

**PSİKODRAMA  
GRUP PSİKOTERAPİSİ  
400 ISINMA OYUNU  
VE YARDIMCI TEKNİK  
(Çocuk Psikodraması Oyunlarıyla)**

**Deniz Altınay**

**εpsilon®**



**Deniz Altınay** Ankara’da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Ankara’da tamamladı. Psikoloji eğitimine 1983 yılında Ankara Üniversitesi DTCF Psikoloji Bölümü’nde başladı ve Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma Bölümü’nden lisans derecesini aldı. O yıllarda başladığı “psikodrama” serüvenini bugüne kadar çeşitli etkinliklerle sürdürdü. 1991 yılında Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü’nden Psikolojik Danışma Yüksek Lisans derecesini aldı. Türkiye Grup Psikoterapileri Derneği’nin Yönetim Kurulu Üyeliklerinde bulundu ve Genel Sekreterliğini yürüttü. Başta Abdulkadir Özbek olmak üzere G. Leutz, H. Barz, E. Franzke gibi dünya çapındaki psikodramatistlerle çalıştı. 1994 yılında Ankara Grup Psikoterapileri Enstitüsü’nün kurucuları arasında yer aldı ve başkanlığını yürüttü. 1997 yılında İstanbul Psikodrama Enstitüsü ve Psikolojik Danışma Merkezi’nin kuruluşunda önemli bir rol oynadı. 1998 yılında “Psikodrama 300 Isınma Oyunu Temel Teknikler, Yardımcı Teknikler ve Temel Stratejiler” adlı kitabı “Sistem Yayıncılık’tan” yayımlandı. Çeşitli ulusal ve uluslararası platformlarda grup yöneticisi ve konferansçı olarak katılımlarda bulundu. 1999 Ekim ayında “İstanbul Playback Theatre”ın kuruluşunu gerçekleştirdi ve çalışmalarını başlattı. İstanbul Psikodrama Enstitüsü bünyesinde çocuk psikodraması eğitimlerinin koordinatörlüğünü ve eği-

ticiliğini yürütmekte ve halen 120'den fazla ğrencisi olan İstanbul Psikodrama Enstitüsü'nde İspanya, İngiltere, İsrail ve Amerika'daki psikodrama enstitüleriyle bağlantılı olarak eğitim vermektedir. İngiliz Psikodrama Derneği, Uluslararası Grup Psikoterapileri ve Psikodrama Derneği ve Türkiye Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği yesidir. Şirket Hizmetleri Birimi'nin, Psikodrama Grup Psikoterapisi Eğitim Birimi'nin, Spontanite Tiyatrosu Birimi'nin ve Çocuk Psikodraması Birimi'nin yöneticiliğini yapmakta olan Deniz Altınay bireysel psikoterapi ve grup psikoterapisi çalışmalarında bulunmakta ve İstanbul Psikodrama Enstitüsü'nün Başkanlığını yürütmektedir.

**“Düşünceler duygularımızın gölgesidir.”  
F. Nietzsche**



*Anneme, Babama ve Kardeşime...*

Bu kitapta yer alan konular ve grup ya da bireysel psikoterapi uygulamaları hakkında bilgi almak için İSTANBUL PSİKODRAMA ENSTİTÜSÜ VE DANIŞMA MERKEZİ'ne başvurabilirsiniz.

Adres: Şakaik Sokak 57/1 Nişantaşı/İSTANBUL

Tel: 0 212 232 12 63

GSM: 0 532 2136362

E-Mail: psikodrama@istpsikodrama.com.tr.

Web: www.istpsikodrama.com.tr

MEDYADA I.P.I.

Web: <http://www.istpsikodrama.com.tr>

Facebook : <https://www.facebook.com/groups/psikodrama/>

Twitter: [https://twitter.com/IPI\\_Psikodrama](https://twitter.com/IPI_Psikodrama)

Youtube: [https://www.youtube.com/channel/UCea\\_vwQ4LqDoj2Dt5PMK0SA](https://www.youtube.com/channel/UCea_vwQ4LqDoj2Dt5PMK0SA)

Linkedin: <https://www.linkedin.com/grp/home?gid=5027127>

Instagram: [\\_i.p.i.\\_](#)



## 2015 Baskısına Birkaç Söz

Elinizde bulunan bu yayının 11. baskısını yapıyor. Yaklaşık olarak 22000 adet demek. Bu kitap başta psikodramatistler olmak üzere, oyun terapistleri, yaratıcı drama uzmanları, grup terapistleri, rehber öğretmenler, sınıf öğretmenleri, tiyatro eğitmenleri, şirket eğitmenleri, insan kaynakları uzmanları gibi çok geniş bir yelpazede uzman kitlesine bir el kitabı olma özelliğini taşımaktadır. Burada anlatılan ve kitabın arkasında bir sınıflamaya tabi tutularak tanımlanmış olan ısınma oyunlarının nerelerden kaynak aldığı, nasıl uygulanacağı gibi konular ise “Psikodrama El Kitabı”, “Çocuk Psikodraması” ve Spontanite Tiyatrosu” kitaplarında anlatılmaktadır. Bu nedenle okuyucunun diğer kitapları da okumasını ve yanında bulundurmasını salık veririm. Bundan daha fazla olarak bu sistem ve teknikler mutlaka eylem metodları eğitimlerinden sonra uygulanmalıdır. Kısa süreli çalışmalar ile uzman olunmaz. Psikodrama eğitimleri olarak güvenilir, gerçek uygulayıcılar olabilirsiniz.

Isınma Oyunları yalnızca bir başlangıç çalışması olmayıp son derece etkili müdahale biçimleridir. Bu nedenle eğitilmiş ellerde kendi değerini bulur ve zarar verici etkilerden arınır.

Spontanite ve yaratıcılık üstüne kurulmuş olan bu sistemin var oluşu an da gerçekleşir ve uygulayıcı psikodramatik an'ı gözlemlene becerisine sahip olan kişi olarak bu oyunları doğru kullanabilecektir. Okuyucuya bu konuyu hatırlatmayı bir borç bilirim..

