

## **Psikolojik sembolizm: Beden duyum ve imgelerinden gelen anlam ve çözümler**

İnci Doğaner

Bergama 2019 konuşması

Ben bile zor hatırladım ki sizden anımsamanızı beklemem: 2001’de semboldrama ve psikodrama verileriyle Türk toplumunda içsel ödipal duruma ilişkin bir bildiri sunmuştum ve kongre kitapçığımızda yayınlamıştım. Orada, tahta ve metal öğelerle (balta gibi, ayrı parçalar gibi) ebeveynlerin karı kocalığının içsel kabulüne ilişkin bir gösterge olduğuna ilişkin bir yorum görülüyor. Semboldrama çalışması... Psikodramadaki durumu değişik gruplarla çalışılan bir masal aracılığıyla (Uyuyan Güzel) incelemiştım. “Aşkla gözümüz kamaşır, mağaramızı mumlarla keşfedebiliriz,” diyerek sözü bitirmiştım. Işık çağı, ayna çağına evriliyor; aydınlanmadan aynalanmaya. “Ayna çağı... Ne dersiniz?”

Hem iki başına psikodramada hem de gruplarla psikodramadaki semboldrama çalışmaları, beni, kanımca özgün düşünce ve yöntemlere götürdü. Yöntem diyorum çünkü istenirse tek başına da ya da benim yaptığım gibi kaynaştırarak kullanılabilir bir algoritmik bir çalışma şekli bu. Bu yöntemin algoritmasını Sosyometrik psikodramatik bireysel psikoterapi: İki başına psikodramada yazdım. Yöntemin adına Psikodrama formatında semboldrama: İmgedrama diyorum. İmge, simge, arketip değerlerine ise anlamlandırma işlemi sonucunda ulaşıyorum. Burada özetleyerek yaptığım işin özünü anlatmak istiyorum.

Algoritmada: Birinci madde güncel durum/ yakınma ile başla, ilişkisel sahneyi bul. İkinci madde/ adım şu: Bildiğin tüm yöntem ve teknikleri kullanabilirsin

(PD, KAT, SD, İD, AT, GT -bilişsel dahil-, DT). Algoritma ve olguları kitapta bulacaksınız. Hepsini burada tekrar etmeyeceğim.

Şimdi, önce, başka birkaç konuyla giriş yapacağım: Özgürlük, spontanlık ve karşılaşma.

Bir sonraki kitabımı kafamda kurmaya/ yazmaya başladım. Sabah kahve sigaramı içip ayılırken düşünceler kendiliğinden dolanmaya başlıyor. Sizi bilmem ama sigara benim özgürlük eşimidir. İnsan bağımlılıklarından aşamalarla sıyrılırken ona bağlandım. Ufuklara üfürürken özgürlüğümün ve özerkliğimin tadını çıkarıyorum ve özgünlüğe doğru geçtiğimi kendimce duyumsarken düşüncelerimi düzenliyorum.

Kitapta, özgürlüğü, (belli bir rolde) başkalarının hakkımızda düşüneceklerine fazla takılmadan kendi kafamızı-yüreğimizi dinlemek ve gurce akmak; özerkliği, (belli bir rolde) özdenetim ve ayakları üstünde durma gücüne sahip olmak, özgünlüğü de (belli bir rolde) eşsiz ve biricik özelliklerimizin ortaya çıkmaya başlaması olarak tanımlayacak ve birbirlerini izlediklerini yazacağım.

Kitabın başlığı “Psikoterapi boyunca kendiliğin gelişimi” olacak. Psikoterapi boyunca bir gelişim gözlüyor ve inceleyebiliyoruz. Ben bu incelemeyi roller ve dil üzerinden yapacağım.

Bugün aslında sizle beden duyum ve imgelerinden gelen anlam ve çözümler üzerine konuşacağım.

Ancak, bunu anlatmak için önce anlam ve çözüm yaratma açısından çok önemli bulduğum bazı düşünce ve varsayımlarımı paylaşmam gerekecek.

Şimdi sahneye 12 gönüllü almak istiyorum. Buyurun yerleşin sizleri yeri geldikçe sahneye davet edeceğim.

