

ARTIK GERÇEKLİK: İÇ GERÇEKLİK İLE DIŞ GERÇEKLİĞİN SAHNEDEKİ BULUŞMASI *Surplus Reality; Encounter of Inner Reality with Outer Reality on Stage.*

Berta Moreno

Bu yazıda, psikodramanın teorisinin ve tekniklerinin temelinde yer aldığına inandığım “artık gerçeklik” kavramının anlamı, tanımı ve önemini tartıştım. Bu kavrama, çocuk psikolojisi ve psikanaliz alanına önemli katkıları olan Winnicott’un ileri sürdüğü “ara deneyimleme bölgesi (intermediate area of experiencing) kavramı ışığında bakarak, bu iki kavramı bağlantılandırmaya çalıştım. Son olarak da psikodramanın üç temel aşaması olan, ısınma, oyun ve paylaşımı, “artık gerçeklik” kavramı çerçevesinde inceledim.

‘Artık Gerçeklik’ Nedir?

Bugüne kadar yaşamış olduğum psikodrama deneyimlerim sayesinde, kimi zaman grup üyesi kimi zaman da grup lideri olarak, psikodramanın insanların özlediği bir yaşantıyı onlara sunduğuna tanık oldum. Bu yaşantının iyileştirici etkilerini gözlemledim. J. L. Moreno’nun ortaya koyduğu bu güçlü ve etkili methodun, arkasında duran artık gerçeklik kavramı, kilit bir kavram niteliğinde olmakla birlikte, psikodramanın teknik ve teorilerine büyük bir anlam derinliğini sağlayarak, ona felsefi bir boyut kazandırmıştır. Literatüre bakıldığında, J. L. Moreno’nun bu konuya çok fazla değinmemiş olduğu görülmekte, ancak ilerleyen yıllarda, bu kavramdan sıkça bahsedilmeye başlanması dikkat çekmektedir.

E.K. Tahar ve P. F. Kellerman (1996) psikodrama ve drama terapisini karşılaştırdıkları makalelerinde, Yunanca ‘eylem halindeki ruh’ (soul in action) anlamı taşıyan psikodramada, ruhun amaç, eylemin ise yöntem olduğundan, drama terapi de ise tersinin geçerli olduğundan, yani eylemin ya da dramanın amaç, ruhun ise ifade için bir araç olduğundan bahsetmişlerdir. Bu farklılığın da anlamsal farklılıktan öte, felsefelerindeki farklılık olduğunu vurgulayarak, psikodramanın felsefi boyutunu dile getirmişlerdir. J. L. Moreno’nun hayattaki ve çalışmalarındaki önemli destekçisi ve aynı zamanda eşi olan Z.T. Moreno, öğrencisi Leif Dag

Blomkvist ve onun da öğrencisi Thomas Rützel ile üç nesil olarak Psychodrama, Surplus Reality and the Art of Healing (2000) isimli kitabı yayınlamışlar ve artık gerçeklik kavramını literatürde ilk kez detaylı olarak ele almışlardır. Z. Moreno, kişinin ruhuna temas edildiği anda subjektif ve objektif gerçekliğin ötesinde bir boyuta ulaşıldığını, bunun da bir çeşit kosmik gerçeklik olduğunu söyler. Artık gerçekliği de, zamansal ve mekansal sınırlara sahip olmayan bu kosmik gerçeklik olarak tanımlar. Kipper makalesinde (2001), artık gerçekliğin, kişinin iç dünyasındaki ve dış dünyadaki sınırları ortadan kaldırdığını, bu özelliği sayesinde çok önemli bir terapötik faktör olduğundan bahsederek, bu kavramın psikodrama teorisindeki önemini ve terapötik değerini vurgulamıştır. Blatner (2003) artık gerçekliğin felsefi bir kavram olduğunu ileri sürerek, kavrama çok daha geniş bir anlam yüklemiş ve terapideki büyüsellikle bu kavramı ilişkilendirmiştir. Hem hayatta hem de terapide bir miktar büyüsellığe yer olduğunu ileri sürer. İngilizcede hayal etmek (imagination) kelimesinin kökeninde büyü (magic) olduğundan bahseder. Büyüyü ‘kurulan hayallerin ifade edilmiş şekli’ olarak tanımlar. Psikodramada ‘-mış gibi’ (as if) sahnelenen oyunlar için gerçek diyemeyeceğimiz gibi, gerçek değil de diyemeyeceğimizi, çünkü bu oyunların ruhun gerçeğini ifade ettiğini, ve esasında bu oyunların deneyimlediğimiz hayatın gerçeğine, gerçekte yaşanmış olaylara kıyasla daha yakın olduğunu söyler. Artık gerçekliğin, psikodramanın terapötik bir aracı olmanın ötesinde, insanlık kültüründe önemli bir rolü olan dramının önemine dikkat çekmesi açısından da, felsefi bir değere sahip olduğundan bahseder. Ayrıca psikodrama sahnesinde büyüsellığe olanak tanınması açısından önemlidir. Örnek olarak kayıp yaşamış olan kişiye, bu ölmüş olan kişiyle son bir karşılaşma imkanı yaratmasından bahseder. Gerçek hayatta asla mümkün olamayacak bu karşılaşma sahnedeki büyülü bir yaşantıya örnektir, ve iyileştirici etkilere sahiptir. Benzer olarak, konuşma öncesi bebeklik dönemiyle ilgili duyuların sah-

