



sağlar. Bu resmetme, lineer (çizgisel) alınan bilgiye göre daha kapsamlı bir kavrayış sağlar.

Psikodramanın gizilgüçleri olan eylem ve görselleştirme; beyin nörofizyolojisi yeni anlaşılmaya başlanan bir sendrom olan post travmatik stres bozukluğunu sağaltımının temel öğeleridir. Pozisyon Emisyon Tomografisinin gösterdiği gibi, PTSD hastalarında, onlara travmayı anımsatan uyaranlarla karşılaştıklarında sağ beyinde perfüzyon artmakta; ayrıca, sol beyindeki Broca alanında oksijen azalmaktadır. Bu koşullar altında hastalar heyecanlarını boşaltmaya yardımcı olacak sözcükler bulamamaktadır. Van der Kolk'a (1996) göre travmanın "sözsüz korku" ya yol açmasını açıklayıcıdır. Böylece, bireyler duygularını söze dökmemekte, duygular yalnızca bedende işlev bozukluğu ile dışa vurulabilmektedir. Çizim yaptırma, ve psikodrama etkin bir iletişim şansı ve sembolik dönüşüm olanağı sağlamaktadır. Grup psikoterapisi hem eylem hem de ödünç sözcükler sağlayarak duygu dışavurumu sağlayabilir.

Bu bağlamda, sadece, Moreno'nun "eylem sözden iyileştiricidir" sözlerini anımsamakla birlikte, pek çok hiperaktif çocuğun, duygusal acılarını, koordine edilmeyen hiperaktivite ile tamir etmeye çalıştıkları da sorgulanmalıdır. Sahnesel imgelemedeki koordine psikodramatik eylemin onlara da yardımcı olabileceği düşünülmelidir.

Bilimsel olarak endike bir psikodramaterapiyi destekleyen çağdaş beyin araştırmalarının henüz başlangıcındayız. Sevgili arkadaşlarım, bilimin dikkatini psikodramanın olanaklarına dikkat çekme görevi sizi beklemektedir.

Tüm bunlara ek olarak şimdiki zamanı unutmamalıyız. Ben yeterince konuştum. Şimdi psikodrama zamanı olduğunu unutmayalım ve oyuna başlayalım.

KIZGINLIK VE CİNSEL ROLLER

Leyla Navaro

Toplumun pek çok alanında olduğu gibi, duygu ve heyecanların yaşanışıyla dışa vurumunda da cinsel rol farklılıklarından söz etmek mümkündür. Özellikle kızgınlık ve öfke duygularının yaşanışıyla sözel ve davranışsal dışa vurumlarında kadın erkek farklılıklarını farketmek, nedenleriyle etkilerini anlamak, insan gelişimi, terapi ve danışmanlık gibi meslekler açısından çok önemlidir.

Kızgınlık ve kadınlar

Kültürümüzde kadın ideali, kızgınlık duygusundan arınmış bir imge taşır. Bu anlayışın

temel nedeni, kadınların öncelikle annelik rolüyle özdeşleştirilmesidir. Kadınların çocuk büyütüp beslemeleri, bu süreç içinde de bebeği koruma açısından, kızgınlıklarını denetim altında tutmaya çalışmaları, sonuçta kadınların tüm ilişkileri için genelleştirilmiş bir sosyal davranış ve varoluş beklentisine dönüşür.

Toplumca onay gören "ideal kadın" tipi, anne kimliği ile özdeşleşen kadındır: koruyucu, yani saldırganlıktan uzak, benlik duygusu yaşamayan, özverili, sürekli başkalarının korunması ve mutluluğu ile meşgul, ihtiyaçları olmayan ya da dile getirmeyen, sabırlı ve anlayışlı.

Bu yüceltilmiş anne imgesinin doğal kızgınlıklarını yaşaması veya ifade etmesi, gerek kendi, gerekse yakın çevresince onay görmez.

"Ideal Kadın" İmgesi: Yaşam Boyu Anne

Kendisinden yaşam boyu annelik ve özellikle de küçük bebek anneliği türünden davranışlar beklenen kadın, öz ihtiyaçlarını göz ardı etmek ve özverili yaşamak uğruna engellenmişlik duyguları biriktirir.

Bu duyguların oluşturduğu doğal kızgınlığını dile getiremediği gibi, çoğu zaman da bu kültürel baskılar nedeniyle, kızdığının farkına bile varamaz. Kendini huzursuz hissetmektedir, içinde kötü, olumsuz duygular vardır, sinirlidir, bunun nedenlerini ise pek de açıklayamamaktadır. Hatta bu duygularından dolayı yoğun suçluluklar yaşar. Suçluluk duygularıyla kızgınlığını daha da bastırır.

"Ideal kadın" imgesinin dışına çıkmak bir kadın için oldukça ürkütücüdür. Kadınlığını yitirmek, kimliğini kaybetmek anlamına da gelebilir. Bu bağlamda kadınların içsel engelleri, özeleştirileri ve iç korkuları zaman zaman çevre baskısından bile daha güçlü yaşanabilir.

Kadınların Ezeli Ruhsal Koruyuculuğu

Toplumun cinsel rollere yüklediği çifte standard, yakın ilişkilerde duyarlılık ve ruhsal koruyuculuğu özellikle kadınlara has kabul etmiş, erkeklerde de bu tür davranışın gerekliliğini yeterince vurgulanmamıştır. Kaldı ki anne olmak, ya da anneliğe aday olmak, küçük kızlarda duyarlılık ve yakın ilişkilerde ruhsal koruyuculuğu yeterince pekiştirir. Özellikle ruhsal ve duygusal koruyuculuk göstermeyen, ancak saldırgan da olmayan kadınlar, çevresince yeterince "kadını değil", bencil ya da saldırgan olarak nitelenebilir.

Kadınlar benliklerini gözardı edip, öz ihtiyaçlarını sorun etmeyerek, yakın ilişkilerinin ve aile bütünlüğünün devamını sağlamayı benimserler. "Kadınlar (terapistleri dahil) önem verdikleri ilişkilerini korumak amacıyla pasif/bağımlı davranışlar

sergiler ve böylelikle sistemlerin nazik dengesini korurlar. Bağımlı davranıştan en ufak bir aykırı hareket dahi, önem verdikleri kişiler tarafından kırıcı ve saldırgan davranış olarak nitelenir; bu bir ihanet, sadakatsizliktir". (Lerner, 1983)

Kadınların Korkulu Rüyası: Her Şeye Muktedir Yıkıcılık Gücü

Kulak verilmeyen ve bastırılan kızgınlık duygusu, içten içe büyür. Taze kızgınlıkların eklenmesi ile denetlenemeyecek boyutlara ulaşabilir. Ehlileştirilmemiş kızgınlık duygusu, ilkel saldırganlığı kolaylıkla harekete geçirebileceği için, dışa vurulmadığında saldırganlık düşleri yaratabilir. Öfkesini açıklayamayan kadın, içten içe yıkıcı fanteziler, saldırganlık düşünceleri geliştirebilir. Bu düşlerle kendini bir şekilde tatmin etmekte, hıncını almaktadır adeta : her şeyi bırakıp yok olmak, çekip gitmek ortadan kaybolmak kadar, karşı taraf hakkında yıkıcı, saldırgan fanteziler de geliştirilebilir... Biriken öfke enerjisi o kadar büyümüştür ki, düşler, tüm sistemi yıkacak boyutta, adeta her şeye muktedir bir güç barındırır. Bu da çok ürkütücü bir algıdır. Kızgınlık açıklanıp dile getirilirse, sanki tüm mekanizma aniden tetiklenecek, tüm düşler gerçekleşecek, kadın "her şeye muktedir gücünü" kullanacak ve felaketler zinciri başlayacaktır. Yüksek kaygı yaratan bu düşüncelerinden dolayı, kadın öfkesini daha da gizler ve bastırır. Ancak bir kısır döngünün içindedir.

İşin acı yanı da, bunca bastırılan kızgınlık, gerçekten de artık kabına sığamaz olur ve en ufak sebeple aniden patlayıverir. Hiç önemli olmayan bir neden, basit bir olay, herkesi ve kadının kendini de şaşırtan bir öfke kasırgasına yol açabilir. Çoğunlukla öfke olayla oranlı değildir. Bu denetimsizliğinden dolayı korku gerçekleşmiştir. Kontrolünü yitirmek, istemi dışında davranmak, bağırp çağırarak, sinir nöbeti geçirmek çok ürkütücü olur ve derin utanç yaşatır. Bu gibi sonuçlar, kısır döngünün yeniden başlamasına neden olur.

İkincil Konumda Olanların Temel ve Fark Edilmeyen Öfkesi

Miller'e göre (Miller, 1986), ikincil konumda bırakılan, hizmet ve serviste olan kişilerin, temelde bastırılmış bir öfkeleri vardır. Temel eşitlik ilkelerine uymamaktan, insan onurunun kırılmasından kaynaklanan, ikincil olma duygusu. Kadercilik ve kabullenmişlik duygusu ile birlikte yaşanan, dile getirilmediği gibi, tanımlanmamış bir iç isyan ve bundan doğan ince ve bastırılmış bir iç öfke. İkincil konumda olanların kızgınlık ifadeleri genelde duyulmaz veya duyulsa bile kabul görmez.

Memnuniyetsizlik ve kızgınlık, sadece iktidarda olanlara izin verilen duygulardır. Hiyerarşik toplumlarda, hizmet ve serviste görevli kişiler ve ikincil konumda olanların, memnun olmamaları, şikayet etmeleri, hele hele kızmaları söz konusu bile edilemez.

Böylelikle ikincil konumda olan ya da öyle hisseden kadınlar, dile getiremedikleri ince bir öfkeyi içlerinde barındırır ve zamanla biriktirirler. Bu bastırılmış öfke dolaylı davranışlar ya da psikosomatik rahatsızlıklarla dışa vurur.

Bastırılmış Kızgınlığın Farklı Yüzleri

Bastırılmış kızgınlıklar çoğunlukla depresyonla ortaya çıkar. Depresyon başvurularının kadınlarda ve özellikle evli kadınlarda daha fazla olmasının nedenlerinden biri de kadınların cinsel rol kalıplarındaki çıkmazlar olarak görülebilir. Çoğu bastırılmış öfke ya da dile gelemeyen kızgınlıklar psikosomatik rahatsızlıklarda belirir : ülser, gastrit, çeşitli deri döküntüleri, cinsel soğukluk, baş dönmeleri, migren gibi fizyolojik nedeni belirli olmayan rahatsızlıklar bastırılmış, ya dışa vurulamamış öfkelerin beden dili olabilir. Kimi bastırılmış öfkeyse, somatize edilmektense abartılı davranışlara bürünebilir : Aşırı temizlik ve titizlik, aşırı yemek, aşırı tüketim gibi abartılı davranışların ardında bastırılmış, şekil değiştirmiş kızgınlık duygusuna kulak vermek yararlıdır.

Sonuçta, insanca bir duygu olan kızgınlık ve birikmiş haliyle öfke, toplumun cinsel rol beklentileri içinde kadınlara yakıştırılmamış ve bir şekilde yasaklanmıştır.

