

# *Psikodrama*



**Uzm. Psikolog  
Bülent Korkmaz**

# **Psikodrama**

*Uzm. Psikolog*  
*Bülent Korkmaz*

Kasım 2020

[www.psikologbulentkorkmaz.com](http://www.psikologbulentkorkmaz.com)

## YAZARIN KISA BİYOGRAFİSİ

Uzm. Psikolog Bülent Korkmaz ilkököl ve ortaokul öğrenimini İstanbul'un çeşitli okullarında tamamladıktan sonra, İstanbul Pertevniyal Lisesi'nden mezun olmuştur. Psikoloji eğitimini İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamlamış, uzmanlık eğitimini (Yüksek Lisans Dereceleri) Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık alanında yapmıştır. 1990 yılından itibaren Psikolog olarak, ilk çalışmalarını önce Eğitim Psikolojisi ve Endüstriyel Psikoloji alanlarında sürdürmüş, 1995 yılından bu yana ise çeşitli hastane, klinik, bakımevi ve rehabilitasyon merkezlerinde; Yönetici, Uzman Psikolog ve Psikoterapist olarak çalışmıştır.

Halen, Ocak 2016'dan bu yana, kurucusu olduğu KRM Psikolojik Hizmetler çatısı altında Uzm. Psikolog olarak mesleki çalışmalarını sürdüren Bülent Korkmaz, birçok mesleki etkinlikte ve ulusal sosyal sorumluluk projelerinde çeşitli rol ve görevler almış, bu çalışmalarını zamanı elverdikçe sürdürmektedir.

Mesleki çalışmalarının yanı sıra Psikoloji ve Kişisel Ruhsal Gelişim alanlarında araştırma ve incelemeler yapmakta olan Psikolog Bülent Korkmaz, bu alanda bir çok bilimsel makale ve kişisel ruhsal gelişim yazıları yazmış ve bu etkinliğini sürdürmektedir. Kasım 2016'da yayınlanmış "*Tutsak Ruhlar*" ve Temmuz 2020'de yayınlanmış "*Şiddetli Geçimsizlik*" adlı basılı iki kitabı ve "*Bir Psikolog'tan Hayata Dair Denemeler*" isimli e-kitabı bulunmaktadır.

Psikoloji dışında; doğa (ekoloji /eko-psikoloji), fitoterapi, tasavvuf felsefesi, müzik, kitap, sinema, spor, bilim ve teknoloji başlıca ilgi alanlarıdır.

## ÖNSÖZ

Yazmak bir tutku aslında. Bildiklerini, yaşadıklarını, düşünce ve duygularını ifade etmek insanın temel ruhsal gereksinimlerinden. Ben de bunu hem bir sorumluluk hem de bir tutku olarak yaşıyorum. Şu ana kadar yayınlanmış iki kitabım (kağıda basılı) ve bir de e-kitabım var. Bu da ikinci e-kitabım olacak. O kadar çok proje var ki kafamda, zaman bulmak güç olsa da bunları gerçekleştirebilmeyi umuyorum..

Bu kısa e-kitabımda psikoterapi veya grup psikoterapilerinde önemli bir yeri olan bir konu; Psikodrama. Bu çalışmam aslında akademik ağırlıklı hazırladığım, psikodrama hakkında yaptığım bilimsel araştırma çalışmamın bir ürünüdür. Psikodramaya ilgi duyanların da yararlanacağı, ama aynı zamanda özellikle psikoloji alanında öğrenci veya çalışan olup, psikodrama hakkındaki temel bilgileri edinmek isteyenlere bir kaynak olabilecektir. Umuyorum, yararlı olur.

***Uzm. Psikolog Bülent Korkmaz***

## İÇİNDEKİLER

### PSİKODRAMA

Psikodrama Nedir?

J. L. Moreno

Psikodramanın Tanımı

Tarihsel Gelişimi

Psikodramanın Kuramsal Temelleri

Psikodramanın Temel Kavramları

Psikodramanın Temel Unsurları

Sahne (dekor)

Yönetici

Protagonist (Baş Oyuncu)

Yardımcı Egolar (Yardımcı Oyuncular)

Grup

Psikodramada Uygulama Aşamaları

Isınma

Oyun

Görüşme (=Kapanış, Paylaşma)

Rol Geribildirimi

Özdeşim Geribildirimi

Çağrışımlar (Sharing / Paylaşım)

Süreç Analizi

Temel Psikodrama Teknikleri

Rol Değiştirme Tekniği

Eşleme Tekniği

Ayna Tekniği

Tartışma

Psikodramada Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması

Psikodrama ve Sosyodrama

### KAYNAKÇA

## PSİKODRAMA

### Psikodrama Nedir?

#### J. L. Moreno (1892-1974)

Jacop Levy Moreno, 1892 yılında, Karadeniz’de bir gemide doğdu. Ataları 1490’larda İstanbul’a yerleştiler, sonra Osmanlı-Rusya savaşı sırasında önce Plevne’ye, oradan da Bükreş’e göç ettiler. Anne ve babası evlendiklerinde; annesi henüz 14 yaşında ve bir katolik manastırında öğrenciydi ve babası da ticaretle uğraşmaktaydı. Annesi Paulina ile arasında güçlü bir bağ vardı. Babası ile, onun iş seyahatleri ve aktif sosyal hayatı nedeniyle çok yakın olma fırsatı olmamıştı. Ekonomik nedenlerle aile Viyana’ya taşındı ve Moreno’nun okul yaşamı da burada başladı. Mutlu bir çocukluk dönemi geçirdi. Ancak daha sonra ailedeki sorunlar ve anne-babasının ayrılmasıyla, sorunlu bir dönem yaşadı ve bu arada okulu da bırakarak, zamanının çoğunu okuma ve meditasyonla geçirdi. Bu iki yıl kadar süren dönemde, Moreno, kendini, Tanrı’yı, dinleri sorguladığı bir ruhsal araştırmalar süreci yaşadı. Bu yaşantı sonunda, eylemin sözcüklerden daha önemli olduğu, yaşantının kitaplardan daha iyi bir öğreti olduğu kanısına vardı (Altınay, 2000, ss. 5-9).

Bu dönemin ardından Moreno üniversiteye girmeye karar verdi ve Viyana’da tıp eğitimi gördü ve uzmanlık dalı olarak psikiyatriyi seçti. Bu eğitimin yanısıra felsefeyle de ilgilenmiş ve Freud’un dışında, Bergson’u ve Alman fenomenologlarını incelemişti. K. Marks’ın görüşlerinden etkilenmekteydi. Tıp eğitimini tamamladıktan sonra, Viyana’da Mitterndorf göçmen kampında hekim olarak çalışmaya başladığı sıralarda, aileleri barakalara yerleştirmeye çalıştığında sosyometrik yaklaşım kafasında filizlenmeye başlamış ve böylece sosyometri ile ilgili görüşlerini Avrupa’da geliştirmeye başlamıştı. 1921 yılında Viyana’da küçük gruplarla spontan tiyatro denemeleri yapmaya başladı ve amacı bu etkinliğin ruhsal tedavi alanında nasıl kullanılabileceğini araştırmaktı. Böylece psikodramaya adım atan Moreno, giderek yaklaşımını geliştirdi. 1925 yılında Amerika’ya göç etti ve yaklaşımını orada geliştirmeye devam etti (Dökmen, 1995, ss. 9,10).

J.L. Moreno, kendisi ve Alfred Adler, Fritz Lampe gibi isimlerin kurucusu olduğu, Daimon isimli bir dergide, 1918 yılında birkaç makalesini yayınlamıştı. 1920’de Moreno’nun ilk kitabı “The Words of The Father” yayımlandı. Bu eserinde din ile ilgili görüşleri yanı sıra insanlık ve doğa felsefesini irdelemiştir. 1924’de “Das Stegreiftheater” adında, daha sonra “Spontanite Tiyatrosu” olarak çevrilen kitabını yayınlamıştır. Bu kitapta Moreno, dört formdan oluşan tiyatro tanımlarını açıklamıştır. Amerika’daki yılları Onun en verimli yılları olmuştur. 1934’de “Who Shall Survive” ve “Sosyometrinin Temelleri” adlı kitapları yayımlandı. 1936 yılında “Sociometrik Review” adlı dergiyi ve 1937’de de “Sosyometri: Kişilerarası İlişkiler” adlı çok geniş bir kitleye seslenebilmiş bir dergiyi yayınladı. 1942 yılında üçüncü eşi Zerka ile birlikte “Psikodramada Grup Teması” adlı broşürü yayınlamışlar ve burdan ölümüne kadar olan tüm çalışmalarda eşi Zerka, Moreno’nun yardımcısı olarak yer almıştır. 1947’de “Sociatry, Grup ve Inter-grup terapi” adlı dergiyi yayınladı. 1955’de “Sosyometri ve Sociatry” adlı dergisini yayınladı. Moreno’nun psikodrama ile ilgili en önemli yayını; 1946’da I., 1959’da II. ve 1969’da III. cildini yazmış olduğu “Psikodrama” adlı kitaplarıdır. Dünyada grup psikoterapisi, sosyodrama ve psikodramanın kurucusu kabul edilen J.L. Moreno 1974’de öldü (Altınay, 2000, ss. 16-24).

### **Psikodramanın Tanımı**

Psikodrama; dramatizasyondan ya da diğer bir ifadeyle spontan tiyatrodan yararlanılarak geliştirilmiş olan bir ruhsal tedavi / geliştirme yaklaşımıdır. Bu uygulamada amaç, bireylerin, katarsis (duygusal boşalım) sağlamaları, içgörü kazanmaları ve böylece daha sağlıklı davranışlara yönelmeleridir (Dökmen, 1995, s. 4).

Rosenbaum (1965)’a göre, psikodrama, bireyin algılarını, duygularını, tavırlarını, kaygılarını, yani iç dünyasını drama yoluyla ifade etmesidir. Bilindiği gibi resim, müzik, dans ve dramanın terapötik özellikleri vardır ve Moreno da, dramayı ruhsal tedavide kullanılabilecek bir teknik haline getirmiştir. Shaffer ve Lazarus (1952)’a göre, psikodrama, birey hakkında bilgi sağlamaya da yarar, ancak daha çok terapötik ve

özellikle de biraz yoğunlaşmış ruhsal sorunların tedavisinde kullanılan yeni bir tekniktir (Tan, 1992, s. 204).

Psikodrama, bireyin, üzüntü ve kaygıya kaynaklık eden problemini, bir grup karşısında, gerçek yaşamında olduğu biçimiyle, bir rol olarak oynayıp ortaya koymasdır. Böylece bireye bunu yapma fırsatı verilerek; duygularını ve tepkilerini ortaya koyması ve sorunları hakkında bilinçlenmesini sağlaması bakımından etkili bir terapi yöntemidir (Kepçeoğlu, 1997, s. 206).

Bazı ruhsal bozuklukların tanı ve tedavisinde kullanılan psikodrama; hastalara, kaygılarına uygun nitelikler taşıyan belli bir tema etrafında kurulan, birtakım dramatik roller oynatarak, komplekslerini dışa vurmalarını ve sonra da bu komplekslerinden kurtulmalarını kolaylaştıran bir tekniktir (Meydan Larousse, 1992, s. 320).

