

Yeni İnsan Yayınevi
Eđitim Serisi

Elif Haskılıç Saraç

Ankara Üniversitesi Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans programından mezun olmuştur. Mc Master Aile terapisi, Hipnoz terapi, Sosyodrama ve Kuşakaşan terapi eğitimleri almıştır. Psikodramayla aile terapisi ilgilendiği konular arasındadır. Evli ve bir çocuk annesidir.

Prof. Dr. Veli Duyan

1965 yılında Antalya'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini aynı kentte yaptı. Lisans eğitimini 1987 yılında Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu'nda tamamladı. 1990-1998 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Erişkin Hastanesi'nde sosyal hizmet uzmanı olarak çalıştı. Çalışma yaşamı ile eş zamanlı olarak lisansüstü eğitimine Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim Dalında devam etti ve 1992 yılında sosyal hizmette bilim uzmanı, 1997 yılında da doktora derecesini aldı. 1998 yılında Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu'na yardımcı doçent olarak atandı, 2002 yılında doçent ve 2008 yılında profesör oldu.

Sosyal hizmet etiği, sosyal hizmet kuram ve uygulaması, aile, engellilik, sağlık, cinsellik ve özel nüfus gruplarının (çocuklar, kadınlar, yaşlılar, engelli birey ve aileleri, HIV / AIDS'le yaşayanlar ve eşcinseller gibi) yaşadığı sorunlar ve bu gruplara yönelik tutumlar konularında çalışmalarını yoğunlaştırdı.

Sıralanan alanlarda ulusal ve uluslararası dergilerde çok sayıda yayın yaptı. Sağlıkta Psiko-Sosyal Boyut-Tıbbi Sosyal Hizmet (1996), Cinsel Tutum Ölçeği (2004), Gruplarla Sosyal Hizmet (2007), Prefabrik Konutlarda Depremzede Olmak (2008 - B. Tufan ile), Sosyal Hizmeti Tanımak ve Anlamak (2008 - Ö.Özgür Sayar ve M.Özbulut ile), İntihar ve İntiharı Önleme (2009 - K. Alptekin ile), Yaşlılık ve Anılar (2010 - G. Şahin Kara ile) ve Sosyal Hizmet: Temelleri, Yaklaşımları, Müdahale Yöntemleri (2010), Dünü, Bugünü, Yarınıyla İnsanı Anlamak (2014 - İ.G. Yolcuoğlu, ve T. Artan ile), İntihar ve İntihar Girişimi (2014 - K. Alptekin ile), Madde Bağımlılığı ve Aile (2015 - R. Gövebakan ile), Suça Sürüklenen Çocuk ve Gençler (2016 - M. Eryalçın ile), Sosyal hizmete Giriş (2016 - Ö.Ö. Bayır ile), Engelli Ailesinde Şiddet (2017 - Serdarhan Duru ile) kitaplarına imza attı.

Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği üyesi olan Prof. Dr. Veli Duyan halen Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü'nde çalışma yaşamına devam etmektedir.

PSİKODRAMA

Elif Haskılıç Saraç
Veli Duyan

Yeni İnsan Yayınevi-230
Eđitim Serisi-48
Psikodrama
Elif Haskılıç Saraç, Veli Duyan
I. Baskı, İstanbul, Mart 2020
ISBN: 978-605-7764-21-8
Genel Yayın Yönetmeni: Aytaç Timur
Editör: Akif Pamuk
Editör Yardımcısı: Cemile Atlı
Dizgi: İrem Derya
Kapak Tasarım: İrem Derya
Sertifika No: 12186

©Tohum Yayıncılık Turizm Reklam ve Sağlık Hizm. San. Tic. Ltd. Şti. 2020
Bostancı Mah. Prof. Ali Nihat Tarlan Cad. No: 76/12 Kadıköy, İstanbul
Tel: (0 216) 489 84 08

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın, tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, hiçbir yolla çoğaltılamaz.

www.yeniinsanyayinevi.com
yeniinsanyayinevi@gmail.com
newhumanpublisher@yahoo.com
[facebook/yeniinsanyayinevi](https://facebook.com/yeniinsanyayinevi)
[instagram/yeniinsanyayinevi](https://instagram.com/yeniinsanyayinevi)
twitter.com/yeniinsanyayinevi

