini söyledi. Çünkü annesi, babası öldüğünde çalışıyordu ve onun yanında değildi, şimdi ona böyle davranarak, bir tür öç alıyordu. Bu farkına varış danışanı daha sonra annesiyle babasının ölümünü konuşmaya ve ortak acılarını paylaşmaya götürdü ve seneler sonra beraberce babanın mezarını ziyaret edebildiler.

Bazen de danışana kendinin bir parçasının rolünü alması söylenebilir: İşten çıkarıldığını söyleyen bir danışanım çok rahat olduğunu, zaten çıkarılmasa kendisinin ayrılmaya karar verdiğini, artık kendine zaman ayırıp, istediği gibi tatile çıkabileceğini söylerken ayağını devamlı sallıyordu. Sallanan ayağının rolünü almasını söylediğimde işten çıkarılmayla ilgili bütün bastırdığı endişeler, kaygılar teker teker ortaya çıktı. Aslında bu durumu hayatının en büyük başarısızlığı olarak görmekteydi. Rol oynama, danışanın zorluklarını somutlaştırıp görmesini sağladı.

Rol değiştirme ile çocuğun "sen"i tanıması arasında bağ

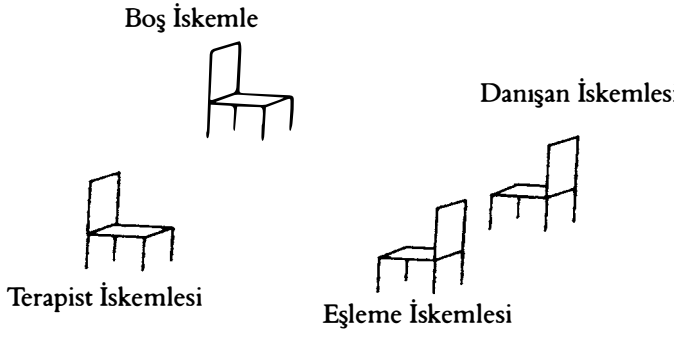
vardır. Karşısındakinin yerine geçen kişi aynı zamanda olayları da onun gözünden görmeye başlar. Terapi esnasında danışan, terapi ortamında ortaya koyduğu önemli kişi veya terapistle rol değiştirebilir. Eğer terapist, danışanın aktarımının nesnesi durumuna gelmişse terapistle rol değiştirme yararlı olacaktır. Danışanın daha fazla yardım istediği zamanlar belki de rol değiştirmenin yapılacağı en önemli zamanlardır. Böyle bir rol değiştirme olduğunda danışan seanslar esnasında daha bağımsız ve sorumlu duruma geçebilir. Rol değiştirme ile terapist; 1) Diğer kişiyle rol değiştirmiş olan danışandan o kişiye ait olan bilgileri alır, 2) Çeşitli derecelerde danışanın diğer kişinin tarafından bakma tecrübesini yaşamasına izin verir. Rol değiştirmeler sayesinde danışan ilişkilere bakış açısını genişletir ve rol repertuvarını artırır.

Üniversitede arkadaşı tarafından umursanmadığını, reddedildiğini söyleyen kadın danışanın, bunun nedeniyle ilgili en ufak bir fikri dahi yoktu. Bir seansta bu arkadaşıyla rol değiştirmesini istedim, ben de danışanın rolüne geçtim. Diyalog ilerledikten sonra o arkadaşının rolündeyken asıl kendisinin umursanmadığını, danışanın hep başkalarıyla yemeğe çıktığını, dersten sonra kendisini beklemediğini söyledi. Danışan böylece kendi davranışlarının bu durumu nasıl aktive ettiğini keşfetmiş oldu.

Badaines (1984) özellikle zayıf egoya sahip ve gerçekle psikodramatik tecrübeyi ayırt edemeyecek durumda olan danışanlarla çalışırken rol değiştirme gibi tekniklerin kullanılmaması konusunda uyarıda bulunur. Belki de böyle danışanlarla çalışırken rol değiştirmeye geçmeden önce eşleme ve ayna tekniklerinin daha uzun kullanılması söz konusu olabilir.

Terapistin aldığı bazı rollerin danışan tarafından gözlemlenmesi, terapist ve danışanın çeşitli sitüasyonlarda sıklıkla rol değiştirmeleri danışan için bir anlamda günlük hayatın

provası niteliğini taşımaktadır ve bazı rollerle ilgili eğitimini tamamlar.



Boş iskemle ve yardımcı iskemle: Daha önce de bahsettiğim gibi çeşitli renk ve boyutlarda, farklı rolleri temsil etmek üzere birkaç iskemlenin bulunması yararlı olacaktır. Casson'ın Bayan Gwen'le ilgili vaka araştırmasında hem Gwen'in hayatındaki kişi için boş iskemle hem de terapistin gerekli gördüğünde eşleme yapabilmesi için "Eşleme İskemlesi" kullandığını görüyoruz (Bak. Şekil-1) (Casson, 1995). Boş iskemle boş olarak kalabilir ve danışan herhangi bir rol değişimi yapmadan, orada hayal ettiği kişiyle konuşabilir. Ya da yardımcı iskemleler yardımıyla kişi yaşayan veya ölü; konuşmak istediği insanları sembolik olarak oraya oturtabilir ve rol değiştirmelerle bu kişi veya kişiler arasında hiç olmamış veya hiç olmayacak konuşmalar gerçekleşir. Önemli olan, oraya oturtulan kişiyle bitmemiş işlerin tamamlanması, daha önce söylenmemişlerin söylenmesidir.

Danışanın hayatında karar vermesi gereken birden fazla alternatifin bulunduğu durumlarda terapist her alternatif için bir iskemle belirleyebilir. Danışan her iskemleye oturduğunda o alternatifin rolünü alarak, olumlu ve olumsuz yanlarıyla ilgili konuşur. Terapist sorularıyla danışanı aktive

edebilir. Bazen en uygun alternatifler bu görüşmeler esnasında ortaya çıkabilir.

Concretization-Somutlaştırma: Danışanla kişiler, olaylar, nesneler, hayvanlar hatta kişinin kendi parçaları arasındaki soyut, elle tutulamayan olayların, duyguların somutlaştırılması, görünür hale gelmesidir; bu Gestalt terapisinde de var olan bir tekniktir: "Kızgınlığın ol,", "Çaresizliğini iskemlenin üzerine yerleştir," gibi bazı yönergelerin Gestalt'ta da kullanıldığını görüyoruz.

Danışanlar sözcüklerin verdiği zenginlikle "Omuzlarımda çok ağır bir yük taşıyorum", "Sanki ikiye ayrılıyorum", "Bir fare gibi hissediyorum," gibi değişik paylaşımlarda bulunurlar. Terapistin bu soyut benzetmeleri iyi duyup, bunları somutlaştırması önemlidir. İfade edilen duyguları elle tutulabilir hale getirmek için odada bu duyguları temsil eden çeşitli nesneler seçilebilir ve bunların üzerinden çalışılabilir.

Bireysel terapi odasında grup üyeleri olamadığı için çelişkiler veya birine yapışma isteği vs. gibi bazı duyguların somutlaştırılmasında sakıncalar doğabilir. Objektifliğinin kaybolmaması açısından bunların terapist tarafından yapılmaması gerekir. Bu nedenle somutlaştırmanın en uygun uygulama şekli belki de rol değiştirmelerle yapılmasıdır. Böylece danışan kendi duygularıyla rol değiştirerek onları somut şekilde hisseder.

Psikodrama çalışmalarında, psikoterapi odasının içinde çeşitli amaçlarda kullanılacak değişik objelerin, değişik renk ve boyutlarda iskemlelerin bulunmasına dikkat edilmelidir. Hatta parlaklığı ayarlanabilen bir ışıklandırma da yararlı olacaktır; böylece danışan bazı durumlarda ihtiyacına göre ışıklandırmada ayarlamalar yapabilir. Danışanın bir duygusunu somutlaştırırken ses, renk, büyüklük, yapısı, içeriği, ısısı, da-

nışanın vücut dili, kullanılan sembolik bir dilin varlığı gibi detayların rolü önemlidir.

Soliloquy (kendi kendine konuşma) -
Aside (yandan konuşma):

Kendi kendine konuşmada; danışan içinde kalmış olan düşünce ve duyguları terapiste ya da boş iskemleye değil, yüksek sesle kendi kendine söyler. Terapist de danışan da orada başka kimse yokmuş gibi davranırlar, bu durum danışanı duygularını açmasıyla ilgili daha da motive eder. Kendi kendine konuşma tekniğinin uygulanması için danışanın düşüncelerinin rahatça uçuşabileceği kendi seçtiği bir yer olması yeterlidir. **Yandan konuşma** tekniği Soliloquy'a benzer, sadece daha kısa sürelidir. Danışanın boş iskemledeki kişiyle konuşması esnasında, terapist içinden geçen gerçek duygularını sorabilir. Böylece o iskemledekinin duymayacağı kesinleştikten sonra danışan başını yana çevirerek aslında neler hissettiğinden bahsedebilir.

Otodrama: Bu teknikte danışan terapistin yönetimi altında veya spontan olarak iskemle ve objeleri kullanarak kendi sahnesini yaratır. Başından sonuna kadar tüm rolleri kendisi oynayarak kendi psikodramasını yönlendirir. Kendi hayatındaki rollerin bir başkası tarafından oynanmasından rahatsız olan danışanlar için yararlı bir tekniktir. Aynı zamanda terapistin genel olarak danışanın aktivitelerine konsantre olması ve seansın sürecini genel olarak detayları ile izlemesine olanak verir.

Geleceğin Yansıması - Future Projection: Zamanla ilgili bilinçli düzenlemeler yapılarak danışan, psikodramatik olarak gelecek zamana –birkaç hafta, ay veya yıl sonraya- götürülür.

Bu süre içinde problemiyle ilgili neler yapmış olduğuna bakılır. Böylece hareketlerinin olası sonuçlarının kendisi ve başkaları üzerindeki etkisi araştırılabilir.

Yaş Geri Dönüşü - Age Regression: May (1980) bu teknikte iki değişik tarzdan bahseder: İlkinde danışandan geçmiş yaşantısında kendi için önemli olan bir sahneye geri dönmesi istenir. Eğer gerekliyse önemli kişilerin de varlığı belirlenir ve danışan bu tecrübeyi yaşar. İkincisinde ise terapist geri dönülen yaştaki danışanın tecrübesine katılır. Terapistin bu çocuk oyunları esnasında diğer tekniklerden farklı olarak kendi kimliğinde olacağı için, çok iyi eğitilmiş olması gerekmektedir. Bu oyunlar sırasında iki çocuk arasında gelişebilecek her duygu çeşidi oluşacaktır.

Her iki yaş geri dönüşü tarzında da danışanı geçmişten bugüne döndürmek için yeterli zaman ayrılması çok önemlidir.

Rüya Psikodraması: Danışan rüyasını canlandırır. Rüyada geçen olayların bir kısmı anlatılır, bir kısmı canlandırılır. Terapist yattığı oda, ne giydiği, havanın nasıl olduğu vs. gibi detaylarla çalışmaya başlar, rüyada yer alan kişiler, objeler teker teker canlandırılır. Rüyanın içeriğine göre bazen kişiler danışan tarafından canlandırılır, bazen de semboller için bazı objeler seçilir. Danışan, rollerini aldığı şeylerin ağzından o rüyanın içinde ne yaptıklarını, neden orada olduklarını anlatır. Yorum çoğu zaman canlandırmanın içindedir. Paylaşım esnasında terapist danışana sembollerle gerçek hayatı arasında bağlantı kurmasında yardımcı olabilir. Danışan için rüyasında gördüğü rollere girmesi çok canlıdır ve bazen anlamlarını yakalamada hayati bir önem taşır.

