



Toplum Ruh Sağlığını İyileştirmek İçin Bir Yöntem: Psikodrama

Salih Keskin

Türümüzün iyileşmeye ilişkin çabaları tarih öncesi dönemlerde başlamıştır. Başlangıçta günümüzdeki tıp anlayışından oldukça farklı olan iyileşme ve iyileştirme yaklaşımları sürekli bir değişim ve dönüşüm içindedir. Türkçesiyle sağaltım, terapi ya da tedavi, genellikle tanının ardından uygulanan bir sağlık sorununun iyileştirilmesi girişimidir. Bu üç kavram çoğu kez eş anlamlı olarak kabul edilse de terapi terimi özellikle ruh sağlığı bağlamında bir yöntem olan psikoterapi anlamında kullanılmaktadır.

Psikoterapinin başlıca iyileştirici özelliği; cerrahi ya da ilaç uygulanması vb. etken maddeler içeren tedavi yaklaşımlarından farklı olarak bireylerle gerçekleştirilen sözlü iletişimden kaynaklanır. Bu

kavram; bilişsel-davranışçı terapi, psikanalitik terapi ve hümanist terapi dahil olmak üzere çok çeşitli yaklaşımları kapsar. Psikoterapinin amacı, bireylerin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını keşfederek sorunlarını anlamalarına ve sorunlarının üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktır. Yöntem, eğitimli bir terapistle destekleyici bir ortamda çalışarak kişinin sorunlarına ilişkin içgörü kazanmasını ve bunlarla başa çıkmak için başa çıkma stratejileri geliştirmesini içerir.

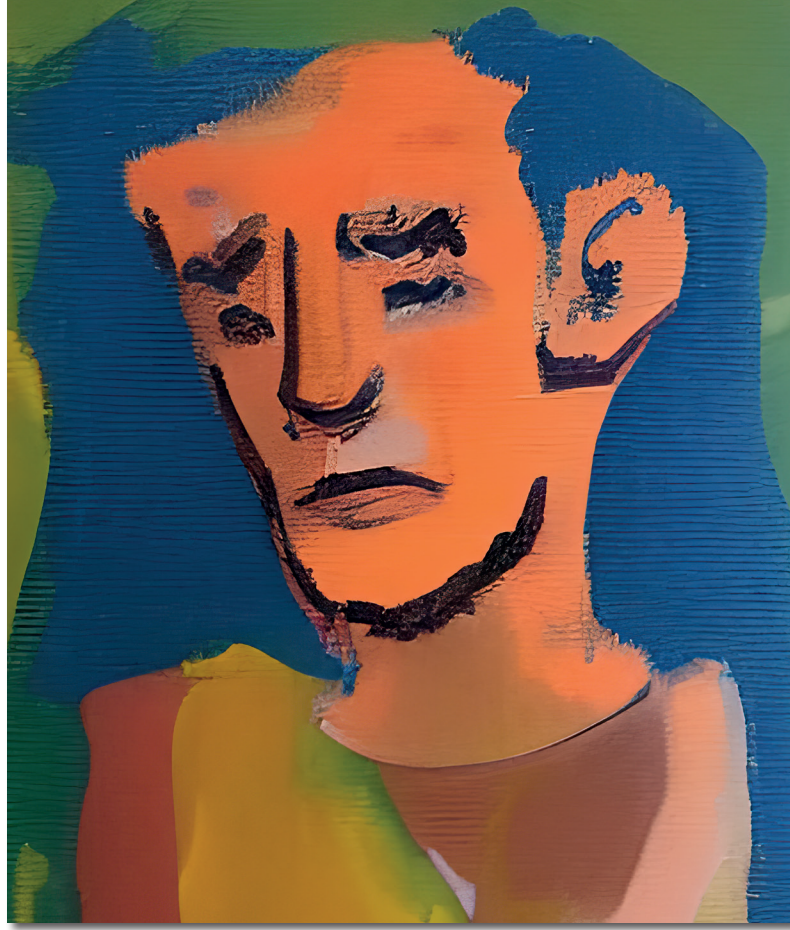
Psikoterapi hem bireysel düzeyde hem de topluluklar halinde uygulanabilir. Grup terapisi, bir grup bireyin eğitimli bir terapistin rehberliğinde kişisel sorunlarını ve sorunlarını tartışmak ve üzerinde çalışmak için bir araya geldiği bir terapi şeklidir.

