

İÇİNİZDEKİ MÜZİĞİ  
EYLEMEK

*Müzik Terapisi ve Psikodrama*

Joseph J. Moreno

*Çeviri Editörü ve Düzeltmeni*

İnci Doğaner

*Çeviri Ekibi*

İnci Doğaner, Hüsnu Uđur, Gülçin Başdemir, Ayşen Esen, Gülnür Bayezid Işiker,  
Ayşe Eryavuz, Zehra Çalışkan, Cenap Akpınar, Emel Erkmenol

“Acting Your Inner Music  
Music Therapy and Psychodrama”  
Yazan: Joseph J. Moreno, MA, MME, MT-BC  
İngilizce 1. Baskı Ekim 1999  
ISBN: 1-58106-012-2  
Baskı: Publisher Express Press, Ladysmith, WI, USA

“İçinizdeki Müziği Eylemek  
Müzik Terapisi ve Psikodrama”  
Çeviri Editör ve Düzetmeni  
Doç. Dr. İnci Doğaner

Türkiye Grup Psikoterapileri Derneği Yayınıdır.  
Türkçe Basım Hakları Türkiye Grup Psikoterapileri Derneği'ne aittir.

Kapak: Pablo Goldenberg  
Şekiller: Amanda Rice  
Tipoloji: Gary K. Lee  
MMB Music, Inc

Türkçe Baskı  
Atadost Matbaacılık A.Ş.  
1. Baskı Mayıs 2001

*Sevgileri sınır tanımayan*  
*Sevgili babam ve annem, William ve Anne'e*  
-Joseph J. Moreno

# ***İçindekiler***

*Türkçe Baskı İçin Önsözler*  
*Önsöz*

*Bölüm 1*

**Müzik Terapisi ve Psikodrama  
Birbirini Tamamlayan Terapiler**

**1**

*Bölüm 2*

**Psikodramada Müziğin Tarihi**

*Bölüm 3*

**Psikodramada Müzik: Temel Süreçler**

*Bölüm 4*

**Müzik Doğaçlaması Isınmaları**

*Bölüm 5*

**Bireysel Müzik Doğaçlaması**

*Bölüm 6*

**Grupla Müzik Doğaçlaması**

*Bölüm 7*

**Psikodramada Müzik ve İmgelem**

*Bölüm 8*

**Müziksel Psikodrama Teknikleri**

*Bölüm 9*

**Müzikal Psikodrama Olgu Örnekleri**

*Bölüm 10*

**Müzikal Psikodrama Senaryoları**

*Bölüm 11*

**Eski Kaynaklar ve Çağdaş Uygulamalar : Psikodramada Yaratıcı Sanatlar**

*Bölüm 12*

**Geleceğe Bir Bakış**

Başvuru Kaynakları

Kaynaklar

## ***Türkçe baskı için önsözler***

Kitabın Türkçe basımı için bu önsözü yazmak benim için onur ve zevk verici.

New-York'da doğup büyümüş de olsam, çocukluğumdan beri Türkiye, beni daha sonraki bir buluşmaya ısitan psikodramatik bir eş gibi, benim yaşamımda çok önemli bir arka fon oluşturuyordu. Türk kökenim gerçektir. Babam tarafından dedem olan, William, Jacob ve diğer Moreno kardeşlerin babası Moreno Nissim Levy, o zamanlar Osmanlılar' a ait olan Plevne'de 1856'da doğmuştu. Dedem, daha sonra, onbeşinci onaltıncı yüzyıllarda, dinsel baskılardan kurtulmak için İspanya ve Portekiz' i terkederek gelen İspanyol Yahudilerinin merkezi olan İstanbul'da da yaşamıştı.

Bucharest'de 1925'te ölen bu dedemle hiç karşılaşmadım ama, onu babamın çocukluk anıları aracılığıyla tanıdım. Babam William Moreno, 1892'de Bucharest' te doğmuş ve 1920' de New York'a göçmüştü. Babası aracılığıyla Türk kültürünün pek çok yönünü özümsemişti. En çok aklımda yer etmiş çocukluk anılarım arasında babamın konuklarına özel hazırladığı Türk kahvesi de yer alıyor. Babam ve annem Anne Moreno, ileri yaşlarında, atalarıyla bağlarını aramak için İstanbul' u ziyaret de ettiler.

Ben 1987'ye dek Türkiye'ye gelme fırsatı bulamamıştım. O yıl bir grup çalışması için İstanbul'a ve grup yönetmek üzere Bergama Grup Psikoterapileri kongresine geldim. Beni her zaman büyüleyen bu güzel ülkeyle ilk deneyimimi sağlayan Dr. Grete Leutz'a minnettar kalacağım.

Dünyanın çeşitli yerlerinde yapılan sayısız psikoterapi kongreleri arasında, Bergama'nın antik Asklepion'nun büyüsel ortamında gerçekleşenle karşılaştırabilecek biri olduğuna inanmıyorum. Güzel otellerin steril konferans salonlarında çok anlamlı kongreler gerçekleşiyor olsa da, Asklepion'un doğal güzelliği ve iyileştirici enerjisi katılanları her zaman esinlemeye devam edecektir. İki bin yıl öncesinin klasik dünyasının bu ünlü sağlık ve tedavi merkezinde o zaman sanat, dans ve drama kullanılıyordu; burası şimdi de bu tür bir yaklaşımla çalışan iyileştiricileri birbirleriyle buluşturmak için ideal bir ortam oluşturuyor. Ben de kitabımın, eski ve yeni bu tür yaklaşımları bütünleştirmede, çağdaş grup psikoterapisi çağdaş uygulayıcılarına, eski ve yeni yaklaşımları anlamlı bir şekilde bütünleştirmede yardımcı olmasını diliyorum.

Destek ve arkadaşlıklarını derinden takdir ettiğim meslektaşlarım Dr. İnci Doğaner, Dr. Işıl Bulut, Dr. Hakan Kumbasar, Dr. Aysel Özlü, Dr. Ayşen Esen'e; yitirmiş olduğumuz Dr. Abdülkadir Özbek'e, ismi burada yer almasa da unutmamış olduğum herkese ve çeviride emeği bulunanların tümüne teşekkür ediyorum.

Türkiye ile işbirliğimin hep sürmesini yürekten diliyorum.

Selam Asklepion!

*Joseph Moreno, Mayıs 2001*

Değerli Hocam Dr. Abdülkadir Özbek ile başlayan psikodrama, benim için bir yaşam felsefesi oluşturuyor. Ona ve arkadaşım ve Hocam Dr. Grete Leutz'a bizleri psikodramanın olanaklarıyla tanıştırdıkları için derin bir şükran duyuyorum. Benim için 1986' da başlayan bu süreç boyunca psikodrama ve grup psikoterapileri alanında Türkçe okuyacağımız kaynakların çoğalmasa gibi bir dileği hep taşıdım, taşıdık. Artan bir ivmeyle bu dileği gerçeğe dönüştürmeye çalıştığımız bu süreç boyunca, desteğini yanımda hissettiğim Türkiye Grup Psikoterapileri Derneği Başkanı Prof. Dr. Hakan Kumbasar'a, çevirilerde emeği geçen tüm arkadaşlarıma, Atadost Matbasının sahibi ve emekçisi "eşsiz dost" Tufan Atakişi' ye, yazımdaki çabaları için kardeşim Dr. Ufuk Doğaner'e ve arkadaşım Dr. Tülay Gümüş'e sonsuz teşekkürler.

Dr. Joseph Moreno' nun, bütünleyicilik açısından çok özgün ve değerli olan bu kitabımın çevirisinin psikodrama öğrencilerine yararlı olmasını, ülkemiz için çok gerekli olan müzikal psikodrama öncülerini doğurmasına katkısı olmasını dilerim.

*İnci Doğaner, Mayıs 2001*

# Önsöz

*Kalbinde ne olduğunu sadece sen bilebilirsin.*

Shona şarkısı, Zimbabwe

1970'lerin ortalarından başlayarak psikodrama ile müziğin kaynaştırılması ile ilgileniyorum. Bu düşünceleri, J.L. Moreno ile 1960'larda tartışmaya başlamıştık. Kendisi, yeni düşünce ve olasılıklara her zaman açıktı. O, kendi çalışması özgün şekliyle korunup konserve şekilde kullanılacak bir yöntem olarak görmüyordu ve yenilenmelere, yeniliklere olumlu bakardı. Yaratıcı düşünceye büyük önem veriyordu ve psikodramada yeni yönelimler, teknikler ve uygulamaları destekliyordu. Bence, psikodrama, yalnızca sorunsal durumlarda kullanılan sağaltımsal bir yöntemden olmakla kalmayan, yaşama, yaratıcı yaklaşımı getiren ve tüm insanların yararlanabileceği bir açılmıdır.

Psikodramanın ana hedefi, insanlarda doğaçtanlığı (spontaneity) ve yaratıcılığı (creativity) geliştirmektir. Bunlar, belirgin duygusal sorunlar yaşayan ve geri çekilme eğiliminde olan insanlarda kaybolmuştur. Doğaçtanlık ve yaratıcılığın sağaltıcı iç kaynaklarına gereksinim olan bu tür durumlarda bu içsel güçlerin bu kadar baskıda oluşu acıdır. İşte burada, psikodrama bu kaynakların en iyi şekilde kullanılmasına yardımcı olmada, özgül bir rol oynayabilir.

Daha ötesi, doğaçtanlığı ve yaratıcılığını en üst düzeyde kullanan az insan vardır. Psikodramaya herhangi bir zamanda ve düzeyde yani, ister başrolde aktif olarak, ister yardımcı olarak ya da sadece izleyici olarak eşlik edenler, yaşamlarının herhangi bir döneminde bundan yararlanırlar.

## EYLEMEYE GEÇİŞ

Aşağıdaki gerçek öykü, doğaçtanlık ve yaratıcılığın güzel bir örneğini vermektedir:

Yıllar önce New York'da kalabalık bir lokantada bir yeni yıl akşamı idi. Toplulukta J.L. Moreno; babam William Moreno (J.L.nin ağabeyi); bir aktör; Walter Klavun (eskiden psikodrama ile ilgili idi) ve diğerleri vardı. Bütün grup, kalabalıktan dolayı servis alamadıklarından sabırsız ve sinirliydi. Hepsi açtı, servis yapılmıyor ve masa boştu. Sonra Klavun; aktör olan, sosyal yetenekleri sayesinde bir garsonu tavladı; üstelik ona gizlice bir 100 dolar sıkıştırdı ancak durum değişmedi. Aradan epeyce zaman daha geçti ama hala yemek yoktu ve açtık. Bu noktada babam hiçbir şey söylemeden mutfağa gitti ve büyük bir tepsiyi yemekle doldurarak masamıza getirdi.

