

Psikodrama

Uzm. Psikolog
Bülent Korkmaz

Kasım 2020

www.krmgelisim.com

YAZARIN KISA BİYOGRAFİSİ

Uzm. Psikolog Bülent Korkmaz ilkököl ve ortaokul öğrenimini İstanbul'un çeşitli okullarında tamamladıktan sonra, İstanbul Pertevniyal Lisesi'nden mezun olmuştur. Psikoloji eğitimini İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamlamış, uzmanlık eğitimini (Yüksek Lisans Dereceleri) Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık alanında yapmıştır. 1990 yılından itibaren Psikolog olarak, ilk çalışmalarını önce Eğitim Psikolojisi ve Endüstriyel Psikoloji alanlarında sürdürmüş, 1995 yılından bu yana ise çeşitli hastane, klinik, bakımevi ve rehabilitasyon merkezlerinde; Yönetici, Uzman Psikolog ve Psikoterapist olarak çalışmıştır.

Halen, Ocak 2016'dan bu yana, kurucusu olduğu KRM GELİŞİM Psikolojik Hizmetler (www.krmgelisim.com) çatısı altında Uzm. Psikolog olarak mesleki çalışmalarını sürdüren Bülent Korkmaz, bir çok mesleki etkinlikte ve ulusal sosyal sorumluluk projelerinde çeşitli rol ve görevler almış, bu çalışmalarını zamanı elverdikçe sürdürmektedir.

Mesleki çalışmalarının yanı sıra Psikoloji ve Kişisel Ruhsal Gelişim alanlarında araştırma ve incelemeler yapmakta olan Psikolog Bülent Korkmaz, bu alanda bir çok bilimsel makale ve kişisel ruhsal gelişim yazıları yazmış ve bu etkinliğini sürdürmektedir. Kasım 2016'da yayınlanmış "*Tutsak Ruhlar*" ve Temmuz 2020'de yayınlanmış "*Şiddetli Geçimsizlik*" adlı basılı iki kitabı ve "*Bir Psikolog'tan Hayata Dair Denemeler*" isimli e-kitabı bulunmaktadır.

Psikoloji dışında; doğa (ekoloji /eko-psikoloji), fitoterapi, tasavvuf felsefesi, müzik, kitap, sinema, spor, bilim ve teknoloji başlıca ilgi alanlarıdır.

Uzm. Psikolog Bülent Korkmaz ile iletişim kurmak için;

drbulentkorkmaz@hotmail.com

<https://www.facebook.com/psikolog.bulent.korkmaz>

<https://www.linkedin.com/in/krmgelisim>

www.krmgelisim.com

ÖNSÖZ

Yazmak bir tutku aslında. Bildiklerini, yaşadıklarını, düşünce ve duygularını ifade etmek insanın temel ruhsal gereksinimlerinden. Ben de bunu hem bir sorumluluk hem de bir tutku olarak yaşıyorum. Şu ana kadar yayınlanmış iki kitabım (kağıda basılı) ve bir de e-kitabım var. Bu da ikinci e-kitabım olacak. O kadar çok proje var ki kafamda, zaman bulmak güç olsa da bunları gerçekleştirebilmeyi umuyorum..

Bu kısa e-kitabımda psikoterapi veya grup psikoterapilerinde önemli bir yeri olan bir konu; Psikodrama. Bu çalışmam aslında akademik ağırlıklı hazırladığım, psikodrama hakkında yaptığım bilimsel araştırma çalışmamın bir ürünüdür. Psikodramaya ilgi duyanların da yararlanacağı, ama aynı zamanda özellikle psikoloji alanında öğrenci veya çalışan olup, psikodrama hakkındaki temel bilgileri edinmek isteyenlere bir kaynak olabilecektir. Umuyorum, yararlı olur.

Uzm. Psikolog Bülent Korkmaz

İÇİNDEKİLER

PSİKODRAMA

Psikodrama Nedir?

J. L. Moreno

Psikodramanın Tanımı

Tarihsel Gelişimi

Psikodramanın Kuramsal Temelleri

Psikodramanın Temel Kavramları

Psikodramanın Temel Unsurları

Sahne (dekor)

Yönetici

Protagonist (Baş Oyuncu)

Yardımcı Egolar (Yardımcı Oyuncular)

Grup

Psikodramada Uygulama Aşamaları

Isınma

Oyun

Görüşme (=Kapanış, Paylaşma)

Rol Geribildirimi

Özdeşim Geribildirimi

Çağrışımlar (Sharing / Paylaşım)

Süreç Analizi

Temel Psikodrama Teknikleri

Rol Değiştirme Tekniği

Eşleme Tekniği

Ayna Tekniği

Tartışma

Psikodramada Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımın Kullanılması

Psikodrama ve Sosyodrama

KAYNAKÇA

PSİKODRAMA

Psikodrama Nedir?