nelenmesinde, kişi konuşabilir. Bu da duyguların ifadesini sağlaması açısından çok önemli bir açılım sağlar. Büyüsellğin ifade bulabilmesi için, algıların açıklığının ve zihnin trans-rasyonel boyutlara açık olmasının önemini vurgular. N. Hucker (2009) makalesinde, görünen fiziksel boyut ile zihinselliğin psikodrama sahnesindeki dansından bahseder. Bu dansın sahnede artık gerçeklik büyüsunü yarattığını söyler. Kişi sözel tanımlamalar ve drama sayesinde içsel gerçekliğini sahne- de somutlaştırır. Bu kapsamda yardımcı egolara zihindeki roller yansıtılır, rol değiştirme tekniği sayesinde de içsel yaşantı sahnede daha iyi ifade bulabilir. Bu şekilde artık gerçekliğe ısınma sağlanır. M. Clayton (2009) eşlemeyle (doubling) ilgili incelemesinde, eşlemenin psikodrama tekniği olmanın ötesinde daha geniş bir anlamının altını çizer. Eşlemenin artık gerçeklik çerçevesindeki öneminden bahseder. Uygun bir şekilde yapılan eşlemenin, protagonisti içsel deneyiminin derinliklerine taşıdığını söyler. Eşleme ve diğer teknikler sayesinde sahnelenen psikodrama oyununda, daha önce ifade fırsatı bulamamış duygu, düşünce ve eylemler ortaya konulur, bu çerçevede düşünüldüğünde, protagonistin sahnedeki draması gerçek hayattakinden daha büyük ve daha gerçektir. A. Watersong (2011) ise, artık gerçekliği ‘psikodramadaki büyüsel bileşen’ olarak tanımlar. “Hayal edilebilen herşey psikodrama sahnesinde yaratılabilir. Artık gerçekliği psikodrama metodunun en önemli özelliği yapan büyü budur”. Artık gerçeklik kavramıyla ilk karşılaşmasının, kendi psikodrama oyununda, annesinin onu bebekken kucağında tuttuğu bir fotoğrafı canlandırması sırasında olduğundan bahseder. Gerçek yaşantısında korku dolu annesi onu umutsuzca tutmakta iken, psikodrama sahnesinde bu deneyimi olumluyan çevirme imkanını yakalayarak, dünyanın en iyi annesi tarafından kucaklandığını hissetmiştir. Bu yeni olumlu deneyimin sosyal atomunun onarılmasını sağladığını söyler. Artık gerçeklik kavramını kullandıkça, büyüsunü ve insan ruhundaki olumlu etkilerini giderek daha çok hissettiğinden bahseder. Artık gerçekliği, hayal kurma ve oyun yeteneğinin genişletilmesi olarak tanımlar. Psikodramada, artık gerçeklik sayesinde, yaratıcılığımıza olan derin açlığımızın, kendimizi hissederek ve özgürce kendi gerçeğimizi ifade ederek, doyuma ulaştığından bahseder.

Moreno (1969) artık gerçekliği isimlendirirken, Marx’ın kullanmış olduğu ‘artık değer’ (surplus value) kavramından esinlenmiştir. Artık değer, kapitalistlerin çalışan işçinin artık kazançlarına el koyması, yani işçilerin haklarının yenmesi anlamına geliyordu. Moreno’nun kendi ifadesine göre

bu iki kavram isim benzerliği dışında bir anlam benzerliği taşımamaktadır. “Artık gerçeklik ‘arta kalan’ anlamı taşır, dış dünyaya ait olan kısmı kendi iç dünyamıza ait olan yaşantıdan çıkarırsak geriye kalan artık gerçekliktir. Bu kapsamda iç ruhsal gerçeklik genişletilmiş olur, protagonistin yaşamının dokunulamayan, görülemeyen boyutları ifade edilmiş olur.” (Moreno ve Moreno, 1969). Moreno psikodramayı psikolojik gerçekliği drama metodlarıyla araştıran bilim olarak tanımlar. Psikolojik gerçeklik kişinin deneyiminin içsel ve dışsal dünyasıyla ilgili tüm boyutlarını kapsar. Psikodrama ise objektif gerçeklik ile içsel subjektif gerçeklik arasındaki köprünün kurulmasını sağlar. Artık gerçeklik hayatın görülemeyen, dokunulamayan boyutlarının ifade edilmesine olanak sağlar. (A. Watersong, 2011).

Dayton, her insanın en iyi kendisi tarafından hissedilen, ancak bazen kendisinin bile anlamakta zorluk çektiği, entellektüel, duygusal ve ruhsal bir benliği olduğundan bahseder (1994). Kişinin artık gerçekliği olan bu benlik, başkaları tarafından görülme de yaşantımız üzerinde çok güçlü etkilere sahiptir. Psikodrama yaşantısını ‘kişilerin artık gerçekliğine giden uzun bir yolculuk’ olarak tanımlar. Bu yolculuk kendi gerçekliğimize doğru cesur bir yürüyüştür, içinde derin korkular, gizli utançlar, konuşulmamış umutlar ve rüyalar barındırır. Psikodramanın bize sunduğu sahne sayesinde kendimizi ortaya koyabiliriz ve artık gerçekliğimiz daha iyi anlaşılabilir. Dayton bu yaşantının kendi başına iyileştirici olduğunu, çünkü çoğu zaman içimide feryat eden ancak hiçbir zaman söylemeye cesaret edemediğimiz gerçekliğimizi ifade edebilme şansını yakalayabildiğimizi söyler.