J.L.nin buna yanıtı şöyle olmuştur: "Fark buradadır. Klavun bir aktördür (actor) ve William da yapandır. (doer)". Buradaki mesaj, yaşantılarımızda hepimizin birer eylem adamı olmamız gerektiğidir. Yani tartışma ve açıklamalarla fazla zaman kaybetmek yerine, eyleme geçmek en iyisidir. Yaşamda eylem adamı olmak her zaman istenen sonucu garantilemese de, o ana tepki vererek dolu dolu yaşarsınız ve İncil'deki bizi başkalarıyla ilişkide sadece yansıtma değil yapıcı eyleme çağırın kuralla da uyumlu bir şekilde etkileşime girersiniz.

Bir zamanlar yönettiğim anlamlı bir seans şu fikre örnek olmuştur. Psikodramada yaparak kazanılan içgörüler, öngörüye dayanan, eylemle sınırlanmayan varsayımlardan ve anlamalardan daha derin ve yararlıdır.

Bu seanstaki başrol oyuncusu bir genç kadın olup onu çok mutlu eden romantik bir ilişki içindeydi. Bu deneyimde onu ilgilendiren, bu ilişkinin ileride nasıl bir yön alacağı idi .Çünkü arkadaşı onunla ortak bir gelecek paylaşmakta kararsız davranıyordu.

Biz öncelikle bu ilişkiyi gösterebilecek bazı sahneler canlandırdık. Kendisi ve erkek arkadaşı (yardımcı tarafından oynandı) bu konu üzerinde tartıştılar. Yardımcı, rolünü çok iyi oynadı. Şunu ifade etti. "Fakat bu baskı niye? Neden şu anda sahip olduklarımızla mutlu olup yetinmiyorsun? Sorun ne?"

Bütün bunlar tam hedefe varmış gibiydi ve protagonist, aralarındaki durumun tamamen böyle olduğunu doğruladı, yani kendisinin evlilikle biten bir gelecek isteği vardı.

Daha sonra, aynı sahneyi yeniden canlandırmalarını istedim. Ama bu sefer, yardımcıyı kenara çekip ona, tam olarak protagonistin (başoyuncunun) işitmek istediklerini söylemesini söyledim. Canlandırmaya geçildiğinde erkek arkadaşı değişiklik yaptı ve şunları söyledi. “Hakkımızda düşünüyordum ve çok aptalmışım, sen benim için olan en iyi şeysin ve seni kaybetmek istemiyorum.. Artık ertelemeyelim, evlenelim. Bunu hemen yarın da yapabiliriz.”

Fakat protagonist, herkesin beklediği neşeli bir tepkiyi vermedi aksine kafası karıştı, kızardı ve “Yarın mı? Bu biraz çabuk değil mi? Bu kadar acele niye ?” diye yanıtladı.

Bu sahnede, bütün istedikleri verildiği durumda, bu kadar arzu ettiği şeyi gerçekte tam olarak istemediğini fark etmişti. Bu ilişkideki kendi kararsızlığını erkek arkadaşına yansıtmıştı ve aslında bu alandaki sorunuyla yüzleşmekten kaçınmak için tam bağlanmakta zorluğu olan bir erkek ardadaş seçimi yapmıştı. Psikodramanın mucizesinde, yani herşeyin gerçek olabileceği korunmuş bir gerçeklikte; böyle bir eylem kanalıyla istediklerini deneyebilmişti. Yaşayarak ve yaparak denerken, sorunun erkek arkadaşında olmadığını, kendi içinde olduğunu fark etmişti. Bu deneyim olmadan kendini aldatmaya devam edecekti. Daha önceki psikoterapisinin gerçekleştiremediğini psikodrama yapmıştı.

Psikodrama bütüncülük açısından benzersiz bir sağaltım yöntemidir. Bütün sanat dallarını -drama, müzik, görsel sanatlar, dans- birleştirmede sınırsız potansiyeli vardır. Psikodrama çoğunlukla, sahnelenmelerde sözel etkileşimler ağırlıklı olarak kullanılarak kısıtlanmış olmakla birlikte, onu yaratan Moreno tam olarak böyle amaçlamamıştı. Aksine, Moreno çok geniş bir bakış açısına sahipti ve psikodramatik süreci, genişletip açan deneyimlere çok açıktı. Dans terapisti olan Marian Chace ile olan ilişkisi, ve “Psikomüzik” olarak adlandırdığı eski deneyleri iyi bilinir. (Moreno J.L.1964). Bingham (1970) gibi diğerleri de yaratıcı görsel sanatları psikodramaya kazandırmada yeni teknikler geliştirmiştir. Daha ötesi, bu kitabın da göstereceği gibi psikodramadaki sanatlar eşzamanlı olarak ve çeşitli bileşimlerde kullanılarak çalışmada üyelerin sağaltımsal olanaklarını genişletir.

Bu kitapta sunulan yaklaşımlar yaygın uygulamaları amaçlamıştır. Çeşitli yollarla, müzik terapistleri, psikodramatistler, sanat terapistleri, dans terapistleri, psikologlar, psikiyatri hemşireleri, danışman ve diğerleri tarafından kullanılır.

Müzik terapistleri klasik psikodrama eğitimi almazlar ve psikodramayı klinik ortamda kullanmamalıdır. Fakat bu müzikal psikodramatik teknikleri geliştirmelerine engel değildir. Bu tekniklerde, müzikal rol değiştirme, müzikal ayna, müzikal modelleme ve diğer öğeler kullanılabilir. Bunlar müzik terapistlerinin çalışmalarına, psikodramatistlerin profesyonel sınırlarına girmeden yeni boyutlar getirmesine olanak verir..

Psikodramatistlerse, müzik eğitimi ya da müzik terapisi görmezler, klinik deneyimlerinde müzik terapisine bağlanmazlar; ancak müzikal psikodrama süreçlerini, yardımcı teknikler olarak çalışmalarına ekleyebilirler. Burada tanımlanan müzik teknikleri doğaçlama esaslı olup resmi bir müzik eğitimi geçmişi gerektirmezler. Çeşitli müzikal duyarlılıkları ve anlamları geliştirirler. Yaklaşım olarak doğaçlama bir anahtardır ve hem müzik terapisi hem de psikodramaya uygundur.

Beste müziği çalma becerisi, bir tiyatro oyunu sahneleme becerisiyle benzerlik gösterir. İki durumda da, Mozart ve Shakespeare’ de olduğu gibi gerek müzisyen gerek oyuncu olsun, oyuncular yaratıcısının görüşünü yansıtmaya yardımcı olurlar. Fakat böyle yansıtmaya; oyunlar bazı iç kaynaklara bir dereceye kadar yer verse bile, temelde kişisel yansıtımlar değildir.

Buna karşın, psikodramatik çalışmada kullanılan müzik doğaçlamaları yoğun bir şekilde kişiseldir ve psikodramadaki rol oynama ile benzerlik gösterir. Müzik terapisi ve psikodramada olan; kişisel doğaçlama bir dışavurumdur. Psikodrama ve müzik terapisinde ortak öge olan bu doğaçlama dışavurum ögesi, harika birleşimle, katılımcıların gerçekten kendi iç müziklerini ortaya koymalarını sağlar.

Carolyn Kenny (1976) çocuklarla yaptığı çalışmalar için, “yansıtımlı müzik doğaçlaması ile müziği farklı bir biçimde dinleme olanağımız olur” ve “ bu müzik benim için gerçekten büyük bestecilerin müziğinden daha etkileyicidir, çünkü ben o çocuk ile bir ilişki geliştirmişimdir. Onun müziğini duyarım ve bana bir şeyler anlatır. Her ses bir şey ifade ettiği gibi her suskunluk da öyledir ” demiştir.

Görsel sanat terapistleri burada açıklanan müzik tekniklerini çizerler ve kişileri yeni biçimlerde etkilerler, dans terapistlerinin de benzer olanakları vardır ve diğer grup terapistleri için de müzik terapisi tekniklerinden yararlanma olanakları vardır.

Sonuç olarak iyi anlamda, bu kitap farklı yönelimlere sahip terapistler arasında disiplinler arası bir ortaklığa dönüşebilir. Müzik terapistleri ile psikodramatistler ortak çalışarak daha güçlü psikodrama seansları gerçekleştirebilirler ve bu da sanat ve dans terapistleri ortaklığı ile güçlenir. Yaratıcı sanat terapistlerinin birbirinden ayrı olmasına gerek yoktur ve onların birlikteliği hastalar için yeni sağaltımsal olanaklar yaratır.

Psikodrama müzik ile kaynaştırıldığında ortaya, kendi kaynaklarından farklı melez bir form çıkar. Bu iki tarzın, ayrılmaz bir birleşimidir ve psikodramanın ayrı uygulanmasından farklıdır. Geleneksel öğeleri kullanılmış da olsa, bu artık ayrı bir psikodrama çeşididir; aynı zamanda da, müzik, önemli içsel bir sağaltımsal öge rolü olarak kullanıldığından ötürü müzik terapisinin de bir biçimidir. Müzik ve psikodramanın birleştirilmesi müzikal psikodrama olarak adlandırılabilir. Müzikal psikodrama, müzik doğaçlamaları, imgeleme ve diğer müzik terapi teknikleri ile geleneksel oyunlu psikodramanın bir bileşimidir, ve her bir yöntemin ayrı ayrı kullanılmasındaki olanakları aşmaktadır.

Eğer bu kitap farklı yönelimlerden gelen kişilerin, özellikle müzik terapistleri ve psikodramatistleri arasında ortak bir çalışma alanı sağlamaya, okuyanları, yaşamlarında daha eylemci ve yaratıcı olmaya doğru esinlerse, çabalarımın ödülünü almış olacağım.



İşitilmeyi bekleyen içsel müziklerimiz,  
doğmaya çalışan yeni görüşlerimiz, içimizde derinlerde  
kaynayan enerjilerimiz nerelerdedir? Özgür  
olduğumuzda bile bizi tutan ve yakalayanlar ne?  
Bu zincirlerden nasıl kurtuluruz?

Hadi gelin, kuşlar gibi  
şarkı söyleyelim, dünyayı çocuklar gibi  
gökkuşağının parlak ve çok rengiyle görelim,  
derin duygularımızla, uyum içinde eyleyelim  
ve gerçek yaratıcı ruhla, dolu yaşayalım.  
-Joseph J. Moreno

\*\* (orijinal kitap S: xi) \*\*

## Bölüm 1

### *Müzik terapisi ve Psikodrama: Birbirini Tamamlayan Terapiler*

*Bir insan arkadaşlarından farklı adım atıyorsa, kuşkusuz farklı bir çalgıyı  
işitmektedir. Ölçeği ne olursa olsun, ne kadar uzaktan gelirse gelsin, onun,  
duyduğu müzikle gitmesine izin verin.*

-H.D. Threau  
Walden

Müzik terapisi ve psikodrama birbirinden çok uzak terapötik disiplinler olmasına karşın birbirini tamamlayıcı özelliklere sahiptir.

