

Psikodramanın Az Bilinen Yüzü: Monodrama

A Lesser Known Aspect of Psychodrama: Monodrama

Gözde Özer Danış¹, Özden Şükran Üneri²

¹Psk.,Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Ankara

²Doç.Dr., Ankara Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hematoloji Onkoloji Eğitim Araştırma Hastanesi, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Kliniği, Ankara

ÖZET

Psikodrama eyleme dayalı bir psikoterapi yöntemidir. Psikodrama başlangıçta yalnızca bir grup psikoterapisi uygulaması olarak klinik ortamlarla sınırlı bir yöntemken, günümüzde bireysel terapide uygulanabilen; kliniklerde teşhis ve tedavi, eğitim kurumlarında eğitim aracı, insan ilişkileri, endüstri, evlilik ve aile danışmanlığında hem çocuklar hem yetişkinlerle çalışmaya olanak tanıyan bir terapi tekniğine evrilmiştir. Bireysel psikodrama uygulamaları monodrama olarak da adlandırılmaktadır. Psikodrama uygulamaları ile ilgili yazın bilgisi yıllar içinde artmıştır. Ancak monodrama uygulamaları ile ilgili yazın bilgisi halen kısıtlıdır. Bu duruma psikodrama uygulamalarının daha çok grup terapisi tekniği olarak kabul görmesi, monodrama uygulamaları ile ilgili farkındalığın az olması yol açmış olabilir. Az sayıda da olsa monodrama uygulamaları ile ilgili yapılan olgu sunumlarında ve gözlemsel çalışmalarda tekniğin tedavi edici etkinliğinin yüksek olduğu belirtilmekte, konu ile ilgili çalışmalara gereksinim olduğu üzerinde durulmaktadır. Bu gözden geçirme yazısında monodrama uygulamalarının özelliklerinin gözden geçirilmesi, hangi vakaların monodrama uygulamasından yararlanabileceğinin, grup uygulamalarına göre avantaj ve dezavantajlarının yazın bilgisi eşliğinde tartışılması amaçlanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Monodrama, Psikodrama, Bireysel psikoterapi

(Klinik Psikiyatri 2017;20:238-242)

DOI: 10.5505/kpd.2017.47955

SUMMARY

The psychodrama technique is a psychotherapy technique based on action. Psychodrama was initially limited to the clinical setting as a type of group psychotherapy, yet nowadays it can be applied to individual therapy; diagnosis and treatment in clinics, educational tools in educational institutions, human relationships, industry, marriage and family counseling, and it has evolved into a therapy technique that allows psychotherapists to work with both children and adults. This practice of individual psychodrama is called monodrama. Literary knowledge about psychodrama applications has increased over the years, however, the literature on monodrama practices is still limited. This case may have been caused by the general psychotherapy community accepting psychodrama as only a type of group psychotherapy, which would result in lesser awareness regarding monodrama applications. Within the small number of case reports on monodrama applications and observational studies regarding the technique, it is emphasized that its therapeutic effect is high and it is emphasized that there is a need for further research on the subject. This paper is aimed to review the features of the monodrama technique, to discuss which cases can benefit from its applications, and to discuss its advantages and disadvantages when compared to group applications, in the light of literature.