Grup psikoterapisinin kökenleri 20. yüzyılın başlarına, öncü psikiyatr ve psikoterapistlerin çalışmalarına kadar uzanır. Grup psikoterapisinin en eski biçimlerinden biri de psikodramadır.

Psikodrama, 1920'lerde psikiyatrist Jacob L. Moreno tarafından geliştirilmiştir. Psikodramanın kurucusu olarak kabul edilen Moreno, bireylerin duygu, düşünce ve deneyimlerini bir grup ortamında keşfetmelerine ve ifade etmelerine yardımcı olmak için rol alma (role-play) ve diğer dramatik teknikleri kullanmıştır. Moreno'nun çalışmaları, psikiyatri ve ruh sağlığı tedavisinde grup terapisi kullanımının temellerini atmıştır.

Grup terapisi hareketi, sonraki yıllarda büyümeye ve gelişmeye devam etmiştir. Bugün, her biri kendine özgü teorileri, teknikleri ve hedefleri olan grup terapisine yönelik birçok farklı yaklaşım vardır. Bilişsel-davranışçı grup terapisi gibi bazı yaklaşımlar, olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını değiştirmeye odaklanırken, psikanalitik grup terapisi gibi diğerleri, bilinçdışı düşünce ve duyguları keşfetmeye odaklanır.

Psikodrama alanında Türkiye'deki ilk girişimler, Psikiyatrist Abdülkadir Özbek'in çalışmalarıyla ortaya çıkmıştır. 1970'lerde Moreno'nun konferanslarından etkilenen Özbek, Almanya'da Moreno'nun öğrencisi olan Dr. Grete Leutz'un



psikodrama grubuyla eğitime başlamıştır. Özbek'in Türkiye'ye dönüşünün ardından ikilinin dostluğunun ön ayak olmasıyla 1984 yılında Ankara'da Türkiye'deki ilk psikodrama grubu Özbek'in önderliğinde çalışmalarına başlamıştır. Günümüzde kurumsallaşan topluluk; İstanbul, Ankara, İzmir ve Denizli illerinde grup çalışmalarını sürdürmektedir.

Psikodrama, psikoterapinin birçok ilkesini bünyesinde barındıran özel bir grup terapisi yöntemidir. Bireylerin, güvenli ve kontrollü bir ortamda deneyimlerini dışa vurarak sorunları hakkında içgörü kazanabilecekleri fikrine dayanmaktadır. Psikodramada bireyler, eğitilmiş bir psikodramatistin rehberliğinde bir grup ortamında farklı roller üstlenir ve grup üyelerinin



kendi yaşamlarından taşıdıkları senaryoları, olayları, durumları ve kimi zaman da rüyaları canlandırırılar. Bu yolla, bireylerin deneyimleri güvenli ve kontrollü bir ortamda canlandırılarak daha derin bir anlayış kazanmaları sağlanmaya çalışılır. Psikodramatist, bireylerin deneyimlerini daha derinden anlamalarına yardımcı olmak için rol değiştirme, eşleme ve aynalama gibi çeşitli teknikler kullanır. Grup dinamiği de bireylerin deneyimlerini keşfedebilecekleri ve sorunlarına ilişkin içgörü kazanabilecekleri güvenli ve destekleyici bir ortam sağladığından, sürecin önemli bir ayağı olarak algılanır.