Müzik terapisi, dünyanın değişik yerlerindeki, değişik yönelimli bir çok profesyonel tarafından tanımlanmıştır. Değişik biçimlerinin tek bir tanımla birleştirilmesi oldukça zor görünmektedir. Ancak, bunların çoğu, müziğin, terapötik süreçteki belirleyici özelliği konusu başta olmak üzere bazı temel ilkelerde birleşmektedirler. Örneğin, Bruscia'nın tanımı (1989) şu şekildedir: "Müzik terapisi hedef-yönelimli bir süreçtir. Burada terapist hastasına, iyilik halini iletme, sürekli kılma ve sabitleştirmeyi müzik deneyimini kullanarak ve onları değişimin dinamik bir gücü kılarak yol göstermektedir."

Bu tanımla, müzik terapinin bazı temel özelliklerini açıklamaktayız. Bunlar, hedefe yönelik olması, ve zihin- beden bütünlüğüne vurgu yapan bir sağlıklı olma anlayışına sahip olmasıdır. Bu geniş tanım, müziğin, psikolojik ve fizyolojik parametreleri etkilediği gizil varsayımını da taşır. Son olarak, bu tanım, olumlu değişiklik sağlamada müziğin birincil rolü olduğuna vurgu yapar. Bazı müzik terapi araştırmaları, terapideki müziğin etkileri ile onun, terapist tarafından sunulmasının etkileri ile ayrıştırarak incelemeye çalışmakla birlikte; pratikte bu etkenler birbirinden ayrılmadığı gibi, terapist ve kişi ya da terapist ve grubun karşılıklı etkileşimlerinden ayrı tutulamaz.

1920'lerde J.L. Moreno tarafından yaratılan psikodrama şöyle tanımlanır: " Kişilere sorunlarının psikolojik boyutlarını keşfetmesi konusunda yardım edilirken, bu sorunlar hakkında konuşmaktan çok, bu çelişkili durumları, canlandırarak ele alarak keşfetme ve çözmelerini sağlayan bir yöntemdir." (Blatner, 1988)

Müzik terapileri süreci için müzik ne kadar gerekli ise, psikodramatik deneyim için de dramatik bağlantı o kadar gereklidir. Psikodrama, üyelerinin, dramatize edilmemiş sözel diyalog sınırlarını aşmasını sağlar. Bunun sayesinde, psikodrama sahnesi, eylem donanımlı fakat korunmuş gerçekliğe izin vererek, sorunları başkan ve grubun desteği ile dinamik olarak araştırır.

Bu iki disiplin hangi yollarda birbirini tamamlar?

İlk bağlantı, müzik terapisi ve psikodramanın eylem yöntemleri olması gereği, hastaların kendi tedavilerinde etkin katılımcılar olmalarını içerir. Müzik terapisinde hasta, sözel anlatım yerine bir müzik aleti aracılığıyla, duygularını müzikal olarak doğaçlamaktadır. Psikodramada ise protagonist, roller aracılığıyla yardımcılarla etkileşime girerek etkin olarak katılır. Müzik terapisindeki hasta,

sessizce katılırken ve imgelerken, ve hiç bir tepki göstermezken; belki de birçok düzeyde derin etkilenmektedir. Psikodramadaki sessiz bir kişi de yöneticinin deneyimlerinden çok şey öğrenip sindirebilir. Bu iki son örnek hiç de edilgin tepkiler değildir. Bunlar farklı bir içsel etkileşimi yansıtır ve ilerideki etkin katılımın ısıtıcısı olabilirler.

Sözel iletişimden daha az kesin olsa da müzik, alternatif ve eşit derecede geçerli bir dışavurum dilidir. Morley' e göre (1981), müzik de konuşmaya benzer bir iletişim dilidir ve onun da duraklamaları ve vurguları vardır. Aldridge (1996) bir adım ileri götürür ve tersine, dili, müziğin bir formu olarak görür. Ona göre, müzik veya dil, hangisinin birincil olduğunun ötesinde, alternatif dışavurum ve anlatım çeşitleri olan ve değişik gereksinimleri karşılayan formlardır. Müzik ve psikodramanın bütünleştirilmesi ile birlikte, katılımcılar, sözel ve müziksel dışavurumların ikisinde tüm olanaklarıyla kullanılacağı ve gerektiğinde birinden diğerine geçilen bir şekilde, birbirine alternatif olduğu kadar birbirini tamamlayan bu olanaklara sahip olurlar.

Condan (1980) insanların konuşurken yaptığı küçük hareketlerden yola çıkarak, izleyiciler pür dikkat halinde izlerken, onların bu hareketlerle aslında konuşmacının ritmine uyumlanmak üzere hareketler yaptığını söylemiştir. Yani aslında sözel iletişimle aktarılanın ötesine geçip iletilimsel bir dans oluşturan bir etkileşim söz konusudur. Bu bağlantı bir çeşit ritmik eğlence olup sanki objeler arasında titreşen ortak bir kalp atışı gibidir. Bundan böyle, etkili bir iletişim ritmik bir bağlantı ile ilişkili duruma gelir. Bu da psikodramaya dahil edilen müzik öğesi sayesinde katılımcılar arasındaki etkileşimi kolaylaştırılmaktadır. Müzikal psikodramada, müzik, sözel etkileşimi destekler ve yansıtır. Bu yolla, protogonist müzik dili ile desteklenir; aynı zamanda sözel alışverişle bu ritmik eğlence daha derinleştirilir. Konuşma ve müzik birlikteliği üyelerin ritmik bağlantılarını en üst noktaya çıkarır ve olumlu bir etki yapar.

Müzik terapisi, diğer bazı terapi yöntemlerinin şemsiyesi altında kullanılagelmiştir. Örneğin davranışçı terapide, analitik terapide -Mary Priestley'in (1985) çalışmalarında- ve başka yönelimlerde sürece müzik terapisi eklenmiştir. Müzik terapisinin diğer modeller ile karışımlarında, bu yaklaşımlara yeni boyutlar ve yaratıcılıklar getirilmiştir. Öte yandan, bir çok müzik terapisti, bağımsız bir disiplin olan müzik terapisinin bu süreç içinde eridiğini kaybaldığını öne sürmüşlerdir. Ancak, burada sunulan şekliyle, bütünleştirilip kaynaştırılmış bir şekilde müzik ve psikodrama kullanırken, müzik terapisi teknikleri de kendi başlarına kullanılırlar ve işleme girerler. Bir yandan, bütünlüğü küçümsemeden, yansıtıcı müzik doğaçlaması ve müzikle imgeleme gibi teknikler kullanılırken, bir yandan da yeni, bütünleştirici teknikler sunulmaktadır. Bunlar müzikal aynalama, müzikal modelleme ve diğerleri olup, hem müzikal hem psikodramatiktir.

Müzik terapisini geniş anlamıyla, müziğin içsel bir rol oynadığı herhangi bir terapötik girişim olarak tanımladığımızda, onun, müzikal psikodrama süreçlerinin bir parçası olduğunu savunabiliriz.

Müzik ve drama hem kültürel hem de tarihsel olarak birbiriyle derinden bağlantılıdır ve bunlar birleşmiş şekliyle, tüm dünyadaki "iyileştirme" geleneklerinin muhteşem parçaları olduğu kadar; sinema, dramatik tiyatro, opera ve diğer tiyatro formlarının müzikle bütünleşmesinin örnekleri aracılığıyla bu bağlantıyı sergiler. Dünyada hem tiyatro formlarında hem tedavide, müzik ve dramanın bu yakın birliktelikleri, bu iki disiplini psikoterapinin çağdaş klinik deneyim kapsamında da bir araya getirmenin güçlü gerekçesini ortaya koyar.

Müzik terapisi ve psikodrama, doğmaca duyguların bastırılmadan dışavurumunu destekler. Bunlar müzikal drama olarak kaynaştığında yeni ve olağanüstü terapötik olanakların gerçekleşmesini sağlayabilir.

## Bölüm 2

### *Psikodramada Müziğin Tarihçesi*

*Artık, müziğin, her analiz için gerekli bir öge olduğuna inanıyorum. Bu sayede, analitik çalışmamızda sadece bazen yapabildiğimiz şekilde, arketipal malzemenin en derinine ulaşılabilir.*

-C.G.Jung

Psikodrama isimli kitabında (Moreno- J.L.1964), Moreno müzik kullanarak yaptığı ilk deneylerini anlatır. Müzik eğitimi görmediği halde, müziğin gücünü ve psikodramadaki olası gücünü fark etmiştir. Kendi yaklaşımına “psikomüzik” demiştir. O, psikomüzik aracılığıyla, müziksel anlatımın özgül gücünü, sadece, müzikal alanda eğitim görmüş seçkin yaratıcıların malı olmaktan çıkararak, müziksel yaratıcılığı, batı kültüründeki sade vatandaşın sadece edilgin şekilde katılabildiği bir deneyim olmaktan çıkarıp, kullanılabilir hale getirmeyi amaçlamıştır. Moreno, müziğin sade insanların yaşamında etkin bir rol oynamasını ve yaratıcı bir işlev olmasını hatta beşikte bu deneyimin alınmasını amaçlamıştır (Moreno,1964). Moreno, psikomüziğin iki ayrı formunu önermiştir. İlki organik form olup, bir enstrüman olmadan, bedensel, yani vokal ve ritmik anlatıma yer veren insan yapımı müzikti. Çoğu müzik aleti, kişisel dışavurumu gerçekleştirebilmek için eğitim ve deneyim gerektirdiği için, o bunları müzikal doğaçtanlık için bir engel olarak görmüştü. İkinci şekilde, müzik aletlerinin kullanımını öneriyordu ve onların müzik tarihi ve enstrüman tarihi gereğince değil serbest dışavurum olanağı verir şekilde kullanımını öneriyordu.

İlkinin, yani, organik yaklaşımın bir örneği olarak, Moreno müzikal ısınma olarak, gruba, ritmik hareketlerle desteklenen kısa melodik parçalar yapmalarını öneriyordu. Bu ısınmanın amacı, gruba, serbest vokal müzik tepkileri ile uyarmaktı. Uygun bir an geldiğinde yönetici potansiyel bir protagonist seçerek gerçek ya da imgesel durumları psikodramatik olarak canlandırmaya davet eder. Seans sırasında sözel diyaloglar kısa şarkılarla da dile getirilir ve yönetici müziğe ısınmış topluluğu, koro olarak şarkının parçalarını söylemeye yönlendirir.

