

PSİKODRAMADA İYİLEŞTİRİCİ FAKTÖRLER

Doç. Dr. İnci Doğaner

Günlük pratiğimiz içinde, bir danışanın gruba alınma süreci, genellikle, o, yaşadığı psikiyatrik hastalık belirtilerinin ya da karşılaştığı çeşitli sorunların çözümü için bireysel başvuruda bulunduktan bir süre sonra gerçekleşir. İlk tipik tepkiler, “ben herkesin içinde kendimi açamam ki”; ya da “o kadar hastanın içinde onlardan kötü etkilenip bozulmaz mıyım?” şeklindeki ifadelerdir. Durum, İngilizce’den bir sözcük ödünç alarak söylersek tam bir “challenge” dır. Zorluklar içeren bir fırsat. Onlara, istemedikçe, gönüllü olmadıkça bir şey söylemek, yapmak zorunda olmadıklarını; grup deneyiminin çok geliştirici, zenginleştirici olduğunu; benim deneyimlerimle sınırlı olarak grup çalışmalarının çok daha geliştirici olduğunu söylüyorum. Gelişimsel modeli danışanlarıma matruşka üzerinden anlatıyorum. Dış darbelere dayanıklılığın büyüme ile nasıl arttığını bu eğretileme üzerinden gösteriyorum. Çocukken size çikolata alınmadı diye ağlayabilirdiniz ama şimdi artık ağlamazsınız diyorum. Şimdi sizi ağlatan, üzen, kızdıran şeyler olgunlaştığınızda sizi ağlatmayacaktır diyorum. Psikodrama grubunu da bir gelişme, olgunlaşma ortamı olarak sunuyorum.

Ggrup psikoterapisti rolüne ilk adımımı 20 yıl önce rahmetli Dr. Abdülkadir Özbek’in eğitim grubunda yardımcı terapist olarak attım. Onunla bir temel aşama eğitim grubu yürüttüm. O zamandan beri 5-7 yıl kadar süren 4 eğitim grubu ve 3’er yıl süren 9 danışan grubu terapistliğini tamamladım. Şimdi sürenler hariç.

Bizde eğitim grupları ayda 20 birimlik hafta sonu çalışması; danışan grupları haftada bir 4 birim olarak yapılıyor.

Bizim deneyimlerimiz gösteriyor ki gruba davet ettiğimiz kişilerin 1/3’ü geleceğim deyip ilk gruba gelmiyor. Yirmi iki kişi çağırıyorsak 15- 16 kişi geliyor. Bunların da 2si 3ü yani sekizde biri deneme dönemi diye adlandırdığımız ilk bir ayda eleniyor. Sonraki bir yıl içinde de 2-3 azalma oluyor. Yani aşağı yukarı yeni eklemeler hariç ilk başlayan grup üyelerin ancak yarısı bitiriyor. Danışan gruplarında 1 yıla kadar yeni eklemeler yapabiliyoruz.

Şimdi kısaca psikodramadan söz etmek istiyorum. Temelde, dramadan gelen canlandırma teknikleri kullanılır. Isınma aşamasında psikodramatist üyelerin yapılacak çalışma için ısınmasını sağlar. Geçen çalışmanın geribildirimleri genellikle tetiklenmiş, çalışmaya ısınmış bireyleri ortaya çıkarır; bazen doğrudan ısınma alıştırmaları kullanılır. Örneğin terapist üyeleri gevşetir ve en sevildiğinizi hissettiğiniz yaşam anına odaklanın; onu bulun der. Grup çiftlere ayrılır paylaşımda bulunur. Sonra canlandırmalara geçilir. Canlandırmalar sırasında duyguları yoğunlaşan bireyler yeni bir protagonist oyunu için adaydır. Psikodramada bilinen yüzlerce ısınma oyunu vardır. Terapistler sıklıkla kendileri