Ben yukarıda sezdirdiğim özel bir boyut kullanıyorum; rol gelişimi ile koşut ve benzer ancak ilişkisel bağımlılık açısından da tanımlar içeriyor. Moreno ne dedi: Gelişimimizde rol alır, rol canlandırır ve ya rolde yaratıcılık ya da sergileriz bir basamak dahası da yeni bir rol yaratırız. (Canlandırma)

### **Özsel (Natura)-kültürel roller aracılığıyla kendiliğin / özün gelişimi**

Varsayım 1:

Öz / Bağımlılık-Özgürlük/ Özerklik/ Özgünlük

Moralimizi başkalarının düzenlemesi, hayır diyebilme

Varsayım 2: Spontanlık/ kendiliğindenlik

Spontanlık kuramının dört anahtar sözcüğü: free will, unconservable energy, doğumdaki s-faktörü (s-by birth), duruma yeterli tepki/ yeni tepkiyi vermek olan yaratıcılığın ısıtıcısı. Kanunu biliyoruz: Spontanlık ısınma aracılığıyla orta hatta yaratıcılığı uyandırır, kültürel konserve (eser) yaratılır, çembere ve orta hatta yine döner. Moreno bu halkayı açmamıştır. Aynı yönden yine döndürür.

Gilgameş-Enkidu yas modelinde, spontanlık faktörü üzerinde Moreno'nun kültürel konervesinden başlayıp, halkasını da açtım ve biraz daha yol aldım. Şu varsayımı ortaya attım: Moreno'nun, korunumsuz enerji (unconservable energy) dediği spontanlık doğuştan gelen, libidodan farklı ve yaratıcılığın da tetikleyicisi olan bir enerji. Termodinamiğin 2. yasasını anımsayanlar bunun bir tutarsızlık olduğunu fark edeceklerdir. Korunumsuz enerji diye bir şey tanımlanmamıştır ve "kapalı evrenlerde" enerji korunumu bir yasadır. Yani enerji dönüşür ama kaybolmaz. Geçen sene "şimdi burada Moreno" sunumumu dinleyenler, John

Nolte isimli yazarın (kendisi temelde Moreno'ların ilk öğrencilerinden) bu oxymoron / tutarsızlık konusunda kuantum fiziğindeki gelişmelerin görülmesi gerektiğini belirtiyor ve enerji korunumsuzluğunu Bohr'un gizli /örtük düzenden açılıp katlanmalar ve beden-anlam (soma-significance) varsayımları ile açıklıyordu.

Tekrar etmeyeceğim ancak birkaç cümle ile söylersek, visköz sıvıya, örneğin mısır şurubu, renklendirilmiş aynı sıvıdan koyun, iki silindir iç içe; çevirin karışırlar; geri çevirin ayrışırlar. Örtük düzenin açılıp kapanması böyle bir şeydir.

Ben başka bir açıdan gidiyorum: Adına da Latince değil İslam düşüncesinden alıp “küll ve cüz”ün iradesi” diyorum.

(Göster) Spontanlık, karşılaşmada açığa çıkan ve “küll”den “cüz”e kapalı dizgenin açılmasıyla üstten alta parçaya akan korunumsuz enerjidir.

Varsayım 3: Karşılaşma

Bu bizi pozitivistten fenomenolojiye geçiren anahtardır. Dünya nesne değil, bende ve sende karşılaşmayla açılan bir bilgidir/ anlamdır. Aşkın nesne olarak var olsa da bendeki fenomenolojik parantez aracılığıyla tanınır ve anlamlandırılır. Psikoterapi için yeni bir paradigma idi, hala yenidir. Neden sonuç ve bağlantısallık ile değil fenomenolojik yorumlama ile çalışır.

(Göster)

Varsayım 4: Protagonist- antagonist karşılaşma ve bütünleşme arınması

(Göster)

Bu sunumda bunlar önemli çünkü imge-drama çalışmalarım, karşılaşma- gelişim ve değişim fikrimle çok bağlantılı. Kendilik gelişimi kavramı olmasa olmaz. Gelişim de protagonist- antagonist karşılaşması ve bütünleşme arınması üzerine dayanıyor.

### **İmgedrama: İki olgu**

5 yaşından beri öksürük. 50 yaşında bir kadın olduğunda da belirti sürüyor. 45 yıllık yani. Tabi ki bana bu belirti nedeniyle gelmedi.

Pek çok kez doktorlara götürülmüş. Uzmanlar, uzmanlar... Sonunda “nonspesifik alerji” ve “ bronşit zemininde astmatik tepki,” demiş doktor. Annede astım olunca, böyle bağlanmış. Aile onun hastalığıyla dalga geçermiş. “Bu kızda ince hastalık var,” denirmiş. Aşıklar kırılabilir olur. Anlatmamış inest/ yasak aşk mağduru kurbanlar da.

Aslında başka şey çalışıyoruz boğazdaki duyular ve öksürük açılıyor. Tam imgedrama zamanı. Bir dinleyelim bakalım. Bizim stetoskobumuz farklı.

Benimle birlikte derin bir nefes al, tut, üfleyerek ver (Karşılaşma)

Duyulara odaklan, acı, sıcak, soğuk... Tanımla, benzet ve gör.