Bu yaklaşım protogonisti ve grubun doğaçlama gücünü ve arınmayı tetikler; enerji verir. Bu, etkili bir ısınma olmakla birlikte, müzikal ısınma gizilgüçlerinin, psikodramatik araştırmanın en derin düzeylerine ulaşmasına katkılarını içermekte yetersiz kalmaktaydı. Nitekim, Moreno'nun bu yöndeki deneyleri, Amerika'da müzik terapisinin tam başladığı, 1930'lar ve 40'larda yer almıştı. Esinlenebileceği bir müzik terapi modeli yoktu ve onun bu fikirleri o zaman için daha çok öncü nitelikteydi.

Enstrümantal psikomüzik konusunda fikirlerini gerçekleştirmek için, Moreno, New York Filarmoni'den getirdiği altı kişiyle doğaçlamacı bir orkestra oluşturmuştu. Burada Moreno bu müzikal anlatımı, resmi ya da yapılaşmış şekliyle ele alarak, müzikal ve enstrümantal olgunluğun, disiplinli çalışma sonucu olacağını ifade etmiştir. Müzikal açıdan eğitimsiz olanlar için buna erişmek biraz zordur. Fakat, genelde, dediği bir sözde “yalnızca aletlerin ustaları doğaçlama çalışmayı yapabilir” derken pek de doğruyu söylemiyordu. Müzik terapisinde şimdilerde, müzik eğitimi almamış kişiler, zihinsel özürler ve otistikler dahil her tür başvuranın, doğaçtan müzik yapmasını desteklemek anlayışı standartlaşmıştır.

Doğaçlama müzik terapisinde önemli bir nokta da, müzik aletlerinin seçimidir. Moreno, orkestra aletleri çalan sanatçılarla çalışmaktaydı. Bu kişiler, aslında, müzikal açıdan naif kişilerle birlikte doğaçlama müzik yapmaya kendilerini kolaylıkla teslim etmezler. Bu anlamda, müzik terapistleri, herhangi bir insan için, gerek eğitilmiş, gerek eğitimsiz olsun doğaçlama müzik yapımına daha yatkınlaştırıcı olan davul, zil, gong ve benzeri müzik aletlerine güvenmişlerdir.

Müzikal açıdan, eğitilmiş kişiler, eğitimsiz kişilere oranla daha az doğaçlanlığa sahiptir. Bunun nedeni, yoğun müzikal eğitiminin, kişileri, daha çok, diğerlerinin yorumlarını ifade etmeye, yaratmak yerine yaratılanı yeniden sergilemeye teşvik etmesidir. Yani bu, kişiselliğin dışavurumu yerine, başkalarının müzikal dışavurumlarının tekrarı ve yorumudur.

Özellikle kişisel ve doğaçlama müzikte geçerli olan, tonaliteyi düşünmeden ve kuralsız gerçekleştirilen dışavurum özelliği, eğitilmiş kişiler için engelleyicidir. Aksine eğitimsiz, naif kişi böyle engellere takılmaz. Moreno, çalışmasında eğitilmiş müzisyenlerin doğaçlama yapmalarını teşvik etmek için sembolik senaryolar düzenlemiştir, ancak, psikodrama çalışması ile bunların bağlantılandırılması gerçekleşmemiştir.

Moreno, ayrıca, büyük bir orkestranın 45 yaşındaki usta kemancısıyla olan çalışmasını ayrıntılı olarak tanımlamıştır. Bu kişi ciddi performans anksiyetesi yaşamakta, orkestrada çalarken de solo yaparken de elleri titremekteydi. Yalnız çaldığı zamanlarda ya da karısı ve öğrencileri önünde titreme sorunu yoktu. Fakat birinci keman rolünde olduğu konserlerde, kendi meslektaşları ve izleyicilerin yargıları, onun, müziği rahat ve doğal tarzda sunmasına engel oluyordu. Moreno, kendisini, önce kemanı imgesel bir yayla çalmaya davet etti. Daha sonra yay rolünde imgesel bir kemanı oynamasını sağladı, birlikte çalan imgesel enstrümanlar rolüne soktu. Müzisyen bunları, titreme olmadan gerçekleştirdi. Bundan sonraki aşama, hastanın psikodrama sahnesinde oynaması şeklindeydi. Önce küçük arkadaş grupları önünde, daha sonra da daha fazla insan ve yabancılar karşısındaydı. Moreno, sergileyenlerin, “büyük eser” olarak tanımlanan yapıtlarına karşı hissettikleri sorumluluğun oluşturduğu sıkıntıyı, hastayı, kendi müziğini oluşturmaya ve doğaçlamaya teşvik ederek azaltmayı denemişti. Böylece hasta gittikçe artan bir özgüven kazanmaktaydı ve titremesi geçmekteydi. Müzikal pandomimler şeklinde süren bu seanslarda, giderek genişleyen ve giderek tanımadığı kişileri de içeren bu grup içinde ve beste müziği yerine doğaçlama müzik yapımına önem verilerek aşamalı duyarsızlaşma oldu ve hasta giderek güven kazandı ve titremesi durdu.

Son olarak, gerçek bir profesyonel performans durumuna geçerken, Moreno hastayı olumlu imgeleme tekniklerine odaklanmaya teşvik ediyordu. Bu imgeleme çalışması evde yapılmaktaydı ve evdeki imgeyi orkestrada çalma gerçeğine geçirmeyi amaçlıyordu. İmgenin odağı hastanın müziğe karşı doğal sevgisini desteklemekteydi ve bu sevgiyi kültürel şartlanmanın koşullu refleksinden ayırmayı amaçlıyordu. Bu keman virtüözü büyük aşama kaydetti, ve arkadaşları tarafından da takdir edilen müzik başarısı gösterdi.

Moreno'nun fikirleri bu olguda yaratıcı ve etkili idi. Bir çok müzisyenin sorunlarına büyük duyarlılıkla eğilmişti. Müzik terapisinin ilginç bir olgusu olmakla beraber Moreno müziği, kendi psikodrama çalışmasının ayrılmaz bir parçası olarak ele almadı. Fakat onun yaratıcı yaklaşımı başkalarının geliştirmesine kapıları açmıştır.

Böyle hayali bir müzik aleti çalma olayı bana, 1970'lerde New York'ta, Moreno Enstitüsündeki psikodramatik bir geceyi hatırlattı. Seans başlamadan önce, Hannah Weiner, parlak bir yönetici, bana, bir piyanist olarak grubun ısınması için bir şeyler çalmamı söyledi. Bende bir miktar performans anksiyetesi olmasına karşın, bu gece çalacak olmaktan mutlu olmuştum; ancak tiyatrodaki piyano yoktu. Psikodrama dünyasında bu çok önem taşımadığı için teklifi kabul ettim, alkışlar arasında yürüdüm ve hayali piyanonun önüne oturdum.

Grup sessiz kaldığında, çalmaya başladım. Fakat çalarken sadece fiziksel hareketlerin pandomimini yapmadım. Opus 26, Fa minor Clementi Sonatının her notasını duyuyordum ve seslendirdim. O sıralar çalıştığım bir yapıtı, büyük bir konsantrasyonla çaldım. Parçayı bitirdiğimde, ayakta alkışlandım ve hayali bir çiçek buketi bile aldım. Gerçekte bu benim büyük bir müzik deneyimi oldu. Böylece kafamda varolan Clementi sonatını, normalde yayların ve vurguların ve notaların dikte edip sınırladığı etki olmaksızın, baştan sona çalmıştım.

Bu amaç için başlatılmış olmasa da, bu tür müzikal gerçekleştirmeler, performans anksiyetesi taşıyan müzisyenler için iyi birer rol oynama deneyimidir ve bu şekilde korunaklı bir gerçeklik içeren ortamda çalmak, gerçek sahnelemeler için hazırlık sağlar ve özgüven oluşumunu artırır.

1970'lerde, sık sık Manhattan'ın batı yakasındaki ilk Moreno Enstitüsünde halka açık psikodrama seanslarına katılmaktaydım. Bu seanslar ilgiye değer sosyal deneyimlerdi. Farklı psikodrama yöneticileri, düzenli olarak haftanın belirli günleri gelmekteydi. Bu seanslar halka açıktı ve isteyen bir ücret dahilinde katılabiliyordu. Bu enstitü seansları hayatın bir tiyatrosu olmuştu, önceden tahmin edilemeyen şeyler olabilirdi ve de oluyordu.

Bu psikodramatik eş rolünü oynayan, yardımcı rollere katılanların dinamizmine hayran kalmıştım. Bu eşlerin görevi protagonistin uzantısı olmaktı, bu eş, protagonistin duyguları ile dolu olarak, protagonistin kendisini daha iyi ifade etmesine yardımcı oluyordu. Örneğin, protagonist yaşamının önemli kişilerinin rollerini oynayan yardımcıların karşısında geri çekilirken, iyi bir eş onun bu güçlü duygularını hissediyor ve dile getirmesini sağlıyordu.

Eşin rolü, protagonistin içinde, yüzeyde görünenden daha derin güçlü ve çatışan duygular çalkalanırken daha da önemli hale gelmekteydi. Protagonist, şiddet yüklü ya da "senden nefret ediyorum" gibi bir duyguyu ifade etme ihtiyacı duyarsa, eş bunu hissedip onun adına dile getirdiğinde, protagonist duygusal olarak rahatlar. Bu noktada, eş, protagonistin duygularını doğru tahmin etmişse, bu ifade protagonistin benliğini ateşlemekte, "doğru, senden nefret ediyorum" u ifade ettikten sonra, bastırılmış duygularının kapılarını açmaktadır.

Böyle etkileşimlerde, protagonisti sözlü anlatıma iten, yalnız eşin sözleri değildir. Bunun gerçek etkisi, bu sözlü uyarının nasıl ifade edildiğidir. Duygusal yoğunluğun derecesi, hacmi ve sesinin tonudur. Yumuşak ve sabit bir şekilde dile getirildiğinde aynı sözler istenen etkiyi yaratmaz.

New York'daki dinamik ve yetenekli eşleri izlerken, bu çok dramatik ve duygu yüklü anlarda, ikililerin ek ses desteklerine gereksinim duyduklarını gözlerdim. Bazen ayaklarını yere vurur, tahta psikodrama sahnesinde sandalyeyi sürürken çarpıcı sesler yaratırlardı. Bu gibi sesler, müzikal bir destek görevi yapmaktaydı. Çünkü bu sesler müzik sesleri idi, protagonist daha enerjik duruma geçerek sahneyi bir vurgulu çalgı gibi kullanmaktaydı. Bu aşıptan yapılmı, titreşim veren psikodrama sahnesi, sembolik anlamda bir davul olmaktadır ve insanlar ve müzisyen onun titreşmesini ve hayatı dile getirmesini sağlıyordu.