Key Words: Monodrama, Psychodrama, Individual psychotherapy

GİRİŞ

Psikoterapötik ve sosyoterapötik bir eylem yöntemi olarak tanımlanan psikodrama (1) dramatisasyon ve rol alma tekniklerini kullanarak dramatik benlik temsili yoluyla, bireylerin eylemlerini sürdürüp yaşamlarını prova ettikleri bir psikoterapi yöntemidir (2). Psikodramanın temelleri 1920'lerde Jacob Levy Moreno tarafından atılmıştır. Moreno, profesyonel aktörleri ve çocukların oyunlarını izleyerek rol oynama egzersizi ile birlikte yaratıcılık ve spontanlık düşüncelerini geliştirmiştir. Giderek terapötik ve sosyal süreçleri bir araya getirerek yazılı bir metin olmaksızın doğaçlama bir tiyatro yaratmıştır (3). Psikodrama uygulamalarında kişi, gerçek yaşam olayları hakkında yeniden gözden geçirmek istediklerini, rüyalarını, amaçlarını, yaşam kurgularını, fantezilerini, yarım kalan işlerini ve duygularını içeren pek çok sahne canlandırabilir (2). Psikodrama başlangıçta yalnızca erişkin yaş grubunda kullanılan, klinik ortamlarla sınırlı bir grup psikoterapisi yöntemi olarak kullanılmıştır. Bu uygulamalar sonrasında varsa ilişki sorunlarına yol açan duygusal aktarımların çözümlenmesinde, daha sağlıklı ilişki kurma biçimleri olan diğerini anlama becerisi (empati) ve karşılıklı empatinin (tele) geliştirilmesi konularında, psikodramanın, etkin bir terapi tekniği olduğu görülmüştür (4). Günümüzde psikodrama hem çocuk hem de yetişkin yaş grubu için, eğitimlerde, insan ilişkileri, endüstri, evlilik ve aile danışmanlığı alanlarında, bireysel olarak da çalışmaya olanak tanıyan bir teknik olarak kabul görmektedir. Ayrıca, psikodrama uygulamaları içerisinde yer alan sosyodrama uygulamaları sosyal sorunları çözme konusunda etkin bir araçtır (5,6).

Tanım ve Tarihçe

Psikodrama Terimleri Sözlüğü monodramayı "canlandırmada tüm rolleri protagonistin aldığı ve daha çok boş sandalye tekniğinin eklendiği bir psikodrama yöntemi" olarak tanımlamaktadır (7). Monodrama uygulamaları ilk kez ortaya konulduğu dönemde, grup içinde yapılmadığı için, psikodrama tekniklerinden uzaklaşdığı şeklinde eleştirilmiştir. Monodrama savunucuları, tarihsel süreçte Moreno'nun da monodrama uygulamaları olduğu, ancak zaman içinde ağırlıklı grup uygulamalarına

yöneldiği, monodrama uygulamasında grubun en küçük birimi olan ikili grubun kullanıldığını, dolayısı ile monodramanın psikodramadan bir uzaklaşma değil, psikodramanın farklı ve yeni biçimi olduğu belirtmektedirler (8).

Günümüzde psikodrama uygulamaları ile ilgili yazın bilgisi artsa da monodrama uygulamaları ile ilgili yazın bilgisi halen çok kısıtlıdır. Bu bilgiler daha çok olgu sunumlarına ve gözlemsel verilere dayanmaktadır. Var olan olgu sunumları, bu tekniğin yas reaksiyonu (9), anoreksiya nervosa (10), obsesif kompulsif bozukluk (11), borderline kişilik örgütlenmesi (12), anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif kişilik ve travmatik yaşantı ile çalışılırken katatim görüntü yaşantısı tekniği ile birlikte (13) etkin bir tedavi yöntemi olarak kullanılabileceğini, monodrama uygulamalarının, grup psikodrama uygulamalarına benzer şekilde, yalnızca belirtileri ortadan kaldırmayı hedefleyen bir tedavi seçeneği olmadığı, ruhsal büyüme, zenginleşme ve yaratma gücünün özgürleşmesi gibi yararları da olduğunu düşündürmektedir.

Monodrama uygulamalarının özellikleri

Uygulamaya başlamadan önce terapist olguyu sürece ilişkin kısaca bilgilendirir, yöntemi tanıtır, yönergeleri açığa kavuşturur (14). Psikodramanın aşamaları olan ısınma, eylem ve paylaşım monodrama tekniğinde de kullanılır. Uygulama sırasında teknikler genellikle aşamalı olarak, periferden merkeze-derine doğru süreci işletecek şekilde uygulanır (8).

