

PSİKODRAMA-KURAM, TEKNİK VE ARAÇLAR

Ar. Gör. Sema KANER*

Psikodrama grup terapi, sosyometri ve psikodramadan oluşan üçlü bir takımın parçasıdır. Yaratıcısı J.L. Moreno'dur. Gerçeği dramatik yöntemler kullanarak bulmaya ve incelemeye çalışır. Bu yaklaşım, eski bilişsel örüntülerin yeni bir şekilde algılanmaları ve buna bağlı olarak davranışların yeniden düzenlenmesi yoluyla bireylerdeki ve gruplardaki değişimleri kolaylaştıran rol kuramına dayalıdır (Fine, 1979). Bireylere, başkalarıyla olan ilişkilerini gözden geçirme, bu ilişkilerde yaşadıkları sorunları anlama ve tanıma yeteneğini geliştirme ve alternatif çözümlerin farkına varma, bu alternatiflerden birisini seçme ve ona göre davranabilme becerilerini artırma olanağını verir (Whatney, 1979). Genellikle grup psikoterapisidir ancak bireysel terapiye de uygulanabilmektedir. Önceleri psikoterapi uygulamalarıyla sınırlı olan bu yöntem günümüzde teşhis ve tedavi aracı olarak kliniklerde, insan ilişkilerini geliştirme ve eğitim aracı olarak eğitim kurumlarında, endüstride, evlilik danışmanlığında, islahevleri ve hapisanelerde olmak üzere çeşitli kurumlarda hem çocuklara hem de yetişkinlere uygulanmaktadır.

Psikodrama Moreno'nun kendiliğindenlik (spontaneity), eylem (action) ve yaratıcılık (creativity) kavramlarını esas alan kuramsal görüşüne dayalıdır. Şimdi bu kavramları ele alalım.

Kendiliğindenlik ve yaratıcılık birbirleriyle çok sıkı ilişki içinde olmalarına rağmen ayrı kategoriler halinde ele alınmaktadırlar. Bu iki özellik insanda birbirine zıt bir şekilde olabilir. Kendiliğindenliği çok yüksek olan bir kişi mutlaka yaratıcı olmayabilir. Ya da yaratıcılığı çok fazla olan birey kendiliğindenliği çok zayıf olduğu için ortaya hiçbir ürün koyamayabilir. Yaratıcılık bir cevher-özdür, kendiliğindenlik ise harekete geçirici-katalizördür. Biri olmadan diğerinin tek başına anlamı yoktur. Moreno'ya göre her türlü kendiliğindenliğin yaratıcılık haline geldiği, birbirine eş duruma geldiği tek varlık "Tanrı"dır (Moreno, 1977).

* A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü Araştırma Görevlisi.

Kendiliğindenlik insanın evriminde libidodan, zekadan ve bellekten daha önce gelmektedir. Buna rağmen, çoğu zaman kültür kalıplarının engelleriyle karşılaştığı için en az gelişmiş olan etmendir. İnsanlığın yaşadığı ruhsal ve sosyal güçlükler kendiliğindenliğin yeterince gelişmemesine bağlıdır. O nedenle de tüm eğitim ve tedavi kurumlarında kendiliğinden olmanın öğretilmesi gerekmektedir (Moreno, 1963).

Moreno'ya (1977) göre kendiliğindenlik insanı yeni bir duruma doyurucu şekilde harekete hazırlayan bir güçtür. Kendiliğindenliğin ilk ortaya çıkışı bebeğin dokuz aylık bir ısınma dönemiyle doğuma hazırlanmasıyla olur. Isınma, kendiliğindenliğin ortaya çıkmasını sağlar. Doğum anı hızla uyum sağlanması gereken yeni bir çevreye katılmada, kendiliğinden olan bir akta ısınmanın en yüksek derecede olduğu andır. Bebeğin doğumla birlikte dünyada attığı her adım yenidir. Nefes almasını sağlayan organlar fonksiyonda bulunmaya başladığı anda ya da ilk kez memeyle karşılaştığı anda bu yeni durumlara hızla uyum sağlanması gerekmektedir. Bebek spontan enerjisini yeni ortama aktararak bu uyumu sağlar. Moreno (1963) kendiliğindenlik gücünün; ölçülebilen ancak saklanamayan, taşınamayan, bir anda beliren ve harcanan, harcanmak üzere ortaya çıkan ve yerini başka bir güce bırakabilmesi için hemen harcanması gereken bir güç olduğunu ifade eder. Doğumla birlikte kendisine tümüyle yabancı olan, daha önceden yaşamında hiç bulunmayan yepyeni durumlarla karşılaşmaktadır. Moreno (1977), bireyin yeni bir duruma olan bu yeni tepkisine ve eski bir duruma olan yeni tepkisine "kendiliğindenlik" demektedir.

Kendiliğindenlik bireyin fizyolojik, duygusal ve sosyal olarak o anın ihtiyaçlarını karşılamaya hazır olduğunda yani ısındığında ortaya çıkar ve bireyi etkin davranışa sevkeder. Kendiliğinden olan davranış etkin bir davranıştır ve iyi bir seçimi, başarılı bir davranışı ifade eder (Fine, 1979). Bu, yapıcı bir kendiliğindenliktir. Eğer kendiliğindenlik sınırsız ve uyumsuz bir şekilde artma ve yayılma gösterirse yapıcılık yitirilerek yıkıcı bir hale gelir. Bu durumda, ruh hastalarının aşırı kendiliğinden ve saldırgan davranışlarında görülen patolojik kendiliğindenlikten söz edilir (Özbek ve Leutz, 1987). Toplumsal normların sıkça pekiştirilmesinde kendiliğindenlik ve yaratıcılığı engeller. Bu normlara sınırsız bağlı kalan birey, belli bir durumun gereklerini optimal olarak uyumlu, kendiliğinden ve yaratıcı olarak karşılamayacağı için patolojik bozukluktan yakıncaktır. Böyle bir durumda kendiliğindenlik kaybolmuş demektir (Fine, 1979). Moreno'ya (1963) göre kendiliğindenliğin azalması bunalım yaratır, tamamen yok olması hali ise kaygıyı en doruk nokta-

sına getirir. Bunun sonucu panik ya da bireyin bilincini yitirmesidir. Böylesi durumların bireyin kendini gerçekleştirmesini engelleyeceği açıktır.

Moreno'ya göre (1977) insan eyleme yönelik girişimci bir varlıktır. Eylem kendiliğindenliğin doğal bir sonucudur. Bireyin kendini ifade ediş şeklidir. Bireyin dünyaya geldiği andan itibaren kendini ifade edebilmesinde ve dış dünyayla ilişki kurabilmesinde dil gelişiminden çok önceleri yer almaktadır. Psikodramada da insanın en belirgin özelliklerinden biri olan eylemden, kendini ifade şekli olarak yararlanılmaktadır.

Kendiliğindenlik ve eylemin bulunduğu her yerde yaratıcılıktan bahsedebiliriz. Moreno'ya (1963) göre yaratıcılık birbirini izleyen dört aşamadan geçer. Bunlar yaratıcılık, kendiliğindenlik, ısınma ve kültür kalıplardır. Yaratıcılığın eylem haline geçebilmesi kendiliğindenliği gerektirir. Kendiliğindenlikle yaratıcılığın karşılıklı etkileşiminin olabilmesi için ısınmanın olması gerekmektedir. Bu etkileşime örnek olarak canlıların sonsuza dek sürecek olan nesillerini sürdürme çabalarını örnek olarak verebiliriz. Bir diğer örnek ise kültürü oluşturan eserlerdir. Kültür, onu yaratan insanların yaratıcılıklarına bağlıdır. Fine'a (1979) göre toplumun gelişmiş yaratıları oluşturulmaya başlayınca topluma süreklilik ve gelişme sağlayan kültürel kalıplarda oluşur. Bu kalıplar belli bir kültürün değer, bilgi ve sanatlarını muhafaza eder. İnsanı geçmişe bağladığı gibi geleceğe de yöneltir. Yani kendiliğindenlik ve yaratıcılığı olumlu yönde etkiler. Ancak bazen yaratıcı ifadenin şeklini belirleyerek bir engel olarakta görünebilirler.

Psikodrama insanlarda kendiliğindenliğin, yaratıcılığın engellenmediği durumlarda ısınma yoluyla kendiliğindenliği harekete geçirerek yaratıcılık yeteneğindeki aksaklıkları gidermeye çalışır. Bireyin kendisiyle ve diğerleriyle anlamlı ilişkiler kurmasına yardım ederek onun statik, donmuş bir durumdan açık, etkin ve dinamik bir duruma gelmesini sağlar.

Şimdide psikodramada insan ilişkilerine yaklaşımda esas olan kavramlara gözatalım.

