İngilizce'ye Derleyen Zoltán (Zoli) Figusch

BİREYSEL PSİKODRAMADAN
Büyük Gruplarla
SOSYO-PSİKODRAMAYA

Brezilya'dan psikodrama yazıları



Deniz Altınay'ın Önsözü ile...

İSTANBUL PSİKODRAMA ENSTİTÜSÜ & DANIŞMA MERKEZİ
İ.P.İ
İSTANBUL ULUSLARARASI ZERKA MORENO ENSTİTÜSÜ

SİSTEM YAYINCILIK

Zoltán (Zoli) Figusch

BİREYSEL PSİKODRAMADAN
Büyük Gruplarla SOSYO-PSİKODRAMAYA

BİREYSEL PSİKODRAMADAN Büyük Gruplarla SOSYO-PSİKODRAMAYA

Brezilya'dan psikodrama yazıları

İngilizce'ye derleyen: Zoltán (Zoli) Figusch

Türkçe'ye çeviren: Bilun Armağan

İSTANBUL PSİKODRAMA ENSTİTÜSÜ & DANIŞMA MERKEZİ
İSTANBUL ULUSLARARASI ZERKA MORENO ENSTİTÜSÜ

Sistem Yayıncılık: 723
Psikoloji-Psikodrama-Sosyoloji-Felsefe

Bireysel Psikodramadan
Büyük Gruplarla
Sosyo-Psikodramaya
Brezilya'dan Psikodrama Yazıları

İngilizce'ye Derleyen

Zoltán (Zoli) Figusch

Genel Yayın Yönetmeni: **Erdoğan Yenice**
Türkçe'ye Çeviren: **Bilun Armağan**
Yayına Hazırlayan: **Begüm Berkman**
Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarım: **İlknur Efe**
Baskı-Cilt: **Hünkar Ofset**
Gümüşsuyu Cad. Odin İş Merkezi No: 402 Zeytinburnu

© Zoltán Figusch 2009
© 2011 Bu kitabın Türkçe yayın hakları **Sistem Yayıncılık A.Ş.**'ye aittir. Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. Basım: Nisan 2011 / 1000 adet

ISBN: 978-975-322-623-3
Yayıncı Sertifika No. 10865

SİSTEM YAYINCILIK VE MAT. SAN. TİC. A.Ş.
Tadabaşı Bulvarı, Şehit Muhtar Mah., Utarit Sok., No: 7
Taksim - Beyoğlu / İstanbul
Tel: (212) 293 83 72 pbx Fax: (212) 293 66 71
E-posta: sistem@sistem.com.tr
www.sistem.com.tr

BİREYSEL PSİKODRAMADAN Büyük Gruplarla SOSYO-PSİKODRAMAYA

Brezilya'dan psikodrama yazıları

İngilizce'ye derleyen: Zoltán (Zoli) Figusch

Türkçe'ye çeviren: Bilun Armağan

SİSTEM YAYINCILIK

İÇİNDEKİLER

DENİZ ALTINAY'IN ÖNSÖZÜ **7**

TEŞEKKÜR **9**

GİRİŞ **11**

1. Bölüme Giriş: Bireysel psikodrama psikoterapisinin teori ve uygulaması 15

1. Bireysel psikodrama: Tek hastayla yapılan psikodramanın teori ve uygulaması üzerine düşünceler - *Valéria Cristina de Albuquerque Brito* 22
2. Bireysel psikodrama psikoterapisi - *Dalmiro M. Bustos* 41
3. Dramatik eylem ve özneler arası ilişki: Depresyondaki bir hastayla bireysel psikodrama - *Rosilda Antonio* 60
4. Bireysel psikoterapide oyun - *Arthur Kaufman* 98
5. Psikodrama psikoterapisinde tele ve aktarım - *Leila Maria Vieira Kim* 114
6. İlişki psikoterapisi: Minimalist bir psikodrama - *José Fonseca* 132
7. Eriyen saat: Bireysel ortamdaki yas çalışmasında psikodrama tekniği - *Zoltán Figusch* 166

8. Spontanite tiyatrosu ve bireysel psikodrama - *Moysés Aguiar* 184

2. Bölüme Giriş: Büyük gruplarda sosyo-psikodrama uygulaması ve teorisi 217

9. Büyük gruplar: Tarihçesi, teorisi ve psikodramatik uygulaması - *Anna Maria Knobel* 223
10. Spontanite tiyatrosu, terminolojisi ve dramatizasyona ısınma - *Cida Davoli* 241
11. Yeniden planlamak - Kişisel planlama, grup içinde yeniden planlama ve dönüşümün bir aracı olarak dramatik eylem: Sosyodramatik öneri - *Arnaldo Liberman* 259
12. Yöneticinin içsel monologları (soliloquy): Büyük gruplarda müdahale - *Luiz Contro* 278
13. Canlı Gazete: Yaratıcı ve katartik bir çalışma - *Elisabeth Maria Sene Costa ve Terezinha Tomé Baptista* 294
14. Psikodramatik sahneler: Likit psikodrama - *Cida Davoli* 307
15. São Paulo Şehri'nin psikodraması - *Marisa Nogueira Greeb* 328
16. Spontanite tiyatrosu: Siyasi bir hareket - *Regina Fourneaut Monteiro* 341

YAZAR DİZİNİ 356

KONU DİZİNİ 359

DENİZ ALTINAY'IN ÖNSÖZÜ

Psikodrama sistemi içinde barındırdığı tüm olanakları ve renkleriyle bireye ve topluma tam olarak mal edilememiş büyük bir sistemdir. Sistem, yapısı ve olanakları gereği yaşam içinde neredeyse her konuya bir yaklaşım, çözüm ve çalışma tekniği önerebilmektedir. Bireyin ve toplumun mutluluğu ve ruh sağlığını hedefleyen sistemin önemli bir alt alanı 'bireysel psikodrama'dır. Bireysel psikodrama, Moreno tarafından da işaret edilmiş bir oluşum olarak önemli bir uygulama alanıdır. Bugün İstanbul Psikodrama Enstitüsü'nde bir alt eğitim alanı olarak on yıldır varlığını sürdüren "Bireysel Psikodrama Eğitim Birimi" işlevini fazlasıyla yerine getirmektedir. Bu sayede ülkemizdeki danışma merkezlerinde, okulların rehberlik servislerinde ve diğer klinik dışı uygulamalarda etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Bu bireysel platformdan daha toplumsal platforma geçebilen sistem, yaygın kullanılan adıyla 'sosyodrama' ve bu kitapta karşılaşacağınız sosyo-psikodrama adıyla geçen bir yapıyı da içinde barındırmaktadır. Moreno tüm toplumun sağlıklı olmasının koşullarını araştıran büyük bir teorisyen olarak toplumsal uygulamalara yönelmiş sosyometriden hareketle sosyodrama, spontanite tiyatrosu, canlı gazete gibi oluşumları yaratmıştır. Enstitümüzün yaptığı yayınlara böylesine önemli bir kaynağın kazandırılmak istenmesinin amacı, sistemin ne derece derinlikli bir yapı olduğunun uzmanlar ve diğer ilgilenenler tarafından daha iyi kavranmasıdır.

Bu anlamda, elinizdeki kitap psikodrama grup psikoterapisi ve sosyometri sistemi içinde çok özel ve az bulunur bilgileri içermektedir. Kitabın başlığından da anlaşıldığı üzere kitap Brezilyalı dünya çapında önemli psikodramatistlerin 'bireysel psikodrama', 'büyük gruplarla sosyo-psikodrama', 'spontanite tiyatrosu', 'canlı gazete' ve 'São Paulo şehrinin psikodraması' gibi çok önemli konuları içinde barındırmaktadır. Tüm bunların anlatımının vaka örnekleriyle zenginleştirilmiş olması kitaba ayrı bir önem ve özellik katmaktadır. Kitap politik psikodrama için de önemli alt metinleri içinde barındırmaktadır. Moreno gibi devrim niteliğinde yenilikler getiren bir sistem kurucusunun böylesine toplumsal değişimleri hedefleyebilecek bir sistemi yaratmış olması eşyanın doğası gereğidir.

Brezilya, dünyada birçok psikoterapi ekolünün başarıyla temsil edildiği bir ülkedir. Bu zenginliğin ve verimli çalışma ortamının psikodrama alanında da kendini göstermesi ve bu başarılı yayının ortaya çıkışı tesadüf değildir. Böylece Türkiye de psikodrama alanındaki uluslararası bilgi üretiminden daha etkin bir şekilde yaralanmaya başlamış olacaktır. Her ülkede yayınları kendi dilinden takip edenlerin sayısı çoğunluğu oluşturmaktadır. İspanyolca konuşan ülkelerde dünyadaki tüm yayınların çevirilerini bulmak mümkündür. Portekizce konuşan Brezilya'daki durum ise tam olarak bilinmemektedir. Türkiye'de bu konuda daha hızlı adımlar atmalıdır.

Son olarak, bu yayının Türkçeye kazandırılmasının, tüm psikodrama ve psikoterapi alanına yeni bir soluk getireceği inancındayım.

Deniz Altınay

Mart 2011

TEŞEKKÜR

Kendi metinlerine yaptığım çeviri hakkında değerli geri bildirimleri ve yönlendirmelerinin yanı sıra yazılarının İngilizce yayınlanması için gösterdikleri tüm destek, gayret ve katkıları için bölüm yazarlarına teşekkür etmek istiyorum.

Kapak tasarımındaki değerli yardımlarından dolayı Valter'a da teşekkürlerimi sunmak isterim.

Ve son olarak, bu eserin yayıma elektronik ortamda hazırlanmasına katkıda bulunduğu için en iyi arkadaşım Adi'ye büyük bir teşekkür.

Zoli Figusch

GİRİŞ

İngilizce'ye çevirip derlediğim Brezilya'dan psikodrama yazılarının ikinci cildini okurlara sunmaktan memnuniyet duyuyorum. İlk cilt (*Sambadrama - The Arena of Brazilian Psychodrama*, Jessica Kingsley Publishers, 2005) Brezilya'nın kendine has kültürel kimliğini odak alarak ülkedeki psikodrama hareketinin geçmişini, Brezilya'daki psikodrama teorisine, tekniğine ve uygulamasına getirilen yeniliklerle gelişmeleri kapsıyordu.

Ancak, fiziksel sınırlamalardan dolayı, ilk cilt, bu zengin ve büyüleyici psikodrama kültürünün ve çok geniş literatürünün yalnızca küçük bir kısmını sunabiliyordu. Çevirip, uluslararası psikodrama camiasına sunmayı istediğim diğer çeşitli heyecan verici ve ilginç yazıların da olması nedeniyle, ilk cildi yayına hazırlarken, tek kitaba sığdırılabilecek sınırlı sayıda bölümle bir derece kısıtlandığımı hissettim. Olası bir ikinci antoloji fikri daha o zaman doğmuştu.

Bu yeni ciltteki amacım, Brezilya'nın psikodrama kültürüne daha kapsamlı bir bakış sunmak, yazıları hâlâ yalnızca Portekizce mevcut olan birkaç yeni Brezilyalı psikodrama uygulayıcısı ile Brezilya'da psikodramanın diğer eşit derecede ilginç ve heyecan verici alanlarını tanıtmaktır. Deneyimli ve öncü Brezilyalı psikodramatistler tarafından yazılan seçilmiş bölümler iki ana konu etrafında yapılandırılmıştır: bireysel psikodrama psikoterapisi ve büyük grup sosyo-psikodraması. Her iki konu da detaylı bir girişle açıklanmıştır.

İlk bölüm, yardımcı bir ego olmaksızın tek bir hastayla yapılan psikodrama psikoterapisi olarak tanımlanan bireysel psikodramanın teori ve uygulamasını sunmaktadır. Psikodrama genelde gruplar halinde uygulansa da Brezilya'da, terapötik ikili (olası en küçük grup) biçiminde de yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu uygulama, psikodrama sürecinde birtakım değişiklikler gerektirir ve terapistin rolü ile terapötik ilişkiye dair önemli sonuçlar doğurur. Birebir düzende çalışan Brezilyalı meslektaşlarımız bu özel yöntemin hem teori hem de tekniğini daha da geliştirmişlerdir. Şimdiye kadar psikodrama çalışmasının bu özel yöntemi hakkında çok az yayın olduğundan, Brezilya'daki gelişmeleri sunan bu yazıların, dünya çapındaki uygulayıcıların da ilgisini çekeceğine inanıyorum.

Olası en küçük grup olarak bireysel psikodrama düzeni düşünülürse, kitabın ikinci bölümü, bunun tam zıttı olan büyük gruplarla sosyo-psikodrama çalışmasına ve çok sayıda katılımcı toplayan halk olaylarına odaklanmaktadır. Psikodrama yönteminin gerçek kökeniyle çok yakından ilişkili olmasına rağmen, büyük gruplarla çalışma, sosyodrama uygulaması bakımından daha fazla kullanılan ve hakkında daha çok yazılan bir yöntemdir. İngiltere'de, bireyin yararı için Moreno'nun eylem yönteminin terapötik bir uygulaması olarak görülen psikodrama ve daha geniş sosyal amaçla aynı yöntemin kullanımı, yani 'socius'un terapisi olan sosyodrama arasında bir çizgi vardır. Brezilya'da ise bu alanlar arasındaki doğal takas ve akış, Moreno'nun orijinal sosyonomi önerisine daha sadık bir yaklaşımla sonuçlanmaktadır. İkinci bölümdeki yazılar, büyük gruplarla çalışan Brezilyalı uygulayıcıların edindikleri etkileyici ve renkli deneyimleri aktarmayı amaçlamaktadır.

Uluslararası yazarların bulunduğu geniş literatürden çıkan antolojilerin sayısı son zamanlarda bir derece artsa da psikoterapi literatürümüz hâlâ asıl olarak Avrupa merkezli ve ABD egemenliğindedir. Bu durum, gelişmekte olan ülkelerdeki önemli kay-

nakların hâlâ nadir olarak bulunabildiği anlamına gelmektedir. Bu kitap, Brezilya psikodramasının son gelişmelerini ve yeniliklerini İngilizce olarak sunan bir serinin ikinci kitabıdır ve içerdiği yazıların tüm dünyada İngilizce bilen okurların ilgisini çekeceğini umuyorum. Bu kitabı, ayrıca, Kuzey ve Güney yarıkürelerin psikodrama kültürleri arasında uluslararası iletişim ve ağ oluşturan köprünün yapı taşlarından biri olarak da görüyorum.

Son olarak elektronik internet yayıncılığının nedenleri üzerine birkaç söz söylemek istiyorum. *Sambadrama*'yı yayına hazırlarken, şaşırtıcı derecede kolay bir biçimde bu kitapla ilgilenen bir yayıncı bulmuştum. İkinci kez beni şaşırtan şey ise yayınevlerinin ikinci kitaba çok daha gönülsüz, dikkatli ve endişeyle yaklaşmalarıydı. Bunun nedeni hakkında emin değilim ancak psikodramayı yayınlamanın giderek zorlaştığı bir gerçek...

Diğer taraftan, internetin sürekli büyüyen kapsam ve etkisiyle, günümüzde, belki de bu yayın biçiminin daha az maliyetli olması ve daha az finansal risk taşıması nedeniyle, internet yayıncılarını kullanmak veya elektronik ortamda yayın çıkarmak çok daha basit. Bunu, kitaba talebin azalması nedeniyle tozlu bir rafta unutulmasındansa değerli bir malzemeyi erişilir kılmanın yaratıcı bir yolu olarak da görüyorum. Bu nedenle İngilizce bilen uluslararası psikodrama camiasıyla paylaşmaya değer olduğuna inandığım bu makaleleri kendim yayınlamaya karar verdim. Okuyucuların da benimle aynı düşünceyi paylaştığını umuyorum.

Kitabın keyfini çıkarın!

Kitap hakkında herhangi bir yorum, soru ve geri bildirimi memnuniyetle karşılarım. Bu konuyla ilgili olarak benimle iletişime geçmek isteyenler; figusch@hotmail.com adresinden bana ulaşabilirler.

Zoli Figusch

Ocak 2009

1. Bölüme Giriş

Bireysel psikodrama psikoterapisinin teori ve uygulaması

Geleneksel formu grup psikoterapisi olan psikodrama, çağdaş uygulamada birebir düzende bireylerle de yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu çalışma düzenini kimin keşfettiği veya başlattığı bilinmemektedir ancak uzun süredir uygulandığına dair bir kanı vardır.

Bu çalışma şeklini, şiddetle muhalif olduğu psikanalizle daha yakından ilişkili ve kendi başlangıç önerisinden bir sapma olarak gördüğünden Moreno birebir düzende psikodramanın kullanımına karşı durmuştur. Yazılarında sürekli olarak yardımcı egoların ve diğer grup üyelerinin önemini vurgulamıştır:

> [Psikodrama] süreci, bir yönetici (veya baş terapist) ve en az bir eğitimli yardımcı ego gerektirir (kimse olmadığında yönetici de bir yardımcı ego olarak hareket etmek zorunda kalabilir). Maksimum öğrenme, bu tür eğitimli asistan-terapist-aktörler kullanıldığında başarılır. [...] Bir grup terapi yöntemi olarak uygulandığında, gruptaki diğer hastalar birbiri için yardımcı ego olarak da görev yapabilirler. Bu bakımdan *birey merkezli* oturumlar bile, fiili olarak diğer grup üyelerini içerir ve yardımcı ego rolü üstlenen üyeler bu süreçten terapötik olarak yararlanır.[1]

[1] Moreno, J.L. & Moreno, Z. (1969) Psychodrama Volume 3 - Action Therapy and Principles of Practice, New York: Beacon House, s. 233.

Moreno bireysel psikodramaya çok fazla ilgi göstermemiştir ve bu yöntemde yöneticinin, diğerlerini işine dahil edememesi nedeniyle bireysel psikodramayı karşı spontanlık olarak görerek önemli bir terapi şekli olmadığını düşünmüştür. Hatta bu teknik olasılıktan nadiren söz etmiş, söz ederken de yerici bir üslup kullanmıştır:

> Kanepe üzerinde psikanalitik duruma benzeyen ikili psikodrama zaman zaman denenmiştir. Ancak özel uygulamada psikodramatistin yönetici kimliğini sürdürebilmek için bir yardımcı ego olarak kendi hemşiresini kullanmayı tercih etmesi bir hayli ilginçtir.[2]

Bu ifadesine rağmen, Moreno sonraki yazılarından birinde, 'Psikodramanın, bir yönetici ve bir yardımcı egoyla bir hasta veya bir hasta ve bir yönetici şeklinde bireysel bir tedavi yöntemi olarak uygulanabileceği akılda bulundurulmalıdır'[3] ifadesini kullanmıştır ve en az iki vakada olmak üzere birey merkezli çalışma yaptığı bilinmektedir: Rath vakası[4] (Moreno'nun, Beacon'da önceden belirlenmiş yardımcı egoları olmasına rağmen tedavi için bireysel psikodrama yöntemini seçtiği hastasını anlattığı protokol. Ancak, bu sürekli bir terapi olmamıştır; bir kerelik oturumun ardından yalnızca birkaç takip toplantısı düzenlenmiştir) ve Adolf Hitler'in psikodraması[5] ([Karl] adlı bir hastaya odaklanan ve bir yardımcı ekibi içeren psikodrama oturum serisi). Moreno, aynı zamanda genelde kendisi yardımcı ego gibi dav-

---

[2] Moreno, J.L. & Moreno, Z. (1975) Psychodrama Volume 2- Foundations of Psychotherapy, NewYork: Beacon House, s. 232.

[3] Moreno, J.L. & Moreno. Z. (1969) Psychodrama Volume 3 - Action Therapy and Principles of Practice, New York: Beacon House, s. 233.

[4] Moreno, J.L. (1974) Psicoterapia de grupo e psicodrama. São Paulo: Mestre Jou, s. 283. Ayrıca bkz.: Navarro, M.P. et.al. (1981) 'A proposito do psicodrama bipessoal' Revista FEBRAP, 4, 1, s. 35-38.

[5] Moreno, J.L. & Moreno, Z. (1974) Psychodrama Volume 2 - Foundations of Psychotherapy, NewYork: Beacon House, s.191-200.

ranarak[6], 'evli çiftlerle yaptığı çalışmalarda bireysel oturumlar' gerçekleştirmiştir. Moreno yine de şeklen asla yardımcı egonun işlevini sorgulamamış ya da bundan vazgeçmemiştir. Bu nedenle, bu klinik deneyimler; çalışmaları üzerinde büyük bir etkiye sahip olmamıştır. Bu noktada, Moreno'nun psikodrama çalışmasının süreçsel bir terapi değil de bir kerelik tedavi eylemlerinden oluştuğunu belirtmek gerekir.

Moreno'nun bireysel psikodramaya ilgisizliği ve muhalefetine rağmen, bu çalışma yöntemi tüm dünyadaki psikodrama terapistlerinin gündelik uygulamasında yer edinmiştir. Diğer alanlardaki Morenocu çalışmalara benzer şekilde, Brezilyalı psikodramatistler bireysel psikodramanın gelişmesine, kapsamlı ve yaratıcı şekilde katkıda bulunmuşlardır. *Bipersonal Psychodrama* adlı kitabında Brezilyalı psikodramatist Cukier şunları yazmıştır:

> ... günümüzde uygulanan psikodrama Moreno'nun öğrettiğiyle aynı değildir [...] Başta Brezilya olmak üzere psikodrama değişip gelişmiştir. Moreno'nun iddialarına bağlı kalmak ve bunları teorik dogmalara çevirmek zorunda değiliz. [...] Yalnız bize öğrettiğini açıklığa kavuşturduğumuzda değil, aynı zamanda bize bıraktığı mirası spontanlığımızı yaratmak için kullandığımızda da Moreno'ya saygımızı gösterebiliriz.[7]

Cukier'e benzer şekilde, birçoğu psikanalitik alt yapıya sahip diğer Brezilyalı psikodrama uygulayıcıları da bu korumacılıktan vazgeçip birebir düzende psikodramayı denemeye ve uygulamaya başlamışlardır. Bu çalışma yönteminin hem teori hem de uygulamasına değerli katkılar sağlamakla birlikte, çabaları, bireysel psikodramaya ilişkin kullanılan jargon ve terminolojide bazı karışıklıklara da yol açmıştır.

---

[6] Stein, M.S. ve Callahan, M.L. (1982) The use of psychodrama in individual psychotherapy. JGPPS, s.120.

[7] Cukier, R. (2007) Bipersonal Psychodrama - Its Techniques, Therapists and Clients. www.lulu.com s. 7.

Bu konuya ilişkin bir makalede Perazzo[8] bir bireyle psikodrama çalışmasını tanımlamak için Brezilya literatüründe kullanılan farklı terminolojileri incelemiştir. Bunlar arasında, 'bireysel iki kişili psikodrama psikoterapisi' (bir hasta ve bir terapist), 'bireysel çok kişili psikodrama psikoterapisi' (bir hasta ve birden fazla terapist), 'bir protagoniste odaklanan grup psikodrama psikoterapisi' (bir veya daha fazla terapistli bir grup içindeki bir bireyle çalışma), 'ikili psikodrama' (Moreno tarafından da kullanılan bir terim), 'ilişki psikoterapisi', 'ikili tiyatro' ve en yaygın olarak kullanılan ' iki kişilik psikodrama' ifadeleri yer almaktadır. Konuyu bu kısa girişin ötesine taşıyacağını düşündüğüm için bunları burada daha detaylı olarak incelemeyeceğim.

Ancak, okuyucunun kafasını karıştırmamak için kitabın ilk bölümündeki yazıların tercümelerinde 'birebir psikodrama psikoterapisi' veya basit şekilde 'bireysel psikodrama' terimini kullanacağım. Bireysel psikodrama, bu kitaptaki kullanımıyla, bir terapistin (bir kerelik seanstan daha ziyade) sürekli bir terapi sürecinde, yardımcı egolar olmaksızın tek bir hastayla dramatizasyonu kullanarak gerçekleştirdiği psikoterapi sahnesi anlamına gelmektedir.

Kitabın ilk bölümündeki makaleler bireysel psikodramanın teorik arka planı ile bu ortamın gerektirdiği teknik değişikliklerden bir kısmını sunacaktır ve bu değişikliklerin, tedavi ilişkisi ve terapistin rolü açısından yarattığı bazı sonuçları inceleyecektir.

Birinci makalenin yazarı Valéria Brito aşağıdaki sorulara yanıt bulmaya çalışarak bireysel psikodramanın teori ve uygulamasını derinlemesine ele almıştır. Bireysel psikodrama, sosyonominin bir uyarlaması mı, yoksa bir sapması mıdır? Bu psikodrama yöntemini seçme kriterleri nelerdir? Bireysel psikodramada terapist ve hastanın rol ve işlevlerini tanımlayan kriterler nelerdir? Bireysel psikodrama, grup psikodraması ve yardımcı egoların olduğu

[8] Perazzo, S. (1992) O método psicodramático no atendimento bipessoal. Temas, São Paulo , s. 40.

bireysel psikodrama arasındaki teknik farklar nelerdir? Son olarak, en aza indirilen bir grup biçimlendirmesinden kaynaklanan sınırlamalar dikkate alınarak dramatizasyon nasıl uygun hale getirilebilir?

Brezilya'da bireysel psikodramanın en saygın öncülerinden biri sayılan Dalmiro Bustos, klinik örnekleri kullanarak bu çalışma yönteminin uygulamasına kendi teknik ve teorik katkılarını sunmaktadır. Okuyucuya bireysel oturum çalışmalarını aktaran Bustos; bir yandan egonun savunma mekanizmaları üzerinde çalışırken bir yandan da hastanın kendi duyguları, bedensel gerginlikleri ve/veya zihinsel imgeleriyle bağlantı kurmasını sağlayacak başlangıç teknikleriyle dramatik değerlendirme ve çözümleme için alan yaratmayı amaçlamıştır.

Üçüncü makalede, Rosilda Antonio, depresyondaki bir hastanın bireysel psikodrama psikoterapisindeki tedavi ilişkisinin ve dramatik eylemin etkisini dönüştürücü ve iyileştirici etkenler olarak ele almaktadır. Kendi yöntemlerinde tıbbi modelden psikodramatik yaklaşıma geçişini sunmakta ve bu psikoterapötik süreçte işleyen güçlerin gelişimi için başlıca destekleyici etken olarak görülen özneler arası ilişkinin oluşumunda bu değişimin etkisini tartışmaktadır.

Dördüncü makalede, Arthur Kaufman, oyuncak koleksiyonundan oluşan terapötik bir aracın kullanımı yoluyla bireysel psikodramaya alternatif bir yaklaşım sunmaktadır. Protagonistin hakkında konuşmakta ya da kabullenmekte zorlandığı gerçekleri ve duyguları temsilen birerbir çalışmada oyuncakları kullandığını, ayrıca, dramatizasyonun başlangıç noktası olarak bu temsillerin ele alınmasıyla içselleştirilen karakterlerin de temsil edilebildiğini açıklamaktadır. Oyuncakların daha az tehdit edici algılanmasından dolayı, hastanın daha geriletici savunma mekanizmalarını devreye sokma ihtiyacını azaltabileceğine de işaret etmektedir.

Beşinci makalenin yazarı Leila Maria Vieira Kim, tele ve aktarım kavramlarını ve bunların, bireysel psikodrama psikoterapisinde kendi kendilerini görülebilir şekilde ortaya koyma biçimlerini incelemektedir. Terapötik ortam kapsamında, dört etkenin objektif sosyal karşılıklı ilişkilerini gözlemlemekte, açıklamakta ve analiz etmektedir: özel bir birey olarak terapist, terapistin sosyal rolleri, özel bir birey olarak hasta ve hastanın sosyal rolleri. Bireysel psikodrama psikoterapisinde tele ve aktarımın etkin yönetimi için spontanlık kavramının ve niteliksel değerlendirmesinin anlaşılması gerektiğini ileri sürmektedir. Ayrıca, özel bir birey olarak terapist açısından tele ve aktarım analizinin iyi bir terapist rolünün korunması için zorunlu olduğunu vurgulamaktadır.

Altıncı makalede, José Fonseca, yaklaşık otuz yıllık uygulama süreciyle geliştirilen bir teknik olan ve 'ilişki psikoterapisi' olarak adlandırdığı bireysel psikodrama deneyiminin kapsamlı bir özetini çıkarmaktadır. Makalenin teorik içerikli ilk kısmında, başta insanın ilişkisel yönüne odaklanarak psikodrama teorisi üzerine görüşünü ve kendi katkılarını sunmaktadır. Makalenin ikinci kısmında ise uygulama için bu teorik formülleri temel alarak, tekniklerin tanımı ve klinik örnekler aracılığıyla ilişki psikoterapisini anlatmaktadır.

Benim kaleme aldığım yedinci makalede, çocuğun erken dönem ilişki kurma ve ayrılma deneyimleri ve kimlik matrisinin gelişim aşamasına kadar yas dönüş evrelerini ve yas tepkilerini takip ederek psikodrama teorisi açısından yas kavramını anlamaya çalışacağım. Bunun ardından, genç bir adamın çözümlenmemiş yas çalışmasının klinik örneği üzerinden bireysel terapi ortamında uygulan bir psikoterapi tekniği olan 'eriyen saat'i sunacağım.

Birinci bölümün son makalesinde, Moysés Aguiar, spontanite tiyatrosunun, bireysel psikodrama psikoterapisi için teoride ve

uygulamada nasıl yardımcı bir referans olduğunu incelemektedir. Psikodramanın beş aracının bireysel ortama uyarlanmasının gerekliliğine değindikten sonra, okuru, teatral tekniklerden başlayarak fiili ve sözel tekniklere, oradan da sözel psikodramaya varan bir yolculuğa çıkarmaktadır.

1.

Bireysel psikodrama: Tek hastayla yapılan psikodramanın teori ve uygulaması üzerine düşünceler[9]

Valéria Cristina de Albuquerque Brito[10]

Bireysel psikodrama, sosyonomi projesinin bir uyarlaması mı yoksa bir sapması mıdır? Bu psikodrama yöntemini seçme kriterleri nelerdir? Yardımcı egolu bireysel psikodrama, grup psikodraması ve (yardımcı egosuz) bireysel psikodrama arasındaki teknik farklar nelerdir? Bunlar yinelenen sorulardır.

Eğitimim esnasında bireysel psikodramanın tartışıldığı nadir derslerden birinde not tuttuğum kağıdın kenarına bu soruları yazmıştım. Üzerinden çok zaman geçmesine rağmen, bu sorular güncelliğini yitirmedi. Biraz değişikliğe uğrasalar da hâlâ öğrenciler, stajyerler ve araştırmacılar tarafından sürekli olarak sorulmaktadır. Yardımcı egolar olmaksızın birebir müdahalenin psikodrama yöneticileri tarafından günlük uygulamada oldukça

[9] Orijinal adı: 'Psicodrama a dois - Reflexões sobre a teoria e a prática do psicodrama com paciente individual'. *Leituras* 31, s.1-6, 1999, Companhia do Teatro Espontâneo, Campinas.

[10] Psikolog (PhD), psikodramatist, psikodrama danışmanı ve eğitmeni, Brezilya Katolik Üniversitesi'nde öğretim görevlisi, FOCUS'ta psikoterapist.

sık kullanılan bu biçimi, eğitim gruplarında daima mevcut olan kışkırtıcı bir konudur.

Bu soruların varlığını sürdürmesi, yazıların yokluğuna atfedilemez. Çeşitli yazarlar (Bustos 1985, Aguiar 1988, Cukier 1992, Gonçalves 1994, Falivene Alves 1994, Perazzo 1994) ya yeni formülasyonların başlangıç noktası olarak ya da diğer psikoterapötik yaklaşımlardan türetilen kavramları ve/veya teknikleri kullanarak tek hastayla yapılan psikodramanın teorik ve pratik yönlerini tartışmaya kendilerini adamışlardır. Teorik açıdan çeşitli farklılıklar sergileyen bu yazılar, Moreno'nun teorisini bazı açılardan değiştirmiş veya uyarlamıştır ya da daha basit bir şekilde, yardımcı ego olmaksızın dramatizasyon yaratmada güçlük yaşayan psikodramatistlere yardımcı olmayı amaçlayan teknikler sunmuşlardır. Teknik açıdan bariz farkları olmasa da tek bir hastayla psikodramaya ilişkin yazıların büyük çoğunluğu, Moreno'nun teorisine yakınlık derecesinde değişkenlik göstermektedir. İçsel ruhsal kavramlara dayalı önermeler ve diğer karşılıklı ilişki yaklaşımlarından türetilen kavramlar arasında gidip gelmektedirler.

Öncekilere kıyasla olarak bu yazının konumunu daha açıkça tanımlamak için başta yazılarının hacmi nedeniyle uluslararası çapta öne çıkan Brezilyalı psikodramatistler olmak üzere, psikodramatistlerin teorik fikirleri arasındaki farklılıklara işaret eden belirli kriterleri uygulamak bir seçenektir. Teşvik edici ve belki de gerekli olmasına rağmen bu tür epistemolojik bir harekette bulunmak, konunun dışına çıkılarak bu çalışmanın teorik ve üslupsal amaçlarından sapılmasına neden olacaktır. Bundan dolayı bu konuyla ilgili okurları Holmes, Karp ve Watson'un kitabına (1994) yönlendirmek isterim.

Bu çalışmayı bu konuyla ilişkili yazıların arasında konumlandırmak için, bu makalede geliştirilen düşüncelerin özel olarak sosyonomiye, diğer bir deyişle bütün olarak Moreno teorisine dayandığını belirtmenin yeterli olduğunu düşünüyorum. Bu

bağlamda, sosyonomi terimi; sosyometri, sosyodinamikler ve sosyatriden (sosyal hastalık tedavisi) oluşan teorik çerçeveyi belirtmektedir. Önceki yazıların çoğuna kıyasla niyetim, diğer psikoterapötik yaklaşımlardan türetilen fikirlere ve kavramlara başvurmaksızın tek hastayla psikodrama uygulamasını destekleyen teorik-pratik düşünceler sunmaktır.

Bunun ötesinde, terimlerin çokluğundan kaynaklanan karışıklıktan kaçınmak için ve Merengue'in, psikodramanın 'Zelligleştirilmesi'[11] olarak tanımladığı, dış faktörlere dayalı uzlaştırmayla bu karışıklığı giderme çabası içine girerek bu mevcut öneri kapsamında özel bir terim kullanmanın önemli olduğunu düşünüyorum. Tek bir hastayla psikodrama psikoterapisi bu makalede oldukça uzun olan 'bireysel iki kişili psikodrama psikoterapi'(Bustos1985) adıyla ya da daha bilinen kod adıyla 'iki kişili psikodrama' (Cukier 1992) olarak nitelendirilmeyecektir. Bunlar yerine, ilk takma adlarından biri olan 'ikili psikodrama (psychodrama à deux)'[12] (Z. Moreno 1982) kullanılacaktır. Daha az sofistike olmasına rağmen, bu terimi daha tanımlayıcı buluyorum, ayrıca, yardımcısız dahi, olası en küçük grupta psikodrama yaratma olanağını vurguladığına inanıyorum.

Eski soruları tekrarlayarak, bireysel psikodramanın; hakkındaki yanılsamalara, aldığı eleştirilere ve ortaya çıkardığı engellere rağmen, diğer teorik ve pratik yaklaşımlardan ödün vermeksizin uygulanabilir olduğunu kanıtlamayı amaçlıyorum. Moreno'nun yazılarının yeniden okunmasına ve son zamanlarda konuya yapılan katkılara dayanarak, terapötik ikilinin sosyometrik ve sosyo-dinamik anlamlarının bir sonucu olarak bireysel psikodramanın uygulanabilirliğini ve teknik yönetimini tartışacağım.

Sürekli sorgulamanın, yeni yaklaşımlar doğurduğu anlayışına

[11] Bir Woody Allen filminde bukalemun gibi her ortama göre değişen bir karakterden yola çıkılarak ortaya atılmış bir terim.

[12] Derleyenin notu: Terminolojinin karıştırılmaması ve sürekliliği için kitabın geri kalanında olduğu gibi bu makalede de 'bireysel psikodrama' terimi kullanılacaktır.

dayanan bu makale eski ve yeni sorulara yeni bir çerçeve sunmayı amaçlamaktadır.

Bireysel psikodrama sosyonomik projenin bir uyarlaması mı yoksa bir sapması mıdır?

Birebir ortam, ilk bakışta Moreno'nun önerisine bir ihanet olarak görülebilir. Moreno'nun, kendini, grup çalışmasına ve insan deneyimlerinin ilişkiler arası boyutuna adadığı bilinen bir gerçektir. Bireysel psikodramaya dair yazılar genellikle 'gerçek' psikodramanın grup içinde yapıldığını ve tek hastalı psikodramanın grup önermesine düzeltilemez biçimde ters olduğunu ileri sürmektedir.

Bireysel psikodrama psikoterapisi sıklıkla 'gerçek' psikodramadan bir sapma olarak düşünülmüştür. Psikodramatistlerin bir kısmı (Bustos 1985, Cukier 1992), bir parça rahatsızlıkla, bu 'ihanet'i meşrulaştırmak için sosyo-ekonomik ve/veya tarihsel etkenleri 'suçlayarak' bir dizi dışsal neden sıralarlar. Gerekli veya ticari açıdan zorunlu bir uyarlama olarak kabul edilebilir görülmesine rağmen, bireysel psikodrama Moreno'nun fikirlerinden sapmış bir uygulama olarak algılanmaya devam etmektedir. Bu sapma, psikodrama tekniklerinin sistematik uygulanması yoluyla veya teorinin kapsamlı kısımları (tercihen de sözel etkileşimi yeğleyen yaklaşımlardan türetilen kısımlar) aracılığıyla düzeltilmiştir. Biz Brezilyalıların bu bakımdan rakipsiz olduğuna dair yaygın bir kanı vardır.

Tek bir hastayla psikodramanın 'gayrimeşru' kökenleri hakkındaki bu savlar, modern 'danışmanlıktaki olası en küçük grup olarak ikili grup' biçiminde 'terapötik ikili' kavramını (Moreno 1983 s. 18)anımsamak için Moreno'nun kendisine başvurduğumuzda kolaylıkla maruz görülebilir ve ihanet lekesi hızlıca silinebilir. Bu grup kavramının ışığında, bireysel psikodrama, karşılıklı ilişki kavramından bir sapma veya ona bir istisna değildir; yalnızca psikodramanın bir biçimidir.

Ancak, gelenekçi söylemlere rağmen, hasta ve psikoterapisti bir grup olarak düşünmek zordur. Zordur, çünkü klinik desteğe dair geleneksel fikirlerden ayrılmaktadır. Bu geleneksel fikirler, hastayı nesnelleştirilen denek ve terapisti de uzman olarak görüp terapist ve hastanın göreli konumlarını açık şekilde tanımlamaktadır. Hastayı ve terapisti bir grubun üyeleri olarak düşünmek, hastaya kıyasla terapistin bilgi üstünlüğünü garantileyen katı rol farklılıkları hiyerarşisini destekleyen gelenekçi görüşten uzaklaşmak anlamına gelir.

Bilindiği üzere, Moreno kurumlarda ve büyük gruplarda çalışırken öğrenciler tarafından kuşatılmıştı. (Marineau 1989) Cukier'in (1992) belirttiği gibi, psikodramanın babasının bireysel durumların yönetimi için özel yöntem talimatları bırakmaması şaşırtıcı değildir. Böyle olsa bile, Moreno'nun yazıları, açık olmadığı konusundaki mitle çelişir şekilde, bireysel çalışma hakkında çok nettir: '[...] farklı geçmiş tecrübeleri, beklentileri ve rolleri olan iki bireyin birbiriyle yüzleştiği basit birincil durum; potansiyel bir terapistin önünde diğer bir potansiyel terapist.' (Moreno 1983, s. 20)

Terapist ve hastayı eş ve aynı grubun üyeleri olarak tanımlamak; terapist ve hastanın rollerine dair yaygın fikirlere kıyasla farklı bir konum üstlenmeyi gerektirir. Psikodramatik müdahalenin özgünlüğü, terapötik ilişki içindeki bu konumları esnekleştirmesinde saklıdır. Moreno'dan miras aldığımız güçlük, onun ilkelerini terk etmeden daha az kaynakla diğer bağlamlar içinde çalışmaktır.

Özetle, bireysel psikodrama, teorik ve/veya pratik sınırlamalardan dolayı sosyonomik projenin uyarlaması ya da sapması değildir. Moreno geleneğine yabancılaşmış ve sonradan uydurulmuş bir psikodrama değildir, aynı zamanda yeni bir gelişme de sayılamaz. Sosyatrinin çeşitli seçenekleri içindeki eylem olasılıklarından biridir.

Bu psikodrama yöntemini seçme kriterleri nelerdir?

Bu soruya yanıt vermeden önce, bir alternatif olarak bireysel psikodramayı seçerken devreye giren teorik unsurların daha iyi anlaşılabilmesi için küçük, deyim yerindeyse sosyo-tarihsel bir kavramsallaştırmayı sunmanın önemli olduğunu düşünüyorum.

1994 yılında Brezilya Psikodrama Dergisi'nde (Brazilian Journal of Psychodrama) yayınlanan kışkırtıcı bir 'yazılı diyalog'da, Gonçalves ve Aguiar, psikodrama bağlamında bireysel çalışmanın *durumu*nu işleyen birtakım savlar sunmuştur. Bireysel psikodrama, şüphesiz ki Brezilyalı psikodramatistlerin ana faaliyetidir. Yine de psikodrama eğitiminde sistemli öğretim için özel bir konu modülü yoktur. Bireysel psikodrama, diğer psikoterapötik yaklaşımlara kıyasla psikodramanın özgünlüğünü ayırt etmenin en zor olduğu alandır. Bu tür savlar, bireysel psikoterapilerde psikodrama uygulamasının kısmen, hatta tamamen, sistemli eğitim olmaksızın yapıldığını ileri sürer. Şeklen kurulu teorik kriterlere bakmaksızın, psikodramatistler yardımcı egolar olmaksızın bireysel hastalarla çalışmakta tereddüt etmezler.

Pratik ve teori arasındaki çelişkiyle karmaşıklaşan bireysel psikodrama kendi niteliğini kaybeder ve diğer psikoterapötik yaklaşımlarla karıştırılır ve birleştirilir. Bir sapma olarak görüldüğü için resmi bir bireysel psikodrama eğitimi de yoktur. Diğer taraftan, uygulamaya yeni başlayan bir psikodramatist için en erişilebilir alternatifi temsil eder. Özel bir teorik-pratik eğitim olmaksızın ve kendi teknik bilgisini uygulama arzusuyla, psikodramatist çoğu durumda kendini diğer psikoterapötik yaklaşımlardan yardım almak için zorlanmış bulacaktır. Hatta diğer referansların eklenmesi, bireysel psikodramanın bir sapma olduğu tezine katkıda bulunacaktır. Bireysel psikodramanın gündelik uygulamasında, psikodramatistler, bu seçimlerini meşrulaştırmak ya da, olası en kötü koşullarda, diğer teorik yaklaşımlardan türetilen belirteç kriterleri bulmak durumunda kalırlar.

Bireysel psikodramayı bir sosyatrik yöntem olarak kabul edersek bu ters ve bozuk döngüselliği kırabiliriz. Sosyonomik açıdan, bireysel çalışma seçimi, yalnızca uygun olduğu için yapılan bir seçim ya da bazı durumlar için tek alternatif veya bir sınırlama olmaktan çıkacaktır. Bu açıdan bakıldığında, bireysel psikodrama çeşitli olası alternatiflerden yalnızca biridir ve onu uygulanabilir, sürekli ve başarılı kılan da grup üyeleri tarafından yapılan seçimler/kriterle arasındaki kesişmedir.

Hasta ve terapistin bir grubu oluşturduğu varsayımını dikkate alırsak, bu gurubu oluşturma ve koruma koşulları, farklı zamanlarda sergilenecek roller ve bu grubu oluşturan bireyler arasındaki tamamlayıcılık olasılıkları bakımından değerlendirilmelidir. Terapötik ikilinin bileşimini seçme kriterleri genel ya da kurulu bir öncül olamaz. Bu kriterler her grubun özel sosyometrik analizi aracılığıyla incelenir.

Psikodramatistin bu incelemeyi yapmasını mümkün kılacak genel bir çerçeveye erişmek için ilk sorumuzu daha belirli terimlerle yeniden formüle etmeye gerek duyuyoruz:

Terapistin ve hastanın icra ettiği işlevleri ve rolleri tanımlayan kriterler nelerdir?

Yardım arayarak ilişkiyi başlatan hastadır ve onun kriterleri, özel bir terapisti tercih etmede belirleyici bir rol oynar. Mesleki fonksiyonlarının parçası olarak terapistin görevi, hastanın önerdiği yardım ilişkisinde ilerleme olasılığına dair koşulları değerlendirmektir. Terapist, bu özel hastayla 'yalnız kalmak' için kendi kişisel mevcudiyetinin yanı sıra mevcut kaynaklarını, kendi eğitim seviyesini, diğer yöntemleri yönetme kabiliyetini ve bu kaynakları terapötik bağlamda uygulamak için gerekli koşulları düşünmeye ihtiyaç duyacaktır. Terapist, bu değerlendirmenin sonucunda müdahale yöntemine karar verecektir. Hastanın (gizli veya açık) talepleri de terapistin ve hastanın zaman, mekan

ve yaşam hikayelerinin (geçmişlerinin) özel niteliklerine bağlı olarak olası kriterlerin göreceli ağırlığının değiştiği bu karmaşık kafes çalışmasının bir parçasıdır.

Bu mantığın basitliği; müdahale yöntemi olarak bireysel psikodramanın seçim kriterleri etrafındaki soruların merkezinin, geleneksel olarak terapötik kontrat olarak adlandırılan, terapist-hasta ilişkisinin başlangıç anıyla ilgili olmadığını gösterir. Bu kararda dış kriterlerin (ekonomik, mali, teknik, zamanın uygunluğu) oynadığı ağırlığa ilişkin terapistin rahatsızlık derecesinden bağımsız olarak, terapist-hasta ilişkisinin bu tür pratik yönlerinin çalışma için birebir biçimlendirmeyi seçmede belirleyici olduğuna dair bir uzlaşma vardır.

Birebir durumda psikodramanın kullanımıyla ilgili şüpheler, genellikle mülakatın, psikodramatik mizansenle bir araya getirilmesinde ortaya çıkar. Terapötik kontrat, yalnızca; grup bağlamının biçimini ve terapist ile hastanın sosyal rollerinin sahnelenmesine rehberlik edecek kuralları belirleyen bir niyetler protokolüdür. Sahnede grup bağlamından dramatik bağlama geçişte drama (oyun) projesi başladığında yönetici, yardımcı ego, izleyici ve protagonistin rollerini seçme kriterleri özel bir dinamizm gerektirecektir.

Perazzo'nun (1994) doğru biçimde ortaya koyduğu gibi, bireysel çalışma -yardımcı ego ve izleyici olmasa bile-, çoklu öznelliğin yapılandığı da bir durumdur. Sahne, ortak yaratma kavramının koşullarından kurtarılamaz. Daha büyük gruplarda olduğu gibi, terapist ve hasta, olay örgüsüyle canlandırılacak oturum temasını tecrübe etmek için, grup bağlamında başlayan etkileşimleri aracılığıyla ısınacaklardır. Eyleme geçildiğinde, protagonist çatışmayı temsil edecek ve dramatik alan içinde protagonist-yönetici ilişkisini kuracaktır. Yardımcı egoların ve izleyicinin rolleri ve işlevleri mizansenin belirli taleplerine uygun olarak icra edilecektir. Bu rollerin dinamikleri ve seçim kriterleri, önceden değil, yalnızca eylem anında tanımlanmaktadır.

Özet olarak terapötik müdahale yöntemi olarak bireysel psikodrama seçimi, terapist tarafından benimsenmesi gereken olay öncesi ölçütünü ekarte eder. Sosyonomik çerçeve kapsamında bu seçim, hastanın acı ifadesini sınıflandırma normlarına (tanı sınıflandırması) değil, katılımcıların sosyometrik durumlarına dayalıdır. Bireysel psikoterapi, yalnızca belirli 'vaka türleri' üzerinden tanımlanamaz. Bireysel psikodrama kendi hastalarıyla etkileşim içinde olmayı amaçlayan terapistler için bir seçim olanağıdır. Terapist ve hastanın bir grup oluşturduğu fikri, terapistin bakış açısından sürekli bir sosyometrik analiz gerektirir. İkili (birebir) durumu tanımlayan ve sürdüren unsurlar, hasta ve terapistin ilişkileri süresince ortak tecrübe ettikleri ve iç içe geçen sınırları ve olanaklarıdır.

Yardımcı egolu bireysel psikodrama, grup psikodrama ve bireysel psikodrama arasındaki teknik farklar nelerdir?

Mizansen kaynakları ve mevcut aktörler ne kadar çeşitlenirse, bir yönetici de psikodrama yapımcısı ve drama yazarlığı işlevini o kadar kolay icra edecektir. Bireysel psikodrama durumunda, hem protagonist hem de yöneticinin seçim olanakları bir veya daha fazla eğitimli yardımcısı olan bireysel psikodrama durumundan daha kısıtlıdır ve grup psikodramasıyla karşılaştırıldığında çok daha fazla sınırlı olduğu bir gerçektir. Yönetici ve protagonist yalnızca bir yardımcı egoyla değil, aynı zamanda yönetici yardımcı ego olarak rol aldığında yönetici 'eksikliği' ve tersi durumla da yetinmek durumunda kalmaktadır. Kaynakların sınırlılığı karşısında bazı psikodramtistlerin cesareti kırılabilir. (Carvalho 1992) Yöneticiyi bu güçlük karşısında teşvik edebilme çabasıyla, bireysel psikodramada eylem gelişimini kolaylaştıran tekniklere ilişkin literatürün büyük kısmı yardımcısız psikodrama yaratma üzerinde kuruludur.

Acemi psikodramatistler, 'başarısız' mizansenleri ve dramatizasyon yokluğunu genelde kendi teknik sınırlamalarına yoracaklardır. Bir tekniği ya da diğerini seçme ve uygulamada yaşadıkları güçlükler, birebir sahnede psikodramanın uygulanmasına bir engel olarak algılanır. Yukarıda sözü edilen güçlükleri çözmek veya önlemek için teknik eksikliklere odaklanmaya yönelik genel bir eğilim vardır.

Güçlükleri ve sınırlamalarıyla birlikte terapiste ve hastaya soyutlayarak odaklanma yerine ilişkilerinin sosyo-dinamiklerini dikkate alırsak, 'başarısızlıklar'ın teknik beceriksizlikten dolayı değil de icra edilecek rollerin gerektirdiği farklı konumlar arasındaki geçiş güçlüğünden kaynaklandığı saptayabiliriz. Psikodramatist, uzman konumunda sabitlendiği sürece tekniği çoğaltmak tek başına yetersizdir. Bu nedenle, bireysel psikodramanın teknik boyutu üzerine yapılan tartışma, sınırlı sayıdaki katılımcıdan kaynaklı zorlukları en aza indirecek stratejilerin salt tanımının ötesine geçer.

Bireysel psikodramanın bir grup durumu olduğu ilkesine dayanarak, kendi tekniklerini tartışmak uygun değildir; ilk olarak olası uygulama koşullarını değerlendirmemiz gerekir. Terapist, 'hastayı nasıl dramatikleştireceği' hakkında endişelenmek yerine, farklı roller ve işlevler arasında geçiş yapmak için kendini kullanırsa, drama projesini yapılandıracak ortaklığın oluşma şansı daha fazla olacaktır.

Müdahale odağı; terapist ve hastanın sınırları ve yeterliliklerinden, ilişki olanaklarının birbirine geçmesine kaydırılırsa, teknikler, yalnız geleneksel modeli sürdürmenin basit bir aracı olmaktan çıkıp, grup spontanitesi/yaratıcılığının gelişimi lehinde işlemeye başlayacaktır. Özet olarak, ilk bakışta varsaydığımızın aksine, bireysel psikodrama ve diğer psikodrama yöntemleri arasında teknik farklar yoktur. Kendini ortaya koyan sorun çok daha belirgindir:

En aza indirilen bir grup biçimlendirmesinden kaynaklanan sınırlamalar dikkate alınarak dramatizasyon nasıl uygun hale getirilebilir?

'Psikodrama, *konuşma* yoluyla tedaviye bir alternatif olarak *eylem* yoluyla bir tedavi değildir.' (Moreno 1975, s. 388 - italikler yazarın vurgusudur) Psikoterapötik süreç için önemli bir araç olmasına rağmen, dramatizasyon tek başına tele ve spontanite/yaratıcılığın gelişimini garanti etmez. Buna bir 'zorunluluk' olarak bakıldığında, dramatik mizansenin özgürleştirici karakteri kaybolur. Gonçalves'in (1994) uyardığı gibi, 'dramatizasyon genellikle hastanın bilinçli tezlerini destekler.'

Çatışmayı canlandırma olasılığı, çatışmanın sözelleştirilmesine engel değildir. Aksine dolaylı bir söylem olarak kelimeler, psikodramatik canlandırmada sunulacak kelimeler için temel oluşturur. Eylem kelimelerin yerini tutmaz. Kelimeler de eylemin yerini almaz. Psikodramanın amacı, çeşitli ifade olasılıkları arasında bir birleşme ve etkileşim sağlamaktır.

Terapist ve hasta arasındaki diyalog; drama metninin, karakter/aktörlerin ve teknik kaynakların seçim kriterlerinin üzerinde geliştirileceği temeli oluşturur. 'Psikodramatik araştırmanın nesnesi ilişkidir, yani diğer sahnelerle bir araya geldiğinde olay örgüsünü oluşturan sahnenin anlaşılmasıdır. Bu nedenle, odağımız ilişkilerin öznelliği ve sahnesinin objektifliğidir: protagonist ve antagonist [...]' (Merengue 1992, s. 22) Sahneye konulacak dramanın karakterlerin ve çatışmaların tasarımı asıl olarak grup bağlamında ortaya çıkan tartışma, hikaye ve düşüncelerden gelmektedir.

Genelde daha büyük grupların aksine bireysel psikodramada terapistin öznelliği, protagoniste ilişkin bir ortamın oluşturulmasıyla daha doğrudan ilişkilidir. Büyük gruplarda, bu orijinalliğin etkisi diğer terapi oyuncularının ilişkisel olasılıklarının karmaşıklığıyla azalır. Yönetici rolüyle sınırlanan terapist, drama pro-

jesinin gelişimini sağlamak adına yardımcı egolar olarak grubun diğer üyelerine güvenir. Bireysel psikodramada ise terapistin hastanın hikayesini dinleyip anlaması, kelimelerle açığa vurulan veya kelimelerin içinde saklanan çelişki için hareketlenebilmesi ve ortaya çıkan karakterlere 'hayat verme' yetisi dramatik eylemin ısınma sürecini oluşturmaktadır.

Falivene Alves'in (1994) tam olarak belirttiği üzere, mizansenin başlangıç anında, terapist, ortaya çıkan karakterler için protagonist merkezli hareketin yerinden oynamasını mümkün kılan protagonisttir. Dramatik akış geliştikçe, terapist eyleme dahil olur ve protagonistle birlikte oynar. Falivene Alves, başta bireysel dramatizasyonda olmak üzere, terapistin izleyici-katılımcı işlevinin önemini de vurgulamaktadır. Terapist, duygusal bağlantısı (tespit yeri geldiğinde özdeşleşme) nedeniyle olay örgüsünü merak eder; dinler çünkü daha fazlasını bilmek ister, müdahil olmak için sorar, hikayenin bir *drama* olması için bir suç ortağı olur. (Falivene Alves 1994, s. 54)[13]

Psikoterapistin katılımı, sahneye de yansıyan protagonist merkezli bir ortamın oluşmasını kolaylaştıracaktır. Protagonistin bir müttefiki haline gelen terapist, psikodramatik eylem esnasında ortaya çıkabilecek farklı roller arasında geçiş için hazır bulunur. Protagonistin görevi 'psikodramasını üretmek için ihtiyaç duyduğu zamanı, mekanı sahneyi ve yardımcı oyuncu'yu seçmektir. (Z. Moreno 1982, s. vi) Dolayısıyla yardımcı egonun rolü, her rol için terapistin ve protagonistin seçim kriterlerinin harmanlanmasına uygun olarak icra edilecektir.

Protagonistin söylevinin farklı karakterleri perdede somutlaştırıldığından, yönetici ve protagonist bunları en iyi temsil yolunu müzakere edeceklerdir. Psikodramatist yardımcı ego işlevinde (aktör/aktris işlevi) ne kadar fazla eğitime sahipse, protagonist tarafından belirtilen rolleri canlandırmada da o kadar az güçlük

[13] Derleyenin notu: Falivene Alves'in protagonist ve protagonik temalarla ilgili makalesinin İngilizcesi, Figusch 2005,s.130-140'ta bulunabilir.

yaşayacaktır. Ancak, diğer sosyatrik yöntemlerle benzer şekilde, terapist yardımcı ego olarak seçilse bile, bu rolü oynamayı reddetmekte özgürdür. (Moreno 1975)

Psikodramatistin kendini rahat hissetmediği durumlarda bir karakteri somutlaştırmaya olanak verecek olası çözümlerden biri nesneleri kullanmaktır.[14] Protagonistin sosyal açıdan etkileşimli olmayan bir nesneyle oynaması için daha fazla ısınma yapması gerektiğinden, kuşkusuz bu palyatif (geçici) stratejinin birtakım sınırlamaları vardır. Benzer şekilde, yöneticinin yetersiz ölçüde ısınması da nesneyle etkileşim aracılığıyla dramatizasyon gerçekleştirmesini sınırlandıracaktır.

Dolayısıyla bir sahnedeki farklı karakter konumlarının belirtilmesi için sembolik kaynaklar olarak nesnelerin kullanımında dahi, eylemin akışı büyük oranda, terapistin, yönetici ve yardımcı ego rolleri arasındaki geçiş kabiliyetine bağlı olacaktır. Şayet yönetici, 'terapötik süreçte nihai arabulucu ve rehber olarak psikodrama yöntemi'ne güvenirse (Z. Moreno 1982, s. xv), yardımcı ego rolünü oynamasının, psikodrama projesinin yapılanmasını tehlikeye atacağından endişelenmesi için hiçbir neden yoktur. Terapist (aktör işlevinde) belirli bir karakteri oynayamayacağını ya da oynamak için uygun olmadığını hissederse, protagonistin ifadesini kolaylaştırma işleviyle bir yardımcı ego olarak hareket edebilir (Z. Moreno 1982, s. viii) ve bu şekilde ısınmayı ve eylemin akışını sağlayabilir.

Rollerin esnekliği paylaşma aşamasında devam eder. 'Protagonist, asla problemiyle yalnız başına olduğu izlenimini edinmemelidir.' (Z. Moreno 1982, s. 7) Terapist yardımcı ego ve izleyici olarak kendi deneyimi hakkında konuşacaktır. Dramatizasyonun ardından gelen bu anlarda, analistin işlevi, çoğu zaman arka planda kalır. Ancak, hasta ve terapist düzenli olarak bir araya

[14] Derleyenin notu: Bireysel psikodramada nesnelerin ve oyuncakların kullanımı hakkında daha fazla bilgi için lütfen bu bölümün dördüncü makalesine bakınız.

gelen bir grubu oluşturursa[15], belirli bir dramatizasyona ait izlenimlerin paylaşımı, dramatizasyonun hemen ardından gelen süreyle sınırlı olmayacaktır. Paylaşım, varoluşsal ve duygusal takas ve protagonistin dramatizasyonuyla diğer yaşam deneyimleri arasındaki bağlantılar diğer oturumlara da yayılabilir.

Dramatizasyon, ortak yaratıma katılanlar için yeni bir gerçeklik yaratır. Dramatik alanda yapılan keşifler ve fetihler diğer bağlamlardaki ilişkilere de yeni boyutlar katacaktır.

Psikodramatik karakterlerin eylem ve söylemlerindeki dönüşümler, eylemi ve yeni ilişki olasılıklarını anlamak için yeni yollar yaratacaktır. Dramatik canlandırma, rollere ve bunların sosyo-dinamiklerine yeni anlamlar vermeyi kolaylaştırır.

Dönüşümler yalnızca hastanın özel yaşamıyla sınırlı kalmayacak, aynı zamanda, terapistin yaşamına ve özellikle de terapist-hasta ilişkisine yansıyacaktır.

Son düşünceler

Tek hastayla psikodramanın uygulanabilirliğine dair şüphelerin sürmesi, hem teorik kırılganlığın bir işareti hem de kavramsal derinlik için ayrıcalıklı bir fırsat olarak görülebilir. Çeşitli yazarlar tarafından seçilen ilk seçeneğin sonucunda bu yöntem genellikle diğer psikoterapötik yaklaşımlara benzeştirilir. Diğer teorilerden ödünç alınan görüşler ve kavramlara dayanan bu teorik pekiştirme önerileri, tek hastayla psikodramanın sosyonomi teorisinden bir sapma olduğu mitini daha da güçlendirir. Sosyatrik uygulamaların sağlamlaştırmak için sosyometrik ve sosyodinamik kavramların gerekli ve yeterli olduğunu düşünerek, bu makale için ikinci seçeneği seçtim.

Bu yönde, yeni yanıtlar bulmak ve düşünmeye teşvik etmek için eski soruları yeniden formüle etmeyi amaçlıyorum. Bu ma-

[15] Bu tip psikoterapiye geleneksel olarak süreçsel terapi denmektedir. 'An' kavramına dayalı bir yaklaşımda, psikoterapiyi birikimli bir dizi veya süreç olarak görmek anlamlı olmadığından, daha tanımlayıcı bir adlandırmayı seçtim.

kalenin asıl amacı çözüm sunmaktan ziyade, yeni sorular için bir temel sunmaktır. Burada sunulan fikirler, kendi uygulamam eşliğinde formüle edilen kendi sorularımın olgunlaşmasının bir sentezidir ve diğer yazarların çalışmalarının yanı sıra öğrencilerimin ve araştırmacıların taleplerine yanıt olarak sistematikleştirilmiştir. Bireysel psikodrama izlenecek bir model değil, bir çerçevedir; başka bir deyişle, ulaşılacak bir amaç değil, bir yoldur.

Psikodramayı sadece basit teknik bütünü yerine sosyonomik bir yöntem olarak tanımlamayla başladım. Ardından, psikodrama oturumunun farklı anlarındaki belirli temel kavramları ve bunların bağlantılarını belirledim. Bu son bölümde de sunduklarımın sentezinde yeni güçlükleri açıklığa çıkarmak istiyorum.

Psikodramatistin uygulamasının temeli için sosyonomik teorinin gerekli ve yeterli (ancak harici olmayan) bir koşul olduğu varsayımı; psikodrama psikoterapisinin uygulaması ve tartışması için teorik alanı nitelendirmede sosyometrik ve sosyo-dinamik kavramları yeniden canlandırmak için olanak sağlar. Bu makalenin ana fikri, psikodrama psikoterapisinin terapist-hasta ilişkisinin özgün bir kavramsallaştırmasını gerektirdiğidir.

Tek bir hastayla psikodrama uygularken psikodramatistlerin yaşadığı sıkıntıların çoğu, muhafazakar psikoterapi modelleri olmaksızın psikodrama yapma çabasının getirdiği çelişkili durumdan kaynaklanmaktadır. Bu çabaların türevlerinden biri, hastayla 'kaynaşmadan' nasıl onunla birlikte hareket edileceği, yaratılacağı ve deneyimleneceği çıkmazıdır. Uygulamalarında az ya da çok başarılı olmalarına rağmen, bu çabalar, diğer psikoterapötik yaklaşımlara kıyasla psikodramanın belirginliğini ayırt etmenin zor olduğu teorik söylemlerle sonuçlanır.

Genellikle kabul edilenin aksine, psikodramanın belirginliği, tekniklerinden çok varsayımlarında yatar. Psikodramanın altında yatan teorinin (sosyonomi), diğer psikoloji ve psikoterapi teorileriyle arasındaki en büyük fark, insanın ilişkisel tanım-

lanmasıdır. Defalarca kez tekrar edilmesine rağmen, bu önerme çoğu zaman yanlış anlaşılmaktadır. İnsanoğlunun etkileşimleri aracılığıyla varolduğunu varsaymak, insanoğlunun etkileşimde bulunduğu gerçeğinin basit bir kabulünden daha fazla anlam taşır. Bu, farklı bir insanoğlu kavramını oluşturur: 'Benlik rollerden ortaya çıkar.' (Moreno 1934, s. 76) Bu ifade, eşsiz, bütünleşik ve baki olarak algılanan öznelliğimizin bireyler arası bir olgu olduğunu anlatmaktadır. Bu manada, etkileşim yalnızca bireyin 'ruh'unun bir potansiyeli değildir; kişiyi ve ilişkilerini *kuran* şeydir. Etkileşim, kişinin yarattığı değil, kişiyi yaratan unsurdur.

Kişinin bu radikal biçimde farklı tanımlanmasına dayanan psikodrama, kişiyi içsel yapıların bir sonucu olarak gören teorilere dayandırılan psikoterapötik yaklaşımların kurduğu güç dağılımını korumaya çok az katkısı olacağı kesindir. Psikodrama psikoterapisini mümkün kılan koşullar, bir arada varolma ve ortak deneyimdir. Psikodramatist, 'benliğin' (kişinin) rollerden türediğini ve aksinin doğru olmadığını (Moreno 1934) düşündüğü sürece, hastayla 'kaynaşmadan' korkmayacak veya kaçınmayacaktır. Birlikte yaratma riskli bir durum olarak değil, bir fırsat olarak görülecektir. Özellikle, sınırlı teknik kaynaklara sahip bir yöntem olan bireysel psikodramada, spontaniteyi teşvik eden etkileşimleri denemek ve aktif olarak yaratmak psikodramatistin görevidir.

Geleneksel klinik model, sorunu belirleyerek çözüm sunan uzman rolünü terapiste atfeder. Bu, 'hasta' rolüyle tamamlanır. Tassinari'nin (1994) de uyardığı gibi, bu modeli kabul ederek, 'terapist, sosyal denetçi olmak için terapist olmayı bırakır.' Psikodrama bu modele dahil edilirse devrimci niteliğini kaybeder ve yalnızca bir teknikler bütününe indirgenmiş olur. Bir sosyatrik yöntem olarak psikodramayı anlamak, yalnızca tekniklerimizi tanımlamanın yeni bir yolu değildir; eski düşünme biçimlerini terk etmek anlamına gelir.

Moreno'nun çalışması, geleneksel modelleri eleştirisiyle nite-

lendirilir. Moreno, tiyatro ve psikoterapiyi bir araya getirerek terapötik ilişkide ayrıcalıklı yeni roller ve işlevler önerir. Bu öneri kapsamında, uzmanın bilgi ve ilişkisel mevcudiyeti, hastanın isteğine bırakılır. Psikoterapist/yöneticinin görevi, hasta/yazarın dramasını ifade etmesini ve çözmesini mümkün kılan koşulları yaratmaktır. Psikodramatist, çeşitli rollerin icrası ve/veya sahne yönetimi aracılığıyla hastanın sıkıntısını araştırma ve azaltma projesine aktif olarak dahil olur.

Hem terapistin hem de hastanın 'potansiyel tedavi aracıları' olduğunu belirterek, Moreno (1983), Garcia'nın (1992, s. 173) önerdiği gibi 'ilişki düzlemselliği lehine tavsiye' vermemektedir. Asimetri, uzmanın ve hastanın sosyal rollerinin doğasında vardır. Bu asimetrinin, katı hiyerarşinin dar sınırlarını tahmin ettiği ve böylece birlikte varolma ve ortak deneyim için bir katalizör olduğu fikri önerilmektedir. Böylelikle, terapist-hasta ilişkisinin odağı, aralarındaki mesafeyi meşrulaştıran ve sürdüren unsurlardan sapıp bu roller arasındaki tamamlayıcılık ve değişkenlik olasılıklarına yönlenecektir.

Partnerler olarak düşünülen psikodramatist ve hasta bir arada hareket etmek için kendilerini özgür hissederler. İfade, anlama ve acı tedavisinin alternatifleri genişletilir ve karşılıklı seçimler olarak başarılır.

Dramatizasyon, kaynaklardan biridir; ulaşılacak bir amaç değildir. Kelime ve beden birlikte drama ve planı oluşturur. Aguiar'ın (1988, s. 2) özetlediği gibi, basit bir şekilde 'olaylar örgüsünü yaratıyoruz, sahneye taşıyoruz, aktör ve yazar karakterde birleşiyor, seyirci ve yönetici aynı kişi oluyor, sahneye çözüm doğaçlamayla aranıyor. Bu, spontanite tiyatrosunun en yaratıcı biçimlerinden biridir.' Sosyonomi projesinin sapması olmaktan çok uzak olan bireysel psikodrama, gündelik psikodrama uygulaması içinde onu gerçeğe dönüştürme kapasitemize bir meydan okumadır.

Sosyometri ve sosyo-dinamik kavramlarını birleştirmek, bireysel psikodrama ve diğer sosyatrik yöntemlerinin tutarlı ve özgün uygulaması için bir zorunluluktur. Yöntemlerimiz gerçek anlamda kişiler arası dünya bakışından ve bunları meşrulaştıran teorik gövdeden ayrı bırakılırsa, tekniklere indirgenmiş olur ve yenilikçi potansiyellerini kaybeder. Sosyonomik kavramların özgünlüğüne ve uygulanabilirliğine değer vermek, diğer teorilerden ödün vermeksizin psikodramayı tanımlamaya ve uygulamaya olanak verir. Bu makalenin, bu yoldaki diğer girişimleri teşvik edeceğini umut ediyorum.

Kaynaklar:

- Aguiar, M.(1988) *Teatro da anarquia - um resgate do psicodrama* (*Anarşi Tiyatrosu-Psikodramayı Kurtarmak*). Papirus: Campinas.
- Bustos, D.M. (1985) *Nuevos rumbos en psicoterapia psicodramática* (*Psikodrama Psikoterapisinde Yeni Yaklaşımlar*). Editorial Momento: La Plata, Arjantin.
- Carvalho, M.E.F. (1992) A questão do jogo dramático no psicodrama bipessoal (Bireysel Psikodramada Dramatik Oyun Meselesi).*8. Brezilya Psikodrama Kongresi*, s. 105, FEBRAP: São Paulo.
- Cukier, R. (1992) *Psicodrama bi-pessoal - sua técnica, seu terapeuta e seu paciente* (*Bireysel Psikodrama'da Teknik, Terapist ve Hasta*). Ágora: São Paulo.
- Falivene Alves, L.R. (1994) O protagonista: conceito e articulações na teoria e na prática
- (Teori ve Pratikte Protagonist Kavramı ve Anlatımı). *Revista Brasileira de Psicodrama*, 2, 1, s. 49-55, 1994.
- Falivene Alves, L.R. (1994) The protagonist and the protagonic theme (Protagonist ve Protagonik Tema). Z. Figusch (der.), *Sambadrama - The Arena of Brazilian Psychodrama* (*Sambadrama - Brezilya'da Psikodrama Arenası*) (s. 130-140). Jessica Kingsley: London & Philadelphia.
- Figusch, Z. (2005) *Sambadrama - The Arena of Brazilian Psychodra-*

ma (*Sambadrama-Brezilya'da Psikodrama Arenası*). Jessica Kingsley: London & Philadelphia.

- Garcia, A.E.O.M. (1992) Uma proposta de relação terapeuta-cliente (Terapist-Hasta İlişkisine Üzerine Bir Önerme). *8. Brezilya Psikodrama Kongresi*, s. 173, FEBRAP: São Paulo.
- Gonçalves, C.S. (1994) A questão da fala no psicodrama: respeitando o óbvio (Psikodramada Konuşmak: Bariz Gerçeğe Saygı Duymak). *Revista Brasileira de Psicodrama*, 2, 1, s. 73-83, 1994.
- Holmes, P., Karp, M. & Watson, M. (1994) *Psychodrama since Moreno* (*Moreno'dan Sonra Psikodrama*). Routledge: New York.
- Perazzo, S. (1994) Subjetividade e psicodrama: direção cênica da locura (Öznellik ve Psikodrama: Deliliğin Sahnesel Yönetimi). *Revista Brasileira de Psicodrama*, 2, 1, s. 33-40, 1994.
- Marineau, R.F. (1989) *Jacob Levy Moreno (1889-1974) Father of Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy* (*Jacob Levy Moreno: Psikodramanın, Sosyometrinin ve Grup Psikoterapisinin Kurucusu*). Tavistock/Routledge: London.
- Merengue, D. (1992) Um Psicodrama do conflito (Bir Çatışma Psikodraması). *8. Brezilya Psikodrama Kongresi*, s. 22, FEBRAP: São Paulo.
- Moreno, J.L. (1934) *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama* (*Yarına Kimler Kalacak? Sosyometrinin Temelleri*. Nurettin Şazi Kösemihal, Çev.). ASGPP Royal Publishing Company: Roanoke, 1993.
- Moreno, J.L. (1975) Psicodrama (Psikodrama). Cultrix: São Paulo.
- Moreno, J.L. (1983) *Fundementos do psicodrama* (*Psikodramanın Temelleri*). Summus: São Paulo.
- Moreno, Z.T. (1982) Psychodramatic rules and adjunctive methods (Psikodramatik Kurallar ve Yardımcı Yöntemler). *Psychodrama monographs*, 41, Beacon House: Beacon.
- Tassinari, M. (1994) Um psicodramatista por detrás do espelho (Aynanın Arkasındaki Psikodramatist).*Revista Brasileira de Psicodrama*, 2, 1, s. 97-104, 1994.

2.

Bireysel psikodrama psikoterapisi[16]

Dalmiro M. Bustos[17]

Bu bölümde ilk olarak, bireysel bir psikodrama oturumunu aktaracağım, ardından teknik ve teorik yönleri üzerinde duracağım. Bu makalenin ikinci bölümü, uygulanan tekniklerin kullanımına dair diğer örneklerden oluşmaktadır.

Bu makalede Gloria adıyla hitap edeceğim hasta, aktaracağım oturum gerçekleşmeden beş ay önce terapiye başlamıştı.[18] Terapötik ilişkimiz önce bir aile durumu ve daha sonra da tatil nedeniyle iki ay kesintiye uğradı. Terapiye dönüşünün ilk oturumunda, Gloria, kendisinde büyük bir üzüntüye neden olan terk edilme fantezileri sundu. Fantezisi, daha fazla çaba göstermesi gerektiğini göstermek için ve 'diğer hastalar' ile çalışmanın daha ilginç olacağını düşündüğümden onu bir kenara bıraktığım yönündeydi. Terapideki kesintinin gerçek nedenlerini aslında bilmesine rağmen bu aktarımsal fantezinin gücü, bu bilgiye erişme-

---

[16] Orijinal adı: 'Psicoterapia psicodramática bipessoal' D.M. Bustos (der.), *Novos rumos em psicodrama* (*Psikodramada Yeni Yaklaşımlar*) (1992). São Paulo: Editoria Áttica, s. 69-81.

[17] Psikiyatrist, psikodramatist, Buenos Aires ve São Paulo J.L. Moreno Enstitüsü Başkanı, São Paulo Psikodrama Topluluğu'nda danışman ve eğitmen.

18 Bu makale için benim teknik yönetimimi en açık şekilde yansıtan vaka örneklerini seçtim ve karmaşıklığıyla bu amacıma ters düşebilecek diğer örnekleri sunmaktan kaçındım.

sine engel oluyordu. Sonraki oturumumuzda, Gloria kocasıyla çatışmasını dile getirince, ben de bir dramatizasyon önerdim. İlk sahne, yatak odalarında meydana geliyordu; Pazar sabahıydı ve kocası Julio yeni uyanmıştı. Gloria sahneyi kurdu, mekanı betimledi ve ilgili karakterleri mekana yerleştirdikten sonra birer birer hepsini temsil etti. Onun için diğer şeylerden vazgeçmeyi veya 'kendini feda etmeyi' beceremeyen kocası hakkında şikayet etti. Julio'nun rolünü oynarken öğleden sonra birlikte dışarı çıkabileceklerinden buna gerek olmadığını söyledi. Kocası bunu söyledikten sonra Gloria'ya bir öpücük verip odayı terk etmişti.

Gloria şaşkın şekilde yatakta kalıp ağlamaya başladı. Monologda da kocasının bir egoist olduğunu yeniden söyledi. Ancak, hafta sonunu onlarla geçiren annesi ona bir bardak çay getirmek için yatak odasına geldiği anda ağlamayı kesmişti. Annesinin önünde duygularını göstermek istemeyen Gloria, gözyaşlarını sildi.

Annesinin rolündeyken, Gloria'yı iyi ve çalışkan ancak kendisini 'şımarttırmayan' birisi olarak tanımladı. Julio (damadı) ve torunu şımartılmaya itiraz etmezken, Gloria yalnızca çay getirmesini kabul ediyordu. Diğerlerinin aksine Gloria bir kedi yavrusu gibi değildi. Annesinin rolünden çıkıp kendininkine döndüğünde, Gloria'ya annesinin sözleri hakkında ne düşündüğünü sordum ve onunla aynı fikirde olduğunu söyledi. Bu kedi yavrularına kıyasla kendisinin kim ve ne olabileceğini sorduğumda hiç kuşkusuz bir karınca olduğunu belirtti.

Bu noktaya kadar geleneksel drama alanında çalışmıştık. Bu iki karakter (kedi yavrusu ve karınca) ortaya çıkar çıkmaz, bunlarla daha derinden ilişki kurmasını sağlamak için Gloria'ya gözlerini bir bezle kapatmamızı önerdim.

İlk olarak kedi rolüne girdi. Saçını okşayarak, kendisi için hazırlanmış sepetinde ve önündeki sütüyle 'yalnızca kendisiyle' ilgilenip rahat ve huzurlu bir şekilde oturduğunu söyledi. Bu

rolü oynamaktan açıkça hoşlanmasına rağmen, bu rolü kendisi için tanımlamayıp kocası ve kızını yansıtacak şekilde oynadığını gösteren komik ve eleştirel bir ses tonu kullanıyordu.

Karınca rolünde geçtiğimizde gevşeyemediğini belirterek, bu roldeki hoşnutsuzluğunu elleri ve hareketli bedeni aracılığıyla gösterdi. Karınca gevşese ne olacağını sordum. Bir süre ciddileştikten ve sessizlik kaldıktan sonra yanıtladı: 'Yaşamımım hiçbir anlamı olmazdı.' Yaşamı işten ibaret olduğundan, sevgi ve şefkate ihtiyacı olmadığını hızlıca ilave etti.

Takip eden müdahalelerle niyetim, üç ifade aracılığıyla ortaya konan savunmanın kökenini incelemekti: 'Hayatımın hiçbir anlamı olmayacak', 'sevgiye ihtiyacım yok' ve 'hayatım iş.'[19] Karıncaya bu ifadelerin her zaman geçerli olup olmadığını sordum. Belirgin şekilde duygulanıp daha önceden bir kedi olduğunu söyledi.

'Neyin öncesinde?' diye sordum. Yanıt veremedi. Kaybolmuş hissediyordu; 'geçmişteki' kedi yavrusu rolünü almasını istedim. Bu role girdiğinde çocuksu bir sesle, iyi bakılan, rahat ve nakışlı sepetini, etraftaki kokuyu, evde parlayan güneşi ve süt şişesini anlattı. Ancak, endişe ve rahatsızlık işareti ellerinden anlaşılmaya başlanmıştı. 'Ne oldu?' diye sordum. 'Yeni bir kedi veya köpek yavrusu getireceklerini duydum sanırım. Bundan hoşlanmadım, benim buradan gitmemi isteyecek.' Sepetini, kendi alanını temsil eden yastığı fırlattı. Sonradan gelenin rolünü almaya davet ettim; kedi yavrusuyla oynamak isteyen oyuncu ve arkadaş canlısı bir köpek yavrusuydu. Kedi yavrusu rolüne döndüğünde, köpek yavrusuna yaklaşmak bile istemediğini ve onu mutlu edip 'kendi' yeri olmasına izin verecek başka bir sahip bulacağını söyledi. 'Nereye gideceksin?' diye sordum. 'Ev sahibinin sandalyede

[19] Derleyenin notu: Cukier (2007, s.1 12); locus'u (savunma davranışının ortaya çıktığı ilişki), *matris*'i (savunma 'emri') ve *status nascendi*'yi (savunmanın gelişim süreci) tespit ederek savunma davranışlarının kökenlerini anlamayı amaçlayan Bustos'un geliştirdiği drama tekniklerinin bir kısmını daha detaylı olarak açıklar.

oturup bir şeylerle uğraştığı ve kedi yavrusunun yerleşeceği bir eve.' Hemen ardından, bu yerde güneş ışığının ve gürültünün olmadığını, yeni sahibin iyi olduğunu ancak kedi yavrusunun da bir şeyler yapmaya başlaması gerekeceğini söyledi. Nedenini sordum. 'Varlığımı fark etsinler diye.' Kedi yavrusu bu noktada kendisini karıncaya dönüştürdü. Bu dönüşümden önce durmasını ve karıncanın, kedi yavrusunun varlığını unutturacak geleceği düşünmesini istedim. O anda kimsenin onu umursamadığı ve hep oyuncu köpek yavrusunu (Gloria 18 aylıkken doğan kız kardeşi, kocası Julio, kızı veya benim ilgilenmeyi tercih ettiğim diğer hastalar) tercih ettiklerinden şikayet etmeye başladı. Bu deneyimini düşünürken sağ elinin yastığı okşamaya başladığını gözlemledim. Ne yaptığını sordum. Biraz düşündükten sonra, 'sanırım kedi yavrusunu okşamak istiyorum' dedi. Kedi yavrusuyla konuşmaya davet ettiğimde, yeri için savaşmayı ve paylaşmayı öğrenmesi gerekeceğini, aksi takdirde daima boyun eğeceğini (fedakarlıkta bulunacağını) ve çalışma yoluyla bu kaybı telafi etme ihtiyacı hissedeceğini söyledi. Yine de küskünlüğü sürüyordu. Sonunda, kedi yavrusu rolünü aldı ve hafifçe ağladı. Ortaya çıkan karakterleri, bunların Gloria'nın yaşamındaki önemini ve benimle ilişkisini tartışarak bir saatlik oturumu bitirdik. Kız kardeşi doğduğunda, gerçekten de bir süre iki bekar dayısıyla yaşamış, yeniden 'tek çocuk' olmuş ancak dayıları duygusal olarak mesafeli iki yetişkin olduğundan ışığını kaybetmiş.

Moreno,bireysel psikodramaya bir anti-spontanite örneği olarak bakar; ancak, bu yaklaşımını, Moreno'nun bu ifadelerini biçimlendirdiği ve 'Psikodrama psikoterapisi' adlı kitabımda sıkça referansta bulunduğum bağlamda değerlendirmemiz gerekir. (Bustos 1975)

Psikanalizin birebir bağlamda geliştirilmesine karşın, psikodrama, grup bağlamında oluşturulmuştur. Bu iki yöntem farklıdır ancak çelişkili değildir. Mutlakiyetçi düşünce, bu terapötik yöntemlerden birinin ya da diğerinin önerdiği potansiyel faydaların

zayıflamasına yol açar. Bireysel süreçle, gerginliğin yalnızca terapistle ilişki içinde ortaya çıktığı bir bağlamda vazgeçilmez olan benliğin daha arınmış bir halde anlaşılabileceğine ve bilinebileceğine dair hiçbir kuşkum yoktur. Yalnızca bir kişinin ihtiyaçlarınca belirlenen bir süreçte çalışıyoruz. Kişiler arası ilişkilerden ortaya çıkan gerginliklerin olduğu saha çalışması için uygun bir fırsat sunan sosyal bağlama daha benzer çoklu bir uyarıcı sistem yaratması nedeniyle grupların bu durumdan feragat etmesi gerekir.

Uzunca bir süredir bu iki odak ayrıdır. Psikodrama yalnız grup psikoterapisiyle ilişkilendirilirken, bireysel psikoterapi de psikanalizle ya da psikanalizden türetilen sözel tekniklerle sınırlandırılmıştır.

II. Dünya Savaşı'ndan sonra yeni alternatifler ortaya çıkmaya başlamıştır. Bunlar arasında Reich'ın (1971) ortaya attığı ve Lowen tarafından geliştirilen biyoenerji ile Fritz Pearls (1975) tarafından ortaya konan geştalt terapisi benim çalışmalarımı etkilemiştir. Bu iki odak, psikanalitik ve psikodramatik odaklarla birlikte benim sunduğum yöntemin formülasyonunda birleşir.

Temel amaç,bireyin kendi duygusal, fiziksel, entelektüel ve sosyal seviyesinde bütünleştirilmesidir.

Terapötik faaliyetler, karşılaşmanın; psikoterapideki doğru uygulamasına bağlı sınırlamaları olan felsefi bir konum olduğunu destekleyen ilişkisel bir bağı içine oturtulur.[20] Bu ilişkisel bağın tüm alternatifleri, gerekli matrisi, yani değişikliklerin destekleyicisini oluşturur. Bu alternatifleri, burada, bir bileşeni aktarımların analizi olan terapötik drama olarak adlandırıyorum. Dramada gerçek bir diğeri vardır: bir grup üyesi ve/veya terapist; psikodramada ise gönderme yaptığımız diğeri, gerçekte varolmayan bir içsel diğeridir.

[20] Karşılaşma konusundaki görüşlerimin detayları için 'Novos rumos em psicodrama' (Bustos 1992) adlı kitabımın ikinci bölümüne bakınız.

Gloria'nın yukarıda sunduğum oturumunun öncesinde aktarımın ana rolde olduğu bir oturum daha yapılmıştır. Psikodramatik metodolojinin uygulanmasıyla önceki oturum daha derinlemesine anlaşılabilir.

Drama ve psikodrama bu şekilde karşılıklı olarak birbirini zenginleştirip izler. Bunun da ötesinde, aktarımsal anlayışta karşı-aktarımın[21] kesinlikle kaçınılmaz müdahalesinden kaynaklanan olası çarpıklıkları da düzeltebilirler.

Gerçekleri tüm anlamlandırılması, onlara hangi açıdan baktığımıza bağlı olduğundan, bir bilim adamının nesnelliğini önermek, kişiler arası ilişkilerin gerçek özünün anlaşılmaması demektir. Aktarımı anlamak, bu ilişkinin birtakım yönlerini açığa çıkarırken dramatizasyon esnasında daha açık biçimde keşfedilen bir kısım yönlerini de gizler.

Psikodramatik yöntem hastanın kendi kendine iç görü kazanmasına olanak sağlar. Ancak, oturumun psikodramatik anında bile terapistin müdahalesinin gücünü koruduğu ve oturumun gidişatını belirlediği açıktır. Terapist, rol değişimi önererek, bir ses tonu veya el kol hareketini vurgulayarak veya bir soru sorarak daima etkisini sürdürecektir. Ancak müdahaleleri, ufak çaplıdır.

Şimdi psikodrama yöntemine bu doğrultuda bakalım. Gloria vakasında, (sözel olarak belirttiği) çatışmanın nerede/ne olduğunu gösteren bir sahneyi sunmasını ondan isteyerek başladım. Her zaman aşamalı olarak *yüzeyden derinlere* (yüzeyselden derinliği olana) ve *ısınma* aşamasından *dramatizasyona* geçmek ve spontanlığın ortaya çıkmasını teşvik etmek için mevcut an'a daha yakın ve durumsal bir sahneyle başlamayı tercih ederim. Altta yatan çatışmaya zamansız yaklaşım, zamansız yorumlamada olduğu gibi güçlü bir savunmayla sonuçlanacaktır. En

[21] Terapist veya hastadan gelip gelmediğine bakmaksızın bu olgunun tek bir doğası olduğunu öne süren Moreno'nun formülasyonuna bağlı kalınama karşın, terapistin aktarımını belirtmek için psikanalizin ortaya koyduğu bu terimi kullandım.

yaygın başlangıç yöntemi olmakla birlikte tek yol bu değildir. İçsel dünyayla bağlantıyı güçlendiren bir göz bağı kullanmayı da seçebilirim. Gözler bağlı halde uzanmak, üç farklı başlatıcıyı ortaya çıkarabilir.

Bedensel başlatıcılar. Bedende hasta tarafından tarif edilen gerginlik alanlarını; Reich ve Lowen'in teorisine göre, kas dizilerini etkileyen enerjiyi tutan (engelleyen) alanları ararız. Bunlar, savunma mekanizmalarının bedendeki dengini temsil eder ve kronik kemik sorunları dahil duruş ve hareket rahatsızlıklarına neden olur.

Gerginliğin merkezi tespit edilir edilmez, daha fazla farkındalık için gerginliğin artırıldığı maksimizasyon tekniğini kullanarak dikkatimizi bunun üzerine toplarız. Ardından düşünsel ve duygusal seviyelerdeki gerginliği ararız. Bunun için, görüntülerin serbest çağrışımını ve onunla bağlantılı duygu tipinin farkındalığını harekete geçiririm. Bu üç seviye birbirine bağlandığında, yukarıda açıklanan aynı adımlarla oturum devam eder.

Duygusal başlatıcılar. Hastanın olası nedenleriyle bağdaştıramadığı saldırganlık, üzüntü, sıkıntı veya endişe gibi duygusal hallere odaklanabiliriz. Gerginlik seviyesi zamansız boşalma (yanlış katarsis) eğilimiyle çok yüksek olabilir. Bazı terapistlerin endişesi, terapötik değeri olmayan ve yalnızca anlık rahatlama sağlayan boşalmayı teşvik etmelerine yol açabilir. Duygusal bir durum ortaya çıktığında, özellikle de bu durum saldırganlıksa, içeriği araştırılana kadar bu durumun korunmasını sağlayacak ve gerginliğin değerlendirmeyle uyumlu bir seviyeye indirilmesinin gerekli olduğu zaman boşalımının destekleneceği şekilde ısınma yapılmalıdır.

Düşünsel veya zihinsel başlatıcılar. Dramatik çalışmanın başlangıç noktası olarak bir fantezi, bir anı veya zihinsel görüntüleri kullanabiliriz. Bu durumda, eylemin içeriğini araştırmak ve detaylandırmak için eylem, bu başlatıcının dramatizasyonuna neden olmalıdır.

Yukarıda göz bağının kullanılmasından söz etmiştim. İçsel dünyayla bağlantıların uyarımı amaçlandığında, basitçe görme duyusunu devre dışı bırakmak bile hastada geriletici durumları etkin şekilde teşvik eden içsel deneyimleriyle bağlantı kurmasını kolaylaştıracaktır. Güçlü paranoyak savunmaya sahip hastalarda göz örtüsü kesinlikle kullanılmamalıdır.

Başlangıçta duygulara, bedensel gerginliklere ve görüntülere bağlı malzeme ortaya çıktığında yöntemin amacı dramatik detaylandırma için alan sağlamaktır. Bunun olabilmesi için, bizi çatışmanın tespitine götüren protagonistin ve antagonistin ortaya çıkması gerekmektedir.

Gloria vakasında karınca, güçlü ve inkar edilen hırsın yanı sıra yoğunlaşan çok çalışma durumu, yabancılaşma fantezisi ve kıskançlıktan doğan tepkisel bir karakterdir. Kedi yavruları, bastırılmış duygusal ihtiyaçları temsil etmektedir. Dramatik olarak, karınca bir yöne yoğunlaşırken, kedi yavrusu diğerine yoğunlaşmaktadır. Dolayısıyla, bu lokal ancak keşfedilmemiş gerginlik, altta yatan dinamikleri ortaya çıkaracak serbest oyuna olanak veren dramatik bir yapıya girer. Bu gerekli açılış detaylandırmaya yol açan bir mecaz olarak işlev görür.

Karakterlerin özellikleri de çalışmanın yöneldiği gerileyici seviyeyi ortaya çıkarır. Gloria vakasında, kedi yavrularının ve karıncaların ortaya çıkması, daha baştan çocukluğa geri dönüleceğini göstermiştir. Karakterlerin seçimi güçlü bir belirteçtir. Örneğin, Alaaddin'in lambası, sınırsız güçteki fantezilere açık bir bağlantı olarak görülebilirken çöller de yoksunluk ve yalnızlık hallerinin depolandığı yerler olarak ele alınabilir. Bu dil, düş malzemesinin diliyle yakından ilişkilidir. Genel anlamda, duygusal ve zihinsel başlatıcılarla karşılaştırıldığında, fiziksel gerginlikler daha gerileyici seviyelere işaret etmektedir.

Ana çatışma tanımlanır tanımlanmaz, farklı karakterler arasında etkileşimi kolaylaştıran rol değişimi yöntemini kullana-

rak, serbest drama oyununun önem ve anlamını araştırırız. Kedi yavrusu rolü, Gloria'nın kız kardeşinin doğumuyla bağlantılı temel ihtiyaçlarının yanı sıra dışlanmışlık ve kıskançlık hislerini temsil ederken karınca da tepkisel olarak çok çalışmaya çekilmenin sonucudur. Drama dilinde, karınca, kedi hakkında konuşurken, çok korumasız ve bağımlı olması nedeniyle 'aptal' sıfatını kullanmıştır, karınca ise kendine güvenen ve bakılmaya ihtiyaç duymayan bir karakterdir. Tek seçeneği olan özerklik bu karakterin (karınca) tepkisel yapısını açıklıyor, daha olgun dinamikler özerkliğin ve bağımlılığın değişmesine imkan verecektir.

Karakterlerin tespitinin ardından serbest dramatik oyun, süper egolu savunma gibi diğer yönleri ortaya çıkarır. Gloria vakasında, karınca aşırı ahlakçıydı; diğer vakalarda, gerçeğin inkarı, kişinin kendisine karşı saldırganlaşması gibi durumlarla da karşılaşılabilir.

Bazı drama teknikleri, yardımcı oyuncuların olmadığı dramatizasyonlarda önemli bir değişikliğe uğramaz: içsel monolog (soliloquy) (protagonist monologunun bir türü), mülakat (hasta kendi rolünde ya da diğer içsel karakterlerin rolündeyken, terapistin hastayla günlük dilde veya yorumlayıcı diyaloğu), somutlaştırma (gerginliklere ve hislere somut yapılar verme) veya maksimizasyon (farkındalık yaratmak için gerginlik ifadesini büyütmek). Rol değişiminde tamamlayıcı rolleri oynayacak yardımcılar olmadığından bu gibi tekniklerin de uyarlanması gerekecektir. Terapistin karakterlerden birisinin rolünü alarak yardımcı oyuncu olmasını nadir durumlarda öneririm. Bunu çok kısa tutması, kendini eyleme 'kaptırmış' ve böylece dramatizasyonun yöneticisi rolünü zayıflamış olarak bulmaması açısından önemlidir.[22]

[22] Bireysel çalışma yaparken, iki nedenden dolayı yardımcı egolar kullanmıyorum. Birincisi, gerekli birebir alana saygı göstermek; ikincisi de bu tercihin finansal boyutudur çünkü yardımcı egoları kullanmak terapinin maliyetini önemli ölçüde arttıramaktadır.

Terapistin karakterlerle kurduğu diyalog tipi esastır, çünkü aktarım yoluyla, terapötik ilişkinin farklı yönlerini ortaya çıkarır.

Ahlakçı karıncayla konuşurken, bana saldırdı; hatta belirli bir noktada kendi işime bakmamı söyleyerek bana karşı durdu. El kol hareketleri, ses tonu, tonlama gibi tepkilerden 'süzülen' bu güçlü savunma birkaç kez ortaya çıktı. Diğer taraftan, kediyle diyaloğum, giderek daha düşük sesle konuştuğu için ona yaklaşmama neden oldu. Bu, şimdi ve burada gerçekleşen terapötik etkileşim dramasının, psikodramatik eylemi takip ederek ona yeni bir anlam verdiğini göstermektedir ve kendi tepkilerim oturum boyunca bana rehberlik edecektir.

Savunma yönleri ortaya çıktığında ve dramatik etkileşim anlaşıldığında, onarım koşullarının yaratılması önemlidir. Karınca, Gloria'nın yaşamının bir döneminde uygun bir seçenek olsa da diğer seçenekleri araştırmanın önemini hastaya fark ettirmemiz gerekir. Her savunma gelişimini meşrulaştıran bir dizi koşula bağlıdır. Ancak, bu koşullar kaybolsa bile savunmanın nevrotik savunmaya dönüşerek devam ettiği bilinen bir gerçektir.[23] Gloria vakasında, karıncalık veya çalışkanlık, kendini üreten etkenden bağımsız olarak sürmekte ve hayat deneyimleri üzerinde güçsüzleştirici bir etki yaratmaktadır. Bu tip bir savunma, Gloria'yı sevgi görme olasılığının bulunmadığı bir varoluşsal konuma taşımaktadır.

Psikoterapötik çalışmanın tehlikelerinden biri olarak görülen hastanın güçlükleri için ebeveynlerini suçlama tuzağına düşme ve böylece kurban rolünü güçlendirme olasılığı da hep üzerinde durduğum konulardan biri olmuştur. Çatışma durumunda uygun ancak sonrasında zayıflatıcı olan savunma davranışlarını anlamak gerekmektedir. Bu mekanizmalara başvuran hastanın kendisi olduğundan, yeniden formülasyonunu da o yapmalıdır.

[23] Derleyenin notu: Savunmaları onarıcı dramatik çalışmalar hakkında daha detaylı bilgi için Cukier'ye (2007, s. 116) bakınız.

Dramatik çözümleme: Moreno'nun görüşünde bütünleşme katarsisinin (duygusal boşalma) baskın bir role sahip olduğu iyi bilinmektedir. Bu durumu, detaylandırma sürecinde biriken gerginliklerin boşalımı olarak tarif eder ve dramatik montajın özü olan her şeyi 'dışarı vurma' olarak görür. Bireysel psikodrama psikoterapisi bağlamında bütünleşme katarsisi ikincil bir konuma sahiptir ve yukarıdaki tanımın ilk kısmına uygun olarak anlaşılır. Gerilim, depresyon veya saldırganlığın aşırı boşalımı, herhangi bir psikoterapi türü için temel olan yansıtıcı bir alanın yaratılmasını engellediğinden başlangıç oturumlarında önem taşır. Freud'un hipnotik yöntemle metodolojik açıdan bağlı olması nedeniyle katarsis fikrini terk ettiği bilinmektedir.

Freud, bunun yerine daha sonra, temelde serbest çağrışım yoluyla bilinçsizlikten bilince geçişi içeren kendi yöntemini ve değerlendirme yöntemini koymuştur. Lowen'e benzer şekilde, Moreno ve Pearls, değerlendirmeye karşı değil, ancak onun gerekli bir parçası olarak gerginlik boşalımının faydasını öne sürmüşlerdir. Alternatif veya seçenek (değerlendirmeye karşı katarsis) olarak bakıldığında, olumsuz veya yapay olarak birbirine karşı duracaklardır.