Sevgilerimle  
Deniz ALTINAY,  
Temmuz 2015

## Yeni Baskıya Birkaç Söz

1998 yılından bugüne kadar toplam 30000 adetden fazla basılmış ve satılmış bulunan Psikodrama Grup Psikoterapisi ve Spontanite Tiyatrosu ile ilgili yayınlarımız benim ve enstitümüzün alanda ne derece etkin bir rol üstlendiğinin kanıtlarından sadece biridir. Elinizde tuttuğunuz bu yayın alanda çalışan uzmanların, okullarda ve şirketlerde çalışan öğretmenlerin ve eğitmenlerin, konuya ilgi duyan amatörlerin bir el kitabı olma niteliğindedir. Her yıl yapılan baskıları kısa sürede tükenen bu yayınlar alanda yeni yetişen taze kanların ne derece aktif olduğunu ve Psikodrama Grup Psikoterapisi ile ne derece yakından ilgilendiklerini bize göstermektedir. Bu yadırganmamalıdır. Psikodrama Grup Psikoterapisi ve Sosyometri Sistemi içinde yaratıcılık spontanite ve eylem kavramlarını barındırır ve bu yaşantısal eğitimin olmazsa olmazlarından, bugün herkes her alanda davranış değişikliklerinin etkin bir şekilde yapılabilmesine ihtiyaç duymaktadır. Bunun yolu yaşantısal eğitimidir. Bilinen en etkin yaşantısal davranış değişikliği sistemlerinden birisi yukarıda sözü edilen bu sistemdir. Sistemin izleyicileri ülkemizde hızlı bir ivme ile çıkışını sürdürmektedir. Bu yayın sizin bu dünyaya yakınlaşmanıza ve neresinden tutarak eğitimine başlayacağımıza katkı sağlayabileceği gibi aynı za-

manda eğer uzmansanız sizi sürekli yönlendirecek ve kendi kendinizi kontrol etmenizi sağlayacak niteliktedir.

Psikodrama Grup Psikoterapisi ve Sosyometri, günümüzde bir çok tedavi ve şifa sistemine katkıda bulunmakta ya da onların yapmak istedikleri değişikliklerin önündeki insani dirençlerin kaldırılmasında etkin bir sistem olarak gösterilmektedir. Hangi insani yardım alanında çalışırsanız çalışın sistemden haberdar olmanız size sayısız yararlar sağlayacaktır. İnsan davranışında neyin değiştirilmesinin gerektiğini bilip bunun nasıl yapılacağı konusunda soru işaretleriniz varsa bu etkin disiplinle tanışmanız sizin için son derece yararlı olacaktır. Son olarak keyifli okumalar dilerken psikodramada önemli bir kavram olan “karşılaşma” kavramını sizlerle gerçekleştirmek olanağına kavuşabilmemizi dilerim.

Saygılarımla  
Deniz ALTINAY  
Temmuz 2009 - İstanbul

## İÇİNDEKİLER

<b>BAŞLARKEN</b> .....	17
<b>ÖNSÖZ</b> .....	19
<b>DÖRDÜNCÜ BASKIYI YAPARKEN</b> .....	23
<b>PSİKODRAMA GRUP PSİKOTERAPİSİ</b>	
<b>Kuram, Yöntem ve Tarihçeye Kısa Bir Bakış</b> .....	25
<b>PSİKODRAMANIN UNSURLARI</b> .....	29
Sahne.....	29
Protagonist.....	30
Yönetici.....	32
Yardımcı Egolar.....	33
Grup.....	34
<b>BİR PSİKODRAMA OTURUMUNUN AŞAMALARI</b> .....	36
Isınma Aşaması.....	36
Oyun Aşaması.....	39
Paylaşım Aşaması.....	40
Rol Geribildirimi.....	41
Özdeşim Geribildirimi.....	42
Çağrışımlar.....	42
Yöneticinin Paylaşımı.....	43
Hareketli Paylaşım (Action Sharing).....	44
<b>PSİKODRAMADA TEMEL TEKNİKLER</b> .....	45
Eşleme.....	45
Rol Değiştirme.....	49
Ayna.....	51
<b>PROTAGONİSTLERİN SEÇİMİ</b> .....	53
Protagonistlerin Toplantısı.....	54
Grubun Seçimi.....	54
Liderlerin Seçimi.....	55
Önem Hattı.....	55
<b>PSİKODRAMADA YARDIMCI TEKNİKLER</b> .....	56
Akıl Hocası.....	57
Isınma Yürüyüşü.....	57
Monolog.....	58
Yandan Konuşma.....	58
Somutlaştırma.....	58
Tanıtıcı Eşlemede Soru.....	59

El İşaretleri.....	60
Vücutta Gezen Duygular .....	60
Söylenmeyenler.....	61
Sonlandırma Sandalyesi .....	62
Koro .....	62
Rolden Çıkarma .....	63
Aksiyonu Kesme.....	63
Yavaş Çekim.....	64
Dokunma.....	64
Konuşulunun Yükseltilmesi .....	65
Şok.....	66
Grubun Eşlemesi.....	66
<b>PSİKODRAMADA ISINMA OYUNLARI .....</b>	<b>68</b>
<b>SÜPERVİZYON TEKNİKLERİ .....</b>	<b>267</b>
Psikodramatik Süpervizyon .....	268
Resimle Süpervizyon .....	269
Bireysel Süpervizyon .....	270
Grup ve Ben Heykeli .....	270
<b>TEKNİKLERİN KULLANILMA YÖNTEMLERİ VE</b>	
<b>UYGULANMASINDA KARŞILAŞILAN ORTAK</b>	
<b>HATALAR .....</b>	<b>272</b>
<b>BİR PSİKODRAMA OTURUMUNUN TEKNİK</b>	
<b>ANALİZİ .....</b>	<b>276</b>
A- ISINMA .....	276
B- PROTAGONİST SEÇİMİ.....	278
C- ÇALIŞMA KONTRATI.....	279
D- TANIŞMA - KONUYA YOĞUNLAŞMA.....	280
E- SAHNENİN DÜZENLENMESİ.....	282
F- YARDIMCI EGOLARI ROLE SOKMA .....	285
G- OYUN AŞAMASI.....	286
H- PAYLAŞIM .....	292
<b>PSİKODRAMA TERİMLERİ .....</b>	<b>295</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>305</b>
<b>OYUNLAR İNDEKSİ.....</b>	<b>307</b>