### **Tarihsel Gelişimi**

Psikodramanın temelleri, Moreno'nun, tıp öğrencisiyken Viyana'da gezintileri sırasında çocuklarla yaptığı spontan etkileşimler ve onları gözlemlemesiyle atılmıştır. Bu çocuklar otorite figürlerine asice karşı çıkmaktaydılar ve Moreno, bu çocuklara doğaçlama öyküler anlattığında, çocukların öykülerle, yaratıcılıklarını kullanarak ilişki kurduklarını ve böylece yaratıcı benlik ifadelerinde bulduklarını ve bunun çocukların düşmanca duygularını azalttığını fark etti. Bu onun terapötik sistemini geliştirmesine temel oluşturmuştur (Altınay, 2000, ss. 25,26).

Schützenberger (1968)'e göre, Moreno ilk resmi psikodrama oturumunu 1921'de Avusturya'da Tag Der Narren denen geleneksel günde yapmıştır. Kralın Romanı adı verilen bu oyunun sanatçısı ve yazılı metni yoktu. Oturuma, kral rolünü oynamak ve soruna yeni çözümler üretmek üzere bin kişi davet edilmiş ve oturumlar sabah yediden akşam saat ona kadar sürmüştür ve tarihe, psikodramanın doğmasına ilk ışık tutan dramatik tiyatro çalışmaları olarak geçmiştir. Aynı dönemde E.W. Lazell psikiyatrik hastalara "psikanalitik dinamikler grup analizi" adı altında dersler vermeye başlamış, A.



Adler ve R. Dreikurs Viyana’da, öğretmenler, aileler ve onların çocuklarının birlikte bulunduğu bazı danışma çalışmaları başlatmışlardır (Altınay, 2000, s. 29).

1921 ile 1924 arasında, Moreno tarafından, daha sonra psikodramaya bir başlangıç oluşturacak “spontanite tiyatrosu” organize edildi. 1927’den itibaren Moreno, Mt. Sinai Hospital’da ve diğer merkezlerde “rol oynama” çalışmalarının demonstrasyonlarını sergilemiş ve böylece psikodramayı yaşama geçirmeye başlamıştır. Bu süreç değerlendirildiğinde, psikanalitik grup çalışmalarıyla psikodramatik grup çalışmalarının bu dönemde at başı gittikleri görülür. Psikanaliz, psikodramadan daha önce ortaya çıkmış olmasına rağmen, bu döneme kadar bir bireysel terapi yöntemi olarak var olmuş, ancak psikodramanın çıkışıyla aynı dönemlerde psikanalistler grup olgusu ile ilgilenmeye başlamışlardır. 1934’de Moreno, en önemli psikiyatri merkezlerinden olan Washington St. Elizabeth Hastanesinde psikodramayı sergilemiştir. 1936 psikodrama için önemli bir gelişme yılıdır. Çünkü, Moreno, özel bir psikiyatrik hastane olan Beacon Hill Senatoryumunu ve psikodrama tiyatrosunun da bulunduğu ve psikodrama eğitimlerinin yapıldığı birimlerin yer aldığı merkezi açmıştır (Altınay, 2000, ss. 30,31).

Bu gelişimde, Moreno’nun öncülüğünü yaptığı birçok yayın ve derginin de önemli katkısı olmuştur. Ayrıca Kurt Lewin gibi bazı önemli kuramcılar da bu alana ilgi göstermeye başlamışlardır. Bundan sonra psikodrama bir genişleme ve yayılma dönemine girmiştir. Beacon’daki çalışmaların etkisiyle Washington St. Elizabeth Hastanesinde psikodrama tiyatrosu kurulmuştur. II. Dünya savaşı sırasında, 1941-1945 yılları arasında asker ve emeklilerinin hastanelerinde yaygın olarak grup psikoterapisi kullanılmaya başlanmıştır. Psikodrama için çok önemli bir gelişme de 1942’de Moreno’nun “Amerikan Grup Psikoterapisi ve Psikodrama Derneği”ni (bu alandaki ilk profesyonel dernektir) organize etmesidir. Bunlarla birlikte hem Amerika hem de Avrupa’da grup psikoterapisi çalışmaları genişlemeye başlamıştır. Blatner (1988)’e göre 1946-47 arasında Bethel’deki Ulusal Eğitim Laboratuvarında, düzenleyen ve uygulayanların K. Lewin ve Moreno tarafından eğitildikleri T-Grupları yapılmaya başlanmıştır. R.B. Haas grup teorilerini ve psikodramayı eğitime uyarlamış ve okullarda kullanmıştır. Psikodrama ve onu takip eden psikanalitik grup psikoterapisinin açtığı bu çığır, 1950’den sonraki dönemde Gestalt terapisinin, Maraton Grup Terapilerinin,

Transaksiyonel Analizin, Hümanistik psikoloji yönelimli T-Gruplarının gelişmesine yol açmış ve birçok yeni psikoterapi modellerinin gelişmesini sağlamıştır. Öncülüğünü Moreno'nun yaptığı bu gelişim, kendi deyimiyle devrim niteliği taşımaktadır (Altınay, 2000, ss. 32-34).

### **Psikodramanın Kuramsal Temelleri**

Moreno (1964)'ya göre psikodrama, terapötik amaçla kullanılan bir çok yapılandırılmış teknikler topluluğu değil, bir yaşam biçimidir. Bu yaklaşım yalnızca kişilik ve davranış kuramına değil, bununla beraber “yaşama yeni bir bakış” olarak yorumlanabilecek bazı felsefi temellere dayanmaktadır (Naar, 1993, s. 186).

Psikodramanın felsefesinde şu süreçler yer almaktadır; gereksinimlerin anında karşılanması, spontanlık, yaratıcılık, farkına varma, şimdi ve burada, empati, eylem, etkileşim ve rol yapma süreçleri (Ersever, 1993, s. 104).

Mendelson (1977)'a göre, Moreno'nun insana bakışı varoluşçu-hümanist bir yaklaşımdır ve O'nun psikodrama kapsamında doğrudan veya dolaylı olarak ortaya koyduğu şu on önerme bunu göstermektedir: (Dökmen,1995, s. 17)

“Moreno'ya göre;

1. İnsan özgürdür; kendisini tanımlayabilir,tanımlamalıdır.
2. İnsan kendisini geliştirebilir.
3. İnsanlar birbirleriyle diyalog kurabilirler, etkileşimde bulunabilirler.(Burada kastedilen, derin ve anlamlı etkileşimdir (encounter).
4. Kişinin kendi yaşantıları, kendisi için en önemli güç / otorite kaynağıdır.
5. Kişi tüm varlığı ile içinde bulunduğu anda yaşmalıdır. (Burada kastedilen “şimdi ve burada” ilkesidir).
6. Eylem / aksiyon yaşamın temel ögesidir.
7. İnsan mevcut kapasitesini geliştirebilir; kişiler spontanlıklarını harekete geçirerek yaratıcı eylemlerde bulunabilirler.

8. İnsan yaratıcı potansiyelini kullanabilir; bu sayede evrende tutunma, yarına kalma ihtimali artacaktır.

9. İnsan tüm insanları ve evreni kucaklayabilir / kucaklamalıdır; insan bütün varlıklarla bütünleşebilir; insanların, evrenin ve bütün olayların sorumluluğunu alabilir.

10. İnsanın gücü sınırlıdır; insan yaşamdaki sınırlılıkları kabul etmeyi öğrenmelidir. (İnsanda yaratıcı potansiyel vardır, ancak bu yaratıcılık, Tanrı'nın yaratıcılığı düzeyinde değildir) ”.

Moreno kendiliğinden yaratıcılıkta ifadesini bulan çok üst düzeyde bir varlığa inanmaktadır. Bu varlık aracılığı ile insan kendini Tanrı (mutlak kendiliğinden yaratıcılık) ile özdeşleştirme eğilimindedir. Kendiliğinden yaratıcılık, insanda bir çekirdek halinde bulunur; ama insanoğlu bunu özgürleştirebilir. Moreno'nun psikodrama (ve sosyodrama) teknikleri, insana bu kendiliğinden yaratıcılık düzeyine ulaşmakta yardım etmek amacını taşır. Moreno'ya göre kendiliğinden yaratıcılık aracılığı ile özgürleşme, özgürleştirmeye engel oluşturan tüm psiko-sosyal unsurların kolektif eylemle etkisiz bırakılması sayesinde sağlanabilecektir. Bunun ardından da bir tür sosyal katarsis gelecek ve böylece insanlar arası ilişkilerin gerçek doğasına kavuşulabilecek ve insanoğlunun tüm yaratıcı yetenekleri özgürleşmiş olacaktır (Duverger, 1973, ss. 354,355).

Yaratıcılığın bütünleyici temeli kendiliğindenliktir (spontaneity). Bu tam olarak Latince'de “içinden gelen”i ifade eden “sua sponte” kavramını karşılar. Kendiliğindenlik bir enerjidir fakat korunamayan bir enerjidir. Yaratıcı sürecin tamamlanmış ürünleri kültürel korumalardır, bu Latince'deki “conservare”den gelen ve belli bir kültürün değerlerini koruyan her şey anlamındadır. Kültürel koruma, insan varlığının mirasının sonraya taşınmasını sağlamakla beraber, daha da önemli olan, yaratıcılığa doğru yeni atılımlar sağlayan bir atlama tahtası rolünü oynamasıdır (Moreno, 1969, s. 65,66).

Psikodramanın kuramsal boyutlarından bir tanesi, bir iç yaşantının tekrar yaşanabilir olması ve bunun iyileştirici işleve sahip olmasıdır. Moreno'nun ikinci kez yaşanan her gerçeğin birinciden kurtuluş olduğu biçimindeki sözü biraz daha

açıklanmaya çalışılırsa; eğer bir gerçeği ikinci kez yaşarsak, bu gerçeği kontrolümüz altına alabiliriz, diğer bir deyişle; ilk kez yaşadığımız olaylar bizi kontrolleri altına alabilir ama biz bunu psikodrama ile tekrar yaşarsak, böylece biz onları kontrolümüz altına alırız. Bireyin sahip olduğu bu iç yaşantı geçmişteki bir olayla da ilgili olabilir veya henüz gerçekleşmemiş bir olayla da ilgili olabilir. Kontrolümüz altına aldığımızda ise onların bize vereceği zarardan kurtulabiliriz. Günlük yaşamda da bize sıkıntı vermiş olan bazı olayları tekrar yaşayarak, kontrol altına almaya ve böylece doğurdukları sıkıntıyı azaltmaya çalışırız. Örneğin; yaşadığımız rahatsız edici olayı bir dostumuza anlatarak yani tekrar yaşayarak bundan kurtulmaya çalışmamız gibi. Ancak buradaki etkinlik sezgisel olarak yapılmaktadır. Psikodramada ise bu yeniden yaşama sistematik bir etkinliktir. Organize edilmiş bu etkinlikler bireylerin katarsis sağlamalarına yardım eder (Dökmen, 1995, ss. 110,111).