Boşalım, bir değerlendirmenin parçası olmadığı sürece rahatlatıcılığı dışında bir anlam taşımaz ki bu özelliği de geçicidir. olabilmesi haricinde bir anlama sahip değildir, ancak, bu bir değerlendirme sürecinin parçası değilse geçicidir. Gloria'nın oturum sonundaki ağlama miktarı; tutulan gerginliğinin boşalmasını, sevgiye ihtiyacını reddetmesini ve bunun, doğal değil de savunmalarının bir sonucu olduğunu anlamaktan gelen rahatlama hissini göstermektedir. Bu tarz bir boşalma, ardından iç görü geldiği sürece işlevseldir. Gerçekten de terapötik süreç ilerledikçe, boşalım ihtiyacı azalır ve iç görü sürecin dinamik merkezi olur.

Katarsisin rolünün, hastanın kişiliğine de bağlı olduğu kuşkusuzdur. Obsesif bir hasta için, boşalma asli bir değere sahiptir,

çünkü karakterolojik zırhları çok güçlüdür ve katarsis yoluyla elde edilen faydalar çok önemlidir.

Boşalımın dışa vurum eğilimlerini güçlendirilebileceği psikopatik kişilik vakalarında ise aynı durum, geçerli değildir. Bu vakalardaki terapötik strateji, ihtiyaç duydukları yansıtıcı alanı yaratarak, mesafeli ve nesnel olmalarını sağlamak için hastayı boşalım öncesi durumda tutmaktır.

Klinik örnekler

Maria Clara

Bu, 'seyahat' halinde bulunan bir hasta ile birlikte gerçekleştirilen bir çalışmadır. Ayda bir ya da iki gün içinde üç ya da dört seans gerçekleştiriyoruz. Bu çalışma yöntemini, ülkenin uzak bölgelerinden terapiye gelen hastalarla çalışabilmek amacıyla yirmi seneyi aşkın bir süredir kullanıyorum. Bu konuyla ilgili ilk kitabımı 'El Psicodrama' (Bustos 1973) başlığı altında yayımladım. İyi sonuçlar elde ettiğim için sayıları altı ile sekizi geçmeyecek şekilde, seyahat eden hastalarla çalışmaya devam ediyorum. Buna ek olarak, kendim de bir gezgin hale geldim; 1975 yılından bu yana aylık olarak bireylerle ve gruplarla görüştüğüm Brezilya'ya düzenli olarak seyahat etmekteyim.

Bu çeşit bir çalışma için hasta seçimi yaparken, akut semptomları ya da şiddetli patolojik tanıları olan hastaları dahil etmiyorum. Aylık tedavi seansları arasında bir kriz meydana geldiğinde, seanslara katılan ve kritik semptomların ortaya çıkma olasılığında izlenecek prosedürlere aşina olan alternatif bir yardımcı terapist öneriyorum. Aylık seanslarda bu terapistleri gerekli oldukça yardımcı ego olarak da kullanıyorum. Seanslardaki çalışmalarımız yapısal boyuta odaklandığından, konjonktür genelde ikincil konumdadır. Hastalar seanstaki zamanlarını iyi değerlendirmek istedikleri için genellikle daha katılımcı bir eğilimleri vardır. Devamlı ve düzenli çalışmalar yapıldığında daha sık görülen dirençle daha az karşılaşılıyordu.

Maria Clara'ya dönecek olursak, kendisi otuz dört yaşında üç yıl öncesine kadar hiçbir terapiye katılmamış olan ancak sonradan terapiye başlayan bir psikoterapisttir. Önceden haftada dört kez olmak üzere altı yıl boyunca analizlerde bulunmuştu. Beş yıl önce boşanmıştır ve on beş, on üç ve on iki yaşlarında olmak üzere üç çocuğu vardır. Çoğunlukla söylediği üzere, 'farklı' bir terapötik tecrübe kazanmak, birtakım konuları ve belirsizlikleri aydınlatmak için terapilere katıldığı söylemektedir. Sözlü iletişimlerde çoğunlukla utangaç bir tutum sergilemesine rağmen dramatik seanslar süresince özgüveni daha fazlaydı. Aşağıda bahsedeceğim seans ikinci psikodramasından sonra gerçekleşmişti.

Yanıma geldiğinde bir önceki seanstaki olan her şeyi unuttuğunu söyledi ve sıkıntılı bir ruh halindeydi. Önceki seansta birileriyle ilk defa iyi iletişim kurmaya uğraştığı bu durum hoşuma gitmemişti. Son seansımızdan sonra bir rüya gördüğünü söyledi. Maria Clara'nın ifadesi, rüyasının önemli bir mesaj içerdiğini düşünmeme neden oldu. İkili yazım riskini ortadan kaldırmak için, bana rüyasını anlatmasına engel oldum; eğer bir hasta dramatizasyondan önce rüyasını anlatırsa, bu durum spontane eylemin sonraki gelişimini engelleyebilecek yazılı bir senaryo etkisi yaratabilir.

Dramatizasyon öncesi bir ısınma olarak yapılan monologda, Maria Clara kendini kırılgan ve mutsuz hissettiğini söyledi. Çocukları hafta sonu eski kocasıyla birlikte vakit geçirdiğinden kendisini yalnız hissediyordu.Yatmadan önce kız kardeşini aramış, ancak bu sıkıntıların üstesinden gelmesinde kendisine yardımcı olmadığından bir uyku hapı alıp yatmıştı.

Rüyasındaki ilk sahneler çok belirgin değildi. Olayın geçtiği yerde küller vardı ve burası bir kratere benziyordu. Bu yerin dibinde annesinin evinde çalışan eski bir aşçı olduğunu söyleyen bir kişi vardı. Ancak bu kişi eski aşçılarına benzemiyordu, yüzünde çokça kırışıklık vardı ve dişleri yoktu. Yaşlı kadın kahka-

ha attı ve Maria Clara'yı çağırdı. Maria Clara, her nasılsa elinde sarı bir tuğla tutuyordu ve bu tuğlayla yaşlı kadını kraterin dibinde tutan bir duvar örmüştü. Daha sonra esmer ve sakallı bir adam belirdi. Adam duvara dayanınca duvar çöktü. Maria Clara çökmeyi engellemek için duvara doğru koştu, çok sinirlenmişti.

Yaşlı kadın rolünde (ortaya çıkan ilk karakter) Maria Clara şöyle dedi: 'Ben özgür kölelerin torunuyum, hiçbir şeyim yok, ben zenciyim ve yalnızca diğerlerine nasıl hizmet edileceğini bilirim. Hepsi beni kullanır, benden faydalanır, sonra da beni kuyuya atarlar.' Maria Clara kadını çok sevdi ve ona her zaman bakacağına dair söz verdi. Ancak sonunda o da kadını unuttu.Bunun üzerine kadın da intikam olarak Maria Clara'ya büyü yaptı.

Kendi rolüne döndüğünde, Maria Clara yaşlı kadına arkasını döndü ve onu bir daha görmek istemediğini söyledi. Kadın Maria Clara'yı hep iğrendirmişti. Ne çeşit bir iğrenme olduğunu sordum. 'Genital bölgeme dokunmakla aynı iğrençlikte' diye cevapladı. Yaşadığı cinsel ilişkilerin her zaman acı dolu olduğunu hatırlamıştı. Ayrıca kız kardeşiyle yaşadığı cinsel ilişkileri de hatırladı; bunlar zevkli ve keyifliydi, çünkü içine girilmesine katlanmak zorunda değildi. Bu olay olduğunda 19 yaşındaydı ve kız kardeşi de kendini eşcinsel ilan etmişti. Rüyaya devam eden Maria Clara yaşlı kadını 'diğer her şeyle birlikte' gizlemenin en iyisi olacağını söyledi; 'biz kadınlar, doğamız gereği tamamlanmamış ve deforme olmuş hizmetçileriz' diyerek yaşlı kadını diğer tuğlaların altına tamamen gizlemek istedi.

Daha sonra esmer, sakallı adamla rol değiştirdi. Adam küstahtı, sadece oradan geçmekte olduğunu söyledi ve 'bu duvarın bu aptal kadının üzerine düşüşünü' düşünerek keyifleniyordu. Kim olduğunu sordum. Bir süre düşündükten sonra, hiç kimseye benzemediği, tek özelliğinin esmerliği olduğunu söyledi. Adam bunu söylerken gülümseyerek ekliyordu: 'Ya da o Moreno mu?'[24] (Psikodramanın yaratıcısına ve bariz şekilde üzerim-

[24] Derleyenin notu: Esmer kelimesinin Portekizce'deki karşılığı *'moreno'*dur.

de yoğunlaşarak bana ithafta bulundu.) Rüya dramatizasyonunun sonuna geldiğimizde, Maria Clara'dan dramatizasyonun gerçekleştirildiği alanın merkezinde durmasını istedim. Bazı istisnai durumlar dışında protagonistin istediği şekilde rüyayı yeniden canlandırdığı ikinci bir versiyonunun dramatizasyonu yöntemine başvurmam. Moreno ile öğrendiğim bu yöntemin yararlı olduğu ispatlanmamıştır. Rüyayı bir başlangıç noktası olarak kullanıp sonrasında diğer sahnelerle bağlayarak rüyaya yeni anlamlar kazandırmayı tercih ediyorum. Rüyaların, değerlendirilmek üzere ortaya çıkarılması gereken görüntü yoğunlaşmaları olduğunu düşünüyorum.

Maria Clara'nın 'rüyanın merkezine' kendisini yerleştirmesini istememin temelinde farklı uyarıcıların etkisiyle bir monolog yapmasını sağlamak vardı. Söylediği ilk şey: 'Eğer onlara karşı sertleşmezsem beni yok ederler' oldu. Kendisinden onu yok edecek şey konusunda daha açık olmasını istedim; 'kocam' dedi. Bana bunun nasıl olacağını göstermesini istedim.

İkinci sahne, bir tecavüz sahnesiydi. Kız on sekiz yaşındayken nişanlısı yirmi altı yaşındaydı. Bu, Maria Clara'nın ilk cinsel deneyimiydi ve nişanlısı onu bakire olmamakla suçlamıştı. Maria Clara'nın kız kardeşiyle yaşadığı ve içine girilmeyen ilişkisi bu olaydan önce gerçekleştiği için bu suçlama tamamen yanlıştı. Maria Clara hiç kimseye güvenemiyordu, annesi çok eleştirel tutumda biri olduğundan ona yaklaşması imkansızdı. Bu durumdan tek çıkış yolu kendisini kapatması ve sertleştirmesiydi. Evlenecek, ancak hiç kimse tam anlamıyla kendisiyle beraber olamayacaktı. Bu, kölelikle mücadele etmesinin tek yoluydu. Titremeye başlayıncaya kadar kendisinden bu sertleşmeyi yoğunlaştırmasını (en üst seviyeye çıkarmasını) istedim. Kendisinin şu anda volkanın tam merkezinde bulunduğunu; aslında 'kendisinin' volkan olduğunu söyledim. Sonradan iki eliyle sıkıca kavrayacağı ve kızgınlığını boşaltmak üzere 'orospu çocuğu' diye bağırarak yastığa vuracağı bir raket verdim. Bunu yaparken

dudaklarını sıkıca kapatıp ısırıyor; ağzı bir duvar halini alıyordu. Ona ısırabileceği, çok yüksek seviyedeki nefretini atabileceği başka bir yastık verdim. Öfkesinden arındıktan sonra, beni kendisini kandıran sadist adamlardan biri olarak görmesine de neden olan aktarımsal durumu sözlü olarak değerlendirebilirdik. Bunun karşısında umursamazlık ve bir kapanış gerçekleştirmeyi tercih ettik. Bu anda 'Build the Wall' (Duvarı İnşa Et) isimli İspanyolca bir şarkıyı hatırladı; arından duvarı kimin karşısında inşa edip yıkması gerektiğinin ayrımını yapmayı öğrenmesi gerektiğini söyledi.

Bunun gibi seanslar, kendi içlerinde açıkça fayda sağlamanın da ötesinde daha sonra yapılacak olan seanslara sabit bir referans oluşturan bir dinamiğe sahiptir. Bu, Maria Clara'nın erkeklerle, babasıyla ve dişilik kimliğiyle ilgili sorunlarını, hiç bir zaman sevemeyeceği ve 'yaşlı doğmuş olan' annesine hissettiği suçluluk duygusunu çözmemize olanak vermişti. Aktarımsal ilişkisi bizlere kendisine yardım edebilecek kişilerden beklediği pervasızca kibirli tutuma, kendisini baskı altında tutacak güce ve diğer konulara ulaşabilme imkanı sağlamıştı.

Andres

Andres kırk üç yaşında bir psikoterapisttir, evli ve iki çocuk babasıdır. Depresyonu nedeniyle terapiye gelmişti. İyi ve başarılı bir iş yaşantısına sahiptir. Bir dizi önemli dramatizasyonun ardından iyi bir gelişme süreci yakalamıştık. İyi bir espri anlayışı geliştirmişti ve kendisine terapötik amacına ulaşıp ulaşmadığını ve bu terapiyi bitirmeyi düşünüp düşünmediğini sorana kadar bu süreçte bol bol gülmüştük. Tepkisi beklediğimden fazlaydı, beni kendisinden kurtulmak istemekle suçladı. Birkaç dakika sonra biraz daha sakinleşmesiyle, hayatına devam etmekten çok korktuğunu, çünkü depresyondan arındıkça karısına ilgisinin azaldığını; konuşacak ortak konu bulamadıklarını ve daha az cinsel çekim hissettiklerini söyledi. Depresyonda olduğunda tüm

bunların tersi olduğunu, karısının kendisine daha iyi, daha yakın ve daha destekleyici davrandığını ancak artık bunların hiçbirinin olmadığını söyledi. Kendisin kaygılandıran bir ayrılma durumuyla yüzleşmekten çok korkuyordu. Bu durum, hayatlarını bir ya da iki tarafın sorunları etrafında birleştiren çiftlerde sıkça görülür. Andres büyük bir suçluluk duygusunun pençesindeydi, utanmıştı, ancak ideolojik duruşu nedeniyle bunu kabul edemiyordu; karısını hiçbir zaman aldatmamıştı, yüzlerce bahaneyle kendisini meşrulaştırıyordu. Aklı karışmıştı. Açıkça görülüyordu ki Andres ortaya koyduğu bu kafa karışıklığına depresyonu sayesinde daha tercih edilebilir bir alternatif yaratıyordu.

Kendisinden bir başlama sahnesi olarak karısının bulunduğu bir sahne yaratmasını istedim. Bizlere yüzlerce etkinlikle uğraşan, iyi bir ev kadını olan ve başarılı bir iş yaşamına sahip Lidia'yı tanıştırdı. Sahne yatak odalarında geçiyordu. İkisi de yatmadan önce kitap okuyorlardı. Lidia, monoloğunda (Andres tarafından canlandırılıyordu) kocasına karşı bütün ilgisini kaybettiğini ve aynı şeyleri kocasının da ona karşı hissettiğini söylüyordu. 'Eninde sonunda birimizin hayatına başkası girecek ve biz ayrılacağız.' Andres iyileştiğinde bu durum daha da açıkça ortaya çıkıyordu. Kadın bunu kesin bir ses tonuyla söylüyordu. Kendisine döndüğünde Andres bunun umutsuz olduğunu söylüyordu. Özünü daha da derinleştirmek için bu umutsuzluğunu daha da somutlaştırmasını istedim. O da kendisini, küçük bir çocuk olduğu döneme götüren bir kasırganın içinde olduğunu söyledi. Su oluğundaki yaprakların yok olmasını izlemekten sıkılmıştı. Kendisini çirkin, zayıf hissediyordu ve kimsenin onu sevmeyeceğini düşünüyordu. Olukta kendi görüntüsünü görüyor ve bu da iğrendiriyordu. Kendisini görüntüsüyle konuşmasını istedim. Bunun korkunç olduğunu söyledi ancak diyalog için istekliydi. Görüntüsüyle bir rol değişimi yaptığında aynı durum kendini tekrarladı. Bir noktada şöyle dedi: 'Günün sonunda bir elmanın iki yarısıysak neden bu kadar çabaladığımızı anlayamıyorum.'Kendisinden elma rolünü üstlenmesini is-

tedim. Kendisi bu role büründü ve kendi hikayesini anlatmaya davet ettim.Kendisine benzeyen diğer elmalarla birlikte korsan bir kadının kasasında duruyordu, ta ki günün birinde bir kont onu diğer elmalardan ayırıp sevgilisine bir hediye olarak götürene kadar. 'Neden o kadar elma arasından özellikle o elmayı seçti?' diye sordum. Çünkü o aralarında en güzeliydi ve en güzelini sevgilisine vererek onu mutlu etmek istiyordu. Tüm bunları, bir masal tonuyla anlatıyordu. Su oluğundaki görüntü ortaya çıktığından beri göz bandı kullanarak çalışıyorduk. Elma, kadının yanında kendisini iyi hissediyordu. Olması gereken yerdeydi. 'Ben onunum."Peki ya o? O senin mi?'Yüz ifadesi önce kızgınlıkla değişti daha sonra yerini üzüntü aldı. 'En azından birlikte uyuduklarında beni dolaba koyabilirdi.Onları duymak istemiyorum.' Mutsuzlukla birlik tedirgin bir hal almıştı. Söylediğine göre bir dönüm noktasındaydı. Kadının yanından ayrılırsa bir hiçliğe düşebilirdi, diğer yandan eğer kalırsa tüm bunları dinlemek durumunda kalacaktı; kendi üzerini bir yastıkla kapatsa bile kadının inlemelerini duyabiliyordu. Ancak başka bir yol daha vardı; altından yapıldığı için (bu durum şu ana kadar hiç ortaya çıkmamıştı.) ilk yerde korsan kadının onu neden çaldığı oldukça açıktı.Onun yeni sahibi olabilirdi, üstelik bir sevgilisi de yoktu. Ancak onun tek istediği bu altına sahip olabilmekti.

Andres'ten bir süreliğine elmanın hikayesinden uzaklaşmasını ve olayı bir bütün halinde düşünmesini istedim. Söylediğine göre bu hikaye kendi hikayesine çok benziyordu. Ancak daha önce hiç hissetmediği bir biçimde kendisini gösteriyordu. Kendisine elmayla ne yapmak istediğini sordum. Gülümsedi ve şöyle dedi: 'Sanırım onu iade edeceğim.' Ona bunu yapmasını söyledim. Onu sıcak bir yere koydu ve bedenin şeklini kaybettiğini hissettiği söyledi, üşümek istemiyordu, çünkü üşürse, yine eski sade haline benzeyecekti; hiç kimsenin malı ya da 'küçük mücevheri' olmaya dönmek istemiyordu; bununla, model alınacak bir çocuk, bir öğrenci, bir koca vs. olmak istemediğini kastediyordu.

Kullandığı 'iade' ifadesine ve bunun ikili anlamına dikkatini çektim. Bu anlamsal belirteç bizi diğer anlamlara (sahnelere)[25] sürüklüyordu. 'Onu iade edeceğim' deyiminden ortaya çıkan bu kendini yok edici davranış, benim önceden altını çizdiğim bir noktayla bağlantılı olan sahnede belirginleşmişti. On yedi yaşındayken nişanlısı tarafından terk edilmiş bunun sonucunda da 'ya bir kadına ait olurum ya da ölürüm' mitinin yeniden ortaya çıkmasıyla fare zehri içmişti.

Sonraki seanslar bu mitin depresif bileşenlerini daha iyi anlamamızı sağladı; bu mit bilince çıktıkça kendisini doğanın bir parçası olarak yerleştirmek olan en büyük gücünü kaybeder. Matruşkalara benzer şekilde seansların dizilimi lokal çatışmaların anlaşılması için art arda gelen alanlar açar.

Kaynaklar:

- Bustos, D.M. (1973) *El psicodrama* (*Psikodrama*). Buenos Aires: Plus Ultra.
- Bustos, D.M. (1975) *Psicoterapia psicodramatica* (*Psikodrama Psikoterapi*). Buenos Aires: Paidos.
- Bustos, D.M. (1992) *Novos rumos em psicodrama* (*Psikodramada Yeni Yaklaşımlar*). São Paulo: Editora Atica.
- Cukier, R. (2007) *Bipersonal Psychodrama - Its Techniques, Therapists and Clients* (*Bireysel Psikodramada Teknik, Terapist ve Hasta*). www.lulu.com
- Pearls, F. (1975) *Yo, hambre y agresion* (*Ben, Açlık ve Saldırganlık*). Mexico: Fondo de Cultura Economica.
- Reich, W. (1971) *La funcion del orgasmo* (*Orgazmın İşlevi*). Buenos Aires: Paidos.

[25] *'Psychodrama psychotherapy'* (Psikodrama Psikoterapisi) (Bustos 1975) kitabımda da açıkladığım üzere belirteçler anlamsal, sözdizimsel, duygusal ve mimiksel olabilir.

3.

Dramatik eylem ve özneler arası ilişki: Depresyondaki bir hastayla bireysel psikodrama[26]

Rosilda Antonio[27]

Giriş

Bu yazının kaynağı benim psikodramatist ve psikiyatrist olarak rollerim arasındaki ilişkiyle ilgili bir dizi soruda bulunmaktadır. Psikodrama psikoterapisi hastası olarak kişisel deneyimim ilişki, etkileşim, sosyometri ve birlikte yaratımın anlamını keşfetmemi sağlamıştır. Psikodrama kanıma işlemiş ve benim dünya görüşümü dönüşü olmayan bir şekilde etkilemiştir. O sırada zaten uzman bir psikiyatrist olduğumdan, psikoterapi eğitimim için psikodramayı seçtim.

Psikodrama çalışmalarım, o zamana kadar sahip olduğum deneyimsel bilgilerle birleştirdiğim kavramsal unsurları önüme

[26] Orijinal adı: ""Ação dramática e intersubjectividade: Psicodrama bipessoal com uma paciente deprimida"". *Revista Brasilerira de Psicodrama*, 10, 2, s. 23-52, 2002.

[27] Psikiyatrist, psikodramatist, stajyer terapist, São Paulo Psikodrama Topluluğu'nda eğitmen ve danışman.

getirmiştir. Psikodramatist rolümün uzun olgunlaşma sürecini şekillendiren bu çalışmalar; uygulama, denetim, çalışma grupları, kendine dönük gruplar, öğretme ve kurumsal çalışmalara dair unsurlar içermiştir.

Bir psikiyatrist olarak bana, gerçeğin bilgiyle nesnesi arasındaki doğrudan bağlantıdan kaynaklandığını vurgulayan pozitivist bir bakış açısı öğretildi. Nesnenin 'kendiliğinden' varolduğunu ve gözlem yoluyla anlaşılmak üzere orada olduğu varsayılır. İyi bir gözlemci öznelliğinin, olgunun uygun şekilde algılanışını 'bozmasına' izin vermemelidir. Bu şekilde, psikiyatri, psikolojik hastalıkları kendi içinde gören ve rahatsızlığı yaşayan bireye ait etkenlerle ilgili psikopatoloji alanını sınırlandırarak insanı yalıtma eğilimine girer (sözde çevresel faktörler 'zincirlerin çözülmesinin' ne anlama geldiğine dair bir tanım yapmaksızın 'zincirleri çözücü' olarak değerlendirilir). Psikolojik hastalıklar, bireysel olarak düzeltilmesi gerekli normlardan (istatistik kavram) bir sapma olarak çalışılmaktadır. Psikofarmasötiklerin kullanılmasını temel tedavi olarak ve psikoterapiyi -eğer gerekirse- bireyin kendi çevresine adaptasyonuna odaklanan bir destek şekli olarak önerir.

Bunlar birbiriyle çelişen iki yaklaşımdır ve bu çelişkinin idare edilmesi benim günlük çalışmalarımın bir parçasını oluşturur. Tabii ki hem ilacın hem de psikoterapötik müdahalenin terapötik (iyileştirici) etkisini fark etmekteyim. Ancak, bu etkiler eşit derecede *terapötik* değildir. İlaç tedavisinin etkinliği semptomların bastırması açısından değerlendirilirken, psikoterapi kişinin kendisi ve kendi hayatıyla olan ilişkisini anlamak ve dönüştürmek amacını güder.

Bu yazıyı yazmaya karar verdiğimde, bu sorularla kuşatılmıştım. Başlangıç noktası olarak, antidepresan ilaçlar kullanmaksızın daha iyiye giden depresyonlu bir hastayla yapılan bireysel psikodrama çalışmasını kullanmaya karar verdim. Bu her ikimizi de değiştiren yoğun ve ödüllendirici bir süreçti. İçimdeki

psikiyatrist ve psikodramatist belirli konular üzerinde sürekli tartışma halindeydi. Terapötik ilişkiyle dramatizasyonu bu süreçteki değiştirici ve iyileştirici etkenler olarak nasıl anlayabilirim? Bu hastaya konulan teşhisi psikodramatik bakış açısıyla gözden geçirmek mümkün mü? Pozitivist bir psikiyatrik bakış açısıyla insanı ilişkisel olarak anlayan psikodramatik perspektif arasındaki geçişi nasıl yapabilirim?

Bunlar, bu bölümde cevaplamaya çalışacağım sorulardır.

Hastanın tanıtılması

Cintia, bir kamu kuruluşunda çalışan 45 yaşında bir mimardır; hobileri resim yapmak ve fotoğrafçılıktır. Kendisine 'iyi' olmanın ve öfke veya negatif duyguları göstermemesinin öğretildiği aristokrat bir aileden gelmektedir. 'Normal' bir çocukluk geçirmiştir ancak *annesinin kucağından çok erken ayrıldığını* hatırlamaktadır; annesinin bakmak zorunda olduğu diğer çocuklar da vardır, Cintia onun beş kız ve bir erkek çocuğunun dördüncüsüdür.

Kendisinden on beş yaş büyük, emekli bir yönetici olan Otavio ile evlidir. Otavio, Cintia'nın 'her şeye cevabı olan' çok güçlü bir adam olarak gördüğü otoriter bir adamdır. Çocukları yoktur. Cintia'ya göre, ilişkilerinde her zaman Otavio baskındır; Cintia'nın kendi fikirlerinden ayrı olabilecek girişimlerini reddetme eğilimindedir. Cintia, onun tarafından hiptonize edildiğini hissederek, itaatkar bir şekilde bu durumu kabullenir.

Bir yıldan beridir cinsel ilişkileri yoktur. Prostat hiperplazi teşhisi konulmasından sonra, kendisini iktidarsız olarak değerlendirdiğini söylemektedir. Prensipte, Cintia bunu sorgulamıştır ancak önünde sonunda kabul etmiştir.

Cintia kendisini bunalımlı, sıkıntılı, umutsuz hissettiği ve kolaylıkla ağladığı için 1996'da tedavi aramaya başlamıştır. Çalışmaya, yemek yemeye hatta banyo yapmaya isteği yoktur. Kendisini kadınların en kötüsü olarak hissetmektedir. Daha önce bu

şekilde hissetmemiştir ve bu durum gün geçtikçe daha kötüleşmektedir. Bu durumunun nedeninin evliliğindeki sorunlara bağlamıştır.

Kendisine, ICD-10'da[28] tanımlandığı üzere, Depresif Vaka (hafif ve orta arasında) teşhisi koydum ve antidepresan kullanımıyla birlikte psikoterapi önerdim.

İlk değerlendirme seansımızdan bir hafta sonra, ikinci görüşmeye daha iyi ve daha kendine güvenli hissettiğini belirterek geldi. Yan etkilerine dair kaygılarından dolayı ilaçları almamıştı. Ancak, işinden istifa etmesine gerek olmadığını sadece rapor almasının yeterli olacağını söylememden dolayı kendisini hafiflemiş hissederek konuşmamız üzerinde çok düşünmüştü. Önceden, çalışamaya elverişli olmadığını ve hayatının geri kalanını, hayatındaki diğer şeylerden vazgeçerek evinde sadece kocasıyla geçirmek zorunda kalacağını düşünüyordu.

Semptomlarındaki bu gelişme karşısında, ilaç alması konusunda kendisine ısrar etmedim. Haftada bir bireysel psikoterapi seansları yapmaya karar verdik.

Belirli soruları ve hipotezleri kendime sakladım; a) semptomlarının bu hızlı gelişiminin, ilişkimizin kurulmasıyla ilgili olduğunu düşündüm; 'tedavi' ona yeni bir bakış açısı veren etkileşimimizin bir sonucuydu; bir terapötik birlik kurulmuştu; b) kocasıyla ilgili olarak; kendisini kurban olarak görürken onu kötü adam olarak görmekteydi; evlilik ilişkilerinin araştırmalarımızın konusu olduğunu düşündüm; kendisini, zalim olarak gördüğü bir adama yoğun bir şekilde adayan bu kadının kim olduğunu birlikte keşfetmeliydik.

Psikoterapötik süreç

Bu sürecin ilk başlarında, Cintia'nın kocasıyla olan ilişkisindeki zorluklara baktık. Öncelikle, bir yandan dramatizasyonlarda

[28] Uluslararası Hastalık Sınıflandırması - 10. baskı, Dünya Sağlık Örgütü yayını.

ortaya çıkan ve Cintia'nın dramatik etkileşimde bulunduğu 'küçük iyi şey', 'solucan', 'sümüklü böcek' gibi karakterler aracılığıyla kocasına karşı tepkisini gösterme şeklini ortaya koyarken, diğer yandan da kocasının ona baskı uyguladığı konusunda beni ikna etmeye çalıştığı durumlar meydana geliyordu.

Aşağıdaki seans terapisinin altıncı ayında yaşanmıştır ve sürecin bu aşamasını göstermektedir.

Cintia seansa kocasıyla olan ilişkisinde 'küçük iyi şey' olmaktan şikayet ederek gelir. Değişmeyi beceremez. Olayın yaşandığı durumu bana aktarmasını istediğimde, işten bazı şeylerini çözmek ve sonra da erkenden uyumak niyetiyle eve geldiği bir önceki günden bahseder. Ancak, eve gelir gelmez kocası onu eşlik etmesi ve televizyonda beraber bir film seyretmesi için çağırmıştır. Bu durum isteğine aykırı olsa da kabul etmiştir. Bu sahnenin dramatizasyonunu önerdim.

Sahneyi hazırlar; kocası evin oturma odasındaki kanepede oturmuş televizyon seyretmektedir. Cintia saat 19.00 gibi gelir ve konuşma başlar:

C: Merhaba, nasılsın?

O: Merhaba Cintia. Akşam yemeği için bir şeyler hazırla, sonra da televizyonda güzel bir film seyredebiliriz; bir korku filmi.

C: Dinle, yarın erken kalkmam gerektiğini düşünüyordum. Önemli bir sunum yapmam gerekiyor... Filmi başka bir güne bıraksak daha iyi olur diye düşünüyorum. (Otavio'nun tepkisinden korkarmış gibi, dikkatli bir şekilde konuşur.)

O: Cintia, yine işini mi düşünüyorsun?! Sana az para veriyorlar ve biliyorsun ki çalışmaya ihtiyacın bile yok. Tüm gün dışarıdasın ve ben burada her şeyi tek başıma yapmak zorundayım. Seni çok özlüyorum! (Otavio rolünde, açıkça

Cintia'ya kendini suçlu hissettirmek için bir kurban gibi konuşur.) Ve bugün birlikte biraz zaman geçirmek, bir film seyretmek istiyorum.

C: (sessizlik...)

T: Bana ne düşündüğünü söyle Cintia.

C: Suçlu hissediyorum. Korku filmlerinden nefret ediyorum ama sonunda kabullenip onunla kalarak seyrediyorum. Eğer kabul etmezsem, bir sürü argüman ileri sürecek ve beni ikna etmeye çalışacak. Küçük iyi şeyi oynuyorum ve kendime bunun sadece bu seferlik olduğunu bir sonraki seferde ne istersem onu yapacağımı söyleyerek, berabermişiz gibi davranıyorum. Ama tüm bunlardan yoruldum ve bundan nasıl kurtulacağımı bilmiyorum.

T: 'Küçük iyi şey' zaten burada olduğundan, seninle nasıl etkileşime geçtiğine bir bakalım. Kendi rolünden çık ve 'küçük iyi şeyin' ne yaptığını bana göster.

KİŞ ('küçük iyi şey' rolündeki Cintia): Bırak gitsin, filmi seyretmekten bir zarar gelmez ve ayrıca dikkatini vermek etmek zorunda da değilsin; yarınki sunumunu düşünebilirsin.

C: Ama bu şekilde olsun istemiyorum; ona özgürce ne yapmak istediğimi söylemek istiyorum ve ayrıca yorgunum ve bugün erkenden yatmak istiyorum. Çok para kazanmasam da işimi seviyorum, prestijli bir meslek sahibiyim ve bu benim için önemli.

KİŞ: Sessiz ol! (Cintia'ya karşı nasıl davrandığını bana fiziksel olarak göstermesini istiyorum. Cintia'yı temsil eden yastığı alarak, iki eliyle sıkıyor ve herhangi bir tartışmaya izin vermeyecek birinin otoriter ve enerjik tavrıyla konuşuyor). Ne düşündüğünü göstermemelisin; öyle yaparsan ne olur? Kendini ifşa edemezsin! Bunu yapma!

T: Küçük iyi şey, Cintia'ya şunu söyle 'İhtiyaçlarını gösteremezsin, çünkü....'

KİŞ: İhtiyaçlarını gösterirsen, seni kimse kabul etmez; herkes senin gülünç olduğunu düşünecektir!

C: (Ortaya çıkanlar nedeniyle zihni karıştığı, şaşırdığı ve duygulandığı belirli bir şekilde) Bu doğru. Eğer kendimi ifşa edersem ölecekmişim gibi hissediyorum. Bu şekilde hissetmemek için 'küçük iyi şeyi' yarattım sanırım.

T: 'Küçük iyi şeye' cevabın nedir?

C: Cevap vermiyorum. Öylece kalıp ve o bana ne söylerse onu yapıyorum. Farklı bir şey yapamıyorum.

T: Dinle Cintia, seni ikna eden Otavio'ymuş gibi görünmüyor. Kendini ifşa etme korkusuyla ve diğer insanların eleştirileri karşısında öleceğin hissiyle başa çıkabilmek için 'küçük iyi şey' tarafından ikna edilen sensin.

C: (Sanki keşfettiği şey nedeniyle afallamış gibi, hâlâ güçlü bir etki altında olarak) Evet. Aman Tanrım, onun 'küçük iyi şey' olduğunu düşünmemiştim. Çok şaşırdım! Bilmediğim bazı yönlerimi buluyorum sanırım. Ama bunların hepsini kaybediyorum! Biraz afalladım, kendimi 'küçük iyi şeyden' kurtarmayı becerip beceremeyeceğimi henüz bilmiyorum.

T: Tamam. Oturalım.

Seans sona ermek üzereydi ve kalan zamanı sahneyi değerlendirerek geçirdik. Şaşkın ve rüyadaymış gibi görünüyordu. Kendine ne olduğunu açıklayamıyordu. Çıkarken seanslar sırasında her zaman duygusallaştığını söyledi.

Cintia'nın iç dünyasının tanınması

Yukarıdaki dramatizasyonla amacım, hastayı kurtulmasına izin vermeksizin hapseden koşulların (içsel ve dışsal) araştırılması için bir sahne yaratmaktı. Sözel olarak 'küçük iyi şeyin' rolüyle zaten çalışmıştık. Davranışını, yabancılaşmış bir şekilde

oynadığı kristalize rolü belirlemek önemliydi. Cintia dikkatini yavaş yavaş kocasının davranışlarından, kendi içinde neler olduğunu sorgulayarak kendi tepkilerine doğru odaklamaya başladı. Bu süreç sırasında, sorunlarını kocası üzerinden yansıtmaktansa, kendisine olanlardaki kendi sorumluluğunu kavradı. Kendisini kocasından ayrı görmeye başlayarak kendisini tanımaya ve halen çok güç olsa da kendisine daha yakın olmaya başladı. Kendisini bu şekilde davranan bir kişi olduğunu ve bu davranış biçiminin ona çok acı verdiğini düşünmeyi garipsedi. Anlaşmazlık durumunu yeniden yaşaması ve kendi hakkında keşiflerde bulunarak bu olaya tamamen girmesi önemliydi.

Bunun için dramatizasyonu kullanırız. İlk olarak, hasta yalnızca gerçekleri söylediğinde bu etkiyi yaratmak çok zordur. Neredeyse hareketsiz oturulduğunda beden gerçeklere yabancı kalmaya devam eder. Sahnede ise beden hareket eder ve kendisini ifade eder. Mimikler duygularını ortaya koyar; yürürken kendi hayal dünyasına girer ve üretmeye başlar. Beden hareket halindedir ve dramatik eylemin 'sanki'si içinde hayal gücüyle sahne arasında bir köprü yaratır. Rolleri oynayarak durumu yeniden yaşamaktan fazlasını yapar; gözlemleme yeteneğiyle durumu eleştirisel olarak deneyimler. Kendi eylemleri üzerinden bunları yorumlar ve anlamlandırır. Görünürde, bu sahnenin tekrarlanmasıdır, çünkü dramatik bağlamdaki bu eylem, spontanite durumunda, protagonistin farkında olmadığı birçok olay örgüsüne ilişkin ipuçlarını ortaya çıkaracaktır. Böylelikle kendi dramatik iç görüşü nedeniyle şaşkınlığa uğramakta ve afallamaktadır: 'Bu doğru. Eğer kendimi ifşa edersem ölecekmişim gibi hissediyorum. Bu şekilde hissetmemek için 'küçük iyi şeyi' yarattım sanırım.'

Yansıtmaların geri dönmesi

Cintia bir iç dünyaya sahip olduğunu keşfetti ama ayrıca kendi içinde kendisine sıkıntı veren bir şeyin varlığını kabul etmeyi

de tuhaf buldu. Aşağıdaki seansın da gösterdiği gibi, bu düşünceye direndi ve acılarının sorumluluğunu kocasına yansıtmaya geri döndü.

Cintia hafta içinde çok sıkıntılı bir an yaşadığını bildirdi. Sahnede, kocasıyla beraber, kocasını psikoterapi seansına getirmek için São Paulo'ya geldi. Kocasının onu alacağı zaman üzerinde anlaştılar ama Cintia trafik yüzünden gecikti. Vardığında, kocasının anlaştıkları buluşma noktasında olmadığını gördü ve kocasının kendisine öfkeleneceğini ve -mazeretine rağmen- kendisini savunamayacağını düşünerek panikledi. Aslında, kocası sabırlı bir şekilde gazete bayisinin önünde bekliyordu. Buna rağmen, sanki hayal ettiği şey gerçekleşmiş gibi çok uzun üzere sıkıntı hissetti. Bu hayal ettiği sahneyi dramatik bağlamda ele almayı önerdim.

Cintia, kocasının kendisine kaba davranmadığını söyleyerek başlangıçta direndi; beni hayal ettiği öfkeli adamın varolmadığına ikna etmeye çalıştı. Ona aşağıdakileri söyledim:

T: Cintia, tenkit eder şekilde tepki vermediğini ikimiz de biliyoruz; ancak sanki ikiniz buluşmadan önce, senin gecikmen nedeniyle öfkeli olan bir adamla buluşmuşsun ve *sıkıntının sokan bu hayali koca ile bağlantısı varmış gibi görünüyor*. Sıkıntını daha iyi anlamak için bu hayali sahneyi görebilir miyiz?

Gerçekte olan ile hayal edilen arasındaki farkı ayırt ederek kabul etti ve sahneyi kurdu:

T: Tamam. Arabanı sürüyorsun, buluşma noktasına şimdi geldin ve onu göremiyorsun. Sesli düşün.

C (kendi rolünde): Aman Tanrım! Otavio burada değil ve bana çok kızacak ve ben tepki gösteremeyeceğim. Her zamanki gibi, kendimi açıklayamayacağım.

T: Geldiği ve seni gördüğü an için Otavio ile rolleri değiştir.

O: Bu gecikme de neyin nesi?! İnsanların gecikmesine dayanamadığımı biliyorsun ve seninle bir şeye karar verdiğimizde buna uy! Ayrıca, neden işe gitmek zorunda olduğunu da bilmiyorum; işin büyük bir şey bile değil!

T: Cintia ile rolleri değiştir.

C: (sinmiş ve gergin şekilde kendi kendine konuşmakta): İşte böyle oluyor; strese girdim ve ne yapacağımı ya da ne söyleyeceğimi bilmiyorum.

T: Çok iyi, demek ki bir şey yapmak zorunda değilsin. Bu strese doğru in ve '.....gibi hissediyorum' de.

C: Bir paspas gibi!

T: Ah, bir paspas! Neye benziyor? Çok mu kirli? İnsanların durup ayaklarını sildiği bir paspas gibi mi? Çok kirli ve kullanılmış olmalı, değil mi? (Terapist ayağını halının kenarına silerek sahne alanını belirtir.)

C: Gerçektende öyle.(Terapistin yaptığına gülmeye başlar.)

T: İyi, elimizde çok kirli, çirkin ve herkesin ayağını sildiği kullanılmış bir paspas var (Aynı hareketi birkaç kere yapar; Cintia gülerken ve gevşerken buna devam eder).

C: Evet. Kesinlikle böyle; çok çirkin, kirli ve kullanılmış.

T: Tamam Cintia. Sahneden biraz çık ve ona bir bak. Otavio'ya ve seni her eleştirdiğinde ona dönüştüğünü hissettiğin paspasa bir bak. Biri seni eleştirdiğinde, kendini paspas gibi hissediyorsun, çok büyük bir sıkıntı hissediyorsun çünkü varolmayı bırakmışsın gibi görünüyor; bu paspasla her şeyi karmaşıklaştırıyorsun. Bu nedenle, tepki gösteremiyorsun çünkü artık kendini bir kişi olarak değil bir paspas olarak hissediyorsun ve bu gerçekten çok sıkıntı verici, ama unutma, sen sadece bir paspas değilsin; bu senin bir parçan olsa da, tamamen sen değil. Her ikimiz de senin bundan daha fazlası olduğunu biliyoruz; bana burada diğer birçok yanını zaten gösterdin ve içinde bunlardan veya

kendinin farkında olduğundan daha fazlasını barındırdığından eminim. Otavio'nunki gibi eleştiriler karşısında kendini bir paspas gibi hissediyorsun ve bununla kafan karışıyor.

C: (Ayna karşısında) Bu doğru. Ne zaman biri, sadece kocam değil, beni eleştirse, kendimi çok kötü hissediyorum, sanki bir paspasmışım gibi. Gerçekten de yokmuşum gibi, hiçbir şey değilmişim gibi hissediyorum.

T: Evet. Buraya gel. Sahnedeki Cintia ile eleştirildiği zaman bir paspasa dönüşen Cintia arasında sen, yani benimle terapi yapan Cintia var. Burada, tam ortada dur.

C: (Sahnedeki Cintia ile paspas arasında, paspasa arkası dönük şekilde durur) Tamam. Buradayım.

T: Paspasa sırtını döndüğünü fark ettin mi? Sana bir sır vereyim. Sırtımızı bizi korkutan bir şeye döndüğümüzde, bu genelde bizi arkadan vurur ve üzerimizde hakimiyet kurar. Bir korkuyla yüzleşmenin en iyi yolu onunla yüz yüze gelmektedir çünkü bu şekilde onun ne olduğunu ve onunla nasıl başa çıkabileceğimizi bilebiliriz. Sanki kaçarmış gibi ona arkanı dönmeye devam ederek durumla nasıl başa çıkacağını öğrenemezsin. Daha önce kocanla nasıl başa çıkacağını bilmemenin önemli olmadığını bu nedenle söylemiştim; korkuların ve endişelerinle başa çıkmayı öğrenebilirsen, ona cevap vermek zorunda olduğun zamanlarda ne yapman gerektiğini bilirsin.

C: (Ben konuşurken yüzünü paspasa dönerek) Sanırım daha iyi anladım; jeton düştü.

T: Çok iyi. Ayrıca bu paspasın hikayesini, hayatına nasıl ve neden girdiğini de daha iyi anlayacağız. Ama bu başka bir seansta, tamam mı?

C: Tamam.

Seansı bitiyoruz, Cintia daha hafiflemiş hissettiğini belirtiyor.

Bir sonraki seansa daha rahatlamış olarak geliyor ve daha da hafiflemiş olduğunu söylüyor. Sıklıkla stresli hissetmeye devam etmiş ama tüm benliğiyle değil; bu, onun kişiliğinin parçalarından sadece biri ve bu hissin neye benzediğini daha iyi şekilde gözlemlediğini hissediyor. Paspas hissinin ne şekilde ortaya çıktığını algılamayı başardı ve bununla eğlenmeye bile başladı. Önceki hafta, paspas hissinin ortaya çıktığı bir anda, bu karakteri somutlaştırmak ve bunun sadece onun bir kısmı olduğunu, tamamı olmadığını görebilmek için eline bir nesne aldı.

Ayrıca olumlu şeyler olduğunu da anlattı. Kocasıyla bir konferansa katılmak konusunda konuşmuştu ve olumsuz tepki vermemesinden dolayı şaşırmıştı. Eninde sonunda kocasının ona şantaj yapacağını biliyordu; 'Peki ben o iki gün boyunca tek başıma nasıl idare edeceğim?' demeye başlamıştı bile. Cintia ona, kötü hissetmesi halinde ne yapması gerektiğini kendi terapistine sorması gerektiğini söylemişti. Tam olarak kendine güvenmese de daha iyi düşünmeyi ve bir ilişkide olmanın farklı yollarını kullanmayı becermişti.

Yukarıda belirtilen seansla birkaç noktayı vurgulamak niyetindeyim. Cintia, sanki içini korkuyla dolduran bir mayın tarlasında yürür gibi çok gergindi. Niyetim, bu stresli ortamda keşif yapmasına yardımcı olacak metaforlar yaratması için yardım etmekti. Seansın başında spontanite seviyesinin çok düşük olduğunu belirtmem gerekiyor. Dışsal ve içsel dünya, grup bağlamı ve dramatik bağlam, hayali ve gerçek koca arasında gösterdiğim farkları mantıklı olarak anlayabildi; ancak onun deneyimine göre tüm bunlar tehdit edici bir ortam oluşturarak onun kanını dondurmuştu. (Bu deneyim şekli Moreno tarafından tanımlanan ilk psişik evrene özgüdür; fantezi ve gerçek arasında bir fark; ben ve diğerleri arasında açık bir ayrım yoktur. Gerçek ve fantezinin bu karışımı evlilik ilişkilerinde tecrübe edilir; Cintia'nın sözlerindeki gibi: 'Geç kalırsam beni öldürür sanırım - beni zaten öldürdü; bana bir paspas gibi davranıyor, bir paspas gibi hissediyorum, ben bir paspasım.')

Sahnedeki rolleri oynarken, endişe seviyesi azaldı ve daha spontane olmayı başardı. Agresif kocası rolünde iken daha rahat hissettiği dikkatimi çekti; kendi rolünde ise farklılaşmamış endişe deneyimine geri döndü. Metafor kullanımı, endişesinin detaylandırılmasında faydalı oldu; paspas karakterini yaratarak, Cintia'nın dünyasıyla paralel ve benzer olan bir dünya kuruldu; paspas rolünü oynayarak Cintia kendisini uzaklaştırmayı başardı ve bu da kendi hisselerini ayrıştırmasına yardımcı oldu.

Kocasıyla olan sahneden 'paspas' sahnesine geçerken özel yardıma ihtiyaç duydu; *ben de bu karakterle oynadım.* Önemsiz görünse de bu andan sonra endişesi bariz şekilde azaldı ve Cintia spontane hale geldi ve değerlendirme için bir kapı açıldı. Cintia paspası yarattığında, paspas Cintia'ya kendisiyle derinlemesine özdeşleştirdiği korkunç bir nesne gibi geldi. Bu karakterle oynarken, ona farklı şeyler de söylüyor ve yapıyordum: 'Paspas'tan korkmadım, onu terk etmedim ya da ona kötü davranmadım; ayrıca, 'paspas' ile Cintia'yı birbirine karıştırmadım - onunla oynarken ve bu karakteri onun gözlerinin önünde incelerken 'paspas'ın, onun sadece bir parçası olduğunu onun tamamı olmadığını gösterdim. Onu bir 'paspas' gibi algılamayan bir kişi gibi davrandım ve benim görüşüm, kendisini yeni bir şekilde gördüğü bir ayna işlevi gördü. Bu zamana kadar 'paspas' hissinin içine gizlediği diğer kaynakları kullanmayı başardı. Dramatik bir iç görüye sahip olmaya başladı.

Terapötik sürece direnme - tehdit altındaki birlik

Bu zamana kadar anlatılan süreç, her şeyin çok kolay ve çok hızlı olduğu izlenimi verebilir. Aslında bu tamamen doğru değildir. Farkı karakterleri ortaya koyma ve anlama noktasına kadar, süreç iyi yapılandırılmış ve iyi bir terapötik birlik içinde kolaylıkla aktı. Takip eden aylarda, Cintia'nın evindeki ortam gittikçe daha da gerginleşmeye başladı.Cintia'nın önerilerine karşı kocasının tepkileriyle ilgili duygularına daha fazla dikkat etmeye baş-

ladı. Hayal kırıklığı, çaresizlik ve öfke gibi 'olumsuz' duyguları kabul etmesi ve bununla kendisini özdeşleştirmesi onun için çok zordu; bunları reddetme ve Otavio üzerinden yansıtma eğilimindeydi. Terapötik süreç onu bu duygularla yüz yüze getirmiş ve bunlarla ne yapacağını bilmediğinden endişeli bir hale gelmişti. Geriye kalan tek seçenek olarak kocasından ayrılmak zorunda kalacağı bir noktaya varmaktan endişe duyuyordu. Asıl amacının kocasını dönüştürmek, onun daha sağlıklı olmasına yardım etmek olduğunu söyleyerek gelmişti. Kocasının davranışlarının değişmesinin sonucunda aralarındaki anlaşmazlıkların sona ereceğini umduğu için kocası kendi terapisini yarıda bıraktığında bunu kabullenememişti. Kocasının değişmek istemediğini anlaması çok uzun zaman aldı ve kocasının, bana anlattığı haliyle değişmek konusunda isteksiz olduğunu ve bunu aslında Cintia'ya söylediğini ifade ettiğimde canı sıkıldı.

Seanslarımız sırasında, Cintia hafta içinde meydana gelen zor durumlardan bahsetti ama onları dramatize etmek istemedi. İlişkimizde bir gerilim oluşmuştu. Aklımdan nasıl ilerleyeceğimize dair çeşitli seçenekler geçerken sorunlarını çözmesi konusunda onu yüreklendirmek zorunda kaldım. Bu seçenekleri Cintia ile paylaşınamın uygun olmadığını düşünsem de onu, kendisini bu 'korkunç' adamdan kurtarmak, ayrılmak ve 'özgür ve sakin' bir kadın haline getirmesi için 'yönlendirdiğimi' fark ettim. Kendi acılarından kendisinin sorumlu olduğunu biliyordum ama '-yaşlı biri gibi- hayatı bırakmış olan 'kayıtsız' Cintia'yı dinlemek yerine 'özgürleşmiş Cintia'yı seçmesi konusunda onu '*yönlendirdiğim hissine*' kapıldım. Bende uyandırdığı hisleri açık bir şekilde anlayabilmem biraz zamanımı aldı. Ben de birkaç kişisel nedenden dolayı Cintia'yı 'terapötik bir başarı'ya dönüştürmek istediğimi, kendi başarı arzularımı bu hasta üzerine yansıttığımı anladım. Öte yandan, Cintia'nın benim içimde onu zorluklardan kurtaran, onun adına seçim yapan ve onun sorunlarını çözen birini ortaya çıkarmaya çalıştığını fark ettim. İlişkimizin bu boyutunun farkına vardığımda, sonraki seansın yapılması mümkün müydü?

Cintia kocasının baskısına direnebilecek kadar güçlü olmadığını hissettiğinden ve kayıtsızlıktan şikayet ederek geldi. Yeni bir fotoğraf sergisini ziyaret etmek istiyordu ve bundan kocasına nasıl bahsedeceğini ve onun tepkisiyle nasıl başa çıkabileceğini bilmiyordu. Bu kayıtsız yanını yok etmek istiyordu ama bu yan kendisine baskın çıkmış gibi hissediyordu.

Bu kayıtsızlığı bir yastıkla somutlaştırdım. Derhal ona karşı bir antipati gösterdi. Yaşadığı bu zorlanmayı dile getirdim ve Cintia da bunu kabul etti. Apatisinin rolüne girerek ona şunları söyledim:

'Düşünmek istemiyorum. Bir şeye karar vermek istemiyorum. Bütün seçimleri benim adıma biri yapsın istiyorum. Yeter! Düşünmek istemiyorum. Otavio'nun düşünmesini, onun seçim yapmasını istiyorum; ben bilmediğime göre, benim hayatım için en iyi olanı o bilmek zorunda. Hayatımla ne yapacağımı bilmiyorum ve Rosilda (terapist) benim adıma düşünüp acılarımı dindirmenin bir yolunu bulursa daha iyi olur.'

Cintia, bunu seyrederken, derhal etkileşime geçti ve kendi kayıtsızlığını sorguladı:

C: Ama böyle olamazsın! Hayatın bir cehenneme dönecek, depresyona gireceksin.

K: (Terapist kayıtsızlık rolüne devam ederek) Düşünmek istemiyorum. Depresyona girersem, bir ilaç alırım ya da hastaneye yatarım veya kim bilir, hapları sevmediğim için doğal bir ilaç bulurum.

C: Gerçekten de böyle. Ne yapacağımı bilmiyorum; aman Tanrım ne kötü bir durum, lütfen biri bana yardım etsin!

Kendi rolüme geri döndüm ve ona nasıl hissettiğini sordum. Bütün bunlardan kurtulmak için bir yol bulamadığını söyledi. Kayıtsızlığıyla etkileşime devam etmesini önerdim. Kayıtsızlığa, böyle olmayı kabul etmek istemediği, çünkü bunun çok korkunç

olduğunu söyledi ama ne yapması gerektiğinden tam olarak emin değildi.

Kayıtsızlığın karşı rolüne geçtim; 'her şeyi bilen ve her şeyi yapabilen' bir kişinin rolüne: 'Sessiz ol! Düşünmene iznin yok. Burada her şeyi düşünen benim! Sen sadece benim verdiğim emirlere uyabilirsin. Senin için neyin iyi ya da kötü olduğunu ben biliyorum! Bir şey daha; kuru fasulye yiyeceksin' (Cintia kuru fasulyeden nefret ederken, kocası bayılıyordu.)

Diyalog birkaç dakika boyunca aynı şekilde devam etti ve gelişirken Cintia hayatındaki seçimlerini ve fırsatları başka birine bırakma konusunda eğilimli olduğunu anladı.

Sonraki seansta, kendi hayatı hakkındaki düşünme işini kocasına veya bana bıraktığına dair eğilimi konusunda daha açık konuştu, ancak nedenini açıklayamadı. Kendi işlevini fark etmeye ve bunun üzerinde düşünmeye başladı; düşünmeye başladı! Ayrıca çok önemli bir şeyi daha fark etti; mutlu olmak istiyordu ve evliliğini kurtarmanın tek yolunun kendi mutluluğunu bulmak olduğunu düşünüyordu. Kocasının olumsuz tepkilerine maruz kaldığı birçok durumda kocasının isteklerine karşı çıkmaya başlamıştı; ama diğer yandan kocası da 'küçük iyi şeye' karşı davranışlarına kıyasla Cintia'ya daha iyi davranıyordu.

Cintia hayatında nasıl ilişkiler kurduğunu anlamaya başlıyordu (ve artık hayat sadece kocasından ibaret değildi) ve ben de bizim ilişkimizde tecrübe ettiğim etkenlerin daha iyi farkına varmaya başlamıştım; bunlar, hem kişisel doğaya ilişkin etkenlerdi hem de hastanın yansıtıcı özdeşleştirmesi nedeniyle içimde uyanan hislere dair etkenlerdi.

Psikodinamikler hakkındaki değerlendirmeler

Cintia birtakım iyi geliştirilmiş roller (mesela mesleki rolü) sunmuş olsa da bunlardan hiçbiri Cintia'nın hayatında ayırt edici bir yer kaplar gibi görünmüyordu. Terapi sürecinde, sadece

Otavio'nun karısı olarak varolmaktaymış gibi görünüyordu. Dolayısıyla, bu hastayla ilgili birincil bir psikodinamik anlayış geliştirebilmek için bu çiftin ilişkisinin analiz edilmesi iyi olacaktır.

İlişkilerinin başından beri aralarında birbirlerinin 'diğer yarısını' bulduklarına dair karşılıklı bir fantezi oluştuğu görünüyor. Cintia onu 'her şeyi bilen güçlü bir adam' olarak görürken, kocası da onu hiçbir zaman terk etmeyecek bir kadın olarak görüyor (Cintia, onun ikinci karısıydı). Bustos'a göre (1992, s. 88-89), bu, ilişkideki tarafların, ilişkinin kendisinden ve farklı insanların varlığından bihaber olduğu, tamamlayıcı, başka bir deyişle simbiyotik ilişkidir.Eşler birinin diğerini tamamladığı bir bütünü oluşturur.

Yıllar boyunca Cintia farklılaşmak isteğini öldürmeye çalışmış ve kendisini kocasına bağımlı hale getirerek, eşiyle tamamlanma fantezisini beslemek için onun bir uzantısına dönüşmüştür. Depresyonu, bu planı bozan ilk etkendi. Psikoterapi ise bir diğeri idi. Terapide, kendisini farklılaştırmaya ve evliliğinde öfkeli olduğunu anlamaya başladı. Her ne kadar özerkliğini talep etmek konusunda zorluklar yaşasa da ilişkilerinin daha çok farkında olmaya başladı. İlişkileri, birbirini tamamlayan baskın tiple baskı altındaki tip (ejderha karşısında küçük iyi şey) rolleri içeren tamamlayıcılık nitelikleri göstermeye başlamıştı. Cintia'nın bu tamamlayıcılık rollerinden kurtulması, ancak Otavio'ya yansıttığı kendi öfkesine sahip çıkıp, kocasının onun üzerindeki baskısını, başka bir deyişle kocasının 'patolojik' içsel tamamlayıcı rolünü kışkırtmayı bırakmasıyla başladı.

Cintia'nın psikodinamik psikodramatik teşhisini Otavio ile yaşadığı ilişki temelinde düşünebiliriz. Cintia kendisi için düşünecek ve kendisine bakacak birini istemişti. Bu tam bağımlılıktan kaynaklı tatmin edici bir ilişki yaşama isteğiydi (Bana, 'annemin kucağından çok erken ayrıldım' dediğini hatırlıyorum). Bustos'a göre, bu dinamik bir kümenin dinamiklerinin özelliğidir ve 'bağımlılık ve birleşme işlevlerinden' sorumludur (Bustos 1990, s.

76).[29] Cintia'nın eş rolünde, duygusal ihtiyaçları karşılanmamış bir kız çocuğunun bağımlılık unsurları güçlü bir şekilde görülmekteydi. Eş rolünde endişesi ortaya çıkmaktaydı ve spontanlığını kaybediyordu. Bir kadın olmayı bilmiyordu. Terapinin ileri noktalarından birinde şunu dedi: 'Bir kadın olmayı bilmiyorum; kocamın iyileşmesi fikrinden korkuyorum çünkü o zaman onun kurtarıcısı ve bakıcısı olmaktan çıkıp onun kadını olmak zorundayım ve bunun ne anlama geldiğini bilmiyorum.' Bu zorluğu tecrübe etmemek için 'küçük iyi şey'i yaratmıştı. Ödediği bedel çok yüksekti; birey olma özelliğini kaybetmiş ve depresyona girmişti. Bütünlük içinde olmak istemişti, ama böyle bir ilişki hakkında hiçbir fikri olmadığı için bu boşluğu yeniden yaratan ve devam ettiren birini seçmişti. Kocasının cinsel iktidarsızlığına boyun eğmesi de şans eseri değildi. İktidarsız bir kocaya sahip olmak cinsel uyarıcılarla uğraşmamak demekti. Cinsellikle ilgili anlaşmazlıkları inkar etmek dışında, Cintia bu konuya özel bir ilgi göstermiyordu ve cinsellikten, beklentileri karşılamak için evlilikte varolması gereken manevi bir faaliyetmişçesine ayrıksı bir tavırla bahsediyordu. Moreno, cinsel rolü anne ve bebeği arasındaki doyurma sürecindeki etkileşimle ilişkilendirmiştir (Moreno 1975, s. 28). Cintia cinsel rolünü uygun bir şekilde yerine getiremiyordu, çünkü kendi kız çocuğu rolünü tatmin edici bir şekilde geliştirememişti; bu rolün bağımlı ve simbiyotik yönlerini tatmin edici bir şekilde deneyimleyememişti. Sonuçta, kendisini kaybetmeden bağlılık gerektiren karşılıklı bir ilişki bütünlüğüne girip çıkmayı ve terk etmeksizin uzaklaşmayı bilmiyordu. Bu nedenle, kimlik matrisinin simbiyotik aşamasıyla ilgili zorluklar sergilemekteydi ve anneye bağımlı dönemdeki rollerde kişiliğinin geliştirilmesiyle ilgili sorunları vardı. Bu teşhisin yaklaşımı Fonseca'nın (2000, s. 79), kimlik matrisinin ilişkileriyle ilişkisel modellerin içselleştirilmesi arasında bağlantı kuran ve ilişkisel psikanalizde kullanılan bir kavram olan 'ilişkisel psiko-sosyo-

[29] Derleyenin notu: Rol kümelerinin farklı dinamik nitelikleri hakkında daha detaylı bilgi için Figush'un (2005) kitabındaki Bustos makalesine bakınız.

dinamikler'e de dayanmaktadır. Fonseca da ilişkiler ve ilişkilendirme hakkındaki değerlendirmelerinde karşı çift - ayrılmayı vurgular ve bunu, kişisel gelişimin kendine özgü ve temel bir parçası ve bireyin 'ilişkide olmayı ve ayrılmayı öğrenme' yeteneği olarak anlamlandırır.[30]

Yukarıda sunulan kavrama dayanarak, Cintia'nın durumuna teşhis edici bir yaklaşım tipik olarak şöyle açıklanabilir; 'depresyon'u (normdan ayrılan semptomların tanımı)tespit eden psikiyatrik bir bakış açısından, hiçbir zaman tatmin edici bir şekilde sahip olamadığı ve arzu ettiği kucağın kaybını (veya ondan ayrılmayı) çözümleyemeyen bir kişi tarafından üretilmiş melankolik çekirdeği algılayan bir perspektife geçiş. Burada, melankoliyi anne kucağının yokluğu nedeniyle acı çekmek olarak anlıyorum; Cintia'yı hapseden ve başından beri yoksunluğunu yaşadığı şeyi dengeleyebilecek yeni yollar yaratmasını engelleyen bir yokluk.

Tartışma

Bu aşamada, meydana gelen dönüşümler için, Cintia'nın psikoterapötik sürecinde başlangıçtan beri varolduğunu düşündüğüm iki etkene yönelik anlayışımı değerlendirmek istiyorum: *terapötik ilişki* ve bireysel psikodrama uygulamasında *dramatik eylem deneyimi*.

1. Terapötik ilişki

Moreno'nun görüşüne göre, insan sadece bir ilişkide varolabilir. 'Ben' sadece 'sen' ile birlikte vardır ve bu da ilişkilerde sadece rollerin etkileşimi yoluyla elde edilebilir.

Moreno'nun insanla ilgili diğer bir değerlendirmesi, insanın yaratıcı olduğu, her zaman bir dönüşüm içinde olduğudur. Sağlıklı bir insan, sadece dünyayı değil kendisini de dönüştürebilen yaratıcı bir insandır ('robot-insan'ın aksine).

[30] Derleyenin notu: Detaylı bilgi için bu kitaptaki altıncı makaleye bakınız.

Bu nedenle, Moreno'nun ilişki kavramının; ilişkinin kendisinin ve ilişki içindeki bireylerin sürekli bir dönüşüm içinde olduğu yaratıcı bir ilişkiyi ifade ettiğini söyleyebiliriz. Bu spontanitenin bloke edildiği kristalize bir ilişkinin tam tersidir. Kristalize olmayan bir ilişkide, hazır ve tam bir 'sen' ile bağlantılı hazır ve tam bir 'ben' yoktur - Ben ve Sen, özneler arası ilişkiyle kurulur ve paylaşılan ve birlikte yaratılan bir deneyimin sonucudur.

İlişkiyi öznelliği yaratan bir alan olarak anlamak, spontanitenin daha az ya da daha çok oluşu vasıtasıyla sağlıklı bir ilişkinin derecesini değerlendirmemizi mümkün kılar. Spontanitenin az olduğu bir ilişki, bireylerin kendi rollerinde kristalize olmasıyla nitelendirilir.

Psikodramada bir ilişkinin sağlığını tele unsurunun varlığı veya yokluğu aracılığıyla ölçmek yaygın bir uygulamadır. Moreno teleyi karmaşık bir şekilde tanımlamıştır; bunu kişiler arası bir şey olarak algılamasına rağmen, yazılarındaki birçok noktada bunu algıyla (ve dolayısıyla da bireyle) aynı yere koymuştur. Bu da teleyi diğerini doğru algılama yeteneği olarak değerlendirmek gibi birçok çarpıklığa neden olmuştur. Tele bir ilişki olgusudur ve Aguiar'ın tanımına göre (1996, s. 10) tele, ortak dramatik bir projedeki spontanitenin karşılıklı olmasıdır. Bu tanım, ilişkinin yaratıcı dönüşümü yani karşılaşma fikrini dolaylı olarak ima eder. Bu nedenle, tele, algılayıcı unsurlardan ziyade yaratıcı ortak spontanite hareketi üzerinden tanımlanır.

Moreno, telenin patolojik bir dalı olan aktarımı, telenin karşıtı olarak tanımlamaktadır. Perazo bu ifadeye katılmamaktadır, çünkü onun algısına göre, karşılıklı iletişime rağmen tele, kişiler arası bir olgu iken aktarım intra-psişik bir fenomendir (Perazzo 1994, s. 46). Bustos, Perazzo ve Aguiar'a göre, bir ilişkide tele ve aktarım her zaman birlikte varolur. Bu birlikte varolma her iki etkenin de birlikte yaratıma katkıda bulunabildiği sinerjik bir durum olarak bile görülebilir. Aktarımın patolojik olup olmadığını;

varlığının anksiyete yaratıp yaratmadığı ve yaratıcı spontanlığın akışını engelleyip engellemediği veya varlığının dramatik projenin gerçekleşmesini uyarıp uyarmadığıdır. Buna örnek olarak psikanalizdeki 'arkadaşça aktarım' verilebilir - 'bu aktarımda, analizde hayret verici bir yatırım olan ortak bir ilişki kurulmuştur [...] Bu, tedaviyi itici bir görev üstlenirken, erotik ve düşmanca aktarım bir direnç gösterir.' (Baremblitt 1992, s. 27) Olumlu aktarım terapötik birliğin kurulmasına katkıda bulunur.[31]

Cintia, ikinci değerlendirme seansında, daha önceki görüşmemizde ona söylediğim bir şeyden sonra kendisine daha iyi bakmaya başladığını anlattı. O esnada hem benim açımdan hem de hasta açısından telenin varolduğunu ve ortak dramatik projede, yani psikoterapide kendisini gösterdiğini söyleyebiliriz. O anda amaçlarımızın yakın olduğunu ve psikoterapiyi mümkün kılan, terapist ve hasta rollerinin yaratıcı tamamlayıcılığına uygun bir fırsat doğduğu doğrudur. Cintia, ayrıca, kendisini, diğerinin onun için düşündüğü ilişkilere sokmayı alışkanlık edinmiş ve beni, 'onun' tedavisini keşfedecek kişi olmak için cesaretlendirmeye çalışmıştı. Bunlar, ilk terapötik birliğin kurulmasıyla varolan aktarımsal unsurlardı ve terapi sırasında oldukça yoğundu.

Bu nedenle, bizim ilişkimiz hem telik hem de aktarım unsurlarla karakterize olmuştur. Bu etkileşen nitelikleri tanımak, bunları tedavinin dramatik projesinin geliştirilmesi için kullanmak ve yaratıcı spontanitenin serbest kalması olarak görmek önemlidir. Aktarımsal unsurların varlığı çok yoğunsa, bu, ilişkideki yaratıcı spontanitenin akışını engeller; hastanın terapötik ilişki deneyimlerinin üzerinde çalışmak öncelikli olduğu için ilişkinin kendisine odaklanmak gerekmektedir. Ancak, telik unsurlar üstün geldiğinde, hastanın diğer içerikleri üzerinde çalışmak mümkün olacaktır.

[31] Derleyenin notu: Tele ve aktarım hakkında daha detaylı bilgi için bu kitaptaki beşinci makaleye bakınız.

Burada terapötik ilişkiye benzersiz dinamikler katan belirli özelliklerin altını çizmek ve kapsamının sınırlarını ve olasılıklarını belirlemek isterim.

Terapötik ilişkinin asimetrisi

Bustos'un (1992, s. 42) da işaret ettiği gibi, terapötik ilişkinin iki kutbunda bulunan sorumluluklar farklıdır. Bu, terapistin müdahale, yorumlama, dramatizasyon veya paylaşım önerisi gibi tüm eylemlerinin uygun ya da potansiyel olarak terapötik olması için hastanın ihtiyaçlarına sunulması gerektiği anlamına gelmektedir.

Terapötik ilişkinin ilişkisel modelinin içe yansıtması

Hasta, hem kendisi hem de kendisine benzer diğerleriyle olan ilişkilerinde terapötik ilişki modelini içe yansıtma eğilimindedir. Hasta, terapistte yeni bir ayna bulacakmış gibi, kendisini diğer 'sen'in gözlerinden görür ve bilmediklerini keşfeder. Tabii ki, bu, terapötik ilişkiye özgü değildir, ancak, bu ilişki içinde terapist idealizasyonlarla çevrelenmiştir ve bakışları ve tutumu hastanın hayatındaki diğer simetrik ilişkilerde bulunmayan güçlerdir.

Karşılaşmaya yönelik tutum

Karşılaşma kelimesini, Martin Buber'ın tanımladığı gibi, bensen ilişkisinde insanlar arasında kurulan anlamında kullanıyorum. Buber'ın fikirlerini takiben, Fonseca, 'insan, 'sen' ile irtibatında 'ben' haline gelir' demiştir (Fonseca 1980, s. 38).

Aktarımın yönetilmesi

Bu fenomenin orijinal tanımında Freud (1973, s. 1560), analiste yönelik gerçek bir temeli olmayan sevgi ve düşmanlık duygularından bahsetmiştir. Onun görüşüne göre, bu duygular analiste karşı bir direnç olarak ortaya çıkar. Bustos (1979, s. 39) ise, aktarı-

mı hem savunma (direnç) hem de engellenme (direnç gösterilen) olarak ele almıştır.

Moreno'ya göre (1983, s. 23) aktarım, belirli bir rolde ortaya çıkan kişiler arası bir olgudur.

Yukarıdaki perspektiflerin bir sentezi olarak, benim görüşüme göre aktarım intra-psişik bir olgudur; belirli bir ilişkide ve belirli bir rolde kendisini ortaya çıkarır. Tekrarlayan bir niteliktedir. Kişinin, söz konusu aktarımın temelindeki çözümlenmemiş çekirdek çatışmanın da içinde bulunduğu rol kümesine ait rolleri oynadığı çeşitli ilişkilerde stereotipik (dolayısıyla da spontane olmayan) bir tutum olarak kendini gösterme eğilimindedir.

Aktarımın varlığını belirleyen işaretlerin tanınması ve bunların teleden ayrıştırılması önemlidir. Bustos'a (1979, s. 41) göre, aktarımın ortaya çıkışı, beraberinde anksiyete artışı getirir. Ona göre, aktarımda 'söylem; anlamsal, sözdizimsel, duygusal veya mimiksel açıdan değişikliğe uğramıştır. Derin karşılaşma bozulmuştur ve yeniden kurulması için neden ve nasıl bozulduğunu açık bir şekilde anlamamız gereklidir.' (Bustos 1992, s. 47).

Tele varlığında, dramatik proje uyumludur ve birlikte yaratım mevcuttur. Terapötik birliğe yönelik tehditler hakkında yazdığım bölümde, açık dramatik proje korunmuştur; amacımız terapötik süreci inşa etmek olmaya devam etmektedir. Ancak, gizli bir başka proje, ilkinin önüne engeller koyarak ortaya çıkmıştır. Peki, bu nasıl olmuştur? Cintia kendisi için düşünecek birini istemiştir, bağımsız olmak ve kendi hayatından sorumlu olmak istememiştir. Başkalarını onun için düşünmeye teşvik ederek endişesinden kaçınmıştır. Psikanalitik terimlerle, Cintia'nın savunma mekanizması, yansıtıcı (projektif) özdeşleştirmedir; başkasına yönelik bu yansıtma kendisinin yabancılaştığı ve anksiyetesini ortaya çıkaran kendi parçasıdır, o da bu yüzden karşıdakini, yansıtılan kısımdaki rolü oynaması için teşvik etmiştir.

Almeida, Bion'un bu kavrama olan katkısını "hayal"[32] kavramıyla bağlantı kurarak geliştirmiştir:

> Hayal; analistin yansıtmaları alma, değerlendirme, 'zehirlerden arındırma', metabolize etme ve yeniden değiştirme potansiyelidir. Böylelikle yansıtmaları analize daha açık ve kabul edilebilir şekilde sunar. Bu, annelik içgüdüsünün çocuğun endişeleriyle başa çıkabilmesine benzer; anne korkmuş çocuğa bakar ve şefkatle onu sakinleştirir. (Almeida 1996, s. 66)

Cintia'nın depresyonunu doruğa çıkaran simbiyotik bir ilişki geliştirdiği kocasında bu mekanizma başarılı olmuştur. Benimle de anne kucağını bırakmaya henüz hazır olmadığını hisseden bir çocuğun (annesiyle ilişkisinde varolduğunu aktardığı bir duygu) dramatik projesini oluşturmayı denemiştir. Başlangıçta, benim kucağıma ihtiyaç duyan çocuk rolünü tamamlamak için ayartıldığını hissettim. Ancak neler olup bittiğini algılamayı ve değerlendirmeyi başardıktan sonra (yukarıda tanımlanan hayal açısından analist ya da anneye benzer şekilde), 'kayıtsızlık' karakteriyle 'her şeyi bilen kişi' karakteri arasındaki çatışmanın bariz hale geldiği bir dramatizasyon önermem mümkün olabildi. Bu dramatizasyon bizim gizli dramatik projeyi ortaya çıkarma-

[32] Derleyenin notu: Klein, kişilikte bağlayıcı bir doku sağlayan bu süreç hakkında yazmıştır. Onun görüşüne göre, bütünleşme, metanet ve iç emniyet hislerinin temeli, kişiyi seven ve koruyan, aynı zamanda kişinin sevdiği ve koruduğu bir nesnenin iç yansıtmasıdır. Bion, Klein'in teorisini daha da geliştirmiş ve içe yansıtılan bu objenin; duyguları düşünülebilir, anlaşılabilir ve bu nedenle de tahammül edilebilir hale getiren *işlevini* vurgulamıştır. Sağlıklı duygusal gelişim için, çocuğun adlandıramadığı ve bu nedenle de üzerinde düşünemediği algı, his ve rahatsızlık kümesini alabilen bir ebeveyn nesnesi deneyimine sahip olunmasının önemini açıklamıştır. Bu nesnenin, Bion tarafından ""alfa işlevi"" veya ""hayal"" olarak tanımlanan işlevi, akılda tutmak, anlamlandırmak, bu hisseleri çocuk için de düşünülebilir hale getirmektir. Bu ebeveyn nesnesinin işlevini yerine getirilebilmesi için çocuğun kendisinin tahammül edemediği psişik acıya katlanabilmesi gerekir. Bu bağlamda tekrarlayan deneyimlerin ardından, çocuk büyüdükçe bu işlevi içselleştirir ve kendi endişelerinin üstesinden kendi zihinsel alanı içinde gelebilme yeteneğini geliştirir. (Williams 1997, s. 123-124)

mızı ve bunu açık olandan ayırmamızı sağladı. Bu sayede, onun diğer ilişkilerini değerlendirebileceğimiz alanı birlikte yaratabildik ve ilişkimizdeki spontaniteyi geri kazandık.

Yeniden yapılanma çalışması

Yukarıdaki örnekte, dramatizasyon, bu 'aktarım rotasını' (Perazzo 1994, s. 58) ayarlayan ve iyileştirici eyleme bağlanan bağlantıların keşfinden sonra beklenebileceği gibi anne kucağından erken mahrum kalan bebeğin ortaya çıkabileceği geriletici bir sahneyi açığa çıkarmamıştı.

Cintia'ya göre, o, Otavio ile tanıştığı gün doğmuştu. Bundan önceki zamanlar kendisine sorulduğunda, basmakalıp bir cevap vermekteydi: 'Bir sorunum yoktu, her şey *normaldi*.' Evliliğinden önceki bu 'normallik' durumu yavaş yavaş, bir dizi sıcak ve söndürülmüş duygular, boşluk ve terk edilmişlik olarak tanımlandı. Ailesi samimiyetsiz ve mesafeliydi; herhangi bir yoğun duygunun ifade edilmesini kabul edememekteydi. Bu gibi otoriter bir kocayla ilişkisi, Cintia'yı kendi içinde, öfke, hüsran ve ihtiyaçlar gibi tanımayı hiçbir zaman öğrenmemiş olduğu hislerle karşı karşıya gelmek zorunda bıraktı. Bu nedenle, bu karakterlerin (duyguların) evlilik stresinin bir savunması olarak ilk defa ortaya çıktığına dair ifadesi doğruydu. Bir şekilde, bir parçası bu evlilik içinde henüz doğmuştu ve bu yeni doğan Cintia'yı kabul etmesi, tanıması ve ona hoş geldin demesi çok zor oldu. Öte yandan, tanıyamadığı ve sahiplenemediği bu yeni bebeğin endişelerini hissetmemek için, kendi içinde tanımlayamadığı ve Otavio üzerine yansıttığı öfkeli ve deli ejderhanın kurbanları olan 'küçük iyi şey', 'solucan' ve 'paspas'ı yarattı.

Terapötik ilişkide, kendi içindeki ejderhayı tanıdı, kabul etti ve sınırladı. Sonrasında kendi içinde bulunan aç ve mahrum çocuğu tanımak için başlangıçtaki öfke ve endişelerinden yavaşça kurtulmayı başardı.

Evliliğinden önceki duygularının bir kısmından kurtulmaya başladı; çocukluğundaki mahrumiyet ve yalnızlık duygularına dair konuşma yeteneği gelişti. Böylelikle neyin eksik olduğunu anladı; bu, hiçbir zaman görüldüğünü hissetmemesi nedeniyle hiç göremeyeceği bebeğin eksikliğiydi. Bu aşamada, bebekleri gösteren televizyon reklamlarına ve afişlere daha fazla dikkat etmeye başlaması ilginçti.

'Tedavi edici eylem', hastanın hatıralarına dayanarak meydana gelmemişti. Kesin konuşursak, aktarımın yukarıda açıklandığı şekliyle bir keşfi ve değerlendirmesi de değildi. Kimliğinin ve hikayesinin yeniden yazılmasıydı. Psikanaliz sözlüklerinde, Laplanhce ve Pontalis, 'yapılanma' kelimesini, 'analiste daha geniş kapsamlı ve yoruma kıyasla materyalden daha da uzaklaştırılmış ve esasen öznenin çocukluğunun bir kısmının hem gerçek hem de fantezi boyutuyla yeniden yapılandırılmasını amaçlayan bir açıklama tasarlamak için Freud tarafından ortaya konmuş bir terim' (Laplanche ve Pontalis 1988, s. 88) olarak almışlardır. Ayrıca, aynı 'yapılanma' açıklaması altında Freud'un bir ifadesi alıntılanmıştır: 'Sıklıkla hastanın bastırdığını tekrar hatırlamasını sağlayamamaktayız. Bunun yerine, eğer analiz doğru şekilde gerçekleştirilirse, hastanın içinde yeniden yakalanan hatırayla aynı terapötik etkiyi gösterebilen bir yapılanma gerçeğine dair pekiştirilmiş bir inanç oluşturabiliriz.' (Laplanche ve Pontalis 1988, s. 88)

2. Bireysel psikodramada dramatizasyon

Bireysel psikodrama, sadece iki insanı -Moreno'nun (1983, s. 18) isimlendirdiği haliyle 'terapötik çift'i- içeren bir yardım şeklidir. Aguiar bireysel psikodramayı 'en yaratıcı şekliyle spontanite tiyatrosu' olarak tanımlamaktadır. (Aguiar 1988, s. 32)

Ancak, bireysel psikodramadaki fiili dramatizasyondan önce sorulması gerekli bir soru daha vardır: Neden dramatizasyon?

Moreno, Spontanite Tiyatrosu vasıtasıyla, yaratıcı insan ve spontanite çalışmalarına son derece ilgili olduğu Viyana döneminde, bir sahnenin dramatizasyonu ve bu sayede ikinci kez tecrübe edilmesi sürecinde kişinin kendini ilk deneyimden özgürleştirdiğini belirtmiştir. (Moreno 1984, s. 108) Bir sahneyi dramatize ederken, birey hikaye anlatmaktan fazlasını şey yapar; onu yeniden yaratır. Bu, serbestleşme ve özgürlük deneyimiyle yaratıcılık ve spontanite durumuna açılan bir kapıdır. Sahne ortamındaki spontanlık durumu canlandırıcı bir etkiye sahiptir; hastanın hikayesini sadece sözlü olarak ifade ettiğinde tecrübe edemeyeceği bir etki. Bu da bireyi kendi gerçek duygularıyla temasa geçmekten uzaklaştırmayı hedefleyen rasyonelleştirmeyi engeller ve hayatı için çözümler bulmasını sağlayan olanakları yaratır. Tabii ki dramatizasyonda tecrübe edilen durumları değerlendirirken veya terapötik ilişkide deneyimlenen duyguları ve fantezileri kelimelere dökerken konuşma ve anlamlandırma da önemlidir.

Moreno'nun değindiği ve doğrudan psikodramanın iyileştirici potansiyeliyle ilişkili olan bir yönü de o zamana kadar sadece netameli veya trajik olarak görülen bir şeye gülme olasılığıdır. Mascarenhas, dramatizasyonda protagonistin kendisini ilk olarak kabus, gariplik ve şaşırma hisleriyle kuşatılmış olarak gördüğünü ekler. Yaratım sayesinde, kişi, yarattığı üründe o zamana kadar reddettiği veya ayrıksadığı gerçeklerin temsillerini fark eder. 'Korkunun ötesinde veya korkunun yanında, keşfetmenin mutluluğu ve estetik bir şeyin yaratılmasının verdiği sevinç bir arada ortaya çıkar.' (Mascarenhas 1995, s. 30) Netameli olandan eğlenceli olana bu geçiş, protagonistin gözlemleyici egosunun gelişmesiyle mümkün olur; protagonist bundan sonra kendi ürününe farklı bir açıdan bakabilir ve ona yeni bir anlam verebilir.[33]

Diğer bir önemli nokta da bedenin işin içine karışmasıdır. Moreno, 'ruhun, lisan formülasyonun altında yer aldığı için kelime

[33] Derleyenin notu: Daha fazla detay için Figush'taki (2005) Mascarenhas bölümüne bakınız.

çağrışımıyla erişilemeyen büyük katmanları vardır' diye yazmıştır. (Moreno 1984, s. 133).

Sonuç olarak, dramatizasyonun yorumlayıcı bir işlevi de vardır. Almeida'ya göre, bu yorumlayıcı işlev eylemin kendisiyle yerine getirilir. Onun görüşüne göre, yorumlama sembolize etme anlamına gelir ve dramatizasyonu oyun oynamakla karşılaştırır bu nedenle de sembolizasyon kuralı vardır. Oyunun şiirsel bir ifadesi olan dramatizasyonun kendi içinde bir yorumlama şekli olduğunu belirtir: 'İyi bir dramatizasyon, doğru şekilde gerçekleştirilirse, açıklayıcı kelimeleri dışarıda bırakır. Anlayışlı bir tutum yeterlidir. Dramatik yorumlama *eylemin içindedir*.' (Almeida 1994, s. 7)

İlk sorumuza dönelim. Neden dramatizasyon?

İyileştirme yeteneğine sahip olan tek kişiyi, yaratıcı insanı uyandırmak için. Dramatizasyon sırasında, protagonist hastalığını yeniden yaratır ve sahnede oynayarak hastalığını ortaya çıkarır. Buna şaşırır, buna güler ve bunu dönüştürür. Hastalığı artık onun üzerinde hakimiyet kurmamaktadır; hastalığının yaratıcısı kendisidir ve onunla bütünleşir. Yaratıcı spontanitenin yardımıyla, o zamana kadar netameli veya trajik olan, bu noktada eğlenceli bir şeye dönüşmüştür ve bu sayede yeni anlamlar ve olasılıklar yaratılmıştır. Yeniden yaratılan ve kendisine yeni bir anlam yüklenen yalnızca hastalık değildir. Protagonist ve grup, bu süreci yenilenmiş, yaratmış oldukları ve dramatizasyon aracılığıyla bir yandan kovup bir yandan bütünleştirdikleri hayaletlere karşı aşılanmış olarak terk eder.

Aşağıda, bireysel psikodramadaki dramatizasyonun belirli özelliklerini ortaya koyacağım.

Bireysel psikodramada dramatik eylem

Daha büyük gruplarla karşılaştırıldığında, bireysel psikodramada yönetici, dramatizasyonun daha içindedir. Katılımcıların

sayısı azalmıştır; yardımcı egoların kullanılması sınırlandırılmıştır ve bir seyirci yoktur. Karakterler nesnelerle temsil edilir; hasta bu objeler nesnelerle işaretlenmiş sahneye çıkar ve farklı rolleri oynayarak sahnenin devamını sağlar.

Öte yandan, terapistin de yönetici rolünden çıkıp ve protagonistin sahne içinde ısınmasını desteklemek, sağlamak veya geri getirmek için yardımcı ego rolüne girmesi gerekebilir. Hatta sahnenin içinde olması nedeniyle yardımcı egonun deneyimleme yoluyla algılayabileceği bir işlev olan dramatize edilen ilişkinin sosyometrik havasını keşfetmek için bu rolü alması önemlidir. Cintia ile yaptığımız dramatizasyon sırasında çeşitli rolleri oynarken çoğu kez mesafeli dursam kaçıracak olduğum yönleri keşfedebildim ve rol içinde yarattıklarıma ve 'Bildiğimi bilmeden, bildiğim' şeyleri keşfetmeme şaşırdım. Tabii ki bu olgu, spontane durumda ve telik alanda ortaya çıktığı sürece mümkün olur.

Yönetici ve yardımcı ego rolleri arasındaki geçiş dikkatli bir şekilde yapılmalıdır; terapist yardımcı ego olarak rol yaptığında, sahne yöneticisiz kalır. Benim yardımcı ego olarak rol yapma kriterlerimden biri, protagonistin iyi oynamayı beceremediği belirli bir karakterle ilgili belirli bir soruyu veya şüpheyi açıklamak için özel bir müdahalede bulunmaktır. Protagonistin belirli bir rolde olaydan soğuması (ısınmayı bırakması) veya rolü basmakalıp bir şekilde oynaması mümkündür; bunun sonucu, protagonistin bahaneler üretmesi veya olayı sahneye taşımaktansa konuşmak istemesi nedeniyle sahnenin spontanite seviyesinin düşmesidir. Bu anlarda, protagonisti etkileşime devam etmesi için cesaretlendiririm ve söz konusu karşı role bürünürüm. Bu rolü, spontanitenin geri kazanıldığını görene kadar devam ettiririm. Böylece protagonist sahnede rollerini kendisini oynayabilir hale gelir ve sorunun keşfine doğru hareket eder. Bu dikkat gerektiren bir andır ve terapist, protagonistin dramatizasyona karşı direncinin diğer olası nedenlerini (mesela aktarım sorunları) araştırmak için gerektiğinde sahneyi bölmeye hazır olmalıdır.

Brito[34], terapistin, bireysel psikodramadaki yönetici rolüyle yardımcı ego rolü arasında iyi geçiş yapmasını sağlayan koşulları analiz eder. Yazara göre, bu geçişin büyük sorunlar ortaya çıkarmadan gerçekleşmesi, terapistin, yalnızca dramatik ürünle ilgilenmek yerine bir noktadan diğerine hareket etme kabiliyetine bağlıdır. Yazar, ayrıca, terapistin birlikte varolma ve birlikte deneyimlemeye açık olmasının; 'spontane ve yaratıcı etkileşim arayışı içinde hastayla kendini karıştırmaktan korkmaması ve bundan kaçınmamasının da' bu geçişe yardımcı olacağını ekler. (Brito 1999, s. 4-5) Sadece bir şeyi değiştireceğim; psikodramatistin bu harmana girip çıkma yeteneği ve sonuçta da bu 'harman'ın içi ve dışı arasında bağlantı kurabilme yeteneği, 'hastayla karışmaktan korkmamak ve bundan kaçınmamak' durumunu etkin hale getirir.

Geçiş, sahneyi tehdit etmek zorunda değildir. Cukier'in yazdığı gibi: '[...] karışık hissettiğimiz zamanlarda bile, bu karışıklığa neden olan, dramatizasyonda rol yapma değil, ortaya çıkan materyaldir.' (Cukier 1992, s. 25)

Birlikte yaratıma elverişli bir ortam oluşturabilmek için terapistin bireysel psikodramadaki tutumu özellikle önemlidir. Falivene Alves, terapistin bireysel psikodramadaki 'seyirci-katılımcı işlevinin' altını çizer (Falivene Alves 1994, s. 54).[35]

Fonseca (1999, s. 314), terapistin iç görü ve değerlendirme için çok önemli olan eğlenceli bir atmosfer yaratma yeteneğine dikkat çeker. Cintia ile çalışmamızda benim 'paspas'ı oynamam buna bir örnektir; sonuçta, hasta trajik ortamdan kurtulmayı başardı ve bu sahnedeki çatışmaları değerlendirebilmek için daha fazla imkan sunan daha rahat bir ortama geçti.

Spontanite seviyesi arttıkça, bloke olmanın hangi seviyede meydana geldiğini bulmaya çalışarak durumun makul bir anali-

[34] Derleyenin notu: Bu kitabın birinci makalesine bakınız.

[35] Derleyenin notu: Detaylı bilgi için Figusch'taki (2005) Falivene Alves makalesine bakınız.

zinin yapılması önemlidir: sahnenin sosyometri seviyesinde mi yoksa terapötik ilişki seviyesinde mi ortaya çıkmıştır? Brito şu şekilde yazar: 'Terapist ve hastanın bir grup olduğu fikri, -terapistin bakış açısından- sürekli bir sosyometrik analizdir.' (Brito 1999, s. 3) Aksi takdirde, çalışma bitebilir, bu da hastanın dramatizasyon esnasında çok iyi bildiği gülünçlük hissine neden olur ve daha da kötüsü, ortaya çıkarılamayan sahneyi ilişkilerde (hastanın veya terapistin ilişkileri ya da terapötik ilişki) bulmaya çalışmak yerine tekniğe, ona ait olmayan bir sorumluluğu yükler.

Şimdi Cintia'nın terapötik sürecine dönelim.

Uygulanan psikodramatik tekniklerin değerlendirilmesi

Burada sunmak istediğim değerlendirmeler, bireysel çalışmadaki psikodramatik tekniklerinin kullanılmasının etkilerine dair gözlemlerdir.

Evlilik ilişkisi içindeki anlaşmazlık sahnelerinin dramatize edilmesi

Cintia'nın terapisinin ilk aylarında, sıklıkla günlük senaryoları dramatize ettik. Sahne alanı konsültasyon odamın ortasındaki halı olarak belirlenirken, senaryolar ve karakterler yastıklarla temsil edildi. Çalışma, Cintia'nın ilgili farklı karakterleri oynadığı sahnelerin sosyometrik incelenmesine odaklanmıştı. Bu karakterlerle görüşmeler yaptım ve/veya birbirleriyle etkileşime geçmelerini önerdim. Onun, iç dünyasıyla ilişki dünyasını daha iyi bir şekilde anlamasını istedim, ayrıca hastayı, kendisini diğer rollerden özellikle de kocasının rolünden görmesi ve algılaması için ayarlamak istedim.

Bu çalışmadan birçok sonuç çıktı; dramatize ettikçe spontanlığı da gelişti ve yaptığı keşiflerden şaşkınlık duydu. Kocasına nasıl bağlı olduğunun daha çok farkına varmaya başladı. Gözlemci egosunu geliştirdi.

Agresif rollerin dramatizasyonu

Kocasının ve onun otoritesinin rolünü oynamak, Cintia'nın kendi öfkesine dair bastırmakta olduğu duygularıyla bağlantıya geçmesini sağladı. Çalışma sırasında, onu ilişkisinin metaforlarını üretmeye davet ettim. Ejderha solucana karşı ve üste yaşayan generale karşı itaatkar er gibi imajlar bu şekilde ortaya çıkmıştır. Başlangıçta bu rolleri üstlenerek oynayıp oynayamayacağı ve olay örgüsünü geliştirip geliştiremeyeceğini merak ediyordum. Sonuç olarak, bu karakterlerin kendi parçalarıyla nasıl ilişkili olduğunu araştırmaya başladı.

Karakterleri yaratmak - yeni bir düşünce şekli

Cintia karakterleri stresinin metaforları olarak üretti. Kendisine anlaşılamaz ve 'biraz delice' gelen duyguları adlandırmaya başlar gibiydi. Yüksek seviyede endişeyi tetikleyen metaforlar yaratmaya başladıkça, o zamana kadar karışık ve düzensiz olan kendi parçalarını iyileştirmeyi başardı; bu parçalar kendi kimliklerine, yapılarına ve hikayelerine sahip olmaya başladı. Yeni bir düşünce şekli ve iç dünyasının karmaşık ve tanımlanmamış parçalarını ifade etmek için bir lisan yaratarak, kişiliğini daha bütünleşik bir hale getirdi ve kendisini zenginleştiren bu parçaların gücüne alıştı.

Yapılandırılmış sahneler olmaksızın dramatizasyon

Cintia'nın belirsiz ve kısmı şikayetlerini, korku ve trajik atmosferden kaynaklı stresini (bunlar, Moreno'nun ilk psişik evrenindeki farklılaşmamış yaşam deneyimleridir) ortaya koyduğu durumlarda, yapılandırılmış sahneleri dramatize etmek mümkün olmadı. Hasta, bu deneyimlerle bağlantıda olduğunda kavram, mekan veya zamana dair açık bir nosyona sahip değildi, sadece elinden geldiğince belirsiz ve tanımlanmamış duyguları belirtti

veya sıklıkla terapistin belirlemek ve göstermek zorunda olduğu mimiklerle kendini ifade etti.

Bu durumlarda, oturarak çalıştık, ancak sadece sözlü olarak değil. Duygularını yastıklar kullanarak, onları odanın ortasına veya ona daha yakın koyarak somutlaştırdım. Ondan, duyguyu gözlemlemesini ve algılayabildiklerini bana anlatmasını veya mümkünse duyguyla etkileşime geçmesini istedim. Bu etkileşim sıklıkla dudağının seğirmesi şeklinde ortaya çıktı. Bunu belirttim: 'Bu üzüntü ortaya çıktığında yüzünü asıyorsun, değil mi?' Güldü ve gevşedi; (spontanite seviyesi artarak) kendisini durumdan uzaklaştırarak daha iyi gözlem yapmayı becerdi. Sahneyi uzaktan gözlemlemesi için onu ayna pozisyonuna koymuşum gibiydi. Bu sayede, ortaya çıkan materyali daha iyi düşünmeye ve değerlendirmeye başladı. Hangi duygunun temsil edildiğini söyleyemediği zamanlarda, yönetici rolümden çıkarak ve onun eşi olarak yardımcı ego rolüme büründüm; bu nasıl hissettiği hakkında konuşmasına genel olarak yardımcı oldu ve bu eşlemeleri kabul etmiş göründü; yanında biri varmış gibi hissediyor görünüyordu. Başka bir yardımcı ego desteğim olmadığından, seansın idaresini kaybetmemek ve ortaya çıkan materyali değerlendirmesine yardımcı olabilmek için her seferinde yönetici rolüme dönmeye özen gösterdim.

Benliğin aynası olarak sahne

Dramatik bağlamın deneyimleri, Cintia'nın sahneyi kendi iç dünyasıyla özdeşleştirebileceği kadar güçlüydü. Böyle bir seansa başlarken, halıya bakarak 'Geçen hafta nerede kalmıştık? Ah, evet, o benim görmek istemediğim volkandı' diyordu. Bu aşamada volkandan bahsettim, ama neredeyse tüm seanslarda aynı şekilde davranmaya başladı; halıya baktı ve onda bitirmediği, halen kendisini baskı alında tutan karakteri, üstesinden halen gelememiş olmasından dolayı çektiği zorlukları 'gördü'. Her ikisi de aynı anda seans sırasında mevcut olduğu halde, grup

bağlamını dramatik bağlamdan çoktan açık bir şekilde ayırt etmişti. Bu geçişler arasında kendi hakkında düşünerek birinden diğerine hareket etmeyi başarmıştı.

Bu psikodramanın özel bir karakteristiğidir ve psikodramaya son derece zenginlik katar. Cintia kendi içinde bir sahne keşfetmişti; içindeki bir şeyin karakterleri yarattığını ve bunlarla nasıl etkileşime geçeceğini keşfetmişti. Kendi olay örgüsünü kuran bir yazar gibi, yeni ve çok önemli bir rol geliştirmişti. Bunu bilmeksizin, kendi hakkındaki sahnelerin drama yazarı ve sahne düşünürü olmuştu.

Sonuçlar

Bu makalenin amacı, Cintia'nın bireysel psikodrama sürecinde iyileştirici faktörler olan terapötik ilişki ve dramatik eylemle ilgili konuları ele almaktır.

Benim anlayışıma göre, terapötik ilişki, terapistin dikkatli bir şekilde aktarımın ortaya çıkmasını takip ettiği ve aynı zamanda da hastanın ilişki kurmak için yeni yollar geliştirmesini sağlayan eşsiz bir ilişki modelini birlikte yaratması için kendi spontanlığını da sunduğu yeni bir bağın kurulması için durumlar önerir. İlişkileri, hem terapist hem de hastanın dönüştüğü ve aynı zamanda bu dönüşümü keşfettikleri özneler arası bir alan oluşturur. Hastanın sürekli hizmetlisi gibi davranmak, asimetrik bir ilişki oluşturduğundan, terapist kendi öznelliğini terapötik bir araç olarak kullanmalıdır.

Psikodramatik eylem, bilişsel, duyumsal, duygusal, hayali ve sembolik görünümleri bir araya getiren ve 'şimdi ve burada' ve '-miş gibi' deneyimleriyle yeni bir lisanın ve yeni bir düşünme şeklinin gelişmesine katkıda bulunan bir ifade ve yaratım alanı ortaya koyar.

Dramatizasyon yaratıcı spontanite durumu için bir alan açar ve bu sayede protagonist öyküsünü yeniden yaratıp yeniden

anlamlandırır. Ruhun tamamen sözsel bir yaklaşımla erişilemeyecek derin katmanlarına erişime izin verir. Netameli ve konuşulamaz ortamlara erişilmesine, patetik ve eğlenceliye doğru olan yolun yaratılmasına izin verir. Yaratım deneyiminin serbest bırakılmasıyla eğlenceli sonuçların alınması, yeni anlamları ve olasılıkları mümkün kılar.