Eğitilmiş Yardımcı Egoların Kullanımı: Bireysel psikodrama seansları esnasında eğitilmiş yardımcı egolardan yardım alınabilir. Psikodrama eğitim grupları esnasında alınabilecek eğitimler bir yardımcı egonun gelişmesi için yeterli olacaktır. Yardımcı egoların seanslar esnasında çeşitli yararları vardır. Öncelikle rol karmaşasına girmek istemeyen terapistin en büyük yardımcısı konumundadırlar; ortaya çıkarılan sahneler esnasında roller alırlar. Hem aldıkları rollerle ilgili hem de şahit oldukları sahnelerle ilgili paylaşım esnasında yapacakları geribildirimler, danışan için çok değerli olacaktır. Terapistle farklı cinsiyette olması da danışanın kabulü açısından önemli olabilir. Erkek bir terapistle çalışan tacize uğramış bir danışanın yardımcı egosunun kadın olması kişinin paylaşımını daha rahatlatabilir. Yardımcı egonun kullanımı seanslardan sonra terapistin süpervizyona benzer nitelikte yardımcı egoyla süreç analizi yapmasını ve çalışmaya daha farklı açıdan bakmasını da sağlayacaktır.

Yardımcı egonun kullanımının danışandan alınan onayla yapılması gerekmektedir. Bazı danışanların terapi odasında terapistin dışındaki kişilerin varlığından rahatsız olması söz konusu olabilir ve kişi terapiden soğuyabilir.

Yukarıda bahsedilen tekniklerin kullanılıp sahnenin kapanmasından sonra grup psikodramasında olduğu gibi yapılacak olan **kapanışın** yeri önemlidir. Kapanışın içinde **paylaşım, rolden çıkma ve rol geribildirimi** gibi süreçlerin ele alınması gereklidir. Herhangi bir role girmiş olan terapistin hem kendisi hem de danışan için rolden çıkması ve terapist-danışan ilişkisinde "şimdi ve burada"ya geri dönülmesi gerekir. Danışanın yaşadıkları, keşfettikleri, kafasında oluşan soruları konuşması, çalışmayla ilgili çağrışımlarını iletmesi açısından uygun bir zaman ayırmak yararlı olacaktır. Bu esnada terapiste girdiği rollerle ilgili hissettiklerini ve

uygun gördüğü kadarıyla kendi hayatıyla ilgili paylaşımları yapabilir. Her terapistin kendi sınırları ve bir çalışma anlayışı olduğunun unutulmaması gerekir ve bunların süpervizyon esnasında konuşulması önemlidir.

Bireysel Psikodrama Uygulamalarının Olumlu ve Olumsuz Yanları:

Sözel terapi yaklaşımlarıyla kıyasladığımızda psikodrama uygulamasının **olumlu** yanları şunlardır:

Danışanın geçmişi ya da geleceği şimdiki zamanın gerçeğine getirilir. "Şimdi ve burada" önemlidir,

Psikodramada eylem ve hareket çok önemlidir. Yapılan hareketler sayesinde danışan farkındalığını daha çabuk ve daha derinden artırır,

Danışanın hayatındaki önemli kişiler, nesneler, duygular somutlaştırılarak terapi odasına getirilir,

Sahneye koyduğu kişi veya nesnelerin yerini alması danışana tamamen farklı bir bakış açısı kazandıracaktır. Psikodramada bu rol değiştirme canlı olarak yapıldığı için kişi üzerindeki etkisi daha fazla olur,

Çeşitli rollere giren kişinin rol repertuvarı zenginleşir,

Yeni tutumlarını canlandırarak, pratiğe uygulama imkânı bulur,

Psikodrama kişinin hastalığından çok spontanlığı ve yaratıcılığı üzerinde durur. Seanslarda problemler üzerinde çalışılırken aynı zamanda yaratıcılık ve spontanlığı atırıcı da çalışılmış olur,

Rol değiştirme, eşleme ve somutlaştırma gibi bazı teknikler sayesinde aktarım ve karşı aktarım problemleriyle daha rahat çalışılabilir,

Danışanın hayatında çeşitli roller alan terapist böylece daha insancıl olarak algılanabilir,

Grup içinde çalışmak istemeyen, daha özel bir alanda paylaşım yapmak isteyen veya grup terapilerine uygun olmayan danışanlar için bireysel terapide olmak daha sağlıklı sonuçlar doğuracaktır.

Psikodramanın bireysel uygulamalar sırasında olumsuzluk yaratabilecek olan ve dikkat edilmesi gereken noktaları bulunmaktadır:

Psikodrama tekniklerinin kullanımı bazen hem danışanın hem de terapistin kafasını karıştırabilir. Kimin hangi rolde olduğu kolayca karışabilir, terapist deneyimli olmalıdır.

"Şimdi ve burada"nın kullanımı bazen danışan için endişe verici olabilir, ne yapacağını bilmez bir halde daha da gerginleşip geri çekilebilir. Böylece spontanlık çok azalacaktır,

Değişiklikler çok hızlı olabileceği için, danışan kendi günlük hayatına bunları uygulamakta zorluk çekebilir,

Kendini ve başkasını öldürme konusunu düşünenlerle kullanılması yararlı olmayacaktır.

Bireysel Psikodrama Uygulanmasında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar ve Bazı Öneriler:

Şu ana kadar okuduklarınızın içinde süreçle, tekniklerle ilgili bazı uyarılar dikkatinizi çekmiş olabilir. Bu son bölümde bazılarını genel olarak derlemek ve kendi seans odamda karşılaştığım zorlukları sizlerle paylaşmak istiyorum.

Psikodrama çeşitli teknikleri içermekte olduğundan bu tekniklerin uygun bir şekilde kullanılması önemlidir. Bu nedenle terapistin psikodrama açısından eğitimli, tercihen psikodramatist olması gerekmektedir. Danışan kolaylıkla zarar görebilir veya kafası karışabilir, terapist ise kendini çaresiz ve işe yaramaz hissedebilir.

Terapistin de kendi dirençleri, psikodramayı uygulama açısından rahatlığı ve isteğiyle ilgili emin olması gerekir. Süpervizyon bu konularla ilgili yardımcı olacaktır.

Isınma esnasında terapistin hem kendini hem de danışanı ısındırması beklenir. Isınma ile terapist nereye doğru yol alacaklarıyla ilgili bir fikir sahibi olmuş olur. Aynı zamanda danışanın psikodrama tekniklerine uygun olup olmadığına veya getirdiği konu üzerinde psikodramanın etkisinin nasıl olacağına da karar verebilir (Bazen danışanın bir olayı yüksek sesle anlatması kendisi için terapötik bir etki sağlayabilir). Psikodrama uygulayacak olan terapistin, danışanının beklentilerine ve o güne kadar uygulanmış olan terapi tekniklerine de dikkat etmesi gerekir. Zamanla ilgili her ikisinin de net olması önemlidir. Bunun dışında sırdaşlık, seans dışında sosyal ilişki, seans esnasında dokunma, seans sırasında kendine, başkasına zarar verecek davranışlardan kaçınma gibi genel etik kurallar zaten geçerlidir. Özellikle bazı roller ve eşleme esnasında oluşabilecek fiziksel kontağa dikkat etmek gerekir.

Danışan teknikler esnasında direnç gösterebilir: Hiç role girmek istemediği gibi girdiği rollerden çabucak çıkabilir. Böyle durumlarda terapistin duyarlı olması; devam etmek, ara vermek ve konuşmaya geçmek açısından karar vermesi gerekir. Rol oynamak çoğu kişi için utanç verici veya anlamsızdır; hoşlanmazlar, işe yaramayacağını düşünürler. Belki daha çok olumlu duyguların alındığı kısa bir rol değiştirme ile başlanabilir.

Tekniklerin uygulanması esnasında terapist, danışanın kendisini girdiği rollerle karıştırmasına şaşırmamalı ve bunu başarısızlık olarak görmemelidir. Hatta bazı önemli roller, aktarımların ortaya çıkması ve çözümlenmesi konusunda etkili olur. Terapistin ise kendisinin girdiği rollerle kendi tera-

pist rolünü karıştırmaması ve hangi role girerse girsin, mutlaka sonunda terapist rolüne geri dönmesi gerekmektedir. Bunun için daha önceden belirtilmiş şekilde kendi iskemlesi ile rol iskemlesini mutlaka ayırmalı ve paylaşım kısmında rol geribildirimi vererek rolden çıkmalıdır.

Bazı durumlarda seans odasında bulunduracağınız kuklalar ve çeşitli objeler terapist yerine role sokulabilir.

Dikkat edilmesi gereken başka bir durum ise psikodrama metotlarının uygulanması esnasında terapistin yönetiyor ve devamlı yönerge veriyor olmasının danışana etkisidir. Bu direktiflik danışanın bağımlılığını artırabilir. Bunun için terapistin uyanık olması, danışanı kendi yaratıcılığında serbest bırakması ve hatta kendi rolüne geçirip, danışanın terapist rolünde sorumluluğu almasına olanak vermesi gerekebilir.

Karşılaşılan bu zorluklar terapistin kendi terapi yaklaşımı, felsefesi, tecrübesi ve kişiliğiyle bağlantılı olabilir.

Yukarıda sıraladığım tekniklerin psikodramayı kendi bireysel terapi seanslarına uygulamayı düşünen meslektaşlarıma yol göstermesini umut ederim. Fakat psikodramanın en önemli süreçlerinden birini; yaratıcılığı hiçbir zaman unutmamamız gerekir. Okuduklarınızın kendi yaratıcılığınız ve spontanlığınızla birleşmesi terapi odanıza bir farklılık getirecektir.

Kaynakça

Altınay, D., 1998, Psikodrama Grup Psikoterapisi 300 Isınma Oyunu: Temel Teknikler, Yardımcı Teknikler ve Temel Stratejiler, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

Badaines, J., 1984, Psychodrama in Therapeutic Dyads, *Journal of the British Psychodrama Association*, 1 (1), 42-46.

Bannister, A., 1989, Healing Action- Action methods with children who have been sexually abused. In Child Sexual Abuse: Listening, Hearing and Validating the Experiences of Children edited by C. Whattam et al, Harlow, Essex, Longman.

Bannister, A., 1992, From Hearing to Healing, Harrow, Essex, Longman.

Bannister, A., 1997, The Healing Drama: Psychodrama and Dramatherapy with Abused Children, London, Free Association Books.

Casson, J., 1995, Dramatherapy, Psychodrama and Dance Movement Therapy, *Journal of the British Association for Dramatherapist*, 17 (1 &2),

Casson, J., 1997, Psychodrama in Individual Psychotherapy, *The British Journal of Psychodrama*, Vol. 12 (1&2).

Gersie, A., 1996, Dramatic Approaches to Brief Therapy, (Ed) London, Fontana Press.

Goldstein, A. P., 1973, Structured learning therapy: Toward a psychotherapy for the poor. New York: Academic Press.

Haskell, M., 1967, The Psychodramatic Method. Long Beach: California Institute of Socioanalysis.

Hudgins, K. & Kiesler, D. J., 1984, Instructional Manual for Doubling in Individual Therapy, Virginia Commonwealth University, Richmond. Virginia, USA.

Hudgins, K. & Kiesler, D. J., 1987, Individual Experiential Psychotherapy: An Analogue Validation of the Intervention Module of Psychodramatic Doubling. *Psychotherapy*, 24 (2).

Hudgins, K. & Toscani, F., 1997, The Containing Double: An Action Intervention for Safety when treating Severe Trauma, private publication from The Centre for Experiential Learning Ltd., 1023 Millmont Street, Charlottesville, VA., USA.

