



BİLDİRİLER

"GELECEĞİN YARATILMASI" PSİKOSOSYAL PROGRAM

Psk. Burcu Aydın, Psk. Caroline Schlar

Giriş

Türkiye'nin kuzeybatısında 1999 yılının ikinci yarısında meydana gelen iki büyük depremde, yaklaşık 3-4 milyon arası kişinin doğrudan etkilendiği hesaplanmaktadır. Bu nüfusun büyük kısmı halen uyku bozuklukları, anksiyete, aniden heyecanlanma, depresyon ve psikosomatik bozukluklar gibi travmaya bağlı sorunlardan yakınmaktadır.

Uluslararası Kızılhaç ve Kızılay Dernekleri Federasyonu ve Kızılay'ın ortak olarak deprem bölgelerinde yürüttüğü Psikososyal Destek Projesi'nin temel hedefi depremzedeler, deprem bölgesinde çalışmış ve halen çalışmakta olan görevlileri de dahil olmak üzere depremden etkilenmiş tüm kişilere, psikososyal destek sağlamaktır.

Bu amaca ulaşmak için, aşağıda belirtilen konularda yapılan çalışmalar Şubat 1999'da başlatılmıştır:

- Sırasıyla Avcılar, İzmit ve Düzce'de psikososyal merkezlerin açılması
- Eğitimcilerin eğitimi ile uzmanların ve alanda çalışanların bilgi ve yeteneklerinin geliştirilmesi.

Proje İçeriği

Bu çalışmalar dahilinde Ağustos 2000'de Avcılar'da, Ocak 2001'de İzmit'te ve Şubat 2001'de Düzce'de birer Psikososyal Destek Merkezi hizmete girmiştir. Her merkezde bir psikolog, bir sosyal hizmet uzmanı ve bir halkla ilişkiler elemanı o bölgede yaşayanların önde gelenlerinden oluşturulan bir gönüllüler grubu ile birlikte çalışmaktadır. Her merkez hizmete girmeden önce, depremden etkilenmiş nüfusun psikososyal açıdan desteklenmesi amacıyla o bölgede çalışanlar için özellikle psikososyal konulara ağırlık verecek şekilde toplumsal yönelimli bir eğitim programı İsviçre sivil toplum kuruluşu Appartenances ve Türk Psikologlar Derneği'nin işbirliğiyle organize edilmektedir. Eğitim psikososyal merkezlerde verilmektedir.

Eğitim ardından açılış ile birlikte merkezlerimizde 3 ayrı hizmet vermeye başlanmaktadır. Bunlardan ilki merkezlerimizde çalışan psikolog ve sosyal hizmet

uzmanımızın verdikleri bireysel danışmanlık hizmetleridir. Bireysel psikolojik destek yoluyla bireyin kendi problemlerini tanıyabilmesinin sağlanması, böylece bireyin belli bir farkındalık içerisinde kendi problemlerine objektif yaklaşabilmesi ve başatma yönünde iç kaynaklarını harekete geçirebilme becerisini kazanması hedeflenmektedir.

İkinci aşamada bu bireysel danışmanlık hizmetleri sürecinde başvuranlarda ortak olarak gözlemlenen belli başlı problemlere yönelik olarak destek grubu çalışmaları başlatılmaktadır. Bu grup çalışmalarında ortak problemlerle bir araya gelmiş kişilerin birbirlerine paylaşım yoluyla destek olmaları ve bu süreç içerisinde hem kendi sorunlarına yönelik destek almaları hem de diğerlerine destek olarak kendi iç kaynaklarının farkına varmaları hedeflenmektedir.

Üçüncü hizmet özellikle merkezlerimizin gönüllüleri tarafından toplumda psikososyal desteğe ihtiyaç duyabileceği öngörülen topluluklara ve bireylere ulaştırılmaktadır. Gönüllülerimiz merkezlerimizdeki uzmanlarla birlikte aldıkları eğitimde kazandıkları araçları kullanarak okullar gibi çeşitli kurumlara, prefabrike ve çadır kentlere giderek sıcak ilişkiler kurup, onlarla birlikte aldıkları eğitimde kazandıkları ihtiyaçlarını belirlemeye ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda çözüm yolları bulmaya çalışarak bunlara yönelik çeşitli aktiviteler, projeler ve faaliyetler düzenlemektedir. Burada amaç, bireylerin ve toplumun sosyal destek sistemini geliştirecek sosyal ağın farkına vararak bu ağ aracılığıyla çevresindeki diğer insanlara ağaç dikme, fotoğraf çekme, el becerilerini geliştirme gibi psikososyal aktivitelere katılmasını teşvik etmektir. Bu şekilde bireyler kendi iç ve dış kaynaklarına odaklanarak güçlerini farkedirken bu deneyimi başkalarıyla da paylaşarak ruh sağlığı hizmetinin topluma yaygınlaşmasına katkı sağlamış olacaktırlar. Bireysel psikolojik destek kapsamında bir yandan öncelikle kişileri kendi problemlerinin çözümü yönünde harekete geçirirken bir yandan da bireysel alanda yaşanan bu gelişimin mümkün olduğunca gruplara yayılması ve bu şekilde daha çok kişinin faydalanmasını sağlamak amacıyla gruplara yönelik çalışmalara önem verilmektedir.