Blomkvist ve Rützel (1994) “Artık gerçeklik, farklı gerçekliklerin kesişimidir, bilinen veya bilinmeyen; egonun kontrol etme ve ayırt etme yeteneğinin bittiği yerdedir” şeklinde felsefi bir tanım sunmuşlardır. Onlar bu kavrama sadece fantazilerin ve isteklerin oynanması için kullanılan bir teknik olarak bakmanın çok dar bir bakış olduğunu söylerler. Onların tanımına göre artık gerçeklik, gerçekliğin genişletilmesidir, bir çeşit ayrışma ve parçalanma durumudur. Önemli bir özelliği iç ve dış dünyanın ayrıştırılamaz oluşudur. İç dünyanın dış dünyayı yansıttığı veya tam tersi de söylene- mez.

Artık gerçeklikle ilgili çeşitli yaklaşımlara baktığımızda, bu kavramın farklı şekillerde tanımlanmış olduğunu ve zaman zaman bu tanımlamaların tam olarak örtüşmediğini farkediyoruz.

Artık gerçeklik;

- Psikodramatik bir teknik midir?
- Terapötik bir faktör müdür?
- Psikodramanın içine doğmuş bir kavram mıdır, yoksa psikodramayı da içine alan daha geniş, felsefi bir kavram mıdır?

Zaman içinde herkes tarafından benimsenecek bir tanımlamanın öne çıkması ve kabul görmesi, psikodrama teorilerini güçlendirmek, ortak bir dil yaratmak adına önemli olacaktır.

D. W. Winnicott'ın ileri sürdüğü 'ara deneyimleme bölgesi' kavramına daha yakından bakmak, artık gerçekliği anlamak için aydınlatıcı olmaktadır.

'Ara Deneyimleme Bölgesi' Nedir?

Çeşitli psikoloji teorilerinde, kişinin sınırları içinde yer alan 'iç ruhsal gerçeklik'ten ve bu sınırlar dışında kalan, herkes tarafından gözlenebilen 'dış gerçeklik'ten bahsedilir. Bu gerçekliklerin ilişkisi, birbirleriyle etkileşimi açıklanmaya çalışılır. Winnicott bu iki gerçeklikten farklı, ancak ikisinin de katkıda bulunduğu bir ara bölge olduğunu ileri sürmüş ve bunu 'ara deneyimleme bölgesi' olarak isimlendirmiştir. Bu bölgenin çocuğun gelişiminde olduğu gibi yetişkinlerin de hayatlarında çok önemli bir yeri olduğunu söyler.

Sınırlayıcı bir zara, bir iç ve dışa sahip bir birim aşamasına ulaşmış her bireyin bir iç gerçekliği, zengin ya da yoksul, huzurlu ya da savaş halinde olabilen bir iç dünyası olduğu söylenebilir. Bu bize yardımcı olur, ama yeterli midir? İnsan hayatının ihmal edemeyeceğimiz üçüncü parçası, hem iç gerçekliğin hem de dış hayatın katkıda bulunduğu bir ara deneyimleme bölgesidir. Pek kurcalanabilir bir bölge değildir bu, çünkü iç ve dış gerçekliği birbirinden ayrı ama yine de birbiriyle bağlantılı tutmak gibi insanı sürekli meşgul eden bir işle uğraşan birey için bir dinlenme yeri olması dışında ondan bir şey beklenemez. Hiçbir bilinç, iç ve dış gerçekliği birbiriyle ilişkilendirme geriliminden kurtulmuş değildir ve bu gerilimden kurtulma imkânını sağlayan, sorgulanmayan bir ara deneyim bölgesidir (sanat, din, vs.) (Winnicott, 1971).

Winnicott'a göre, bebeğin sahip olduğu ilk şey olan kendi özneliliğiyle nesnel olarak algıladığı şey arasında yer alan bir 'geçiş nesnesi' vardır. Bu nesne bir içsel nesne değildir, çünkü içsel nesne zihinsel bir kavramdır, ancak tam anlamıyla çocu-

ğun egemen olamadığı dış dünyaya ait bir dışsal nesne de değildir, çünkü sahip olduğu bir şeydir. Bu, çocuğun battaniyesi veya oyuncak ayısı olabileceği gibi herhangi bir şey olabilir. Önemli olan bu nesnenin çocuk tarafından dokusu ve kendine ait bir canlılığı, gerçekliği olan, ona sıcaklık yayan bir şey olarak algılanmasıdır. Bu nesne şevkatle kucaklanabildiği gibi hırpalanıp paralanabilir de. Zaman içinde bu nesneye yapılan yatırım yavaş yavaş geri çekilir, ancak nesne unutulmaz, ardından yas da tutulmaz. Yalnızca anlamını kaybeder ve ara deneyimleme bölgesine yayılır.

Winnicott, evrensel bir olgu olan bu üçüncü bölgenin bireysel gelişme ve deneyim için önemli olduğunu, yetişkinlerin hayatında din ve sanat alanlarında yer aldığını söyler. Holmes (1994) din ve sanat alanlarının yanı sıra psikodrama süreçlerinin de bu ara bölgede yer aldığını ileri sürer.