Seans genellikle bilgilendirme sonrası olgunun, yaşantısını sözel olarak ifade etmesi ile başlar, terapist sözel ifadeyi iyi dinler ve olgunun ortaya çıkan malzemeyi işlemlenmesine yardımcı olabilmek için sözcüklerini dramatik eyleme dökmeye davet eder. Olgunun karşılaşmak istediği her ne ise terapistle karşılıklı konuşularak karar verilir (14). Bu süreç monodramanın ısınma basamağıdır (8). Terapist, çalışılacak temanın amacına uygun olarak bütün seansı kaplamayacak şekilde yapılandırılmış kısa bir ısınma da yaptırabilir. Burada altta yatan çatışmanın bulunması için olgunun getirdiği konu üzerinden sahne kurulur, spontanlığın ortaya çıkmasına destek olunur. Sahne kurulurken olgudan

odanın içinde dolaşarak getireceği sahneye ilişkin ipuçlarını sözel olarak ifade etmesi istenir (15). Odaklanmakta güçlük çeken olgularda gözlerin kapatılması istenebilir. Özellikle travmatik yaşantısı olan bazı olgular bunu kabul etmeyebilir. Bu durumda olgunun tercihinine uygun olarak devam edilmelidir. Monodrama uygulamasına başlamadan önce olgunun; bedeninde gerginlik hissettiği bölümlerin olup olmadığı sorulabilir. Gerginlik varsa, abartma (maksimizasyon) tekniği kullanılarak gerginliği daha çok hissetmesi yoluyla ısınma sağlanabilir. Eş zamanlı olarak düşünce ve duygu seviyelerindeki gerginlikler araştırılarak bedene odaklanılabilir. Olgunun anlam veremediği duygusal süreçleri (öfke, saldırganlık, üzüntü, endişe gibi) varsa, bu süreçlerin yol açtığı tepkileri gözden geçirilebilir. Terapötik katarsis için olgunun bir sahne getirmesini sağlamak, duyguların başlatıcısı olarak kullanılabilir. Kendiliğinden oturuma başlamakta zorlanan olgularda, bazen olgunun bir imge, anı veya fantezi üzerinde düşünmesini sağlamak ısınmayı başlatabilir (8). Bütün olarak değerlendirildiğinde ısınma aşaması olgunun, spontan eylem için hazırlandığı aşamadır (16).

Eylem aşamasında terapist ve olgu dramatizasyon için nerede/kiminle/nasıl çalışacaklarına karar vererek, ortak bir yaratı süreci ortaya çıkartırlar. Terapist karakterin veya durumların sahnelenmesi için bazı nesnelere kullanmayı önerdiğinde olgunun sosyal açıdan nesneyle etkileşimi mümkün olmayacağı için öncelikle nesneye ısınması sağlanmalıdır (8). Moreno'nun monodrama uygulamalarında olgunun dramatize edilmesine yardımcı olan profesyonel terapötik bir takımın (yönetici ve yardımcı egolar) bulunduğu bildirilmektedir (8). Günümüzde ise monodrama uygulamalarında terapötik takım yerine, terapist ve olgunun ikili grup halinde çalışması daha çok tercih edilmektedir (15). Bu nedenle günümüzde çoğu uygulamada olgu, eylemin her aşamasında yardımcı ego olmadan oyununu kendisi canlandırmaktadır. Uygulama sırasında yardımcı ego olarak boş sandalyeler (17), yastıklar ve odanın içinde bulunan herhangi bir nesne kullanılabilir (15). Bir başka alternatif, terapistin "diş ses" olarak yardımcı egoları seslendirmesidir (8). Boş sandalyenin kullanımının bir nedeni de terapi sürecindeki olgunun kişilerle iletişim kurma zorluğunda olduğu durumlardır. Böylelikle kişinin öncelikle risksiz bir

biçimde boş sandalye ile alıştırma yapması sağlanır (17). Oldukça etkili bir yöntem olan boş sandalye tekniği, gizli kalmış hatta kişiyi yüzleştğinde korkutabilecek duyguların açığa çıkmasına neden olabilir (14). Olgu, bu sayede kendi farklı yönleriyle ve farkında olmadığı duygularıyla karşılaşabilir ya da çatışmada olduğu bir kişi ile karşılıklı konuşabilir. Dolayısı ile monodrama; terapistin olgusu için, yardımcı egolar olmadan, sadece farklı rollere girerek sorularının cevaplarıyla karşılaşmasının yararlı olacağını düşündüğü durumlarda uygun bir seçenek olabilir (17). Eylem aşamasında, olgunun yaşamında bağ kurduğu diğer ilişkilere farklı bir bakış açısı geliştirmesini sağlayacak yandan konuşma (soliloquy), somutlaştırma, ayna, abartma, eşleme gibi psikodramanın diğer klasik teknikleri kullanılabilir (8,15).