## BAŞLARKEN

*“Psikodrama gerçeğın dramatizasyonla  
yeniden keşfedilmesidir.*

J. L. MORENO

Amerikan Kızılderililerin bir deyişı şöyle der: ”Bir insanı yargılamadan önce gökte üç ay eskiyinceye dek onun mokasenlerinde yürü.” Sanırım psikodramanın bizi ulaştıracağı bilgelik düzeylerinden birisi bu. Yaşamım boyunca anlamanın ve anlaşılmanın bazen karmaşık, bazen imkânsız dehlizlerinde, bazen de güneşli patıklarında dolaştım. Bu yolculuk içinde, psikodrama dışında, müzik ve matematik parçaları toplayıp bir araya getirmemde en önemli kılavuzlarım oldular. Eğer parçaları bir araya getirebildiğimizden söz edebiliyorsak, mokasenleri gökte üç ay eskiyinceye dek giyebilme becerisine sahip olmamız gereklidir. Bu empatinin en üst aşamasıdır. “Diğeri”nin rolüne geçilmeden empati kurulamaz. Bunun aksi kendi tutaklarımız, korkularımız ve hırslarımızın içinde kıvranıp durmaktır. Bu yolculuk içinde zaman zaman kendi içinde

kıvrınmayan bir insanı hayal etmek doğadan uzaklaşmanın bir dışavurumudur. Bu bilgisizliğin yerini bilgi almaya başladıkça kişi öncelikle yalnız olmadığını algılar. Asıl adım ise kendi yaratıcılığını tatması ve spontanlığını kullanarak bunu yaşaması ve nihayet bunun meyvelerini toplaması ile atılır. Sonrası gerçek bir serüvendir. Kişi en basit davranışından en karmaşık davranışına kadar yaratıcılığını yaşar, riski göze alır, başkalarını anlar, bazen onları kabul eder ancak her zaman kendi ile beraberdir. Zaman zaman ilişkiler dünyasında şaşırtıcı kesişmeler olur ve birbirini tanımayan iki kişi aynı şeyleri düşünebilir, hissedebilir veya yapabilirler ya da sadece bilirler. Bu aynı anda serbest kalan iki ayrı yaratıcılığın ta kendisidir, “tele”dir. İşte psikodrama burada sözü edildiği kadar “doğal”, “yaratıcı” ve “bilgi” doludur. Psikodrama sadece kendisi dışında bir kurama, bir inanca, bir yapıya bağlanmaya çalışıldığı sürece gizemini yitirmeye, fakirleşmeye, yabancılaşmaya başlar. Bu psikodramanın kaybolan masalıdır. Tarih içinde akademisyenlerin farklı psikoterapi kuramları ile bağlar kurmaya çalıştıklarını ve bu konuda makaleler yazdıklarını biliyoruz, psikodrama söz konusu olduğu zaman bunun sadece bir yanılısamadan ya da psikodramayı anlayamamaktan ileri geldiğini düşünebiliriz. Kendi bütünlüğü içinde doğaldır ki birçok kuramı barındırır da, barındırdığı şeylerden daha fazla olduğunun bilinmesi yeter. Büyüklerin ihtiyacı olan masallar psikodramada yaşanır. Anlatıldığı zaman başkalarına gerçekleşmesi masal gibi gelen şaşırtıcı değişimler ve yaşantılar psikodramada olağan durumlardır. Yaşamınızda kuruyan şeyleri yeşerten, tıkanan yerleri açan, cılız kalan şeyleri büyüten ve ateşleri el yakmadan söndüren psikodrama için Moreno’ya teşekkürler.

Deniz Altınay

Akbük -Temmuz 1996



## ÖNSÖZ

Bu kitabın yazılma öyküsü 1980'li yıllara rastlar. Ankara Üniversitesi DTCF Psikoloji Bölümü öğrencisi olduğum yıllarda Psikodrama Grup Psikoterapisi ile tanıştım. İlk grup liderim Grete Leutz olmuştu. Bu başlangıç, bir disiplin olarak psikolojiyi seçmemden sonra bir uygulama ve araştırma alanı olarak grup psikoterapisini seçmemin belli başlı nedeni olmuştur. O yıllarda başlayan bu son derece zengin ve yaratıcılığa açık kuram, yöntem ve teknik içindeki yolculukta önemli bir yer kaplayan ısınma tekniklerini toplamaya başladım. 1990 yılında İstanbul Erenköy Ruh Sağlığı Hastalıkları Hastanesi'nde çalıştırmaya başladığım psikodrama grubu ile eş zamanlı olarak o ana kadar toplamış olduğum teknikleri yazmaya başladım. Başlangıçta kolay gibi görünen bu süreç sonu olmayan bir çalışmaya dönüştü. Her ay yazılacak yeni tekniklerle karşılaşıyor ya da gruplarla birlikte bu teknikleri geliştiriyoorduk. Sonunda bir noktada durmanın gerekliliği ortaya çıktı ve yaklaşık 350 civarında ısınma oyununa ve yardımcı tekniğe ulaşılmış oldu. Elinizde bulunan bu yeni baskı ile birlikte bu sayı 400'e ulaştı, bunlardan bir kısmını da çocuk psikodraması oyunları oluşturmaktadır. Bu kitabın yazılma sürecinde desteklerini aldığım İstanbul -1- Psi-

kodrama Eğitim Grubu'na, kitabımı yazabilmek için bilgisayarımı hazırlayan Cahit Benövenli'ye, beni sürekli olarak motive eden ve yeni oyunlar yaratmam için zorlayan grup üyelerime, resimlemeleri yapan babam İnal Altınay ve Musa Gümüş'e teşekkür ederim.