Benim duygularım şuydu ki, eşler eğer çalışmalarını pekiştirmek için bu sesleri kullanıyorsa ve bir tür sembolik müziği bu amaçla kullanıyorlarsa, bir sonraki adımda, gerçek müziğin olanaklarının psikodramaya sokulmaması için bir neden yoktu. Bu tür başlangıç noktalarından yola çıkarak müzikal psikodrama fikrini geliştirdim. Eşleme sürecinde müzikal desteğin seansın kritik anlarına katkısı olmasının dışında, aşk, acı, üzüntü gibi duyguları özel şekilde dışavurmaya olanak sağlaması da, müziğin pekiştirici, destekleyici olarak kullanılması düşüncesini desteklemekteydi.

Bu kitapta, böyle anlarda müziğin ne kadar etkili ve önemli olduğuna ilişkin veriler sunulacaktır. Müzik, psikodramatik yöntemin içindeki gizil güçleri geliştirerek, bu sürece katılma şansı olanağı olan kişilere yeni ve daha güçlü terapötik olanaklar sağlamaktadır.

## Bölüm 3

### *Psikodramada Müzik: Temel Süreçler*

Müzikal psikodramanın özü, psikodramatik, müzikal grup doğaçlamasıdır. Grubun rolü, belli bir anda, duyguları destekleyen bir şekilde doğaçlama müzik yapmaktır. Böyle müziksel olarak ifade edilen duygu durumları, psikodramaya katılanlara etkili bir şekilde ulaşmaktadır. İnsan duygularının yelpazesi çok geniş olmakla birlikte bu duyguların müziksel ifadesi bazı geniş kapsamlı ve temsili kategorilere bölünebilir. Bu gibi duygusal kategoriler; üzüntü, endişe, sevinç, korku, barış, özlem, nostalji, hüznün, vb. dir.

Batı kültüründe bu gibi duyguları ifade etmede kullanılan müziksel öğeler iyi kurulmuştur. Beste müziğinde, yavaş tempo, yumuşak kalıcı sesler ve minör makamlar, üzüntü ve benzeri içsel duygulara yakındır. Major makamlar, canlı tempo, kısa pasajlar ve yüksek seslerle daha coşkulu ve dinamik duygularla ilişkilidir. Buradaki bazı öğeler müzikal psikodramadaki toplu doğaçlamalar için kullanılabilir. Ancak genellikle, müzikal psikodramadaki müzik, makamsal, tonal, yapısal müzik kaygılarından uzak, serbest ses dışavurumları şeklinde olacaktır. Grup içi uyumlu iletişim ve yöneticiye anında tepki verebilme amaçlarına uygun olarak, doğaçlamacı olarak, altı veya sekiz kişiden fazla grup üyesinin kullanılmaması gerekir.

Bu duyguları ifade etmek için grup, yönetici ile birlikte çalışmalıdır. Temel müşterek yaklaşım, serbest atonal doğaçlamadır ve ilgili duyguları etkili seslerle dışa vurmaya dayalıdır. Majör ve minör makamların oyuna ani girişleri olsa bile, bilinçli seçilmiş bir makam kullanılmaz. En etkili müziksel dışavuruma, belirli müziksel araçları kullanmaktan çok, çeşitli duyguların müzikal karakterlerini vurgulayan bir grup çalışmasıyla ulaşılır.

Grup, psikodrama grubundan duyarlı katılımcılarla işlevlerini yürütür. Bu katılımcıların doğaçlanlığı ve tutuk olmayışları, müzik eğitimi ve geleneksel müzik hünelerinden daha önemlidir.

Doğaçlama grubu için enstrüman seçimi değişebilir. Fakat bir ses rengi olması gerekmektedir. Şekil 1’ de görülen metal fonlar, ziller, davullar, tamburinler vb. çok farklı ses renkleri sağlar.

Müziğin, çeşitli duygular arasındaki ince ayrımları iletmesini sağlamak yetenekli bir besteci için bile ulaşılması çok zor bir amaçtır. Konuya yabancı seyirci için, belli bir konuyla ilgili bir beste müziği bestecisinin amacını seyirciye taşımayabilir. Fakat konu bilindiğinde, Tchaikovsky’nin Kuğu Gölü’nde olduğu gibi, bunlar birbiriyle bağdaşabilir.

Müzikal psikodramada da benzer şekilde, dinleyici, konunun dramatik kapsamına uyum sağlayan müziğe, nasıl bir duygusal bir tepki vereceğine şartlanır. Psikodramatik bir canlandırmada, doğaçlama müzik, eylemin dramatik dışavurumunu duygusal açıdan duyarlılıkla destekliyorsa, bu, protagonist ve katılımcılar tarafından netlikle ayırtdedir.

Grup doğaçlaması enstrümanlarla sınırlı değildir ve vokal sesleri, şarkıları ve tonlamaları da içerir. Yükseltilmiş sesler kızgınlık ve kaosun etkisini artırır, ağlama ve inleme sesleri hüznü yansıtır. Grup tarafından bunların değerlendirilmesi, protagonisti destekler ve yönlendirir.

Bestelenmiş olmayan, doğaçlama üretilen müzik, esneklik için de gereklidir. Katılımcı ile birlikte an be an hareket ederek onun devamlı değişen duyguları ile bağdaşıp onu etkilemektedir. Bestelenmiş müzik katılımcıya yabancı değilse, onun daha önce bildiği bir yönde tepki vermesine sebep olup onun şu andaki durumunu yansıtmayabilir. Doğaçlama müziğinse, geçmişle ilgili bir bağlantısı olmadığından, katılımcının en derin ve doğmaca duygusuna ulaşma ve tepki verme gücü vardır.

( Şekil 1 )

**\*\*orijinal kitap s: 13\*\***

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| resim altları:<br>davullar | metalofonlar   |
| gonglar                    | ziller         |
| üçgenler                   | tamburinler    |
| borular                    | marakalar      |
| tek ton barları            | armoni barları |

Şekil 1. Psikodramada müziksel doğaçlama için kullanılabilir müzik aletleri



Bire bir küçük bir müzik terapi grubunu, söz dışı iletişimi desteklemek üzere tek bir müzik terapisti doğaçlama müziği kullanabilir. Örneğin Nordoff ve Robbins'in yaklaşımında (1977) piyanoyla doğaçlama müzik aracılığıyla, otistik ve hasta çocuklarla iletişim sağlanmaktadır. Fakat bu yaklaşımda bazı pratik zorluklar gizlidir. Çünkü bu yaklaşım müzik eğitimi olmayan, kulağı olmayanlar için geçersizdir. Nordoff-Robins yaklaşımının prensipleri grup terapisindeki yetişkin hastalara uygulandığında daha da belirgin bir sorun halini alır.

Bu durumda, müzikal psikodramadaki gibi, doğaçlamacı bir müzik grubunu kullanmanın avantajları vardır. Çünkü burada ton çeşitliliği ve dinamizmi vardır ve bir eğitim gerektirmez. Bu toplu müzik oluşturma gücü, müzik eğitiminin eksikliğini kapatır.

Bir müzisyen grubu, grup yöneticisi tarafından yönlendirilir. Deneyimli bir grup için, kreşendo (yükselme) ve diminuendo (inme), giriş ve duraklama işaretleri gibi geleneksel işaretlere ek olarak kullanılan söz dışı iletiler ve kızgın, üzgün, gergin gibi kısa sözcüklü fısıltılar yeterlidir. Bu işaretleşmeler tamamen sessiz olabilir, ve yönetici, beden dili ile müziği yönetebilir; bunun duyarlı noktalarda önemi büyüktür, çünkü sesler dikkat dağıtarak olumsuz etki yapabilir.

Doğaçlama grubundaki müzik uygulayıcılar, protagonist ve yönetici tarafından görülebilecek şekilde yerleşmelidir. Roller, tamamen edilgin bir gruptan farklı olarak katı değildir ve sahnede hareket edebilir, gerektiğinde protagonistle birlikte ve ona göre uygun biçimde hareket edebilirler. Bir çok psikodrama çalışmasında protagonistin ısınmasını yöneticinin, protagonisti kendiyile konuşmaya (soliloquy) yönlendirmesi aşaması izler. Bu diyalog, protagonistin ısındığı konuları ayrıntılandırmasını sağlar. Bu bilgiler yönetici ve gruptaki diğerleri için önemlidir. Onlardan bazıları yardımcı rollere de çağrılacaktır.

Kendiyile konuşma, bazı gerçekleri ortaya çıkarabileceğinden, bazı protagonistler bunu grup önünde yapmaktan kaçınabilirler. Çoğu protagonist ise bunu, özellikle de sıcak ve destekleyici bir yönetici ile çalışıyorlarsa, uygulayabilse de yine de bazıları zorlanacaktır. Psikodramanın bu aşamasında, müzik, belirgin ve destekleyici bir rol oynayabilir. Protagonist kendi kendine konuşma sırasında kişisel konulara değinirken, yönetici müzik grubuna seslenir ve ifade edilen duyguların karakteri ile uyuşan doğaçlama müzik oluşturmalarını talep eder. Duygular, hüznü ve içe dönükse, yumuşak, ince, işitilmekten çok hissedilen müzik oluşturulur.

İyileştirme ayınlarında trans oluşturmak için kullanılan bu tür müzik, dinlemek için değildir. Daha çok, protagonistin kendini bırakması, boşalması ve kendisini psikodramatik gerçeğe sokmasına yardımcı olur. Müziğin burada sunulmasıyla, protagonisti eyleme yönelttiği ve dirençlerini aşmasına yardımcı olduğu pek çok seans yönettim. Müzik burada protagonist ile grup arasında eşsiz nitelikte bir destekleyici iletişim sağlamaktadır. Bu, kişiselleşmiş müzik aracılığıyla eşduyum sağlanır ve protagonistin sözel dışavurumları, dikkat dağıtmayan, sürekli ve işitilir bir tarz ile iletilir.

Bu süreç, en destekleyici tarzda süren sözel ağırlıklı bir grup terapisi ortamında olabileceklerden tamamen farklıdır. Şöyle ki, söze dayalı bir grup içinde, bir kişinin ifade etmekte zorlandığı bir şey olduğunda, o kadın veya erkek, grup desteğinin direkt kanıtları olmadan konuşmak ve daha sonra tahmin edilebileceği gibi beğeni ve kabulün sözel ifadesini beklemek durumundadırlar. Destekleyici doğaçlama müzik sayesinde, sözel ifade ve eşduyumsal destek arasındaki gecikme ortadan kaybolur. Bunlar eşzamanlı olarak gerçekleşir ve tüm grup, teker teker sırayla değil, aynı anda bu desteği hissettirir. Tabi ki, müzikal psikodramada da seanstan sonra sözel destek gerçekleşir. Nitekim bu erken ve kritik safhada gelen grup müzikal destek, protagonisti psikodramatik süreç içine çekmeye olağanüstü katkıda bulunur.