Psikodramanın bir diğer önemli kuramsal boyutu; spontanlık ve yaratıcılıktır. Moreno spontanlığı hem bir kalıtsal özellik, hem de bir yetenek olarak tanımlamaktadır. Bireyin durumunu dış etkilerden ve kontrol edemediği iç etkilerden bağımsız olarak sürdürebilmek için duyduğu kalıtsal eğilim olarak spontanlık fizyolojik bir kavram gibi görünmektedir. Diğer yandan bireyin yeni bir duruma uygun tepki verme yeteneği olarak tanımlandığında da, spontanlık bir beceri / yetenek olarak görünmektedir. Moreno'nun felsefesinde anlaşılması güç olan spontanlık devrim niteliğinde bir kavram olarak hak ettiği yeri bulamamıştır. Spontanlığın gelişmesindeki en önemli duygusal engeller kültürdeki tutuculuklardır. Spontanlık ve yaratıcılık, libidonun ya da bir başka hayvansal dürtünün türevi olmayıp, birincil ve pozitif bir fenomendir (Altınay, 2000, ss. 36,37). Bireyler spontan olabildikleri oranda yaratıcı gücü ürüne dönüştürebilirler. Spontan ve yaratıcı olmayan bireylerin yarına kalma şansları düşüktür. Moreno'ya göre sosyometrinin amacı, bireylerin spontanlıklarını ve yaratıcılıklarını kullanmalarına yardım ederek, bu dünyada tutunmalarını sağlamaktır. Psikodrama da bu amacın gerçekleşebilmesi için uygun bir etkinliktir; psikodrama sahnesinde bireyler spontan olmayı öğrenir ve yaratıcı eylemlerde bulunabilirler ve bunu günlük yaşamlarına taşıma şansları vardır (Dökmen, 1995, s. 111).

Psikodramada rol kuramı da çok önemli bir yere sahiptir. Moreno'ya göre roller ben'den çıkmaz; ben rollerden çıkar. Rol kişilerarası bir yaşantıdır ve sosyal yaşamın ayrılmaz bir parçasıdır, sosyal yaşam rollerden oluşmaktadır. Doğumla, hatta doğum öncesinden başlayan bir süreç içerisinde rol gelişimi ortaya çıkmaktadır. Her birey çeşitli roller sergiler, belli bir rol repertuarına sahiptir ve bu repertuar geliştirilebilir. Psikodramanın yapısı ve işleyişi de önemli ölçüde rol kuramına dayanmaktadır; psikodramada rol oynamak, eylemde bulunmak esastır (Dökmen, 1995, s. 112).

Bir diğer kuramsal boyut da 'surplus reality' (gerçek olmayan gerçek / iç dünyamızdaki gerçek)' dir. Moreno iç dünyamızla ilgili olarak bu kavramı ortaya atmıştır. Surplus reality; dış dünyada aynen bulunmasa da, bizim zihnimize gerçek olan dünyadır; hayal, rüya vb. tüm soyut ruhsal yaşantılarımızı, bununla beraber geçmiş yaşantılarımızı ve geleceğe ilişkin fantezilerimizi kapsamaktadır. Bunlar doğrudan gözlenemeyen, yani bir açıdan gerçek dışı; ama bir açıdan da insanlar tarafından düşünülmüş ve yaşanılmış olmalarından dolayı yaşamın bir parçası ve gerçektir. Surplus reality, gerçeğe yapılmış önemli bir ilavedir (Dökmen, 1995, s. 115).

Psikodramanın 'şimdi ve burada' ilkesi üzerine kurulması da onun bir başka kuramsal boyutunu göstermektedir. Psikodramada, geçmişteki olayların rasyonalize edilmesi, tartışılması ve geçmişin sınırları içinde hapsolünmesi söz konusu değildir. Esas olan 'o andaki' duygulardır. Ancak geçmiş ve gelecek de göz ardı edilmeksizin, içinde bulunulan anla anlamlı bir bütün oluşturacak biçimde bağdaştırılır (Dökmen, 1995, s. 117).

### **Psikodramanın Temel Kavramları**

Moreno'ya göre psikodramanın dokuz temel kavramı vardır. Bunlar aşağıda sıralanmıştır ve ek olarak da bir onuncu kavramdan söz edilebilir: (Altınay, 2000, s. 39-43)

1. Isınma prensibi,
2. Yaratıcılık,
3. Spontanlık,

4. Karşılaşma (encounter),
5. Tele,
6. Yardımcı bilinç ve yardımcı bilinçdışı (co-conscious, co-unconscious),
7. Rol,
8. Egoya karşı rol,
9. Rol değiştirme,
10. Eylem.

“Isınma prensibi”; Spontanlığın ortaya çıkabilmesi ısınmaya bağlıdır. Isınma olmadan spontan eylem veya yaratıcı eylem gelişemez. Isınmanın sağlanabilmesi için, somatik, psikolojik ve sosyolojik olarak kendini gösteren çeşitli belirleyiciler vardır. Moreno (1953), ısınma sürecini spontanlığın operasyonel ifadesi olarak adlandırır.

“Spontanlık” ve “yaratıcılık”; Bu iki kavramın ilişkisine bakıldığında, spontanlığın, yaratıcılık etkinliği için bir katalizör görevi yaptığını görülür. Birey yaratıcı düşüncelere sahip olabilir ancak spontanitesi olmadan bunları yaşama geçirmesi, gerçekleştirmesi olanaklı değildir. Spontanlık ile impulsif davranış arasında bir benzerlik yoktur; impulsif davranış içten gelen ve kontrol edilemeyen dürtülerle oluşur ve bu spontanlığın tanımına uymaz.

“Karşılaşma” (Encounter); Diğerlerini tanıma yeteneği olarak karşılaşma, başkalarıyla zihinsel olarak rol değiştirebilme kapasitesinin var olması ve birey tarafından farkına varılmasıdır. Bu kavram psikoterapiyi, bireysel düzeyden, kişiler arası düzeye taşınmasıyla çok önemlidir. Karşılaşma, bireyin yaşamındaki önemli kişilerle, gerçek yaşam veya psikodrama sahnesindeki yardımcı egolar yardımıyla ilişki kurarken anlamlı bir biçimde kendisiyle yüzleşmesi sırasında yaşanır.

“Tele”; Diğerleriyle ilişkide, ilişkinin niteliği olarak tanımlanabilir. Karşılaşmada tele'nin rolü önemlidir. İnsanlararası ilişkilerin bir ölçüm yöntemi olarak, sosyometri çalışmalarından çıkan bir kavram olarak tele; insanlararası duygu akışıdır ve ‘şimdi ve burada’ ki otantik değişimler veya karşılaşmalar olarak kendini ifade etmektedir. İletişimde en az aktarım ve en fazla tele hedeflenmelidir; bu sağlıklı ilişki demektir.

Tele, grubu bir arada tutan ve bireyler arasındaki görünmeyen bir bağ olarak sözcükler olmaksızın hissetme kapasitesini temsil etmektedir.

“Yardımcı bilinç ve yardımcı bilinçdışı”; Burada sözü edilen, Freud’un ‘bilinç’, ‘bilinçdışı’ ve Jung’un ‘kollektif bilinçdışı’ kavramlarından farklıdır. Bu kavramlar Moreno’nun ruhlararası (İnter-psyche) olarak adlandırdığı bir olgudur ve iki yönlü bir süreç olarak çalışır. İki veya daha fazla bireyin yardımcı bilinçdışı düzeyinde birbirlerine kenetlenmeleri anlamına gelmektedir. Bu düzey aile üyeleri, partnerler ve çok yakın grup üyeleri tarafından deneyimlenebilir. Psikodrama süreci içinde bir protagonist (başrol oyuncusu) oyununda grup üyeleri yardımcı egolar olarak rol alırlar, başka bir çalışmada o protagonist diğer üyelerin yaşamındaki önemli kişileri oynar ve bu süreç bir süre sonra duygusal ve bilişsel ortaklaşmaların oluşmasına bilinçli veya bilinçdışı olarak sebep olur; işte bu yardımcı bilinç ve yardımcı bilinçdışının oluşma sürecidir.

“Eylem”; Psikodramanın felsefesinde eylem, bu yaklaşımın farklılığının yaşama geçiş biçimi olarak çok önemli bir kavramdır. Eylem psikodrama içinde gerçeğin olduğu gibi görülmesinin garantisidir. İnsan yalnızca sözcüklerle kurgulanamaz ve psikodrama, psikoterapiyi sözcüklerin batağından kurtarmıştır. Psikodramada kontrol altında ortaya çıkan ve sağlıklı olan acting-out anlamında eylem, psikoterapi sürecinin çok etkili ve gerekli bir bölümüdür.

### **Psikodramanın Temel Unsurları**

Solomon ve Berzon (1977)’a göre, psikodramanın beş temel unsuru vardır. Bunlar; grup, konu, protagonist, grup danışmanı ve onun yardımları ile kullandığı tekniklerdir (Ersever, 1994, s. 104). Psikodramanın gerçekleştirilebilmesi için gereken bu beş temel unsur şöyle de sıralanabilir: (Altınay, 2000, s. 105; Dökmen, 1995, s. 128)

1. Sahne (dekor)
2. Yönetici

3. Protagonist (baş-oyuncu)
4. Yardımcı Egolar (yardımcı oyuncular)
5. Grup.

### **Sahne (dekor)**

Psikodramayı diğer psikoterapilerden ve özellikle diğer grup psikoterapilerinden ayıran başlıca özelliklerinden bir tanesi sahnenin varlığıdır. Sahne psikodramanın ibadet alanıdır. Psikodrama sahnesi hemen her yerde oluşturulabilir, örneğin, bir grup odası, bir evin salonu, bir kütüphane ya da bir toplantı odası sahne olabilir. Lider sahnesini yaratırken yaratıcılığını ve karizmasını yeterince kullanabilmelidir. Sahneyi, terapistin, çalıştığı konuyla ilgili olarak yeterince detaylandırması gerekir. Deneyimli terapistler çoğunlukla sahneyi yeterince detaylandırmadan çalışmaya başlamazlar. Sahne tekrar yaşamaların var olabileceği tek büyüdü mekandır ve psikodramaya inanç öncelikle sahneye inanç ile gerçekleşir. Aksi gerekmedikçe sahneyi protagonist tek başına oluşturur(Altınay, 2000, ss. 111-115).

Klasik psikodrama sahnesi, bir köşesinde, üç basamakla çıkılan yarım daire şeklinde bir platformun ve onun arkasında da biraz yukarıda bir balkonun olduğu mekandan oluşur. Sahnede kullanılacak birkaç ışık, perde, sandalyeler ve gerekli olabilecek bazı mobilyalar bulunur. Psikodramanın, Moreno'nun tanımladığı biçimde özel sahnede gerçekleştirilmesi daha yararlı ve etkileyici olabilir ancak artık günümüzde bu klasik psikodrama sahneleri yaygın olarak kullanılmamaktadır. Artık çoğunlukla grubun toplandığı oda veya salonun bir köşesi sahne olarak kabul edilmektedir. Psikodramanın yapılacağı bu oda ya da salonun çok büyük ya da küçük olmamasında yarar vardır; alan çok küçük olursa bu hareket yeteneğini engelleyebilir, çok büyük olursa da gruptaki bütünlük duygusunun oluşmasını engelleyebilir ve dikkatin dağılmasına neden olabilir. Mekanın ışığı farklı düzeylerde ayarlanabilmeli, pencerelerde perde olmalı, grup üyelerinin rahat hareket edebilmeleri için, minderler, hareket ettirebilen sandalyeler, zeminde halı vb. olmalıdır. Psikodramada dekorun tanımlanması önemlidir. Baş oyuncunun (protagonist) geçmişte belli bir ortamda yaşamış olduğu duyguları, tekrar yaşayabilmesi için aracılık edecek unsurlardan biri de



dekordur. Baş oyuncu canlandıracağı olayın geçtiği yerdeki nesnelere önce sözel olarak yerleştirir ve sonra mümkün olduğunca her şeyin yerine bir sembol koyarak dekor oluşturulur (Dökmen, 1995, ss. 128-130).