Birçok farklı alanda da kullanılabilecek olan bu tekniklere psikodrama grup liderleri, çocukla çalışan uzmanlar ve endüstri psikologları sık sık başvurmakta ve bu yolla grup süreçlerini daha olumlu etkilemeyi hedeflemektedirler. İnsanla çalışan ve davranış değişikliğini hedefleyen her alandan uzman bu tekniklerden yararlanabilir. Psikodramayı uygulamak bir uzmanlık işidir. Bu nedenle psikodrama grup psikoterapistleri üç ila altı yıl süren eğitimlerden geçmektedirler. Bu hızlı ve etkili teknikler uygulanması kolay olduğu kadar eğitimsiz ellerde bir o kadar tehlikeli oyuncaklar haline kolaylıkla gelebilirler. Uzmanların, en önemli etik ilkelerden birisi olan “zarar vermeme” ilkesini göz ardı etmeden ve mutlaka yeteri kadar eğitim alarak bu teknikleri uygulamaları doğru olur.

Kitapta kuram, yöntem ve tarihçeye kısaca değinilmiştir. Ağırlıklı olarak ısınma tekniklerine, temel tekniklere, yardımcı tekniklere, yöneticilik stratejilerine ve psikodrama oturumunun teknik analizine yer verilmiştir. Kitap bu anlamı ile bir el kitabı olmayı hedeflemektedir.

Psikodrama grup psikoterapisinin üç önemli kavramı “yaratıcılık”, “spontanlık” ve “eylem”dir. Burada sözü edilen ısınma oyunları yaratıcılığın spontanlık ile yol bularak ortaya çıkmasından oluşmuşlardır. Yaratıcılık her zaman bir çerçevenin varlığına gereksinim duyar. Sözü edilen ısınma oyunlarının bir çerçeveden başka bir şey olmadığı bilinmelidir. Psikodrama liderinin bu çerçeveyi çok iyi tanıması ve bilginin ışığında var olan bir yaratıcılıkla uygulaması başarıyı

getirecektir. Ehliyetsiz araba kullanmak ancak ve ancak aklın yolundan çıkanlar için mümkündür.

Tarih ne kadar iyi bilinirse bilinsin kendini tekrar eder. Bunun nedeni ondan ders alınmaması değil, zaaflarımıza yenik düşmemizdir. Bu çalışma umut ederim ki kendi dünyamızda bu döngünün kırılmasında küçük de olsa bir rol oynar.

Deniz Altınay  
Mart 1998



## YENİ BASKIYI YAPARKEN

*Psikodrama 400 Isınma Oyunu*, ilk basıldığı tarih olan 1998 yılından bu yana birçok baskı yaptı. O zamanlarda 300 ısınma oyunu olarak varolmuştu. Bu son derece önemli bir gelişmedir diye düşünüyorum. Son derece özel bir alanda yazılmış olan bu kitabın 5000 adetten fazla satmış olması ülkenin psikodrama ve eylem metotları ile ne yoğunlukta ilgilenmekte olduğunu bize göstermektedir. Benim ve İstanbul Psikodrama Enstitüsü'nün bu konudaki katkıları küçümsemez. 1983 yılında psikodramaya başlarken bu noktalara gelmeyi hedeflemiş olsam da bu derece kısa sürede hedeflere ulaşmak ve hatta ötesine geçmek gerçekten bağışlanan bir olguya işaret etmektedir. Bu kitaptan sonra yayınlanan iki kitabımın da bu gelişmelerde önemli bir rolü olduğunu düşünüyorum. Çok kısa süre önce döndüğüm 2002 Amerikan Grup Psikoterapileri Psikodrama ve Sosyometri Derneği'nin kongresinde tartışılan önemli konulardan bir tanesi psikodrama ve sosyometri uygulamalarını canlandırmak, çeşitlendirmek ve daha ileriye taşımak idi. Bizim bunu gerçekleştiren bir enstitü olarak orada yer almamız son derece anlamlı bir gelişmenin Türkiye'de yaşandığını gösterdi. Bu baskı daha önceki baskıda bulunmayan iki özelliği bünyesinde barındırmaktadır. Bunlardan birincisi oyunların basit bir

sınıflama içinde anlaşılabilir bir gruplaşmaya sahip olması ve bir indeks sayesinde daha kolay bulunabilir hale gelmesi, ikincisi ise çoğunlukla çocuk psikodraması oyunlarının yer aldığı yeni oyunların eklenmesi. Bu iki gelişme alandaki uzmanlara yeni kapılar açacak kanısındayım. Oyunların sadece okunarak uygulanamadığını gören birçok meslektaşın bunu öğrenmek ve bilmeden uygulamak yoluna gitmekte olduklarına tanık oluyor ve seviniyorum. Kitap ilk çıktığı zaman yapılan bu yoldaki eleştirilerin yersiz olduğu böylece ortaya çıkmış oldu. Oyunların içindeki püf noktalarının metinlerin içinde anlaşılmasını sağlamış olmam da bunda rol oynadı kanısındayım. Bugün yuvalardan ana sınıflarına, ilk öğretim okullarından liselere, üniversitelerden şirketlerin eğitim birimlerine, tiyatrolardan televizyon programlarının birçoğuna kadar bu oyunların ve dolayısı ile sosyometri, psikodrama grup psikoterapisinin kullanılıyor olması ve bir çok irili ufaklı oyun kitaplarının kitabımı takip etmesi son derece önemli bir kapıyı araladığımı göstermekte. Son derece hızlı bir gelişme sergileyen psikodrama grup psikoterapisi ve sosyometrinin gelişimi bundan sonra da hızını kesmeden ilerlemesini sürdürecektir.