Kızgınlık ve Erkekler

Harekete geçiren, ivme katan aktif bir duygu olan kızgınlık, saldırganlığı da kolayca tetiklediği için toplumca daha çok erkeklere yakıştırılır. Hatta erkekleri eyleme sürüklemek için bu duygu özellikle kışkırtma amacıyla kullanılır. Toplumsal olaylar, taraf çatışmaları (örn.futbol maçları), devrimler, politik hareketler ve savaşlarda, toplumların kızgınlığı güdülenerek kitlesel öfke harekete geçirilir. Savaşları yapanlar erkekler olduğundan, kızgınlık duygusu ve tetiklediği saldırganlık erkeklerde normalleştirilir ve yasallaştırılır. Medya ve filimler, kızgınlık duygusunu saldırganlıkla birleştiren erkek kahramanlarla donanmıştır. Erkeklerin öfkelerini saldırganca (yüksek sesle bağırarak, tehdit etmek, fiziksel saldırganlık, vb) göstermeleri, 'erkek' olmalarının bir parçası gibi sunulur. Hatta bu tür davranışları göstermeyi seçmeyen erkeklere, kültürümüzün giydirdiği bir küçültücü lakap da mevcuttur : "kılıbık". Nice erkek bu aşağılayıcı lakabı giymemek



için, istemi dışında saldırganlık gösterilerinde bulunmak zorunda kalır.

Kızgınlığın ehlileşmemiş ifadesi, korku yaratarak güç ve baskı oluşturur. Başkası üzerinde güç ve baskı kurarak üstünlüğünü kanıtlanmanın ("power-over") bir şekli de öfkenin saldırganca dışa vurumudur. Toplumumuzda bu tür varoluş özellikle erkeklerle uygun görüldüğünden, açık kızgınlık ve öfke ifadeleri "erkeksi" olarak benimsenir, hatta bu tür davranışları sergileyen kadınlara da "erkek gibi kadın" terimi yakıştırılır.

Duygu yoğunluğu ve saldırganlık

Erkeklerin sosyalleşmesinde duygu ifadelerinin eksikliği, genelde erkekleri belirli bir iki duyguya kısıtlar. Acı veren, olumsuz duygular (korku, üzüntü, kaygı, kırgınlık, kıskançlık, vb.) yaşandığında, bunlar kolayca kızgınlığa dönüşür. Çünkü temel duyguları hissetmek (korku, kaygı, üzüntü, kırgınlık, vb.) toplumca erkeksi sayılmaz. Bu gibi duygular insanı zayıf ve incinebilir hissettirdiği için, çoğunlukla kadınlara yakıştırılmış duygulardır. Erkeklerde yok sayılmış, kabul görmemiş ve tanımlanmamıştır. Acı veren, kırılma hissettiren duyguların inkarını sosyalleşme süreçlerinde erkekler sıkça yaşar. Erkekler için yaşanmasına izin verilen öncelikli duygular kızgınlık, kıskançlık ve öfkedir. Bu duyguların dışavurumu da, toplumca "erkeksi" olarak tanımlanan saldırganlıktır.

Saldırganlık sözel ve/veya fiziksel olabilir. Erkekler saldırganlık yoluyla toplumun kendilerinden beklediği üstün konumlarını sağlamak zorunda hisseder. Belirli yörelerdeki kan davaları, aile içi namus cinayetleri, birçok kızı ve kadını olduğu kadar, pek çok erkeği de toplumun kurbanı haline getirir.

Askerlik sürecinde erkekliğin oluşturulması

Askerlik eğitimi öfke ve kızgınlığın sıkça yaşandığı bir ortamdır. Erk'i saldırganlıkla bağdaştırıp harekete geçirmek için, kızdırıcı lakap ve küçük düşürücü terimler bolca kullanılır. Bu lakaplara maruz kalmanın ya da tanık olmanın yarattığı öfke kolayca saldırganlığa dönüşür. Saldırgan enerji seferberliği askerliğin temelini teşkil ettiği için, kızmak, kızdırılmak, öfke ve saldırganlık, askerliğin güncel deneyimleridir. Askerlik deneyimi, erkeklerin saldırganlığı normalleştirmeleri ve örneklenmelerini sağlar.

Askerlik eğitimi, kadın ve erkek arasındaki farklılığı güçlendirme üzerine temellenir. "Kadın gibi" terimi zayıflığı, beceriksizliği temsil ederken, erkeklikle saldırganlık arasındaki kültürel bağlar pekişmiş olur.

'Erkek' olmanın bedeli : Öfke ve saldırganlık

Saldırganlığı ve öfkenin saldırganca dışa vurumunu cinsel rol gereği olarak benimseyen erkekler için ödedikleri yaşam bedeli de oldukça yüküldür. Saldırgan kişiden korkulup çekinilir. Geleneksel cinsel rol beklentisi içinde davranmak zorunda kalan erkekler, bu gibi davranışlarını özellikle karşı cins tarafından sevilmemek, uzak durulmak ve bir tür yalnızlıkla öderler. Yakın ilişkilerinde saldırganlığın sonucu yaşanan öfke, çatışma, kin ve nefret oldukça yıpratıcı duygulardır.

Olumsuz ve acı veren duyguların kızgınlık, öfke ve saldırganlıkla dışa vurumu anlık boşalma ve rahatlama sağlasa da, uzun sürede kişinin kendinden de uzaklaşması ve yabancılaşmasını getirir. Öfke ve kızgınlığın altında yatan temel duyguların tanımlanmaması ve dile getirilmemesi, kişinin yakın çevresiyle olduğu kadar kendiyile de yabancılaşmasını oluşturur. Cinsel rol kalıpları içinde hapsolmayı erkekler yaşamsal bir yabancılaşma ve yalnızlıkla öderler.

Kızgınlık mutlaka saldırganlıkla mı yaşanmalı?

Kızgınlığın ilkel dışa vurumu saldırganlıktır. Bu haliyle kızgınlık duygu değil de, davranış olarak algılanır. Oysa ki kızgınlık temelde bir duygudur. Bazı şeylerin iyi gitmediğini, ruhumuza acı verdiğini bize duyuran bir sinyaldir. Yüklediği enerjiyle acı veren durumları değiştirme gücünü de sağlar. Kızgınlığını duyup dinlemek, nedenlerini anlayıp dile getirmek, kişinin kendiyile ilişkisi kadar yakın çevresiyle de iletişimini düzenler. Saldırgan ve eleştirel ifadeler yerine (sen-dili) acı veren durumun üzerimizdeki etkilerini açıklamak (ben-dili) kızgınlığın ehlileşmiş ifadeleridir. Bu tür ifadeler kızgınlığın birikmesini engeller, öfkeye dönüşmemesini ve davranışlara vurulmasını sağlayabilir. Bu gibi içten ifadeler, cinsel rol kalıplarından sıyrılıp insanca iletişimin temel taşlarını kurabilir.

Kaynaklar :

- Lerner, H.G. *The Dance of Anger*.
New York, Harper & Row, 1989.
- Lerner, H.G. *Female Dependency in Context :
Some Theoretical and Technical
Considerations*. American Journal of
Orthopsychiatry, 1983.
- Miller, J.B. *Toward a New Psychology of Women*,
Beacon Press, 1986
- Navaro, L. *Tapınağın Öbür Yüzü*,
Remzi Yayınevi, 1996
- Navaro, L. *Bir Cadı Masalı*, Remzi Yayınevi, 1999



OLAĞANDIŞI İNSANLAR: MÜZİKSEL SAVANT (DEHA) SENDROMUNUN GİZEMİ

Joseph J. Moreno

(Çeviri: Doç. Dr. İnci Doğaner)

"Savant" sendromu, yaygın gelişimsel bozukluk ve otizm gibi ciddi zihinsel özrümlerde, nadir görülen; ve bu kişinin bazı alanlarda özrüne tam tezat şekilde, olağandışı yetenek göstermesi durumuna verilen addır.

Savant sendromu doğuştandır ve erkeklerde kadınlara kıyasla altı kat fazla görülür. Deha alanları değişiktir. Bir örneği takvim dehasıdır. Kim Peck'in gerçek yaşam öyküsünü işleyen "Yağmur Adam" filmindeki gibi bu kişiler "21 yaşına girdiğin gün hava nasıldı? 91 yılında, 360'da vb, Haziran 6'sı hangi güne gelecek?" gibi sorulara anında yanıt verebilirler.

Savant sendromluların bazılarında resim, heykel gibi ya da müzik gibi sanat alanlarında müthiş yetenekler vardır. Müzik alanında en çok piyanoyla ilgilidir. Bu tür özrümlü dahiler çok az sayıdadır. Yüz yıl içinde tüm dünyada bildirilmiş 100'den az olgu vardır.

İNSANLARARASINDAKİ TEMEL YAŞAM GÜÇLERİ OLARAK PAYLAŞILMIŞ İSTEK VE DOĞAÇTANLIĞIN, KORO VE DİONİSİAN AÇIDAN GÖRÜNÜŞLERİ

Reneé Oudijk

(Çeviri: Dr. Turan Amas ve Dr. Adile Tunç Öniz)

İrdelemek istediğim konu, "İnsanlar arasındaki temel yaşam güçleri olarak paylaşılmış istek ve doğaçtanlığın koro ve Dionisian yönden görünüşleri".

Aramızdaki psikodramatistler için, psikodramanın, yaşamın Dionisian yönden görünüşü ile oldukça ilgili bir psikoterapötik model olduğu konusunda söyleyeceklerim haber niteliğinde sayılmaz. Gerçekte psikodramaterapist, hastaların sorunlarının, sağlıklı doğaçtanlık, yaratıcılık ve birlikte -yaratıcılık eksikliği konusundaki gerçek sorunu yansıttığını düşünür. Böylece grup oturumu ile başladığında, psikodramatist, başvuranların kendilerini ifade etmeye ısınmalarına ve onların koronun bir üyesi olduklarını söyleyecek noktaya gelmelerine yardımcı olur.

Herkesin Yunan tanrısı Dionisos mitosuna aşına olmasını beklemiyorum, bu nedenle ilk olarak, Euripides'in bize aktardığı şekilde, onun hikayesini

tekrar anlatacağım.

Yunan ulu tanrısı Zeus, bir kartal kılığında girip, gizlice, o yıkanırken, Cadmus'un kızı güzel Semele'nin yanına girer. Görüntü, kalbini ateşe verir ve o gece onu insan şeklinde ziyaret eder. Karanlıktır ve Semele onu tanımaz, fakat kendisini arzulu bir şekilde bu şehvetli aşka teslim eder. Zeus' un eşi Hera olayı duyduğunda, intikam için plan yapmaya başlar. Hera Semele'yi, gizli aşkına gerçek kimliğini sorması için ikna eder, ona bu aşığın belki de o bir çeşit canavar olduğunu söyler. Zeus döndüğünde, Semele ona kendisini göstermesi için ısrar eder. Zeus direnir ve bunun onu tehlikeye atacağını ileri sürer. Hera' nın telkinlerinden esinlenerek Semele ısrar eder ve huzursuzluk çıkarır. Zeus sonunda razı olur. Fırtınalar ve şimşekler tanrısı olarak kendisini gösterdiğinde ev alevler içinde kalır ve ateşler aşkını yok eder. Zeus altı aydır onun rahminde taşıdığı yavrusunu kurtarmaya muvaffak olur. Bebek doğmak için hala çok küçüktür ve Zeus Hermes'den yardım ister. Hermes Zeus'un uyluğunu keser ve çocuğu içine yerleştirir. Üç ay sonra, Hermes çocuğu çıkarır ve onu Nysa dağına götürür. Burada su perileri (nymphs) annesiz bebeğe sevgiyle bakarlar ve onu mısır koçanyıyla beslerler. Böylece Dionisos yaşam enerjinin tanrısı olur, iki kez doğmuştur, bir kez annesinden bir kez de babasından. Roma'lılar onu Bacchus (Baküs) olarak tanımlamışlardır. Gelenekler onu toprak tanrısı olarak tutmuştur, insanlara bereket, şarap ve üzüm verir.