Bireyler Arası İlişki Şekilleri

Darwin'in doğal ayıklama varsayımına göre içinde buldukları çevreye uyum sağlayan, uyum için gerekli değişimleri gösterebilen organizmalar varlıklarını sürdürebilecekler, diğerleri ise yok olup gideceklerdir. Doğal ayıklamayı toplumsal yapıya uyarladığımızda aynı şekilde

bazı bireylerin içinde yaşadıkları çevreye uyum sağladıkları ve başkaları tarafından yeğlendikleri, bazılarının da bu uyumu gösteremeyip dışlandıkları görülmektedir. İnsanların başkaları tarafından yeğlenmeleri (çekme) ve yeğlenmemeleri (itme) onlar arasındaki ilişkileri belirlemektedir. Sosyometrik anlayışa göre bu güçler kendilerini insan ilişkilerinde empati, transferans ve tele ilişkileri şeklinde göstermektedir.

Empati

Empati Rogers'a göre "danışmanın, kendini danışanın yerine koyarak, danışanın fenomenolojik dünyasına girerek, onun duygu ve düşüncelerini doğru olarak anlaması, onun hissettiklerini hissetmesi ve bu durumu ona iletmesi sürecidir" (Dökmen, 1988, sf. 157). Tanımdan da anlaşılacağı gibi bir insanın diğerinin iç dünyasına girmesi sözkonusudur. Bunu yaparken kendi yaşantılarını, değerlerini, önyargılarını işe katmadan kendisini karşıdakinin yerine koyması yani onun rolünü alması sözkonusudur. Empatinin bilişsel ve duygusal olmak üzere iki özelliği vardır. Bilişsel empatide karşıdakinin ne hissettiği anlaşılır, duygusal empatide karşıdaki kişinin hissettikleri yaşanır. Yani karşıdaki kişi "sen" olarak değil "ben" olarak yaşanır.

Psikodramada empati, karşıdaki kişinin rolünü alarak onu kendisi gibi yaşamaktır. Böylece birey hem diğerini anlar hem de aynı yaşam deneyimini kendisine yaşayarak kendi bilinç alanını genişletmiş olur (Özbek ve Leutz, 1987). Ancak Moreno'ya (1963) göre empati iki kişinin yanyana hareket ettikleri tek yönlü bir süreçtir. karşılıklı bir eylem sözkonusu değildir. Bir başkasıyla empati kurabilen bir kimse bundan yararlanarak karşıdakine zararda verebilir. Psikopatlardaki yüksek empati yeteneği buna örnek olarak gösterilebilir.

Transferans : Freud'a göre transferans hastanın geçmişteki yaşantılarına bağlı olarak saklı tuttuğu duygularının analistin kişiliğinde yeniden yaşanmasıdır (Gençtan, 1981). Bunu günlük yaşama aktarırsak bireyin ilişkiye girdiği kişinin kendi gerçekliğini yitirerek diğerinin önceki ilişki kişilerine ilişkin bilinçdışı duygularının temsil edildiği kişi haline gelmesi sözkonusudur. Bu durumda birey karşıdakinin gerçekliğine uygun olmayan tepkiler verecektir. Bu ilişki başkalarıyla ilgili gerçekçi olmayan algılamalara dayalıdır (Özbek ve Leutz, 1987), Transferans duyguları şimdiki zamandan kaynaklanmaz ve karşıdakinin kişiliği nedeniyle de hakettiği bir durum değildir. Sadece bireyin yaşamında önceden ona olanların bir tekrarıdır ve tam anlamıyla sübjektif bir süreçtir (Moreno, 1977).

Tele : Karşılıklı olarak diğ erinin iç dünyasını, neler yaşadığını kendi içinde algılayabilmektir. Tek yönlü olan empatiden farklı olarak iki yönlü ilişkidir. İki bireyin birbirlerini, gerçeklerine uygun olarak yaşayabilmeleridir. Bu, teleyi transferanstan ayıran en belirgin özelliktir. Tele, kişilerarası ilişkilerde objektif bir süreçtir. Teled e karşılıklı eylem söz konusudur. Bireyleri birlik içinde kaynaştıran sezgisel bir ilişkidir. Anne-çocuk ilişkisi ya da iki sevgilinin aşk ilişkisi örnek olarak verilebilir. Tele ilişkisinde karşısındakinin davranışlarını gözleyerek kendimizi onun yerine koyarak yani bir anlamda zihinsel olarak rollerimizi değiştirerek, onun bizim nasıl davranmamızı beklediğini anlamaya çalışırız. Sonrada bizim ondan nasıl bir davranış beklediğimizi ona iletmeye çalışırız (Moreno, 1963). Yani biz onu onun gözleriyle, o da bizi bizim gözlerimizle görmeye çalışır. Moreno bunu şu şekilde ifade eder. "İki kişinin karşılaşması: gözgöze ve yüzyüze. Benim yanımda olduğunda senin gözlerini yerlerinden çıkaracağım ve onları benimkilerin yerine yerleştireceğim ve sen benim gözlerimi çıkartıp yerine kendininkileri yerleştireceksin, böylece ben sana senin gözlerinle sende bana benimkilerle bakacaksın" (Moreno, 1977, sf. 7). Bu ilişki dile gereksinim duyulmadan karşılıklı olarak diğ erini anlamak, onun içine girmek, karşılıklı empati kurmaktır, bir çeşit karşılaşmadır.

Psikodrama bireylerdeki empati yeteneğini harekete geçirir, transferans nedeniyle bozulan ilişkileri tele yardımıyla yeniden düzenlemeye çalışır (Özbek, Leutz, 1987).

Moreno kişilik gelişimini, bireylerarası ilişkilerin gelişimi ve bu sırada öğrenilen rollere bağlı olarak ele almaktadır.

Bireylerarası İlişkilerin Gelişimi

Moreno (1963) kişilerarası ilişkilerin nasıl geliştiğini anlamak için doğdukları günden itibaren sekiz bebeği daire şeklinde yerleştirilmiş yataklarında 18 ay boyunca incelemiştir. Herhangi bir nedenle alınan bebeğin yerine aynı yaşta olan bir başka bebek koyulmuştur. Yapılan incelemede şu aşamalar kaydedilmiştir:

1. Organik ayrılık aşaması (0-20 hafta): Bu aşamada, bebekler yalnızca kendileriyle ilgilenen tek tek bireylerden oluşan bir grup oluşturmaktadırlar.

2. Yatay farklılaşma aşaması (20-28 hafta): Bu aşamada bebekler birbirlerine ilgi duymaya, birbirlerini farketmeye başlarlar. Ancak bu ilişki uzaklık-yakınlık gibi fiziki mesafeye belirmektedir. Bebek kendine yakın olan bebeklerle bu ilişkiye girmektedir.

3. Dikey farklılaşma aşaması (40-42 hafta): Bebekler hareketlenmeye başladıkça, biri diğerinin ilgisini çeker ve grup içinde değişik duygusal dağılımlar oluşur. Yatay farklılaşma, grup içinde ilgiyi kendisinde toplayan bireylerin oluşması ve "tepe" ve "taban" kişilerin oluşmasıyla dikey farklılaşmaya dönüşür.

Bu farklılaşmalar birbirlerinden bağımsız olarak işlemezler. Her aşama bir sonrakiyle birlikte yaşanır.

Yuva çağına kadar yapılan ölçümlere çocuğun katılımı sözkonusu olmadığından araştırmacıların kendi gözlemlerinden yararlanmışlardır. Yuva çağından itibaren ise çocukların kimlerle oynamak istediklerini belirttikleri sosyometrik testler kullanılmıştır. Bu dönemde karşılıklı seçimlerin en az olduğu ve yalnız kalmaların en çok görüldüğü saptanmıştır. Bu yaş çocukları fiziki yakınlık ve bazılarının dikkati çeken davranışlar gibi ikinci ve üçüncü aşamaların özelliklerini göstermişlerdir. Bu dönemde tele henüz çok zayıftır. İlkokul ve sonrası yıllarda yani artan yaşla birlikte karşılıklı seçimlerin artmasıyla birlikte telede kendini göstermeye başlamaktadır. 13-14 yaşlarında cinsiyetler arasında seçimlerin artması, her iki cinsiyetin önceleri hemcinslerine duydukları yakınlığın büyük bir kısmını karşıt cinse aktarmalarından kaynaklanmaktadır. Çocuklar her ne kadar kendi cinsleri etrafında toplanmaya devam etselerde oluşmaya başlayan az çok sağlam zincir ilişkileri bunu yavaş yavaş parçalamaktadır. Her iki cinsiyet arasındaki bu ilişkiler çok sağlam olmasada ileride cinsiyete dayalı olarak kurulacak olan grupların esasını oluşturacaktır. 14-18 yaşlarında karşılıklı seçimler ve karmaşık şekiller giderek artmaktadır. Bunun yanı sıra yalnız kalanların sayısı daha önceki yıllardaki en yüksek yalnızlık oranından da daha fazla bulunmuştur. Küçük yaşlarda yalnız bırakılmanın nedeni antipati ya da düşmanlık değil daha çok unutulmadır. Ondört yaşından sonra seçilmeyenler ise arkadaşları tarafından reddedilenlerdir. Yetişkinliğe kadar olan dönemde önce birinci aynı cinse, sonra ikinci ayrı cinse, sonrada ikinci aynı cinse bağlılık dönemi ortaya çıkmaktadır (Moreno, 1963; Özbek ve Leutz, 1987).