Cintia vakasında, dramatizasyon belirli özellikler gösterdi; evliliğe dair anlaşmazlıklara ilişkin sahnelerin ve agresif rollerin dramatizasyonu, Cintia için kocasına yansıttığı materyali algılamasını ve kendi iç dünyasını tanımasını mümkün kıldı. Metaforların (karakterlerin) üretilmesi Cintia'nın duygularını adlandırmayı öğrendiği bir lisan yarattı. Yapılandırılmamış sahnelerdeki dramatizasyonlar hastada yüksek düzeyde stres yaratan bir kısım duygularla çalışmasını sağladı. Dramatik eylem, bir bütün olarak, kişiliğinin, kişiliğinden yabancılaşmış olan parçalarını tanımasına ve bunları birleştirmesine ve sahnelerde kendi hakkında düşünmeyi öğrenmesine yardımcı oldu.

Bu hastaya ilk yaklaşımım psikiyatrik perspektiftendi. Klinik bir değerlendirme yaptım. ICD-10'a göre bir teşhis koydum ve ilaç kullanılmasını önerdim. Bu, o zamanda bulunan semptomların azaltan tedavi kriteri olan bir müdahaleydi. Ancak, psikoterapötik süreç başlayınca çalışmamı başka bir iyileştirme kavramıyla geliştirdim: Bireyi hapseden ilişkisel kültürel muhafazaların dışına çıkmasıyla bireyin kendisi ve dünya ile yeni ilişkiler yaratabildiği yaratıcı spontanitenin serbest bırakılması.

Bu kavram değişikliği psikiyatrik perspektiften psikodramatik perspektife geçilmesiyle gerçekleşti. Bu geçiş, hastayla ilişkimin varlığını ve bunun, tedavisi üzerindeki etkilerini dikkate aldığımda meydana geldi. Daha, geçiş aynı zamanda, semptomları kaydedip sıralayan psikiyatrik bir tutumdan, hastanın sundukları ve ilişkisel (gerçek ya da hayali) dünyası arasındaki anlamı bulmaya çalışan psikoterapötik bir tutuma dönüş biçiminde de

yaşandı. Bu geçişin varolması için, insanı ilişkisel bir varlık olarak düşünmek önemlidir.

Bu nedenle, psikodrama teorisiyle uyumlu, farklı bir teşhis anlayışı bulmaya çalıştım. Rol, kimlik matrisi ve grup kavramları Cintia'nın ilişkisel dinamiklerini anlamama yardım etti. Ancak, Cintia'nın intra-psişik işleyişini daha detaylı bir şekilde anlayabilmek için ilişkisel psikanaliz unsurlarına (yansıtma, 'hayal', yapım ve aktarım gibi), ilişkileri, mekanizmalarını ve özneler arası ilişkinin yaratılmasını anlamaya yönelik kavramlara döndüm; bunlar, bu çalışmada keşfetmek istediğim alanları oluşturuyordu.

Yazarken, psikiyatrik yaklaşımdan, psikodramadan ve psikanalizden belirli görüşleri de dahil ettim. Kavramsal algıların farklı geliştiği farklı yaklaşım şekilleri bilginin farklı alanlarına atıfta bulunur. Bunlar, sürekli olarak yapım aşamasında bulunan bir doku, örgü ve yapıyı oluşturan ve birleşen ve kesişen yollardır. Bilgi, sorular, cevaplar, bilinmezlik, gizemler, anlaşmazlıklar, bilinirlik ve cehaletten örülmüş dokular. Yazarken, Cintia'nın terapötik süreciyle ilgili olarak bugün sahip olduğum bilginin dokusunu örmek için yeterli derecede referans kullandım. Psikodrama benim asıl kaynağımdı. Köklerine inmek, onları çözmek ve daha iyi anlamak gerekliydi. Psikodramanın dönüşümü, her bir psikodramatistin deneyiminin, bilgiyi inşa edip paylaşmasının bir sonucudur. Perspektifler bakışlarımızı çevirmemiz gereken yere dayanmaktadır. Benim bakış açım psikodramayı diğer bilgi şekilleriyle bütünleştirmeye yönelikti; psikodramanın teorik referansları (sadece klinik olanlar değil) ilişkisel insan kavramına uyumlu olan diğer bilgi alanlarıyla zenginleştirilebilir.

Kaynaklar:

- Aguiar, M. (1988) *Teatro da anarquia: um resgate do psicodrama* (*Anarşi Tiyatrosu: Psikodramayı Kurtarmak*). Campinas: Papirus.
- Aguiar, M. (1991) A evolução dos conceitos tele e transferência

(Tele ve Aktarım Kavramlarının Gelişimi). *4. Uluslararası Psikodrama Karşılaşması yuvarlak masa tartışmaları*, São Paulo.

- Almeida, W.C. (1994) A evolução do conceito de interpretar e a função interpretativa da dramatização (*Yorumlama Kavramının ve Dramatizasyonun Yorumlayıcı Fonksiyonun Gelişimi*). Leituras, Özel Basım, s. 1-8.
- Almeida, W.C. (1996) *Defesas doego: Leitura didática de seus mecanismos* (*Ego Savunması: Mekanizmanın Didaktik Temelde Anlaşılması*). São Paulo: Ágora.
- Baremblitt, G. (1992) *Cinco lições sobre a transferência* (*Aktarım Üzerine Beş Ders*). São Paulo: Hucitec.
- Brito, V.C.A. (1999) *Psicodrama a dois: Reflexões sobre a teoria e a prática com paciente individual (İkili Psikodrama: Bireysel Hastalarla Psikodramanın Teorisi ve Uygulaması).* Leituras, 31, s. 1-6.
- Bustos, D.M. (1979) *Psicoterapia psicodramática* (*Psikodrama Psikoterapisi*). São Paulo: Brasiliense.
- Bustos, D.M. (1990) *Perigo ... Amor à vista!* (*Dikkat... Aşk Görüş Alanında!*). São Paulo: Aleph.
- Bustos, D.M. (1992) *Novos rumos em psicodrama* (*Psikodramada Yeni Yaklaşımlar*). São Paulo: Atica.
- Cukier, R. (1992) *Psicodrama bipessoal: sua técnica , seu terapeuta e seu paciente* (*Bireysel Psikodramada Teknik, Terapist ve Hasta*). São Paulo: Ágora.
- Falivene Alves, L.R. (1994) O protagonista: Conceito e articulações na teoria e na prática (Teori ve Pratikte Protagonist Kavramı ve Anlatımı) *Revista Brasileira de Psicodrama*, 2, 1, s. 49-55.
- Figusch, Z. (2005) *Sambadrama - The Arena of Brazilian Psychodrama* (*Brezilya'da Psikodrama Arenası*). Londra & Philadelphia: Jessica Kingsley.
- Fonseca, J. (1980) *Psicodrama da loucura - Correlações entre Buber e Moreno* (*Delilik Psikodraması - Buber ile Moreno Arasındaki Bağıntılar*). São Paulo: Ágora.
- Fonseca, J. (1999) Psicodrama contemporâneo: Psicoterapia de relação (Güncel Psikodrama: İlişki Psikoterapisi). *2. İberyalı-Amerikan Psikodrama Konferansı*, s. 308-318.

- Fonseca, J. (2000) *Psicoterapia da relação: Elementos de psicodrama contemporâneo* (*İlişki Psikoterapisi: Modern Psikodramaya Bakış*). São Paulo: Ágora.
- Freud, S. (1973) *Obras completas* (*Tüm Eserleri*). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Laplanche, J. & Pontalis, J.B. (1988) *The Language of Psychoanalysis* (Psikanalizin Dili). Londra: Karnac Books.
- Mascarenhas, P. (1995) Multiplicação dramática, uma poética do psicodrama (Dramatik Çoğalma, Psikodrama Şiiri). Basılmamış doktora tezi, SOPSP/FEBRAP.
- Moreno, J.L. (1975) *Psicodrama* (*Psikodrama, 1. Cilt*). São Paulo: Cultrix.
- Moreno, J.L. (1983) *Fundamentos do psicodrama* (*Psikodrama, 2. Cilt - Psikoterapinin Temelleri*). São Paulo: Summus.
- Moreno, J.L. (1984) *O teatro da espontaneidade* (*Spontanite Tiyatrosu*). São Paulo: Summus.
- Perazzo, S. (1994) *Ainda e sempre psicodrama* (*Psikodrama, Şimdi ve Sonsuza Kadar*). São Paulo: Ágora.
- Williams, G. (1997) *Internal Landscapes and Foreign Bodies.* (*İçsel Manzaralar ve Yabancı Bedenler*). Tavistock Clinic Series.
- Dünya Sağlık Organizasyonu (WHO) (1993) *Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID - 10: Descrições clínicas e diretrizes diagnósticas* (*Uluslararası Hastalık Sınıflandırılması: ICD - 10*). Porto Alegre: Artes Médicas.

4.

Bireysel psikoterapide oyun[36]

Arthur Kaufman[37]

Yetişkin psikoterapisinde oyuncakların kullanımı düşünüldüğünde, çocuklara tahsis edilen oyuncakların, 'yetişkin dünyası'nın değerlerine dayandığını ya da en azından çocuğun neyle oynamasının iyi olacağına karar veren yetişkinler tarafından üretilmiş olduğunu göz önünde bulundurmak gereklidir. Bu bağlamda, oyuncaklar yetişkinlerin iç dünyalarındaki figürlerin ve karakterlerin somutlaştırılmış hallerinden başka bir şey değildir.

Üzerinde en fazla çalışılan ve yaygın olan psikoterapi teknikleri sözlü olanlardır; bununla birlikte, daha yeni deneyler, Fiorini'ye göre (1976) 'baskıcı bir kültür tarafından sağlıklı çocuk oyunu yaşına indirilmiş' yeni dilleri (modelleme, beden ve drama dillerini) öğrenebilme şansını yaratmıştır.

Gross (Bally'de, 1964) 'oyunun amacının düşmanca hisleri ve korkuları ortadan kaldırmak ' olduğunu savunurken, Bally'e (1964) göre 'oyun özgürlük hareketidir.'

---

[36] Orijinal başlık: 'O jogo psicoterapia individual.' *Revista da FEBRAP,* 1,2, s. 82-85, 1978.

[37] Psikiyatri yüksek lisansı ve doktorası; São Paulo Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü'nde profesör, São Paulo Psikodrama Topluluğu'nda (SOPSP) ve Brezilya Psikodrama Federasyonu'nda (FEBRAP) kayıtlı psikodramatist.

Huizinga'ya (1971) göre, oyunun biçimsel niteliklerini özetlersek, açıkça belirli bir zamanda ve sınırlı bir alanda yerine getirilen, içinde bir amaç barındıran bir istemli faaliyet ya da taahhüt olarak ele alabiliriz; bu bilinçli olarak 'ciddiye alınmayabilir' ve alışılagelmiş yaşamın dışında tutulabilir, ancak aynı zamanda oyuncuyu çok güçlü bir şekilde tamamen içine çekebilir.

Freud'un (Aberastury'de, 1962) görüşünde, oyun, travmatik durumların üzerinde detaylı çalışmak amacıyla tekrarıdır; pasif olarak çektiği acıyı aktif olarak yaparak, çocuk gerçekliğe uyum sağlamayı başarır. Buna bağlı olarak Freud oyuna ket vurmanın bir nevroz belirtisi olduğunu da göz önünde bulundurur; oynamayan bir çocuk günlük yaşamda karşılaşılan zorlu durumlarla baş edemeyecek ve bunları patolojik semptomlara dönüştürecektir.

Yönlendirilmemiş oyun terapisi -Axline'a göre (1972)- çocukların gerginlik, saldırganlık, korku ve güvensizlik gibi duygularını oyun vasıtasıyla genişleterek, belirli bir duygusal istikrara ulaştıklarında, kendilerinde mevcut birey olma kabiliyetini kavramaları, kendileri adına düşünerek kendi kararlarını vermeleri, psikolojik olarak daha olgun ve bunun sonucunda 'bir birey olmaları' amacıyla çocuklara verilen bir fırsattır.

Moreno(1972) hasta insanın; bozuk ilişkiler sisteminin bir sonucu olduğunu ve bizzat kişinin kendi spontanlığının ve kendine olan güveninin uyarılması yerine, bu insanın çevresinde varlığı çoktan ulaşılamaz olanın mevcudiyetiyle, bir teslimiyet kültünün, bağımlılığın ve bağlılığın gelişimine neden olacağını belirtir.

Makalenin amacı

1. 'Hastanın içselleştirmiş olduğu karakterlerden oluşan sosyal atomunu' (Moreno 1972) yaratmaya çalışmak.
2. Sembolizm ve fanteziyi kullanarak bireyin kişilerle, olay-

larla ve nesnelerle ilgili duygularını ifade etmesini kolaylaştırmak.

3. Güçlü savunma mekanizmaları rasyonalizasyon ve düşünselleştirme (entelektüalizasyon) olan kişiler için daha 'duygusal' bir tedavi yöntemi bulmak.
4. Spontanite ve yaratıcılık eğitimini desteklemek.
5. Yeni bir çalışma aracı ortaya çıkartmak.
6. Bu aracı uygun bir şekilde kullanabilmek.

Çalışmada izlenilen yöntem

Aşağıda tanımlanmış olan deney, oyunsal bileşenlerle (oyuncaklarla) psikodrama tekniğini yetişkinlerin bireysel psikoterapisinde bir araya getirmiştir.

Oyuncaklar genellikle terapi odamdaki dolapta tutulmakta ve gerektiği zaman oradan alınmaktadır. Aynı nesne koleksiyonları (dolaptaki oyuncaklar) tüm hastalar tarafından kullanılmıştır. Belirli bir sahne için hangi nesnenin kullanılması gerektiği genellikle belirtilmemiştir; doğru tipteki ve değerdeki oyuncakların seçimi hastanın sorumluluğuna bırakılmıştır.

İmgeler içsel durumunu dışarı yansıtmak amacıyla hastalar tarafından düzenlenmiştir. Dramatizasyon yoluyla bu içsel imgenin somutlaştırılması, terapötik tedavisinin daha kolay yapılmasını sağlayacaktır. İçsel imgelerle dışsal olanların karşılaştırmasından, dışsal gerçekliğe daha uygun yeni içsel imgeler ortaya çıkacaktır.

Bu çalışmanın itici gücü, bireysel psikoterapi seanslarındaki dramatizasyonlarda nesnelerin doğru bir şekilde kullanımıdır.

Oyuncakları toplarken terapide meydana gelebilecek durumları da göz önünde bulundurdum: duygusal, ailevi, cinsel, saldırgan, mesleki ve benzeri çatışmalar. Dolayısıyla, nesneleri bu durumları temsil edebilecek şekilde seçtim.

Tüm bu materyallere sahipken, hâlâ bunların bir bütün olarak nasıl çalışacağı hakkında bir fikrim yoktu. Materyaller, belirli bir zaman kullanıldıktan sonra, bir birim ve sentetik çalışma aracı olabilecek bir terapötik set olarak şekillenmeye başladı. Bazı oyuncaklar çeşitli durumlarda 'destek' olarak kullanılırken bir kısmı da daha belirgin durumlar için kullanıldı.

Bu setin mevcut parçaları: Atmax (birbirlerine bağlanabilir halka ve disklerden oluşan bileşenlerle bir oyun), oyuncak askerler, kuklalar, aile, bez bebek, farklı cinsiyetlerdeki oyuncak bebekler, düdükler, tefler, oyuncak hayvanlar, küçük banklar, sandalyeler, boyanmış ve baskılı kumaş parçaları ve yastıklar.

Terapötik çalışma

Bustos (1975) ilginin bir insan üzerine odaklı olduğu tüm psikodrama psikoterapisi türlerinde 'bireye odaklı psikodrama psikoterapisi' tanımını kullanır. Bunun bir türü, yardımcı egoların yer almadığı 'bireysel psikodrama psikoterapisi'dir. Canlandırmalar, hastanın dramatik temsillerle tüm rolleri sergilediği; bazen terapistin de birtakım rolleri oynayabildiği şekilde gerçekleşir.

Bustos'a (1974) göre *sözlü müdahaleler;* konuşma diline özgü müdahaleler, görüşler ve yorumlamalardan oluşur. Başvurulan *psikodrama kaynakları* şunlardır: içselleştirilmiş karakterlerin dramatik bir canlandırma sahnesinde oynanması (hastanın sosyal atomundan bir kişinin, canlandırma yoluyla seansa getirilmesi), içsel monolog, rol provası, terapistin doğrudan müdahalesi, diyalog, semptomların somutlaştırılması, sözel olmayan eylem ve rüyaların dramatizasyonu (onirodrama).

Çalışmanın yürütülmesi ve değerlendirilmesi - Klinik örnekler

Suely

Suely, utangaçlık, soyutlanma ve pasivite şikayetleri olan 23 yaşında bekar bir doktor. Çok az arkadaşı olan, hayatında hiç erkek arkadaşı olmamış ve obez olması nedeniyle plaja gitmekten utanan birisi. Sadece babasıyla tıp fakültesi ve tıp hakkında konuşuyor. Kendisinin evlat edinilmiş gibi hissettiğinde annesini 'süper anne' olarak tanımlıyor. Üniversitede kendini iş arkadaşlarından 'sıkıcı' olduğuna dayanarak soyutlamış. Üstlendiği her şeyi başarılı bir şekilde yapması gerektiğini, 'her zaman *iyi* olmak gerekir' diyerek açıklıyor.

İlk birkaç seans boyunca başlangıç iletişimimiz zordu. Suely kendisini; rasyonelleştiren, rekabetçi ve herhangi bir duygusuyla bağlantı kurmaya aşırı direnç gösteren birisi olarak sundu.

Dördüncü seansımızda 'insanların onu saldırgan bulduğunu' söyledi. Ben de oyuncakları kullanarak saldırganlığını sembolik olarak göstermesini istedim. Bu fikri ilk başta benimsemedi ama sonunda kabul etti. Silahlı bir asker (Suely) ile 'ölü' bir bez bebek (insanlar) arasına bir 'bariyer' (küçük bir bank) yerleştirdi. Biz psikodramayı, işlevsel yaklaşım aracılığıyla[38] oyuncaklarla inşa edilen imgenin hayal seviyesi üzerinde çalışmak amacıyla kullandık. Protagonist, asker tarafından alçakça öldürüldüğü için 'ölü olmaktan' şikayetçi olan bez bebeğin rolüne bürünerek yere uzandı. Ardından, askerle rolleri değiştirdi. Asker, bebeği onun kadar mutlu olamadığı için öldürdüğünü söyledi; bebeği kıskandığı için onu öldürdü.

Dramatizasyonu takip eden karşılıklı konuşmamız boyunca Suely, 'saldırgan ve kıskanç' olmayı kabullenmek çok zor olduğu için kendini kötü hissettiğini söyledi. Kız kardeşinin kilo verme

[38] Dramatizasyon, fantezi seviyesinde gerçekleşir.

programı başarılı olduğundan ona karşı gıpta ve öfke gibi hislerinin olduğunu da söyledi.

Altıncı seansımızda dileğinin 'diğerleriyle eşit' ve 'normal' bir insan olmak istediğini belirtti. Suely tam olarak bunun ne anlama geldiğini anlatmayı başaramadığı için Atmax'in kullanımına başvurduk. İş, dinlenme, günler, sevgi, umut ve ideal bileşenleriyle çok tutarsız ve soyut bir sembolik imge (rasyonel veya kavramsal yaklaşım[39]) inşa etti. İmgede iş dikkati çekerken (öne çıkarken), insanı (akrabalar veya arkadaşları) temsil eden hiçbir şey yoktu; sevgi soyut ve uzak bir şey olarak değerlendirilmişti. Normal insan imgesinin, Suely'nin de kabul ettiği gibi onun kendi gerçek imgesi olduğuna dikkat çektim.

18. seansımızda bana korktuğunu ve artık kilo vermediğini anlattı. Onu neyin korkuttuğunu ise açıklayamadı. Biz de oyuncakların kullanımıyla bu durumu canlandırdık. Suely Atmax'i kullanarak çok uzun ve en üzerinde çıplak bir bez bebeğin sıkı sıkıya tutunduğu bir yapı inşa etti. Suely bebeğin yapıya çok ince bir iplikle tutunduğunu söyledi. Bu iplik; işi, yemeği, Debora'yı (arkadaşını) ve beni (terapisti) temsil ediyordu. Suely'nin her an düşme tehlikesi altında bulunduğunun farkına varmasına rağmen yapıda yine de olumlu bir durum vardır; Suely yapıyı kendisi inşa etmiştir ve bu yapıya tırmanmayı başarmıştır.

Bir diğer seansta Suely ağır hasta olan büyükannesi hakkında konuştu. Suely ve babasının dışında büyükannesinin hastalığının ciddiyetini kimse bilmiyordu, ancak babası bu durumu çok da dikkate almıyormuş gibi görünüyordu. Sonuç olarak her şeyle ilgilenen tek kişi Suely idi; büyükannesini ziyaret etmek, gerekli ayarlamaları yapmak, büyükannesinin durumunu aileden saklamak ve bunların üstüne hastaneye gidip mesai yapmak zorundaydı. Bu durumun onu yıprattığını ve başka hiçbir şeyi beceremediğini söylüyordu. Suely oyuncakları kullanarak sem-

[39] Dramatizasyon semboliktir.

bolik bir imge kurdu: iki çift ve sahilde güneşlenen bir kız, daha ötede geride yüksek bir bariyerle (küçük bank) onun üzerinde duran silahlı bir asker, bariyerin öteki tarafında yerde yatan bit hasta ya da bir ölü (bez bebek). İşlevsel yaklaşım yolunu kullanarak hayal seviyesindeki bu imgeye hayat verdik. Kız yerde yatan insana yardım etmek için bariyeri aşmaya çalışıyordu, ancak asker tarafından engelleniyordu.

Suely'nin en önemli gözlemi, iki çiftin yanında (tahminen onun aktif ve çekingen yanlarını temsil ediyordu) o 'kız'ın nasıl yalnız hissettiğine dikkat etmesiydi; Suely bu gözlemiyle kendisini risk altında bıraksa da, kızın her zaman kendisini faydalı, önemli ve 'yalnız bırakılmamış' birisi olarak hissedebilmek için bir şeyler yapması gerektiğini belirtmişti.

İlerleyen seanslarda Suely tıp fakültesinde yaklaşan bir sınavı hakkında endişe duyduğunu ifade etti. İzleyen sözlü seanslarda bu endişe giderek artmaya başlayınca, biz de oyuncakların kullanımıyla dramatizasyon yoluna başvurduk.

Suely'den bu sınavın sembolik bir imgesini yaratmasını istedim. O da en öndeki sırada oturan bir bez bebek ve onun önüne de bir kumaş parçası yerleştirdi (Suely'nin sınavdaki hali); arkasına da düşmüş bir 'ölü' bez bebek (sınavdan kalırsa kendisini böyle hissedecekti); bankın yanına silahlı bir asker vardı ve onun önüne de el ele tutuşan 'orta yaşlı' bir kuklayla bez bir bebek yerde yatıyordu ('kişisel olarak hiç memnun etmeyen ama en azından aşina olduğu' hastaneyi kukla, Suely'i de bez bebek temsil ediyordu); bu ikisinin önünde de pembe bir bez bebek vardı (gerçekleştirilmesi gereken amaçtı).,

Bu imgeyi bir araya getirdikten sonra Suely gülerek, kolaylıkla 'kişisel olarak hiç memnun etmeyen ama en azından aşina olduğu' kuklayı, sınavı geçerse bu durumu bir coşku ve heyecanla karşılamayacak olan ancak sınavdan kalırsa onu ciddi bir biçimde eleştirecek olan babasıyla özdeşleştirdi. Suely üniversite

giriş sınavını kazandığında babasının onu tebrik etmediğini; ona bir tek 'yalnızca görevini yerine getirdiğini' söylediğini hatırladı. Sonra babasının beklentilerinin ne olabileceği hakkında asla düşünmediğini, ancak şimdi bu sınav için babasının onayının babasıyla ilişki için ne kadar önemli olduğunu anladığını söyledi.

Valter

Valter 44 yaşında, bekar ve ailesiyle yaşayan bir erkek. Birkaç yıl önce hukuk dersleri almaya başlamıştı ama kursu yarım bırakmıştı. Şu anda çalışmıyor ve ekonomik ihtiyaçları ailesi tarafından karşılandığı için güç bela evden dışarı çıkıyor. Valter, ailesiyle ilişkisindeki zorlukları, ara sıra meydana gelen işitsel halüsinasyonları, sokaktaki insanlardan korkusunu, kendisine eziyet eden düşünceleri ve zihnini meşgul eden şeyleri anlattı.

Valter bir seansımıza kafası karışık bir halde geldi ve 65 yaşındaki annesinin ona bağırmasının 'sinirlerini bozduğundan' şikayet etti. Annesinin 81 yaşındaki kocasına nedensiz yere bağırdığını, küfrettiğini ve kocasını onu aldatmakla suçladığını söyledi. Valter şikayetlerini birkaç dakika daha anlattıktan sonra bugün annesini yumruklamak istediğini ancak kendisini frenlediğini söyleyerek sözlerini bitirdi.

Ona annesiyle olan ilişkisinin sembolik bir imgesini yaratmasını önerdim ve o da bu öneriyi kabul etti. Valter bir çift farklı cinsiyette bez bebek alarak bunların annesi ve babası olduğunu söyledi ve onları yan yana gelecekleri şekilde yere yatırdı. Annesini temsil eden bez bebeği yüzüstü yerleştirdi ve annesinin saldırganlığını temsil etmesi için bebeğin vücuduna üç tane büyük düdük koydu. Bunların önüne de kendisini temsil eden küçük bir bez bebek koyarak bu bebeğin eline 'annesini vurmak' için bir tabanca yerleştirdi. Küçük bez bebeğin hemen arkasında Valter'ın olmak isteği 'süpermen'i temsil eden silahlı asker vardı. Bunun yanında Valter'ın komşularını temsil eden bir erkek kukla ('orta yaşlı') vardı.

İmge tamamlandığında Valter'a ilk olarak bu imge başka biri tarafından yapılsaydı imgeyi nasıl tanımlayacağını ve bu duruma ne isim vereceğini sordum. O da bunu 'muziplik' olarak adlandırdı. Güçlükle, imgeyi bazen benim imgeyi sanki başka birisinin kurduğu bilgisini verdiğimi unutarak tanımladı.

Ardından, fantezi seviyesine geçtim ve Valter'dan 'süpermen' rolüne girerek aşağıdaki Valter'a bakmasını söyledim. Süpermene göre, 44 yaşında olmasına rağmen Valter'ın korunmaya muhtaç bir çocuktu; Valter'ın tek şansı ailesinden uzakta büyümesi ve bir işe girmesiydi fakat onun bunu yapacak gücü yoktu . Ben de süpermenin Valter ile konuşmasını ve ona, 'Hatırlamıyor musun son yolculuğunda ailenden uzakta olmayı başardın; tek başına sinemaya gittin, alışveriş yaptın, yürüyüşe çıktın? Neden bunu sürdürmüyorsun?' demesini istedim. Sonrasında Valter komşusunun rolüne büründü, kendisini tanıtarak Portekizli olduğunu ve Valter'ın ailesinin alışveriş yaptığı bakkalın sahibi olduğunu söyledi. 'Başkalarının hayatını gözetlemekten hoşlanan' birisi olduğunu da ekledi. Valter'ın annesinin gürültülü ve rahatsız edici sesinin sinirini bozduğunu, bu kadar bağırmasının nedenini anlayamadığını; 'belki de ailedeki birinin sadakatsiz olduğunu' söyledi. Valter'ın hakkında ise 'çalışmayan ilginç biri olduğunu, hasta olabileceğini, belki de aklını yitirdiğini' çoktan eşine söylediğini anlattı.

Bu anlattıklarını takiben Valter'a başka kimin rolünü oynamak istediğini sordum. O da önceden annesinin rolünü oynamak istediğini ancak artık buna gerek duymadığını, çünkü sakinleştiğini söyledi. Eğildi ve tüm saldırgan objeleri sahneden kaldırarak, anne ve babasını (onları temsil eden bez bebekleri) yüz yüze bakacak şekilde yerleştirdi. Ayrıca komşusunu ve küçük bez bebeği de kaldırdı sadece şu anda karakterine büründüğü süpermeni bıraktı.

Sahnede ailesini bir arada bıraktığını, çünkü annesine karşı bu kadar saldırgan olduğu için kendini suçlu hissettiğini söyledi.

Bir anda ve hiçbir efor sarf etmeden süpermen olmanın neredeyse imkansız olduğuna işaret ettiğimde ise, 'o sıradan bir adam o zaman' diyerek askerin yerini bir erkek kuklayla ('genç' olanlarından) değiştirdi. Bu kuklayı alarak annesinin yanına götürdü ve annesini öptürdü. 'Konuşacaklarını ve sonra da televizyon izleyeceklerini' söyledi.

Sonia

Sonia 18 yaşında, bekar bir üniversite öğrencisi.

Sonia, yurt dışında en az bir yıl kalmayı planladığını, ancak yalnızca üç ay dayanabildiğini söyleyerek terapiye başladı. Ailesi onun yurt dışına gitme fikrine karşıydı ve Sonia gitmek istemesinin gerçek nedeninden emin değildi; 'tecrübe edinmek mi yoksa bir kaçış mı?' Sonia'nın aktardığı diğer sorunlar ise özellikle erkeklerle ilişki kurmada yaşadığı zorluklardı. Zeki olmasına rağmen hislerini ifade etmekte büyük zorluk çekiyordu.

Bir seansımızda Sonia'dan oyuncakları kullanarak günlük hayatını anlatan bir imge yaratmasını istedim.

O da çok zengin bir imge yarattı. Sarı bir kumaş üzerinde konuşmaktaki daimi isteksizliğini ve kaygılarını temsil eden birbirine bağlı üç farklı sahne kurdu. Kumaş parçasının yanına onun günlük faaliyetlerini temsil eden birkaç küçük araba gelişigüzel bir şekilde duruyordu.

Üç sahneden ilki, üzerinde bir tabancayla yerde yatan küçük bir bez bebek ve onun önündeki silahlı askerden oluşmuştu; bu, onun babasıyla olan ilişkisinde nasıl hissettiğini temsil ediyordu. Büyük pembe bir bez bebek (Sonia'nın büyümüş hali) ortaya çıktı ve yeni bir sahneye giriş yapıldı; yere uzanmış bir kadın kuklası ve onun çevresinde oturan üç tane daha kukla vardı. Bu üç kuklanın dışında Sonia'nın 'uzun, zayıf ve kısa saçlı' arkadaşı Vilma'yı temsil eden başka bir cinsiyetli bez bebek (kuklalardan

daha büyük) oturuyordu. Sonia, Vilma'yı temsil etmeye çalışırken başlarda kafası karıştı ve bir erkek bez bebek seçti; ancak bu durumu ona söylediğimde erkek bez bebeği kadın olanıyla değiştirdi. Bu sahneyle ilgili olarak kendisinin öldüğünü ve diğerlerinin de onu uyandırdığını anlattı. Son olarak, müzikle ilgili oyuncaklarla (düdükler, tefler) çevrelenmiş, sarı kumaşın üzerinde olmasına rağmen diğer nesnelerin kumaşın dışına yerleştirdiği oturan başka bir büyük bez bebek ortaya çıktı. Bu imge Sonia'yı 'bir grup iyi insan' ile duygusallığını açığa vurabileceği ve endişenin varolmadığı yurt dışında temsil ediyordu.

İmgenin tamamını yorumladığımızda, doğum, ölüm ve yeniden doğuş (varoluş için yeni bir yol) ilgili olduğunu gördük. Yolculuk ölümle ilişkili olsa da (Sonia'nın ailesi ve arkadaşlarından ayrılması) yeniden doğuşu temsil ediyordu.

Arkadaşı Vilma'yı temsil eden cinsiyetli bez bebeklerle ilgili değerlendirmemizde, Sonia ilk başta bunun sadece bir hata olduğunu söylese de uzun bir duraklamadan sonra, gerginliği vücudundan belirli bir şekilde, bana 'erkeklerle olan ilişkilerinde çeşitli zorluklar yaşadığını, kimi zaman *homoseksüel bir tarafının* olma olasılığını düşündüğünü ve bunun onu endişelendirdiğini' anlattı.

Son olarak, içinde çok fazla saldırganlık olduğu için ilk sahneye geri döndük. Sonia babasıyla yüzleşmesinin buna değmeyeceğini, çünkü ya Brezilya'ya dönmeyeceğini ya da dönecek olsa bile artık babasıyla yaşamak istemediğini düşünüyordu. Bu konu üzerinde çalışarak, Sonia, silahlı asker imgesinin, ilişkilerindeki tüm erkeklerin üzerine aktarıldığının farkına vardı.

Silvio

Silvio, 35 yaşında, evli, entelektüel yetiye sahip bir devlet memuru. Bir buçuk yıl önce çeşitli psikiyatrik hastanelerde tedavi altına alınmış.

Son birkaç seansımız boyunca kendisini 'şüpheli hissettiğini ve kendisine eziyet veren fikirleri olduğunu' söyleyerek çekingen göründü. 'Hastalığın geri döndüğünü' düşünüyordu, ancak hastaneye yatırılmadan tedavi olmaya razıydı.

Seansta bir tanımlama yapabilmek, Silvio'yu seansa ısındırarak izlenimleri ve hastalığı hakkında konuşturabilmek için, ona eziyet veren hislerinin bir imgesini (oyuncakları kullanarak) kurmasını istedim.

Sezgisel-duygusal yaklaşım[40] yoluyla üç boyutlu sahnede gerçek bir dramatizasyon yaptık. Silvio, sahibinin bulunduğu bir bardan ve yanında gazete satıcısının durduğu bir gazete bayisinden oluşan bir sahne kurdu. Barın önünde iki polis arabası duruyordu. Polislerin bir kısmı barda kahve içip ve soruşturma yaparken, bir kısmı da arabalarında oturuyordu. Bir kukla tarafından temsil edilen Silvio, barın karşısındaki apartman dairesinden olanı biteni izliyordu.

Kendi kendine konuşarak, arkadaşının apartmanında yaşayan bir kızın intiharından dolayı polislerin kendisini arıyor olabilecekleri için izlediğini söyledi. Polis bu olayın bir cinayet olup olmadığını öğrenmek istiyordu ve Silvio o binada oturan arkadaşını ziyarete gittiğinden, şüpheli olarak düşünülebilirdi. Polis arabasının her devriye geçişinde kendisini kötü hissediyordu.

Ardından, bar sahibinin ve gazete satıcısının rolünü aldı. İkisi de tahminen araba hırsızlarını arayan polisleri gördüğünü anlatıyordu. Son olarak, Silvio, polislerden birinin rolünü alarak Silvio'yu tanımadığını, bara sadece kahve içmek için geldiğini söyledi.

Dramatizasyonu izleyen tartışmamız boyunca Silvio bu sahneyi altı yaşındayken başına gelen başka bir olayla bağdaştırdı. Silvio, annesi ve kız kardeşiyle dışarıya çıkmıştı. Belirli bir

[40] Dramatizasyonun gerçek olduğu tecrübe ya da ilgili olaylarla ilişkili olduğu bir çalışma

noktada annesi bir mağazaya girdi ve çocuklara dışarıda onu beklemelerini söyledi. Kısa bir süre sonra Silvio'nun kız kardeşi annesinin çoktan eve gittiğini söyleyerek onu kandırdı. O da eve tek başına gitmeye karar verdi; gel gör ki evin kapısı kilitliydi, o da ağlamaya başladı. Bir polis memuru Silvio'yu görerek geldi ve onu karakola götürmek istedi. Silvio gitmeyi reddetti, ağladı, ancak sonunda gitmeyi kabul etti. Karakola giderlerken yolun yarısında eve dönen annesiyle karşılaştılar; Silvio annesine teslim edildi ve korkusu yok olmuştu.

İzleyen seanslarda, Silvio, randevumuza tek başına gelmeyi başararak ve semptomunun zayıfladığını anlatarak belirgin bir iyileşme gösterdi.

Değerlendirme

Oyuncaklar terapi boyunca belirli durumlarda kullanıldı. Oyuncakları henüz bir hastanın seanslarının (mümkünse) tamamında ya da en azından çoğunluğunda kullanma tecrübem olmadı.

Bana göre, tecrübelerimin ışığında, aşağıdaki sonuçlar çıkarılabilir:

Terapilerinde farklı zamanlarda ihtiyaçlarına göre bir alanı özgürce kullanmayı tecrübe etmek tüm hastalar için çok faydalı oldu. Buradaki esnekliğin önemi, aslında sözlü söylemlerdeki savunmaların sürekli olarak aynı hale gelmesi (değişmemesi) ve basmakalıp rollerdeki durağanlığa dayanıyordu.

Suely'nin durumunda yukarıda anlatılan son seansa bakıldığında, babası ve hastane arasında yaptığı bilinçdışı özdeşleşmeyi gözlemleyebiliriz; Suely yorumlama olmadan da bu özdeşleşmenin farkına varabilirdi, çünkü zaten olayı yaşayarak nesneyi önünde somutlaştırdı. Suely'nin yukarıda anlatılan bir seansında da Atmax'in kullanımı sunuldu.

Silvio vakasına dikkatlice bakarsak, bu tekniğin şizofreni psikoterapisinde gelecek vadettiğini söyleyebiliriz. Oyunsal bileşenlerin yardımıyla hezeyanlı fikirleri dramatize etmek, onların içeriğini anlamak ve belirli çocukluk deneyimleriyle bağlantılandırmak mümkün olabilir.

Benzer şeyler Valter hakkında da söylenebilir. Dramatizasyonla; ailesiyle yaşadığı zorluklar, kendi ruhsal hastalık kavramı, kendini bir kurbanı olarak gördüğü önyargılar ve ideal adamı (süpermen) çerçevesinde yaşadığı zorlukları sözelden öte yardımcı nesneler kullanarak ortaya çıkarmıştır. Çizgi roman karakteri olan Supermen'in çift kimlikli olduğunu hatırlamakta fayda vardır; bir afet sonrası yeryüzüne inen ve olağanüstü güçlere sahip olan Supermen, çekingen gazeteci Clark Kent kılığında gösterişsiz bir şekilde dünyada yaşar. Supermen efsanesi, aşağılanmış ve kısıtlanmış hisseden Valter'ın 'olağanüstü olma', bir 'kahraman' olma özlemini tatmin ediyordu.

Sonia'nın seansları Mircea Eliade'nin (1963) daha çok Avrupalı olmayan kültürlerde yaygın olan ve insanın varoluşunda yenilenme ve canlandırma olarak algılanan bireylerin özüne dönmesi fikriyle (*regressus ad uterum* - ana rahmine geri dönüş) bağlantılı gibi görünmektedir. Eliade'ye göre 'özüne dönmek' bizi bir öncekinin tekrarı olmayan yeni bir doğuma hazırlar; fiziksel doğum. Bu yeni bir ruhsal düzenin doğuşunun da fazlasıdır ya da başka bir deyişle, varoluşun yeni bir biçimine giriş (cinsel olgunluğa ve 'ruhsal açılmaya' bir geçit) manasına gelmektedir. Sonia'nın yukarıda anlatılan seansında, dramatizasyon, ruhsal yeniden doğuşu, duygusal tatmin için daha fazla bir potansiyelle yeni ve daha mutlu bir varoluş için açılışı ortaya çıkartmıştır.

Kullanılan oyuncakları ele alırsak, Atmax'in genellikle aile sahnelerini kurmak, duygusal durumları ve duyguların sembolik imgelerini somutlaştırmak için kullanıldığı söylenebilir; Atmax ile inşa edilen yapıların etkileyiciliğinin yanı sıra inşa edilen yapılarda kullanılan renklerin de her zaman ayrı bir manası ol-

muştur. Cinsiyetsiz bez bebekler çoğu kez hastanın tehditkar bir durum karşısında (örneğin aile veya otorite figürleri konusunda) kendisini çok küçük, genç ve savunmasız hissettiği durumlarda kullanılmıştır. Askerler, saldırganlık hissini sözle ifade etmenin zor olduğu ya da bu hissin doğru şekilde role dökülemediği durumlarda ifade etmeyi kolaylaştırmak amacıyla kullanılmıştır. Cinsiyetli bez bebekler açıkça duygusal ve cinsel zorlukların olduğu durumlarda daha fazla kullanılmıştır.

Makalenin başında belirttiğim amaçların elde edildiğine inanıyorum:

1. Oyuncakları kullanarak hastanın sosyal atomundaki içsel karakterleri temsil etmek ve bundan sonra bir psikodrama tekniğine başvurmak mümkündür.
2. Anlatılması zor olan durumları, tanımlaması ve kavraması zor olan duyguları (insanlarla, objelerle ve durumlarla ilişkili), hem hasta hem de terapist için daha belirgin hale getirmek ve hatta bazen sahnenin kurulumu sırasında içgörü kazanmak mümkün olabilmektedir.
3. Yukarıda vurgulananın bir sonucu olarak, hasta, bu yöntemle daha fazla geriletici başa çıkma mekanizmalarına başvurmaya gerek olmadan, esasen kendisine 'daha fazla zarar vermeden' problemlerini daha rahat bir şekilde dile getirebilmiştir.
4. Teoride belirtildiği ve benim de yukarıdaki klinik örneklerle ispatlamaya çalıştığım gibi, oyunculuk ve psikodrama spontanite ve yaratıcılık yetimizi geliştirmektedir.
5. Çalışma aletleri, 'terapötik setin' gelişimi doğrultusunda kendiliğinden ortaya çıkmıştır.
6. Klinik örneklerin sunumunda malzemenin en uygun kullanımı ortaya çıkartılmaya çalışılmıştır.

İnanıyorum ki, kullanılan bu teknik ve bu teknik çerçevesinde şekillenen teori gelecekte daha da geliştirilecektir.

Kaynaklar:

- Aberasturi, A. (1962) *Teoría y técnica del psicoanálisis de niños (Çocuklarla Psikoterapinin Teori ve Tekniği).* Buenos Aires: Paidós.
- Axline, V.M. (1972) *Ludoterapia (Oyun Terapisi).* Minas Gerais: Interlivros.
- Bally, G. (1964) *El juego como expresión de libertad (Özgürlüğün İfadesi Olarak Oyun).* Mexico: Ed. Fondo de Cultura Económica.
- Bustos, D.M. (1974) *El psicodrama (Psikodrama).* Buenos Aires: Plus Ultra.
- Bustos, D.M. (1975) *Psicoterapia psicodramática (Psikodrama Psikoterapisi).* Buenos Aires: Paidós.
- Eliade, M. (1963) *Aspects du mythe (Efsanenin Farklı Yönleri).* Paris: Gallimard.
- Fiorini, H.J. (1976) *Teoria e técnicas de psicoterapias (Psikoterapi Teorileri ve Teknikleri).* Rio de Janeiro: Francisco Alves.
- Huizinga, J. (1971) *Home Ludens: o jogo como elemento do cultura (Homo Ludens: Kültürün Bir Parçası Olarak Oyun).* São Paulo: Perspectiva.
- Moreno, J.L. ve Moreno, Z. (1972) *Psicodrama. 2 (Psikodrama 2. Cilt).* Buenos Aires: Paidós.

5.

Psikodrama psikoterapisinde tele ve aktarım [41]

Leila Maria Vieira Kim[42]

Tele ve aktarım, iki ya da daha fazla insanın karşılıklı ilişkisinde sağlanan duygusal ilişkide varolan içerik aktarımının dinamikleri üzerinden gözlemlenebilen, açıklanabilen ve analiz edilebilen bireyler arası olgulardır.

Karşılıklı sosyal ilişkinin kaçınılmaz olarak dört aktif aracı -muhatapların özneleri ve bu öznelerin karşılıklı ilişki esnasında büründükleri sosyal rolleri- bünyesinde bulundurduğundan yola çıkarak, nesnel dış bir alanda bu dört aracın arasında oluşan yapı ve dinamiklerin anlaşılmasının tele ve aktarım kavramlarına dair kuramsal bilginin sentezi için bir yörünge (locus) oluşturacağı varsayılabilir. Buna dair düşünceler bu makalenin ilerleyen bölümlerinde yer alacaktır.[43]

---

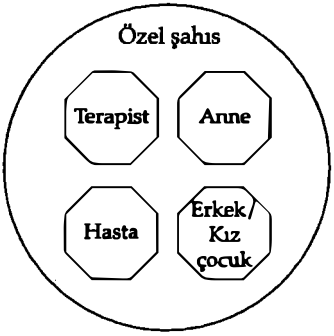
[41] Orijinal başlık: 'Tele e transferência na terapia psicodramática'Revista de Brasileria de Psicodrama, 14 , 2. S. 89-101, 2006.

[42] Psikolog, pedagog, Animus'ta psikodrama eğitmeni ve danışmanı. São Paul Katolik Üniversitesi Eğitim Psikolojisi diploması. Saõ Paulo Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü doktora öğrencisi. Biyoenerjik analiz ve biyosentez alanlarında uluslararası terapist.

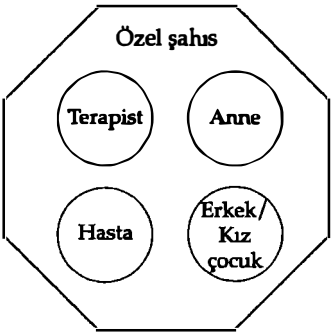
[43] Profesör Ryad Simon bunların psikanalitik teori ve pratikte, aynı zamanda olası bir uzantı olarak psikodrama teorisi ve pratiğinde kullanılmasıyla ilgili sorular üzerinden, tele ve aktarım kavramlarının kuramsal oluşumunun açıklığa kavuşmasında katkıda bulunmuştur.

Moreno'nun ikinci rol diyagramını (Moreno 1946, s. 156) *matris* olarak alırsak, Şekil 1ve 2'yi iki varsayımsal kişiyi göstermek için kullandım. Bu kişileri sırasıyla şahıs A ve şahıs B şeklinde adlandırdım.

Şekil 1'de büyük çember özel şahsın tamamını temsil eder. Bu şekil gösteriyor ki şahıs A limitlerini iyi belirlemiş ve kendini bilen bir kimliğe sahiptir. Küçük sekizgenler (orijinal diyagramda bu şekiller noktalı çember olarak gösterilmiş) kişinin taşıdığı iki benzer sosyal rolü (anne ve terapist) temsil eder ve onların tamamlayıcı rolleri (kız/anne ve hasta) aynı 'rol kümesi' içinde gruplandırılmıştır. Özel şahıs, bu rollerin sosyal temsillerinin ötesinde varolmaktadır.



Şekil 1: Şahıs A'nın sosyal rolleri ve özel şahsı



Şekil 2: Şahıs B'nin sosyal rolleri ve özel şahsı

Bu bilgiye bağlı olarak, şahıs A'nın bu sosyal rollerini sosyo-çevresel kurallar doğrultusunda gerçekleştirdiğini varsayabiliriz. Ancak bu rol performansı içinde özel şahsının karakteristik özelliklerini koruyacaktır. Öyleyse, kendi psikolojik hayatının bireyselliği ve benzersizliği, somut gerçekliğin içine hayal gücünü ve yaratıcılığı koydukça, sorunlu durumlarda vereceği yenilenmiş ve daha yeterli tepkiler sonucunda şahsın bu gerçekliği

tecrübelerini yeniden düzenlemesi olası hale gelecektir. Böylece şahıs A sorunları için yeterli çözümler üretmeyi başaracak, elde ettiği sonuçlar karşısında hoşnut olacak ve karmaşa, çatışma hissinden kurtulacaktır. Diğer bir deyişle, şahıs A'nın *s* (spontanite) etkenini geliştirdiğini düşünebiliriz. Spontanite (Vieira 1992, s. 50-51), eski durumlara karşı yeni ya da dönüşümlü tepkiler verme yeteneğidir, aynı zamanda yeni durumlar karşısında 'uygun' şekilde hareket edebilmedir. Anlayışıma göre, Moreno'nun yazılarında, 'uygun' terimi, ne dış beklentileri (ayarlanmış) ne de iç beklentileri (düzenlenmiş) karşılamaya öncelik vermektedir; ikisinin bütünleşmesine denktir. Her iki duruma göre eylemde bulunması, kişinin hem kendisine hem de duruma ait 'şimdi ve burada' algısına sahip olduğu ve bu durumun tatmin edici olmayan yönlerini dönüştürmeye çalışması anlamına gelir.

Şekil 2'de şahıs B'nin aktif aracıları şahıs A'nın tam zıttı şeklinde ifade edilmiştir. Geniş sekizgen (orijinal makalede noktalı çember şeklinde) sosyal tanınma arayışında düzenlenmiş bir kimliği temsil eder. Bu süreç kültürel olarak yapısallaştırılmış sosyal roller (küçük çemberler) üzerinden oluşturulur. Nitekim 'kabul görmek' veya 'sevildiğini hissetmek' için B'nin özel şahsı, insan çevresine hakim olan güçlü sosyal ve kültürel stereotiplere teslim olacaktır. Şahıs B, kendini ikiye bölünmüş olarak bulacaktır: kendi özel şahsının ihtiyaçları ve günlük rutininde gerçekleştirdiği rollerin sosyal uzantıları (temel rol-şahıs çatışması). Bu durumda, şahıs B'nin sorunlu durumlara karşı uygun çözümler üretebileceğini (kültürel olarak iyi yapılanmış sosyal rolleri doğrultusunda) ve bu çözümlerden memnun olabileceğini ya da olamayacağını düşünebiliriz. Dolayısıyla şahıs çelişki hissini tecrübe etmeye devam eder. Diğer bir deyişle, şahıs verimli olmayan bir uyum içindedir ve istikrarsız bir duygusal idame dengesini sürdürecektir.

Ryad Simons (1989, s. 14), adaptasyonu 'canlı bir organizmanın kendi hayatını değiştirecek durumlara karşı farklı zaman-

larda vermiş olduğu tepkiler bütünü' olarak tanımlamıştır. Bu adaptasyon, organizmanın yaşamla uyumlu olmasını sağlayacaktır. Ryad Simons bu kavramı yardıma ihtiyaç duyan ve henüz kendisi tarafından ifade edilmemiş sorunları olan bireylerin erken teşhisinde bir kıstas olarak kullanılmasını önermiştir. Eylem gerektiren bir kıstastan bahsederken, bu kavramın kullanılması değişimlere ve biçimlendirmeye uyum sağlama yeteneğiyle meşrulaştırılmıştır. Başka bir deyişle, devamlılığın ötesinde, adaptasyon, zaman ve alanın genişlemesiyle beraber daha çok çabayı gerektirir. Simon'a (1989, s. 15-16) göre, adaptasyonun, bireyin ihtiyaçlarını tatmin edebilmesi için verdiği tepkiler (eylemler) bütününün uygunluğuna göre değerlendirilmesi mümkündür. Simon görüşlerini şu şekilde sürdürmüştür; 'hayatta hiçbir şeyin tekrar etmediğini düşünürsek, adaptasyon, tam anlamda bir uygunluk için, bizi sürekli değişen durumlara karşılık yeni tepkiler vermeye zorluyor. Bu durum da bizi adaptasyonun faydası fikrine götürüyor.' Bir görevin tamamlanması için gerekli olan çaba azaldıkça, bu fayda artmaktadır. Bu önerme aşağıdaki formülde olduğu gibi ifade edilebilir:

Yeterlilik = Yararlı Sonuç / Psikolojik enerji

Simon, 'bireyin adaptasyon gösterebilmek için çözümler üretmesi gerekir' varsayımıyla yola çıkmıştır. Bu çözümler:

1. Sorunu tam anlamıyla çözer,
2. Tatmin, memnuniyet ve haz sağlar,
3. İntra-psişik çatışmalardan (bireyin iç değer sistemi doğrultusunda) ve sosyo-kültürel çatışmalardan (dış değer sistemi doğrultusunda) bağımsızdır.
   Bu kıstasları göz önünde bulundurarak, Simon sorunlu durumlar karşısında üç olası uygunluk kategorisi önermiştir:

a. Uygun tepki: Yukarıdaki üç kıstası da karşılar -tepki sorunu çözer ve herhangi bir çatışma, karşıtlık olmadan sorunu giderir.

b. Yetersiz uygun tepki: Yukarıdaki kıstaslardan sadece ikisi karşılanır -tepki sorunu çözer, ancak ya sadece karşıtlığı giderir ya da çatışma oluşturmaz.

c. Fazla yetersiz uygun tepki: Birey sadece sorunu çözer, ama çatışma duygusu bakımından tatminsiz kalarak bir çelişki duygusu yaşar.

Simon'a göre (1989, s. 17) 'zorluklar karşısında verilen tepkilerin uygunluğu, söz konusu sorunun doğasıyla alakalı bir şekilde doğrulanmalıdır' ve bu bağlamda bir bütün olarak adaptasyon aşağıda belirtilen dört alanda işler (Simon 2005, s. 25):

a. Duygusal-ilişkisel (D-İ) alan: Bu alana kendisiyle (içsel duygusal ilişki) ve diğerleriyle (insanlar arası duygusal ilişki) ilgili duygular, tavırlar ve eylemler grubu dahildir.

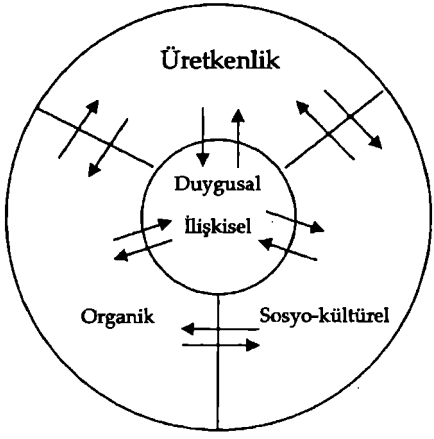
b. Üretkenlilik (Ü) alanı: Bu alan belirli bir dönem içinde ana faaliyet olarak düşünülen herhangi bir faaliyet (meslek, öğrencilik gibi) karşısında bireyin duyguları, tavırları ve eylemlerinden oluşur.

c. Sosyokültürel (S-K) alan: Bu alan, bireyin içinde bulunduğu kültürün (sosyal örgüt, topluluk kaynakları, sosyal baskılar) gelenekleri ve değerleriyle olan ilişkilerine karşılık gelir.

d. Organik (O) alan: Bu alan organizmanın kendi vücudu, hijyeni, beslenmesi, uykusu, cinsel faaliyetleri ve giyim kuşamının yanı sıra sağlığı, anatomik hali ve fizyolojik işlevselliğiyle alakalı duyguları, tavırları ve eylemleri içerir.

Simon'un görüşüne göre, yukarıda bahsedilen dört alan içinde de 'bireylerin tepkiler bütünü *uygun* olarak düşünüldüğünde adaptasyon *verimli* olarak sınıflandırılır. Bu alanlardan bir tanesi ya da daha fazlasında gösterilen tepkiler *yetersiz ya da fazla yetersiz uygunlukta olduğunda*, adaptasyon da *verimsiz* olarak sınıflandırılacaktır.' (Simon 2005, s. 20)

Simon, adaptasyonu bu dört alan içinde ele aldığında, tanısal değerlendirmeyi uygulanabilir hale getirmek için aşağıdaki diyagramı geliştirmiştir:



Şekil 3. Dört alan arasında dairesel ve paralel etkileşimler.

Klinik tecrübesine göre Simon, duygusal-ilişkisel alanın, diğer bütün alanların gelişimini etkilemesi nedeniyle en önemli alan olduğunu belirtmiştir. Yukarıdaki grafik gösterimde de bu durum, D-İ alanının iki yönlü çizgileriyle karşılıklı ilişkiler olarak yansıtılmıştır. Önemleri açısından üretkenlik alanı, adaptasyonun belirlenmesinde ikinci sıradadır. Bu iki alanı rakamsal olarak ifade etmek için Simon araştırmasında alanlara (D-İ ve Ü) değerler vermiştir. Bu değerlere kıstas olarak uygunluklarının, adaptasyonun global verimliliğinin oluşumunda göreceli önemi dikkate alınmıştır. Böylece adaptasyonun tanısal ölçüsünü elde etmiştir. Bu ölçüm Tablo 1'de gösterilmiştir. Simon ayrıca tanısal ölçüm söz konusu olduğunda paralel alanlar arası etkileşimin yanı sıra sosyo-kültürel ve organik alanların da dikkate alınması gerektiğini eklemiştir.

Alan	Uygunluk	Yetersiz Uygunluk	Fazla Yetersiz Uygunluk
Duygusal-ilişkisel	3	2	1
Üretkenlik	2	1	0,5

Tablo 1: Duygusal-ilişkisel alanın ve üretkenlik alanının ölçümü

Yukarıdaki değerlere göre beş farklı, az ya da çok verimli uyumsal grup Tablo 2'de gösterilmiştir.

Grup	Tanısal kategori	Toplam	Puanlama	Klinik tanım
1	Verimli adaptasyon	3+2	5,0	Az nörotik ya da karakterolojik semptomlarla beraber 'normal' kişilik
2	Çok az verimsiz adaptasyon	3+1 2+2	4,0	Hafif nörotik semptomlar, hafif karakterolojik izler, birtakım ket vurmalar
3	Kısmen verimsiz adaptasyon	2+1 1+2 3+0,5	3,0 ile 3,5 arası	Bazı nörotik semptomlar ve karakterolojik izler, orta dereceli ket vurma

Grup	Tanısal kategori	Toplam	Puanlama	Klinik tanım
4	Fazla verimsiz adaptasyon	1+1 2+0,5	2,0 ile 2,5 arası	Daha kısıtlı nörotik semptomlar, sınırlayıcı ket vurmalar, katı karakterolojik izler
5	Yüksek derecede verimsiz adaptasyon	1+0,5	1,5	Engelleyici nevrozlar, sınırdalık, akut olmayan psikozlar, aşırı karakterolojik katılık

Tablo 2: Uygulanabilir Uyumsal Tanı Ölçütü(The Operationalized Adaptive Diagnostic Scale -OADS): niceliksel sınıflandırma ve klinik tanımlama

Her uyumsal tanısal kategorinin niceliksel bir puanlamaya karşılık geleceğini gözlemleyebiliriz. 'Toplam' sütunu tanısal ölçüt için kullanılan iki alanın farklı bileşimlerini gösterir. İlki her zaman duygusal-ilişkisel alana, ikincisi ise üretkenlik alanına denk gelir.

OADS'nin kullanılmasıyla tanısal sınıflandırma ve klinik tanımlamanın yanı sıra bireyin spontane tepkilerinin seviyesini ölçmek mümkün olmaktadır. Bu bilgiye bağlı olarak prognozu ve tanısı konulmuş her birey için gerekli olan yönlendirmeyi daha iyi anlayabiliriz. Bunun için, sorunlu durumlara karşı durabilme yeteneği doğrudan bireyin daha önceki uyumsal yeteneğinin verimliliğiyle alakalıdır. Diğer bir deyişle, yeni durum karşısında gösterilmesi gereken tepkiler, bireyin hayatı boyunca göstermiş olduğu tepkiler birikimine, 'sağduyu'suna ve yeni ve daha uygun çözümler yaratma yeteneğine bağlıdır. Simon'a (2005, s. 32) göre, 'bireyin, sorunlu durum karşısında uygun olmayan tepki

seçimlerini tekrarlamasının başlangıcını, evrimini ve eğilimlerini anlamak gerekir. Aynı durum bu eğilimin sebepleri için de geçerlidir.' Bu tanısal yöntem Kısa İşlevsel Psikodrama Terapisi'nin planlanması için gerekli olan klinik oranların gelişiminde kullanılmıştır. Bu terapinin amacı kendini tekrar eden eğilimlerin yayılmasını engellemek ve bireyin hayatında daha uygun çözümleri üretmesine yardımcı olmaktır. A ve B olarak adlandırdığımız iki varsayımsal şahısa dönecek olursak, Şahıs A'nın iyi gelişmiş s etkenine (spontanite) sahip olduğu ve OADS'de Grup 1 içinde sınıflandırılabileceği sonucuna varabiliriz. Öte yandan, Şahıs B'nin üretkenliğinin uygun olduğunu düşünürsek (kültürel olarak yapısallaştırılmış sosyal rollerin gerektirdiği yaratıcılığın düşük seviyede olmasına ve şahsın temel kişilik-rol çatışmasına rağmen), şahsın soruna bulduğu çözümden tatmin olma seviyesine bağlı olarak, OADS içinde grup 2 ya da grup 3'e dahil edilebilir. Finansal anlamda zorluk çektiği ya da uzun dönem terapi için gerekli motivasyona sahip olmadığı durumda kısa zamanlı terapi Şahıs B için iyi bir fikir olabilir.

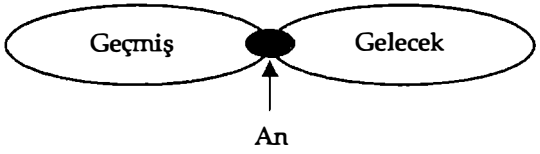
Bu noktada Moreno'nun görüşünü (1993, s. 228-30) de vurgulamamız gerekir; sosyal rol, bu rolün kalıplarının 'koşullanması, algılanması ve dışsallaştırılması' ve kültürel muhafazalar içinde deneylenme olasılıklarıyla özümsenir. Dolayısıyla, 'sosyal roller insanların kültürel karakterinin belirleyici etmenlerdir.' Birey hali hazırda bildiği rolleri algılama derecesini aştığında ve bunu yeni rolüne aktardığında, 'benzer roller' rol kümeleri içinde gruplanacaktır. Aynı kümeye ait roller arasında ayırt etme yeteneği doğrudan bireyin farklı sosyal rollere ulaşma yeteneğine ve ait olduğu kültür tarafından sunulan sosyal kimlik modellerinin çeşitliliğine bağlıdır. Böylece nesnel dış çevre daha geniş algılama fırsatlarına olanak sağlayabilecek ve bireyin eylemlerine çeşitlilik getirebilecektir. Bunun sonucunda da birey yapmış olduğu seçimlerde daha fazla özerkliğe sahip olabilecektir. Geçmişin körü körüne tekrar edilmesini engelleyecek bir 'yol' açan spontane eylemin temelini oluşturan bir seçme süreci vardır. Moreno'ya

göre, insanın yaratıcılık durumunu temin eden, spontane eylemin dönüştürücü niteliğidir. Yani, spontane eylem, bireyin dünyayla ilişkisini değiştirmesini sağlar. Moreno'nun görüşüne göre (1993, s. 132), insanın bir yaratıcılık kapasitesi vardır; ama bu potansiyelin farkına varılması ve eyleme dönüştürebilmesi adına, spontanlık için bir 'oda'ya ihtiyaç vardır. Buradan yola çıkarsak s etkeni, yani bireyin her yeni durum karşısında uygun tepkiler verebilme yeteneği, 'diğer bireyin spontanlık halinin yönünde' ilerleme eğilimindedir. Bu iki spontane halin arasındaki bağlantıya nüfuz eden hassasiyet ya da duygusal-ilişkisel algı *tele* olarak ifade edilmektedir.

Tele terimi (zweifühlung=mutuality=karşılıklılık), Moreno tarafından iki insan arasında duygusal seviyede oluşan algıları tanımlamak için kullanılmıştır. Böylece iki insan birbirini karşılıklı algılayacak konuma gelebilecektir. Yani, insanlar duyarlılıklarını kullanarak başkalarının iç dünyalarında neler olduğunu hissetmeye yatkındırlar. Bunu 'bir üçüncü şahıs tarafından fark edilebilecek şekilde eş zamanlı ve iki taraflı gerçekleştirirler.' (Almeida 1993, s. 33) O halde, karşılıklı bir ilişki elde edebilmek için bu iki insanın şimdi ve burada 'kendilerini karşıdakinin yerine koyabilmelerine' (rol değiştirme yetisi) ihtiyaç vardır. Böylece ilişki deneyimlerini dönüştürüp değiştirebilirler. Simon'a göre, 'tele' kavramı 'empati' kavramına oldukça çok benzemektedir. 1901 yılında Alman psikolog Lipps 'Einfühlung' ('zweifühlung'a benzer şekilde, 'iki kişinin hissi' ya da 'karşılıklı duygusallık' olarak çevrilebilir) terimini ortaya atmıştır. Bu terim, Titchener tarafından 'empati' (empathy) olarak çevrilmiş ve daha sonra Amerikalı Dymond (1949) tarafından tanımı 'bireyin başkasının düşüncelerine, duygularına ve eylemlerine hayali aktarımda bulunması' olarak genişletilmiştir. Ancak, terapötik süreç içindeki empatiden bahsettiğimizde, terapistin hastaya karşı empatisinden bahsederiz. Tele söz konusu olduğunda bu empati karşılıklıdır. Ayrıca *empati*nin ötesinde tele'de *sezgi*nin de olduğunu biliyoruz. Simon (2005) sezgiyi terapistin rolünü iyi yapabilmesi

için gerekli bir unsur olarak görmektedir. *Terapistin karşı-aktarımı* (counter transference) bu unsurların dolayısıyla da tele'nin bozulmasına yol açacaktır.

Dikkatimizi an üzerine yoğunlaştırdığımızda, zihnimizi ve 'kalbimizi açarız' ve sanki ilk defa tecrübe ediyormuşuz gibi 'yeni bir perspektiften' kendi gerçeklerimizi deneyimleyebiliriz. Böylece potansiyel yaratıcılığımızı eyleme dönüştürürüz, sorunlu durumlara verdiğimiz doğal tepkilerin salımıyla kendimizi geçmişi tekrarlamaktan ve geleceğin endişesinden özgür bırakırız. Dolayısıyla an, geçmişle gelecek arasındaki kesişme noktası, insanoğlunun en büyük gücünü oluşturur ve aşağıdaki şekilde olduğu gibi gösterilir.



Şekil 4. An'ın temsili modeli

Bu şekildeki (Vieira Kim 1992, s. 48), sonsuzluk sembolü, kesişme noktası olan 'burada ve şimdi' ile insan yaşamının devinimini temsil eder. Terapötik durumda, 'şimdi' geçmişteki duygusal tecrübelerin, hasta ve terapist arasındaki karşılıklı ilişkisinde tekrardan yaşanmasını temsil edebilir. Aynı zamanda 'şimdi' beklenildiği gibi karşılıklı ilişki çerçevesinde deneyimlenecek 'gelecek yansıtmayı' da temsil eder.

Psikodrama psikoterapisinde tele ve aktarım

Tele ve aktarım, psikodrama terapisindeki unsurlar olarak somutlaştırılabilecek kişiler arası olgulardır ve terapistle hastanın karşısındaki özel şahsın duygu durumlarını doğru bir şekilde sezinleyip sezinleyememesine bağlıdır.

Moreno'nun düşüncesine göre (1993, s. 286), 'tele ilişkisi evrensel bir faktördür: [...] bir şahsı diğerine doğru çeken duygu yapısıdır ve diğer insanın bireysel ya da kolektif davranışıyla uyarılır.' Moreno, her terapistin tele'ye dikkat etmesi gerektiğine dair uyarıda bulunur; çünkü bu olgu, bazı hastalarla olan ilişkilerde, ilgisizliğe, itime veya çekime yol açar. Bu durum hastalar içinde geçerlidir. Dolayısıyla, belki de tele faktöründen dolayı bazı terapistler, bazı hastalarla başarıyı yakalıyorken bazılarıyla da başarısız oluyorlar.' (Moreno 1993, s. 287) Simon (sözlü iletişim 2006) *başarılı olmanın* olumlu karşı-aktarımla alakası olduğuna inanıyorken, *başarısızlığı* da olumsuz karşı-aktarımla ilişkilendirmiştir. Simon'ın görüşüne göre:

> Bir hastanın analiz edilebilirliğini belirleyen aktarımlar değil, karşı-aktarımsal çeşitliliktir. [...] Hastanın aktarımı analistin karşı-aktarımını etkinleştirdiği zaman, bu analizcinin özelliğiyle ilgilidir, analiz edilenin aktarımının herhangi bir özelliğiyle ilgili değildir. (Simon 1991, s. 22)

Ancak Moreno terapötik sürecin karşılıklı sosyal bir ilişki olduğuna ve bu sürecin verimliliğinin, diğer karşılıklı ilişkilerde olduğu gibi, iki taraflı farkındalığın ve tele'nin akışının kabullenilmesine bağlı olduğuna vurgu yapmaktadır. Tele faktörü üzerinden terapist ve hasta, terapötik ortam içinde birbirlerinin hayatının derinliklerini ve karakterlerini gözler önüne serecektir. Terapistin, hastanın zihinsel sürecine bağlı zihinsel süreçleri, bu ilişkiyi özel duygusal ihtiyaçlarla donatacaktır. Bu ihtiyaçların dört etkeni vardır: *terapistin rolü, hastanın rolü, terapistin özel şahsı ve hastanın özel şahsı.* Terapötik ilişkinin etkinliği bu dört aracın etkileşimine bağlı olacaktır.

Moreno'nun görüşüne göre, *aktarım* (*Übertragung*) geçmişteki bağlardan kurtulana kadar kabullenilmesine, farkına varılmasına ve ayrıntılarına inilmesine ihtiyaç duyulan patolojik bir tele ilişkisidir. Laplache ve Pontalis'e göre aktarma olgusu 'güçlü

yakınlık duyusuyla tecrübe edilmiş ve yeniden ortaya çıkan başlangıç dönemine ait esas modeller' olarak tanımlamıştır. Bu, kendisini, 'bir fikirden diğerine yer değiştirme etkisinin belirgin bir durumu' olarak oluşturmaktadır. (Laplache ve Pontalis 1973, s. 457) Melanie Klein'ın görüşüne göre (1952) aktarım olgusu insanın hayatının başında doğal olarak ortaya çıkar ve bu olgu insanın duygusal gelişiminin temelini oluşturur. Bebekliğin ilk yılı esnasında, annelik işlevini geliştiren ilk dolaylı araç (Mediating Agent), yansıtmalı özdeşimi iç dünyayla dış gerçekliği ayrıştırabilme yeteneğine dönüştürmede ve kimliğin oluşumunda önemli bir rol oynar. Bebek, ihtiyaçlarının hemen tatmin edilmesine ihtiyaç duyar. Dış çevresiyle olan ilişkisinde dayanılmayacak kadar hayal kırıklığına uğramış hissettikçe, bebek kendini yetersiz, aciz hisseder ve her şeyi yapabilme gücünü bütün ihtiyaçlarını karşılaması için yarattığı yüceleştirilmiş nesneye aktarır. Bebek bu aşamada fanteziden doğan gerçeklik ve gerçeklikten doğan fantezi arasında bocalayacaktır. İçselleştirilmiş ebeveynler -bilinçdışındaki ebeveynlerin *imagoları*- içe atım/yansıtma sürecinin bir sonucudur. Gerçek ebeveynin çarptırılmış algısı, onları zalim ebeveynler (canavarlar ve öcüler ya da periler ve tanrılar) olarak gösterir ve bu *imagolar* dış dünyada gerçek ebeveynlerle olan ilişkilere *aktarılır*. Korumacı ve sevgi dolu bir psikolojik çevre sunmak ilk aracının görevidir. Bu çevre psikolojik ve kültürel kimliğin inşa edilmesi için gerekli olan ayrışmaların oluşmasına imkan sağlar. Bu da Ego içinde iyi bir nesnenin somut bir şekilde oluşturulmasıyla gerçekleşir.

Günlük sahnelerin özdeşleştirme ve çatışmaları ortaya çıkaran sunumu üzerinden, psikodrama sürecinin kullanılması hastanın özel şahsının somut temsilini ve ifadesini kolaylaştırır. Böylece, *aktarım olgusu, somut temsil* (güncel ve geçmiş sahneleri karşılaştırarak) ve *sembolik temsil* (aracı nesneler vasıtasıyla) sayesinde dramatizasyon esnasında *gözlemlenebilir bir gerçek* olarak saptanabilir hale gelir. Bu yöntem, tiyatroda olduğu gibi, hastanın kendi özel şahsını dışsallaştırabileceği, diyalog ve etkileşi-

min olduğu bir alan oluşturur. Bu ortamda hasta/drama yazarı kendi iç dünyasında yer edinmiş karakterleri belirleyebilir ve düzenleyebilir; hasta/drama oyuncusu dünyayla ilişkisine ket vuran kişilerarası (tele ve aktarım) ilişkileri burada ve şimdi yeniden yaşayabilir. Son olarak hasta/izleyici dramatik bağlamda dışsallaştırılmış kendi davranışının yansımasını görerek yapısallaştırılmış teorik referansları bünyesine dahil edebilir. Bu şekilde terapist ve hasta bilginin öznesi olurlar ve pratik, teori ve durum ('in situ') araştırmaları arasında deney yapmak için sağlam bir zemin yaratılmış olur. Drama yazarının planlaması üzerinden, bireyin kendi hayatı sahnede (mantıksal seviye) 'yeniden oluşturulur' ve 'prova edilir'. Aktörün duygularının ve aklının tecrübeleri, psikolojik seviyede temsil edilen karakterlere yansıtılır. Böylece izleyici kendisini dışarıdan görme imkanı bulur ve sosyal bağlamın harekete geçirdiklerini (meta seviyesinin - psikolojik) fark eder. Buradan yola çıkarsak psikodrama terapisinde bu üç seviye arasındaki etkileşim, tekrar eden eylemlerin (tekrarlama dürtüsü - yabancılaşma) yeniden örgütlendirilmesine olanak sağlar. Bu durum, eski durumlara yenilenmiş tepkilerin, yeni durumlara da yeni ve daha uygun tepkilerin verilmesine yol açar. Böylelikle bu yöntem; o andaki çatışmaların, sorunlu durumların ve bunların çözümünün daha iyi anlaşılmasını sağlayacak bilginin inşasını teşvik eden içsel bir psikolojik alanda kişinin kendi düşüncelerine ve eylemlerine eleştirel bakabilme kabiliyetinin gelişimini destekler.

Terapi sürecinde hem hasta hem de terapist bilinçdışı yansımalara maruz kalabilir. Terapötik ilişkide aktarım bir anda iki yönlü bir olgu haline gelecektir: *hastanın terapistle olan ilişkisine aktarımı* ve *terapistin hastayla olan ilişkisine aktarımı*. Bundan dolayı Moreno 'terapistin aktarımı'nın karşı-aktarım kavramıyla yer değiştirmesini tavsiye eder. Simon'a (1991, s. 24) göre, terapistin hastaya karşı-aktarımsal tepkileri hastanın algısını etkileyecek duygusal rahatsızlığa sebep olacaktır. Terapist hem kendini hem de hastayı psikolojik acıdan kurtarmak ister. Bunu yaptığında

terapistin farkındalığı ve anlayışı engellenecektir ya da çarpık bir hale gelecektir ve böylece bozulacaktır. Bu nedenle ki terapist hastasının yansıttığı 'içsel nesnenin yeri'ni kendine saklamaya, 'rolünü' ve yansızlığını kaybetmeye eğilimlidir. Bu durumda, terapistin geçmişinde tecrübe ettiği roller (örneğin, anne ve çocuk rolleri) kendi özel şahsıyla yaşadığı birincil çatışmada çözülmemiş olarak kalmışsa, aynı kümeye ait roller (örneğin, ilgili anne ve terapist rolleri) birbirine karışabilir. Aynı zamanda uygun kültürel modellerin yokluğu veya (terapist) rolünde eğitim eksikliği bu duruma neden olabilecek unsurlar arasındadır. Moreno'ya göre (1974, s. 85), 'aktarım zorlukları her zaman hastanın nevrozunun bir parçası değildir; bu zorluklar genelde terapistin, yansıtılan talepleri karşılamada yetersiz kalmasıyla meydana gelebilir.' Simon'ın görüşüne göre, bireyin kendi empatisi ve sezgileriyle uğraşmasının zorluklarının ötesinde;

> analistin psişesinde, didaktik analiziyle değiştirilmemiş kişilik yapılarına denk gelen katı savunma mekanizmaları vardır. Bu savunma mekanizmaları kendi kendine analizle erişilemez çünkü bunlar sessiz bir şekilde varlığını korur. Bir köşede sessizce bekleyen bu mekanizmalar dikkatsizlik ya da seçici apati şeklinde ortaya çıkabilir. Bunlar, analiz edilenin aktarımına bağlı olmadıkça buna pek de karşı-aktarım diyemeyiz. (Simon, s. 21-22)

Simon daha sonra bu durumda terapistin karşı-aktarımının hoş karşılanacağını ekler, çünkü karşı-aktarım anlamaya, evrime, esnekliğe ve yorumlamaya açık alanları gösterecektir. Böylece hem Simon'ın hem de Moreno'nun (1993, s. 286) görüşünde 'psikiyatristin kendi kendine analizi bu süreçte yeterli garantiyi sunmayacaktır. [...] Hastada olduğu gibi, sürece dahil olan psikiyatristin de başkası tarafından analiz edilmesi gerekir.' Başka bir terapist tarafından analiz edilen terapist, profesyonel rolünde eğitilmesi için 'tevazu' gösterecektir ve ayrıca yorumlarının doğruluğunun onaylanmasına da ihtiyaç duyacaktır. Terapistin,

terapötik ortamda hastayla 'çarpışma'sına bilinçsiz katılımındaki aktarımsal tepkilerini netleştirmek adına danışmanlık alması, bu çarpışmayı teleye yardımcı olan empati ve önsezi araçlarına döndürmesi için gereklidir.

Bu açıdan baktığımızda, psikodrama terapisinin temel niteliği olan tele olgusu hem terapistin hem de hastanın özel şahsına değer biçmesini sağlamalıdır; bu, resmi durumda varlığını sürdüren terapistin ve hastanın sosyal öğretiler doğrultusunda gelişmiş sosyal rolleri içinde geçerlidir.

Son düşünceler

Tele ve aktarım özel şahıslar arasında kurulmaya eğilimli olgulardır ve karşılıklı ilişkinin az ya da çok sağlıklı olmasına bağlı olarak hastanın ve terapistin sosyal rollerini aşabilir. Ancak terapistin danışmanlıkta ve terapide aldığı önlemlerin bu rollerin sınırları hakkında terapisti uyarmasını ve empatik ve sezgisel yetisini açık tutmasını sağlar. Aktarım olgusu ortaya çıktığında terapistin hastanın hangi iç karakterini yansıttığını analiz etmeye ihtiyacı vardır. Bu analiz hastanın özel şahsıyla nesnel dış gerçeklikte oluşan rollerini ayırt etmesine yardımcı olur. Bu, psikodramatik süreçte hastanın iç dünyasının somutlaştırılması üzerinden gerçekleştirilir. Terapistin sezgisel yeteneği hastanın özel şahsının yararına kullanılırsa, algılama için yeni pencereler açılacak ve tele mümkün olacaktır. O halde, tele ve aktarım terapötik sürece araç olur ve aktarımın kodlanması ve analizi üzerinde ne kadar çok durulursa teleye o kadar açık olunacaktır. Fonseca'nın belirttiği gibi (1980), saat sarkacına benzer bir şekilde, terapötik süreç ne kadar çok ilk aşamalara gerilerse; genişleyecek ve derinleşecek, yaşamsal enerjinin akışına doğru ilerleyecek daha fazla güç olacaktır. Terapötik sürecin gelişimi eski durumlara verilmiş yeni cevaplar ve nesnel dış gerçeklikte ortaya çıkan yeni durumlara verilen yeni ve daha uygun tepkiler üzerinden doğrulanabilir. Niteliksel değerlendirme OADS kul-

lanılarak hesaplanabilir. Terapist kendini ne kadar iyi tanıyorsa, hastanın terapisinin sınırları da o kadar genişleyecektir. Yaşamak kendini yeniden yaratmaksa, terapistin iyi bir sosyal aracı olabilmesini desteklemek için psikodrama eğitim kursları ve psikodrama araçları için yeni yönergelerin yaratılmasına ihtiyaç vardır. Simon'ın (1981, s. 71) dediği gibi: 'Hasta her zaman beceriksiz terapistini bırakıp başkasını arayabilir. Peki, beceriksiz terapiste ne olacak; bundan sonra kendini nasıl geliştirecek?'

Kaynaklar:

- Almeida, W. C. (1993) Os iniciadores (Başlatıcılar). Monteiro, R., *Técnicas fundamentais do psicodrama (Psikodramada Temel Teknikler)* içinde. São Paulo: Brasiliense.
- Fonseca, J. (1980) *Psicodrama da loucura - Correlações entre Buber e Moreno* (*Delilik Psikodraması - Buber ile Moreno Arasındaki Bağıntılar*). São Paulo: Ágora.
- Klein, M. (1952) As origens da transferência (Aktarımın Kökenleri). *Inveja e Gratidão e Outros Trabalhos 1946-1963* (*Kıskançlık ve Minnettarlık ve Diğer Çalışmalar 1946-1963*) içinde. Rio de Janeiro: Imago (1991).
- Laplache, J. ve Pontalis, J.B. (1973) *The Language of Psychoanalysis* (*Psikanalizin Dili*). Londra: Karnac Books.
- Moreno, J.L. (1946) *Psychodrama - Volume 1* (*Psikodrama - 1. Cilt*). Beacon: Beacon House (1985).
- Moreno, J.L. (1974) *Psicoterapia de grupo e psicodrama* (*Grup Psikodraması ve Psikoterapisi*). São Paulo: Mestre Jou.
- Moreno, J.L. (1983) *Fundamentos do psicodrama* (*Psikodrama 2. Cilt. - Psikoterapinin Temelleri*). São Paulo: Summus.
- Moreno, J.L. (1993) *Psicodrama* (*Psikodrama - 1. Cilt*) São Paulo: Cultrix.
- Simon, R. (1989) *Psicologia clínica preventiva - Novos fundamentos* (*Koruyucu Klinik Psikoloji - Yeni Temeller*). São Paulo: EPU.
- Simon, R. (1991) Impotência contratransferencial (Ters Aktarımsal İktidarsızlık). *Revista Brasileira de Psicanálise*, V, XXVI, 1-2.

- Simon, R. (2005) *Psicoterapia breve operacionalizada* (*Kısa İşlemsel Psikoterapi*). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Vieira, L.M.P. (1992) *Processo grupal psicodramático. Teoria e práctica no contexto educacional* (*Psikodramatik Grup Süreci. Eğitimsel Bağlamda Teori ve Pratik*). Tez (Eğitim Psikolojisi Yüksek Lisansı)- São Paulo Katolik Üniversitesi Psikoloji Bölümü.

6.

İlişki psikoterapisi: Minimalist bir psikodrama[44]

José Fonseca[45]

'Bir ruh, hiç bir zaman tek başına değil, ama her zaman arada bulunma nedeniyle, kendisi ve bir başka varolanın arasındaki bir durum yüzünden hasta olur.'

Martin Buber: *Diyaloğun Hayatı*

İlişki psikoterapisi[46], psikodramadan türeyen bir tekniktir ve psikodramanın minimalist bir versiyonu olarak görülebilir. Ben minimalizmi, bir şeyin bütününü oluşturan unsurları sadeleştirme ve azaltma eğilimi olarak görüyorum.[47]

İlişki psikoterapisinin kökenleri, grup psikodrama teknikle-

[44] Orijinal başlık: 'Psicoterapia de relação: um psicodrama minimalista'. Önceden basılmamış makale.

[45] José Fonseca, PhD, psikiyatrist ve psikoterapist; São Paulo Psikodrama Topluluğu'nda (SOPSP) psikodrama eğitmeni ve danışman; São Paulo'da DAIMON Centre for Relationship Studies (İlişki Araştırmaları Merkezi) koordinatörü; International FORUM of Group Psychotherapy eski editörü.

[46] İlişki psikoterapisi ve diyalog psikoterapisi, benim gibi Martin Buber'in (1970) fikirlerinden etkilenen Alman (Weizsacker, 1949 ve Trub, 1985) ve Amerikan (Hycner, 1988) psikoterapistlerin ortaya attığı terimlerdir.

[47] Minimalizm, ayrıca 20. yüzyılın ikinci yarısında ortaya çıkan, müzik, plastik sanatlar, dans ve edebiyatı etkilemiş bir sanat hareketidir.

rini bireysel psikoterapiye uyarlamaya dair kaygılara kadar gider. İki saatlik bir psikodrama seansının elli dakikalık bireysel psikodrama seansına indirgenmesi ve yöneticiyle yardımcı ego rollerinin birleştirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Ancak, bu, gruplar içindeki gelişimine engel değildir.

İlişki psikoterapisi ifadesi, terapötik çalışma içindeki ilişkisel felsefenin varlığını vurgulamaktadır. Bir tarafta hasta-terapist ilişkisini, diğer taraftan hastanın içsel dünyasındaki ilişkileri çalışmayı teşvik eder. Başka bir deyişle, *Ben-Sen* ve *Ben-Ben* ilişkilerine dayanır. İlişki psikoterapisi, ilişki olgusunun pragmatik gözlem ve anlayışını önerir. *Ara*'nın "teşhis"i (bilgi anlamında), hastanın kendi teşhisine ya da kendisinin farkındalığına varabileceği yoldur.

Aynı paranın iki yüzü olan teknik ve teoriyi bütünleştirme girişimiyle, bu yazıda ilişkisel perspektifin teorik köklerini ve terapötik eylemini birleştirmeyi amaçlıyorum. Bu amaçla, Bateson'ın (1986) rapor ve rapor edilen olay arasında duygusal-entelektüel bir kodlama olduğuna dair doğrulamasıyla birlikte, haritanın teoriye ve yerin uygulamaya karşılık geleceği şekilde, harita ve yer metaforunu kullanmak istiyorum.

Şimdi hem teoriyi ana hatlarıyla belirleyecek hem de ilişki psikoterapisi uygulamasını destekleyen bir takım özellikler sunacağım. Umarım ki bu anlatacağım teorinin ana hatları (minimal bir biçimde) tüm konuyu anlamak için bir mihenk taşı olacaktır.

Teorik özellikler

İnsanın ilişkisel boyutu

İnsanın ilişkisel boyutu, evren içindeki yeriyle hayal edilebilir. İnsan, Dünya'yı oluşturan organik maddenin parçasıdır ve dünya, diğer gezegenlerle beraber güneşin etrafında dönerek daha büyük bir galaksiyi oluşturur: Samanyolu. Bu da sonsuz sayıda galaksinin oluşturduğu Evren veya Mutlak'a aittir. Bu büyük

astronomik sisteme bağlı olması yüzünden, insanoğlu bu sistemi etkiler ve ondan etkilenir (ekoloji). İnsan evrensel ilişkisel bir ağa -kozmik sosyometri- sokulmuştur ve bu kendisinin sosyal ve aile ağının -sosyometri- bir uzantısıdır.



Olgusal-ilişkisel duruş

Olgusal-ilişkisel ifadesi, okuyucunun tahmin etmiş olabileceği gibi, olgusal-varoluşsal felsefi perspektif içindeki ilişkisel boyuta vurgu yapma amacını güden bir kelime oyunudur.

Olgusal perspektif, 'açıklama kullanılmaksızın deneyimleri yakalamayı, öznel olarak deneyimlenen bir olaya dair en açık ve kesin bilginin peşinde olmayı' (Almeida 1988, s. 33) önerir. Algı yönteminin, *ne?* ve *nasıl?* alanına ait olduğunu belirtmek önemlidir. Açıklayıcı-nedensel yöntem ise *neden?* alanına aittir; fizik ve doğa bilimlerine işaret eder ve bir olgunun nedenlerini arar.

Psikoterapi dünyasıyla ilgili olmak üzere, Moreno, psikolojik determinizminin veya açıklayıcı-nedensel yöntemin abartılma-

sına karşı eleştirildi: 'Her deneyim için etkenler arama, sonra o etkenlerin de daha gerideki etkenlerini arama ve bunlar için hâlâ daha uzaktaki etkenleri arama vb. arzusu, nedenler peşinde sonu olmayan bir takibe yol açar.' (Moreno 1977, s. 102)

İlişki psikoterapisi, *ne?*, *nasıl?* ve *niçin?* sorularını tercih ediyor. Bunlara, harekete geçmeyi teşvik etme işlevi gören *neden olmasın?* sorusunu da eklemek isterim. Bizi geçmişe götüren *neden?* sorusu ve abartısı kısır entelektüelleştirmelere yol açar. Geçmişi açıklamaya yönelik obsesif denemeler, geleceği tahmin etmeyle aynı güvenilmez mantığı takip eder.

"Neden?" terapötik eylemin doğal bir sonucu olabilir, ama hiç bir zaman bu şekilde amacı olmamalıdır. Tahkik (içgörü) açıklamadan önce gelir.

İlişkisel psikoloji

İlişkisel psikoloji insanı ilişkileri üzerinden inceler: *Ben-Ben*, *Ben-Sen*, *Ben-O*, *Ben-Biz*, *Ben-Siz*, *Ben-Onlar*. Moreno (1977), Buber (1970) ve Bowlby'nin (1980) çalışmalarındaki hakim perspektif budur. Psikanaliz libidonun haz arayışında olduğunu öne sürerken, ilişkisel perspektife göre insan ilişki arayışındadır. Bu anlamda, ilişki *içgüdüsü* veya *dürtüsü* hakkında konuşuyoruz.[48]

İnsanoğlu, *kimlik matrisi* denilen temel bir ilişkisel ağın içine doğar. (Moreno 1977) Yeni varlığın kimliğinin gelişimi biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel faktörlerin birleşiminin sonucudur.

Bilinç psikolojisi

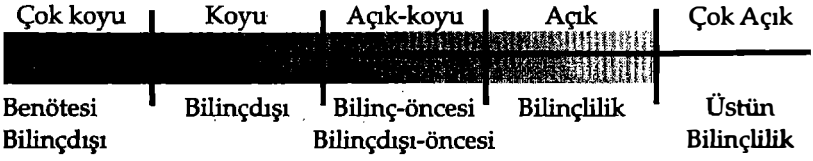
Bilinç psikolojisi, insanın, o anki bilinç derecesine göre belirli bir *an*ına odaklanmak ister.

[48] Yakın zamanda yapılan sosyal nörobilim çalışmaları (fuziform hücreler ve ayna nöronlar), beynimizin ilişki kurmaya programlandığını göstermektedir. (Goleman 2006)

Sadece gözlerimizi kapayarak ve dikkatimizi bedenimize odaklayarak, bunu yapmadan önceki bilinç seviyemizden farklı bir seviyeye varabiliriz. Örneğin, içsel psikodramada, imgelemeyle insan her günkü bilincinden farklı bir bilinç haline varır. Bu değiştirilmiş bilinç hali, insanın kendini anlamasını teşvik eder.

Uykunun, hipnogojik halden (uyanık olma ve uykuya dalma arasındaki hal) derin uykuya kadar farklı dereceleri vardır. Uyanık olma da uyanıklık hallerinin farklı derecelerini temsil eder. Bilincin aşağı seviye halleri robotize veya otomatikleşmiş bir yaşama hali gösterir. Daha genişletilmiş bilinçlilik halleri ise bizim yeni gerçekliklere 'uyanmamıza' karşılık gelir.

Bilinç hallerinin değişimlerini göstermek için bilinç ve ışık arasında bir analoji kullanıyorum. İki uç ya da kutup, sırasıyla çok koyu ve çok açık noktalar şeklinde gösterilmektedir. İkisi arasında da koyu ve açığın farklı tonları bulunuyor. Açık-koyu bilinç-öncesi veya bilinçdışı-öncesini göstermektedir; Jung'un (1954) kolektif bilinçdışı kavramı gibi. Açık alan bilinçliliği, çok açık alan ise üstün-bilinçliliği göstermektedir. Üstün-bilinçlilik, özel ve olağandışı anlarda -doruk tecrübeleri- deneyimlediğimiz bilinç hallerini ifade eder; Moreno (1977) ve Buber'in (1970) tarif ettiği karşılaşma('encounter') gibi.



BİLİNÇ HALLERİ

Kimlik matrisi

a) Moreno'nun orijinal kavramı

Moreno (1977), kimlik matrisini çocuğun ilişkisel öğrenme süreci olarak tanımlar; bu fikre dayanarak bir çocuk gelişim teorisinin ve dolayısıyla bir kişilik teorisinin ana hatlarını betimlemiş olur. İsmin de işaret ettiği gibi, kimlik matrisi kimliğin gelişimiyle ilgilidir. İlişkilerimizde kim ve ne değerde olduğumuza (özdeğer kavramı) dair farkındalığımızın beşiğidir.

Esasında kimlik matrisi beş aşamada tanımlanmıştır: İlki bebeğin çevresiyle bütün kimliğine denk gelir. İkinci aşamada çocuk dikkatini 'başkasına' yoğunlaştırır, kısmen başkasını kendinden uzaklaştırır. Üçüncü aşamada 'başkası', deneyimin devamlılığından ayrılacaktır, dördüncü aşamada ise çocuk 'başkası' rolünü oynayabilir hale gelir. Beşinci aşamada kimliklerin değişimi (reversal) tamamlanmıştır; çocuk artık üçüncü bir kişinin önünde 'başkası' rolünü oynayabilir hale gelmiştir, bu üçüncü kişi de sonra çocuğun rolünü oynayacaktır. Çocuk gelişimindeki bu aşamalar, rol performanslarındaki bütün süreçler için psikolojik temelleri oluşturacaktır. Diğer birtakım yazılarında, Moreno (1974) sadece üç aşama önerir: Ben ve Sen arasındaki kimlik aşaması; Ben'in tanınması aşaması ile başkasının tanınması aşaması. Çocuk, tam bir ayrışamama ve bütünlükten, diğer uçtaki diğeriyle rol değişimine kadar gider.

b) Kimlik matrisine yapılan katkılar

Çocuk gelişimini açıklayan Moreno'nun kimlik matrisi, esas olgusal perspektifi kaybetmeden, bu konuyla ilgili diğer başka fikirlerin sunulmasına yol açan bazı boşluklar bırakmıştır. Ben bu gelişimsel süreci, katı kronolojik bir sırayı takip etmeksizin, birbirine nüfuz eden aşamalarla dolu spiral bir hareket olarak görüyorum.

Bu sürecin bileşen unsurları, kademeli olarak gelişen bir kapsamlılığı takiben mantıklı bir şekilde düzenlenmiştir, önceki aşamalar sonraki aşamalara birleştirilmiştir. Kimlik matrisi, yeni deneyimleri hem etkileme hem de onlardan etkilenme amacıyla, yetişkin insan tarafından her zaman etkinleştirilmeye hazır canlı bir sosyometrik yapı olarak içselleştirilir.

Şimdi, kısaca, kimlik matrisindeki konumların veya durumların didaktik açıklamasını ele alalım:

1. *Ayrışmama* - İnsan, kozmostan gelen ve kozmosa geri dönen bir varlıktır. Kozmos onun beşiği ve ölüm yatağıdır. Doğduktan sonra insan yavaş bir bireyleşme sürecini izleyecektir. Başlangıçta bebek, ben ve başkası arasında ayrım yapamaz.
2. *Simbiyosis* - Kozmik teklik deneyimi seyrelmeye başlar. Çocuk, kimliğe doğru giden bir yoldadır. Başkasını, Sen'i ve dünyayı ayırt etmeye başlar ancak bunu hâlâ tam olarak yapamamaktadır. Bir psikolojik göbek bağıyla bağlı kalmaya devam eder, bu bazen çift ilişkisel bağımlılığa olanak sağlar.
3. *Ben'in tanınması veya ayna aşaması* - Çocuk kendini tanıyabileceği, kendi kimliğini keşfedebileceği bir duruma doğru gelişir; merkezcil bir hareketle kendi üzerine odaklanır. Bedensel bir perspektiften, bedeninin farkına varmaya başlar; anneden (Sen), başka insanlardan ve nesnelerden ayrı olmayı algılar. *Ben'in tanınması* veya *ayna aşaması* bütün hayatımız boyunca mevcuttur. Ancak, en önemlisi ve temel olanı ilki olmak üzere, belirli bazı doruk yaşantıları erken çocukluk döneminde sunar. İkinci doruk yaşantı ergenlik döneminde, üçüncüsü ise yaşlılıkta gerçekleşir. Ayrıca, anne-baba olma deneyimini de kimliğin oluşumuna ekleyebiliriz. İnsan sürekli olarak, hiç bitmeyen bir kendini tanıma sürecindedir.

4. *Başkasının tanınması - Ben'in tanınması* ve *başkasının tanınması* aynı anda gerçekleşir. Çocuk, kendini bir insan olarak tanımasıyla aynı anda, başkasını da algılamaya başlar. Başkasına yönelik bir odaklanma, başkasına doğru bir merkezcil hareketlenme vardır. Çocuk, başkasının hissettiğini, tepki verdiğini ve cevap verdiğini keşfeder.
5. *Koridor ilişkileri* - Moreno'nun (1974) görüşüne göre, Ben ve başkasının tanınmasıyla 'fantezi ve gerçeklik arasındaki yarık' açılmıştır, yani çocuk gerçek dünyayı fantezi dünyasından ayırma yetisini edinir. Artık önünde her zaman bir başkası vardır. Dolayısıyla çocuk, insanların ve nesnelerin kendine ait özel varlıklar olduğuna inanır. Kendini eşsiz ve merkezi hisseder: 'Benimsin ve başka hiç kimsenin değilsin.' Sahip olma hissi, arzusu doğrultusunda somutlaşmayınca, çocuk hayal kırıklığını deneyimler. Bu deneyimin karşıtı, alçak gönüllüğü öğrenme olasılığıdır.
6. *Değişim öncesi veya bir başkası rolünü üstlenmek* - Çocuk rolleri aynı anda oynar. Oyunculuk haliyle bir köpek, ağaç, doktor, çizgi film kahramanı 'olur'. Moreno (1975), kozmik bir kimlik halindeyken çocuğun her şeyi kendi içinde hissettiğini açıklar; artık çocuk, gerçek ve hayal olana dair anlayışına göre, insan veya nesne rollerini oynarken kaybettiği şeyleri geri almaya çalışmaktadır. Oyuncağına ya da küçük kardeşine anne rolünü oynayacak, böylece kendini daha sonraki rol değişimleri için 'eğitecektir'. Bu pozisyonu, tam rol değişiminden ayırmak için, *rol değişimi öncesi* diye adlandırdım.
7. *Üçgenleme* - Bu konum ilişkisel kapsamlılıkta bir atlama sunar. Kozmik teklikten ikili ilişkiye atladıktan sonra, artık üçgenleme ilişkiye bir atlama vardır. Bir *O* vardır! Ben, Sen ve O bu ilişkisel üçgenin köşelerini oluşturur, kenarlarda ise, Ben-Biz'i belirtecek şekilde, *Ben-Sen, Ben-O* ve *O-Ben* vardır. Çocuk, annesinin, çocuğa ait olmayan bir şeyi ararkenki mesafesini algılar. Ne arıyor? Bu, çocuğun anneye

veremediği bir şeyi veren gizemli bir üçüncüye (kişi) işaret eder. Yani bu üçüncü kişi hem mahrum eder (anneyi çocukla beraber yaşamından kaçırarak), hem de verir (sözde, anneye bir şey sunar). Çocuğun annesinin peşinde olması gibi, annesi de başka birinin peşindedir. Anne aracılığıyla çocuk ve üçüncü kişi arasında bir köprü kurulmuştur. Çocuk üçüncü kişiye ve onun sevgisine erişim edinir. Bu tekrar konumlandırma, bir model teşkil edecek yeni bir ilişkisel düzen kurar, bu da gelecekte onun üçgenin bütün köşelerini üstlenebilmesine imkan tanıyacaktır. Üçgenleme çocuğa başkalarının birbirleriyle bağımsız ilişkiler kurabileceğini ve bunun duygusal bir kayıp olduğu anlamına gelmesi gerekmediğini öğretecektir. Bu aşama, ilişkisel dünyanın niteliksel bir gelişimini temsil etmektedir. Artık çocuk, *Sen* ile ilişki kurabilir (*Ben-Sen*), başka bir *Sen*'i temsil eden *O* ile ilişki kurabilir (*Ben-O*), *Sen-O*'yu bağımsız bir ilişki olarak kabul edebilir ve ilişkisel geştaltın bir parçası olabilir (*Ben-Biz*).