Benzer yoldan, doğaçlama müzik ile, eylemi, artistik veya müzikal dışavurumları eşzamanlı olarak desteklemek mümkündür. Doğaçlama müzik ile psikodramatik canlandırmadaki sözel iletişimi desteklerken, şunu farketmeliyiz ki, aslında burada, sözel iletişimle yapılan pek çok psikoterapi için de geçerli olabilecek bir müzik terapisinin kullanımı söz konusu olmaktadır.

Salas (1966) psikodramatik yönelimli Playback tiyatrosunda müziğin kullanımı ile ilgili çalışmalar yapmıştır. Salas, eğitilmiş bir müzik terapistidir ve daha önce Playback tiyatrosu ile ilgili çalışmalarına ek olarak, müziği, Playback deneyiminin önemli bir parçası haline getirmiştir. Bir Playback canlandırmasında, müziğin temel işlevi, gösterinin duygusal vurgusunu desteklemektir. Nitekim playback ekibi içinde müzisyenlerin rollerine çok önem verilir. Playback'te canlandırmalar, katılımcılar adına bir aktör grubu tarafından uygulandığı için, müzik de ekip tarafından yapılır, katılımcı tarafından değil. Ayrıca, Playback'te, müzik doğaçlama yapılsa da, bu doğaçlama, tiyatral

canlandırmayı destekleyen gösteri müziği özelliklerinden beslenir; oysa psikodramadaki müzik tamamen psikodrama içinden çıkan tam serbest doğaçlamadır.

Müzikal psikodramada müzik tamamen katılımcılar tarafından yaratılır. Bunun ötesinde, müzik psikodramadaki canlandırmayı destekleyerek tiyatral bir işlev yerine getiriyor olsa da, işlevi, bundan çok daha geniştir. Çeşitli teknikler aracılığıyla psikodramadaki müzik, tüm süreç içinde ısınma aşamasından bitişe kadar, sürecin, ayrılmaz içsel bir parçası olur.

Müziğin psikodramayla bütünleşmesinden doğan tüm olanaklarına karşın, her araç için geçerli olduğu gibi onun da gereksiz ve aşırı kullanımı konusunda dikkatli olunmalıdır. Bu aşırılıkta; örneğin devamlı var olan müzikte olduğu gibi, dikkat dağıtıcı olur, etki ve değeri azalır. Duyarlılık ve yaratıcılıkla ve ayırdedilir şekilde ve uygun zamanlama ile kullanıldığında, gerçek bir büyü gibidir.

## Bölüm 4

### *Müzik Doğaçlaması Isınmaları*

Mary Priesly, tanınmış bir İngiliz müzik terapistidir. Analitik müzik terapisini başlatan kişidir. Bu doğaçlama esaslı yansıtıcı teknik şöyle açıklanabilir. “Bu, analitik müzik terapisti ile birlikte, ses dışavurumlarına dayanarak bilinç altını keşfetmeye yönelik bir yoldur.” (1985). Analitik müzik terapi teknikleri, psikodramatik ısınmalar olarak kullanılmak üzere kolayca uyarlanabilir.

Başlangıç olarak, terapi ortamı müzik aletleri ile donatılmalıdır. Uygun olan enstrümanlar çeşitli boyutlarda davullar, tamburinler, ziller, marakalar, gonglar, metal barlar, armoni barları vb. dir (şekil 1’e bakın). Üflemeli çalgılar ve teypler eklenebilir.

Akortlu ve akortsuz vurmali aletleri kullanmanın özel avantajları vardır. Daha da önemlisi, bunlar belirgin ses üretimi için ille de müzik deneyimi gerektirmez. Bundan dolayı, kişisel yansıtıcılar için kolay kullanılırlar. Davullar ve ziller; armoni imkanları veren, akorlarla çok sesli olan piyano ve gitara nazaran daha avantajlıdır. Pek çok kişi için, aşına olduğu kalıp bilgileri kullanmaya yönelttiğinden piyano ve gitar gibi aletler bu çalışmada kullanılmaz. Çok sesli melodik doğaçlama yüzeyel ve kalıplaşmış sözel dışavurumların müziksel eşdeğeri olarak görülebilir; bunlar doğaçtan değil, öğrenilmiştir ve içsel değil dışsaldır ve içerden gelen derin yansıtıcılar değildir. Bunlar gizli kalmış duyguların dışavurumu değildir.

Bu yansıtıcı müzik doğaçlaması tekniklerinin amacı, doğrudan, duyguların içtenlikli dışavurumunu sağlamaktır. Bu ziller ve davullar gibi vurmali aletlerin uygun olmasına başka bir sebebi de çoğu kişinin bunlarla pek deneyimi olmamasıdır. Dolayısıyla doğaçtan dışavurumlar kolaylaşır. Sanki çocuğun oyun terapisinde olduğu gibi, serbest ve koşullanmamış bir şekilde dışavuruma izin veren ortam yaratılır.

Formal müzik eğitilmiş olan yani, müziksel koşullanmalardan kaçarak bu şekilde doğaçtan olmaları zorlaşan kişilere göre, naif kişiler, yani eğitimi olmayanlar daha özgürdür. Bunu Picasso için yapılan bir göndermeyle benzetirsek, o bütün hayatı boyunca denemiş ama asla bir çocuk gibi resim yapamamıştır. Bu tür müzik yapmanın hedefi, yetişkin duyguların, bu enstrümanlar aracılığıyla, bir çocuğun doğaçtanlığı içinde dışavurumunu sağlamaktır.

Isınma her psikodrama çalışmasının önemli bir parçasıdır. Grubu harekete geçirir ve gizil protagonistleri açığa çıkarır ve böylece açığa çıkan meseleler psikodramatik canlandırma aracılığıyla ele alınmaya başlar.

## Bölüm 5

### *Bireysel Müzik Doğaçlaması*

Isınmayı sağlamak için psikodrama grubu daire veya yarım daire şeklinde oturmalı ve müzik enstrümanları da ortaya konmalıdır.

Beş veya altı kişiden oluşan gönüllü alt grubu yönetici tarafından seçilir ve enstrümanlardan seçim yapmaları söylenir. Kişiler kendi enstrümanlarıyla, o anda hissettikleri ya da yaşamda o anda ne durumda oldukları ile ilgili duygularını kullanarak, solo doğaçlamalar yaparlar. Bu doğaçlamalar playback için ve grup analizi için teybe kaydedilir.

Bu çeşit bir ısınma etkili bir yansıtma tekniğidir. En basiti bile çok şey ifade edebilir. Bu dışavurumları dinlemede deneyim arttıkça, müziksel ifadelerle ne tür duyguların yansıtıldığını anlamak, bu dışavurumları ayırdetmek kolaylaşır ve mümkünleşir.

(Şekil 2 EKLE)

\*\*\*orijinal kitap sayfa 19)\*\*\*

#### Şekil 2. Isınma için grupta müzik doğaçlaması

Bu doğaçlamaları dinlerken bakılması gereken noktalar şunlardır:

1. Dinamik değerlendirme: Müzik gürültülü mü, hafif mi? Bu, kişinin durumu ile nasıl ilişkili? Tabii yüksek veya hafif olması görecelidir ama biz her iki yönde uç noktalara bakmaktayız ve özellikle, bireyin müzikal dışavurumundaki kontrastlarla ilgileniyoruz. Belirgin kontrastlar, kişilerdeki içsel bölünme ve çelişkili öğeleri yansıtıyor olabilir.
2. Müziğin bir devamlılığı ve akıcılığı var mı, yoksa ani kesilmeler ve ani nitelik değişimleri mi gösteriyor? Organize mi, kaotik mi?
3. Müzik, kesinlik, kararlılık, güven gibi özellikleri mi zayıflık ve isteksizlik gibi özellikleri mi yansıtıyor?

4. Müziğin dinamikleri gibi tempo özelliği de görecelidir ve anlamlandırmada çok açıklayıcıdır. Hep ritmik ise hızlı bir hareket mi veriyor yoksa cenaze havasında mı?
5. Kişi enstrümana nasıl yaklaşıyor? Onun potansiyellerini keşfetmeye çalışıyor mu, onu gerektiği gibi kullanıyor mu? İyi değerlendiriyor mu yoksa çekinik mi? Potansiyel olarak güçlü ve dışavurum gücü yüksek bir enstrümanı çok kısıtlı mı değerlendiriyor?
6. Belirli zaman içinde ve terapi boyunca, kişinin doğaçlaması hep aynı özellikleri mi gösteriyor, yoksa belirgin değişimler mi var? Bu değişimler neler ve kişinin yaşamındaki durumlarla bağlantılı mı?
7. Doğaçlamanın süresi nedir? Görece uzunsa açılma gereksinimi taşıyor mu, tersine çok kısaysa güç bir konuyu ele almaktan korkmayı mı yansıtıyor?

Bu bağlamda “müzik” derken kastettiklerimizle ilgili olarak, değişik bir duyum geliştirmemiz gerekiyor. Burada, dinlemeyi ve algılamayı, ses terimiyle ifade edilenin en geniş anlamıyla öğrenmeliyiz. Bu, deneyim, yeni bir kulakla dinleme, müzik duyarlılığı ve farklı bir algılamaya gerektirir.

Grup üyelerinin, enstrüman seçme süreci, hangi enstrümanı seçtikleri bile anlamlandırma için önem taşır. Örnek olarak diyebiliriz ki, küçük bir alet yerine büyük bir davul seçmesi kişinin dışavurum için motivasyonunun yüksek olduğunu gösterebilir. Tabii ki, bir bağlantı olmayabilir de. Örneğin, büyük bir davul, çok yumuşak ve içedönük şekilde, ya da az ses veren küçük bir alet yüksek ve agresif olarak çalınabilir. Terapi gruplarına süre giden katılımı boyunca, kişinin, enstrümanları seçiminde gösterdiği davranış kalıbı da önemlidir.

Teybe kaydedilen sesler, grup içinde çalınarak yönetici ve grup tarafından tartışılır ve çözümlenir. Her üyenin durumu tartışılır. Yönetici, bunların kesin yargı ve yorumlar değil, algılamalar olduğunu vurgulamalıdır. Üyeleri kesin ifadeler olarak kullanmaktan kaçınmaya çağırmalıdır. İfadeler şu şekilde yapılabilir: “Müziğin karakterinde sürekli bir değişim görülüyor, A. kararsız gibi görünüyor” ya da “B.’nin bu aynı şekilde davula vuruşu bir acının dışavurumuna benziyor” Grup konuşmalarından sonra, bu müziği yapan kişiye onun yorumu sorulur. Gruba yaptığı müzikte görülen duygularını, sözcüklere dökerek ifade etmesi istenir. Bu şekilde, yani kişinin kendi müziğine ilişkin yorumunu son olarak kendilerinin yapmasına izin verilerek, grup üyelerinin öznel yorumlarıyla ilgili olası sorunlar ortadan kaldırılır.

