

## EKLEKTİK YAKLAŞIMLI GRUPLA DANIŞMADAKİ PSİKODRAMATİK ÖGELER\*

Doç. Dr. Nilüfer VOLTAN - ACAR\*\*

Bildiride ilk önce davranışçı, Gestalt ve psikodrama yaklaşımları karşılaştırılmıştır. Yapılan incelemeler göstermiştir ki yaklaşımlar arası birçok ortak nokta bulmak olasıdır. Bu ortak noktalar aşağıdaki Tablo'da gösterilmiştir.

### Üç Yaklaşımın Karşılaştırılması\*

DAVRANIŞÇI YAKLAŞIMLAR	PSİKODRAMA	GESTALT YAKLAŞIMI
— sosyal öğrenme, modelden öğrenme	— Rollerin öğrenilmesi	— .....
— davranışın önceden prova edilmesi	— Davranışın önceden prova edilmesi (Geleceği deneme)	— davranışın önceden prova edilmesi
— .....	— bitmemiş işler	— bitmemiş işler
— .....	— sembol drama	— sembollerini oynama
— rol değiştirme	— rol değiştirme	— rol değiştirme
— .....	— boş sandalye	— boş sandalye
— .....	— rüya	— rüya
— .....	— Ambivalan durumların oynanması (sevgi X nefret, gitme X kalma çalışma X evde kalma)	— kutupların oynanması (top dog, X under dog, cinsel yan X tutucu yan nefret X sevgi)
— .....	— gerçeği «şimdi ve burada» ya taşıma	— şimdi ve burada
— ev ödevleri	— .....	— ev ödevleri
— .....	— duygunla kal	— duygunla kal
— .....	— yüzleştirme (ayna ve rol değiştirmeyle)	— yüzleştirme
— .....	— organlarla diyalog ya da onların yerine geçip konuşma	— Organlarla diyalog
— durumla yüz yüze gelme (duyarsızlaştırma)	— .....	— durumla yüz yüze gelme
— direktif	— direktif	— direktif
— .....	— spontanlık	— spontanlık
— .....	— değişim süreci (process of becoming)	— değişim süreci (process of becoming)
— Time-out	— protagonist çok baskı altındaysa o ortamdan uzaklaştırılabilir.	— .....
— odak noktası davranış	— odak noktası duygu ve davranış	— odak noktası duygu
— .....	— introject (içeride atılan objeyle barışma)	— introjection
— .....	— yaratıcılık	— yaratıcılık

\* Bu karşılaştırma yazının sonunda verilen kaynaklara inilerek yapılmıştır.

1989 - 1990 Güz Döneminde tarafımdan yönetilen eklektik yaklaşımli beş gruptan ikisine ilişkin psikodramatik öğeleri kapsayan kesitler vermeye çalışacağım, Örneklere geçmeden önce grupların özelliklerine ilişkin bilgiler vermekte yarar görüyorum.

**Birinci Grup** : Doktora öğrencileri ve asistanlardan oluşan sekiz kişilik ve üyelerin birbirlerini daha önce tanıdıkları, meslekdaşlardan oluşan bir grup özelliği taşımaktadır. Bu nedenle, her oturumda direncin bolca yaşandığı bir grup.

**İkinci Grup** : Yüksek lisans, doktora öğrencilerinden oluşan, ondört oturum, her gün ikibuçuk saat toplanan bir grup.

#### **Birinci Gruptan Örnekler :**

Birinci grupta direnç bolca yaşandığı için psikodramada ısınma için kullanılan alıştırmalardan yararlanılmıştır.

A) «Gözlerinizi kapayın, rahat bir pozisyon alın, şu anda burada olmayaydınız nerede olmak isterdiniz?», yönergesi verilerek bir süre beklenilmiştir. Herkes olmak istedikleri yeri kısaca belirttikten sonra «onlara kendi dekorunuzu yapın ve orada yaşayın», denilmiştir.

Sahne 1 — Grup üyeleri ayrı köşelerde kimi tatilde, kimi kitaplıkta yaşamaya başlamışlardır. Tam o sırada, üyelerden biri kendi köşesinden elinde bir tepsiyle çıkarak diğerlerini dolaşmaya başlamıştır. Bir üye «eline sağlık kahve çok güzel olmuş» dediğinde, tepsiyle dolaşanın gözleri dolu dolu olmuş ve «ben bunu yapmak istemiyorum», diye bir tepki vermiştir.

Sahne 2 — Konuklar mutlu bir olayı kutlamaya gelmişler, protogoniste kaş göz işaretiyle, «onu getir, bunu götür», deniyor. O anda protogonistin duygusu kullanılmışlık duygusu, bu eşlemeyle ortaya çıkıyor. Protogoniste duygusuyla kalması söyleniyor.

Sahne 3 — İşyerinde, yıllar önce, protogoniste üstleri emirler vermekte ve yine aynı duygu kullanılmışlık duygusu ortaya çıkıyor.