Dionisos gibi tanrılar (ve Demeter, mısırı veren ana tanrıça) doğa ve büyüyen ürünler, tohum ekme, hasat gibi doğal süreçlerle doğrudan ilişkilidirler ve aynı zamanda ölümle de bağlantılıdır. Doğa yalnızca yaşamı getiren güçleri serbest bırakmaz, onu alan güçleri de serbest bırakır. Baharda ve yazın, asma büyür ve çiçek açar, sonra yalnızca gelecek bahar uyanmak üzere ölür. Dionisos asmadır, üzumdür ve şaraptır ve bir tanrı olarak yaşam ve ölüm döngüsü ile bağlantılıdır. Bunu diğer Dionisos mitoslarından birinde görebiliriz. Bir gün, Dionisos yeraltı dünyasına yanarak ölmüş annesi Semele'yi bulup getirmek için gider. Başarır ve annesiyle birlikte yeraltı dünyasının yani Hades'in imparatorluğunun girişini oluşturan gölün yüzeyine çıkarlar. Böylece Dionisos ölümü yener.

Kesinlikle pratik olarak bilmekteyiz ki, İ. S. 5. yüzyıldan beri Bacchic gizemlileri, takipçilerine ölümden sonra bir yaşam vaadederek organize olmuşlardır. Bağ, üzüm ve şarap betimlemesi nedeniyle ilk Hıristiyan yazarlar, Dionisos'u İsa'nın ön habercisi olarak görmüşlerdir. Dionisian ayinlerinin



doruk anı, canlı bir keçiyi yararak daha sonra izleyenler tarafından etinin yenerek kanının içilmesini kapsamaktadır. Böylece onun canlılığından bir parçanın alınması ümit edilmektedir. Bu aynı zamanda Hıristiyan toplumunun mistisizmi ile bazı benzerlikler göstermektedir. Kuşkusuz bundan öte bir benzerlik yoktur.

Bacchae adlı trajedisinde Euripides şiirsel bir dille; " Böylece o bilecektir ki, Dionisos, Zeus'un oğlu, gerçek bir tanrı, insanların en dehşetlisi ve en merhametlisidir." demektedir. Ve ne zaman Pentheus, Dionisos'un saçını kesip onu demir parmaklıklar ardına koymak istediğinde, kendini, Bacchant'ların casusu olarak buldu. Bacchant'ların lideri ve annesi Agave delirmişti ve onu tanımadı. Onu tuzağa düşürdü ve öldürdü. Dionisos'un betimlenmesinde, onun aşırı uçların tanrısı olduğu, mürhidlerinden kendini ona dama ve saygı istediği bunun karşılığında ölümden sonra yaşamı sunacağı oldukça belirgin şekilde vurgulanmaktadır. O, onları, içinde kendilerine bile zarar verebilecekleri şevkin ve arzunun katına çıkarabilir, edebi dille, "tanrının büyüü altına" alabilir.

Dionisos kültü burada alıntılanan mitosdan daha eskidir. Kaynağı yaşamın güçlerinin uyandığı baharda kendisine ibadet edilen Thrace'e kadar izlenebilir. Yunan toplumundaki kültürel gelişme ivme kazansa da, özellikle kendilerini Maenad lar olarak tanımlayan kadın Dionisian' lar tarafından kullanılan bu tanrıya ilişkin ritüellerin yok olmamıştır. Baharda ,bu kadınlar, ki bazıları üst sınıflardandırlar, Moreno tarafından bazen "deli adam" olarak söz edilen bir "protagonist" öncülüğünde ormana giderler ve şarap, şarkı, dans ve sekse kendilerini verirlerdi. İlahın ve baharın büyüü altında, ağaçların arasında koşarlar ve esrimelerinin doruğunda canlı hayvanları parçalarlar (özellikle keçileri), çiğ çiğ yerler, özellikle de kanlarını içerlerdi. Bu bahar draması sürünün yaşam döngüsünü -doğum, avlanma, çiftleşme ve ölüm- yansıtmaktaydı; ancak, aynı zamanda acı çekme ve ölüm korkusuna karşı rahatlama açısından bir arınma işlevi de görürlerdi. Keçi (Yunan tragedyasında) gücü, ve aynı zamanda Dionisos'un kendisini temsil eder. Bu 3 - 5 günlük boşalma ve arınma, katılanların, dünyasal kaderlerinden duydukları korkuya karşı yaşam Tanrısına adanıp onunla özdeşleşerek rahatlama ve dünyasal kaderlerinden duydukları korkudan kurtulmalarını sağlıyordu. Sonrası ve yılın geri kalanında, erkek egemen Yunan kent yapısı içinde yeniden doğmuş gibi yaşayabileceklerdi. Sırası gelmişken belirtelim ki, bu ayınlar bizim karnavallarımız ve çağdaş

pikniklerimiz in öncüsü de olabilirler.

Kuşkusuz ki yönetenler, insanların bu fikirlerini beğenmiyordu; özellikle de kadınların esriklik içinde ağaçları yakmasını. Ve bilgeliği, Dionisos'u Olympus'un bir parçası yaptı ve onun için tapınaklarda bir yer açtı... En önemli Yunan tanrısı Apollon olagelmıştır ve ışık ve ölçünün tanrısı olarak bilinir.

Zaman içinde bir noktada, tapınaklarda resmi Dionisian hizmetlerden yararlanmak için, üç gün süreyle Dionisos üzerine odaklanmak gelenek oldu ve bu çeşitli törenlerle donatıldı.

Bu hizmetler için , dev tiyatrolar yapıldı ve her yurttaş bu üç günlük festivallere katılması için zorunlu tutuldu. Binlerce seyirci çoğu kayalıklara oyulmuş taşların üzerinde toplandı ve aşağıdaki yuvarlak alana doğru baktı. Ortasında bir Dionisos sunağı olan koroya ve koro alanına.. Koro eski orijinal Meanad korosunu temsil ediyordu ve bir rahip/protagonist tarafından yönetiliyordu.. Dionisos aynı zamanda tiyatro tanrısıydı.. Dionisian hizmetler drama yarışmalarıyla birleştirildiğinde yeni bir yaratıcı güç ortaya çıkmıştı. Üç günlük süre boyunca oyun yazarları en son yaratılarını göstermeleri için çağırılıyordu. İzleyiciler bir jüri görevi yapıyordu; şaşkınlığa düştükleri zamanlarda sessizliğe bürünerek, bazen de takdirlerini veya tenkitlerini yüksek sesle göstererek. En çok bilinen bazı yazarlar ünlerini orada yaptılar. Trajedi yazarları ; Aesillus, Euripides ve Sofokles gibi ve Aristofanes gibi komedi yazarları da. Kazanan bir keçi ile ödüllendiriliyordu ve sıralar boyunca bir zafer turu atması kendisinden bekleniyordu.

Yunan oyunları genellikle üç şekilde yazılırdı; trajedi, komedi, ve hiciv oyunu. Hiciv oyunları yaşam ve arzunun(şehvetin) ilahi görünüşüne gönderme yapıyordu ve kabaretlerde ve kırmızı ışıklı mahallelerde canlandırılanlar gibi hala sürmektedir. Komedi kuyruklu yıldız, yeme , içme , neşe, sıradan hayatın kutlanması gibi bahar aylarındaki evlilik törenlerinde görülen konularla ilgiliydi. Trajedi (Tragos dan gelir; keçi olma, Dionisos gibi) Dionisos tarafından yapılan gibi kurban olgusuyla ilgilidir. Komedi ve trajedi çağdaş tiyatrodada da halen başlıca konulardır.

Trajedi Yunan yaşam duygusuna en yakın biçim olabilir. Kendi ölümlülüklerinin farkında olmaları ile Yunanlılar, Tanrılarının ölümsüzlükleri ile karşı karşıya geldiklerinde kendi varoluşlarının üstün kontrol edilemezliği ile karşılaştılar. İnsanın kahraman olduğu bir varoluş ki, mutlak bir doğruluk ve kararlılıkta, ıstırapla yüzyüze ve böylece sonunda kaçınılmazlığını kanıtlayan kaderden üstün.



Psikodramanın yaratıcısı Moreno, şevki ve kendiliğinden Dionisian doğası ile, yaşamın güçleri içindeki gizemle tiyatroya olan büyük aşkını birleştirmiştir. Derinlemesine çalıştığı herşeyde Moreno Tiyatro geleneği içindeki bağlantı noktalarını araştırmıştır. İlk olarak, Komedi del arte içinde bir nokta bulmuş gibi görünmektedir. Ama sonunda Yunan tiyatrosuna dönmüştür. Moreno trajediye ilgi duymuş olabilir, ama hiçbir zaman insanların onlar tarafından deprese edilmesini ve canlılıklarının kaybetmesini istememiştir. Onu en çok ne ilgilendirmiştir; insanları ele almak , aynı Yunan oyun yazarlarının yaptığı gibi, trajik olarak yüzleşerek kendi yaratıcılıklarını bulmaları , anlamlılıklarını aramaları ve böylece kendi varoluşlarının yaratıcısı olmalarını sağlamak.

31 yaşında iken , 1920 de Moreno "das Testament des Vaters" (Babanın Sözlere) adlı uzun bir şiir yazdı. Bu şiir hakkında Renee Marineau şöyle yazmıştır: "Moreno' nun yaşamı bu güne kadar oldukça etkileyicidir. Yaşamın anlamı ve evrenin gerçek bir betimlenmesi içindeki konukluğu konusunda uzun bir araştırmadır. Bu araştırmada Moreno bu şiiri yazmıştır ve siz onu okuduğunuzda, bu herşeyi göze alan aramanın son çalışması için nasıl felsefi ve kavramsal bakış açılarına dönüştüğünü hissedeceksiniz."

