

## PSİKODRAMA İLE SÖZSÜZ İLETİŞİM TEKNİKLERİ KULLANILAN ENCOUNTER GRUPLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Doç. Dr. Oya G. ERSEVER \*

Bu makalede, önce encounter grupları içinde sınıflandırılan bireylerin kendilerini geliştirmek ve gerçekleştirmek amacıyla katıldıkları psikodrama ile sözsüz iletişim teknikleri kullanılan encounter grupları kısaca tartışılacaktır. Daha sonra, grupların bazı benzerlik ve farklılıkları vurgulanacaktır.

Encounter (etkileşim) grupları 1960 yılının sonlarına doğru ilk defa duyarlılık eğitimi grupları adı altında Amerika'da ortaya çıktı. Bir kaç yıl sonra, Carl Rogers (Aktaran: Solomon ve Berzon, 1977) bu gruplara temel encounter ismini verdi. Daha sonra da yalnızca encounter adı yerleşerek kaldı. Encounter gruplarına toplumda sorun yaratmayan hasta sayılmayan normal insanlar kendilerini değiştirmek, geliştirmek ve gerçekleştirmek, kişilerarası ilişkilerini daha iyi düzenleyebilmek, kendilerini daha iyi ifade edebilmek, kendilerini ve diğer insanları daha iyi tanıyıp anlayabilmek gibi değişik amaçlarla katıldılar (Solomon ve Berzon, 1977).

Temelde insancıl varoluşçu felsefe ve fenomenici görüş benimsenen encounter gruplarında, bireyin kendi iç açısından dünyayı görüş tarzının önemi vurgulanır. Grupla psikolojik danışma sürecinde öncelikle grup üyeleri ile grup danışmanı arasında kaliteli terapotik bir ilişkinin kurulmasına grup üyelerinin kişisel uyumuna, gereksinimine ve gelişimine özen gösterilir. Başka bir deyişle, insan ilişkilerine açıklığı, dürüstlüğü, kendini farketmeyi, kendini olduğu gibi kabul etmeyi ve sorumluluk almayı amaçlayan gruplardır (Rogers 1970; Schutz, 1975). İnsanların daha iyi işlevde bulunmaları için duygu, biliş ve davranışa ilişkin katı psikolojik mekanizmaların kaldırılması ve bireysel gelişimi amaçlayan bir grup sağaltım yaklaşımıdır. Grupla, etkileşim sürecinde grup üyelerinin bireysel kapasite ve davranışlarını zenginleştirmeleri ve daha memnuniyet verici bir duruma getirilmeleri söz konusudur (Ersever 1987; Solomon ve Berzon 1977).

Encounter gruplarının ilk ortaya çıktığı tarihlerde katı psikolojik mekanizmaların kırılıp yerine gelişimsel sürecin yerleşmesi, sözel iletişim ile bireyin kendisini ortaya koyduğu ölçüde olmaktadır. Bu tür sağaltımda bireyin başa çıkma mekanizmaları veya yapıcı davranış denemeleri geçirmesi vurgulanmadığı için yeni kazanılmış içgörü doğrultusunda yapıcı bir davranış değişikliğine çoğu zaman yol açmamaktadır. Bu nedenle, daha sonraki yıllarda duygu ve düşünce boyutlarının yanı sıra davranış boyutu ile de çalışılması encounter gruplarında yer aldı. Böylece, kişisel değer, niyet ve amacı davranışlara bağlayan içgörü geliştirmede sözlünün yanında sözsüz iletişim teknikleri de bu gruplara dahil edildi. (Morris ve Cinnamon, 1975).

Değişik psikolojik danışma gruplarından; danışandan hız alan, insancıl, varoluşçu, sözsüz iletişim teknikleri kullanılan encounter, gestalt ve psikodrama gruplarını genel olarak

---

\* Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Öğretim Üyesi.

encounter grupları içinde düşünebiliriz (Solomon ve Berzon, 1977). Günümüzde eklettik yaklaşımların yer aldığı ve çeşitli yaklaşımların birbirlerinden etkilendikleri gözlenmektedir. Bu etkilenme yaklaşımlar arası etkileşimlerle açıklanabileceği gibi bilimin evrenselliği ile de açıklanabilir. Doğru bilgi değişmez, iyi bir araştırma sonucu elde edilir. Örneğin; 13. yüzyılda Mevlana'nın kullandığı ilişki ilkeleri ve insancıl yaklaşım, 20. yüzyılda Carl Rogers (Rogers, 1970) tarafından kendi yaklaşımında psikolojik danışma ilişki ilkeleri olarak kullanılmıştır.

