

Psikodramayla Terapi



16. yüzyılın sonlarında İngiliz şair ve oyun yazarı William Shakespeare yarattığı melankolik bir karakterin ağzından tüm dünyanın bir tiyatro sahnesine benzediğini söylemişti. Bizler, erkekler ve kadınlar olarak bu sahnedeki oyuncularız yalnızca. Sahnede belirir, yaşamımız boyunca pek çok role bürünür ve en sonunda da sahneyi terk ederdik. Shakespeare eserinde bu benzetmeyi kullanarak tiyatroyu belki de en önemli özelliğine vurgu yapıyordu: Tiyatro, insanın kendisini ifade edebilmesi için çok etkili bir araçtır. Zaten önemli olan da “insan” ve insanın kendisini keşfiydi. Bu yaklaşım şüphesiz Shakespeare’in de yaşadığı dönemi içine alan Rönesans ruhunun bütünüdür.

Böylesi bir tarihsel süreç ve kültürel birikimin bilimsel yaklaşımları da etkilemesi kaçınılmaz olacaktır. Nitekim psikolojik rahatsızlıkların sağaltımında kişilerin kendi hislerine, gerçek kimliklerine ve yaşamlarındaki anlama kulak vermelerini birincil amaç belirleyen insancıl

yaklaşımlar 1920’lerde Jacob Moreno tarafından geliştirilen psikodramayı ruhsal terapi yöntemlerinin merkezine koydular. Psikodrama gerçek hayattaki fiziksel, psikolojik ve sosyal rollerimizle yüzleşmemiz anlamına gelirdi. Bugün, ülkemizde de psikodramayla terapi sunan pek çok uzman danışanın kendisini, sosyal çevresiyle ilişkilerini ve dünyayı bilinçli olarak nasıl deneyimlediğini irdeleyen insancıl yaklaşımları benimsemekte. Bunun yanı sıra yöntemin ruhsal rahatsızlıkların tedavisindeki etkisini gören diğer bazı yaklaşımlar da dramatik araçları kullanarak yeni terapi yöntemleri geliştirmeye devam etmekte.

Psikodramayla terapi, terapiye alınan kişinin eşiyile olan çatışmaları, ciddi bir hastalıkla savaşımı, patronuyla olan geçimsizlikleri gibi yaşamında duygusal bir yer tutan herhangi bir durumu yazılı bir metin olmaksızın içinden geldiği gibi sahnelemesine dayanıyor. Bu durum o kişinin bugününden seçilmiş gerçek bir olay olabileceği gibi hayallerini, rüyalarını ya da geleceğe dair beklentilerini de kapsayabiliyor. Oyun sırasında kişiye, adı geçen diğer rolleri oynamak üzere bir grup uzman ya da amatör de eşlik ediyor. Bu süreçteki amaçlar, oyun sırasında kişinin çevresiyle olan ilişkilerini yeniden gözden geçirmesi, diğerlerine karşı anlayış (empati) geliştirebilmesi ve içinde bulunduğu durumu analiz edebilmesi olarak sıralanıyor. Sigmund Freud’un psikanalist yaklaşımlarıyla da birebir tanışma fırsatı bulan Moreno bilinçaltı-

na bastırılmış duygu ya da deneyimlerin kişide nasıl da ruhsal rahatsızlıklar doğurabileceğini kabul etmekle beraber eylemin gücüne inanıyor. Psikodrama sahnesinde terapi gören kişi geçmişini ya da beklenen geleceği tekrar tekrar yaşayarak korku ya da kaygıları üzerinde kontrol kurduğunu hissediyor. Bu his de ruhsal rahatlama sağlıyor. Her şey büyük bir esneklik ve yaratıcılık içinde geliyor. Kuşkusuz bu yaratıcılık, kendini çıkmazda hissedene gerçek hayattaki sorunlarına çözüm arayışında da oldukça değerli katkılar yapıyor. Çünkü ruhsal rahatsızlıkların çoğunluğu olayları tek taraflı görüş onlara farklı çözümler getiremeyişimizden kaynaklanıyor.

Yazımda “hasta” kelimesi yerine kullandığım “danışan, terapi gören kişi” gibi ifadeler de insancıl yaklaşımın özen gösterdiği diğer bir noktayı oluşturuyor. İnsanın doğasında olgunlaşma ve iyiyi doğru gelişme olduğuna inanan insancıl yaklaşım, terapi isteminde bulunanları “hasta” olarak nitelerek yerine “danışan” olarak kabul etmenin daha doğru olduğunu savunuyor. Psikodramanın ruhsal sıkıntıların giderilmesi için kullanımı ülkemizde de giderek yaygınlaşıyor. Emeğini ve kariyerini bu alana adanmış uzmanlarca yapıldığında oldukça etkili olabilen drama yöntemi kişileri hedef alan psikodramanın yanı sıra drama terapisi adı altında grup terapilerinde de kullanılabiliyor.