Monodrama uygulamasının geri bildirim aşamasında terapistin kendi özelini ne kadar açacağına karar vermesi önemli bir konudur. Terapistin paylaşımlarının kişisel katarsisine mi olguya mı hizmet ediyor iyi değerlendirmesi gereklidir. Önerilen terapistin kendi kişisel süreçlerini olgunun ilerlemesine yardımcı olacak kadar paylaşmasıdır (8).

Sosyatrik (sosyal hastalık tedavisi) bir yöntem olarak kabul edilen monodrama; terapötik ilişkide sözel ve eylem teknikleri bir arada kullanılarak olgu ile sürekli etkileşim halinde olmayı sağlar. Ancak; terapist ve olgu arasındaki mesafe çok iyi ayarlanmalıdır. Terapistin olgusuyla monodrama çalışırken hem kendi sınırlarını koruması hem de neredeyse eş protagonistmiş gibi çalışarak sürece dahil olması gerekmektedir (8). Terapist, küçük eylemlere katılabilmeli ve rol değişimlerinde kısa ancak aktif rol oynayabilmelidir. Rollere değişim hızlı ve ani olabilir (17). Uygulamadaki en büyük risk, terapistin rollerde kendi yorumunu katmasıdır. Olgu, bu durumu otoritenin bir tavsiyesi olarak görürse ve işlemlerse yaratıcılık ortadan kalkabilir (8). Ayrıca terapist olgusu ile çalışırken olguda da rol konfüzyonu yaratabilecek tepkilerden kaçınmalıdır (13).

Monodrama uygulamalarında, terapist ve olgu ikili bir grup olarak düşünüldüğünden, aralarındaki hiyerarşi ortadan kalktığı ve grup üyesi olarak

eşitlenme olduğu düşünülmektedir (8). Bazı psikodramatistler bu durumun olası bir rol karmaşasına sebep olabileceğini düşünse de, terapistin yaratıcı ve spontanlığı ile akışa uyma becerisi roller arasında esnek geçişler sağlayacağı belirtilmektedir (16).

Monodrama ve Grup Psikodraması Uygulamalarının Karşılaştırılması

Grup psikodraması uygulamalarında var olan seyirci unsuru monodrama uygulamasında klasik anlamı ile bulunmamaktadır. Ancak monodrama uygulamasında terapistin nesnellliğini korumak şartı ile aynı zamanda bir seyirci olduğu da unutulmalıdır (8).

Grup içinde yer almak, birey için, diğer grup üyelerini izleme ve diğer grup üyeleri aracılığı ile öğrenme şansı sağlamaktadır (18). Diğer üyelerin katıldığı rol geri bildirim ve paylaşım aşamaları özellikle önem taşımaktadır. Monodrama uygulamalarında bu özellikler kısıtlıdır, terapistin seans sırasındaki rol modeli olabilecek davranışları bu kısıtlılıklar azalabilir.

Grup içerisinde olgunun üzerinde grubun etkisi daha fazla ve duygusal yansımaları daha kuvvetlidir. Monodramada ise olgunun davranışsal takibi daha kolaydır. Bu nedenle özellikle küçük yaş grubu çocuklarda ve henüz grup süreçlerine hazır olmayan olgularda monodrama tercih edilebilir (8).

SONUÇ

Monodrama psikodrama uygulamalarının özel bir alt grubu olup bireysel psikodrama olarak da adlandırılabilir. Psikodrama uygulamalarının pek çok özelliğini içerse de bireysel bir terapi tekniği olduğu için kendisine özgü özellikleri bulunmaktadır. Monodrama uygulamaları ile ilgili yazın bilgisi kısıtlıdır ve daha çok olgu sunumlarına, gözlemsel çalışmalara dayanmaktadır. Uygulamanın özelliklerinin daha iyi anlaşılabilmesi için yeni ve geniş örneklemler çalışmalara gereksinim bulunmaktadır.