8. *Daireleme* - Üçgenlemeyi geçen çocuk artık ilişkisel boyutuna daha fazla -iki veya üçten fazla- kişi getirmeye hazırdır. Bir başkasını aramada annesiyle eşit hissederken -bu üçgenleme pozisyonunda belirtilmişti- çocuk artık kendini ilişkisel kardeşlerinin keşfine adar. *Matria*'dan (anne) *patria*'ya (baba) ve sonra da *fratria*'ya (kardeşler-kardeşlik) geçer. Başka bir deyişle, solodan düete, oradan trioya, şimdi kuartete ve nihayet dairesel sosyal orkestraya geçmiştir. Daireleşme, sosyalleşme dönemini gösterir. İnsanın sosyometrik grup deneyimine kesin girişini temsil eder. *Onları* aşar ve sıcak *Biz* (*Ben-Biz*) dairesine gelir. Bu süreçte, evrensel olan *sosyal dahil edilme* arzusu gelişir.

9. *Rol değişimi* - Bütün bu 'eğitim'den sonra insan karşılıklı ilişkilerin üstesinden gelebilecek hale gelir ve bu, kendini ilişkinin diğer tarafına koyup başkasının hislerine dönmek ve onları anlamak demektir. Rol değişimi, empati, çift em-

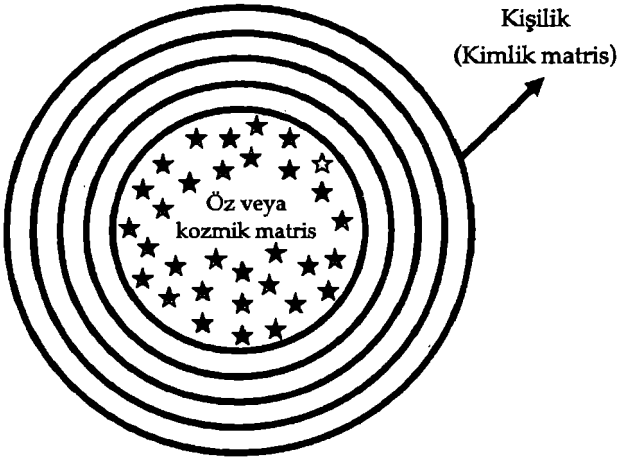
pati (iki taraflı), yani Moreno'nun (1968) tanımladığı üzere tele olgusunun koruyucu kalkanı altındadır. Rol değişimi yetisi, ilişkisel olgunluğun bir göstergesidir.

10. *Karşılaşma* - Rol değişiminin bittiği yer ya da bir ilişkinin telik zirvesi, karşılaşmadır. Bu hem felsefi açıdan hem de varoluşsal boyutta önemli bir kavramdır. Kozmik beşikten (ayrışmama veya teklik) rollerin değişimine giden, cennetten kovulmayla kıyaslanan yolu izledik. Her adım, dönüş hayalinden bir başka uyanış gibidir, sanki bir tarafta ileri doğru iten bir güç, diğer tarafta da geriye çeken başka bir güç vardır -geriye dönme dürtüsü. Ancak kozmik varlığı tekrar deneyimleme umudu devam eder. İnsan, gittiği bu yol üzerinde kendini karşılaşmayla şaşırtabilir, bu sadece geçici bir anı temsil etse bile. Bu karşılaşmaya dahil olanlar kozmik bir 'kavuşma' ile birleşirler.

Öz ve kişilik

İnsanoğlu, öz veya mikro-kozmoslarına denk gelen kozmik matrisi ile dünyaya gelir. Bu mikro-kozmos, makro-kozmos ile aynı 'içeriğe' veya 'enerji'ye sahiptir. Dinlerde, Tanrı'nın insanın 'içinde' olduğu veya cennette 'yukarıda' olduğu fikri yaygındır. İnsan, evrene, özü ve Dünya'ya biyo(beden)-psiko-sosyal (kişilik) ile bağlanır. Yani beden ve kişilik özün bürümlerine karşılık gelir, geleneksel tıp ve psikolojik çalışmaların nesneleridir. Dolayısıyla elimizde iki perspektif var: özden geçen dikey bir perspektif (kozmos); beden ve kişilikten geçen yatay bir perspektif (dünya). İnsan bu iki yolun kavşağındandır. Öz, insanın adlandırılmamış tarafına denk gelirken, beden ve kişilik bir ad taşır: John, Joseph, Mary.

Bu gözlemler karşılaşma kavramını anlamayı daha rahat kılar, insanların kişiliklerinden ve bunu takip eden özle temaslarında birden bir çözülme gösterdikleri bir durum, *ilahi kıvılcımlarının* (Moreno 1977) özgür kaldığı bir andır karşılaşma.



ÖZ VE KİŞİLİK

İlişki-ayrılık

Şimdi, aslında aynı sürecin iki kutbunu oluşturan, *ilişki kurma* ve *ayrılma*nın *nasıl öğrenildiğ*ini biçimlendiren psikodinamik konuma bakmak istiyorum. Bu konum, yetişkin insanın gelecekte nasıl ilişkiler kuracağını ve bunlardan nasıl ayrılacağını belirleyecektir. Bu süreç, 'öğrenen'i nasıl *beraber* ve *yalnız olacağına* dair koordine edecektir. İnsan yaşamında, ilişki-ayrılık ile ilgili zıtların (doğanın *iki olma kanunu*) diyalektikleri her zaman mevcuttur: sperm ve yumurta, ayrık ve birleşik (yumurta), hamilelik ve doğum, maternal bakım (annelik) ve bunun kaybı, yaşam-ölüm, vb.

Gözlemlere göre, çocuk en başta etrafındaki insanlarla genel bir tavır içinde ilişki kurar, ayrım yapmadan bakımlarını kabul eder. Nöropsikololojik gelişimiyle birlikte tercihli bir sıra (birincil sosyometri) kullanarak ilişki kurmaya başlayacak, böylece insanlar arasında seçim yapabilecektir. Bizim kültürümüzde ilk seçim annedir, ama bu ilk seçimin bir anneanne, bakıcı veya baba olması da nadir değildir. Çocuğun ilişkisel dünyasını göz-

lemleyerek, yetişkinlerin farklı kriterlere göre arkadaşlarını, cinsel partnerlerini, eşlerini, vb. seçmelerine benzer şekilde, tercihli seçimler ve bu seçimler içinde derecelendirme olduğunu söyleyebiliriz.

Çocuk, seçtiği kişinin onu sadece beslemesini değil, sevgiyle kollarına almasını da 'umar'. Bu beklentiyi *kaygı-umut* olarak adlandırabiliriz. Arzulanan bu teması gerçekleşmesiyle, bebek sadece açlığının giderildiğini hissetmeyecektir; ayrıca fiziksel temasın, ilişki kurmanın memnuniyetini de hissedecektir. Bu deneyimden gelen memnuniyet, çocukta paylaşılan an ile birlikte haz hissine yol açacaktır, bu da daha sonraki mutluluk hislerinin tohumu olacaktır. Bu olumlu hisler daha sonra içselleştirilerek hayata dair iyimser bir bakışın temellerini oluşturacaktır. Nöropsikolojik gelişim boyunca tekrarlanan bu döngü, sürecin sadece bir tarafını kapsamaktadır ve eş zamanlı ayrılık deneyimiyle tamamlanır.

Şimdi ayrılık kutbuna bakalım. Seçilen kişi gittiğinde veya gitme tehdidinde bulunduğunda, çocuk bir tepkiler serisini deneyimleyecektir. Her an gerçekleşebilecek bir kayıp karşısında gösterilen ilk tepki *kaygı-korku*dur. Bu kaybın gerçekleşmesi veya terk edilme sonrası *öfke* (nefretin temeli) ortaya çıkar. Üçüncü aşamada kayıp deneyiminden kaynaklanan *üzüntü* vardır. Dördüncü ve sonuncu aşama sürecin çözülmesidir, yani bir süre sonra çocuk kendin iyi hissetmeye başlar ve o anki bakıcısıyla sakince ilişki kurar. Bu aşamalar günlük olarak birkaç defa ve bir insanın bütün hayatı boyunca kendini tekrarlayacaktır. Ayrıca, bu duygusal dışa vurumlar karşısında bakıcı yetişkinlerin duygusal karşılıklarının (cevaplarının) bulunduğunu eklemek isterim, bunun soncunda da çocuğun *birincil sosyometrisini* ve kimlik matrisini belirleyen çekicilik, ilgisizlik ve reddetmeden oluşan *mikro-sosyal atomu*, ilişkisel ağı ortaya çıkar.

Sevdikleri ile ilişki kurmanın memnuniyeti ve bunun doğasında olan ayrılığın acısının bir sonucu olarak, çocuk acıyı azaltarak veya ondan kaçınarak memnuniyeti uzatacak ilişkisel stratejiler

geliştirir. Bu savunucu sürece *şok emici* veya *savunma* denir. Bu şok emiciler veya savunmalar daha sonra insanın varoluş tarzına dahil edilir ve kişiliklerinin bir parçası olur. İlişki kurmayı (kaygı-umut, memnuniyet-sevgi, neşe-mutluluk) ve ayrılmayı (kaygı-korku, öfke-nefret, üzüntü-depresyon) öğrenmedeki farklı aşamaların *belirtileri*, şok emici veya savunmaların belirtisiyle birlikte *kısmi içsel benlikleri* oluşturacak, bunlar da, şimdi göreceğimiz üzere, oluşturulan kişiliğin temel ve ikincil izlerini belirleyecektir.

İLİŞKİ KURMA	AYRILMA
Kaygı-umut	Kaygı-korku
(Beraber olmanın getirdiği) Memnuniyet/Sevgi	Öfke/Nefret
Haz/Mutluluk	Üzüntü/Depresyon

Çözüm - içselleştirme - şok emicilerin ve savunmaların gelişimi

Benlik galerisi: küresel benlik, kısmi benlikler, gerçek benlik, görünür benlik, sahte benlik, gözleyici benlik, derin benlik

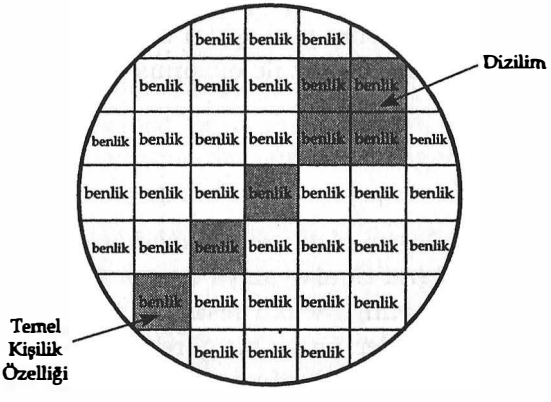
Gelişiminin belirli bir aşamasında çocuk, kimliğini oluşturmanın bir kısmını oluşturacak ayrımcı bir faaliyette bulunur. Duyuları, hisleri ve düşünceleri sayesinde *içerisi* ve *dışarısı*, *iyi* ve *kötü*, *fantezi* ve *gerçeklik*, *kısmi* ve *bütün* arasında kademeli olarak ayrım yapacaktır. Bebek-meme ilişkisi kısmidir, çocuk-anne ilişkisi ise bütündür. Dolayısıyla, ilişkiler öyle bir şekilde içselleştirilecektir ki her zaman bütünün kısmi algısını temsil edeceklerdir. Bunun nedeni, ilk olarak, bütünün ütopik ve idealleştirilmiş bir ölçü olması; ikinci olarak da çocuğun nöropsikolojik bir toyluk döneminde olması ve algı süreçlerinin ilkel ve kısmi olmasıdır.

İçsel kısmi benlikler, farklı tanımlamaların bulunduğu birincil ilişkilerin birbirini izleyen kısmi içselleştirilmeleri sürecinde ortaya çıkar. Yani, içselleştirilmiş bir A-B ilişkisinde, içsel kısım; benlik A'nın, B'nin ve yakalanan ilişkisel ortama uygun AB'nin

özelliklerine sahip olacaktır. İlişkilerin *iyi, kötü* ve *nötr* olarak içselleştirildiğini varsayarsak, *pozitif, negatif* ve *nötr kısmi benliklerin* olduğu sonucuna varabiliriz. Çocuk, annelik, babalık ve kardeşlik ilişkileri kümesini içselleştirir, burada iyi ve kötü, aşamalı bir sürecin sadece iki ucudur. Bu kümeler ortak işlevlere adandığında *kısmi benliklerin* dizilimleri olurlar; örneğin, *sansür benliği* dizilimi. En çok kullanılan dizilimler sonra oluşan kişiliğin çizgilerini -temel ve ikincil kişilik özelliklerini- belirleyecektir.

Küresel benlik, sosyal veya terapötik rol performanslarıyla açığa çıkmayı bekleyen, gizlilikten çıkıp özgürlük isteyen sonsuz sayıda içselleştirilmiş *kısmi benlikten* oluşur. Örneğin, sosyal bağlamda oynanması zor veya imkansız olan roller vardır: Tanrı rolü, Marslı rolü, suikastçı rolü, vb.

Rüya karakterleriyle ifade edilen içselleştirilmiş kısmi benlikler, dramatik eylemin içindeki rol performansıyla yeniden deneyimlenebilir. Dramatik eylemde rüya karakterini canlandırırken protagonist sadece bu karakterin psikodinamik bağlamını değil, aynı zamanda bu *kısmi benliğin* psikodramatik çıkarmasını da yapar. Yani, aynı zamanda katarsise yol açan ve yeniden birleştirici bir süreçten bahsediyorum.



KÜRESEL BENLİK, KISMİ BENLİKLER
İÇSEL SOSYOMETRİ VE TEMEL KİŞİLİK ÖZELLİĞİ

Psişemizde bulunan çok sayıdaki benliğe *görünür benliği* -göründüğümüz ya da göründüğümüze inandığımız benlik- ve *gerçek benliği* -gerçekte kim olduğumuz ve tanımaya çekindiğimiz benlik- ilave edebiliriz. *Gerçek benlik* burada metafor durumunu almaktadır, çünkü aslında hiç bir zaman ulaşmadığımız bir şeyin parametresi olarak işlev görmektedir. *Görünen benliğin* aşırı gelişmesi *sahte benliğe* yol açacaktır.

Bu benlik topluluğuna aynı zamanda *gözleyici benliği* de dahil ediyorum -bu, alkışlayan veya eleştiren bir benlik değil, *kim ve nasıl* olduğumuzu uygun şekilde yakalayan benliktir. Kişisel gelişim doğrudan *gözleyici benliğin* gelişimine bağlıdır ve bir psikoterapi seansının başarılı olabilmesi bu benliğe bağlıdır. *Gözleyici benlik, içselleştirilmiş kısmi benlikler*in adil bir değerlendirilmesine olanak sağlayacak şekilde uygun mesafeyi korur. Yargılayıcı olmayan bir göz (üçüncü göz) olarak işlev görür, temel işlevi soruşturmak ve doğrulamaktır. Yani, yeni bir çeşit içsel terapiden bahsediyoruz.

'Kendini tanı' mottosunu, öz farkındalığa doğru hiç bitmeyen ama her zaman gerçekleştirilebilir bir yolculuk olarak düşünürsek, o zaman bunu *derin benlik* kavramıyla bağlamak gerekir. Bir soğanın farklı katmanları gibi, *gerçek benliğe* geldiğimizde bir başkası kendini gösterir, sonra bir başkası daha; bu nedenle büyük arayış, her zaman kişiliğin öz ile oluşmuş sınırlarında bulunan *derin benlik* içindir.

İçsel sosyometri

Küresel benlik, bileşeni olan *içsel kısmi benlikler*in ilişkisel dinamiklerini açığa çıkarır. Bunlar, az ya da çok ahenkli ilişkiler sunabilir ve sessiz olabilir, ahenkli sesler çıkartabilir veya büyük bir gürültü çıkarabilirler. Ortak bir göreve adanmış *kısmi benlik* dizilimleri de işlevlerinde akıcılık veya tıkanma gösterebilirler.

Dolayısıyla, dramatik eylemde ifade edilen ve somutlaşan bir

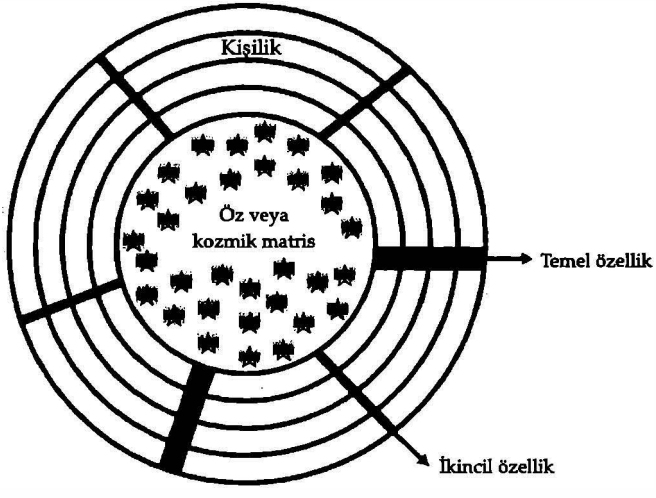
içsel sosyometriden bahsediyoruz. Rol performanslarıyla, içsel kısmi benlikler ve bunların ilişkisel ağları görülebilir hale gelir. İnsanoğlu, içinde içsel bir grup taşıyarak, dışsal sosyal gruplarda yaşar. Bu bağlamda, intra-psişik; *içsel kısmi benlikler*in karşılıklı ilişkileri olarak anlaşılabilir. Yine de not etmek gerekir ki, 'intra-psişik' ayrıca bir 'içteki'dir (içsel). Bir insanın içsel grubuyla çalışırken, bireysel psikoterapi aynı zamanda, bir bakıma, grup psikoterapisi olarak işlev gösterir.

Temel ve ikincil kişilik özellikleri

Nöropsikolojik gelişime dahil olan hisler, ayrılma ve kayıptan doğan acıyı durdurmayı amaçlayan çeşitli ilişkisel stratejilerin ortaya çıkmasına yol açar. Bu psikolojik tepkiler, *temel ve ikincil kişilik özellikleri*nin profilini tanımlar. Bu öğrenme aşaması, gelecekteki yetişkin insanda ilişkisel güvenlik-güvensizlik izleri bırakacaktır. Psikiyatrik-psikolojik jargonda bu stratejiler genellikle histerik, fobik, obsesif, şizoid ve paranoyak diye ifade edilir.

Kişilik birkaç *temel özellikten* ve çeşitli *ikincil özelliklerden* oluşur. Bu özelliklerin düzeni, bir insanın temel karakteristiklerini tanımlar. *Temel özellikler* onun alametifarikasını oluşturur; içinde insanın en iyi nitelikleri ve en büyük zorlukları yatar, yani akıcılıklarına göre hem yetenekleri hem de yetersizliği gösterebilirler. Bir insan, toleransı bir nitelik, itaati ise bir zorluk olarak gösterebilir. Başkası ise bir tarafta yansıtma, örgütsel ve planlama yeteneklerinden unsurlar sunarken, diğer taraftan da aşırı-entelektüelize etme, uzun akli düşünme ve duygusal mesafe koyma gösterebilir. Kişisel özellikler her zaman gelişim adına spontane ve yaratıcı bir potansiyele sahiptir. Dolayısıyla, akıcılıktan ve tıkanmadan ya da bir özelliğin dengesinden ve dengesizliğinden bahsediyoruz. Bir özellik spontane ve yaratıcı bir şekilde akabilir, sadece işlevsel olabilir; eksik, hatta engellenmiş olabilir. Bu son iki durum, özelliklerin düzenlemesinde semptomlara neden olan dengesizliğe yol açacaktır.

Gergin durumlarda, dengesini kaybetmiş özellik, ortaya çıkan diğer ikincil özelliklerden destek arayabilir. Örneğin, obsesif bir kişilik, bir kriz durumunda fobik veya depresif özellikler gösterebilir. Kriz, ayrıca, özelliğin kötüleşmesine veya işlevselliğini yitirmesine zemin hazırlayabilir. Örneğin, yukarıda bahsedilen kişi, kontrolü, temizliği ve organizasyonu abartabilir veya bunları yapamaz hale gelerek kontrolsüzlüğe, kirliliğe ve düzensizliğe teslim olabilir.



TEMEL VE İKİNCİL KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ

Tele-aktarımsal sistem

Psikanaliz, nevrotik hastalarla yapılan çalışmalardan ortaya çıkmıştır. Freud, hastaların kendi iç dünyalarındaki unsurları terapiste yansıttıklarını fark etmiştir *-aktarım.* Moreno'nun insan iletişimi çalışmaları, normal varsayılan insanlara dayalıdır ve bazı spontane tiyatro oyuncularının aralarında sihirli bir ilişkisel ayarlama yaptıklarını gözlemlemiştir. Bu karşılıklı ilişkisel kısa devreyi *tele* diye adlandırmıştır.

Bu iki perspektif birbirini tamamlamaktadır. *Tele* kavramı, post-Freudcuların aradıkları bazı boşlukları doldurmuştur. Anna Freud (1974), ayrıca, hasta ve terapist arasında *gerçek* bir ilişki olduğunu da kabul etmektedir. Greenson (1982), terapötik projede hastanın sağlıklı yönlerinin analistle ilişkisini açıklamak amacıyla *çalışma ittifakı* terimini ortaya atmıştır.

Aktarım sadece psikanalitik ortamın bir karakteristiği değildir; her yerde ve her ilişkide gerçekleşebilir. İki taraflı olmasına gerek yoktur, ama bu da olabilir ve buna *karşı-aktarım* denmektedir. Tele ise her zaman iki taraflı bir empatidir. *Tele* ve *aktarım* aynı iletişim sürecinin farklı ilişkisel niteliklerini temsil eder: *tele* ve *aktarımsal sistem.*

Aktarım, insan ilişkilerinin doğal bir dışa vurumudur. Burada, niteliği ve/veya niceliğinin ilişkide yetersiz şekilde görüldüğü patolojik aktarımdan bahsediyorum. Aynı ilişki içinde tele-aktarımın zamana ve uzaya göre değişen sürekli bir dalgalanması vardır. Örneğin A ve B arasındaki tele-aktarım sistemi, özellikle başkaları (C, D, E) da ilişkisel ağın içine sokulduğu zaman değişimlerden geçecektir.

Bu yazının diğer kısımlarına benzer bir şekilde, burada yine bir dereceleme kavramına geliyoruz. Bu parametreyi kullanırken, uç noktalarında tipik olanın abartılmasını göreceğiz. Yani, telenin zirvesi karşılaşım, aktarımın doruğunda ise zihinsel hastalık olacaktır. Basit birer ölümlü olan bizler, ikisi arasında dalgalanıyoruz.

Daha önce de bahsettiğim üzere, kişilik (*küresel benlik*), rollerle ifade edilen sınırsız sayıda *kısmi benliklerden* oluşmaktadır. Farklı kısmi benlikler arasındaki etkileşim, içsel tele-aktarımsal ilişkileri oluşturur. Yani, Moreno'nun üzerinde durduğu *oto-tele*den ve yine onun değinmediği *oto-aktarım*dan bahsediyoruz. Napolyon olduğuna inanan kişi, kendine megalomanyak unsurlar 'yansıtır' ve böylece oto-aktarım gösterir.

Kusursuz oto-tele Tanrı'nındır *-ben neysem oyum.* İnsan mahluklarının kendileriyle ilgili çok sayıda kör noktası ve bozuk algıları vardır. Bir insan hiçbir zaman tam olarak hayal ettiği kişi değildir. Bir insanın kendisiyle ilgili samimi ve art arda algılarıyla oto-tele artar. Yani psikoterapi, oto-teleyi geliştirmeyi ve oto-aktarımı azaltmayı amaçlar. *Oto-tele / oto-aktarım*, bireyin kendisiyle ilişkilerini çalışan bir sistemdir. *Tele-aktarım* insanlar arası ilişkileri; *tele-aktarımsal* sistem de bireyin kendisi ve dünyayla ilişkilerini ele alır.

Doğadaki elektromanyetik alanlara, termodinamik potansiyellere ve kuantum alanlara benzer şekilde, ilişkisel ağlar da *tele-aktarımsal sistemin* zaman ve uzaydaki değişimlerini gösteren 'enerji' *alanlarını* kurar. Yani elimizde, kendini içsel kısmi benliklerde (içsel sosyometri) dışa vuran içsel bir ilişkisel alan ve insanın içine sokulduğu sosyal ağda varolan tele-aktarımsal yüklemelere denk düşen dışsal bir ilişkisel alan vardır.

Roller ve biçimleri[49]

Bebeğin kimlik matrisi içindeki gelişimi, başlangıçta, bebeğin çevresiyle ilk etkileşimlerinden sorumlu olan, psikosomatik roller aracılığıyla gerçekleşir. Sırayla, gelişecek olan sonraki roller -adlarından da anlaşılabileceği gibi- hayal dünyasından (hem bilinçli hem de bilinçdışı) sorumlu olan psikolojik veya hayali rollerdir. Çocuk en başta gerçeklik ve fantezi arasında ayrım yapmaz. Bu ayrımın sonucu olarak (fantezi ve gerçeklik arasındaki 'yarık'), sosyal roller ortaya çıkacak, bunlar sosyo-kültürel gerçeklik bağlamında oynanacaktır.

Psikodramatik ve hayali rollerin oynanması sayesinde, işlevselliğin farklı modları veya yöntemleri gelişir, sonra bunlar sosyal rollerde iz (etki) bırakır. Bunun nasıl gerçekleştiğine kısaca

[49] Derleyenin notu: Roller ve biçimleri hakkında daha fazla bilgi için ayrıca Figusch'daki (2005) Fonseca makalesine bakınız.

bakalım. Nöropsikolojik gelişim sırasında içsel ve dışsal bilinçler kurulur, sonuç olarak da bu ikisi arasında bir hareket, bir içsel-dışsal bilinç gelişir. Çocuk kendine neyin ve nasıl girdiğini ve kendinden çıktığını da algılamaya başlayacaktır (Ben'in tanınması). Ayrıca başkasının içine neyi ve nasıl sokacağını, başkasından neyi ve nasıl alabileceğini de algılamaya başlayacaktır (Diğer'in tanınması). Bu olasılıklara uygun şekilde, gelişim sürecinde iki ilişkisel aşama kurulur; kapsayıcı-eleyici aşama ve sokulumcu-alıcı aşama.

Çocuk tarafından deneyimlenen psikolojik şartlara veya duygusal iklime göre, bu aşamalarda gelişen roller farklı niteliklere sahip olacaktır. Genel anlamda, kapsayıcı-eleyici aşamanın kapsayıcı unsuru, *alış-alma-zorla alma* (soyma) öğreniminden, zıtı ise *reddetme-geri çevirme-kabul etmeme* (iğrenme, isteksizlik) öğreniminden (farklı derecelerde ve yoğunluklarda) sorumludur. Bunlar, bireyin sınırlarına neyin, nasıl girdiğinin farklı biçimlerde (modlarda) deneyimlenmesini oluşturur. Kapsayıcı-eleyici aşamasının eleyici unsuru, *verme (çıkarma)-yansıtma-atma (kovma)* 'öğreniminden', zıtı ise *muhafaza etme (biriktirme)-alıkoyma-ele geçirme (el koyma)* öğreniminden sorumludur. Bunlar, bireyden neyin, nasıl çıktığının değişik biçimlerde (modlarda) deneyimlenmesini temsil eder.

Benzer şekilde, sokulumcu-alıcı aşama, eyiem biçimine göre farklı rol yöntemlerine yol açar. Bu aşamanın sokulumcu unsuru *girme-nüfuz etme(keşfetme)-istila etme(fethetme)* öğreniminden sorumludur. Bir başkasının sınırlarına girmenin farklı biçimlerini (modlarını) temsil eder. Alıcı unsuru ise *alış-savunma-gizleme* öğrenimini içerir. Bunlar, birinin kendi içinde farklı biçimlerde başkasını alışını temsil eder.

Rollerin farklı biçimleri ve yöntemleri, sadece dereceleri ve yoğunluklarıyla değil, rollerin oynandığı esnadaki hareketlilik-pasiflik (erkeksi-kadınsı) içeriğiyle de açıklanabilir. İnsan tutum

ve davranışlarının analizi (rollerin performansında açıklandığı gibi), bunların açığa çıktığı ilişkisel koşullara göre niteliklerini de düşünürsek zenginleştirilebilir. Bu anlamda, sağlık ve patoloji kavramı, değerinin apriori analizinden çok, bir rolün bir ilişki içindeki (karşıt rolüyle beraber) esnekliği ve uyum sağlayabilirliğiyle ilgilidir. İncelenen ilişkideki mevcut ilişkisel dengeye bağlı olarak, aynı biçimin farklı dereceleri (örneğin, girme-nüfuz etme-istila etme ya da alış-savunma-gizleme) uygun veya uygunsuz olarak düşünülebilir. Örneğin, 'istilacı' olmak, bir hırsız için uygunsuz olarak görülürken, bir askerin düşman bölgesine 'nüfuz etmesi' durumunda uygun olarak görülür. Benzer şekilde, rızası olmadan bir kadını cinsel olarak 'istila etmesi' (ve onu hamile bırakması) saldırgan bir hareket olarak görülür; bir kadın hamile olma isteğini 'gizleyerek' bir adamı cinsel olarak cezbederse, bu yine saldırgan bir harekettir.

Yukarıdaki teorik düşünceleri sunuşum umuyorum ki bizi ilişkisel psikoterapinin uygulanmasına götürecek bir iplik vazifesi görecek, yani bu tekniğin teorik haritasının klinik kullanımına nasıl bağlı olduğunu anlamamızı sağlayacaktır.

Teknik özellikler

Seans

Bir ilişki psikoterapisi, *'burada ve şimdi'* veya *'orada ve o an'*da gerçekleşebilir. 'Orada ve o an'da çalışırken analiz, hastanın[50] dış ilişkilerine (dış) odaklanır; 'burada ve şimdi' çalışmak ise hastanın terapistle ilişkisine (iç) odaklanır. Varoluşçu bir perspektiften, 'burada ve şimdi' her zaman 'orada ve o an'ın anlatılmasına vurgu yapar. Dolayısıyla, terapistin bir gözü *orada*, bir gözü de *burada* olacaktır. İlişki psikoterapisi birebir sosyometrinin değerini canlandırır; Moreno tarafından grup sosyometrisi adında

[50] Medikal bir alt yapıdan gelmem ve hizmet ettiğim herkese bu şekilde hitap etmem nedeniyle, bunu takip eden bütün örneklerde geleneksel *hasta* terimini kullanacağım. Ancak, buna anlamsal itirazlar olabileceğini kabul ediyorum.

önemsenmemiştir, ama grup sosyometrisi referansını hastanın *içsel grubu*nu çalışmak için kullanmaktadır.

Seans, sözel etkileşim (diyalog, müdahaleler ve yorumlamalar) ve *dramatik eylem* ile gelişir. Dramatik eylem, hastanın kendisi ve terapist tarafından temsil edilen, hastanın içsel dünyasındaki rollerin performansını içerir. Burada amaç, katılaşmış içsel ilişkilerin harekete geçirilmesidir. Başka bir deyişle, hastanın *içsel sosyometrisi*ne spontane bir akıcılık getirmeyi amaçlıyoruz.

Dramatik eylem

Sahneler seansın 'burada ve şimdi'sinde gelişir ve zamanda kronolojik bir sınırlandırma yoktur; her şey şimdiki zamandadır. Markaj ve sahne düzenlemesi yoktur; mekansal hareket birkaç istisna dışında rol değişimlerinde bile yoktur. Hasta ve terapist otururlar ve kendi rolleriyle veya hastanın içselleştirilmiş rollerinin performansıyla diyaloğa girerler. Terapist, psikodrama yöneticisi ve yardımcı ego arasında bir tür karışım gibi hareket eder. Aynı anda hem sözel terapist hem de terapötik oyuncudur. Dramatik eylemi sözel değerlendirme takip eder. İlişki psikoterapisi çevik teknik araçlar kullanarak, psikodinamik hedefe hızlı dramatik akınlara olanak sağlar, hemen seansın sözel temeline geri döner. Aynı seans içinde çeşitli dramatik eylemler yer alabilir.

Rol performansı ve rol değişimi

Rol performansı (rol alma) ve *rol değişimi* ilişki psikoterapisinde en çok kullanılan tekniklerdir. Terapist hastanın içsel rolünü alacaktır; bu rol önce hasta tarafından oynanır veya terapistin kendisi doğrudan, etkileşime göre şekillendirerek rolü yerine getirir. Açıkça görülmektedir ki bu ikinci seçenek biraz çalışma gerektirir. Örneğin: 'Ben senin babanım, konuş benimle.' Sonra: 'Sen babansın ve ben senim.'

Bu tarz bir rol performansını takiben, terapist çoğu kez hastayla ilgili *bildiği*, fakat bildiğinin farkında olmadığı şeylerle kendini şaşırmış bulur. Örneğin, bir çift-ayna çalışması yaparken, terapist, protagonistin daha önce kendisine yabancı olan psikolojik içeriklerini fark eder; bu terapistin protagoniste dair gerçek bir içgörüsüdür. Hasta ve terapist tarafından gerçekleştirilen rol yapma, ikisinin de *ortak bilinçdışı* iletişimlerini kolaylaştırır.

Bir başka ilginç yönü ise olası psikodinamik içeriklerden endişelenmeden, yalnızca rollerin kendilerinin oynanmasının katılımcılar için canlandırıcı olmasıdır. Diğer'in rolünün oynanması -yani, kimliğimizi (kısmen de olsa) bırakmak, başkasının *alımı* ve sonra kendi kimliğimize dönmek- yoluyla bilinçlilikte görünmez bir değişim gerçekleştiğine, bunun da katılımcıların kendilerini iyi hissetmesiyle dışa vurulan enerjileri serbest bıraktığına inanıyorum.

Aşağıdaki örneklerde T harfi terapist ve H harfi hasta için kullanılacaktır.

Hasta, yeni müdürüyle ilgili yaşadığı zorluklardan bahsetmektedir. Hoş karşılanmadığını hissetmektedir ve bu daha önce başka müdürlerle de olmuştur. Terapistle ilişkisinde aktarımsal bir paralel vardır.

T: *Bir kaç dakikalığına müdürün olacağım, tamam mı?*

H: Tamam.

T (müdür): *Benimle konuşmak mı istedin?*

H: Benden istediğiniz çalışma tablosunu tamamladım.

T (müdür): *Çok iyi. Başka bir şey?*

H: Hepsi bu.

T (müdür): *Endişeli görünüyorsun...*

H: Evet. Verimli olmak istiyorum.

T (müdür): *Bu konuda şüphelerin mi var?*

H: Bazen. Biraz güvence istiyorum. İyi ilerleyip ilerlemediğimi bilmiyorum, yani sizin benden istediklerinizi yapıp yapmadığımı.

T (müdür): *Beni memnun edememekten mi endişeleniyorsun?*

H: Evet.

T (müdür): *Seni kovacağımdan mı korkuyorsun?*

H: Bence bundan fazlası var.

T (müdür): *Ne var?*

H: Bilmiyorum. Sadece benden hoşlandığınızı bilmem gerektiğini biliyorum.

T (müdür): *Beni nasıl görüyorsun?*

H: Her şeyi kusursuzca çözen biri olarak. İddialısınız, bu yeteneğinize hayranım.

T (müdür): *Sen benim gibi iddialı değil misin?*

H: Hayır, değilim. Her zaman düşüncenizden endişe duyuyorum. Kendime sürekli 'Sence beğenecek mi?' diye soruyorum. Zamanımı nasıl en iyi şekilde konuşurum, davranırıma harcıyorum.

T (müdür rolünden çıkarak): *Şimdi rolleri değişelim. Sen müdürün rolünü oyna ve ben de sen olacağım.*

H (terapist tarafından oynanan): *Sizi memnun edememekten kaygılıyım ve endişeliyim. Benim hakkımda iyi bir izlenime sahip olmanızı istiyorum. Olduğunuz kişiye, iddialı oluşunuza hayranım. Konuşma ve davranış tarzım doğru mu, yanlış bir şey mi yapıyorum, saçma bir şey mi söylüyorum, hiç bir zaman emin değilim. Sizin gibi değilim. Siz her zaman ne istediğinizi biliyorsunuz!*

Müdür (hasta tarafından oynanan): Bu fikre nereden kapıldın?

H (terapist tarafından oynanan): *Bence bu, konuşmalarımızdaki satır aralarında. Size bakışım, size karşı hissettiğim hayranlığı göstermek zorunda. Ben de sizin hayran olan bakışınızı istiyorum.*

Müdür (hasta tarafından oynanan): Ama ben sana hayran olmak zorunda değilim.

H (terapist tarafından oynanan): *Benim için bu çok mühim. Sizi memnun etmek için her şeyi yapıyorum.*

Müdür (hasta tarafından oynanan): Bence sen biraz delisin!

H (terapist tarafından oynanan): *Sadece biraz teşekküre ihtiyacım var! Bu benim müdürlerle aramda olan bir şey. Şey, birazı seninle alakalı ve birazı değil.*

Müdür (hasta tarafından oynanan): Bence benimle alakalı değil.

H (terapist tarafından oynanan): *Kimle alakalı o zaman?*

Hasta müdür rolünden çıkar ve bana ilk işinin, hâlâ ergenliğindeyken, babasının ofisinde olduğunu söyler.

T: Neden ilk müdürünle, babanla ilgili bir konuşma yapmıyoruz? Sen kendini oynarsan, ben de baban rolünü oynayacağım.

Kız-baba ilişkisinin keşfiyle ve sonra hasta-terapist ilişkisiyle eylem devam eder.

Eşleme-ayna

Eşleme-ayna, klasik psikodramanın, çift ve ayna tekniklerini bir araya getirir. Terapist hastaya bakmaktadır (ayna), onu kopyalar. Benliğin, terapist tarafından oynanan diğer benliğiyle yaptığı bir konuşma gibidir. Aşağıdaki örnekte terapist, hasta için *eşleme-ayna* olarak hareket edecektir.

Hasta, Brezilya askeri diktatörlüğüyle (1964-1984) siyasi mücadelesi sırasında gelişen bir sosyal pragmatizm eksikliği göstermektedir. Diktatörlük dönemi, seanslarımızın sabit bir temasını oluşturmaktadır. Çeşitli zamanlarda hastaneye yatırılmış ve sosyal atomu, sadece doktor ve psikologlarla ilişkilere inecek kadar küçülmüş. Başkalarının rolünü alacak veya rol değiştirecek durumda değil. Terapist çift ayna tekniğini kullanmayı deniyor.

T: *Seninle hayatının bu siyasi bölümünün önemini tartışmak istiyorum. Başkaları rolüne girmeyi sevmediğini biliyorum. Bu yüzden, sen hasta olmaya devam edeceksin ve birkaç dakikalığına ben de hasta olacağım, sanki bir aynanın önünde kendinle bir konuşma yapıyormuşsun gibi...*

H: Tamam.

T (eşleme-aynada): *70'lerde her şey farklıydı, biz önemliydik. Arkadaşlarımız yaptığımıza değer veriyordu. Bize kahramanmışız gibi bakıyorlardı. Ordu bizim yapabileceklerimizden korkuyordu. Bu yüzünden zulmettiler ve öldürdüler. Çok heyecan vericiydi. Şimdi hayatımız monotonlaştı. Önemimizi kaybettik. O zamanları özlüyorum!*

H: O zamanları özlüyorum ama yine de diktatörlüğün geri dönmesini istemezdim.

T (eşleme-aynada): *Siyasetten 'emekli' olduğumuzda her şeyden emekli olduk. Artık çalışmaya hiçbir şekilde geri dönemeyiz, hiçbir şey yapamayız. Tam bir emeklilikti. Bir tür sosyal anestezi.*

H: Evet, kesinlikle! Bugün hiçbir şey yapmıyoruz.

T (eşleme-aynada): *X kurumundan mı yoksa yıkıcı olma 'mesleğinden' mi emekli olduk?*

H: Bence her şeyden emekli olduk. Bugün hayatın çırağıyız. Her şeyi uzaktan izliyoruz ve artık katılamıyoruz.

T (eşleme-aynada): *En azından doktor ve sekreter var* (Yukarıda bahsedildiği üzere, doktor ve sekreteri hastanın sosyal atomunun parçalarıydı.) *Geçen gün, birini görmemizin bizim için sevgi demek olduğundan konuşuyorduk.* (Terapist hastanın duygusal dünyasına girmeye çalışıyor.) *Bence biz doktora ve sekreterine karşı sevgi besliyoruz. Bu seanslara daha fazla gelebilsek iyi olurdu.*

H: İyi olurdu, ama bende onların telefon numaraları var, yani eğer ihtiyacım olursa, onları ararım.

T (eşleme-aynada): *Bence bizim önemli olduğumuzu düşünüyorlar.*

H: Ben hiç bir doktorla psikoterapi yapmadım. Daha önce bütün psikiyatristlerin deli olduğunu düşünürdüm. İlk kez bu seferki doktorun o kadar da deli olmadığını düşünüyorum.

T (eşleme-aynada): *Evet ve biz deliliği anlıyoruz.*

H: Diğer doktor bana sadece ilaç vermişti. Bütün doktorların öyle olduğunu düşündüm.

T (eşleme-aynada): *Evet, bir doktor sadece ilaçtan fazlasını verebilir. Ben daha iyi hissettiğimizi düşünüyorum, değil mi?*

H: Daha iyiyiz.

T (eşleme-aynada): *En azından evden çıkabiliyoruz.*

H: Orası kesin. Eğer daha iyi hissetmesek, buraya gelemezdik.

T: *Şimdi seni oynamayı (eşleme-ayna) keseceğim ve kendi terapist rolüme döneceğim. Bu hasta ve hasta arasındaki konuşmayı nasıl buldun?*

H: Ah, komik, ilginç olduğunu düşündüm. Bir tiyatro gibi.

T: *Bu bir tiyatro, bir terapötik tiyatro.*

Rolde görüşme

Rol oynamada bir diğer imkan *rolde görüşme* tekniğidir, yani terapist, kendi rolünde, hasta tarafından oynanan içsel bir karakterle görüşme yapar. Örneğin, 23 yaşındaki bir hasta babasıyla olan ilişkisi hakkında konuşmakta zorluklar gösteriyor. Ben de dramatik eylem öneriyorum.

T: *Sen baban olacaksın. Ben, ben olmaya devam edeceğim. İsmi ne?*

H: John.

T: *Seninki gibi?*

H: Evet, ben John Junior'ım.

T: *Tamam, başlayalım John. Kısa bir zaman önce oğlunuzla psikoterapi çalışmasına başladım ve yardımınızı istiyorum.*

Baba (H tarafından oynanan): Junior henüz yolu bulmamış bir çocuk; bence zamanı henüz gelmedi. Belki bir gün iyi bir iş çıkar. Eğer derslerine geri dönmeyi istiyorsa bunu yapması gerektiğini zaten ona söyledim. Eğer istemiyorsa, problem yok.

T: *Gerektiği sürece onu finanse eder miydiniz?*

Baba (H tarafından oynanan): Şimdilik yapabilirim.

T: *25, 30 ya da 35 yaşına kadar onu finanse edebilir misiniz?*

Baba (H tarafından oynanan): Zamanı gelene kadar. O hâlâ bir çocuk.

T: *O sadece bir çocuk değil, değil mi John?*

Baba (H tarafından oynanan): 23 yaşında. Çocuk olduğunu düşünmüyor musun?

T: *Sadece bir çocuk olduğunu düşünmüyorum. Benim için o genç bir adam.*

Baba (H tarafından oynanan): Endişeliyim, çünkü annesinden ayrılmamı kabul edemedi.

T: *Burada seansımızda diyor ki; 'Annemle babam ayrıldıktan sonra, tamamen sersemledim.' Bu ayrılığı bütün zorluklarının nedeni olarak görüyor, ama ben hepsinin bundan ibaret olduğuna emin değilim. Ayrılmanızdan önce nasıldı?*

Baba (H tarafından oynanan): Ders çalışmayı hiç sevmedi, ama okula gitti. Sonra, o farklıydı. Tembel derdim, ama bunu söylemek doğru değil. Ders sırasında dikkatini veremediğini,

saçma şeyler düşündüğünü, korktuğunu söylerdi. Ben ve eski karım çok tartışırdık. Karıma karşı biraz şiddetliydim, ama çocuklara karşı değil. Bu kadın beş para etmez doktor! Bu çocuğun, Junior'ın, benim çocuğum olup olmadığı hakkında şüphelerim var. İnsanlar bana benzediğini söylüyor, ama bilmiyorum.

Hasta rolden çıkıyor ve ağlamaya başlıyor.

İçsel imgeleme tekniği: videoteyp ve içsel psikodrama

Bir benzetme yaparsak, klasik psikodrama bir tiyatroyken, terapötik içsel imgeleme teknikleri sinema gibidir. Bunlar aynı zamanda meditasyona yönelik tekniklerdir. İkisi de *düşünmeme* alanında işler. Düşünceleri hareket eden bir trenin vagonları olarak ele alırsak, bize iki keşif imkanı açıktır: geçen vagonları gözlemlemek (*düşüncelerin çağrışımı*nda olduğu gibi) veya vagonlar arasındaki *boş alanları* gözlemlemek. Meditasyon ve içsel psikodrama bu ikincisiyle ilgilidir.

Hayal kurma (günlük otomatik hayal) sık sık imgelemeyle karıştırılır, aslında ikisi zıttır. İmgeleme kasti odaklanmış dikkat, yani bilinçli bir gayretle gerçekleştirilir. Hayal kurma ise dikkatin dağılmasının ve dikkat eksikliğinin bir sonucudur. İnsan imgeleme sırasında aktif iken, hayal kurarken pasif kalır.

Rüyalar, 'sinematografik' çalışmanın özel bir modelidir. Bizler doğal drama yazarları ve film yapımcılarıyız. İçsel görsel görüntüler; hayaller ve halüsinasyonlarla aynı türdendir, bilinçdışının silinemez izleriyle kişisel ürünler oluştururlar.

Bazı insanlar içsel dramatizasyonu klasik dramatizasyondan daha kolay bulurlar. Aynı şey rol yapma ve rol değişimi için de geçerlidir. Klasik psikodramada, dramatizasyon bedenin mekansal hareketini ve dolayısıyla, eylemle ve sonuçlarıyla somut bedensel bir uğraşı gerektirir. Örneğin, birine fiziksel olarak saldırmak -bir klasik psikodrama sahnesindeki *sanki*de (as if) sal-

dırma- ve içsel imgelemede, incelikle, hayal ederek saldırmak zordur.

Şimdi, videoteyp ve içsel psikodrama tekniklerinin ilişkisel psikoterapide nasıl işlediğini görelim.

a) *Videoteyp*

Videoteyp tekniği, uzak veya yakın geçmişte yaşanan bir şeyi, içsel imgeleme kullanımıyla yeniden deneyimlemeyi içerir. Kapalı gözlerle *sahnelemedir. Odaklanarak* veya *aynadayken* yapılabilir. Odaklandığında insan sahnenin parçasıdır, eylemdedir ve olayları bu pozisyondan ilişkilendirir. İkinci seçenekte, insan kendini bir sahnede görür ve olayları dışarıdan ilişkilendirir. Bu seçenekler, psikodramanın sahneyle çalışmasını zenginleştirir.

Aynı prosedür rüyalarla çalışırken de kullanılır. Hisler ve terapist, protagonistle diyaloğa girerek kendini duruma dahil eder. Örneğin, bir rüyada:

T: *Gözlerini kapa ve durumu imgele.*

H: Garip bir yerdeyim.

T: *Nasıl bir yer bu?*

H: Perdeleri ve halıları olan eski bir oda. Bana 60'ları hatırlatıyor.

T: *Etrafta insanlar var mı?*

H: Evet, arkada, eski bir kız arkadaşımı görüyorum.

T: *Nasıl hissediyorsun?*

H: Endişeli hissediyorum.

T: *Dikkatini bedenine ver ve bu hissin yerini belirlemeye çalış.*

veya

T: *Kendine dışarıdan bir bak ve bu sahnede nasıl olduğunu gör.*

ve bunun gibi.

b) *İçsel psikodrama*

Etrafta belirli bir çalışma materyali olmadığı zaman uygulanan süreci *içsel psikodrama* diye adlandırmayı tercih ediyorum. Kişi kendi içinde ortaya çıkan spontane imgesel görüntülerin ardışıklığını gözlemleyerek bir yolculuğa çıkar; yürüyen bir rüyadır.

Dikkati, mevcut olan bedensel duyumlara odaklayarak başlıyoruz. Düşüncülerin kenarda bırakılması önerilir. Dikkat, ortaya çıkan içsel imgesel görüntülere (şekiller, renkler ve sahneler) odaklanır. Kişi, *içsel gözleriyle* gördüğü içsel filmini izlemeye devam etmesi konusunda cesaretlendirilir. Protagonist rehberdir, terapist ise sadece takip eder. Zaman zaman psikodramatik teknikler de uygulanır veya diğer sinematografik tekniklere başvurulur: *yakın çekim, yakınlaştırma (zoom), panoramik görüntü.*

Örnek: Bir içsel psikodramada, kişinin uçma hissi, şekil ve renk imgelemlerine baskın gelmişti. Bulutların arasından uçtu, aşağıdaki küçük şeyler gözüne ilişti. Sonra, kendini açık bir alanda bir bankta otururken gördü. Kendini yalnız hissetti ve duygusallaştı. Yavaş yavaş kendisine eşlik edildiğini hissetmeye başladı. Birkaç dakikalık bir bekleyişten sonra, sevdiği ancak kaybettiği birisinin şeklini aldı. Bunu bir veda ve ilişki içinde oluşmuş olan duyguların geri kazanımı izledi.

Eylemin dinamikleri

İlişki psikoterapisinin eylemi, hem dramatik hem de sözel boyutu içerir. Sözel kısımla ilgili olarak, bu, psikanalitik psikoterapilerin genel eylemlerinden sayılmaktadır. Detaylandırma, öz-imajı ya da etraftaki dünyanın telik algısını yeniden kurmayı amaçlayarak, içgörü önerme veya bunlar üzerinde genişleme girişimini temsil eder. Bu, seansın esas sözel bağlamında veya bir *dramatik eylemi* takiben gerçekleşir. Bu ifadeyi, klasik psikodramanın dramatizasyonundan ayırmak için kullanıyorum. Drama-

tik eylem, seansın sözel bağlamı sırasındaki bir dramatik akından oluşur ve üç hareket sunar: giriş, gelişme ve çözüm.

Dramatik eylemin dinamikleri, dramatik içgörü ve birleşmenin katarsisi yoluyla kendini ifade eder. İlki, önceden belirsiz olan psikolojik bir içeriğin aydınlatılmasıyla ilgilidir. İkincisi, bir çatışmanın dağıtılması ve sonucunda tekrar daha iyi bir biçimde düzenlenmesiyle ilgilidir, öyle ki kişi varoluşçu ufuğunda yeni bir şey görür.

İlişki psikoterapisi, dış ve iç arasında, bilinç ve bilinçdışı arasında aracı bir bölge olarak, canlı bir çalışma alanı yaratmayı amaçlar: ilişkisel yardımcı-bilinç ve yardımcı-bilinçdışının spontane-yaratıcı bir alanı. (Moreno 1977) Bir bakıma, dramatik eylem bize oyun terapisini hatırlatır; 'oyun' aracılığıyla 'ciddi' şeylerle ilgileniriz.

İlişkisel psikoterapiyi, psikodramadan türeyen ve Moreno (1977), Buber (1970) ve Bowlby (1980) ile birlikte, benim *ilişkisel psikoterapi* diye adlandırdığım bir kategoriye ait olduklarını düşündüğüm diğer yazarlardan[51] türeyen teorik unsurlar tarafından bulunan bir teknik prosedür olarak belirtme girişimimi, umarım okuyucular takip edebilmişlerdir. Bu bağlamda, benim ilişkisel psikanaliz dediğim olgunun yaratıcısı Freud'u (1968) dışarıda bırakamadım, çünkü Oedipus kompleksinin üçgensel ağını, aktarım / karşı-aktarımın birebir sosyometrisini ve analitik düzende ortak-bilinçdışı iletişimini açıklayan kendisidir.

Kaynaklar:

- Alexander, F. ve French, T.M. (1965) *Terapéutica psicoanalítica* (*Psikanalitik Terapi: İlkeleri ve Uygulamaları*). Buenos Aires: Paidos,
- Almeida, W.C. (1988) *Formas de encontro: Psicoterpaia aberta* (*Karşılaşma Türleri: Açık Psikoterapi*). São Paulo: Ágora.

[51] Alexander (1965), Balint (1966), Erikson (1976), Fairbairn (1975), Fromm (1970), Greenson (1982), Guntrip (1973), Horney (1966), Kohut (1984), Sullivan (1964) ve Winnicott (1990).

- Balint, M. (1966) *Técnicas terapéuticas en medicina* (*Tıpta Psikoterapik Teknikler*). Mexico: Siglo XXI Editores.
- Bateson, G. (1986) *Mente e natureza* (*Zihin ve Doğa: Gerekli bir Birim*). Rio de Janeiro: Francisco Alves.
- Buber, M. (1970) *I and Thou* (*Ben ve Sen*). New York: Charles Scribner's Sons.
- Buber, M. (1976) *The Life of Dialogue* (*Diyaloğun Hayatı*). Chicago: Phoenix.
- Bowlby, J. (1980) *Loss: Sadness and Depression* (*Kayıp: Üzüntü ve Depresyon*). London: The Tavistock Institute of Human Relations.
- Erikson, E. (1976) *Identidade, juventude e crise* (*Kimlik, Gençlik ve Kriz*). Rio de Janeiro: Zahar.
- Fairbairn, W.R. (1975) *Estudio psicoanalítico de la personalidad* (*Kişiliğin Psikanalitik bir İncelemesi*). Buenos Aires: Hormé.
- Figusch, Z. (2005) *Sambadrama - The Arena of Brazilian Psychodrama* (*Sambadrama - Brezilya'da Psikodrama Arenası*). London and Philadelphia: Jessica Kingsley.
- Fonseca, J. (2004) *Contemporary Psychodrama: New Approaches to Theory and Technique* (*Çağdaş Psikodrama: Teori ve Tekniğe Yeni Yaklaşımlar*). Hove and New York: Brunner-Routledge.
- Freud, A. (1965) *Normality and Pathology in Childhood* (*Çocuklukta Normallik ve Patoloji*). New York: International University Press.
- Freud, S. (1968) *Obras completas* (*Toplu Eserleri*). Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- Fromm, E. (1970) *Análise do homen* (*Kendisi İçin İnsan*). Rio de Janeiro: Zahar.
- Goleman, D. (2006) *Intelligência social: O poder das relações humanas* (*Sosyal Zeka*). Rio de Janeiro: Elsevier.
- Greenson, R.R. (1982) *Investigações em psicanálise* (*Psikanalizde Keşifler*). Rio de Janeiro: Imago.
- Guntrip, H.J.S. (1973) *El self en la teoría y la terapia psicoanalíticas* (*Psikanalitik Teori*). Buenos Aires: Amorrortu Editores.

- Horney, K. (1966) *A personalidade neurótica do nosso tempo* (*Zamanımızın Nevrotik Kişiliği*). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Hycner, R. (1995) *De pessoa a pessoa: Pisocterapia dialógica* (*İnsan ve İnsan Arasında: Diyalojik bir Psikoterapiye Doğru*). São Paulo: Summus.
- Jung, C.G. (1964) *The Complete Works of C.G. Jung* (*C.G. Jung'un Tüm Eserleri*). London: Routledge and Kogan Paul.
- Kohut, H. (1984) *Self e narcisismo* (*Benlik Arayışı*). Rio de Janeiro: Zahar.
- Moreno, J.L. (1968) 'La escuela sociometrica y la ciencia del hombre' (Sosyometri ekolü ve insan bilimi). *Buenos Aires: Ediciones Genitor, Cuadernos de Psicoterapia*, 3,1, s. 3-18.
- Moreno, J.L. (1974) *Psicoterapia de grupo e psicodrama* (*Grup Psikoterapisi ve Psikodrama*). São Paulo: Mestre Jou.
- Moreno, J.L. ve Moreno, Z. (1975) *Psychodrama: Foundations of Psychotherapy - second volume* (*Psikodrama: Psikoterapinin Temelleri - ikinci cilt*). New York: Beacon House.
- Moreno, J.L. (1977) *Psychodrama - first volume* (*Psikodrama - birinci cilt*). New York: Beacon House.
- Moreno, J.L. (1993). *Psicodrama* (*Psikodrama*). São Paulo: Cultrix.
- Sullivan, H.S. (1964) *La teoría interpersonal de la psiquiatría* (*Psikiyatrinin Bireyler Arası Teorisi*). Buenos Aires: Ediciones Psique.
- Trub, H. (1985) Friedmann, M.S. içinde. *The Healing Dialogue in Psychotherapy* (*Psikoterapide İyileştirici Diyalog*). New York: Jason Aronson.
- Weiszacker, V. (1964) 'Doctor and patient' ('Doktor ve hasta'). Friedmann, M.S. içinde. *The Worlds of Existentialism: A Critical Reader* (*Varoluşçuluk Dünyaları: Eleştirel Bir Seçki*). Chicago: University of Chicago Press, s. 405-409.
- Winnicott, D. (1990) *Natureza humana* (*İnsan Doğası*). Rio de Janeiro: Imago.

7.

Eriyen saat: Bireysel ortamdaki yas çalışmasında psikodrama tekniği[52]

Zoltán Figusch[53]

Bütün hayatımız boyunca kayıplar bize eşlik eder. Ancak kayıp, sadece bir ebeveynin, aile üyesinin, yakın bir akraba veya arkadaşın ölümü anlamına gelmemektedir. Birini, o insan gerçekten ölmeksizin de kaybedebiliriz; sevgilimizden, partnerimizden, kocamızdan veya karımızdan ayrılabilir veya bir ebeveyn ya da önemli bir başkası tarafından terk edilebiliriz.

Ancak, bizi en derinden etkileyen kayıp -geri dönülemezliği ve kesinliği yüzünden- önemli bir başkasının ölümüyle sosyal atomumuzda (geniş ilişki çevremiz) yaşanan kayıptır. Sosyo-duygusal ilişkilerimizdeki bozulmayla bizim sosyo-duygusal varlığımız da zarar görür; sevilen bir başkasının ölümüyle biz de kendimizden bir parça kaybederiz. Sosyal atomumuz giderek küçülür ve eğer onu yenilemezsek, 'sosyal ölüm' durumuna varabiliriz ki bu bazen gerçek ölümden daha kötü ve zalim olabilir.

---

[52] Orijinal baskı: *British Journal of Psychodrama and Sociodrama*, 20, 2. s. 22-37, 2005 ve *Revista Brasileira de Psicodrama*, 14, 2, s. 65-76, 2006. Başlık: 'O relógio mole: uma técnica para a resolução do luto no psicodrama individual'.

[53] Klinik psikolog ve eğitim psikoloğu, British Psychodrama Association (BPA) ve United Kingdom Council for Psychotherapy (UKCP)'de kayıtlı psikodrama psikoterapisti.

Bir yakının ölümü, yas tepkileri diye adlandırılan bir seri cevaplar zincirini serbest bırakır. Bu yazıdaki amacım, bu yas tepkilerini psikodrama teorisi perspektifinden anlamaya çalışmak ve kökenlerini, insan gelişiminin bio-psiko-sosyo-kültürel plasentası olan kimlik matrisine kadar geriye izini sürmektir. Bunu takiben, öğrenme güçlüğü çeken genç bir adamın klinik örneğiyle 'eriyen saat' psikodrama tekniğini tanıtacağım; bu, bireysel psikodramatik yas çalışmamız sırasında benim geliştirdiğim bir tekniktir.

Yas tepkilerinin *locus nascendi*'si

Yas tepkilerinin izi, bütün-kimlik matrisindeki (ilk psişik evren) gelişimsel aşamaya, daha belirli olarak bebeğin erken *ilişki kurma* ve *ayrılık* deneyimlerine kadar sürülebilir. Ölüm nedeniyle kayıp, önemli bir ötekinden geri dönülemez bir ayrılık olarak, önemli bir ilişkinin kaybı olarak değerlendirilebilir.

Doğduğumuz andan itibaren çevremizdeki insanlar ve nesnelerle etkileşmeye başlarız, bu etkileşimler sosyo-duygusal öğrenme ve gelişimin temelini oluşturur. Bu süreç boyunca, sosyal çevremizdeki önemli ötekilerin çeşitli yönlerini içselleştiririz ve bunun bir sonucu olarak özel birini kaybettiğimizde, biz kendimizden bir parçayı da kaybederiz. Sosyometrik bir perspektiften baktığımızda ilişkilerimiz ve başkalarıyla etkileşimlerimiz sayesinde varolduğumuzu söyleyebiliriz.

Çocuğun psikolojik gelişimi uzun ve aşamalı bir süreçtir, başlangıç noktasını bebek ve annesi ile bebek ve çevresi arasındaki sembolik ilişki oluşturur. Gelişimin bu ilk aşaması, bebeğin kendisi ve başkalarını ayrıştırmadaki kabiliyetsizliğiyle (ayrıştırılmamış bütün-kimlik) nitelendirilir, bebek ancak aşamalı bir biçimde kendisini diğerlerinden ayırt edebilme durumuna gelir (*ben* ve *öteki*nin tanınması ya da ayrıştırılmış bütün-kimlik aşaması). İlişki kurma ve ayrılma, ilişkilerdeki iki zıt kutbu temsil etmek üzere, bu süreçteki deneyimler çocuğun nasıl *ilişki kuraca-*

ğını ve diğerlerinden *ayrılacağını* öğrenmesini biçimlendirecektir. (Fonseca 2003)[54]

İlişki kurma kutbundan başlayarak ilişkilerimize biçim veren deneyimlere bakalım. Ayrıştırılmamış bütün-kimlik aşamasında bebeğin her şeyi, çevresindeki insanları ve nesneleri, ayrıştırılmamış bir şekilde, kişisel bir kopya olarak deneyimlediğini gördük. Sonuç olarak, çevresindeki bütün insanlarla genel bir tutumda ilişki kurar, onların ilgilerini ayrım yapmadan kabul eder. Ancak sonradan insanlar arasında seçim yapma kabiliyetini edinir, anne (veya esas bakıcı) onun ayrıcalıklı veya başlıca seçeneği olur. Bebek ve anne işlevsel ve etkileşimsel organik bir birlik kurmaya devam edeceklerdir.

Bebeğin temel biyolojik ihtiyaçlarının giderilmesi dışında, güvenli tutuşuyla anne de kendi duygusal ve etkileşimsel ihtiyaçlarını giderir. Belirli bir şey yapmasa bile annenin mevcudiyeti kendi içinde yapıcı olabilir. Sonuç olarak bebek, annenin ilgisine dair *pozitif bir beklenti* geliştirir. Bebek, annesinin, açlığını gidermesi ve rahatsızlığını ortadan kaldırmasının (fiziksel ihtiyaçlar) yanı sıra onun kendisini kaldırmasını, kendisiyle konuşmasını ve etkileşime girmesini de bekler; yani anne aynı zamanda onun duygusal ihtiyaçlarını da karşılayacaktır. Fonseca (2003), bu iyimser beklentiyi *kaygı-umut* olarak adlandırır. Pozitif şekilde beklenen ve umut edilen bu temasın somutlaşmasıyla bebek *memnuniyet/sevgi*yi deneyimleyecektir; beraber olmanın ve ilişki kurmanın memnuniyeti. Bu memnuniyet deneyimi, paylaşılan an ile birlikte bebeğin *mutluluk* ve *neşe* hisleri olarak kendini gösterecektir. Bustos'a (2001) göre, bu memnuniyet, daha sonraki deneyimlemelerin arka planı olarak kalacaktır, yani bu olumlu hisler, yetişkin ilişkilerine karşı pozitif ve iyimser bir bakış sağlayacaktır.

Buradan, tecrübeye dayanan *pozitif beklenti (kaygı-umut) - memnuniyet/sevgi - mutluluk* dizgisinin. kazançlar ve yaşamla il-

[54] Ayrıca bkz. Fonseca, Bölüm 6.

gili olduğu sonucuna varabiliriz. Bebeğin *ilişki kurma* ve 'birlikte olma'yı öğrenmesinin modelini temsil etmektedir. Bebeğin gelişiminin sonraki aşamalarında, bu deneyimler, kimlik matrisindeki başka insanlarla ilişkilerinde de yinelenecektir.

Ancak, Fonseca'nın (2003) işaret ettiği gibi, ilişki kurma, ilişkilerimizin sadece bir kutbunu temsil etmektedir. Bebek 'birlikte olma'yı öğrenirken, kaçınılmaz olarak *ayrı olma*yı da öğrenmelidir. Bebek, daha sekiz aylıkken annenin yokluğuna tepki vermeye başlar (ayrılma kaygısı), çünkü anne onun için önemli bir duygusal ve afektif ilişkisel nesnedir. Bu, nesne ilişkileri kurma yolunda ilk adımdır veya psikodramatik deyişle, kimlik matrisinin ikinci aşamasıdır - *ben* ve *öteki*ni tanımanın başlangıcı.

Başkasının ya da annenin (esas bakım veren kişi) yokluğunda veya yokluk tehdidinde, çocuk, ilişki kurma deneyimlerindekinden farklı olmak üzere bir seri yeni tepkileri tecrübe edecektir. Pozitif şekilde uyarılmış olduğu zaman, bebeğin umut etme, memnuniyet/sevinç ve mutlulukla karşılık verdiğini gördük. Ancak gerçekleşmesi yakın bir kayıp karşısında ilk tepkisi, Fonseca'nın (2003) adlandırmasıyla, *kaygı* veya *kaygı-korku* olur. (Fonseca kaygı-korkuyu, bebeğin ilişki kurma deneyimi olan kaygı-umudun [pozitif beklenti] zıt kutbu olarak görür.) Bu yokluğun bilfiil somutlaşmasıyla *öfke* ve *saldırganlık* ortaya çıkar (yani bebeğin ağlaması ve tekmelemesiyle kendini gösteren *memnuniyetsizlik/nefret*), bunu kayıp için hissedilen *üzüntü* takip eder. Ancak, her yokluk döneminden sonra anne döndüğü için, bebek nihayetinde onun yokluğunda rahatlamayı öğrenir, yani bir *çözüm*e ulaşır.[55]

Böylece, tecrübeye dayanan ayrılık dizgisi şu şekilde özetlenebilir: *kaygı (kaygı-korku) - öfke* ve *saldırganlık* (*memnuniyetsizlik/*

[55] Bu çözüm, terk edilme ve firar durumlarında gerçekleşmeyecektir, bu nedenle sonraki gelişimini büyük ölçüde engelleyebilecek negatif deneyimlere (Laing tarafından 'temel ontolojik güvensizlik' diye adlandırılır) yol açabilir. Bu da çocuğun duygusal açıdan varlığını sürdürebilmesini tehlikeye atar.

öfke) - *üzüntü* - *çözüm*. İlişki kurma deneyimi kazançlar ve yaşama bağlı iken, ayrılık deneyimi kuvvetli bir şekilde kayba ve ölüme bağlıdır.

İlişki kurmanın memnuniyetinin ve ayrılığın memnuniyetsizliğinin getirdiği bir sonuç olarak, çocuk negatif deneyimleri azaltıp, bunlardan kaçınmaya ve pozitif deneyimleri devam ettirmeye çalışacaktır. Bu eğilimler, *şok emiciler* (Fonseca 2003) veya *savunma mekanizmaları* (Bustos 2001) diye adlandırılmaktadır ve çocuğun gelişen kişiliğine dahil olacaklardır. İlişki kurma ve ayrılığa dair bu birincil öğrenme deneyimleri onun yetişkin ilişkilerine de yansıyacaktır ve Bustos'un (2001) işaret ettiği üzere, bir insan kimlik matrisini pozitif bağlanma deneyimleriyle geçirirse, bunlar sonraki kayıp anlarını daha kolay kabullenmesine yardımcı olacaktır. Böylece, nesnenin (anne) bebeğin görüş alanından kaybolması ölüm konseptinin yapılandırmasında ilk adımı, ayrılığın ise yas tepkilerinin modelini oluşturduğu düşünülebilir.

Ancak belirtmek gerekir ki, çocuk dil bilgisi ve bir zaman algısı edinmeden, sebep-sonuç ilişkilerini anlamadan ve canlı ile cansızı birbirinden ayırmayı öğrenmeden -yani fantezi ve gerçek arasındaki yarığa ulaşmadan, ölümü anlayamaz.[56]

Yasın aşamaları

Yas tepkileri yukarıda tanımlanan ayrılık tepkilerinden bir tanesini temsil eder: kaygı-öfke / saldırganlık-üzüntü-çözüm dizgisinin türevleridir. Ancak, bebek tarafından deneyimlenen ayrılık geri döndürülebilir olsa da (çünkü anne geri döner), ölüm

[56] Landini (2002) antropolojik bir çalışmada fantezi ve gerçeklik arasındaki yarığın kökenlerini bulmaya çalışmıştır. Bu yarığın, insan filojenisi (soyoluş) sırasında belirdiği ve insanların faniliği bulmasına bağlı olduğu sonucuna varır. Faniliğin anlaşılması (ilk mezarlar ve ölüm / ölü kültü Neandertal döneminde görünmüştür), insanı varlıksal gerçeklik deneyiminin ötesine taşımıştır; hayali olan, psikodramatik rolle bir bütün olarak ortaya çıktı. Dolayısıyla ontogeni, (her insanın bireysel gelişimi) filojeninin bir tekrarıdır.

nedeniyle ayrılık geri döndürülemez ve kesindir, bu da dizgide bazı değişikliklere sebep olur.

O zaman şimdi sosyal atomumuzdaki önemli bir başkasının ölümünü takiben ortaya çıkan yas tepkileri dizgisine bakalım. Pap (1997) tarafından tanımlanan dizgiye göre, sevilen ve önemli bir başkasının ölümüne verilen ilk tepki *şok*tur. Psikodramada böylesi taze bir yasla çalışırken, hem yöneticide hem de grupta onaylayıcı, destek verici ve teselli edici bir tutum olması gerekir, bu da en basit şekilde paylaşarak gerçekleştirilebilir. Bu aşamada yakınını kaybeden kişi genellikle kaybına daha derin bir şekilde, dramatizasyonla bakmaya hazır değildir; henüz yüzleşme ve analiz zamanı gelmemiştir.

Bu ilk şoku, duygusal onaylamama aşaması olan *inkar* takip eder. İnkar kelimesinin ima ettiği gibi, yas tepkilerinin bu aşamasında yakınını kaybeden kişi başkasının ölümünü onaylamaz, bu deneyimi duygusal bir şekilde yaşamayı reddeder ve bunu bir sorun olarak görmez. Bu nedenle, inkar aşamasındaki yas neredeyse hiçbir zaman bilinçli bir şekilde psikodramaya getirilmez. Ancak, dolaylı yoldan, yas çalışması olarak başlamayan veya bunu ima etmeyen bir konuyu seansa getirilebilir. Bu durumlarda terapistin, yüzeyin altındaki gerçek sorunu fark etmesi için gözünü daha da açık tutması gerekir.

İnkar ettikten sonra, yakınını kaybeden kişi kaybıyla yüzleşir, bu kuvvetli *öfke* ve *saldırganlık* tepkilerine neden olur. Yas süreçlerinin birçoğu bu aşamada takılıp kalır, çünkü merhuma karşı öfkelenmenin veya olumsuz hisler beslemenin uygunsuz olduğunu hissederiz. Olumsuz düşünceler ve hisler bu nedenle sıklıkla bastırılır veya yakınını kaybeden kişi öfkesini/saldırganlığını kendine yöneltebilir. Bu kendini suçlama ve serzeniş, merhumla ölümünden önce yaşadığımız tartışmaların bir sonucu olabilir; onları incittiğimiz veya onlar bizi incittiği için kendimizi suçlu hissederiz, ölümleri bizim bu 'olaylar'ı telafi etmemizi engellemektedir.

Yas tepkilerinin bir sonraki aşaması, kaybın kabul edildiği *depresif* aşamadır. Bu *üzüntü* hisleri, az ya da çok şiddetle, yas çalışması boyunca sürebilir. Ancak kaybın kabul edilmesinden sonra (ve bu kabulün bir sonucu olarak) yakınını kaybeden kişi yas sürecinin son aşamasına ulaşabilir: *çözüm*. Çözüm sadece ölüm gerçeğiyle değil, merhumla ve kendimizle de barışmaktır. Çözüm, yas çalışmasının kapanışıdır; yakınını kaybeden kişinin merhuma veda etmesini ve onu bırakmasını -kötüyü bırakmasını ve iyiye tutunmasını- sağlar.

Lindemann (1944) ve Vikár'a (1997) göre, çözüme ulaşmadan önce yas sürecinde bir başka aşama daha gerçekleşebilir: merhumun belirli bazı karakteristikleriyle *özdeşleştirme veya kısmi özdeşleştirme aracılığıyla semptom oluşumu*. 'Bu, yakınını kaybeden kişinin davranışlarında, merhumun karakter özelliklerinin, bilhassa son hastalığında gösterilen semptomların ortaya çıkmasıdır'. (Lindemann 1944, s. 142)[57]

Belirtmek gerekir ki, yas sürecinin yukarıda tanımlanan *şok - öfke/saldırganlık - üzüntü - çözüm* dizgisini takip etmesi şart değildir. Yakınını kaybeden kişi bu aşamaların bazılarından hızlıca geçebilir, bazıları için ise bu daha uzun bir zaman alabilir; ayrıca aşamaları değiştirebilir veya çakıştırabilirler, yani aşamalar her zaman kolayca ayrıştırılamayabilir. Yakınını kaybeden kişi, acısını, öfkesini ve serzenişini ortaya dökmeden önce ilk olarak merhuma karşı daha olumlu hisler göstermelidir, böylece er geç çözüme ulaşır. Ancak bütün yas süreçleri için bu aşamaların adım adım yaşandığı, yani ölümle mutabakata varmanın zaman aldığı bir gerçektir.

Bu genellikle doğal bir şekilde gerçekleşir, yakınını kaybeden kişi yasın değişik aşamalarından kendi ritminde geçer. Ancak

[57] Kubler-Ross (Perazzo 1986), ölümcül hastalığı olan yetişkinlerdeki klinik gözlemlere dayanarak, bu hastalar tarafından deneyimlenen yas tepkilerini, onların kendi ölümlerine bağlantılı olarak tanımlamıştır. Birbiri ardına gelen şu beş aşamayı ayırmıştır: *inkar - öfke - pazarlık - depresyon - kabul.*

bazen, çözüme doğal ve spontane bir şekilde ulaşamayınca, bir aşamada takılıp kalabilir. Lindemann (1944) bunu, daha sonra hastalıklı bir yas tepkileri serisine dönüşebilecek patolojik yas olarak tanımlamıştır.[58]

Bu, yakınını kaybeden kişinin yas sürecini tamamlayacak hale getirilmesi için psikoterapinin gerekli olabileceği bir andır. Bu gibi durumlarda terapistin amacı, yakınını kaybeden kişinin bastırılmış hislerini yüzeye çıkarıp ve merhumla takılıp kaldığı ilişkisinden serbest kalmasını sağlamak; yani ona yeni ilişkiler kurabilmesi ve merhumun olmadığı yeni çevreye alışması, yasının bütün aşamalarından geçmesi için yardımcı olmaktır.[59]

Şimdi, hastanın çözülmemiş yasının çözüme ulaşması için bireysel psikodramanın kullanıldığı bir klinik örnek sunacağım.

Eriyen saat

Frank (gerçek ismi değil) büyükannesi kalp krizi geçirdiğinde altı yaşındaydı. Hastanede geçirdiği zaman içinde iyileşti, ancak taburcu edilmesinden kısa bir süre sonra öldü. O sırada Frank'in ebeveynleri onu yasında desteklemediler veya teselli etmediler. Bu nedenle büyükannesinin kaybının hatırası Frank için oldukça acı bir hale geldi ve çözülmemiş bir şekilde kaldı. Ebeveynleri, yasını hafifletselerdi ve ona uygun duygusal desteği sunsalardı, muhtemelen bu kaybı yaşına göre uygun bir şekilde yaşamasını sağlayacaklardı. Vikár (1997) bunun neden zor olabileceğine dair, yakınını kaybeden çocuğun sosyal atomundaki yetişkinlerin de

[58] Lindemann (1944), hastalıklı yas tepkilerini açıklarken, ertelenmiş tepkilerle (birkaç hafta, ay veya hatta yıl sürebilen bir erteleme) bozuk tepkileri (aşırı hareketlilik, psikosomatik bir hastalık gelişimi, sosyal etkileşim düzenlerinin kalıcı şekilde yitimi ve sosyal yalıtım, düşmanlık, yakınını kaybeden insanın sosyal ve ekonomik varlığına zararlı faaliyetler, ajite depresyon, vb.) birbirinden ayrıştırmıştır.

[59] Bowlby'nin (Perazzo, 1986) analitik görüşünde bu, kaybedilmiş nesneden libidoyu uzaklaştırarak egonun yapısını bozmak ve yeniden yapılandırmaktır. Yası, bebeğin ilk nesne kaybının tekrarı, kaybedilmiş nesnenin devamlı arayışının kökeni olarak tanımlamıştır.

kayıptan şiddetle etkilendiklerinde, çocuğun etrafında duygusal istikrarsızlık oluşacağına işaret ediyor. Ayrıca, Vikár, çocuklarla yaptığı terapötik yas çalışmalarından yola çıkarak, ebeveynlerin duygusal desteğinin olmadığı yerde terapinin çocuğa bu güvenlik duygusunu verebileceğini ekliyor. Terapiyi, annenin yoksunluğunda duygusal güvenlik öneren geçiş dönemi nesnesine benzetiyor.

20 yaşındayken Frank çözülmemiş ve ertelenmiş yas tepkilerinin açık belirtilerini gösterdi. Büyükannesinin hastalığı ve ölümü onun için kaygı uyandırıcı ve korkutucuydu, bu da güçlü dirençleri ve acı veren hatıraları çağrıştırıyordu. Ayrıca, ebeveynleri tarafından caydırılan ve hatta bazen cezalandırılan şiddetli bir öfke taşıyordu. Öfkesini kabullenemiyor ve uygun bir şekilde ifade edemiyor, yanlış ve tehlikeli olarak görüyordu. Yukarıda tanımlanan yas tepkileri dizgisine göre, Frank'in, öfke/saldırganlık ve üzüntü aşamalarını aşamadığını ve büyükannesinin kaybına dair bir çözüme ulaşmadığını söyleyebiliriz.

Bu tepkiler açık bir şekilde psikodrama seansları sırasında somutlaşmıştı: Frank, hem korkusunu hem de acı veren üzüntüsünü cisimleştirmek, 'genç korkmuş benlik'i temsil etmek için küçük bir oyuncak ayı seçti. Frank reddedilmiş ve kabul edilmemiş 'saldırgan benliğini' (öfke) beyaz bir ördekle temsil etti. Son olarak, 'anlayışlı yetişken benliği' ise neredeyse benzer bir ördekle temsil edildi; bu, Frank'in 'saldırgan benliği' bir parçası olarak tanıdığı halde, 'anlayışlı yetişken benlik' ile bütünleştiremediğini ima ediyordu.[60]

Çözülmemiş yas ile çalışırken, psikodrama, ölmüş önemli bir başkasını bir sahne içinde sunup, onlarla tekrar karşılaşma fırsatını verir. Ancak psikodramada geçmiş bir karşılaşmanın basit bir canlandırmasından daha öteye de gidilebilir; artık gerçeklik

[60] 'Saldırgan benlik'e dair terapi çalışmasının büyük bir kısmı yas çalışmasının sunumundan önce yapılmıştır, bu nedenle bu yazı dahilinde detaylı olarak tartışılmayacaktır. Ancak, sonraki bölümlerde bu benlikten bahsedilecektir.

tekniği, protagonistin merhumla ilişkilerinde aslında gerçekleşmemiş bir karşılaşmayı yaşama olanağı tanır. Böylece yakınını kaybeden protagonist, hislerini ve düşüncülerini kendi karmaşıklıkları ve çeşitlilikleri içinde deneyimleyip merhuma ifade edebilir. Bu psikodramatik karşılaşmadaki duygusal boşalım ve entelektüel anlayış, protagoniste artık içgörü ve artık anlayış kazandırarak, çözülmemiş yasındaki belirli yönleri zihinsel işlemden geçirmesine yardımcı olabilir.

Blatner (1973, 2000), eyleme gerçek bir zaman sınırı koyarak protagonistin ihtiyaçlarına odaklanan ölüm döşeği sahnelerini ve son karşılaşma tekniğini önermektedir. 'Ölmesinden önce onunla konuşman için beş dakikan var. Şimdi ona veda etme, son sorularını sorma ve dürüstçe dargınlıklarını ve minnettarlıklarını ifade etme zamanı.' (Blatner 1973, s. 70)

İlk seanslardan birinde Frank, çocukluğunda ebeveynleriyle beraber hastanede büyükannesini ziyaret ettiği bir sahne kurdu. Odasına girmeye çok korkmuştu ve dışarıda, soğuk ve karanlık bir koridorda kendi başına durmaya karar verdi ('genç korkmuş benlik'). Perazzo (1986) ebeveynlerin ve hastanelerin, genç çocukları ciddi veya ölümcül hastalığı olan yakınlarını ziyaret etmelerine, ölümü görmemeleri için izin vermediklerini belirtiyor. Böylece, yas süreçlerini bastırmaktan öte, çocukların hislerini gösterme kabiliyetlerini de engelliyorlar. Frank'in durumunda büyükannesini ziyaret etmeme kararı kendi kararı gibi gözükse de, etkileri aynıdır; korku ve üzüntü hisleri dışa vurulmadıkları ve işlenmedikleri için bastırılmıştır.

Terapinin devamında Frank bu hastane sahnesini yeniden ziyaret etti, -çözülmemiş yasının açık bir göstergesi olarak- 'orada bir şey yapması gerektiğini' söyledi. Bir artık gerçeklik sahnesinde 'anlayışlı yetişkin benliği' büyükannesinin hastane odasına girmeyi başardı ve ölümüne dair hislerini ifade etti; ancak 'genç korkmuş benliği' dışarıda koridorda oturmaya devam etti. Bu aşamada, son karşılaşma önerisi (Blatner 2000, s. 45) Frank tara-

fından reddedildi. Bu, onun yas sürecinde çözüme ulaşması için daha fazla çalışmanın yapılması gerektiğinin bir göstergesiydi.

Artık gerçeklik sahneleri (ölüm döşeği sahnesi veya son karşılaşma) protagoniste bitirilmemiş yas sürecinin belirli yönlerini işlemeye ve mümkünse çözümlemesine olanak sağlayabilir. Ancak, Frank vakasında da görüldüğü gibi, tek başına bir artık gerçeklik deneyiminin, yakınını kaybetmiş protagonistin yasını tamamen çözmesini ve merhuma gerçek hayatta da veda etmesini sağlaması pek mümkün değildir.

Devam eden bireysel psikodrama psikoterapisi, böylesi çözülmemiş yas ile çalışmak için ayrı bir olanak sunabilir. Protagonistlerin ve sorunların sırayla ortaya konulduğu devam eden psikodrama terapi gruplarının tersine, bireysel psikodramada, psikodramatik sahnenin her zaman sadece kendisine açık olduğu tek bir hastayla çalışırız. Mérei and Vikár'ın (1997) işaret ettiği üzere, hasta tek protagonist olduğu için terapi seansının dizgisi, devam eden bir bütün içinde düzenlenecektir; böylece psikodramatik alan, birbirine bağlanmış hatıraların alanına dönüşebilecektir.Seansları montajlar gibi birbirine eklemek, protagonistin merhumla ilişkisinin daha bütünlüklü bir hikayesini, çeşitli imge ve sahnelerle, olumlu ve olumsuz yönleriyle, çatışma ve uyum anlarıyla birlikte sahneye koyma olasılığını sunar.

Yas çalışmasında, ilişkinin bu panoramik görüntüsü, yakınını kaybeden protagoniste, kendi içinde merhumu canlandırmasına, hayata hatıraları geri çağırmasına ve deneyimleri işlemesine olanak sağlar. Ancak, geçmiş hatıralardan oluşan kesintisiz bir hat yaratmaktan öte, protagonistin artık gerçeklikte çalıştığı bir seans serisini beraber düzenleyerek, artık gerçeklik sahnelerinden de bir montaj benzeri dizgi yaratmak mümkündür. Böylece veda etmesi ve merhumu bırakması için mevcut zaman uzatılabilir ve yas tepkileri çözüme ulaşmak adına daha eksiksiz bir şekilde çalışılabilir. Bu tekniği, zamanın esnekliği ve göreceliğinin sürrealistik ve rüyasal bir betimlemesini yapan, Salvador Dali'nin ünlü

eriyen saatler resimlerinden esinlenerek adlandırdım. Ancak, Dali zamanı *gerçeküstü*nde askıya alırken, eriyen saat psikodrama tekniği zamanı artık gerçeklikte askıya almaktadır.

Eriyen saat tekniğini, Frank büyükannesinin hastane odasını ziyaret ettiği sahneden sonraki seansta ortaya koydum. Büyükannenin hastaneden ayrılmasından kısa bir süre sonra, oturma odasındaydık ve Frank, önceden 'yapmış olması gereken' bazı şeyler olduğunu söyledi. Büyükannesinin rolündeyken, 'genç korkmuş Frank'e hastalığı ve ölümüyle ilgili birçok şey açıklaması gerektiğini açık bir şekilde gösterdi. Bu roldeyken (büyükanne), Frank ikisi için de bırakıp gitmenin ne kadar zor olduğunu dile getirebildi ve birçok acılı konuya ve hisse değinerek, 'genç korkmuş Frank' ile uzun, duygusal ve teselli edici bir konuşma gerçekleştirdi. Frank bu sahnede hem kendi 'genç korkmuş benliği' ile oynama (teselli edilme) hem de bunu aynada izleme ('anlayışlı yetişkin benlik' rolünde) şansı buldu, aynada izlemesi ise duygusal bir boşalmayla sonuçlandı.

Ancak Frank'in yas sürecini çözmesi için daha fazla zamana ihtiyacı olduğu ortadaydı; büyükannesini bırakabilmesi için daha söylenecek ve yapılacak çok şey vardı. Terapi odasında, kolları oynatılabilen büyük ahşap bir saatim vardı, bunu Frank'e verdim ve büyük annesiyle oturma odasındaki karşılaşmasının ne zaman gerçekleştiğini sordum. Saati 15.00'a kurduktan sonra ona şu açıklamayı yaptım: 'Şu an öğleden sonranın erken saatleri ve gece yarısına kadar vaktimiz var. Bu senin, büyükannenle yapmış olman gereken şeyleri yapacağın ve söylemiş olman gereken şeyleri söyleyeceğin özel zamanın. Zamanı durduramayacağız fakat yavaşlatabiliriz, böylece hazır olduğunda gece yarısına ulaşabiliriz. Zaman her seansta ilerleyecek, ancak ne kadar ilerleyeceğine sen karar vereceksin. Her seans sonunda saati senin rahat edeceğin herhangi bir anda durduracaksın ve bir sonraki hafta oradan devam edeceğiz.' Eriyen saatin tanıtımı ve Frank'in büyükannesiyle geçirdiği zamanın artık gerçeklikte askıya alınması bu şekilde gerçekleşti. Frank veda etmesi gereken zamanın

üzerinde kontrole sahip oldu. Sonraki seanslarımız, Frank hazır olduğunda gece yarısına (çözüm) ulaşmak amacıyla, artık gerçeklikte devam etti.

15.00-17.00

Bir sonraki seansın başlangıcında Frank eriyen saatin kollarını ilerletti ve *'tam* beşte' durdurdu. Büyükannesiyle televizyon izlemek ve sonra biraz çamaşır yıkamak için kendisine artan gerçeklikten iki saat verdi. Çamaşırları hazırlayıp büyük yıkama sepetini açması (terapi odasında tuttuğum giysiler, renkli kumaş ve şapkalarla dolu bir kutu) büyükannesine dair çeşitli hatıraları çağrıştırarak ikisi arasında yaşam döngüsü ve ölüm üzerine bir konuşmanın gerçekleşmesine yol açtı. Büyükannesinin rolünde Frank, 'genç korkmuş benliğini', ölse bile 'yukarıdan onu gözleyeceğine' dair temin etti. Ölümden daha az korkutucu bir şekilde bahsedildi, bu 'genç korkmuş Frank'i biraz daha rahatlattı.

17.00-18.00

Bir sonraki seansta Frank eriyen saatin kollarını 17.00'den 18.00'e getirdi. Büyükannesinin biraz kestireceğini, gerçek bir ölüm metaforu kullanarak 'yaşlı ve yorgun vücudunu biraz dinlendireceğini' söyledi. Büyükannesiyle rol değişimlerinde beden ve ruhun ikiliği tartışıldı ve Frank, büyükannesinin yaşlı ve yorgun vücudunu terk ettiğinde ruhunun kendisiyle kalacağına ve kalbinde yaşamaya devam edeceğine daha da ikna oldu. 'Genç korkmuş Frank'in bazı korku ve kaygılarına değinildi, böylece benliğinin bu kısmı 'yetişkin anlayışlı benliğe' daha da yaklaştı (bütünleşme).

18.00-19.00

Bir sonraki seansımız Frank'in 21. doğum gününe denk geldi, yetişkin rolünü daha da güçlendirmek için bu iyi bir olanaktı.

Daha önceki seanslarda büyükanne, Frank'i bir yetişkin olarak görememesinden/bunu görecek kadar yaşayamamasından yakınmıştı. Artık gerçeklik zamanında 18.00-19.00 arası büyükannenin en sonunda 'uzun, güçlü, çalışkan, nazik, yardımsever ve şefkatli' yetişkin Frank ile tanışma şansına sahip olduğu andı, Frank 'anlayışlı yetişkin' ve 'saldırgan' benlikleri arasında bir denge bulmayı başarmıştı.[61]

Saat 19.00 Frank için yas çalışmasında bir dönüm noktası oldu. Yetişkin rolünde daha temellendi, 'saldırgan benliğini' (öfkesini işleyerek ve birazının üzerine el koyarak) daha da bütünleştirdi; 'genç korkmuş benliği' ise giderek daha az ortaya çıkmaya başladı; bu, duygusal acısının ve üzüntüsünün azaldığına işaretti. Çözüme halen ulaşmamış olsa da, büyükannesiyle gününün son saatlerini daha az kaygıyla beklemeye başladı. Ayrıca büyükannesinin bazı yönlerini, özellikle ruhunu özümsedi.

19.00-20.00

Bütün öğleden sonrasını kapalı bir yerde geçiren Frank ve büyükannesi, 19.00-20.00 arasında parkta beraber yürüyüşe çıktı. Frank, bir tanesinde büyükannesinin, diğerinde ise kendi üç içsel özünün bulunduğu salıncaklarla birkaç defa sallandı. 'Genç korkmuş benliği'ni göstererek dedi ki: 'O hâlâ orada. Biraz daha iyi, ama hâlâ orada.' Büyükannesi rolünde, (gökyüzünü işaret ederek) yukarıya gitmekten biraz korktuğunu onayladı, ama ekledi: 'Kalbinle ve ayrıca kafanla düşünmelisin (açıkça hem yetişkine hem de gence hitaben). Ben senin kalbindeyim. Yalnızca yukarı bakman gerekecek, çünkü ben oradan aşağıya sana bakıyor olacağım.' Frank, büyükannesinin geriye kalan ruhunu, onu ölen vücudundan ayırarak, biraz daha özümsedi. 'Genç korkmuş benliği' ise daha da teselli oldu. 20.00'de büyükannesinin evine döndüler.

[61] Yukarıda bahsedildiği üzere, Frank'in saldırgan benliğine dair çalışmaların büyük kısmı terapinin önceki aşamalarında, eriyen saat tekniğinin sunulmasından önce gerçekleşmiştir.

20.00-22.00

Frank ve büyükannesi sonraki iki saati tekrar oturma odasında geçirdi ve aralarında duygusal bir konuşma geçti. Kolunu büyükannesine dolayan Frank, ona şunu söyledi: 'Yukarıda olacağını bildiğim halde bu hâlâ acı verici, çünkü seni göremeyeceğim.' Büyükannesi rolünde ise şu cevabı verdi: 'Benim için de acı verici, çünkü seni bir daha göremeyeceğim; ama sen bir yetişkinsin ve kalbinle nasıl düşüneceğini biliyorsun.' Frank, anlayışlı yetişkin rolündeki üzüntüsünü ve duygusal acısını onayladı ve ifade etmeyi başardı, kaybı kabullendiğine dair işaretler gösteriyordu. Seansı yetişkin rolünde ve korkmamış bir şekilde bitirdi ('genç korkmuş benliği' simgeleyen ayı seansa getirilmemişti bile). Bu, çözüme ulaşmaya çok yakın olduğunun bir işaretiydi.

22.00 - gece yarısı

Bir sonraki seansa başlarken, Frank'in gece yarısına ulaşacağından ya da eriyen saati önceki bir zamanda durduracağından emin değildim. Ancak, seansa şu sözlerle geldi: 'Saati *üzdüm* (kolları gece yarısına getirdi), ona bakarken *aşırı* gerginim!' Sözleri, üzgün olmasına rağmen yas çalışmasını bitirmeye hazır olduğuna işaret ediyordu.

Harekete geçmeden önce, tamamladığı uzun ve güç yolu, 'saldırgan' ve 'genç korkmuş' benliklerini yetişkin rolünde bütünleştirdiğini ona hatırlatarak, Frank'in yeni sağlamlaştırılmış yetişkin rolünü pekiştirmek önemliydi.

Daha sonra kilise içinde düzenlenmiş bir sahneye geçtik, büyükannesinin tabutu açıktı ve etrafında Frank ile ailesi duruyordu. Frank, büyükannesine onu çok özleyeceğini söyledi ve tabutu kapattı, böylece büyükannesinin ruhunun (kırmızı bir gülle temsil ediliyordu) kilitli kalmayacağından emin oldu ve bir veda konuşması yaptı. Frank'in çözüme ulaştığı ve büyükannesine veda edip onu bıraktığı an, bu andı.

Cenaze sahnesine geçtik. Tabut, rahatlatıcı (hem büyükanne hem de Frank için), toprağı temsil eden kahverengi bir örtüyle kaplanırken, büyükannenin ruhu gökyüzüne yükseldi. Frank yukarıya baktı ve yas çalışmasını şu sözlerle tamamladı: 'Orada, yukarıda olduğunu biliyorum, dinleniyor ve aşağı bakıp benim ne kadar güçlü, çalışkan ve nazik bir yetişkin haline geldiğimi görüyorsun.' Hem ölüm gerçeğiyle hem de kendi çakışan içsel benlikleriyle barışmış gibi görünüyordu.

Sonuçlar

Bu yazıda, psikodrama teorisinin prizması içinde yas tepkilerini ve bir protagoniste çözülmemiş yas sürecinde yardımcı olması amacıyla geliştirilen eriyen saat psikodrama tekniğini tanıttım. Artık gerçeklikte çalışmak, protagoniste ertelenmiş yas tepkileri üzerine bir artık içgörü ve anlayış kazanmasında yardımcı oldu; bu teknik erken yaşta takılıp kalmış kendi yas çalışmasını kolaylaştırdı.

Eriyen saatle çalışmak Frank'e, büyükannesinin ölümüne dair bastırılmış hislerinin üzerinde durma ve bunları yaşama olanağı sağladı. Ebeveynleriyle paylaşamadığı hisleri, terapi sürecinde ifade edilebilir ve paylaşılabilir hale geldi. Artık gerçeklik sahneleri dizgisi, korku ve üzüntü hislerini ifade etmesinde ve yakınını kaybetmesinin duygusal acısını işlemesinde ona yardımcı oldu.

Pap'a (1997) göre, düzgün şekilde yönetilen ve bitirilen bir terapi çalışması, protagonistin yeni roller denemesine ve yeni ilişkiler geliştirmesine, terapi çalışmasını tamamlamasına olanak sağlayacaktır. Eriyen saat Frank için bütün bunları gerçekleştirmişe benziyor: yas sürecini tamamladı ve çözdü; kendi benliğinin korkmuş ve saldırgan yönlerini çalışıp bütünleştirerek yetişkin rolünü daha da geliştirdi ve güçlendirdi; son olarak da büyükannesiyle ortak yaşamdan kendini serbest bırakıp, onunla gelecekteki ilişkisine dair kabul edilebilir bir formülasyon bul-

mayı başardı. Bu kaybı işlemek Frank'in daha gelişmesine, kendini yenilemesine ve ölüm deneyiminden spontane ve yaratıcı bir şekilde yeniden doğmasına yardımcı oldu.

Grup veya bireysel, bütün sağlıklı terapötik süreçlerde, terapinin zaman cetvelini önceden belirlemek önemlidir. Hastalar, ne kadar zamanlarının kaldığını ve belirlenmiş kapanış süresinde bitirebilmeleri için terapinin ne kadar süreceğini bilmelidirler. Eriyen saat tekniği aynı ilkeye sahiptir; yalnızca, bizzat protagonistin yas çalışmasının zaman cetvelini belirlemesine izin verilmekte, böylece kaybını daha esnek bir tarzda işlemesi ve çözüme kendi hızında ulaşması sağlanmakta ve kendisine güç verilmektedir.

Kaynaklar:

- Blatner, A. (1973). *Acting-in* (*Rol* Yapmak). New York: Springer.
- Blatner, A. (2000) Psychodramatic methods for facilitating bereavement (Bir yakının ölüm acısını hafifletmek için psikodramatik yöntemler). Kellerman, P.F. ve Hudgins, M.K. *Psychodrama with Trauma Survivors - Acting Out Your Pain.* (*Travmadan Kurtulanlarla Psikodrama - Acınızı Dışa Vurma*), İkinci Bölüm, London and Philadelpihia: Jessica Kinsley Publishers, 2000, s. 41-50.
- Bustos, D.M. (2001) Küme teorisi. Z. Figusch *Sambadrama - The Arena of Brazilian Psychodrama* (*Sambadrama - Brezilya'da Psikodrama Arenası*). London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2005, s. 90-121.
- Fonseca, J. (2003) Donde nacen los sentimentos: miedo y esperanza en la matriz de identidad (Hislerin geldiği yer: kimlik matrisinde korku ve umut). *Forum-Journal of the International Association of Group Psychotherapy*, January-December 2003, Special edition: The Intercultural Group State of the Art, s. 42-57.
- Landini, J.C. (2002) Antropologia de brecha entre a fantasia e a realidade (Fantezi ve gerçeklik arasındaki yarığın antropolojisi). *Revista Brasileira de Psicodrama*, 10, 1, s. 31-40.