Moreno'ya göre psikodramada alınan rollerin özünde üç önemli kavram bulunmaktadır. Bu kavramlar; yaratıcılık, spontanlık ve eylemdir. Yaratıcılık, yeni ve benzersiz şekillerde düşünme ve hareket etme yeteneğidir, kişisel gelişim ve değişim için gerekli kabul edilir. Psikodramada yaratıcılık, rol alma, doğaçlama gibi tekniklerin kullanımı yoluyla

teşvik edilir. Psikodramadaki yaratıcılık kavramı aynı zamanda spontanlık ilkesiyle, plansız ve özgün bir şekilde hareket etme ve düşünme yeteneği ile de yakından ilişkilidir. Ek olarak, psikodramanın grup dinamiğine odaklanması da bireylerin birbirlerinden bir şeyler öğrenebilmeleri ve sorunları hakkında yeni bakış açıları kazanabilmeleri nedeniyle yaratıcılığı teşvik eder.

Spontanlık kendiliğinden, plansız ve yaratıcı bir şekilde hareket etme ve düşünme yeteneğini ifade eder. Psikodramada spontanlık, rol alma sırasında doğaçlama ve özetleme aracılığıyla bireylerin deneyimlerini keşfetmeleri ve sorunlarına ilişkin içgörü kazanmaları için bir araç olarak kullanılır. Psikodramatist, güvenli ve destekleyici bir ortam yaratarak bireyleri, önyargılı kavramları bırakıp plansız, özgün ve yaratıcı bir şekilde hareket etmeye teşvik eder ve kendiliğindenlik sürecini kolaylaştırır.

Psikodramada rollerin üçüncü temel ilkesi de eylemdir. Eylem, bireylerin davranışlarını ve dünya

deneyimlerini eyleme geçerek değiştirebilecekleri görüşünü ifade eder. Psikodramada eylem, eşleme, doğaçlama ve aynalama gibi teknikler aracılığıyla bireylerin deneyimlerini keşfetmeleri ve sorunlarına ilişkin içgörü kazanmaları için bir araç olarak kullanılır. Psikodramatist, grubun oluşturduğu güvenli ve destekleyici ortamdan faydalanarak bireyleri harekete geçmeye ve yeni olasılıkları keşfetmeye teşvik ederek eylem sürecini kolaylaştırır. Eylem kavramı, plansız ve yaratıcı bir şekilde hareket etme ve düşünme yeteneği olan spontanlık ilkesiyle yakından ilgilidir. Psikodramanın grup dinamiği de katılımcılığı ve eylemi teşvik eder.

Rol almaya ek olarak, psikodrama ayrıca sosyometri, sosyal ilişkilerin incelenmesi ve sosyal davranışın ölçülmesi, doğaçlama ve heykel çalışması gibi diğer terapötik teknikleri de içerir. Bu teknikler, bireyin sosyal ve kültürel bağlamını ve bunun deneyimlerini nasıl etkilediğini keşfetmeye yardımcı olur. Belki de roller kadar önemli bir katkı da oyunların ardından alınan rol geri bildirimleridir. Sahnelenen senaryo ya da grupla oynanan oyun her grup üyesinde farklı bir yere dokunur ve çağrışımlar yaratarak yeni konuları tetikleyebilir. Üzerinde durulan konu hakkında grup üyeleri çeşitli yaşam deneyimlerini birbirleriyle paylaşır ve öğrenir. Üyeler