Saygılarımla  
Deniz ALTINAY



## **PSİKODRAMA GRUP PSİKOTERAPİSİ** **Kuram, Yöntem ve Tarihçeye Kısa Bir Bakış**

Psikoterapi, eğitilmiş bir uzmanın hasta ile kurduğu profesyonel bir ilişki yolu ile duygusal yapıya ait problemlerde (1) varolan semptomların ortadan kaldırılması, değiştirilmesi veya durdurulması (2) bozulmuş davranış örüntülerinin düzeltilmesi ve (3) olumlu kişilik büyümesinin ve gelişmesinin sağlanması yolu ile tedavi etme sürecidir.

Var olan tüm psikoterapi teknikleri bu tedavinin bir ya da birkaç boyutuyla kendi teknik donanımları yardımıyla yine kendi kuramlarının ışığı altında ilgilenmektedirler. Psikolojik tedavi metotlarının tüm spektrumunu genel olarak içine alan psikoterapi kavramı, hizmet verilen kişi sayısına göre *bireysel psikoterapiler*, *eş ve aile terapileri* ve *grup terapileri* olarak üç ana başlık altında ele alınabilir. Grup psikoterapilerinde grubun kendisi farklı ve önemli bir değişken olarak karşımıza çıkar.

Grup psikoterapileri tarihsel gelişimleri içinde *destekleyici*,

yeniden eğitici ve yeniden yapılandırıcı yaklaşımlara sahne olmuştur. Grup psikoterapileri bireysel psikoteraplilere ek bir yardım olarak işlev gördüğü gibi aynı zamanda kendi yapısı içinde başlı başına bir tedavi şekli olarak da var olmaktadır. C. Rogers, “bu gezegende insanlar yaşadığı sürece gruplar var olmuş ve olacaktır” der.

Grup psikoterapilerinin belki de en eskisi olan psikodramanın yaratıcısı Jacob Levy Moreno, aynı zamanda *grup psikoterapisi* deyiminin de isim babasıdır. 18 Mayıs 1889’da bir gemide dünyaya gelmiştir ve Yahudi bir İspanyol ailenin çocuğudur. Bazı rivayetlere göre babasının Türk olduğunu gösteren belgeler vardır. Viyana’da tıp öğrenimi gören Moreno 1912 yılında Freud ile tanışmıştır. 1923 yılında oyunun terapötik gücünü keşfetmiş, bunu geliştirmeye ve gruplarda uygulamaya başlamıştır. Spontanite tiyatrosu içindeki uygulamalar da Moreno’ya kuramını geliştirmede önemli ölçüde yardımcı olmuştur. 1925 yılında New York’a yerleşmiştir. İlk uygulamalarını cezaevlerinde yaptığını biliyoruz.

Birçok çağdaş psikoterapi yaklaşımlarında kullanılan eylem tekniklerinin çoğu kaynağını psikodramadan almıştır. Moreno felsefesi aksiyodramatik öğelerden etkilenmiştir. Bunlar etik, dinsel ve kozmolojik temalardır. Psikoloji, felsefe ve diğer bilimlerin kuramcılarının çocukluk yaşantılarının, oluşturdukları kuramlarda son derece önemli rol oynadıkları düşünülmektedir. Moreno’nun 4, 5 yaşlarındayken çevresindeki çocuklar ile *Tanrı ve Melekleri* oyununda masanın üzerindeki sandalyeden uçabileceği zannına kapılıp düşerek kolunu kırdığını biliyoruz. Moreno tüm yaşamı boyunca yalnızca bir psikoterapi kuramı geliştirmekle uğraşmamıştır. O daha çok tüm sistemle ilgilenmiş ve deyim yerinde ise bir sistem felsefesi yaratmak ile uğraşmıştır. Amerika’da tanışıp evlendiği eşi Zerka Moreno, psikodramanın bugünkü kimliğine kavuşmasında büyük rol oynamıştır.



Psikodrama insandaki üç temel özelliğe dikkat çeker. Bunlar eylem, yaratıcılık ve spontanlıktır. İnsan eylemsiz olamaz. Eylemsizliğin en uç noktası katatonidir. İnsan, yaratıcılığının tüm potansiyelini kullanabildiği ölçüde ve bunu dışavurmasını, yani görünür hale gelmesini sağlayan spontanlığının yardımı ile sağlıklı bir yaşam sürebilir. Yaratıcılığın ve spontanlığın anlaşılması ve üzerinde tartışılması bu çalışmanın amacını fazlası ile aşmaktadır. Yine de Moreno'nun bir benzetmesini vermek yerinde olacaktır. Eğer bir kişi yaratıcı ama spontan değilse, bu kılıcı olmayan bir samuray savaşıncısına benzer, dövüşmeyi bilmekte ama bunu uygulayabileceği aletten yoksun bulunmaktadır; eğer bir kişi spontan ama yaratıcı değilse bu elinde samuray kılıcı olan bir köylüye benzer, kılıç ile ne yapacağını bilmemektedir, kendini de kesebilir. Parçaların toplanabilmesi için birbirinden ayrı tutulan ve tanımlanmaya çalışılan yaratıcılık ve spontanlık ancak birlikte sağlıklı olarak var olabilen bir organizma olarak düşünülebilir.

Moreno, insandaki ruhsal patolojileri rol gelişim kuramına göre açıklar. İnsanın sosyo-emosyonel gelişimi rol gelişim dönemleri içinde gerçekleşir. Bireyin ana rahmine düşmesinden az sonra başlayan rol gelişim aşamaları “somatik roller”, “psişik roller”, “sosyal roller” ve “transendent roller” olarak sıralanırlar. Rol gelişim aşamalarındaki saplanmalar, sıçramalar ve regresyonlar, patolojilerin oluşmasında temel oluştururlar. Ayrıca patolojik spontanite ve yaratıcılık nevrozları, rol repertuarındaki daralmalar, rol esnekliği güçlükleri, rol yetersizliği, rol içi ve roller arası çatışmalar gibi birçok alt alanda incelenen rol kuramı patolojileri vardır. Psikodramanın rol patolojileri kuramının birçok ortamda yetersiz bir kuram olarak algılandığına tanık olunmuştur. Gerçekte bu kuramın ışığı altında yürütülen psikodrama oturumları kendi gerçek gücüne ve büyümesine sahip olur.