- Lindemann, E. (1944) Symptomatology ande management of acute grief (Şiddetli yasın semptomatolojisi ve yönetimi). *American Journal of Psychiatry*, 101, s. 141-148.
- Mérei, Zs. ve Vikár, A. (1997) Folyóban a rönk - Monodráma stábbal (Nehirdeki kütük - Yedek egolarla bireysel psikodrama). *Pszichodráma a gyakorlatban* (*Psikodrama uygulaması*) - 2. *Cilt*, s. 80-89, Budapeşte: Animula.
- Perazzo, S. (1986) *Descansem em paz os nossos mortos dentro de mim* (*Ölüler Benim İçimde Huzur İçinde Yatsın*). São Paulo: Ágora.
- Vikár, A. (1997) Gyászmunka dramatikus játékcsoportban (Dramatik oyun gruplarında yas çalışması). *Pszichodráma a gyakorlatban* (*Psikodrama uygulaması*) - 2. *Cilt*, s. 36-40, Budapeşte: Animula.

8.

Spontanite tiyatrosu ve bireysel psikodrama[62]

Moysés Aguiar[63]

Bu bölümde spontanite tiyatrosunun teorik ve pratik bir çerçeve içinde, sadece terapist/yönetici ve hasta/oyuncuyu içeren bireysel durumlara nasıl uygulanabileceğini açıklayacağım.[64]

Spontanite tiyatrosunun son zamanlardaki katkılarını dışarıda bırakacak olursak, klasik psikodramanın geleneksel olarak gruplar için bir çalışma aracı kabul edildiğini ve bireysel çalışma için uygun olmadığını hatırlamak yararlı olacaktır..

Ancak, 'klasik psikodrama' kavramının herkes tarafından farklı bir şekilde yorumlandığını dikkate almamız gerekmekte-

---

[62] Orijinal başlık: 'Teatro espontâneo e psicodrama à deux.' Jensen, K. *Psychotherapie psychodramatisch.* Shaker Verlag, Aachen, 2001.

[63] Psikolog, psikodramatist, FEBRAP'ta eğitimci-danışman, Campinas'daki 'Companhia do Teatro Espontâneo' (Spontanite Tiyatrosu Kumpanyası) adlı kuruluşun yöneticisi.

[64] Derleyenin notu: 'Orijinal Portekizce makale iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde Aguiar spontanite tiyatrosu ve onun uzantısı olarak psikodramayla ilgili düşüncülerini grup çalışmaları için model olarak kullanır. Bu bölümün içeriği Aguiar tarafından İngilizce olarak yayınlanmış başka bir makaleyle (Figusch 2005'te 9. Bölüm) neredeyse aynı olmasından dolayı, burada sadece bu yeni yazının ikinci bölümünü sunacağım. Bu bölümün odak noktası spontanite tiyatrosunun bireysel psikodramaya nasıl uygulanabileceği olacaktır.

dir. Hem spontanite tiyatrosunun hem de psikodrama psikoterapinin 80 yıllık bir geçmişi vardır. Her ikisi de Moreno'nun, kendi gençliğinin ve dönemin kültürel coşkusuyla bu alanda yapmış olduğu araştırmalara dayanır.

Bu çalışmalardan sonra Moreno'nun yöntemi, yeni oluşmaya başlayan bütün fikirlerde olduğu gibi, sayıları gittikçe artan profesyoneller tarafından kullanılmaya başlanmıştır. Bütün bu takipçiler alana önemli katkılarda bulunmuş; bazılarının katkısı diğerlerinden daha fazla olmuştur. Katkılar ne kadar olursa olsun hem teorik düşüncede hem de uygulama alanında önemli gelişmeler kaydedilmiştir. Sonuç olarak bugünün prosedürü, bir bütün halinde Moreno'nun orijinal taslağını temel alarak önemli bir gelişme göstermiştir.

Bunlardan bir tanesi bireysel psikodramadır. Bireysel psikodramayı bu gelişim sürecine dahil etmemizin nedeni ise klasik grup psikodramasından gittikçe farklılaşmasına sebebiyet veren bir takım koşulların ardından ortaya çıkan şu sorudur: Bireysel psikodrama hâlâ psikodrama mıdır?

Tarihsel görünüm

Locus'umuz Brezilya, yani uçsuz bucaksız bir laboratuvar ülkesi. Dünyanın bu bölgesinde psikodramanın benimsenmesine ve gelişmesine öncülük eden tarihsel durumlara kısaca bir göz atalım. İlk psikodramacıların 20.yüzyılın ortalarında ortaya çıkmasına rağmen (Fransa'daki öncülerden etkilenerek), alandaki yükseliş 60'ların sonlarında yaşanmıştır. Bu dönemin etkisi o kadar güçlüydü ki gelecek on yılın sonlarına kadar alandaki gelişmeler hızla artmıştı. Bölgede yaşanan gelişmelerin zirvesi, 1970 yılında São Paulo'da yapılan Uluslararası Psikodrama Konferansı'dır.[65]

[65] Derleyenin notu: Brezilya'da psikodramanın gelişimine dair detaylı bilgi için Figusch'ta (2005) 1. Bölüm'e bakınız.

Ulusumuzun, askeri rejimin şiddetli siyasi baskısı altında yaşadığı dönemlerde, askeri rejim, kendi düşünceleri doğrultusunda olmayan herhangi bir fikirle alakalı toplantıları püskürtmede oldukça başarılıydı.

Öte yandan psikoloji ve psikiyatri alanındaki oldukça elitist psikanalitik uygulamalar nüfusun küçük ve ekonomik olarak ayrıcalıklı kesimine hitap ediyordu. Bölgedeki kısıtlamalar nedeniyle bu alandaki profesyoneller, ki o zamanlarda üniversite eğitimi almış nüfusun sadece yüzde 1'ini oluşturuyorlardı, psikanalitik kariyerlerini devam ettirmek için gerekli olan finansal külfeti karşılamak için didiniyorlardı. Psikanalitik bilgiye sahip olma arayışında bir eksiklik de alternatiflerin olmamasıydı.

Böylece psikodrama zorunlu sosyal ihtiyaçlara karşılık olarak ortaya çıkmıştı; bir yandan baskı riski olmadan (psikoterapötik faaliyetin temel bir ilkesi olarak) gruplar halinde toplantı yapma imkanı, bir yandan da uygun bir fiyat karşılığında bireysel terapiyi içine katacak çalışma ve eğitim araçları için bir ihtiyaç olarak.

Büyük ihtimalle bu sebeptendir ki psikodrama, hem bu alanda uzmanlaşmak isteyen profesyonellerin sayısı hem de hastaların boyutu açısından çabucak yayılmıştı. (Neredeyse bütün danışma odaları gruplarla dolmuş ve bu grupların çoğunluğu psikodrama grupları olarak yer almıştı.)

Ancak alandaki yayılmanın hızı ayrıca kaçınılmaz olarak kalite kaybı anlamına da geliyordu. Başlangıçta oldukça çekici gelen psikodrama imgesi biraz eskimeye başlamış ve ona olumsuz değerler atfedilmişti. Psikodramacılar yüzeysel ve sorumsuz olarak görülüyordu.

Bunun ardından arınma ve düzelme dönemi gelmişti. Çok sayıda profesyonel hayal kırıklığına uğramış, dolayısıyla da daha bilimsel temeller üzerine oturtulmuş ve kabul edilebilir alternatifler aramaya başlamıştı. Diğer taraftan, psikodramanın sundu-

ğu bariz kolay hedonizme sadık kalan çok sayıda profesyonel de hastalarını kaybetmiş ve bir daha ortalıkta gözükmemişti.

Alanda kalmayı seçenler ise psikodramanın gelişmesi için özenle ve sebat ederek çalışmak gerektiğinin farkında olan kişilerdi. Her ne kadar başlangıç aşamasında olsa da daha geçerli ve umut vaat edici bir alternatifle uğraştıklarının farkındaydılar.

Psikodramayı güçlendirmek için önceden uğraştıkları konular üzerinde yoğunlaşmamaları, daha ziyade yeni alanların keşfedilmesi ve geliştirilmesi üzerinde durmaları gerekiyordu. Altın ararken bir sürü değersiz kum ve çakılın kaldırılması gerekir, çünkü cevher, 'faydasız' ve doğal olarak tek kullanımlık görülen elementlerin altında gizlidir. Benzer bir şekilde, psikodramanın yeni bilgilere ve gelişmelere erişebilmesi için birçok farklı ve bazıları hâlâ kullanılan yanlış yolların denenmesi gerekiyordu.

Tek hastayla psikodrama

Yukarıda bahsedilen bu süreçte her zaman akıllarda soru bırakan bir zorluk söz konusuydu: yalnız çalışan profesyoneller bireysel hastaları psikodramatik çerçeveye nasıl dahil edeceklerdi? Daha önceden başka alanlarda eğitim gördükten sonra psikodramada eğitim almış olan yeni-psikodramacılar, bu zorluğu, çalışmalarını bölerek çözmüşlerdi. Grup çalışmalarında psikodramayı kullanırken, bireylerle olan çalışmalarında daha önceden öğrendikleri tekniği, yaygın olarak psikanalizi kullanıyorlardı. Ancak bu çözüm sadece belirli bir birikimi ve her iki alanda da bilgisi olan profesyoneller için geçerliydi. Bu yüzden de bu açmazın tam olarak çözüldüğünü söyleyemeyiz.

Moreno'nun kendisi de sıklıkla bu problemle karşılaşıyordu ve onun çözümü, *ad hoc* grup oluşturmaya müsait profesyonel meslektaşları işe almaktı.

Bu durum, terapötik bir amaç doğrultusunda bir araya toplanmış farklı hastalarla çalışma açısından bir terapi grubu ya

da grup psikoterapisi olarak düşünülmemektedir. Bu grup oldukça kendine has bir gruptur. Bu doğaçlama grubun sosyodinamiklerinin, protagonistle yapılan çalışmayla alakalı olduğuna dair hiçbir belirtinin olmadığı özgün bir gruptu. Protagonistin kim olacağı önceden kararlaştırıldığı için geçici olarak kurulmuş bu grubun çıktısı değildi. Gruptakilerin 'hastalıklarının' anlamı, ait oldukları sosyal atomun ya da daha geniş toplulukların karakteristiğinde aranıyordu; 'Adolf Hitler'in psikodraması'nda (Karl vakası) (Moreno 1959) olduğu gibi. Bu örnek protagonist kavramına özel değerler katmıştı.

Ancak *hic et nunc* (burada ve şimdi) grubu, temsil edilen hikayenin (tarihin) *matrisi* olarak düşünülmemektedir. Katılımcılar ancak oyun için zorunlu olan karşı-rolleri oynuyorlardı ve Moreno'dan çalışmanın olması gerektiği gibi devam etmesi için belirli yönergeler alıyorlardı.

Bu yüzden eylem, tam anlamıyla bir spontanite grubunun ürünü olacak ortak yaratıcılığın şekline giremiyordu. Burada söz konusu, ellerinde yazılı metin olan aktörlerin yer aldığı doğaçlama bir tiyatrodur. Bu tiyatroda aktörlerin eylemleri onlardan yapılması istenen görevlerle sınırlandırılmıştır.

Moreno'nun bu tecrübeleri, dünyada psikodrama yaygınlaştıkça, profesyonel terapötik takımların (yönetici ve yardımcı egolar) oluşmasında etken olmuştu. Bu gruplar hastanın dramatize edilme ihtiyaçlarını karşılayabilecekti. Birçok yardımcı egoyla çalışmak mümkün değilse, biri kadın biri erkek olmak üzere en az iki yardımcı egonun olması tavsiye edilmektedir; böylece belirli karşı cins temalı çalışmalar yapılabilecektir. Yahut, en kötü ihtimalle, yöneticinin karşı cinsiyetinden en az bir yardımcı ego olması beklenmektedir.

Ancak Brezilya'da psikodramanın gelişiminde ekonomik unsurlar yukarıda bahsedilen ölçütleri geçersiz kılmaya yatkındı. Bu ne anlama geliyordu? Bir profesyonelden daha fazla kişinin

emeğinin karşılığını vermeyi gerektiren bir ortamda maliyet artışı söz konusuydu. Bu ekonomik güçlük de olası hastaların çoğu için ulaşılamaz bir ortam oluşmasına neden oluyordu. Bireysel psikodrama da genel olarak bunun sonucunda ortaya çıkmıştı.

Bireysel psikodramayı geçerli kılabilmek için yıllarca birçok teknik düzenleme denenmişti. Bu bölümde bunlar hakkında fazla detaya girmeyeceğim, daha önceki yazılarımdan bir tanesinde (Aguiar 1988) bunlardan bahsetmiştim. Benim burada üzerinde durmak istediğim konu, spontanite tiyatrosu açısından bu düzenleme ve değişikliklerden bazılarını açıklamaktır.

Burada, psikodramanın profesyonel alanı içinde evrensel olmayan bazı ön varsayımlara dayanan oldukça belirgin bir bakış açısından bahsediyoruz. Bu çalışma, her şeyden öte, pratik-teorik bir araştırmanın taslağını oluşturacaktır. Eşsizliğinde dışsal arzular bulunmuyor; bu araştırma, psikodramanın hem aksayan yönlerinin yerinden oynatılması ve iyi yönde geliştirilmesi hem de yeni olasılıkların keşfedilmesi özleminin bir yansımasıdır.

Teatral protagonist kavramı

Psikodramada protagonist kavramı neredeyse her zaman hastanın eşanlamlısı olarak kullanılmıştır. Yahut daha kesin bir ifadeyle, bu kavram dramatize edilecek kişisel konularla seansa gelen hastayla eşanlamlıdır.

Diğer görsel sanatlara benzer şekilde, tiyatroda protagonist hikayede anlatılan protagonisttir ve bu karakter bir aktör tarafından temsil edilir (tıpkı diğer bütün rollerin diğer aktörler tarafından temsil edilmesi gibi).

Klasik psikodramada, aktör ve hikayenin merkezindeki karakter kaynaştırılmıştır. Sahnede, konuyu (sorunu) getiren ve sahnede somutlaştırması istenen şahsın hayatından bir bölümü yeniden ortaya koymak amaçlanır.

Spontanite tiyatrosunda, aktör ve karakter arasındaki bu örtüşme durumu sıklıkla yaşanmakla birlikte olmazsa olmaz (*conditio sine qua non*) değildir. Ancak, ana rol hikayenin kökenini getiren kişi tarafından oynanmadığı zamanlarda bile, protagonik karakter hikayenin yapısında merkezde durmaya devam edecektir.

Bu spontanite tiyatrosu sürecinin temelinde, protagonistin içinde sosyo-tarihsel güçlerin kesiştiğine dair bir ön varsayım yatar. Karakterin hikayesinin (bireysel hikayesi olmak zorunda değildir) ortak sunumu bu güçlerin özgürleşmesini, devridaimini ve yönetimini sağlar. Diğer katılımcıların -aktörler, seyirciler ve teknisyenler- katkıları protagonizasyonu güçlendirip tutarlı kılmakla kalmayıp meşrulaştırır.

Bazı durumlarda hikayeyi sunan şahsın, grubun temelinde ve belirli anlarda bu güçlerin en etkili sözcüsü olduğu doğrudur. Ancak teoride grubun herhangi bir üyesi hikayenin tanığı olarak görülebilir. Diğer bir deyişle, herhangi bir çevresel açıklamanın oldukça önemli olabilmesi gibi, grubun herhangi bir üyesinin ana karakteri temsil etmesine de güvenilebilir. Bütün yollar Roma'ya çıkıyor!

Bireysel terapide tanım ve gelenek gereği, protagonik hikayeyi hasta getirir.[66] Ayrıca zaten terapinin temelinde hasta bu hikayenin protagonisti olarak düşünülen aktördür. Bazen merkezde yer alan bu karakter hasta dışında başka birisi de olabilir. Hatta temsil edilen hikayede yer almak istemeyen bir hasta bile olabilir.

Ancak bütün koşullarda getirilen/yapısallaştırılan hikayenin iki seviyede sosyo-dinamik gösterdiğini söyleyebiliriz: grup bağlamında ve sosyal bağlamda.

Bireysel terapide grup bağlamı, terapist-hasta (spontanite tiyatrosunun terminolojisiyle konuşacak olursak yönetici-

[66] Daha cesur bir yaklaşımla terapistin kendisinin bu hikayenin doğurucusu olabileceğini düşünebiliriz ve aslında (sıkça olduğu gibi) terapist hikayeye farkında olmadan kendi hayatından bir şeyler katabilir. Ancak bu gerçeğin tam anlamıyla farkında olacak kadar olgun olduğumuzu düşünmüyorum.

protagonist) ikilisinden oluşur. Sosyal bağlam, protagonist açısından bakıldığında, protagoniste ait olan ve yöneticiyle paylaşmadığı alanları ifade eder. Protagonist-yönetici ikilisi bakımından ise sosyal bağlam ortak alanlara, daha genel, geniş bir ifadeyle cemaat ve topluluğa denk gelir.

Grubun büyüklüğü

Grup olgusu grubun sayısal oluşumuna göre farklılık göstermeye eğilimlidir. Örneğin; üçlü grupların karakteristik özellikleri olan üçgenleşme ve üçüncünün dışa itilmesi, ikili gruplarda görülmez, dörtlü gruplarda da çok nadir görülür. Dört üyeden fazla katılımcılı gruplarda oluşması olası ittifakın varlığına daha küçük gruplarda rastlanmaz bile. Bireysel davranışların takibi ve kontrolü sadece yeterli sayıda katılımcının olduğu gruplarda olasıyken, kitle davranışları sadece belirli bir anonimlik oluşturabilecek geniş gruplarda ortaya çıkar. Öte yandan geniş gruplarda ortak hareketlerin farkına varmak küçük gruplarda farkına varmaktan çok daha kolaydır; geniş gruplarda grubun birey üzerindeki etkisi daha olasıdır. Geniş gruplarda duygusal yansıma küçük gruplardakinden daha kuvvetlidir.

Yukarıda bahsedilen bütün nedenlerden dolayı geniş gruplar için oluşturulmuş işe yarayan stratejiler her zaman küçük gruplara uygulanamaz ya da küçük gruplarda kullanılan stratejiler büyük gruplarda kullanılamaz.

Spontanite tiyatrosunun, dolayısıyla psikodramanın da özelinde, bu farklılık söz konusudur. Yöneticinin ve takımının yaratıcılığını göz önünde bulundurursak karşılaşılabilecek sorunlar, sadece teknik sorunlar olmak zorunda değildir ve kolayca çözülebilir. En büyük sorunlar teorik doğaya sahiptir; örneğin, olgusal ve kavramsal araçların anlaşılması gibi. Bireysel psikodrama söz konusu olduğunda, sosyometrik algı, bizi aktarım ve karşı-aktarım olgularının geleneksel anlamlarının ötesine götürür. Bu iki olgu da katılımcıların tinsel seviyesinde oluşur. Örneğin,

ilişkisel hareketlere çeşitli açılardan bakılabilir: oyundaki roller; karşılıklı beklentilerin ve tamamlayıcılıkların inşası, yıkımı ve yeniden inşası; katılan bireylerin fantezilerinin gelişigüzelliğine dışsal olarak bağlanamayan ikili ilişki olgusu; yaratıcı tamamlayıcılık (tele). Özellikle önemli olan, ister gerçek olsun ister olmasın ortak tecrübede önemli bir rol oynayan ilişkileri kapsayan genişletilmiş sosyal atomu tanımlama ve keşfetme olasılığıdır.

Geniş gruplarda ortak yapının görevi, yöneticinin koordinasyonun teknik işlevleriyle ilgilenmesini sağlamaktır. Bir bakıma, önerilen ısınma egzersizleri, kişisel ifadeler, hikayelerin kaydedilmesi, o anda yapılandırılan anlatıma yönelik öneriler ve dramatik bağlamdaki rol performansları gibi diğer görevlerle işlevsel olarak ilgilenmek durumunda kalmaz. Sonuç olarak yönetici kendini bir şahıs olarak daha az ortaya koyacak ve gruplarla gönüllü olarak paylaşacağı konularda kendini sınırlayacaktır.

Bireysel çalışma durumunda bu mesafeyi aynı şekilde kurmak mümkün değildir ve birlikte bir şeyler yaratma görevi, yöneticinin teknik bilgilerini ortaya dökmesini ve kendi yaşamından edindiği tecrübeleri (fanteziler, duygular, hikayeler vb.) sunmasını gerektirir. Yöneticinin sunumu farklı şekillerde olabilir: terapistin kendisinden gizli, hastadan gizli, kendi arzusuyla veya zorla, az veya çok kurnazlıkla, açık ve dürüst bir tutumla veya çekingenlik ve ketumlukla. Kavramsal olarak daha açık bir ifade kullanırsak neredeyse müşterek bir protagonistleştirme (co-protagonization) söz konusudur. Burada terapistin olaya ne kadar dahil olacağı önemlidir. Terapistin özelinin korunması kişiden kişiye değişir ve buradaki koruma terapistin bireysel sınırıyla ve çalışmanın ilerlemesine ne kadar yardımcı olacağını belirlemesiyle alakalıdır.

Uygulamada gruptan bireyselliğe

Grup uygulamasını bireysel psikodrama ortamına nasıl aktaracağız? Öncelikle psikodramanın beş unsurunu -yönetici, yar-

dımcılar, protagonist, sahne ve seyirci- ve bunların nasıl uygulandığına bakalım.

Yönetici

Her ne kadar psikodramanın en devrimsel önerilerinden biri, terapistin rolünü grup üyelerinin hepsine atfetmek olsa da uygulamada bir hiyerarşi oluşturulmuştur; bu hiyerarşide terapist en yüksek noktadayken, onu takiben takımın yardımcısı ya da yardımcıları ve son olarak da hastalar gelir. Bunun ne anlama geldiğini daha derinlemesine incelemek istiyorsak bu olguyu daha detaylı açıklamak gerekmektedir. Burada hiyerarşi olgusundan bahsettim çünkü bireysel psikodramada terapistin rolü çok daha açık bir şekilde yöneticiye atfedilmiştir. Terapötik roller ikili arasında doğru bir şekilde bölüştürülmüşse, hasta, daha kolay farkına varılacak olan katılım ve sorumluluklardan muaf tutulacaktır.

Spontanite tiyatrosunun yöneticisi açısından, görsel üretim sürecinin beraber düzenlenmesinde birtakım sorunlar doğacaktır:

1. Terapistin, terapinin stratejik referans noktası olarak grup spontanite tiyatrosunun kullanılacağını hastaya açıkça belirtmesi gerekir. Planlanan bütün uyarlamaları hastanın onayını alacak şekilde açıklamak da önemlidir. Tabii bu yaratıcı süreç esnasında tarafların katılımda bulunması da esastır. Her bir yönergenin altında yatan sebeplerin açıklığa kavuşturulması her zaman daha iyidir.
2. Spontan eylem için hazırlık aşaması olarak ısınma gözden kaçırılmamalıdır. Hazırlık bakımından arzu edilen bütün yönler bireysel çalışmada da göz önünde bulundurulmalıdır: bedensel katılım, zemin, takımın bağlılığı, aktör ve yazar roller için hazırlanma[67]. Bu önlemler alınmazsa hasta

[67] Derleyenin notu: Yazarın ve aktörün rollerine hazırlanması hakkında daha detaylı bilgi için 10. makaleye bakınız.

kendini tuhaf ve hatta gülünç bile hissedebilir. Her ne kadar bu hazırlanma aşaması belirli bir zaman alsa da kendi içinde geçerli bir tecrübe olarak görülmektedir.

3. Sahnenin unsurlarıyla ilgili zorluklar arasında, karakterlerle özdeşleşmeyi kolaylaştıran nesnelerin/dekorların kullanımı, ışıklandırma, ses ve nesneler gibi yardımcı unsurları sayılabilir. Bu durumda abartmaların ya da zamanda aksamaların yapay gözükmemesine dikkat etmek gerekmektedir. Aksi takdirde istenmeyen sonuçlar doğabilir.
4. Terapist; yönetici, aktör ve izleyici rollerine girip çıkmak zorunda olduğundan rol değişimleri esnasında kullanabileceği bir kodlama oluşturmalıdır.
5. Hastanın rolleri şaşırması olasılığı göz önünde bulundurulduğunda yöneticinin dikkatli bir tutum sergilemesi gereklidir. Bu durum özellikle sahnenin canlandırılması esnasında gerekli olabilen fiziksel temasla alakalıdır. Dramatize edilmiş hikayede saçı çekilen 'kız'ı teselli eden 'anne'dir; hastayı teselli eden terapist değildir. Buna benzer bir sahnede hangi durum söz konusu olursa olsun bir müdahale söz konusu olabilir. Böyle durumlarda rol değiştirme sıklıkla tavsiye edilen bir psikodramatik kaynaktır.

Yardımcı ego

Bireysel psikodramada fazla yardımcı olmaması nedeniyle bazı alternatif yollar düşünülebilir: a) protagonist bütün rolleri oynar ya da b) zaman zaman yönetici de bir aktör olarak hareket eder. Her iki durumda da yardımcı ego olmadığından sahnede yer alan diğer karakterlerin varlığını göstermek için nesneler (en yaygını yastık) kullanılır.

Protagonistin ihtiyaç duyduğu rolleri oynayabilecek aktörlerin olmamasından dolayı canlandırmanın verimsizleşeceği ris-

kinin farkında olmak önemlidir. Ancak, bu kısıtlamalar olsa da hastaların spontan ifadeleri göstermektedir ki dramatizasyon psikoterapi için güçlü bir araçtır.

Sahnenin gerektirdiği bütün rollerin hasta tarafından oynanması durumunda, hasta sahnenin gelişimine göre değişik karakterlere bürünür. Buradaki en büyük kısıtlama iyi bir canlandırma için gerekli olan duygusal durumu yansıtmaktır.

Yönetici bu yardımcı rolleri kendi görevi olarak seçmeyi tercih ettiğinde, sahnede iki aktör olacaktır; protagonist rolünün her zaman hastaya ait olduğu düşünüldüğünde (rol değiştirmelerini dışarıda tutacak olursak), geriye kalan roller hasta ve terapist arasında paylaşılacaktır. Ayrıca yönetici yardımcı karakterleri sadece seslendirmeyi (dış ses olarak) de seçebilir. Bu esnada da sahnedeki tek aktörü, bunları görselleştirmesi için teşvik eder.

Yöneticinin yardımcı rolleri oynadığı durumlarda, sadece iki karakteri barındıran sahneler canlı olacaktır ve yüksek bir dramatik performans elde edilebilecektir. Bu stratejiyi kullanırken terapistin dikkat etmesi gereken risk, kullandığı kelimelerin 'yetkin ifade' olarak duyulma olasılığıdır. Yani hasta-protagonist bu kelimeleri birer tavsiye, çekicilik unsuru, değerlendirme ya da yorumlama olarak alabilir. Bu durum karakterlerin karşılıklı ilişkisini güçleştirecektir. Diğer yandan, bunun aksine taşıdığı risk, terapistin oynadığı karakteri kullanarak hastaya mesaj vermeye çalışmasıdır. Sahne içinde yorum yapma işlevini oynadığı role bağlı olarak yardımcıya yükleme uygulaması birtakım psikodrama çevrelerince tavsiye edilmektedir. Bu alternatif yolu kabullenmek birlikte yaratım sürecine zarar verebilir; sonuç olarak da spontanite tiyatrosunun yapıcı önermesini tehlikeye atar.

Protagonist

Gördüğümüz gibi teknik terminolojiyi daha dikkatli kullandığımızda protagonist sadece dramatize ettiğimizde varolur ve

sahnede sunulan konunun merkezindeki karaktere karşılık gelir. Protagonist dramatik yapıya ait olan bir unsurdur. Grup yapısı içinde, grubu meydana getiren ortak duyguları sunan ve kutuplaştıran kişiye protagonist demek daha uygun olacaktır.[68]

Ancak, protagonist kavramının diğer bağlamlara uygulanmasının yanında görsel ve sosyo-dinamik merkeziyetçilik fikri karşımıza çıkacaktır. Yani protagonist olayları merkezde toplayan ve kendisini, sosyal atomun ve bağlantılarının tanımlanmasında referans olarak kullanan şahıstır.

Psikodramatik protagonist, sahnede olan ve dramatize edilen grubun öne çıkan kişisidir. Protagonist oluşmakta olan grup sürecinin anlaşılmasında bir referans noktasıdır.

Klasik psikodramada sahnede sunulan hikaye grup odağının hikayesidir. Daha sonra bu hikaye baş aktöre ve sonuç olarak canlandırılan hikayenin protagonistine dönüştürülecektir.

Spontanite tiyatrosu yeni olasılıklar ortaya çıkarmıştır. Canlandırılan hikayenin tam anlamıyla kurgu olabileceği kabullenilmiştir. Aynı zamanda bu kurgu baş aktörün hayatını ve bir parçası olduğu kolektifliğe girmesini maskeler.

Bireysel psikodramada kimin protagonist olacağına dair bir grup odağı yoktur; aksine protagonist rolü sözleşmeyle bağlı olarak hastaya verilmiştir. Aynı şekilde bunu yönlendirmek de terapistin görevidir. Ancak hastanın fantezileri, duyguları, düşünceleri, arzuları, savunmalarının karşılıklı etkileşiminde ortaya çıkan içsel uyumsal süreçlerine odaklanmaya dikkat etmek gereklilik gösteren bir durum değildir.

Dramatize edilmiş hikaye ayrıca terapötik alanı bir sosyal ağ olarak dönüştürecektir. Hasta bu terapötik ortamı sosyal ağ olarak algılayacaktır. Bu ağ içinde belirgin sosyometrik yapılandırmalar ve ikilinin sosyo-dinamikleri söz konusudur.

[68] Derleyenin notu: Grup belirenleri konusuyla ilgili daha detaylı bilgi için Figush'ta (2005) 8.Bölüm'e bakınız.

Bu noktada çelişki belirginleşir (bu çelişkinin tanım gereği psikolojik olduğu fikri evrensel değildir). Bu çelişkiyi gidermek için adımlar atılır ve halihazırda bilinenlerin ötesinde yeni olasılıkları denenir.

Sahne

Psikodramanın unsurlarından biri olan sahne konusu, barındırdığı mesaj bakımından ve sunduğu olasılıklar açısından terapötik düzenin göstergeleri çerçevesinde daha geniş bir temaya sokulmuştur.

Hiç şüphe yok ki iş planı kendini kelimelerin hakimiyetiyle sınırlandırmak yerine bedensel hareketi içeriyorsa, daha geniş alana ihtiyaç vardır. Bu geniş alan hem ayrık hem de tedbirli hareketleri sağlayabilecek bir şekilde kullanılacaktır; aynı şekilde daha verimli ve daha az kontrollü bir hareket alanı oluşacaktır. Diğer bir deyişle psikodrama terapisinin fiziksel alanının sadece gruplarla çalışırken değil aynı zamanda bireysel çalışma durumunda da kendine has bazı özellikleri vardır.

Birçok farklı sahne tasarlamış olan Moreno psikodrama geleneğinde sahneyle ilgili olarak farklı konumlar olduğunu belirtmiştir. Görsel sahnenin sınırlandırılmasının bazı avantajları vardır: a) Görsel sahnenin sınırlandırılması temsilî ve temsilî olmayan arasındaki farkı gösterir. b) Kendi içinde kullanılan bir dili vardır. c) Estetik yaratıcılığa olanak sağlar. d) Yaratıcılık sürecinin kaynaklarını artırır. e) Farklı bağlamların sınırlandırılmasıyla kafa karışıklıklarını engellemeye yardımcı olur.

Bu görsel alanı, ortam mimarisinin bir parçası olarak farklı katman(lar)da kurulmuş olan bir sahne seti olarak tanımlayabiliriz. Yahut, görsel alan, grubun kendisi tarafından anın ihtiyaçları ve uygunluğuna göre biçimlendirilebilir. Görsel alanda, grubun dahil olduğu durumda alanın sınırları basitçe sözlü olarak kararlaştırılabilir ya da fiziksel olarak belirtilebilir. Ayrıca teoride bu

sınırlandırma olmadan, odadaki (hatta dışındaki) tüm alanı kullanarak çalışmak da mümkündür. Kesin sınırları belirlemenin ve farklı katmanlarda mimarinin sunduğu avantajları kaybetmek yaratıcılığın limitlerini genişleterek giderilebilir.

Ancak alanda yer alan unsurların iyi kullanılması, bütün potansiyeliyle alanı keşfetmesi gereken katılımcının iyi hazırlanmasına ve beden-çevre ilişkisinin kurulmasına bağlıdır. Çalışılan fiziksel çevreye aşina olmak önemlidir. Bu tavsiyeler hem bireysel çalışmalar hem de grup çalışmaları için geçerlidir. Tercih edilen terapötik yaklaşım kelimelerin kullanımıyla sınırlandırılmışsa burada bahsedilen önlemler daha az öneme sahip olabilir.

Seyirci

Son yüzyıllardaki Batı geleneğine göre, teatral bir olay, tanım olarak, iki kategorideki katılımcılardan oluşur: aktör ve seyirci. Yani sahne ve seyirciyi bağlayan minimal ilişkisel yapı olmadan tiyatro olmaz.

Sahnede hikaye görsel olarak muhatap olunan kişiye sunulur. Bu şahıs buradan bazı bilgiler elde eder. Tiyatrodaki ilk yaklaşımlarda bile -kolektif kutlama geleneğine bağlı tiyatrolar da buna dahildir- aktörler seyircinin sunulanı görmesini ve hissetmesini sağlayacak iletişimsel kaynakları kullanır.

İllüzyonist öncesi ve gerçekçi öncesi dışa vurumlardan, hikaye anlatımına ve sahne dilinin tam anlamıyla kullanımına -buna aktörlerin dışında tüm koreografi, sesler, görseller, ışıklandırma ve mimari kaynaklar dahildir- kadar çeşitli anlatım yöntemleriyle seyirci, tüm gerçeklerin o anda önlerinde gerçekleşmekte olduğuna 'ikna' etmeye çalışılır.

Ayrıca sahnede canlandırılanı 'izlediğimiz yer' de farklılıklar taşır. Sahne-seyirci ilişkisi çok değişik şekillerde, teoride sonsuz sayıda olasılıkla yapısallaştırılır. Bunlardan birkaç tanesinden

bahsedecek olursak, klasik mimari modeller vardır: dördüncü duvarı simgeleyen perde, arenadaki tiyatro, bir yerden bire yere dolaşılan sahneler, aktörlerin seyircilerin arasına sızması, görsel sahnenin fiziksel uzantısı gibi. Ancak aktörün ve seyircinin varlığı temeldir. Bu ikilinin eksikliğinde bir olay temsilî bir şekilde tarif edilemez.

Bu yapı spontanite tiyatrosunda da korunmuştur; ancak, aktörler profesyonel bir ekibin parçası olabilir ya da seyirciler arasından seçilebilir.

Bireysel psikodramada bir yönetici ve bir aktöre indirgenmiş olan grupta seyirci oluşturacak artık kişi yoktur. Bu nedenle ki, kesin bir ifadeyle söyleyecek olursak, bir psikodrama unsuru olarak seyirci bireysel psikodramada ikinci planda kalacaktır.

Büyük gösteri oyununda (spectacle-theatre) bu durum oldukça yıkıcı etkiye sahip olacaktır çünkü sahne-seyirci ilişkisinin unsurlarından biri olmayacaktır. Ancak büyük gösteri oyunu, Orta Çağ döneminde değişim sıkıntılarının (Katolik Kilisesi'nin doktrinlerini zorla kabul ettirmesinden kaynaklı) öncesinde varolan karşılaşımsal tiyatronun (encounter theatre) çağdaş bir sürümü ise, seyircinin eksikliği teoride bir felaket olarak görülmez. Tiyatro toplumsal bir tecrübedir ve bu toplumun büyük ya da küçük olması önemli değildir.

Uygulama açısından bakılacak olursa, bu konunun pek de alakalı olduğu söylenemez. Zor durumları aşmak için yaratıcılığın kullanıldığı bir ortamda minimal olarak tatmin edici işlevsel bir biçim her zaman bulunur.

Bir örnek verecek olursak; spontanite tiyatrosunun sosyal çekirdeğini seyirci varmış gibi düşünerek ve sanal bir bağlantı kurarak oluşturabiliriz. (Aguiar 1990) Ayrıca, yönetici ve aktör-antagonist arasında değişiklik yapabilen terapistin kendisi de aynı zamanda izleyici rolünü alarak bu eksikliği giderebilir.

Bireysel çalışmayı dramatize etme çabasında en yaygın şikayetlerden biri, hastanın bu garip tiyatroda aktör olması istendiğinde hissettiği kısıtlanma duygusudur. Hasta-aktör kendini tek izleyicinin önünde bulur ve bu izleyicinin ona bazen talimatlar verdiğini göz önünde bulundurursak hasta kendini tuhaf bir durumda hissedebilir. İyi bir ısınma çalışmasının bu sorunu çözebileceğini düşünenler vardır; yönetici/terapistin görevi bu nesnelliği sağlamak için stratejiler bulmaktır.

Canlandırmanın kabul edilebilir ve gerçekçi olmasını sağlayabilmek için kullanılabilecek oldukça iyi bilinen çok sayıda kaynak vardır. Hatta eylem teknikleri -bu sıkı sıkıya psikodramaya ve tiyatro sahnesine bağlı olmasa da (Williams 1989)- burada öncelikli bir konum elde etmiştir. Bunların birçoğu özellikle de bireysel çalışma için yeterlidir. Bu konu daha sonra tartışılacaktır.

Aktif ve iyi tanımlanmış bir seyirci olmadığından dolayı grubun sunabileceği etkisel, duygusal iletişim yaratılmayacaktır. Bundan dolayıdır ki bu eksikliği gidermek yöneticinin görevidir. Bazı hastaların bu durumu tercih ettiği bilinmektedir. Bu hastalar genellikle yöneticiden kabul görmelerinden dolayı kendilerini daha güvende hissederler. Grupta ise, görsel sosyometrik seçimler olumlu olsa bile her zaman bir reddedilme ve azarlanma riski söz konusudur.

Diğer bir yandan, geniş bir grubun varolmayışı, karşılıklı yaratıcılık potansiyelini kısıtlayacaktır. Bu potansiyeli kullanma terapist-hasta ikilisine kalacakken, spontanite tiyatrosunda yaratıcılık hem sahnede yer alan grup katılımcılarının hem de izleyicilerin görevidir. Bu nedenle grup bağlamı ve birçok kişinin yerine getirdiği görevlerle oluşturulan tele-ilişkiselliği tecrübe etme olasılığı daha fazla kısıtlanacaktır.

Bütün bu zorluklara rağmen hâlâ bireysel çalışmanın temeli için grup psikodramayı model olarak alabiliriz. Bu kaynağı kullanmamızın değerli olduğunu gösterecek bir sürü etken vardır:

hastaların ifadeleri -özellikle dramatizasyona verilen olumlu tepkiler-, görsel etkisel hareket, hastaların hayatındaki dönüşümler bağlamında elde edilen olumlu sonuçlar gibi.

Metin

Klasik psikodrama tekniklerinin dramsal işlevi vardır; bunlar dramatik metnin detaylandırılmasına yarar. Diğer beş unsurun teoride metnin oluşmasını sağladığını göz ardı edersek, metni psikodramanın altıncı unsuru olarak düşünebiliriz. Spontanite tiyatrosunda metnin kendine has belirgin niteliklerinin olduğunu unutmamak gerekir. Bunlar arasında yazar-aktörün seyirciyle olan eş zamanlı katarsisi vardır.

Dramsal tarzın yönetici tarafından sunulan kriterlere göre farklılık göstermesi gibi, metin üretiminin başlıca malzemeleri de çeşitlilik gösterebilir. İlk yaklaşımda en az dört metin üretme yöntemi belirleyebiliriz: gazeteciliğe benzer, geçmişe yönelik, ileriye yönelik ve kurgusal metinler.

Gazeteciliğe benzer metinler, görsel eylemi araştırma ve gerçekleri sunma tarzındadır. Yönetici, sahnede olmuş ya da sosyal bağlamda olan olayları dürüstçe yeniden üretmeye çalışır. Amaç, vakanın olası anlaşılması güç durumlarını aşikar kılmaktır. Söz konusu olayların 'dışsal', 'nesnel'; yahut 'içsel', 'öznel' olarak sınıflandırılması çok önemli değildir. Kesin konuşacak olursak, olguya bütünsellik açısından bakacak bir yaklaşım nedeniyle bu ikili karşıtlıktan vazgeçilmiştir, böylece sınırları sağlamak için harcanan çabadan kaçınılmış ve bunun sonucunda da konunun anlaşılmasına dair etkili bir kazanç elde edilmemiştir. Amaç, seçilen durumun en bütünlüklü açıklamasını elde etmektir. Bu bir kere keşfedildiğinde araştırma biter. Geniş gruplarla çalışırken gazetecilik anlayışla ele alınmış durumlar birden fazla kişinin katılımına bakıyorsa, iyi bir tasvire ulaşmak için herkesin katılımı beklenir.

Geçmişe yönelik metinler (ayrıca gerileyen, geriye giden sahneler olarak da adlandırılır), bir bakıma geçmişteki çatışmalı ya da travmalı geçmişi yeniden üretecek olay örgüsünün yaratılmasını sağlar. Bu travmatik durum protagonistin geçmişinin bir kısmını oluşturur. Bu olay örgüsünün üretimi genellikle bastırılmış esas olaya dair duyguların canlanmasını sağlayacak şekilde oluşturulur. Buna bağlı olarak 'olayları yeniden yönlendirmeye' çalışılır ve daha tercih edilebilir, ihtimal dahilinde çözümleyici sonuçlar elde edilmeye çalışılır. Geçmişe yönelik tekniklerin önemli bir türü, zihindeki gerileyici imgelerin sırasıyla ortaya çıkmasını sağlayıp, düğümlenmiş karakterin erken (ilkel) deneyimine ulaşmaktır. Yeniden canlandırmanın hedefi, protagonistin duygusal yaşamının temellerini yeniden oluşturmaktır.

İleriye yönelik teknikler, öte yandan, zıt bir yol sunar; mevcut kritik durumdan başlayarak olası gelişmeleri izleyen fantezileri keşfetmek ve hayal edilen geleceği canlandırmaktır. Bu daha çok ilkel avcı ritüellerinin güncel versiyonu gibidir; tehlikeler tahmin edilir ve deneyimlenir. Bu sadece tehlikenin bir anlığına gözümüzün önüne gelmesini değil, aynı zamanda temelsiz korkumuzun yatıştırılmasını da sağlar. Yaklaşmakta olan riskli durumlarla başarılı bir şekilde yüzleşmek için bütün kaynakları seferber edebilecek pozitif enerji aranır. Burada anlatılan sadece bir provadan ibaret değildir, bir bakıma işlevsel bir eğitim çeşididir. Moreno'nun kendisi de ilk deneylerinde bunları kullanmıştır. Spontanite için uygun bir ısınmadır.

Daha kesin konuşacak olursak yukarıda bahsedilen bütün teknikler (gazeteciliğe benzer, geçmişe yönelik ve ileriye yönelik) ayrıca kurgusaldır. Sahnede yeniden temsil edilen görüntüler, protagonist ve yöneticinin dahil olduğu anlık doğaçlamaların sonucudur. Gerçekliği yeniden üretme niyetleri, yalnızca kasti bir ifadedir; zira, protagonistin sözde 'içsel gerçekliği' bile birbiriyle zaman zaman çakışan diğer 'içsel gerçeklikler'in işlevine girdiğinde değişikliğe uğrayacaktır.

Esas *kurgusal* teknikler ise her canlandırmanın mecazi olduğu ilkesine dayanır ve bu nedenle 'gerçek hayatı taklit eden' (belirli bir kişinin anlatımında) bir sahne ya da kurgusal bir durum oluşturulması pek önemli değildir. Yaratıcılığı bir tecrübe ya da hayal edilmiş bir şey tetikleyebilir; ancak, önerilen, 'tamamen' hayali bir sahne oluşturmaktır. Holograma benzer şekilde, kurgusal karakterlerin ilişkilerinin yapısı, üretime dahil olan grup ilişkilerinin (ya da ikililerin veya bireysel psikodramanın) yapısını yeniden üretmeye eğilimlidir. Aynı şekilde protagonistin kendi kişisel hikayesindeki ilişkiler de olgusal bir birim olan gruptaki olayları yansıtmakla kalmaz, aynı zamanda hem grubun hem de protagonistin içinde bulunduğu toplumun olaylarını da açığa çıkarır.

Yukarıda bahsedilen bütün dramatik kompozisyonlar profesyonellerin kullanabileceği teorik ön varsayımlardır. Bu durumu çeşitli şeyler belirleyebilir; Moreno'nun ilk çalışmalarında rol oynama, Lacancı bir şekilde bilinçdışının kendini gösterdiği sahnenin kesintiye uğramasından sistematik psikodramatistlerin stratejik müdahalelerine ve Arjantin geleneğinin dramatik çoğalımına[69] kadar...

Teatralden sözele: tuhaf bir yolculuk

Grup ve bireysel çalışmayı karşılaştırmak için ilginç bir yol daha var. Bu yol, psikodramanın ayrıntılı bir haritasını çizmeye çalışır. Radikal teatral psikodramadan başlayarak diğer uçtaki paradoksal olarak sözel psikodrama veya bedensiz psikodrama diye adlandırılan psikodrama çeşidine bir yol çizer. Bu iki uç arasında, birine daha yakın olan kaynakları içeren çok sayıda uygulama mevcuttur.

Yolculuğumuzu kolaylaştırmak için psikodrama uygulamasının teatral teknikler, eylem teknikleri ve sözel teknikler olarak üç geniş grupta toplandığı düşüncesiyle işe başlayalım.

[69] Derleyenin notu: Dramatik çoğalım hakkında daha detaylı bilgi için Figush'ta (2005) 12. Bölüm'e bakınız.

Teatral teknikler

Teatral teknikler, referans noktası tiyatro olan uygulamaların tamamıdır. Burada bilerek çoğul bir ifade kullanıyorum çünkü görsel sanatlar alanı içinde *air de famille* (aile benzerliği) vardır; aynı şemsiye altında toplanan yöntemlerin çeşitliliği bu yöntemleri o kadar farklı yapar ki sıklıkla ortak bir noktaları yok gibi gözükür.

Ancak tiyatrodan bahsederken, bazı özelliklerinin spontan görsel sanatlar alanı içinde gelişen çalışmalara referans noktası olabilecek nitelikleri olduğunu söyleyebiliriz.

Referans noktalarından biri estetik kaygısıdır. Diğer sanatsal modellerde olduğu gibi tiyatro da güzellik peşindedir. Büyük gösteri oyununda sahneler anlaşılabilir ve ikna edici olmak zorunda değildir, ama sahnelerin seyirciyi etkilemesi ve onlara estetik duygusunu vermesi gerekir.

Sadece dramatizasyon için dramatize etmiyoruz. Canlandırma, muhatap olunan kişiye hayattan ve dünyadan kesitler sunarak belirli bir içeriği aktarmaya yarayan bir dildir. Muhatap olunan kişinin de aynı anlamları ve tecrübeleri algılaması arzulanır. Bu bir iletişim şeklidir.

Ancak, spontanite tiyatrosunun göstergeleri bu referansı aşar ve seyredilen/izlenen bir tiyatronun ortak bir yaratıcılık üzerinden yaşanmış olması gerektiğini söyler. Bu anlamda bir büyük gösteri oyunu olarak spontanite tiyatrosu kendi içinde bir sürü soru barındırır ve bunun ötesinde geleneksel oyun yazarının yansımalarından farklıdır. Ürün doğaçlama yapıldığından ve birçok kişinin katılımına bağlı olduğundan, yeni bir etkileşim alanı oluşmuştur. Bu alan estetik bir şey yaratmak için çok önemlidir; profesyonellerden oluşan grup profesyonel olmayanlarla birlikte çalışır.

Teatral sürecin karmaşıklığı, her ne kadar oyun en yüksek noktası olsa ve her şey oyunun (ana tema) çevresinde dönse de

tiyatronun sadece bir gösteriye indirgenemeyeceğini anlamamızı sağlar. Bu anlayış, kendilerini tiyatroya ve seyirciye adayanlardan beklenir.

Tiyatronun aşamalarından bir tanesini seçip, onu özerk bir laboratuvar ortamında üretip insanlar arasındaki yaratıcı etkileşimle tecrübe etmemiz olasıdır. Büyük gösteri tiyatrosunun ilk aşamasını ya da sonraki bir aşamasını seçebiliriz. İlk aşama dramsal bir an (yazar ile ilgili olan) ya da hazırlık anı (aktörle ilgili olan) olabilir.

Ancak, bütün topluluğu içeren karşılaşma tiyatrosu farklı bir çalışma modeli önerir. Burada yazar-oyuncular kendilerini yaratıcı sürece adar ve izleyiciyi öyle uzak bir diyara götürür ki tiyatro tecrübesi düzensiz olur. Yahut, izleyiciye o kadar yakın olur ki izleyici adeta macera ya da felaketteki yakın öteki olur. Bir bakıma birçok kişinin bulunduğu ancak insanların görselliğin güzelliğini beğenmek için ya da ortamdaki duygu durumunu paylaşmak için çağrılmadığı bir aile yemeği gibidir.

Teatral tekniklerin merkezinde, çatışmalı durumların *criaturgic* keşfi yatar; varoluşsal bir çatışmanın etrafında onu temsil eden bir hikaye yaratılır. Bu yaratım, çatışmanın üstesinden gelmeye yönelik çoklu çabaları su yüzüne çıkarır ve krize dahil olan herkesin çelişkilerini, paradokslarını, güçsüzlüklerini, narsistik yaralarını ve sorgulanabilir tamamlayıcılıklarını belirtir. Kaostan yeni bir şeye doğru gidiş, yaratıcı sürece ilham veren umut.

Eylem teknikleri

Eylem teknikleri ve teatral teknikler arasındaki temel fark şudur: Grubun iletişimsel bir görevi olmaması nedeniyle, eylem tekniklerinde sahne-seyirci kutupluluğu yoktur, sahneyle seyirci arasında iletişim kurma görevi teatral sunumların doğasında vardır. Teoride grubun bütün üyeleri aynı faaliyette yer alabilir;

hatta bazı grup üyeleri eylemde yer almadığında bile eylem içinde olanlar bunu izlenmek için yapmaz.

Teatral görsel üretimin bir diğer önemli unsuru protagonisttir. Ancak, eylem teknikleri kullanırken protagonistin olması şart değildir.

Eylem teknikleri kullanılırken grup üyelerinden birine odaklanılmışsa, bu kişinin protagonik doğası farklı bir niteliğe bürünecektir; protagonist bu durumda hasta, yani, çalışılmakta olan sorunun üzerinde durma fırsatını elde eden kişi olabilir.

Teatral tekniklere en yakın eylem teknikleri *dramatik oyunlar*dır. Dramatik oyunlarda önerilen eylem karakterler üzerinden oluşturulur. Karakterlerin etkileşimi bir hikayenin ya da en azından görsel kısımların oluşturulmasını bile sağlayabilir. Uygun teatral tekniklerde olduğu gibi, her ne kadar karakterler sosyal bağlamda 'gerçek hayat'a karşılık gelen rolleri oynuyor olsalar bile, canlandırılan şey kurgusaldır.

Teatral tekniklerin kullanımında önemli birtakım unsurlar vardır: sesin şiddeti (duyulacak kadar yüksek olması), görsel alanda oyuncuların yerleştirilmesi (görünürlüğü ve estetik potansiyeli artırır), sahnenin belirginliği (paralel sahnelerin oluşmasını, sahnedeki aktörlerin alakasız eylemlerde bulunmasını ve izleyicinin dikkatini dağıtacak unsurları önlemek). Ancak, bu bakış açıları dramatik oyun durumunda belirli bir noktaya kadar gerekli olmayabilir.

Kesin bir ifadeyle konuşacak olursak dramatik oyun, aktörlerin eğitimine yöneliktir. Dramatik oyunlar; karakter yapılandırması egzersizini, hem bireysel hem de ortak doğaçlama çalışmalarını, karakterler arasındaki iletişimin simülasyonunu, aktör-karakter ilişkisinin keşfedilmesini ve geliştirilmesini sağlar. Ancak Grotowski'nin son zamanlarda ortaya attığı önermeye göre, bu çalışmalar aktörün kişisel gelişimi için bitmek tükenmez bir potansiyel de taşır. Aktör, kendi hayatlarının önemli noktalarını

ve uyumsal sürecini somutlaştırır ve yeteri kadar keşfedilmemiş olanlara ulaşabilir. Buradan yola çıkılırsa, bu egzersizler sadece tiyatro aktörünün işlevlerini yerine getirmeye teşvik etmez, aynı zamanda aktörün ulaşılması zor önemli dönüşümler geçirmesini sağlar.

Bu sebepten dolayıdır ki psikodramada dramatik oyunlar ayrıcalıklı bir role sahiptir. Bazı durumlarda dramatik oyunlar, görsel teknikleri gölgede bırakır. Bazı dramatik oyunlar klasikleşmiştir: boş sandalye, sihirli dükkan, ıssız adadaki kazazede, vb.

Teatral prosedürlerden biraz daha ileriye gidecek olursak, yardımcı teknikler (*ön-görsel oyunlar)* karşımıza çıkar. Burada drama sanatı kullanılmaz ve sadece canlandırmada normal olarak ilişkilendirilmiş bedensel iletişimin potansiyelleri keşfedilir. Bu oyunlar sözel iletişimin yerini alır ve bunu somutlaştırarak genişletir. Bu somutlaştırma hem mesajın basitleşmesini hem de zenginleşmesini sağlar. Sözle ifadenin yapısal olarak yeterli olmadığı ya da belirsiz olduğu zamanlarda, düşüncelerin fiziksel olarak somutlaştırılması (mekanı, vücudu ve nesneleri kullanma) söz konusu düşüncelerin daha iyi düzenlenmesini ve planlanmasını sağlayacak ve kafa karışıklığını, bölünmüş odak noktası sorununu giderecektir. Diğer taraftan, farklı ifade biçimleri arayışı sayesinde, tasvir edilmiş durumla ilgili yeni bakış açıları belirgin hale gelerek söz konusu durumun daha derinlemesine anlaşılmasını sağlar.

Yardımcı tekniklerin en yaygın kullanılan biçimi verilen duyguyu ya da belirli bir ilişkiyi ifade eden bedensel görüntünün veya heykellerin inşasıdır. Bu görüntüler durağan ya da hareketli olabilir. Bunlardan hangisinin olacağı heykele mi yoksa harekete mi odaklandığımıza göre değişir. Grup durumlarında birçok insanın işbirliğiyle oldukça zengin ve karmaşık bir heykel yaratılabilir; aynısı eşya, nesne, süslemeler gibi maddesel kaynakların kullanımıyla da oluşturulabilir.

En çok bilinen yardımcı teknikler aile fotoğrafı ve sosyal atomun görüntüsüdür. Bunlar grup içi ilişkinin keşfedilmesine olanak verir. Özellikle klasik psikodrama teknikleri (monolog, eşleme, ayna, rol değiştirme) kullanıldığında ve 'karakter'ler arasındaki diyaloglar ve yöneticinin bu 'karakterler'le görüşmeleri birleştirildiğinde grup içi ilişkilerin (protagonistin referans grubu) keşfedilmesini sağlar.

Bir başka ilginç yardımcı teknik ise otobiyografidir. Otobiyografide bir şahsın hayatının farklı evreleri nesnelerle veya insanlarla belirtilir ve ardından yukarıda belirtilen tekniklerle tüm bunların anlamları keşfedilir.

Birçok psikodramatist sahne ortamını -belirli ısınma aşamasında ortaya çıktığı şekliyle- kullanır; çünkü özellikle de bu aşamada bir derece duygusal katılım elde edilebildiyse bu ortamın arzı edilen araştırma için yeterli olduğuna inanırlar. Gerçek sahne daha fazla gelişmediği ve teatral bağlama geçilmediği için bu yaklaşımı bir ön-görsel oyun biçimi olarak düşünüyorum.

Eylem teknikleri içinde sayabileceğimiz başka bir kavram da *teatral oyunlar*dır. Teatral oyunlar normalde aktörlerin hazırlanırken kullandığı egzersizlerdir. Ama sıradan insanlar için büyük bir faaliyet alanıdır, çünkü bu egzersizler insanların algılarını, duygularını, düşüncelerini ve ilişki olanaklarını genişletir. Genel olarak bu egzersizlerin bedensel farkındalık ve duyarlılaştırma (duygularımız, duyumlarımız, algılarımız, dürtülerimiz, çatışmalarımız, davranışlarımız, hareketlerimiz ve tepkilerimizle ilgili kişisel farkındalık) üzerinde etkisi olur. Bunun yanı sıra bu egzersizler fantezilerimiz, çağrışımlarımız, anılarımız, rezonanslarımız ve arzularımız gibi 'zihinsel' açılardan da aynı şekilde önemlidir. Teatral oyunlarda kullanılan egzersizlerde, ayrıca, algısal yetenek üzerinde de odaklanılabilir. Diğerlerinin ifadelerini gözlemleyerek, bunların psikolojik anlamlarını belirleyip sonuç olarak da 'başkasını düşünebilme' veya 'kendimizi başkasının yerine koyabilme' yeteneği elde edebiliriz.

Teatral oyunların kullanıldığı başka bir durum, ifade gücünün geliştirilmesidir. Bu süreçte dünyamızın sözel iletişiminin ötesine geçeriz. İletişimin farklı yoğunlukları olduğu ve bunun her açıdan anlaşılır olduğu düşüncesiyle çalışıyoruz.

Bu egzersizlerin odağı tekbenci olmak zorunda değildir. Yani bir bireyle limitli değildir. Aynı anda birisinin hem fiziksel alanıyla hem de çevresiyle olan ilişkisini çalışmak mümkündür. Burada bahsedilen ilişki kavramı bir başkasının (nesne, hayvan ya da insan) varlığının 'içsel' yansıması ya da temsili olarak kullanılmamaktadır, bir olgu ve iki yönlü bir süreç olarak kullanılmaktadır. Oyunlarda analojik anlamda protagonist yoktur. Keşfedilenin nesnesi tamamen üzerinde durulan şahısla ilgili değildir; herkesle ve aralarında olanla ilgilidir.

Eylem tekniklerinin bir başka çeşidi daha vardır: *genel oyunlar*. Doğrudan dramatik eylemle alakalı olmayan bütün oyun faaliyetleri -ister bireysel ister grup halinde olsun- bu oyun türüne dahildir. Bu oyunların hedefi genelde grup birleşimini sağlamak ya da grubu belirli bir fiziksel, duygusal ya da zihinsel ifadeye indirgemektir.

Grup birleşimini teşvik eden oyunlar birbiri hakkında bilgi kazanmak amacıyla tasarlanmış egzersizleri içerir; uzaktan duyusal değiş tokuşla başlar, yüzeysel fiziksel temas üzerinden biyografik ve daha özel bilgiler değiş tokuş edilir. Sosyo-duygusal yakınlığın elde edilmesi grubun yapması gereken görevlerle oldukça yakından alakalıdır. Bu yakınlık hem işlevsel hem de karşılıklı yaratıcılık açısından oldukça önemli bir noktayı teşkil eder.

Bir şekilde işlevsiz bir gerilimle karşı karşıya kalan yerleşik gruplarda, oyunlar, kötü ya da çözülmemiş çatışmaların üstesinden gelmek için bir strateji olarak kullanılabilir (örneğin, yüzleşmeler, alt gruplar arası 'savaş'lar, rekabet oyunları).

Burada ayrıca diğer oyunlardan da bahsetmek istiyorum.

Ritmin kazanılması ve alanın kontrol edilmesi amacıyla zaman-mekan bütünlüğü oyunları; ifade, algılama ve bütünlüğü kazandırma amacı taşıyan iletişimsel oyunlar; beden farkındalığı kazandırmayı amaçlayan bedensel oyunlar; çekingenliği kırma ve farkındalığı sağlama gibi özellikler taşır. Keşif ve yaratıcılık; insan gelişiminin olasılıklarını sürekli genişlettiği, yeni alternatifler sunduğu ve spontanitesini doğrudan ve büyük ölçüde etkileyerek dağarcığını zenginleştirdiği için bu liste sonsuza kadar devam edebilir.

Yeniden vurgulamak gerekir ki grup çalışmaları için geliştirilen bu stratejiler bireysel çalışma alanlarına uyarlanabilir ve bu yeni durum için belirli stratejilerin geliştirilmesinde yaratıcı ilham kaynağını oluşturur.

Sözel Teknikler

Sözel teknikler, üretilen metin üzerinde yoğunlaşan tekniklerdir. Bedenle bir alakasının olmasına gerek yoktur. Daha iyi bir kavrayış elde edebilmek için, sözel tekniklerin farklı biçimlerini ayırabiliriz; ama bunların ortak özellikler taşıdığını da belirtmeliyiz.

İlk grubu *psikodramatik sözel teknikler* olarak nitelendirebiliriz; çünkü bu teknikler bir bakıma dramatik olarak olabilecekleri yeniden -sözel seviyede- üretir. İçsel psikodrama[70] bu teknikler arasında en iyisidir. Rüyaları yönlendiren stratejilere benzer olarak, protagonistin uzanıp, gözlerini kapatması ve kendini hayal gücüne bırakması istenir. Hayal edilen canlandırma daha sonra sözel olarak sunulacaktır. Yönetici, spontanite tiyatrosu dramatizasyonunun geleneksel kaynaklarını kullanacak ve gerekli gördüğü zamanlarda yaptığı müdahalelerle tavsiyelerde bulunacaktır. Böylece yönetici kendisini protagonistle beraber yaratıcı

[70] Derleyenin notu: İçsel psikodrama hakkında daha detaylı bilgi için bu kitabın altıncı makalesine bakınız.

sürece dahil etmiş olur. İki kişiden fazla katılımcıyı içeren grup durumlarında diğer katılımcılar gözlem yaparlar.

Aynı süreç bir çember oluşturarak oturmuş, herkesin gözleri açık bir şekilde birbirinin yüzüne baktığı grup üyeleriyle de gerçekleştirilebilir. Herhangi bir bedensel hareket olmadan, protagonist sahnenin gelişimini anlatır, grup üyeleri de farklı rollere bürünür ve kendilerine düşen sözleri söylerler. Yönetici gerektiğinde alt metnin keşfedilmesi için psikodrama tekniklerine başvurarak yönlendirmelerde bulunur. Bir rolü olmayanlar ise sadece bir gözlemci/izleyici olarak olaya katılır. Bu duruma istisna olarak tiyatroda seyircinin karşılaştığı gibi katkıda bulunmasının istendiği durumları gösterebiliriz. Sahnede gerçekleşen hikayelere benzer bir şekilde yaratıcılık ortaktır; ancak gerçek bir canlandırma söz konusu değildir. Geleneksel tiyatroda, bu strateji, oyunun dramatik okunmasına karşılık gelir. Burada aktörler sadece karakterin sözlerini okuyarak metne can verirler.

Ancak hikayenin yaratılışı, rollerin üstlenilmesi aşamasına kadar varmayabilir; yani söz konusu hikayenin karakterleri sözel olarak temsil edilmeyebilir. Grup üyelerinin hepsi yardımcı yönetici konumundadır; herkes rollerine katkıda bulunur. Yönetici, sorular sorarak, kaynaklar önererek ve alternatifler sunarak paylaşılmış bir hikayenin ortaya çıkmasını teşvik eder. Bu ilkeye göre ortaya çıkabilecek farklı biçimler *dramsal sözel teknikler*i oluşturur. Bu strateji genelde ısınma sırasında sahnede gösterilecek olan hikayenin ortaklaşa görüntüsünü elde etmek için kullanılır. Bu süreç yaratıcılığın sonraki aşaması olan rollerin görsel olarak sunulmasının başlangıç noktasıdır.

Başka bir teknik biçim ise *betimleyici sözel teknikler*dir. Bu teknikler, hastanın sosyal bağlamındaki sosyometrik ilişkilerinin doğrudan incelenmesi olarak ifade edilebilir. Odak noktası gerçek hayattır; protagonistleri, onların rollerini, sosyometrik yapılandırmalarını, çekicilik ve iticiliğin kriterlerini, incelenen her bir atomun dramatik sunumunu tanımlamayı amaçlar.

Sosyo-tarihsel perspektifin kullanılması, daha geniş topluluk içinde ve siyasi-ekonomik ilişkiler içinde (bunlara mitler ve ideolojiler de dahildir) konumlandırılmış belirteçlerin belirlenmesini sağlayabilir. Soysal araştırmalar ve soy ağaçlarının incelemesi de buraya aittir.

Her ne kadar bu yaklaşım önceki yaklaşımlardan daha az yaratıcı olarak düşünülse de dört eli gerektiren bir görevi temsil eder ve nesnel sonuçlardan bağımsız olarak ortak bilginin inşa edilmesi süreciyle nitelendirilir. Mantıksallığı açıkça belli olsa da, incelemenin bu biçimi önemli duyguları tetikleyebilir ve bireyin kendi yaşamına ait sorumluluk duygusunu kazandırmayı başarabilir.

Son olarak *öyküsel sözel teknikler*den bahsedeceğiz. Bu teknik türünde hastanın basit olarak gündelik yaşantısını sunması teşvik edilir. Bu gündelik hayatın içinde vereceği bilgiler arasında sosyal atomunun önemli diğer kişileri, rüyaları ve hatta sıradan durumları bulunur. Bu teknikler 'yaşa ve hikayeler anlat' mottosundan esinlenilmiştir. Terapist meraklı bir muhatap, dikkatli ve sorgulayan bir dinleyici olarak hareket eder; gereksiz yorumları ve anlatılan hikayenin genelleştirilmesini engellemeye yardım eder. Aynı zamanda da ilgili sahnenin, anlaşılması güç yanlarını belirginleştirmeye odaklanır.

Bu yaklaşımla hikaye; hastanın şikayetlerinin tekrar edilmesi, semptomların tasviri, kendini suçlama, kendini yıpratma, ilişkili olduğu kişileri suçlayarak masumlaşma, psikolojik açıklamalar gibi basmakalıp ifade biçimlerinden kurtarılır. Anlatılanlara dair herhangi bir yorumda bulunma ya da anlatılanlar arasında bağlantı kurma istenilmeyen bir durumdur. Terapist, yorumsal durumlardan ya da eğitimsel tutumlardan uzak durmaya çalışacaktır. Daha geniş ve dikkatli bir bakış açısı tavsiye edilir, böylece daha önceden farkına varılmamış anlar belirlenebilecektir.

Bu çalışma modeli, yeniden oynatılan tiyatronun yöneticisinin anlatıcıyla yaptığının benzeridir. Bir diğer yandan da psikanali-

tik serbest çağrışıma benzer şekilde, dramatik çoğalım[71] modeline bağlı olarak rezonansın paylaşılması teşvik edilir; yani daha önceki hikayelerin bir sonucu olarak yüzeye çıkan gerçeklerin paylaşılması teşvik edilir. Amaç, mecazi olarak birbirine bağlanmış sahneler dizilimini üretmektir.

Terapist sadece ilgili ve cesaretlendirici bir dinleyici olarak daha ihtiyatlı bir ilişkiyi tercih eder. Ayrıca, kendini daha aktif bir konuma sokmak için hikayeler anlatmayı, kendisiyle ilgili rezonansları paylaşmayı da seçebilir. Bu ikinci durumda her ne kadar isteyerek olmasa da terapistin anlattığı hikayeler hastanın hikayelerinin yorumlanmasında etkili olur. Bu durumun, bakış açısına göre hem olumlu hem de olumsuz yanları olabilir. Öte yandan, bireyin karakterinin içtenlikle ortaya konması bu stratejinin olumlu bir yönü olabilir. Katılım tartışmasız bir şekilde devam etse bile, karşılıklı yaratıcılık seviyesi burada önemli farklılıklar gösterebilir.

Bunlar ister hastanın şahit olduğu ya da bizzat tecrübe ettiği sahneler olsun, ister rüya ya da kurgu olsun; bu hikayelere bir son yaratma aşamasında açık kompozisyon yaklaşımı uygulanabilir. Tek bir son aramak yerine, hasta, içlerinden birini seçmek durumunda bırakılmadan alternatif sonuçları çeşitlendirmeye teşvik edilebilir.

Yukarıda bahsedilen bütün sözel teknikler gerekli düzenlemelerle grubun büyüklüğüne bakmaksızın kullanılabilir. Gördüğümüz gibi bunlardan bazıları bir bütün olarak grubun katılımını sağlayacaktır. Grup üyelerinden birine odaklanan teknikler ise grubun geri kalanını sadece seyirci konumunda bırakacaktır. Bahsi geçen ikinci teknikler, bireysel psikodramaya daha uygun olabilir; çünkü spontan tiyatro açısından grubun sosyodinamikleri çalışmanın yönetiminde her zaman göz önünde bulundurulmalıdır ancak seyircileri aktif katılımın dışında bırakan bir modelde bu imkansız hale gelmektedir.

[71] Derleyenin notu: Dramatik çoğalım hakkında daha fazla bilgi için Figusch'ta (2005) 12. Bölüm'e bakınız.

Sözel psikodrama

Grup psikodramasını bireysel terapötik bağlama uyarlarken yaşanan teknik zorluklar, bir çok psikodramatistin, görünürde psikodramayla alakası olmayan tamamen sözel psikoterapötik yaklaşımları benimsemesine yol açmaktadır. Bu biraz utanç verici bir durumdur, çünkü doğaçlama tekniklerin karakteristiği olan fiziksel ilişki ve ortak yaratıcılıkla bağdaşan terapötik potansiyel, sonuçta kaybolur.

Her ne kadar psikodramayı dramatizasyonsuz düşünmek kulağa tuhaf gelse de, psikodramatik önermelerle olan ilişkisi göz ardı edilmemelidir. Bu yaklaşımların aynı yelpazede bulunduğu da göz önünde bulundurulursa, karşılıklı etkileşimleri için bir alan yaratılması bazı psikodramatistleri yargılayıp dışlamaktan daha iyidir.

Brezilya'daki psikodrama tarihinde sözel seanslarda psikodramatistler sıkça utanç duyarlar ve kendilerini kayıtsızlıklarından, yetersizliklerinden ve akılcılığı üstün tutan kültürel eğilimlerinin kurbanı olmalarından dolayı eleştirirler. Bu, böylesi bir yaklaşımı benimseyenlerin ortak hissiyatıdır. Ancak yavaş yavaş bu konuyla ilgili olan ilk yazılar ortaya çıkmaya başlamış, yeterli teorik temellerin atılmasına yönelik öncü çalışmalar başlamış, bu modelin uygulamalı kaynakları artmıştır.

Spontanite tiyatrosu, esas özelliklerinden biri olan eş zamanlı canlandırmayı feda etme pahasına da olsa dramaturjik işleve odaklanarak, yani teatral metin yapılanması sürecinin daha derinlemesine keşfiyle bu tekniğin gelişimine katkıda bulunmuştur.

Terapist, dışarıdan yönlendirmeler yapmak yerine yaratıcılık sürecine daha aktif bir katılımda bulunduğu zaman, metnin üretimini teşvik etmek uygun psikodramatik çalışmaya yakın olmaya eğilimindedir. Bu yaratıcılık görevinde hastanın yer alması, terapistin yardımıyla, yöneticinin katarsis oluşturmasına yol açar ve karşılıklı yaratıcılık birçok kazanç edinilmesini sağlar.

Diğer psikoterapi modellerine benzer bir şekilde terapist sonunda mevcut konuyla ilgili olarak kendi görüşünü yansıtan yorumlarda bulunur. Bu yorumlar istek dışı da olsa kaçınılmaz olarak, taşıdığı diğer bütün risklerle beraber, teorik, felsefesel, bilimsel, dinsel referanslar içerir.

Kesin olarak konuşacak olursak bu riskler bütün terapötik müdahalelerde yer almaktadır. Terapistin analizi olmasa bile terapistin kullandığı yöntemin dili sayesinde fikirler, yorumlar ve muhakemeler fark edilebilir. Terapistin bu risklerin farkında olması fark yaratacak bir unsurdur.

Sonuçlar

Bireysel psikodramanın şimdiki gelişimsel sürecinde, bireysel psikodramanın *modus operandi*si (işleyiş biçimi) psikodramatik olmayan bireysel çalışma ve geniş gruplarla çalışmaya ait olan stratejiler arasında bir yerde hâlâ keşfedilmeyi beklemektedir.

Spontanite tiyatrosunun perspektifi bireysel psikodramaya önemli katkılarda bulunmuştur; hem cesaret gerektiren hem de sağlam parametreler sunar.

Bireysel psikodramaya benzer bir şekilde spontanite tiyatrosu da kendine yer edinmeye çalışmaktadır. Tarihsel eşsizliğini yeniden kurmaya ve postmodern dünyanın taleplerine cevap vermeye çalışmaktadır. Bu talepler, bugün varolan terapötik uygulamaların büyük bir çoğunluğundan büyük ölçüde farklıdır.

Yeni önerilerin daha fazla popülerleşmesiyle ve daha fazla profesyonelin bu önerileri ciddiye alıp kararlılıkla üzerine gitmesiyle, alanın sürekli gelişim göstermesi için önemli bir geri bildirimler elde edilecektir.

Kaynaklar:

- Aguiar, M. (1988) *Teatro da anarquia - Um resgate do psicodrama* (*Anarşi Tiyatrosu - Psikodramanın Kurtuluşu*). Campinas: Papirus.
- Aguiar, M. (1990). *O teatro terapêutico - Escritos psicodramáticos* (*Terapötik Tiyatro - Psikodrama Yazıları*). Campinas: Papirus.
- Figusch, Z. (2005) *Sambadrama - The Arena of Brazilian Psychodrama* (*Sambadrama - Brezilya'da Psikodrama Arenası*). London and Philadelphia: Jessica Kingsley.
- Moreno, J. L. & Moreno, Z. (1959) *Psychodrama Volume 2 - Foundations of Psychutherapy* (*Psikodrama Cilt 2 - Psikoterapinin Temelleri*). New York: Beacon House.
- Williams, A. (1989) *The Passionate Technique* (*Tutkulu Teknik*). London and New York: Tavistock/Routledge.

2. Bölüme Giriş

Büyük gruplarda sosyo-psikodrama uygulaması ve teorisi

İlk bölümde bireysel psikoterapinin içeriğindeki psikodramanın kullanımına değinmişken, ikinci bölümde daha büyük gruplardaki (elli kişinin üzerinde olmak kaydıyla on bin katılımcıya kadar) psikodrama uygulamalarının bazılarına değinilecektir.

Bu konu hakkında daha fazla ilerlemeden önce Brezilya literatüründe 'psikodrama' teriminin kullanımı hakkında bir konuyu açıklığa kavuşturmak istiyorum. Batı psikoterapi kültürümüzde 'psikodrama' terimi birincil olarak, sürekli olan bireysel ya da grup psikodrama psikoterapisi sürecini belirtirken (sosyodramatik uygulamalardan daha farklı olarak), Brezilya geleneğinde aynı terim Moreno'nun tüm eylem yöntemlerinin tanımlanmasının daha genel bir yolu olarak kullanılmaktadır. Bu terim, hem süreçsel psikodrama psikoterapisini karşılamak için hem de sosyodrama, spontanite tiyatrosu, halka açık sosyo- ve psikodrama, sokak sosyo-ve psikodramaları, canlı gazeteler, playback tiyatro gibi diğer uygulamaları geniş bir kapsamda inceleyen bir şemsiyeye benzetilebilir.

İlk olarak Brezilya'ya gidip 'psikodrama' etkinliklerine katılmaya başladığım zamanı hatırlıyorum; karşılaştığım olayların

(bildiğim kadarıyla) bir psikodrama olup olmadığı konusunda anlayamadığım bir şekilde kafam karışmıştı ve şoka uğramıştım. Terimin Brezilya'daki kullanımını anlamam ve kabullenmem zaman almıştı.

Okuyucunun kafasını teknik terimlerle karıştırmamak için, bu çalışmanın karakterini ve özünü daha iyi yansıtacağını düşündüğümden daha sonraki kısımlarda büyük grup çalışmalarını tanımlamak için uygun bir terim ararken 'sosyo-psikodrama' kelimesini uygun buldum. Brezilyalı yazarların bazıları bu isimlendirmeyi kullanmayı tercih ederlerken, diğer yazarlar ise yukarıda bahsedilmiş olan daha geniş anlamlı 'psikodrama'yı ya da spontanite tiyatrosu ve sosyodrama gibi teknik yönelimlerini yansıtan daha belirli kelimeleri kullanmayı tercih ediyorlar. Ancak, terminolojiden bağımsız olarak, bu ikinci kısımla ilgili yazılmış olan tüm makaleler süreçsel grup psikodrama psikoterapisi dışında,sosyo-psikodramatik çalışmalara, Moreno'nun eylem yöntemlerinin geniş gruplarla uygulaması ve teorisi üzerine odaklanmaktadır.

Moreno psikodramanın konsültasyon (danışma) odalarının duvarlarının ötesinde yapılması ve topluluğa, topluma ve bütün insanlığa elini uzatması gerektiğine inanmıştır.

> Sosyo-[*psiko*]dramanın temel öznesi gruptur. Katılacak katılımcıların sayısı konusunda bir sınırlama bulunmamaktadır, herhangi bir yerde yaşayan insanlardan ya da en azından aynı kültürü paylaşmakta olan bireylerden olabildiğince katılımcı kabul edilir.[72]

Moreno bu konudaki görüşlerine şu şekilde devam etmiştir:

> Psikodrama ve sosyodrama arasındaki [*ya da sosyo-psikodrama*] fark, grup psikoterapisinin her türüne genişletilmelidir. Bireysel tipteki grup psikoterapisi ve toplu tipteki

[72] Moreno, J.L. (1946) Psychodrama - Volume 1 (Psikodrama - 1. Cilt). New York: Beacon House, s. 354.

> grup psikoterapisi arasında bir ayrım yapılmalıdır. Bireysel tipteki grup psikoterapisi birey merkezlidir. Grubu oluşturan her bir bireyin üzerinde dikkatini yoğunlaştırırken grubun bütününe dikkat etmez. Toplu tipteki grup psikoterapisi grup merkezlidir. Bireylerin farklılıkları ve onların ortaya çıkardığı özel sorunlarla değil, daha çok toplu hareketlerle ilgilenir.[73]

Brezilya'da bu tür toplu grup psikoterapileri canlı tutulan uygulamalardır ve Baptista'nın da belirttiği üzere, Brezilyalı uygulayıcıların büyük gruplarla yürüttükleri sosyo-psikodramatik çalışmaların,

> uygulamalı, pedagojik ya da terapötik hedeflere yönelik çeşitli uygulama biçimleri vardır. Bu çalışmalarda kullanılan en geleneksel yöntemler halka açık psikodrama, spontane tiyatro, canlı gazete, sosyodrama, dramatik çoğalım, Brezilya playback tiyatrosu ve yeniden planlamadır.[74]

Sosyo-psikodramatik uygulamalar katılan grupların ya da kurumların sosyal rolleri, bunlarında daha kişisel rollerden farklılaştırılması ve ikincisinin gizliliğinin sürdürülmesi üzerine odaklanır. Menegazzo ve çalışma arkadaşları[75], bireysel aktarımsal fantezilerle 'kirletilme' olmaksızın bu tarz bir çalışmanın sosyal roller ve ilişkiler aşamasında ele alınması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Büyük grup çalışmasıyla hedeflenen; bu sosyal ilişkilerin keşfedilmesi ve geliştirilmesi, spontan ve yaratıcı hareketlerin geliştirilmesi, kişiler arası yeteneklerin geliştirilmesi, müşterek problemlere katılımcıların çözüm bulabilmelerini sağlamak, sosyal gelişime doğru ilerlerken bir topluluk ya da büyük

---

[73] Moreno, J.L. (1946) Psychodrama - Volume 1 (Psikodrama - 1. Cilt). New York: Beacon House, s. 364.

[74] Baptista, T.T. (2003) Psicodrama com grandes grupos (Büyük Gruplarla Psikodrama). Revista Brasileira de Psicodrama, 11 ,2, s. 159-164.

[75] Menegazzo, C.M., Tomasini, M.A. ve Zuretti, M.M. (1995) Dicionario de psicodrama e sociodrama (Psikodrama ve Sosyodrama Sözlüğü). São Paulo: Ágora, s. 197-199.

bir grup içindeki katılımcıların her birine kendi rollerinin anlaşılmasında yardımcı olunması ve toplu bir topluluk arınmasına ulaşılmasıdır. Baptista'nın belirttiği üzere bu amaçlara yaklaştıkça grup/topluluk; sosyal, önleyici, gelişimsel ve sorumlu çalışmalarda daha başarılı olmaya başlayacaktır ve,

> Grupta bulunan katılımcıların sayısı arttıkça, bu kişilerin dahil oldukları diğer gruplar içindeki bu tecrübelerin katlanma potansiyelinin her grubun üyeleri için katlanacağını varsayarsak, bu başarının yan etkileri de artacaktır.[76]

Şimdi de Brezilyalı meslektaşlarımızın, yukarıdaki amaçlara ulaşmak ve bunları denemek için büyük gruplarla yaptıkları sosyo-psikodrama çalışmalarındaki uygulamalarına ve bu konudaki görüşlerine bakalım.

Dokuzuncu makalenin yazarı Anna Maria Knobel, büyük gruplarla sosyodrama uygulamasının teori ve tarihinden bahsetmiştir. Sosyodrama yönteminin kısa bir tasvirinin ardından Moreno'nun bu çalışma yöntemiyle tecrübelerini aktarmış, daha sonra Brezilya playback tiyatrosu, spontane tiyatro, video ve tele psikodrama ve 'Vagas Estrelas' Grubu'nun çalışmalarını içeren çağdaş Brezilya sosyodrama modeli olarak adlandırdığı modeli sunmuştur.

Onuncu makalede Cida Davoli spontanite tiyatrosunu sahnelemenin farklı isimlendirmelerine yol açan kriterleri tanımlamış ve sosyal bağlamda grupların meydana gelişinde bu kriterleri belirlemiştir. Spontanite tiyatrosu için hangi isimlendirmeyi kullanırsak kullanalım, metodolojisinin her zaman aynı kalacağını belirtmiştir. Buna ek olarak, yazar, topluca spontanite tiyatrosu sahnelemede grubun yaratıcı ve spontan olmasına yardımcı olmak için ısınma sürecinin beş aşamasının gerekliliğini savunan görüşlerini bildirmiştir. Hem spontanitenin hem de yaratıcılığın

[76] Baptista, T.T. (2003) Psicodrama com grandes grupos (Büyük Gruplarla Psikodrama) Revista Brasileira de Psicodrama, 11, 2, s. 163.

önceden hazırlanmış ve sonradan süreç boyunca devam ettirilmiş aşamaları olduğuna inanmaktadır. Isınma sürecinin beş basamağı bu çalışmada şu şekilde sıralanmıştır: çevreye uyum sağlama, gruplaşma, aktör rolü için hazırlanma, yazar rolü için hazırlanma ve izleyici rolüne hazırlanma.

On birinci makalenin yazarı Arnaldo Liberman, halka açık psikodrama ya da sosyodrama oturumları içinde gizli ve kişisel unsurlarla çalışıldığında ortaya çıkabilecek zorluklara değinmiştir. Kendi özel meselelerini halka açık bir oturumda paylaşmak, potansiyel olarak bireyler için zararlı olabilir. Yazar psikodramatik 'yeniden planlama' (re-plotting) tekniğinden bahsetmiş, bunun, oturum içinde bireysel konuları çalışılan kişilerin kimliklerinin korunması ve şeklinin değiştirilmesi olarak tanımlamıştır. Yeniden planlama, bireysel yaratıcı süreci grup sürecine koymaktadır; dramatik ve teatral ifade ve eylemler kadar yazılı malzeme de kullanılır. Katılımcıların yaşam tecrübelerini karşılıklı olarak bağlamayı amaçlamakta ve duygusal rahatlamalara izin vermektedir.

Yöneticinin farklı konular hakkında içsel monologları aracılığıyla, on ikinci makalede Luiz Contro geniş bir grubun düzenlenmesi üzerine tecrübelerini sunmuş; bu olaydan önce, sonra ve olay sırasındaki izlenimlerini yansıtmıştır. Arka planda da çalışmalarının teknik ve teorik temellerinin ayrıntılarını açıklamaktadır.

On üçüncü makalede, bir iletişim aracı olarak gazetelerin tarihi hakkında kısa bir bilgi verdikten sonra, Elisabeth Maria Sene Costa ve Terezinha Tomé Baptista, psikodramatik çalışma yöntemleri içindeki değerini kurtarmak amacıyla canlı gazeteyi yeniden ortaya koymuşlardır. Canlı gazetenin, birey üstündeki katartik etkisini belirtmiş ve grup ve sosyal analiz aracı olarak da kullanılma potansiyelini vurgulamışlardır. Canlı gazetenin yapısı ve temelleri, bu yöntemin uygulamalı kullanımından elde edilmiş bazı teorik düşüncelerle birlikte kısaca anlatılmıştır.

Cida Davoli tarafından yazılan on dördüncü makalede, Brezilya'nın büyük şehirlerinden biri olan Belo Horizonte'nin belediye parkında Brezilya Psikodrama Federasyonu'nun (FEBRAP) Eğitim ve Bilim Departmanı'nın 'Toplumdan Sahneler' projesinin bir parçası olarak 13. Brezilya Psikodrama Konferansı kapsamında gerçekleştirilen halka açık psikodrama etkinliği hakkında bilgi verilmiştir.

On beşinci makalede, 158 mekanda 700 psikodramatistin yer aldığı ve yaklaşık 10.000 kişinin katıldığı eş zamanlı gerçekleştirilen ve benzersiz bir halka açık sokak psikodrama örneği olan São Paulo Şehri Psikodraması'nın koordinatörü Marisa Greeb, bu etkinliğe dair tecrübeleriyle görüşlerini paylaşmış ve çalışmanın etkilerini aktarmıştır. Buna ek olarak, on Latin Amerika ülkesinin katılımıyla gerçekleşen ve daha da büyük bir etkinlik olan 'Escenas de los pueblos' (İnsan Manzaraları) eş zamanlı sosyopsikodrama etkinliğinden bahsetmiştir.

Son olarak, on altıncı makalede, Regina Monteiro, sosyal farkındalık ve değişimi elde etmek amacıyla hayal gücünü ve yaratıcılığı geliştirerek sosyal yardım açısından psikodramanın bizlere sunduğu spontanite tiyatrosunu en yaratıcı araçlardan biri olarak incelemektedir. Önerisi, toplumla yakın bir biçimde çalışılması ve spontanite tiyatrosunun sokaklarda, meydanlarda ve mahallelerde gerçekleştirilmesidir. İddiasına göre, hiçbir şey yapmaksızın yalnızca insanların bize gelmesini beklememeliyiz, bunun yerine bu insanların yanlarına giderek onlarla konuşmalı ve karşılıklı deneyimlerimizi paylaşmalıyız. Yazar, vatandaşlar olarak bizlerin insanların yanında olmamız gerektiğine ve sosyal sorumluluğun psikodramatistlerin etik bir zorunluluğu olduğuna inanmaktadır.

9.

Büyük gruplar: Tarihçesi, teorisi ve psikodramatik uygulaması [77]

Anna Maria Knobel[78]

1970'lerden beri Brezilya'da birçok uygulayıcı, sistematik bir biçimde büyük gruplarla çalışmaktadır. Başlangıçta, psikoterapötik psikodramalarda bu çalışmanın bir protagonist odağı vardı. Son zamanlarda ise odak, zıtlıklarla, karşıtlıklarla ve olağanüstü bir farklılıkla dolu en büyük Güney Amerika ülkesinin varoluşsal, sosyal ve kurumsal günlük yaşantılarında nabzı tutan sosyokültürel perspektifleriyle ilgilenen eğitimsel, siyasi ve koruyucu bir odak haline geldi. Bu gibi süreçler sosyal farkındalığın yayılmasına ve vatandaşlığın gelişimine olanak sağlamaktadır, ayrıca bazı uygulayıcıların AIDS'in ve diğer cinsel yolla edinilen hastalıkların önlenmesi adına ülke çapında harcadıkları büyük çabayı göstermektedir. Buna ek olarak, profesyonel karşılaşmalarda, başlıca konferansların açılış ve kapanış oturumlarında, çalışma tarzlarına ve yönteme dair epistemolojik yansımalardan oluşan ilginç bir havuz ortaya çıkaran zengin metodolojik deneyimlerin birleşimiyle yeni çalışma tarzları kurulmaktadır.

---

[77] Orijinal başlık: 'Grandes grupos: história, teoria e práticas psicodramáticas.' Fleuryi, H.J. ve Marra, M.M. *Práticas grupais contemporâneas* (*Çağdaş Grup Uygulamaları*). São Paulo: Ágora, 2006, s. 213-233.

[78] Klinik psikolog, psikodramatist, FEBRAP'ta psikodrama eğitmeni ve danışman; Sedes Sapiente Institute'da psikodrama eğitmeni.

Geçen birkaç yıl içinde Brezilya'da büyük gruplarla yapılan psikoterapötik çalışmalarda yaşanan kayda değer düşüşün nedenini düşünürken, bunun şu sebeplerden kaynaklanmış olabileceği sonucuna vardım: bazı insanların kendilerini üzüntüden kurtarmak adına en mahrem sorunlarını büyük bir grupta açığa vurmadaki hızları; aşırı kişisel ifşa ve bununla ortaya çıkan acı, suçluluk duygusu, psikolojik dağınıklık ve *locus*un sınırlı duygusal kirlenmesi gibi feci sonuçlar. Almeida'nın (2002) işaret ettiği üzere, bütün bu faktörler, bu gibi çalışmaları, Morenocu yaşamla uğraşta etik değerlerden, telik spontanitenin uyarımından, yaratma ve özgürlükten saptırmıştır. Bu nedenler, büyük gruplarla çalışırken sözleşmenin amaçlarında ve özelliklerinde kayda değer bir dönüşüm olmasına yol açmıştır.[79]

Yine de, bu sınırlamalara istisnalar olabileceğini düşünüyorum; örneğin, haysiyetin kefareti ve düzelmesinin, utanç ve acının detaylandırılmasının çoğunlukla toplum önünde olması gereken umumi mağduriyet vakaları gibi. Bu önermemin arkasındaki mantık, herkesin önünde ortaya çıkan bir ızdırabın, yine herkesin önünde çözülmesi gerekliliğidir. Şehrin umumi yerlerinde aile üyelerinin intihar etmesi, yetkililer tarafından taciz, kentsel şiddetten kaynaklanan travmalar, değişik peşin hüküm ve önyargılara dayanan ayrımcı eylemler gibi durumlar buna dahildir. Ancak, bu sürecin büyük bir grupta yer alabilmesi için katılımcının ızdırabı kendi başına yeterli değildir. Bütün grubun bu acıyla bağlantı kurması, her birinin bunu kendi acısı olarak görmesi gereklidir. Ayrıca, 'Krizin sosyodramasının facia sırasında veya hemen sonrasında yapılması önerilmez.' diyen Kellerman'ın tavsiyesine de uymalıyız. Kellerman, Bustos'a atıfta bulunarak şunu da ekler: 'böylesi bir sosyodramanın gerçek drama karşı belirli bir mesafeye ihtiyacı olacaktır.' (Kellerman 1998, s. 51-68) Bu kural zorunludur, deneyimlenenin detaylandırılması için belirli bir duygusal mesafenin olması kaçınılmaz-

[79] Derleyenin notu: 11. makalede Liberman, büyük gruplarla çalışmanın etik sınırlamalarının bir kısmına değinmektedir.

dır ve eğer protagonist hâlâ travmatik durumun doğrudan etkisi altında ise, olayın dramatize edilmesi sadece onun ıstırabını ve olaya tahammül etmek için kullandığı savunmaları harekete geçirecektir. Grup üyelerini bu tür tekrarlamalardan korumak, grup koordinatörünün işlevlerinden biridir.

Şimdi büyük gruplarla psikodrama çalışmalarının temellerine bakalım.

Yöntem olarak sosyodrama

Elli veya altmıştan fazla kişiden oluşan gruplar, sosyodramatik tabiatta bir çalışma gerektirir, çünkü bu durumlarda 'sosyodramanın gerçek öznesi *gruptur*. Özel bir sayıdaki kişilerle sınırlı değildir, *herhangi bir yerde yaşayan ya da en azından aynı kültüre bağlı olan insan sayısı kadar çok olabilir.*' (italikler yazarın; Moreno 1946, s. 354) Bu doğrulamadan yola çıkıldığında, büyük gruplarla sosyodramatik çalışma için, grupta paylaşılan genel davranış ve duygusal ilkeler, buna katılan birey sayısından daha önemlidir.

Bu ortak tutum dizileri, Moreno'nun (1934, s. 352) tanımladığı, o kültürün *rol çekirdeğ*ini oluşturur. Moreno'ya göre, her bireyin bir rolü değişik şekilde yorumlaması, bu ortak alt katmana, çoğu katılımcının kendilerine ait ve uygunmuşçasına tanıyacağı ve deneyimleyeceği eşsiz bir renk vermektedir. Başka bir deyişle, sosyal rollerin *bireysel farklılık* izleri (her bireyin rollere verdiği kişisel renk), her kültürde varolan, rollerin sosyodramatik açısı, *toplu paydalar*a bağlanmıştır.[80]

Bu yüzden, büyük grup koordinatörünün amacı, o an grup içinde yoğun ve enerjik biçimde ortaya çıkan toplu paydaları belirlemek ve belirgin hale getirmektir. Ayrıca, sosyal alanda ortak deneyimlenen en kayda değer *dramlar*ın herkese açık bir canlan-

[80] Burada Moreno'nun şu ifadesine atıfta bulunuyorum: 'Her rol bireysel ve toplu ögelerin bir birleşimidir. Bir rol iki kısımdan oluşur - kolektif paydası ve bireysel ayrımı.' (Moreno 1934, s 75)

dırmasını da tasarlar; bunda amaç deneyimlenenin katarsisi ve toplu detaylandırılmasıdır. Bütün bu eylemler koordinatörün, kontrol altına alan ve aktif duruşunu gösterir; 'toplu sorunları olan grubun, konsültasyon odasındaki bireyin tedavisindeki aynı samimiyetle tedavi edilmesini sağlayan bir oturum' (Moreno 1946, s. 363) sunar.

Weinberg ve Schneider (2006) tarafından ifade edildiği üzere, memnuniyetle karşılanma ve saygı, büyük grupta bulunan zulüm ve düşmanlık hissini azaltarak, katılımcıların korkuları ve ıstıraplarıyla baş etmelerine yardımcı olur.

Ancak, büyük gruplarda bulunan ilişkisel yapıların evrimi ve organizasyonu ile dinamiklerin farklı taraflarını anlamamıza olanak sağlayacak daha kavramsal araçları tanımlamadan önce, büyük gruplarla psiko-sosyodramatik çalışmaların kökenlerini yeniden ziyaret etmenin daha ilginç olacağına inanıyorum.

Tarihsel arka plan

Büyük gruplarla çalışmak, başlardan beri psikodramaya bağlanmıştır, öyle ki Moreno'ya göre, yöntemin ilk resmi kullanımı 1 Nisan 1921'de Viyana'da, Moreno'nun spontanite tiyatrosu topluluğundaki bir aktrisin babası tarafından önerilen bir tiyatro alanı olan Komoedian House'da, 19.00 ve 20.00 saatleri arasında gerçekleşmiştir. Moreno, bu deneyimi şöyle anlatıyor:

> O gece yalnız ve tamamen hazırlıksız bir şekilde *binden fazla kişi*den [derleyenin italikleri] oluşan bir dinleyici kitlesinin önünde durdum [...] Bu, dinleyicilerin bir hastalığını, katılımcıların paylaştığı patolojik kültürel bir sendromu iyileştirme ve temizleme girişimiydi. Savaş sonrası Viyana, isyanla kaynıyordu. Sabit bir hükümeti, imparatoru, kralı, lideri yoktu. [...] Avusturya yeni bir ruh arayışıyla yerinde duramıyordu. [...] Amacım statu nascendiye sosyodramayı sızdırmak ve sonucu analiz etmekti. Seyircileri kendi toplu

> dramlarındaki, yani gerçekten içinde bulundukları dramatik sosyal çatışmalardaki aktörlere dönüştürebilsem, ancak o zaman cüretkarlığımın kefareti verilmiş olurdu.

Daha sonra ekliyor:

> Ama çok zor bir test olmalıydı ki kimse geçemedi. [...] ve dünya lidersiz kaldı. (Moreno 1946, s. 1-2)

Yıllar sonra, bugün, koordinatörün bu işin doğasında olan güçlüklerle baş etmesini engelleyen şeyin elverişli teorik-teknik kaynakların yokluğu olduğunu biliyoruz. Kriz içindeki o grupta nabzı atan esas zorlukları belirlemek mümkün değildi, çünkü grup Viyana halkının bir yansımasıydı; insanlar arası gerilimler veya potansiyel toplu önermeler için bir rehber yoktu.

Moreno (1946, s. 2) şu sonuca varıyor: 'Sonraki sabahın Viyana basını olaydan çok rahatsız olmuştu, birçok arkadaşımı kaybettim ama sakince kabullendim; *Nemo profeta in patria*[81] ve Avrupa ülkeleri ile Amerika Birleşik Devletleri'nde dinleyiciler önünde seanslar yapmaya devam ettim.'

Bununla beraber, Moreno'nun bu olayı tarifinde, büyük gruplarla psikodramatik bir şekilde çalışmanın amaçlarının bir kısmı belirtiliyor; olayları tanımlama ve çalışma, kültürel gerilimler ve toplu krizler; her katılımcıyı sosyal değişimin aktif bir faili haline getirmek, grubun önergelerini yönlendirmek; çelişkili olayların o anında ve yerinde *sub species momenti* ve *sub species loci* (Moreno 1946, s. 361) geliştirebilecek yöntemler belirlemek ve olan şeye cevaplar geliştirmek.

Bu tecrübenin başarısızlığına rağmen, 1921'de bile, sonraki yirmi yıl boyunca daha fazla teorik tutarlılık ve daha geniş bir teknik birikim elde edecek yenilikçi bir eylem alanı formüle edilmişti.

---

[81] Hiç kimse kendi ülkesinde peygamber olamaz.

Moreno 1925'e kadar, Avrupa'da Viyana Spontanite Tiyatrosu adını verdiği yerde doğaçlama teknikleri ve Canlı Gazete[82] üzerine çalıştı.