Nisan 2001 itibarıyla hizmete girmiş olan üç merkezimizde de temel eğitimler tamamlanmıştır. Temel eğitimin ardından eğitilmiş olan ekiplerimize iki takviye eğitim modülü verilmesi ve sürekli süpervizyon sağlanması öngörülmüştür. Takviye eğitimlerden ilki Avcılar'daki merkezimizde

gerçekleştirilmiştir. Bu ikinci aşamadaki eğitimde amaç merkez hizmete girdikten sonra gönüllü olmak isteğiyle başvuranlardan oluşturulan bir gruba bu eğitimi daha önce almış eski gönüllüler, uzmanlar ve Türk Psikologlar Derneği'nden bir psikoloğun önderliğinde temel eğitimin aktarılmasıdır. Bu şekilde toplumda psikososyal becerilerin gelişmesinde 'Çığ Modeli' stratejisi benimsenerek eğitimcilerden eğitilmiş profesyonellere ve toplum liderlerine, toplum liderlerinden de topluluk üyelerine ulaşması hedeflenmiştir.

Alınan sonuçlar açısından bakıldığında, merkezlerimize Mart 2001 tarihi itibariyle başvuran kişi sayısı toplam 955'tir. Her başvuran için detaylı bilgi içeren bir form doldurulmaktadır. Bunlara yönelik istatistikî bilgiler hazırlanma aşamasındadır.

Şu ana dek oluşturulan ve yürütülen destek grupları 'Ergen Grubu', 'Anne Baba Desteği Grubu', 'Ev Hanımları Grubu' ve 'Öğrenciler Grubu'dur. Depremde yakınlarını kaybedenlerle ve depremden sonra uykusuzluk problemini çözmek için alkol kullanımına başlayanlarla gruplar hazırlanma aşamasındadır.

Toplumun ihtiyaç olarak belirlediği ve geliştirilmesinde kendi kaynaklarını kullandığı psikososyal aktiviteler 'Arama Kurtarma Seminerleri', 'Doğa Yürüyüşeri ve Dağcılık', 'İlk Yardım Eğitimi', 'Amatör Fotoğrafçılık Seminerleri', 'Çocuklara Resim Atölyesi', 'Ağaç Dikme Projesi', 'Takı Atölyesi', 'Prefabriklerde Dia Gösterileri', 'Aerobik ve Spor' ve 'Nehir Temizleme Projesi' olmuştur.

Kaynaklar

1. Metraux J, Fleury F: "Creators of Their Future. Group Work with traumatized Communities" Trauma, Individual Helplessness to Group Resources' ta. Parren-Klinger (Eds), 1996.
2. Metraux, J. Children Victims of War. Manual of Psycho-Social Care for Health Aides, Eritra, 1995.
3. Knudsen L, Hogsted R, Berlinger P: Psychosocial First Aid and Human Support. Copenhagen, 1997.

PSİKODRAMA VE SEMBOLDRAMA UYGULAMA VERİLERİNE DAYANARAK ÖDİPAL KARMAŞAYLA İLGİLİ KÜLTÜREL BİR YORUM

Doç. Dr. İnci Doğaner

TEŞEKKÜR: Yardımcı yöneticilerim Dr. Leyla Gülseren, Dr. Nalan Kalkan Oğuzhanoglu, Dr. Ahmet Dilsiz'e katkıları için teşekkürlerimle (İ.D.)

Özet

Bu yazıda, grup içinde protagonistle çalışılan, semboldrama- psikodrama bileşimi olan üç seans ile dört ayrı grupta uygulanan Uyuyan Güzel masal çalışması örnek olarak kullanılmış ve başka olgularda da karşılaşılan bazı özellikler ele alınarak ödipal karmaşanın, kültürel olduğunu düşündüğüm bazı yönlerine vurgu yapmak üzere yorumlanmıştır.

Ayrıca, psikoterapide cinsel sorunları ele almanın ülkemize ve bazı diğer kültürlere özgü güçlükleri ele alındığında, burada sunulanların, bu alanda çalışan psikoterapistlere, derinleşme konusunda birer örnek teşkil edebileceği kanısındayım.

Ataerkil-pederşahi sistemimizde, her ne kadar babadan oğula devredilen sosyal bir güç söz konusu ise de, psişik düzlemde, oğulun kendisini geçmesine pek de gönüllü olmadığı dikkat çekicidir. Bu dinamik, "bir baltaya sap olmaya" yapılan çağrıyla sembolize ediliyor gibidir. Öte yandan, bilinçdışını ortaya koyan sembollerde, deneyimlerime dayanarak, baltanın sapının, yumuşak ve dişi nitelikli kadın olduğunu düşündüren veriler gördüğümü belirtmeliyim. Ayrıca bu ataerkil toplumda kadın, kocanın kadını olmakta zorlanıp çocukların annesi olmaya zorlanıyor ve kızına kadınlık rolünden çok annelik rolünü aktarmaya gönüllü oluyor. Kız çocuk ise, hem anne hem babanı etkisiyle erkeği koca değil koruyucu baba olarak yaşamına almaya ısınıyor; anneliği ya da çalışan kadın olmayı daha rahat seçebilirken, erkeğin karısı olan dişi rolü onu zorluyor.

Burada sunulan Uyuyan Güzel masalı uygulamaları, prens ve prensesin, kral ve kraliçeye dönüşümlerindeki güçlüğü sergileyici niteliktedir. Daha derine bakarsak, baba kral ve anne kraliçe için, belki de, iktidarı devretmek, ölümü kabul etmeyle özdeş olabilir ve var olan durum, onlar açısından ölümü yadsımayı kolaylaştırıyor ve böylece acıyla karşılaşmaktan koruyor olabilir. Öte yandan, kız ve erkek çocuklar da, tehlikelere açık bu dünyada bilinen ve koruyan sistemin içinde, hem derin bir acı





vermemek, hem de tehlikelerden görece korunmak için bağımlı ilişkilerini sürdürmeyi farketmeden sürdürmek durumunda kalmaktadırlar.