Bu düşünciyi daha genişleterek, genel olarak psikoterapiyi de bu bölge içinde düşünebiliriz. Normal yaşam akışında zaman zaman kendi iç gerçekliğimize döneriz, zaman zaman da dış gerçeklikle ilişki içindeyizdir. Adeta dış gerçekliğimiz iç gerçekliğimizle burun buruna gibidir. Sanat veya psikoterapi alanları gibi alanlar bu iki gerçekliğin arasında bize bir ara deneyim yaşama imkânını verir. Kendi yaşantılarımıza bakarsak, örneğin sanatsal bir etkinliğimizi, bir terapi seansını veya bir psikodrama oturumunu düşündüğümüzde kendimize şunu sorabiliriz: "Neredeyiz? Kendi iç dünyamızda mı, yoksa dış dünyada mı? Bu sorunun cevabını düşünürken bu iki gerçekliğin ne kadar birbiriyle iç içe olduğunu ve aslında tam anlamıyla iki gerçeklikte de olmadığımızı, üçüncü bir gerçeklikte olduğumuzu fark edebiliriz. Genel olarak yaşantımıza baktığımızda bu ara alanda zamanımızın sadece çok az bir kısmını geçirdiğimizi görüyoruz.

Geçmişe dönüp çocukluğumuzu düşündüğümüzde, oyun oynadığımız zamanlarda da bu ara deneyimleme bölgesinde olduğumuzu fark edebiliriz. Oyun sözcüğün hiçbir kullanımıyla içeride sayılamaz. Ama dışarıda da değildir, yani bireyin dışsal bir şey olarak görmeye karar verdiği, büyüsel denetimin dışında olan reddedilen dünyanın, ben olmayanın bir parçası değildir. Sağlığın göstergesi olan ve evrensel olan şey oyundur; Oyun oynama büyümeye, dolayısıyla da sağlığa katkıda bulunur. Grup ilişkilerine girmeyi sağlar. Doğal olan oyun oynamadır, psikanalizse yirminci yüzyıla özgün son derece karmaşık bir olgudur (Winnicott, 1992). Holmes analitik psikoterapilerde de tera-

pist ve hasta arasında, eylem olmamasına, sözel bir ilişki olmasına rağmen, oyunun var olduğuna, hatta sergilenen oyunun bir çeşit iletişim şekli olduğuna inanır (1992).

Eylem metotlarıyla iç içe geçmiş olan psikodramadaysa oyunun varlığı tartışma götürmez. Psikodrama, oyun gibi, kişinin dışında yaşanır. Sadece iç gerçeklikte, zihinde yaşanmaz, ama tamamen dış dünyanın gerçekliğine de ait değildir. Çocukların oyunlarında olduğu gibi kişi kendi iç dünyası için dış gerçekliği manipüle eder (Holmes, 1992).

Moreno psikodrama teorisinin temellerini, üniversite yıllarında Viyana bahçelerinde çocuklarla oynarken atmıştır. Çocukların eylemlerini gözlemlerken insanların eyleme (fiziksel ve zihinsel) olan açıklıklarını fark etmiştir. Kişinin ruhsal gerçekliğine sadece kelimeler ve konuşmalarla ulaşmanın mümkün olmadığını anlamıştır. Gelişimsel olarak da konuşmadan daha önce gelen hareket ve etkileşimin önemini vurgulamış ve teorisinin temeline koymuştur.

Ara deneyimleme bölgesi kavramının ışığında düşündüğümüzde, hareket ve etkileşimin gerçekleştiği psikodrama sahnesinin kişiyi, iç ve dış gerçeklikten farklı olarak, bu ara bölgeye taşımakta olduğunu düşünebiliriz. Bu çerçevede baktığımızda, kişileri ara deneyimleme bölgesine taşıyan sahnenin artık gerçeklik üzerine kurulmuş olduğunu söyleyebiliriz. Yani, sahne ne iç ne de dış gerçeklik üzerine kurulmuştur. Artık gerçeklik, kişinin ara deneyimleme bölgesine taşınabilmesi için gerekli olan ortamdır, yani sahnenin gerçekliğidir.

Kipper dört farklı yaşantısal alandan bahseder (2001). Dış dünya, terapi odası, grup alanı ve psikodramatik eylem alanı. Bu alanların her biri farklı bir iletişim düzeyini temsil eder.

Dış dünya dış gerçeklik üzerine kuruludur. Kişiler bu gerçeklikte yaşamaktadırlar. Psikoterapiye bu gerçeklikten gelirler ve psikoterapi sonrasında tekrar bu gerçekliğe dönerler.

Terapi odasına gelindiğinde, burası terapi normları tarafından idare edilir. Kişiler açık ve dürüst olmaya yöreklendirilirler. Dış dünyadan farklı olarak söylenen ve ifade edilenler için ceza uygulanmaz, aksine bunlar kabul görür. Grup alanıysa grup dinamikleri tarafından idare edilir. Bu alan dış dünyayla eylem alanı arasındadır ve bu iki alan

arasındaki geçişi sağlar. Eylem alanından çıkan protagonist bu sayede hemen dış dünyaya geçmez, grup alanında bir süre zaman geçirir. Bu, grubun paylaşım yaptığı zamandır.

Eylem alanı, psikoterapi metotlarından sadece psikodramanın içinde barındırdığı bir terapi alanıdır. Klasik psikodrama uygulamalarında bu alan net olarak sahne şeklinde ayrılmıştır. Ancak psikodrama yaygınlaştıkça ve tedavi odalarında uygulanmaya başlayınca sahne yerine grup tarafından belirlenen eylem alanı kullanılmaya başlamıştır. Dolayısıyla sahne kadar net bir mekansal ayırım ortadan kalkmıştır. Ancak buna rağmen bir protagonistin grup alanından bu alana geçişi çok farklı bir terapötik ortama geçişi ifade eder. Eylem alanına geçildiği andan itibaren artık gerçekliğe geçilmiştir. Bu alanda zaman, mekan ve gerçeklik, özel psikodramatik anlamlar taşırlar.