Aşağıdaki paragraflarda, bireylerin kendilerini geliştirmek ve gerçekleştirmek amacıyla katıldıkları psikodrama ile sözsüz iletişim teknikleri kullanılan insancı-varoluşçu felsefe ve fenomenici görüş temelli encounter grupları ele alınacak ve bu grupların bazı benzerlik ve farklılıkları tartışılacaktır.

### **Psikodrama Grupları**

Psikodrama, çocukların kendi problemlerini rol yaparak oynamalarının olumlu terapötik sonuçlarını farkederek J.L. Moreno (Aktaran: Solomon ve Berzon, 1977) tarafından 1911 yılında Viyana, Avusturya'da geliştirilmiştir. Psikodramanın felsefesinde gereksinmelerin anında kaşınması, spontanlık, şimdi burada, empati, yaratıcılık, farkına varma, eylem, etkileşim ve rol yapma süreçleri yer alır.

Psikodrama grup üyelerine grup içinde sorunlarını eylem ve sözlerle yaşantısal olarak sergileme fırsatı vererek onun tüm duygularını ortaya koyması, kendisi ve sorunu hakkında daha çok bilinçlenmesini sağlaması açısından etkili bir grup yaklaşımıdır. (Kepçeoğlu, 1989). Psikodramada rol yapma süreçlerinden yararlanır. Oynanan rollerin ortaya koyduğu davranışlar ve bu davranışlar arasındaki ilişkileri anlama ve gerektiğinde bir yönetici olarak grup danışmanın yapacağı girişimler, yorum ve yönlendirmeler çok önemlidir. Grup danışmanı çok uyanık ve etkin olmak zorundadır. Bu yorum ve tartışmalarla gruptaki diğer üyelerin katılmaları üyeler arasındaki psikolojik etkileşimi ve terapötik etkiyi artırır. (Kepçeoğlu, 1989).

Psikodramada 5 temel unsur vardır. Bu unsurlar; grup, konu, protogonist ve grup danışmanı ve onun yardımcıları ile kullandığı tekniklerdir. Bir grupta grup üyeleri serbestçe gruptaki sosyometrik dinamikleri ifade etmeye başladıklarında grupta hızlı bir terapötik gelişme yer alır (Solomon ve Berzon, 1977).

### **Sözsüz İletişim Teknikleri Kullanılan Encounter Grupları**

Sözsüz iletişim teknikleri kullanılan encounter grupları 1960'lı yılların sonlarına doğru Schultz (Aktaran: Solomon ve Berzon, 1977) tarafından Amerika'da sistemli hale getirilmiştir. Sözsüz iletişim teknikleri ile bütünleştirilen encounter grup yaklaşımının amacına daha hızlı bir şekilde ulaşmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Sözsüz iletişim egzersizleri ve fiziki temas bireylerin duygularını ortaya çıkararak ve onların farkındalık seviyesini yükselterek gelişimlerini teşvik eder. Bunlara ilaveten bireyler değişik başa çıkma yollarını denerler. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, sözsüz iletişim egzersizlerinin yerinde ve uygun zamanda kullanılmalarıdır (Ersever, 1987; Morris ve Cinnamon, 1975).

Encounter gruplarında üyeler arasındaki iletişim çok önemlidir ve teşvik edilir. Bu iletişimin kelimeleri aşan bir anlamı vardır. İnsanlar kendilerini sözle olmayan ipuçları ile de ortaya koyarlar. İletişimin yalnızca yüzde otuzbeşinde sosyal anlam kelimelerle taşınır. İletişimin geri kalan kısmı ise çeşitli sözel olmayan davranışlarla sağlanır (Eden, 1971; Lewis ve Streitfeld, 1972) Sözel iletişimdeki bazı çok önemli anlamlar sözel olmayan iletişim sonucunda ortaya çıkar. Bu yüzden sözsüz davranışlar ve egzersizler grup üyelerinin birbirlerine ilettiklerini tam olarak anlamalarında önemlidir. Sözel iletişimde mesajlara fiziki hareketler yardım eder. Mesajın alınması ve yorumlanmasında ses tonu, hızı, kalitesi, mimikler, makyaj ve bireyin diğer bireylere yaklaşma mesafesi önemlidir. (Back, 1973; Cüceoğlu, 1975). Sözsüz mesajlar sözlü mesajlara çevrilerek yorumlanır ve iletişimi pekiştirir. Bazen sözsüz iletişim sözel iletişimle çelişir. İnsanların konuşmaları her zaman onların gerçek düşüncelerini iletmez. İnsanlar anlaşılmaktan kaçınırlar, çünkü anlaşıldıkları zaman karşıdan gelecek tepkilerle baş edemeyeceklerini düşünürler. Sözsüz davranışlar insanların birbirlerini daha iyi anlamalarını ve iletişimindeki verimsiz kısır döngülerin temelinde yatan duygularla temas geçmelerini sağlar. Grup üyeleri arasında duygusal tepkilerin yaşanmasına sebep olur ve güveni pekiştirir. Kendisini ve başkaları hakkındaki yaşantılarını genişletir (Ersever, 1987; Mintz, 1972; Morris ve Cinnamon, 1975; Stevens, 1976).