Babanın Sözlere ile, Moreno, yaşamla ilişkisini ve bu yaşamın yaratıcısını gözden geçirmektedir. Babasının babalığı ile uğraşmaktadır, sonunda "baba" ve "babalık" anlamlarını araştırmanın aslında kendisi içinde kendi olduğunu bulmuştur. Şöyle yazmıştır: "Ben , babamın babasıyım." Ve; "Ben, babamın babasıyım ...ve onun babasının babasıyım!" Bu düşünce akışını izleyerek, kendisinin kendi dünyasının ve kendisine anlamlı gelen herşeyin ve sonuçta kendi yaşamının yaratıcısı (araştırmacı ve yatırımcısı) olduğunu, kendi evreninin babası olduğunu bulmuştur. Biz bu inancı, "Yaratıcılığın Kanunu " olarak ifade ediyoruz (Canon of Creativity- canon= klise yetkililerinin çıkardığı kanun)

Merkezde, psikodramanın insanlara söylemindeki ilk erek yaşamlarının yaratıcısı olarak; farketmeyi öğrenmek ve kendilerinin farkında olmaktır. Bu psikodramanın arkasındaki temel düşüncedir. Psikodrama, insanların kendi yaşamlarının yaratıcısı olarak kendi rollerinin farkında olma durumlarını sürekli oluşturan ve yeniden oluşturan bir terapötik formdur. "Yaratıcılığın Kanunu" da Yaratıcı kavramı doğaçtanlık ve kültürel kalıp (conserved) kavramları tarafından desteklenmektedir. Bir yandan insan yaşayan bir ruhdur (soul) ve doğaçtanlık,

kendiliğinden-isteyerek yapmaya karşılık gelir (kendi kendine motive edilen eylem), kendi yolunda, kayıtsız şartsız, özgür iradeyle. Diğer yandan , kişi bir " sosyal atomdur", kültürel bir çevrede yaşamaktadır; kültürel bir varlıktır, var olan herşeyden etkilenen, dünyasında olan herşey karşısında, normlar ve değerler tarafından toplumsallaştırılmış, bu etkileri görmeyi ve anlamayı yalnızca yavaşça öğrenmektedir.

Bir yandan doğaçtandır, diğer yandan, bir ailenin üyesidir ve sonuçta paylaşılan bir kültürel kalıbın içindedir. Bir şekilde yiyecek ve koruma yeterli olacaktır veya olmayacaktır, biri kabul edilecek veya reddedilecektir , kültürel çevrenin kuralları birinin katılmasını veya katılmamasını belirleyecektir. Kültürel kalıplar, bağımsız insan varlığını önceden belirlemektedir, insanın ilgilendiği ve karşı karşıya kaldığı herşeyi kapsamaktadırlar. Bir uzman ve daha sonra psikiyatrist olarak Moreno kültürel kalıp içinde sıkışıp kalmış insan varoluşu ile karşılaştığında, bunu Yablonski'nin türettiği "Robopath" olarak teşhis etti. (Çevrelerindeki dünyaya bir sosyal makine olarak bakan insan varlıkları ki bu dünya onlara yalnızca makine içindeki çarklar olarak gereksinim duymaktadır ve yalnızca öne sürülen standartları yuttuğu zaman koruma sağlamaktadır).

Moreno'ya göre kültürel çevre korkunç bir hayalet değildir, fakat yaratıcısının bir ürünüdür. Bulguları göstermektedir ki, kültürel kalıp, eğer kişi onun içinde kendi doğaçtanlığına bir fırsat bulamadığı zaman yıkıcı olmaktadır. "Robopath-hayalet" haline gelemeyen her insan, kültürel kalıpların kendine bastırıldığı şeylere karşı doğaçtanlık gücünü kullanmak zorunda kalacaktır. İyimser bakarsak, kültürel kalıplar, bizim doğaçtanlığımızı davet ederler diyebiliriz. Doğaçtanlık, sırası geldiği zaman, içimizdeki yaratıcı tarafından oluşturulan davranış tarzımızı öne çıkarmaktadır. Moreno insanların bunun daha fazla farkında olmalarını istemektedir. Önerilen seçeneklerin farkında olmayı öğrenmelerini ve bu zenginliği kullanarak kendi, yeterli, en uygun ve eşsiz tepkilerini belirlemelerini istemektedir. Yaratıcının , bir yandan elinde olanları ve bir yandan içinden gelenleri kullandığı söylenebilir. Bu açıdan, yaratıcı da, id/ego/süperego açısından bakıldığında egoyla benzerlik taşır. Moreno nun tüm öğretisinin id-ego-süper ego modeli ile benzerlikler gösterdiği söylenebilir. Farklılık psikodramanın doğaçtanlığa büyük bir yer vermesindedir.

Eğer tanrı Apollo'ya kültürel çevrenin, açıklık ve berekliliğin , ölçü ve ılımlılığın tanrısı, yaratıcılığın yönetmeni ve gardiyanı olarak bakarsak, Dionisos doğaçtanlığın, karanlığın tanrısı, yaşam arzusunun



ve yaşam güçlerinin tanrısıdır. Her ne kadar doğaçtanlığı, yaratıcının yakıtı şekline indirgeyerek biraz değiştirebilirsek te, doğaçtanlık aynı zamanda 'tele'nin, bizim iletişimimizi ve birarada yaşamamızı sağlayan ortak bilincin, oturduğu yerdir. Hepimizdeki Dionisian görünüş duygular ve dışavurum yoluyla çalışır (e movere). İnsanları, duygusal ve fiziksel olarak, sürünün, ortak bilinçdışına sahip koruyucu ortama gömülü sosyal hayvanlar olarak ele alan Dionisos, dışavurumların ve yaşamdaki ilkel oyunların tanrısıdır. Denebilir ki birey , kendi yaşamının yaratıcısı ve aynı zamanda trajik bir kahraman olarak eğer hayvansal varoluş kökenini yadsırsa ve yaşamının kendi içinden kaynaklanmadığını unutursa insanlıktan uzaklaşır. O, diğerleriyle doğaçtanlıkla karşılaşır ve paylaşır.

Moreno, sahneyi sevmekteydi. Çok iyi bilinmektedir ki; Nisan 1, 1921 de seyircileri bir "tarihsel oyun" için Viyana'da Komödienhaus'a çağırmıştır. Hazır bulunanlar, boş bir taht dışında hiçbir şey olmayan bir sahne ile karşılaşmışlardır. Moreno , bir kral soytarısı kılığında sahnede görüldü ve kimin tahtta oturmak için bir adım öne çıkmak istediğini sordu. Hatırlanmalıdır ki büyük savaştan sonrası idi ve Habsburg hanedanı sona ermişti, Avusturya politik bir vakumun kavgaları içinde idi. Moreno dinleyicilerine oynanabilir bir yolla kendi durumlarını araştırmaları için eşsiz bir fırsat önermekteydi. Fakat çoğu aşağılama ile karşılık verdi. Beklentileri kırılmıştı ve tiyatroyu protestolar içinde terk ettiler. O hala, tiyatroyun, kültürel kalıpların felç ettiği insanları özgürleştirmeye yardımcı olabileceğine inandırmaya çalışıyordu.

Psikodrama, gerçekten eylemin ve hareketin ruhudur, insanları dürtülerinin altında yatan gereksinimlerini oyun oynayarak araştırmaya teşvik etmeyi amaçlar. Moreno bağımsız ve bileşik oyun boyunca bunu aydınlatmak ve ayrıntılarına girmek ister, sonra insanları bunu denemeleri için alır, onların kendi kültürel kalıpları dışında güvenle bunu oynamalarını sağlar. Çoğunuzun onun amacını anlamakta zorlanmasanız da, aynı zamanda Moreno'nun gösterisine davet ettiği seyircilerin ortaya atılmadaki isteksizliğini de farkedebilirsiniz. Yalnızca üzerinde düşünün, eğer size sahneye adım atın ve bu dinleyicilerin önünde duygularınızı ve arzularınızı keşfe çıkın deseydim ne hissederdiniz? Çoğunuz kendiliğinden savunmaya geçersiniz. Bir yandan birilerinin gözleri önünde olmaktan ve belki de diğerlerinin yargılamasından korku duyar, diğer yandan kendinizdeki becerisizlikleri, öfkeleri, engellenmeleri, anksiyete , ağrı ve uygunsuz

arzularınız gibi duygularınızı keşfedebileceğinizden korku duyardınız. Aynı zamanda sağaltıcı rolüme sadık kalmadığım ve sizi hazır olmadığınız bir duruma koyduğum için bana kızardınız.

Psikodramada, protagonist bu korkularla tanışık olan kimsedir. Ancak aynı zamanda kendi doğaçtanlığını grup ve ek olarak gelişen tema tarafından desteklenerek yeterli oranda açmak için hazırlanmıştır. Bu protagonisti hem benzersiz yapar hem de tümü temsil eden, sürünün yani koronun yaratıcısı ve parçası kılar. Oyun oynayarak kişisel yaşamının bir temasını irdeler. Ancak aynı zamanda grubun temel bir kaygısını veya odak bir çatışmasını dışa vurur. Böylece grup üyelerine kendi kişisel temalarını, arzularını ve korkularını çözümüleme çabalarında yardımcı olur.

Protagonist boş sahneyi devraldığında en yalın haliyle "karşılaşmaya davet" edilir. kendisinin içinde ve dışında varolan herşeyin davetini duyumsar. Psikodramada sahne sunaktır, protagonistin yaşam enerjisinin trajedisinin doğaçlama sunulduğu kurban taşıdır ve sonuç olarak saklı olan tenkide maruz kalma korkusundan, yan çizmeden kurtulduğu ve böylece grup ile paylaştığı yerdir. Kendi trajedisinde rol alan grup üyeleri ile birlikte kaderi tamamen açığa vurulur, yırtılarak ayrılır, daha önce olduğu gibi yenir , hazmedilir ve işlenir. Yaşamın savunma mekanizmaları tabi ki en önce kendilerini açığa çıkarırlar. Protagonistin şimdi kurtulmaya çalıştığı rahatsız edici anılarla ve kötü deneyimlerle ilgilidirler. Ve sonunda sahne aynı bir laboratuvar gibi , kişinin özgürce doğaçtan bir davranış biçimi deneyebileceği, daha uygun bir davranış biçimini engelleyen dürtüleri serbest bırakabileceği yerdir. Sahne bir "eğer/gibi" durumu sağlar. Dürtülerinizin gücünü sosyal hayatınızı altüst etmeden, denemeler yapabileceğiniz bir yerdir. Bu nedenle Moreno, psikodramayı "kontrollü koşullarda rol yapma" olarak tanımlamıştır.

Gerçekte, protagonist sosyal izolasyonuna neden olan ve ilişkisini bozan deneyimlerini paylaşır. Bu paylaşım onu büyülü bir şekilde kısıtlayan üzerine ışık geçirir ve onu ortak anlam alemine yerleştirir. Güçsüzlüğünü saklamak için harcadığı enerji harcanır hale gelir; böylece, onun için yeniden kullanılabilir hale gelir. Bu sıklıkla arınma (katharsis) olarak tanımlanan bir fiziksel deneyimdir.