Kaynaklar:
<http://www.gata.edu.tr/dahilibilimler/cocukruh/psikodrama.htm>
http://www.ahpweb.org/rowan_bibliography/chapter10.html

Bebeklik Anılarım Nereye Gitti?

Fotoğraf albümlerime ne zaman baksam belleğime dair ufak bir ayrıntı (!?) kuralıyor zihnimi. Çocukluk resimlerim fotoğrafın çekildiği güne dair tanıdık sahneler ve hisler çağırır, tırsa da yaklaşık 3 yaşından öncesine ait fotoğraflarıma tamamen yabancı kalıyorum. Sanık o anları hiç yaşamamışım gibi! Öyle ki, bekleğimle ilgili annemden dinlediğim hikâyeler bile hatırlatamıyor bana o dönemimi. Kendi kendime soruyorum: “Bebeklik anılarım nereye gitti?”. Bu soru bilişsel süreçleri sorgulayan psikologların da ilgisini çekiyor olmalı ki konuya dair yapılan çalışmalar artarak devam ediyor. Bugüne değin “bebeklik amnezisi (bellek yitimi)” adı altında ortaya atılmış onlarca kuram ve bu kuramları doğrulayıp yanlışlayan yüzlerce çalışma bulunuyor. Birkaç tanesini sizlerle paylaşmak istiyorum.

Psikoloji denildiğinde birçoğumuzun aklına gelen ilk isimlerden biri olan Sigmund Freud kendi kuramıyla bağdaşacak şekilde çocukluk amnezisi için de bilinç dışı bir bastırma mekanizmasından bahsediyor. Freud özellikle de sosyal çevre tarafından hoş görülme ve cinsel içerik barındıran anıların çocukta ruhsal rahatsızlık yaratacağını, bu nedenle de bilinçaltına atıldığını savunuyor. Ancak sıçanlarla yapılan çalışmalar bebeklik amnezisi adı verilen bu bellek kaybının insanlardakine benzer sosyal kaygılar gütmeyen denek sıçanlarda da gözlemlendiğini ortaya koyuyor. Bu çalışmalar Freud’un kuramına gölge düşürüyor. Konuya dair bir diğer iddiaya üzerinden yıllar geçen anıların unutulmasının doğal olduğuna yönelik. Ancak farklı yaş gruplarıyla yapılan çalışmalar bu iddiayı da yanlışlıyor. Örneğin, 30 yaşındaki biri aradan



geçen 20 sene sonrasında 10 yaşındayken yaşadıklarını hatırlayabiliyorken 13 yaşındaki biri 3 yaşında yaşadığı hiçbir şeyi hatırlayamıyor. Öyleyse sorunun kaynağı aradan geçen yıl sayısında değil, bebeklik dönemindeki belleğin nitelik ve niceliğinde yatıyor. Bu bağlamda bebeklerin olay belleği olmadığı ortaya atılabilir. Oysa söz konusu amnezi yalnızca belli bir kritik dönemi kapsıyor. Bu dönemin dışında kalan erken dönem anıları bellekte tıpkı sonraki dönemlerinkiler gibi taze tutulabiliyor. Dolayısıyla bebeklik amnezisinin olay belleği yoksunluğuna bağlı olduğu da kuvvetli bir varsayım olarak durmuyor. Öyleyse en kabul gören sav hangisi? Biliminsanları bugün bebeklik amnezisini nasıl açıklıyor? Beynin ilk yıllarındaki sinirsel yapı farklılığıyla. Doğumumuzdan sonraki ilk yıllarda beynimizde bellek oluşumunda önemli rol üstlenen hipokampus ve ön korteks bölgeleri henüz tam gelişmemiş oluyor. İlk iki yaş boyunca bu beyin bölgelerindeki sinir hücreleri arasında hızlı bir iletişim ağı oluşturularak gelişim devam ediyor. Bu nedenle de o yıllara ait anılarımız net değil. Ancak 3 yaşından itibaren gelişim daha yavaş bir seyirde işliyor. Dolayısıyla anılarımızın saklanabilmesi için sinirsel alt yapı büyük ölçüde kurulmuş oluyor.

Kaynaklar:
<http://www.u.arizona.edu/~vanpettc/326/development.html>
<http://pages.slc.edu/~ebj/iminds01/notes/L8-infantile-amnesia/L8-inf-amn.html>

BİLİYOR MUYDUNUZ?



İnsan beyninde 100 milyar aşkın sinir hücresi ve bu hücrelerin arasında bağlantı sağlayan 100 trilyon kadar sinaptik bağlantı olduğunu biliyor muydunuz?

“Einstein’in beyni şu anda nerede?” ve çok daha fazlası... Her hafta güncellenen psikoloji köşemizle internette buluşuyoruz:

<http://www.biltek.tubitak.gov.tr/gelisim/psikoloji/index.htm> Psikolojiye dair yazmış olduğunuz popüler bilim yazılarınızı inciayhan@yahoo.fr e-posta adresine gönderebilir, fikirlerinizi ve ilgi çeken haberleri sitemizde bizlerle paylaşabilirsiniz.