Jennings, S. 1990, Dramatherapy with Families, Groups and Individuals: Waiting in the Wings, London, Jessica Kingsley Publishers.

Johnson, D. R., 1991, The Theory and Technique of Transformations in Dramatherapy, Arts in Psychotherapy 18, (285-300).

Kelly, G. A., 1955, The psychology of personal constructs, Vols. 1, 2. New York: Norton.

Kipper, D., 1986, Psychotherapy Through Clinical Role Playing, New York, Brunner/Mazel.

Landy, R., 1992, One-on-One: the role of the dramatherapist working with individuals, chapter 7 in Jennings. S., 1992, Dramatherapy Theory and Practice 2, London, Tavistock/Routledge.

Leutz, G. & Özbek, A., 1987, Psikodrama: Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim, Verso Matbaacılık, Ankara.

May, J. H. V., 1980, Psychodrama a Deux, A Monograph. Orellana Institute, 832 Foerst Hill, SE, Grand Rapids, Michigan, 49546, USA.

Moreno, J. L., 1959, Psychodrama, Vol. 2. New York: Beacon House.

Moreno, J. L., 1964, Psychodrama, Vol. 1 (3. Ed) New York: Beacon House.

Moreno, J. L., 1965, The Voice of J. L. Moreno, interviewed by James Sacks, New York: audio tape, copyright Marcia Karp, copies available from Howell Centre for Psychodrama and Sociodrama.

Moreno, J. L., 1969, Psychodrama, Vol. 3. New York: Beacon House.

Moreno, J. L., 1972, Psychodrama, Vol. 1 (4. Ed.) New York: Beacon House.

Polster, E. & Polster, M., 1973, Gestalt therapy integrated: Contours of theory and practice. New York: Brunner/ Mazel.

Rosen, J. N., 1953, Direct analysis: selected papers. New York: Grune&Stratton.

Spolin, V., 1996, Improvisation for the Theatre. Illinois, Northwestern University Press.

Stein, M. & Callahan, M., 1982, The Use of Psychodrama in Individual Psychotherapy, Group Psychotherapy and Psychodrama, Vol XXXV, 118-129, Washington D. C., Heldref Publications.

Winnicott, D. W., 1991, Playing and Reality, London, Routledge.

Yazarın Özgeçmişi

1969 İstanbul doğumlu olan Uzm. Psikolog Neşe Karabekir; ilkokul ve liseyi Erenköy'de tamamlamıştır. İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü mezuniyetinden sonra, İngiltere Keele Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık yüksek lisansı yapmıştır. İngiltere Stress Management Centre'da REBT çalışmaları yapmış ve R. Wubbolding'le Reality Terapi çalışması yapmıştır. Bir süre İngiltere'de GP (General Practice) ile beraber Psikolojik Danışman olarak çalıştıktan sonra Türkiye'ye dönüp çeşitli özel psikolojik danışma merkezlerinde yetişkinlerle bireysel ve grup psikoterapileri konusunda çalışmıştır. 1994 yılındaki Ankara Grup Psikoterapileri ve Psikodrama Enstitüsü'nün İstanbul Temsilciliği'ni yürütürken İngiltere'de başladığı psikodrama eğitimini Deniz Altınay ile tamamlamış, daha sonra birlikte İstanbul Psikodrama Enstitüsü'nü kurmuştur (1996). Türk Psikologlar Derneği, İngiltere Psikodrama Derneği ve Amerikan Grup Psikoterapileri, Psikodrama ve Sosyodrama Derneği'nin üyesidir. Halen İstanbul Psikodrama Enstitüsü'nün koordinatörlüğünü yürütmekte olup, bireysel ve grup psikoterapileri yapmakta ve psikodrama grup psikoterapisi eğitimcisi olarak eğitim grupları yönetmektedir.

BÖLÜM IV

PSİKODRAMANIN TÜRKİYE'DE VE DÜNYADAKİ FARKLI KULLANIM ALANLARI

Endüstri Psikolojisi, Şirket Hizmetleri ve İş Dünyasında Psikodrama

Tiyatro ve Sahnede Psikodrama

Bu bölümde psikodrama uygulamalarının tedavi pratiği dışındaki kullanım alanlarından bahsedilecektir. Psikodrama bir dünya görüşü, bir kuram, yöntem ve teknikler bütünü olarak tiyatrodan iş dünyasına, eğitimden farkındalık gruplarına kadar geniş bir alanda kullanılmaktadır. Bu alanlarda psikodrama uygulamaları yapmak için yalnızca psikodramatist olmak yetmemektedir. Her alanın kendine özgü yapısı ve güçlükleri ve alana ilişkin yıllardır birikmiş olan bilgi potansiyeli vardır. Bu bölüm içinde yazarın yedi yılı aşkın süredir bu alanlarda yürüttüğü uygulamalardan örneklerle her alt alandaki ana başlıklar incelenmeye çalışılmıştır.

Endüstri Psikolojisi, Şirket Hizmetleri ve İş Dünyasında Psikodrama

Günümüzde şirketler artık insana yatırım yapmanın önemini kavramış olan birçok idareciyi bünyesinde barındırmakla beraber, az maliyet ile az zamanda maksimum performansı elde etme ütopyasından da kurtulamamışlardır. Bu belli bir bilincin gelişmemiş olduğunun göstergesidir. Yakın zamanlarda görüştüğüm bir insan kaynakları uzmanı bana daha kısa sürede aynı işi yapıp yapamayacağımı sormuştu ve gerekçe olarak da patronu ikna etmesi gerektiğini göstermişti. Bir başka şirket yöneticisi bütün bu eğitimlerin

ucuza çıkması için bir ekip kurmaya karar vermiş, ancak çok zaman kaybetmişti ve eğitimlerin maliyeti bizim öngördüğümüzden iki buçuk misli daha fazla olmuştu. Bu, endüstri psikolojisinin alandaki öneminin ve yerinin anlaşılamadığının ve şirketin neden dışarıdan yardım almasının gerekliliğinin bir objektif davranış olarak zorunluluğunun fark edilemediğinin bir göstergesidir. Bu zorluklar bir yere kadar aşılacaktır. Bir başka mesele ise şirketlerdeki paket program (Know-How) modası çılgınlığıdır. Alandan olmayan birçok günün insanının satış becerilerini kullanarak şirketlere sattıkları ve uyguladıkları bu programlar eğitimlerde başsırayı çekmektedir. Psikodrama tüm bu sorulara yeni bir soluk getiren bir teknikler bütünü olmaktan öte, şirketin her bireyine yeni bir bakış açısı getirmeyi hedefler. Bu ise katılan, üreten ve ait olan bireyler demektir.

Personelin ve şirket yöneticilerinin ideal olanı dinlemeleri ve anlamaları yeterli olmaz. Asıl gereken, ideal olanı uygulamada gerekli olan yaşantıları kazanmak ve tutum, tarz, beceri değişimini olanaklı kılmaktır. Bu ise geniş anlamıyla şirketin ve bireylerin sınırlı ve amaca uygun değişimi anlamına gelir. Bu bir tür şirket tedavisidir ve ancak psikoterapistler tarafından yapılabilecektir.

Bu çalışmalar tüm şirketi kapsayan gruplar halinde ya da birbirleriyle bağlantılı grupların ve birimlerin alt grupları şeklinde bir uzman *psikodramatistin* yönetiminde gerçekleştirilir. Bu çalışmalar içinde hiçbir zaman hazır paket programlar kullanılmaz. Her şirket ayrı bir organizmadır ve her organizmanın ihtiyaçları farklılık gösterir. Şirketlerin sorunlarına bakıldığında bu sorunlar ana başlıklarda ortaklık gösterse de, sorunları çözmek için nelere ihtiyaçları olduğu hemen her zaman farklılık gösterir. Bu insan psikolojisinde de aynı şekilde seyreder. Depresyon ile başvuran her hastayla farklı şeyler konuşulur, tanı aynı olsa da tedavi kişiye özgüdür. Bu

farklılıklar şirketlerle yapılan çalışmalar içinde psikodrama yolu ile belirlenir, ortaya çıkarılır, tanımlanır ve ihtiyaçlar doğrultusunda çözümlenir. Bu tanıma ve tanımlama çalışmaları dahi iyileşmenin başlangıcını oluşturur.

Psikodrama çalışmalarının sonucunu almak için şirketler asla çalışmanın sonunu beklemek zorunda kalmazlar. Uygulamaların başlamasıyla birlikte değişim kendini gösterir. Bu dinamik başlangıç çok hızlı olarak verimin artmasına ve şirket içinde daha olumlu etkileşimlerin yaşanmasına olanak sağlar. Hiçbir sistem bireylerin ihtiyaçlarından bağımsız olarak bir iş yapamaz. Bireylerin kişisel ihtiyaçları, gelişimi ve becerileri sistemin çalışmasının temel gereksinimlerinin bir bölümüdür. Bu anlamda psikodrama uygulamaları sırasında katılımcılar yaratıcılıklarını geliştirirler, daha spontan olmayı öğrenirler ve bir üst aşama olarak sistemi iyileştirmeye veya sistemi kontrol etmeye, bir başka deyişle olumlu yönde sistemi etkilemeye başlarlar. Bu ise yalnızca idarecinin sistemi doğru işletmesi değil aynı zamanda alt birimlerin idareciyi *"daha iyi"* için zorladığı ve motive ettiği yenileşmeye olanak tanır.

İş dünyasında psikodrama uygulamaları katılanların kendi kişisel özelliklerini tanımaları, bu özelliklerinin grubu (birlikte çalıştığı kişileri) nasıl etkilediğini anlamalarını ve problemli olan taraflarını fark ederek değiştirmelerini sağlar. Bu gelişme bireylerin öğrenmelerini ve gelişmelerini kolaylaştıran bir ortam yaratır. Bu ortam sembolik olarak iyileşmek için yatağa yatmaya benzer. Yatakta iyileşme gerçekleşir, hızlanır ve ilaçlar işe yarar. İş dünyasında psikodrama ilaçlarından bazıları şunlardır: *1) Personel eğitimi, 2) Ekip oluşturma ve birlikte çalışma becerisi, 3) Kişilerarası iletişim ve sorun çözümü, 4) Gruplararası sorun çözümü, 5) Koordinasyon geliştirme ve sistem iyileştirme, 6) Yöneticilik ve idarecilik eğitimi, 7) Şirket içi po-*

zisyon değişiklikleri ve yükselmeler, 8) Kısa süreli çalıştırılacak geniş kitlelerin eğitimi, 9) Personel alımı.

Bir kez psikodrama ortamı yaşanmaya başladığı zaman artık yatak hazırdır ve iyileşme ortamına sahibiz demektir. Aşağıda tek tek bu farklı uygulamalardan bahsedilecektir.

PERSONEL EĞİTİMİNDE PSİKODRAMA

Psikodramanın iş dünyasında kullanılmasına, var olan bir sorunun çözümlenme ihtiyacı sebep olabileceği gibi aynı zamanda var olanın iyileştirilmesi amacıyla da bu çalışmalara başlanabilir.