Dış dünyada zamanın üç boyutu vardır: Geçmiş, şimdi ve gelecek. Artık gerçeklikteyse bu üç boyut arasındaki sınırlar ortadan kalkar, sahnelenen her şey ‘şimdi’ oluyormuş gibi canlandırılır. Sahnelenen olayın geçmişte yaşanmış olması veya gelecekte yaşanacak olması fark etmez; artık gerçeklikte her şey şimdi canlandırılır. Örneğin, bir genç kızın beş yıl önce babasıyla olan tartışması, sahnede sanki o anda oluyormuş gibi oynanır. Ayrıca zamanda istenildiği gibi yolculuk yapmak da mümkündür, geçmişten geleceğe, gelecekte şimdiye gidilebilir. Örnekteki genç kız 10 yıl sonra babasıyla olabilecek bir karşılaşmayı da, sahnede o anda oluyormuş gibi yaşayabilir.

Dış dünyada mekanın iki boyutu vardır: Burası ve orası. Artık gerçeklikteyse sadece sahne veya oyun alanı kullanılabilir. Herşey bu mekan üzerinde, ‘burada’ymış gibi oluşturulur. Sahneden belirlenmiş sınırları olmasına rağmen, kendi içinde dış dünyanın sınırları ve ölçüleri geçerli değildir. Örneğin gerçekte binlerce kilometre uzaklıkta iki ülke sahnede birkaç metre arayla ifade edilebilir.

Dış dünyada gerçekliğin üç boyutu vardır: Fantezi ve istekler, objektif gerçeklik, rüyalar. Artık gerçeklikteyse bu boyutlar arasındaki sınırlar kalkmıştır. Sahnelenen her türlü deneyim gerçek kabul edilir. Örneğin uçmak isteyen bir kişi bunu sahnede deneyimlediğinde gerçekten uçtuğu kabul edilir, sorgulanmaz. Veya köpek rolündeki kişi sahnede gerçek bir köpek olarak kabul edilir, sorgulanmaz.

Artık Gerçekliği bir kez daha Tanımlamak

Literatürdeki çeşitli yaklaşımları göz önünde bulundurduğumda, artık gerçeklikliği psikodrama sınırları ötesinde, felsefi bir kavram olarak düşünmek gerektiği inancındayım. Herhangi bir gerçeklikten bahsettiğimiz zaman, felsefi bir alana adım atmış oluyoruz. Bu nedenle bu kavramın içinde barındırdığı felsefi boyut tartışma götürmez. Elbette felsefi boyutunu tanımlamak, detaylarını tartışmak, bu yazının sınırlarını aşmaktadır. Ancak kavramın içinde barındırdığı felsefi boyutu kabul etmek, bu kavramın psikodrama çerçevesinde daha iyi tanımlanmasına yardımcı olacağından, önemlidir. Bugüne kadar pek çok yazıda bu kavramdan bahsedilmesi, bu kavramın psikodrama terminolojisine kazandırıldığının kanıtıdır. Herkes tarafından kabul gören bir tanımın öne çıkması için biraz daha zamana ihtiyaç olabilir. Ancak yıllar içinde bu kavramdan artarak bahsediliyor olması, bu kavramın olgunlaşıyor olması anlamına gelmektedir. Bu kavram ışığında psikodrama teorileri ve teknikleri, ayrı bir derinlik ve zenginlik kazanmaktadır.

Yazımın başlığı olan “*iç gerçeklikle dış gerçekliğin sahnedeki buluşması*”, artık gerçekliği psikodramanın sınırları içinde bir kez daha tanımlama çabamdır. İç ve dış gerçekliğin buluşmasına izin veren artık gerçeklik, çocukların oyunlarına, çeşitli sanatsal aktivitelere uygun alanı sağlayabildiği gibi birçok terapi yöntemine ve psikodrama uygulamalarına uygun ortamı sağlamaktadır.

Artık gerçekliği psikodramatik bir teknik şeklinde tanımlamak, sahip olduğu geniş anlamı sınırlandırmak olur. Teknik olmanın ötesinde, pek çok tekniğin uygulanmasını mümkün kılan bir gerçekliktir.

Terapötik bir faktör olarak tanımlamak da, artık gerçekliğe dar bir anlam yüklemektedir. Terapötik pek çok faktörün etkili olmasına olanak veren bir gerçeklik alanı olarak düşünmek, kavramı daha iyi anlaşılır kılmaktadır.

Gözardı edilmemesi gereken bir diğer boyut ise artık gerçeklikle birlikte ortaya çıkan ‘büyüsellik’dir. Blatner (2003) büyüsellikğin hayattaki ve terapideki yerinden bahsetmiştir. Watersong (2011) yazısında bu büyüsellikğin öneminden bahsetmiştir, ve artık gerçekliği psikodramanın büyüsel bileşeni olarak tanımlamıştır.

Bilimsel olarak tanımlanması zor gibi görünün bu kavram da artık gerçeklik ile çok iç içe geçmiş olması dolayısıyla, üzerinde daha fazla durulabilecek bir konudur. Artık gerçekliğe bu şekilde kapsamlı bir kavram olarak bakıldığında, psikodrama teknikleri, terapötik kavramlar ve psikodrama aşamaları bu kavram ışığında yeniden tanımlanabilir ve tartışılabilirler. Claton (2009) eşleme tekniğiyle ilgili yazısında, bu tekniği artık gerçeklik çerçevesinde de incelemiştir. Bu ve benzeri çalışmalar sayesinde, artık gerçeklik kavramı psikodrama teorisindeki hak ettiği yere adım adım yaklaşmaktadır.