Psikodrama üç basamaklı bir süreçtir. İlk olarak, iletişimsel bir ayarlanma sağlamak amacıyla ısınma ile başlar. Bir koro üyesi olma talebi taşıyan bireye ait bir konu, ortak bir tema haline gelir. Bir protogonist bulununca bu aşamayı canlandırma aşaması izler. Üçüncü aşama paylaşımıdır. Protogonist;



yardımcıların, karşıt rollerin ve eşleyenlerin yardımı ile yaşantılarından kesitler oynar, dışa vurur ve sonra grup içersindeki yerini alır. Yardımcılar rollerini ortaya koyarlar ve her bir koro üyesi, protogonistin canlandırması sonucu tetiklenen bir süreçle, kendi yaşantılarından söz eder. Başarılı bir canlandırma, farkediliş ve meşrulaşma ile sonuçlanır. Protogonistin kapatıp, izole ettiği şeyler (suçluluk, utanma...) şimdi nötralize olur. Onun insanca yetersizliği şimdi bir bağlayıcı faktör olmuştur ve böylece ilgili katılanların sevecen ve dikkatli halkalarıyla, paylaşılaraktan, yaşantı olarak yeni bir anlam kazanmıştır. Katılanlar artık yalnız bir gözleyici, yüksek sesle drama karşılaşmalarında eleştiriler yapan ya da ödüller dağıtan kişiler değildir. Aynı zamanda, protogonist oyununa arkadaş olarak dahil olmuşlardır. Paylaşma fazında, her bir katılımcı şahsi, yoğun ve trajik deneyimlerini paylaşırlar. Bu onları farklı bir ışığa yerleştirir ve onları kapatmaya teşvik eden bir etken olmaktan çıkarıp, grup içerisinde bağları kuvvetlendirici bir etkene dönüştürür. Protogonist daha önceki gizli hayatını açtığı için güçlenmiştir. Bu, sadece eğer, protogonist grup tarafından desteklendiğinde ve protogonistin konusu, merkezi bir ilgi görürse olacaktır (grup analizinde, Whitacker ve Lieberman'ın odak konu ve odak çatışmadaki dediği şeydir). Özet olarak; eğer protogonist, odak bir konuya ışık tutarsa ve geliştirirse, beraber oynadıklarının yardımı ile sıkışmış doğaçtanlığı yaratıcılığa ve birlikte yaratmaya çevirebilirse, o zaman şarkı söyleyen, dans eden, paylaşan, anlam yaratan bu gruba "koro" adını vermek doğrudur.

Şimdiye kadar psikodrama yöneticisinin kritik rolü hakkında bir şey söylenmemiştir. Gerçekte Moreno şöyle der, "Psikodramanın hedefi, başlangıçtan beri, terapötik bir zemin, yaratıcı bir terapist-danışan karşılaşması yaratmaktır ki, bu karşılaşmadaki yaşam ve yaşam modaliteleri (zaman, mekan, gerçeklik, evren...), bir model olarak kullanılarak, danışanın günlük yaşamına tutarlı bir şekilde kaynaşabilir. Psikodramatik yaklaşımda, kişilik gelişimi, insanlararası gelişimsel bir kurama dayanır. Eylem halindeki ruhun, yaratıcı bir kendini arayış, karşılaşma, doğaçtanlık, rol geliştirme aracılığıyla etkileşimler içinde geliştiği şeklindeki temel varsayımına dayanır.

Sahne, danışana, yaşamla nasıl uğraşacağını öğretir. Sahne; doğaçtanlığa yer ve zemin sağlar; bedene temas ve eylem için özgürlük sağlar; karşılıklı etkileşime alan ve özgürlük yaratır. Bu özgürlükte, yönetici ve koronun yardımı ile danışanlar, kendi katı kültürel kalıplarını tanıyabilirler ve toplumsal

bağlarını nasıl geliştirip koruyacakları konusunda, şimdi burada yeni seçenekler bulur, öğrenirler. Boşalma arınması (catharsis of abreaction), psikodramada sık rastlanan bir olgu olmakla birlikte, bir çok olgu için ana hedef, bütünleştirici arınmadır (catharsis of integration). Bunun içindir ki; dışa vurum ve boşalmadan sonra, protogoniste, gerçeklik testi yöntemleri ve rol eğitimi kullanıldıktan, yeni ve daha yeterli hareket tarzı gerçekleştirilmesi için yardım edilir. Rol eğitimi; Bennis, Benne, Chin, Corey ve Lippitt'in dahil olduğu "Ulusal Eğitim Laboratuvarı" kurucuları tarafından eğitim ve iş eğitimi sahalarında yaygın hale getirilmiştir. Avustralya gibi bazı ülkelerde, psikodramanın kullanıldığı bu özgül uygulama geniş şekilde kullanılmaktadır. İş sahalarında çalışan psikodrama terapistleri, psikiyatri ve akıl sağlığı ile ilgili diğer sektörlerde çalışanlardan çok daha fazladır.

Gördüğümüz gibi psikodrama terapistinin alanı geniştir ve bir çok konuya dokunur. Psikodrama yöneticisi, grubun dinamikleri ve yoğunluğu ile çalışabilecek yetenekte olmalı; sahneleme ve yönetme hünerlerini geliştirebilmeli ve bireylerin, kendilerini kısıtlayan şeyleri anlayıp değiştirebilmeleri için onları cesaretlendirebilecek bilgi ve yetileri olmalıdır. Gözlemleriyle gruba danışmanlık yaparken aynı zamanda hünerli eylem çözümlemecisi, burada ve şimdi, yakınlaşma ve uzaklaşma arasındaki dengeyi devam ettirebilmeli; hem uyanık hem rahat olmalıdır.

Moreno, kendi yöntemini "Sheakesparien psikiyatri" olarak adlandırır. Psikodrama terapistinin profesyonelliğine bağlı olarak protagonistin draması ve koronun arzuları ve korkuları herşeyden önce insani bir uyanıştır. Bunu mümkün kılmak için terapistin önce kendisinin, diğerlerinin yardımı ile, kültürel kalıplardan doğaçtanlığa ve yaratıcıdan birlikte yaratabilene yolculuğu şarttır. Ve bu yolculuğu, her danışanla birlikte yeniden yapacağını bilmelidir. Apollo'nun netliği, ölçülüğü ve tevazüsü yön göstericidir. Fakat, aynı zamanda anlamın taşıyıcısı olan ve yaşamı sürükleyen tutkuyu taşıyan Dionysian koronun, sıcaklığını ve belirsizliğinin, isteğini ve tutkusunun, ödün verme gücünün bir parçası olduğunu bilmelidir. Onun esini budur; başkalarını da böyle esinler.

PANEL

TÜRKİYE'DE PSİKOTERAPİ EĞİTİMLERİ VE ETİK

Moderatör: Prof. Dr. Yıldırım Beyatlı Doğan

1. Konuşmacı: Doç. Dr. İnci Doğaner PSİKODRAMA EĞİTİMİ VE UYGULAMALARINDA ETİK

Ülkemizde, yaygın ve sistemli şekilde eğitimi başlayan ilk psikoterapi yöntemi, psikodramatik sosyometrik grup psikoterapisi (PSGP) olmuştur. Örgütlenme süreci açısından ülkemizde psikoterapi alanı şu an için büyük bir gelişim gereksinimi ve potansiyeli içindedir. Karşılaştığımız bazı pratik sorunları da içeren bir tartışma platformuna gereksinimimiz vardır.

Öncelikle TGPD'nin bugünkü yapılanması çerçevesinde organizasyonel üyelik koşulları oluşturulmalıdır. Psikoterapi eğitiminde her yönetime özgü asgari standartlar tanımlanmalı, etiği belirlenmelidir. Eğitilenlerin ve uygulamalardan yararlananların haklarının korunmasında etik komitenin büyük önemi vardır.

Ülkemizde PSGP eğitimi üç aşamadan oluşan, 60 dakikalık eğitim birimi ile en az 660- en çok 800 saat süren bir eğitimidir. Sonrasında ucu açık üst danışmanlık (süpervizörlü) sistem ile yürür. Hasta tedavi etme yetkisi psikodramatist ünvanı alma koşuluyla psikiyatrist ve klinik psikologlara verilir. Ayrıca, psikiyatri kliniğinde çalışma deneyimi olma koşulu ile tıp doktorları da terapist olabilir. Öte yandan yardımcı terapistlik, danışmanlık, eğitim, koruyucu ruh sağlığı amaçlarıyla sosyal hizmet uzmanları, yüksek hemşireler, eğitimci, rehber öğretmen ve öğretmenler üst-danışmanlık almak koşuluyla sertifikeli edilirler ve kendi mesleki alanlarında PSGP uygulamaları yapabilirler. Avrupa ülkelerindeki örneklerde tiyatro, sosyoloji alanlarından gelenlere de açık eğitim programları vardır.

Gerek eğitim, gerekse danışmanlık alanlarında kullanılırken psikodramatik yöntem içinde etik dışı bir uygulamayla karşılaştığını belirten mağdurların haklarını arayabilmeleri için eğitim veren tüm enstitü ve merkezlerin mesleki örgüt içinde yer almalarının büyük önemi vardır. TGPD en azından psikodramatist olan tüm psikoterapi uygulayıcılarını içerebilecek

bir yapılanmadır. TGPD, ileriki yıllarda kredilendirme sistemlerine geçerek bu alandaki uygulamaları geliştirme çabası içindedir. Etik kurulların oluşturulması hedeflenmektedir.

Eğitim veren enstitü ve kurumların bir etik kurula sahip olmaları çok önemlidir.

Mesleki yeterlik: Etik açıdan en temel kural, hastanın tüm seçeneklerini bilerek en iyi ve kendisine de en uygun gelen sağaltım seçeneği ile ve en az zarar göreceği (hatta mümkünse hiç zarar görmeyeceği) biçimde sağaltılmasıdır. Buna mesleki yeterlilik ana başlığı verilebilir. Bu amaç, her şeyden önce iyi tanılanmayı gerektireceğinden sağaltım gruplarına alınan hastaların doğru tanılanmasını gerektirir. Ulusal ve uluslararası düzeyde kabul gören, çağdaş tanılama sistemleri kullanılması tedavi seçeneklerinin hastaya ve/veya yakınlarına iletilmesi ve meslektaşlararası doğru bilgi akışının sağlanması açısından önemlidir. Öte yandan, özellikle psikoterapilerde, değişik modellerin kendine özgü tanılamalar yapması kaçınılmazdır. Bu tanılamalar aynı duruma, değişik sistemlerin başka adlar vermesine yol açabilir. Örneğin, psikoanalistin "pasif agresif tutum" tanımlaması, psikodramatist tarafından "rol içi çatışma" olarak adlandırılabilir. Değişik tedavi modellerini kullanan kişilerin birbirleriyle bilgi alışverişini açık tutmaları gerekirse de aynı terminolojiyi kullanmamaları bir yetersizlik ya da tutarsızlık değildir. Sonuçta önemli olan kendi içinde bütünlüğü olan yaklaşımın yararlı oluşudur. Tedavi grupları amaca göre değişmek üzere, haftalık ya da aylık sıklıklarla 3 ay- 4 yıl gibi süreleri kapsayabilmektedir.