Baskı: Pasifik Ofset Limited Şirketi

Cihangir Mh. Güvercin Cad. No:3 Bahar İş Merkezi A Blok K:2 Avclar/İSTANBUL
Matbaa Sertifika No: 44451

PSİKODRAMA

Elif Haskılıç Saraç
Veli Duyan

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	11
PSİKODRAMA	17
Psikodrama Nedir?	20
Psikodramanın Temel Aşamaları	22
Psikodramanın Temel Unsurları	26
Psikodramanın Temel Teknikleri	31
Aile ve Çift Terapisinde Psikodrama	33
ARAŞTIRMANIN DOĞASI	39
BİREYSEL FARKINDALIKLAR VE HAYATA YANSIMALARI	41
Empati Yapabilme ve İletişim Becerilerini Geliştirme	41
Güçlü ve Gücsüz Yönlerini Görme	45
İç Sesleri Duyabilme, İç Seslerle Konuşabilme ve Anlamlandırabilme	49
Değerli Olduğunu Hissetme ve Kabul Etme	56
Duygularını ve Düşüncelerini İfade Edebilme ve Kabul Etme	60
Farklı Açılardan Bakabilme, Farklı Bakış Açılarını Görme ve Biriciklik	65
Bireysel Sınırlarını Çizebilme ve İlişkilerinde Sınır Koyabilme	67
Cinsellik ve Kadın Kimliği	68
Kendini Değiştirebilme	70
Korkularla Yüzleşme	71
Güvenlik Alanını Genişletme	73

AİLE İLE İLGİLİ FARKINDALIKLAR	75
Anne ile İlgili Farkındalıklar	75
Baba ile İlgili Farkındalıklar	89
Anne-Baba ile İlgili Farkındalıklar	101
Üst Nesil ile İlgili Farkındalıklar	105
Kardeş(ler) ile İlgili Farkındalıklar	108
Eş, Karşı Cins ve Evlilik ile İlgili Farkındalıklar	114
Çocuk(lar) ile İlgili Farkındalıklar	128
PSİKODRAMA YOLCULUĞU	137
Psikodramaya Başlama Nedenleri	137
Psikodramayı Tanımlama Şekli	140
Psikodramada En Çok Seçilinen Roller	143
Psikodramayı Bırakma/ Bırakmama Kararı	149
PSİKODRAMATİK HEDİYELER	155
Kendine Verilen Psikodramatik Hediyeler	155
Anneye Verilen Psikodramatik Hediyeler	158
Babaya Verilen Psikodramatik Hediyeler	160
Anne-Babaya ve Üst Nesile Verilen Psikodramatik Hediyeler	161
Kardeş(ler)e Verilen Psikodramatik Hediyeler	162
Eşe ve Karşı Cins Verilen Psikodramatik Hediyeler	163
Çocuk(lar)a Verilen Psikodramatik Hediyeler	165
BÜYÜLÜ DOKUNUŞLAR VE BÜYÜLÜ ÇALIŞMALAR	167
SONSÖZ YERİNE	195
KAYNAKLAR	201

*“bana bu kadar çok şey veren yaşama teşekkürler
bana gülmeyi ve ağlamayı verdi
böylece ayırt edebiliyorum acıyı mutluluktan
benim şarkımı oluşturan iki malzeme bunlar
ve benim şarkımın aynısı olan sizin şarkınızı
ve kendi şarkıma benzeyen herkesin şarkısını
bana bu kadar çok şey veren yaşama teşekkürler”*

Violeta PARRA

TEŞEKKÜR

Yalom seksen beş yaşın acemisiyim diyor, ben bunu kendime uyarlayıp otuz dokuz yaşın acemisiyim diyorum ve otuz dokuza kadar sığırdıklarına teşekkür ederek yolumda ilerliyorum acemice. Bazen düşe kalka, bazen tökezleyerek bazen de dimdik... Geçmişten öğrenilmişliklerle geleceğe hevesli ama anda akarak...

O kadar çok şey var ki teşekkür etmek istediğim, nereden başlayacağımı bilemediğim. Beni yakından tanıyanlar bilirler heyecanlı bir yapım olduğunu. Ve bu satırları yazarken de çok heyecanlandığımı. Bir çiçeğe, kuşa, böceğe, bebeğe hatta bir bardak çaya bile heyecan duyabildiğimi. İyi hissetmek sanırım bende heyecan dediğim şey. Ve şu an kendimi çok iyi hissediyorum.