Personel eğitimi çok çeşitli gruplarla çeşitli becerilerin kazandırılması amacı ile yapılabilir. Yıllar süren çalışmalar içinde *satış elemanlarının eğitimi, halkla ilişkiler uzmanlarının eğitimi, servis personelinin eğitimi, yöneticilerin eğitimi* gibi konularda birçok kuruluş ile çalışmalar yürütülmüştür. Bu çalışmalar içinde grubun özelliği ile ilgili becerilerin geliştirilmesi ve özel olarak gruptaki bireylerin, ayrı ayrı ihtiyaçlarının ve eksiklerinin giderilmesine yönelik grup çalışmaları yapılır. Satış elemanlarını örnek alacak olursak; müşteri psikolojisini tanırlar, müşteri ilişkilerinde kendilerinden kaynak alan sorunların farkına varırlar ve bunların nedenlerini bularak değişimlerini gerçekleştirirler. Anlamaya başladıkları müşteri psikolojisine uygun davranış geliştirmeye ilişkin engellerinden kurtulurlar ve herkese satmanın bir yolu olduğunu, bunun yaratılabileceğini öğrenirler ve işlerinde daha yaratıcı ve spontan olurlar. Bunun tam olarak sağlanabilmesi zaman zaman kuruluşların pazarlama sistemlerinde bazı irili ufaklı değişikliklerin yapılmasını gerekli kılar. Bu ise sistem iyileştirme çalışmalarının çoğu zaman bir başlangıcı anlamına gelir. Bu eğitimler sırasında eğitim alan grupların şirketin diğer birimlerinden olumlu ve olumsuz nasıl etkilendikleri ortaya çıkar ve bunun sonucu olarak bu, grupların aralarındaki bozuk

iletişimleri, ilişkileri ve sistemin bu etkileşimi zorlaştıran yönleri ile çalışılması gerekliliğini doğurur. Bundan da anlaşılacağı üzere psikodramanın kısıtlı alanlarda uygulanması sırasında çalışmaların kendi kendini doğurması ve başka çalışmalara yol açması çoğu zaman kaçınılmazdır.

Bir satış elemanı hiçbir satış yapamamaktan şikâyetçi idi ve onun bir demosunu izlemek üzere uzman onunla satışa katıldı. Görülen oydu ki satış elemanı üç kez farklı şekillerde müşteriye neden almak istemediklerini sormuştu ve alıcı malın alınmaması gerektiğine ilişkin bir yargı geliştirmişti. Alıcının almak istemediğine ilişkin hiçbir değerlendirmede bulunmaması ise son derece ilginçti. Psikodrama yolu ile yapılan satış eğitimi sırasında satıcı tüm zaaflarını ve bunların kişisel kaynaklarını keşfetti, grup onunla birlikte birçok farkındalık geliştirdi ve bu ekip kısa sürede en çok satış yapan ekip konumuna geldi. Bugün bu ekip içinde birçok üye şimdi aynı alanda kendi satış birimlerini kurmuş olan ve şirketin büyümesine son derece önemli katkıda bulunmuş olan müdürler olarak kariyerlerine devam etmektedirler.

EKİP OLUŞTURMA VE BİRLİKTE ÇALIŞMA BECERİSİNDE PSİKODRAMA

İş dünyasında kişiler çoğu zaman oldukça geniş bir zaman dilimini birlikte çalıştığı ekip ile geçirirler ve bu çoğu zaman ailelerine ve arkadaşlarına ayırdıkları zamandan daha fazladır. Uyumlu çalışmaları mutlu olmalarının birinci koşuludur. Mutluluk başarı ve motivasyonu getirir.

Ekipteki bireylerin kişilerle ve ilişkilerle ilgili çekinceleri, önyargıları, farkına varmadıkları itici mimik ve jestleri, anlık olumsuz dışavurumları bulunur. Bu davranış ve tutumlar ekip ruhunun yaşanmasını ve kohezyonun (uyumun) artmasını engeller. Üyelerin motivasyonlarını düşüren birçok faktör bulunabilir; hiyerarşik yapıdaki güçlükler, iş miktarı ve eleman sayısı, çeşitli stresörler, mekân ve dekorasyon

vb. gibi. Bu faktörlerle baş edebilme grubun dayanışması ve uyumu ile mümkün olabilir. Bu, ekipteki bireylerin birbirlerini tanımaları ve sıcak bir beraberlik geliştirebilmeleri ile doğru orantılıdır.

Psikodrama grup uygulamaları içinde ekipler, birlikte iş yapabilme becerisi geliştirirler, grup içinde nasıl olduklarını ve nasıl algılandıklarını öğrenirler ve gerekli değişmeleri yapabilirler, gruptaki diğer bireyleri tanıyarak ekip ruhuna sahip olmaya başlarlar, kendi çıkarlarının grubun çıkarlarına bağlı olduğunu hissederler.

Bu çalışmalar içinde birbirlerine hitap becerisinden yardım isteme tarzlarına ve grup içinde dinamikleri anlamalarından alt grup problemlerinin çözümüne varana kadar pek çok alanda çalışmalar yapılır.

Bu çalışmalar şirketin her alandaki verimliliğini artırdığı gibi sorunları daha istekli ve daha çabuk çözen bireylerin varlığı ile beklenmeyen sorunlarla daha kolay baş edilmeye başlanır.

Ünlü bir restoran zincirinde servis kalitesinin düşmesi müşteri potansiyelinin de düşmesine sebep olmuştu. Garsonlar, mutfak personeli ve komilerin birlikte yaptıkları çalışmalardan sonra büyük bir hızla iyileşme başladı ve hemen tüm aksaklıklar giderilebildi. Uyum artmış ve tüm alt ekipler didişmek yerine sorun çözücü davranış üretmeye başlamışlardı. Bu değişim idarenin yükünü de hafifleterek onları yenilikler yapma sürecine sokmuştu.

KİŞİLERARASI İLETİŞİM BECERİLERİ VE SORUN ÇÖZÜMLEMESİNDE PSİKODRAMA

Bireylerin geçmişten getirdikleri çekinceleri, önyargıları, korkuları ve iletişim kurma biçimleri grup içi iletişimde ve grup çalışmasında grup içi dinamikleri etkileyen en önemli unsurlardır.

Bireylerin içinde bulundukları farklı yapılar algılarını etkiler ve bu zenginlik ve farklılık içinde çeşitli sorunlar ortaya çıkar. Bu sorunlar verimi düşürür, işin yürümesinde aksaklıklara yol açar ve bireylerin işe verecekleri enerjilerini sorunlarının yarattığı sıkıntıya vermelerine sebep olur.

Sorunlar uygun ortamda ve uygun bir tarzda konuşulamadığı için var olmaya devam eder. Psikodrama bu uygun değişim ortamını sağlar. Kendilerini bir uzmanın yanında güven içinde açan bireyler birbirlerine yeni bir göz ile bakmaya, onları engelleyen duygusal biriktirmelerden uzaklaşmaya başlarlar. Bu sırada grup üyeleri psikodrama aracılığı ile kendilerini ve başkalarını anlama becerilerini geliştirmeye ve değiştirmeye başlarlar.

Kişilerarası iletişim becerileri hiyerarşik yapı içindeki alt ve üstlerin sağlıklı ilişkiler kurmalarına yardımcı olur. Sağlıklı iletişim kurmak temel yöneticilik becerilerinden biridir. Yönetici hem iletişim becerilerini iyi kullanmalı hem de bir model olarak örnek olmalıdır.

Zaman zaman şirketler kaliteli ve yetişmiş elemanlarını kaybetmek istemeseler de bu kişilerin aralarındaki çatışmaların çalışma ortamını ve bireyleri olumsuz etkilediğini gözlemlerler. Bu çatışmalar psikodramada ele alınarak çözümlenebilir. Psikodrama yaşamda karşılaşılan tüm güçlüklerle çalışabilen, gerçeği eylem ile yanılsamalara izin vermeden ortaya koyan ve farklı dünyaları tanıştırabilen bir özelliğe sahiptir.

Günümüzde çalışma etiğini hiçe sayan uygulamalar içinde olan uzman müsveddelerinin ve eğitim şirketlerinin varlığına tanık olunmaktadır. Bir şirketin eğitim çalışması sırasında grup lideri, müdürü ile çatışmalı bir elemanın duygularını -ona zarar vereceğini bile bile- ortaya dökmesine kasıtlı olarak sebep olur. Çalışmanın ortasında müdür "Sen

bittin," diyerek çalışmayı terk eder ve çıkar. Ertesi gün elemanın işine son verilir. Bu grupta lidere güvenden söz edilemez. Danışıklı dövüş kokan bu çalışma bir mesleki utanç tablosudur. "Önce zarar verme ve sonra yapabiliyorsan düzelt" ilkesi ayaklar altına alınmıştır. Çatışma çözümlenmemiş, sadece büyük balık küçük balığı yutmuştur.

Bu çalışmaların bir altbaşlığı ise **GRUPLARARASI SORUN ÇÖZÜMÜNDE PSİKODRAMA'dır.**

Birbirinden farklı ya da birbirine benzer işler üstlenmiş olan gruplar ancak ve ancak birbirleriyle uyumla çalıştıkları sürece şirket organizması sağlıklı yaşar. Kaliteden tüm çalışanlar sorumludur. Bu tür gruplararası problemlerin olası nedenleri grup çalışmalarında belirlenir ve gruplar psikodrama ile çatışma çözümlenmesi çalışmalarına girerler. Bu çalışmalarda her grubun diğer grup ile empati kurması temel ilkelerden biridir. Kendinizi başkasının yerine koyabildiğiniz oranda onu anlarsınız ama anlamak kabul etmek ile eşanlamlı değildir. Kabul etmenin anlamak ile aynı anlamı taşıdığı düşüncesi iletişim engellerinden birisidir ve son derece yanlıştır. Gruplar karşılıklı olarak birbirlerini anlarlar, bu yolla kendilerinde değiştirmeleri gereken noktaları kendileri keşfederler.

Bir şirkette üç yönetici ile altlarında çalışan otuz kadar personelin iletişimleri son derece bozuktu ve yöneticiler altların isteklerinden sıkıldıklarından, alt personel ise yöneticilerin olan biten hiçbir şeyden haberdar olmadıklarından şikâyetçiydiler. Her iki grup ile ayrı ayrı görüşmeler bu sonuçları veriyordu. Gerçek problem şu idi; yöneticiler alttan gelen istekleri karşılayamayacaklarından korkarak onları dinlememeyi seçmekteydiler ve anksiyeteleri sağlıklı düşünmelerini engellemekteydi, astlar ise problemleri dinlemeye tenezzül etmeyen yöneticilerin ilgisizliğinden şikâyet etmekteydiler ve öfkeleri gittikçe artmaktaydı ve olur olmaz her şeyden şikâyet etmeye başlamışlardı. Her iki grup çatışma çözümlemesi çalışmasına girdi.

Lider her iki grubun savunma yapmadan tüm isteklerini dile getirmelerini istedi ve gruplara şu son derece önemli bilgiyi verdi: "Anlamak kabul etmek değildir"; bunun üzerine her şey ortaya döküldü ve çalışmanın ortasında lider sahneye iki sandalye yerleştirerek her iki grubun rol değiştirmesini ve yalnızca duygularından bahsetmelerini istedi. Başlangıçta bir miktar zorlanan grup kısa zamanda çalışmaya adapte oldu ve son derece önemli duygular ortaya döküldü. Çalışmanın sonunda lidere pek de bir iş kalmamıştı ve çatışma tamamı ile sonlandı. "Nasıl oldu da oldu" sorusunun cevabı bu bölümün sınırlarını aşmaktadır.

SİSTEM İYİLEŞTİRMEDE PSİKODRAMA

Psikodrama en geniş anlamı ile şirkette çalışan herkesin üstüne düşen rolü en uygun biçimde yerine getirmesini amaç edinir. Bunun başarılması şirket sisteminin bu rollerin oynanmasına izin veren bir yapıya sahip olması ile doğru orantılıdır. Bireyler ve gruplar kendilerini sistemin içinde var edebilirler. Sistem iyileştirme çalışmaları tüm grupların üretimi ve sistemin yaşamsallığına katkıda bulunma ilkesine dayanır. Toplam kalite kavramı bu noktada ön plana çıkar. Toplam kalite bir yönetim ve üretim felsefesidir. Bu çalışmalarda bir paket program sunulmaz. Her şirketin ihtiyacı farklıdır ve yapılacak çalışmalara bu gereksinimler yön verirler.