J. L. Moreno (1892-1974)

Jacop Levy Moreno, 1892 yılında, Karadeniz’de bir gemide doğdu. Ataları 1490’larda İstanbul’a yerleştiler, sonra Osmanlı-Rusya savaşı sırasında önce Plevne’ye, oradan da Bükreş’e göç ettiler. Anne ve babası evlendiklerinde; annesi henüz 14 yaşında ve bir katolik manastırında öğrenciydi ve babası da ticaretle uğraşmaktaydı. Annesi Paulina ile arasında güçlü bir bağ vardı. Babası ile, onun iş seyahatleri ve aktif sosyal hayatı nedeniyle çok yakın olma fırsatı olmamıştı. Ekonomik nedenlerle aile Viyana’ya taşındı ve Moreno’nun okul yaşamı da burada başladı. Mutlu bir çocukluk dönemi geçirdi. Ancak daha sonra ailedeki sorunlar ve anne-babasının ayrılmasıyla, sorunlu bir dönem yaşadı ve bu arada okulu da bırakarak, zamanının çoğunu okuma ve meditasyonla geçirdi. Bu iki yıl kadar süren dönemde, Moreno, kendini, Tanrı’yı, dinleri sorguladığı bir ruhsal araştırmalar süreci yaşadı. Bu yaşantı sonunda, eylemin sözcüklerden daha önemli olduğu, yaşantının kitaplardan daha iyi bir öğretisi olduğu kanısına vardı (Altınay, 2000, ss. 5-9).

Bu dönemin ardından Moreno üniversiteye girmeye karar verdi ve Viyana’da tıp eğitimi gördü ve uzmanlık dalı olarak psikiyatriyi seçti. Bu eğitimin yanısıra felsefeyle de ilgilenmiş ve Freud’un dışında, Bergson’u ve Alman fenomenologlarını incelemişti. K. Marks’ın görüşlerinden etkilenmekteydi. Tıp eğitimini tamamladıktan sonra, Viyana’da Mitterndorf göçmen kampında hekim olarak çalışmaya başladığı sıralarda, aileleri barakalara yerleştirmeye çalıştığında sosyometrik yaklaşım kafasında filizlenmeye başlamış ve böylece sosyometri ile ilgili görüşlerini Avrupa’da geliştirmeye başlamıştı. 1921 yılında Viyana’da küçük gruplarla spontan tiyatro denemeleri yapmaya başladı ve amacı bu etkinliğin ruhsal tedavi alanında nasıl kullanılabileceğini araştırmaktı. Böylece psikodramaya adım atan Moreno, giderek yaklaşımını geliştirdi. 1925 yılında Amerika’ya göç etti ve yaklaşımını orada geliştirmeye devam etti (Dökmen, 1995, ss. 9,10).

J.L. Moreno, kendisi ve Alfred Adler, Fritz Lampe gibi isimlerin kurucusu olduğu, Daimon isimli bir dergide, 1918 yılında birkaç makalesini yayınlamıştı. 1920’de Moreno’nun ilk kitabı “The Words of The Father” yayınlandı. Bu eserinde din ile ilgili görüşleri yanı sıra insanlık ve doğa felsefesini irdelemiştir. 1924’de “Das Stegreiftheater” adında, daha sonra “Spontanite Tiyatrosu” olarak çevrilen kitabını yayınlamıştır. Bu kitapta Moreno, dört formdan oluşan tiyatro tanımlarını açıklamıştır. Amerika’daki yılları Onun en verimli yılları olmuştur. 1934’de “Who Shall Survive” ve “Sosyometrinin Temelleri” adlı kitapları yayınlandı. 1936 yılında “Sociometrik Review” adlı dergiyi ve 1937’de de “Sosyometri: Kişilerarası İlişkiler” adlı çok geniş bir kitleye seslenebilmiş bir dergiyi yayınladı. 1942 yılında üçüncü eşi Zerka ile birlikte “Psikodramada Grup Teması” adlı broşürü yayınlamışlar ve burdan ölümüne kadar olan tüm çalışmalarda eşi Zerka, Moreno’nun yardımcısı olarak yer almıştır. 1947’de “Sociatry, Grup ve Inter-grup terapi” adlı dergiyi yayınladı. 1955’de “Sosyometri ve Sociatry” adlı dergisini yayınladı. Moreno’nun psikodrama ile ilgili en önemli yayını; 1946’da I., 1959’da II. ve 1969’da III. cildini yazmış olduğu “Psikodrama” adlı kitaplarıdır. Dünyada grup psikoterapisi, sosyodrama ve psikodramanın kurucusu kabul edilen J.L. Moreno 1974’de öldü (Altınay, 2000, ss. 16-24).

Psikodramanın Tanımı

Psikodrama; dramatizasyondan ya da diğer bir ifadeyle spontan tiyatrodan yararlanılarak geliştirilmiş olan bir ruhsal tedavi / geliştirme yaklaşımıdır. Bu uygulamada amaç, bireylerin, katarsis (duygusal boşalım) sağlamaları, içgörü kazanmaları ve böylece daha sağlıklı davranışlara yönelmeleridir (Dökmen, 1995, s. 4).

Rosenbaum (1965)’a göre, psikodrama, bireyin algılarını, duygularını, tavırlarını, kaygılarını, yani iç dünyasını drama yoluyla ifade etmesidir. Bilindiđi gibi resim, müzik, dans ve dramanın terapötik özellikleri vardır ve Moreno da, dramayı ruhsal tedavide kullanılabilecek bir teknik haline getirmiştir. Shaffer ve Lazarus (1952)’a göre, psikodrama, birey hakkında bilgi sağlamaya da yarar, ancak daha çok terapötik ve