Teşekkür demiştik, teşekkür ederim önce benimle olan, destek olan koca koca kalpli insanlara. Teşekkür ederim yanımda olmayan, köstek olanlara da demek istedim ama düşününce bulamadım sen yapamazsın diyeni. Böyle söyleyince de ufak bir gururlanma yaşadım kendi kendime. Dağıtmayım konuyu teşekkür etmektir ilk baştaki amacım. Teşekkürler okuyucuma; bu kitabı okuyacaklara, şöyle bir karıştıracaklara, olmuş ya da olmamış diye yorum yapacaklara...

Teşekkür ederim bana inananlara; sevgili hocama, yanımda, kalbimde olanlara... Hepiniz iyi ki varsınız...

Sevgili okuyucum bu kitabı okumadan önce kendine bir hediye vermeni istiyorum. Hayallerinden yarattığın birşey. Kendin

için ne hayal ederdin, kendine neyi hediye ederdin? Beni mi soruyorsun? Ben kendime güneş hediye ettim; sıcacık ısıtsın ve aydınlatsın ruhumu diye. Güneş; güçlü iç sesim...

Çalışmanın gerçekleştirilmesine katkı sağlayan 10 özel insana;

Bu eserin doğumundan bugüne kadar yani büyüyüp yeşerdiği çiçeklendiği ana kadar yaşantılarınızla, içtenliğinizle, varlığınıza ve hissettirdiğiniz birçok güzel duyguyla yanı başımdaydınız, benimleydiniz.

Gözlerimi kapatıp sizi düşündüm; her birinizi ayrı ayrı ve bana nasıl hissettirdiğinizi. Gözlerimi açtığımda bir isim verdim size ve bu isimlerle yazdım sizin hikayelerinizi. Umuyorum beğenirsiniz Elif'in kelimelerini... Yolculuğumda yanımda olduğunuz için, hayatıma büyümlü dokunduğunuz için minnettarım...

Desteğiniz, paylaşımlarınız ve evet en önemlisi varlığınız için sonsuz teşekkür ederim.

Siz olmasaydınız başaramazdım...

Hayatınız akışta olsun...

Elif HASKILIÇ SARAÇ

Haziran 2019

TEŞEKKÜRÜM

HAYATA BÜYÜLÜ DOKUNUŞLAR İÇİN...

Hayata büyülü dokunuş anne rahmine düşmek ve dünyaya doğmakla başlar. Ağlamanın sesini duymakla devam eder. Sonrasında hayat boyunca sürer büyülü dokunuşlar. Kimi zaman sen dokunursun bir başkasının hayatına kimi zaman da bir başkası. Hayata büyülü dokunuşlar alırken, verirken devam eder. Annen, baban, kardeşin, deden, ninen, halan, teyzen, amcan, dayın dokunur hayatına büyülercesine. Sonra öğretmenlerinden, arkadaşlarından ve dostlarından gelir büyülü dokunuşlar. Ve birgün görürsün, seversin, aşık olursun, dokunursun sevgiyle, aşkla, tutkuyla... İşte hayata büyülü bir dokunuş tam da budur.

Kimi zaman hayata büyülü dokunuş bir annenin çocuğunun güzel gözlerinden, alnından öpmesidir, güzelim saçlarını parmaklarıyla karıştırırken küçük prensim ya da küçük prensesim demesidir. Kimi zaman hayata büyülü dokunuş yıllara meydan okuyan taş köprünün üstünden geçerken akan suyun sesine şahitlik etmek ve renk cümbüşü kelekleri kovalamaktır. Yağan yağmurun ardından doğan güneşle beliriveren gökkuşağının renklerinde kaybolmak, altından geçtiğini hayal etmektir. Batan güneşin ardından yakamozları takip etmektir. Esas içindeki çocuğu keşfetmektir hayata büyülü dokunuş.

Kimi zaman hayata büyülü dokunuş balkondan dışarı baktığında bulutların arasından doğan güneşi görebilmek, kuşların cıvıltısını duyabilmek ve sabahın serin rüzgârını hissedebilmek, yeni günü özgürce içine çekebilmektir. Hayata büyülü dokunuş ilk defa görüyormuş gibi, göğe bakabilmek, sabahın aydınlığını paylaşabilmektir.