ABD'de, ilgisi, eğitimsel ve kurumsal uygulamalara döndü ve cezaevlerinde projeler yürüttü. Bu cezaevlerinde, Zerka Moreno'ya göre, 'kişiliklerinin tamamlayıcılığı veya benzerliğine göre mahkumları birbirlerine yardım edebilmeleri için bir araya getirdi' (Z. Moreno, Blomkivist ve Rützel 2001, s. 128), ayrıca New York Eyaleti Kız Okulu'ndaki beş yüz stajyerin arasında gayrı resmi duygusal etkileşimlerin nasıl yer aldığını keşfetmek amacıyla, ilişkileri ölçen biri dizi karmaşık araç kullandı.

Bu çalışmayla birlikte Moreno, grup halindeki katılımcılar arasındaki düzensizliğin kökenlerinin, çoğunlukla katılımcıların kişisel karakteristiklerinin veya ilişkilerinin ötesine işaret ettiğini ve bu kökenlerin, bir takım azınlık ögeleriyle beraber, bir bütün halinde grubun gelişimi, grubun sunduğu organizasyon türü ve grubun doygunluk seviyesi[83] gibi etkenlere bağlı olduğunu fark etti. Bu koşullar, grubun bakımı, varlığını sürdürmesi ve işlemesi için önemli olan iyi hal ve tehdit arasındaki dengeyi değiştirmeye eğilimlidir.

Bireyin ötesindeki dinamikler bağlamında, Moreno, *kanunlar* olarak adlandırdığı, grup işleyişinin bir takım sabit şekillerini tarif etmiştir. Grup içindeki bu sabitlikler (Moreno 1959, s. 48-49) şunlardır:

- En üstün sosyal organizasyonlar, basit olanların gelişmesiyle ortaya çıkmıştır (sosyo-genetik kanun).
- Karşılıklı empatilere göre sürekli değişen sosyal olaylar içinde kendini düzenleyen sağlam ilişkisel yapılar, sosyometrik ağlar vardır (sosyo-duygusal ağlar kanunu).

[82] Derleyenin notu: Canlı Gazete hakkında daha fazla bilgi için bu kitabın 13. makalesine bakınız.

[83] Doygunluk seviyesi; gerilim veya sosyal çatışmalar yaşanmadan, çoğunluğun, azınlık grubundan özümseyebileceği en yüksek sayıdaki öge sayısını belirtir.

- Gruplar, aralarında varolan çekim veya itim gücüne göre birbirine yaklaşır veya mesafe koyar (sosyal yönelme kanunu). Negatif güçler pozitif güçlerden daha yoğun olduğunda, grup üyeleri amaçlarına ulaşmakta daha büyük zorluklar yaşayacaklardır.
- Grup içinde duygu dağılımı aynı değildir ve kümülatiftir. Soyutlanmış veya az saygı duyulan bireyler marjinalleştirilirken, daha çok sevilen bireyler, katılımcı sayısında büyük değişimler olduğunda bile yüksek bir kabul edilme seviyesine sahip olurlar (sosyo-dinamik kanun).

Bir grup koordinatörünün bu birey-ötesi dinamikleri tanıyabilmesi için onlara aşina olması ve onların farkında olması önemlidir, çünkü sadece zamanın geçmesi veya gruptaki doğal değişimler bile, kimin marjinalleştirildiğine; önyargılara dayalı ilişkilere; ırklar arası, etnik veya kültürel kökenlere dayalı inanç ve antipatilere dair statükoyu koruma eğilimlidir. Değişimin yaşanması için grup liderinin doğrudan müdahalesi gereklidir.

Yöntemin kökenlerini bir kere daha ele aldığımıza göre, büyük gruplarla çalışmanın Brezilya'daki bir modelinin tanımına dönebiliriz.

Aşağıda anlatılan ve Brezilya'da çokça kullanılan teorik/pratik yöntemin, yıllardır geliştirilmiş ve büyük gruplarla çalışan Brezilyalı psikodramatistlerin yaratıcılıkları ve yetenekleriyle sürekli düzenlenen bir *teorik yapı* olduğunu vurgulamak isterim. Moreno'nun klasik uygulamasına sadık kalmasına rağmen, büyük gruplarla kullanılan bu orijinal çalışma yöntemi, ayrıca daha az yapılanmış büyük gruplarda da neler olduğunun anlaşılmasına ve yönetilmesine olanak sağlamıştır.

Şimdi bu kavramsal modelin ögelerine bakalım.

Çağdaş sosyodrama modelinin teorik-teknik ekseni

Daha önce, Buenos Aires'deki 12. Uluslararası Grup Psikoterapisi Konferansı'nda sunulan bir yazımda (Knobel 1996) belirttiğim gibi, yeni kurulmuş (ve özellikle çok büyük) gruplarla çalışırken yöneticinin ilk eylemleri *iletişimin merkezileştirilmesi* ve *ısınma*dır[84]. Bunlar terapistin/yöneticinin dikkat odağı olmalıdır. Bunun gerçekleşmesi için, yönetici aktivitenin amacını açıklar ve katılımcılardan grup anlaşmasına ve *ad hoc* belirlenen iyi birlikteliğin temel kurallarına uymalarını ister. Bu eylemler, başlangıçtaki güvensizlik duygularının önlenmesi için paylaşılmış durumlar yaratmayı amaçlar. Koordinatör ayrıca rahatlama (gerinme, esneme), gerilim boşalımı (kolları, bacakları, boynu hareket ettirme), çalışma alanının değişik katlarının keşfi (yüksek, alçak, orta), diğer katılımcıları tanımak (bakmak, selamlamak, göz kırpmak) gibi kısa egzersizler yaptırabilir. Bu eylemlerin amacı grup üyelerinin ve koordinatörünün gerilimini azaltmaktır. Bunu takiben koordinatör sosyodramatik yöntemin belirli karakteristiklerini tanıtacak; *sankide rol yapma*yı, yani yapılandırılmış dramatik oyunlarla karakter yaratımını ve yorumlanmasını açıklayacaktır.

Yöneticinin bir sonraki adımı, büyük grupta *izolasyon anı*[85] olarak adlandırdığım ana, uyumlu (sintonik) bir biçimde cevap vermek olacaktır. Bunlar, çalışmanın bu aşamasında oldukça yoğun olan kaygı ve gerilimli duyguları önleme amacıyla yapılan çalışmalardır. Bunun gerçekleşmesi için, koordinatör değişik içgözlem egzersizleri sunar: yönlendirilmiş aktif imgeleme ve vücuda ilişkin kişisel farkındalık deneyimleri; grup tarafından ortaya atılan konu veya rollere dair olay veya deneyimleri hatır-

[84] Derleyenin notu: Büyük gruplarda ısınma hakkında daha fazla bilgi için bu kitabın 10. makalesine bakınız.

[85] Bu terim, Moreno (1934, s. 202) tarafından tanımlanan, bebek gruplarını analiz ederken, ilişkisel yapıların yönlerini ve eğilimlerini kapsamaktadır.

lama gibi. Bu öneriler bütün üyelerin, kendi ritimleriyle, fantezileriyle, grupla ve grup içinde olabileceklere dair beklentileriyle bağlantı kurmalarına yardımcı olur.

Koordinatör ayrıca, bu bireysel deneyimleri karşılıklı paylaşmaları için katılımcılar arasında hızlı bağlantılar kurulması isteğinde bulunacaktır. Sempati ve çekicilik duygularıyla harekete geçirilmiş yakınlaşmaları destekleyerek, katılımcıların kendi denkleriyle beraber olmanın daha güvenli olduğu izlenimini destekler. Ayrıca, o an grupta varolan duyguları, hisleri ve fantezileri ortaya çıkaran bu hamleler, yöneticinin grup içinde ne olduğunu belirlemesine yardımcı olacaktır.

Aynı şekilde; etnik, uyruk, meslek, yaş ve cinsiyet gibi özelliklere dair belirli *kimlik profilleri* ortaya çıkabilir. Keşfedilecek alanlar, etkinlik amaçlarının işlevi içinde tanımlanacaktır. Örneğin profesyonellerin bir karşılaşmasında katılımcıların teorik ve kurumsal bağıntılarını belirlemek ya da halka açık bir etkinlikte katılımcıların şehrin neresinden geldiklerini öğrenmek mantıklı bir harekettir.

Bunu takiben, koordinatör, grupta paylaşılan duyguların ve sahnelerin dayanak noktası olarak işleyen farklı *rol kimliklerini* ayrıştırarak, grup içinde varolan *ortak rol çekirdeğini* tanır ve öğrenir. Bu, katılımcıların kendi emsalsizliklerini gösterdikleri ve diğerlerininkileri de gözlemledikleri, bizim *yatay ayırım anı* diye adlandırdığımız andır. Eylem bireyselleştirilir, ama diğerlerine yöneltilmiştir. Bir gürültü ve karışıklık atmosferi vardır, ama bu, grup içinde ortaya çıkan güçleri ayırmak adına dikkate değerdir. Koordinatörün görevi; hem bireysel olarak hem de alt grup seviyesinde katılımcıların güvenliğini ve potansiyellerini arttıran eylemleri teşvik ederek farklılığı ve çeşitliliği geçerli kılmaktır. Bu aşamada bile farklı rol kimliklerine dayanan önerilerde bulunmak, ayrıca daha ileriye götürülebilecek projeler teklif etmek genellikle mümkündür. Normalde bu, koordinatörün yardımıy-

la katılımcıların art arda yaptıkları seçimlerin ve kararlarının bir sonucu olacaktır.

Şimdi, farklı katılımcılar tarafından teklif edilen konulara göre *ortak rol çekirdeğinin* nasıl açığa çıktığını görelim. Büyük şehirlerdeki kentsel şiddetine odaklanan bir sosyodramada, bir sürücünün soyulduğu bir sahne ortaya çıktığında, bu durum değişik perspektiflerden temsil edilir: kurban, hırsız, oradan geçen bir kişi, bir başka sürücü. Bir cinsel eğitim projesinde, HIV pozitif bir kişiyle bir ergen arasında cinsellik ve prezervatif kullanımı hakkında bir konuşma gelişir; bu karakterler, cinsel yolla geçen hastalıklar karşısında bu yöntemle korunmanın avantajlarını gösterecek şekilde birkaç katılımcı tarafından oynanır. São Paulo belediye binasında, gay, lezbiyen, biseksüel ve transseksüellerin sağlık hizmetlerine katılımı için düzenlenen bir programda, şu sahne ortaya çıkar; bir travesti, doktorun odasına kimlik kartındaki ismi (Joseph) ile çağrılır, ancak kadın gibi giyindikleri ve hissettikleri için, cevap vermekten utanırlar. Bir sekreterin, hastanın utancını dikkate alarak onları gizli bir şekilde çağırmasına ve böylece onların sağlık randevularına saygınlıkla gidebilmelerine kadar, bu sahne değişik uyarlamalarla oynanır.

Her bir sosyodramanın çok farklı yan etkileri olduğunu açıkça belirtebiliriz. İlk örnekte, sıradan vatandaşın bakış açısına göre bütün hırsızlar aynıdır: şiddetli ve zalim; ancak yardıma ihtiyacı olan genç adamın perspektifine göre suça bulaşması için kendi mazeretleri vardır. Kurbanların deneyimi temelde hep aynıdır: korku, güçsüzlük ve öfke. Bu vakalarda, bu gibi talihsiz olaylara öznel biçimde tepki vermenin olası ve paylaşılabilir yollarını gözden geçirmek, toplu aşağılanma boşalımıyla haysiyet kaybını atlatmayı kolaylaştırmak, duygusal ifadeleri ve üzüntünün hafiflemesini desteklemek önemlidir. Bu gibi eylemlerin sonucunda gerçek sosyal yaşam pek de değişmeyecektir. Ancak cinsel eğitim çalışması durumunda, cinsel korunmaya dair olası yöntemleri deneyimleyerek anlama yoluyla edinilen bilginin

ve farkındalığın teşvik ettiği davranışsal değişiklik beklentisi vardır. Sağlık merkezlerindeki projede ise beklentiler daha da yüksektir; çalışanların azınlık gruplarına karşı peşin hüküm ve önyargılarının azalması ve bu grupların daha saygın bir biçimde sisteme dahil olmaları. Gördüğümüz üzere bu prosedürlerin etkisi ve uygulanabilirliği oldukça çeşitli olabilir.

Bu tarz çalışmada bir role hayat veren somut insanı tanımlamaya çalışmak önemsizdir, çünkü karakterler herkesin özelliklerini birleştirecektir. Önemli olan, farklı katılımcılar tarafından yaratılan bu ortak dayanağın çok çeşitliliğini göstermektir, nitekim bu çeşitlilik, kimliklerin o sosyal bağlam içinde sahip olabileceği şekillenebilirliğe işaret edecektir.

Grup içindeki *ortak rol çekirdeği* belirlendiğinde, bunu *özdeşleşme* süreci takip edebilir, Moreno'ya göre bu iki seviyede gerçekleşebilir: *öznel özdeşleşme* (bir katılımcının şahsi geçmişine dair) ve *nesnel özdeşleşme* (bir kültürde daha sık ve üstün olan tutum ve davranışlar).

İlk süreç (öznel tanımlama) paylaşılan gerçekliğe farklı öznelliklerin girebilmesi olasılığını ortaya çıkarır. Büyük gruplarda yoğun kişisel duygular girdiğinde, koordinatör,bu duyguları kabul edip tanımalı, bunları tetikleyen bireysel olay örgüsüne girmeden mecazi ifadelerini bulmaya çalışmalıdır. Bunun nedeni, çoğu durumda grup anlaşmasının yöneticinin psikoterapötik işlevine izin vermemesidir. Bir örnek verecek olursak; psikoterapistin profesyonel rolüne odaklanan deneyimsel bir etkinlikte, katılımcılardan biri hassas ve hafif bir bale dansçısı rolündeyken, oldukça yoğun bir şekilde ağlamaya başladı, kimse bunun nedenini bilmiyordu. Ağlamasına karşılık yönetici sahneyi kesti ve kendisine acısının grup tarafından algılanmasını isteyip istemediğini sordu. İzniyle beraber grup katılımcılar kollarını dolayarak kadını sakinleşene kadar salladılar. Sonra kadın hafif ve özgür bir şekilde dans ederken ölmüş erkek kardeşini hatırladığını söyledi. Acısı tanınmış, grup tarafından önlenmiş ve adı

koyulmuştu. Bunu takiben psikoterapistin rolüne dair çalışma, yaşanan kargaşa ve herkesin bağlanmasıyla çok daha zenginleşmiş olarak devam etti.

Gruptan çıkan belirli bazı ifadeler, Moreno'nun önerdiği üzere, *nesnel özdeşleşme*ye işaret edebilir. Brezilya'nın büyük şehirlerinde, halka açık alanlarda şiddet sıkça görülmektedir ve bu tecrübe birçok yerli tarafından paylaşılır. Birçok katılımcı, kaybedilmiş yakın bir akrabanın yasını veya kurumsal tacizin çeşitli şekillerini, Brezilyalıların yıllardır sürdürdükleri gündelik yaşantıya bağlayabilirler; bunlar, büyük grubun üyeleri tarafından geçerli kılınmış dramatik olaylar dizisinde somutlaştırılan, bir veya birden fazla grup üyesinin sahnesinde ortaya çıkabilecek toplu rol dinamiklerini belirleyebilirler. Bunlar, eylemin merkezinde bir bireyin veya alt grubun bulunduğu zamanlarda ortaya çıkan *dikey ayrışma anları*dır. Bütün bir çoğunluğun arzusu, sık sık sahneyle ilgili tek bir odak noktası içinde yoğunlaşabilir. Bunun mümkün olabilmesi için eşmerkezli temsil edebilirlik seviyesinde ve o anda grubun hisleriyle düşüncelerinin çoğunluğunu kapsayacak şekilde düzenlenmiş bir dizi ayrım ve seçim gereklidir. Böylece bu tür sahnelerde, o sosyal bağlamda yer alabilecek genel dramlar belirlenecek ve oynanacaktır.

Bu aşamada, grup spontan üretime ısınmışken, insanlardan gelecek olan öneriler en uygun zamanlamayla ve bağlılık/katılımla akacaktır. Bir veya birden fazla odak noktasıyla sahneler birbirini takip edecektir, Aguiar'ın belirttiği gibi: 'herkes tarafından yaratılan ve canlandırılan hikayenin olay örgüsü aracılığıyla tecrübelerinin açıklayıcı sentezlerini grubun kendisi yapacaktır.' (Aguiar 2005, s. 143)

Gördüğümüz gibi, büyük gruplarla gerçekleştirilen sosyodramanın öznel ve sosyal yolculukları, eylemleri ve sonuçları, Weinberg ve Schneider'ın (2006), her insanın sunulan kültüre öznel olarak uyum sağlama tutumuna müdahale ederek, sosyal ait olma hislerini, vatandaşlığı ve daha aktif roller üstlenmeyi

teşvik eden ve kolaylaştıran bu alanın özgünlüğüne dair görüşlerini doğrulamaktadır.

Sosyodramatik gruplarda olay örgülerinin, oyun ve oyunculuk yoluyla ilginç evrensel tecrübelere önderlik edeceği, yeni öznellik ögeleri üreteceği ve tek bir kimliğe odaklanan süreçleri devireceği açıkça görülmektedir. Bu süreç içinde, paylaşılmış gerçekte bireysel katılımcılar tarafından canlandırılan olaylara dair neler olduğunu durup düşünmemiz, ayrıca, oyunun toplu yönetiminin değerini ve teatral rol yapmanın yönlerini fark etmek ve cesaretlendirmemiz gereklidir.

Ancak, bu tarz toplu tecrübelerin bütün zenginliğine rağmen, Kellerman (1998), sosyal gerçeklik seviyesinde klasik sosyodramanın gruplar arası çatışmaları önleyecek sınırlı kaynağı olduğunu söylerken de haklıdır. Dolayısıyla, bu tarz sorunları çalışmakla ilgilenen profesyonellerin, uygulamalarını, çağdaş insan çatışmaları teorileriyle zenginleştirmesi gerekmektedir, çünkü bunlar çatışmaları yardımlaşmayla değiştirmeyi deneyen model ve stratejilere dayanmaktadır.

Rollere, ilişkisel yapılara ve kriterlere odaklanan bu yöntemin ötesinde, sosyonominin büyük gruplarla çalışmak adına bir başka teşvik edici modeli daha vardır.

Spontanite merkezli çalışma

Bu odakla büyük gruplar üstünde kullanılan başlıca teknikler şunlardır: Morenocu spontanite tiyatrosu, playback tiyatrosu (Jonathon Fox ve Jo Salas tarafından 1975'te ortaya atılmıştır) ve bu türün üvey kardeşi Brezilyalı *Teatro de Reprise*, ayrıca video ve sinema görüntülerinin kullanımı aracılığıyla ve aktörlerin katılımıyla canlı sunulabilecek, önceden provası yapılmış oyunlara dayanan uygulamalar.

Sosyodramatik oyunlarda spontanite tiyatrosunu kullanılan birçok Brezilyalı uygulayıcı bulunmaktadır. Brazilian Journal of

Psychodrama (Brezilya Psikodrama Dergisi), bu yöntemi kullanarak ilgi çekici teorik yazılar ve halk etkinliklerine dair raporlar yayınlamıştır. Tutkuları, yetenekleri ve öncülükleriyle bu çalışma yönteminin bir ekolünü oluşturan Monteiro[86] (2004) ve Aguiar'ın[87] (2005) yazılarını özellikle vurgulamak isterim.

Son yirmi yıldır Ronaldo Pamplona (2001) ve Carlos Borba, farklı yerlerdeki psikodrama yöneticilerinin yardımlarıyla ve eğitimsel, koruyucu ve psikoterapötik süreçleri geliştirme amacıyla, deneyimlerin televizyonda yayınlanarak çoğaltılmasını sağlayan ilgi çekici bir tele-psikodrama[88] projesi üzerinde çalışmaktadır.

Önceden provası yapılmış dramaturji (drama sanatı) yolunu izleyen gruplara dair kısaca 'Vagas Estrelas' Grubu'nun çalışmalarına değinmek istiyorum; çünkü, ilk olarak, bu grupta teatral canlandırma yöntemini izleyen psikodramaların yöneticisiyim ve ayrıca, bu grup, diğer gruplar tarafından artan bir hızda yeniden kullanılmaya başlanan bu teknik yöntemin öncüsüdür ve esas olarak, büyük gruplarla çalışmakta ilginç bir araçtır.

Camila Salles Gonçalves tarafından kurulan ve yönetilen bu grup, *'aile drama* sunumundaki sentetik ve sanatsal yollar olarak sinema, video, tiyatro ve psikodramayı kullanarak farklı diller arasındaki diyaloğu desteklemeyi ve bu çalışmanın teşvik edebileceği yaratıcı anlayıştan faydalanmayı amaçlayan' (Gonçalves 1998, s. 43-50) özel bir çalışma türü benimsemiştir. Atıfta bulunulan eserinde Gonçalves, 'Vagas Estrelas' Grubu'ndaki çalışmaların kavramsal temelini ve niteliklerini aktarmaktadır.

---

[86] Derleyenin notu: Monteiro'nun yazısı çevrilmiş ve bu kitaba dahil edilmiştir (16. makale).

[87] Derleyenin notu: Aguiar'ın spontanite tiyatrosuyla çalışması hakkında daha fazla bilgi için bkz. Aguiar, M. 'The theatre of spontaneity and psychodrama psychotherapy' (Spontanite tiyatro ve psikodrama psikoterapisi). Figusch, Z. (2005) içinde 9. Bölüm.

[88] Derleyenin notu: Tele-psikodrama hakkında daha fazla bilgi için Figusch'ta (2005) 15. Bölüm'e bakınız.

Grubun ilk gösterimi, 18 Ekim 1997'de, ışıklandırmalı ve ses ekipmanlı, bazı karakterler tarafından kullanılan bir video ekranı ve piyanolarla birlikte on beş metre genişliğinde bir İtalyan sahnesinde, São Paulo Psikodrama Topluluğu ve São Paulo Katolik Üniversitesi'nin beraber yürüttüğü psikodrama eğitim kursundaki aylık sosyonomi toplantılarından birinde gerçekleşti. Rahat sandalyelerinde oturan ve müdahalelerle yoğun bir biçimde hareketlenen seyirci kitlesi yaklaşık iki yüz kişiden oluşuyordu.

Dramaturjiden gelişen psikodrama, klasik Moreno modelinden farklı, tamamen kendine has bir takım özelliklere sahiptir: kültürel yamyamlık, halk içinde şahsi olanla çalışma, yardımcı bilinçdışı yollar ve trajik varoluş.

Bu psikodrama uygulamasını, çok sayıdaki diğerlerinden farklı kılan nedir?

Çalışma, olay örgüsünün hakiki eksenine uyumlu yeni perspektiflerden kendi dramını deneyimleyecek bir katılımcı tarafından, teatral senaryodaki karakterlerden birinin ritüelize somutlaşmasıyla başlar. Olay örgüsünün yapısı aşamalı olarak hikayeyle uyumlu ve bağdaşır bir biçimde değiştirilir.

Bunu takip eden dramatizasyon, protagonistin biyografisinin gizli kalmasını sağlar, çünkü hikayedeki karakterlerinden birinin iniş çıkışlarına katılması istenmiştir. O karaktermiş gibi rol yapar ancak, bunu kendi deneyimleri çerçevesinde ve bunlara göndermeler yaparak gerçekleştirecektir; böylelikle şahsiliğini ve motivasyonlarını koruyarak ilginç bir sahne simyası oluşturur. Kendisini aşan bir konunun içine girmiş olur; konu, sahne efektleri, müzik ve teatral işçilik, deneyimi daha da yoğun bir hale getirecektir. Bu gibi etkinliklerden sonra katılımcıların beyanları; katarsis, içgörü ve kişisel durumların detaylandırılması gibi ilginç süreçlerin ortaya çıktığını göstermektedir.

Bu psikodrama türünün bir diğer hareketlendirici unsuru, ortaya çıkan müdahalelerin, belirli bir günde ve belirli bir yerde

toplanan, sahneye oyuncularla gelen ve bir yönetici tarafından yönetilen belirli bir topluluk tarafından yaratılmasıdır. Böylece sahneler, birçok hayatın o an görünen ve görünemeyen özelliklerini, şimdi, geçmiş ve gelecek arasında hareket etmenin de mümkün olduğu bir şekilde, kişisel ve toplu inisiyatifler arasında yaratır. Bu yollar hareketlidir ve daima değişir, sürekli şaşırtan yardımcı-bilinç ve yardımcı-bilinçdışı beraberliğindeki yolları takip eder.

Sahneye konulan dramlar belirli tarzda bir varoluşla sabitlenmiştir, Volpe'a (1990) göre bu varoluş, bir insanı 'bir tarafta kendi kontrolü dışındaki etkenlere bağlı [...], diğer taraftan da fethedilecek bir özgürlük için bir açık alan oluşturan, özünde belirsizliklerle yaralanmış' şeklinde görmektedir. Bu, kolay çözümlerin olmadığı trajik bir varoluştur, bunlardan biri 'yöneticinin kendi narsisizmine çekilip her şeyi değiştirebileceğine inanması tehlikesi'dir (Buchbinder 1997), grubu da kendisiyle beraber götürüp, *sanki*yi bizi bütün ıstıraplarımızdan arındırabilecek büyülü bir yermiş gibi gösterebilir. Vagas Estrelas Grubu bunun tam tersini önermektedir; biz yaşamın ancak, çatışma deneyimleri, acıyı kabullenme, geçmişteki gerçeklerin özümsenmesi ve bunların anlam ve öneminin değiştirilmesiyle mümkün olabileceğine inanıyoruz.

Son bir düşünce olarak, büyük gruplar psikodrama koordinatörlüğünün, genelde şiirsel, uyumlu ve incelikli olmasına rağmen, aynı zamanda mutlu sahne çalışmalarının imkansız olduğu dengesiz, yoğun, belirsiz ve hatta kaotik alanlara da girdiğini söylemek isterim. Kendilerini büyük gruplarla çalışmaya müsait kılmak isteyenler için, psikodramanın neşe dolu matrisinden ayrılmayı göze alabilmek ve bunu sadece uygulamalarımızın evrenindeki diğer bakış açılarından biri olarak görmek, temel bir koşuldur.

Bu yazıyı, Clarice Lispector'un şu şözleri ile bitirmek isterim:

> [...] geleneksel ve faydacı çözümlerden tamamen kurtulmuş biri, dünyayı hiç bir sanatçının göremediği bir şekilde görür veya daha ziyade hiç bir sanatçının yapamadığı bir şekilde üstlenir. Yani, bütünüyle ve hakiki gerçekliğiyle. (Lispector 2004, s. 172)

Kaynaklar:

- Aguiar, M. (2005) 'A cidadania nas histórias deo psicodrama' (Psikodrama hikayelerinde vatandaşlık). *Revista Brasileira de Psicodrama*, 13, 2, s. 139-147.
- Almeida, W.C. (2002) *A Ética nos grupos - Contribuição de psicodrama* (*Grupların Etiği - Psikodramanın Katkısı*). São Paulo: Ágora.
- Buchbinder, M. (1997) 'Teatro da espontaneidade e pensamento trágico' (Spontanite tiyatrosu ve trajik düşünme) *Leituras*, 20. São Paulo: Companhio de Teatro Espontâneo.
- Figusch, Z. (2005) *Sambadrama - The Arena of Brazilian Psychodrama* (*Sambadrama - Brezilya Psikodrama Arenası*). London and Philadelphia: Jessica Kingsley.
- Gonçalves, C.S. (1998) 'Mitologias familiaries' (Aile Mitolojileri). *Revista Brasileira de Psicodrama*, 6, 2, s. 43-50.
- Kellerman, P.F. (1998) 'Sociodrama' (Sosyodrama). *Revista Brasileira de Psicodrama*, 6, 2, s. 51-68.
- Knobel, A.M.A.A.C. (1996) 'Estratégias de direção grupal (Grup yönetimi stratejileri). *Revista Brasileira de Psicodrama*, 4, 1, s. 49-62.
- Lispector, C. (2004) 'Um ser livre' (Özgür bir varlık). *Aprendendo viver* (*Yaşamayı Öğrenmek*). Rio de Janeiro: Rocco.
- Monteiro, R.F. (2004) 'Teatro espontâneo: um ato político' (Spontanite tiyatrosu: Politik bir eylem). *Revista Brasileira de Psicodrama*, 12, 1, s. 33-44.
- Moreno, J.L. (1959) *Psicoterapia de grupo e psicodrama* (*Psikodrama ve Grup Psikoterapisi*), Campinas: Livro Pleno, 1999.

- Moreno, J.L. (1946) *Psychodrama and Group Psychotherapy* (*Psikodrama ve Grup Psikoterapisi*). McLean: American Society for Group Psychotherapy and Psychodrama, 1994, 1.
- Moreno, J.L. (1934) *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama* (*Kim Hayatta Kalmalı? Sosyometrinin Temelleri, Grup Psikoterapisi ve Sosyodrama*). Beacon: Beacon House Inc., 1978.
- Moreno, Z.T., Blomkivist, L.D. ve Rutzel, T. (2001) *A Realidade suplementar e a arte de curar* (*Artık Gerçeklik ve İyileştirme Sanatı*). São Paulo: Ágora.
- Pamplona da Costa, R. (2001) 'Telepsicodrama: um sonho de Moreno em pesquisa' (Tele-psikodrama: Moreno'nun rüyasının bir araştırması). R. Pamplona da Costa, *Um homem à frente de seu tempo - O psicodrama do Moreno no século XXI* (*Zamanının Ötesinde Bir Adam - 21. Yüzyılda Moreno'nun Psikodraması*). São Paulo: Ágora, 2001, s. 189-204.
- Volpe, J.A. (1990) *Édipo - Psicodrama do destino* (Oedipus - Kader Psikodraması) São Paulo: Ágora.
- Weinberg, H. Ve Schneider, S. (2006) Grupos maiores: Filosofia, estrutura e dinâmica (Büyük gruplar: Felsefesi, yapısı ve dinamikleri). Fleury, H.J. ve Marra, M.M. *Práticas grupais contemporâneas* (*Çağdaş Grup Uygulamaları*). São Paulo: Ágora, 2006, s. 194-211.

10.

Spontanite tiyatrosu, terminolojisi ve dramatizasyona ısınma[89]

Cida Davoli[90]

Spontanite tiyatrosu 20. yüzyılın başında Viyana'da ortaya çıktı. Geleneksel tiyatronun karşıtı olan spontanite tiyatrosunun karakteristikleri şunlardır: dramatizasyon 'burada ve şimdi'de olur; oyunun yazımı, yaratımı ve tekrarı dramatizasyon esnasında oluşur ve gelişir; hazır bir senaryoyu takip etmez; yazarlar seyirci arasından çıkar ve tüm 'oyun' boyunca dramaturji, dramanın ana aktörü olur.

Bu yeni tür tiyatro ile Moreno -spontanite tiyatrosunun yaratıcısı- hem kişisel hem sosyal gelişim sağlamayı hedefledi. Kişisel gelişime dair, Moreno, 'eylem içgörüsü' olarak adlandırdığı kavram sayesinde, denemek ve yeniden denemek yoluyla kişinin gelişebileceğine ve değişebileceğine inanıyordu. Bu yönteme de *oynamak* (act out) adını verdi. Bunun sonucunda, kişi davranışlarının yansımasını görüp değişebiliyordu. Diğer tarafta, sosyal

[89] Bu bölüm, Cida Davoli'nin iki makalesine dayanmaktadır: 'O teatro espontaneo e suas terminologias.' *Revista Brasileira de Psicodrama*, 3, 1, 1995, s. 15-20; ve 'Aquecimento - Caminhos para a dramatização.' *Revista Brasileira de Psicodrama*, 5, 1, 1997, s. 51-61.

[90] Psikolog, psikodramatist, spontanite tiyatrosu yöneticisi, Brazilian Psychodrama Federation'da eğitmen ve danışman.

gelişim bağlamında, Moreno'nun en büyük hayallerinden biri tiyatroyu sosyal düzeni yeniden kurmak için kullanmaktı.

Spontanite tiyatrosunu yaratma amacıyla, özel bir metodoloji aşamalı olarak geliştirildi; bugün bilinen tiyatro metodolojisinden çok daha farklı ve psikodrama adıyla bilinen bir metodoloji. Dolayısıyla, spontanite tiyatrosunun ilkeleri bugün hâlâ psikodrama çalışmalarında görünmektedir.

Günümüzde, psikodrama çalışmalarının çeşitli isimlendirmeleri vardır ve aralarındaki fark belirgin olmaksızın, spontanite tiyatrosunun kriterleri çoğu zaman terkedilmiş görülmektedir.

Bu yazıya psikodrama sürecinin işleyişiyle ilgili düşünce ve görüşlerimi anlatarak başlayacağım. Bundan sonra ise, farklı terminoloji ve isimlendirmelere nelerin yol açabileceğini açıklamaya çalışacağım.

Tüm psikodramatik süreçlerde spontanite ve 'telik ilişki' arayışı vardır ve bu arayış, içinde hem protagonistin hem de yardımcı ego(lar)ın bulunduğu rol oynamayla sonuca ulaşır. Esasen protagonist tarafından getirilen ve sunulan çelişkili temalar, tamamlayıcı rollerin içeriği ve detaylarıyla genişletilecektir. Yeni bir durumun böyle deneyimlenmesi veya eski bir durumun 'burada ve şimdi'de (dolayısıyla yeni olarak) yaşanması, ortakyaratıma (tele) ulaşılması için katılımcılardan spontane cevaplar gerektirir. İşte psikodrama sürecinin -Moreno'nun çokça hayalini kurduğu- sosyo-psikoterapötik karakterini bu prizma içinden bakarak görüyor ve tanımlıyorum.

Bu noktada protagonistten, psikodrama çalışmasının bir parçası olarak bahsetmek istiyorum. Moreno'ya göre, protagonist, spontanite tiyatrosunun esas yazarıdır. Benim anlayışıma göre, protagonist dramatizasyonda gelişen sahnedeki kondüktördür. Vazgeçilmezdir: Yönetici için vazgeçilmezdir, çünkü dramatizasyonu geliştirmek için ona güvenecektir; yardımcı egolar için de

vazgeçilmezdir, çünkü cevaplarının uygunluğu, olay örgüsünün esas yazarı protagonist tarafından belirlenecektir.

Yukarıdaki konuyu açıklığa kavuşturduğumuza göre, asıl önermeme döneceğim. Hangi kriterlere göre aynı hedef ve yöntemlere sahip süreçlere farklı isimler veriyoruz? Halk psikodramasını sosyodramadan farklı kılan ne? Psikodramatistler arasında uzun zamandır varolan, literatürün yanlış anlaşılması ve yorumlanmasına bağlı olan bir yanlış anlaşılmayı çözmeye çalışalım. Psikodramada genellikle 'protagonistin birey olduğu', sosyodramada ise 'protagonistin grup olduğu' söylenir. Ancak Moreno'nun (1978, s. 376) açıklamasına dönersek, 'Sosyodramın asıl öznesi gruptur.'

Benim anlayışıma göre, özneden bahsederken, Moreno incelemesinin nesnesinden bahsediyor ve bu ifadeyi protagonistin (psikodramanın araçlarından biri) eş anlamlısı olarak kullanmıyor. Özne ve protagonist arasındaki bu yanlış anlaşılma, farklı uygulamalara ve dolayısıyla spontanite tiyatrosunun, yazının başında bahsettiğim niteliklerini bir kenara bırakarak farklı şekilde isimlendirilmesine yol açmıştır.

Moreno'nun teorisine sadık kalacak olursak, psikodramatik süreçlerin *nesne*si her zaman gruptur, çünkü grup (karşılıklı ilişkisel bağlamda), sağlık ve hastalığın *locus*udur; roller ve tamamlayıcı roller (kimlik matrisinin erken aşamasında) grubun içinde gelişir ve bu spontanlık da grubun içinde ortaya çıkabilir. Bu nedenle, bir tarafta araştırma nesnesini (grup / karşılıklı ilişkiler) ve diğer tarafta araştırma yöntemini (araç/protagonist) ayrıştırmalıyız.

Tekrar Moreno'ya (1978, s. 376) atıfta bulunacak olursak:

> Problemlerin çözülmesi için sahneye getirilmesi gereken, bütün gruptur. [...] Ancak, grup sadece bir metafor olduğu ve aslında (kendi başına) bir grup olarak varolmadığı için,

gerçek içeriği, grubu oluşturan birbirleriyle ilişkili insanlardır. Bu insanlar grupta birey olarak değil, aynı kültürün temsilcileri olarak varolurlar.

Bu makalenin ilk kısmının sonucu olarak ve Moreno'nun sözleri doğrultusunda, kullandığımız isim ne olursa olsun, bütün psikodramatik süreçlerin öznesinin grup olduğunu söyleyebiliriz.

Öyleyse, bu sürecin öznesinin aynı olması gibi psikodrama süreci de aynıysa, farklı isimlendirmelerden ne gibi anlamlar çıkartabiliriz?

Gruptan bahsederken, farklı türde gruplar, yani farklı biçimlerde oluşmuş gruplar düşünebiliriz. Bunun, değişik isimlendirmelerin olası kriterlerini tanımlamada bize yardımcı olabileceğine inanıyorum. Şimdi, değişik insan grubu sınıflandırmalarını ele alalım: a) çokluk, b) kalabalık, c) topluluk, d) birincil grup, e) ikincil grup.

Çokluk durumunda, çok sayıda birey açıkça kararlaştırmadan ya da planlamadan kendini bir arada bulur ve her bireyin amacı kendi kişisel amacını gerçekleştirmektir. Bu çoğunluğun özellikleri: bireyler, kendi kişiler amaçlarına yönelik olmayan her şeye karşı pasiftir; üyeler arasında çok az etkileşim vardır ya da hiç etkileşim yoktur; duyguların, bir araya gelmiş bütüne hızlı yayılımı söz konusudur ve bunun sonucunda geçici ve paroksismal toplu eylemler meydana gelir ya da neredeyse tüm müdahalelere kapalı toplu apati ortaya çıkar. *Çokluk*, katılımcıların yalnızlığıyla biçimlenir.

Kalabalık olgusu, insanların gönüllü olarak, eşlik ve benzerlik arayışı içinde bir araya gelmesidir. Kalabalıkta, sınırlı sayıda kişi vardır ve bu birliktelik sadece aralarındaki benzerlik duygusu varolduğu sürece devam eder. Kalabalık olgusuna bir örnek ergenlerdir.

Üçüncü tür grup ise *topluluk*tur. Bu isimlendirme, az ya da çok düzenli aralıklarla nispeten belirli ortak amaçları olan insanların (sayıları ne olursa olsun) toplanmasına işaret eder. Ancak, tüm üyeler bu amaçlar için aktif olarak çalışmayabilir; bu işi liderlerine ve grup temsilcilerine bırakmış olabilirler. Toplantılar dışında üyeler bu amaçları takip etmez.

Birincil grup şu nitelikler çerçevesinde tanımlanabilir: a) bireyler arası yüksek seviyede iletişim, b) aktif bir şekilde amaçların takibi, c) güçlü duygulara bağlı ilişkiler (sempati ve antipati gibi), ki bu, duygusallığa dayanan alt grupların oluşmasıyla sonuçlanabilir, d) bir araya gelme ve ortak faaliyetler dışında da kendini gösteren güçlü bir birbirine ihtiyaç duyma durumu ve yalnızlık hissi, e) üyeler arasında açıkça ayrıştırılmış roller, f) grup kendi oluşturduğu normlar (grup dili ve kuralları).

Birincil grubun bir diğer özelliği de üyelerinin, grubu fiziksel bir gerçeklik olarak korumaya yönelik davranışlar geliştirmeleridir. Ayrıca, üyeler arasındaki ilişkilerde değişimi teşvik edecek gelişime yönelik davranışlar da sergilerler. Bu davranışlar, hem organizasyon içinde hem de grubun hedeflerini belirlediği fiziksel ve sosyal gerçeklik katmanında ortaya konur.

İkincil grup, sosyal gerçekliğin belirli bir kısmında, hukuki, ekonomik, politik veya bu gibi kurumlar veya işlevler tarafından yönetilen sosyal bir sistemdir. Biz bunlara ayrıca *organizasyon* deriz. Özellikleri ise şunlardır: a) aynı veya tamamlayıcı hedefe odaklı üyeler, b) tamamlayıcı parçalar arasındaki karşılıklı ilişkileri yöneten ve her bireyin rollerini belirleyen bir dizi işlevsel yapı. Bu gruplarda bireyler arasında kurulan ilişkiler işlevseldir.

İnsan gruplarıyla ilgili bu genel çerçeveyi belirledikten sonra, artık psikodramatik faaliyetlerin bu gruplardan hangisini hedeflediğini bulmaya çalışabiliriz. Bana göre tek fark, sosyal bağlamda grubun bileşiminde ve bunun muhtemel sonuçlarındadır.

Aşağıdakileri, psikodramatik süreçler olarak ele alabiliriz:

A. Sosyodramatik faaliyetler
   B1. Sosyodrama
   B2. Halka açık sosyodrama veya aksiyodrama
B. Gerçek psikodramatik faaliyetler
   B1. Psikodrama
   B2. Halka açık psikodrama veya açık oturum

Hem sosyodramatik (*sociu*sun draması) hem de psikodramatik süreçlerde (psişenin draması) dramanın; protagonistin ve antagonistin dahil olduğu ile gelen psikodramatik bağlam içinde ortaya çıkacağını belirtmek isterim. Ayrıca, tanımları gereği, rollerin hem şahsi hem de toplu unsurlar taşıdığını ve dolayısıyla rol oynamanın, herhangi bir faaliyette 'rollerin' oynanması anlamına geldiğini okuyucuya hatırlatmak da isterim; rol oynamada, sıklıkla yanlış anlaşıldığı gibi, sosyodramatik faaliyetlerde toplu roller oynanırken, psikodramatik faaliyetlerde şahsi roller oynanmamaktadır. Bu iki unsurun 'rol' içinde kaynaştığını düşünülürse, böyle bir ayrım imkansızdır.

Sosyodramatik faaliyetlerde, özne-grup zaten sosyal bağlamda mevcuttur; kurulu ve tanımlı bir bakış açısından sosyometrik olarak tutarlıdır.

Psikodrama faaliyetlerinde grup, psikodramatik etkinlik öncesi sosyal bağlamda mevcuttur (en azından bütün üyelerinin 'insan' grubundan olmaları anlamında). Ancak sosyometrik olarak, sosyal kriterleri dağınık olduğu ve iyi tanımlanmadığı için, daha az tutarlı bir dokuları vardır.

Sosyal bağlamın bu ön bileşimi, psikodramatik sürecin kendine has özelliklerinin çerçevesini çizecektir.

Şimdi her isimlendirmede grupların nasıl oluştuğunu görelim.

Birincil grubun nitelikleri düşünüldüğünde, sosyodramada bu tür bir bileşimin (iş grupları ve aile gibi) devam eden bir süreç mi yoksa soyutlanmış bir hareket mi olduğuna karar verilebilir.

Süreçsel psikodrama veya psikodramatik psikoterapide, grubun bileşimi (en azından başlangıçta) *çokluk*tur. Ancak, süreç geliştikçe (süreç burada seansların devam etmesi anlamında), bu çokluk aşamalı olarak özelliklerini kaybederken, *kalabalık* (üyeler arasında benzerliklere göre -örneğin, psikodrama kullanıcıları), hatta *topluluk* niteliklerine bürünmeye başlayacaktır (amaçlarının aynı olmasına göre -örneğin, kişisel gelişim arayışı).

Halka açık sosyodramaya katılan grup *ikincil grup*tur, ya da ikincil grubun bir örneklemidir. Bu grubun üyeleri daha geniş bir sosyal organizasyonun parçasıdır veya belirli bir organizasyon ve halk psikodraması teması (AIDS, siyaset, vb.) etrafında bir araya getirilmişlerdir. Bazı psikodramatistler bu etkinlikleri aksiyodrama olarak adlandırır.

Halka açık psikodramalarda ise, gruplar *çokluk* örnekleminden kurulur. Bunlar soyutlanmış olaylar olduğundan veya tekrarlandığında farklı bireyler katıldığından, grubun bileşimi (en azından sosyal anlamda) çokluk olarak devam eder ve böylece süreçsel psikodramadan farklılaşır.

Bu bileşimlerin, sosyal bağlama işaret ettiğini tekrar vurgulamak isterim. Grup bağlamında -bu bölümün ikinci kısmında anlatılacak ısınma süreciyle- bu bileşimlerin hepsi, psikodramatik etkinlik boyunca ortak bir amaç sahibi olarak *topluluğa* dönüşecektir. Bu ortak amaç, bizim 'dramatik proje' dediğimiz şeydir. Bu proje, katılımcılar bir arada olduğu sürece varlığını koruyacaktır ve etkinlik sonlandığında hiçbiri bu projeyi bireysel olarak sürdürmeyecektir.

Yukarıda da bahsedildiği gibi, bu gruplar ısınma sürecinden sonra *topluluk* halini alır ve bütün psikodramatik süreç boyunca bu *topluluk* halinde devam eder. Yine de asıl bileşimleri (çokluk,

birincil grup, ikincil grup, vs.) grup içeriğinde farklı sosyometrik nüanslar yaratacaktır. Protagonist bu grup bağlamından çıkacağı için, bu nüanslar ayrıca dramatik içeriği de etkileyecektir. Buradan her faaliyetin belirli özelliklerini çıkarabiliriz, bu da bizi farklı isimlendirmelere yöneltir.

Ayrıca, dramatik içerik içinde çalıştığımız derinlik veya samimiyet derecesi; nispeten başka içeriklerin (sosyal içerik veya grup içeriği) bir yansıması olup, psikodrama, sosyodrama veya herhangi başka bir isimlendirme koymamızın sonucu değildir.

Asıl amacıma, yani benzer faaliyetlerde kullanılan farklı isimlendirmeleri açıklayacak kriterleri bulma arayışına geri dönersem, bunların yerini bütün bu faaliyetlere katılan grupların orijinal bileşimlerinde belirlediğimi düşünüyorum.

Öte yandan, aynı psikodrama faaliyetleri için, herhangi bir kriter netliği olmaksızın farklı isimlendirmeler kullandığımız da açıktır; açık oturum, spontan tiyatro, terapötik eylem veya canlı gazete.

Yukarıda açıklanan grup formasyonunu takip ederek, açık oturum ve terapötik eylem terimlerinin, psikodrama veya sosyodramanın (halka açık olsun veya olmasın) eş anlamlıları olduğunu söyleyebiliriz. Bu tarz veya başka bir eş anlamlı isimlendirme kullanmak, sadece biz psikodramatistlerin arasında değil, etkinliklere katılanlar arasında da karışıklık yaratacaktır; özellikle de biz psikoterapötik eğilimimiz veya taraflılığımıza dayanarak bu isimlendirmeleri daha oturmuş isimler yerine (psikodrama ve/veya sosyodrama) kullanmıyorsak.

Peki o zaman *spontanite tiyatrosu* nedir? Benim görüşüme göre, spontanite tiyatrosu, bu yazıda detaylı olarak anlatılan, asıl psikodramatik faaliyettir. Moreno, 'burada ve şimdi' dramasını temsil etme yöntemi için bu ismi kullanıyordu. Drama kurgusalsa, spontanite tiyatrosundan bahsediyor oluruz; günün haberlerinden ortaya çıkıyorsa, buna canlı gazete diyoruz; dramaturjun

kişisel hayatından geliyorsa, terapötik tiyatro diyoruz. Ancak, Moreno temelde, kültürel muhafazaların içindeki dramatik aktöre karşın, spontan insanın, spontan aktörün arayışındaydı. Belirlenmiş bir ortak-yaratım bağlamında kendi senaryosunun yaratıcısı olan spontan aktör, ismi ne olursa olsun, sadece spontanite tiyatrosunda ortaya çıkabilir.

Sosyometrinin yönteme kattığı bütün değerlendirme ve düzenlemeleri göz önüne aldığımızda bile, sosyo-psikodramatik sahnede olan şeyin şu ana kadar ve her zaman spontanite tiyatrosu olduğunu hatırlamamız gerekir. Şimdi, grupların spontanite tiyatrosuna nasıl ısındığını görelim.

Isınma - dramatizasyona çıkan yollar

> Tüm oyunlar, bir dünya içinde başka bir dünya, kendi kanunları ve kuralları olan bir bölge yaratır ve böylece diyebiliriz ki tiyatro çocuksu insanlığın yarattığı büyüleyici kalelerin en sağlamlarından biridir. Hayat ve sanat arasında ki ayrım burada başlar. (Bentley 1982, s. 46)

Halka açık[91] bir spontanite tiyatrosunu yönetme tecrübesi, psikodrama sürecinin ısınma aşamasını daha da geliştirecek ve derinleştirecek yollar düşünmeme sebep oldu. Dramatizasyondaki odağım, protagonist merkezli bir sahnenin grubun geri kalanıyla birlikte yaratılması olduğu için, bu odağımı gerçeğe dönüştürebilecek yeni ısınma biçimleri bulmam gerekiyordu. Mevcut ısınmalar başka odaklarla (yani, sadece yaratım değil) dramatizasyonun hizmetindeydi ve dolayısıyla bu amacıma uygun değildi. Burada önerim, gözlemlerim doğrultusunda ısınmaya dair edindiğim belirli fikirleri sunmaktır.

Spontanite tiyatrolarındaki halkın, aşina olmadıkları bir tiyatroya -bilinen tiyatro değil, doğaçlama tiyatro yapmaya- eğilim

[91] Son üç yıldır, aylık olarak halka açık spontanite tiyatrosu sunumları yapan Spontaneous Theatre Company'nin yöneticisiyim.

kazanması için bir tür hazırlık gerekiyordu. Halk; bir olay örgüsünü yaratarak ve birlikte yaratarak, karakterleri oynayarak, açık ve net bir girişi, gelişmesi ve sonucu olan, grubun birlikte ürettiği hikayeye biçim ve gidişat kazandırabilmek için düzgün bir gruba (aynı amaçla bir araya gelmiş farklı insanlar) dönüştürülmeliydi. Bütün bunlar, normal bir teatral oyunun ortalama süresi olan yaklaşık bir buçuk saatte gerçekleştirilmeliydi.

Amaç grup üyelerinin spontan ve toplu olarak bir sahneyi dramatize etmesiyse (yani bütün üyelerin katkısıyla), grup ısınma aşaması[92] bunu sağlayacak ve onları hazırlayacaktır. Isınma sürecini dramatizasyonun ve hatta paylaşmanın 'uzak akrabası' olarak gören psikodramatik geleneğin aksine, ben ısınmayı yaratım matrisinin 'yakın akrabası', hatta ta kendisi olarak düşünmeye başladım. Ekim için toprağın hazırlanması gibi; bu topraktan çıkacak bitki, hazırlığın bir yansıması olacaktır. Yönetici bu aşamaya özel dikkat göstermelidir. Dramatizasyondaki zenginlik ve güzelliğin (spontanitesinin ve yaratıcılığının) önemli kısmı bu zeminin hazırlanmasına dayanır. Grup sosyogramının, tercihler, seçimler ve reddetmelerle belirlendiğin an bu andır; grup üyelerinin birbirleriyle ve yöneticiyle ilişkilerindeki ilk ayrıntılar bu anda açığa çıkar. Ayrıca çalışmanın ve ortak-yaratımın nasıl gelişeceğine bir işarettir. Dramatik projenin estetiği, ısınma (egzersizleriyle) sırasında çizilir. Bu aşama, bütün bu unsurları tasarlamalı ve oluşturmalıdır.

Aşağıda, ısınmanın birbiriyle ilişkili beş aşamasına bakacağım: a) çevreye adaptasyon, b) gruplaşma, c) aktör rolü için hazırlanma, d) yazar rolü için hazırlanma, e)izleyici rolü için hazırlanma.

---

[92] 'Belirsiz ısınma' yerine 'grup ısınması' terimini kullanmayı tercih ediyorum, çünkü benim görüşüme göre ısınmanın tamamı grubu dramatizasyona hazırlamalıdır, yani oldukça belirli olmalıdır. Geleneksel olarak 'belirli ısınma' denen uygulama için de 'dramatik ısınma' terimini kullanıyorum.

A. Çevreye uyum

Bu aşamada, üyelerin dikkatini spontanite tiyatrosunun gerçekleşeceği ortama yöneltmek gerekir. Alanın büyüklük, yükseklik, uzaklık, ses ve koku gibi farklı boyutlarına bireylerin aşina olmasını sağlayarak, çalışacağımız yerin ortamını ve fiziksel alanını fark etmeyi ve tanımayı içerir. Amaç, ortamın sunduğu fiziksel olasılıkları insanların keşfetmesini sağlamaktır. Dramatik çalışmada bireyin içselliğiyle ilgilenen biri için bu fiziksel unsurlar önemsiz gözükebilir; ancak benim amacım yaratım ve ortak-yaratım olduğu için, bu fiziksel unsurlar çok önemlidir çünkü sadece erişebildiğimiz ögelerle (hiçbir şey yaratılmaz, her şey dönüştürülür) yaratım gerçekleştirebiliriz. Fiziksel alan da bu ögelerden biridir. Çevreye uyum aşamasındaki egzersizler, bireysel olarak veya grup halinde (ikili, üçlü gruplar veya bütün grup) yapılabilir. Unutmamamız gereken, ortamın iyice fark edilip tanınmasıdır.

Bu aşamanın bir başka amacı da gruptaki olası gerginlik ve kaygıları azaltmak için çalışacakları alanda rahat hissetmelerini sağlamaktır. Bütün bunları, yaratımı kolaylaştırmak için yaparız.

B. Gruplaşma

Toplanmış insanları (alt yapısı ne olursa olsun) bir gruba çevirmek için, onları gruplaşmaya hazırlamalıyız. Chekhov (1996, s. 41) şöyle der: 'Sadece toplu doğaçlamaya sempati duyarak bir araya gelen sanatçılar ortak ve bencillikten uzak yaratımın mutluluğunu tadacaklardır.' Rus tiyatro ustasının da söylediği gibi, böyle doğaçlamacı bir bütünlük oluşturmak için, spontanite tiyatrosunun katılımcılarının birbirlerini tanımaları önemlidir. Ancak insanların birbirleri hakkında edindiği bilgi, sosyal bağlam içindeki hayatın sadece yaş, cinsiyet, doğum yeri, eğitim gibi somut unsurları olmamalıdır. Gruplaşma, ortak bir dramatik projede yer alıp spontanite tiyatro yapan grubu tanımayı ve

onaylamayı hedefler. Bunun gerçekleşmesi için, katılımcıların birbirlerinin nitelik ve özelliklerini grup bağlamında (beklentiler, uygunluk, sanatsal nitelikler, doğaçlamaya hazır oluş) görerek öğrenmesi gerekecektir, ki bunlar daha sonra dramatik içerikte de deneyimlenecektir. Grup, beraber çalışmanın yollarını bulmalıdır.

Ortamın ve grubun tanınmasının ardından (ya da tanınma sürecinde olması), bu bilginin yok olması önlenerek, grubun fiziksel alan içinde grup egzersizleri yapabilmesi önemlidir. Isınmanın bu aşamasında spontanite tiyatrosunun en önemli amaçlarından birini yaratabiliriz, öğretebiliriz veya kolaylaştırabiliriz: grup içinde grupla çalışmak.

Bu aşamada tavsiye edilen grup egzersizleri: grubun büyüklüğünün fark edilmesi, oda içinde kapladığı alanı algılamak, vs. Toplu yaratım için grubun ritmini kurmak esastır. Bütün grup bu ritmi algılamalı ve tanımalıdır. Bu, yaratıma doğru katkıda bulunan bir başka ögedir.

Isınma sürecinin bir diğer önemli aşaması ise bizim 'balık pişirirken, kediye dikkat et' diye tarif edebileceğimiz aşamadır. Başka bir deyişle, grup içinde bireylerin ve eylemlerinin karşılıklı bağımlılığını ve tamamlayıcılığını öğretmek, eğitmek ve geliştirmektir. Grup üyelerinden, hem kendilerine hem de çalışma arkadaşlarına dikkat edecekleri egzersizler yapmaları istenir. İçinde yaşadığımız bu narsistik ve bireyci dünyada, başkasını dinlemek, ona cevap vermek ve tamamlamak çok önemlidir. Grup üyelerini, birbirlerini tamamlamaya hazırladığımızda, grup ve dramatizasyon içinde spontanite için bir başka yol daha açmış oluruz.

Bu ısınma egzersizleri, bireyler için toplu yaratıma imkan vermenin ötesinde, grup içinde yeni görevler sunuldukça değişmeye devam edecek sosyometrik ağlar da yaratacaktır. Bu sosyometrik esneklik, dramatizasyon sırasında spontanitenin mevcut olması için temeldir ve öyle olmaya devam edecektir.

Bu aşamada artık bir gruba sahip olduğumuzdan, bir sonraki görevimize geçebiliriz: bireyleri, aktör ve yazar rolleri için ısındırma.

C. Aktör Rolü için hazırlık

Sahnede olan her şey bir metafordur, ve gerçekliğe ait bir şeyleri açığa çıkarma amacı güder.

Birini spontan aktör olması için hazırlamak, çalışmalarımızda karşılaştığımız en büyük zorluklardan birini temsil etmektedir. Psikodrama sahnesinde oynanan olay örgüsüne dürüstlük kazandırabilmek için bu kişinin, kendisinin ya da başka bir grup üyesinin yarattığı karaktere kendi kişisel duygularını ve arzularını katması gerekecektir.

Bentley'nin (1982, s. 165) yazdığı gibi: 'Bu karakterlerin bir sahnede ortaya çıktıkları ve varoluşlarını gösterdikleri an budur; karakterlerin, rollerin içinde bulunanları açtıkları andır.'

Boal (1995, s. 37) şunu ekliyor:

> [...] tehlikeli olsun ya da olmasın, aktörün karakterlerini bulmaya zorunlu olması, kişinin derinliklerindedir. Diğer türlü, karakterleriyle oynayan ama onlara bir yakınlığı olmayan kişi sadece bir hokkabaz veya jonglör olur; güvenli bir mesafeden kuklalarını yöneten bir kukla efendisi. Yahut, en uç noktada, karakterleriyle teması yüzeyselden öteye gidememiş bir manken manipülatörü. Hayır. Aktör mankenlerle, kuklalarla, toplarla veya asalarla çalışmaz. Aktör insanlarla çalışır ve dolayısıyla, insanı keşfetmenin sonsuz sürecinde, kendisiyle çalışır.

Bunu elde etmek için, farklı karakterlere dayanan, bütün grup tarafından deneyimlenecek duygusal, fiziksel ve/veya bedensel durumlar yaratmayı hedeflerim. Bununla amacım, aktör ve

karakterler arasında köprüler kurmak veya köprülerin inşasını kolaylaştırmaktır.

Moreno'nun (1983, s. 56) yazdığı gibi: 'Spontan aktör bir santrifüjdür. Geleneksel aktörde olduğu gibi rolün özü senaryoda değildir. Ressam veya heykeltıraşta olduğu gibi benliğin dışındaki alanda da değildir; benliğin bir parçasıdır.'

Aktörle karakter arasındaki bu köprü kurulduğunda, sahnede (ve dolayısıyla bir metafor) aşırı dürüstlük görülür. Gerçekten etkileyicidir.

Bu köprü, aktörün fiziksel hazırlanmasıyla elde edilir. Bedeni, farklı karakterleri içinde barındırmaya hazırlıklı olmalıdır. Yukarıda bahsedilen bütün alıştırmalar bedenin kullanımını gerektirdiğinden, bu (beden) de dramatizasyona hazırlanmış olacaktır. Bu beden, tiyatro yapmak içindir. İki veya daha fazla insan arasındaki ilişkiye hazır, dramatik eyleme hazır bir bedendir.

Sesi de hazırlanmalı, keşfedilmeli ve incelenmelidir.

Ayrıca, beden, sahnede temsil edilebilir çok sayıda olasılığı tanımayı ve tanımlamayı öğrenmelidir. Oyuncu hangi pozisyonu seçerse seçsin, seyirci tarafından görünebildiğinden emin olmalıyız (ne de olsa tiyatro, izleme yapılan bir yerdir). Moreno sahnedeki pozisyonların bir diyagramını oluşturmuştur. Bu hazırlanma, genelde asıl dramatizasyon sırasında yapılır.

Spontanite tiyatrosunun gerçekleşebilmesi için, yazar ve aktör aynı olduğu zaman, ısınma aşaması çoğunlukla bu iki rol için de hazırlık sağlar; ancak, asıl yazar rolünün başka bazı özellikleri de vardır, bunlar bir sonraki bölümde anlatılacaktır.

D. Yazar rolü için hazırlık

Grubun dramaturjisini kuracağımız an için önemli olduğunu düşündüğüm iki noktaya dikkat çekmek istiyorum.

İlki, yazarı, edebi dile karşılık bir sahne dili yaratmaya hazırlamaktır. Çoğu dramatizasyon, soyut veya edebi hikaye kullanımı nedeniyle kaybolur ya da tükenir. Bu tür bir dramatik ümitsizliği klasik, özellikle de klinik psikodramalarda görebiliriz. Hikayeler dramaturjik olarak ele alınmazsa, yorumu ve kişisel içeriğe göre canlandırılması imkansız hale gelebilir. 'Dramaturjik olarak ele alma' derken, belirli bir zaman ve alanda, eylem halinde olan karakterlerin[93] yaratılmasından bahsediyorum. Karakter denilen şey, aslında genellikle bir karakterin nitelik ve özellikleridir. Örnek olarak 'öfke'yi ele alalım. Öfke bir karakter değildir. Yazar, sahnedeki belirli bir bağlamda, birine karşı öfkeli olan bir karakteri sahnede yaratabilmelidir. Bu, sahne dilidir.

Aktörün ısınması işte bu aşamada yazar rolüne katkı sağlayabilir. Kişi toplu olarak denediği ve deneyimlediği şeyleri kelimelere dökebilir. Bazen farklı bir yol da izleyebiliriz; önce senaryosu olan bir karakter yaratıldıktan sonra aktör mimikler, yürüme biçimleri, vb. yaratabilir (ve bunları deneyleyebilir).

Hangi yolu izlersek izleyelim, yazar/aktör hikayeye devamlılık sağlayabilmek için hazırlanmış olmalıdır. Bu devamlılığı garanti eden, dramatik çelişkidir. Bu çelişki, protagonistin ve antagonistin deneyimlediği farklı istekler ve duygular sayesinde devam ettirilir.

Yazarın hazırlığının ikinci unsuru, spontanite tiyatrosunda yaratının toplu bir biçimde ortaya çıkmasına bağlıdır. Peki bu kadar çok elle bir hikaye nasıl yazılır? Benim görüşüme göre bu, spontanite tiyatrosunda gerçekleşmesi olası ve gerekli büyük bir meydan okumadır.

Yazarlık işi, ya da ortak-yazarlık işi, dramatizasyonla beraber gelişir; ancak, dramatizasyon ortak-yazarlık devam ettiği sürece ilerleyecektir. Bu bağlamda aktör rolü için hazırlanma, yazar rolünün gelişmesine katkıda bulunabilir.

---

[93]'e göre, karakter, *diandia* (düşünme) ve *ethos* (eylem, hareket, seçim) arasındaki etkileşimin bir sonucudur.

Büyük bir dikkat ve disiplinle gerçekleştirilen ısınma süreci, grubu kendi başına yaratıp sunmaya ve oynamaya hazır hale getirmek amacını taşır. Gerçekten spontane ve yaratıcı olmak için, hem grup hem aktörler hem de yazarlar hazırlıklı olmalı, yani ısınmış olmalıdır.

Moreno (1946, s. 36) şöyle yazıyor:

> Doğaçlama yapan kişi [Impromptu], şair, aktör, müzisyen, ressam; hepsi, çıkış noktalarını dışarıda değil, kendi içinde, spontanite 'halinde' bulurlar. Bu kalıcı bir şey değildir, melodiler veya kelimeler gibi hazır ve kesin değildir; ama akıcıdır, ritmik bir akıcılığı vardır, yaşayan eylemler gibi fakat yine de yaşamdan farklı bir şekilde yükselir ve düşer, büyür ve küçülür. Bu, bütün yaratıcı deneyimlerin temel ilkesi olan bir üretme halidir. Kelimeler ve renkler gibi belirli bir şey değildir. Korunan veya kaydedilen bir şey değildir. Doğaçlama yapan sanatçı [Impromptu] ısınmalıdır, tepeye tırmanarak zirveye ulaşmalıdır. Yolu bitirip o 'hal'e ulaştığında, tam güçle gelişir.

E. Seyircinin hazırlanması

Aktörü ve yazarları seçtikten sonra, dramatizasyona geçiyoruz. Bu aşamada grubun geri kalanı seyirci haline gelir ve ilgilenilmeleri gerekir. Tüm grup üyeleri aktör ve yazar olmak üzere ısındırılmıştır, fakat sadece birkaçı sahneye çıkacaktır. Diğerleri ise seyirciler arasında kalacaktır. Ancak onların da önceki ısınma süreçlerini kaybetmemeleri gerekmektedir.

Spontanite tiyatrosunun seyircisi dramatizasyona katılmak için hazırlıklı olmalıdır. Bu katılım gönüllü olarak veya yöneticinin isteğiyle olabilir. Daha önceden gerçekleştirilen ısınma gönüllü katılıma olanak sağlayacaktır. Ancak yönetici de seyirciye karşı dikkatli olmalı, ısınmış hallerini koruduklarından emin olmalıdır. Bunun için, sahneye yeni karakterler ve yeni olay örgü-

leri çağırabilir; enstrümanların kullanıldığı müzikli bir arka plan veya ses isteyebilir. Seyirciyi ısınmış halde tutmanın bir diğer yolu, belirli bir karakterin taklidini yapmalarını veya sahnede deneyimlenen bir duyguyu seyircide yeniden yaratmak için bir karakterin belirli bir sözünü tekrarlamalarını istemektir. Seyirciden, bir sahneye ses efektleri çıkartarak eşlik etmelerini de isteyebiliriz. Ses efektleri grup aşamasında da kullanılabilir, böylece bunları seyircinin organize bir dışa vurumuna dönüştürebiliriz. Ancak, yaratımı ve uzlaşımı bu anda gerçekleşir (seyircinin hazırlığı). Önemli olan, seyircinin dramatizasyona organize şekilde katılımıdır.

Burada vurgulamak istediğim; seyirci üyelerin aktör, yazar, hatta seyirci olarak katılmaya sürekli olarak hazırlıklı olmaları gerektiğidir. Ancak, bu katılımın spontane olması için, sahnede gelişmekte olan olay örgüsüyle birleştirilmesi gerekir.

Rolleri sayesinde aktörler, yazarlar ve yönetici; kısacası herkes, sahnesel temsilden ve grup dramaturjisinden sorumludur.

Daha önce ısınmanın, ekime hazırlanan toprak gibi olduğunu söylemiştim. Ne kadar iyi hazırlarsak hasat da o kadar iyi olacaktır. Grubu ne kadar ısındırırsak, dramatizasyon o kadar güzel, açığa çıkarıcı, yoğun ve tam olacaktır.

Bu bölümün ikinci kısmında incelememin amacı ısınma olduysa da, bu konuyu burada tam olarak incelemiş değilim; tam olarak incelenip keşfedilebileceğinden de emin değilim. Ancak, eksik bir biçimde de olsa, bunun üzerinde disiplinli bir şekilde durduğumu vurgulamak isterim. Spontanite ve yaratıcılıkla çelişkili gibi durmasına rağmen disiplinin önemi konusunda ısrarcıyım. Bir tiyatro ustası olan Stanislavsky (1991) der ki: '[...] her grup etkinliğinde katı disiplin [...] kesinlikle gereklidir. [...] Tiyatroya dair bir etkinlikte bu daha da zorunludur. [...] Disiplin olmadan tiyatro sanatı varolamaz.' Stanislavsky geleneksel tiyatrodan bahsetmiştir, fakat spontanite tiyatrosunda da yaratım sürecini gerçekleştirebilmek için açık kurallara sahip olma-

mız gerektiğine inanıyorum. Sahne sanatlarının bir başka ustası Grotowski'ye göre, 'yaratım disiplinsiz varolamaz.'

Kuralları veya daha ziyade yaratım disiplinini oluşturmak için ısınma sürecini incelememiz gerekir.

Spontanite tiyatrosu yönetirken yaratıma odaklansam da esas umudum, katılımcıların bir grubun parçası olarak yaşamayı ve topluca yaratmayı öğrenmeleri; bireyselliğimizin göreceliliğini algılayıp anlamalarıdır.

Umarım doğru yoldayımdır...

Kaynaklar:

- Aguiar, M. (1988) *Teatro de anarquia: um resgate de psicodrama* (*Anarşi Tiyatrosu: Psikodramayı Kurtarmak*). Campinas: Papirus.
- Anzieu, D. ve Martin, J.Y. (1971) *La dinâmica de los grupos pequenos* (*Küçük Grupların Dinamikleri*). Buenos Aires: Kapelusz.
- Bentley, E. (1982) *La vida del drama* (*Dramanın Hayatı*). Paidos Iberica.
- Boal, A. (1995) *The Rainbow of Desire* (*Arzu Gökkuşağı*). London and New York: Routledge.
- Chekhov, M. (1996) *Para o ator* (*Oyuncu İçin*). São Paulo: Martins Fontes.
- Marineau, R. (1989) *Jacob Levy Moreno (1889-1974) Father of Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy* (*Jacob Levy Moreno: Psikodramanın, Sosyometrinin ve Grup Psikoterapisinin Kurucusu*). Tavistock/Routledge: London.
- Moreno, J.L. (1946) *Psychodrama Volume 1* (*Psikodrama Cilt 1*). Beacon: Beacon House, 1985.
- Moreno, J.L. (1978) *Psicodrama* (*Psikodrama - 1. Cilt*). São Paulo: Cultrix.
- Moreno, J.L. (1983) *O teatro de espontaneidade* (*Spontanite Tiyatrosu*). São Paulo: Summus.
- Stanislavsky, C. (1991) *A Preparação do Ator* (*Oyuncuyu Hazırlama*). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

II.

Yeniden planlamak - Kişisel planlama, grup içinde yeniden planlama ve dönüşümün bir aracı olarak dramatik eylem: Sosyodramatik öneri[94]

Arnaldo Liberman[95]

1993'te, São Paulo'da 'Psikodramanın Gelişimi' isimli bir konferansta Zerka Moreno ile tanıştım. Konuşma fırsatımız oldu ve kendisine Moreno'nun psikodramaya olan ilgisinin psikodramaya daha fazla odaklandıkça azalıp azalmadığını sordum. Zerka bana aşağıdakileri anlattı:

> Moreno hayatını psikiyatrist olarak kazanmak zorundaydı ve sosyodramadan para kazanmazsın. Her zaman sosyal refahla ilgili konularda çalışmaya ilgisi vardı ve bunun sosyometriyle birlikte sistematik ve bilimsel bir şekilde yapılması gerektiğine inanmaktaydı. Psikodrama ve sosyodramanın

[94] Orijinal başlık: 'Retramatização - A trama individual, a retrama grupal e a ação dramática como agente de transformação: Uma proposta sociodramática.' *Revista Brasileira de Psicodrama*, 3,2, 1995, s. 25-39.

[95] Psikolog, Brezilya Psikodrama Federasyonu'ndaki (FEBRAP) psikodrama öğrencileri için psikodramatist ve terapist.

herkesi iyileştirebileceğini düşünmese de içinde yaşadığımız dünyayı daha güzel bir yer olarak değiştirmek istemişti. Moreno, tüm dünyanın bir sosyometrisini oluşturursak, sorunlarımızı daha etkin bir şekilde çözebileceğimize inanırdı. O bir ütopyacıydı. Herkesin özgür seçim iradesine sahip olduğu ve bu seçimlerin sadece kendi zevkimiz için değil (ki bu da oldukça önemlidir) ama gayret etmek için de yapıldığı daha iyi bir dünya yaratmak istemişti. Hoşlanmadığımız bir kişiyle aynı masada oturmak sağlıklı olmayabilir; bu nedenle kiminle öğle yemeği yiyeceğimizi seçeriz. Bu seçimlerin yapılmasına izin verilmesi önemlidir; birlikte daha iyi çalışabileceğimiz kişileri seçmek, bize ilham verecek kişileri seçmek. Bu şekilde daha ileri düzeyde bir bütünleşme ve akıl sağlığı elde edebiliriz.

Psikiyatri hastanelerinde sorunları temsil edenler, çoğunlukla hastalar değil orada çalışan ekiplerdir. Profesyoneller hastalardan daha fazla sorun yaratabilir. Bir keresinde, Moreno'ya çok iyi bilinen bir psikiyatri hastanesi olan Menninger Clinic'te sosyodrama seansları düzenleyip düzenleyemeyeceği sorulmuştu. 'Yapabilirim ancak yaparsam çalışanlarınız kaybedersiniz ve yenilerini bulmak zorunda kalırsınız' diye cevaplamıştı.

Şunu hatırlamak önemlidir: Zamanımızı ve mekanımızı paylaştığımız insanlar yaşama şeklimiz için standart olmalıdır -bunlar hayatın dinamik kategorileridir ki psikanalistler bunu görmezden gelirler. Moreno, hayattan daha öteye giderek, terapiyi hayata daha yakın hale getirmeye çalıştı. Hayatın acı verdiği insanların hayatla iyileştirilmesi gerektiğine inandı.

Moreno, tiyatro sahnesini psikiyatri ve sosyal bilimlerin farklı branşlarıyla (sosyoloji, antropoloji, eğitim, vb) bir araya getirerek bireysel ve sosyal acıların tedavisinde yeni bir yol oluşturdu (Moreno 1975, s. 408-409). Bunu yaparak, Hipokrat zamanından

beri genel olarak kabul gören bazı normlarla çatıştı; bu normlar, tıbbi tedavinin konsültasyon odasında yapılmasını gerektiren, teşhirci ve dikkat çekici olarak değerlendirilebilecek her türlü uygulamayı önleyecek normlardır.

Kendimizi toplu psikodrama ve sosyodrama seanslarına dair bir soruyla karşı karşıya buluruz; bu koşullar altında özel ve içsel sorunları ifade etmenin birey için zararlı olma potansiyeli dikkate alınırsa, bu seanslarda hangi özel sorunlarla ilgilenilebilir? Toplu psikodrama ve sosyodrama seanslarını yönetirken en büyük endişem bireylerin sorunlarının seansa katılanlar tarafından dikkatli ve saygılı bir şekilde ele alınacağını veya daha sonra takip edileceğini garanti edemediğim insanlarla karşı karşıya olduğumu hissettiğim zamandır. Bu yazıda, kimliklerini ortaya çıkarmaksızın sorunlarını su yüzüne çıkarmakta bireylere yardımcı olmak için geliştirdiğim bir sosyodrama tekniğini sunacağım.

Moreno'yu yeniden okumak. Yeniden planlama; yeniden planlamanın etimolojisi; Arakne, Clotho, Lachesis ve Atropos; Tanrıların gücü; tören ve ritüeller

Moreno, bir trajedinin izleyicilerinin deneyimlediği psikolojik bir fenomen olan Aristo'nun boşalım (katarsis) kavramını yeniden canlandırmıştır. Aristo, katarsisi, dramatik içeriğe özgü estetik ve ahlaki etkileri açıklamak için kullanmıştır ancak Moreno'nun görüşüne göre, o, katarsisin ortaya çıkarabileceği etkiler konusunda sadece muğlak bir fikre sahipti. Pratik ve bilimsel amaçlar açısından keşfedilebilir olsa da, katarsis, Moreno'nun psikodrama yöntemiyle yeniden ortaya koyulana kadar uzunca bir süre göz ardı edilmiş ve unutulmuştur. (Moreno 1946, s. xiii)

Psikodrama ve sosyodrama, bizi konsültasyon odalarından çıkarmak ve insanlarla yüz yüze gelmek konusunda cesaretlen-

direrek, açık alanı, dramatik eylemi ve katarsisi yeniden hayata döndürmüştür. Moreno buna uygun olarak çalışmıştır; Viyana parklarında çocuklarla oyun oynamış, Am Spittelberg'de fahişelerle ve Avusturya'da (Mittendorf) ve Macaristan'da (Szolnok) mülteci kamplarında çalışmış, Sing Sing hapishanesinde (ABD) sosyometrik araştırmalar yapmış ve Beacon, New York'taki gruplarla yoğun biçimde çalışmıştır.

Moreno'nun görüşüne göre, tiyatroyla gerçek bir karşılaşma istiyorsak, tiyatroya küçük bir çocuğun gözlerinden bakmamız gerekir. Çocuklar açısından, yaşanan her şey gerçektir; bir oyun metni veya yönetici yoktur, sahne gerçek hayatın bir parçasıdır ve aktörler gerçek insanlardır. Çocuklar için, olan her şey yaşamın bir parçasıdır, ta ki temsili keşfettiklerinde yaşadıkları hayal kırıklığıyla bu inanışlarını kaybedene kadar.

> Fantezi ve gerçekliğin başlangıçtaki birliği, bir çocuğun düşünme sürecine göre, eninde sonunda bir sona erişir. Fantezi ve gerçeklik birbirinden ayrılır ve iki ayrı deneyim boyutunda gelişmeye devam eder. Psikodramanın, fantezi ve gerçeklik arasındaki bir ikiliği ortadan kaldırmak ve bunların ilk birliğini yeniden ortaya koymak için bir çaba olduğunu söyleyebiliriz. (Moreno 1975, s. 409-10)

Her kişinin yaşam deneyimleri, endişeler ve çelişkilerle dolu kendine ait bir metni olduğunu dikkate alarak; fantezi ve gerçeklik arasındaki bu birliği yeniden oluşturmak için bir oyun metnine ihtiyacımız yoktur. Soru, basit bir izleyiciyi kendi dramasının yazarına nasıl dönüştürebileceğimizdir. Psikodrama yöneticisi, her bir kişinin kendi mimiklerini, kelimelerini ve duygularını bir grup içinde özgürce ve bireysel olarak ortaya koyabilmesini nasıl kolaylaştırabilir?

Moreno'ya göre, insanlar, kendilerine görünen şekliyle, tamamen kişisel ve özel bir dünyada yaşarlar. Ancak bu özel dünyalar

aslında toplu unsurlardan oluşur ve bunların sadece küçük bir kısmı özel ve şahsidir. Her rol özel ve toplu unsurların bir birleşimidir ve bu nedenle de iki yöne veya görünüşe sahiptir: kişisel ve toplu. Toplu fikir ve deneyimleri temsil eden roller *sosyodramatik roller* olarak, bireysel fikir ve deneyimleri temsil eden roller ise *psikodramatik roller* olarak adlandırılır. Bunlar, rollerin yerine getirilmesinde birbirlerinden gerçekte hiçbir zaman ayrılmayacak olan iki formdur.

Psikodrama, kişiler arası ilişkiler ve kişisel (bireysel) ideolojilerle ilgilenen bir eylem yöntemi olarak, sosyodrama ise gruplar arası ilişkiler ve toplu ideolojilerle ilgilenen bir eylem yöntemi olarak tanımlanmaktaydı. (Moreno 1934, s. 87)

Daha önceden de belirttiğim gibi, aşağıda bireyin mahremiyetini korurken aynı zamanda da mahremiyetine girişe izin verilmesini amaçlayan bir grup tekniğini tarif edeceğim. Bu yaklaşımda, bireysel yaratıcı süreç önemlidir. Bu yaratıcı süreci, kişisel ve bireysel bakış açısından kaynaklanan hayata bir katkı olarak değerlendirmekteyim; bu, tek başına, toplu etkiden sıyrılmış benzersiz bir andır. Bu bireysel yaratıcı sürecin grup sürecine dahil edilmesini ve kişisel deneyimlerle bağlantı kurmak ve duygusal boşalımı elde etmek için teatral ve dramatik dışa vurumun kullanılmasını önermekteyim.

Bu teknikte, not almak için değil de kişiler arası ilişkilerdeki yaşamsal canlılığı serbest bırakmak için yazılı metin de kullanıyorum. Psikodramatik rollerle başlıyorum (bireysel ve özel hayat deneyimleriyle bağlantılı olan); çalışmaya grupla ve sosyodramatik rollerle devam ediyorum, sonunda da psikodramatik rollere dönüyorum.

Bu tekniğe 'yeniden planlama' adını verdim. Yeniden planlamayla ne kastettiğimi açıklamak için öncelikle plan, planlamak, yeniden planlamak ve eylem kelimelerinin etimolojik an-

lamlarını vermek isterim. Aşağıdaki tanımlar 'Novo Dicionario Aurelio'dan (Ferreira 1989)[96] alınmıştır:

Plan *a. Fr.* **1** bir yapının, bir kentin, bir makinenin vb. çeşitli bölümlerini gösteren ölçekli çizim. **2** bir işin, bir yapıtın gerçekleştirilmesi, bir konunun yolunda yürümesi için uyulması tasarlanan düzen. **3** *sin.* kameranın sürekli olarak bir kezlik çalıştırılmasıyla elde edilen görüntülü film parçası. **4** *mec.* geleceğe dönük tasarı, düşünce. **5** *eko.* hükümetçe, ekonomi alanında alınan geleceğe dönük önlemlerin tümü.

Planlamak *Fr. T.* yapılacak bir işi belli bir plana göre düzenlemek.

Yeniden planlamak; yeniden planlamak.

Eylem *a.* **1** eylemek işi. **2** bir değişiklik doğurabilen etkileyici davranış. *eş. esk.* **amel, aksiyon. 3** *ruhb.* belli bir amaç için ve belli bir yöntem kullanılarak yapılan iş. **4** *fels.* bir kimsenin, bir dış etkiyle olmayan, doğrudan doğruya kendisinin gerçekleştirdiği davranış, bilinçli bir kararın gerçekleştirilmesi. **5** *tiy.* bir yapıtta, arka arkaya dizilmiş durumlar ve olaylar ve bunların oluşturduğu devingenlik. **6** *dilb.* olumlu ya da olumsuz olarak zaman kavramı taşıyan ya da zaman kavramıyla birlikte kişi kavramını veren, öznenin yaptığı ya da konusu olduğu iş, oluş, kılış, devinim, yargı vb.yi belirten, anlatan sözcük. *eş. esk.* **fiil, aksiyon.** (Püsküllüoğlu 2004, *Türkçe Sözlük*, s. 477 ve s. 1079)

[96] Derleyenin notu: Bu tanımlar çevrilirken, yazarın orijinal metninde verdiği anlama paralel olacak şekilde Ali Püsküllüoğlu'nun (2004) *Türkçe Sözlük*'ünden faydalanılmıştır. Orijinal metinde *plot, to plot, to re-plot* ve *action* olarak geçen bu terimler arasında *plot*, 'plan'ın yanı sıra 'olay örgüsü'anlamına da gelmektedir ve bu anlamıyla da aktarılmak istenen içeriğe uygundur. Ancak, tek kelimeden türetilen kavramları kullanmanın daha uygun olacağı düşünüldüğünden ve 'plan' kelimesi de aynı şekilde anlamı karşıladığından bu kullanım tercih edilmiştir.

Benim görüşüme göre, kişisel planımız birçok iplikten oluşur. Atalarımız ve ebeveynlerimiz bu ipliklerden bazılarını bize geçirir ve onların kişisel planlarının bazı unsurları bizim kendi planımızın bir parçası haline gelir. Ama biz de kendi kendimize yeni iplikler ve yeni imkanlar yaratırız. Bu, hem özgür hem de bağımlı olduğumuz, sonsuz bir süreçtir; Yunan mitolojisindeki Arakne gibi.

Mite göre; Arakne, dokuma sanatında Atena'nın bile kendisiyle rekabet edemeyeceği derecede becerikli Lidyalı bir prensesti.

Arakne'nin, üzerine Olimposluların aşk ilişkilerini dokuduğu bir örtüyü gören tanrıça hata bulmak için çok yakından incelemişti ancak bir tane bile bulamamıştı. Soğuk ve kin dolu bir nefretle örtüyü parçalara ayırmıştı. Dehşete düşen ve aşağılanmış hisseden Arakne kendini bir çatı kirişine asmaya çalışırken, Atena onu bir örümceğe, ipi ise örümcek ağına dönüştürmüştü ve Arakne yukarıya güvenle tırmanmıştı ancak hayatının sonuna kadar dokuma yapmak üzere lanetlenmişti.

Bu mit, diğerleriyle irtibat kurduğumuz kendi hayatımızın bir hatırlatıcısıdır; birbirimizin güçlerini tartarız, birbirimizle ilişkiye girer, işbirliği yapar ve rekabet ederiz. Ağ/plan hazırdır ve iplikler bizim tarafımızdan yapılır ve dokunur.

Çalışmamızda, tanrıları ve ebeveynlerimizi aşmaya yönelik, kibir ve küstahlık günahlarla, Arakne ile bağlantılı konularla karşılaşırız. Yunan mitolojisinde ölümlülerin tanrılara üstün gelmesine izin vermeyen bir yasa vardı ve hiç kimse bu yasayı çiğneyemezdi. Bizler, kendi ebeveynlerinin çocukları olan ebeveynlerimizin çocuklarıyız. Varolmaya devam etmek ve de ebeveyn olabilmek için aynı tezgahta (ebeveynlerimiz gibi) dokuma yapmak üzere lanetlendik.

Junito de Souza Brandão (1985) Yunan mitolojisinde birbirine bağlı üç Kader hakkında yazmıştır: Clotho, Lachesis ve Atropos (Latince'de, 'ölümü doğuranlar' anlamına gelen '*Parkas*' olarak

adlandırılırlar). İsimlerinin etimolojisi, Antik Yunan'da yaşam ve ölümün 'hayat ipliğine', düğümlemeye ve çözmeye bağımlı olduğuna inanıldığını ortaya çıkarır ki bu nedenle Parkas aslen eğiricilerdir. Clotho (eğirmek anlamına gelen Yunanca kelime '*klotein*'den gelmektedir) eğirtmeci üzerindeki bu iplikleri eğirir ve hayatın tüm ipliklerini elinde tutar; Lachesis (ölçmek anlamına gelen Yunanca kelime '*lankhanein*'dan gelmektedir) değneğiyle hayat ipliklerini ölçer; Atropos ('döndürülemez olan' anlamına gelen Yunanca kelime '*atrepein*'den gelmektedir) ise hayat ipliğini geri dönülemez şekilde kesmeye hazır bir şekilde elinde bir makas tutar.

Yeniden planlama tekniği bu iplikleri aramak için kullanılır. Bunların varlığını göz ardı etmez ya da reddetmez, ama nasıl birbirlerine bağlandıklarını, birbirlerine nasıl uyduklarını ve açabilecekleri yeni pencereleri anlamaya çalışır.

Dumezil ve Eliade'ye atıfta bulunan Brandão (1985) şu şekilde yazmıştır:

> [...] bir tanrının gücü, düğümleyebilme veya çözebilme gerçeğinde gizlidir. Düğüm atmayı ve bunları çözmeyi bilen kişiler, tıpkı Mithras (Pers ışık tanrısı), Varuna, Zeus, Romulus veya Jave gibi kesin kudrete sahiptir. [...]'Düğüm atan' Varuna, elinde bir halatla gösterilir. Düğümlemenin ve çözmenin hem olumlu hem de olumsuz olarak yorumlanabileceğini belirtmek önemlidir. Yunan '*pharmakon*'una (ilaç anlamına gelir) benzer olarak, faydalı veya zehirli olabilir. Varuna, kanunlara karşı gelenleri hastalık, iktidarsızlık ve ölümle 'bağlayarak' cezalandırmaktaydı.

Brandão (1986) bir dersinde, düğüme ait törenler ve ritüeller hakkında da konuşma yapmıştır. Yıllık '*senones*' festivaline katılan kişiler, Tacit tarafından, sarılmış olarak tarif edilmişti. Sihirli düğümler ve danteller sıklıkla düşmanlara karşı ve cadılardan, vahşi hayvanlardan, hastalıklardan, büyüden, ölümden ve şey-

tanlardan korunmak için kullanılmıştı (böylece eskilerdeki ölüyü bağlayıp sarma geleneği doğmuştur). Romalı fahişeler, eski sevgililerinin kendilerine dönmesini sağlamak için sağ uyluklarına sevgililerinin adı yazı bir bez bağlarlardı. Yaşayanların ve ölülerin hükümdarı Jave, günah işleyenleri cezalandırmaya hazır bir şekilde elinde bir ağ ile temsil edilmişti. Yunanlara göre, hayat iplikleri insan kaderini temsil ederdi. Homeros'un 'İlyada'da yazdığı üzere; tüm diğer ölümlüler gibi Aşil de 'kaderini, annesinin onu doğurduğu gün eğrilmeye bağlayan hayat ipliğini takip etmek zorundaydı.' Ulysses ise 'eğiricilerin kendisi için eğirdiği kaderini takip etti.' Benzer örnekleri çoğaltmak mümkündür.

Yeniden planlama tekniğinde, bireysel düşünceler ve duygularla (iplikler ve planlar) başlıyoruz; sonra gruplarla çalışarak sosyodramatik hikayeler yaratıyoruz (yeniden planlama) ve teatral ve dramatik teknikler yardımıyla (dramatik eylem), bu hikayeler engin yaşam deneyimlerini elde etmek ve kişiler arası ilişkilerle toplu ideolojilere hitap etmek için eyleme dönüştürülüyor.

Yeniden planlama süreci: grupta ısınma ve konunun seçimi; üç grup; ilk hareket (planların yazılması); ikinci hareket (yeniden planlama); üçüncü hareket (dramatik eylem); dördüncü hareket (karakterlerle konuşturmak); paylaşım

Yeniden planlama aslen bir grup sürecidir ancak etkinliği bireylerin katkılarına bağlıdır. Doğru sayıda grup üyesi elde edebilmek için, neleri çalışacaklarını, yazacaklarını, okuyacaklarını dikkate almak ve yazılı malzemeyi birlikte değerlendirmek zorundayız. Bu bölümde, yeniden planlama tekniğinin farklı aşamalarını anlatacağım; ısınma, konunun seçimi, bireysel planların yazılması, planların topluca yeniden yazılması (veya yeniden planlama) ve ardından konuşmanın geleceği, planların dramatik olarak temsili.

Yeniden planlama üzerinde çalışırken, ısınma aşamasını dikkatli bir şekilde planlamamız gerekir çünkü işin geri kalanı bu noktadan gelişmeye başlayacaktır. Aşağıda, yeniden planlama üzerinde çalışırken sıklıkla kullandığım bir ısınma egzersizini tarif edeceğim. Bunu yapmaktaki amacım psikodrama ve sosyodramada kullanılan geleneksel ısınma egzersizlerinin değerini sorgulamak değil, bunları bu yeni öneriyle zenginleştirmektedir.

Stanislavski (1970, s. 51), kitabında karakterin oluşturulması konusunda şunları yazmıştır: 'Genelde, insanlar doğanın kendilerine verdiği fiziksel bedeni nasıl kullanacaklarını bilmezler. Bu aracı nasıl geliştireceklerini ve buna nasıl bakacaklarını bilmezler.'

Bedenimizi kullanmanın farklı yollarını düşünürken, yürümenin neden önemli bir (fiziksel) başlatıcı olduğunun farkına vardım. Ayrıca, yürümeyi kullanmanın bazı yenilikçi yollarını düşündüm; mesela yan yürümek veya geriye doğru yürümek ve aşamalı olarak hızlanmak veya yavaşlamak; amaç insanların aynı ritimde ve aynı yöne yürüme eğilimini değiştirmek. Genellikle, insanlar rahat bir şekilde otururken, 'ayağa kalk ve etrafta yürü' gibi basit bir talimat veririz. Bu grubu uyarsa da, bazı diğer olasılıkları ortadan kaldırır; 'yere uzan', 'diz çök', 'eğil ve geriye eğil', 'dik dur', 'parmak uçlarında dur' gibi. Bu bedensel pozisyonları şu etiketlerle ilişkilendirdim: 'çok düşük seviye' (yere uzanmak için), 'düşük seviye' (diz çökmek için), 'orta seviye' (arkaya eğilmek için), 'yüksek seviye' (dik durmak için) ve 'çok yüksek seviye' (parmak uçlarında durmak için). Bu bedensel pozisyonları ayrıca gözlerin hareketiyle de birleştirebiliriz; mesela yüksek seviyede aşağı bakış, orta seviyede yukarı bakış, çok yüksek seviyede ileri bakış gibi. Bu şekilde beden ve vizyonu birleştiren çok daha fazla fiziksel egzersize sahip oluruz.

Nasıl ki yeniden planlamanın amacı, kişisel tarihimizi beden pozisyonları ve hareketleriyle farklı bir açıdan görmekse, bu

ısınma egzersizinin amacı da insanların yeni bedensel olasılıkları deneyimlemelerini sağlamaktır. Umarım bu ayrıca yeni düşünce ve duyguların ortaya çıkmasına izin verecektir.

Ayrıca, sıklıkla farklı beden hareketlerini sesle birleştiririm. Mesela gruba, 'yüksek seviyeye' ancak ben ellerimi çırptıktan sonra geçileceği talimatını veririm. Diğer hislerin kullanımına geçmeden önce, sesle çalışmak yönetici (yayıcı) ve grup üyeleri (alıcı) arasındaki iletişimi okuma fırsatını da verir. Grup üyeleri hareketlerini her zaman sesle senkronize edemedikleri gibi, bu aşamada katılımcılar sıklıkla konsantrasyonlarını da yitirirler; bu da eğlendirici anlar yaratır. Talimatların sıklığı, grubun daha iyi bir şekilde havaya girmesini sağlar; başka bir deyişle yöneticinin yaydığı şey diğerleri tarafından alınır ve anlaşılır.

Bu hareket sekanslarını takiben, görme duyusu üzerinde çalışmaya geri dönerim. Grup üyelerinden gözlerini kapatmalarını, dış dünyayla bağlantılarını kesmelerini, bu sefer içlerine bakmalarını ve daha özel ve kişisel olana odaklanmalarını isterim. Atik Yunanlar kör insanların özel bir bilgeliği olduğuna, geleceği ve diğerlerinin göremediklerini gördüklerine inanırlardı. 'Teiresias'ın [97] (görebilen kişi) vizyonu içsel bir vizyondu. [...] Kör insanlar (Teiresias, Ophion, Polymnestor ve Phormio gibi) genellikle *kahin* olarak değerlendirilmiştir. İçten dışa doğru, karanlıktan aydınlığa doğru görebilirlerdi.' (Brandão 1985, s. 176-7)

Grup içinde beraberlik hissinin elde edilmesi önemli olsa da, planlar bireylerden, hikaye zincirlerinden ortaya çıkar, mahrem ve özelden genele doğru, karanlıktan ışığa doğru, dramadan plana ve sosyodramaya doğru hareket eder.

'Yeniden planlama' kelimesinin anlamı hakkında genel bir tartışmayla başların ve gruba çalışmanın aşamalara ve hareketlere

[97] Derleyenin notu: Teiresias Yunan mitolojisindeki kahinlerden biriydi. Günün birinde, tesadüfen Atena'yı banyo yaparken görür ve Atena ellerini onun gözlerinin üzerine koyarak onu kör eder. Ancak bunu tazmin etmek için ona içsel bir görüş yeteneği verir.

bölüneceğini açıklarım. Bunu takiben, fiili özel ısınma egzersizlerine geçerim.

Yukarıda anlatılan fiziksel egzersizlere uygun olarak, grup üyelerinden rahat bir şekilde etrafta yürümelerini ve bedenlerini hareket ettirmelerini isterim. Sonra, farklı seviyeleri (çok alçak', 'orta', 'yüksek' vb) anlatarak farklı yürüme şekillerini denemeleri ve ayrıca bu hareketleri gözleri (görüş) ile birleştirmeleri için cesaretlendiririm.

Bundan sonra, grup üyelerinden kendi içlerine bakmaya başlamalarını ve akıllarına gelen ve çalışmak istedikleri kelimeleri, konuları ve planları düşünmelerini isterim. Bu kelimeler yazılır ve üyeler bazılarını seçer, bunlar o gün üzerinde çalışacakları konuları temsil eder.

Konuların seçiminden sonra, gruba, üç küçük gruba ayrılmalarını söylerim. Herkes hangi grupta olacağını özgürce seçer ancak tüm üç grubun az çok aynı boyutta olması gerekmektedir. Bir kalem ve kağıt veririm ve her bireyden hangi gruba ait olduklarını (grup 1, grup 2 ve grup 3) yazmalarını ancak isimlerini veya kimliklerini ortaya çıkarabilecek herhangi bir şey yazmamalarını isterim.

Bu noktada, yeniden planlama tekniğinin ilk hareketine erişiriz; bu da *bireysel, kişisel planların yazılması*dır. Grup üyelerine üzerinde çalışmak için seçtikleri konuları hatırlatır ve onlardan bu konularla bağdaştırabilecekleri kendi hayatlarından durumları düşünmelerini isterim. Bunlar onları endişelendiren olaylar, zorluklar ya da mutluluklar veya bir şekilde önemli olan diğer durumlar olabilir. Bu durum ve planları, içerdikleri kişiler ve bu kişilerin karakteristikleriyle yazmalarını isterim. Bunun içinde genelde 10-15 dakika veririm.

Sonra, her bir gruptan kağıtları toplar ve şu şekilde yeniden dağıtırım: Grup 1 üyeleri tarafından yazılan planları Grup 2 üye-

lerine, Grup 2 üyeleri tarafından yazılanları Grup 3 üyelerine ve Grup 3 tarafından yazılanları Grup 1 üyelerine.

Bu, ikinci hareketin başlangıcıdır: esas *yeniden planlama* veya *bireysel planların topluca yeniden yazılması*. Her gruba topluca bir hikaye yazmalarını söylerim. Ayrıca, onlardan bu hikayelerinde kağıtlarda yazılı olan tüm karakterleri, durumları ve duyguları kapsamayı denemelerini isterim. Bir metin yaratmaları, eylemlere ayırmaları ve diyaloglar eklemeleri gerekir çünkü bir sonraki harekette bu hikayeler dramatize edilecek ve oynanacaktır. Grup üyelerinin iletişimini ve katılımını kolaylaştırmak için, bu aşamada her bir gruba yardımcı egolar katılır. Bu hikayelerin yazılması için genelde 15-20 dakika veririm.

Hikayeler bittiğinde, bunları şu şekilde yeniden dağıtırım: Grup 1, Grup 3 tarafından yazılan hikayeyi alır (aslında Grup 2 tarafından yazılan karakterler ve durumları); Grup 2, Grup 1 tarafından yazılan hikayeyi alır (aslında Grup 3 tarafından yazılan karakterler ve durumları); Grup 3, Grup 2 tarafından yazılan hikayeyi alır (aslında Grup 1 tarafından yazılan karakterler ve durumları).

Üçüncü harekette (*dramatik eylem*), her bir grup kendilerine verilen hikayelere dayanarak bir canlandırma hazırlar. Yardımcı egolar farklı karakterleri, metin ve diyalogları, sahneleri değerlendirerek bu rollere ve makyaj, kostüm gibi hazırlıkların yapılmasına yardımcı olur (hazırlık süresi 15-20 dakika). Her grup 'oyun'unu hazırlar ve diğer grup üyelerine sırayla sunar.