Enstitümüzün eğitim programlarını üstlendiği bir şirketin yönetim kurulu alt kadroları yöneten müdürlere son derece geniş sorumluluklar vermekte ama yine de her nedense şirket içinde yapılması gereken yenilikler bir türlü yapılamamakta ve müdürlerin altında çalışan personelin yönetim kuruluna ve onların müdürlerine olan güveni ise sürekli olarak azalmaktaydı. Grup eğitimleri sırasında müdürler gerekli düzenlemeleri yapmak istedikleri zaman yönetim kurulunun finansal desteği bir şekilde vermediği gözlenmekteydi. Masrafları kısmak için iyi bir strateji olarak görünse de uzun vadede

müdürlerde bezginlik, alt kadrolarda müdürlere ve yönetim kuruluna öfke yaratmış ve mutsuz personel kötü ve isteksiz hizmet vermeye başlamış, şirketin gelirinde önemli ölçüde düşüş gözlenmiştir. Yönetim kurulu ile yapılan bir dizi toplantı sayesinde sistemde değişiklik yapılmış ve sistemin değiştirilmesi ile birlikte şirketin gelirinde önemli bir gelişme kaydedilmiştir.

Sistem iyileştirme çalışmalarında tüm alt gruplar ile ve her seviyeden yöneticilerle toplantılar yapılarak sorunlar ve bu sorunların sebep olduğu duygusal tıkanmalar tespit edilir. Her birimin çözüm raporları üretmeleri amacı ile bir dizi grup çalışması yürütülür. Bireyler her zaman kendi ürettikleri çözümlere daha büyük bir isteklilikle sahip çıkarlar. Üretilen bu raporlar ortak değerlendirmeye tabi tutulur ve sistemin ne yönde iyileştirilmesi gerektiği öneriler zinciri olarak şirkete sunulur. Kabul edilen değişiklikler uygulamaya konur ve kontrolleri yapılır.

YÖNETİCİLİK VE İDARECİLİK EĞİTİMİNDE PSİKODRAMA

Bu çalışmalar iki yönlü olarak yürütülür. Birinci tarz çalışmada elemanlar eğitilirken veya grup içi ya da gruplar arası çalışmalar çözümlenirken ya da sistem iyileştirilirken aynı zamanda yöneticiler bu çalışmalar hakkında bilgi alırlar ve grup liderleri ile birebir süpervizyon (değerlendirme) çalışması yaparlar. Farkına varılan aksaklıkların yöneticiden kaynaklanan tarafları yönetici ile çalışılarak giderilir. Zaman zaman yönetici grup çalışmalarına katılabilir.

İkinci tarz çalışmada ise bir grup yönetici herhangi bir probleme odaklanmadan kendi yöneticilik becerilerini tanımak, yeni beceriler kazanmak ve kendi çalıştıkları alana özgü güçlüklerle baş etmeyi öğrenmek ve varsa sorun yaratan yönlerini değiştirmek için psikodrama çalışmasına girer. Bu

grup uygulaması yarı yapılanmış bir çalışmadır. Yöneticiler onları bekleyen hazır çalışmaların içinde o ana özgü olarak doğan gereksinimleri karşılamak için beklenmeyen uygulamaları yaşama şansına sahip olurlar.

ŞİRKET İÇİ POZİSYON DEĞİŞİKLİKLERİNDE SOSYOMETRİ VE PSİKODRAMA

Moreno'nun kuramının en önemli parçalarından biri olan sosyometri, grupların ilişkilerinin anlaşılmasında son derece önemli bir rol oynamıştır. Bu gelişmeler günümüzde endüstri psikolojisinde de kullanım alanı bulmaktadır. Sosyometri, grup ilişkileri ölçüm yöntemi ve sistemidir. Grup inandığı ve güvendiği, birlikte rahat ettiği ve desteklemekten memnun olduğu, şef, müdür, idareci, bölüm ve birim başkanı, genel müdür gibi idarecilerle çalışmayı ister. İstedikleri kişilerle çalışmak alt kadroların motivasyonu açısından son derece önemlidir. Bu kişilerin kimler olduğu sosyometri çalışmaları ile belirlenebilir. İsim verilmeden ve gizlilik içinde yapılan bu çalışmalar kaotik bir ortam yaratmaz ve spekülasyonlara yol açmaz. Bu bilgiler üst düzey yöneticilerin pozisyon değişikliklerinde değerlendirmeye aldıkları diğer değişkenlerle birlikte son derece değerli olur. Uygulanan sosyometri çalışmalarının sonucunda sosyodrama çalışmalarına da yer verilmesi son derece uygun olur ve tüm gruplara yönelik sosyodrama çalışmaları üst düzey yöneticilere alt grupları gözlemleme şansını verir. Sosyodrama grupların kendilerini, yerlerini ve önemlerini algılama ve sorun kaynaklarını belirleme şansı tanır.

Küçük ölçekli bir tanıtım firmasının sahibi, iki yönetici seçmek istediğini ve bunu yaparken şirket elemanları arasında sorun çıkmasını istemediğini belirtti. On beş kişilik ekip iki alt gruba ayrılacak ve alt grup bir direktör tarafından idare edilecekti. Tüm gruba bu

amaca hizmet edecek olan fakat tek değişken olarak ele alınmayacak olan sosyometri uygulaması açıklandı. Şirketteki birçok kişi bu pozisyonu doldurabilecek beceridydi. Uygulama sonunda grubun iki seçim yıldızına sahip olduğu gözleniyordu, bu ise işimizi oldukça kolaylaştırmıştı. Bu iki eleman kendi altlarında çalışacakları personeli seçtiler. Karşılıklı seçimler grup içindeki tele ilişkisine dikkat çekiyordu ve yıldızları seçenler de yıldızlar tarafından seçilmişlerdi. Bir yıl sonra yapılan takip görüşmesinde verimin yüksek ve çalışma ortamının huzurlu olduğu gözleniyordu.

KISA SÜRELİ ÇALIŞTIRILACAK GENİŞ PERSONEL KİTLELERİNİN EĞİTİMİNDE PSİKODRAMA

Şirketlerin kısa süreli tanıtım ve pazarlama çalışmalarında, kamuoyuve medyaplanlamaön araştırmalarında yada hertürlü anket uygulamalarında kullandıkları geniş kitlelerin kısa süreli eğitimlerinde yapılandırılmış ve yaşantısal psikodramatik eğitimler, kullanılacak olan personelin iş için gerekli asgari nitelikleri kazanmalarında ve bu sayede yapılan işin kalite standardını korumada yardımcı olur. Psikodramanın hızlı bir eğitim aracı olması zamandan tasarruf sağladığı gibi, bu tür yaşantısal çalışmalar ekibin motivasyonu ve çalışma istekliliği üzerinde olumlu rol oynar. Bu tür çalışmaların uygulamaları sırasında ekip arasında belli bir ortaklık ve uyum gelişir ve ikincil bir kazanç olarak hizmet kalitesinin de artışında etkili olur.

Genel olarak geniş kitlelere seminerler ve konferanslar şeklinde düzenlenen sözel bilgilendirmelerin kalıcılığı ve anlaşılabilirliği çok düşüktür. Buna karşılık yapılandırılmış uygulama ve oyunlarla hızlı ve kalıcı öğrenmelerin sağlanması ve hatta bazen iş süresince öğrenme durumunun devam etmesini olanaklı kılar. Belirli periyodik aralarla yapılan kontrol çalışmaları alanda uygulama süresince çıkan sorunların çözümüne yardımcı olur.

PERSONEL ALIMINDA PSİKODRAMA

Personel alımında kullanılan çeşitli ölçeklerin içinde psikodramada kullanılan durum testleri (situation tests) üst düzey yöneticilerle ikinci ve üçüncü kademe yöneticilerin seçiminde kullanıldıkları gibi her türlü kalifiye elemanın seçiminde de kullanılabilir. Bu tür değerlendirmeler bir ekip içinde çalışmak zorunda olan elemanın seçiminde sonradan çıkabilecek ve iş ortamını bozacak, iş verimini azaltacak gelişmelerin oluşmasını engeller. Durum testleri uzmanın çalıştırılacağı alanda kullanmak veya sahip olmak durumunda olduğu özellik ve becerilere uygun olarak yapılandırılır.

EĞİTİMDE ve SINIFTA PSİKODRAMA

Moreno'nun grup psikoterapisi, psikodraması, sosyodraması ve sosyometrisini kapsayan felsefesi tüm bir yaşamı ele alma iddiasıyla kendine yer edinmeye çalışmıştır. Bu, yaşamın her alanı ile ilgilenme ve yeni bir biçim sunma anlamına gelmektedir. Tarih boyunca insan anlam arayışı içinde olmuş ve yarattığı anlamlar toplumları büyük acılara ya da mutluluklara sürüklemiştir. Moreno birçok kuramcının aksine sağlıklı olanın bilimini yaratmaya çalışmıştır. Bu anlamıyla psikodrama sağlıklı olanın anlaşılmasıyla ve gelişimiyle uğraşabilen bir yapıda gelişmiştir.

Eğitim yaşam boyudur. Eğitim ve öğrenme kuramları olanakların sınırlılığına göre planlanmış ve geliştirilmiş kuramlardır. Bu nedenle birçok eksikliği bünyelerinde barındırmaktadırlar. En geniş anlamı ile eğitim olumlu davranış değişimi olarak tanımlanabilir. Psikodramanın da hedefi tam bu noktada eğitimle çakışmaktadır. Yaşantısal öğrenmeler en kalıcı olan öğrenmelerdir ve bu ise psikodramanın uzmanlık alanıdır. Aşağıda eğitim alanında ne gibi uygulamaların yapılabileceği konusunda bilgi verilmiştir. Doğaldır ki bu konunun detaylarına girmek bu bölümün hedefi dışındadır ve daha ileride yapılacak olan çalışmalarda da yazar tarafından ayrıca ele alınacaktır.

Eğitim kurumları ile psikodrama yoluyla yürütülen kısa ve uzun süreli yapılabilen farklı çalışmalar uygulanabilir. Bu çalışmalardan belli başlıları şunlardır:

- Öğretmen, idareci ve psikolojik danışmanların eğitimi
- Eğitim ve okul idare sistemi iyileştirme çalışmaları,
- Sınıf içi ve eğitim kadrosu arasında sorun çözümleme çalışmaları,
- Öğretmen kadrosunun ve idarecilerin tanışma, kaynaşma ve ekip içinde çalışmalarına yönelik grup çalışmaları,
- Eğitimde sorun saptama çalışmaları.

Eğitici ve yönetici grupların kendi grupları ile ve birbirleri ile tanışma ve kaynaşmalarını sağlamak ve ekip ruhu içinde çalışmalarını sürdürebilmelerine yönelik düzenlenen grup çalışmaları eğitim sisteminin sağlıklı çalışabilmesinin temel gereklililerinden biri olan uyum meselesinin halledilmesi için son derece önemli bir noktadır. Eğitici ekip içindeki çekişmeler eğitimin kalitesini düşürmektedir. Eğiticiler eğitimle uğraşmaktan çok, kendi meseleleri ile uğraşır duruma gelmektedirler. Mutlu insanlar yaptıkları işlerden zevk alırlar ve verimleri artar. Ekip ruhu içinde çalışan bireyler birbirlerinin yaptıklarını bozmazlar, uyumlu tarzda pekiştirirler, bu ise eğitimde çok önemlidir. Psikodrama felsefesinde var olan olumlu ve geliştirici yaklaşım, eğitimde önemli değişikliklerin yapılabilmesini olanaklı kılar.