İmge seti: “Kanayan mukoza ve mukozaya saplanmış bir kuştüyü”

İmge ile rol değiştirdiğinde yaraya, ne işe yaradığını, soruyorum. (Yani, işlevi buluyoruz ki; bu bizi doğrudan belirtinin birincil kazancına götürecektir). İşte tam burası fenomenolojiye de geçiştir. Danışan ısrarla “bana faydası yok,” dese

de rol değiştirme ile onun içine geçtiğinde artık nesne değil varlık olan fenomen bize varlığının zorunluluğunu karşılaşma üzerinden açıklayacaktır.

“Işıyan Ay’a hasta olduğunu anlatıyorum,” diyor. Bir eşleme yapıyorum yaraya. “Işıyan Ay hasta, ince hastalık, bunu söylemeye geldim.” Terapist bence psikolojik annedir, danışanına yeni bir dil öğretir, kendinin gizli dilini. Modernizmin yasakladığı, bastırdığı şeyi, tekinsizi karşılama gücü vardır ve onu dillendirmekten korkmaz.

Benim aklımda zaten taciz mağduriyeti var.

Kendi rolüne döndürdükten sonra, “Ne zaman başladı gr,” yönergesini veriyorum.

Kendisini beş yaşında yatakta görüyor. Annesi onu ekmekle besliyor. ksrğnn yumuşaması için ekmek yediriyor.

“şimdi beş yaşındaki Işıyan Ay’ın içine gir, o ol,” diyorum.

“Merhaba küçük kız, annenle konuşmak ister misin?”

“Anne, çok hastayım. N’olur yanımda kal,” diyor.

Eşliyorum: Anne, sana söylemesi çok zor bir şey söyleyeceğim. Bora Ağabeyim gece gelip bana kötü şeyler yapıyor. (yky kullanıyorum).

Ağlamaya başlıyor. Ama eşlememi tekrar edemiyor. Anneye söyleyemiyor.

Yeniden eşliyorum küçük Işıyan Ay’ı: Anne sana söyleyemiyorum. zleceksin... Kızacaksın... Korkuyorum...

Işıyan Ay: Korkuyorum...

On psikolojik dakika boyunca sessiz. Ağlıyor sessizce, sonra:

Küçük Işıyan Ay annesine: Anne, Bora Ağabeyim yatağıma gelip bana kötü şey yapıyor.

(Sessizlik)

Ben: Anneyle rol değiştir, o açıya geç, annenin içine gir o ol. Kk Işıyan Ay'a bak.

Anne rolünde Işıyan Ay: Kendimi şu an çok suçlu hissediyorum. Gerçeği nasıl göremedim.

Ben: Teşekkürler Nezaket anne.

Ben: Işıyan Ay, şimdi izleyen sen ol, ikisine bir bak ve sonra bedenini, boğazını dinle.

Işıyan Ay: Hafifleme var.

Ben: Yaranın iyileşmesi için ne lazım?

Işıyan Ay: Annem ilaç yapsın, bal, biber ve zerdeçal koysun.

Ben: Kk Işıyan Ay içine gir. Annen o mucize ilacı sana iiriyor, görüyor hissediyor musun?

Kk Işıyan Ay: Evet, çok iyi geliyor.

Ben: şimdi anne ol, iir.

Yapar.

Ben: şimdi tekrar kk sensin.

Yapar.

Ben: Işıyan Ay, boğazın nasıl, dinle, gr.

Kk Işıyan Ay: Çok iyi. Yara yok, saplanmış tüy yok. Her şey çok iyi! şaşkırım.

Ben: şimdi izleyen sen, bu yaştaki sen ol, o açıya geç. İzle. Bu anne kızı gr.

Oldu mu?

Işıyan ay: Oldu

Yavaşça arkanı dn, kapıyı kapatıp o evden ık. Gittiğin yoldan buraya dn. şimdi buradasın. Üç kez derin nefes al ver, e kadar sayacağım. Buraya dn. Bir, iki, üç, gözlerini açabilirsin.

Şimdi, ile beş-on bir yaş arasında yaşanan olayın anılarını ayrıntıları ile konuşuyoruz: Cinsel organına dokunan el, ayrılan el, sobanın yanındaki tenekeye boşalan bir sıvının sesi. Kendi gözleri hep kapalı o sırada. Kendi kendine, “Bitti,” deyişi. Anlatırken rahat.

“Olan ile olana verdiğim anlam arasında zaman var,” diyor.

“Annemin yaptığı çok iyi geldi,” diyor.