Psikodramanın üç aşamasını, ileri sürdüğüm artık gerçeklik tanımı ışığında açıklayacağım.

Psikodramanın Aşamaları

Moreno psikodramanın üç temel aşaması olduğunu söyler. Bunlar ısınma, oyun ve paylaşım aşamalarıdır. Bu aşamaların artık gerçeklikle ilişkisi aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.



a) Isınma

Kişiler bir psikodrama oturumuna dış gerçeklikten gelirler, çalışmanın sonlanmasıyla da tekrar bu gerçekliğe dönerler (Kipper, 2001).

Isınma, üyelerin dış gerçeklikten artık gerçekliğe geçebilmelerini sağlayan psikodrama aşamasıdır. Çalışmaya gelen üyelerin dış gerçeklikten artık gerçekliğe geçebilmeleri için böyle bir sürece ihtiyaçları vardır. Bu süreç aynı zamanda kişileri Kipper'in deyimiyle grup alanından da eylem alanına taşır. Eylem alanına, yani sahneye gelindiğinde protagonist kendi iç gerçekliğiyle dış gerçekliği buluşturmaya hazırdır. Sahnede katıksız bir iç gerçeklik veya objektif bir dış gerçeklik sergilemek mümkün değildir.

Isınma, ardından gelecek olan oyun ve paylaşım aşamalarının da gidişatını etkileyeceği için çok önemli bir aşamadır. Gruplarda zaman zaman çok hızlı bir ısınma sağlanabildiği gibi, bazı zamanlarda daha uzun bir süreç olabilir. Isınmanın gerçek anlamda gerçekleşmesi, sadece dış gerçekliğin sınırlarından bağımsızlaşmakla mümkün olmaz, çünkü iç gerçekliğin sınırları da bağlayıcıdır. Sahnede olmak, artık gerçekliğe geçmek, dış gerçekliğin yanısıra iş gerçekliğin de sınırlarından arınmayı ve en önemlisi, bu iki gerçekliği buluşturabilmeyi gerektirir. Dış gerçeklikten çıkmayı başaran, ancak iç gerçekliğine yoğunlaşmış bir kişi sahnede oyun sergileyemeyebilir, hatta konuşmakta bile zorlanabilir. Isınmanın işlevi bu noktada çok önemlidir, bu durumdaki üyeyi sahneye hazır hale getirir.

Isınmaya, başlayıp biten bir aşama olarak bakmak, bir süreç olarak bakmak daha doğrudur. Örneğin sahnedeki bir çalışma sırasında protagonist ara gerçeklikten, iç veya dış gerçekliğe kayabilir, bu durumlarda çeşitli teknikler ve liderin becerisiyle üyeler ara gerçekliğe tekrar ısındırırlar. Örneğin bir sahnede evini, evdeki odaları canlandıran bir protagonist oyun sırasında oyun sırasında salondan oturma odasına geçerken duvar olarak belirlediği yerden geçmeye çalışabilir. Bu durumda liderin kişiyi artık gerçekliğe ısındırması önemlidir. Kişi bu örnekte artık gerçeklikten çıkmış, dış gerçeklik kurallarına göre davranmıştır, bir şey yokmuş gibi görünen yerden yürümüştür, halbuki orada duvar bulunmaktadır. Başka bir örnekte babasının rolünü oynayan üye, rolden çıkarak kendisi olarak konuşmaya başlayabilir. Bu durumda da üyenin tekrar role ısındırılması ve artık gerçeklik boyutunda kendisi olmadığı, babası olduğu hatırlatılmalıdır. Çalışmanın başında ısınma çeşitli psikodramatik oyunlar oynanarak sağlanabilir. Zaman zaman sadece konuşarak bile ısınılıp artık gerçekliğe geçilmesi mümkün olur. Isınmanın başarılı olup olmadığı, ne şekilde ısındığı ile ölçülmemeli, oyun aşamasında artık gerçeklik boyutuna ne derece geçilebildiğiyle ölçülmelidir.

Isınma aşamasındaki 'ısınma oyunları' ile 'oyun aşaması' birbirinden çok farklı kavramlardır. Isınma oyunları tüm grubun ısınmasını ve bir protagonistin ortaya çıkmasını sağlar. Psikodrama süresince ısınma aşamasında yer alırlar.

b) Oyun

Oyun aşaması, artık gerçekliğe ısınmayla birlikte başlayan aşamadır. Bu aşamada grup artık üçüncü gerçeklik içindedir. İç ve dış gerçekliklerden farklı özellikleri sayesinde, bu iki gerçekliğin sahne- de buluşmasını mümkün kılar. Psikodramatik bir mekan olan sahne semboliktir ve normal günlük mekanlardan çok farklıdır. Bu mekan gerçekliği olduğu kadar gerçek üstünü de barındırır, dolayısıyla psikodramanın büyüsel yaşantılarını da içine alır. Protagonistin iç gerçekliği sahnede oynanır. Oyun protagonistin iç dünyasının metaforudur (Dayton, 1994).