Kimi zaman hayata büyülü dokunuş farkında olarak ya da olmayarak dokunmaktır yaşamlara. Dost, tanıdık, kibar, ince ve anlayışlı olabilmektir hiç tanımadığın ve belki bir daha hiç karşılaşmayacağın insanlara. Kimi zaman bir çocuğun bayram sevincini yaşamasına neden olmaktır. Kimi zaman yaşlı bir amcanın koluna girmektir. Kimi zaman otobüste yer vermektir hamile bir kadına. Çoğu zaman da kimsesizin kimsesi olmaktır.

Kimi zaman hayata büyülü dokunuş beklemektir sessizce, ümitlice, geleceğini bilerek. Kokusu tüm koridoru saran, hatırı kırk yıl olan kahveli sohbetlerdir kimi zaman hayata büyülü dokunuş. Kimi zaman içimizdeki başka başka şehirlerin kapısını açmaktır. Kimi zaman yürürken göle nazır bahçede sarmaşıkların sardığı, dallarının birbirine karıştığı yaşlı erik ağacına dokunmak, bembeyaz erik çiçeklerinin kokusunu içine çekmektir.

Kimi zaman hayata büyülü dokunuş odanın camından bakıp sonsuz maviliği görmektir. Kimi zaman gülümseyerek başlamaktır sabaha. Kimi zaman kalbinin atışlarını duyabilmek, nefes alıp verebilmektir. Kimi zaman yağmurun sesini dinlemek, dallardan, yapraklardan aşağıya süzülüreren damlalara huzur yüklemek ve bereketli toprak kokusunu duyumsamaktır. Kimi zaman sessizce şarkı dinlemektir, belki de söylemektir gecenin bir vaktinde. Başını yastığa koyduğunda yatak odanın penceresinden içeriye giren dolunayın ışığında sessizce uykuya dalmaktır.

Kimi zaman hayata büyülü dokunuş inancın, umudun, aşkın ve şansın temsili dört yapraklı yonca'yı hediye etmektir sevdiklerine. Kimi zaman uzakta olan sevdiklerinin kalbine dokunmaktır. Eşzamanlı hissetmektir. Kimi zaman sevgiyle, huzurla, dinginlik için sunulan sağlam bir omuzdur, sımsıkı tutan bir eldir, sımsıcacık saran bir koldur, ışıltılı bir gözdür, gülümseyen bir yüzdür. Kimi zaman hayata büyülü dokunuş dünyanın en güzel hikâyesini yağmurlu bir akşamda dünyaya getirmek ve hayata armağan etmektir.

Hayat yolculuğunda bizi neler bekliyor bilmiyorum ama sanırım hayata büyülü dokunuş bekleyebilmektir. Hayata büyülü dokunuş verdikleri için ona teşekkür etmek ve şükretmektir. Hayata büyülü dokunuş nefesinle, kokunla, teninle, aklınla, yüreğinle kendin gibi olabilmektir. Belki hayata büyülü dokunuş bir başkasının yaşamını okurken kendi yaşamınıza ilişkin yolculuğunuza başlayabilmektir. Okurken onların yaşamını kendi kilometre taşlarınızdan izler bulabilmektir. Yaklaşık üç yıl süren bu çalışmada hayatıma büyülü dokunuşların izlerini buldum. Kendimle, çekirdek ve kök ailemle ilgili. Her biri için Elif'e teşekkür ederim. İyi ki böyle bir çalışmayı hayata geçirmişiz. Ayrıca kendilerini hiç tanımadığım cesurca hayatlarına dokunmamıza izin veren büyülü insanlara teşekkür ederim. Bir teşekkür de onların psikodrama yolculuğuna eşlik edenlere.

Veli DUYAN
Ankara, 25 Ağustos 2019

BÖLÜM I

PSİKODRAMA

“Tüm dünya bir sahnedir.
Ve bütün erkekler ve kadınlar sadece birer oyuncu.
Sahneye girerler ve çıkarlar
ve bir kişi birçok rolü birden oynar.”