Moreno (1963) elde ettiği sonuçların sosyal örgütlenmenin, insanlığın evrimi sırasında geçirdiği morfolojik değişmelerin bir tekrarı olduğunu ortaya koyduğunu ileri sürerek bu düşüncesini aşağıda ifade edenlerle desteklemiştir:

1. Doğal olarak oluşan çocuk ve organ grupları basitten karmaşığa doğru giden basamaklardan geçmektedir.

2. Bu gruplar bir önceki aşamaya ait izleri kendilerinde taşımaktalar ve aynı zamanda bir sonraki aşamanın habercilerini de göstermektedirler.

3. Çocuk gruplarının örgütsel yapısı ilkel topluluklarına benzerlik göstermektedir.

4. Altı-yedi yaşlarındaki çocukların örgütleri, zekaca geri kalmış olanlarıkiyle benzerlikler göstermektedir.

Rol Gelişimi

Moreno kişiliğin gelişimiyle ilgili olarak kişilerarası ilişkilerin yanısıra roller ve rollerin öğrenilmesine değinmiştir.

Moreno (1977) rolü, bireyin belirli bir anda yerine getirdiği bir fonksiyon şekli, diğer obje ve nesnelere katıldığı belli bir duruma tepkisi olarak tanımlamaktadır. Rol embriyonal dönemde başlayarak tüm yaşam süresince devam eder. O nedenle de gelişimin dört aşamasından sözü edilmektedir: 1. Embriyonal dönem, 2. Birinci psişik evren, 3. İkinci psişik evren, 4. Üçüncü psişik evren.

1. *Embriyonal dönem* : Davranışın sözkonusu olduğu her yerde bir rol vardır. Anne karnındaki parazit davranışta bir role işaret eder. Hamilelik döneminde anne ve parazit durumundaki embriyo 9 ay boyunca doğum olayına hazırlanır. Doğum durumunda embriyo kendi fiziksel başlatıcılarını kullanır, baş ya da ayaklarıyla rahim kaslarından oluşan duvarı itmeye başlayarak hız kazanır. Son noktada ise bu kez annenin fiziksel başlatıcılarının yardımıyla dünyaya gelir. Doğum anı onun çevreye ve ona ilişkin yeni bir eyleme ısınmasında, dokuz aylık bir ısınmayı gerektiren bir eylemin son basamağıdır. Bebek doğumla birlikte paraziter rolden çıkıp psikosomatik role geçer (Moreno, 1977).

2. *Birinci psişik evren* : Bu dönem All Identity-Özdeşim Bütünlüğü ve All Reality-Herşey Gerçek olmak üzere ikiye ayrılır.

a. *All Identity*: Bu dönemde bebek psikosomatik bir rol içindedir. Bu rolde bebek yiyen, dışkılayan, uyuyan rollerindedir. Ayrıca anneye olan bedensel bağlılığı onun ilerideki cinsel roldeki davranışının bir habercisidir. Ashında tüm psikosomatik roller ilerideki rollerin üreticisi durumundadır (Moreno, 1963; Moreno, 1977).

Psikosomatik roldeki bebek, kendisiyle dış dünya arasındaki ayrımın farkında değildir. Dış dünyadaki kişi ve nesnelere kendisinin bir

uzantısı olarak yaşar. Biberon onu tutan ele aittir, biberon ve el ise emme eyleminde bulunan dudaklara aittir. Ben-sen ayrımı gelişmemiştir. Bebek kendisi ile dünyayı bir bütün olarak görür yani dış dünyayla özdeşim halindedir. Anne onun bakımını sağlayan, evrenin bütünleyici bir parçasıdır. Anne, onun yaşamundaki önemli ilk ilişki kişisidir. Anne ile bebek arasındaki etkileşim bebeğin açlığını gidermeyi amaçlayan iki yönlü ısınma ile gerçekleşir. Anne bebeği kucağına alarak, kollarıyla sararak, memeyi bebeğin ağzına vererek besleyen, bakan rolü ile, bebek ise memenin temasıyla ağzını açarak, memeyi alarak ve emerek yiyen, alıcı rolüyle bu etkileşime katılırlar. Isınma rol davranışlarını, bu da etkileşimi sağlar. Bu etkileşim ve yarattığı rol beklentileri daha sonraki tele süreçlerinin kaynağını oluşturur. Yani bu ilişkiyle o ana uygun olarak birbirlerini algırlarlar, bu algılayışın getirdiği rol beklentilerine uygun olarak davranırlar ve birlikte doyuma ulaşırlar (Moreno, 1977; Léutz ve Özbek, 1987).

b. All Reality: Birinci dönemin sonlarına doğru ortaya çıkan bu dönemde artık dış dünyanın, kendinin bir uzantısı olmadığını anlamaya başlamıştır. Ancak ister hayal ister gerçek olsun, herşey onun için gerçektir. Herşey gerçek olarak kabul edilmeye ve fantaziler oluşmaya başladığı zaman birinci psişik evren bitmiş demektir (Moreno, 1977).

3. İkinci psişik evren : Bu dönemde fantaziler, hayaller hızla gelişir. Biri gerçeklik diğeri de fantazi dünyasına ilişkin iki ısınma süreci oluşur. Bunları birbirinden ayırmak zordur. Buradaki sorun fantazi dünyasını gerçeklik dünyasının yararına terketmek ya da tersini yapmak değildir. Bunun yerine, her ikisinde de yaşayarak birinden diğeri geçebilmede ustalaşabilmektir. Bu hızlı dönüşümü ya da değişmeyi sağlayanda kişiliği geliştirmede bilinçli ve yapıcı kendiliğindenliktir (Moreno, 1977). Bazı durumlarda çocuk kendini gerçeklik ya da fantazi dünyalarından birinde kaybedebilmektedir. O zaman bir gelişim bozukluğundan sözedilmektedir (Özbek ve Leutz, 1987).

Bu dönemde somatik rollere bağlı olarak gelişen psişik ve sosyal roller önem kazanmaya başlar. Psişik rolde çocuk, yiyen biri olmaktan ötede anneden ve yemenin getirdiği doyumdan zevk alan, sevinebilen, mutluluk duyabilen bir varlıktır. Bu rol giderek sosyal rolleri ve yaşama yönelişin esasını oluşturur. Sosyal roller ise belli bir rol statüsüne uygun olan, o rolü üstlenen kişiden bağımsız olan, sürekli olarak tekrarlanan ana, baba, patron, doktor, öğretmen vb. gibi rollerdir. Sosyal bir rolü üstlenen birey hem toplumun isteklerini karşılar hem de kendini geliştirerek daha üst rollere geçmeye çalışır (Özbek ve Leutz, 1987).

4. *Üçüncü psişik evren* : Bu aşamada artık bütünleyici (transcendental) rol gelişimi sözkonusudur. Bu rolde birey evren içindeki yerini hisseder ve onun bir parçası olduğunu algılar. Bu rol onun başkalarıyla ilişki kuran; durumlara, nesnelere bireylere değerlendirerek bakan ve geniş kapsamlı olarak sevebilen biri olma aşamasını ifade eder (Özbek ve Leutz, 1987).

Moreno'ya (1977) göre rol oynama birdenbire ortaya çıkmaz. Moreno rol oynamayı gelişim basamakları doğrultusunda şu şekilde açıklamaktadır:

Birinci aşamada diğerlerini kendisinin bir uzantısı olarak yaşar. Özdeşim bütünlüğü (All Identity) dönemini kapsar.

İkinci aşamada bebeğin dikkati, kendi üzerinde algıladığı diğer yabancı parçasına yani anneye yönelir. Yine birinci psişik evrenin özdeşim bütünlüğü dönemini kapsar.

Üçüncü aşamada anneyi yaşantılarının devamı olmaktan çıkarır ve onu ayrı olarak başlıbaşına, kendine özgü bir varlık olarak ele alır. Bu, çocuğun artık başkasının kendine özgü olan rolünü tanımaya başladığını gösterir. Birinci psişik evrenin herşey gerçek dönemini kapsar.

Dördüncü aşamada çocuk kendisini bir başkasının (annenin) yerine aktif olarak koyarak onun rolünü oynar. Bu aşama, ikinci psişik evren döneminde görülür.