Sahnelenen oyun sırasında başrol oyuncusu olan protagonist çok önemlidir. Onun iç gerçekliği ve oyunu, dış gerçeklik kriterleriyle sorgulanamaz. Bu konuyla ilgili olarak, Blomkvist (2000), Beacon'daki Moreno Enstitüsü'nde öğrenciyken Zerka Moreno'nun yönettiği, kendisinin de çok etkilendiği bir oturumdan bahseder. Erkek olan protagonist, boşanmasıyla ve çocuklarıyla ilgili yoğun duygularla dolu bir oyun sahneler. Ancak oyun sırasında üç çocuğunun isimlerini, yaşlarını ve cinsiyetlerini sürekli karıştırmaktadır. Bu sırada grup üyeleri bundan rahatsızlık duyarak oyunun doğruluğunu ve gerçekliğini sorgulamaya başlarlar. Oyunun ilerleyen bir aşamasında, protagonist oyunu durdurur. Gerçek hayatında ne karısının ne de çocuklarının olmadığını, aslında çok yalnız bir yaşam sürdürdüğünü itiraf eder. Grup bu itirafa birlikte büyük bir şaşkınlık yaşar. Ancak Zerka şaşırmaz; çünkü sahnelenmiş olan oyuna bir yalan olarak bakmaz, aksine onu psikodramatik bir

doğru olarak değerlendirir. Bu doğru gerçekliğin sınırlarından bağımsızdır, varoluşsal bir doğrudur. Protagonistin dış gerçeklikteki yalnızlığı, iç dünyasındaki bir eş ve çocuklara duyduğu özlemle artık gerçeklikte bu şekliyle buluşmuştur.

Bütün psikodrama oturumlarında, bu örnekteki kadar çarpıcı olmasa da, sahnelenen oyun mutlaka bu iki gerçeklikteki etkileşimi olarak düşünülme-
lidir. Örneğin gerçek hayatta karısı ve çocukları olan bir protagonistin oyunu sergilenmiş olsaydı, bu durumda da sahnelenen yaşantılar dış gerçeklikteki yaşantıların tamamen aynısı olamazdı. Mutlaka iç gerçeklikle birlikte ortaya konulacaktı. Bu durumda oyunun doğruluğu sorgulanmayacak ve psikodramatik doğru olarak kabul edilecekti. Psikodramanın, ortaya ilk çıkışından itibaren, amacı hayatı model alan bir terapötik ortam yaratmak ve psikodramanın içine yaşamın çeşitli boyutlarını entegre etmekti –zaman, mekan, gerçeklik ve kozmos-; yaşamın tüm detayları ve ince noktalarına kadar (Moreno, 1966). Psikodramanın bu özelliği, onu diğer psikoterapi yaklaşımlarından farklı ve terapötik etkisi bakımından zengin kılar. Zamanın üç boyutu, geçmiş, şimdiki ve gelecek zaman, psikodramanın terapötik ortamında sahneye getirebilmektedir. Geçmiş bir yaşantının sahnelenmesi, ‘şimdi –burada’ki dinamiklerle ilgili çalışılması veya gelecekte olması beklenen bir durumun sahnelenmesi mümkündür. Ancak unutulmaması gereken şey, sahnelenen oyun hangi zamanla ilgili olursa olsun, artık gerçeklikte, ‘şimdiki zaman’ buyutunda çalışıldığıdır. Yani protagonistin oyun sırasında ‘şimdi ve burada’ ne yaşadığı çok önemlidir. Farklı psikoterapi yaklaşımları, üç zaman boyutlardan bazılarını vurgulamışlardır, ancak hiç biri üç boyutu birden terapötik sürece entegre etmemiştir. Psikodrama dışındaki psikoterapilerde, hasta kendini sadece dil sayesinde ifade edebilir. Mekan psikoterapisi fikri ilk olarak psikodramayla ortaya çıkmıştır. Protagonist sahne sayesinde terapötik mekana girer, oyunu için uygun mekan sahnedeki tanımlar, oyunuyla bağlantılı olarak ilgili objelerin birbirlerine uzaklıklarını ve ilişkilerini göz önünde bulundurularak mekana yerleştirir ve iç gerçekliğini psikodramatik bir mekan olan sahneye yansıtır. Dış gerçeklik kriterlerine göre sınırları belirlenmiş olan sahne, artık gerçeklikte sınırsızdır.

Moreno’ya göre kozmik fenomenler protagonis-

tin iç gerçekliğinde sahip olduğu yaşantısal ve varoluşsal değerler dolayısıyla terapötik sürece entegre edilebilmelidir (1969). Yani, kişinin iç gerçekliğindeki kozmik boyutun da sahneye yansıtılması önemlidir. Bu kozmik boyutu içine almayan psikoterapi metotları eksik ve uygunsuzdur. Psikodramatik uygulamalarda cinsiyet, yaş, canlı veya ölü olmak gibi kavramlar ara gerçeklikte farklı anlamlar kazanırlar. Bir kadın erkek rolünü alabilir, yaşlı birisi çocuk olabilir, ölü birisi yaşama davet edilebilir, hatta kişi tanrı rolüne bile girebilir.