Seans pek çok yönüyle iyileştirici oluyor. Çifte travma, yani “taciz” ve “şimdi burada olmamış/fark etmeyen otorite” artı gerçekte anneyle karşılaşma sahnesinde dönüşüme uğramakta. Anne, eksikliğini kabul eden, özür dileyen ve bakım veren otoriteye dönüşüyor.

Sıvı, sonradan “kanlı nehir” olarak karşımıza çıkıyor. Burada, “ekmeğin” ve “sıvının” nasıl bir kuşak-aşan miras olduğunu görüyoruz.

Buradaki artı gerçeklik sahnesinde ikisi de tam iyileştirici bir mirasa dönüşmekte. Mikroptan üretilen aşı gibi, zehirden üreyen panzehir gibi, şifayı ve iyileşmeyi getiriyorlar. Ayrıca, bu, daha sonra “ekmek pişiricisi”ne dönüşürecek onu. Artı gerçeklikte “yardım isteyerek” kendiliği de “alıcı da” olmaya başlıyor. Burada “tükenmiş verici” ve “aşırı öz-kontrolcü” hatta “dış-kontrolcü” rolleri ikinci kez “işbirliği, ortaklık yapabilene” dönüşüyor.

Ağabeyin nasıl hissediyor olduğuna ilişkin de biraz merak duyuyor bugün. “O her şeyi ben bilirim diyen tiplerdendir,” diyor. Bu, hayatındaki erkekler için de kullanmış olduğu bir tanımlama. Onunla mesafeli, soğuk! Bu antagonistle rol

değiştirmese de, anneyle karşılaşma ile birlikte, üçgenleşmiş bu sosyometrik kalıptaki kutuplaşma değişmiş oluyor.

Öksürük bir daha hiç gelmedi. Boğaz ağrısı, *Eklerdeki Değişim Görüşmesi* bunun nasıl mucizevi algılandığıının ve yanı sıra, psikosomatik bir belirtinin hatta tıbbaya göre “kronik alerjik bronşit”in nesnel olarak da iyileştiğinin kanıtıdır.

İmgeler- semboller ve arketipler:

Yara – travma/ taciz – kurban

Ekmek- iksir- mucize

Boğaz- ses çıkarma- öyküsünü anlatan kahraman

Anne- Sevgi- Anadolu ve Meryem

**şimdi bir olgu daha anlatacağım:** Ağrılı cinsel birleşme olgusu:

Ona Kemikli Kız diyelim.

Ben bu ağrıyı benzeterek anlatsan nasıl anlatırdın?

KK: Bir çekik kemiğe vuruyor.

Ben: Kapat gözlerini, benle birlikte derin bir nefes al, tut ve üfle.

Başta önemini vurguladığım “Karşılaşma”yı nefesle yapıyorum. Küll’den cüze enerji akışı diye düşünebiliriz. Moreno sahnede spontanlığı en yüksek kişinin psikodramatist olduğunu söyler.

Ben: şimdi, bu kemiği ve çekici gör.

KK: Kürek kemiği görüyorum. Plastik başlı, metal saplı bir  eki  vuruyor. Vücudumda titreşimler ve sırtımda acı duyuyorum.

Bunlar duyumlar. Türkçe duygu ve duyumu bazen i  içe geçiriyor. Psikodramatistlerin bazılarının bunu ayırmadığını fark ettim. Örneğin Goldman ve Morrison, duygu bedeninde nerede, şeklinde soruyorlar. Ben duyumla duyguyu ayırmayı öneriyorum. Deneyimlerime göre, travma, bedende çoğunlukla duygu şekline dönüşmemiş duyumlar düzeyinde, somatik düzeyde teşhis edilebiliyor.

Ben: Kemik ol. Ne anlatıyorsun orada kemik?

Kemik: Ben sertim, değişmez kalıp gibiyim, ölmüş birinin kemiği gibiyim.

Not: Sırt bölgesi özellikle sırtta süperegö işlevli ötekilerin baskısını simgeleyen bir anlamda karşıma sık çıkan bir duyumdur. Tamamlanmamış yaslarda sık karşıma çıkar. Omuz, sırt, arka boyun...

Ben: Benimle birlikte derin bir nefes al, tut ve ver (eşlik ediyorum). şimdi çekicinin başı ol.

Plastik baş: Plastiğim, esneğim, g cl y m, kalıbı kırmaya odaklıyım.

Ben: (Birlikte nefes) şimdi sap ol.

Sap: Ben sertim, ucumu g clendiriyorum.

Burada protagonistten gelmezse eşlemek çok yararlı. İşlev ve anlam bulununca duyum geçer. Yorum doğru değilse değişim olmuyor.

Ben: (Nefes) Bedenine d n. Duyumları dinle. Arttı mı, aynı mı, azaldı mı?

KK: Titreşim geçti.