## **Yönetici**

Psikodrama oturumlarını yöneten kişiler çeşitli adlarla anılırlar. Bunlar; “Psikodramatist”, “Psikodrama terapisti”, “Psikodrama yöneticisi”, “Psikodrama lideri”, “Direktör”, “Psikodramaturg” ve bunun gibi adlardır (Dökmen, 1995; Altınay,2000; Naar, 1993).

Yönetici, psikodramanın var olmasından ve işleyişinden en üst düzeyde sorumlu olan kişidir. Yöneticinin inisiyatifi en çok elinde tuttuğu grup psikoterapisinin psikodrama olduğunu söylemek de pek yanlış olmaz. Yönetici sadece bir model olarak grupta varlığını sürdüren biri olarak kalmaz, grubun en önemli unsurlarında birisidir. Psikodramanın, bireylerde var olan en üst düzeydeki ‘yaratıcılık’, ‘spontanlık’ ve ‘eylem’ kapasitesini harekete geçirmeyi hedeflediği düşünüldüğünde, bu anlamıyla, yönetici, kendi yaratıcılığı ve spontanlığının potansiyellerini kullanabilen ve eyleme dönüklüğünü en üst aşamada yaşamak durumunda olan kişidir. Yönetici bazen kolaylaştırıcı, bazen yönlendirici, bazen yorumlayıcı ve açığa çıkarıcı bir rolde olabilir, ama hep aktif bir rolde bulunur (Altınay, 2000, ss. 108,109).

Moreno (1963 ; 1977)’ya göre psikodrama yöneticisinin üç temel fonksiyonu vardır. Bunlar : (Dökmen, 1995, s. 133)

1. Oyunun prodüktörüdür (producer),
2. Terapisttir (catalyst / faciliator),
3. Analisttir (analyzer / observer).

Grupa aynı zamanda birkaç üyenin yöneticinin ilgisine gereksinim olduğunda – özellikle psikiyatrik tanı almış kişilerden oluşmuş gruplarda – yönetici bu üyelerin hepsine birden yetişemeyebilir. Bu durumda yöneticiye yardımcı olabilecek birinin

bulunması gerekli olabilir; bu kişiye ‘yardımcı terapist’ (co-terapist) adı verilir (Dökmen, 1995, s. 134).

### **Protagonist (Baş oyuncu)**

Protagonist, Yunanca’da birinci anlamına gelen ‘protos’ sözcüğü ve oyuncu anlamındaki ‘agonist’ sözcüğünün birleşiminden oluşmuştur. Psikodramada kendi yaşantısını / sorununu sahnede canlandıran kişidir. Protagonist, psikodramanın varolma nedenlerinden biridir (Altınay, 2000, s. 147).

Psikodramada, baş oyuncu, grubun ve yöneticinin ilgisinin üzerinde yoğunlaştığı oyunun eksen kişisidir. Bu oyun süresince tüm üyeler ona yardıma hazır durumdadırlar. Oyunun özelliklerine göre baş oyuncu gruptan istediği üyelere rol verir. Baş oyuncunun seçimi farklı şekillerde olabilir ; bunlardan biri üyelere birinin gönüllü olarak bu rolü üstlenmesidir. Birden fazla gönüllü baş oyuncu olduğunda genellikle seçimi grup yapar; her aday baş oyuncu olmanın kendisi için önemini anlatır ve grup birine karar verir. Bunun dışında yönetici de baş oyuncunun kim olacağına karar verebilir; fazlaca duygu yüklü olan bir üye veya sosyometrik ölçümler sonunda yalnız kalan veya itilen üyeler yöneticinin seçeceği baş oyuncu olabilirler. Kumar ve Treadvel (1986)’e göre yönetici baş oyuncunun seçiminde bazı ölçütleri dikkate almalıdır. Bunlar aşağıda sıralanmaktadır: (Dökmen, 1995, s. 139)

1. Grubun tipi; Grup üyeleri arasında ne derecede tanışıklık olduğu, üyelerin psikodramayı ne kadar bildikleri, üyelerin psikiyatrik tanı alıp almamaları.
2. Grubun kaç üyeden oluştuğu.
3. Bir oturum için ayrılan sürenin ne kadar olduğu.
4. Baş oyuncu adaylarının sorunlarının niteliği.
5. Baş oyuncu adaylarının kişilik özellikleri.
6. Yöneticinin mesleki deneyimi ve kişisel tercihi.

Başrol oyuncusu, psikodramanın ısınma aşamasında seçilir. Bu kişi psikodramanın merkezidir ve tüm olay onun etrafında döner. Süregelen gruplarda baş oyuncuyu

seçmek zor değildir; Üyelerden birinin süreç içinde, çözülemeyen bir sorunu varsa o üye fiilen baş oyuncu olur. Kısa süreli workshop’larda ise seçim daha zordur; sürenin kısalığı başta olmak üzere, bir çok konunun dikkate alınması gerekir. Baş oyuncu adayının kendi duygularıyla ilişkiye geçebilme derecesi, çelişkisinin psikodramaya uygunluğu, motivasyonu vb. gibi konular dikkate alınmalıdır (Naar, 1993, s. 195).

### **Yardımcı Egolar (Yardımcı oyuncular)**

Psikodrama oturumlarında, protagonist (baş oyuncu)’in yaşamındaki önemli kişiler, kavramlar, duygular ve olgular onun gruptan seçtiği üyeler yardımıyla sahnede canlandırılır. Bu üyelere yardımcı egolar denir. Grup üyeleri veya deneyimli yardımcı terapistlerden seçilirler ve aksi gerekli olmadıkça baş oyuncu tarafından seçilirler (Altınay, 2000, s. 152). Yardımcı egolar, baş oyuncunun katarsis sağlayabilmesi için gereken her türlü rolü alırlar, bazen kendi insiyatiflerini kullanarak, bazen de yöneticinin direktifleriyle, baş oyuncunun katarsis sağlamasına ve içgörü kazanmasına olanak verecek biçimde sahnede görev yaparlar, empati kurarlar (Dökmen, 1995, s. 140).

Naar (1993, s. 107)’a göre, psikodramaya katılan herkes (baş oyuncu dışında) yardımcı ego adını alır ve işlevleri, baş oyuncunun düşünsel ve duygusal bilincini genişletmek, daha çok şeyin farkına varmasını sağlamaktır. Ayrıca yardımcı egolar, baş oyuncuya eski ve yeni durumlarla başa çıkabilmesi için yeni davranışlar geliştirmesine yardımcı olurlar. Yardımcı egolardan biri olan “dublör” ün de psikodramada önemli bir işlevi vardır. En önemli işlevi, baş oyuncunun farkına vardığı şeylerin sayısını artırmaktır. Dublör, baş oyuncunun kendi duyguları ve düşünceleriyle ilişkiye giremediği, onları söze dökemediğinde onun yerini alır, o imiş gibi konuşur.

### **Grup**

Psikodramada önemli bir unsur olan grup, bireyin mikro kozmozudur. Gruplar; “doğal gruplar”, “oluşturulmuş gruplar” ve “tedavi grupları” olarak sınıflandırılabilirler. Psikodrama oturumlarında 8 – 10 kişi arasında grup üyesi bir grup yaşantısı geçirir. Bu

sayı bazı durumlarda 12'ye kadar çıkabilir. Sayının 12'yi aşması gruptaki verimi yavaşlatabilir. Daha az sayıdaki üye ile de grup boşluğu yaşanır ve bazı uygulamaları yapmak olanaksız hale gelebilir. Eğitim gruplarında ise bu sayı artabilir ve 15-20 kişi arasında değişebilir. Bir gruptan söz edebilmek için bazı koşullar olmalıdır. Örneğin; ortak amaç, uyum, ait olma duygusu vb. gibi. Aynı zamanda psikodrama liderinin bu atmosferi ve ve grup ruhunu yaratması gereklidir. Aksi durumda terapötik ortam oluşturulamaz. Grupta söz edilen uyum, hiçbir zaman çatışmaların yaşanmayacağı yapay bir ortam anlamına gelmez, aksine bu ortamda üyeler çatışmalarını güvenlik içinde dile getirme özgürlüğüne sahip olmalıdırlar. Tüm gruplar gibi psikodrama grubunun da bir kimliği vardır. Örnek olarak; katarsis yaşamaya eğilimli olan gruplar, koruyucu gruplar, bekleyen gruplar, agresif gruplar, üretken, yaratıcı gruplar, tutucu ve kuralcı gruplar sayılabilir. Grubun kimliği lider ve grubun ortak etkileşimleri sonucunda oluşur. Liderleri aynı olan grupların farklı grup kimlikleri geliştirmeleri buna kanıttır (Altınay, 2000, ss. 106-108).

### **Psikodramada Uygulama Aşamaları**

Shaffer ve Lazarus (1952)'a göre, psikodrama uygulama sürecinde; baş oyuncu başka kişi veya kişilerin yardımıyla problemini oynar. Oyun sırasında yaptığı hareketlerin, tavırları ve gösterdiği tepkilerin arkasında yatan duygu, düşünce, neden ve anlamları da tiratlar halinde açıklar. Oyunda dikkat baş oyuncu ve onun problemi üzerinde odaklanır. Oyunda rol alan diğer kişiler, baş oyuncunun kendi duygu, tavır ve algılarını ortaya koymasına yardımcıdırlar. Analiz ve değerlendirme konusu olan yardımcı oyuncuların davranışları değildir. Oyundan sonra yönetici (terapist) ve diğer üyeler baş oyuncunun sergilediği duyguları, algıları, tavırları, davranışları ve ortaya çıkaran problemi tartışır, analiz ederler. Böylelikle baş oyuncunun problemini görebilmesini ve bundan sonra hareketlerini daha iyi ayarlamasına yardım ederler. Baş oyuncu yalnızca içinde bulunduğu durumu değil, geleceğe ilişkin kaygılarını da sahneye getirebilir (Tan, 1992, s. 204).

Psikodramanın uygulanmasının yapıldığı ortam, tamamen özel olarak seçilmiş bir oda içerisinde duygusal ve psikolojik ilişkilerin kurulmasına uygun bir terapi ortamıdır.

Oyun süreci bittikten sonra yorum ve tartışmalara grubun diğer üyeleri ve izleyicilerin de katılmasıyla da, gruptaki üyelerin arasındaki psikolojik ilişkiler daha da ileri götürülerek psikodramanın terapötik etkisi artırılabilir (Kepçeoğlu, 1997, ss. 206,207).