Psikodramanın rol kuramının anlaşılması, derinlik psikolojisi kuramları dışındaki kuramlar ile psikodramanın bağlanması çabalarının ortaya çıkmasına sebep olmuştur.

Psikodrama kuramı içinde tanımlanan ilişki biçimleri olan “empati”, “tele” ve “transferans” belki de psikodramanın üç temel tekniği olan “eşleme”, “rol değiştirme” ve “ayna” tekniklerinin kaynaklarıdır. Bu temel teknikler ileride detaylı olarak ele alınacaklardır.

Psikodrama Moreno’ya göre “gerçeğin aksiyonla yeniden keşfedilmesidir.” Bu çalışma içinde İngiliz psikodrama derneğinin üyelerine sorduğu “Sizce psikodrama nedir?” sorusuna verdikleri cevapları ve farklı psikodrama tanımlarını özel kutuların içinde bir araya getirdik. Eğer kendi tanımlarınızı bize ulaştırırsanız, bunları kitabın diğer baskılarına ekleyebiliriz.

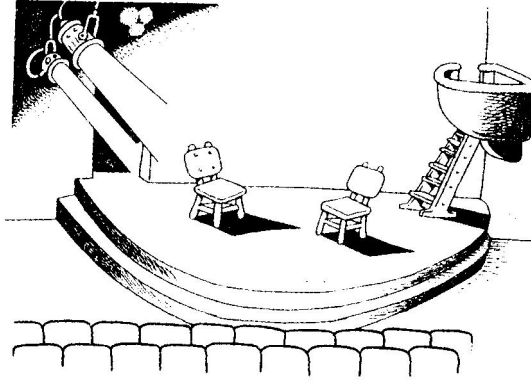
Psikodrama eylemin yöntemidir. ‘Anlatma, yap! Anlatma, yaşa!’ ilkesi sözcüklerin kısıtlı dünyasından kurtulmanın ve insanın tüm fonksiyonları ile var olmasının anahtarı gibidir. Grup bireyin kendisini bulduğu mükemmel bir sosyal plamentadır. Bu korunaklı ortam psikodramanın önemli ayrıcalıklarından biridir. Başkalarının yaşantınıza girdiği ve sizi rahatsız etmediği, tam tersi son derece önemli yardımlarda bulunduğu bir başka psikoterapi tekniği bulunmamaktadır. Yardımcı egolar ve terapist her şeyin birebir gerçekleşmesinde son derece önemli bir rol oynayarak değişimin başlamasını, farkındalığın artmasını ve doğan ihtiyaçların gerçekleşmesini olanaklı kılarlar. *Grup Psikoterapisi, Psikodrama ve Sosyometri*, kişiler arası ilişkilerin insanın ruhsal gelişimindeki önemini onların doğal ortamlarında inceleyerek ve yaşamın kendisini kullanarak ortaya koyan bir felsefe, sosyoloji ve psikoloji bilimidir. Bu konularda daha derinlemesine bilgi almak için “Psikodrama El Kitabı”na başvurmak yerinde olur.

## PSİKODRAMANIN UNSURLARI

*“Psikodrama kişileri güçlendirir.*

JOHN RAVEN MOSHER

Moreno, triadik sistemi içinde var olan psikodramanın beş temel unsuru olduğunu söyler; bunlar; *Sahne, Protagonist, Yönetici, Yardımcı Egolar* ve *Grup*'tur. Psikodramanın gelişim çizgisi içinde bu beş temel unsurla ilgili tanımlamalarda değişiklikler olmuştur. Bu değişikliklerin tümü Moreno'nun ölümünden sonraya rastlamaz. Bu beş temel unsurun anlaşılması psikodramayı anlamaya çalışan profesyonellerin ilk adımı olmalıdır. Aşağıda bu unsurlar üzerinde tartışılacaktır.



### **Sahne**

Psikodrama her zaman bir sahnede geçer. Bu anlamı ile psikodramanın ibadet yeri olan ve yarı hipnotik durumların yaratılmasında en önemli rolü oynayan *sahnedir*. Klasik

psikodrama sahnesi iki basamaklı büyükçe bir yarım dairenin üçüncü ve son bölümüne bağladığı bir mekândan oluşur. Sahnede bir balkon ve ışık sistemleri ile psikodramanın en önemli mobilyası olan sandalyeler bulunur.

Sahnenin ilk iki basamağı protagonist ile liderin ısınması için kullanılır. Üst sahneye çıkış oyunun başlangıcını temsil eder. Bu koşullarda bir sahnenin bulunmaması psikodramanın yapılmasına asla bir engel oluşturmaz. Hemen hemen birçok yer psikodrama sahnesi olarak düzenlenebilir. Sahne yeniden yaşamların oluşturulabileceği tek büyümlü mekândır. Psikodramaya inanç öncelikle sahneye inanç ile mümkün olur. Gerektiği gibi inşa edilmeyen sahneler oyuna başlamakta zorluklar yaratacağı gibi, oyunun içinde de protagoniste ve terapistte çeşitli güçlükler yaratır.

Aksi gerekmedikçe psikodramada sahneyi protagonist tek başına oluşturur. Kendi sahnesini oluşturamayan bir protagonist sadece sahnesini oluşturma çalışması yapmış ve bu yolla birçok farkındalık geliştirmiştir. Sahnenin oluşturulması protagonistin üzerinde çalışılacak olan konuyu yaşayabilmesine olanak tanır. Tecrübesiz liderlerin sahneyi kendilerinin protagonist adına yaptıklarına tanık oluruz, bu bir antibiyotiği saatinde almamaya benzer. Madde vücudunuza girer ama işinize yaramaz.