Marmara depremi sonrasında ölümle yeniden yüzleşmek zorunda kalan toplumumuzun ortak bilinçdışıdaki bazı sarsılma ve dönüşümlerin, psikoterapi ile ilgilenenlerin dikkatini çekecek önemde olduğu ve bu dönüşümlerin, ödipal çatışma öğelerini tetiklediği kanısındayım. Bu sarsılmalar, baskılama yerine daha gelişmiş savunmaları davet edecek ve "aşkın ışığıyla kör olmak" yerine, "mumlarla mağaramızı görmeyi" yüreklendirecek nitelikte olabilir.

Giriş

Ülkemizde sistemli psikoterapi uygulamaları görece olarak yenidir. Psikiyatrist, psikolog ve sosyal hizmet uzmanı gibi profesyonel kadroları hedef alan sistemli bir psikoterapi eğitiminin öncülerinden biri, 1980'lerde, sosyometrik grup psikoterapisi eğitimi başlatan Prof. Dr. Abdülkadir Özbek olmuştur. Yöntemin özgün kurucusu J. L. Moreno'nun başlangıç çalışmaları ise 1915'lere dek geri gitmektedir; ve o tarihte psikanaliz 20'li yaşlarındadır.

Kişisel olarak 1987'den beri, önce kendimle başladığım, sonra danışanlara uzandığım psikoterapi uğraşı içinde, ülkemizde, cinsel sorun ve konuların açıklıkla dile getirilip tartışılmasının zor olduğunu gözlediğimi ve bu izlenimi bir çok meslektaşım ile paylaştığımı söyleyebilirim. Cinsel konular, bizler için bir adeta bir tabu, yaklaşımdan kaçındığımız, hatta dirençlerimizi bile ele almaya zorlandığımız durumlardır. Son yıllarda, bu ülkede çalışan bir psikoterapist olarak, bu alandaki çalışmalarda semboller düzleminde çalışmayı yeğliyorum. Yani, düşlerin, imgelerin ve oyunların sağladığı maskeyi indirmeden Oscar Wilde'ın dediği yoldan: "Ona bir maske ver sana gerçeği söylesin!"

Beden-zihin bütünlüğü ilkesi çerçevesinde, düşünme, imgeleme ve dramatizasyona dayalı yöntemlerin, sözel ağırlıklı çalışmaların giremeyeceği alanlara girme avantajına sahip olduğu söylenebilir.

Amaç ve Yöntem

Bu yazıda temel amaç, psikodramatik-sosyometrik grup psikoterapisi uygulamalarımızda psikodrama ve semboldrama (yönlendirilmiş affektif imgeleme) uygulamalarımızdan, özellikle cinsel sorunlar ve ödipal karmaşa ile ilgili bazı verileri seçip bir araya getirerek yorumlamak ve daha geniş

bir bağlamda, grup düzleminde genişleterek sosyokültürel düzlemde bir anlamlandırma için tartışma zemini oluşturmaktır.

Bu yazıda, psikiyatrist, psikodramatist ve evlilik ve aile terapisti rolleri ile çalışan bir psikoterapi uzmanı olarak, uzun süreli kişilik dönüşümü ve gelişim, olgunlaşma hedefli grup terapisi çalışmalarındaki seanslardan, yukarıda sözü edilen cinsel sorun ağırlıklı ve ödipal karmaşa ağırlıklı temaların bazılarını örnek olarak seçip sunuyor ve tartışıyorum. Sözü edilen gruplar, en az 3 yıl (360 saat) süren, haftada 3 saat ya da ayda 12 veya 18 saat bir araya gelip bir yardımcı terapistle birlikte yürütülmüş grup çalışmalardan seçilmiştir. Bu yazıdaki örnekler, aynı süre içinde yürüyen, ortalama 12 üyeli 4 değişik gruptan ve 3 yıllık süreyi tamamladıktan sonra 3 aylık aralarla yine bir araya gelerek 6'şar saat çalışan 1 ayrı gruptan (toplam 5 değişik grup) bazı seanslar seçilmiştir. Olgununun yöntemiyle tanımlanacak sunumlar, sonuçta ortaklaşan bazı özellikleriyle bir araya getirilerek daha geniş düzlemde tartışılacaktır.

Aynı yöntemle (semboldrama+psikodrama) çalışılan 3 olgunun çalışmalarından sunumlar ile, masal canlandırma çalışmalarından 4 ayrı grup çalışması seçilmiştir. "Uyuyan Güzel" masalı, ödipal karmaşa ile yakın sembolik bağlantısı nedeniyle değişik gruplardaki ele alınma biçimiyle bir prototip (örnek) olduğu gözlenerek sunuma seçilmiştir. Bu çalışmalarda, özellikle grup üyelerinden gelen temaların takip edildiğini ve zamanlamanın üyelerin ve grubun ısınma düzeyiyle ve grup süreciyle koşut olduğunu vurgulamak istiyorum.

Olgu l'de, Shorr'un (1978) cinsel alanda çalışmak için sözünü ettiği "üç kapıdan ortadakine gir" yönergesi ile başlatılan imgeleme teması kullanılmıştır (1). Olguların ikisinde ise imgelemede bedenden gelen duyular izlenerek çalışma yürütülmüştür. Masal çalışmaları konusunda, okura Franzke (1989)'nin "Psikoterapide Masallar" kitabı önerilir (2).