Grup, genellikle, müziksel dışavurumlarla ortaya yansıtılan duyguların doğru anlaşılması konusunda çok duyarlı ve titiz davranır. Bu tartışma aynı zamanda, bundan sonra, her kişinin sorunlarının açığa çıkması ve ifade edilmesinin desteklenmesi konusunda bir katalizör işlevi taşır. Eğer grubun tahminleri tamamen yanlış çıkmışsa, bu, kişiyi kendi duygularına sahip çıkma konusunda güçlü bir uyarıdır ve doğru yorumlanmasını sağlayacak bilgiler vermeye yönlendirir. Yani, şunun gibi: “Hayır ben üzgün değilim, gerçekte çok kızgınım ama bunun ortaya çıkmasından korkuyorum.” Aslında, yönetici bazen bu amaçla bazı durumları kasıtlı olarak yanlış yorumlama tekniğini kullanabilir. Örneğin, çok gergin bir doğaçlama ardından yönetici, “Sen oldukça sakin görünüyorsun.” diyebilir. Olası protagonist, “Hayır hiç de sakin değilim, ben bu sıralar her durumdan çok gergin oluyorum” şeklinde bir yanıt verebilir. Yönetici bu ipucunu ele alarak, “Peki neden dolayı gerginsin” dediğinde seans başlamış olur.

Her doğaçlamanın bir sorunu yansıtmayabileceği bilinmelidir. Doğaçlama eğlenceli ve olumlu ise, bu bazen, bunun bundan fazla bir şey olmadığını da kanıttır. Terapist de bu durumlarda daha derin anlamlar aramaya kalkmamalıdır. Genellikle kişinin yaptığı müziğe ilişkin olarak onun kendi yorumlarını esas kıstas olarak kabul etmek uygundur.

Bazı durumlarda terapistin, bu yorumların geçerliğine ilişkin kuşkusu varsa da; kişinin, yaptığı müzik ve anlattığı duygular arasında çelişkiler varsa da, kişiyi bununla yüzleştirmek zararlı olabilir. Bir kişi hazır olduğunda kendi duygularını açığa çıkaracaktır ve bunu hazır olduğunda yapmalıdır. Bu tür bir çelişki zaten kişinin kendisi tarafından da belli bir düzeyde farkedilecektir ve bu ufak farkediş bile kişiyi daha ileri bir farkındalık için daha sonra kendisini açmaya zaten kendiliğinden teşvik edici olacaktır.

Bu bireysel doğaçlamaların amacı, sadece, grup olarak dinlemeyi, odaklanmayı arttırma, işbirliğini geliştirme, duyarlılık ve uyumlanmayı güçlendirmek, iç dünyaları açmak değil; aynı zamanda grup içindeki üyelerden grubu en çok etkileyen konular için protagonist olarak ısınma ve belirlenmesini sağlamaktır. Bireysel müzik doğaçlamalarına ilişkin grup tartışması aşaması çok

etkileyici bir süreçtir. Grup üyeleri sesler ve duygular arasındaki bağlantı ve ayrıntıları büyük bir ilgiyle izlerler. Bu müzikal deneyimler, yeni bir şey olduğu için, ses ifadeleri büyük bir ilgi ile izlenir. Hatta, grup terapisinin sözel süreç analizi aşaması ile kıyasladığımızda, buradaki, grup ilgisi, duyarlılığı ve konsantrasyonun çok daha fazla olduğu görülür.

Çok akılda kalıcı bir seansta, tek bir doğaçlama, psikodramanın sembolü veya ana teması (leit motifi) olmuştu. Gruptaki bir bayan üye, ısınma sırasında, kendini, cesurca tek bir gong vuruşu ile ifade etmişti. Grup onun bu dışavurumunu çok rahatsız ve korkutucu bulmuştu. Kendisi de bunu doğruladı. Onun korkusu fiziksel acı idi. O anda hissettiği bir acı değildi; fakat ilerde olabilecek bir acının dışavurumu idi.

Ben, o anda seansı yönetmekteyken, acı dindirme uzmanı ve doktoru olduğumu söyledim; onu acı korkusunu geçirebilecek psikodramatik acil bir ameliyat önerdim. Kabul edince de başladık. Ona ameliyatta yardımcı olmak üzere doktor rolüne giren yardımcıları grubu tarafından çevrildi, yere uzanıp gözlerini kapamasını söyledim; ardından en kötü olabilecek bir acı ile karşılaştığı bir durum hayal etmesini önerdim. Altı yardımcı doktor etrafında oturdu, hepsinin elinde müzikal ısınmada kullandıkları müzik aletleri vardı.

Protagonist acısını anlatırken, ona, olabildiğince özgül (spesifik) olmasını söyledim. Acıyı "keskin ve ajite" olarak betimledi. Bu da onun doğaçlamadaki gonga vuruşundaki özelliklerdi.

Yardımcılar, doktor rolünde, protagonistin acısının özelliklerine uygun şekilde müzik aletlerini çalmaya çalıştılar. Önce yoğun ve rahatsız edici seslerle protagonistin acısının yoğunluğunu verecek şekilde çalmalarını, daha sonra bunu yumuşatarak hafifletmelerini söyledim. Ona acısının giderek hafiflediğini, yavaş yavaş kaybolduğunu ve müzikle birlikte de bittiğini hayal etmesini söyledim.

Müzik yumuşak bir şekilde sonlandığında gözlerini açtı; çok daha rahat görünüyordu. Söylediğine göre hayal ettiği acı şimdi onu çok daha az korkutuyordu. Sonra daha önce bu konuda deneyimli bir yardımcıyı, onun acısı rolüne soktum; protanistle yüz yüze getirdim ve protagoniste, cesaretini toplayıp acısıyla yüzleşmesini söyledim. Acıya artık ondan korkmadığını söylemesi ve ona hoşçakal demesi beklenirdi.

Protagonist bu acıyı temsil eden yardımcıdan korktu ve onunla yüzyüze gelemeyi, onunla konuşamadı. O zaman ben de, diğer yardımcı oyunculara, protagoniste bir örnek (model) olmalarını ve hakkını savunur tarzda, acıyla yüzleşerek konuşmalarını söyledim. Bu güçlü örneğe rağmen, o, hala acısı ile karşı karşıya gelemiyordu. Son olarak, protagoniste, acıyı oynayan yardımcıyla, bir enstrüman aracılığıyla yüzleşmesinin daha kolay olup olmayacağını; yani, sözcükler yerine müzikle. O da bunu denemeye karar verdi. Isınmalarda kullandığı gongu seçti ve ilk kez, acıyı oynayan yardımcıya doğrudan ve kararlı bir şekilde baktı. Sonra gonga büyük bir kuvvetle vurdu ve 'güle güle' diye haykırdı.

Bu örnekte, doğaçlama müziğin, ısınmada nasıl kullanılabileceğini ve bir protagonistin, gong vuruşu aracılığıyla boğuntusunu nasıl dışa vurabildiğini gördük.

Daha sonraki, psikodramatik canlandırmadaki acı tanımlamasındaki özellikler -keskin ve ajite-, gongla yapılan doğaçlamadaki niteliklere uyuyordu. Daha sonra ben müzikle yönlendirilmiş imgeleme tekniğini kullandım. (Rider,1987). Yani, protagonistin, betimlemesini müzik aracılığıyla yönlendirerek, onu, önce acı üzerine odaklanıp sonra bundan kurtulma noktasına yönlendirdim. Son olarak, protagonist yeniden ısınıp gong sesini kullanarak, seansın sonunda, acısıyla yardımcı oyuncu aracılığıyla karşılaştı. Gerçekte, kendi acısının müzikal eşi gongtu; bu ona acıya sonsuza kadar güle güle deme dinamizmini sağladı.

Bireysel doğaçlama ile ısınmayla ilgili, kayda değer bir başka örneği, İsviçre'de yönettiğim bir çalışmaya katılan bir bayan üyeden vereceğim. Bu bayan, doğaçlama ısınmasında kendine iki enstrüman seçti: Küçük ksilofon ve davul. Onun doğaçlamasında belirgin bir şekilde bölünmüşlük vardı, iki aleti kullanarak tamamen kutuplaşmış iki tür müzik yarattı. Ksilofonla, çok yumuşak, sıcak akıcı melodik diziler ve sakin özellikler yaratmış; ardından, davulun, kaba yüksek patlamaları gelmişti. Sonra tekrar melodik ksilofon müziğine dönmüştü. Bu iki dışavurum arasındaki karşıtlık olağanüstü ve bunun, içsel bölünmüşlüğü yansıttığı düşünülebilirdi.

Aslında, onun gerçek yaşamında da bu bölünme vardı. Bir yandan, çok ünlü bir işadamı ile evliydi ve toplumsal olarak, iyi eşlik eden, mutlu ve mükemmel bir eş rolünü oynaması gerekiyordu. Bu yüzeydeki rol ksilofonla dışavurduğu müzik aracılığıyla dışavuruyordu.

Bir de, yaşamının, karanlıkta kalmış kısmı vardı. Kesin olmayan bir prognozla kanser tanısıyla yaşıyordu, evliliğinde mutlu değildi ve alkol sorunu vardı. Aykırı davul seslerinin bu karanlıktaki kısmı

temsil ettiği aşıkardı. Ardarda gelen konuşmalardan sonra psikodramatik canlandırmaya geçildiğinde tüm bu öğeler araştırıldı ve bitirirken belirli aşamalardan geçerek ilerledi. Onu bir daha göreceğimi düşünmek için bir nedenim yoktu.

İki yıl sonra, İtalya'da başka bir grup yönetiyordu. İsviçre'deki grupta yer almış olan bu bayanla karşılaştığımda çok şaşırılmışım. Isınmada yine bireysel müzik doğaçlaması kullanmaktaydım ve bu bayanın yine gönüllü olduğunu gördüm. Yine daha önce seçtiği iki aleti, ksilofon ve davulu seçti.

Bu yeni doğaçlamasında da bana eskisine benzer bir doğaçlama yapmış görünse de, bu kez daha sakin bir dışavurum söz konusuydu; daha önce çok belirgin olan boğuntu yoktu. Yumuşak ksilofon sesleri eskisi gibiydi ama davula anımsadığım çalışmadakinden daha seyrek vurduğu göze çarpıyordu. Sanki daha bastırılmışlardı ve geçirilmiş üzüntülerin yankıları gibiydiler. Daha sonra açıkladığı, ve sonraki psikodramasında işlediği şekliyle, geçmişteki sorunlarının çoğu geçen bu iki yılda çözümlenmişti. Evliliği oldukça düzelmişti ve o kocasıyla daha içtenlikli bir düzeyde iletişim kurabiliyordu, kanseri sönmüştü ve içkisi denetimi altındaydı.