Öğretmen ve öğrenci ilişkilerini düzenlemeyi ve varsa sorunları çözümlemeyi, bu yolla aralarındaki iletişimi artırmayı hedefleyen grup çalışmaları bir diğer önemli katkıyı eğitime sunmaktadır. Her tür etkileşimde ilişkinin kalitesi yapılan çalışmayı direkt olarak etkilemektedir. Birçok öğrencinin sevmediği hocaların derslerini çalışmadığı herkesçe bilinen bir konudur. Bu gerçekte öğretmenin sevgisizliğinden değil iletişim eksikliğinden kaynaklanmaktadır.

İlişki kurabildiğimiz insanları severiz. Doğru ilişkiler eğitimdeki başarıyı direkt olarak etkilemektedir. İletişim becerilerinin geliştirilmesi sürecinde psikodrama son derece başarılı bir araç olarak ön plana çıkmaktadır.

Çağdaş öğretmen kimliğinin ve eğitim sisteminin içindeki değişkenlerin sorgulanması eğitimin bir diğer önemli konusudur ve sosyodrama çalışmaları ile son derece başarılı bir şekilde bu konuya eğilinebilmektedir. Öğretmen günümüzde artık *kolaylaştırıcı* rolüne geri dönmelidir. Kendi kendine öğrenebilen nesiller yetiştirmek eğitimin temel amacı olmalıdır. Bu yaklaşım eğitimin üzerindeki birçok kamburu alacaktır. Sosyodrama en geniş anlamı ile grupların, olguların, kavramların anlaşılması ve çatışmaların çözümlenmesini amaçlamaktadır. Eğitim sistemindeki tüm unsurların kendini sorgulaması ve kavram, amaç ve hedeflerin gözden geçirilmesinin gerekliliği ve sayısız yararlarından bahsetmek gereği yoktur kanısındayız. Sosyodramada tüm bir gerçekliği anlama olanağı bulunmaktadır. Eğiticiler tüm önyargıları, eksiklikleri ve birbirlerinden farklılıkları konusunda yüzleşme ve değişme şansını sosyodrama ile yakalarlar.

Bireylerin rollerine uygun sınırları tanıma, kabul etme ve koruyabilmelerine ilişkin grup uygulamaları da psikodramanın eğitime sunduğu bir başka olanaktır.

Eğitim kurumunda birbirlerinden farklı beklentiler içinde olan gruplar bulunmaktadır ve bu grupların birbirleri ile ilişki kurabilmeleri ve birbirlerini tanımaları son derece önemlidir. Öğretmen, idareci ve veli ilişkilerine yönelik grup çalışmaları bu amacı gütmektedir. Bu çalışmalarda psikodrama ve sosyodrama çalışmaları birlikte kullanılabilmektedir.

Doğaldır ki tüm bu çalışmalar öğretmenlerin mesleki becerilerini geliştirmeyi hedefleyen grup çalışmalarına dönüşürler. Yine de özel alanlarda beceri kazanabilmeleri için öğ-

retmenlere özel eğitim programlarının geliştirilmesi şarttır ve bu en başarılı şekilde psikodramada gerçekleştirilir.

Tüm bu çalışmalara ek olarak aşağıda sözü edilen anlamaya ve düzeltmeye yönelik uygulamalar da eğitimde psikodrama çalışmaları içinde yer almaktadır. Bunlar:

-Sorunları saptamaya yönelik düzenlenen grup çalışmaları,

-Sınav dönemi çocukla ilişki biçimleri,

-Aile içi iletişim konularında düzenlenen veli grupları.

Eğitimdeki psikodrama uygulamalarının bazı detay başlıkları aşağıdaki gibi özetlenebilir:

1. Okul Rehberlik Birimi Programlarının Süpervizyonu (eğitim, iyileştirme ve yenileştirme çalışmaları)
   - Öğrenci Tarama Çalışmaları Organizasyonu
   - Çocuk Psikodraması Eğitim Çalışmaları
   - Vaka Değerlendirme ve Süpervizyon Çalışmaları

2. Yıl İçi Sürekli Öğretmen Eğitimi
   - Öğretmen Danışma Grupları
   - Etkili Öğretmenlik Eğitimi
   - İletişim Becerileri Eğitimi
   - Sınıf İçi Sorun Çözümü ve Koordinasyon Çalışmaları

3. Velilere Yönelik Programlar
   - Ana-Baba Bilgilendirme Grupları
   - Ana-Baba Okulu Programı
   - Anne, Baba ve Çocuk Grupları ve Seminer Çalışmaları

4. Eğitim Yılı İçerisinde Çıkabilen Tüm Sorunlarda Danışmanlık
   - Bireysel Psikolojik Danışma,
   - Okul Genelinde Tüm Okulu İlgilendiren Sorunların Çözümüne Yönelik Sistem Geliştirme Çalışmaları

Tüm bu çalışmalar uygulamalı olarak yürütülen ve ağırlıklı olarak psikodrama ve sosyodrama tekniklerinin kullanıldığı çalışmalardır. Katılımcılar sadece pasif dinleyici rolünde bulunmayarak içselleştirebilecekleri deneyimleri yaşarlar ve bunları hayata geçirirler. Çalışmaların hemen tümünde kendilerini doğru olarak ifade edebilme şansını yakalarlar. Programlar okulların kendi ihtiyaçlarına göre ve katılımcıların sayıları doğrultusunda geliştirilmektedir.

Aşağıda örnek oluşturması amacıyla eğitim kurumları için özel olarak geliştirilmiş ve uygulanmış olan program örnekleri sunulmuştur. Bu örnekler İstanbul'da ve Ankara'da uygulanmış programlardan alınmıştır.

Danışman Öğretmen Çalışma Programı

17-20 kişilik iki ayrı grup içerisinde iki saat olarak düzenlenen ve öğretmenlere uygulanan bu programın içeriği ile ilgili ana başlıklar aşağıdaki gibidir:

- Katılan öğretmenlerin grup çalışmasından neler beklediklerinin anlaşılması ve tartışılması (sosyodrama yoluyla)
- Öğretmenlere bazı iletişim becerilerinin aktarılması; etkin dinleme becerisi, empati, anlama ve yansıtma vb.
- "Öğretmen" ve "danışman öğretmen" rolleri arasındaki farklılıkların çalışılması,
- Rehberlik servisine hangi öğrencilerin nasıl yönlen-

dirileceğinin belirlenmesi ve çalışılması,
- Danışman öğretmenler arasındaki ekip ruhunun sağlanması ve böylelikle birbirlerinden destek alabilecekleri bir ortamın yaratılması.

Bu çalışma amaçlanan hedeflere ulaşmakla kalmamış, daha ileri giderek yeni bir yaklaşımın gerekliliğini ve bunun rasyonellerini ortaya çıkarmıştır. Bu ise okuldaki eğitim ortamının kalitesini olumlu yönde etkilemiştir. Bu tür bir çalışma okulun yeni bir kimliğe yönelmesine de sebep olabilir.

İlkokul Öğretmenlerine Psikodrama Tanıtım Çalışması

12-15 kişilik grup içerisinde psikodrama yolu ile psikodramanın tanıtımını sağlamak ve öğretmenlerin kaynaşmalarına ve eğitim yılı öncesi hazırlık yapmalarına yönelik olan bir seminer çalışmasıdır.

Çalışmanın içerdiği altbaşlıklar şöyle sıralanabilir:
- Kaynaşma ve tanışma
- Psikodramanın tanıtılması
- Okul ve eğitim sistemi içindeki güçlüklere sosyodrama yolu ile bakılması.

İlkokul Öğretmenleri Çalışmaları

Öğretmenlerin öğrencilerle, velilerle ve birbirleriyle olan iletişim ve etkileşimlerinin eğitim sisteminin başarısı anlamında değerlendirilmesine yönelik çalışmalar. İlkokul öğretmenlerine temel oluşturan yuva öğretmenleriyle iletişim, sistemin devamının kopukluk yaşanmadan geçirilmesini sağlama çalışmaları. Bu amaçla aşağıda çalışma süreçlerini belirttiğimiz psikodrama grup çalışmaları ışığında,
- öğretmenlerin sorunlarının saptanması,
- anaokulu ve ilkokul öğretmenlerinin kaynaşmaları,

- öğretmen kimliğindeki çağdaş yaklaşımın yakalanması,
- eğitimde öğrenci faktörünün ön plana çıkarılması, iletişim becerilerinin öğretmen-öğrenci boyutunda çeşitli psikodrama teknikleriyle yaşayarak ve içselleştirerek geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Genel anlamda iletişim becerileri kazandırmayı hedefleyen programın uzun süreli amacı, ulaşılan becerilerin kişiler tarafından kendi bireysel veya profesyonel (öğrenci, veli ve idare ile) ilişkilerine de uygulanabilmesidir.

İlköğretim Okulu Sınav Kaygısı Çalışmaları

Öğrencilerin sınav kaygısı ile baş ederlerken velilerinden alabilecekleri yardımları artırmak ve veli tutumlarının sınav kaygısını artıran bir değişken olarak değerlendirilmesi ve düzeltilmesi amacı ile velilere düzenlenmiş yaşantısal grup uygulamalarıdır. Programın ana hatları aşağıdaki gibidir:

- Tanışma
- Sorunların araştırılması,
- Küçük gruplarda psikodrama yolu ile sorunlara çözüm aranması ve etkin iletişimin sağlanması
- Değerlendirme ve sonuç.

İlkokul Rehber Uzmanlarına Çocuk Psikodraması Seminerleri

Çalışma rehber öğretmenlerin çocukla psikolojik danışma sürecinde hızlı ve etkili bir yöntem olan çocuk psikodramasının anlatılması ve kendi örneklerinden hareketle süpervize edilmelerini amaçlamıştır. İki aylık bir program içinde sunulan bu program katılımcıların ihtiyaçlarına göre farklılıklar göstermiştir.

Öğretmen, Psikolojik Danışman, Hizmetliler ve Diğer Personel Eğitim Programı ve Eğitim Sistemi Danışmanlığı

Tüm okulu kapsayan ve özellikle öğretmenlerle "tanışma ve kaynaşma çalışmalarına, yaratıcılık ve spontanitenin eğitimdeki yerine, eğitimde ödül-ceza, başarının yaşatılması gerekliliği, disiplin, öğrenmede bireysel farklılıklar, rekabet ve yapıcı eleştiri konularına, empatinin insan ilişkilerindeki önemine, rol esnekliğinin gerekliliğine ve koruyucu ruh sağlığının önemine, kaygı-kontrol ve güven üçlemesine, dinleme ve dokunmanın önemine, eğitimin sonuç olmaktan çok bir süreç olduğu gerçeğine ve son olarak da ekip ruhunun önemine" değinilen ve tüm bu konuların yaşantısal olarak ele alındığı çalışmalar olarak düzenlenmiş ve okulun tüm yapılanmasında danışma verilmeye devam edilmiştir. Bu çalışmalar süreklilik arz ettikçe verim artmaktadır, aksi durumlarda kazanılanların uygulanmasından doğan hatalar denetlenememektedir.

Öğretmen Eğitimi Grup Uygulamaları

İletişim becerileri, sınıf içi iletişim problemlerinin çözümlenmesi, başarı, disiplin, ödül-ceza ilişkisi, etkin dinleme ve yansıtma, güven, öğrenci merkezli eğitimin ilkeleri ana başlıklarında düzenlenen yaşantısal grup çalışmaları olarak düzenlenir.