Sunumlar

Olgu 1: "Atı, şimdi ben durdurmak istiyorum"

44 yaşında, kadın. Bir şirkette yönetici yardımcısı konumunda çalışıyor; evli; 2 çocuk annesi. Güzel, bakımlı, dikkat çekici giyinmeyi seven, hayranlık ve ilgi almayı çok seven biri. Ancak, görünümdeki abartılı dişiliğine karşın, 20 yıllık evliliği boyunca hep sürmüş olan cinsel zevk alma sorunu var. Sadece eşi erkektir, ister diyerek cinsel ilişkiyi



kabullenebildiğini ifade ediyor. Eşine yönelik olumsuz duygular taşımasına karşın, boşanmayı sosyal yönden ve çocukları için asla düşünmediğini belirtiyor. Annesini genç kızlığında kaybetmiş. Babasının ikinci evliliğini kabullenme ile ilgili sorunlar yaşamış ve yaşıyor. Halen babayla küs. Bu gruba girmeden önce depresyon ve panik bozukluk nedeniyle psikiyatrik tedavi öyküsü var. Bu çalışma öncesinde, babası ve şimdi ölmüş olan eski genç kızlık aşkının yası ile ilgili iki protagonist oyunu oynamış durumda. Son seanslarda eşiyile cinsel sorunlarını çözüp çözemeyeceği şeklinde sorularla çalışma taleplerinde bulunmaya başladı. Bu seans çalışması, yönlendirilmiş imgeleme ile başladı. Gevşeyen ve yönlendirmeyi izleyen protagonist, gözünün önünde canlanan üç kapıdan ortadakine girdiğinde aydınlık bir alanda dansözler ve içki içen adamlar ve sol tarafta beyaz bir at gördü. Bir süre sonra adamlar üstüne gelmeye başlayınca ata binip oradan uzaklaştı. Daha doğrusu at onu, dehlizlerden geçirip adamlardan kaçırdı ve sonra yemyeşil bir alanda alabildiğince hızla kendi bildiğince koşmaya başladı. Protagonist "at beni götürüyor" diye tanımlıyordu ve bunun çok hoş olduğunu belirtiyordu. Sonra atın dimdik bir uçuşunun dibinde zıncı diye durduğunu belirtti. Ona yavaşça attan inip aşağı bakmasını söyledim. Bir uçuş kenarında idi; aşağıda bir nehir uzanıyordu. Bu aşamadan sonra psikodramatik canlandırmaya geçtik. Atı, yüksek sandalye üzerine çıkardı. Bir üyeyi nehir rolüne seçti. Nehir rolüne girdiğinde içinde yosunlar, küçük balıklar olduğunu söyledi; nehir tertemizdi. Yosunlar ve balıklar rollerine sırayla girdi; bunlar için üyeler seçiyordu. Küçük balıkların (üç tane) gittiği yön nehrin akışına tersti. Balıkların karnını doyuracak şeyler var mı, diye sorduğumda, bu yönde yok dedi. Öteki yöne dönseler bir tehlike var mı, dedim. Yosunların arasından anne balığın çıktığını söyledi. Anne balık rolüne girdiğinde, anne küçük balıklara solucanlar var onları yiyip karnınızı doyurun, diye seslendi. İki balık onu dinledi. Ancak protagonist (kendisini temsil eden küçük balık rolünde) buna itiraz ediyordu. Bu noktada artık semboldrama ve psikodramanın sembolik içeriği aydınlanmaya, ikincil süreç özelliklerine dönüştürülebilmeyle başlıyordu. Küçük balıklar iki kardeşi ve kendisini temsil ediyordu ve bu sahnelerin, ödipal döneme ilişkin zihinsel tasarımları dışa vurduğu netleşiyordu. Bu noktada, protagonist, baba balığın ortaya çıktığını söylüyordu. Baba balık yüksek ve gür sesiyle ve yiyeceksin baskısıyla protagonistte