Kendi talebi ile tedavi amacıyla başvuran hastalarda ya da tanı almayı yardım odağı içinde olan kişilerde gruba alımda bu tür tanısal değerlendirme ölçütü zorunlu görüyoruz. Ancak, psikiyatrik-psikoterapötik tedavi amacıyla değil de eğitim amacıyla başvuran kişilerde biz yönetime uygunluğun hazırlık aşaması olarak adlandırılan 36 saatlik değerlendirmede grup lideri, yardımcısı, grup üyeleri ve adayın kendisinin aşama sonunda yaptığı değerlendirmeyi kullanıyoruz ve bu tür bir değerlendirmenin etik açıdan da uygun olduğu kanısındayız. Değerlendirmede % 50 ağırlık grup yöneticilerinde oluyor. Dışlama ölçütü olarak da açıklık, katılımcılık, paylaşımda bulunabilme, eşduyum yetisi, spontanlık, sözel beceri, duyguları adlandırabilme ve ele alabilme, engellenme toleransı gibi çok boyutlu bir değerlendirme sisteminde alınan puanların ortalamasının (0-5 üzerinden) 2.5 altında





olması koşulunu kullanıyoruz Eğitimdeki adayların en az 2 yıllık (60 dakikalık süreli 360 seans) temel eğitim aşamasında kendileri üzerinde çalışmaları ve temel kuramsal bilgileri almaları hedefleniyor. Devamlı katılım çok önemli mazeretler dışında zorunlu tutuluyor ve 3 kez üstüste katılmayan üye dışlanıyor. Ayrıca 360 saatlik uygulamanın en az 300 saatine katılımı gerekiyor. Bu aşamayı tamamlamak üzere grup süreci, birey ve grup oyunları ile ilgili gözlem ve tanımlama yetilerini değerlendirmek amacıyla en az 3 adet protokol yazmaları koşulunu getiriyoruz. Bununla birlikte yine grup yöneticileri, grup üyeleri ve kendisinin değerlendirmelerini içeren değerlendirmeyi yeniden uyguluyoruz. Bu tür bir değerlendirme süreci, eğitimde olanların haklarının korunabilmesi açısından önemli bir nesnel ölçüt oluyor.

Ayrıca, bu dönem içinde en az 36 saatlik bir süre için temel terapist ekibi dışında değişik terapistlerle tanışıp, çalışmalarını sağlıyoruz. Son aşama olan ve en az 1.5 yıl (60 dakikalık 300 saat) süren ileri aşamada, devam koşulları aynı olmak üzere kişinin yönetme becerilerini geliştirmesi hedefleniyor. Eğitim grubunu yönetmeleri ve daha ileri aşamada üst danışmanlık koşuluyla kendi mesleki alanlarında küçük gruplar yönetmeleri ve grupta bunun üst danışmanlığını almaları bekleniyor. Değerlendirme aşamasında PSGP alanında bir tez hazırlaması ve en az 3 psikodramatistin bulunduğu bir jüri sınavından geçmesi gerekiyor. Bu eğitimdeki çok kişili değerlendirme sisteminin, ülkemizde psikoterapist yetiştiren okul ve modellerde yeterlilik konusunda nesnellığı sağlamak için bir ölçüt olması gerektiğini savunuyoruz.

Gizlilik: Psikodrama terapist ve yöneticileri başvuranlara ilişkin bilgilerin mahremiyetinin korunması konusunda sorumludurlar. Grup etliğinin oluşmasında etkin rolleri vardır. Grup içinde olanların dışarıya aktarılması konularında net açıklamalar yapmalı ve bu ilkenin korunduğunun takipçisi olmalıdırlar. Kural olarak bir başkasının kimliği ve yaşamına ilişkin hiç bir bilgi dışarı aktarılmamalıdır. Ancak kişinin kendisini ilgilendiren gelişme ve içgörülerini kendisi için birinci derecede önem taşıyan kişilere aktarması özgür seçimine bırakılmalı; bununla ilgili kısıtlamanın "başkasının mahremiyet hakkıyla ilgili kısmına" özenle vurgu yapılmalıdır. Meslektaşlara aktarım (kitap, sunum, radyo, TV konuşması, medya duyuruları) konusunda kişilerin anonimliği korunarak ve onay alınarak yapılmalıdır. Uygulayıcının bağlı bulunduğu süpervizyon sistemi

baştan itibaren gruba bilgi verilerek tanımlanmalı; bu tür danışmalarda da mesleki gereksinimler doğrultusunda davranılmalıdır.

Başkasının ve kendisinin yaşamını tehdit eden durumlar dışında dışarıya bilgi aktarımı yapılamaz. Aile içi şiddet, çocuk istismarı, süregiden taciz gibi örnekler için gizlilik ilkesinin sınırlarının suça tanık olma bağlamı çerçevesinde yeniden tartışılması önem taşıyan bir alandır.

Grup içi davranışların kurallaştırılması sırasında PSGP, psikoanalitik yönelimli psikoterapilere göre bazı farklılıklar taşır. Aktarım ve karşı aktarımın ele alınış ve çözümlenışı iki yöntem arasında önemli fark gösterir. Analitik yönelimli terapide aktarımın gelişebilmesi için terapistin gerçek kimliğine ilişkin ipuçları terapinin gidişinde olumsuz etkiye bulunabilir. Ancak PSGP'de terapist paylaşım ve üyelerle grup dışı sosyal ilişkileri sırasında kendi gerçek kimliğini de terapötik amaçlarla saydam tutar. Psikodramatik yöntemde terapötik amaçla, transferans değil tele ilişkisi kullanılır. Bir çok psikodramatist kendi yaşamlarının bölümlerini üyelerle açıkça paylaşır. Bu paylaşımında genel ilke bunu kendi manevi doyumunu için, grubu işgal eder biçimde yapmamaktır. Grup üyesi ve üyelerine destek verme, bakış açısını genişletme, tele oluşumunu pekiştirme amaçlarıyla yapılır ve terapötik değere sahiptir. Aynı şekilde, grup üyeleri arasında grup dışı sosyal ilişkiler konusunda pek kısıtlayıcılık yoktur. Bunun önemli kısıtlayıcı koşulu grup dinamiğini etkileme riskini önlemek için bu görüşme ve biraraya gelmelerin gruba aktarılması ve gerektiğinde yeniden anlamlandırılmasıdır. Özellikle grup içi ilişkilerin açık ve net hale getirilmesi desteklenir; olası çatışmalar grup içinde psikodramatik ve sosyometrik yöntemlerle ele alınır. Grup yöneticileri bazı grup üyelerine kendileri ya da başka bir terapist tarafından bireysel terapi ekleme önerisinde bulunabilirler. Ancak bireye "bazı şeyleri gruba getirme, bunları gruptan sakla" gibi mesajlar verilmesi sakıncalıdır.

Psikodramatistin kendi davranış ve tutumları arasında hasta/danışan/egitilen ya da gruba terapötik açıdan zarar verici durumlar: Bu başlık altında kastedilen durumlar, terapistin kendi maddi, manevi (örneğin cinsel, narsisistik gereksinimler) çıkarları için hasta, danışan, eğitilen kişiyi ya da bir bütün olarak grubu kullanmasıdır. Aralarındaki herhangi bir yakınlaşmanın cinsel yakınlık isteğine dönüştüğü durumlarda terapist iki seçeneğe sahiptir: 1. Yakınlığı bitirmek ve olası karşı aktarımıyla ilgili çalışmak; kişinin olası aktarımına ilişkin bir durumu ele alıp



çözümlemesine yardım etmek; 2. Kişiyi başka bir terapistte yönlendirerek ve kişinin sağlığını ve onurunu gözeterek kendisiyle olan terapiyi sonlandırmak.

Araştırma Etiği: Genel olarak psikoterapilerde, bu sunuma özel olarak ise psikodramada etkinlik, etki gücü ve sınırlarının belirlenmesi, yöntemlerin geliştirilmesi gibi birçok alanda bilimsel araştırmalara büyük gereksinim vardır. Kuşkusuz bu alanda bilimsellik kadar etik ilkeler de önem taşır. Araştırma deneklerinin bilgilendirilmiş onayları zorunludur. Ayrıca, tedavi seçenekleri konusunda çağdaş bilgiler ışığında bilgilendirilmelidirler. Kişisel bilgiler konusunda gizlilik ilkesinin de çiğnenmemesi gerekir.

Meslektaşlarla ilişkiler: Psikodramatistin değişik disiplinlerden bilgilere açık olması ve kendi bilgilerini geliştirmesi zorunludur. Bu anlamda kendi bilgi ve deneyimini geliştirmek için ulusal ve uluslararası kongrelere, eğitimlere katılımı belirli bir kredilendirme çerçevesinde zorunlu tutulabilir. Ayrıca rekabet unsuru olabilecek alanlarda bilinçli ya da bilinçdışı süreçlerle gerçekdışı suçlama ve karalamalar karşısında, mesleki örgütler aracılığıyla tanımlanmış nesnel standartları sağlamış olmaları büyük önem taşıyacaktır.

2. Konuşmacı: Doç. Dr. Ayhan Eğrilmez PSİKANALİZ EĞİTİMİ VE ETİK

Psikanaliz eğitimi hemen tüm dünyada kabul gören belirli standartlarda yürütülmektedir. Bu eğitimin birinci aşaması adayın kendisinin analizden geçmesidir. Genellikle en az dörtüyle beşüyle seanstan oluşan bu aşama öncesinde aday bir ön değerlendirmeden geçirilir ve kişilik yapısı 'analiz edilebilirlik' açısından değerlendirilir. Analizin belli aşamasında, aday yeterli görüldükten sonra iki eğitim olgusunu analize almasına izin verilir ve denetim altında (en az dört görüşmede bir yapılır) bu işlem devam eder. Eğitim analisti olmak isteyen aday bu iki eğitim etkinliğine ek olarak belirlenmiş bir kuramsal eğitim programına da katılmak zorundadır. Programın bitiminde aday üç ayrı değerlendirme sürecinden geçmiş olur ve bunlarda başarılı bulunursa 'eğitim analisti' sertifikasına sahip olur.

Eğitim aşamasındaki etik sorunlar eğitim veren kurumun diğer kurumlarla ilişkilerinin şeffaflığı, uluslararası standartlara uyup uymaması temelinde belirir. Eğitim analisti olanlar belirli bir kurum çatısı altında çalışmak zorunda olduklarından,

denetlenmeleri ve sürekli eğitim almaları güvence altına alınır. Adaylara verilen kuramsal eğitime katılım, olgu sunumları ve bunlara eşlik eden ekran denetimi, karşı aktarım denetimleri sürekli eğitimin başlıca etkinlikleridir.

Bu alandaki etik sorunlar daha çok ekran denetiminden uzak, izole çalışan uygulamalarda gözlenir. En sık rastlanan etik kural ihlalleri karşı aktarım sorunları, erotik aktarımların yanlış ele alınışı ya da kötüye kullanılışı ve nonterapötik tekniklerin kullanımınıdır.

Bu sorunları aşmanın yolu uluslararası standartların uygulanmasının güvence altına alınması ve sürekli denetimin sağlanmasıdır.

Ülkemizdeki duruma bakıldığında böylesi eğitim verebilecek kurumların henüz kuruluş aşamasında oldukları, bazılarının uluslararası kurumlar ile işbirliği içinde çalıştıkları, bazılarının ise daha 'bağımsız' oldukları gözlenmektedir. Sertifikasyon konusunda henüz netleşmiş programlar yoktur.

3. Konuşmacı: Dr. Nuşin Baydemir Sarımurat AİLE VE ÇİFT TERAPİSİ EĞİTİMİ VE ETİK

Psikoterapist, bireysel psikoterapide bireye odaklanarak, bireysel işlev ve dinamikleri gözeterek çalışır. Aile ve çift terapisinde ise, psikoterapist, öncelikle aileyi psikososyal bir sistem olarak kavramalı, bireye değil, bütünüyle aileye odaklanmalıdır.

Aile psikoterapisiyle uğraşacak olanlar, semptom taşıyanla değil, aile ile çalışacağı için, pasif, nötral, mesafeli, geleneksel terapist konumundan çıkmak zorundadırlar.