Eğitimde sosyodrama ve psikodrama çalışmaları bugün artık hemen her eğitimin içinde kabul görmüş olan eylem metotlarının (action methods) en kapsamlı uygulama biçimidir ve bu yolla en kapsamlı öğrenmenin de gerçekleşmesini sağlar. Bu uygulamalar içinde uygulayıcının rolü son derece önemlidir. Bu nedenle yalnızca psikodrama ve sosyodrama bilmek yetmez. Uygulayıcının eğitim deneyimi, psikodrama dünya görüşü ve inancı, farkı yaratan diğer faktörler olarak ortaya çıkar.

TİYATRO VE SAHNEDE PSİKODRAMA

Psikodrama tiyatrodan aldıklarını şimdi tiyatroya geri vermektedir. Tiyatrodan türemiştir ve kendi özgün metodunu tiyatronun hizmetine sunmaktadır. Tiyatro eğitimi aktörün, yönetmenin ve yazarın tiyatro estetiğinin tüm yönlerinde eğitilmeleri demektir. Bu anlamıyla yaratıcılığın ve onun en önemli aracı olan spontanitenin tiyatro eğitimindeki önemi ortaya çıkmaktadır.

Psikodramatist sanatçıdır. Belki de çoğu zaman bir sanatçıdan ayrı değerlendirilmesi estetik kaygıları gütmemesine bağlıdır. Psikodramanın sanat ile çakışması birçok alanda olabilir. Dans-bale, opera ve tiyatro bunların belli başlıları olabilir. Bu bölümde yalnızca kısıtlı bir uygulama alanı olarak tiyatro ele alınacaktır. Bir tanıtım amacı güden bu bölümün içeriği ayrı bir kitap olarak yazar tarafından hazırlanmaktadır.

Uygulamalar göstermiştir ki oyuncunun eğitiminden tiyatro metninin çözümlenmesine, mizansenin keşfedilmesinden karakterlerin anlaşılmasına, yazarın anlaşılmasından kavramların ve ana temaların yaşanmasına kadar birçok alanda psikodramadan yararlanılabilmektedir. Psikodrama içinde ayrı bir alan olan spontanite tiyatrosunun (playback theatre) bu çalışmalardan ayrı tutulması gerekmektedir. Her ne kadar spontanite tiyatrosundan beslenmek ve tiyatroya aktarımda bulunmaktan söz edilse de bu iki alanı birbirinden ayrı tutmakta yarar vardır.

Aktör psikodrama içinde psikolojik gerçeği keşfeder ve karakterlerin iç gerçekliğinin araştırılması ve geliştirilmesi amacıyla bu metodu kullanır. Sanatçının duygusal bağlantıları ve derinliği artar, entelektüel anlayışı gelişir, kendilik farkındalığı yükselir, spontan ifadeleri artar ve daha otantik olur, güçlü duygular ve travmatik anılarla birlikte güvenli olarak nasıl çalışılacağını öğrenir, sahne veya oyundaki gerekli duyguların ortaya çıkarılmasında psikodramanın yararlarından faydalanır, karakterin subjektif gerçekliğine girerek surplus gerçekliği yaşar ve keşfeder.

Bu bölümde aktarılacak olan bilgiler dünyanın çeşitli köşelerinde tiyatroda psikodramayı kullanan uzmanların görüşleri ve yazarın devlet tiyatroları ve özel tiyatrolarla yürüttüğü çalışmaların ürünlerinden oluşmaktadır.

Tiyatroda Psikodrama ve Sosyodramanın Kullanımı

Yukarıda sözü edildiği üzere sosyodramanın tiyatroda kullanımı birçok alanda gerçekleşebilmektedir. Bilindiği üzere iyi tiyatro, içinde bulunulan zamana ait sosyal meselelerin barometresi olmuştur. Sosyodrama bu olaylara yeni ve gerçekçi bir bakış açısı ve çalışma yöntemi getirmektedir. Oyun yazarının konuyu anlaması, geliştirmesi ve sunması için sosyodramadan yararlanması olanaklıdır. Metnin geliştirilmesi sırasında sosyodramanın kullanılması yanında prova aşamasında aktörler ve yönetmenler karakterlerin çıkartılması sırasında sosyodramadan yararlanabilirler.

Sosyodrama oyun yazımının doğal bir aletidir ve keşfedilen temaların daha derinlemesine incelenmesini başarıyla sağlar. Yazar "rol değiştirme" ve "eşleme" yardımıyla sahnedeki karakterleri daha iyi anlar, onların nelerden motive olduklarını gözlemler, oyundaki ana temaları net olarak gö-

rür ve gizli kalan yönleri anlar. Bu, yazmakta olduğu metni neredeyse baştan aşağı revize etmesi anlamına gelir. Oyun yazımı bazen karakterlerin seçiminden sonra oyunun yazılmasıyla oluşabileceği gibi zaman zaman da temanın içinde karakterlerin sonradan belirmesiyle de ortaya çıkabilir. Her iki durumda da sosyodramadan yararlanılması söz konusudur.

Sosyodramadan karakterlerin yaratılması aşamasında da yararlanılabilmektedir. Her karakterin nasıl hissettiğinin anlaşılması için tüm grup olarak çalışma yapılabilmektedir. Eşleme yardımıyla oyun yazar, karakteri tüm yönleriyle tanıyabilir ve onun iç dünyasının başarıyla sözelleştirilmesinde yeni yollar keşfeder, gerçeği söylemekte midir ya da saklamakta mıdır ve bunlardan hangisi uygundur, bu sorulara cevap bulunur.

Oyun yaratmada sosyodramanın en değerli katkılarından birisi diyaloglara alternatifler geliştirilmesi ve var olan probleme yeni çözüm yollarının üretilmesidir. Bu çalışmalar kognitif süreçlerden çok duygusal süreçlerle ilgilidir ve oyun yazarlarına oyunları ile ilgili yeni perspektifler kazandırır.

Yalnızca sosyodramayı kullanarak oyun yaratılması da bir başka gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır. Grup temalarını belirledikten sonra bu temalar sırası ile ele alınarak sosyodramayla incelenmeye başlar. Her tema içinde yavaş yavaş karakterler belirlenir ve belli aşamalarda aksiyon kesilerek oyuncular oyun yazarı ile karakterler hakkında ve oyundaki sezgileri, duyguları ile ilgili olarak değerlendirmelerde bulunurlar. Oyun şekillenmeye başlar ve iletilmek istenilen mesaja yavaş yavaş daha fazla yaklaşır.

Sahneleme Sırasında Psikodrama

Bir oyunu yaratmak ya da anlamak yukarıda anlatılan şe-

kilde gelişirken, yazılmış bir oyunun sergilenmesi sırasında da psikodramanın ve sosyodramanın son derece önemli müdahaleleri olmaktadır. Bugün belki de tiyatro dünyasıyla psikodramanın öncelikle evlilik yapması gereken alan da budur kanısındayız.

Metnin anlaşılması aşamasında oyuncular metin okuma çalışması yaparlar ve bu çalışmada bir ön analiz yapılması söz konusu olur. Karakterlerin birbirleriyle ilişkileri sorgulanır, oyuncular oyun hakkındaki düşüncelerini söylerler ve ana temalar anlaşılmaya başlanır. Tüm bunların sonucunda görülür ki birçok cevap bekleyen soru bulunmaktadır. Bu sorulara entelektüel düzeyde cevaplar aranmasının yerine yönetici eylem ile soruların cevaplarının bulunmasını teklif eder. Sahnenin nerede geçtiğinin belirlenmesinden sonra sosyodrama başlar. Her karakterin dünyasına farklı şekillerde girilmeye başlanır. Bu ise temel tekniklerin kullanılması dşında yöneticinin yaratıcılığının ortaya çıkması ile şeklini bulur. Eşleme ve rol değiştirme teknikleri her karakter için ayrı ayrı uygulanır ve gitgide zenginleşen bilgi sahneye yansımaya başlar. Bu zenginliği sağlamanın birçok yolu vardır ve bunlardan bazılarından aşağıda söz edilecektir.

Her oyuncu kendi tanıtımını tüm gruba yapar. Aktör aldığı role geçer ve kendi geçmişini anlatmaya başlar. Bu esnada diğer aktörler kendi rollerinde bu tanımakta oldukları karaktere istedikleri tüm soruları yönlendirebilirler ve her soru cevaplandırılmak zorundadır. Gelen soruların niteliği ve verilen cevaplar karakterin oluşturulması aşamasında son derece önemli bir rol oynar.

Bir oyunda karaktere farkına varmadan saklamakta olduğu bir konuda sorular art arda gelmektedir. Oyuncu rolüne gerçekten girmiştir ve farkına varmadan önemli bir duygudan ve buna bağlı olan bir olgudan kaçmaktadır. Daha sonra aşağıda anlatılacak olan

çalışma yardımıyla bu konunun kendi hayatından kaynaklandığı gerçeğiyle karşılaşacaktır. Kaçınmakta olduğu şey karakterin oyun boyunca ortaya çıkan stereotipik davranışlarının da sebebidir. Bunun anlaşılması karakterin anlaşılması ile aynı anlama gelmektedir.

Bir diğer uygulamada, her oyuncu oyundaki temalardan hangilerinin ilgisini çektiğini bulmaya çalışır. Bu temaların kendi hayatlarında ne derece ve hangi biçimde var olduğunu anlamaları önemlidir. Bu tamamlandıktan sonra benzer temaları kendi hayatlarında yaşayan oyuncular ile çalışılır ve daha derin nedenler ve duygular üstünde durulur. Bu direkt olarak oyuna aktarılabilecektir. Bu anlamda zaman zaman metinde değişiklikler yapılır.

Karakterlerin birbirleriyle olan etkileşimlerini anlamak ve ilişkilerini ortaya çıkarmak için kullanılan bir diğer teknik ise "hareketli heykel" çalışmasıdır. Bu bir tür "hareketli sosyal atom"dur. Sosyal atom bir kavram, olgu ve ısınma tekniği olarak son derece önemli bir yer tutmaktadır. Her karakter kendi perspektifinden diğer karakterlerle ilişkilerinin hareketli bir heykelini yapar ve kendisi de yerini alarak bu hareketli heykel içinde neler hissettiğine bakar. Bütün karakterler her karakterin sosyal atomundan sonra geribildirimde bulunurlar. Ortaya çıkan bilgiler oyunun ne yönde gelişeceği konusunda önemli ipuçları verir. Bu sayede oyuncular canlandırdıkları karaktere ilişkin son derece geniş bir duygu repertuvarına sahip olurlar.

Sahneleme sırasında kullanılan bir başka önemli çalışma ise soyut kavramların ve ana temaların anlaşılması ve canlandırılmasıdır. Bu oyuna ısınmayı ve oyuncuların ana temalara ilişkin farkındalıklarını artırmayı, ayrıca temalarla kendi kişisel ilişkilerini bulmalarını sağlar.

Bir çalışmada ana temalardan birisi ölümdür. Ölüm için ortaya konan bir boş sandalye ile çalışmaya başlanır. Her oyuncu ölümün

sandalyesini eşler ve gitgide ölüm gerçeğinin tüm yönleri ortaya çıkar ve oyuncular ölümle ilişkilerini sorgulamaya başlarlar. Bu zaman zaman acıtan bir süreç olsa da gerçeğe yakınlaşılmasını sağlar.

Her işte olduğu gibi bir tiyatro topluluğundaki ekibin de uyumlu çalışması son derece önemlidir. Zaman zaman ekibin içindeki rahatsızlıklar çalışmayı zora sokar. Bu gibi durumlarda gerginliğin çözümlenmesine yönelik çalışmaların yapılmasında yarar vardır.