öfke uyandırıyor ve aralarındaki korkunç inatlaşma dikkat çekiyordu. Bu noktada ona, rulo haline getirilmiş bir gazete verdim ve öfkesini bir sandalye üzerinde vurarak göstermesini istedim. Bağırarak vurmaya başladı. Vurması bittiğinde bir yandan istemiyorum yemeyeceğim diye bağırıyordu. Çok regrese olmuştu ve oldukça pueril davranıyordu. Elindeki rulo gazeteyi yüzü duvara dönük durarak bacaklarının arasından öne doğru geçirmeye çalıştığı görülüyordu. Bunun üzerine "Senin penisin varsa benim de senin penisin kadar büyük inadım var, benimki daha büyük" eşlemesini yaptım. Protagonistin arındığı ve yatıştığı görüldü. Ben bir üst role girerek, anne ve baba balığa döndüm ve onlara çocuğunuza nasıl muamele ediyorsunuz; siz kendiniz yiyin, ona bu kadar baskı yapmaya utanmıyor musunuz, dedim. Bu aşamadan sonra anne balık (protagonist bu role koterapisti seçmişti, bu da doğaçlama ve eşleme rolü yüksek olan bir kişi olması avantajını getiriyordu) rolünden doğaçlama olarak şöyle dedi. "Kızım o seni korumak için güçlü olmak zorunda, senin beslenip büyümeni istiyor; tıpkı seni koruyan, taşıyan o at kadar güçlü ve koruyucu o da; artık sana baskı yapmayı durdurmasına çalışacağım. Gel kocacım, o solucanı biz yiyelim, bizi görünce belki o da gelir bize katılır." Ve rulo olmuş gazeteyle (solucan olarak) yöneldi. Anne ve baba balık köşede o solucanı parçalayıp yemeye başladılar. Küçük balıklar bir süre onları izledi ve protagonist anne ve baba balığın yanına giderek onlara katıldı; yüzünü buruşturarak da olsa yemeye başladı. Diğer iki küçük balık onu izledi. Bir süre sonra protagonist bana dönüp bir şeyi yeniden yapmak istiyorum, mümkün mü? dedi. Tabii istediğini yapabilirsin, dedim. Tepede duran sandalyeye atı canlandıran üyeyi yeniden yerleştirdi. Nehri canlandıran üyeyi uçuşunu temsil eden yüksek sandalyeden eskiye göre daha uzağa yerleştirdi. Ve şimdi atın dizginlerini kendi eline aldı ve atı, uçuşu kıyısına gelmeden önce yavaşlatarak durdurdu. Oyun aşaması bittikten sonra paylaşımda bulunuldu. Daha sonra sembollerin anlamları üzerinde konuştuk ve Freud'un, id/ ego için at/ süvari metaforunu seçtiği üzerinde de durduk. Ayrıca olgunun vejetaryen olduğunu da ilk kez öğrendik. Bir sonraki hafta olgu, tam nasıl düzeldiğini anlamasa da bu hafta cinsel yaşamın ona hiç de itici gelmediğini söyledi. Eşine seansı anlatmamıştı ama eşi "hayrola, bu hafta siz ne yaptınız Allah aşkına" şeklinde bir geribildirimde bulunmuştu. Bu olgu için vurgu yapmak istediğim noktalardan birisi şudur ki, solucanı birlikte yiyerek



erkek ve dişi olarak birbirlerini kabul ettikleri izlenimi veren anne baba, protagonistin "dişi" rolüyle özdeşleşmesini kolaylaştırmış; kadını "alıcılığı" kazanmasını sağlamıştır. Zihinsel tasarımlarında sembolik düzlemde gerçekleşen bu dönüşüm onun yaşamına cinsel zevki getirmiştir; en azından şimdilik!

Olgu 2: " G ve O"

Olgu 42 yaşında, kadın. Protagonistle grup odasında ikimiz sahne bölgesinde karşılıklı sandalyede oturduk. Grup üyeleri yarımay şeklinde oturup izliyor. Gözlerini kapatıp nefesine odaklanarak başladık. Derin nefesle gevşemeden sonra aşağıdan yukarı bedeni yavaş yavaş taramasını söyledim. Bundan sonraki aşamada Brezilyalı psikodramatist Fonseca'nın da kullandığı (internal psychodrama) bedeni izleyen imgelemenin, tarafımdan rol değiştirme ögesine, daha fazla vurgu yaparak geliştirdiğim bir versiyonunu kullandım. Protagoniste şimdi bedendeki duyumlardan en çok kendini hissettirene odaklanıyoruz yönergesi kullanıldığında önce göğsündeki duyular yoğunlaştı. "Bu duyular bir nesne tarafından yapılıyor olsaydı ya da orada bir nesne olsaydı, bu duyum neye benziyor" sorusuna hemen bir "nebulaya, girdaba" benziyor dedi. Bu nesnelere rol değiştirmesi sağlandığında protagonistin o nesne olup orada ne yapmaya, ona nasıl bir şey sağlamaya çalıştığı anlaşıldığında bedendeki duyumun küçüldüğü, kaybolduğu görülür. Bu girdap rolüne girdiğinde protagonist "onu yukarı yükseltmek, altüst etmek istiyorum" demiş ve beden duyuları başta ağırlık duyumuna dönüşmüştür (Bu kişinin temel savunmalarından birisi entellektüalizasyondur). Başındaki duyumu, orada sanki bir cıva kütlesi var gibi tanımlamıştır. Cıva hareket ettikten sonra protagonistin başının sağa sola hareket edip sağa doğru eğilmesine yol açmıştır. Bu arada sırtında oluşan ağırlık sağ tarafta bir "balta, kırmızı boyalı tahta sapı olan demir ve çelikten bir balta" tarafından oluşturuluyor olarak benzetilmiştir. Balta, burada ödipal karmaşanın tüm öğelerini içeren bir sembol olarak karşımıza çıkmıştır: Anne, babanın cinsel birleşmesi, -sapa girme-, su verilmiş demir -babayla birleşmiş kız- ve ceza görme öğelerinin tümü vardır. Tam bu durumda protagonistin dışardan görünümü de, başını biraz öne ve sağ yana eğmiş suç işlemiş biri gibidir.

Bu tür imgeleme yöntemlerinde çok sık karşımıza çıkan baltanın, ülkemiz kültüründe, bilinçdışı çok sık ortaya çıkan, Moreno'nun "co-unconscious"

(ortak bilinçdışı) adını verdiği düzleme ilişkin, bir sembol olduğu izlenimindeyim (3). Dilimizdeki "bir baltaya sap olma" metaforu olarak girmiş olan bu sembolün tahtası kadını (anneyi) demir ya da çelik öğeleri erkeği (babayı) temsil ediyor. Pas, su, nem öğeleri ise incest fantazisinin varlığını dışavuran bir öğe olarak yer alabiliyor. Kadın ve erkek protagonistlerin balta tanımları biraz farklılaşıyor. Protagonistin cinsi bu tanımlamayı belirleyici oluyor. Bu olgunun kadın oluşu bu tanımlamada önem taşıyor. Gene yapılmış imgeleme çalışmalarına dayanarak bedende sağ tarafın anneyi sol tarafın babayı temsil edebildiği izlenimindeyim. Bu konunun bazı öğeleri, aşağıda tartışma bölümünde kullanılacak ve genişletilerek yorumlanacaktır.