Her bir canlandırmanın ardından, seyirci *karakterlerle sohbet etmeye* davet edilir. Bu dördüncü aşamada herkes (oyunu oynayanlar da dahil) herhangi bir kesinti olmaksızın karakterlerden herhangi biriyle konuşabilir. İnsanlara düşündükleri veya hissettiklerini ifade etme ve söyleme fırsatı verilir. Eğer oyunda rol alan bir kişi başka bir karaktere hitap etmek isterse (veya hatta kendi oynadığı karaktere), rolden çıkabilir ve onun yerini yardımcı bir ego alır.

Bu çok önemli bir andır; çünkü dramatizasyon nedeniyle uyarılan duygu ve hisler ifade edilebilir. Yönetici, kendini her zaman konuşan kişiye yakın bir şekilde konumlandırmalı ve hitap ederken karaktere karşı çok güçlü, düşüncesiz ve hatta saldırgan hisleri ifade edebileceklerinin farkında olmalıdır. Ayrıca hitap edilen karakterin kim olduğu da açık bir şekilde belirtilmelidir çünkü bu genelde içsel bir karakterdir.

Bu konuşmadan sonra, ikinci ve üçüncü grup da canlandırmasını sergiler ve her birinin ardından seyirciler ve karakterler yine sohbet eder. Sonra, bir yönetici olarak ben de bir takım gözlemlerimi söylerim ve bunları paylaşıma açarım. Yönetici olarak seansı uygun şekilde kapatmak da benim sorumluluğumdadır.

Değerlendirmeler

Her biri diğeriyle bağlantılı olsa da yeniden planlama sürecinin her bir aşaması ayrı olarak analiz edilebilir. Tek bir günü, saati veya olayı ya da psikodramada bir dramatizasyonu veya sahneyi ayrı ayrı analiz edebileceğimiz gibi, yeniden planlama seansındaki her bir hareketi de analiz edebilir veya kendi açısından ele alabiliriz.

Gruplara yeniden planlama için daha fazla süre verilmesi halinde bu hikayelerin daha ne kadar zenginleşebileceğini sıklıkla merak ederim. Eğer her bir dramatizasyon ve sohbetten sonra daha sonraki yeniden planlama için başka planlar bir araya getirebilseydik, olağanüstü bir malzeme ortaya çıkabilirdi. Yeniden planlamayı seyrederken kaç tane yeni plan akla gelir ve üzerinde konuşulmadığı veya yazılmadığı için unutulur? Bu biraz da rüyalarımız gibi, onları uyandıktan hemen sonra yazmazsak bilinç altına geri dönerler.

Her bir kişi bir karakteri oynarken daha fazla zaman harcasa ve daha fazla rol alma ve rol değiştirmeyle (o rolü) gerçekten derin bir şekilde deneyimlese, grup için çok daha faydalı olacaktır.

Bu yeniden planlama seanslarının çoğu toplu olduğu için, ne yazık ki bireyler ve grup tarafından ortaya atılan planlar ve konuların her zaman daha derin ve daha geniş kapsamlı olarak incelenmesi mümkün olmamaktadır. Bu metinlerden birini her gün yeniden planlayabilsek, bu, spontaniteyi ve yaratıcılığı, 'yaratıcı deneyimlerin asli ilkesini' teşvik edebilirdi. Moreno'nun (1946, s. 36-37) dediği gibi; 'dramaya, spontanlık halini bir teknik olarak uygulayabilirsek, yeni bir tiyatro sanatı ortaya çıkar.'

Önerilen ısınma egzersizleri, hareketleri özgürleştirir. Ayrıca görme ve işitme duyularının da katılmasıyla potansiyeli ve çağrışımları genişletilebilir. Işıkları söndürmek den konuların ortaya çıkmasını kolaylaştırabilir; belirli konular, ışıklar açıkken ortaya çıkmayabilir. Konuları araştırırken grup üyelerinden gözlerini kapatmalarını istememin nedeni de budur. İçsel psikodramalar[98] genelde bu öneriyi kullanır ve içsel yaşam deneyimleriyle çalışıldığında önemli çıktılar elde edilmesini sağlar.

Yeniden planlama tekniğinde ısınma egzersizleri, sadece çalışmanın açılış aşaması olarak değil, aynı zamanda her bir hareketin hazırlanması için kullanılmalıdır. Her bir hareket belirli bir eylem odağına sahiptir ve bu nedenle yönetici herkesin her zaman ilgili olmasını sağlamak zorundadır. Bu anlamda, *birinci ısınma* tema ve planların seçimiyle sonuçlanır ve bunu sağlamak yöneticinin görevidir. *İkinci ısınma* egzersizi (yeniden planlama için ısınma), yardımcı egolar tarafından kolaylaştırılabilir ve mümkün olan en fazla sayıda grup üyesinin uyarılması ve çalışmaya katılmasına yardımcı olur. Büyük gruplarda, üyeler, insanın bir özelliği olan görünmez olmak veya ortadan kaybolmakta başarılıdırlar. Ancak bu etki yardımcı egoların varlığıyla azaltılabilir. *Üçüncü ısınma* egzersizi grupları dramatizasyona hazırlar ve kostüm, makyaj, dekor gibi materyallerin getirilmesiyle desteklenebilir.

[98] Derleyenin notu: İçsel psikodrama, bireysel psikodrama çalışması için geliştirilmiş bir tekniktir. Daha fazla detay için bu kitaptaki altıncı makaleye bakınız. Ayrıca bkz. Fonseca, J. (2004) s. 87-98.

Brezilya'nın kuzeydoğusundaki sokak tiyatrosu şirketleri, oyunlarında 'fon' olarak çok büyük kumaş parçaları kullanırlar. Bu fonlar çok önemlidir ve performansın yaratıcı unsurlarıdır çünkü performansa büyük bir zenginlik ve esneklik sağlayarak bir ev, kostüm, deniz, ağaç, masa gibi çeşitli amaçlarla kullanılabilirler. Set tasarımcısı Gianni Ratto'nun dediği gibi, basit bir kumaş seyircinin 'dikkatini çekebilir' ve böylece sahnenin çok yaratıcı bir unsuru haline gelir.

Zerka Moreno yönetirken, protagonistiyle birlikte, sahnenin farklı unsurlarını dikkatli bir şekilde hazırlar ve dramatizasyon başlamadan önce detaylara (kapılar, pencereler, koltuklar, masalar ve hatta duvardaki resimler) çok önem verir. Bunun, protagonistin ısınmasında çok önemli olduğuna inanmaktadır. Zerka'nın teatral teknikler konusundaki engin bilgisine ve farklı sahneleri idare etmesindeki açıklığa hayran olmamak mümkün değildir. Yönetirken, her zaman seyircinin sahnede olan her şeyi net olarak görmesini sağlayacak şekilde protagonisti, yardımcı egoları ve kendini konumlandırır.

Psikodrama, sosyodrama veya yeniden planlama seansı yönetirken, genelde bu kadar dikkatli ve detaylı bir ısınma egzersizi yapmak için yeterli zamanımız yoktur ama yine de bunun önemini inkar edemeyiz. Çalışırken, her zaman mümkün olabildiğince fazla zaman ayırmaya çalışsam da hâlâ yeteri kadar zamanım olmadığı duygusunu yaşarım.

Dördüncü ısınma egzersizi fiili dramatizasyonla yapılır ve karakterlerle sohbetten önce gerçekleşir. Bu sohbet, duygusal boşalıma veya arınmaya olanak tanır. Grup üyeleri kendi içsel dünyalarına ait olan ancak dış dünyada karşı karşıya gelemedikleri karakterlerle karşı karşıya gelir.

Yeniden planlama, orijinal kişisel planları yazan grup üyeleriyle bu planları tekrar yazan grup üyelerinin hepsinin bu yeniden planlamalar sahnelenirken seyirci olmasını mümkün kıla-

cak şekilde tasarlanmıştır. Her bir kişinin kendi dramalarına ait karakterleri seyretmesine ve ayrıca yeniden planlamayı yazan grup üyelerinin de bunun temsil edilmesini seyretmelerine imkan verir. Bu şekilde tüm seyirciler sahnede olanlarla güçlü bir bağ kurarlar.

Gruplarla çalışmak sayısız olanak ve çalışma şekline sahiptir; her olay veya eylem algıyı derinleştirebilecek ve hem bireyin hem de grubun anlaşılmasını sağlayabilecek durumları yaratma potansiyeline sahiptir.

Yönetici, gruptan çıkan materyalin, bazen grup üyelerinin çalışmayla ilgili ilk endişelerinin bir sonucu olabileceğinin farkında olmalı ve bu nedenle de daha içsel, kişisel, travmatik, acılı, önemli psiko- ve sosyodramatik temaların ortaya çıkmasına izin vermek zorundadır. Ayrıca, grup üyelerinde uyanan bazı hislerin sadece geçici olduğunu ve grubun fiili çalışmasının bir parçası olmasına gerek olmadığını da aklında tutmalıdır.

İlk hareket (bireysel planların yazılması), grubun daha sonra üzerinde çalışacağı konuların ilk seçiminden oluşur. Kapanışta grup seçimlerinin (temalar) bu bireysel planlarla çakışıp çakışmadığını kontrol etmek ilginç olacaktır. Ayrıca, üç grup oluşturulurken seçim kriterlerinin neler olduğunu incelemek de ilginçtir. Telik (teleye dair) seçimlerin birbirinin sözsüz algılarına dayandığı düşünülürse, önerilen planlar kısmen bunun sonucu olabilir.

İkinci hareket (planların yeniden yazılması) yeniden planlama sürecinin önemli bir kısmıdır. Küçük gruplardan her biri, diğer insanların temin ettiği materyaller (planlar) üzerinde kime ait olduklarını bilmeksizin çalışır. Esas planlar üzerinde değil de, daha çok bu planların izleri üzerinde çalışırlar.

Üçüncü hareket (dramatik eylem), Moreno'nun da ileri sürdüğü gibi, dramatizasyonun önemini ve değerini vurgular.

Dördüncü hareket (diyalog, etkileşim) her bir kişiye kendi deneyimlerini anlaması imkanı verir. Bu diyalogların her birinin yeni bir yeniden planlama veya bireysel bir psikodrama imkanını açtığını aklımızda tutmalıyız.

Sonuçlar

Sosyodramatik bir teknik olan yeniden planlama, kişiye, kimliğini diğer grup üyelerinden gizli tutarak özel sorunlarını ortaya koyma fırsatı tanır, yani bireyin mahremiyetine saygı duyulan bir yöntemdir. Grup üyelerinden her biri tarafından ortaya konulan konular; intra-psişik çatışmaların dışa vurulmuş ifadeleri, sosyal kuvvetler ve hiyerarşiler arasındaki çelişkilerle sosyal ve ailevi sorunların dışa vurulması haline gelir; burada basit bireysel hayat deneyiminden daha fazlası vardır.

Bu konular her bir bireyin sosyodramatik rollere kendi katkısını yapmasına izin verir ve bir kaleydoskop misali her kişinin kendi görüşünü, kendi eleştirisini, dramatik sahnenin duygusal ve aydınlanmış imajını yaratmasına imkan verir. Her bir hareket, aynı deneyimin farklı görünüşlerini sunarak ve bunlara bir anlam, mekan ve önem vererek, bu imajın daha da zenginleşmesini sağlar.

Dramatik unsurların kullanılmasıyla yeniden planlama, bireyi kendi yalnızlığından ve soyutlanmışlığından çıkarır ve kendi benliğinin, insan varlığının hem zenginliği hem de sefaletini yansıtan tüm yasam deneyimleriyle birlikte dışa vurulmasını sağlar.

Yeniden yazılan plan bir kişiye veya diğerine ait değildir. Bu toplu bir üründür, her bir grup üyesinin katılımı ve karşılıklı bağlılığının bir çıktısıdır ve bu nedenle bireyden ziyade insan doğasını gösterir.

Yeniden planlama, grubun gücünü kullanarak insan ilişkilerini inceleyen ve engin deneyimlere izin veren sosyometrik bir

araçtır. Moreno ilkelerine dayanmaktadır, grup spontanlığı ve yaratıcılığıyla çalışır ve Moreno üzerinde büyük etkisi olan teatral unsurları kullanır. Kültürel muhafazaları canlandırır ve grubun yeni duygusal olasılıklarla çalışmasına imkan sağlar.

Kaynaklar

- Brandão, J.S. (1986) *Mitologia Grega* (*Yunan Mitolojisi*). São Paulo: Vozes.
- Brandão, J.S. (1985) *Mitologia Grega e Latina* (*Yunan ve Roma Mitolojisi*). Kültürel Genişleme Dersi Notları, São Paulo Katolik Üniversitesi.
- Ferreira, A.B.H. (1989) *Novo dicionário Aurelio* (*Yeni Aurelio Sözlüğü*). Rio de Janerio: Nova Fronteira.
- Fonseca, J. (2004) *Contemporary Psychodrama - New Approaches to Theory and Technique* (*Çağdaş Psikodrama – Teori ve Tekniğe Yeni Yaklaşımlar*). Hove and New York: Routledge.
- Moreno, J.L. (1975) *Psicodrama* (Psicodrama - Cilt 1). São Paulo: Cultrix.
- Moreno, J.L. (1934) *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama* (*Kim Hayatta Kalmalı? Sosyometrinin Temelleri, Grup Psikoterapisi ve Sosyodrama*). Beacon: Beacon House Inc., 1978.
- Moreno, J.L. (1946) *Psychodrama Volume 1*(*Psikodrama 1. Cilt*). New York: Beacon House, 1977.
- Püsküllüoğlu, A. (2004) *Türkçe Sözlük*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Stanislavski, C. (1970) *A construção da personagem* (*Karakterin İnşası*). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

12.

Yöneticinin içsel monologları (soliloquy): Büyük gruplarda müdahale[99]

Luiz Contro[100]

Meslektaşlarımla, eğitmenlerle ve hatta kendi öğrencilerimle yaptığım çeşitli konuşmalardan sonra, psikodramanın 'yapılırken'ki halini inceleyen yazılara duyulan acil ihtiyacın giderek daha fazla farkına vardım; belirli bazı durumlarda yöneticinin alternatiflerine dair düşüncelere yönelik bir ihtiyaç. Psikodrama metodolojisi, çeşitli potansiyel yolların izlenmesine izin vererek geniş bir olasılıklar yelpazesi açıyor ve bu nedenle, daha önce denenmiş veya gelecekte denenecek yolları tanımlama ve değerlendirmede güvenebileceğimiz istatistiki bir haritaya (kartograma) ihtiyaç duyuyor. Bu yazı, bu ihtiyacı cevaplamaya yönelik bir girişimdir. Birlikte yapılacak yaratım işinin başlangıcı hakkında düşüncelerinin taslağını çıkartan, projeyi devam ederken yeniden organize eden ve bittikten sonra da değerlendiren, sahne ışıklarının karartıldığı sahne kenarlarında bekleyen

[99] Orijinal başlık: 'Solilóquios do diretor: intervenção em um grande grupo.' *Revista Brasileira de Psicodrama*, 14, 1, s. 67-77, 2006.

[100] Psikolog; Campinas Institute of Psychodrama and Group Psychotherapy'de (IPPGC) psikodrama eğtimeni ve danışman; Toplum Sağlığı'nda (UNICAMP) Ph.D.

yöneticilerin (soliloquy'larını) içsel monologlarını sunacağım. Ayrıca, grupla çalışırken sahnedeki adımlarının, hislerinin ve şüphelerinin izini süreceğim.

Sahne kenarında

Bir psikoloji okulunun çalışma haftasındaki psikodrama giriş dersini koordine etmek üzere davet edildim. Bu çalışmaya nasıl öncülük edeceğimi düşünmeye başladım. Etkinlik yaklaştıkça ve bazı detaylar daha açık hale geldikçe, başlangıçta aklımda bulunan bazı fikirler değişti. Bu fikirlerden biri, organizatörlere önerdiğim katılımcı sayısının otuz civarında olmasıydı. Onların önerisi (hatta talepleri) yüz kişilik bir grupla çalışmaktı, çünkü çok sayıda öğrenci ve uzman bu derse büyük ilgi göstermişti (çalışma, büyük kentsel psikodrama sahnelerinden uzakta, küçük bir şehirde yer alıyordu). Bu büyük ilgiden motive olmuş ve altı saatlik bir süre içinde teori ve uygulamayı büyük bir grupla bağdaştırma gibi zor bir işin verdiği heyecanla onların önerisini kabul etmiştim.

Koşullar -örneğin yukarıda anlatılanlar gibi- ne olursa olsun, hazırlık için attığım ilk adım, her zaman, cevaplamaya çalışacağım bir takım metodolojik sorular öncülüğünde olur. Ancak, karşılaşacağım gerçekliği tahmin etme girişimim hakkında konuştuğumuzdan, cevaplarım sadece deneme niteliğinde olabilir. Bu ne türde bir grup veya topluluktur? Katılımcıların beklentileri ne olabilir ve bunlardan hangilerini karşılayabileceğim? Bu benim yönetici ve eğitmen rolleri için sahne kenarlarındaki hazırlığımın bir parçasıdır, ama etkinlik sırasında somutlaşmak üzere sahneye de yansıyacaktır. Bunlar, etkinliği düzenleyenler ve davet edilen profesyoneller (halihazırda belirlenen amaçlara ulaşmasını sağlayacak işlevleri geliştirmeye başlamış olan) arasındaki daha genel dramatik bir projeden, yönetici/eğitmen ve bu aşamada yalnızca sanal katılımcılar arasında geliştirilecek daha belirli bir

dramatik projeye (bu aşamada henüz 'tek taraflı' oluşum sürecinde olan) geçiş anlarıdır.[101]

Az sonra anlatacağım etkinliğin hususiyetlerini de göz önüne alarak, kendimi aynı sorularla yüzleşmiş ve aynı sorulara cevap ararken buldum. Çeşitli alt gruplardan (birinci yıldan beşinci yıla kadar psikoloji öğrencileri, ayrıca mezun psikologlar) oluşan bir topluluk olacaktı. Dolayısıyla, bu topluluğu olabildiğince bir grup haline nasıl getireceğimi düşünmem gerekiyordu. Hepimizi kapsayacak şekilde minimum bir ortaklık ve katılım seviyesine; arzulanan ve sözde ortak amaçlara dair bir belirginliğe; üyeler arasında belirli bir aşinalık ve birleşmeye ulaşmam gerekecekti. Çoğunlukla psikoloji öğrencilerinden oluşan bu topluluk, bu mini-derse gösterdikleri talebin de işaret ettiği üzere[102], yöntemi öğrenmeye yönelik bir heves gösterebilirdi. Sahne kenarında olduğum için bu hevesin sebebini bilemiyordum, dolayısıyla bu hevese dair kendimi nasıl bir konuma yerleştireceğimi de bilemiyordum. Bunu bulabilmem için grup bağlamında veya sahnede olmam gerekiyordu.

Elimdeki bilgilere dayanarak, ilk olarak katılımcıları, birbirlerini tanıyabilmeleri için alt gruplara ayıracak bir ısınma aşaması düşündüm; ama bir çoğu zaten birbirini tanıyordu! Ortak bir konuyu tatmin edici düzeyde geliştirmek için yeterli olacak ortaklık seviyesi nedir? Ne de olsa, telik içeriklerin nüfuz ettiği

[101] 'Tek taraflı' ifadesi tırnak işareti içinde, çünkü sanal katılımcılar zaten bu aşamada yöneticinin seçimlerini etkiliyor olacaklardır. Falivene Alves'in (2003) belirttiği gibi, dramatik proje her zaman ilişkiseldir. Ancak bu durumda, genel dramatik proje (organizatörler ve davet edilen sunucu arasında oluşturulan) ile belirli dramatik proje (yönetici ve sanal katılımcılar arasında oluşturulacak olan), beklentiler bütününe bağlı sadece kabataslak halindeki aşamalardır ve bunlar, katılımcıların ilişkilerindeki mikro-politikalara göre somutlaşmış dramatik projenin tamamlanması sırasında etkin olarak tasdik edilebilir veya edilmeyebilir. Böyleyken, çalışmanın bu başlangıç aşamaları için *dramatik ön proje* daha uygun bir tanım olabilir. Daha sonra bu düşünceye geri döneceğim.

[102] Ders için ayrılan yüz kişilik kontenjan oldukça hızlı bir şekilde doldu ve hatta bazı insanların gelememesi durumu göz önüne alınarak bir de bekleme listesi oluşturuldu.

ilişkileri, spontanite ve yaratıcılıkla çatışmaların çözülebileceği dramatizasyonlara dönüştürebilmenin ön koşullarından biri, ısınma yoluyla bunun gerçekleşebileceği bir hava yaratmaktır. Alt grupları değişik biçimlerde deneyip, herkese diğer herkes hakkında en azından bir şeyler öğrenebilme şansı tanımak ilginç olurdu. Ancak, böyle kısa bir zaman içinde yüz kişilik bir grupla bunu başarmak imkansızdır. Yapılabilir olan en azından alt grup biçimlerini raundlar halinde gerçekleştirmektir.

Öte yandan, zaten oluşmuş ve varolan alt grupları belirlemek önemlidir, çünkü bu, grubumuzun planlanacak kartogramının bir karesini sunar. Sürecin sonraki gelişim aşaması için bu bize bir başlangıç noktası olabilir: sosyometrik ilkelere dayanarak o andaki grup kimliğini betimlemek. Ait olma hissiyle çalışmak, yapılacak çalışmaya dair belirli derecede bir güvenin oluşmasını sağlayabilir. Bu, arzulanan veya hayal edilen değil, muhtemel ve benzer olabilecek alanların daha sonra görülebilmesi için, alışılmış bir alanın tanımlanması anlamına geliyor.

Bu ikinci perspektifi göz önüne alarak, alt grupların oluşturulması için iki ayırma aşaması düşünüyorum. İlki, ortak kimliklerin ve alanların bulunması: birinci yıl öğrencileri bir alt grup, ikinci yıl öğrencileri diğer bir alt grup, vb. İkinci aşamada alt gruplar, birbirini tanımayan insanların bir araya getirilmesiyle oluşturulacaklar.

Bu alt grupların karşılaşacağı görevler neler? Birbirini tanımayan insanlardan oluşan alt gruplar için, bir tür tanışma. Nasıl bir tanışma? Uzun konuşmalara yol açacak bir şey olamaz, çünkü böylece deneyimsel çalışmaya ayrılan iki saat ve bunu takip eden psikodrama hakkında temel bir anlayış verecek bir saatlik teknik ve teorik süreç sekteye uğrayabilirdi. Alt gruplarla geçireceğimiz zamanı, ulaşmaya çalışacağımız amaçlar ve bu alt grupların büyüklükleri belirleyecekti. Eğer her biri on beş kişiden oluşan daha büyük alt gruplarımız olsaydı, arzulanan

yakın temasların gelişimi mümkün olmayabilirdi. Daha küçük alt gruplar ise bu yakın temasların sayısını arttırırdı ve katılımcıların, grubun bir bütün olarak çeşitliliği hakkında çok küçük bir bilgi sahibi olmaları ile sonuçlanırdı. Her alt grupta on kişinin olması bana mantıklı bir çözüm gibi geliyordu. Birbirini tanıyan insanlardan oluşan alt gruplar için yapılacak iş, onları bir araya getiren kimliğin tasvir edilmesi olacaktı. Bu da zaten alt grupların diğer alt gruplara kendilerini tanıtmalarının ilk raundunun gerçekleşmesine yol açacaktı. İkinci adımda, birbirini tanımayan katılımcılardan oluşmuş alt grupların isimlerini, üniversitede kaçıncı yılları olduğunu veya eğer mezun olmuşlarsa nerede ve ne zaman mezun olduklarını söylemeleri gerekecekti. Bürokratik bilgi parçalarının ötesine geçmek içinse, kendileri hakkında bir şey ifade eden bir sözcük bulmaları gerekecekti.

Peki bu ısınma, bir grup oluşturulması isteğinin dışında bizi nereye götürecekti? Bu grupla çalışmak için nasıl bir yol seçtim? Bu gibi anlarda, daha rahat hissedeceğim bir yöne doğru gitmekte bana rehberlik edilmesi için tekrar teknik ve teorik bilgime güveniyorum. Grup tarafından seçilen veya grubun içinden ortaya çıkan bir sahneyi, karakteri, görüntüyü, duyguyu veya hissi tanımlamaları için teknik ve teorik bilgilerime başvurmak, grup içinde mevcut olan ve o ana özgü ortaya çıkan çeşitli temaların tanımlanmasında yardımcı olabilecek yollardan biridir. (Contro 2004, s. 115-117) Dramatik bağlamda bu protagonik bir temaya dönüşebilir veya dönüşmeyebilir.[103] Seçilen sahne, görüntü, ses veya duyguya göre, bir konunun toplu inşasını kolaylaştırabilmek için bir karakter yaratılacaktır (bu karakter onu kapsayacak oyuncunun gerçek hayatına yakın veya uzak olabilir). Bunu göz önüne alarak, burada açıklanan etkinliğe göre, yüz kişilik bir grupla sadece iki saatlik bir sürede çalışmak beni, odaklanmamızda sabit bir berraklığı hedef alarak olabildiğince nesnel

[103] Derleyenin notu: Protagonik tema için bkz. Falivene Alves (1999). Figusch, Z. (2005) *Sambadrama - The Arena of Brazilian Psychodrama*, London and Philadelphia: Jessica Kingsley, s. 130-140.

olmaya zorluyordu. Dolayısıyla, doğrudan bir protagonistin gelişimine odaklanabilirim.

Bu karakteri belirlemek ısınma aşamasının bittiğini gösterir. Zaten gerekli olan katılımcıların bütünleşmesinin ötesinde, ısınma süresince ve grubu temsil edecek bir karakterin yaratılması isteğinin sonucu olarak bir grup birlikteliği hissine de ulaşılacaktır. Böylece, tanımlamayla alt grupların oluşturulduğu ilk aşamada, her alt grup kendini diğerlerinden ayıracak bir karakteri temsil edecektir. Birbirini tanımayan katılımcılar tarafından oluşturulan alt grupların ikinci aşamasında, onların tanıştırılmasından sonra bir diğer talimat verilecek ve şu cümleyi tamamlamaları istenecekti: 'Eğer bugün bir hikaye anlatacak olsaydım, ana karakterim ... olurdu.' Sonra, her alt grup kendi karakterini temsil edecek bir kişi seçecekti, bildiğimiz gibi bu seçimler hiçbir zaman tesadüfi olmaz. Bu, bir çeşit kriter kullandığımız başka bir aşamadır. Bu gibi durumlarda genellikle gruplar çoğunun kendilerini bağdaştırabileceği karakteri öneren kişiyi seçerler, bu kişi de bir bakıma grup içindeki karşılıklı ilişki akımlarını uygun şekilde özetlemek adına daha çok ısınmış olan kişi olur. Eğer seçilen kişi karakteri oynamak için müsait değilse, genellikle başka bir ısınmışlığı, yani oyunculuğa hazır olduğunu gösteren diğer bir kişi devreye girer ve bu hazır olma durumundan faydalanılır.

On alt grup beraberinde on karakter getirecekti. Her biri seyirciye uygunca tanıtılacak ve sunulacak, sonrasında seyirci konumuzun gelişimine başlangıçta öncülük edecek karakteri seçecekti. Bu noktadan sonra olacaklar için planlayabileceğim başka bir şey yoktu. Doğaçlama tiyatronun tuhaf güzelliğine gelmiş bulunuyoruz.

Geriye kalan, bu mini-dersin öğleden sonraki ikinci yarısını planlamaktı. Sabah kullanılan formatla (deneyim ve bunu takiben işleme süreci) devam etmenin ilginç olacağını düşünüyordum, çünkü böylece teori ve uygulama arasında yeni bir diyaloğun gerçekleşmesine olanak sağlanacaktı. Öğleden sonraya

kadar bu topluluğun, çalışmaya daha da ısınmış olacağını ve üyeler arası daha çok bütünleşme göstereceğini, daha çok bir grup haline geleceğini varsayıyordum. Bu aşamada artık bana da biraz daha güvenmiş olacaklardı; bütün bunlar öğleden sonraki ikinci aşamada farklı bir yön izlememize imkan tanıyacaktı. Kim bilir, belki bir katılımcının hayatından, grubun etrafındaki önemli temalardan birini sembolize edecek bir sahne veya hikayeye varabilirdik. Bu bir ihtimaldi. Bu, psikodrama kullanımını göstermenin bir başka yolu olurdu. Bunu aklımda tutacaktım.

Sahnede

Şimdiye kadar -sabah seansında- hiçbir şey başta planladığım rotayı değiştirmedi. On karaktere geldik, bunlardan biri Joan of Arc.

Sahne, kadın kahramanı ve bir oduncuyu içeriyor; oduncu, kadın için yaptığı bir işin parasını almaya gelmiş. Ancak, kadın ona para ödemek istemiyor. Diyalogları tıkanıyor ve ikisi de konumlarını değiştirmek istemiyor. Yazarı / kadın oyuncuyu (Contro 2004, s. 28), farklı alternatiflere bakmak için dışarı, ayna konumuna çıkarıyorum ve kadın dramatik bağlamdan çıkar çıkmaz ve benim herhangi bir sorum olmaksızın, temsil edilen sahnenin kendi gerçek hayatından bir olayın tekrarı olduğunu fark ediyor. Olayın ne olduğunu söylemiyor, fakat duygusallaşıyor ve sanki seyirciden saklanmak istermişçesine benim biraz arkamda duruyor. Bu olayın, grupla paylaşmak istemediği bir olay olduğuna dair düşüncemi kendisiyle paylaşıyorum. Kabul edince, sosyal, grup ve dramatik bağlamları birbirine bağlayan o 'ince ipi' koparmamak ve gevşemelerini engellemek için seyirciye dönüyorum. Bu ana dönüp tekrar baktığımda, öğrencilere psikodramatik göstergeler sunan bir fırsat olmasının yanı sıra olay örgümüzün yazar/aktörünün getirdiği zorluğa karşı yeni alternatifler bulmak için başvuracak teorik ve teknik kaynak arayışımda yönetici olarak benim için bir içsel monolog olduğu-

nu da düşünüyorum. Kadın, sosyal bağlamdan çıkan, dramatik bağlamda temsil edilen ve sonra 'ayna'nın kullanımıyla grup bağlamından gözlemlenen bu sahneye devam edip etmemeye dair hepimizin çekincesini temsil ediyordu. O kısa bir kaç saniyede 'açığa çıkma korkusu' teması somutlaşmıştı. Üstesinden gelinecek sorun buydu.

Bunun kaybedilmiş bir an olduğuna inanmıyorum, çünkü farklı bağlamlara dair gruba aktardığım yorumlar, başlangıçta çekingen olmasına rağmen, aslında cevaba yol gösterdi. Dramatik bağlamdaki artık gerçeklikte kişinin özeli, umumi hale gelerek ifşa edilmiş de olsa, bir karakter görünümüne büründüğü için korunmuştu. Böylece, konunun daha da geliştirilmesi olanağı doğdu, buna kadın oyuncumuzun hayat repertuarı da katkıda bulundu, fakat hayali bir hikaye görünümünde. Buna ek olarak, o çekince anında bana öyle geldi ki, onda (kadın oyuncu) ve seyircide ilişkimize dair belirli bir güven vardı. Onun şahsi hikayesine atıfta bulunmadan karakterin bakış açısından denemeye devam etmemizi önerdim; ayrıca dikkatli çalışacağımıza ve yaratacağımız hikayeyi herhangi bir anda kesmek isterse, bu isteğine saygı duyulacağına dair ona söz verdim.

Kabul etmesiyle beraber sahneye geri döndük; fakat bu kısa sürdü. Hikaye, oduncunun işine ve ona para ödemenin bir zorunluluk olup olmadığına dair etik ve ahlaki sorular içine sızmış bir şekilde gelişiyordu; bir borçlanma durumu var mıydı yok muydu? İşini beklendiği gibi yapmış mıydı? Farklı seçenekler denenmesine rağmen, iki antagonist arasındaki çatışma, ikilik ve fikir ayrılığı ısrarla sürüyordu. Yazar / kadın oyuncumuz sınıra geldiğini belirtti. Gruba bir başka öneride bulundum. Bu ana yeniden bakınca, bu öneriyi bana psikodrama metodolojisinde yön veren, toplu yaratmaya doğru önemli bir gösterge olarak görüyorum. Bu öneri, baş oyuncu kavramına ve seçilen karakter ve sahne gerçekten grubu temsil ediyorsa (Falivene Alves 1999), bunu farklı yazar/oyuncularla keşfedebilmemiz fikrine bağlıy-

dı, böylece incelenen temayla ilgili daha geniş perspektifler edinebilirdik. Seyirci yeni bir şeye katılmaya ve geliştirmeye veya sunulan ilişki dinamiklerine dair daha ileri bazı yönleri açmaya ilgi duyduğu sürece, farklı oyuncuların rotasyonuyla sahneyi devam ettiriyorduk. Grup tatmin olana dek aynı tema üzerinde çeşitlendirme yapıyorduk.

Bunu takiben, grup üyeleri, protagonist olmanın ortaya çıkardığı ya da harekete geçirdiği tanımlamalarını veya hislerini paylaştılar. Son olarak, etkinliğin değerlendirilmesi rehberliğinde açıklayıcı bir konuşma yapıldı.

İki perde arasında sahne kenarında

İki seans arasındaki mola sırasında daha önceden öğlenden sonrası için planladıklarımla ilgili kendimi huzursuz hissediyordum. 'Açığa çıkma korkusu' çalışmanın geri kalanını nasıl yönlendireceğime dair gruptan bir mesaj mıydı? Bu, gruba sunulmuş olan ana tema olabilir miydi? Temsil edilmek üzere katılımcılardan birinin bireysel hikayesinin ortaya çıkmasını teşvik etmek bu mesajla ters düşebilirdi. Başka hangi yolu kullanabilirdim?

Bunlar, benim bir yönetici olarak rolümü daha iyi belirlemem ve o anda odaklanmam gereken işlevleri daha iyi anlamam için sorulan sorulardı. Katılımcıların psikodrama hakkında biraz bilgi edinebilmeleri için bir araya geldik. Bu bizim projemizdi. Etkinliğe hazırlanırkenki içsel monologlarımdan birine döndüm: *'Çoğunlukla psikoloji öğrencilerinden oluşan bu topluluk, bu minideerse gösterdikleri talebin de işaret ettiği üzere, yöntemi öğrenmeye yönelik bir heves gösterebilirdi. Sahne kenarında olduğum için bu hevesin sebebini bilemiyordum, dolayısıyla bu hevese dair kendimi nasıl bir konuma yerleştireceğimi de bilemiyordum. Bunu bulabilmem için grup bağlamında veya sahnede olmam gerekiyordu.'* Psikodramaya bu ilgi halen tam olarak belirlenmemiş bir temaydı, fakat kesinlikle bütün grupta bulunuyordu.

Birinin açığa çıkmış hissetmesine neden olacak bir yola girmemek için, sosyodramatik yönlere odaklanmak daha elverişli olacaktı. Ortaya çıkacak grup temasıyla çalışabilirdik (tekrar protagonik temayı düşünerek), fakat bu sefer, temayı bir karakterle keşfetmek yerine, imgeler kullanabilirdik. Bu, gruba temel yardımcı alternatifleri göstermenin bir başka yoluydu.

Tekrar sahnede

Daha iyi bir bütünleşmeye ulaşma hedefiyle yönerge olarak, gruba sabahki çalışmadan edindikleri en önemli izlenimleri belirtmelerini söyledim. Yeniden birleşmiş on alt gruptan (birbirleri hakkında çok az şey bilen insanlardan oluşan alt gruplar) imgeler çıkıyordu. Bu imgelerden birinin seçilmesi istendiğinde, iki gözlü bir terazi seçiliyor, terazinin kefeleri de mantık ve duygu arasındaki ikiye bölünmeyi (dikotomi) gösteriyordu. Aktörlerin terazi kefesi rolüne bürünmesiyle iki kefe arasındaki ilişkiyi ve diyaloğu deneyerek bu imgeyi inceliyorduk; o anda, grubu ikiye ayıran merkezî bir dikotomi olduğu sonucuna vardık. Terazinin kefelerinin birinde psikodrama birinde de psikanaliz vardı, her biri bize neden daha ağır olmaları gerektiğini söylüyordu ve gerekçe gösteriyordu. Duygu ve mantık, bilinen ve bilinmeyen, bize zıtlıkları hatırlatan diğer bazı dikotomilerdir.

Bu bana Moreno'nun aynı konuya dair (psikodrama ve psikanaliz) zıtlığını hatırlattı, eski tartışmaları tekrarlamamız biraz canımı sıkmıştı. Ancak, grup başlıca psikoloji öğrencilerinden oluştuğu için, bunun onlar için yeni bir konu olduğunu düşünerek kendimle barıştım. Bu düşüncüleri aklımda tutarak, yaratıcı bir şekilde zıtlıklarla oynamanın alternatif yollarını araştırmamızı önerdim. İmge, bu zıtlıklar arasındaki benzerlikleri, yeni farklılıkları, birbirlerine bağlı oldukları alanları ve aralarındaki uzaklıkları tanımladıkça çeşitli değişimlerden geçti. Ne psikodramanın ne de psikanalizin doğru veya yanlış olmadığı sonucuna vardık, çünkü bir tanesini diğerine yeğlerken, bu seçimleri,

paradigmatik, ideolojik ve diğer türlü tanımlamalara göre yapıyorduk.

Paylaşma aşamasında kendimi memnun hissettim, çünkü protagonik temayı daha sosyodramatik bir odağa dahil etmeyi başardık; memnuniyetim, üst sınıflardaki öğrenciler ve mezunlar tarafından da paylaşıldı. Ancak, iki perde arasında aldığım kararları grupla paylaşırken, genç öğrencilerin, açığa çıkma korkularına rağmen, daha bir 'psikodramatik' oyun görme beklentileri içinde olduklarını öğrendim. Öğrencilerin bir takım ifadelerine göre, psikodramanın psikoterapötik bir önermede uygulanmasını görme şansı onlara psikodramayı psikanalizden ayıracak başka tür bir bilgi verebilirdi. Etkinliğin bütün katılımcılar için tatmin edici bir sona ulaşmasına dair beklentilerim yüzünden yine bir hayal kırıklığı hissettim. Ancak, bilgi ve tecrübe bakımından katılımcıların heterojenliğini dikkate almalıydım. Ayrıca bu şartlarda böyle bir dersi yürütme işini kabul edenin bizzat ben olduğumu hatırlamalıydım. Öyleyse, bu ihtiyaçların en azından bazılarını değerlendirmeyi denemeliydim. Deneysel kısmın sonuna ve bunu takip edecek konuşma kısmının başlangıcına yaklaşırken, konuşma sırasında bu konuları biraz daha incelemeyi önerdim ve öyle de yaptık.

Etkinlikten sonra sahne kenarında

Bazı katılımcıların etkinlikten tatmin olmayışlarına dair bütün düşüncülerimden sonra bile, bu durum beni rahatsız etmeye devam etti. Etkinliğin gelişimi sırasında, katılımcılarda yaygın olan doğal heterojenliğe rağmen, daha homojen ve olumlu bir sonuca ulaşmamızı sağlayabilecek bir şey mi eksikti? Başlangıçtaki, katılımcıların şahsi hayatlarından sahneler ve hikayeler yaratma önerimle devam etseydim daha çok insan tatmin olur muydu? Yoksa beni rahat bırakmayan herkesin takdirini isteyen kendi narsisizmim miydi? Kendimi biraz tanıdığım için bu son sorunun cevabının 'evet' olma olasılığı bir hayli yüksekti. Diğer

sorular ise bir cevaba veya bir ortak cevaba ihtiyaç duymalarının ötesinde, benim hakkında hiçbir şey bilmediğim tahmin ve kahinlik alanlarına giriyordu.

Ancak, bu içsel monologlar arasında bir şey anlam kazanmaya başladı. 'Başlangıçtaki önerimle devam etseydim' ifadesi, en azından kısmi olarak rahatsızlığımın arkasındaki mantığın yerini belirleyebileceğim bir alan açtı.

Tabii ki bize düşeni yapıyoruz ama diğerleriyle birlikte. Bana göre, psikodrama araçlarıyla çalışırken hiç bir şeyi kendi başımıza yaratmayız. Başka bir deyişle, hiç kimseyi açığa çıkarmadan grubun belirli bir çalışmanın devam etmesini istediğini anlamak ve bunu başarmak için alternatifler bulmak yöneticinin görevidir. Öyleyse, bu varsayımı grupla paylaşmamam, benim sadece kendi anlayışıma dayandığımı gösteriyor. Grup o noktada gerçekten neye ihtiyaç duyduğunun farkında olmasaydı bile, onlara iki seçenek sunabilirdim, böylece ortak bir karar vermiş olurlardı. Bu şekilde, seçtiğimiz yönün sorumluluğunu hep beraber hissedebilirdik. Teorik olarak da, grubun heterojenliğini göz önüne alarak, eğer bir seçim yapılmış olsaydı, grubun aynı anda değerlendirmek istedikleri beklenti sayısı da azalabilirdi.

Bu yansıtmayı daha da pekiştirmek için tekrar dramatik proje kavramına geri dönüyorum. 'Yöneticinin dramatik projesi'nin özel ve bireysel olduğu ifadesinden doğan, bu kavramla sıkça bağdaştırılan bir karışıklığı gidermek; dramatik projenin, farklı rolleri birleştiren ve amacı ortaklaşa belirlenen bir projeye ulaşmak olan toplu bir yaratım olduğunu açıklığa kavuşturmak isterim. Dramatik projenin hiçbir zaman sadece bireysel yolla gerçekleşmediğini (yani hiç bir zaman yöneticinin dramatik projesi olmadığını) vurgulamak isterim, zaten sürecin ilk aşamasında (ön projede) dramatik proje, hizmetimizi satın alanlarla kurulur ve geliştirilir; yöneticinin ısınma ve hazırlığı aşamasında da, halen sanal olan ortaklarına bağlı bir şekilde geliştirilir. Bu iki aşama içinde (ön proje ve ısınma) ve ikisi arasındaki geçişte de, her

iki tarafın beklentileri açıklanır ve anlamları çıkartılır. Bunları görmezden gelmek, ilk aşamalarda zaten varolan, dinamiklerin çeşitli yönlerini ihmal etmek anlamına gelir ve bunun sonucunda olası kör noktalar yaratılabilir. Yani 'ön proje' adlandırması, anlaşmanın değerlendirilmesine ve sonradan tamamlanmasına ilişkin olarak dramatik projede ilk aşamaların önemini vurgulamaktadır.

Başka bir ifadeyle, bir araç olarak dramatik proje, dramatik bağlamın anlamını ortaya çıkartır. Sosyal bağlam, grup bağlamı ve dramatik bağlam arasında geçiş yapmayı hedefler. Atıfta bulunduğum örnek şudur: 'perdeler arasındaki' sahne kenarının sosyal bağlamında, sabahki seansta ortaya çıkan grup dinamiklerini anlamaya çalışsam da, muhataplarımın katkısını tam olarak dikkate almadım, bu, bir sonraki perdenin grup bağlamını yaratırken uygulamaya konulabilirdi. Dramatik proje, oyuncular, seyirci ve yönetici o an bir arada olmasa bile sahne kenarında varlığını sürdürür. Oyun, canlandırılacak bir şey yokken bile yankılanır.

Biraz daha sakinleşsem de, huzursuzluğum devam ediyordu.

'Öğrencilerin bir takım ifadelerine göre, psikodramanın psikoterapötik bir önermede uygulanmasını görme şansı onlara psikodramayı psikanalizden ayıracak başka tür bir bilgi verebilirdi.' Bu ifadede halen netleştirilmesi gereken bir mesaj vardı. Tanımlar vasıtasıyla bir yolu veya diğerini seçebilmek için, belki önce onlarla aşina olmak gerekir. Yani yukarıdaki ifadede daha genç öğrencilerin tatminsizlikleri için iyi nedenler vardı. Görünüyor ki beklentilerini değerlendirmenin 'farklı yolları' olabilirmiş. Psikodramatik bir kaynak olarak sosyodramanın getirdiği olanakları ve potansiyeli daha da vurgulayabilirdim. Geriye bir bakınca, öğleden sonraki seansı kapatırken bütün gün boyunca çalıştığımız temaya yeterli bağlantı yapmadım. Ne de olsa, öğleden sonraki bu seansa 'sabahki çalışmadan edinilen en önemli izlenimleri belirtmeleri'

talimatıyla başlamıştım, yani süreci tematik olarak birlik haline getirmeyi amaçlamıştım.

Düşünülebilecek diğer ayrıntılara bakınca da, psikodrama ve psikanaliz arasındaki seçimlerde (şahsi tanımlamaya dayanan seçimler) kurumsal bir perspektif kullandığımızı anlıyorum, bu da konuya bakabileceğimiz açılardan sadece bir tanesiydi. Öğrencilerin psikodrama hakkındaki bilgi eksiklikleri (dolayısıyla bu mini-derse gösterdikleri büyük ilgi ve bilgilerini yapılandırabilmek için belirli tür karşılaştırmaları kurmakta zorluk çekmeleri), eğitim kurumlarının bu seminer gibi fırsatları düzenli bir biçimde sunmamasından kaynaklıydı. Bu mini-derse büyük ilginin nedeni, psikoloji müfredatında psikanalizin diğer yöntemlere göre neredeyse tekelleştirilmiş bir pozisyona sahip olmasıdır. Üniversite, öğrencilerinde eksik olmaya karşı eleştirel bir tutum yaratacak bir eğitim veriyordu; sabah seansımızdaki sahnede de bu görülmüştü: (öğrencileri temsil eden) Joan of Arc, oduncunun yaptığı işi onaylamakta isteksizdi.

Bu alanı daha da keşfetmek isteseydim, yine de öğrencileri 'tamamen tatmin etme' garantisine veremezdim. Ancak bu yine de sadece bir spekülasyon; tahmin ve kahinlik diyarı. Fakat bu yol, yöntemin (sosyodrama kullanımıyla) bireysel ilişkilerdeki dinamiklerin açığa çıkartılmasına nasıl katkı sağlayacağını daha iyi anlamanın bir yolu olabilirdi. Düşünülen son imgeye varmak için daha tatmin edici bir yol aramayı önermek ('*ne psikodramanın ne de psikanalizin doğru veya yanlış olmadığı sonucuna vardık, çünkü bir tanesini diğerine yeğlerken, bu seçimleri, paradigmatik, ideolojik ve diğer türlü tanımlamalara göre yapıyorduk*'), baskın bir bireysel karakterin geçici çözümüne ulaşmamızı sağlayan birlikte yaratıma bir örnekti. Mezun uzmanların da dahil olduğu öğrenci gruplarına ait olma yoluyla yapılan tanımlamaların daha toplu olan perspektiflerini takip etmedik.

Bu toplu perspektifi hem gerekli hem de tamamlayıcı olarak görme eğilimimin nedeni, uygulamamda yabancılaşmış bir ka-

rakterin saldırıya uğrayacağı süreçlerden kaçınmamdır. Bireyin siperlerinde ortak kuvvetler genellikle sendeler.

Karşılıklı ilişkileri olan farklı temalardan oluşan protagonik temanın (Contro 2004, s. 38) -kurum müfredatının sınırlamalarına dair kördüğüm- tam olarak keşfedilmediğine inanıyorum. Gelişen konunun tamamında bulunduğu göz önüne alınırsa, protagonik temayı tanımlamak, yapım aşamasında olan (veya zaten varolan) kartogramı ana hatlarıyla belirlememize yardımcı olabilirdi ve bize daha fazla yön, anlayış ve rehberlik sağlayabilirdi.

O anda bu perspektifi görmemi ne engellemiş olabilir? Bu engel, çalışma için başlangıçta iletişim kurduğum insanların, beni oldukça hoş karşılayan akademik departman başkanı ve ders koordinatörü olması olabilir. Onlardan gözü korkmuş ve organizasyonla herhangi bir çatışmaya girmek istemeyen tamamlayıcı bir role bürünmüş olabilirim. Başka bir deyişle, 'açığa çıkma korkusu' (bağıntılı tema) bana da bulaşmış olabilir. Ayrıca, psikoloji dersinin ilk aşamalarında psikodrama ve diğer terapötik yaklaşımların müfredatta olmadığı bilgisinin, bana sahne kenarında yapılan yorumlar vasıtasıyla verilmesiyle de ilgili olabilir.

Gördüğümüz gibi, sahne kenarları -gölgede olsalar bile- oyunun temel bir parçasıdır. Ön proje, dramatik projenin doğasında olan ve ondan ayrılamaz bir parçasıdır. Sahne kenarlarında ve ön proje sırasında neler olduğuna dikkat etmemek önemli bakış açılarının yitirilmesine sebep olabilir ama birlikte yaratılan şeyin kalitesi için temel teşkil etmeyebilir. Bunlar provaların başlaması, karakterleri oynamaya hazırlanması, katılımcıların ortak amaçlarının belirlenmesi ve etraftaki olası bütün beklentiler gibi yönlerdir. Bütün bunları canlı ve düzenlenecek resmin, senfoninin veya oyunun içinde yer alacak bir biçimde göz önüne almak yöneticinin görevidir. Bu, yaratılma sürecindeki sanattır.

Huzursuzluğumun nedenlerini daha da netleştirmişken, bunu şimdilik bir kenara koyabilirim. Sahne kenarlarındaki olayları iş-

lediğim bu kısa bölüm, gelecekteki müdahaleleri hassasça ayarlamada bana yardımcı olacaktır.

Kaynaklar

- Contro, L. (2004) Nos *jardins do psicodrama - Entre o individual e o coletivo contemporâneo* (*Psikodramanın bahçesinde - Birey ve çağdaş kolektif arasında*). Campinas: Alinea.
- Falivene Alves, L. (2003) Ensaio - Novas considerações sobre tele e projeto dramático (Prova - tele ve dramatik projeye dair yeni düşünceler). Yayımlanmamış makale.
- Falivene Alves, L. (1999) The protagonist and the protagonic theme (Protagonist ve protagonik tema). Figusch Z., *Sambadrama – The Arena of Brazilian Psychodrama* (*Sambadrama - Brezilya Psikodrama Arenası*), Bölüm 8. London and Philadelphia: Jessica Kingsley, 2005.

13.

Canlı Gazete: Yaratıcı ve katartik bir çalışma[104]

Elisabeth Maria Sene Costa ve Terezinha Tomé Baptista[105]

Bu yazının amacı canlı gazeteyi değerli bir psikodrama çalışması olarak yeniden canlandırmaktır. Canlı gazete, hem bireysel açıdan hem de grup için katartik etki bakımından zengindir. Grup analizi ve sosyal yansıma bakımından önemli bir tekniktir.

Bu tekniği kullanarak okullarda, sempozyumlarda, konferanslarda ve özel uygulama gruplarında çalışıyoruz. Ancak bu tekniğin daha geniş alanlara uygulanabileceğini düşünüyoruz. Canlı gazete, son zamanlardaki sosyo-kültürel olaylarla nüfuz eden büyük deneysel grup çalışması için potansiyeli olan hareketli dramatik bir kaynaktır. Bu tekniğin kullanılabileceği alanlar ruhsal sağlık, eğitim, endüstri, şirket ve din gibi alanlardır.

---

[104] Orijinal başlık: 'Jornal vivo: O evento coletivo criador e catártico.' *Revista Brasileira de Psicodrama*, 6, 1, 1998, s. 17-28.

[105] Elisabeth Maria Sene Costa: Psikiyatrist, psikodramacı, Affective Illness Group (GRUDA- São Paulo Tıp Fakültesi'nin Klinik Hastanesi Psikiyatri Ensititüsü) üyesidir. Ayrıca Brezilya Psikodrama Topluğu'nun (FEBRAP) üyesidir. Sponte sosyo-psikodramatik danışman servisinin yardımcı yöneticisidir.
Terezinha Tomé Baptista: Brezilya Psikodrama Topluluğu'nda psikolog, psikodrama eğitmeni ve danışman; Sedes Sapientiae Enstitüsü'nde psikodrama eğitmeni ve eğitim koordinatörü.

Canlı gazete, Moreno tarafından yıllardan beri 'değerli bir sosyodramatik buluş' olarak görülmektedir. (Moreno 1975, s. 416)

Dramatize edilen haberler potansiyel yansımalar serisi olarak çağrışım yapar. Grup ve bireysel çalışmalarda canlı gazetenin etkisi ve yansımaları bu yazının içinde odaklanacağımız konulardır.

Gazete: tarihi ve önemi

Haberleri yaymanın bir yolu olarak gazetenin tarihi oldukça eskilere dayanır. İletişimin ilk çeşitleri olan taş ve kil tabletleri, kayalıklar ve mağaralarda bulunan çizimler ve resimler, hiyeroglif yazılar binlerce yıllık bir geçmişe kadar uzanır.

Eski Mısır'da, MÖ 800'de haberler sözel olarak ifade edilmeye başlamıştı.

İlk el yazılı haberler eski Roma'da görülmüş ve *Acta Ciurna*, *Acta Senatus* ve *Acta Publica* olarak adlandırılmıştı. Alman Johann Gutenberg tarafından matbaanın icadıyla birlikte haberler ilk defa 15. yüzyılda basılmıştı. Alman gazeteler basılı haberlerin öncüleriydi ve sonunda da haberlerin basımı Avrupa'nın geri kalanına ve dünyaya yayılmıştı.

Genel olarak konuşacak olursak gazeteler toplum için hayati bir öneme sahiptir. Gazeteler insanların iletişim, bilgi verme ve alma, tartışma, münakaşa etme ve fikir verme ihtiyacını karşılar. Bugünlerde gazeteler günlük olarak basılmaktadır; gerçek gündelik hayata dair raporları, yorumları ve fikirleri halka sunmaktadır. Gazeteler eğlence sağlar, duyurular ve bildiriler yayımlar, bilgiyi somutlaştırır, olayları duyurur, olaylar arasında bağ kurar. Gazeteler düşüncelerin şekillendirilmesi konusunda güçlü bir araç olarak kabul edilir. Gazetelerin hizmetleri birçok farklı siyasi, eğitimsel, kültürel ve ekonomik konuda bakış açıları sunar. Okuyucusunu dünyada olup bitenden haberdar eder, bunu

yaparken de aynı zamanda okuyucuyu gazetenin olayları yapılandırmasına göre yönlendirir.

Günlük gazeteler sosyal, siyasi ve kültürel bilgiyi ileterek okuyucunun şu anki konumundan, iletişim halinde bulunduğu ortamdan daha büyük bir ağın bir parçası olmasını sağlar. Günlük gazeteler, siyaset, eğitim ve ekonomi kurumları üzerinden sosyal bağlamı somutlaştırır. Bu kurumlar, bireyin gündelik hayatının bir parçası olan aile, arkadaş, çalışma grupları gibi grup yapısına üstün gelir.

Haberler dünyaya yayılır ve bu haberler aracılığıyla birey kendisini sadece mevcut sosyometrik ağın içinde değil, aynı zamanda ait olduğu grupla ilişkisini olumlu ya da olumsuz bir şekilde etkileyebilecek daha büyük yapının içinde olduğunu görür.

Moreno'nun gazetelere olan ilgisi, 'Daimon'un ilk basımıyla Şubat 1918'de başlamıştı. Moreno 'Daimon'un editörüydü ve burada kendine ait bazı yazılar yayımlamıştı. Bu gazetenin amacı Moreno ve meslektaşlarının dünya görüşünü ifade etmekti ve beş yıl boyunca yayın hayatına devam etti. Hatta gazetenin ismi bile birkaç kere değiştirilmişti: 1919'ta 'Der Neue Daimon', 1920'de 'Die Gefahrten'. 1919 yılında gazetenin yapısı değişmiş ve 'altı kişinin birlikte sahibi oldukları bir şirket haline dönmüştü: Jacob Levy Moreno, Alfred Adler, Fritz Lampl, Albert Ehrenstein, Hugo Sonnenschein ve Franz Werfel.' (Marineau 1992, s. 66-67)

Moreno'nun görüşüne göre, her ne kadar yazılı formatta olsa da bu gazete, an kavramıyla yakından alakalıdır; çünkü spontanedir ve gerçekliğin ve şu anın canlı ifadesidir. Moreno'ya göre gazete:

> [...] provasız, anlık biçimi için eşit derecede spontan ve anlık içerik gerektiren spontan drama biçimiyle doğal bir benzerlik gösterir. Örneğin, sürekli yenilenen ve değişen sosyal ve kültürel olaylar, bir gazetenin yazı işleri ofisine an be an flaş

haber olarak yollanır. Bu anlamda, canlı gazete yalnızca dramatik değil, aynı zamanda sosyodramatiktir. (Moreno 1946, s. 357)

Canlı gazetenin kökenleri ve tanımları

Canlı gazete Spontanite Tiyatrosu'nun (Stegreiftheater) bir türeviydi ve Moreno tarafından ilgi alanı tıbbı ikinci planda bırakarak tiyatroya döndüğünde yaratılmıştı. Viyana Spontanite Tiyatrosu'nun (1921-1923) amacı geleneksel tiyatroda devrim yaratmaktı ve dört açıdan farklılık ortaya çıkarmıştı:

- 'Oyun yazarı ve yazılı metnin elenmesi.
- Seyircinin olmadığı bir tiyatro olduğundan dinleyicinin katılımı; herkes katılımcı, her birey aktör.
- Aktörler ve seyirciler tek yaratıcılardır. Her şey doğaçlamadır; oyun, eylem, tema, sözler, çatışmalarla karşılaşma ve onların çözümü.
- Geleneksel sahne kaldırılıp yerine sahne-alanı, açık alan, yaşam alanı, yaşamın kendisi konması.' (Moreno 1984, s. 9)

'Dramanın kültürel kalıplarını bırakamamaktan ve spontan yaratıcılığa güven duyamamaktan dolayı', (Moreno 1984, s. 9) hem halk hem de basın bu yeni tiyatroya büyük bir direnç göstermişti. Spontanite tiyatrosunda yer alan aktörlere dair endişelerini dile getirmişlerdi; onlara göre, iyi bir spontan tiyatro oyununun uzun ve zorlu bir tekrar etme sürecine ihtiyacı vardı. Ayrıca dramatize etmede gerçek spontanlığın imkansızlığını dile getirmişlerdi; bazı durumlarda bu canlandırmaların heyecan yaratmayacağı ve inandırıcılıktan uzak olacağı dile getirilmişti.

Bu tip yorumlarla hayal kırıklığına uğrayan Moreno 1922 yılında -kendisinin 'teatral ve terapötik evre' olarak adlandırdığı dönemde- canlı gazeteyi yaratmıştı (daha sonradan daha uygun bir isimle adlandırılmıştı: 'dramatize edilmiş gazete'). 'Canlı gazete drama ve gazetenin sentezidir, bu yüzden temelde Orta Çağ

ve Rus geleneğindeki konuşan gazeteden ayrılır. Dramatize edilmiş gazete, haberlerin beyan edilmesi değildir; hayatın kendisi canlandırılır. Olaylar dramatize edilir.' (Moreno 1946, s. 356)

Canlı gazeteyle çalışırken dramatizasyonun başlangıç noktası haberlerin bir parçasıyken, çalışmanın kendisi topludur. Başlık her zaman grup tarafından seçilir ve takip edilecek herhangi bir senaryo, yazılı metin yoktur.

Moreno'ya göre canlı gazetenin yaratılmasıyla sosyodramanın kökenleri somutlaştırılmıştı. Konu olan temalar mutlaka halk kaynaklarından (genellikle günlük gazeteler) seçilen toplu malzemelerdi (sosyal, edebi, şiirsel vb.). Moreno şöyle yazmıştır: 'Amaç, yorumlarda (günün haberleri) olduğu gibi sahnede de spontan biçimde (impromptu) ifade etmektir.' (Moreno 1923, s. 38)

Dramatizasyonun başlangıcı genelde anarşik ve düzensizdir. Haberlerin 'sıcak'lığı katılımcıları çeker (özellikle seçilen temanın güçlü sosyal yan anlamları varsa). Dışarıdan izleyen insanlar sıklıkla kaosun yaratıldığı izlenimini edinir.

Moreno'nun Viyana'da canlı gazeteyi ne kadar sıklıkta ve ne zaman sunduğunu tam olarak bilmiyoruz. Moreno, sadece, spontanite tiyatrosuna benzer bir şekilde, canlı gazete ve terapötik tiyatronun, Viyana Stegreiftheater'da 1922 ve 1925 yılları arasında uygulanmış olduğunu yazmıştır.

Amerika'ya göç ettikten sonra Moreno 5 Nisan 1931 tarihinde New York'taki Guild Tiyatrosu'nda ilk canlı gazeteyi sunmuştu. Takip eden yıllarda Moreno'nun çalışması bütün ülkede popüler olmuştu (Movieton News, the March of Time ve the Living Newspaper of WPA- bu dramlaştırılmış çeşitler Moreno tarafından sunulan orijinal canlı gazeteden farklıydı)[106]; ama 1940 yılında canlı gazete oyununun sonu gelmişti.

[106] Moreno'ya göre, bu olaylar '[Moreno'nun sosyodramatik projesini]önemsizleştirmiş ve saptırmıştır. Canlı gazete iyi bir yazı için taslak olarak kullanılmaya başlanır başlanmaz, tiyatronun bütün geleneksel tuzakları ortaya çıkmıştı.' Canlı gazetenin üstesinden gelmesi gereken unsurlar bunlardır.

Canlı gazetenin yapısı

Bir seansın aşamaları

Canlı gazete, psikodrama seansının aşamalarını takip eder. Bunlar; ısınma (belirgin olabilir de olmayabilir de), dramatizasyon, paylaşmadır.

1. Belirgin olmayan ısınmanın amacı bedenin rahatlamasına, grup üyelerinin tanıtımına, grubun bütünleşmesine yardımcı olmakla birlikte gerçek göreve odaklanılmasını sağlamaktır. Bazı sosyometrik kriterlere göre bu evrede alt gruplar da şekillenmektedir. Yardımcı egolar, grup üyelerine günlük gazetelerden haberler verir ve üyeler dramatize etmek isteyecekleri haberleri araştırıp seçerler. Tavsiye edilen haberler ve bu haberlerin tartışılma şekli bu evrede ele alınır. Aynı zamanda grubun bağlılığı, üyelerin katılımı, ortak kararlar, yapılan seçimler grup dinamiği hakkında bize önemli bilgiler verir. Karar verme sürecinde sıklıkla rekabetçi tutumlar, reddedilme unsurları ve karmaşa durumları oluşur ve bunlar dışarıdan da gözlemlenebilir.

2. Belirgin ısınma, dramatizasyon için bir haber parçası seçildikten sonra başlar.[107] Farklı alt gruplar haberlerin farklı parçalarını seçtiği zaman, genellikle bu haberlerden hangilerinin katılımcılar için daha fazla çekici ve uygun olduğuna karar vermek için sosyometrik kaynaklara başvurulur. Sonrasında bu alt gruplar dağılır. Grup üyeleri karakterlerini tanımlar, rollerin dağıtımında birbirlerine yardımcı olurlar, sahnelere, senaryoya ve bunların sırasına karar verirler.

3. Dramatizasyon evresi grup tarafından seçilen haberin esas dramatizasyonundan oluşur. Bu evrenin en önemli nok-

[107] Genellikle etkinliğe ayrılan zaman haberlerin sadece bir parçasının dramatizasyonu için yeterlidir; çünkü daha fazla haberin dramatizasyonu katılımcı yorabilir ve üretkenliği sekteye uğratabilir.

tası, sahnelerin dramatik sunumlarının özgürce ilerlemesidir. Gazetedeki haber parçası, bu evrede bütün grubun katkılarıyla canlandırılmaktadır. Canlandırma performansı ve montaj sahnede gerçekleşir ve genellikle bir sosyal gerçeklikle sonuçlanır. Fantezi ve gerçeklik bu üretimin önemli iki parçasıdır; haberin dramatizasyonunun ana kaynağı ise güçlü duygularla süslenmiş eylemdir.

Menegazzo'ya göre (1995, s. 58), 'temsil, belirli his ve duyguları uyandıran bir araçtır. [...] Bu nedenle, dramatik sunum aslında ilgi çeken ve etkileyici bir gücü olan bölümün sunumudur. Yahut, diğer bir deyişle, dramatik sunum bir ya da daha fazla eylem üzerinden duyguları harekete geçirmektir.' Bu yazar ayrıca insanoğlunun dramatik sunumun eylemlerinde karar vermek için bütün bedeni, duyguları, değerleri, düşünceleriyle meşgul olduğunu ve izah olasılıklarının ötesinde dramatize etmenin aynı zamanda kişide bazı değişikliklerin yaşanmasına olanak sağladığını vurgulamıştır. (Menegazzo 1995, s. 59)

Paylaşma, duyguların ve yansımaların ifadesine tanık olma evresidir. Bu evre grup üyeleri için katartik bir andır. Katılımcıların çoğu en son oluşturulan işle ilgili güçlü bir bağ kurduklarını bildirir ve ayrıca 'basit' bir gazete haberinden doğan bir hikaye karşısında gösterdikleri duygusal tepkilere şaşırdıklarını ifade eder. Genellikle sahnede tecrübe edilen etkinin temel olarak haberleri okumanın ya da duymanın getirdiği etkiden farklı olduğu belirtilmiştir. Grup üyelerinin farklı kurumsal gruplara bağlılığı tartışılır; sıklıkla sadece düşünmenin ötesine geçilerek sosyal bağlama daha fazla dahil olunması gerektiği ifade edilir. Katılımcılar ayrıca ait oldukları kurumlara dair kişisel bakış açılarını genişletmek ve sosyal bağlamda katılımlarını sorgulamak için önemli bir araç olarak canlı gazeteye ne kadar değer verdiklerini ifade ederler.

Yöneticinin görevleri

Yöneticinin görevleri arasında şunlardan bahsetmemiz gerekir: ürünü yönetmek ve örgütlemek, canlandırmayı yapısallaştırmak, katılımcıların ısınmasını sağlamak, eylemsel dramatizasyon, teknik konularla (karşılıklı katılımı, karşılıklı hareket etmeyi, dramatik sahnelerde hakiki ifadeyi sağlayan teknikler) ilgilenmek ve grup tarafından ortaya konulan planı korumak. Seansın ilk evrelerinde yöneticinin daha sonraki evrelerden daha doğrudan bir tutum sergilemesi gerektiğini belirtmek önemlidir.

Yardımcı egoların görevleri

Yardımcıların ana görevi çalışmanın gelişimini kolaylaştırmaktır. Bunu hem yöneticiye hem de katılımcılara destek olarak yapar ve haberlerin seçiminde ve oyunun üretilmesinde grubu harekete geçirirler. Duruma göre yardımcı egolar karakterlerle etkileşimde bulunabilir ve sahnelere müdahale edebilir.

Psikodramatik teknikler

Katılımcılar arasında birbirini anlamalarını sağlayan ve görsel sahnenin düzenlenmesini kolaylaştıran tekniklerden en sık kullanılanları, kendini temsil etmek (seçilen karakterin), (oyuncunun) içsel monolog, sahnenin dondurulması, rol değiştirmeler ve gösterilen direncin iç değerlendirmesi. (Bu yazının ana konusundan uzaklaşmamak için bu tekniklerden burada bahsedilmeyecek, ilerleyen bölümlerde detaylandırılacaktır.)

Canlı gazeteye dair düşünceler

Canlı gazetenin oldukça geniş bir uygulama alanı bulunmaktadır. Aguiar'ın da belirttiği gibi, canlı gazete hayal gücünü harekete geçirir ve 'olayların imgesel bir şekilde yayılmasının yanı sıra bu olayların tetiklediği ve oluşturduğu duygunun ifade edilmesini sunmayı' (Aguiar 1988, s. 22) amaçlar. Spontanite ti-

yatrosuyla ilgili olarak Aguiar (1988, s. 28) daha sonra şunları eklemiştir: 'spontanite tiyatrosu bireysellik ve kolektiflik arasında bir buluşma noktasıdır; burada özel genelleştirilirken, genel olan da özelleşir.'

Canlı gazetenin uygulanmasından edindiğimiz gözlemlere göre, aşağıda bu tekniğin etkisi ve verimliliğiyle ilgili olarak bazı düşünceler belirtilecektir.

Dramatize edilmiş gazetecilik gerçeği ve aktörün duygusal tepkileri

Yazılı haberlere ya da medyanın diğer araçları üzerinden ifşa edilmiş haberlere kıyasla, dramlaştırılarak tecrübe edinilmiş haberler daha duygusal bir seviyede algılanır. İçerdiği bilgisel (*intellectual*) mesaj duygusal bir mesaj haline gelir. Bir haber parçasının sahnede tecrübe edildiği zamanı düşündüğümüzde, aktörün dahil olması hiç kuşku yok ki haberi sadece okumak ya da duymaktan daha yoğun bir bildirim olacaktır. Dramatik yapı içinde oynanan roller, sahnesel yapının spontan yönlendirmeleri ile devam edecektir. Bu süreç yenilikçi ve yaratıcı bir içerikle sunulur.

Haberin en can alıcı noktasında aktör sıklıkla kendini kaptırıp haberdeki karakterlerin bir parçası olduğunu hisseder. Bazen gerçek bir trajediyi yaşayıp, sahneye çıkmış izlenimini uyandırırlar.

Volpe'ye göre: 'Aslında tiyatro oyunundan değil, dramadan bahsediyoruz. Drama, anı dönüştüren ve ona yeni anlamlar kazandıran bir olaydır. Drama, aktöre sahnede hem fanteziyi hem de gerçekliği sunma imkanı verir; böylece daha sonra bu ikisini birbirinden ayırabilecektir.' (Volpe 1990, s. 72)

Aktörün iç dünyası ve sahnede tecrübe edilen karakter

Aktör 'burada ve şimdi' ve '-miş gibi' bağlamlarda tecrübe ettiği çatışmanın gerçekliğinden kişisel olarak etkilenir. Psikodra-

matik rollerin alınmasıyla başlayan ve sahneler boyunca yavaş yavaş gelişen değişim aynı zamanda aktörlerde spontan çağrışımlar uyandıracaktır. Bu değişim süreci aktörü, iç dünyasında tecrübe ettiği rollerle karşılaştırma yapmaya teşvik eder. Dramatizasyon boyunca tecrübe edilen karakterler, aktörün kendi hikayesiyle doğrudan alakalı olan duyguları ve anıları canlandıracaktır. (Her ne kadar bu kişisel konularla ilgilenmek canlı gazetenin amacı olmasa da gösterilen tepkiler bireyi zenginleştirecek, en azından özalgılarını genişletecektir.)

Seans sonunda yapılan yorumlar ve bunların duygulanımsal çağrışımları belirli bir duygusal "şok"a işaret eder. Paylaşımlar sırasında zaman zaman, belirli aktarımsal bağların ortaya çıktığını gösteren "kötü/hasta hissediyorum" gibi cümleler duyarız; psikodramatik bir rol oynarken aktörün kendi hayatındaki kişisel rollerinin çeşitli yönleri etkinleşmiştir.

Isınma ve yaratıcı rol performansı

Moreno'ya göre her birey birer rol-oyuncusudur (role-player).

Canlı gazetenin katılımcıları bir ya da daha fazla rolü daha önceden hazırlanmış yönergeler olmadan oynadığından dolayı, bu durum katılımcıların rol oynama yeteneklerini geliştirecektir. Katılımcıların bildikleri sadece bir tema, bir haber parçası ve dramadır. Isınma ve dramatizasyon ortaya konduğunda, katılımcılar gevşeyecek ve rollerin temsil edilmesine daha fazla dahil olup, rollerindeki yaratıcılık artacaktır.

Dramatizasyonun başında aktörün rol performanslarının klişeleri (bir işadamı, ölmüş kurbanın ailesi, bir kazanın mağduru) takip ettiği gözükmektedir. Ancak ilerleyen zamanlarda aktörler olayın içine daha fazla girecek ve spontanite oluşacaktır. Bu sırada da karakterler daha fazla gerçekçi ve orijinal olacak, karikatür hissi (bir işadamı, ölmüş kurbanın ailesi, bir kazanın

mağduru gibi) giderilecektir. Isınma süreci ilerledikçe aktörler karakter(ler)in ortaya çıkmasında katkıda bulunacaktır. (Bu nedenle, süreç içinde katılımcılar Moreno'nun belirttiği gibi farklı rol gelişim evrelerini tecrübe edebilirler: rol alma, rol oynama ve rol yaratma).

Sonuç

Gözlemlerimize göre, canlı gazetenin günümüz psikodramacılarının gözünden düşmüş bir uygulama alanı olduğu sonucunu çıkartmaktayız. Bu psikodrama çeşidinin kullanıldığı çok az yere rastladık ve bu türün alana teorik olarak pek fazla katkısı da bulunmamaktadır. Her ne kadar birkaç yıl oldukça popüler olsa da, Moreno da canlı gazeteyi 1940 yılında kullanmayı bırakmış ve bu çalışmanın teorik temeline hakkında çok az şey yazmıştır. Moreno, canlı gazeteyi neden bir 'başarısızlık' olarak gördüğüne dair bir liste oluşturmuştur:

- Amerika'da Movieton News, The March of Time, W.P.A. gibi yerlerde yöntemin kullanılma şeklinin hayal kırıklığı olması
- Yöntemin daha derin ve etkileyici anlamdan yoksunluğu
- Basının ağır ve alaycı cevabı

Yine de canlı gazetenin sosyal ve sosyodramatik kapsamıyla önemi göz ardı edilemez. Canlı gazetenin sosyodramanın 'kökeni' olduğu fikrine geri dönecek olursak, bazı tanımların altını çizmek önemlidir:

- Canlı gazete, sosyal ilişkilerin terapisinde (*sociatry*) kullanılan yöntemlerden biridir (Moreno 1974, s. 39)
- Canlı gazete, protagonistin her zaman grubun kendisi olarak kabul edildiği problemleri sosyal ve kolektif yönleri ile ele alan bir psikoterapi türüdür.
- Grup içinde ve gruplar tarafından sunulan kolektif ide-

olojilerde ortaya çıkan ilişkilerin incelenmesinin aktif bir yöntemidir. (Fonseca 1984, s. 11)

- Canlı gazete objektif gerçekliği öznelleştirmeye çalışan bir yöntemdir. (Bu bakımdan psikodramaya ters düşer; psikodrama öznel bir tecrübeyi nesnelleştirmeye çalışır.)

Canlı gazetenin dinamik, enerjik, katartik bir yöntem ve uygulamalı bir psikodrama tekniği olduğuna inanıyoruz. Canlı gazete; sosyal, grup içi ve gruplar arası konuları incelememize olanak sağlar ve ayrıca bireysel 'tema'ları harekete geçirir. Bir bakıma sosyodramanın belirli bir türüdür. Canlı gazetenin özelliği, grup üyelerinin farklı kaynaklardan toplanmış farklı gazete materyalleriyle temasa geçtiğinde yapılan belirli olmayan ısınma evresidir. Bilinçli seviyede, seçilen materyalin grubun seçilen konuyla bağlılığını yansıttığını ifade etmemiz önemlidir. Ancak çoğu durumda, bilinçdışı seviyede, bu seçim ayrıca bazı gruplar arası dinamikleri ortaya çıkarabilir.

Bu yöntemin yaratıcı kolektif bir olay olarak önemine vurgu yapmak isteriz. Bu yöntem anın sosyal temalarının sorgulanmasına ve analiz edilmesine olanak verir ve hem grupsal hem de bireysel bakımdan katartik etkileri ortaya çıkarır. Bu psikodramatik yöntemin kurtarılmasını ve yeniden canlandırılmasını öneriyoruz ve bu yöntemin sosyodramatik aktivitelerle psikodramatistler tarafından daha sık kullanıldığını görmek isteriz.

Kaynaklar

- Aguiar, M. (1988) *Teatro de anarquia - um resgate do psicodrama (Anarşi Tiyatrosu - Psikodramanın Kurtuluşu).* Campinas: Papirus.
- Fonseca, J.S. (1984) Hipnodrama e psicodrama (Hipnodrama ve psikodrama). Moreno, J.L. ve Enneis, J.M içinde. São Paulo: Summus.
- Marineau, R. (1992) *Jacob Levy Moreno, 1889-1974 - Pai do psicodrama, da sociometria e da psicoterapia de grupo (J.L. Moreno, 1889-1974*

- Psikodramanın, Sosyometrinin ve Grup Psikoterapinin Babası). São Paulo: Ágora.

- Menegazzo, C.M., Tomasini, M.A. ve Zuretti, M.M. (1995) *Dicinário de psicodrama e sociodrama (Psikodrama ve Sosyodrama Sözlüğü).* São Paulo: Ágora.
- Moreno, J.L. (1923) *The Theatre of Spontaniety (Spontanite Tiyatrosu).* New York: Beacon House, 1973.
- Moreno, J.L. (1946) *Psicodrama - Volume 1 (Psikodrama - 1. Cilt).* New York: Beacon House, 1977.
- Moreno, J.L. (1974) *Psicoterapia de grupo e psicodrama (Grup Psikoterapi ve Psikodrama).* São Paulo: Mestre Jou.
- Moreno, J.L. (1975) *Psicodrama (Psycodrama - Volume 1).* São Paulo: Cultrix.
- Moreno, J.L. (1984) *O teatro de espontaneidade (Spontanite Tiyatrosu).* São Paulo: Summus.
- Volpe, A.J. (1990) *Edipo: psicodrama do destino (Oedipus: Kader Psikodraması).* São Paulo: Ágora.

14.

Psikodramatik sahneler: Likit psikodrama[108]

Cida Davoli[109]

Psikodrama eşsiz bir tecrübedir. Bu tecrübe hakkında konuşmak dramatik dili yazılı bir hale çevirmeye benzer. Bu, öpücüğü tasvir etmeye çalışmak gibidir. Öpme eylemi genel olarak keyif verici ve etkileyici bir olgudur, ancak zaman zaman itici de olabilir. Bunu birisine (yazılı ya da sözlü olarak olması fark etmez) tarif etmeye çalıştığımızda olayın bütünlüğü içindeki bu tecrübeyi tam olarak aktaramayız. Ancak öpücük hakkında yazabilen şiirler vardır, neredeyse aslı kadar gerçek olan yüce başka bir tecrübeye doğru bizleri sürükler. Öpücük hakkında, Gustave Klimt'in 'Kiss' isimli eseri gibi pek çok çalışma hayata geçirilmiş olsa da bu ayrı bir meseledir...

Belo Horizonte'nin suları[110]

Her insan, kendi içinde bir miktar sanatkar olduğu kadar bir miktar aptaldır da. Bu bölümde; 12 Haziran 2004 tarihinde, gü-

[108] Orijinal başlık: 'Cenas psicodramáticas: Psicodrama líquido.' *Revista Brasileira de Psicodrama, 14, 1, 2006*, s. 79-90.

[109] Psikolog,psikodramatist,spontanite tiyatrosu yöneticisi, Brezilya Psikodrama Federasyonu'nda eğitmen ve danışman.

[110] Derleyenin notu: Belo Horizonte Brezilya'nın en büyük şehirlerinden biridir; isminin anlamı 'yatay güzelliktir.'

zel Belo Horizonte'nin tam kalbinde bulunan, dağlar vadiler ve bereketli nehirlerle dolu gizemli Minas Gerais[111] şehrindeki Américo René Giannetti Park'ında neler oldunu sizlerle paylaşacağım. Bu olay, 13. Brezilya Psikodrama Konferansı'nın 'Scenes in the Community'(Toplumdan Manzaralar) başlıklı bölümünde meydana gelmişti.

Bu olayı konferansa dahil etmek için Brezilya Psikodrama Federasyonu'na bağlı olan organizasyonun yetkilendirmesine ihtiyacım vardı. O zamana kadar bu tarz bir organizasyonun hiçbir zaman bir parçası olmamıştım, bir şehir parkında liderlik yapabilmek için bir kısım engeller ile baş etmek durumundaydım.

Su -yönetmek isteğim,- akmak istiyordu ancak akışı bu engeller tarafından tıkanmıştı. Toplum olaylarına yönelme ve geniş kitleler ile çalışma konusundaki (özellikle de geçmiş konferanslar düşünüldüğünde) zorlukların farkında olduğum halde bilimsel komite bu yetkiye sahip olduğum konusunda ısrar etti.

Bazı konferans organizatörlerinin yanına giderek katılımının uygun olup olmayacağı konusunda izinlerini istedim. 'Scenes of the Community' psikodramatik toplum manzaraları, arasında kendi konumu dahil edebileceğim uygun bir yer aradım. Motivasyonum, temelde sokaklarda bulunan topluluklar ile çalışma isteğimin, psikodrama konusundaki temel ilgi alanım olmasından kaynaklanıyordu; São Paulo Kültür Merkezi'nde yapılan psikodrama seanslarının halk koordinatörlerinden bir tanesiyim. 2001 yılında 'The Psychodrama of São Paulo City' (São Paulo'nın Psikodraması) ve 2002 yılında 'Psychodrama of the Americans'[112] (Amerikalıların Psikodraması) (Davoli, 2005) başlıklı konferanslara katılmıştım. Bu olaya -topluluk psikodramasına- yönelik isteğimin gelişimi, Brezilya Psikodrama Federasyonu Eğitim ve

[111] Derleyenin notu: Minas Gerais Brezilya'nın en büyük eyaletlerin biridir ve madencilik endüstirisi ile bilinir.

[112] Derleyenin notu: Daha fazla detay için 15. bölümümün sonundaki iki olaya bakınız.

Bilimsek Departmanı (FEBRAP) tarafından uygulanan bir araştırma projesinde 'topluluk psikodraması'nın yer almış olmasıyla paraleldir. Psikodrama uygulanmasının bu biçimi konusunda diğer meslektaşlarımla geniş bir diyaloğa girebilmiştim.

Sonunda bütün çabalarım işe yaradı. İsteğimin öneminin farkına varan organizatörler ellerinden geldikçe ve büyük bir incelikle benim yol göstermem için beni çok mutlu eden bir ayrıcalık tanımayı başardılar. Bu nedenle, konferansın organizatörlerine ve *suyun akmasına* izin veren bilim komitesine resmî teşekkürlerimi sunarım.

Tüm bunları, bu psikodramanın yönetilmesinde benim ısınmam için yapılanların bir parçası olarak görüyordum. Konferans yöneticilerinin listesine benim eklentilerimin konulması ile o öğleden sonra parkta cereyan edenlerin paradoksal eklentileri arasında bir paralellik vardı. Suyun yolu tıkandığında, eğer su akmayı sürdürmek istiyorsa, kendisine yeni yollar bularak yoluna devam ediyordu.

Sokak psikodraması için doğru mekanı seçmek çok önemlidir. Bu yerler bir mekan olmaktan öte insanların gittikleri, durdukları ve sahne yaratıldığında içtenliğin atmosferi ve yaratılması için potansiyel sunan bir yer olması gerekir. Herkesin sahneye katılımından ya da sanal/gerçek izleyici olarak katılım göstermelerinden bağımsız olarak ortamda neler olduğunu kolaylıkla görebilmeleri gerekir. Açıkça görülebilirlik toplum üzerindeki etkilerin beslenmesine, yeni sahnelerin ortaya çıkmasına olanak sağlar. Tüm bunlardan sonra tiyatronun bizim olanları izlediğimiz bir yer olduğunu unutmamamız gerekir.

Açık bir alanda yönetirken psikodramatist iş arkadaşlarımı çalışmamı desteklemeleri için davet ettim. Bu özel durum için özel bir ekip oluşturdum. Oluşabilecek fotogramların tanımlanmasında bana yardımcı olmalarını istedim. Diğerlerinden de 'profesyonel' aktörler gibi oynayarak sahnenin gerçekleştirilmesinde yardımcı olmalarını rica ettim.

Olayın sürdürülebilirliğini sağlamak için her zaman güvenebileceğim bir cümle parçası, bir soru, bir *leitmotiv*[113] bulmaya çalıştım. Bu özel olarak belirlenmiş gün için kullanacaklarımın bazıları şunlardı:

- Ufukta (*horizon*) herhangi bir şey görebiliyor musun?
- Güzel bir ufuk, değil mi?
- Belo Horizonte'yi sevenler, sevgilerini bir şekilde gösterirler. (Buradaki arabaların üzerinde bulunan bir yapıştırmadan esinlenilmiştir.)

Suya dalma

Saat, öğleden sonra 2'yi gösteriyor. İnsanlara açık bir yerdeyiz. Takımın yaptıklarının, mikrofonların ve video kameraların farkına varan bazı insanlar bize yaklaşmaya başladılar. *Leitmotiv*'i bu noktada kullanarak dağılmış insanları bir araya toplamayı amaçladım.

Hikaye halka açık yerdeki yaşça büyük bir adamın olaya dahil olmadan yalnızca izleyeceğini söylemesiyle başladı.

Bir sarhoş, güvenlik görevlisi kendisini kovuncaya kadar parkta dinlendiğini anlattı. Playback tarzında, yardımcılarımla birlikte bu sahneyi oluşturduk. Sahneyi seyretmekte olan başka bir sarhoş bize parkta işediğini (parkta kamuya ait bir tuvalet bulunmuyordu) ve güvenliğin kendisini kovduğunu anlattı. Sahne oynanmaya başlandı. Sahneye bakarak, ne yaptıysa işsiz kaldığını, fakat zamanında çok çalışmış olduğunu belirtti. İkinci sarhoş olan Marcos, beraberinde getirdiği bir klasörü açarak o zamana kadar aldığı bütün diploma ve sertifikaları bize gösteriyordu. Çok sayıda belge bulunuyordu. Şu anda bile oldukça

[113] *Leitmotiv,* bir kitapta ya da çalışmada sıklıkla tekrar edilen bir fikre ya da cümle parçasına verilen isimdir. Kökenini müzikten almaktadır; bir müzik parçasında belirli bir şey, fikir ya da kişi ile bağlantılandırılmış ve sıklıkla tekrarlanan kısa bir ezgidir.

kötü bir durumda olduğunu söylerken, gelecekte daha da kötü bir durumda olacağından korkuyordu.

Aktörlerden; Marcos'un şu anki halini, geçmişini ve geleceğini sahne olarak oluşturmalarını istedim. Bu sahnede, *'dramatic multiplication'*[114] tekniğini, şahsi katılımım kadar, spontan yardımcı egoların katılımıyla da kullandım. Sahne oldukça büyüktü ve halkın görebileceği bir yerdeydi. Estetik gücü ve görünürlüğü, tam o anda yanından geçip gitmekte olan Rodrigo üzerinde bir etki yaratmıştı. Durdu ve izledi. Yardımcı egolardan biri onun dikkatini çekti ve beni çağırdı. Bana dedi ki: 'Aynısı bana da olmuştu.' Gözlerinin önündeki sahne sessizdi; dolayısıyla bana tanımladığı şey bir hareket, bir ifade, bir şekil, bir düşünce idi. Teatralite.

Onun başına gelenleri anlatması için kendisini yanımıza davet ettik. Sesi ve vücudu titreyerek bize şunları anlattı.

Sudaki ölüm

Bir gün genç oğlu ile birlikte evden ayrılarak suya atlayarak intihar etmek niyetiyle göle gitmişler. Çaresizce kendisine çıkar bir yol arıyormuş. Duyduklarım karşısında afallamıştım; bize göl sahnesinden önce neler olduğunu anlatmasını istedim. Hâlâ evdeydi. Eşi ve oğlunun annesi, onun dışarı çıkmasını engellemeye çalışıyordu ancak başarılı olamamıştı. Göle gittiler ve atladılar. Duygulanarak bize, itfaiyeciler yetişmeseydi ölmüş olacaklarını söyledi.

İzleyiciler dehşet içinde onun anlattıklarını dinliyordu. İnsanları çeşitli Rodrigolar, Rodrigo'nun çocukları ve Rodrigo'nun eşleri rollerinden oluşan sahneler yaratmaları için davet ettim. Yapı ve hareketlerine bakıldığında bu sahneler Marco'nun bir önceki sahnesiyle büyük benzerlikler gösteriyordu. Bundan Rodrigo

[114] Derleyenin notu: Bu teknikla iligili detaylı bilgi için Figusch'ta (2005) Mascarenhas makalesine bakınız.

çok etkilenmişti. Bazı insanların gölü canlandırmalarını ve baba ile oğlu 'yutmalarını' önerdim.

Çok sayıda psikodramatist o anda orada hazır bulunduklarından, aklıma bir fikir geldi. Protagonistlerin bulunduğu sahnenin tamamlanması için seyircileri oluşturan herkesten itfaiyecilerin karakterlerini üstlenmelerini istedim. Rodrigo'nun bütün sahnelerinin sunulması psikodramatistler için büyük bir şanstı, çünkü böylece sosyonomik yöntemin geçerliliğini halkın önünde ispatlama arzumuzu gerçekleştirmiştik. Bu arzu, orada bulunan insanlar ve psikodramatistler tarafından itfaiyecilerin psikodramatik rolleri oynamaları aracılıyla oğlu ve babayı boğulmaktan kurtarması ile tamamlanmıştı. Bu sahne psikodramatistler için gerçekte hem yaratıcı hem de yaratılanın kurtuluşu, yaratılanın kurtuluşu ya da terapötik tiyatronun kurtuluşunun mecazi bir anlatımı olarak görülebilir. Herkes bu sahneye dahil olmuştu. Tiyatro ve psikodrama birlikte hayatın hizmetindeydi; hayatın akmasını sağlıyorlardı. Meydan umutsuz durumdaki babaları tarafından ölüme götürülmüş çocukların umutsuz anneleri ile doluydu. Bu babalar şunu düşünüyolardı: 'Su bizi kurtaracak.' Bu göller davetkardı; ancak aynı zamanda da ölüm saçıyorlardı; insanları yok ediyor ya da koruyorlardı. Onları umutsuzluktan koruyorlardı. Ve itfaiyeciler... çok sayıda itfaiyeci. Çok duygusal. O anda yanımda durmakta olan Rodrigo sahneyi izlemişti ve itfaiyecilerin ortaya çıkıp baba ve oğlu gölden çekerek onları kurtarmalarını çok dokunaklı bulmuştu. (Bu dünya yaşamaya değer!)

Oğlundan özür dilemek istediğini söyledi. İnsanlardan bir tarafında babaların, diğer tarafta da oğulların bulunduğu iki sıra oluşturmalarını istedik.

Suların yeni bir karşılaşması

Babalar ve oğullar sanki nehrin kenarındaymış gibi birbirleriyle yüz yüze gelmişlerdi. Sırayla birbirleriyle konuşarak so-

nunda bir diyalog kurmuşlardı. Ortamda çok fazla duygu vardı ve Rodrigo bir kez daha hareketlenmişti. Bu sahneyi hayatında bir kere daha yaşıyordu, ancak bu farklı bir sahneydi; bu, burada bulunan bütün baba ve oğul grupları tarafından duyulabilen -bu kaçınılmaz günde söylenmemiş ya da duyulmamış- özür ve yardım çığlıklarının bulunduğu bir gerçekti. Bizim (oyuncular, psikodramatistler, vatandaşlar) yaşamı dönüştürdüğümüz güzellik beni de duygusal bir ruh haline sokmuştu. Tam o anda korkunun yer aldığı sahne bir anda güzel bir şeye dönüşmüştü. Nietzsche, 'yalnızca sanat hayatı yaşamaya değer bir hale dönüştürebilir' derken çok haklıydı. Bu güzellik bizi dönüştürmüştü. Dayanışma bizi değiştiriyordu. Sanki büyü yapılmışçasına bu anda çocuğunun elinden tutmakta olan bir annenin, psikodramanın yapıldığı yerden yürüyerek geçtiğini fark ettim. Bu kadın, Rodrigo'nun o kader gününde çocuğunu alıp başka bir yere götürdüğü gibi, çocuğunu bir yere götürüyor olmalıydı. Ancak, bu anne ve çocuk, huzuru temsil ediyordu. Onlar büyük ihtimalle ölüm yerine hayata yürüyorlardı. Gerçekle (gerçeklik) psikodramatik olanın karışımında, babaların ve oğulların 'kıyılarında' yürümeleri için onları davet ettim. Neden bunu yapmaları gerektiğini bile sormadan Rodrigo'ya yol gösteren bu nehir boyunca yürümeye başladılar. Daha sonra da yollarına devam ettiler.

Hikayemizden iki anonim aktörün geçmesiyle pek çok güzellik birbirini tetiklemişti.

Hakikatler iç içe birbirlerine işlemişlerdi. Rordrigo'nun geçmişteki sahnesi tekrarlanmıştı ve yeni asıl gerçekliği oluşturmuştu.

Büyü; sokak tiyatrosunun güzelliği. Sokak sahnesi sokakta yapıldı. Bu olgu hapsedilmemelidir. Aynı su gibi, akmasına izin verilmelidir. Sadece içinde ne olduğunu görebilmek için bir dakikalığına onu çerçeveleyebiliriz.

Rodrigo yoluna devam etti ve herkes ona veda etti.

Geriye kalanlara, 'Ne tür bir ufuk gördünüz?' diye sordum.

'Harika bir şey gördüm ve tecrübe ettim,' dedi Adauto.

Sarılmalar ve şefkat içinde harika yaşam sahneleri yarattık. Karşıtlık olması için, grupta bulunan kişilere içinde çekişme ve tartışmaların bulunduğu bir korku sahnesi yaratmalarını istedim.

Biri diğeri ile karıştı.

Yeni ufuklar ortaya çıkmaya başladı.

Jacqueline bizim yanımıza gelip buna katılmak istediğini ancak ne yapması gerektiğini bilmediğini söyledi.

Cadu yanıma gelerek kendi ufkunda (*leitmotiv*), arkadaşlarıyla buluşmak üzere bir kulübe gittiğini gördüğünü söyledi.

Jacqueline'nin sahnesini oluşturarak hem onun diğer insanlarla buluşma arzusunu hem de onu buraya getiren büyük korkusunu vurguladık.

Kenarda duran Cadu, arkadaşlarıyla birlikte kulüpte şarkı söyleyeceğini söyledi. Bu sahne oluşturuldu. Kendi şarkılarından birini söylerken, Jacqueline'nin sahnesinden etkilenmiş ve bu sahneyi etkilemişti. İki sahne arasında bir iletişim olmuştu.

Kendi sahnesi oluşturulurken Jacqueline başlangıçta gruba katılmak konusunda tereddüt etmişti. Ancak sonunda cesaretini toplayıp insanların arasına karışmayı başardı. Bu sahnede, kamusal alanları kullanarak oluşturduğumuz bu uygulama boyunca durumunu sentezledi. Bu, yeni bir öznelliğin yaratılışıydı. Birbirine yabancı kişiler birbirleriyle tanıştılar ve birlikte bir hikaye oluşturdular.

Büyük bir çember oluşturduk ve gözyaşları içinde, sevgi ve şefkat duygularıyla, katılanlar paylaşımda bulundular:

'Buradan uzaklaşmayacağım çünkü ben parkta yaşıyorum,' dedi Marcos.

'Bu meydan insanlara ait.'

'Konuşmayan kişilerle konuşabilmek.'

'Önemli olan yol değil o yolda nasıl yürüdüğündür.'

'Diğerleri ile birlikte olmak istiyorum.'

'Önemli olan insancıllaştırmadır.'

'Ben içki içmeyen bir alkoliğim,' dedi koruma.

'Havuç serttir ve kırılabilir. Pişirildiği zaman yumuşar. Yumurta başlangıçta sıvı iken sıcak suda pişirildiğinde sertleşir. İyi kahve sıcak su ile yapılır. Burada önemli olan sıcak sudur.'

Tukanlar (bir çeşit kuş) parkın üzerinde özgürce uçuyorlardı. Yuva yapacak yeni ufuk arayışlarında insanlarla olan eş zamanlılıkları esin veriyordu.

> Üzerinde düşünürken bir saatimi harcadım bir şiirin,
> Tüy kalemimin yazmak istemediği. Ancak o içeride bir yerlerdeydi;
> Kararsız, canlı.
> O, burada içimde
> Ve dışarı çıkmak istemiyor
> Ama şu anın şiiri
> Benim bütün hayatımı kaplıyor.
> (Drummond; B. Armağan, Çev.)

Bir süre sonra Jacqueline e-mail aracılığıyla benimle bunları paylaştı:

> Yaşadığım tecrübe eşsizdi. Hayatım üzerinde büyük etkileri oldu. O zamana kadar içimde saklanmakta olan pek çok duygunun zincirlerinin çözülmesini sağladı. Görmek ve hissetmek üzerine hep büyük arzularım olmuş ancak korkum bu durum karşısında sanki beni felç etmişti. Orada buluşan insanların problemleri olup olmamasına bakmaksızın hayat-

larına dahil olmayı çok istedim; onların arasına bir şekilde dahil olmak istiyordum ama korkularım beni bağlıyordu. Ellerim ve bedenim soğuktu. O grup ile kendimi bağlamaktan çok korkuyordum. Ancak aynı zamanda bu gruba bağlanmayı da çok istiyordum. Çevremde bulunan çok sayıda yeşillik ve su ile çevremdeki *ufka (horizon)* bakıyordum, ama korkum beni felç ediyordu. Bundan sonra beni bağlayan bu korkuya karşı gelmek için cesaretimi toplamaya karar verdim. Solumda duran Patricia Rossi'ye bir şeyler söyledim. Ona bu ortama katılmak istediğimi ve o anda yaşadığım korku hakkında konuşmak istediğimi söyledim. Bunun üzerine o da beni başka birisine, Cida Davoli'ye, götürdü. O da '*Sakın korkma!*' demek istercesine ellerimi sıkıca tuttu. Bu duruma yönelik sahnenin hazırlanması devam ederken de ellerimi tutmayı sürdürdü. Sanırım Cadu ismindeki adam doğru zamanda çıkagelmişti.

Sonra korkumla yüzleşmeye başladım. Çevremde pek çok insan belirmişti ve beni bir partiye davet ediyorlarmış gibi görünüyorlardı. Nihayetinde... Bir parti ortamı oluştu. Çok iyi zaman geçiriyor, diğer insanlarla tanışıyor, sohbet ediyor ve paylaşımlarda bulunuyor; yaşamlarında kendime bir yer buluyordum. Ve korku yok oldu. Çekti gitti... Beni terk etmişti. Partideyken bir adam[115].gözüme ilişti. O anda yaşadığım güvensizlik duygusunun o da farkına varmıştı. O an ona doğru koşabilirdim. (Koruma içgüdüsü ile) Farkına varmadan insanlarla karşılaşıyordum. Kendimi bir şampiyon gibi hissediyordum!! Korkum yok olmuştu.

Likit psikodrama

Bu isimlendirme Devanir Merengue ile yaptığımız konuşmalarımızdan biri sırasında Polonyalı sosyolog Zygmunt Bauman'ın (2000) 'Liquid Modernity'den (Likit Modernite) kitabından ilham alınarak oluşturulmuştu.

[115] Antonio Carlos Souza (Tom), yardımcı egolardan biri.