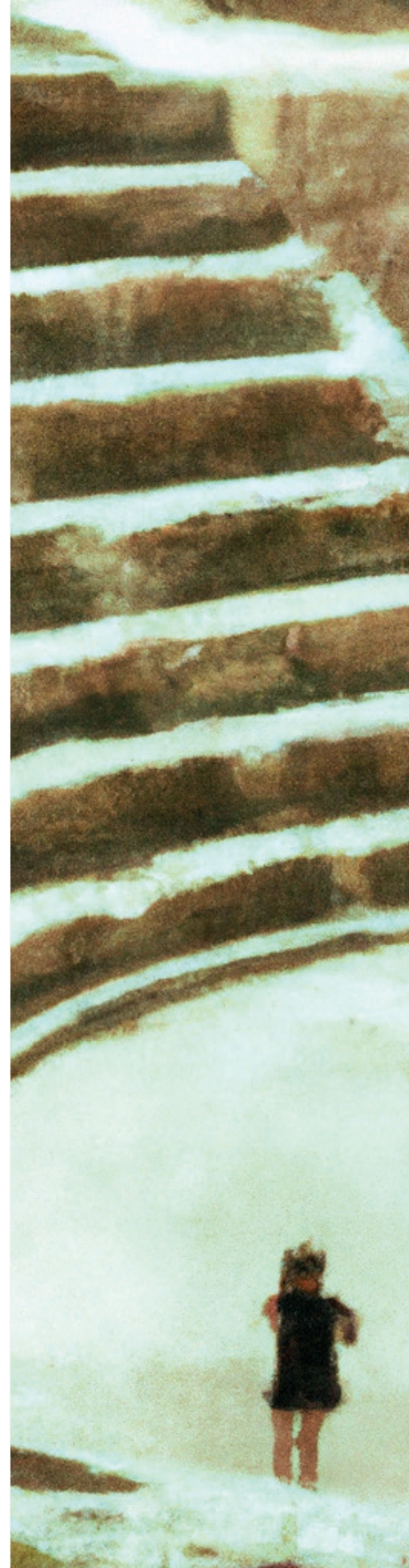
herkesin grubun sepetine attığı deneyimlerden, davranışlardan ve sözlerden kendilerine uyanı seçebilir, karşısına çıkan sorunlarla yeni başa çıkma yöntemleri öğrenebilir ve bu sayede katılımcıların psikolojik dayanıklılıkları güçlendirilebilir.

Psikolojik dayanıklılık, bireyleri stres karşısında daha dayanıklı kılan, sorumluluk almaya teşvik eden ve sorunlarla yüzleşmelerine yardımcı olan bir özellik olarak tanımlanmıştır. Kavram; bireylerin büyümesini, gelişmesini ve zorlukların üstesinden gelmesini sağlayan cesaret, motivasyon ve etkili başa çıkma yöntemlerini de içerir. Psikolojik dayanıklılığa sahip kişi değişime açıktır, kendini işine adayabilir, deneyimleri üzerinde kontrol sahibi olduğuna inanır, hedefler belirleyebilir, sorunların ortaya çıkmasını önleyebilir ve olumsuz durumları düzeltmek için çalışabilir. Genel olarak, psikolojik dayanıklılık yeni durumlara uyum sağlamak için önemlidir ve üç alt boyuttan oluşur: bağlanma, kontrol ve meydan okuma. Psikodrama ile bireylerin yaşamına anlam vermek adına girişimleri artırılabilir, yaşam olaylarına yönelik kontrol algıları yükseltilebilir ve yaşamda meydana gelen değişiklikleri tehdit yerine birer gelişme ve öğrenme fırsatı olarak algılamaları sağlanabilir.

Psikodrama sağlık çalışanları için de yararlı olabilir. Yöntemin temel faydalarından biri de iletişim