Olgunun daha sonraki duyumu sağ kolun felç olmuş gibi uyduğu iken birdenbire sol kolu hiç denetleyemediği bir titreme içine girmiştir (cinsel birleşmedeki orgazmı temsilen) Bu incest yasağının sembolik olarak çiğnendiği ve dürtünün baskılamadan çıktığı aşama olmuştur. Protagonistin duyuları daha sonra karnının alt bölümünde (cinsel bölgeye doğru) yoğunlaşmıştır. Protagonistin bedeni de şekil değiştirmiştir. Protagonistin anlamı henüz anlaşılmayan bir şekilde, "O" olmak istediğini belirtmiştir; ve, bacaklarını sandalyeye çıkarmış, kollarıyla bacaklarını sarıp, başını bacaklarına yapıştırmış; adeta bir "O" harfine benzemiştir. Bedendeki duyum taş metaforuna dönüşmüştür. Bu, bir dağın kopmuş parçası olarak onun dibinde duran demir içeren kırmızı bir taşır. Bedendeki duyumun azalmasından sonra bu noktadan itibaren psikodramatik sahnelemeye geçilmiştir. Sahnede kaya ve protagonist iç içe geçmiş halde görülmektedir.

Bu sahnelemede rol değiştirme tekniği sürdürülerek protagonist kayanın içinden çıkmış ve taşta veda etmiştir. Daha sonra kendisi rol geribildirimlerinden yola çıkarak bu taş sanki babamdı. Zaten onun ismi "O" harfi ile başlıyor geri bildirimini vermiştir. Protagonist ayrıca kendiliğinden çağrışımlarla aklına cinsel yaşamındaki bir sorunun geldiğini, bunu şimdiye kadar eşi dışında hiç kimseye paylaşmadığını ama şimdi paylaşmak gereksiniminde olduğunu belirtmiştir. Protagonist, gerçek yaşamda, kendisine tecavüz edildiği fantazisi kurmadan orgazm olamamaktadır. Bu çalışmanın yorumu öncelikle protagoniste bırakılmış ve ikinci günün sonunda getirdiği yorumlamanın babaya duyulan yasak çocukluk aşkı temasını işlediği ve "kuramsal düzeyde bildiğim halde kendimle ilgili bu derinleşme ve



bedensel ve metaforik düzlemde böyle bir şeyle karşılaştığım için aslında utanıyorum" demiştir. Taşla vedalaşmanın da gerçeklik düzleminde yaşağı yüreğinde de kabul edip, ayrılabilmek anlamına geldiğini düşündüğü yorumunda bulunmuştur. Grup üyelerinin yaşantı paylaşımı görece zayıf olmuştur. Onlar daha çok, protagonistin bedeninde oluşan dramatik ve çarpıcı değişiklikleri izlerken yaşadıkları şaşkınlık ve merakla ilgilidir geribildirim ve paylaşımında bulunmuşlardır. Sanki ilgi çekici ama bilinmedik bir dünyada gezdiklerini hissetmişlerdir.

Olgu 3: "Kıyma Makinesi"

38 yaşında erkek. Mühendis. Babasını erken yaşta kaybetmiş. Fazla ilgi istediği için annesinden şikayetçi. Abisi yerine her şeyin kendisinden beklendiğini sık sık gündeme getiriyor. Eşiyle sık sık tartışmaktan da huzursuz. Genellikle kendisinden hoşnut. Ruhsal durumunu somatize etme eğiliminde. O gün grupta eşinin babasının rahatsızlığı sonrasında, onların evine getirilmesi kararından bir süre sonra, eşinin kendisini ihmal ettiği, yaptığı özverilerden artık çok yorulduğunu ve bunaldığını söyleyerek yardım istiyor. Daha önceki protagonist oyunları grup içi durumu göz önüne alındığında onun duygularından çok düşünceleriyle çalışma eğilimini de bildiğimden ona imgeleme yöntemiyle çalışmayı öneriyorum. Kabul ediyor. Yukarıda tanımlanan beden duyularını imgeleme ile gidiyoruz. İlk başlangıçta ayaklarında yukarı doğru yükselen soğukluk hissi, metaforik düzlemde sodalı suya dönüşüyor. Bu yeşil suyun içinde yosunlar var. Daha sonra sağ dirseğine ve yürek bölgesine geçen bası duygusu birer kelepçe olarak tanımlanıyor. Ardından, sol tarafında, baş bölgesinde yukarı doğru çekilme duyumunu, sanki bir vakumlu bir kıyma makinesi bunu yapıyor, diye tanımlıyor. Kıyma makinesi tamamen çelikten yapılma. Ancak bu makineyle rol değiştiremiyor. Bunun üzerine ben grup üyelerinden teleye dayalı bir seçimimle koterapisti çağırıyorum ve hastanın bu duyumunu, koterapist yardımıyla dışsallaştırıyorum. Hastanın gözleri kapalı, imgeleme pozisyonunda. Saçından tutarak onu sola yukarı çeken etki somutlaştırılır somutlaştırılmaz kendini tutmaya çalışsa da ağlamaya başlıyor. "Baba sana ihtiyacım var, beni sen anlar mıydın?" diye katılıyor. Gözlerini açıp onları karşı karşıya getiriyorum. Protagoniste ona anlatmak istediklerin sormak istediklerin var mı, diyorum. Ağlıyor, ağlıyor. Bana dönüp, bu yeterli, diyor. Bu imgeler aracılığıyla anneye bağlılık ve kıyılma, cezalandırılma korkusu