William SHAKESPEARE

Psikodrama nedir diye sorulduğunda bir grup klinik psikoloji öğrencisine psikodrama hakkındaki tanıtıcı konuşmamın açılış cümlesinde “Psikodrama Viyanalı psikiyatrist J.L. Moreno tarafından geliştirilmiş bir grup psikoterapi yöntemidir.” Merkezi ısıtma sistemindeki bir arızayı tamir etmek için gelen tesisatçı ile konuşurken “Psikodrama, insanlara problemlerle başederken yaptıkları hatalardan dolayı cezalandırmadan farklı yollar denemesine yardımcı olan bir terapidir”. Pratisyen hekim tarafından bana psikoterapötik değerlendirme için gönderilmiş bir hastaya da onun yaşadığı zorlukları ifade ederek “Annene her şey yolundaymış gibi davranmaktansa ne hissettiğini söyleyebileceğin bir sahne kurabilirsin” dediğim bir yöntemdir der Peter Hawort psikodrama için...

Buradan yola çıkarak psikodramayı dilimiz döndüğünce anlatmaya çalışacak olursak; sosyometri ve psikodrama J.L. Moreno tarafından ortaya atıldı ve geliştirildi. Moreno, en yalın haliyle psikodramayı, “gerçeğin dramatik yöntemlerle araştırıldığı bir bilim” olarak tanımlamaktadır.

Moreno, çocukların davranışlarını gözlemleyerek insanın eyleme – fiziksel olduğu kadar zihinsel eyleme de – aç olduğu kanısına vardı. Moreno, çocukların konuşmaya başlamadan önce devasa miktarda şeyi, çevrelerini özümseyerek öğrendiklerinin

bilincindeydi. Dolayısıyla, soyoluşsal ve bireyoluşsal olarak insan ırkı ve birey açısından konuşmanın oldukça geç gelen bir gelişme olduğunu düşündü. Fakat doğumdan itibaren çocuk diğerleriyle etkileşim halindedir ve her türlü iyi, kötü ve önemsiz bilgiyi özümser. Çocuk sorar kendine: “Evren dost canlısı mı?” Maalesef yanıt çoğu için ‘hayır’dır. Ancak bir şekilde kendi haline bırakıldığı takdirde, çocuğun içinden yaşama olumlu bir ‘evet’ gelir. Bu yaşama neşeyle bağlanma kapasitesini Moreno, spontanlığın ve yaratıcılığın ürünü olarak gördü ve yaşamla, sadece uyumlanarak değil de aynı zamanda yolumuza çıkan engelleri aşarak nasıl başedilebilirdi sorusunu sordu. Bu özgürlüğün çoğumuzda azaldığını ve içinde gelişebileceği bir ortama gereksinim duyduğunu fark etti.

Moreno, çocukken evlerinin bodrumunda arkadaşlarıyla masanın üzerine koyduğu sandalyeyi taht yaparak nasıl ‘Tanrıçılık’ oynadığını anlatır. Onlarla ‘Tanrı ve Melekleri’ ismini verdikleri bir oyun oynuyordu ve tabiki kendisi ‘Tanrı’ rolündeydi. Meleklerin bir tanesi uçmaya başlar ve kendisine neden uçmadığını sorar. Bu meydan okumaya karşı Moreno da uçmaya çalışır ve düşüp kolunu kırar. Yıllar sonra Moreno o öyküyü anlatırken “O zamandan beri psikodramanın düşmüş tanrılar için bir terapi olduğunu düşünürüm” der. Ona göre, her insan dâhidir ama bazıları bunu diğerlerinden daha iyi yaşar. Moreno insanları, başarabilmeleri durumunda, eski hallerine döndürmeyi seçmiştir. Moreno’nun hem dehaya, hem de Tanrı’ya yakın olan çocuklara ve yolunu kaybetmiş psikotik hastalara ilgi duymasının sebebi budur. Psikodrama zamanla, çocuk veya psikotik olmayıp yine de iyi bir yol bulmak isteyenler için de bir kişisel gelişim yöntemi haline gelmiştir.

Felsefe öğrencisiyken Moreno, Viyana’da parklarda bahçelerde dolaşarak küçük çocukların oyunlarını izledi ve onlara hayali öyküler anlattı. Dinlediklerini görünce bu öyküleri canlandırma-ya da karar verdi. Çocukların karakterleri oynamaktan zevk aldıklarını fark etti ve insanın yaşam sahnesinde doğaçlama yapan bir oyuncu olduğuna karar verdi. Tiyatroda rollerin oyuncularını nasıl etkilediğini ve onları oynamanın onlarda bir katarsis (arınma) yapıp yapmadığını merak etti. Oyuncularla çalışmaya başladı ve gerçekten oyuncuların büyük bir bölümünün, kimi rollerin