Ben: (Nefes, 3 kez) şimdi  e kadar sayacağım, tamamlanınca gözlerini açabilirsin diyeceğim. (...) şimdi gözlerini açabilirsin.

Ben: Kaybettiğin yakınlarından söz edelim mi?

KK: Ananem aklıma geldi. Biz çocukken bizdeydi. Ezanla birlikte evde olmamızı isterdi. Arkadaşlarımı bırakıp girerdim.

Ben: Şimdi bu olurken kaç yaşındasın?

KK: Beş-altı.

Ben: Yani ezan biraz senin için erken gelirdi. Neden öyle yapıyordu sence?

KK: Aha, mahallemizde bir sapık vardı. Bize cinsel organını göstermişti. Uzun paltosu içinde çıplaktı.

Ben: Kendini dinle: Şimdi anlatırken bir duyum, bir duyu var mı?

KK: Hatırlayınca biraz sıkıldım. Biraz da ananemi özledim.

Ben: Anlıyorum. Ananenle karşılaşmak ister misin? İstersen buraya getirelim.

KK: Nasıl olacak?

Ben: Bu boş sandalye ananen oluyor... İşte karşında. Ben de taburemi yanına alıyorum. Elimi koyunca senim, çekince benim.

KK: Tamam.

Ben: (Biraz bekliyorum) Nasıl görünüyor?

KK: Eski haliyle, ben küçükkenki hali.

Bu karşılaşmada, özellikle şimdiki hayatından konuşur. Özlediğini anlatır. Sarılır.

Ben: Şimdi burada bu nene- torunu dışarıdan ve yukarıdan izle. Söylemek istediğin bir şey var mı?

KK: Ben eğlenceli işleri, oyunu, korku ile kesmişim, ses çıkarmamışım. Ananeme büyüdüğümü söylemek de istiyorum.

Ben: Evet, hatta artık kadın olduğunu ve küçük çocuk olmadığını, seksi zevkle yaşamaya hakkın olduğunu da söyle. Ne dersin? İster misin?

KK: Çok güzel olur.

Böylece yine aynadan içeri geçip söyler.

Şimdi elde mevcut kuramsal bağlantıları vermek istiyorum. Yaptığım nedir? Ne olmaktadır? Fenomenolojik yani varoluşcu ve yaşantısal psikoterapilerde neden ve hatta “neden” hatta “nasıl oluyor” değil çok “neler oluyor” sorusuna yanıt vermek önemlidir.

### **Psikodramatik formatta semboldrama: İmge-simge-arketip drama**

Öncellerimin tarihçesini kısaca gözden geçireceğim. İki kaynağım var: Günter Kretzer ile iki yıl süren Duygusal Yönlendirilmiş İmgeleme Eğitimi ve iki tane kitap. Bu kitaplar: 1) İnsanın hayal gücünün gücü: Psikoterapide yeni yöntemler, Jerome L. Singer ve Kennet S. Pope (1978) Plenum Press. Bu kitap içinde özellikle 5. Bölüm, Yönlendirilmiş Duygusal İmgelemenin Temel İlkeleri (Hanscarl Leuner), 6. Bölüm Etkin İmgeleme (Eric Greenleaf) ve 7. Bölüm Eidetik Psikoterapi (Anees A. Sheikh) tan yararlandım. 2) Çağdaş Psikodrama: Kuram ve tekniğe yeni yaklaşımlar (Jose Fonseca) 6. ve 7. Bölümler: İçsel Psikodrama.

Son yıllarda imgeleme tekniklerinin kullanımına ilişkin artan bir ilgi var. İmgeler mantıklı sözlerden farklı olarak ardışık ve çizgisel değil, üç boyut mekansal ve eşzamanlıdır. Algının nitelikleri ile aynıdırlar ve yaşantıyla uyumları/ tutarlılıkları daha yüksektir.

Bizim burada sözünü ettiğimiz imgeleme ruhsal içeriğin görüntüleniştir. İmgeleme kullanan terapileri çeşitli şekillerde sınıflayabilir ve kavramlaştırabiliriz. Kuramsal yaklaşımlara göre Jungcu, psikanalitik, Geşalt ya da öğrenme kuramlarına dayalı olabilirler. Okullara göre sınıflandırılabilir: Etkin İmgeleme (Jung 1913, Greenleaf 1978); Katatimik Görüntü Yaşantısı / Yönlendirilmiş Duygusal İmgeleme (Leuner 1954); Eydetik Psikoterapi (Ahsen 1965) (ref: Sheikh, 1978); İçsel Drama (Fonseca, 2004).