de grubun gereksinimlerine göre ısınmalar yaratırlar. Sonra canlandırma aşamasına geçilir. Sorunun içindeki bireyler tek tek grup üyeleri arasından seçilir. Burada aktarım fenomeni geçerlidir. Oyun sırasında kişinin tıkanıdığı noktalar ortaya çıkar. Çoğunlukla bunlar çocukluk yaşantıları sırasındaki engellenmişlikler, zedelenmelerle bağlantılar taşıyan yaşantılardır. Psikodramadaki adıyla “locus nascendi” yani oluş yerine gidilir. Duygusal bastırmalar eşlemeler aracılığıyla tanınır; arınma ve çözümler gerçekleştirilir. İlk sahneye yeniden dönülür ve yeni çözümler getirmesi için protagoniste yardım edilir. Sonra rol geribildirimleri, role seçilmede rastlantı gibi görünüp aslında “tele” fenomeni sayesinde rastlantı ötesi bir seçilme ögesi de ortaya çıkar. Örneğin, protagonistin abla olduğunu bilmeden abla rolüne seçtiği grup üyesi, gerçek hayatında da abladır ve kardeşi ile benzer sorun yaşamaktadır. Sonra kendi yaşamlarındaki benzerlikleri konuşurlar. Temel psikodrama teknikleri eşleme, rol değiştirme, aynalamadır. Sosyometri bilgileri sayesinde grup içi ilişkiler çalışılır. Grup oyunları aracılığıyla ilişkisel kalıplar çalışılır. Rol kuramı sayesinde yaşamsal rollerini tanır ve geliştirirler. Spontanlığı geliştirmeye yönelik özel teknikler de vardır.

Peki genelde grup psikoterapisi ve özelde psikodrama danışanlarına nasıl yardımcı oluyor? Gelin şimdi konunun ünlü ve başarılı uzmanı Irwing Yalom’un bunu nasıl değerlendireceğimize ilişkin sözlerine bir kulak verelim: “Tedavi edici etmenleri kendi klinik deneyimlerimden, diğer terapistlerin deneyimlerinden, başarılı biçimde tedavi edilmiş grup hastalarının görüşlerinden ve konuyla ilgili sistematik araştırmalardan kurgulamaktayım. Bununla birlikte değerlendirme yollarının hiç biri mutlak değildir, ne grup üyeleri, ne de grup liderleri bütünüyle nesneldir; değerlendirme yöntemimiz de olgunlaşmamıştır ve genellikle pratik değildir.” 1970’lerde söylenen bu sözler günümüzde psikodrama açısından hala geçerli. Bizim psikodrama enstitümüz, Avrupa Psikodrama Eğitim Kurumları Federasyonu’na, kısaltılmış adıyla FEPTO’ya üyedir. Ben üç yıldır bu federasyonun araştırma kurulunda çalışıyorum. Bu grupta 40 kadar eğitici psikodramatist çalışıyor ve mevcut araştırma, değerlendirme, ölçüm yöntemlerini kullanmaya ve geliştirmeye çalışıyoruz. Buradaki bir alt grubumuz şu anda Avusturya, Portekiz ve Türkiye’deki üç psikodrama eğitim kurumunun öğrencilerine neyin ne kadar tedavi edici, iyileştirici olduğunu ölçmeyi öğretmek üzerinde bir çalışma yürütüyoruz. Bu sunumda birazdan size hem daha öncesinden hem de bu çalışmadan gelen bazı “danışan görüşü” kaynaklı verileri özetlemeye çalışacağım. Ama önce Yalom Usta’dan gelen sonuçlara, kendi deneyimlerimizi de katarak kısaca bir göz atalım:

Grup terapisinde tedavi edici etmenler:

1. Umut aşılama: Psikodrama, kişinin sorunlarına yeni çözümler getirmesini sağlama konusunda çok hızlı bir yöntemdir. Protagonistlerin çoğu bir iki gün çalkalandıktan sonra bir sonraki gruba yepyeni çözümler uygulamış olarak gelir ve bunu anlatırlar. Bu, grupta umut ve

inanç oluşturan bir etkidir. Son yıllarda ben grup biterken üyelerden açılacak yeni grubun üyelerine mesajlar yazmalarını da istiyorum. İlk grupta bu mesajları isim vermeden okuyorum.