Beşinci aşamada ise çocuk bir başkasına yönelik olarak bir diğerinin (annenin) rolünü alır. Diğeride onun rolüne geçer. Böylece ilk kez kendi rolünün dışındaki bir rolde kendisini yaşar. Bu basamak tüm rol süreçlerine ve taklit, özdeşim, empati, transfrans ve tele için psikolojik bir temel oluşturur. Bu aşama ikinci psişik evren dönemini kapsar (Moreno, 1977):

Temel Psikodrama Teknikleri

Temel psikodrama teknikleri rol kuramına dayanmaktadır ve en temel teknikler eşleme, ayna ve rol değiştirmedir.

Eşleme tekniği : Bu teknik rol gelişiminin ilk iki aşamasından kaynaklanmaktadır. Bu aşamalarda çocukta henüz Ben-Sen ayrımı gelişmediğinden çocuk anneyi ve dış dünyayı kendi uzantısı olarak yaşar. Anne bu aşamada çocuğun her türlü gereksinimini ve duygusunu anlar (Özbek ve Letuz, 1987). İşte eşleme bu esasa dayalıdır. Yardımcı bir

ego protagonistin içsel yaşantısını sezip, onun gibi davranarak, onun hareketlerini aynen yaparak, sübjektif olarak onunla özdeşleşerek ve sanki o kişiymiş gibi kendini ifade ederek protogonistle tek kişi haline gelir (Fine, 1979). Gazda (1975) yardımcı egoların protogonistin tıpkı bir eşi gibi olduklarını, ona kendini daha derinden hissedip sorununu görüp işitmesine ve onları daha iyi değerlendirmesine yardım ettiğini ve aynı zamanda protagonistin hem bilinç hem de bilinç dışını ifade ettiğini belirtir. Protagonist ve yardımcı ego sanki tek bir kişiymiş gibi hareket ederler. Yardımcı ego protagonistin gerçek dünyaya ulaşmasına yardımcı olur (Moreno, 1975).

Eşlemeyi yapan kişinin o sırada kendi duygu ve düşüncelerini bir tarafa bırakarak kendini protagonistin yerine koymaya çalışması gerekmektedir.

Eşleme protagonistin farkında olmadığı, bastırıldığı, farkında olup da çeşitli nedenlerle sözelleştiremediği veya söylemek istemediği düşünce ve duygularının dile getirilmesini sağlar. Eşleme ikilem içinde bulunan protagonistlerin karar vermelerine yardımcı olmak amacıyla da kullanılır. Yapılan eşlemenin doğruluğunun kontrol edilmesi gerekir. Yönetici, protagoniste eşlemenin doğru olup olmadığını sorabilir ya da eşlemeyi kendi kelimeleriyle ifade etmesini isteyebilir. Eşleme protagonistin ifade edemediği duygu ve düşüncelerini onun yerine ifade etmek şeklinde yapılabildiği gibi, eş tarafından başlatılan bir cümleyi protagonistin tamamlamasını isteyerekde yapılabilir (Goldman ve Morrison, 1984).

Çoklu eşleme tekniği : Bu teknikte protagonist kendisinin farklı bir kısmını sergileyen pek çok eş ile birlikte sahnededir. Eşlerden biri diyelimki onun şimdiki durumunu, biri 5 yaşındaki halini, biri annesinin öldüğünü ilk kez duyduğu 3 yaşındaki halini, diğeride yirmi yaşından sonraki durumunu gösterir. Protagonistin çoklu representasyonları sırayla yapılır, biri biterken diğeri sunulur (Moreno, 1975).

Ayna tekniği : Bu teknik rol gelişiminin "herşey gerçek" döneminde çocuğun artık kendisini diğerlerinden ayırıp kendi varlığının farkına vardığı dönemden kaynaklanır. Aynada kendi aksine baktığı zaman aynadaki görüntüsünün tıpkı kendisi gibi davrandığını ve bu görüntünün kendisi olduğunu farkettiği gerçeğine dayanır (Özbek ve Leutz, 1987).

Protagonistin kendisini kelimelerle, hareketlerle sunmadığı zaman, yardımcı ego psikodramatik sahnede onun yerini alır. Protagonist grup içinde oturur. Yardımcı ego onun davranışlarını kopya ederek, onun duygularını kelime ve hareketlerle ifade etmeye çalışarak ona diğer in-

sanların onu nasıl yaşadıklarını "sanki bir aynaymış gibi" göstererek protagonistini yeniden oynar (Moreno, 1975). Fine'a (1979) göre ayna protagonistinin kendi yansımalarını görmesini sağlayan birincil bir geribildirim yoludur. İzlemenin getirdiği mesafe onun kendi davranışı daha objektif olarak değerlendirmesine ve oyun içinde kendi rolünü yeniden üstlendiğinde yapabileceği değişiklikleri planlamasına olanak sağlar. Bazı terapistler bu tekniği protagonistinin dirençleriyle uğraşırken, konfrontasyonu sağlamaya ve kendiliğindenliği arttırmaya çalışırken kullanırlar (Fine, 1979).

Bu teknik, protagonistinin kendisini başkalarının onu gördüğü gibi görmesini sağlar. İzleyiciler arasında oturup izlerken, grup üyeleri sahnede onun davranışını ona tıpkı bir ayna gibi yansıtır. Bu ona kendi benlik algısıyla, kendisi ve diğerleriyle aslında nasıl ilişkiye girdiği arasındaki farkı gösterir. Böylece protagonistini, başkalarının onu nasıl yaşadığına ilişkin gerçeğe duyarlı kılar (Goldman ve Morrison, 1984).

Rol değiştirme tekniği : Bu teknik rol gelişiminin dördüncü ve beşinci aşamalarına uyar. Kendisini bir başkasının rolüne koyan çocuk kendini o rolde algılamaya çalışır. Protagonist üstlendiği rolde hem kendisini görür hem o rolün sahibinin gözüyle olaya bakar hem de o rolü hisseder. Rol değiştirmeye protagonist rolünü aldığı kişi olur, böylece onun iç gerçeğiyle buluşur (Özbek ve Leutz, 1987).

Moreno (1975) bu tekniği örneklendirerek şöyle açıklamaktadır: Protagonist, örneğin annesiyle olan kişilerarası bir ilişki durumunda "annesinin ayak-kabıllarının içine girer, bu arada anneside onun ayak-kabıllarını giymiştir" (sf 241). Rol değişimiyle oğul anneyi, annede oğulu canlandırır. Hala kendisi olan oğul annenin neler hissedebileceğine ısınarak ve kendini algılayarak, annede oğul olarak aynı süreç boyunca giderler. Kişilerarası algulamalardaki sapmalar, tahrifatlar böylece su yüzüne çıkarılabilir, incelenir ve eylem içinde düzeltilir.

Bir diğerinin rolünü alamayan yani o role ısınmayan, o roldeki kişi gibi davranıp onun gibi hissedip onun gibi davranamayan protagonistinin kendi rolüne dönmesi istenir. Rol değişiminde protagonistle fiziksel olarak yer değiştiren yardımcı ego, protagonistinin söylediği son cümleyi tekrarlar. Bu, protagonistinin diğer roldeyken söylediklerini duyması açısından önemlidir. Ayrıca protagonistinin diğerinin rolüne ısınmasına da katkıda bulunur. Yardımcı egolara da üstlenecekleri rol ile ilgili olarak bilgi verir (Goldman ve Morrison, 1984).

Goldman ve Morrison (1984) rol değiştirmenin belirli amaçlar için kullanıldığını ifade ederler: 1) Rol değişimi yalnızca protagonist tarafından bilinen bilgilerin elde edilmesi için gereklidir. Böylece yardımcı oyuncuya o rolü nasıl oynayacağına ilişkin bilgi verilmiş olunur. 2) Protagonistin karşıdakini anlaması ve hissetmesi gerekli olduğunda kullanılır. Böylece insanlar arasındaki telik duyarlılık arttırılır. 3) Protagonistin sanki bir ayna gibi kendisini başkalarının gözüyle görmesi ve böylece içgörü kazanması sağlanır. 4) Protagonistin kendiliğindenliğini ortaya koymasına ve savunmalarından kurtulmasına yardım eder. 5) Bir soruyu yanıtlayacak veya kendisiyle ilgili öneride bulunacak tek kişinin protagonist olması durumunda kullanılır.

Yukarda bahsedilen üç temel tekniğin dışında psikodramada kullanılan diğer tekniklere de bir gözatalım.

Kendi kendine konuşma tekniği (Soliloquy): Moreno'ya göre (1975) bu teknik protagonistin yaşamdaki bir partneriyle olan bir durumda ya da oyun sırasındaki bir anda gizli duygu ve düşüncelerini yüksek sesle dile getirmesidir. Tekniğin değeri ifade edilenlerin doğruluğundan kaynaklanır, amacı da katarsisi sağlamaktır.