Sözsüz iletişim egzersizlerinde temel amaç, grup üyelerini sözsüz iletişimin oluşacağı durumlarla karşı karşıya getirmektir. Bu durum, bireyleri sözler olmaksızın kendi duygu, düşünce veya tepkilerini diğer bireylere iletme ortamının yaratılmasıyla sağlanır. Bu tür egzersizler, grup üyelerinin sözsüz ortamları yaşaması sırasında rahat olmalarına ve duygularına dikkat etmelerine yardımcı olur (Mintz, 1972; Morris ve Cinnamon, 1975).

Sözsüz iletişimin ve fiziki temasın insanlardaki gelişim süreçlerini teşvik edici bazı önemli özellikleri vardır. Bu özelliklerden bir tanesi kaygı azaltıcı ve duyguları sakinleştirici özelliğidir. İnsanlar arasında iletişimsizlik yapay insanlar yaratır. Bu tür insanlar vücutlarına da yabancılaşmışlardır. Bireylerin tutarlı bir benlik sahibi olmaları, bağımsızlıklarının yanı sıra, sosyal destek aramaları için belli ölçülerde iletişim ve fiziki temas gereklidir. Bireyler arası sosyal destek psikolojik açıdan biyolojik beslenmeden daha önemlidir. Sözsüz iletişimin bir özelliği de kendini ve başkalarını daha iyi tanıma ve güvenin gelişmesine neden olan insanlar arasındaki duygusal tepkileri yaşamaya olanak sağlamasıdır. Sözsüz iletişimin egzersizlerinin bir başka özelliği de olumlu ve olumsuz çeşitli duyguların doğal ifadesine fırsat vermesidir. vücut hareketleri ile duygular arasındaki bağ farkedilir. Vücut hareketleri ile duygular ifade edilir ve vücut hareketleri duygular çerçevesinde yorumlanır. Gelişmemiş duyguların kabulü ve iletilmesi için de bir olanak sağlanmış olur. Böylece tatmin edilemeyen gereksinimleri memnun edilir. Bireyin kendi içindeki ayrışmalarına ve bireyler arası ayrışmaların üstesinden gelinmesine de yardım edilir (Ersever, 1987; Mintz, 1972).

Sözsüz iletişim egzersizlerinde duyguların vücut hareketleri ile ifadesi ve vücut hareketlerinin duygular çerçevesinde yorumlanması sağlanır ve devam ettirilir. Sözsüz iletişim egzersizlerinin olumlu etkisi bir bireyin kabul edilmeyen duygularını söyleyebilmek için bir yol ararken veya kendi öfkesi, korkusu gibi olumsuz duyguları ile temas geçme isteği belirttiği zaman uygulandığında görülür (Ersever, 1987; Stevens, 1976).

## **Psikodrama ile sözsüz iletişim teknikleri kullanılan encounter gruplarının bazı benzerlik ve farklılıkları**

Genel olarak her iki grup yaklaşımında da grup üyelerinin kendilerini yapıcı olarak değiştirmesi ; geliştirmesi ve gerçekleştirmesi amaçlanır. Grup üyeleri için, güven ortamı oluşturulur. Grup üyelerinin birbirlerine karşı empatik anlayış geliştirmeleri, kendilerini maske takmadan olduğu gibi diğer üyelere ifade edebilmeleri teşvik edilir. Her grup üyesinde duygu, düşünce ve davranış tutarlılığı sağlanmasına çalışılır. Ancak, bu amaçların gerçekleştirilmesinde farklı kuram, teknik ve metodlar kullanılır.

Psikodramada ruh dünyası eyleme dönüştürülür. İnsan yaradılışından kaynaklanan davranış ve eylem odak noktasıdır. Rollerin oynanması, eşleştirme ayna tekniği, rol değiştirme tekniği ve tersine çevirme teknikleri ile birey duygu, düşünce ve davranışlarının farkına varır. Dış gerçek ve iç gerçek açısından bilinçlenir. İçgörü kazanır. Spontanlık, eylem, yaratıcılık ve kalıcılık üzerinde durulur (Özbek, 1987).