2. Evrensellik: Birçok danışan, benzersiz bir perişanlık içinde olduklarını, yalnız kendilerinin zor sorunları, düşünceleri ve dürtüleri olduğu yolundaki huzursuzluk veren düşüncelerle terapiye başlar. Açılmalarla birlikte ve psikodramanın paylaşım aşamasındaki paylaşılanlarla birlikte “hepimiz insanmız”, “tek sorunlu ben değilmişim” düşünceleri gelişir. Bu paylaşım yalnızlık duygusunun da ilacıdır.
3. Katkısal bilgi: Eğitim grupları yoğun bir kuramsal bilgi de içermektedir. Ancak danışan gruplarında ilk gruptan başlayarak yeni bir iletişim dili öğrenilmektedir. Üyeler yargılama, eleştirme, nasihat ve akıl verme gibi iletişim engellerinden arınır; empatiye dayalı anlama becerileri geliştirir; hem kendilerine hem de başkalarına karşı tolerans ve hoşgörü kazanmaya başlarlar.
4. Özgeçicilik geliştirme: Grup psikoterapisinin ve psikodramanın babası Moreno grupta herkesin birbirinin terapisti olduğunu söylemiştir. Psikodrama için bu çok belirgindir. Başkalarının oyununda rol alarak yardım etmeyi, paylaşımlarla birbirlerini zenginleştirmeyi öğrenirler. Rol değiştirme tekniği sayesinde de başkasının iç dünyasına girme ve başkalarını anlama becerileri gelişir. Grup oyunları aracılığıyla da ortaklaşa çalışma, rol bölümü ve işbirliği yapma becerileri geliştirirler.
5. Birincil aile özelliklerinin grupta yinelenmesi ve düzeltici duygusal yaşantı: Psikodrama bu konuda çok gelişmiş bir yöntemdir. Birincil aile özelliklerine doğrudan inilir. İlk ailedeki çatışmalara ısınarak inilir; onarım gerçekleştirilir; bugünkü yaşantılarla bağlantıları netleşir. Sonuçta aktarımlar da temizlenir. Eşlerden birisi ile çalışılsa da bu evliliklerdeki aktarım nevrozları için de birebir çözümdür.
6. Toplumsallaştırıcı tekniklerin gelişimi: Ayrıntıcı, sıkıcı ve çok konuşan üyeler, geribildirimlerle gerekli doza inmeyi öğrenirken, rahat konuşamayan üyeler girişkenliği ve uygun şekilde kendini ifade etmeyi öğrenir. Psikodrama gruplarında rol eğitimleri de yapılır. Evde işyerinde ilişki becerileri doğrudan ve dolaylı şekilde geliştirilir. Grupta bulunma sayesinde etkin dinleme, etkili konuşma becerileri gelişir.
7. Taklitçi davranış: Yalom diyor ki, pipo içen terapist, pipo içen hasta yaratır. Ben grup yönetmeye ilk başladığımda sık sık Abdülkadir Hoca gibi oturduğumu fark ederdim. Sonra sonra kendi tarzım gelişti ve mezunlarım zaman zaman benim gibi hareket ettiklerini söylerler. Grupta taklit ederek öğrenme fenomeni yaygındır. Aklıma bir danışanım geliyor; o şöyle bir şeyden söz etmişti: “Çıkmaza girdiğimde kendimi tek tek her bir grup arkadaşım ve terapistlerim yerine koyuyor ve o ne derdi, ne yapar, nasıl çözerdi diye düşünüyorum”.