Sahne mümkün olduğunca detaylandırılmalıdır. Bu aşama için kullanılacak süreyi lider belirler. Sahnenin detaylandırılması protagonistin yaşantılarını daha iyi hatırlamasına ve gerçeğe çok yakın bir ortam sayesinde yeniden yaşama için gerekli ortamı yakalamasına sebep olur.

### **Protagonist**

Protagonist, yani baş oyuncu Yunanca'da birinci anlamına gelen "protos" ile oyuncu anlamına gelen "agonist" söz-

cüklerinden oluşmaktadır ve psikodramada kendi yaşantısını sahneye getiren kişidir. Protagonist psikodramanın var olma sebeplerinden en önemlisidir. Psikodramada protagonist merkezli oyun kişiyi merkeze alan psikodrama çalışmasını anlatmak için kullanılır ve hemen her zaman protagonist merkezli oyunlar, bir başka deyişle grup üyelerinin bireysel önerileri öncelikle çalışılmak üzere ele alınırlar. Bu anlamda psikodrama uygulamalarında çoğunlukla protagonist merkezli çalışmadan daha önemli bir çalışma yoktur. Psikodrama bir anlamıyla bireyin grup içinde tedavisidir.

Moreno felsefesi mutlu, sağlıklı ve yeni bir dünya düzeni kurmayı hedefler. Bu ise mutlu, sağlıklı ve kendisini yenileyebilen bireylerden geçmektedir. Her protagonist psikodramadan kazançları sayesinde değişimler ve farkındalıklar yaşar ve çevresini biraz daha etkileyecek ve değiştirecek bir birey haline gelir. Psikodrama içinde protagonistlerin seçilmesi ayrı bir önem taşır. Doğru seçimler başarılı sonuçların habercisidir. Esasen bu, psikodrama içinde hemen tüm uygulamalarda önemini korur. İhtiyaç duyulan şeyin belirlenmesi ve buna uygun bir uygulamanın yapılması çalışmanın geçerliliğini artırır. Protagonistlerin seçimine ilişkin teknikler ve temel stratejiler daha ilerideki bölümlerde detayları ile anlatılacaktır.

Psikodrama terapistleri protagonistlerin çalışmaya ve üzerinde çalışacakları konuya yeteri kadar ısınmalarına olanak tanınmalıdır. Isınma sağlanmadan oyuna geçilemez. Böylesine bir uygulama çoğu zaman geridönüşlerin yaşanmasına ve bazen de oyunun kesilmesine sebep olabilir. Liderin protagonisti ile beraber olması kavramı psikodramada ayrı bir önem taşır. Lider, protagonisti ile birlikte yürüyen, birlikte hissedilen ve zaman zaman birlikte göğüs geren kişidir. Bu beraberlik protagonist tarafından hissedilir ve oyu-

nun akışını doğrudan etkileyecek olan bir açılmaya olanak sağlar.

## **Yönetici**

Blatner, psikodramanın en önemli aracının *yönetici* olduğunu söyler. *Yaratıcılık*, *spontanlık* ve *eylem* üzerine kurulmuş olan psikodrama, bireylerdeki var olan en üst yaratıcılık, spontanlık ve eylem kapasitesini harekete geçirmeyi hedefler. Bu anlamı ile yönetici kendi yaratıcılığının ve spontanlığının potansiyellerini kullanabilen bir kişi olmak ve eyleme dönük oluşu en üst aşamada yaşamak durumundadır. Grup ortamında psikodramayı var eden kişi yöneticidir. Bu anlamı ile yöneticinin eğitimi ve psikoterapisi uzun, zahmetli, fakat serüven dolu bir sürecin gerekliliğini ortaya koyar.

Yönetici sadece bir model olarak grupta varlığını sürdürmekle kalmaz. Yönetici grubun her şeyidir. Bugün birçok uygulamacının bireysel psikodramadan söz ettiğini ve bu konuda birçok makalenin bulunduğunu biliyoruz. Buradan da anlaşılabilirce üzere bu beş temel unsurun en vazgeçilmez olanı belki de *yönetici* ve *protagonisttir*. Yaşam sonsuz çeşitlilikle karşımıza çıkar. Bu sonsuz çeşitlilik ancak ve ancak yaratıcılık ve spontanlık ile karşılanabilir, tanınabilir ve anlaşılıp çözümlenebilir. Yöneticinin duygusal, düşünsel olarak nerede olduğu ve beceri düzeyi grubun nerede olacağını habercisidir.

Psikodramada lider zaman zaman bir kolaylaştırıcı, zaman zaman yön verici, zaman zaman yorumlayıcı ve açığa çıkarıcı bir rolde, ancak her zaman aktif bir rolde bulunur.

Bir psikodrama grubu tek yönetici ile yürütülebildiği gibi bir yönetici ve birçok yardımcı yönetici ile birlikte de yürütülebilir. Yardımcı yöneticiler sürekli eş ve yardımcı egolar olarak çok önemli bir işlevi yerine getirirler. Zaman zaman

transferansa maruz kalan yöneticilerin yerlerini geçici olarak yardımcı terapistlere bırakmaları ve oyunda aktif olarak rol almaları gerekebilir. Bu nedenle yardımcı psikodramatistler asgari düzeyde psikodrama yönetimi konusunda deneyimli olmalıdırlar. Yardımcı terapistlerin olmadığı durumlarda tecrübeli grup üyelerinin sınırlı olarak bu rolü almaları sağlanabilir.

Psikodrama oturumunda yalnızca bir yönetici vardır. Bazen de grup üyelerinin yöneticinin yerine müdahalelerde buldukları gözlenir. Yönetici buna müdahale ederek grup üyesinin bu ihtiyacının nereden kaynaklandığını anlamasını sağlamalıdır. Gizli yöneticiler zaman zaman grubun direnç kaynağı ya da öfke odağı haline gelirler. Bu yapıdaki grup üyelerinin grup içindeki verimleri düşük düzeyde kalır.