Bir tiyatro grubunda ekip içinde koreograf ile oyunculardan bazıları arasında sürtüşmeler vardır. Koreograf yönetmenin karısıdır, gençtir ve oyunda aynı zamanda oyuncu olarak da yer almaktadır. Psikodramatist bir empati çalışması önerir, her oyuncu gelinen son noktada bir yanındakinin neler yaşadığını eşleyerek dile getirecektir. Çalışmanın sonunda anlaşılmak gerginliğin neredeyse tamamını oradan kaldırır.

Yazarın anlaşılması ve onunla konuşulması bir diğer önemli konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Doğaldır ki yalnızca ölmüş olan yazarları değil hayatta olan yazarları da bulmak ve konuşmak mümkün olmamaktadır. Zaten burada hedeflenen de bu değildir. Her oyuncu provaların hemen hemen ortasında buna ilişkin bir çalışmayı yapar. Bu oyuna yeni bir perspektif getirirken oyuncuların da spontanitelerinin artmasına, yaratıcılıklarını kullanmalarına ve empati becerilerini geliştirmelerine neden olur.

En son olarak da sosyodrama oyundaki ana temalar ile karakterler arasındaki ilişkinin keşfedilmesinde önemli rol oynar.

Tiyatro Eğitiminde (Aktörün Eğitiminde) Psikodrama ve Sosyodrama

Tiyatro eğitiminde psikodramanın kullanılmasının sayısız boyutu vardır. Tiyatro eğitim süreci kanımızca her

öğrenci için bir kendini tanıma süreci olmalıdır. Bu ise pskodramanın birincil amaçlarındandır. Bu yolla donanımlı aktörlerin yetişmesi olanaklı kılınabilecektir. Oyunculuk öğrencileri, yeni bir yolda duygusal ifadeleri geliştirmeyi öğrenirler. Aynı zamanda daha az stres ve daha çok spontanite ile rolü sergilemeyi başarırlar. Buna ek olarak tiyatro edebiyatı derslerinde oyunlar sosyodramaya ısınma olarak kullanılabilirler. Tüm bunlar derinlemesine açıklanmasının gerekli olduğu son derece önemli konulardır ve yazarın tiyatro ve psikodrama ilişkisini incelediği diğer çalışmasında detaylı olarak ele alınacaklardır.

Bu çalışmanın içinde psikodramanın gelişmesinde bir mihenk taşı olan **spontanite tiyatrosu** (playback theatre) detayları ile ele alınacaktır. İstanbul Psikodrama Enstitüsü'nde Ekim 1999'da "İstanbul Playback Theatre" resmen kurulmuştur ve grup o tarihten bu yana çalışmalarını yürütmektedir.

Son söz olarak tüm bu çalışma ile bir serüvenin sonu gelmiş ve yeni serüvenlere bir başlangıç olarak kapı açılmıştır. Yeni serüvenlerde buluşmak dileğiyle...

Sevgilerimle,
Deniz Altınay

Bu kitapta verilen tüm örnekler
isim belirtmeksizin ya da değiştirilerek gizli tutulmuştur.

KAYNAKÇA

Altınay, Deniz., (1998). Psikodramada 300 Isınma Oyunu, Temel Teknikler, Yardımcı Teknikler ve Temel Stratejiler. Sistem Yayıncılık. İstanbul.

Altınay, Deniz., (1994). Psikotik, Nevrotik ve Normallerde Sosyal Atomların Karşılaştırılması. Hacettepe Ünv. Sos. Bil. Enst. Yüksek Lisans Tezi. Ankara,

Blatner, Adam., (1988) Acting-in. (2nd ed.) Springer Publishing Company, New York.

Blatner, Adam. (1988) Foundations of Psychodrama. History, Theory, and Practice. Springer Publishing Company, Inc. 536 Broadway, New York.

Clatton, G. M. (1991) Directing Psychodrama - A Training Companion. ICA Press, 167 Hawthorn Road, Caulfield, Victoria, Australia.

Clayton, G. M. (1992) Enhancing Life and Relationships - A Role Training Manual. ICA Press, 167 Hawthorn Road, Caulfield, Victoria, Australia.

Clayton, G. Max (1994) Effective Group Leadership. Published by ICA PRESS, 167 Hawthorn Road, Caulfield, Vic, Australia.

Dağ, İhsan (1991) Belirti Tarama Listesi (SCL-90) Üniversite öğrencileri için güvenirliği ve geçerliliği, Türk Psikiyatri Dergisi. Ankara

Dökmen, Üstün (1995) Sosyometri ve Psikodrama. Sistem Yayıncılık, Beşiktaş, İstanbul, Türkiye.

Freedman, J. L.; Sears, O. D.; Carismith, J. M. (1989) Sosyal Psikoloji. Ara Yayıncılık, İstanbul

Fox, Jonathan (1987) The Essential Moreno. Springer Publishing Company, New York.

Gabbard, O. Glen. Psychodynamic Psychiatry in Clinical Practice. 1984. American Psychiatric Press, Inc.

Gale, Derek (1990) What is psychodrama. Published by Gale Center Publications, Whitakers Way Loughton, Essex.

Gard, G. C.; Turone, R.; Devlin, B. (1984) Social Interaction and interpersonal distance in normal and behaviorally disturbed boys. The Journal of Genetic Psychology.

Goldman, Eleine Eller., Morrison, Delcy Shram. (1984) Psychodrama-Experience and Process. Kendall-Hunt Publishing Company, USA.

Göka, Erol., (1996). Psikiyatri ve Düşünce Dünyası Arasında Geçişler. Vadi Yayınları, Ankara.

Greenberg, I., (1974). Psychodrama, Theory and Therapy, Behavioral Publications, New York.

Holmes P, Karp M, Watson M (1994) Psychodrama Since Moreno. Published by Routledge, 11 New Fetter Lane, London.

Holmes, P Karp, M. (1991) Psychodrama - Inspiration and technique. Routledge, 11 New Fetter Lane, London

Holmes, Paul (1992) The Inner World Outside - Object Relations Theory and Psychodrama. Routledge, 11 New Fetter Lane, London.

Karp M., Holmes P., Bradshaw T., (1998) The Handbook of Psychodrama. Routledge, 11 New Fetter Lane, London.

Kellermann, Peter Felix (1992) Focus on Psychodrama. Jessica Kingsley Publishers Ltd, 116 Pentonville Road, London.

Leutz G. Özbek A. Psikodrama Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim. 1. Baskı, Ankara. VMS Matbaacılık, 1987.

Leveton, Eva (1992) A Clinician's Guide to Psychodrama. Springer Publishing Company, Inc. 536 Broadway, New York.

Marineau, Rene F. (1989) Jacob Levy Moreno 1889 - 1974 Father of psychodrama, sociometry, and group psychotherapy. Routledge 11 New Fetter Lane, London EC4P 4EE.

May, J. H. M. (1975) A Perceptual Social Atom Sociogram. The Journal of Group Psychotherapy, psychodrama and Sociometry.

Moreno J. L. Psychodrama, Volum II, 4. Baskı, New York. Beacon Hause, 1977.

Moreno, T. Zerka. Psychodrama Role Theory and the Concept of the Social Atom. The Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry. Washington, D. C. Volume 42. 1989.

Moreno J. L. (1993) Who shall Survive? McLean, VA: ASGPP

Moreno J. L. Sosyometrinin Temelleri. Çeviren Kösemihal M. Ş. 1. Baskı, İstanbul, İstanbul Matbaası, 1963.

Moreno, J. L. (1977) Psychodrama. Vol 1-2-3, Beacon House, Inc. Beacon, New York.

Moreno, J. L. (1914) Einladung zu einer Begegnung, Vienna, Anzengruber Verlag.

Moreno. J. L. (1969) The Vienese Origins of the Encounter Movement, Paving the Way for Existentializm. The Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry. Volume XXII Beacon N. Y. Beacon House.

Rabinowitz, A. Eldan, Z. The Felt Figure Test on Measures of Distance and Height in Israeli Children. Social Behavior and Personality. Vol 13. 1985

Remer, Rory. An Approach to Difficulties Caused by Evolving Family Expectations: Social Atom Theory. The Journal of

Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry. Washington D. C. 1984.

Rundell, J. R. Unsono R. J. Psychiatric responses to Trauma. Hosp. Community Psychiatry, 1989

Rycroft J. L. Psikanaliz Sözlüğü 1. Baskı, İstanbul, Ara Yayıncılık, 1989.

Sachnoff, Elaine Ades. The Warm Up Book. The Oasis Psychodrama Training Institute. 1996.

Schützenberger, Anne (1979) Psychodrama Yöntemlerin Bir Özet Sunumu. (Precis de Psychodrame) Varan Matbaası, Ankara 1995,

Shearon, E. M. (1992) Psychodrama With Children. Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry. Washington D. C.

Starr, Adaline. (1979) Psychodrama. Nelson-Hall Inc., Publisher, 111 North Canal Street, Chicago, IL 60606. USA.

Sternberg, Patricia. Garcia, Antonina. (1989) Sociodrama, Who's In Your Shoes? Greenwod Publishing Group, Inc. N. Y. 10010, USA.

Taylor, A. Jane. (1984). The Diagnostic Use of the Social Atom. The Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry. Washington D. C.

Taylor, Rockwell. (1988) The Social Construction of Career Devolopment and Career Counselling Viewed from a Sociometric Perspective. The Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry. Washington D. C.

Treadwell, T. W. Stein, S. Kumar, V. K. (1988) A Review of Psychodrama warm-up Techniques for Children, Adolescents and Adults. Journal of the British Psychodrama Association, Volume 3- Number 1. s. 5-21.

Wiener, Ron. (1997). Creative Training, Sociodrama and Team-building. Jessica Kingsley Publications, London.

Williams, Antony (1989) The Passionate Technique. Routledge, 11 New Fetter Lane, London

Williams, Antony (1991) Forbidden Agendas. Routledge, 11 New Fetter Lane, London

"Yaşama Dair Çok Şey"

DENİZ ALTINAY

PSİKODRAMA GRUP PSİKOTERAPİSİ

Handbook of Psychodrama Group Psychotherapy

EL KİTABI

Psikodrama Grup Psikoterapisi, Türkiye'de büyük bir çıkış yaşayarak ana akım psikoterapi ekollerinden birisi olmuştur. Yaratıcılık, Spontanite ve Eylem esasına dayalıdır. Elimizdeki kitap meslek adamlarına bir el kitabı, alanı tanımak isteyenlere ise bir bilgilendirme kitabı niteliğindedir. Dünya Grup Psikoterapileri Derneği Başkanı David Kipper'in bu kitap için yazdığı bölüm ve yeni konuk yazar Zerka Moreno'nun bu bölüme ithafen yazdığı cevap yazısı ile piyasaya yeniden çıkan Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı yalnızca dinamik bir tartışma ortamı yaratmakla kalmamakta, aynı zamanda grup psikoterapisi alanında yararlanılabilecek olan ve bugün psikoterapiden eğitime, tiyatrodan iş dünyasına kadar zengin bir kullanım alanının kapılarını okuyucuya açmaktadır. Bir başvuru kaynağı olma özelliği kitaba ayrı bir değer vermektedir.

İstanbul Psikodrama Enstitüsü & Danışma Merkezi

İstanbul Uluslararası

ISBN 978-605-173-049-9

6051 730493

epsilonyayinevi.c

Işverİş: kitap365.c

instagram.com/EpsilonYayinevi facebook.com/EpsilonYayinevi twitter.com/EpsilonYayinevi