8. Kişilerarası ve karşılıklı öğrenme: Moreno toplumsal yaşamın en küçük birimini sosyal atom olarak görür. Ona göre kişiliğin gelişimi insan etkileşimlerinin bir ürünüdür. Psikiyatrik hastalıklara da ilişkiler gözlüğünden bakar; onu kişilerarası ilişki terimlerine çevirip uygun biçimde tedavi eder. Psikodrama grubu içindeki birey hem grup arkadaşlarından hem de grupta olmadığı halde kendi yakınlarının yerlerine geçe geçe onlardan öğrenir.
9. Grup bağlılığı: İlişkinin doğası, yani terapistin eşduyumlu anlayış ve kabullenmesi bireysel tedavide çok önemli bir etmendir. Grup için de bu çok önemlidir. Dayanışma ve bizlik duygusu, diğerleri tarafından kabullenildiğini hissetmek, benzerlikleri algılamak, kendi özel yerini bulmak tedavi edicidir. Bu nokta özellikle grup içi çatışmaların çözümü konusunda terapistlerin donanımını da getirir. Psikodramada grup içi çatışmalarda da canlandırma teknikleri, rol değiştirme teknikleri kullanılır.
10. Arınma: Bu tıkalı bacaların temizlenmesidir. Psikodrama gruplarında kaynağı geçmişte olan ve bastırılmış olduğu için tanınmamış şekilde kalmış olan öfke, yetersizlik, korku, utanç, acı, üzüntü, yas gibi duygular oluşum anlarındaki halleriyle saptanır ve uygun tekniklerle örneğin eşlemeler yardımıyla dile getirme, dışa akıtma, bedendeki işareti aracılığıyla adını koyup boşaltma ile temizlenir.
11. Varoluşsal etmenler: Yaşamın sorumluluklarını, kendi payını üstlenme, seçim yapabilme, ölümün varlığını kabullenme gibi konularda kişiler gelişirler.

Şimdi sizlerle psikodramatistliğe başladığımdan beri değişik zamanlarda yaptığımız “danışan görüşüne dayalı” bazı verileri sunmak istiyorum. Yanıtı aranan soru terapötik sonuç nedir; ne öğrendiniz; yararlı olan neydi sorularıdır.

Çalışma 1: Bu çalışma 5-9 yıllık 3 eğitim grubu ve 3'er yıllık dört gelişim grubu bitişinde öğrenci ve danışanlara sorulan üç anket sorusuna verilen yanıtlardan içerik çözümlemesi yoluyla alınmış sonuçlardır: 1993- 2008 arasında tamamlanan 7 grup. Bunlardan biri Abdülkadir Hocanın, biri Emre Kapkın ve Ayşen Baykara ile yürüttüğümüz grup, diğerleri benim değişik koterapistlerle (Leyla Gülseren, Nalan Kalkan Oğuzhanoglu, Olcay Çam, Sürel Karabilgin, Aliye Ercan) yönettiğimiz gruplardan alınan veriler. Öğrenci ve danışanlara üç soru sorduk: Terapötik değişim göstergesi olduğunu düşündüğünüz şeyler nedir? A) Kendiniz için b) grup arkadaşlarınız için. Hastalarda araştırılmasını uygun bulduğunuz şeyler nelerdir? Terapötik etki yaptığını düşündüğünüz şeyler nelerdir (teknik, girişim, özellik). Sonuçları slaytlar üzerinden değerlendirelim:

Toplam 1159 ifadede ortaya çıkan temalar şunlardır: Psikodrama tekniklerine özgü başlıklar (n= 176, % 15.2) iyileşme (n= 119, % 19.3) içgörü (n= 99, % 8.5) dostluk ve dayanışma (n= 97, % 8.4) farkındalık ve gözlemci ego (n= 94, % 8. 1), ifade (n= 91, % 7.9) , spontanlık ve yaratıcılık (n=84, %

7.2), kabul (72, % 6.2), empati ve etkin dinleme (n=66, % 5.7), roller (n= 63, % 5.4), hoşgörü (n= 53, % 4.6), kendini sevme (n=41, % 3.5), güven (n=33, % 2.8), cesaret (n= 27, % 2.3), öfke değişimi (n= 22, % 1.9); evrensellik (n= 22, % 1.9) . Kalan 95 önerme çatışma çözümü, yas çalışması/ veda etme, umut, tele, özgecilik, mizah gelişimi, daha çekinik olma (n=1) başlıklarında yer bulmuştur.