Aile terapisti,

- Ailenin kişilerarası işleyişine tarafsızlığını ve bağımsızlığını koruyarak dahil olabilmeli,

- Farklı yaşlardaki aile üyelerine, onlarla özdeşleşmeksizin ilgi gösterebilmeli ve katılmalı,

- Aile ilişki ve etkileşim örneklerinin izini kaybetmeksizin, duygusal bağlantılara hızla girip çıkabilmelidir.

-Aile üyelerinden gelebilecek istek ve iddialara açık, destekleyici ve esnek olabilmeli,

-Aile ilişki ve etkileşim örneklerinin izini kaybetmeksizin, duygusal bağlantılara hızla girip çıkabilmelidir.

Aile terapistinin teorik bilgisinin yanında,

yukarıda sözünü ettiğim özellikleri geliştirerek beceri kazanması gerektiğinden, dikkatli ve özenli bir süpervizyon aile terapistinin eğitimi için zorunludur.

Aile terapisti eğitimi,

-Bilgi verici kurs çalışmalarıyla

-İşinin ehli bir terapistin daha önce yapılmış bir aile görüşmesinin video kaydının izlenerek değerlendirilmesiyle

-Canlı süpervizyonla, eğitimci terapistin aynalı odada telefon veya kulaklıkla süpervizyonu veya öneri ve görüşlerini söylemek üzere seansa katılarak ya da terapisti çağırarak anında müdahale ile Bir eğitici aile terapisti ile birlikte (koterapi) aile görüşmesi yaparak verilmektedir.

Margolin'e (1982) göre, aile ve çift terapisi yapabilmek için eğitim ve süpervizyon ön koşuldur. Günümüzde özellikle ABD'de aile terapisi eğitim eğitimi konsültasyon ve akran eleştirisi konuları kurala bağlanmıştır. ABD'de 1 Ağustos 1988'den beri American Association for Marriage and Family Therapy (AAMFT) etik kuralları saptayarak eğitim krumlarının standartizasyonu (master, doktora ve eğitim programları için eşdeğerlik belgesi vermekte) yanında, konuyla ilgili kararlar almaktadır.

AAMFT'nin kurallarına göre ana başlıklar:

- 1.Danışana yönelik sorumluluklar
- 2.Gizlilik
- 3.Mesleki yeterlilik ve dürüstlük
- 4.Öğrencilere, görevlilere ve denetçilere yönelik sorumluluklar
- 5.Mesleğe yönelik sorumluluklar
- 6.Mali düzenlemeler
- 7.Reklam

Eğitim ve süpervizyon sözkonusu olduğunda, öğrencilere, görevlilere ve süpervizyon alanlara yönelik sorumluluklara (4. ana başlık) göre, aile ve evlilik terapistleri öğrencilere, görevli ve süpervizyon alanların güven ve bağlılığını sömüremezler.

Terapistler, öğrencileri, birlikte çalıştıkları ve süpervizyon verdikleri insanlar üzerinde kendi konularının, potansiyel olarak etkisinin farkında olmalı, bu insanların güven ve bağlılığını sömürmekten kaçınmalıdırlar.

Bu nedenle, aile terapistleri, mesleki kararlarını bozabilecek veya sömürme riskini arttıracak her türlü ikili ilişkiden kaçınmak için çaba göstermelidirler.

Böylesi ikili ilişkiye örnekler:

Öğrencilere, çalışanlara ve süpervizyon alanlara

terapi sağlamak, ticaret yapmak veya yakın kişisel bir ilişkiye girmek, öğrenciler veya süpervizyon alanlarla cinsel ilişkiler yasaktır. Aile ve çift terapistleri, kendi eğitim ve süpervizyonları altındaki öğrenci ve çalışanların eğitimleri, yeterlilik ve deneyim düzeylerinin tamamlanmadığı, eksik olduğu durumlarda, kendilerini yeterli görüp çalışmalarına izin vermezler.

Bugün Türkiye'de Aile ve Evlilik Terapileri Derneği dışında aile terapistleri konusunda etik kararlar alabilecek bir kurum yok. Psikiyatri etik ilkelerinin taslaklarının hazırlandığı bu dönemde, henüz vicdanımızla başbaşayız. Son bir yıl içinde, konuya ilginin artması, ülkemizde IFTA'ya üye (International Family Therapy Association) sayısının da artacağı izlenimini vermekte.

Dolayısıyla aile ve çift terapisi konusunda ihtiyaçlarımızı da netleştirerek, etik ilkelerimizi kısa zamanda belirleyeceğimizi umut ediyorum.

4. Konuşmacı: Doç. Dr. Mehmet Z. Sungur KOGNİTİF VE DAVRANIŞ TERAPİLERİ: İYİ UYGULAMALAR VE ETİK

Bilişsel davranışçı terapiler doğrudan sorun çözmeye yönelik, kısa süreli, ekonomik yaklaşımlar olmaları yanı sıra danışan bireye kolay anlaşılabilir bir tedavi rasyoneli sunmaları, öğrenme kuramları gibi bilimsel bir temel üzerine kurulmuş olmaları, deneysel psikoloji ile klinik psikoloji arasında sağlam köprüler oluşturmaları ve yalnızca ruhsal bozuklukların tedavisinde değil önlenmesinde de kullanılabilirliği ve danışana sorun çözme yöntemleri öğreten ve beceri kazandıran yönleriyle 2000'li yılların en popüler psikoterapötik yaklaşımları olacak gibi görünmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün "Psikiyatri Alanında Uygulanan Tedaviler" konusunda düzenlediği bir konferansta, herhangi bir tedavi yaklaşımını değerlendirirken şu ölçütlerin temel alınması uygun bulunmuştur:

1. Etkinlik
 - Semptomlarda düzelme
 - İş ve sosyal yaşamda performansın artışı
 - Hastanın ve ailesinin yaşam kalitesinde iyileşme
2. Güvenlik
3. Yan etkiler
4. Etik yönler
5. Alternatif tedavilere üstünlükleri
6. Uygulanabilirlik (tedavinin ruh sağlığı alanında)



çalışan farklı disiplinlerden profesyoneller tarafından uygulanabilirliği)

7. Kötüye kullanım olasılığı (ilaç tedavilerinde olduğu gibi)

Bu ölçütler temel alındığında bilişsel-davranışçı terapilerin diğer psikoterapi yaklaşımlarına göre daha iyi bir konumda olduğunu belirtmek mümkündür.

Bilişsel-davranışçı terapi uygulamaları sırasında üzerinde önemle durulması gereken konulardan biri, tekniklerin standart biçimde kullanılmasıyla ilgilidir. Standart veya paket tedavi programları başarısız olmaya mahkumdur. "Hastalık yok, hasta vardır" ilkesinden yola çıkarak tedavinin her hasta için, o hastanın bireysel ve kültürel özellik ve gereksinimleri göz önünde bulundurularak düzenlenmesi gerekir. Çünkü tanımlar aynı olsa da hastalığın gidişi her bireyde farklılıklar gösterecektir. Diğer yandan her tedavi yaklaşımının kendine özgü ilkeleri olsa da, tümüyle bu ilkelere yapışarak tedavi yapmaya çalışmak, hastayı unutup kuram ve tekniklere odaklanmak anlamına gelir. Böyle bir tutum ise terapisti "uygulamacı" olmaktan çıkarıp "kuramcı" yapar. Oysa iyi terapist kuramcı değil uygulamacıdır. Başka bir deyişle, başarılı bir tedavi için kuramla gerekli ancak yeterli değildir.

Son olarak; bilişsel-davranışçı terapiler tüm psikiyatrik sorunların çözümünde kullanılabilen sihirli değnek değildir. Ruhsal bozukluklar, bilişsel-davranışçı yaklaşımlar popüler olmadan önce de farklı yaklaşımlarla tedavi edilebilmekteydi. Bazı klinisyenler bu gerçeği bilişsel-davranışçı terapilerin öğrenilmesinin pek de gerekli olmadığı biçimindeki savlarına kanıt olarak kullanmaktadırlar. Gerçekten de iyileşmeyi belirleyen tek etken seçilen yaklaşım değildir. Hatta hiçbir teknik yöntem kullanmadan yalnızca hastayı dinlemek, ona ilgi ve empati gösterip, zaman ayırmak bile bazı olgularda önemli yararlar sağlayabilmektedir. Ancak, aynı hastalıkta birden fazla tedavi yaklaşımının etkili olduğunu bilmek, uygulamada bunlar arasında bir seçim yapmamak anlamına gelmemelidir. İnsülün bulunmadan önce de, çeşitli bileşikler aracılığıyla kan şekeri düşürülebilmekte idi. Ancak bu, insülünün bulunmasının önemini ve değerini azaltmamıştır. İyi klinisyenler uygun tedavi yaklaşımını seçebilmek ve bu yaklaşımı hastanın bireysel özellikleri ve gereksinimlerine uyarlayarak kullanabilenlerdir. Terapistin seçim yapabilmesi ise ancak bir dizi terapi

yaklaşımı konusunda yeterli bilgi ve beceri kazanmış olabilmesiyle mümkündür.

Ülkemizde bilişsel-davranışçı terapiler eğitimi ile ilgili sistematik bir eğitim Kognitif ve Davranışçı Terapileri Derneği aracılığı ile Ankara ve İstanbul'da 2 yıldır yapılmaktadır. Sözü edilen dernek 1995 yılında kurulmuş, 1996 yılında Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Birliği'ne entegre olmuş ve 2001 yılında ise Avrupa Davranış ve Kognitif Terapiler Kongresi'ni İstanbul'da düzenleme görevini üstlenmiştir. Çeşitli modüllerden oluşan yaklaşık 350 saatlik teorik ve uygulamalı eğitim programını başarıyla tamamlayan terapistlere "Kognitif ve Davranış Terapileri" konusunda uygulama yapabileceklerine ilişkin bir sertifika verilecektir. Kayıtlı terapistler (registered therapists) ünvanı alan bu terapistlerin kayıtlı olarak kalabilmeleri, eğitimlerini tamamlamalarını izleyerek sürekli ve düzenli uygulamalar yapmalarına ve 2 yıllık aralarla düzenli olarak dernek tarafından akredite edilmelerine bağlı olacaktır.

Böylelikle minimum eğitimlerini tamamlamış terapistlerin süreç içinde daha ileri düzeyde eğitim almaları ve ileride ülkemizin de içinde yer alacağı Avrupa Birliği içinde kabul gören terapistler olma olasılıkları artacaktır. Terapistler, iyi uygulamalar yaparken bu tür uygulamaların ayrılmaz bir parçası olan etik ilkeleri de gözetmek durumunda olan kişilerdir. Etik ilkeler genel olarak şu amaçlar üzerine kurulur:

1. Hastayı beceriksizlik ve kötüye kullanımdan korumak
 2. Hastanın haklarını korumak ve iyileştirmek
 3. Tutum ve davranışları ile kendine danışan bireylere iyi ve uygun bir model oluşturmak
- Bu amaçlara ulaşabilmek için terapistlerin;
- a) Disiplinler arası ilişkiler bağlamında etik
 - b) Bilgilerin mahremiyeti bağlamında etik
 - c) Hasta-terapist ilişkisi bağlamında etik
 - d) Terapistin hasta üzerindeki etkisi bağlamında etik
 - e) Tedavi yöntemleri ile ilgili bilgilendirme ve onay alma bağlamında etik
 - f) Terapist özellikleri bağlamında etik
- İlkeleri iyi bilmeleri gerekir.