Bir psikodrama oturumu genellikle üç aşamadan oluşmaktadır. Bunlar; “Isınma”, “Oyun” ve “Görüşme / Paylaşma” aşamalarıdır (Naar, 1993, s. 193; Dökmen, 1995, s. 146; Altınay, 2000, s. 121; Özbek ve Leutz, 1987, s. 51). Bu aşamalar aşağıda alt başlıklar halinde açıklanmaya çalışılmıştır.

### **Isınma**

Psikodrama oturumunun bu aşamasında, hem yöneticinin hem de grup üyelerinin ısınması için bazı ısınma alıştırmaları yapılır. Bu yolla üyelerin spontanlıkları artar, gruptaki direncin aşılması kolaylaşır. Yeterince ısınan, yani spontanlığı harekete geçen üyeler, baş oyuncu adayı olarak ortaya çıkarlar. Isınma aşamasının temel amacı; üyelerin spontanlıklarını artırarak, bir baş oyuncunun sahneye çıkmasını sağlamaktır (Dökmen, 1995, s. 148). Psikodramada öncelikle yöneticinin ısınması önemlidir. Kendisinin yaşamakta olduğu şeylerin farkında olması, yöneteceği grubun özellikleri ve grubun önceki oturumlarını gözden geçirmesi, kendi spontanlığını engellemeyecek ve grubun gereksinimlerini görmeyi zorlaştırmayacak düzeyde hazırlık yapması yöneticinin ısınma süreci içinde yer alan önemli noktalardır. Daha sonra yönetici grupla beraber grubun o oturumdaki gerçeğine ısınmaya başlar. Isınma aşamasında bazı yöneticiler kendi duygularından söz ederek veya kendileri ile ilgili bir bilgiyi grupla paylaşarak çalışmaya başladıkları görülür. Bu profesyonelce yapılması gereken bir müdahaledir ve bir sakıncası yoktur. Isınma süreci grup üyelerinin gereksinimleri hakkında ip uçları verebilir. Isınma aşaması grubun oyun aşamasında yapacağı çalışmanın belirlendiği bölümdür (Altınay, 2000, ss. 122,123).

Moreno ve onu izleyenler, üyelerin oturuş biçimine çok önem verirler. Oturumda grup üyeleri ve yöneticinin birbirlerini iyi görebilecekleri şekilde oturmaları gerekmektedir. Bunun için özel bir sahne olması istenir, eğer yoksa üyelerin daire biçiminde oturmaları tercih edilir. Oturma yerleri ne fazla rahat ne de rahatsız olmalıdır.

Isınma aşamasında grubun konuyu ve baş oyuncuyu kendisinin seçmesi ile bu konu gerçekten grubun kendi konusu olur ve baş oyuncunun kişiliğinde somutlaşır ve daha sonraki oyun aşamasında, ısınma aşamasında grupta oluşan yaşantıların, sahnede, baş oyuncu ve onun sorunu aracılığıyla oynanması sağlanır. Böylece iyi niyet ve anlayış, güven duygusuyla birbirleriyle buluşma ve beraber yaşama yolu açılır (Özbek ve Leutz, 1987, ss. 52,53).

Isınma, etkileşim (encounter) grupları akımı sırasında popüler olan ve grup oyunlarından çok farklı olmayan bir alıştırma türüdür. Isınma grup üyelerini harekete hazırlar, kısa sürede duygularıyla ilişkiye geçebilmelerine yardımcı eder. Baştaki o rahatsızlık veren sessizlik ve sıkıntıyı ortadan kaldırır. Grup dayanışmasının hızla oluşmasına ve baş oyuncunun seçilmesine yardımcı olur. Çok çeşitli ısınma alıştırması vardır, bazıları sözel, bazıları değıildir (Naar, 1993, ss. 193, 194).

Psikodramada her yönetici kendi bilgi ve yaratıcılığını kullanarak bir çok ısınma alıştırması (oyun / teknik) kullanabilir. Önemli olan seçilen alıştırmanın grubun o anki durumuna ve düzeyine uygunluğudur. Aşağıda, psikodrama oturumlarında ısınma aşamasında kullanılacak bazı ısınma oyun / alıştırmaları örnek olarak verilmiştir : (Dökmen, 1995, s. 150-155)

- Yönetici ortaya boş bir sandalye veya minder koyarak, üyelerin kendilerince önemli olan birini hayali olarak, buraya oturtmalarını ve onunla diyaloga girmelerini ister. Daha sonra isteyen üyeler bu diyalogu gruba anlatırlar.

- Üyelerden yalnızca yüz ve beden hareketlerini kullanarak kendi duygularını birbirlerine iletmeleri istenir.

- Sessiz film oynanabilir.

- Üyelere ortak bir resim yaptırılabilir.

- Üyelere bir resim gösterilir; bu resimdeki objelerin yerlerine geçerek resmi canlandırmaları istenir.

- Üyelere müzik dinletilir; ne hissettiklerini anlatmaları ya da canlandırmaları istenir.

- Üyelerden bir gazetede ya da bir kitapta belirli bir bölüm olmaları istenir. Hangi sayfada buldukları ve neden söz ettikleri sorulur.

- Üyeler kendilerine ait önemli özelliklerini düşündükten sonra bunların tam karşıtı özelliğe uygun davranırlar. Örneğin, kibar olduğunu düşünen üye kaba birini oynar.

- Beden hareketleri yapılabilir, gevşeme teknikleri uygulanabilir.

- Sihirli dükkan (magic shop) oyunu oynanabilir. Sihirli dükkan maddi ve manevi herşeyin takas yoluyla alınıp satılabildiği fantazide var olan bir yerdir

- Bilinen masal, destan, tiyatrolar oyunlaştırılabilir.

- Eğer bir mektup olsaydım oyunu oynanabilir. Bu oyunda her üye, eğer bir mektup olsaydı içine neler yazacağını oyunlaştırır.

Isınma aşamasında, yöneticinin yapacağı; grup üyelerinin zihninde yeterli sayıda anı uyanmasını sağlayacak bir yönerge, ısınma alıştırmalarına bir örnek olarak gösterilebilir : (Naar, 1993, s. 194)

“Yönetici : Genellikle, insanların yaşamlarındaki ‘bitmemiş iş’ lerden söz ederiz. Benim için bitmemiş iş, insanın bir şeyler söylemek isteyip de söyleyemediği; bir şeyler yapmak isteyip de yapamadığı, bütün o özel zamanlar anlamındadır. Yani tüm ifade edilemeyen duygular, kaçırılmış olanaklar demektir. Hemen her zaman da bir başka insanla ilişkilidir. Hepimizin yaşantılarında bazı bitmemiş işler vardır. Şimdi her birinizin bir tane bitmemiş işinizi anımsamanızı ve bu işle ilişkili olan insanı şu boş sandalyeye oturttuğunuzu ve onunla konuştuğunuzu hayal etmenizi istiyorum. Bundan sonra sırayla, konuşmanız içinden bizimle paylaşmakta sakınca görmediğiniz yönleri bize aktarın. Rahat etmeyeceklerinizi açmak zorunda değilsiniz”.

Başarılı bir ısınma başarılı bir oyunun habercisidir. Ancak her grubun farklı bir ritmi ve hızının olduğu da gözden kaçırılmamalıdır. Bu yüzden farklı gruplar farklı sürelerle gereksinim gösterirler. Yönetici gerisinde veya ilerisinde kalmamalıdır. Ayrıca grup ısınma sürecinde çalışmaya başlamak için gerekli ciddiyetten uzaksa yönetici çalışmaya geçmemeli ve bu konuya eğilmelidir. Psikodramanın olmazsa olmaz kurallarından biri olan “birlikte olma” ısınma aşamasında da vardır. Yönetici, grup ve

varsa baş oyuncunun ısınmasından sonra ancak oyun aşamasına geçilir (Altınay, 2000, s. 125).

## **Oyun**

Psikodrama oturumunun ikinci aşamasıdır. Bu aşamada, ısınma aşamasında ortaya çıkan baş oyuncunun getirmek istediği oyun sergilenir. Yönetici ve baş oyuncunun sahneye gelmeleriyle oyun aşaması başlar. Baş oyuncunun ısınmada sözünü ettiği olay veya sorun yeterince belirginse, yönetici oyunu hemen başlatabilir. Yeterince belirgin değilse, yönetici bunu somutlaştırmaya çalışmalıdır. Bunun için baş oyuncu ve yönetici sahnede bir süre birlikte dolaşırlar; yönetici baş oyuncunun duygu ve gereksinimlerini kavramaya çalışarak, dolaşma bittiğinde oyunun hangi sahneye başlaması gerektiğine karar verir. Schramski (1979)'ye göre, yöneticinin isteğiyle, baş oyuncu canlandırılacak olayın geçtiği ortamı tanımlar; olayın ne zaman, nerede geçtiğini ve ortamda kimlerin olduğunu belirtir. Sahne / dekor ayrıntılı olarak tanımlanıp, hazırlanır. Dekordan sonra, oyunda yer alacak yardımcı oyuncular seçilir ve sahneye çağrılır. Baş oyuncu teker teker bu oyuncuların (yardımcı egolar) arkalarında durarak, bunların canlandıracağı kişilerin fiziksel özelliklerini, kişilik özelliklerini ve sahip oldukları ilişki örüntülerini ifade eder. Dekor ve yardımcı ego rolleri tanımlandığında sıra oyunlaştırmaya / dramatisasyona gelir (Dökmen, 1995, ss. 155,156).

Oyun aşamasında, baş oyuncunun sahneye gelip yardımcı egoları seçmesi, olayın geçtiği sahnenin orada olan nesnelere ve kısmen de tanımlayarak hazırlanmasıyla; daha önce grubun ortak bir yaşantı içine girerek geliştirdiği konuyu oyunlaştırma eylemi başlamış olmaktadır. Bundan sonra yapılacak olan şey, baş oyuncunun hazırlanmasıdır; bu da grup önünde herkesin duyacağı bir konuşmayla olur. Hazır olma kişinin dirençlerini yenebilmesi, kendisini olayın içine bırakması, serbestçe kendini kontrol etmeden, frenlemeden, grup içinde ve oyunda anlatmak istediği duygusal yaşantıyı ifade edebilecek, yeniden canlandırarak duruma gelmesidir ve bu çok önemlidir. Oyunla birlikte, baş oyuncunun sözel anlatımları artık şekillere dönüşür; geçmiş, gelecek ve rüyalar 'şimdi'leşirler (Özbek ve Leutz, 1987, s. 54).



Oyun için genel formüller verilemez. Baş oyuncunun gereksinimleri, katılanların spontanlıkları, yöneticinin bilgi ve hayal gücü doğrultusunda, oyun her yöne gidebilir. Bazı sahneler etkili ve dokunaklı olabilir; bazıları ise yavaş ve sıkıcı olabilir. Katılanların etkilenme ve duygusallık düzeyi, her zaman baş oyuncunun sağladığı yararın bir ölçütü değildir. Ya da bazen yavaş ve sıkıcı olsa bile, baş oyuncunun iç dünyasına, düşünce ve davranışlarına doğru yaptığı önemli bir araştırma yolculuğu olabilir (Naar, 1993, ss. 199,200).