Tüm yanıtlar için eğitim grubu ile terapi grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık vardır (ki kare= 43.12; sd= 15, p=0,000.)

Soru 1a'ya verilen yanıtların çözümlemesi (Sizde ne değişti?)

Toplam 440 ifade incelenmiştir.

Tedavi ve eğitim gruplarındaki farklılıkları ile birlikte çözümleme özetleyeceğimiz şu bulguları vermiştir: Eğitim gruplarında spontanlık ve yaratıcılık (n= 33, %13. 0), içgörü (n= 31, % 12.2) iyileşme (n= 30, % 11.8) farkındalık (n= 29, % 11.4) ve kabul (n=28, % 11. 2) ön plana çıkmıştır. Danışan gruplarında ise iyileşme (n= 70, %15.9), kendini sevme (n= 22, % 11. 8), farkındalık (n= 17, % 9.1), içgörü (n= 16, %8.6) ve hoşgörü (n=14, %7.5) ön plandadır.

Soru 1b'ye verilen yanıtların çözümlemesi (Grup arkadaşlarınızda ne değişti?)

321 ifade çözümlenmiştir.

Eğitim gruplarında iyileşme (n=23, % 12. 4), içgörü (n=22, % 11. 9), ifade (n= 19, % 10. 3) dostluk-dayanışma(n=18, % 9. 7), spontanlık ve yaratıcılık (n= 15, % 8. 1) sıklıktadır. Gelişim gruplarında ise ifade (n=22, % 16. 1), farkındalık(n=15, % 11), iyileşme (n= 12, % 8. 8) spontanlık ve yaratıcılık (n=12, % 8. 8) ve dostluk dayanışma (n=11, % 8. 1) en yüksek sıklıktadır.

Soru 2'ye verilen yanıt sayısı oldukça azdır. Yukarıda değinildiği gibi bu soru hastalarda araştırılmasını uygun buldukları şeyleri meslektaşlara soruyordu. Eğitim grubundan gelen 31 ifadenin en sık olan 7' si (% 22.5) si içgörüyü odaklanmıştır.

Soru 3'e verilen yanıtların çözümlemesi: Bu soru değişikliği yaratan şeye odaklanmaktadır. Eğitim ve gelişimde toplam 358 ifade vardır. Bu ifadelerin % 40. 5'i tekniğe ve yönetime özgü şeyleri sıralamaktadır. Bunlar içinde en yüksek oran terapistle ilgili tanımlanan özelliklerin toplamından elde edilmektedir % 19.6 (n=28). Sıralarsak, terapistin güven, terapistin bilgisi, terapistin paylaşımı, terapistin yargısızlığı, yaratıcılığı, terapistin mucizeleri, terapistin bize hem sıradan hem çok özel olduğumuzu öğretmesi, terapistin tutumu, terapistin yorumları vb. İkinci sırayı % 10 (n=15) ile "paylaşım" tekniği almaktadır. Sonra harf sırasıyla, antagonist rolüne girme, arınma, ayna tekniği, başkalarının protagonist oyunları, Bergama'ya katılmak, büyü bir masal içinde olmak, duygu çalışma

teknikleri, toplantılara düzenli katılmak, eşleme, EFT tekniği, etkili yönetici/ otorite, geçmişin paylaşılması, grup sürekliliği, gruptaki her şey, imgeleme tekniği, oyun teknikleri, serbest ve demokratik süreç, sessizlik, sosyal atom, ve yardımcı egolar olarak belirtilmiştir.