Almanca konuşulan bölgelerde Katatymes Bilderleben olarak ortaya çıkıyor. Psikanaliz yönelimli bir psikoterapi olarak Leuner tarafından ilk kez 1954 de tanımlanıyor ve 1970ler boyunca geliştiriliyor. Katatim terimini fantezi anlamına gelecek şekilde Eugen Bleuler'in geç dönem öğrencisi H. Maier ilk kez kullanmıştır. Fantezilerin duygularla bağlantısını göstermek üzere terimi timos=ruh, kata=bağımlı eski Yunancadan oluşturmuştur. Pratiğe semboldrama olarak geçişi Krojanker ile olmuştur (ref: Leuner 1978). İşlem şekillerinden birisi 15- 30 seanslık kısa psikoterapi uygulaması olup kontrollü çalışmalar ve olgu sunumları kısa ve etkili olduğunu göstermiştir.

Semboldramada her imge kendiliğinden / otonom olarak gelir; istemli denetim yoktur. Duygusal çatışma ve imge işlevsel bir örtüşmeye sahiptir. Gevşeme düzeyi derin olmadığında bile döngüsel durum gevşemenin de derinleşmesine yol açar.

Ben 1989-1990'da 2 yıl süreyle İzmir'deki eğitime katıldım. Bir Bergama Kongresinden sonra İzmir'e kaçırdığımız Günter Kretzer'le çalıştık. Hüsnü Uçar bu eğitimin başını çekti. Rahmetli Hulusi ve Emre vardı. Yılmaz, Doğan,

Yalçın, Işıl, ben, galiba Hayriye ve bir kısmında Levent ve Benal de vardı. Orada temalar vardı ve terapist temayı vererek yönlendirme yapmaktaydı. Ova (verimlilik) , dağ (rekabet ve hedef), ırmak (akış), orman (bilinçdışı), deniz (anne, içerdeki şifa), büyülu sıvılar, bataklık, ev (benlik/ kişilik alanları/ yapısal bir modeldi), mağara (bastırılmış agresyon), ego idealleri, isim, sevgi nesnelere, aile ilişkileri, toplu düş...

Yıllar sonra bir aile terapisti ile çalıştım: Sheldon Kramer. O, doğrudan eve ve aileye giriyordu. Rol değiştirmeyi imge düzeyinde yapmayı öğrendim.

Ben bunu zaman içinde daha da spontan hale getirdim. Temayı ben vermiyorum. Duyumlardan imgeye geçiyorum. Eşleme, rol değiştirme ve aynalamayı imge düzeyinde ve imgesel sahne üzerinde yapmaya başladım. Gevşeterek başlattığım tam seanslar var. Daha sıklıkla da görüşmenin içine kaynaştırıyorum. Psikodrama sahnesi içine de kaynaştırdığım oluyor. Doğrudan bedeni keşfetmeye gidiyorum. Beden – ruh; ruh- beden... İmgeleri, sembollere doğru ve arketiplere doğru yorumlamak sonradan mümkün oluyor. Belirtilerin birincil işlevlerine / kazançlarına da kolaylıkla ulaşıyor.

Düşlerin çalışılmasına ayrı bir konuşma yapabiliyim. Düşteki her bir imgeyle rol değiştirme ve anlam/ yorum çıkarma.

**Bir psikodramatist daha bir yöntem geliştirdi. İçsel psikodrama:** Jose Fonseca'nın (2004), bireysel ve hatta grupla kullandığı bir yöntemdir. İçsel imgelerle çalışmaya 1970'lerde başladığını yazar. Ona göre, grup eylem tekniklerine alışık bir psikodramatist, bireysel psikoterapide itiraf etsin etmesin felç olmaktadır.

Bir psikodramatist ve bir biyoenerji uzmanı olan A.C.M. Godoy'dan ve pek çok başkalarından esinlenmiştir. En son ulaştığı şekilde, danışandan, gözlerini kapatıp o anda bedenindeki duyuumlara odaklanmasını istemektedir. Çoğunlukla danışanın yere uzanması istenmektedir. Danışan başından başlayarak vücudunu tararken bedenindeki duyuları kayıt eder. Bir süre içinde duyular belirginleşmeye başlar. Bedene odaklanma ve düşüncelerin azaltılması ile birlikte içsel imge görme süreci başlatılır. Bu imgeler renk, hareket, nesne, sahneler (manzaralar), insan şekilleri, bilinmeyen ya da geçmişin sahneleri olarak belirir.