Oyun psikodrama oturumunun en can alıcı bölümüdür. Bu aşamadaki tüm eksiklikler grup ve yöneticilerin daha sonra psikodramaya aykırı düşecek durumları ve bazı sorunları yaşamalarına ve yaşatmalarına neden olur. Oyun aşaması sahnede birden çok durum ve mekanın ardarda sergilendiği ve araştırıldığı bölümdür. Genellikle seçilecek olan ilk sahneler ya durumun belirginleştirilmesine yarayan (örneğin; sosyal atom, aile atomu gibi) sahneler, ya da baş oyuncunun getirmek istediği konuyu yansıtan bir olay veya durumun canlandırıldığı sahneler olmalıdır. Oyun aşamasının sağlıklı işleyebilmesi için, sahneler arasındaki geçişler, yönetici tarafından doğru ve etkili olarak yapılabilmelidir. Burada yöneticinin deneyimi ve ip uçlarını yakalama becerisi önemlidir. Aşağıda, psikodrama oturumlarında oyun aşaması için bir örnek yer almaktadır: (Altınay, 2000, ss. 150-152)

“Bir bayan grup üyesi ısınma aşamasında grup tarafından o oturumun protagonistisi (baş oyuncu) olarak seçilmişti. Üniversitede okumakta olan bu üyenin sol gözündeki görme kaybı ve şekil bozukluğu ikizinden farklı bir kişilik geliştirmesinde etkili olmuştu. Babasının bu yüzden onu hor gördüğü, çirkin bulduğu ve sevmediğini düşünmekte ve ondan nefret etmekteydi. Dokunmakla ilgili olarak son derece önemli güçlükleri vardı. Öyle ki hoşlandığını düşündüğü ama emin olmadığı erkek arkadaşı ile ellerinin dış yüzeyleri bir süre kazara birbirlerine değmiş, elini çekmeyerek bundan zevk aldığını hissetmesi onu son derece rahatsız etmişti. Oyunda küçükken babası ile yaşayamadığı aşkın onu bugün bu hale getirdiğinden söz etti. Bu dile getiriş biçimi daha önce devam ettiği bireysel terapiden ona mirastı ve bunu sıklıkla kullanmaktaydı. Sahnede babası, annesi, ikizi ve kendisi bulunmaktaydı. Sahnedeki her bireyi tanıttıktan sonra aile atomunu sahnede oluşturdu. Annesine ve ikizine sıkı sıkıya sarılmışken,

babası oldukça uzakta durmaktaydı. Babasının son zamanlarda sürekli olarak ona yakınlaşmak istediğini ve dokunduğunu, bundan iğrendiğini dile getirdi. Terapist babasının ona yavaş yavaş yaklaşmasını ve baş oyuncunun değişen duygularını takip ederek dile getirmesini, babasının yakınlaşma sınırını keşfetmesini istedi. An ve an babası kendisine yakınlaşmakta olan baş oyuncu rahatsızlık hissetmeye başlamakta ve kaygılarını dile getirmekteydi. Daha önce babasının gerçekte kendisine ne kadar yakın olmasını istediğini babasının rolüne geçerek yardımcı egoya göstermiş olan baş oyuncu, bu konuma gittikçe yaklaşmakta olan babadan son derece rahatsız olmuş ve annesine sığınmaya ve kafasını onun omuzu ile boynu arasına saklamaya çalışmıştı. Babasının ona sıkı sıkıya sarıldığı son anda rahatsızlığı hat safhaya ulaşmış, bu konumu değiştirmeye çalışmışsa da baba onu her defasında yakalamıştı. Ağlayarak sahneden dışarı kaçmış ve terapistin onu sahneden dışına çıkarması ile kendisini dışarıdan izlemeye başlamıştı. Terapist, baş oyuncuyu oynayan yardımcı egoyu işaret ederek bu kızın neye ihtiyacı var sorusuna dışarıdan kendi yaşamını izlemekte olan baş oyuncuya sordu. O da ‘babasına ihtiyacı var... onun sevgisine ihtiyacı var...’ diye yanıtladı. Bunun üzerine sahne yalnızca baş oyuncu ve babası için boşaltıldı ve yöneticinin, baş oyuncuya; ‘Şu ana kadar babandan alamadığın ve almak istediğin ne varsa şimdi almayı deneyebilirsin... İşte baban orada duruyor’ demesiyle bir süre zorlanan baş oyuncu öfke ile parçalamak için yola çıktığı babasına sıkı sıkıya sarılarak ağladı ve daha sonra güldü, bu sahne oldukça uzun bir zaman aldı ve böylece oyun sonlandırıldı. Sözel olarak beş, on cümlenin yer aldığı çalışma sonlanmış ve baş oyuncu farkındalıklarını geliştirerek bunları yaşantıya dönüştürmüş ve bu yolla değişimi başlatmıştı”.

Psikodramada oyun aşamasında uyulması gereken bazı temel ilkeler vardır. Bu ilkeler şu şekilde sıralanabilir : (Dökmen, 1995, ss. 156,157)

1. Psikodramada oyunların anlatılması değil, oyunlaştırılması esastır.
2. Psikodramada “şimdi ve burada” ilkesine uyulması gerekir. Geçmiş ve gelecek ancak şu an ile bütünleştiği zaman önemlidir.
3. Psikodrama sahnesinde entelektüel tartışmalara girilmesi değil, duyguların yaşanması esastır.

4. Yönetici, psikodramanın hiçbir safhasında, özellikle de oyun sırasında doğrudan yorumlar yapmaz ve yorum sayılabilecek sorular sormaz.

5. Psikodramada oyunun yazarı ve baş aktörü baş oyuncudur. Baş oyuncu rolleri dağıtan ve oyunu sürükleyen kişidir. Yöneticinin bu tablodaki yerinin esnek olması gerekir.

### **Görüşme (=Kapanış, Paylaşma)**

Psikodramanın üçüncü ve son aşamasıdır. Yapılmış olan çalışmanın anlam kazanması, ortaya çıkan verilerin değerlendirilmesi, yoğun duygulanım ve regresyonlardan uzaklaşılması, yöneticinin son yorumlarını ve değerlendirmelerini yapması bu aşamada olur. Rolden çıkartma işlemi bu aşamanın en önemli unsurlarından birisidir. Bu, baş oyuncunun sahnelerinde kullandığı her şeyi kendi rollerine iadesi anlamına gelir. Bu işlem sırasında yardımcı egolar üstlendikleri, oynadıkları ve çoğu kez yarattıkları rollerin etkisinden kurtulup kendileri olurlar. Görüşme / kapanış aşamasının bir diğer önemli unsuru da sahnelerin temizlenmesidir. Baş oyuncu genellikle yardım almadan veya gerektiğinde çok az yardımla kendi oluşturmuş olduğu sahneleri bozar ve temizler; bunu yaparken geri dönüşü de birlikte yaşar (Altınay, 2000, ss. 182,183).

Her insan farklı yaşam deneyimlerinden geçer, ancak duygular evrenseldir. Baş oyuncusu, sahnede kendi yaşamının oyununu oynarken, kimse aynı olay ve duyguları yaşayamaz ama aşağı yukarı herkes, onun acısı, üzüntüsü, kızgınlığı veya mutluluğunun titreşimlerini alır, benzer duygular içine girerler. Paylaşma (görüşme) aşamasında, grup üyeleri bu duygu ve anılarını hem birbirleriyle, hem de baş oyuncu ve yardımcı ego ile paylaşırlar (Naar, 1993, s. 200).

Oyun aşamasında baş oyuncu açısından duygusal ve bilişsel belli bir duyguluk düzeyine ulaşıldığında, baş oyuncu ve yönetici oyunu sona erdirmeye karar verirler. Oyunun sona ermesiyle psikodrama sona ermez, oturum sürdürülmelidir ; sahne boşaltılır, grup başlangıçta olduğu gibi daire oluşturacak biçimde oturur ve görüşme aşaması başlar (Dökmen, 1995, s. 163). Görüşme aşaması kendi içerisinde; a) Rol geri

bildirimi, b) Özdeşim geri bildirimi, c) Çağırışım / Paylaşma / Sharing ve d) Süreç analizi bölümlerinden oluşmaktadır (Dökmen, 1995, s. 164; Özbek ve Leutz, 1987, s. 56). Bu bölümler alt başlıklar halinde aşağıda incelenmiştir.

**Rol Geribildirimi .-** Rol geribildirimlerini önce baş oyuncu, daha sonra da tüm yardımcı oyuncuların her biri, kendi oynadıkları rollerinde neler hissettiklerini söyleyerek verirler. Sonra da yine yardımcı oyuncular, baş oyuncunun rolünde yaşadıkları duyguları dile getirirler. Bundan sonra baş oyuncu da rol değiştirme sırasında diğer rollerde neler hissettiğini dile getirir (Özbek ve Leutz, 1987, s. 56,57).

Örneğin bir oyunda baş oyuncu kardeşini canlandıran bir yardımcı oyuncuyla rol değiştirmiş olsun; yani oyunun belli bir anında baş oyuncu kardeşinin rolüne, yardımcı oyuncu ise baş oyuncunun rolüne girmiş olsun. Bu durumda rol geribildirimi verilirken; baş oyuncu hem kendisi olarak, hem de kardeşinin rolündeyken neler hissettiğini, kardeş rolündeki yardımcı oyuncu da hem kardeş rolünde, hem de baş oyuncunun rolünde neler hissettiğini dile getirirler (Dökmen, 1995, s. 164).

Rol geribildirimleri, yardımcı egoların ve yardımcı terapistlerin önemli terapötik müdahalelerde buldukları ve böylece farkındalığa ve değişime önemli katkılar sağladıkları zamanlardır. Baş oyuncu son derece önemli bilgileri yardımcı egoların ağzından duyar ve kendisiyle hesaplaşmalar içine girer (Altınay, 2000, s. 186).

**Özdeşim Geribildirimi .-** Gruptaki izleyiciler, hatta yönetici, bazen sahnede oynanan rollerden birisiyle özdeşim kurarlar, onu kendilerine yakın hissederler. Bunları ifade ederek, özdeşim geribildirimi verirler. Özdeşim geribildirimi empatik tepkiden farklıdır. Özdeşim kuran karşıdakini anlamak yerine (veya anlamakla beraber), ona benzemektedir. Verilen özdeşim geribildirimleri, izleyicilerin oyundan etkilenme derecelerini gösterir. Baş oyuncu ve yardımcı oyuncuların duygularını yeterince spontan sergilemeleri durumunda izleyicilerin özdeşim geribildirimleri de artacaktır (Dökmen, 1995, ss. 164,165).

Baş oyuncunun rolü ile ilgili bir özdeşim geribildirimi verildiğinde, baş oyuncu kendisinin, kendine özgü bir biçimde anlaşılmuş olduğunu hissedebilir. Özdeşim geribildirimleri yöneticiye, grup üyelerini değerlendirmede önemli bilgiler verdiği için, yöneticinin her oyundan sonra onlardan bu bildirimleri sorması zorunludur (Özbek ve Leutz, 1987, s. 59).