Sahne 4 — İlk sahnede kaş göz işareti yapan hanımla karşılıklı konuşularak bitmemiş işler tamamlatılıyor.

\* 11 - 13 Nisan 1990 Psikodrama Sempozyumu, Bildiri olarak sunulmuştur Ankara.

\*\* H.Ü. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Öğretim Üyesi.

Doğaldır ki, tüm bu sahnelerde rol değiştirme, eşleme, duygunla kal gibi teknikler kullanılmış ve sonra da paylaşma yapılmıştır.

B) Yine aynı gruptan başka bir oturum. Gözlerini kapamaları, bir kez daha göremeyecekleri kişileri ve bunlara ilişkin içlerinde ukte kalmış söyleyemedikleri duyguları hayal etmeleri istenmiştir.

Tek tek grup üyeleri kısaca kimi düşündüklerini söyledikten sonra içlerinden biri gönüllü alınmıştır.

Sahne 1 — Karşılıklı iki sandalye. Sandalyenin birinde genç yaşta ölen kız kardeş, diğerinde de grup üyesi oturmaktadır. Söylenmemiş duygular, karşılıklı ve rol değiştirilerek konuşulmuştur. Sonra da paylaşma yapılmıştır.

C) Aynı grup. İki üç hafta sırayla üst üste üyelerin dinlenmeye ihtiyaçları olduğu, çok yorgun olduklarını belirttikleri gözlenmiştir. Oturumun yapıldığı günde gruptan birşey gelmeyince, her üyeye, «şu an burada olmasaydınız, nerede olmak isterdiniz?», sorusu sorulunca çoğunluğun «tatil», dediği görülmüştür. Bu nedenle onlara, «tamam bir firmanın düzenlediği çekilişten bu gruba bir haftalık gemi gezisi çıktı. Bu geziyi yaşamaya çalışın», denmiştir.

Sahne 1 — Üyeler İtly'a giden bir gemi içinde, yüzmüş, dans etmiş, kıyıdaki gezileri için planlar yapmışlardır. Oturumun sonuna doğru geminin limana yanaşma düdüğü çalınmıştır. Sonra paylaşmaya geçildiğinde gerçekten, üyeler mutlu olduklarını, o gezinin onlara iyi geldiğini belirtmişlerdir.

D) Aynı grup. Bir üye işi ile çocuğu arasında kaldığını, bir türlü içinde bunu çözemediğini getirmiştir.

Sahne 1 — Biri işi, diğeri protogonistin çocuğunu temsilen, birbirinden uzakta iki sandalye alınmıştır. Protogonistden işin arkasına geçerek işi tanıtmayı, çocuğun arkasına geçerek çocuğunu tanıtmayı istenmiştir. Gruba dönülerek isteyen iki taraftan (çocuk ve iş) birini seçmesi söylenmiştir.

Protogoniste de çocuktan işe gidip gelmesi (shuddling, confusion-Perls, 1973) söylenmiştir. Çocuk tarafı «beni ihmal etme, beni sev», derken protogonisti işe elleriyle itmiş (çocuğun halası var ve protogonist çocuğun halaya daha yakın olduğunu hissetmektedir). İş de, «işlerini mükemmel yapmalısın» diye söylenmektedir. Her iki taraf koro oluşturarak yüksek sesle bağırmakta ve protogonist de bu paniği yaşamaktadır. Protogonist kendi yerine birini seçmiş, seçtiği kişi işle ev arasında gidip gelirken, kendisi yüksek bir sandalyeye çıkarak (ayna) gözlemiştir. Şimdi «Ayşe neler hissediyor?»

yor?», sorusuna «panik, kararsızlık», diye cevap verince, sandalyeden indirilerek, «gözlerini kapa, bu duyguyu hayatında ne zaman yaşadın», diye sorulmuş, «yatılı okuldayken», diye cevap alınmıştır.

Sahne 2 — Yatılı okul, Etüd saati, protogonist yalnız, evde olmak ya da okumak çatışmasını yaşamakta. Ancak, bu noktada sıkıntı ve direnç ortaya çıkmakta. Grup üyelerinden biri, protogonisti, o anda eşler, «İlk kez gruba geliyorum, kendimi çok açtım, pişmanlık duyuyorum, bunu sürdürmek istemiyorum», O anda protogonistin yüzü güler, «istemiyorum, bugünlük yeter», der.

Paylaşmada, işiyle çocuğu, evi arasında çatışma yaşayan diğer grup üyeleri ve terapist, protogonistin duygularını paylaştı.