Bu teknikte protagonist sanki yalnızmiş gibi davranır. Sanki onu kimse duymuyormuş gibi içsel duygu ve düşüncelerini dile getirir. Protagonistin içinden geçenlerin diğerleri tarafından bilinmesini, protagonistin ısınmasını, eylem ortaya çıktıktan sonra düşüncelerini btnleştirmesini sağlar ve protagonistin davranışlarıyla içinden geçenlerin tutarlı olmadığı durumlarda bunu yöneticiye gösterir ve onun o andaki durumuyla ilgili olarak yöneticiye bilgi verir (Fine, 1979). Diğer bir amacıda yeni kazanılmış olan içgörüleri aıklaştırıp sabitleştirmektir (Brammer ve Shostrom, 1979).

Self-presentasyon tekniği: Protagonist kendi annesini, babasını vb. gibi kendisi sunar. Tüm rolleri, onları nasıl yaşıyorsa, nasıl hissediyorsa o şekilde yani tamamen sübjektif algısına dayalı olarak oynar (Moreno, 1975). Kendi sosyal atomu içinde bulunan her kişiyi, ona yakın olan her sorunu canlandırđı en basit psikodrama tekniğidir. Yönetici protagonistin başlamasına yardım eder. Diğer yeler canlandırılan durumun dışındadırlar. Eğer gerekirse bir başkasının yardımıyla, durumun olabildiği kadar ayrıntılı bir şekilde sergilenmesi istenir. Yine, gerek duyulursa gruptan bir kişinin belirli birini oynaması için seçmesi istenir (Moreno, 1975).

Kendini gerçekleştirme tekniği: Protagonist birkaç yardımcı egounun yardımıyla, şimdiki durumundan ne kadar uzak olduğuna bakılmaksızın

kendi yaşamıyla ilgili bir planını canlandırır. Canlandırma sırasında seçenekler incelenebilir; bu planın başarısı, başarısızlık olasılıkları, eski yaşam tarzına geri dönme ya da bir başka planın hazırlığının yapılması sözkonusudur (Moreno, 1975).

Gelecek projeksiyonu tekniği : Protagonist geleceğinin nasıl olacağına, bu gelecekte kimlerin yer alacağına, nasıl bir yerde olacağına ilişkin düşüncelerini yöneticinin ve diğer grup üyelerinin yardımıyla sahnede canlandırır (Moreno, 1975). Bu teknik protagonistin geleceğini önceden yaşamamasını sağlar. Herkesin geleceğe ilişkin düşünce ya da duygu olarak yatırımları, planları vardır. Bu teknik yoluyla protagonistin a) gerçekçi olmayan istekleri; ne olduğuyla ne olmak istediği arasındaki zıtlıkları ve b) geleceği gerçekçi şekilde algılaması sağlanır. Bir anlamda protagonist burada gerçeği test etmekte ve aynı zamanda geleceğe de hazırlanmaktadır. Geleceğe yönelik projeksiyonların olabildiğince açık olması istenir. Geleceğe ilişkin olarak getirdiği resim ne kadar açıksa, ileride bunlarla karşılaşmasında o kadar iyi olacaktır (Gazda, 1975).

Spontan İmprovizasyon tekniği : Protagonist kendi yaşamındaki bir olayı değilde hayal ettiği bir durumu spontan olarak canlandırmasıdır. Yaşamında yapmayı isteyip yapamadığı ya da engellendiği çeşitli rollere ısınır. Burada yardımcı egoların iki rolü vardır. Bir taraftan protagonistin belli bir rolde çalışmasını sağlayan bir başlatıcı olarak, diğer taraftanda durumun gerektirdiği bir rolde oyuncu olarak iş görürler. Protagonist ona hem haz hem de acı veren semboller ve rollerle çeşitli insanlara karşı oynar. Farklı rollerdeki bu insanlar kendi kişiliklerini ona projekte ederler. Bu işlem ona, kendisi ne kadar kaçınırsada çeşitli kişilerarası ilişkilerindeki davranışını test etme olanağını verir. Kendi özel kişiliğinin pek çok elementi sürekli olarak onun bu hayali rollerine girer. Bunlar, analiz için açık bir hedef gösterir (Moreno, 1977).

Yaşam provası tekniği : Protagonist karşılaşmayı umduğu durumlarda çalışmasına olanak tanıyan destekleyici bir tekniktir. Örneğin, geçmişte başarısızlık yaşamış olan ve bu nedenle de kararsız olan bir aşık, sevdiği kadına yapmak istediği evlenme teklifinin provasına psikodramada canlandırabilir. Ya da yeni bir iş için bir görüşme provası yapılabilir (Gazda, 1975). Bir anlamda gerçek yaşam durumları için hazırlık provası niteliğindedir.

Durum canlandırma tekniği : Amaç, kişinin güç durumların üstesinden gelme yeteneğini geliştirmektir. Protagonist hiçbir ön hazırlık olmadan güç yaşam durumları içine koyulur. Örneğin tam sinemaya girerken biletini kaybettiğini farketmesi ya da satın aldığı eşyayı öde-

yecek kadar parasının çıkışmadığı gibi durumlar. Böylesi durumlarda protagonist kendiliğindenliğinin hangi durumlarda sınırlı ve yüksek olduğunu öğrenir. Giderek güçleştirilen durumların içine konularak kısıtlı olan başaçıkma yeteneği geliştirilmeye çalışılır (Özbek ve Leutz, 1987).

Rüya presentasyonu: Protagonist rüyasını anlatmak yerine oynar. Rüyayı ne zaman, nerede gördüğü sorulur. Rüyayı gördüğü yeri ve uymadan önce yaptığı şeyleri canlandırması istenir. Sonra yatağa girmesi, derin bir nefes alması, uykuya dalarken yapmaya alışık olduğu şeyleri tekrarlaması, rahatlaması ve rüyayı gözünün önüne getirmeye çalışması istenir. Rüyası gözünün önünde canlanmaya başlayınca yataktan çıkıp rüyayı yeniden canlandırması istenir (Moreno, 1975). Rüya, tıpkı diğer psikodramalarda olduğu gibi rüyanın geçtiği mekanın düzenlenmesi, yardımcı egoların seçilmesi ve o ayın canlandırılması aşamalarından geçer. Rüyanın oynanması sırasında protagonistin gerçek yaşamıyla ilgili bir duruma yönelinebildiği gibi sembol aşamasında da kalınabilir (Özbek ve Leutz, 1987). Rüyanın canlandırılması bittikten sonra protagonist tekrar yatağa girer, rüyayı yeniden gözden geçirir, gözlerini açar ve şimdi ve buradaya döner.

Büyü dükkanı: Fantazilerden yararlanılan ve ısınma için kullanılan bir tekniktir. Fantazilerden hareketle gerçekler dünyasına hareket edilir. Büyü dükkanında grup üyelerinin satın almak isteyebilecekleri maddi ve manevi herşey vardır. Ancak bunun karşılığında dükkan sahibi rolünde olan yöneticiye, onun talep edeceği bir bedeli ödemek durumundadırlar. Örneğin dükkan sahibinden ölümsüzlüğü isteyen bir grup üyesinden bunun karşılığında neşesi ya da karar verme gücü bedel olarak talep edilebilir. Bu durum üyelerin sahip oldukları nesne ve özellikler ve bunların değeri üzerinde düşünmelerini, farkına varmalarını sağlar. Buna karşılık bazı üyeler hoşnut olmadıkları özelliklerini talep edilen bedeli ödeyerek dükkanda bırakabilirler.

Büyü dükkanında yöneticinin "isabetli fiyatlandırma yapabilmesi ve hazır cevap olması zorunluğunun yanında, bütün müşterilerin alışverişe ilişkin bir zarara uğramadan evlerine dönmelerine de gayret etmesi gerekir. Böylece kimsenin dükkanda kalmamasını sağlamalıdır" (Özbek ve Leutz, 1987, sf. 95).

Psikodramada Araçlar

Psikodramatik yöntem esas olarak beş araç kullanılmaktadır. 1) Sahne, 2) Yönetici, 3) Protagonist, 4) Yardımcı ego(lar), 5) Grup.

1. *Sahne* : Moreno'ya göre sahne psikodramadaki ilk araçtır. Çünkü protagoniste çok boyutlu ve olabildiği kadar esnek bir yaşam alanı sağlar. Gerçek yaşam alanı genellikle oldukça dar ve insanı sınırlayıcıdır. Bu durum insanların ruhsal açıdan olumsuz olarak etkilenmelerine yol açar. Özgürce davranma olanağını veren psikodrama yoluyla protagonist sahnede duygularını, düşüncelerini rahatça sergileyebilir. Yani sahne insana gerçek yaşamda bulunmayan genişlikte bir hareket alanı sağlar. Psikodramanın diğer araçları kadar (protagonist, yönetici, yardımcı egolar, izleyiciler) zorunludur (Moreno, 1977).