becerilerini geliştirmeye katkı sunmasıdır. Grup üyelerinin paylaşımları, geri bildirimler, eşleme, rol alma gibi teknikler etkin bir dinlemeyi ve anlamayı özendirir. Etkili iletişim becerilerine gereksinim duyan sağık çalışanları rol yapma egzersizleriyle bireyler ya da hastalarla etkileşim kurmanın yeni yollarını öğrenebilir ve kendilerini daha etkili bir şekilde ifade etme becerisi geliştirebilir. Bu, acil tıp veya ruh sağığı hizmetleri gibi açık ve etkili iletişimin gerekli olduğı durumlarda çalışan sağık profesyonelleri için özellikle yararlı olabilir. Psikodramanın sağık profesyonelleri için bir başka yararı da hastalarını daha derinden anlamalarına yardımcı olabilmesidir. Sağık uzmanları, farklı senaryoları ve rolleri canlandırarak hastalarının düşünce ve duygularını daha iyi anlayabilir ve bu sayede daha etkili girişimler uygulayabilir. Hizmet sunumunun iyileştirilmesinin yanında, sağık çalışanları arasında stres ve tükenmişliğı ele almak için de psikodrama kullanılabilir. Psikodrama, sağık profesyonellerinin kendi düşünce ve duygularını keşfetmeleri ve dile getirmeleri için bir çıkış yolu sağılayarak, işlerinin duygusal talepleriyle başa ıkılmalarına yardımcı olabilir. Bu, özellikle yoğun tempolu ve yüksek stresli ortamlarda çalışan sağık emekçileri için faydalı olabilir.

Grup terapileri, toplum sağığını iyileştirmek için çeşitli alanlarda kullanılabilir. Depresyon, anksiyete veya stresle başa çıkma gibi ruhsal sağık sorunlarına yönelik grup terapileri, bireylerin duygusal desteğı ve motivasyonu arttırarak iyileşme sürecini hızlandırabilir. Ayrıca, kişilerin



sosyal becerilerini geliştirmek, iletişim kurma ve problem çözüme yeteneklerini artırmak için de bu yöntemden yararlanılabilir. Grup terapileri aynı zamanda kişilerin kendilerine olan güvenlerini arttırmasına ve sosyal ilişkilerini geliştirmesine yardımcı olur. İncinebilir grupların toplumsal katılımının artırılmasında ve dirençliliklerin pekiştirilmesinde psikodrama gibi yöntemlerden yararlanılabilir. Bu yöntemler, toplumda yaygın olan uyuşturucu kullanımı vb. sorunlarla başa çıkmak için de etkili bir araç olabilir. Psikodramanın emek yoğun ve devamlılık gerektiren bir uğraşı olması, psikodramatistin yetkinliğinin önemi ve uzun vadede görece yüksek maliyetli bir çalışma olması

yöntemin önündeki engeller olarak görülebilir. Uzun süreli grupların sağladığı güven ve kaynaşmadan ödün verilerek kısa süreli çalışmalarla da psikodramatik yöntemlerden yararlanılabilir. Yöntemin kuramının uygulamasının ardından geliyor olması da bir kısıtlılık olarak düşünülebilir.

Grup terapilerinin öncüsü olan psikodrama, toplum sağlığının iyileştirilmesi için çalışan kişi, kurum ve kuruluşlar için ilgi çekici bir yöntemdir. Alanda kullanılacak etkin girişimler, toplum sağlığının artırılmasına katkı sunabilir. Farklı yöntemlerin yarar ve üstünlüklerini araştıran çalışmalarla elde edilen bilgiler, çeşitli gruplara daha etkin ve özelleşmiş girişimlerin önünü açabilir.

Kaynaklar

Özbek A, Leutz G. Psikodrama Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim. 3. bs. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları; 2011.

Ameln F, Becker-Ebel J. Fundamentals of Psychodrama [Internet]. 2020 [a.yer 18 Ocak 2023]. Erişim adresi: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-981-15-4427-9>

Hakkımızda – Psikodrama Dernekleri Federasyonu [Internet]. [a.yer 18 Ocak 2023]. Erişim adresi: <http://psikodramaderneklerifederasyonu.com/hakkimizda-2/>

Kurt P, Sarioğlu M, Parlak S. Pandemi Sürecinde Çevrimiçi Psikodrama Grup Terapisinin Depresyon, Anksiyete Ve Psikolojik Dayanıklılık Üzerine Etkisi. Educ Youth Res. 30 Aralık 2021;1(2):108-21.

Maddi SR. Hardiness: The Courage to Be Resilient. İçinde: Comprehensive Handbook of Personality and Psychopathology, Vol 1: Personality and Everyday Functioning. Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc; 2006. s. 306-21.