Fonseca, *içsel psikodramayı* kavramlaştırmada, İngiliz psikiyatrist Maurice Nicoll'ün yaşam düzenleyici merkezleri kavramına başvurur ve yedi merkezden söz eder: Duygusal merkez, düşünsel merkez, içgüdü merkezi, motor merkez, cinsellik merkezi, üst duygusal merkez, üst düşünsel merkez. Her merkezin kendi dili vardır. *Duygusal merkez* görseldir. *Düşünsel merkez*, baskın olarak sözeldir; ama ikincil olarak, görsel bir bileşeni de vardır. Duygusal merkezin görsel bileşeni, daha net tanımlı ve renklidir. *İçgüdüsel merkez*, kendini hareketle ortaya koyar. Bu hareket, iç organ hareketi olabileceği gibi dışsal beden eylemlerindeki hareket ve denge de olabilir. Bu üç merkez, nörolojik ve biyokimyasal yapılar aracılığıyla birbiriyle bağlantılar kurar. Sağlık, bu üçü arasındaki dengeye bağlıdır.

Fonseca, tekniğiyle, düşünsel ve motor merkezleri yatıştırarak *duygusal merkezi* imgeler aracılığıyla daha rahat ulaşılır duruma getirdiğini belirtmektedir. Görselleştirme hayal kurmaya göre daha derindir. İçsel psikodrama meditasyondaki gibi, kendine dikkati çevirmez. İçsel gözü açar. Önceleri içsel psikodramanın esas noktasının çatışmaları çözmek olduğuna inanan Fonseca, *Çağdaş Psikodrama*'yı yazdığı sıralarda, artık, içeride dolaşan ya da akan

spontanlığın önemine vurgu yapmaktadır. Ona göre, danışanın kendini iyileştirmesini sağlayan budur.

Fonseca, içsel psikodramada bazen psikodramatik teknikleri, bazen sinematografik teknikleri kullanmaktadır: *Duyumları abartma, içini açma, rol değiştirmeler, yakın çekim, uzak çekim, panorama*. Başladığı zamanlarda tekmeleme, ısırma, bağırma gibi motor boşaltım tekniklerini kullanırken daha sonra gerilim boşaltımlarını görüntüsel düzeyde yapmayı tercih ettiğini belirtir. Renklerin hakim olduğu sahnelerde, duyguları, renklerle de çalışmaktadır. Ona göre, içsel psikodramadaki görüntüler, düşler ve halüsinasyonlardaki gibi derindir. Psikanalizde, düşler ve hayaller, görünür ve gizli düşünceler olarak çözümlenir, deşifre edilirken; içsel psikodrama ve klasik psikodramada, görselleştirme/dramatizasyon, deneyimi bağlantılandırmak ve bütünleştirmek üzere devam ettirilir.

Fonseca, içsel görsel imgelerle çalışan başka yöntemlerden de söz eder. Sandor, Jung, Desoille, Assogioli, Hossri, Schultz, yönlendirilmiş, *oluşturulmuş* imgelerle çalışarak yöntemde farklılık gösterirler.

Psikanalizde düş yorumu, gizli içeriği ortaya çıkartmaya çabalar. Bu bilinçdışı içerik, kaynağı çocuklukta olan fark edilmeyen arzuları saklamaktadır. Psikodramatik yorumlama ise, düşün canlandırılmasıyla, düşün, içinde taşıdığı anlamı düşleyene açışı şeklinde olur. İçsel psikodramada, imge sözün üstündedir ve buradaki imge-sözcük ikilisinde imge, sinemadaki gibi sözcükten önce gelir. Sinemada sembolik tartışma imgeye yerleştirilir; düş psikanalizinde ise imge söze çevrilir. Bu anlamda ele alındığında içsel psikodrama daha çok sinemaya benzer.

İçsel psikodrama, imgenin gizleyici olduğunda ısrarlı değildir. Görsel imgelerin kayıt ve uyarılması duygusal merkezin ürünüdür. Sözler nasıl düşünel merkezden, eylem içgüdüsel-motor merkezden akıyorsa imgeler duygusal merkezden çıkar. Bu yaklaşıma göre üç dilin hiçbiri, doğasında gizleyici değildir. Koşullara ve aralarındaki denge-dengesizliğe göre gizleyicilik değişir. Klasik psikodrama ve sistemik aile terapisinde protagonistin sözel olanı *sembolik imge* ya da *heykele* dönüştürmesi beklenir. Protagonist sözlerdeki gizli içeriği imgeye dönüştürmek üzere insanları ve nesnelere kullanır. Bu durumda saklayan, gizleyen dil, sözel dil olacaktır.

İçsel psikodrama çatışma çözümünü aramaz; daha önemli olan, bilinçli ile bilinçdışı olan arasındaki iletişimdeki dışavurum, anlatım kanallarını keşfetmek ve ayarlamaktır.