Terapötik etmenler ile ilgili ikinci bir çalışmada:

1. İncelenen araştırma nesnesi hasta/ danışan/ öğrenci değil; seansa ilişkin algılardır. Yani deneğimiz seanstır; seansa ilişkin algı olmuştur. Burada seansın bazı nitelikleri ölçülmüştür: Şimdi burada olabilme, seansa kilitlenme-kaptırma (ki bu Csikzentmihalyi'nin akışı yaratan temel bir bileşen olarak tanımladığı şeydir; yaratıcılığı hazırlayan spontanlığın da bir bileşeni olduğunu biz varsayımladık) tele hem terapist hem de danışan tarafından ölçülmüştür. Seansın beklenti ve ihtiyaç karşılama, verim nitelikleri danışana sorulmuş ve olağanüstü, çok çok fazla, çok fazla, ne az ne çok, az, hiç şeklinde derecelendirmesi istenmiştir.
2. Ölçümün odağı şimdiki seans olmuştur. Eski danışanlardan tüm eski seanslarda ne öğrendiklerini maddelemeleri de istenmiştir.
3. Kişiye hemen, ne öğrendiği sorulmuş; “ A ha” fenomeni de araştırılmıştır. Bunu nicelendiremesi de istenmiştir. Varsayımımıza göre bu yeni bilgi değişimin ve yaratıcılığın tetikleyicisi olmaktadır. İlginçtir ki kişiler kimden ve nereden ne öğrendiklerini çoğunlukla bilirler.
4. Bir sonraki buluşmada, arada, yeni ve daha iyi neler yapıldığı ölçülmeye çalışılmıştır. (Moreno'nun yaratıcılık tanımı).
5. Uzun süredir terapide olanlar için tüm eski seansta öğrendiklerini soran bir alt form kullanılmıştır.
6. Burada Morenyen tarzda araştırma yapılmıştır. Araştırmacı araştırılan ile dipdibedir.
7. Buradaki sunum bir “self research” “kendini ölçme” etkinliğinin sonuçlarıdır.

İncelenen seans algısı (S) 230'dur.

Bir ay boyunca hiçbir seans atlamadan doldurulmuştur. Bu bir ayda bir ileri grup (verilerin %12'si), bir yeni grup (verilerin %36'sı), bir açık grup (%17'si), bireysel seanslar (%15) çift seansları (%4), bireysel çift karışık (% 5) süpervizyon (%3) sözkonusu idi.

Bir önceki seansın yarattığı değişikliklere bakıldığında % 40 oranında yenilik görülmüyordu. Daha iyi bir şey yaptınız mı sorusu ise % 38 oranında evet yanıtı vardı.

Üç hakemli bir başka grup, bilginin anlatım özelliğini ve bilgi kalitesini inceleyerek niteliksel bir inceleme yaptı. % 63 duru ve yalın bir anlatım, % 8 özgün bir anlatım vardı. % 32 orta seviyede bir ruhsal aşamada; %9 çok yüksek seviyede idi. Şimdi metinlerden örnekler verelim.

Üçüncü bir çalışmada ise Robert Eliot'un geliştirdiği HAT (Terapinin yararlı yönleri) isimli ölçek kullanılmaktadır. Bu çalışma halen devam etmekte olup yapılanlar konusunda bir fikir edinebilmeniz için burada danışan metinlerinden örnekler sunacağım. (Dosyalardan örnekler sunulur).

Sonuç olarak diyebiliriz ki psikodrama danışanların gözünden oldukça yararlı bir terapi biçimidir. Unutmayalım ki yakınmalar da onların gözündendir. Şimdi buradaki kişilere bu sunumdan ne öğrendiniz desem her birinizden farklı bir şey duyma olasılığım çok yüksek. Terapide de her birey kendi süzgecinden geçenleri alıyor. Bunu ölçmek de bir hayli güç.