E) Aynı grup. Dirençli, hepsi meslekdaş, hepsi gözlemeye gelmiş, öğrenmeye gelmiş ama, «ben birşey getirmeyeyim», düşüncesinde herkes. Dördüncü oturum. Tuckman'ın (akt., Gazda, 1973), fırtına evresi diye nitelendirdiği bir dönemde, grup dinamiği terapötik güçler hakkında ip uçları toplamak amacıyla ortaya biri üyeyi, diğeri de grubu temsilen iki sandalye konuldu. Her bir üyenin grubu ve kendisini eşlemeleri istendi. Bu oturumda paylaşmaya yer verilmedi, çünkü baştan aşağı süreç bir paylaşma süreci idi.

Bu oturumda terapist, üyelerin gruptan beklentileri, kendileri ve gruba ilişkin algılamaları konusunda bilgi sahibi oldu.

Böylece, gruba daha çok izleyici gözlemci olarak katılanların çoğunlukta olduğu anlaşıldı. Özbek (1987)'de bu konuda meslektaşların oluşturdukları grupta direncin yoğunluğuna değinmektedir.

### İkinci Gruptan Örnekler :

İkinci grup Gestalt oryantasyonlu bir grup idi. Ancak, bildirinin başında da belirtildiği gibi Gestalt yaklaşımıyla psikodrama arasında bir çok paralellik bulunmaktadır. Bu grupta grup lideri, Gestalt teknikleriyle psikodrama tekniklerini birleştirerek kullanmıştır.

A) Üçüncü oturumda bir üye, hayvanları çok sevdiğini bunun da çevrede alay konusu olduğunu belirtti. Üyeden belirgin bir olayı getirmesi istendi. Üye, «gece yarısı yolda ezilmiş bir kedi gördüğünü» söyledi. Bir sandalye ortaya çekilerek, «Sen, o kedisin adın ne», diye soruldu. «Sarman», dedi.

Terapist — Peki Sarman, neler hissettin, o kaza gecesi?

Sarman — Haksızlığa uğradığımı hissettim, bundan dolayı da öfkelen-dim.

Protogonist birkaç oturum önce kendisinin haksızlığa uğradığını hissettiğinde öfke yaşadığını söylemişti. Sandalyenin biraz uzağına bir sandalye çekildi, protogoniste gruptan, «Sarman yerine birini seçmesi» söylendi. Diğer sandalyeye oturtuldu.

Terapist — Şimdi sen kendinsin, Ayşe, sen ne zaman öfkeleniyorsun?

Ayşe — Haksızlığa uğradığımda.

Bunun üzerine gruptan, protogonistin kendi yerine birini seçmesi istendi ve protogonist bir yüksek sandalyeye (ayna) çıkarıldı, gerek Sarman, gerekse Ayşe rollerinde olan kişiler sahneyi tekrar ettiler.

Bunun üzerine yüksek sandalyede olan Ayşe, terapistle dönerek, «Ben, kendimi hayvanlarla özdeşleştiriyorum galiba, bu nedenle de onlara fazla tutkunum», dedi.

B) Aynı grup - Isınma için, gözlerini kapatmaları, değişik duygularını düşünmeleri, vücutlarının hangi organlarında, bu duygularını hissettikleri soruldu.

Grup üyeleri, tek tek dinlendikten sonra, gönüllü biri ortaya çıktı.

Sahne 1 — Ortaya iki sandalye konuldu (biri üyeyi, diğeri de başağrısını temsilen), üye zaman zaman başağrısıyla rol değiştirdi, zaman zaman da gruptan üyeyi ya da başağrısını eşlediler. Protogonist, başağrısıyla uzlaşarak onunla birlikte yaşamayı gerektiğini söyledi.

Üyenin psikosomatik tepkisi diğer üyelerce ve liderce paylaşıldı.

Genel olarak gruplarda, direnci kırmak amacıyla ısınma alıştırmalarından yararlanılmıştır. Oyun aşamasında, eşleme rol değiştirme, ayna, koro, boş sandalye kullanılarak, bitmemiş işler bitirmeye, içgörü kazandırılmaya, çatışmaların çözülmesine çalışılmıştır. Paylaşma aşamasında da protogonistin kendini yalnız hissetmemesine ve sorunun gruba yayılarak paylaşılmasına özen gösterilmiştir.

## KAYNAKLAR

COREY, G. (1982) *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Monterey : Brooks/Cole Publishing Comp.

McWHIRTER, J. ve N. VOLTAN-ACAR (1985) *Çocukla İletişim*. Ankara : Nüve Matbaası.

MORENO, J.L. (1969) *Psychodrama* (Vol. 1,2,3). New York : Beacon House.

ÖZBEK, A. ve G. LEUTZ (1987) *Psikodramada Sahnesel Etkileşim*. Ankara : Grup Psikoterapistleri Derneği Yayınları.

PERLS, F. (1973) *The Gestalt Approach Eye Witness to Therapy*. Science and Behavior Books.

POLSTER, E. ve M. POLSTER (1972) *Gestalt Therapy Integrated*. New York : Random House.

SHERTZER, B. ve S. STONE (1974) *Fundamentals of Counseling*. Atlanta : Houghton Mifflin Comp.