Fonseca, içsel psikodramayı daha geleneksel şekliyle kullanmaktadır ve o andaki beden duyumları ile başlar. Özgül bir soru yoktur. Bu, bilinmeyene doğru bir yolculuktur. Gelen duyum ve imgelerle yol alınır. Bazen de görülmüş düşler, durum imgeleri ile çalışır. Geçmiş anın duygusal etkisini şimdiye taşır. Buna *video-band tekniği* adını vermiştir. Gözü kapalı imgeleme, düşünel, çağrışımlı belleği (semantik bellek) söndürmeye yarar.

Bazı insanlar içsel psikodramayı klasik psikodramadan daha kolay uygular. İçsel psikodramada rol değiştirme daha kolay gerçekleşir. Dışsal dirençlerin işe karışması söz konusu değildir. İmgeleme düzeyinde rol oynama gelişimsel olarak oyunsal temsilden önce gelir. Fonseca, gelişimsel modelinde de rol değiştirme aşamasını imge düzeyinde rol değiştirme ve eylem düzeyinde rol değiştirme olarak iki ardışık basamağa ayırır. Buradan da iki tip fantezi doğduğunu belirtir: Fantezi imgeleme ve fantezi eylem. Buna dayanarak da içsel

psikodramanın neden daha kolay olduğu anlaşılabilir. Fonseca, geçmişten sahnelerin bazen içsel psikodramada ortaya çıkışına bakarak bellek üzerine de birkaç söz söyler ve Bowlby ve Nicoll'den yararlanarak bir özetleme yapar.

İki tip bellek vardır: *Semantik* ve *epizodik*. Semantik bellek, anın hatırlanmasında, duygusal gereksinimlere göre epizodları kaydeder. Sıklıkla, nevrotik olan bu bellek, egoyu savunur. Nicoll'e göre bu, sadece düşünsel merkezin süzdüğü mekanik ve yineleyici bir bellektir. Bowlby'e göre, ikinci tip bellek epizodik bellektir ve gizli duygusal anlama sahiptir. Serbestleşmeyi bekleyen duygusal bir enerjiyi hapseder. Nicoll'e göre bu yeni bellek, tam bellek, üç merkezin (düşünsel, duygusal ve içgüdüsel-motor) belleği demektir. Bu ikinci (gerçek) belleğe ulaşmak için özgün durumu yeniden yaratmak gereklidir. Unuttuğumuzu eve getirmek için onu bıraktığımız yere gitmeliyiz. "Öykünün kapsamlı bir kavranışı için üç kameradan yapılmış çekimleri birleştirmeliyiz," der Fonseca.

Ancak, kanımca, bunun bir öykü olduğu unutulmamalıdır. Bu yaşanmış gerçek olay değil olayın içselleşmiş öyküsüdür/kurgusudur.

**Sonuç olarak,** sizlere "Psikodramatik formatta semboldrama: İmge-simge-arketip drama olarak arkamdaki büyüklerden el alıp geliştirdiğim ve özgün bir şekilde uyguladığım yöntemle beden ve ruhun psikolojik sembolizm yoluyla nasıl anlaşılabilir ve iyileştirilebileceğini düşündüğümü paylaştım. Dinlediğiniz için teşekkür eder, soru ve katkılarınızı beklerim.

## **Kaynaklar**

Doğaner İ. Psikodrama ve semboldrama uygulama verilerine dayanarak ödipal karmaşayla ilgili kültürel bir yorum. Bergama Grup Psikoterapileri Kongresi, 2001.

Doğaner İ (2019) Sosyometrik psikodramatik bireysel psikoterapi: İki başına psikodrama, Duvar Yayıncılık.

Fonseca J. Internal psychodrama: Working with internal images. Contemporary Psychodrama: New Approaches to Theory and Technique'de, 6. Bölüm. İngilizceye çevirenler: Julia Carleton Pinelo ve Elizabeth Walden Tambor, Brunner-Routledge, s: 87- 98, 2004.

Fonseca, J. The patient, the illness and the body: A view through internal psychodrama. Contemporary Psychodrama: New Approaches to Theory and Technique'de, 7. Bölüm. İngilizceye çevirenler: Julia Carleton Pinelo ve Elizabeth Walden Tambor, Brunner-Routledge, s: 99- 103, 2004.

Greenleaf E. Active imagining. In: The Power of Imagination. Jerome L Singer and Kenneth S Pope (Eds). Plenum Publishing Corporation, 167- 197, 1978.

Leuner H. Basic principles and therapeutic efficacy of Guided Affective Imagery. In: The Power of Imagination. Jerome L Singer and Kenneth S Pope (Eds). Plenum Publishing Corporation, 125- 167, 1978.

Sheikh AA. Eidetic psychotherapy. In: The Power of Imagination. Jerome L Singer and Kenneth S Pope (Eds). Plenum Publishing Corporation, 197- 227, 1978.