Bir protagonistin bulunduğu her yer sahne olarak kullanılabilir. Bu hastanede, iş yerinde ya da okulda veya evde herhangi bir oda olabilir. Moreno (1977) sahnenin mimari düzenlemesinin terapötik gereklerine göre hazırlanması gerektiğini söyler. Derin ruhsal çatışmaların çözümü objektif ve güvenilir bir ortam gerektirir. Bu durumda Moreno'nun "tedavi edici tiyatro sahnesi" gerekebilir. Bu sahne üç basamaklı, balkonlu olan, özel olarak ışıklandırılmış daire şeklindedir. Yuvarlak olan sahnenin etrafındaki ilk basamak protagonistle yöneticinin gruptan ayrılarak iletişim kurdukları ısınmayı sağlayan basamaktır. İkinci basamak görüşme, üçüncü basamak ise eylem düzeyidir (Gazda, 1975). Sahnenin arkasında ise tanrıyı, yargı organlarını ya da süper egoyu simgeleyen bir balkon bulunur. Böyle bir sahne olanağının bulunmadığı durumlarda çok resmi havalı olmayan, izleyicilerin kapsadığı yerin dışında oyunun sergilenmesine olanak tanıyan bir alanı olan, çok fazla büyük olmayan, perdelerle ya da ışıklarla ayarlama yapılabilen, birkaç sandalye ve masanın bulunduğu bir oda bir psikodrama oturumu için yeterlidir (Özbek ve Leutz, 1987).

Protagonist ve izleyiciler oyuna ısındıkça, kendi dünyalarından çıkıp protagonistin dünyasına girdikçe, artık sahnede seansın yapıldığı oda değil, getirilen olayın yer aldığı mekan yaşanmaya başlamıştır. Yani o oda gerçek kimliğini kaybederek yeni bir kimliğe bürünmüştür (Özbek ve Leutz, 1987). Oda ancak oyun aşaması bitip son aşamaya gelindiğinde yeniden eski kimliğini kazanır.

2. *Yönetici* : Moreno'ya (1977) göre yöneticinin üç fonksiyonu vardır: 1) Sahneye koyucu, 2) Tedavi edici, 3) Analiz edici. Sahneye koyucu olarak tıpkı bir oyun yazarı gibi önce hikayesi için karakterleri ve izleyicileri bulmaya çalışır. Bu kişilerin yardımıyla karakterlerin ve izleyicilerin kişisel ve ortak ihtiyaçlarını karşılayacak olan ürünü oluşturur. Protagonistin vereceği her ipucunu oyuna katmaya karşı her zaman tektikte olmalı, deneğin sahnedeki yoluyla yaşamdaki yolunun uygun ol-

masına dikkat etmeli ve hiçbir zaman sahnede yer alan ürünün grupla ilişkisini kaybetmesine izin vermemelidir (Goldman ve Morrison, 1984). Tedavi edici olarak üyelerin spontan olarak davranmalarını sağlamalı, yardımcı egoları teşvik etmeli ve izleyicilerin katartik bir yaşantıya katılmalarını sağlamalıdır. Analist olarak protagonistten elde edeceği bilgileri ve bunların protagonist üzerindeki etkilerini incelemek için yardımcı egoları kendisinin bir uzantısı olarak kullanır (Moreno, 1975) ve yorumlamalarını grupta bulunan ebeveynlerinden, çocuklarından, arkadaşlarından vb. gibi kişilerden gelen bilgilerle tamamlar (Goldman ve Morrison, 1984).

Moreno (1977), yöneticinin herşeyden önce seansın başlatılmasından sorumlu olduğunu ifade eder. Oyunu protagonist ve diğer üyelerin gereksinimlerine göre yönlendirirken protagonistten gelecek olan tüm bilgileri, ipuçlarını, sembolleri protagonist için gerektiğinde, uygun olduğunda psikodramatik olarak kullanmak üzere dikkatle toplar. Oyunun gidişine uygun olarak psikodrama tekniklerini kullanır. Oyun sırasında protagonistle grubun birlikteliğini sağlamaya çalışırken gruptan gelen tepkilere göre oyunu durdurabilir, devam ettirebilir ya da değiştirebilir. Eğer grup ile protagonistin birlikteliklerini sağlayamazsa, olayın dışında kalan grup üyelerinin protagonisti yargulamalarına neden olur (Özbek ve Leutz, 1987).

Protagonisti ve grubu harekete geçirdikten sonra kenara çekilir, hiçbir şeye karışmadan tüm dikkatiyle oyunun gidişini izler (Moreno, 1962). Gözlemci durumunda kalması ona oyunda olanları daha iyi gözlemesine ve protagonistten gelecek transferansların hedefi olmamasına yardım eder. Ancak zaman zaman gözlemci konumundan çıkarak protagonistin söylemekten kaçındığı, bilinç dışında olan ya da unuttuğu duygularını onun yerine dile getirerek eşleme yapar (Özbek ve Leutz, 1987).

Protagonistin duygularını bilinç alanına çıkarıp yeniden yaşaması ve katarsisin sağlanmasından sonra yönetici oyunu bitirip son aşamayı başlatır. Grup üyelerinin rol ve özdeşim geribildirimlerini ve paylaşımlarını teşvik eder. Bunu yaparken de protagonistin yargılayıcı ifadelere maruz kalmadan anlaşılmiş, kabul görmüş ve yalnız olmadığını anlamış olarak seansın çıkmasından sorumludur (Goldman ve Morrison, 1984).

3. *Protagonist*: Kendi yaşam alanını keşfetmesi yönünden ona baskı yapan bir ihtiyacı olan, grup içinden çıkan kişidir. Psikodramada kendi öznel dünyasını tanımlar (Gazda, 1975). Geçmişte ve şu anda ya-

şadıklarımı, gelecek için umut ve beklentilerini hazırlıksız olarak, içinden geldiği gibi canlandırır. İfade etme, spontan olma özgürlüğü bu nedenle ona verilir. Spontan olmanın yanısıra önemli olan bir başka şeyde, canlandırmadır. Sözelleştirme eylemin içinde bulunur ve yapmak sözden önce gelir. Oynamanın çeşitli şekilleri vardır; bir rolün içindeymiş gibi davranmak, geçmişteki bir sahneyi yeniden canlandırmak, halen baskı yapan bir sorunu sonuna kadar yaşamak, sahnede bir yaşam yaratmak ya da kendini gelecek için denemek gibi. Ayrıca katılım-involvement sözkonusudur. Psikodramatik bir durumda diğer kişilere maksimum katılım sadece bir olasılık değildir, bu zaten beklenen bir durumdur. Gerçeklikten korkulmasına rağmen teşvik edilir. En azdan en çoğa doğru katılımın bütün dereceleri psikodramatik bir durumda yer alır. Ayrıca idrak etmek anlama-realization prensibide sözkonusudur. Protagonist yalnızca kendisiyle değil aynı zamanda ruhsal çatışması içinde yeralan diğer kişilerle de karşılaşmaktadır. Bu kişiler gerçek ya da hayali olabilir. Psikodramada kullanılan tekniklerle, kişiler gerçek yaşamda gördüklerinden daha derin ve açık bir şekilde nasıllarsa sahnede öyle canlandırılmaya çalışılırlar (Moreno, 1977). Protagonist oyun içinde duygu ve düşüncelerini hem sözle hem de hareketle ifade ederken durumu hem kendisi açısından yaşar hem de rol değiştirme yoluyla karşısındaki kişiyide onun gözleriyle görmeyi ve onun gerçeğini görmeyi öğrenir (Özbek ve Leutz, 1987).

Protagonist getirdiği olayı ve bu olayın geçtiği yeri tamamen kendi içsel yaşantılarına ve bunlara ilişkin anılarına göre düzenler. Ancak getirdiği durum hangi zamanı kapsarsa kapsasın bunu "şimdi ve burada" ilkesine göre anlaması gerekmektedir. Bu ona Moreno'nun "ikinci kez yaşanan her gerçek, birinciden kurtuluştur" ilkesine uygun olarak olayı farklı bir açıdan görüp anlama olanağını verecektir (Özbek ve Leutz, 1987).

4. *Yardımcı egolar* : Yardımcı egoların iki önemli özellikleri vardır. 1) İnceleyici, araştırmacı ve terapötik anlamda yöneticinin bir uzantısıdır. 2) Diğer taraftan da protagonistin yaşam dramasında yeralan gerçek ya da hayali kişilerin sergilenmesinde protagonistin bir uzantısıdır. Protagonistin, kişilerarası ilişkilerini sahnede şekillenmiş olarak görmesine ve bir değerlendirme yapmasına olanak verir (Moreno, 1977).

Yardımcı ego yönetici tarafından belli rolleri oynaması, diğer taraftan eylem içinde bulunan kendisini gözlemesi ve role ısınırken bu rolün kendisine ne yaptığını ve kendisinin bu role ne yaptığını yakından

gözlemesi talimatıyla sahneye yollanır. Bir sahneden hemen sonra henüz kendi yaşantıları sıcakken kendi tepkilerini kaydedebilir. Bu durumda katılan gözlemci, "katılan bir aktör" haline de gelmiş olur. Onun görevi bir rolü üstlenmeyi sürdürmesidir (Moreno, 1977).