### **Yardımcı Egolar**

Psikodrama oturumları içerisinde protagonistin hayatındaki önemli kişiler, kavramlar, duygular ve olgular, protagonistin gruptan seçtiği kişiler yardımı ile sahnede canlandırılır. Bu kişilere yardımcı egolar adı verilir.

Yardımcı egolar tecrübeli yardımcı terapistlerden veya grup üyelerinden seçilirler. Yardımcı egolar aksi gerekmedikçe protagonist tarafından seçilirler. Bu seçim protagonist tarafından yapılırken çoğu zaman tele olgusunun harekete geçmesini ve bu yolla doğru kişilerin doğru rollere seçilmelerini sağlar. Yardımcı oyuncuların oyun içinde öncelikle protagonistin onlara verdiği rolleri yine protagonistin şekillendirdiği tarzda oynamaları beklenir. Zaman zaman lider, yardımcı egoların spontan olarak sahnede var olmalarına ve kendi yaratıcılıkları ile müdahalelerde bulunmalarına izin verebilir. Bu, geribildirimlerin aktif olarak sahnede verilmesi anlamına gelir ve oyunu açıcı bir etki bırakır. Oyun

sırasındaki bu tür müdahalelerin protagonist tarafından reddedilerek düzeltilme veya değiştirilme şansı vardır.

Yardımcı egolar paylaşım aşamasında da önemli bir rol oynarlar. Aldıkları rollerde neler hissettiklerini rol geribildirimi olarak gruba ve protagoniste aktarırlar. Bu çoğu zaman protagonist için son derece önemli bilgileri alması ve farkındalıkları yaşaması ya da test etmesi anlamına gelir. Yardımcı egoların role seçilmelerinde tele faktörünün son derece önemli olduğunu görürüz. Seçilen ve sahnede rol alan birçok yardımcı ego, geribildirimlerini verirken o role seçileceklerini bildiklerini söylerler. Bu, tele olgusunun bir dışavurum biçimidir.

Yardımcı egoların protagonist tarafından seçilmesi doğru kişilerin yardımcı ego olarak seçilmesini garanti altına alırken protagonistlerin bilerek ya da bilmeyerek bazı duygularını grup üyelerine transfer etmelerine olanak sağlar. Bu sayede oyun sırasında duygularını daha iyi yaşayabilecekleri oyun kişilerini seçmiş olurlar.

Çoğu zaman rol geribildirimleri sayesinde oyunda aldıkları rollerden dolayı kendileri ile ilgili farkındalıklar yaşayan yardımcı egolara tanık oluruz. Yardımcı egolar protagonistin oyunundan kazançlı çıkmışlardır. Birçok psikodrama çalışması sırasında yardımcı ego rolüne seçilen ve bu rolde yaşantı geçiren üyeler bir sonraki oturumun protagonisti olabilirler. Bu çok önemli bir ısınmanın gerçekleştiğinin göstergesidir.

## **Grup**

Moreno, İtalyanca'daki "Gruppo" sözcüğünün birlikte olmak anlamına geldiğini yazar. Psikodramanın beşinci ve sonuncu unsuru olan 'grup' kavramı açıklanmadan önce psikodramanın tanımlarından birine göz atma gereği vardır. Psikodrama bireyin grup içinde tedavisidir. Kişi yöneticinin, grubun ve psikodramanın yardımı ile grup içinde yalnızca kendisinin merkezde olduğu bir çalışma içinde ken-



dini bulur. Psikodramada merkezde birey vardır. Sosyodrama yalnızca grupları ve gruplar arası sorunlar ile toplumsal temaları hedef alsa da son çözümde bireysel değişimlerle ilgilenir ve psikodramaya geçiş için önemli bir zemin oluşturur.

Grup bireyin mikro kozmosudur. Gruplar '*doğal gruplar*', '*oluşturulmuş gruplar*' ve '*tedavi grupları*' olarak sınıflandırılabilirler. Tedavi grubunun bir tür oluşturulmuş grup olduğu söylenebilir. Grupların her yönü ile heterojen bir yapıda olmasının faydası bu noktada yatar. Birey gerçek hayatın küçük bir örneğini grubunda yaşar, düzeltir, farkına varır, değiştirir ve başkalarının değişimine yol açar.

Psikodrama oturumlarında 8 ile 10 kişi arasında grup üyesi grup yaşantısı geçirirler. Daha az sayıda üye ile grup boşluğu yaşanır ve bazı uygulamaların yapılabilmesi olanaksız hale gelebilir. Eğitim gruplarında bu sayı artırılabilir ve sayı 15 ile 20 kişi arasında değişebilir.

Bir gruptan söz edebilmenin koşulları vardır; ortak amaçlar, uyum, ait olma duygusu vb. gibi. Eğer bir gruptan söz ediyorsak, psikodrama liderinin bu atmosferi ve grup ruhunu yaratması gereği kendiliğinden ortaya çıkar. Grup kohezyonu her defasında yeniden yaratılmaz, sürekli var olur ve gelişir. Liderler bu uyumu ve birlikteliği yaratmak durumundadırlar, aksi durumda terapötik ortam oluşturulamaz. Bu uyum hiçbir zaman çatışmaların yaşanmayacağı yapay bir ortamın habercisi olamaz. Aksine, bu ortamda üyeler çatışmalarını güvenlik içinde dile getirme özgürlüğüne sahip olurlar. Grubun grup içi çatışmalara karşılıklı tartışarak başladığına ve temel psikodrama teknikleri yardımı ile çalışmaya devam ettiğine sıklıkla tanık olunur.

Bu temel unsurlar anlaşıldıktan sonra bunların nasıl bir araya gelerek uyum içinde iş yaptıkları, 'bir psikodrama oturumunun aşamaları' içinde ele alınarak incelenecektir.