motifleriyle karşılaşılıyor. Ancak dirençleri zorlamamak, protagonistin hızına ayak uydurmak gerektiğini düşünerek, burada kesip, rol geribildirimi ve paylaşma geçiyoruz. Daha sonra protagonistin düş imgelerinde yeşil odada, borudan sızan sular motifi beliriyor; daha sonraki bir rüyada annesini yeşil bir elbise giymiş olarak görüyor. Bu düşlerin anlamını merak ettiğini söylüyor ancak çalışma talebi olmuyor.

Sunum 4: "Uyuyan Güzel" masalının dört farklı grupta canlandırılması sırasında gözlenenler

Özetleyerek anlatırsak, Uyuyan Güzel masalı şöyledir: Kral ve Kraliçenin yeni doğan bebeğine dileklerle gelen 12 perinin iyi dilekleriyle başlar. 13'üncü, unutulmuş çağrılmayan peri de törene gelir ve prensesin 18 yaşında ölmesini diler. Dileğini henüz sunmamış 12. peri bu dileği bozar ve prensesin 18 yaşına gelince eline batan iğne sonrasında bir prens tarafından öpülerek uyandırılana dek saray halkıyla beraber uyuyacağını söyler.

Bu dört ayrı grubun çalışması yakın aralıklarla aynı yıl içinde yapılmış ve oynanan masal, gruplardan ikisinde grup tarafından belirlenmiş, ikisinde terapist bu masalı önermiş, grup tarafından onaylanmıştır. Canlandırmayı, masalı rolünüzü oynarken yapacağınız değişikliklerle siz belirleyebilirsiniz dendi. Ayrıca masal oynanırken rolünüzden çıkıp yeni bir role girebilirsiniz; bunun koşulu yeni role girip onu oynamaya başlamaktır şeklinde açıklandı. Terapist olarak bu masaların oynanması sırasında tümünde de zaman perisi olarak rol aldım; ve grupları, uyanma sahnesinin sonrasında da masalı devam ettirmeye teşvik ettim. Tüm canlandırmalarda ortaya şöyle bir durum çıktı. Kral mutlaka prensesten önce uyanıyordu. Bir canlandırmada kral kızını prene vermek için ek sınavlar ortaya attı. Canlandırmaların üçünde prens asla kral olamadı; prenses asla kraliçe olamadı. Hepsinde de genç çift bir yıl sonra çocuk sahibi oldu. Kralın kızının ve prensle evliliğini onaylaması tümünde de çocuk sahibi olduktan sonra oldu. Hatta dördüncü grupta zaman perisi rolümde dikkatimi çeken bir durumu kullanarak benim katalizörlüğümle prens çocuk doğumundan sonra prensesin kendisine kral diye hitap etmesini sağlayabildi. Bu sonu yaşayan grup daha önce 3 yıllık süreci tamamlayıp, 2 yıldır 3 aylık aralarla görüşülen, ruhsal gelişim yönünden en en ilerlemiş grupta oldu. Bu oyunda prens, ben artık bu ülkenin kralyım



demisti; ama prenses ona prensim demeyi sürdürüyordu. Ben tam bu aşamada zaman perisi rolümle girip prene, "size hala kralım demiyor dikkatinizi çekerim kralım" diyerek kolaylaştırıcı etkide buldum.

Uyuyan Güzel 18 yaşına gelene dek geçen süre içinde dikkat çeken noktalardan en önemlileri, tüm gruplarda prensesin önce anneye ilişkisinin yoğun olduğu; 4 yaş civarında ise babayla annesi olmadan "ata binmeye başladığı" idi. 12 yaş civarında prenses sıkılmaya başlıyordu ve üzerindeki koruma artıyordu. Yanına dadı ve korumalar ekleniyordu. Prens ortaya çıkana dek hiç erkek arkadaşı olmuyordu. Her iki kuşakta da karı-koca rolleri yerine anne-baba rollerinin baskın ve ön planda oluşu dikkat çekiciydi.

Tartışma ve Sonuç

Bu yazıda psikodrama ve semboldrama uygulamaları sırasında ortaya çıkan bazı görüngüler ödipal karmaşa ile ilişkileri nedeniyle seçilerek bir araya getirilmiştir. Şimdi bu gözlemleri, grup düzleminden genişletip sosyokültürel düzlemde de tartışmak istiyorum.