Profesyonel standartları oluşturulmasının etikle ilişkisi tartışmaya açıktır. Ancak profesyonel kuruluşların varlığı en azından o kuruluşlar içinde gönüllü olarak yer alan profesyonellerin etik ilkeler içinde çalışmasını gerektirdiğinden, geriden gelenlere



örnek tutumlar sergilemesini sağlayarak etik uygulamaların yerleşmesini kolaylaştıracak ve hızlandıracaktır.

Bu amaçla Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği etik ilkelerini belirlemiş ve üyelerinden geliştirilemeye açık olmak üzere uygulamalar sırasında şu etik ilkeleri gözetmelerini istemiştir.

Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği Etik İlkeler Rehberi

I. Giriş

1. Kognitif ve Davranış Terapileri Derneğinin tüm üyeleri bu rehberde sıralanan kurallara uymayı taahhüt ederler.

2. Bu rehberde "terapist" ile derneğimiz üyesi olan ve kognitif davranış terapileri uygulama yeterliğine sahip kişiler, "danışan" ile ise da ruh sağlığı alanında hizmet almak için bu terapistlere başvuranlar kastedilmektedir.

3. Halen derneğimiz üyesi olan kişilerin tamamı aynı zamanda ruh sağlığı alanında çalışan ve yeterliliği yasal olarak kabul edilmiş profesyoneller olduğundan kendi mesleki etik ilkelerine uydukları kabul edilmektedir. Bu nedenle bu meslek gruplarına (psikiyatri, psikoloji, rehberlik ve danışmanlık, psikiyatri hemşireliği, psikiyatrik sosyal hizmet) ilişkin genel etik ve yasal kurallar ayrıca bu etik rehberde belirtilmemiştir.

4. Tüm dernek üyelerinin başvurularının sorunlarının çözülmesi ve iyilik hali için çalışacağı, sahip olduğu tüm bilgi ve becerileri herhangi bir önyargı taşımadan insanoğlunun değeri ve onurunu gözeterek kullanması beklenmektedir.

II. Değerlendirme ve Biliş/Davranış Müdahale Yöntemleri

1. Herhangi bir ruhsal müdahale yapılırken bunun danışanın ve ona ait çevresel koşulların incelenme ve değerlendirmesinden elde edilen bulgulara göre planlanması gerekir. Değerlendirme ve müdahaleler danışanın yararını en iyi şekilde gözeterek, zararları en aza indirecek, kısa ve uzun vadede en fazla yarar sağlayacak nitelikte olmalıdır.

2. Değerlendirme ve müdahaleler yapılırken tüm olası tedavi seçenekleri, etkinlik düzeyleri, danışanda oluşturacağı rahatsızlık, müdahale süresi ve bedeli ile ilgili bilgiler ve kanıtlar dikkate alınmalıdır.

3. Değerlendirmeler ve müdahaleler sürdürülen tedavinin etkinliğin sürekli kontrol edilebileceği bir

biçimde gerçekleştirilmelidir.

4. Değerlendirme ve terapötik müdahalelerin amaçları danışana başlangıçta anlatılarak üzerinde anlaşılmalı ve süreç boyunca gerekirse yeniden ele alınmalı; eğer makul bir süre içinde amaçlanan hedeflere ulaşılamamışsa durum yeniden gözden geçirilerek gerekirse danışanın başka bir terapistte gönderilmesi sağlanmalı, ve yine gerektiğinde herhangi bir tarafın isteğiyle süreç sonlandırılabilir.

5. Değerlendirme ve terapötik müdahalelerin danışana kısa ve uzun süreçte yarar getireceği gösterilmiş olmalı ve hastaya herhangi bir türde zarar vermeyen, kayıp, acı, yoksunluk, veya başka bir tür ızdırap içermeyen türden olmaları gerekir. Bununla birlikte kimi kez yalnızca uzun bir tedavi sürecinde sağlanabilecek iyilik hali ve şifanın, yalnızca göreceli olarak geçici ve kısa süreli yoksunluklar ve sıkıntı içeren müdahalelerle sağlanabileceği rahatsızlıklar olabilir. Başka türden etkili tedavi yaklaşımlarının varlığı söz konusu olduğunda veya yoksunluk içeren tedavinin uzun süreçteki yararı şüpheli olduğunda bu türden tedaviler kullanılmamalıdır. Bu tür değerlendirme ve müdahaleler düzenlenirken hastanın sıkıntısı en aza indirilecek ve tehlikeli ya da uzun süreli bir yoksunluk meydana gelmeyecek biçimde düzenlenecektir. Bu tür bir müdahalenin uygunluğundan en küçük bir şüphe duyulduğunda nesnel ve bağımsız bir görüş almak üzere daha tecrübeli bir terapistle danışılmalıdır.

III. Tedaviye Onay

1. Tedavi türü ve yapılacak müdahalelerle ilgili olarak danışandan onay alınması tedavi süreci boyunca daima yerine getirilmesi gereken bir zorunluluktur.

2. Ruhsal hizmet sunan kişi danışanı yalnızca tanısal ya da araştırma amaçlı olarak görüyorsa bu durumun danışana açık bir dille açıklanması gereklidir.

3. Uygulanacak tedavi aşamaları, amacı, rasyoneli, etkililiği/etkisizliği ve seçenek olabilecek diğer tedavi yaklaşımları danışanın en iyi biçimde anlamasını sağlayacak biçimde aktarılmalıdır. Eğer uygulanan müdahale ya da tedaviler etkisi kanıtlanmış bir yöntemden çok deneysel ve yeni bir yaklaşım ise bu hizmeti alan kişiye açıkça anlatılmalı ardından yazılı onamı alınmalıdır.

4. Danışan bir tedavi kurumunda (hastane gibi) kendi isteği dışında yatmakta ise değerlendirme/müdahaleler için onay alınması her

zaman olanaklı olmasa da yukarıda (II.4) tanımlanan biçimde yürütülmeli ve hastaya tedaviden çekilebilme özgürlüğü tanınmalıdır.

IV. Eğitim ve Yeterlik

1. Hiçbir terapist kendisini sahip olmadığı beceriler veya yeterince bilmediği yöntemleri biliyormuş gibi sunmamalıdır.

2. Terapistler aldıkları minimal standart eğitimle sahip oldukları beceri ve yeterliğin sınırlarını bilerek bunu aşan durumlarda danışanı ya bu beceriye sahip diğer meslektaşlarına göndermeli ya da tedavi sürecini bu alanda yeterli olan birinden danışma ve eğitim alarak devam ettirmelidirler.

3. Minimal (temel) eğitim dönemi bittikten sonra da güncel gelişmeler ve yeni yöntemler konusunda bilgi almak üzere kurs ve kongrelere katılmalı, yeni araştırmaların izlemeli ve düzenli olarak tecrübeli bir eğiticiden süpervizyon almalıdırlar.

V. Profesyonel İlişkiler

1. Terapist multidisipliner bir kurumda çalışmaktaysa diğer meslektaşlarına kararlarıyla ilgili bilgilendirmeli, gerektiğinde onlara danışmalı, kendi sınırlarını net ve açık biçimde tanımlamalıdır.

2. Danışanın tedavi sorumluluğu asıl olarak kendisine verildiğinde terapist yeterliliğinin sınırlarını bilerek, gerektiğinde diğer profesyonellere danışmalıdır.

VI. Mahremiyet

1. Terapistin danışandan elde ettiği bilgiler onu en iyi biçimde anlamaya ve yardıma yönelik kullanılmalı, bu bilgi yalnızca doğrudan tedavi süreciyle ilgili olan profesyonellerle paylaşılmalıdır.

2. Elde edilen bilgi yukarıda tanımlanan sınırların dışına aktarılacağına ya da araştırma amaçlı olarak kullanılacağına danışanın onayı alınmalıdır.

3. Elde edilen bilgiler eğitim amaçlı olarak bir gruba sunulacağı zaman danışandan izin alınmalı, bu izin verilmediği durumlarda kişinin alacağı hizmetin hiçbir biçimde bu karardan etkilenmeyeceği açık bir biçimde anlatılmalıdır.

4. Eğer hastayla ilgili bilgiler yayınlanacaksa bu yalnızca amacı sağlamaya yönelik bilgi aktarımı ile sınırlı tutulmalıdır.

5. Eğer video, ses kaydı ya da diğer biçimlerde bir kayıt yapılıyorsa bunun a) diğer profesyonellere b) öğrencilere c) halka mı gösterileceği netleştirilerek danışandan izin alınmalıdır.

VII. Araştırma

1. Eğer danışanla bir araştırma projesi kapsamında görüşülüyor ya da test veriliyorsa bireye bunun doğrudan tedaviye dönük bir amacı olmadığı açıklanmalı ve gerekli onay alınmalıdır.

2. Bir araştırma projesi kapsamında bir tür müdahalenin diğer bir türle ya da kontrol grubuyla karşılaştırmasının yapıldığı durumlarda araştırma sonunda etkili olduğu saptanan müdahale daha sonra etkili tedavi almadığı gösterilen gruplara da uygulanmalıdır.

VIII. Danışanın Sömürülmemesi

1. Terapistler hiçbir şekilde danışanlarını parasal, cinsel veya diğer biçimlerde sömüremezler/kullanamazlar.

2. Danışanla sosyalle olmayı birlikte aynı ortamda çalışmalarını doğası gereği gerektiren kimi durumlarda kişisel ve profesyonel ilişkinin sınırları net olarak belirlenmelidir.

IX. Öncelikler

1. Terapistler kendi özelleştikleri alanı saptayarak hareket etmeli, bildikleri bir tekniği uygularken genel bilgileri göz önünde tutarak etkinlik kıyaslaması yapmalıdır.

X. Reklam

1. Kognitif ve Davranış Terapistleri Derneği üyeliği hiçbir profesyonel statü ve özel bir avantaj sağlama anlamına gelmez. Terapistler dernek üyesi olmalarını özel bir statü özelliği taşıyacak biçimde kullanamazlar.

2. Dernek tarafından terapist olarak akredite edilen kişiler bu gerçekliği duyurmakta özgürdürler.

Kaynaklar

1. Cottraux J, Legeron P, Mollard E: Four predictions for year 2000. In: Which Psychotherapies in the year 2000. Edited by Jean C, Patrick L, Evelyn M, Swets and Zeitelner Press, Amsterdam. 7-10, 1992.

2. Rahman Sj: Trends in cognitive and behavioural therapies. in the Trends in cognitive and behavioural therapies. Edited by Salkovskis PM. Wiley Press. 1-24, 1996.

3. Sungur MZ: Bilişsel davranışçı terapilerin gelişim öyküsü. Psikoterapiler El kitabı. Tangör A (Ed). Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları Kitap 4. S:50-66, 1997.

4. Sungur MZ: Seks terapileri ve etik. Cinsel İşlev Bozuklukları. Ege Psikiyatri Sürekli Yayınları. 3 (1):219-228, 1998.