**Çağrışımlar (Sharing / Paylaşım) .-** Psikodrama sahnesinde geçen olaylar, grup üyelerinin kendi yaşamlarında bir çok şeyin kıpırdanmasına, yeniden anımsanmasına veya keşfedilmesine neden olurlar. Bu çağrışımlarını gruba aktarmaları baş oyuncu için olduğu kadar grup üyeleri için de çok önemlidir. Baş oyuncu yalnız olmadığı duygusunu yaşar ve diğerlerinin deneyimlerinden yararlanma fırsatı bulur. Grup üyelerinin ilgisiz gibi görünen bir çok çağrışımı gerçekte önemli bilgiler ve deneyimler içeren paylaşımlardır. Bu seçilen paylaşımlar, farkında olarak veya olmadan seçilmiş en uygun çağrışımlardan oluşur (Altınay, 2000, ss. 187,188).

Paylaşma (sharing) psikodramada önemli işleve sahiptir. Paylaşmanın temel işlevleri şu şekilde sıralanabilir : (Dökmen, 1995, ss. 165,166)

1. Paylaşma insanlara belli duyguların evrensel olduğunu gösterir. Yalom (1992)'a göre, yaşantılarımızın evrenselliğini görmek başlı başına tedavi edici bir etkiye sahiptir.
2. Grup üyelerini birbirine yakınlaştırır, grupta güven havasının oluşmasını sağlar.
3. Paylaşma esnasında bazı üyeler, sahnede izledikleri yaşantıya benzer kendi yaşantılarından söz ederken katarsis fırsatı bulurlar, içgörü kazanabilirler.
4. Bazı üyeler bir süredir unutmuş oldukları anılarını anımsayabilirler. Bu üyeler paylaşma sırasında ortaya getirdikleri bu anılarını gelecek oturumlarda oyun konusu yapmaya karar verebilirler.

Olağanüstü yoğun yaşanan psikodramalarda, grup bir bütün olarak ve derin bir sessizlik içinde de yakınlığını ifade edebilir. Ya da oyun arkadaşları ve izleyiciler, içten sözlerle de baş oyuncunun yaşantısını yaşayarak onu yeni bir anlayışla kabul edebilirler. Çok yoğun yaşanan psikodramalarda kısa bir ortak gezinti de sharing (paylaşım)'in

özel bir şekli olabilir. Bu durumda gezinti süresince psikodrama üzerinde konuşulmaz ; ancak tekrar grup odasına döndüğünde baş oyuncu ve grup oyun hakkında görüşmeye başlarlar. Bazı durumlarda psikodrama oturumunun üçüncü aşaması olan görüşme aşamasını, yalnızca sharing (paylaşım) ile bitirmek baş oyuncu için özel bir önem taşıyabilir. Bu ağır derecede rahatsız olan bir baş oyuncunun kendisini kabul görmüş ve önemsenmiş olarak yaşamasını sağlamak için bir yol olabilir (Özbek ve Leutz, 1987, ss. 60,61).

**Süreç Analizi .-** Süreç analizinde oynanmış olan psikodrama sırasındaki olaylar, rol kuramı ve sosyometri açısından ele alınır; birbirleriyle ilişkileri ve dış dünya ile karşılıklı etkileşimleri ortaya konur. Örneğin, baş oyuncunun bazı rollerde spontan olabildiği, bazı rollerde de tutuk olması ve bunun sosyometrik kümelenmeler ile ilişkileri bakımından nedenleri gösterilir. Süreç analizinin ya uzun bir aradan sonra veya duruma göre gelecek oturumda yapılması en uygundur (Özbek ve Leutz, 1987, s. 61).

Süreç analizine, genellikle bir ruhsal hastalık tanısı almamış kişilerden oluşan gruplarda ve daha çok da psikodrama eğitimi alan eğitim gruplarında yer verilir. Süreç analizinin diğer görüşme bölümlerinden önemli farkı; oyunun teknik özellikleri bakımından ele alınması, irdelenmesidir; konuşmalar duygusal nitelikli olabileceği gibi entelektüel düzeyde de olabilir (Dökmen, 1995, s. 166).

### **Temel Psikodrama Teknikleri**

Psikodramada kullanılan üç temel teknik vardır. Bunlar; “rol değiştirme”, “eşleme” ve “ayna” teknikleridir (Özbek ve Leutz, 1987; Dökmen, 1995).

#### **Rol Değiştirme Tekniği**

Psikodramada oyun sırasında rol değiştirme tekniği uygulandığında, baş oyuncu o an orada bulunmayan bir tanıdığını temsil etmek üzere karşısında bulunan yardımcı

oyuncuyla rol değiştirir. Örneğin; baş oyuncu babasını temsil etmek üzere bir yardımcı oyuncuyu sahneye çağırmişsa, bu baş oyuncu, bazen karşısındaki oyuncu ile yer değiştirerek baba rolüne geçer, yardımcı oyuncu da baş oyuncunun yerine geğip çocuk rolünü alır, baş oyuncu artık kendisi gibi değil babası gibi hissetmeye ve davranmaya çalışır (Dökmen, 1995, s. 167). Böylece başkasının rolünü alan oyuncu, rolünü aldığı kişiyi özne, kendisini ise nesne olarak yaşar. Başka bir deyişle karşısındakinin iç gerçeği ile buluşma olur. Onun diliyle konuşup, onun gözüyle görünce ve olay onun dünyasıyla algılanınca, rol değiştirenin bakış açısı değişir. Çoğu kez bu aşamada katarsis yoğun olarak yaşanır (Özbek ve Leutz, 1987, ss. 31,32). Rol değişimi ile bireyin bakış açısının değişmesi aşağıdaki şu örnekle anlaşılabilir;

“Baş oyuncu : (eşine) 15 yıllık evlilik hayatımızda bana bir kez bile güvenmedin.

Yönetici : Lütfen rolünüzü değiştirin.

Baş oyuncu : (eşinin rolünü oynayarak) Sen de bana hiç güvenmedin. Çok kıskanç bir kocasın.

Yönetici : Rolünüzü değiştirin.

Baş oyuncu : Ne bileyim... Galiba söylediğin doğru.” (Naar, 1993, s. 199).

### **Eşleme Tekniği**

Eşleme tekniği baş oyuncunun iç benlerinden bir bölümünün bir yardımcı ego ya da terapist tarafından o rol alınarak oynanmasıyla olur. Bazen “eş” ikinci ben olarak da adlandırılır (Altınay, 2000, s. 162). Eşlemeyi yapan oyuncu, bir yardımcı ego, yönetici (terapist) veya yardımcı terapist olabileceği gibi grup üyelerinden diğer biri de olabilir. Bu oyuncu baş oyuncunun arkasında durur ve onun duruşu ve yürüyüşünü aynen taklit eder, kendini onun yerine koyar ve onun duygularını dile getirir. Baş oyuncunun söyleyemediği, söylemek istemediği veya o anda bilincinde olmadığı duygularını ifade eder. Eşlemeyi yapan oyuncu o anda kendi düşünce, duygu ve gereksinimlerini bir kenara bırakmalıdır. Eşlemeyi yapan oyuncu, baş oyuncunun korku, utanma, tutukluk, çekingenlik, sözelleştirmeme veya saygı, nezaket, saldırganlık ya da suçluluk duygusu nedeniyle açıklayamadığı duygularını ifade etmeye veya bilinç dışına attıklarını, unuttuklarını ortaya çıkarmaya yardımcı olur (Özbek ve Leutz, 1987, s. 30).

Uygun bir eşleme, her şeyden önce oyunun akışını hızlandırır, baş oyuncunun spontanlığını, yaratıcılığını ve üretkenliğini artırır. Zaman zaman uygun eşlemelerle karşılaşan baş oyuncuların katarsis yaşadıkları görülür (Dökmen, 1995, s. 175).

### **Ayna Tekniği**

Ayna baş oyuncunun kendi yaşamının bir ya da daha fazla kesitine dışarıdan bakması anlamına gelir (Altınay, 2000, s. 181). Ayna tekniğinde bir yardımcı terapist yada deneyimli bir grup üyesinden yani bir yardımcı egodan yararlanılabilir (Özbek ve Leutz, 1987, s. 31).

Tekniğin uygulanması şöyledir; Baş oyuncu sahneyi oynadıktan sonra, yönetici onun kenara çekilmesini ister. Sahnedeki oyunda baş oyuncunun yerini onu temsil eden bir eş ego alır. Eş ego ve yardımcı oyuncular az önceki sahneyi tekrar ederler. Baş oyuncu bu sahneyi kenardan izler ve böylece kendi davranışlarına dışarıdan bakma fırsatı bulur. Bu yaklaşım, baş oyuncuya yönelik etkili bir geribildirim verme yoludur. Bu geribildirim baş oyuncunun davranışlarını gözden geçirmesine, değişme sürecine girmesine yardım edebilir. Ayna tekniği tek bir sahne için kullanılabildiği gibi, bazen yönetici tekniğin etkisini güçlendirmek için, baş oyuncunun belli bir davranışı sergilediği (örneğin; çekingenlik) birkaç sahenin birden (psikodrama sahnesinin farklı köşelerinde, farklı eş egolarla) canlandırılmasını da yaptırabilir. Fine (1979) ve Kaner (1990)'e göre, ayna tekniği özellikle baş oyuncuların dirençlerini aşmada ve onlara sahip oldukları çelişkileri göstermede etkili bir geribildirim ve yüzleştirme aracıdır (Dökmen, 1995, s. 181).

### **Tartışma**

Uzun süredir en tutucu ve en ortodoks psikoterapi tarzı kabul edilen psikodrama ilginç bir değişime uğramaktadır. Bu başkalaşım kendini çok kısa bir sürede belli etmiştir. Bu yeni eğilim psikodramanın değişen karakteridir. Bu eğilim 1980'lerden sonra oluşan değişimleri içerir. Moreno'nun damgasını vurduğu psikodrama son



zamanlarda artık “klasik psikodrama” olarak anılmaktadır. Bu kavram 1940-1960 arasında tasarlanan orijinal yöntemle, 80’li yıllarda ortaya atılan sonraki değişiklikler arasındaki farkı nitelendirmektedir. Bu yeni yaklaşımlar “psikodrama” veya “ısınma oturumları”, “psikodramatik rol oynama”, “klinik rol oynama” veya “eylem metodları” olarak adlandırılmaktadır. Bu yüzden farklı uzmanlar tarafından yönetilen psikodrama oturumlarının belirgin aynı terapötik süreci izlediğini söylemek mümkün değildir. Klasik psikodramanın ilk günlerinden itibaren psikoterapi alanı değişime uğramıştır. 90’ların psikoterapi statüsü, 30’lu, 40’lı yıllarinkinden belirgin ölçüde farklıdır. Modern psikodrama eski temellerine dayanmasına rağmen, psikoterapi ve özellikle grup psikoterapisi alanındaki çağdaş gelişme ve değişmelerden tamamen de habersiz değildir. Bu eğilim de, psikodrama metodunun en sonunda diğer psikoloji alanlarına isyan ederek büyümeye başladığını ve grup psikoterapisinin genel alanıyla entegre olma dönemine girdiğinin bir göstergesidir (Kipper, 2000, ss. 75-87).