Yazışma adresi: Doç. Dr. Özden Şükran Üneri, Ankara Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hematoloji Onkoloji Eğitim Araştırma Hastanesi, Çocuk ve Ergen Psikiyatri Kliniği, Ankara ozdenuneri@yahoo.com

KAYNAKLAR

1. Özbek A, Leutz GA. Psikodrama: Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim. Ü Okyayuz (ed.), Ankara, Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları No: 1, 2003.
2. Kellermann PF. Psikodramaya Derinlemesine Bakış. B Gökler, I Gökler-Danışman, A Mavili-Aktaş (çev.ed.), Ankara, Nobel Yayıncılık, 2013.
3. Blatner A. Psikodramanın Temelleri. G Şen (çev.), İstanbul, Sistem Yayıncılık, 2002.
4. Ulupınar Alıcı S. Psikodrama I: Geçmişten geleceğe, rüyadan gerçeğe. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi 2008; 5(2): 5-8.
5. Kaner S. Psikodrama kuram, teknik ve araçlar. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi 1990; 23(2): 457-480.
6. Kadem-Tahar E, Kellermann P. Psychodrama and drama therapy: A comparison. The Arts in Psychotherapy 1996; 23(1): 27-36.
7. Psikodrama Terimleri Sözlüğü. N Kalkan Oğuzhanoglu (ed.), Ankara, Nobel Yayıncılık, 2016.
8. Figusch Z. Bireysel Psikodramadan Büyük Gruplarla Sosyo-Psikodramaya, B Armağan (çev.) İstanbul, Sistem Yayıncılık, 2011.
9. Yavaş İ, Uzamış yas reaksiyonunun tedavisinde bir monodrama uygulaması: Olgu sunumu. 22. Uluslararası Grup Psikoterapileri Kongresi kitabı (28-31 Mayıs 1997, Bergama), Tam Metin Kitabı, 1998, s.179-188.
10. Özdel O, Ateşçi F, Kalkan-Oğuzhanoglu, N, Bir anoreksiya nervosa olgusu ve bu olguya farmokoterapi ile birlikte psikodrama teknikleri ile yaklaşım. Türk Psikiyatri Dergisi 2003; 14(2): 153-159.
11. Cohen D, Delaroche D, Flament MF, Mazet P. Case report: Individual psychodrama for treatment resistant obsessive-compulsive disorder. Neuropsychiatrie De L'enfance Et De L'adolescence 2014; 62: 19-21.
12. Okyayuz HU, Borderline Hastanın Psikoterapisinde Monodrama ve Psikodrama Yöntemlerinin Kullanımı. Yayınlanmamış Psikodrama Yeterlik Tezi, Ankara, Dr.Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü, 2000.
13. Babaoğlu AN, Bireysel Psikoterapide Monodrama ve Katatim Görüntü Yaşantısı Tekniklerinin Birlikte ve Karşılıklı Kullanımı. Yayınlanmamış Psikodrama Yeterlik Tezi, İstanbul, 1997.
14. Hackney H, Cornier S. Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı, T Ergene ve S Aydemir-Sevim (çev.) Ankara, Mentis Yayıncılık, 2008.
15. Cukier R. Bipersonal Psychodrama: Its Techniques, Therapists and Clients. Raleigh, NL: Lulu, 2007.
16. Baim C, Burmeister J, Maciel M. Psikodrama: Kuram ve Uygulamadaki Gelişmeler. İ Doğaner (çev.ed.), Ankara, Nobel Yayıncılık, 2013.
17. Blatner, A. Acting In: Practical Applications of Psychodramatic Methods, third ed., USA, Springer Publishing Company, 1996.
18. Shechtman Z, Michal B-D. Individual and group psychotherapy of childhood aggression: A comparison of outcomes and processes. Group Dynamics: Theory, Research, and Practice 1999, 3(4): 263-274.