Uygulama içinde bir psikoterapist olarak, Moreno'nun rol kuramına kuramlaştırmada ağırlık vermeme karşın, cinsel rollerin ve kişinin cinsellik alanında yaşadığı sorunların anlaşılmasında Freud'un ruhsal-cinsel gelişim aşamaları kuramının karşılaştığımız olguları kuramsal düzeyde tartışmada sağladığı olanakları kullanmayı göz ardı edemiyorum. Nitekim Moreno da co- unconscious (ortak bilinçdışı) terimini kullanırken varlığı yadsınamaz bilinçdışını kabul ettiğini bize göstermektedir; psikodramatik uygulamalar çerçevesinde de kişinin yaratıcılığı ve doğaçtanlığının kaybına yol açan durumlar, geçmişteki ilişkilerin aktarım öğelerinin güncel yaşamı bozması ve gerçeğe dayalı tele ilişkilerinin kurulmasını önlemesiyle yakından ilişkilidir. Bu yazıda sözü edilen uygulamalar, psikoanaliz değil, psikodramatik sosyometrik grup psikoterapisi yöntemiyle elde edilmiş olsa da bu verileri yorumlamada ağırlık psikoanalitik kuram ağırlıklı olmuştur.

Freud cinsel sorunların bazılarının kökeninde çözümlenmemiş ödipal karmaşanın ve fallik dönem fiksasyonunun varlığına dikkat çekmiştir. Bilinçdışı çatışmalara ulaşmada psikanaliz, düşler ve sürçmeleri temel malzeme olarak kullanırken, yönlendirilmiş imgeleme yöntemleri ve psikodramatik canlandırılmalar bu çatışmaların, farklı tekniklerle,

şimdi-burada daha hızla ortaya çıkmalarını, uyarılıp açığa çıkmalarını sağlayabilmektedir. Ancak öyle görünüyor ki, dirençlerin fazla olduğu alanlarda psikodramatik tekniklerin ek olanaklarla (imgeleme yöntemleri gibi) genişletilmesi gerekiyor ki bireyin bilinçdışı alanına dirençler daha kolay kullanılarak girilebilsin ve bireyin farkındalığının genişlemesiyle birlikte eski sorunlarına yeni çözümler getirebilsin.

Yukarıda özetlenen bulgular, bizim ülkemizin sosyokültürel koşullarında sık olduğuna inandığım, kadın ve erkek rollerinde karı kocalık rollerindeki tikanıklar ve anne babalık rollerinde aşırı saplanma durumlarının varlığına açıklama getirebilecek veriler içermektedir. Kültürümüzde anne babalar çocuklarını aşırı koruyucudur. Özellikle saçlarını süpürge eden anneler, süpürgeyi işlevi gereği çocuklarını temizlemekle ilgilenmektedirler. Erkek çocukların bile babayı geçmeleri, onun gücünü aşmaları adeta yasak ve ayıptır; saygısızlıktır. Semboldramada sıklıkla karşımıza çıkan "balta", tahta sapı ve çelik parçası ile anne babanın cinsel birleşmiş olma durumunu yansıtan bir primal sahne sembolüdür. Bu durum özellikle erkek çocuğun "bir baltaya sap olması" kaygısı ile birleştirildiğinde, babanın otoritesine boyun eğ, sert değil, yumuşak ol anlamında yorumlanabilir. Toplumsal düzlemde bazı görüngüler de buna koşuttur. Politik liderlerimiz adeta ölene dek iktidarda kalmakta, "baba" olarak tanımlanabilmektedir. Onları geçmek, iktidarı onlardan devralmak oldukça zordur ve devir babadan doğru olmazsa da pek onay görmemektedir. Belki de bu, baba için, iktidar için, aynı zamanda ölümü yadsımının bir göstergesi ve çeşididir. Öte yandan, çocuklar, tehlikelere açık bu dünyada, bilinen ve koruyan sistemin içinde, hem derin bir acı vermemek hem de tehlikelerden görece korunmak için, ayrılaşmak ve özerkleşmek yerine, bağımlı ilişkileri sürdürmeyi, çok ta farkına varmadan, yürütmek durumuna girmektedirler.

Bir izlenimim de şu ki, 1999 Ağustos'unda geçirdiğimiz ulusal felaket, deprem, ulus olarak hepimizi etkiledi ve ortak bilinçdışımızdaki etkileriyle, ölümle karşılaştıktan sonra, kayıp sorununun ardından kaçınılmaz olarak yüzeyle çıkan yaşam ve cinsellik konusunun psikoterapi ile ilgilenenlerin gündeminde üst sıralara çıkmasına yol açtı.

Kaynaklar

1. Shorr JE: Clinical use of categories of therapeutic imagery. The Power of Human Imagination: New Methods in Psychotherapy' de. Ed: Jerome L. Singer ve Kenneth S. Pope. Plenum Press, New York, 1978.

2. Franzke E: Fairy Tales in Psychotherapy. The Creative Use of Old and New Tales. Hans Huber Publishers Inc., NY, 1989.

3. Zuretti M: The co-unconscious. Psychodrama Since Moreno'da. Ed: Paul Holmes, Marcia Karp and Michael Watson. Routledge, London, NY, 1994.

4. Fonseca J. Internal Psychodrama. Working with internal images. Paper presented in Brazilian Psychodrama Congress, 1980.





Prof. Dr. Abdülkadir ÖZBEK

**Bu sempozyumun MANEVİ BAŞKANIDIR.
Bu sempozyum onun adına atfedilmiştir.**



Yıl 1995. Abdülkadir Özbek öğrencileriyle.



Yıl 1995. Kapanış töreni. Grete Leutz, Aysen Baykara, Cahide Aydın, Abdülkadir Özbek, Hakan Kumbasar, Nur Engindeniz.



Yıl 1996. Atatürk anıtına çelenk koyma töreninde.



Yıl 2000. "Ha bu di yar Ha bu diyar."



Yıl 1998. Dikili Liman'da akşam yemeği ve dans.



Yıl 1999. Tünelde konferans.