Yardımcı egolar kendilerine verilen rollerin dışında zaman zaman protagonisti de oynarlar. İster protagonisti ister protagonistin yaşamındaki manidar kişileri canlandırıyor olsun, yardımcı egolar karşındaki kişinin duygularını anlamak durumundadırlar. Oyunun başında rolünü aldığı kişi hakkında fikri olmadığı için canlandığı rol, protagonistin gerçeğine uymayabilir. Bunu sağlamak için rol değiştirme ve eşleme tekniklerinden yararlanılır. Protagonist yardımcı egoyla yer değiştirir ve ona ne yapması gerektiğini gösterir. Böylece yardımcı ego da giderek bu role ısınır, o roldeki kişinin kişiliğine daha çok bürünmeye başlar. Bu durumu, protagonistin transferans ve projeksiyonlarına olanak tanır ve katarsis sağlanır (Özbek ve Leutz, 1987).

5. *Grup*: Grup oyuna aktif olmayan bir izleyici olarak katılan bir kitle değildir. Daha çok toplumun bir minyatür örneği olarak davranır.

Grubun iki rolü vardır. Bunlardan ilkinde protagoniste seans sırasında sessiz destekleriyle, yaptıkları eşlemelerle ve yardımcı ego olarak destek verirler. Ayrıca grubun sonunda geribildirimleriyle ve paylaşımlarıyla katkıda bulunurlar (Gazda, 1975), Moreno'ya (1963) göre grup oyun sırasındaki gülmeden kızgınlıkla dolu karşı koymaya kadar değişen tepkileriyle bir anlamda toplumun düşüncelerini temsil ederler. "... onu anlamaya, dediklerini hemencecik kabul etmeye elverişli bir dinleyici yağınının hazır bulunması denek için o derece önemli olur" (Moreno, 1963, sf. 76). Onu anlayan ve kabul eden bir grubun varlığı protagonist için çok önemlidir.

Diğer rolde ise, protagonistin yardım ettiği kişi olarak grubun kendisinin protagonist durumuna gelmesi sözkonusudur. Bu durumda grup kendini sahnede sergilenen kolektif hastalık belirtilerinden biri olarak görür (Moreno, 1977). Bu rolde grup kendisine de yardım edilen, öğrenen kişidir.

Psikodramanın Aşamaları

Psikodrama ısınmadan başlayıp oyun ve grup paylaşımına doğru gelişen üç basamaklı bir süreçtir.

1. *Isınma* : Isınma psikodramanın ilk ve temel aşamasıdır. Moreno, biz farkında olsakta olmasakda yaşamda herşeye ısındığımızı ifade eder. Yataktan kalkmaya, yemek yemeye, bir işi hazırlamaya vb. gibi herşeye ısınırız. Yaşamda herhangi bir şeye hazırlık bizi olaylara hazırlar ve hazırlık/ısınma bu olayın sonuçlarına ilerlemeyi sağlayan bir adımdır (Goldman ve Morrison, 1984). Yani bizi eyleme hazırlar. Psikodramada ısınma grubu ve yöneticiyi birlikte çalışmaya hazırlar. Grup bütünlüğünü ve güveni teşvik eder ve gruptan bir protagonistin çıkmasını sağlar. Isınma, eylemin ya da oyunun başlamasıyla bitmez, tüm seans boyunca protagonistin mekana ve zamana ısınmasına gerek duyulan her durumda devam eder (Whatney, 1979).

Bu aşamada yöneticiye büyük bir sorumluluk düşmektedir. Yöneticinin grubu açış sözleri grup üyelerinin dikkatini çekmeyi amaçlar. Isınmayla yönetici, grup üyelerini eyleme geçmeye hazırlamak durumundadır. O nedenle de hem grup üyeleri hem de grupla kendisi arasında iletişim kurması gerekmektedir. Yöneticinin grup üyeleriyle görüşmesi sırasında kurulan iletişim uyarıcı bir etki yapar ve ısınmayla birlikte protagonistin ortaya çıkması sağlanır (Whatney, 1979; Goldman ve Morrison, 1984).

Isınmada getirilecek temanın ve protagonistin grup tarafından seçilmesi amaçlanır. Ancak o zaman seçilmiş olan tema, grubun ortak teması olur ve protagonistde temayı grubun adına temsil etmiş olur. Böylece gruba ilişkin yaşantılar, sahnede protagonist ve onun sorunu aracılığıyla oynanmış olur. Grubun tümünü kapsayan böylesi duygusal bir ortam pek çok şeyin birlikte, "burada ve şimdi" ilkesi doğrultusunda yaşanmasını sağlar (Özbek ve Leutz, 1987).

Isınma oyun aşamasına kadar yönetici ve protagonist arasında görüşme düzeyinde yer alır. Bu iki kişi zaman ve mekan içinde eylem aşamasına doğru birlikte hareket ederler. Isınma için ayrılan belli bir süre yoktur. Bu süre, yaşamının bir kısmını grupla paylaşma gereksinimi içinde olan protagonistin ne kadar zamanda ortaya çıkacağına bağlıdır (Gazda, 1975).

2. *Oyun aşaması* : Bu aşama, sorunu olan bir protagonistin gruptan ayrılıp sahneye gelmesiyle başlar. İlk belirlenecek şey olayın ne zaman ve nerede geçtiğidir. Protagonist olayın geçtiği yeri sahnede bulunan eşyalarla canlandırır. Daha sonra olayda yer alan önemli kişilerin ve bunları canlandıracak yardımcı egoların seçimi gelir. Protagonist tarafından seçilen yardımcı egolar yine onun tarafından eşlenerek tanıtılır. Buraya kadar yapılanlarla, gelecekteki sahne ve tüm seansla ilgili ola-

rak bütün ipuçları kullanılmak üzere yönetici tarafından toplanır ve sonra oyuna geçilir.

Oyun aşamasında protagonistin kendi yaşamını ve kendi davranışlarını incelemesine ve geleceği için seçimler yapabilmesine yardım etmek amacıyla seans sırasındaki ipuçları, elde edilen bilgiler ve getirilen semboller kullanılarak bir sahneden diğerine doğru hareket edilir (Goldman ve Morrison, 1987). Burada protagonistin kendini olabildiği kadar serbest bir şekilde ifade edebilmesi için yönetici tarafından teşvik edilmesi gerekmektedir.

Sahneye getirilenler "burada ve şimdi" ilkesine göre oynanır. Olayın gerçeği tekrarlaması önemli değildir. Önemli olan protagonistin şimdi ve burada yaptıklarının sonucunda ortaya çıkan durumdur (Fine, 1979). Mümkün olduğu kadar olaya şimdiki zaman içinde başlamak önemlidir. Şimdiki zaman içinde yaşadığımızı göre, protagonistin şimdiki yaşam durumlarını bilmemiz ve anlamamız gerekmektedir. Ancak o zaman protagonistin geçmiş ve şimdiki yaşamı arasındaki ilişkileri kurabiliriz. Ancak her zaman böyle olması gerekmez. Zaman içinde ileriye ve geriye doğru hareket edebiliriz. Önemli olan sonunda tekrar "şimdi" ye gelebilmektir. Böylece protagonistin kendi davranışlarını şimdiki zaman içinde anlaması, davranışlarının geçmişle ilişkilerini görmesi ve yaşamında gerekli olan değişiklikler için sorumluluk alması sağlanır (Goldman ve Morrison, 1984).

Oyun aşamasının süresi, yöneticinin protagonistin sorunu üzerinde yeterince durulduğuna ilişkin olarak yapacağı değerlendirmeye bağlıdır. Bu yönde kararını veren yönetici oyunu durdurur ve bir sonraki aşamaya geçilir (Gazda, 1975).

3. *Görüşme aşaması*: Bu aşama protagonist için oyun kısmının bitmesiyle başlar. Protagonistin yeniden gruba döndüğü kısımdır. Bu aşamada grup üyeleri artık birbirlerine çok yakınlaşmışlardır. Başlangıçta diğerlerini bir tehdit unsuru olarak yaşayabilen protagonist aynı insanları kendisine çok yakın olarak hisseder. Rol geribildirimleri, özdeşim geribildirimleri ve paylaşma yoluyla protagonist diğer üyelerin kendisine neler kazandırdığını, kendi oyununun ise herbir üyeye nasıl yararlı olduğunu ve grubu duygusal olarak nasıl bir bütün haline getirdiğini görür. Böylece anlaşıldığını hisseder (Özbek ve Leutz, 1987).

a) *Rol geribildirimi*: Önce protagonistin sonra da oyunda yer alan yardımcı oyuncuların kendi rollerinde neler yaşadıklarını, neler hisset-

tiklerini ifade etmeleridir. Ayrıca protagonistin diğer rollerde ve yardımcı oyuncuların protagonistin rolünde neler hissettiklerini ifade etmeleri istenir.