Artık gerçeklikte protagonistin ilerlemesini ve oyununu sergilemesini kolaylaştıran bir takım teknikler vardır. Bunlar oyun aşamasının motoru olarak düşünülebilir. Bu tekniklerden en temel olanları eşleme, rol değiştirme ve ayna teknikleridir. Bu tekniklere ‘artık gerçeklik teknikleri’ demek uygun olabilir, çünkü bu tekniklerin sadece bu gerçeklikteki kullanımı uygundur ve ancak bu şekilde terapötik olabilirler.

c) Paylaşım

Artık gerçeklikte oynanan oyun aşaması sonlandıktan sonra, grup üyelerinin, özellikle de protagonistin yoğun olarak içine girmiş olduğu bu gerçeklikten çıkması paylaşım aşaması sayesinde olur. Protagonist sahnesini temizlemiştir, rol alan üyeleri ve kullanmış olduğu objeler varsa onları rolden çıkarmıştır. Oyunun bitmesiyle sahne de kapanmıştır, üyeler daire olarak, gruba başlarken oturdukları şekilde otururlar. Bu sembolik olarak da üyelerin artık gerçekliği terk etmelerini ve grubun başındaki gerçekliğe dönmelerini gösterir. Üyeler oynanmış olan oyunla ilgili duygu ve çağrışımlarını gruba paylaşırlar. Rol almış olan üyeler rolden çıkarak kendileri gibi hissetmeye başlarlar. Tüm grup ‘şimdi ve burada’yı dış gerçeklik kurallarına göre yaşar, oyun aşamasındaki teknikler kullanılmaz, çünkü artık grup ‘-miş gibi’ davranmamaktadır. Paylaşım aşaması sonunda tüm üyelerin artık gerçeklikten çıkmış olmaları ve kendi rollerine dönmüş olmaları çok önemlidir. Özellikle de en hassas durumda olan protagonistin kendi oyunundan çıkıp, gruba dönmesi kendini yalnız ve çıplak hissetmemesi büyük önem taşır. Bu şekilde paylaşım, çalışmadan ayrılıp, dış dünyaya gidecek olan üyelerin artık gerçeklikten dış gerçekliğe yumuşak bir şekilde geçmelerini sağlamış olur.

İleriki Çalışmalar İçin Öneriler

Son yıllarda yayınlanan çalışmalar sayesinde psikodrama teorisindeki yeri gittikçe daha netleşmekte olan, artık gerçeklik kavramı, psikodrama teorilerine felsefi bir derinlik kazandırması ve yeni teorik açılımlar sağlaması açısından umut vaat etmektedir. Psikodramanın çeşitli unsurlarının ve tekniklerinin de bu kavram ışığında daha detaylı incelenmesi kavramın daha iyi anlaşılmasını ve zaman içinde gelişmekte olan tanımının daha da olgunlaşmasını sağlayacaktır. Psikodramayı deneyimleyen pek çok grup üyesinin ve psikodramatistlerin sık sık tanıdığı büyüsellik boyutu da, artık gerçekliğin daha iyi anlaşılması açısından derinlemesine incelenebilecek önemli bir kavramdır ve Moreno'nun teorilerindeki spontanlık, yaratıcılık, tele gibi temel kavramlar ışığında incelenebilir.

KAYNAKÇA

- Altınay, D., *Psikodrama Grup Psikoterapisi El Kitabı: Yaşama Dair Çok Şey*, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2000.
- Blatner, A., 'Making "Magic" Imagination and Action in Therapy and Life', 2003. Accessed at <<http://www.blatner.com/adam/pdntbk/magic.htm>>.
- Clayton, M., 'Reflections on Doubling', *ANZPA Journal*, sayı: 18, 2009, s. 10-23.
- Dayton, T., *The Drama Within: Psychodrama and Experiential Therapy*, Health Communications, Inc., Florida, 1994.
- Fox, J., (ed.), *The Essential Moreno Writings on Psychodrama, Group Method and Spontaneity* by J.L.
- Moreno MD, New York Springer Publishing, 1987.
- Holmes, P., *The Inner World Outside: Object Relations Theory and Psychodrama*, Routledge, Londra, 1992
- Holmes, P., Karp, M. ve Watson, M. (ed'ler), *Psychodrama Since Moreno: Innovations in theory and Practice*, Routledge, Londra, 1994.
- Hucker, N., 'Psychodramatist in Search of a Psychodrama Stage', *ANZPA Journal*, sayı: 18, 2009, s. 56-65.
- Karp, M.; Holmes, P. Ve Tavon, K..B., *The Handbook of Psychodrama*, Routledge, Londra ve New York, 1988.
- Kellerman, P.F., *Focus on Psychodrama*, Jes-

sica Kingsley Publishers, Londra, 1992.

- Kipper, D.A., 'Surplus Reality and the Experiential Reintegration Model in Psychodrama', *The International Journal of Action Methods-Psychodrama, Skill Training, and Role Playing*, sayı: 53, 2001, s.137-152.
- Moreno, J.L., *Therapeutic Vehicles and the Concept of Surplus Reality*, *Group Psychotherapy*, sayı: 18, 1965, s. 211-216
- Moreno, J.L. ve Moreno, Z.T., *Psychodrama: Third Volume*, Beacon House, New York, 1969.
- Moreno, Z.T., Blomkvist, L.D. ve Rützel, T., *Psychodrama, Surplus Reality and the Art of Healing*, Routledge, Londra ve Philadelphia, 2000.
- Özbek, A.ve Leutz, G., *Psikodrama Grup Terapisinde Sahnesel Etkileşim*, Ankara, 1987.
- Tahar, E. K. ve Kellermann, P. F., 'Psychodrama and Drama Therapy: Comparison', *The Arts in Psychotherapy*, sayı: 33, 1996, s. 27-36.
- Watersong, A., 'Surplus Reality: The Magic Ingredient in Psychodrama', *ANZPA Journal*, sayı: 20, 2011, s. 18-28.
- Winnicott, D. W., *Oyun ve Gerçeklik*, Metis Yayınları, İstanbul, 1998.