Çeşitli psikoterapi yöntemleri arasındaki ortak özellikleri görmemizi engelleyen faktörlerden birisi, belli bir tedavi ilişkisinde neler olup bittiğini dakik bir biçimde betimleyememekten kaynaklanır. Tedavi sürecini betimlemeye yeltenen terapistler de, çoğu kez hasta ile kendisi arasındaki alış verişini betimlemekten daha çok, benimsedikleri kuramın özelliklerini açıklamaya çalışmaktadırlar. Bu tür bir yetersizliğe, uzun ve kısa süreli terapilerin her ikisinde de rastlanılmakta ve bu yetersizlik uzun süreli terapilerde özellikle dikkat çekicidir. Örneğin, Moreno’nun psikodrama oturumlarını gözlediğimizde bu oturumlardan edineceğimiz izlenim ile aynı oturumların raporlarını okuduğumuzda edineceğimiz izlenim arasında büyük bir fark vardır. Psikodrama oturumlarında terapistin hastanın davranışı üzerinde kazandığı kontrol gerçekten görkemlidir. Bu oturumlarda hastadan yalnızca alışlageldiği gibi davranması istenmez, aynı zamanda ailesindeki veya rüyasında gördüğü bir kişiymiş gibi davranması da istenir. Bazen de hastaya söylediği şeyleri söyleyen kişinin kendisi olmadığı; süper egosu olduğu belirtilir. Böylece hastanın söylediklerine bile bir tanım koymaya çalışılır. Yoğun psikodrama oturumlarında hastanın belirtisel bir biçimde davranması sağlanır. Hasta açısından bu tür bir yaşantı ceza verici bir yaşantıdır. Kuşkusuz bu nitelik tüm psikoterapi yaklaşımlarının ortak bir özelliğidir (Haley, 1988, ss. 108,109).

## **Psikodramada Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması**

Psikodrama ve bilişsel-davranışçı yaklaşımların kuramsal temellerinde birbirleriyle kaynaşmaya uygun bir potansiyel vardır. Bu iki yaklaşımı birbirine yakınlaştırabilecek noktalardan en önemli iki tanesi; psikodramadaki “içgörü” ve “yaratıcılık-spontanlık”tır. Bu iki konu iki yaklaşım açısından aşağıda kısaca değerlendirilmiştir (Dökmen, 1993, s. 95,96).

Psikodramada baş oyuncunun ve hatta tüm üyelerin katarsis sağlamaları ve içgörü kazanmaları hedeflenir. İçgörü kazanılması, davranışların arkasındaki sebeplerin görülmesi anlamına gelir. Psikodramada söz konusu sebeplere ilişkin bir sistematik inceleme çoğunlukla yapılmaz. Oysa davranışlarımızın ardındaki sebeplerden biriside sahip olduğumuz bilişler ve bilişsel çarpıtmalar olabilir. Psikodrama sahnesinde bireylerin bilişleri, özellikle bilişsel çarpıtmaları hakkında bilgi kazanmaları sağlanmaya çalışılabilir. Bu sürece katarsisin eklenmesi durumunda ise, katarsisi bir amaç olarak gören psikodrama ile bilişlerin ortaya çıkarılmasını ve manipüle edilmesini hedefleyen bilişsel-davranışçı yaklaşım arasında önemli bir köprü kurulmuş olur. Böylece davranış değişikliğinin daha kalıcı olması sağlanabilir.

Psikodrama ile bilişsel-davranışçı yaklaşım arasında ikinci köprü, “yaratıcılık ve spontanlık” üzerine kurulabilir. Psikodramanın kuramsal temelinde yaratıcılık ve spontanlık bulunmaktadır. Moreno’ya göre spontanlık, yaratıcılığın bir ürüne dönüşmesi için gerekli bir katalizördür. Psikodramada üyelerin katarsis sağlama ve içgörü kazanma düzeyleri ile spontanlıkları arasında doğru orantı vardır. Aynı zamanda psikodrama yoluyla üyelerin spontanlıklarının artması da söz konusudur. Psikodramada olduğu gibi, bilişsel-davranışçı yaklaşımda da yaratıcılığın ve spontanlığın önemli yeri vardır. Bireylerin yaratıcılık ve spontanlık düzeyleri ile bilişsel çarpıtma / irrasyonel düşünme düzeyleri arasında da ters yönlü bir ilişki vardır. Bilişsel-davranışçı yaklaşımda bireyin irrasyonel düşüncelerine karşılık alternatif düşünceler üretilir. Bu alternatif düşünceleri terapist üretip, hasta da katılırsa bu bir entellektüalizasyon olur; bu nedenle alternatif düşünceleri hastanın üretmesi esastır. Çeşitli psikodrama teknikleri kullanımı yoluyla,

baş oyuncular çokça alternatif düşünce üretebilirler ve kendi ürettikleri bu alternatif düşünceleri benimseme ve kullanma olasılıkları da yüksek olacaktır.

### **Psikodrama ve Sosyodrama**

Sosyodrama; socius ve drama sözcüklerinden oluşur. Buna Türkçe karşılık olarak “toplumla ilişkiye girme” denebilir. Moreno’ya göre, psikodrama kişiler arası ilişkiyi ve kişisel yaşamın ideolojilerini derinlemesine ele alır, sosyodrama ise gruplar arası ilişkiyi ve farklı kollektif ideolojileri ele almaktadır (Özbek ve Leutz, 1987, s. 73).

Bu iki terim hemen hemen eş anlamlı terimlerdir, ancak psikodramanın bireysel kişiliğe ışık tutmak, sosyodramanın ise bireyler arasındaki ilişkilere ışık tutmak amacıyla olduğu söylenebilir. Ama Moreno’ya göre bireysel kişiliği, kişiler arası ilişkilerden ayırmak olanaksızdır. Psikodrama daha uzun bir dönemi kapsıyor olsa da her iki teknik özdeşirler (Duverger, 1973, s. 355).

Çoğu psikodramatist tarafından sosyodrama, psikodramaya bir geçiş ve ısınma olarak kullanılmaktadır. Bu tutum bir yere kadar doğru kabul edilse de, son çözümde bireyin her tür sorunu kendi algı sistemiyle oluşturduğu gerçeği karşımızda durmaktadır ve sosyodrama başlı başına bir yöntem olarak da önemini korumakta ve gelişmektedir. Bugün dünyada, Moreno’nun yaklaşımının tedavi dışındaki uygulamaları kendini sosyodrama ile dışarı vurmaktadır. Bu, eğitimden tiyatroya, endüstri psikolojisinden sanatın diğer alanlarına kadar geniş bir yelpazede kendisini göstermektedir (Altınay, 2000, s. 222).

Sosyodrama bir grup bireyin, herhangi sosyal bir sorunla ilgili bazı rolleri paylaşarak izleyiciler önünde gerçek yaşamda olduğu biçimiyle oynamalarıdır. Yani sosyodramada birey kendini değil, seçilmiş sosyal sorun içindeki bir başkasının rolünü oynar. Psikodramada ise birey kendini oynamaktadır; işte ikisi arasındaki en önemli fark buradan gelmektedir (Kepçeoğlu, 1997, s. 207).

Sosyodramada her grup üyesi izleyiciler karşısında kendisine verilen rolü oynadıktan sonra, tüm grup (oynayanlar ve izleyenler) oyunla ilgili görüşlerini bildirir, yorum ve açıklamalarda bulunur. Roller değiştirilerek yeniden oynanabilir yada aynı konu değişik oyunlarla ortaya konabilir. Amaç, seçilen sosyal sorunla ilgili olarak bireylerin yeni sosyal davranış ve anlayışlar kazanmasıdır. Dolayısıyla sosyodramanın terapötik etkisi çok sınırlıdır (Kepçeoğlu, 1997, ss. 207,208). Sosyodramayla psikodrama arasındaki farkı daha iyi anlamak için, eğitim ve psikoterapi arasındaki farka bakmak yararlı olabilir. Eğitim geniş anlamıyla olumlu davranış değişikliğini hedefler; bu aynı zamanda psikoterapinin de amacı olmakla beraber, psikoterapi bütün bir kişiliği ele alarak hastalıklı davranışları bireyin özelinde çözmeyi, hatta bazen tüm bir kişilik değişimini hedeflemektedir. Bu ayrım sosyodrama ile psikodrama arasında da vardır ve hemen hemen aynı yönde farklılık gösterirler (Altınay, 2000, s. 224).

\*\*\*\*\*

## KAYNAKÇA

- Altınay, Deniz. **Psikodrama ve Grup Psikoterapisi El Kitabı (Yaşama Dair Çok Şey)**. İstanbul : Sistem Yayıncılık, 2000.
- Dökmen, Üstün. “Psikodramada Bilişsel Çarpıtmaların İşlenişi”. **VII. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları (Eylül 1992)**. Editörler : Rûveyde Bayraktar ve İhsan Doğramacı. Ankara : Türk Psikologlar Derneği Yayını, 1993, ss. 93-99.
- \_\_\_\_\_. **Sosyometri ve Psikodrama, ( Kuramsal Temeller - Uygulamalardan Örnekler - Yeni Yaklaşımlar )**. İkinci basım. İstanbul : Sistem Yayıncılık, 1995.
- Duverger, Maurice. **Sosyal Bilimlere Giriş**. Çeviren : Ünsal Oskay. Ankara : Bilgi Yayınevi, 1973.
- Ersever, Oya G. “Psikodrama ile Sözsüz İletişim Teknikleri Kullanılan Encounter Gruplarının Karşılaştırılması ”. **M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, sayı: 6. İstanbul : 1994, ss. 103 – 107.
- Haley, Jay. **İletişim – Psikolojik Sorunlar ve Psikoterapi**. Çeviren : Ali Uzunöz. Ankara : Çark Kitapevi Yayınları, 1988.
- Kepçeoğlu, Muharrem. **Psikolojik Danışma ve Rehberlik**. Geliştirilmiş 11. Baskı. İstanbul : 1997.
- Kipper, David A. “Psikodramanın Değişen Karakteri, Sırada Ne Var”. **Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı**. Derleyen : Deniz Altınay. İstanbul : Sistem Yayıncılık, 2000, ss. 75-103.
- Meydan Larousse. **Büyük Lugat ve Ansiklopedi**. Cilt : 16. İstanbul : Sabah Yayınları, 1992, s. 320.
- Moreno, Jacob Levy. “ Kişiliğin Yaratıcılığı Kuramı, Kendiliğindenlik (Spontaneity), Yaratıcılık ve İnsan Potansiyeli ”. **Psikolojide Yeni Çalışmalar**. Hazırlayan ve Çeviren: Nezahat Arkun. İstanbul: İ.Ü. Ed. Fak. Yayınları, 1969, ss. 65-67.
- Naar, Ray. **Grup Psikoterapisine İlk Adım**. Çeviren : Nesrin Hisli Şahin. Ankara : İmge Kitapevi, 1993.
- Özbek, Abdülkadir ve Grete Leutz. **Psikodrama (Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim)**. Ankara : Grup Psikoterapileri Derneği, 1987.
- Tan, Hasan. **Psikolojik Danışma ve Rehberlik**. Üçüncü baskı. İstanbul : Alkım Yayınevi, 1992.