Sözsüz iletişim teknikleri kullanılan encounter gruplarında ise her grup üyesi sözsüz iletişim tekniği ile kendisine özgü yaşadığı yaşantısının sonucu duyum ve duygularının farkına varır, içgörü kazanır. Daha sonra, yaşantısını grupla paylaştığı zaman grup içi etkileşimler ile empatik anlayış geliştirebilmesi ve benlik kavramının genişletilmesi sağlanır (Ersever, 1987).

Her iki grup yaklaşımında da bütünlük kavramı önemlidir. Encounter gruplarında doruk yaşantılardan söz edilir. Psikodramada da kozmik transcendentel özellik vurgulanır. İkisinde de evren, doğa ve tanrı ile bütünleşme duygularına kendini gerçekleştirme açısından yer verilir.

Her iki grup yaklaşımı da şimdi burada ağırlıklıdır. Bireyler arası destek ve dönüt alışverişleri farkındalık açısından önemlidir.

Psikodrama ve sözsüz iletişim teknikleri kullanılan encounter gruplarında psikolojik danışman grup üyelerinin gereksinimleri ve hazır oluşlarına göre davranır. Psikodramada grup danışmanı çok daha aktiftir. Rolün seçiminde, oynanmasında ve dönüt verilmesinde bir yönetici gibi oldukça etkindir. Sözsüz iletişim teknikleri kullanılan encounter gruplarında, grup üyelerinin gereksinmesi doğrultusunda egzersizlerin verilmesi dışında grup üyeleri de grup danışmanı kadar etkin olabilmektedirler.

### **Sonuç**

Bu makalede, özetle, bireylerin kendilerini geliştirmek ve gerçekleştirmek amacıyla katıldıkları psikodrama ile sözsüz iletişim teknikleri kullanılan encounter grupları ele alınıp tartışılmış ve benzerlik ve farklılıkları açısından karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak, her iki grup yaklaşımının kuram, teknik ve metod açısından detay farklılıklar göstermesine karşın genelde benzer amaçları olduğu ortaya çıkmıştır.

Günümüzde eklektik yaklaşımların kullanımının hızla arttığı gözlenmektedir. Değişik psikolojik danışma yaklaşımları geliştikçe yaklaşımların birbirlerinden etkilendikleri ve bir birlerine yaklaştıkları görülmektedir. İnsanın kendini ifade ediş tarzı duygu, düşünce ve davranışla olmaktadır. Son yıllarda, bir çok psikolojik danışmanın eklektik yaklaşım kullanarak psikolojik danışmada, olumlu ve yapıcı olması doğrultusunda duygu, düşünce ve davranış ile çalışmayı tercih ettiği anlaşılmaktadır.

## KAYNAKLAR

- Back, Kurt W. (1973) **Beyond Words**, Baltimore-Maryland: Penguin Book, Inc.
- Cüceoğlu, Dođan. (1984) **İnsan insana**: İnsan ilişkilerinin getirdikleri ve götürdükleri üzerine, Ankara: Altın Kitaplar
- Eden, Gerald. (1971) **Encounter groups**: Basic reading. Belmont, California: Book/Cole Publishing Company.
- Ersever, Oya G. (1984-1987). Encounter gruplarında sözsüz etkileşim. **Grup Psikoterapileri Kongre ve Simpozyum Bildirileri**. Ankara: Grup Psikoterapi Derneđi Yayınları. Yayın no.2, (130-134).
- Kepçeoğlu, Muharrem. (1989). **Psikolojik danışma ve rehberlik**. 4. baskı. Ankara: Kağıoğlu Matbaası.
- Lewis, Howard R. ve Streitfeld, Harold S. (1972). **Growth games**. New York: Harcourt Brace Javanwich, Inc.
- Mintz, Elizabeth f. (1972) **Marathon groups**: Reality and Symbol. New York: Avon Books.
- Morris, Kenneth T. ve Cinnamon, Kenneth M. (1975). **A handbook of nonverbal group exercises**., Illinois: Charles C. ve Thomas Publisher.
- Özbek, A ve Leutz G. (1987). **Psikodrama**: Grup psikoterapisinde sahnesele etkileşim. Ankara: Verso Matbaacılık Sanayii.
- Rogers, Carl. (1970). **Carl Rogers on encounter groups**. New York: Harper and Row.
- Schultz, William C. (1975). **Elements of encounter**. California: ÖJoy press.
- Solomon, Lawrence N. ve Berzon, Betty. (1977). **New perspectives on encounter groups**. New York: Jossey-Bass, Inc. Publisher.
- Stevens, John O. (1976). **Awareness**. New York: Real People Press.