Oyun esnasında protagonistin ve yardımcı oyuncuların duyguları tazeliğini henüz koruduklarından rol geribildirimlerinin hemen oyun sonrasında yapılması gerekir. Oyun esnasında çok kısa süreli de olsa bilince çıkan duygular rol geribildirimleriyle saptanmış olur. Böylece oynanan durumla duygusal durum arasında ilişki kurularak protagonistin bir iç hesaplaşma yaparak bir sonuç çıkarması sağlanır. Ayrıca değişik rollerde yaşadıkları, ona hep kendi açısından baktığı olaya farklı şekilde yaklaşma olanağını sağladığı için davranışlarını yeniden değerlendirme fırsatını elde etmiş olur. Neticede şimdiki ilişki biçimleriyle geçmişteki yaşantılarını kıyaslamasıyla bu ve benzeri durumlardaki kaplaşılmış tepki örüntülerini görebilir (Özbek ve Leutz, 1987).

b) *Özdeşim geribildirimi*: Grup üyelerinin ve yöneticinin oyun esnasında protagonistle ya da onun ilişki kişilerinden biriyle kendi yaşantıları arasındaki benzerlikleri dile getirmeleridir. Bu tür geribildirimler protagonistin anlaşıldığını hissetmesine ve yöneticinin grup üyeleri hakkında pek çok bilgi elde etmesine katkıda bulunması açısından çok önemlidir (Özbek ve Leutz, 1987).

c) *Paylaşma*: Paylaşma, psikodrama yoluyla protagonistin yaşamına doğrudan katılmaktır. Gruptaki diğer üyeler özdeşim yoluyla kendi yaşamlarındaki benzer olayları dile getirdiklerinde protagonist yalnız olmadığını anlar. Bu durum protagonistle diğer üyeler arasında derin bağlılık duygularının yaşanmasını sağlar. Grupta herkesin aynı tür yaşantıya kendi yaşamlarında sahip olmaları gerekmez. Ancak böyle bir yaşantı sırasında hissedilenlere ortak olmak, onun duygularını paylaşmak, oyun esnasındaki katarsis sonucu yaşanan sevince ortak olmak da protagonistte ve diğer üyelere yeni bir bakış kazandırır (Özbek ve Leutz, 1987) ve ayrıca grup bütünlüğünün sağlanmasına katkıda bulunur. Protagonist tüm güçlüklerine ve zayıflıklarına rağmen grup tarafından kabul edildiğini hisseder. Tüm bunların yanı sıra paylaşma daha önceden getirilmeyen, açıklanmayan ya da unutulmuş olan malzemelerin ortaya çıkmasına ve ayrıca yeni protagonistlerin ısınmasına ve ilerideki seanslarda sorunlarını getirmelerine katkıda bulunur (Gazda, 1975; Fine, 1979).

Psikodramanın bu son aşamasında diğer grup üyelerinin herhangi bir tavsiyede, eleştiride ya da övgüde bulunmamaları yönünde yönetici

tarafından uyarılmaları gerekir. Geribildirimler ve paylaşma yargılamaya yönelik bir durum değildir, protagonistin gelişimine daha çok katkıda bulunmak onun kendi davranışlarını gözden geçirmesine yardımcı olmaktır. Yargılayıcı olmak çoğu zaman protagonistin savunmalarını harekete geçirip kendisi, davranışları, duyguları ve ilişkileriyle ilgili gerçekçi değerlendirmeler yapmasını engeller (Fine, 1979).

Görüşme, protagonistin yeniden desteklenerek ve yeniden güven alarak duygusal olarak yeniden bütünleştirildiği bir aşama olduğundan çok önemlidir. Bu bütünleşme sağlanmadan psikodrama bitirilemez. Bazen oyun aşaması o kadar yoğun geçerki sözel hiçbir geribildirimde bulunmadan tam bir sessizlik içinde yoğun bir paylaşımda bulunulur. Ya da bu paylaşımı ifade eden bedensel bir temas yaşanır.

Yöneticinin bir psikodrama seansının uzunluğunu değerlendirmede yeterince deneyimli olması gerekmektedir. Böylece genelde 1.5 saatlik bir seans içinde görüşme aşaması için uygun bir süre sağlanmış olur (Gazda, 1975).

Psikodramada Temel Kurallar.

Z. Moreno psikodrama uygulayıcılarına yol gösterecek temel kuralları belirlemeyi yararlı bulmuştur (Moreno, 1975; Goldman ve Morrison, 1984). Bu kuralları şu şekilde sıralayabiliriz:

1. Protagonist çatışmalarını anlatmak yerine onları canlandırır.
2. Getirilen olay ister şimdi, ister geçmişte yer almış olsun, ister geleceğe yönelik bir fantazi olsun "burada ve şimdi" ilkesine göre canlandırılır. Bu ilkeye dayanarak kendigilindenliği ortaya çıkarabilmek ve şimdide olmayı arttırabilmek için, protagonist zamanın kölesi olmak yerine, zamanı onun hizmetine getirmeye yöneltilir. Sanki bunlar size şimdi oluyormuş gibi davranarak, bunlar sanki size ilk kez oluyormuş gibi hisseder, algılar ve davranırsınız.
3. Protagonist, dışardan bakana ne kadar bozuk gelsede tamamen sübjektif bir şekilde, hissettiği ve algıladığı gibi kendi gerçeğini canlandırmalıdır.
4. Protagonist tüm ifade, eylem ve sözel iletişimlerini azaltmak yerine, azami derecede arttırmaya teşvik edilir.
5. Isınma süreci dışarıdan merkeze doğru oluşur. Yani protagonistin çekirdekteki çatışmaya doğru götürülebilmesine izin veren daha yüzeysel olaylarla işe başlamak gerekir.

6. Protagonist kendi psikodramasında gerek duyacağı zamanı, yeri, sahneyi ve yardımcı egoları seçer.

7. Protagonistin kendiliğinden olamadığı ya da ifade edemediği durumlarda böyle olmasına izin verilir. Bu, dördüncü kuralla çelişiyor görülebilir. Ancak, bireyin kendini ifade etmesini arttırmak aynı zamanda bireyin ifade yetersizliğininide işaret etmektedir. Önce bu yetersizliği kabul etmeliyiz, sonra onun kendini kabul etmesine yardım etmeliyiz, daha sonra da çeşitli teknikleri kullanarak onun kendi sınırlarından kurtulmasına yardım etmemiz gerekmektedir. Kendiliğindenliği arttıkça kendini ifade etmeside gelişecektir.

8. Psikodramada ısınma kültürleré göre değişik şekilde olabilir ve uygun değişiklikler yapılabilir. Önemli olan nasıl başladığımız değil, ne başlattığımızdır.

9. Psikodrama seansları ısınma, eylem ve paylaşmayı içeren üç kısımdan oluşmaktadır. Bunların herhangi birisindeki bozukluk tüm süreci etkiler.

10. Protagonist hiçbir zaman grupta bu tür sorunu olan tek birey olduğu duygusuyla bırakılmamalı, karşılıklı doyurucu ilişkilerle grup bütünlüğü sağlanmalıdır.

11. Protagonist anlamlı şekilde ilişkide bulunduğu tüm kişilerin rollerini almayı, sosyal atomunda bulunan bu kişileri yaşamayı ve onların kendisiyle ve birbirleriyle olan ilişkilerini yaşamayı öğrenmelidir.

12. Yönetici psikodramanın terapötik süreçde nihai rehber ve hakem olduğuna inanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Brammer, L.M., Shostrom, E.L. (1979). *Therapeutic Psychology. Fundamentals of Counseling and Psychotherapy*. Englewood Cliffs.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin Yeni bir Modele Dayanılarak Ölçülmesi ve Psikodrama ile Geliştirilmesi. *Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21 1-2, 155-190.
- Fine, L.J. (1979). "Psychodrama", *Current Psychotherapies*, Ed. Corsini, R., F.E. Peacock Publishers, Inc.
- Gazda, G.M. (1979). *Basic Approaches to Group Psychotherapy and Group Counseling*. Charles C. Thomas Publisher.
- Gençtan, E. (1981). *Psikanaliz ve Sonrası*. Hür Yayın A.Ş.

- Goldman E.E., Morrison, D.S.** (1984). *Psychodrama: Experience and Process*. Kendal/Hunt Publishing Company.
- Moreno, J.L.** (1977). *Psychodrama*. Vol I. (5. ed) Beacon House Inc.
- Moreno, J.L.** (1975). *Psychodrama*. Vol. 3. Beacon House Inc.
- Moreno, J.L.** (1963). *Sosyometrinin Temelleri*. (Çev. N.Ş. Kösemihal). İstanbul Matbaası.
- Özbek, A., Leutz, G.** (1987). *Psikodrama: Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim*. Has-Soy Matbaası.
- Whatney, S.** (1979). Psychodrama With Delinquent Adolescents. *Youth Authority Quarterly*, 32, 9-13.