Bauman modernite (*modernity*) fikrini, yerini almakta olan katı moderniteye karşı olarak likit, akışkan ve çağdaşlığın ışığı olarak nitelendirmişti. Kitabında Bauman modernitenin akışkanlığına (*fluidity*) eleştirel bir tarzda yaklaşıyor olsa da, onun likit tanımını (kitabının önsözünde tarif ettiği üzere) konuyu psikodrama ile bağlamak için kullanacağım:

> ... katı şeylerin aksine, likitler kendi şekillerini kolaylıkla oluşturamazlar. Açıklamak gerekirse; akışkanlar zaman ya da yer tutmazlar; diğer taraftan katı şeyler açık bir uzamsal boyuta sahiptirler ancak zamanın etkilerini yok ederler ve dolayısıyla onun önemini azaltırlar (etkili bir biçimde akışına karşı koyarlar ya da alakasız kılarlar). Akışkanlar herhangi bir şekle uzun süre tutunamazlar ve sürekli değiştirmeye meyillidirler. Bu nedenle, zaman onlar için kapladıkları alandan daha önemlidir; her şeyin sonunda yalnızca 'bir anlığına' bulundukları yeri doldurabilirler. Likitler tarihe ihtiyaç duyan anlık fotoğraflar olarak tarif edilebilirler. (Bauman 2000, s. 8)

Psikodramanın bu şekilde geçirgen, içine işleyen, akışkan, likit olarak yönlendirilmesi, çağdaşlığımız içindeki bu yeni öznelliğe bir açıklama getirmeyi denemektir.

Bulanık sular

Aksaklıklar, uyumsuzluklar ve sürprizler yaşamamızda rast geldiğimiz olağan durumlardır. Akıllarının yalnızca ani ve beklenmedik değişiklikler ya da sürekli yenilenen dürtüler ile beslendiğini hisseden pek çok kişi için bunlar gerçek gerekler halini almıştır. Bunlardan sıkılmaya başladığımız andan itibaren ise artık bunlara daha fazla katlanamayız.

Dolayısıyla soracağımız soruyu şu şekilde daraltabiliriz: İnsanın aklında yarattıklarını insan aklı yenmeyi başarabilir mi? (Valery ve Bauman 2000, s. 7)

Paul Valery'e göre modernite günümüzde oldukça hızlanıp parçalı bir hale geldiğinden, günlük yaşamdaki bütün 'fotogram'lar da oldukça hızlı bir hale geldi. Öyle ki zaman zaman onları görüp anlamak bile imkansız hale geliyor. Sokak psikodraması kamu alanlarında yer alan bu günlük olayların yeniden canlandırılması için bir fırsat sunmaktadır. Deleuze'nin deyişiyle ifade edersek; bölgelerin etrafına çizgi çekeriz. Moreno'nun deyişine göre ise şehir aktörlerinin ayaklarına, hazırlanmış bir sahne getiririz. Sahneden bağlantısız ve estetik olarak çerçevelendirilir. Bu olaylar yoldan geçenleri sanat çalışmaları -sokak sanatı- olarak etkileyebilir.

Bu çeşit psikodramalar şehrin ortaya koyduğu sosyal çelişkileri açık bir hale getirmeyi amaçlar. Bu, hızlı, dolayısıyla şiddetli bir psikodramadır. Öyle ki var olan sahneler yalnızca onu izleyen kişide gerekli duyguların yaratılmasını sağlayacak kadar kalır. Kesintisiz, akışkan, likit ve aralıksız bir akışla bakarak ilgisizlikten kurtulunur.

Richard Sennett'in klasik tanımına göre bir şehir 'birbirini tanımayan insanların tanışma şanslarının olduğu insan yerleşim'leridir (Bauman 2000, s. 11). Sokak psikodramasının istediği, bireylerin kendilerini şehir senaryolarına yerleştirerek, yeni yollar da keşfederek bu karşılaşmaları güçlendirmektir. Bu bağlamda, sosyo-politik bir olaydır.

Öyleyse sokak psikodraması sokak ve şehri, kendi hikayeleri ve zayıflıklarıyla birlikte yoldan geçen yabancıların bir anlığına birbirleri ile olan karşılaşmalarını yeniden tanımlar. Knobel'in söylemlerinde (2005) sokak psikodraması;

> [...] paylaşılan rüyalar yaratır, masumiyeti geliştirir ve sahteliklerle ilgilenen bir çeşit mikro-politika olarak statükoyu saf dışı bırakırken, neyin doğru neyin yanlış olduğu hakkındaki 'Neden?' sorusuyla ilgili herhangi bir kaygı taşımaksızın, bilinmeyen yerlere götüren standartları üzerinden geçerek

> bölgelerin çaprazlanmasına [*traverse territories*] izin verir ve yeni dünyalar yaratır. Muazzam, saf güzellikte ve hassasiyet dışında başka bir şey değildir.

Moreno'nun yazdığı gibi insanlığın yeni devrimi sosyometrik bir devrim mi olacaktır? Sokakta psikodrama yaparken, benim önceliğim kentsel bir sahne, alışılmadık mücadeleler, kamu alanında yeni estetik yaklaşımlar ortaya koymak ve bunu kullanarak yeni yurttaş etikleri yaratmaktır. Diğerlerinin aradıkları bir etik; insanlarda ve sokaklarda farkına varılan bir etik; yeniden diyalogların kurulmasını ortaklaşa oluşturulan bir rüyanın hayali. Moreno (Greeb'de 1997) şöyle yazmıştır: 'Kendini kendin olarak gördüğünde, ayaklarının altında bir sahne kurulacak ve kahkahayı yeniden keşfedeceksin.'

Suların karşılaşması

Suların karşılaşması bu durumda psikodrama ve tiyatroyu temsil etmekte, her ikisi de suların sayısız diğer karşılaşmalarının sonuçlarını ifade etmektedir.

Bir araştırma yazısı yazarken okuyucuların ve benim ortak olarak kullandığımız dilin (su) doğru olup olmadığından asla tam olarak emin olamıyorum. Bir şeylerden bahsettiğim zamanlarda bu konu bazıları için çok tanıdık gelebilirken, diğerleri için pek de bir şey ifade etmemektedir. Dolayısıyla bu durum en iyi senaryoda eksik ya da farklı anlaşılmalara ya da tamamen yanlış anlaşılmalara sebebiyet verebilmektedir. Bu nedenle burada hepimizin aşina olduğu bazı kavramları tekrar tanımlamış olduğum için özür diliyorum. Bu suların karşılaşması meselesinin daha iyi anlaşılabilmesi için dikkatli bir biçimde incelemeye çalıştım.

Bireyleri ve/veya grupları anlayabilmemizi sağlayan bir dizi kavramdan oluşan teorik perspektifle psikodrama hakkında konuşabiliriz. Ancak burada, psikodrama uygulamasının perspek-

tifinden konuşmayı ve psikodramatik eylemde dramatizasyonun öneminden bahsetmeyi tercih ediyorum. (Burada dramatizasyon terimini biz psikodramatistler arasında daha sık kullanıldığı için kullanmayı uygun gördüm, ama asıl kastettiğim teatralleştirmedir.) Psikodrama yapmak; bir grubun duygusal, ilişkisel ve düşünselliğe bağlı (*ideative*) üretimini yakalamak ve bunu sahnesel, dramatik bir dile çevirmek anlamına gelmektedir. Bunun sahneye konulabilmesi için aktörlerin grubun yaratıcılığını ortaya çıkartması, yeni sosyometriler, yeni sosyo-dinamikler, yeni roller ve yeni gösteri yöntemleri ortaya koyması gerekir. Bunun için kendimizi canlandırırız ya da temsili dramalar aracılığıyla izleriz. Eski sosyatrilerin üstesinden geliriz. Dramatize etmek sağlıklı ilişkileri engelleyen endişelerin ortaya çıkarılmasını kolaylaştırmayı sağlarlar. Şu an için daha yeterli olduklarından; korunmaz ancak istenen etik yurttaş hareketlerinin yansıtırlar. Bu kelimeler ve niyetleri mahremiyetten silip atar.[116]

Sahne alanından bahsettiğimizde ise teatralite aracılığıyla fikirler arası bağlantı kurmak ve yeniden inşa etmek sanatı olan sahne diline atıfta bulunmak gerekir. Teatralite nedir? Teatralizasyon oyunlaştırmadan (dramatizasyon) farklıdır. Oyunlaştırma yazılı bir metni ya da senaryoyu bir sahne diline çevirmek demektir. Teatralizasyon bir metin ya da senaryo olmaksızın sahnelemektir; yazılı bir içeriği temel alarak sahne içindeki duygular ve işaretlerin yoğunluğu artar. (Pavis 1996, s. 372)

---

[116] Psikodramatist Cecilia Zylbetajn'ın bana gönderdiği bir mailde şöyle yazmaktadır: 'Sizinle paylaşmak istediğim şeylerden bir tanesi de sokak psikodramasının samimiyeti ile ilgilidir. Sıklıkla fark ettiğim üzere, çok kısa bir süre zarfında birbirine tamamen yabancı olan insanlar birbirleriyle çok yakın arkadaş olup, sırlarını, duygularını ve hayat hikayelerini paylaşan bireyler haline geliyorlar. Diğer taraftan ise parkta yapılan psikodrama süresince insanların hiç tanımakları bir kişiye dokunmalarının ne kadar zor olduğunun farkına vardım. Kendim bireysel bir katılımcı olarak bu sahneleme sırasında hem kendim hem de iş arkadaşlarım başka iş arkadaşlarımıza dokunurken evsiz bir insana dokunurmuşçasına bir tereddüt yaşadığımızı fark ettim. Bunun farkına vardığımda kendime şu soruyu sordum: 'Duygusal yakınlık bedensel yakınlıktan önce mi gelir?'

Bu bağlamda sahne oyunu ve psikodrama, burada kullandığım halleriyle, sahnesel olgular anlamında bazı paralelliklere sahiptir. Aktörler tarafından yapılan sahnelemenin ham maddesi olan, teatralizasyon, bir psikodrama yöntemidir. Ancak her ikisi de kendi teknik seçicilikleri ve farklı amaçları ile birbirinden ayrılır. Ancak burada anlamlı, sanatsal ve terapötik bir yöntem yaratmak amacıyla bir araya gelirler.

Suların hareketleri

Yönelim; ısınma, sahneleme, ve paylaşma gibi önceden belirlenmiş ilkelere uymaz; nehrin bir kayaya rağmen akması ya da ağaçtan kopmuş olan ve sonradan nehrin bir parçası haline gelmiş ancak bu şekildeki sürüklenişi başka bir ekosisteme dahil olmasıyla sonuçlanacak bir dal gibi belirlenmesindeki tek unsur olayların akışıdır. Likit psikodrama hikayelerin akışlarına müdahale etmez, yalnızca onlara şekil verir.

Aynı şey parkta bulunan, daha önceden bahsedilen bir grubun da başına gelmişti. Bu kişiler ülkenin çeşitli yerlerinden bir konferansa katılmak üzere gelmişlerdi, birlikte bir takım oluşturarak farklı bir psikodrama 'kabilesi'ni oluşturmuşlardı. Parkta konferans ile herhangi bir alakası bulunmayan diğer insanlar da sonradan bitirilip başka bir yerde başka bir toplanma oluşturacak olan bu psikodrama için bir grup oluşturuyorlardı. Bu suyun, yaratıcılığın, hayatın akışkanlığıydı.

Parkta gerçekleşen her şeyin büyük ve gözle görülür halde olması gerekiyordu. Çevrede yürüyen insanlar bunu gördüklerinde, ne olduklarını anlamasalar bile, buraya bakmalılar, olan biteni fark etmeliler ve bu olay tarafından çekilmelilerdir. Bu herbirini etkileyen arzuların yatıştırılması, her bir insanın yoluna konulması, eski kimliklerinin geri alınması (*undo*), sıkıntıların harekete geçirilmesi, bireysel ve grup potansiyellerinin yaratılması anlarının yaklaşımlar aracılığıyla değiştirilmesi ve geliştirilmesi

yakınlığıdır. Bu duygu yoğunlaşmasında yeni öznelliklerin, yeni hikayelerin ve yeni olayların ortaya çıkması kaçınılmazdır.

Grup bir itilaf ortamıdır ve bu bağlamda insanların yerlerini seçecekleri, tartışacakları, yeni çözümler yaratacakları, kendilerine destek ağı kuracakları ve dolayısıyla vatandaşlık görevlerini uygulayabilecekleri, toplu halde ürettikleri olguların sorumluluklarını üstlenecekleri bir yerdir.

Herkese açık sokak psikodramasında işleri üstlenen grup kendi ortamlarını, tartışmalarını ve senaryolarını ortaya çıkaracaklardır.

'Back and Forth - A guide for reading theatre plays' (Geri ve İleri - Tiyatro oyunlarını okuma kılavuzu) isimli kitabında Ball (2001), oyunların sondan başa doğru okunmasını, bu sayede parçaların ve karakterlerin daha rahat anlaşılabileceğini önermektedir; oyun yazarının nereye varacağını bilmekle arada yer alan sahnelerin ve oyun boyunca oyuncuların farklı hareketlerinin daha iyi anlaşılabileceğini söylemektedir.

Psikodramanın senaryosu 'oynandığında belirlenir'; önerildiği gibi bunu da sondan başa doğru mu oynamalıyız? Bu ne anlama gelmektedir?

Benim fikrimi soracak olursanız, grupların yaratıcı oyun akışlarının düzenlenmesi gerekir. Bizi hedeften uzaklaştıran gereksiz duraksamalara maruz kalmamız önlenmelidir. Başlangıçta bir karakteri 'anlamak' diyaloglarının daha üçüncü satırındayken karakterlerin tüm psikolojilerini ve yaratılışlarını tartışmaya çalışmak gibi bir şeydir. Yahut, bütün hikayeyi anlamışçasına bunun anlatılmaya çalışılması gibidir. Drama yazarı oyunun tamamını yazarken bizlerin onun karakterlerini anlamamızı sağlamaya çalışır. Grubumuz/yazarımız/aktörümüz ise diğer yandan 'oyunlarını' yazarken bizim -yalnızca son kısımda- onun önemini anlamamızla ilgilenirler.

Bu bağlamda grubun yaratıcı akışının kolaylaştırılması ya da buna yol açılması ve desteklenmesi tamamıyla yöneten kişinin işidir. Yalnızca işin sonunda o gün bu gruba ne olduğu öğrenilmeye çalışılmalı ve anlamlandırılmalıdır.

Belo Horizonte'de yukarıda açıklanmış olan hikaye ile şahit olduğumuz hikayede dışarıda bırakılması gereken bazı şeyler bulunmaktadır; yanlış yerde işemek ve uyumanın hariç tutulması, yaşam yerine ölümün aranmasının hariç tutulması buna örnektir. Aynı zamanda bunlar oynanmıştı ve gözle görülebilir bir hale getirilirken, harici tutulan bu sahneler grubun senaryosuna dahil edilmişti. Marcos'un işemesi, dışarıda olup yalnızca izlemek istemesi ve Rodrigo'nun intihar sahnesi Jacqueline'nin kutlama sahnesine dönüştürüldü. (Kız dışarıda beklerken katılmak istiyordu ve kesin tereddütleri vardı ve grup tarafından gelen yaklaşımlar sayesinde yavaşça olaya dahil oldu) ve Cadu'nun partisi ile onun arkadaşlarının orada onu bekliyor olması bunlara örnek olabilir.

Taraftarların kendilerince olaya dahil olmalarında aralarında yankı uyandıran bir olayın olması etkili oldu. İzleyiciler hikayenin akışı ile ilgili aktif bir katkıda bulunmuşlardı. Yeni çevreler yaratılmıştı. Yeni gösteri rolleri ortaya çıkmıştı. Drama psikodramaya ya da bazılarının tercih ettiği ifadeyle sosyodramaya dönüşmüştü. Hatta, daha iyisi, gerçekliğin anlaşılması ve yeni ifade biçimleri manen bir sanat haline gelmişti. Bu, ortaya çıkarıcı ve biçim değiştiricidir. Biçimi kaybetmesinin hemen ardından, akışkanların yaptıkları gibi devam etmek üzere bir yer arıyordu.

Psikodrama ve sahneleme şu ana kadar yalnızca bir noktada birbirlerinden ayrılabiliyorlar. Teatral/psikodramatik sahne; sanatsal ve dışavurumcu olduğu kadar bireysel ve kolektif unsurları içerir.

Topluluk sahnelerini bir umutsuzluk içinde oynuyorlardı, sahne 'güzel ufuk'olarak adlandırılan şehirde bir çıkış yolu ya

da anlayış görülebilmesini başaramamıştı. Göle, suya atlayarak işkence görmüş yaşamların ortadan kalkmasını oynamışlardı. Bu, bizleri başka bir sahneye götürdü. Suda bulunan bedenlerin itfaiyeciler/vatandaşlar tarafından kurtarılması sahnesi. Güzel bir ufuk ortaya çıkmıştı. Babalar ve oğullar (ebeveynler ve çocukları) tarafından sınırları çizilen nehir bir diyalog ortamı yaratmıştı. Diğer yaşamlar, diğer sular yükselerek yeni akıntılar oluşturmuştu. Şehirde bulunan meydanda Belo Horizonte vatandaşlarının, psikodramatistlerin, şaşıran yabancıların bulunmadığı hiçbir yer bulunmuyordu. Bu olayın ardından Brezilyalılar birbirlerine baktılar ve oradan ayrıldılar. Birlikte bir senaryo yazdılar ve oynadılar.

Evet, burası diğerlerinin ayırt edildiği ve onlarla bir diyaloğun oluşturulduğu bir yerdi. Kendilerine Narcisus'un olmadığı bir aynadan bakanlar da aslında ta kendileriydi. Bu, Antik Yunan'da halk toplantıları için kullanılan *agora*; Mayalar tarafından karşılamanın gerçek anlamının anlaşıldığı yer için kullandığı *'ll a keche'* - 'Ben senin diğerinim'; Hinduların *'Namaste'*si- 'İçimdeki tanrısallık içindeki tanrısallığa selamı'; Kaxinaua yerlilerinin *'Txai'*si - 'Yarım senin içinde yarın benim içimde'; Morenocu 'Ben sana senin gözlerinle bakıyorum, sende bana benimkilerle bakıyorsun' ifadelerinin aslında kendisidir.

Psikodramatik topluluk farklı yerlerde psikodrama yapma, geleneksel yerlerde sosyonomik yöntemler kullanma tutkusu ile oynadı; aynı tukanların işimizin sonlarına doğru tepemizde ortaya çıkmaları gibi. Kuşlar, yeni besinler bulmak için göç ediyorlardı. Bazıları meyve bulur, diğerleri likit biçimdeki psikodrama bulur. Sona erdirici, temizleyici, akıcı.

Denize akan nehirler

Olaydan bir süre sonra katılımcılardan biri benimle düşüncelerini paylaştı:

Bir psikodrama katılımcısı olarak parkta yapılan psikodrama bana hem kişisel hem de profesyonel anlamda çok derinden dokunduğunu söyleyebilirim. Cida'nın yönetimindeki akışkanlık şairane bir güzellik ve ışık saçıyordu. Bir şiiri canlı renkli ve üç boyutlu bir biçimde duygularımla yaşamayı başarmıştım. Bu psikodramanın bir çeşit sanat olduğunu düşünmeme sebep olmuştu. Psikodrama, niteliklerini kaybetmeden çevrilemeyen eşsiz ve tarifsiz bir ifade; öyle ki, diğer kişide duyguları canlandırıyor ve herkesin eşsiz bir deneyim yaşayıp çalışmayı kendi açısından yorumluyor. Benim görüşüme göre, psikodramanın bu anlama biçimi onun potansiyelini arttırmakta ve terapötik görevinin ötesinde bir özellik katmaktadır. Bir sanat olarak psikodrama ayrıca ona katılanların değiştiği gibi, sosyal dönüşüm için de bir araç olarak kullanılabilir. (Cecilia Zylbetajn - psikodramatist)

Bu çalışmayı okumak, o günkü anılarımı canlandırdı. Güzel ufuklar hakkında sorularla yapılan açılışa yetişmiştim. Bu güne kadar Marcos ile yakın bağlantılarım bulunuyordu. Diplomaları, çantası, duyulması gereken dileği, açıkça etilik sınırlardan yoksunluğunu biliyordum. Sahnenin bağlayıcı olmadığı, odaklanması gereken esas yerin dışındaki rolüyle orada bir insan varlığını gördüm, bu kesinlikle daha önce hiç yaşamadığım bir olguydu. Onun kokusunu, kirliliğini, onun varlığının neredeyse en görülmeyen özellikleri de bu duruma birer kanıttı. Çalışmanın ardından, tam da ayrılmaya hazırlandığımız zamanlarda, bir sürprizle karşılaşmıştım. Jacquieline'nin teşekkürleri, göz yaşları ve sarılmaları ile uzun ve içten dakikalar boyunca sarıldım. 'Kafamın bu duruma hazır olmamasının getirdiği huzursuzlukla ve yanlış anlaşılmış ruhumun rahatsızlığı ile' (bu alıntı brezilyalı bir yazar olan Fernando Pessoa'dan yapılmıştır). İnsanlar ve sahneler için gözlerini açık tutarak durumu yönetiyordun. Aynı tutumu farklılaştırılmış rollerde diğerleri ile birlikte sürdürmen için seni cesaretlendirmek isterim. (Antonio Carlos Souza [Tom]- yardımcı ego)

Fark etmeden önce insanları karşılamak için yerimi almıştım. Kendimi bir şampiyon gibi hissediyordum. Korkum çekip gitmişti. Bu genç adama yaklaştığımda korkum gitmişti ve ona 'Çok teşekkür ederim' dedim. Ona bakışı için teşekkür ettim, uzaktan yapılmış bile olsa, bana rahatlık vermişti. Bundan sonra sarıldık ve on dakika boyunca böyle kaldık. Beni kör eden bu korkunun üstesinden gelebildiğim için çok ağladım. Bu sarılmadan sonra hoşça kal bile demeden uzaklaştım. Yine de, bu çok güçlü bir andı. Ertesi gün dünyada kendine en çok güvenen kadın gibi hissediyordum kendimi. Psikodrama konferansının kapanışına gittim ve orada bir gün önce parktaki etkinliği yöneten insanlarla tanıştım. O gün yeni bir etkinlik daha başlamıştı. Buradaki uzmanlar bir gün önce parkta yaşadıkları tecrübeleri birbirlerine aktarmakla meşguldüler. Yeniden benim hikayemi anlatmaya başladılar ve yeniden kendimi tanımadığım insanların arasında buldum. Ancak hissettiğim duygu bir biçimde ötekilerden farklıydı. Korkmuyordum. Benim yaşamımla doğrudan ilgili olan bu etkinliğe dahil oldum. Ne olduğunu sahnelemeye başladım. Çalışma kendiliğinden oluşmaya başladı. Buradaydım ve mutlu olamama korkusu yaşamıyordum. Bu bir tecrübeydi, hepsi bu. Artık farklı bir insanım. (Jacqueline Rosa)

Protokoller aracılığıyla elde edilen sonuçların işlenmesiyle birlikte, bunların paylaşılması, yöneten bir takım tarafından grup çalışmaları ve katılan halkın temsilcileri ile Moreno'nun projesinin temel ilkelerini canlandırabiliriz. Bu, topluluk için ve toplulukla birlikte, hareketlerinin anlamlarını bulabilecek, yaşamla pasif ilişkilerinde dışarı çıkmayı başarabilecek ve kendi yolunun ve kendi yaşamının yazarı ve aktörüne dönüşebilecek vatandaşların hikayelerinin akışının kolaylaştırılmasıdır. Daha sağlıklı bir yaşamın akıcı anlatımı için sorumlu olunmayacaksa spontanite yaratıcılığının anlamı nedir?

Kaynaklar

- Ball, D. (2001) *Para trás e para frente* (*Geri ve İleri*). São Paulo: Perspectiva.
- Bauman, Z. (2001) *Modernidade líquida* (*Likit Modernite*). Rio De Janerio: Jorge Jahar.
- Davoli, C. (2006) Quando o psicodrama também é cultura (Psikodrama aynı zamanda bir kültür olduğunda). Fluery, H.J. ve Marra, M.M. *Práticas grupais contemporaneas* (*Güncel Grup Uygulamaları*). São Paulo: Ágora.
- Figusch, Z. (2005) *Sambadrama - The Arena of Brazilian Psychodrama* (*Sambadrama - Brezilya Psikodrama Arenası*). London and Philadelphia: Jessica Kingsley.
- Greeb, M. (1997) Um projeto socionomico- fazendo a clínica do social (Sosyonomik bir proje - topluma terapi yapmak). *Leituras 21*. Campinas: Publicação da Compania do Teatro Espontâneo.
- Knobel, A.M. (2005) Construindo subjetividades (Öznellikler yaratmak). São Paulo Kültür Merkezinde kamuya açık yapılan bir etkinlikle ilgili yayımlanmamış çalışma.
- Pavis, P. (1996) *Dicionário de teatro* (*Tiyatro Sözlüğü*). São Paulo: Perspectiva.

15.

São Paulo Şehri'nin psikodraması[117]

Marisa Nogueira Greeb[118]

São Paulo Şehri'nin psikodraması yıkıcı ve özgürlükçü bir eylemdi; şehri tutucu yaklaşımlardan uzaklaştırmıştı.

Devrimsel bir eylemdi; çünkü daha doğrudan ve etkili eylemler için vatandaşın arzusu, São Paulo şehrinin 158 farklı noktasında aynı anda hissedilmekteydi.

Mutlu bir eylemdi çünkü insanlara keyif, yaşama arzusu veriyordu ve yaratıcı potansiyeli arttırmıştı.

Terapötik bir eylemdi, çünkü kurban olmanın getirdiği içerlenmişliği gidermeyi ve aktif, yaratıcı potansiyeli ortaya çıkarmayı amaçlıyordu.

Aynı zamanda, sosyal çevreye yeni bir enerji akımının yayılmasını sağlamış ve böylece grup politikalarının yeni hareketi başlamıştı.

---

[117] Bu bölüm için Greeb'in 'Psicodrama da Cidade de São Paulo' (*Revista Global* [2005], *Zeitschrift fur Psychodrama und Soziometrie* [2006], *Revista de Psicologia CRSP* [2007] ve www.psicodramadacidade.com.br de yayınlanmıştır) başlıklı yazısı ve yazar tarafından Portekizli gazeteci Pedro Alves'e verdiği röportaj baz alınmıştır.

[118] Marisa Nogueira Greeb, Sosyo-psikodrama Rol Oynama Okulu'nun ortak yöneticisi, İlişkisel Politikalar Enstitüsü'nün (São Paulo, Brezilya) kurucusu, São Paulo Şehri'nin Psikodraması'nın koordinatörüdür.

Jeopolitik sınırların yeniden çizildiği bir zamanda yaşıyoruz. Buna bağlı olarak, özel ve halk arasındaki, insani ve teknolojik arasındaki, bilinç ve sosyal olan arasındaki ilişkilerin sekteye uğradığı görülmektedir. Bu jeopolitik yapılandırma ayrıca sınırları kalkmakta olan belirgin bir zihinsel coğrafya yaratmıştır. Bu bakımdan, ilişkilerimiz sıklıkla artık uygun olmayan, ihtiyaçları karşılamayan ve modern hayatın hızına ayak uyduramayan kalıpları izleme eğilimdedir.

Dünyanın bu durumuna dikkat etmek zorundayız; küreselleşme, görüşümüzün daha fazla genişlemesini talep etmektedir. Ancak olayların sadece bir *mekanda* (*locus*), *ilişkilerde* ve *eylemlerde* gerçekleştiğini unutmamalıyız; varolan kültür her zaman gruplar içinde örülmüş olgulardan geliştirilecektir, kendini yeniden yaratma ihtiyacı duyacaktır. Kültürün sahip olduğu araçlara, görünen o ki, bu yeni baş döndürücü milenyum çağında ihtiyaç duyulmayacak. Dolayısıyla, *zaman bu zihinsel coğrafyanın değişmesini talep eder*. Moreno'nun (1992) da söylediği gibi, 'gerçek bir terapötik sürecin insanoğlunun bütününden daha az objektifliği olamaz.'

Bu düşüncelerin etkisiyle Aralık 2000'de yeni seçilen Belediye Başkanı Marta Suplicy'nin[119], São Paulo Şehri Psikodraması'nı düzenleme önerisini kabul ettim. Bu fikir, Marta Suplicy'nin küçük bir grup insanla idareciliğin etiği ve durumu hakkında tartışmak amacıyla düzenlediği bir akşam yemeğinde ortaya atılmıştı. Bu toplantı esnasında Belediye Başkanı, büyük bir etkinlik düzenleme fikrini sundu ve bana şehrin psikodramasını uygulamak için 500 psikodramatisti davet etmemi önerdi. Belediye Başkanı'nın niyeti, São Paulo insanının ve belediye çalışanlarının ne düşündüğünü ve neye değer verdiğini daha yakından ve dikkatli bir şekilde dinlemekti.

[119] Derleyenin notu: Marta Suplicy, Brezilyalı politikacı ve psikologdur. 2001 ve 2004 yılları arasında São Paulo Şehri'nin Belediye Başkanlığı'nı yürütmüştü. Kendisi Brezilya İşçi Partisi'nin (PT) bir üyesiydi. Son zamanlarda Brezilya Turizm Bakanı olarak görev yapmaktadır.

Benzeri görülmemiş bu öneriyi duyunca düşünmem sadece birkaç saniye aldı ve hemen bu projeyi kabul ettim. Ne meydan okuma ama! Bu öneriyi geri çevirmem imkansızdı; ne de olsa Moreno'nun en büyük hayaliydi bu: bütün şehirle psikodrama yapmak. Rüya yanı başıma kadar gelmişti ve meslektaşlarımla paylaşmak için daha fazla bekleyemezdim. İşin büyüklüğü ve öneminden dolayı, bu proje sadece bir grubun altından kalkabileceği bir iş değildi. Bu yüzden psikodrama hareketiyle ilişkilerine bakmaksızın herkesi dahil etmeye karar verdim. Sürekli çalıştığım takımının (Daniela Greeb, Vanessa Labigalini ve Bel Dantas) yardımıyla hemen gönüllü olarak projeye katılmaya hazır olan psikodramatistlerle temasa geçip davet etmeye başladım.

Bu eşi benzeri daha önce görülmemiş ve öncü olay 21 Mart 2001 tarihinde gerçekleşmişti. Bu büyük olay São Paulo Şehri'nin 91 bölgesine yayılmış, 158 farklı mekanda gerçekleşmişti. 158 mekanın hepsinde sosyodrama aynı anda yürütülmüş, toplamda 10.000 vatandaş katılmıştı. Bütün gruplar için ortak tema 'etik ve vatandaşlık' idi. İçerdiği temadan dolayı da çalışmaya 'etiğin psikodraması' ismi verilmiş ve mottosu da şu soru olmuştu: '*Mutlu bir şehir için ne yapabilirsin?*' Bütün mekanlarda afişlere bu soru konmuştu. Her grubun koordinatörü yardımcı egolarla birlikte kendilerine has bir şekilde çalışmayı geliştirmişti. Ama odak noktası herkes için aynıydı. Her grup, şehirle ya da yaşadıkları bölgeyle tecrübelerine ilişkin konuları ve temaları getiriyordu.[120]

Bir şehir meydanında yönettiğim grupta ortaya çıkan konu bu alanın kullanmının, sürekli gürültülü motosikletler ve uyuşturucu kullanıcıları tarafından işgal edildiği için olanaksız olmasıydı. Bu, psikodramamızın, ya da sosyodramamızın, başlangıç noktasıydı. Bahsedilen bu sorunlarla alakalı olarak yaşlı bir ba-

[120] Şehir boyunca bütün olaylar aynı zamanda politikacılar içinde geçerli olmuştu; buna kendi çalışma alanları da dâhildir: şehir meclisi. Ancak bu iptal edilen tek seanstı. Politikacıların mı yoksa vatandaşların mı olmamasından dolayı bu durum oluşmuştu?

yanın güvenlik görevlilerinin harekete geçmelerini talep etmesinden, meydanın farklı şekillerde kullanılmasına dair farklı önerilere kadar çok çeşitli sahneler canlandırılmıştı. Grup orta sınıf kadınlar, meydanda yaşayan evsizler, bir sarhoş, bir bahçıvan ve toplumun diğer farklı temsilcilerinden oluştuğu için, meydanın birlikte kullanılmasını örgütleyerek çalışmayı sonlandırdık. Herkes elinden gelen katkıyı ortaya koymuştu. Bu, halka dair bir konuyla ilgilenmek için, hep beraber örgütlenme yoluyla kendini gösteren vatandaşlıktır. Bu sosyo-psikodrama çalışmasını takiben meydan yeniden düzenlenmişti; meydanın bahçeleri yeniden düzenlenmiş, motosikletlerin girmesi yasaklanmış ve meydan, halkın burayı yeniden zevkle kullanabileceği umumi bir alan haline getirilmişti. Hatta bir bölgesel televizyon kurmayı bile başarmıştık (TV da Freguesia do Ó). Aynı meydana 12 Ekim 2002 tarihinde Latin Amerika Sosyo-psikodraması'nın bir parçası olarak başka bir sosyodrama gerçekleştirmek için geri dönmüştüm.

Yukarıda bahsedilen, toplamda 700 profesyoneli ve gönüllü psikodramatisti seferber eden bu etkinlik esnasında meydana gelenlere bir örnektir. Etkinliğe destek olanlar biliyorlardı ki psikodramanın babasının hayalini gerçekleştiriyorlardı. Bu çalışmanın gerçekleşmesini sağlamak için Belediye Başkanı'nın bu yöntemi anlaması, psikodramatistlerin müsait olması ve yöntem içinde kullanılan deneysel dilin katılımı teşvik etmesi lazımdı. Bütün psikodramatistler dahil oldukları etkinliklerin raporlarını oluşturmuş ve daha sonra bu raporların analizi yapılıp, farklı grupların çalışmasına rehberlik eden sorulara bağlı olarak öneriler oluşturulmuştu: *Nasıl bir toplumda yaşamak isterim? Bunu gerçekleştirmek için her birimiz neler yapabilir? Bunu birlikte gerçekleştirmek için en iyi yollar nelerdir?*

Kapitalist 'öznel şehrin' varlığı görülmüştür. Bu şehirde insanlar yaşam tarzlarını seçmiyorlar; şehirdeki hayatları aktivitelerin kentsel mimarisi tarafından belirleniyor ve hegenomik bir an-

layış içinde derecelendiriliyor. Bu 'öznel şehrin' (Felix Guattari 1989, s. 170) acil bir şekilde yenilenmesi gerektiğinin farkındaydık. Bunu da hem bireysel hem de kolektif seviyede insanları dahil ederek yapabilirdik. Gerçek şu ki herhangi bir barış ya da etik yoktur, çünkü vatandaşların şehrin örgütlenmesine kolektif olarak dahiliyetleri kendini göstermiyordu. Görünen o ki sadece kapitalist propaganda ve medyanın yarattığı gerilim ve hayaller vardı. İnsanlar kendi arzuları ve ihtiyaçlarıyla bağlantıya geçmeyi başaramıyordu. Bu öznel şehrin yenilenmesi için yeni hayat tarzlarının, yeni öznelliklerin yaratılması gerekir.

Mario Andrade'nin (1922) tanımladığı gibi 'çılgın São Paulo yaşam tarzı,' yaşam hakkı elde etmekten çok hayatta kalma mücadelesi olarak karakterize edilir. São Paulo ekonomiyi hayatın önüne koyan bir sistemin protagonistidir. Çalışma (iş), *tripalium*'un[121] esas anlamında kullanılmaktadır, bir hayat yaratma çeşidi olarak değil bir işkence aracı olarak görülür. Bu durum yozlaşmaya, rahatsızlığa, şiddete yol açar ve bu rahatsızlığın ikincil semptomu olarak hastalıklara neden olur.

Bu ortam hayatta kalma etiğini oluşturur; her zaman düşünmesi gereken, ihtiyaçlarımızı karşılaması gereken diğerleri olduğu bir ortam oluşur. Yani öteki her zaman sorumlu tutulacak ya da suçlanılacak kişidir. Vatandaşlıkla uzaktan yakından alakası olmayan, umutsuzluğa kapılmış ve ruhsuz her birey kendini mutlu bir şehir yaratmak amacıyla devletin temsil ettiği çalışma alanındaki etkin bir katılımdan uzaklaştırmıştı.

Ancak mevcut an farklı bir etik anlayışını gerektirmektedir: *sorumluluk alma etiği*. Her vatandaş şehrin yapılandırılması için bir şeyler yapma ihtiyacı duymalıdır, yaşadığımız şehre farklı bir açıdan bakmak ve dünyamızla, hayatımızla yüzleşmenin farklı yollarını bulmak birer ihtiyaçtır.

---

[121] Derleyenin notu: Çalışma (*trabalho*) için kullanılan Portekizce kelimenin kökeni Latin '*tripalium*'dan gelmektedir. Tripalium, üç kazıklı bir işkence aletidir. İşkenceye maruz kalan kişi tripalium'a bağlanır ve ateşe verilirdi.

İstediğimiz şey şehirde yaşayan insanlarla müşterek olarak istediğimiz şey São Paulo'da varolan aktif ve yaratıcı güçleri keşfetmek; aynı zamanda şehri yeniden farklı kılmak için değerli olan şeyleri keşfetmekti. Bu potansiyelin farkında olmak yaşama daha fazla değer verecek farklı bir hayat tarzını ve yeni bir sosyal düzenlemeyi doğurabilirdi. Bu da her bireyin ait olduğu topluluk içinde ortak katılımıyla, olaya gerçekçi bir şekilde yaklaşarak ve böyle bir dönüşümde rol alacak politik arzuyla, insan ağı ve eşsiz spontan ve yaratıcı etkiye sahip olacak özgür kanallar oluşturarak gerçekleştirilebilir.

Sosyo-psikodramatik açıdan protagoniste bakarsak eğer, protagonist bütün grubun sorununu gözler önüne serer ve dolayısıyla bulunduğu grup bağlamından ayrı bir birey asla değildir. Her zaman birey-grup'u tek bir kelime olarak düşünüyoruz. Bir bireyin vatandaşlığı sadece eğer grup ile bağdaştırılırsa mümkün olacaktır. Bireysel tecrübe, bağlamsallaştırıldığı sürece, şehrin kültürünün ve o şehrin vatandaşlarının eylemlerinin temellerini oluşturan değerleri ortaya koymaya katkıda bulunabilir.

Italo Calvino 'The Invisible Cities' (Görünmez Şehirler) adlı etkileyici kitabında şöyle yazmıştı (1990, s. 150):

> Hayatın cehennemi -eğer gerçekten varsa- olacak olan bir şey değil, halihazırda olmakta olan bir şeydir. Her gün yaşadığımız cehennem el birliğiyle yarattığımız bir ortamdır. Acı çekmekten kaçınmanın iki yolu bulunmaktadır. Biri, insanların çoğu için geçerli olan kolay yoldur: bu cehennemi kabullenmek ve bu ortamın öyle bir parçası olmak ki cehennem olarak görmeyi bırakmak. İkinci seçenek ise daha risklidir ve sürekli bir şekilde dikkat göstermeyi ve öğrenmeyi gerektirir: bu cehennemin içinde onun bir parçası olmayan bir şeyin ya da şahsın farkına varmaya çalışmak ve bunu korumaya çalışmak.

Bunu yaparken, halk sağlığı, gelir dağılımı, nehirlerin temizlenmesi, yol yapımları gibi objektif şehrin oluşturulmasında devlet tarafından yapılan alanlarla ilgili eylemleri dışarıda tutmuyoruz.

Burada söz konusu olan biri ya da diğeri değil, biri ve diğeridir. Çünkü buradaki "ve" bağlacının altında yaratıcılık yatmaktadır.

Bu projenin üretilmesi mikro-politik uygulamalara dayanıyordu; etik konular sorgulanmış, estetik içerik ifade edilmişti. Yani etik-politik-estetik bağlamlarda birbirini tamamlayan üçlü bir ekolojik özellik ortaya çıkmıştır: bu da sosyo-psikodrama yöntemi ve teknikleri kullanılarak çevre, sosyal ilişkiler ve insan öznesi olarak işlenmiştir. (Guattari, 1991)

Basın projenin başlangıcından beri olayı takip etmiş ve gündeme getirmişti. Hem ulusal hem de dış yazılı basında proje hakkında 130 makale yayınlanmıştı. Ayrıca bu eşsiz olay karşısında medyanın tutumu hakkında tartışmalar da düzenlenmişti.

Kayıtları organize ettik, fotomontajları CD'lere kaydettik, seansların video formatlarını hazırladık. Aynı şekilde projenin belgeseli ve internet sitesi[122] de hazırlandı. Projenin içeriğine dair bilgileri hem farklı gruplardaki katılımcıların hem de bu ustalık gerektiren işi bir terapiye dönüştürmeyi vatandaşlık görevi edinmiş olan psikodramatistlerin erişebilmesi için internete koyduk.

Başarmak istediğimiz şey şehrin terapötik sürecini devam ettirmek ve vatandaşlığı güçlendirmek. Bu proje São Paulo Şehir Meclisi'nin kendisinde de çeşitli sonuçlar doğurmuştu; özellikle Sosyal Destek, İdare, Sağlık ve Taşıma alanlarında bu proje etkili olmuştur. İlerideki psikodramaların[123] farkına varılması sağlanmıştır. Farklı gruplar için organize edilmiş, belediye çalışanları,

[122] www.psicodramadacidade.com.br

[123] Derleyenin notu: Bu olayların bazılarıyla ilgili olarak daha fazla detay için bölüm 16'ya bakınız.

evsiz insanlar ve yasadışı taksi şoförü olarak çalışan minibüs sahipleri çalışmaya katılmıştı. Buradaki minibüs sahipleri projenin sonucunda şehir meclisinin taşıma sistemine katılmıştı. Buna ek olarak, halka açık psikodramalar haftalık olarak São Paulo Kültür Merkezi'nde gerçekleştirilmeye devam edildi. Her ne kadar sonuçların niceliksel değerlendirmesi yapılmamış olsa da, farklı profesyoneller tarafından yapılan analizlerde yeni eylemler için bütünleyici bilgiler verilmiş olduğu ve halkın güçlenmesi için yeni yollar oluşturduğu sonucu çıkarılmıştır. Süreç başlamıştır ve hem biz psikodramatistlere hem de halihazırda olaya dahil olan nüfusa büyük iş düşüyor.

São Paulo Şehri'nin psikodraması yıkıcı ve özgürlükçü bir eylemdi. Şehrin sorunlarını geleneksel yöntemlerle ele alan yaklaşımları yıkmıştı. Devrimci bir hareketti, çünkü vatandaşların daha doğrudan ve etkili eylemde bulunma arzusu São Paulo Şehri'nin 158 farklı noktasında aynı anda gerçekleştirilmişti. Bu mutlu bir eylemdi, çünkü insanlara keyif, yaşama arzusu vermiş ve yaratıcı potansiyeli artırmıştı. Terapötik bir eylemdi çünkü kurban olmanın beraberinde gelen durumların üzerinden gelmeyi ve aktif, yaratıcı potansiyeli canlandırmayı amaçlamıştı. Ayrıca sosyal çevreye yeni enerji salan bir eylemdi ve böylece yeni politik grup hareketleri başlamıştı.

'Escenas de los pueblos' - 12 Ekim 2002[124]

Zulüm, işkence ve açlığa maruz kalan birçok insanın yaşadığı dönemden sonra, sonunda demokratik bir rejimde yaşıyoruz. Ancak henüz demokrasiyi her vatandaşın kolektif üretim ve ait oldukları halkın amaçlarının yaratılması için yeterince sorumlu olacak kadar oturtamadık. Benim görüşüme göre bunun sebebi kitle politikaları ve seçtiğimiz temsilci güç sistemidir.

[124] 'Nasıl bir ülke istiyoruz? – Başka bir Amerika mümkün' temalı sosyo-psikodrama, ABD'nin yanı sıra 10 Latin Amerika ve dört Avrupa ülkesinde (İtalya, İspanya, İngiltere ve Belçika) aynı anda organize edilmişti.

Yıllar önce Freud'un 'Kitlelerin Psikolojisi'ni (1921) okuduğumda kafamda beliren düşünceyi hatırlıyorum. Bu metinde Freud kitlelerin liderleriyle olan ilişkisinde meydana gelen aktarımsal konuları sorgulamıştı. Ego ideali ya da ideal ego liderlere yansıtılmaktadır. Bunun ötesinde, kitle ayrıca liderlerine arzularının ve ihtiyaçlarının farkına varılması yetkisi verecektir ve sonuç olarak liderlere kitlelerin yaşam koşullarını yaratacak eylemleri yürütme sorumluluğu verilecektir. Kitle, Bir'dir. Kitle içinde çatışmaya, farklı konumlara, görüşlere yer yoktur. Sorumluluğun yetkilendirilmesi öyle bir şekilde gerçekleştirilir ki insanlar kendi vatandaşlıklarını bu seçilmiş kişilere vermiş gibidirler. Bunu yabancılaştırılmış insanlarla, *animası* olmayan, vatandaşlık duygusu olmayan insanlarla karşılaştığımızda rahatlıkla algılayabiliriz. Genelde kendilerini aldatılmış ve öfkeli hissederler.

'İnsan Manzaraları' nasıl ortaya çıkmıştı ve hangi amaca hizmet ediyordu? İnsanlar bize gelmemişti; onları arayan bizlerdik...

Yaşadığımız dramaları, şehrin hayatından varolan yapısalcı güçleri anlamamızı sağlayan ve tam bir vatandaşlık kazandırmak için dramalara yeni anlamlar verilmesine olanak sağlayan bir yönteme sahip olmak bizi sorumlu konumuna getirmiş ve amacımızı gerçekleştirmemiz için motive etmiştir.

Bu sebepten dolayı São Paulo Şehri Psikodraması yaratılmış ve daha sonra, 12 Ekim 2002[125] tarihinde Latin Amerika versiyonu olan 'İnsan Manzaraları' düzenlenmişti. Bu ismin verilmesinin sebebi çok aşikardır. İnsanların yaşadıkları manzaralar nelerdir?; Şehirlerin yaşamında varolan objektif artikülasyonlar nedir ve

[125] Arjantin'e krizin daha da arttığı bir dönemde gitmiştim. Arkadaşlarımız São Paulo'da yaşadığımız tecrübelerle oldukça yakından ilgileniyordu ve bu ilgi karşısında onlara sordum: 'Neden aynı şeyi Arjantin'de yapmıyoruz? Sadece başkentte değil, bütün ülkeyi kapsayacak şekilde? Nasıl bir ülke isityoruz?' Takiben, Uruguay'da da şiddetlenen krizle beraber bir internet sitesi oluşturulmuştu ('armandoumpsicodrama' – 'psikodrama hazırlama'). Arjantin'e telefon açtım ve Uruguay'ı da dahil etmeyi teklif ettim. Bunun beraber bir zincirleme hareketi başlamıştı ve 12 Ekim tarihi içimizdeki Amerika'yı keşfetmek için seçilmişti.

bunlardan hangileri insanların değerini düşüren, onların özgürlüklerini kısıtlayan bir bakış açısına sahiptir?

Protagonizasyon kavramı ve her bir dramanın yapısallaştırıldığının tarihsel anlayışı bize her bir eylemin ait olduğu grubun içerikleriyle ilgili olduğunu ve bu içeriklerden hangisinin herhangi bir zamanda ortaya çıkma sürecinde olduğunu anlama olanağını sağlar. Sosyonomistler tarafından göz önüne sürülen bu anlayış kolektif olarak ne kadar üretken olduğumuzu ve aynı zamanda ne kadar kolektiflik ürettiğimizi anlamımız sağlar. Birey ve toplum arasında bir kopma yoktur, ama hayatın üretilmesinde bireysel-kolektif, tekil-çoğul dinamiklerin diyalektik yapısı söz konusudur.

Psikodramatik sahne içinde 'terapötik içgörü' hastanın kendi bakış açısının bir sonucudur. Moreno'ya göre, kendini görebildiğin zaman, sahne ayaklarının altındadır ve neşeyi tekrar hissedebilirsin. Bu bir yansıtmadır; kendini sahnede görebiliyorsan, o halde kendinden bir parçan da sahnenin dışında varolacaktır ve bu parçan arzu edilmeyen sahnelerin ortaya çıkmasını engelleyecek unsurdur. Bu algı bireyin tamamen hapsedilmediğinin göstergesidir ama (sosyonomistler tarafından araştırılan ve analiz edilen) sosyal ilişkiler dinamiği içinde acı çekmeye neden olan varolma biçimi insanın yaşadığı yapı içinde oluşur. Drama, çatışma içinde yaşayan ve çatışma içinde kalmış çoklu bir varlık olarak insanın anlaşılmasıdır.

Sosyonomistler tarafında önemli olan ise protagonistin, protagonist grubun ya da protagonist temanın ait olduğu toplumu ortaya çıkarmak ve böylece arzu edilen bağlantıların sağlanmasını amaçlayan ilişkileri yeniden yapılandırmaktır. Görevimiz sağlıklı ilişkileri, arzu edilen, etik, yurttaş eylemleri sekteye uğratan tuzakları ortadan kaldırmaktır. Böylece kelimelerin, ifadelerin ve sağlıklı ilişkilerin mahremiyetinin üstesinden gelecek koşulları yaratmaktır. Moreno'nun tahmin ettiği gibi yeni devrim sosyometrik bir devrim mi olacak acaba?

São Paulo Şehri Psikodraması'nın yapıldığı zamanda olayla oldukça ilgilenen Belçikalı bir gazeteciden sürpriz bir şekilde bir telefon almıştım. Bana aşağıdaki soruları yönlendirmişti.

Soru: Bu politika yapmanın yeni bir yolu mu?

Hemen karşılık verdim: 'Evet, öyle.' Her ne kadar bunu daha önce enine boyuna düşünmemiş olsam da, şu anda olayın politik yapısı bana göre oldukça barizdi. Daha sonra Belçikalı gazeteci başka bir soru sordu.

Soru: Bu, kadınlar için politika yapmanın yeni bir yolu mu? (Sanırım bu soruyu sormasının nedeni proje teklifinin São Paulo Belediye Başkanı Marta Suplicy'den gelmesiydi.)

Cevabım 'Hayır'dı. Ancak şüphe yok ki bu politika yapmanın feminen bir yoluydu, çünkü gruplarla çalışmanın sıcak ve samimi bir yoluydu, doğrudan insanlarla ilgilenme ve en basitinden onları dinleme imkanı veriyordu. Ancak, bu hem erkekler hem de kadınlar tarafından yapılabilir. Bu sadece farklı bir politik tutumdu; ama psikodrama bir harekete dönüşmesiyle beraber aynı zamanda politika yapmanın da farklı bir yolu haline gelmişti. Grup, çatışmaların olduğu bir yerdir. Bu bakımdan grup insanların konumlarını aldığı, yarattıkları kolektiflik için sorumluluk alarak vatandaşlık görevlerini yaptığı bir yer olmuştu. Grup ayrıca aktarımın (*transference*) gerçekleştiği ve yeni anlamlar verildiği yerdi. Bu insanların ilişkilerinde ve eylemlerinde sorumluluk almasına olanak sağlamıştı.

Buna *grup politikası* adını verebiliriz.

Bu durum, sosyo-psikodramatik yöntemin yaşama ve şehirlere sunabileceği olasılıklardan sadece birisidir.

Birisi bunu neden kırsal bölgelerde de yapmıyorsunuz diye sorabilir. İnanıyorum ki bu yöntem kırsal bölgelerde de kullanılabilir. Geçmişte Brezilya'nın Arazisi Olmayan İşçiler Hareketi'nin

(MST)[126] üyeleriyle psikodrama yapmak imkanı bulmuştum ve 'psikoloji' kültüründen uzak kalmış bu insanları anlamak için bunun ne kadar yeterli bir yöntem olduğunu görmek inanılmaz bir tecrübeydi. Eylemin deneysel bir diliydi. Bu yazıda şehir üzerine odaklandım çünkü burası farklılıkların bir araya geldiği bir bağlamdır. Ayrıca şehir bütün insanların yararlanma hakkı olan medeniyetin tam anlamıyla temsil edilebileceği yerdi. Sosyal çelişkilerin, karşıtlıkların yoğunluğu şehirle protagonize olur.

Sosyal konularla ilgilenen psikodramatistlerin yakınlık gösterdiği bir diğer konu da olayların *eş zamanlılığı*dır. Bu eş zamanlılık ayrıca sınırların olmadığı bir dünya arzumuz açısından daha önce eşi benzeri görülmemiş ve inanılmaz derecede çağa uygun bir olaydır.

Bu eş zamanlılık bir eylem ağının parçası olmanın verdiği hissi yaşamımızı sağlamış; aynı zamanda bu eylem değişik yerler ve ülkelerde kolektif hareketin ortaya çıkması bu ağın ne kadar önemli olduğunun bir göstergesidir (Bello 2004). Bunun ötesinde, eş zamanlılığa önem kazandıran bu ağ halihazırda varolan arzuların -bu arzular bireyin profesyonel hayatında bu yöntemin seçiminde saklıdır- ortaya çıkmasına yol açar. Burada hiçbir şekilde ekonomik çıkarın olmadığını ya da daha 'kolay' bir yöntemin seçilmesinin daha az profesyonel alacağını söylemiyoruz. Deneysel bir şeyin çalışmalarda özen gerektirmediği söylemek abesle işgaldir. Bu bütün metotlarda ve mesleklerde olan bir şeydir. Her şeyi dönüştüren ve herkesi tüccarlaştıran kapitalist sis-

[126] Derleyenin notu: MST- Brezilya Arazisi Olmayan İşçiler Hareketi (Prtekizcesi: *Moviemento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra*) 27 devletten 23'ünde organize, toprak sahibi olmayan yaklaşık 1,5 milyon üyesiyle beraber Latin Amerika'daki en geniş sosyal harekettir. MST adaletsiz toprak dağıtımıyla çamura batmış bir ülkede vadesi çoktan tamamlanmış toprak reformunu yürütüyor. 1985'ten beri MST barışçı bir şekilde kullanılmamış arazileri işgal ediyor. İşgal ettikleri bu arazilerde kooperatif çiftlikler, evler, çocuklar ve yetişkinler için okullar, klinikler kurmaktadır. MST kendilerine özgü bir kültürü, sağlıklı, sürdürülebilir bir çevreyi ve cinsel eşitliği teşvik ediyordu.

teme karşı bağışıklık kazandığımızı düşünerek kendimizi kandıramayız.

Temel olarak mevcut uluslararası rekabet rejimini küresel dayanışma sistemine dönüştürmek için birçok eş zamanlı politikaların oluşmasına ihtiyaç duyacağımıza inanıyorum. Ayrıca inanıyorum ki sosyal konularla ilgilenen bütün psikodramatistler, sosyonomistler dünya vatandaşlarının yaşamlarının özgürleştirilmesini hedefleyen kitle hareketine (Hardt ve Negri 2005) daha çok ilgi göstereceklerdir.

Kaynaklar

- Andrade, M. (1922) *Paulicéia de svairada.* São Paulo: Landmark 2003.
- Bello, M.C. (ed.) (2004) *Primer sociodrama público y simultáneo de América Latina - Escenas de los pueblos (Latin Amerika'nın İlk Halka Açık ve Eş Zamanlı Sosyodraması - İnsan Manzaraları).* Universidad Nacional Autónoma de México.
- Calvino, I. (1990) *Cidades invisíveis (Görünmez Şehirler).* São Paulo: Companhia de Letras.
- Freud, S. (1921) A psicologia das massas e a analise do eu (Kitlelerin psikolojisi ve ben'in analizi). *Edição standard Brasileira das obras completas de Sigmund Freud (Sigmund Freud Toplu Eserleri - Standart Brezilya Baskısı)* Rio De Janeiro: Imago 1972.
- Guattari, F. (1989) *Caosmose - Um novo paradigma (Caosmose - Yeni Bir Paradigma).* Rio De Janeiro: Editora 34.
- Guattari, F. (1991) *As três ecologias (Üç Ekoloji).* Campinas: Papirus.
- Hardt, M. ve Negri, A. (2005) *Multitude (Kitle).* São Paulo ve Rio de Janeiro: Record.
- Moreno, J.L. (1992) *Quem sobreviverá? - Fundamentos da sociometria, psicoterapia de grupo e sociodrama (Yarına Kim Kalacak? Sosyometri, Grup Psikodraması ve Sosyodramanın Temelleri).* Goiânia: Ed. Dimensão.

16.

Spontanite tiyatrosu: Siyasi bir hareket[127]

Regina Fourneaut Monteiro[128]

Günceler

Her şey, 1984 yılında Brezilya'da Temsilciler Meclisi'nin serbest seçimleri yeniden onaylamasından birkaç gün önce başladı. Bu yasa değişikliğinden herkes umutluydu, ülkemiz 20 yıldan beri demokratik rejim üzerinde hissedilen diktatörlükten kurtulacaktı. Ciddi bir katılım vardı. İletişim araçları üzerinden herkes kendi duruşunu belirtiyordu: gazeteciler, ekonomistler, avukatlar, entelektüeller, politikacılar vb. Ben de varolan duruma katkıda bulunmak istiyordum, ama nasıl yapacağımı bilmiyordum. Kendimi oldukça stresli hissetmeye başlamıştım.

Ne şekilde katkıda bulunabilirdim? Bir öğrenci olarak her zaman aktif bir şekilde politik hareketle ilgilenmiştim: Ulusal Öğrenci Birliği (National Student Union - UNE), Resmi Öğrenci Birliği (The State Student Union - UEE), Akademi Merkezi (Acade-

[127] Orijinal başlık: 'Theatro espontâneo: um ato político.' *Revista Brasileira de Psicodrama* 12, 1, s. 33-44, 2004.

[128] Psikolog; Arjantin Psikodrama ve Grup Psikoterapisi Birliği'nde yetkili psikodramatist; FEBRAP'ta eğitmen, danışman ve terapist.

mic Centre - CA) ve Üniversite (PUC-SP) gibi topluluklarla ilişki içinde olmuştum. İlerleyen zamanlarda diğer politik hareketlere de katılmıştım. Bunlara olan ilgim askeri rejimin kurulmasına kadar sürmüştü ve sonrasında da durmak zorunda bırakılmıştık. Peki ya şimdi? Kendimi ne şekilde ifade edebilirim? Bildiğim tek şey psikodrama yapmaktı! Bunun üzerine ne kadar fazla düşünürsem kendimi o kadar çok güçsüz hissediyordum.

Aniden aklıma bir fikir geldi! Psikodrama 1 Nisan 1921 tarihinde, politik krizin ortasında Moreno, Viyana Tiyatrosu'nda geniş bir grubu yönettiği zaman, bir politik hareket olarak doğmamış mıydı? Bu işe yarayan modeli neden kullanmayayım diye düşündüm. Böylece bütün Brezilya toplumunu kapsayacak önemli bir çalışmaya katkıda bulunabilecektim. Bu görevi başarabilmek için bana yardımcı olabilecek meslektaşlarımı aramaya başladım. Ronaldo Pamplona ve Carlos Borba ile tanıştım ve onlara ne yapmak istediğimi anlattım: 'Serbest seçimin psikodraması'.

Bu kişileri şans eseri seçmemiştim. Onlar da benim gibi hayallerinin peşinden giden kişilerdi ve onları ikna edebileceğime emindim. Bunda da yanılmamıştım! Önerimi şevkle karşıladılar ve kısa bir süre sonra bu işi yapmak için yer aramaya başladık. Birkaç telefon görüşmesinden sonra yerimiz hazırdı. Şehir Meclisi'nin bir üyesi olan Irede Cardoso ile konuştuk. O dönemde Cardoso, São Paulo Şehir Meclisi tarafından organize edilen kültürel olaylardan sorumlu kişiydi. Cardoso cömert bir şekilde bize ilk kattaki 'Soylu' Oda'yı teklif etti. Bu oda yaklaşık bin kişilik bir kapasiteye sahipti. Ayrıca Cardoso mikrofon ve diğer araçları da ayarlamıştı. Nitekim biz de bu teklifi hemen kabul ettik; zevkten dört köşeydik. Görünen o ki bu işi başarmıştık! Birkaç görüşmenin ardından 17 Nisan 1984 tarihinde São Paulo Şehir Salonu'nda yaklaşık 600 kişinin katılımıyla 'Serbest seçimin psikodraması' gerçekleştirilmişti.

Kolektif yansımalara yol açan spontanite tiyatrosu

İlk psikodrama çalışmasını gerçekleştirmek benim için özellikle önemliydi. Şimdi rüyalarımı gerçekleştirdiğimi hissediyorum. Psikodramayı nasıl yapacağımı bilmekle vatandaşlıktan anladıklarımı birleştirdiğimde ortaya çıkan mesaj çok netti: insanları bir araya getirmek ve onları ilgilendiren konuları onlarla birlikte ortaya koymak. Yavaş yavaş bunu yapmanın en iyi yolunun spontanite tiyatrosundan geçtiğini fark ettim. Şiddet, AIDS, vatandaşlık, uyuşturucu gibi konulara değinilebilir ve bununla birlikte kolektif bir yansıma ve gerçekliğin sorgulanması başarılabilirdi. Moreno bunu bize çoktan, yaşamın bize sayısız hikaye sunduğunu ve neden bunları daha önceden yazılmış oyunlar yerine kullanmayalım ki şeklinde ifade etmişti.

Yukarıdaki olayı ve geniş gruplarla yapılan çalışmaları takiben, birçok spontanite tiyatro performansı gerçekleştirmiştik. AIDS üzerine gerçekleştirilen spontanite tiyatrosuna katılım yaklaşık bin kişiydi. Diğer durumlarda katılımcıların sayısı farklılıklar gösteriyordu; spontanite tiyatrosu olayının caddelerde ve halk meydanlarında gerçekleştirilip gerçekleştirilmediğine göre sayı 60, 100, 200 civarlarında olabiliyordu. Meydanlarda yapılan çalışmalarda sürekli bir 'devridaim' söz konusuydu. Yoldan geçenler durup, olaya bakıyorlar; ya olaya katılıyorlar ya da yollarına devam ediyorlardı.

Halk meydanında yaptığımız ilk spontanite tiyatrosu 18 Mayıs 1990 tarihinde Praça da Sé (São Paulo'da merkezi bir meydan) meydanında gerçekleştirilmişti. Bu çalışmanın psikodramatistler tarafından Brezilya'da meydanda yapılan ilk etkinlik olduğunu düşünüyorum. Etkinliği Ronaldo Pamplona, Carlos Borba, Irene Stephan ve Vania Crelier ile birlikte düzenlemiştik.

Ben ve Ronaldo yöneticiydik, Carlos Borba video yöneticisiydi[129]; Irene ve Vania ise spontanite oyuncuları olarak rol almışlardı. Akıl hastanelerine karşı mücadele gününün anılmasında Belediye Sağlık Sekreterliği tarafından davet edildik. Oldukça duygusal ve tatmin edici bir tecrübeydi. Dün gibi hatırlıyorum, akşam altı civarlarıydı. Hep beraber yaptığımız işin ardından, insanlar duygularını paylaşıyorlardu. Katedral'in zili çalmaya başladığı zaman, Ave Maria anons ediliyordu.

O anda çocukluğumun ilk dönemleri gözümün önünden bir film şeridi gibi geçti. Yedi yaşıma kadar São Paulo'ya komşu bir bölgede yaşamıştım. Yaşadığım apartman sadece birkaç blok uzaklıktaydı ve Katedral'in bulunduğu alana oyun oynamaya giderdik. Şimdi ise orada elimde mikrofonla duruyor ve en çok inandığım işi yapıyordum. Psikodrama eğitimimle sosyal ideallerimi bir araya getirmeyi başarmıştım. Psikodrama bana başka bir fırsat daha sunmuştu: toplumun benim bulunduğum yere gelmesini beklemek yerine toplumun içine girmek.

Ronaldo ve Carlos ile olan ortaklığımızı bir süre daha devam ettirdim ve psikodrama üzerine çalışan diğer meslektaşlarımla beraber başka çalışmalar da yaptık. 1995 yılında *'Extramuros'* (duvarların dışı) adlı bir spontanite tiyatrosu grubu kurdum. Bu grubun amacı kamusal toplum olaylarında, terapi odasının duvarlarının dışarısında, terapinin resmi ve geleneksel düzeninin dışında, çok daha uzakta spontanite tiyatrosunu kullanmaktı. Sonuç olarak caddelerde, halk meydanlarında ve geniş oditoryumlarda halktan gelecek en fazla katılıma ulaşmak amaçlanmıştı.

İlginç bir şey olmaya başladı: organize ettiğimiz bazı etkinliklerden sonra, spontanite tiyatrosu etkinliklerimize bir şekilde katılmış ya da hakkında bilgisi olan insanlar, gruplar ve kurumlar

129 Derleyenin notu: Ronaldo Pamplano ve Carlos Borba tarafından geliştirilen video-psikodrama teknikleri ve video yöneticisinin rolü hakkında bilgi için Figusch'ta (2005) Bölüm 15'e bakınız.

bizle bağlantıya geçip kendileri tarafından seçilmiş olan temalar üzerinde çalışmak amacıyla katılımımızı istemişlerdi. Bu şekilde bir sürü çalışmaya katıldık.

Yürüttüğümüz etkinliklerin listesi aşağıda sunulmuştur:

1. The psychodrama of free elections[130] (Serbest seçimin psikodraması) - 17 Nisan 1984, São Paulo Şehir Salonu, São Paulo Şehri
2. Without words (Kelimeler olmadan) - Ağustos 1984, İkinci Fotoğraf Festivali, Görüntü ve Ses Müzesi, São Paulo Şehri
3. Spontaneous Theatre (Spontanite Tiyatrosu) - 22-27 Ekim 1984, Santo André Spor Salonu, Birinci Psikoloji Çalışma Haftası, Sandro André, S.P.[131]
4. Communication (İletişim) - 1984, Yönetimsel İletişim Çalışma Grubunun Tanıtımı, São Paulo Şehri
5. The issue of women today! (Günümüz kadınının sorunu!) - 20 Nisan 1985, İşçi Partisi'nin idaresinde, Osasco, S.P.
6. Violence (Şiddet) - 1 Haziran 1985, São Paulo Şehir Salonu, São Paulo Şehri
7. AIDS - 28 Ağustos 1985, São Paulo Şehir Salonu, São Paulo Şehri
8. AIDS - 26 Ekim 1985, Reşit olmayanların Esenliği Kurumu(State Foundation for the Wellbeing of Minors - FEBEM), São Paulo
9. I don't want to be the next one! (Sıradaki, ben olmak istemiyorum!) - 4 Kasım 1985, Eyalet Kültür Sekreterliği'nin ve f4'ün davetiyle, São Paulo Kültür Merkezi, São Paulo Şehri

[130] Derleyenin notu: Portekizce'de 'Diretas já!' Bu, politikacıların, sanatçıların, gazetecilerin ve birçok grubun katıldığı sivil harekete verilen isimdi. Harekete katılanlar, başkanlık seçimlerine doğrudan katılım hakkını talep etmişlerdi.

[131] Derleyenin notu: S.P., São Paulo Eyaleti'nin kısaltmasıdır.

10. The psychodrama of man (Erkeğin psikodraması) - 28 Aralık 1985, 'Eril, Erkeksi, Erkek' Sempozyumu, Rebouças Toplantı Merkezi, São Paulo Şehri
11. Women, work and guilt (Kadın, iş ve suçluluk) - 1985, 'Cinsellik ve Sağlık' Feminist Grubu'nda, São Paulo Şehri
12. Elections '86 (86 Seçimleri) - 18 Ekim 1986, São Paulo Şehir Salonu, São Paulo Şehri
13. The constituent (Seçmen) (1988 Anayasası'nın oylama hazırlığında) - 1988, São Paulo Hospital de Servidor Publico, São Paulo Şehri
14. Spontaneous Theatre (Spontanite Tiyatrosu) - 11 Mayıs 1989, Senador Flaquer Üniversitesi Psikoloji Haftası, Santro André, S.P.
15. Work, sweat and salary (İş, ter ve maaş) - 6 Ağustos 1989, Parana Psikodrama Topluluğu'nun davetiyle ve Belediye Kültür Sekreterliği'nin desteğiyle, Curitiba, Parana
16. Being a woman in São Paulo (São Paulo'da kadın olmak) - 5 Mart 1990, Pacaembu Spor Salonu, Belediye Sağlık Sekreterliği'nin kadın hizmetleri organizatörünün davetiyle, São Paulo Şehri
17. The fight against lunatic asylums (Akıl hastanelerine karşı mücadele) - 18 Mayıs 1990, Praça da Sé, São Paulo Şehri
18. The assasination of Chico Mendes (Chico Mendes suikastı) - 12 Aralık 1990, Praça da Sé, São Paulo Şehri
19. The fight against lunatic asylums (Akıl hastanelerine karşı mücadele) - 18 Mayıs 1991, São João Boulevard, São Paulo Şehri
20. Brazil, where are you? (Brezilya, neredesin?) - 24 Kasım 1991, Ibirapuera Park, São Paulo Şehri
21. Integration (Entegrasyon) - 13 Mart 1992, Birinci Akıl Sağlığı Toplantısı, Itaquera, São Paulo Şehri

22. Integration (Entegrasyon) - 26 Mart 1992, Akıl Sağlığı Çalışanları Sempozyumu, Cefer-Itaim, São Paulo Şehri
23. The fight against lunatic asylums (Akıl hastanelerine karşı mücadele) - 18 Mayıs 1992, Praça da Sé, São Paulo Şehri
24. Old age and environmentalism (Yaşlılık ve çevrecilik) - 1992, Beşinci Vila Pompéia Sanat Fuarı, São Paulo Şehri
25. Fighting AIDS (AIDS'le savaşmak) (Evrensel AIDS'e karşı mücadele gününe referans olarak) - 17 Aralık 1992, Open Space of Caixa Economica Federal, Paulista Bulvarı 1842, São Paulo Şehri
26. Say yes to peace (Barışa 'evet' de) - 1995, Ramos Meydanı, São Paulo Şehri
27. Street psychodrama, Urban Violence (Sokak psikodraması, Şehir Şiddeti) - 26 Nisan 1997, São Paulo Psikodrama Topluluğu ve São Paulo Katolik Üniversitesi'nin kampusunda, São Paulo Katolik Üniversitesi uygulayıcılarının katılımıyla, São Paulo Şehri
28. São Paulo, a city going more and more crazy! (São Paulo, gittikçe deliren şehir!) - 30 Ekim 1997, Tucarena, São Paulo Katolik Üniversitesi, São Paulo Şehri
29. Urban violence (Kentsel şiddet) - 1998, São Paulo Katolik Üniversitesi'nde gerçekleştirilen Eğitim Haftası, Tucarena, São Paulo Şehri
30. The fight against lunatic asylums (Akıl hastanelerine karşı mücadele) - 18 Mayıs 1999, Ramos Meydanı, São Paulo Şehri
31. Violence against women (Kadına şiddet) - 18 Mart 1999, Ramos Meydanı, São Paulo Şehri
32. Spontaneous theatre for the Training Course of Mental Health Community Workers (Akıl Sağlığı Çalışanlarının Eğitim Kursu için spontanite tiyatrosu) - 1999, São Paulo Üniversitesi Sağlık Enstitüsü, São Paulo Şehri

33. Spontaneous theatre at the closing of the Municipal Forum of Human Rights Institutions (İnsan Hakları Enstitüsü'nün Belediye Forumu'nun kapanışında spontanite tiyatrosu) - 1999, São Paulo Şehir Salonu, São Paulo Şehri
34. The fight against lunatic asylums (Akıl hastanelerine karşı mücadele) - 18 Mayıs 2000, Ramos Meydanı, São Paulo Şehri
35. Spontaneous theatre (Spontanite tiyatrosu) - Kadınlar Birliği, São Paulo Şehir Salonu, São Paulo Şehri
36.-40. Participation at the 1st to the 5th Festivals of the Spontaneous Theatre Network (Spontanite Tiyatro Ağı'nın 1.-5. Festivali'ne kadar katılım) - Eylül 1996, 1997, 1998, 1999, 2000. São Paulo Şehri
41. Everyday scenes (Gündelik manzaralar) - 6 Ekim 2000, Birinci Psikoloji Uygulamalar Sergisi, Anhembi, São Paulo Şehri
42. The psychodrama of ethics (Etiğin psikodraması) - 21 Mart 2001, Ramos Meydanı, São Paulo Şehir Belediyesi'nin davetiyle, São Paulo Şehri
43. Everyday scenes of the City of São Paulo (São Paulo Şehri'nin gündelik manzaraları) - 27 Eylül 2003, São Paulo Kültür Merkezi, São Paulo Şehri

Yukarıdaki listede bahsedilen etkinlikler arasından sonuncusu hakkında daha detaylı bilgi vermek istiyorum.

São Paulo Şehri'nin Gündelik Manzaraları

São Paulo Kültür Merkezi'nde bir psikodramayı yönetmek üzere davet edilmiştim.[132] Bu psikodrama diğer meslektaşlarımın yönettiği seri bir etkinliğin bir parçasıydı. Anlaşılacağı gibi yöntem olarak spontanite tiyatrosunu seçtim. Bize bir tiyatro

132 Bu halka açık psikodrama etkinlikleri, Leopoldo Nosek ve Antonio Carlos Cesarino tarafından São Paulo Kültür Merkezi'nde düzenlenmiştir.

odası tahsis edilmişti. Bu oda, São Paulolu ünlü besteci Adoniran Barbosa'ya ithaf edilmişti. Barbosa eserlerinde São Paulo Şehri'ni, burada yaşayanların gündelik hayatlarını, mutluluklarını ve üzüntülerini anlatmıştı.

Beş profesyonel meslektaşımı yardımcı egoları oynamaları için etkinliğe davet ettim. Bu meslektaşlarımın isimleri Mariana de Oliveira Costa (psikodramatist ve oyuncu), Miguel Banduk (psikolog, psikodramatist, besteci ve şarkıcı), Miriám Leirias (psikolog ve psikodramatist), Simone Araújo Nicastro (psikolog ve psikodramatist) ve Vânia Crelier (psikiyatr ve psikodramatist).

Birkaç hazırlık toplantısından sonra, seyirciyi Miguel tarafından çalınan ve söylenen şarkılarla ısıtmaya karar verdik. Bir yandan da üç spontanite oyuncusu şarkı sözlerini dramatize edecekti. Bu tarz bir ısınma yöntemini seçmemizde odanın isminin etkisi olduğunu düşünüyorum. Yaşadığımız şehrin gündelik hayatından yansıyan manzaralarla ilgili şarkıları seçtik:

- *'Valsinha'* (Küçük vals) - Chico Buarque de Holanda tarafından yazılmıştı.
- *'Cotidiano'* (Günden güne) - Chico Buarque de Holanda tarafından yazılmıştı.
- *'Ronda'* (Rondo) - Paulo Vanzolini tarafından yazılmıştı.

Şarkıların her biri bir sahneyle alakalıydı.

Sahne 1

Bu sunumdan Maria sorumluydu. Partneri tarafından artık sevilmediğini hisseden bir kadın, bir gün partneri ona büyük aşklarını yeniden canlandırmak için teklifle geldiğinde şaşırmıştı. Mutluluktan ve tutkudan dört köşe olan kadın dans ederek kendini ifade ediyordu ve kadın yeniden birlikte olduklarını hissediyordu.

[...] bu yüzden kendisini güzelleştiriyor, bir süredir yapmadığı bir şey,
Uzun süre beklemekten artık eski kokan dekolte elbisesini giyiyor,
Sonra el ele tutuşuyorlar, bir süredir yapmadıkları bir şey,
Şefkatle ve zerafetle parka gidiyorlar ve sarılmaya başlıyorlar [...]

Sahne seti: naylon bir kiriş üzerindeki çatıda asılı duran kırmızı parti elbisesi, bir sandalye ve güzel bir şekilde düzenlenmiş kırmızı çiçekler.

Sahne 2

Bu sahne Vânia tarafından düzenlenmiştir. Her zaman aynı şeyleri yapan bir kadının gündelik rutinini anlatıyordu; uyanıyor, kahvaltı hazırlıyor, kocasını geçiriyor ve sonra onun eve dönmesin bekliyordu.

Her gün hep aynı şeyleri yapıyor,
Beni sabahın altısında kaldırıyor,
Dakik bir gülümsemeyle bakıyor,
Ve nane kokan dudaklarıyla öpüyor.

Sahne seti: kırmızı damalı masa örtüsüyle kaplı bir masa, kahve makinesi, iki kupa ve iki sandalye.

Sahne 3

Simone, şehrin her köşesinde kocasını arayan ama bulamayan bir kadındır. Sonunda, uzun zamandır umutsuz olan Simone kocasını bir barda bulur. Bunu barda yaşanacak 'kanlı sahne' takip eder.

ancak, büyük bir sabırla,
uzun arayışlardan sonra bulacağım seni
başka bir kadınla içerken
zar atarken ya da bilardo oynarken [...]

Sahne seti: bank, yerde yatağı temsil eden beyaz bir çarşaf, siyah, tüylü bir ceket ve kanı temsil eden kırmızı bir kumaş parçası.

Miriam seyircinin egosu rolünü almıştı. Miriam'ın bulunduğu konum sayesinde halktan yönetici kadar gelen bütün mesajlar ondan geçmekte idi.

Isınma evresini takip ederek, seyircilerden üç tanesini, üç spontanite oyuncusunun rolünü oynaması için davet ettim. Üç kadın öne çıktı. Her birinin içsel monolog (soliloquy) yapmasını istedim. Ortaya çıkan durumlar şunlardı:

Sahne 1: 'Oldukça şanslı ve mutlu bir evli kadınım. Mükemmel bir hayat yaşıyorum. Çok aşığım!'

Sahne 2: 'Sürekli evde olan bir kadınım. Monoton bir yaşam sürdürüyorum. Her gün aynı şeyleri yapıyorum ve eşimin gelmesini bekliyorum.'

Sahne 3: 'Erkek arkadaşımı bekleyen bir kadınım. Onun nerede olduğunu bilmiyorum. Çıktı ve bir daha geri dönmedi. Uzun zamandan beri onu bekliyorum.'

Daha sonra, sahneye çıkan kişilere en çok neyin dikkatlerini çektiğini, en çok neyin onları etkilediğini sordum. Yaklaşık 150 kişiden oluşan grubun kendi arasında üç alt gruba bölünmüş olduğunu görmek benim için şaşırtıcıydı. Sahnelerden birini öylesine seçemezdim. Üç hikayeyle de aynı anda çalışmak zorundaydık ve her birini alternatif yollarla geliştirmemiz gerekiyordu. Birini temsile dökerken diğer ikisini beklemeye almamız gerekiyordu.

Üç sahneyle ilgili olarak, söz konusu sahneyle daha yakından ilgilenenlerin sahnede kalmasını istedim; diğerlerini de seyirci koltuklarına oturttum. Bunu takiben her bir grubun birkaç dakikalık tartışma imkanı vardı ve sonrasında gruplar sahnelemeye devam edeceklerdi.

Üç hikaye şu şekilde gelişti:

Hikaye 1

Daha önceden hayatından ve evliliğinden mutlu ve mesut olan kadın hamile olduğunu, kocasının da bir ilişkisinin olduğunu öğrenir. Ailesinin, başta annesi olmak üzere, kocasının beş para etmez olduğunu, onunla evlenmemesi gerektiğini söylemekle haklı olduklarını anlamıştır.

Hikaye 2

Burada, protagonistin değişimi söz konusudur. Seyirciler arasından evde eşini bekleyen kadını oynamak için ortaya çıkan ilk kadın şimdi vazgeçmek zorunda olduğunu söylemektedir. Kalıp spontanite tiyatrosunda yer alamayacağını söyler. Bu kadının yerine yirmili yaşlarda genç bir adam geçer ve oluşan hikaye şu şekildedir: Adam evde birkaç arkadaşıyla oturur ve çok sevdiği kız arkadaşının gelmesini bekler.

Hikaye 3

Erkek arkadaşını bekleyen kadın şimdi kilise mihrabında gelinlik (beyaz bir parça gelinlik olarak kullanılmıştır) giymiştir. Kadın, bütün davetlilerle beraber gelmeyen damadı beklemektedir.

Hikayelerin geliştirilmesi

Hikaye 1

Konuşma kadın ve kocasının metresi arasında gerçekleşmektedir. Bu ikili durumlarını tartışırlar. Kadın kocasının onu aldattığını öğrenince oldukça asabileşir. Psikolojik tedavi için terapist bulmaya karar verir. Bütün bunlar olurken, kadının annesi kızına bu zor durum karşısında destekte bulunur. Koca ise kendisini suçlu ve rahatsız hissetmektedir. Yaptıklarından dolayı özür diler ve pişmandır. Kadın ve kocanın ilişkisi biter. Kadın bebeği almaya karar verir ve kocasının onu gelip görmesine izin verir. Ama kadın hayatında ne istediğine dair daha iyi düşünebilmek için kocasının evden ayrılmasına ihtiyaç duymaktadır. Herhangi bir tartışma olmamıştır ve kesin kararlar alınmamıştır. Bir gün yeniden bir araya gelebilirler.

Hikaye 2

Genç adam kız arkadaşını beklemede ısrar eder; hiç kimse onu bundan vazgeçiremez. Genç adam ve kız arkadaşı karşılaşırlar. Kız, genç adamın sevgisinden emin olmadığını, bütün zamanını evde geçirmenin çok kötü olduğunu, uzun zamandır mutlu olmadığını ve bu yüzden de hayatını değiştirip evden çıkmaya karar verdiğini söyler. Genç adam tek başına kalır ve onunla nasıl tanıştığını hatırlar; trafik ışıklarında arabaları yan yana durduğunda tanışmışlardır. Trafik ışıkları üzerine yapılan konuşma sahnelenir. Dairesindeki sahneye geri dönülünce genç adamın arkadaşları hâlâ oradadırlar. Uzun zamandan beri genç adamın evinde kalmakta ısrar eden arkadaşlar sonunda onu dışarı çıkmaya ve biraz eğlenmeye ikna ederler. Bir bara giderler. Barda genç adam tekrar tesadüfen kız arkadaşıyla karşılaşır ve başka bir konuşma aralarında geçer. İlişkilerini sürdürme imkanı doğmuştur.

Bu hikayenin içeriğine çok sayıda seyirci de dahil edilmiştir. Bu hikaye diğer iki hikayeden daha yavaş bir şekilde gelişmişti. Aynı zamanda bu hikayede bir sonuca varmak daha güçtü. Uzun sessizlikler yaşanıyordu. Sunumun sonunda oyuncuların performansı alkışlanmıştı.

Hikaye 3

Gelin, damadın sonunda gelmesi artık evlenmek istemediğini söylemesine kadar kilise mihrabında bekler. Damat özgürce yaşamak istiyordur. Evlilik gibi bağlayıcı bir ilişkiye girmek için çok gençtir. Ayrıca damadın arkadaşları da onunla aynı fikirdedir. Damat ve arkadaşları hep beraber içmeye giderler. Gelin kilisede terk edilmiş bir şekilde kalır ve gelinin arkadaşları onu teselli ederler. Belirli bir süre sonra gelin 'vazgeçmeyi' başarır ve arkadaşlarıyla yürüyüşe çıkar.

Bu hikayeler önceki üç sahneden ortaya çıkan durumlardır. Ancak her biri eş zamanlı bir şekilde gelişmiştir. Uygulanan teknikler şöyledir: sahnenin dondurulması, karakterlerin görüşmeleri, içsel monolog (soliloquy), geçmişe ve geleceğe yansıtma çalışmaları. Etkinlik boyunca müzik yönetiminden sorumlu olan Miguel sahnelemeye uygun düşecek şarkıları sunmuştur.

Paylaşma

Katılımcıların bir sözcük veya bir cümle söylemesi istenmişti, böylece tanık oldukları durumlar karşısında duygularını ifade edeceklerdi. Yapılan bazı yorumlar şöyleydi: 'Beklemeyi öğrenmek akıllıcadır', 'Her zaman telaş içindeyiz, durup nefes almamıza izin vermiyoruz', 'Sıklıkla duygularımızı göz ardı ediyoruz', 'Duyarlılık', 'Saygı iyidir, herkes saygıyı hak eder', 'Bazen sevdiklerimizi kaybederiz çünkü onları anlamayız ve bu yüzden de hayatlarımızdan çekip giderler', 'Telaş seni hiçbir yere götürmez', 'Hayat bir hengamedir, durup ne olacağını görmek için

zaman yoktur', 'Durmak için zaman yok', 'Rastlantılar ve kaçırılmış rastlantılar.'

Benim kendi içsel monologum (soliloquy) ise şöyle idi: 'Burada ve şimdi farkına vardığımız şey São Paulo'nun durmadığı ve burada yaşayan insanların bazen durmaya ihtiyacı olduğudur.'

Sonuç

Çok sayıda spontanite tiyatrosu etkinliğini yürüttükten sonra inanıyorum ki bu metot dünyaya bir pencere sunmaktadır. Küçük bir insan grubu daha büyük toplulukların karakterlerini temsil edebilmektedir. Bu etkinliklerde insanlar halk-dünya görüşünü yorumlamışlardır. Yönetici bu incelemenin lideridir. Bu etkinlikler esnasında gerçekliğin eleştirilmesini, yeniden düşünülmesini, sorgulanmasını gözlemleyebiliriz. Benim asıl hedefim sahnenin kendisi idi:sahne üzerinden insanlar hareket eder ve birbirleriyle etkileşime girerler bu da küçük grupta ya da bireyde değişikliklere yol açar.

Çok sayıdaki grupların ortak tema ve konularını çalışmak, diğerleri ile beraber farkındalığımızı artırarak çözümler üretebilmemizi sağlar. Oysa kendimizi izole ederek ortak temaların cevaplarını bulmak imkansızdır. Bunu ancak hep beraber gerçekleştirebiliriz.

Yazar Dizini

A

Adler, A. 296

Aguiar, M. 20, 23, 27, 38, 39, 79, 85, 95, 184, 189, 199, 216, 234, 236, 239, 258, 301, 302, 305

Alexander, F. 163

Almeida, W.C. 83, 87, 96, 123, 130, 134, 163, 224, 239

Andrade, M. 332, 340

Antonio, R. 19, 60, 316, 325

Arakne 261, 265

Aristoteles (Aristo) 261

Atropos 261, 265, 266

Axline, V.M. 99, 113

B

Balint, M. 163, 164

Ball, D. 322, 327

Bally, G. 98, 113

Baptista, T.T. 219, 220, 221, 294

Baremblitt, G. 80, 96

Bauman, Z. 316, 317, 318, 327

Bello, M.C. 339, 340

Bentley, E. 249, 253, 258

Bion, W. 83

Blatner, A. 175, 182

Boal, A. 253, 258

Borba, C. 236, 342, 343, 344

Bowlby, J. 135, 163, 164, 173

Brandão, J.S. 265, 266, 269, 277

Brito, V. 18, 22, 89, 90, 96

Buber, M. 81, 96, 130, 132, 135, 136, 163, 164

Buchbinder, M. 238, 239

Bustos, D. 19, 23, 25, 39, 41, 43, 44, 45, 52, 59, 76, 77, 79, 81, 82, 96, 101, 113, 168, 170, 182, 224

C

Calvino, I. 333, 340

Carvalho, M.E.F. 30, 39

Cesarino, A.C. 348

Chekhov, A. 251, 258

Clotho 261, 265, 266

Contro, L. 221, 278, 282, 284, 292, 293

Costa, E.M.S. 221, 240, 294, 349
Cukier, R. 17, 23, 24, 25, 26, 39, 43, 50, 59, 89, 96

D

Dali, S. 176, 177
Davoli, C. 220, 222, 241, 307, 308, 316, 327

E

Ehrenstein, A. 296
Eliade, M. 111, 113, 266
Erikson, E. 163, 164

F

Fairbairn, W.R. 163, 164
Falivene, L. 23, 33, 39, 89, 96, 280, 282, 285, 293
Figusch, Z. 1, 3, 9, 13, 33, 39, 89, 96, 150, 164, 166, 182, 184, 185, 213, 216, 236, 239, 282, 293, 311, 327, 344
Fiorini, H.J. 98, 113
Fonseca, J. 20, 77, 78, 81, 89, 96, 97, 129, 130, 132, 150, 164, 168, 169, 170, 182, 273, 277, 305
Fox, J. 235
Freud, S. 51, 81, 85, 97, 99, 148, 149, 163, 164, 336, 340
Fromm, E. 163, 164

G

Goleman, D. 135, 164
Gonçalves, C. 23, 27, 32, 40, 236, 239
Greeb, M. 222, 319, 327, 328, 330
Greenson, R.R. 149, 163, 164
Guattari, F. 332, 334, 340
Guntrip, H.J.S. 163, 164
Gutenberg, J. 295

H

Hitler, A. 16, 188
Holmes, P. 23, 40
Horney, K. 163,165
Hycner, R. 132, 165

J

Jung, C.G. 136, 165

K

Karp, M. 23, 40
Kaufman, A. 19, 98
Kellerman, P.F. 182, 224, 235, 239
Klein, M. 83, 126, 130
Knobel, A.M. 220, 223, 230, 239, 318, 327
Kohut, H. 163, 165
Kubler-Ross 172

L

Lachesis 261, 265, 266
Laing, R.D. 169
Lampl, F. 296
Landini, J.C. 170, 182
Laplache, J. 125, 126, 130

Liberman, A. 221, 224, 259
Lindemann, E. 172, 173, 183
Lispector, C. 239

M

Marineau, R. 26, 40, 258, 296, 305
Mascarenhas, P. 86, 97, 311
Menegazzo, C.M. 219, 300, 306
Merengue, D. 24, 32, 40, 316
Monteiro, R. 130, 222, 236, 239, 341
Moreno, Z. 24, 33, 34, 228

N

Nietzsche, F. 313
Nosek, L. 348

P

Pamplona da Costa, R. 240
Pap, Zs. 171, 181
Pearls, F. 45, 51, 59
Perazzo, S. 18, 23, 29, 40, 79, 84, 97, 172, 173, 175, 183
Pontalis, J.B. 85, 97, 125, 126, 130

R

Reich, W. 45, 47, 59

S

Salas, J. 235
Schneider, S. 226, 234, 240
Simon, R. 114, 117, 118, 119, 121, 123, 125, 127, 128, 130, 131
Sonnenschein, H. 296
Stanislavsky, C. 257, 258
Sullivan, H.S. 163, 165
Suplicy, M. 329, 338

T

Tassinari, M. 37, 40
Trub, H. 132, 165

V

Valery, P. 317, 318
Vikár, A. 172, 173, 174, 176, 183
Volpe, J.A. 238, 240, 302, 306

W

Weinberg, H. 226, 234, 240
Weiszacker, V. 165
Werfel, F. 296
Winnicott, D. 163, 165

Konu Dizini

A

adaptasyon 117, 118, 120, 121, 250

aile fotoğrafı 208

aktarım 5, 20, 50, 79, 80, 82, 84, 88, 95, 114, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 148, 149, 150, 163, 191

- karşı-aktarım 127, 128, 149, 191

- olumlu aktarım 80

-tele-aktarımsal sistem 150

alfa 83

artık anlayış 175

B

benlik 37, 144, 165

bilinç 135, 136

bireysel psikodrama 5, 7, 15, 18, 20, 22, 25, 27, 30, 36, 41, 51, 85, 185, 189, 191

biyoenerji 45

büyük gruplar 235, 238

C

canlı gazete 7, 8, 219, 248, 297, 298, 301

çekim 56, 162, 229

D

direnç 80, 81, 82, 102, 297

dramatik detaylandırma 48

dramatik eylem 5, 60, 94, 153, 162

dramatik içgörü 163

dramatik oyun 183

dramatik proje 82, 247, 280, 289, 290

dramatik yapı 302

dramatizasyonun 19, 35, 49, 55, 56, 87, 249, 250, 275, 298, 320

E

empati 123, 129, 140

eriyen saat tekniği 182

eylem içgörüsü 241

eylem teknikleri 200, 203, 206

G

grup politikası 338

grup psikoterapisi 165, 230, 239, 240, 277, 341

H

halk psikodraması 247

I

içsel imgeleme teknikleri 160

içsel psikodrama 160, 161, 162

ilişki 5, 18, 20, 23, 25, 26, 31, 35, 38, 42, 43, 45, 60, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 83, 90, 93, 105, 107, 114, 118, 123, 124, 125, 133, 135, 140, 142, 143, 149, 152, 153, 162, 166, 167, 168, 169, 192, 208, 209, 214, 242, 283, 286, 342

- ilişki psikoterapisi 5, 132, 133, 135, 152, 153, 163

- terapötik ilişki 26, 78, 80, 81, 90, 93

K

kapsayıcı 151

karakter 32, 34, 42, 54, 172, 189, 190, 206, 208, 230, 254, 255, 282, 283, 285, 302, 304

karşılaştırma 303

kaygı-korku 144, 169

kaygı-umut 143, 144, 168

kayıp 140, 143, 166, 167, 169, 170

kimlik matrisi 95, 135, 137, 150

kişilik 18, 52, 120, 122, 128, 137, 141, 145, 147, 148, 149, 279, 280, 281, 282, 342

- kişilik özellikleri 148

koridor ilişkileri 139

kozmik sosyometri 134

kozmos 138

M

Moreno'nun ikinci rol diyagramını 115

N

nesne ilişkileri 169

nevroz 99

O

ortak deneyim 38

oyun 5, 29, 49, 87, 98, 99, 101, 163, 183, 188, 204, 206, 208, 209, 235, 241, 262, 271, 288, 297, 322, 344

oyun terapisi 99

özdeşleşme 33, 233

P

paylaşım 81, 267

plan 226, 257, 263, 264, 265, 272, 276

- yeniden planlama tekniği 266

protagonist 29, 30, 32, 33, 39, 49, 86, 87, 88, 93, 145, 175, 176,

188, 189, 191, 193, 194, 195, 196, 202, 206, 209, 211, 223, 225, 242, 243, 249, 286, 293, 333, 337
- protagonik karakter 190
- Protagonik tema 282
psikanaliz 95, 163, 287, 291
psikiyatri 98, 260, 294
psikodinamikler 75
psikodrama eğitimi 27
psikopatoloji 61
psikosomatik roller 150

R
rol kümeleri 122
rol oynama 203, 303, 304

S
São Paulo Kültür Merkezi 308, 335, 345, 348
São Paulo Şehri 6, 222, 328, 329, 330, 335, 336, 338, 345, 346, 347, 348, 349
savunma mekanizmaları 19, 100, 128, 170
- şok emiciler 144, 170
seyirci 38, 88, 89, 193, 198, 199, 200, 205, 213, 237, 241, 254, 256, 257, 271, 274, 283, 290, 352, 354
şimdi ve burada 50, 93, 116, 123
Sokak psikodraması 309, 318, 347
sosyal bağlam 191, 290
sosyal roller 116, 122, 150, 219
sosyodinamikler 24
sosyodrama 7, 12, 217, 218, 219, 220, 221, 225, 230, 246, 248, 260, 261, 263, 274, 291, 330, 331
sosyometri 39, 165, 340
sözel psikodrama 203
sözel teknikler 203, 210, 213
spontanlık 16, 20, 86, 123, 243, 273

T
tele 5, 20, 32, 79, 95, 114, 123, 124, 125, 127, 129, 141, 148, 149, 150, 192, 200, 220, 236, 242, 293
- tele-aktarımsal sistem 150
- tele ilişkisi 125
televizyon 64, 85, 107, 178, 331
- tele-psikodrama 236
terapötik birlik 63, 72
terapötik eylem 248
terapötik ikili 12, 25
terapötik kontrat 29
tiyatro 18, 38, 148, 158, 198, 199, 200, 204, 205, 207, 213, 217, 219, 220, 226, 236, 241, 242, 248, 249, 251, 254, 257, 260, 273, 297, 302, 343, 348

- karşılaşma tiyatrosu 205
- teatralizasyon 320
- teatral oyunlar 208

V

varoluşçuluk 165
videoteyp tekniği 161
Viyana Spontanite Tiyatrosu 228, 297

Y

yansıtma 73, 81, 82, 95, 126, 147, 151, 354
yaratıcılık 86, 100, 112, 123, 200, 204, 209, 210, 211, 213, 214, 303, 334
yardımcı ego 15, 16, 23, 29, 30, 33, 34, 52, 88, 89, 92, 133, 153, 188, 194, 242, 325
yardımcı teknikler (ön-görsel oyunlar) 207

İngilizce'ye Derleyen Zoltán (Zoli) Figusch

BİREYSEL PSİKODRAMADAN Büyük Gruplarla SOSYO-PSİKODRAMAYA

Brezilya'dan psikodrama yazıları

Bireysel Psikodramadan Büyük Gruplarla Sosyo-psikodramaya, Brezilya'da psikodrama uygulamalarının tarihsel arka planını ve kimliğini, Brezilyalı psikodrama uygulayıcılarının ortaya koyduğu teorik ve teknik yenilikleri gözler önüne seren *Sambadrama - The Arena of Brazilian Psychodrama* adlı derleme kitabın bir devamı niteliğindedir. Ancak, iki temel bölümden oluşan bu kitap, psikodrama alanındaki yaratıcı gelişmelere ve yenilikçi yaklaşıma odaklanması nedeniyle başlıbaşına bir referans kitap olarak da karşımıza çıkıyor.

Birinci bölüm, teorik değerlendirmeler ve klinik örnekler üzerinden bireysel psikodramayı, yani tek bir hastayla ve yardımcı egolar olmaksızın yapılan psikodrama psikoterapisini hem teorik hem de uygulama yönüyle ele alıyor. Psikodramanın yalnızca hasta ve terapist ekseninde de yaratıcı bir biçimde gerçekleştirilebildiğini kanıtlayan bu bölümün ardından, ikinci bölüm, J.L. Moreno'nun psikodramayı kurarken ulaşmayı hedeflediği sosyo-psikodrama uygulamasının günümüzde artık bir hayal olmaktan çıktığını gözler önüne seriyor. Psikodramatistlerin büyük gruplarla gerçekleştirdikleri sosyo-psikodramatik çalışmalarındaki ve çok sayıda katılımcıyı bir araya getiren halka açık etkinliklerdeki tecrübelerine yer veren bölüm, okuyucuyu bu etkinliklerin yarattığı coşkunun içine çekiyor.

Zoltán (Zoli) Figusch'un derlediği ve Brezilyalı psikodramatistlerin birbirinden değerli görüşleriyle dolu bu kitap, kuzey ve güney yarımküredeki psikodrama kültürleri arasında uluslararası iletişim ağı kuran bir yapı taşı niteliğindedir.



"Sistem Yayıncılık, bilgi ve sevginin temel değerler olduğu bir öğrenme ortamı oluşturmak için vardır."

GELİŞEN İNSAN GELİŞEN TOPLUM

9 789753 226233

Sistem Yayıncılık, Tarlabaşı Bulvarı, Utarit Sok. No: 7 Taksim-Beyoğlu / İSTANBUL
Tel: (0212) 293 83 72 pbx Faks: (0212) 293 66 71 E-posta: sistem@sistem.com.tr
www.sistem.com.tr