Bu, yaşamının, ideal hale geldiği ve daha önceki çatışmalarının tamamen çözümlendiği anlamına gelmiyordu ama eski durum oldukça düzelmişti. Bu olgu için özellikle çarpıcı olan nokta, doğaçlama çalışmasından iki yıl sonra onun yaşamındaki değişimlerin, doğaçlamayla nasıl ilişkilendirilebileceği noktasıydı. Aynı kutuplaşma sürüyordu ancak bu kutuplaşma büyük ölçüde azalmış ve çözümlenmişti. Enstrüman seçimleri iki yıl öncesiyle aynıydı ve bu da, aynı içsel bölünmenin kalıntılarının hala onunla olduğunu açıkça yansıtıyordu. Ancak, bu çatışmaları ele almadaki ilerleme onun doğaçlamasındaki bölünmüşlüğü daha az oluşundan belli oluyordu.

Yansıtmaya dayalı doğaçlamalardaki müziksel dışavurum özelliklerinin bu tür çözümlerinin kesinlikle öznel olduğunun akılda tutulması gerekirken birlikte, bu durum, tekniğin, gruba odaklanmadaki ve canlandırmaya yönelik sorunların belirlenmesini sağlamadaki değerini azaltmaz. Terapideki üyeler, zaman içinde, duyguların hep sözelleştirilmesinden yorgun düşebilirler; müziksel doğaçlamanın, sözel dışavurumlardan daha iyi odaklanma sağladığı öne sürülmüştür. Bu sembolik müziksel dil aracılığıyla duyguları anlamlandırmak için yapılan çabanın çok da kolay olmadığı ve bu, hissetme, anlama, diğerlerinin dışavurumlarını anlama ve yaşama çabasının kendi başına bir terapötik değere sahip olduğu kesindir.

Çoğunlukla grup bu müzikal dışavurumlarla yansıtılanı doğru anlamlandırma ve bireyin duygularını anlama konusunda çok duyarlıdır. Burada ilgilendiğimiz şey müzik bilimi değil, sanattır. Yansıttıkları duyguların gerçek doğasını açıklayacak olanlar her zaman bireylerin kendisi olduğu için, bu yorum ve açıklamaların doğruluğu ya da yanlışlığı her zaman, ikinci derecede bir sorun olarak kalacaktır.

Müzik aracılığıyla bireyler tarafından sembolik olarak yansıtılan bilgiler dışında da, grubun müziksel iletileri yorumlamasını kolaylaştıran diğer ipuçları da vardır. Eğer üyeler bireyin yaşam koşulları ve durumuna ilişkin önemli bilgilere sahipse, yani örneğin, bireyin üzgün, kızgın ya da sıkıntılı olduğuna ilişkin bilgilere sahipse bu, onların, işittiklerine ilişkin yorumlarını şekillendirecektir. Bireyin beden dili de bir ipucudur; yüz ifadesi, genel görünümü de işitilen seslerin algılanışını etkileyecektir. Ancak, genel anlamda diyebiliriz ki, bu tür doğaçlamalar teybe kaydedilip daha önce bilgisi olmayan bireylerce işitilip, görsel bilgiler olmadan yoruma sunulduğunda da, bu müziksel yansımalara ilişkin yorumlar benzer şekilde olmaktadır. Terapistin, bireyin müzikal doğaçlamasına ilişkin sessel bir seyir defteri tutup, terapi boyunca, onun, müzikal dışavurumlar ile, gösterdiği ilerleme ya da ilerleme yokluğu arasındaki bağlantıları araştırması uygundur.

Bütün bu durumlarda, geçerli olup olmadığına bakmaksızın yorum yapmadan, doğaçlama yapan kişiye son sözü vermek çok kritiktir. Kültürel farklılıklar bile hem doğaçlamanın öznel anlamını hem de grup tarafından doğru mu yanlış mı algılanacağını büyük ölçüde etkileyebilir.

Güney Afrika'da bir grup çalışmasında, psikodramatik ısınmada bu doğaçlama tekniğini kullandığımı ve bu çalışmadaki grup doğaçlaması alıştırmalarında, kültürel özellikleri vurgulayan ilginç deneyimler yaşadığımızı anımsıyorum. Üyelere kendi seçtikleri müzik aletini kullanarak bireysel doğaçlama yapmaları, genel duygu hallerini dışavurmaya çalışmaları söylenmişti. Diğer grup üyeleri doğaçlamalar aracılığıyla dışarıya vurulan duyguları sezme çalışacaklardı, sonra da bireyler kendi durumları ve niyetlerini sözel olarak açıklayacaklardı.

Gruptaki bir Afrikalı adam davulu seçti, yaptığı doğaçlama, geniş orta tempoda ritmik bir kalıptan oluşuyordu. Grup üyeleri bu dışavurumda net bir yönelmişlik, kararlılık gibi duygular algıladılar. Sonra bu üye duygularını sözelleştirmeye geçtiğinde, o, ölmüş atalarının ruhlarını çağırarak

için çaldığını söyledi. Kültürün müziğe ilişkin algıları nasıl etkilediğini, Avrupalı ve Afrikalı tepkilerin aynı müziksel uyarıyı nasıl farklı yorumlayabileceğini bundan daha dramatik şekilde gösteren bir örnek bulmak zordur. Bu örnek, müziği evrensel ölçüde kullanma çabasında, üstesinden gelinmesi gereken gerçek sorunları, kültüre bağlı varsayımların ötesine geçen ilkeleri tanımlamaya giden gerçek sorunları işaret etmektedir.

Bu bireysel doğaçlama teknikleri, müzik terapistleri, psikodramatistler, grup terapisi çalışmaları yapan tüm diğerleri için, grup duyarlılığını geliştirmede ve psikodramatik araştırma için önemli konuların açığa çıkmasını sağlamada olağanüstü nitelikte köprüleyici işlevler görürler.



## Bölüm 6

### *Grupla Müzik Doğaçlaması*

Burada da kişisel müzik doğaçlamasında kullanılan grup yapısı kullanılabilir. Büyük psikodrama grubu arasından beş-altı kişiyle bir alt grup oluşturulur. Burada önemli nokta grup veya toplu doğaçlamadır. Bireysel doğaçlamada olduğu gibi burada da grup üyelerinin herbirinin, varolan seçenekler arasından onları çeken ve rahat edeceklerini hissettikleri bir enstrüman seçmesi istenir. Seçim için farklı enstrümanların alınması daha iyi olur; çünkü, kayıt playback olarak dinlendiğinde, her kişinin müzikal rolü daha kolay belirlenmiş olur.

Katılımcılar aletlerini seçtikten sonra yönetici gruba istedikleri zaman doğaçlamaya başlamalarını söyler. Bunların kayıt edileceğini belirtir. Yönetici, gruba, doğaçlamanın süresi ile ilgili hiç bir kısıtlama olmadığını baştan söylemelidir. Bu tamamen grubun yetkisindedir. Bireylerden biri ya da birden fazlası doğaçlamayı başlatabilir ve grubu bitirmeye yönlendirebilir. Her grup benzersiz ve kendine özgüdür. Benzer enstrümanlarla bile hiç bir grup aynı müziği üretmeyecektir; hatta aynı üyeler bile bir başka seferde farklı müzik oluşturacaktır. Bu grup doğaçlamaları alışılmış sözel grup terapisi bağlamına göre, grup süreci çözümü açısından olağanüstü ve özgül bir bakış açısı sağlayacaktır.

Doğaçlama başladıktan sonra, yönetici, kendisini süregelen bir sessizlik olarak belli eden bitişe dek tamamen sessiz kalmalıdır. Yöneticinin, erken şekilde sürecin tamamlandığını varsaymaması gerekir; sıklıkla, kısa sessizliklerden sonra bazı üyeler yeniden başlayacak ve yeni müziksel yönelimler başlatacaklardır. Bu inisiyatifler önem taşıyabilir, yönetici buna izin vermelidir. Grup doğal şekliyle bitişe vardysa ve birisi bu doğal bitişe karşı çıkıp grubu yeni bir yöne sürüklerse, bu, önemli psikolojik içeriği olan bir çeşit direnci gösteriyor olabilir.

Grup doğaçlamasının gerçekten bittiği açıksa, yönetici bu müziğin kaydını tüm gruba dinletir. Bu kaydı dinlemeden önce gruptan, bazı noktalara dikkat ederek dinlemeleri istenir. Ancak, bu noktalar doğaçlamadan önce açıklanmamalıdır; çünkü bu açıklamalar müzikal roller konusunda kendini gözlemeyi arttırıp grup doğaçlanlığını kısıtlayabilir.

Gruba, kayıt sonrasındaki değerlendirmede, şu sorular sorulabilir:

1. Grupta kim müziği başlattı?
2. Müzikte kim baskındı?
3. Hangi grup üyeleri müzikal açıdan diğerlerini destekleyiciydi?
4. Varsa, hangi üyeler, diğerleriyle bağlantı kurmadan kendi müzikleri içine kilitlendi?
5. Hangi üyeler edilgin kaldı ve kendi inisiyatifleri olduğunu farketmekten uzaktı?
6. Herhangi bir üye grup müziğinin belirleyici özelliğine direndi, karşı çıktı ve grubu kendi yönüne sürüklemeye çalıştı mı?
7. Belirli grup üyelerinden kimler arasında, müzikal iletişim ve işbirliği çizgileri gelişti?
8. Sembolik müziksel aktarım açısından ne gibi konular göze çarpıyor?

Müzikal aktarım konusu karmaşık ve ilgi çekici bir süreçtir. Örneğin, bir erkek üye, grupta müzikal olarak baskın olmaya çalıştığında, buna agresif şekilde direnen bir kadın üye olabilir. Varsa, bu, bir aktarıma işaret ediyor olabilir; kadın, geçmiş yaşantılarının sonucu olarak bu erkeğe karşı direniyor olabilir, ki bu, sadece basit bir müzikal yanıt olmaktan öte, daha geniş kapsamlı bir ard planı olan bir durumdur.

Sıradan sosyal etkileşimler sırasında maskelenen, örtülen davranışlar, müziksel ortamda daha açık olarak dışavurabilir. Bu tür aktarım tepkisi örnekleri, daha sonra grupta tartışılabilir ve bu

psikodramatik canlandırma aracılığıyla ele alınacak özgül konuların belirlenip, ısınan bir protagonist aracılığıyla ele alınmasını sağlayabilir.

Grup kaydı dinlerken, enstrümanlarının sesleriyle ayırddeden üyeler belirlenerek yapılan tartışma boyunca, protagonist seçilmesine yol açan konular ve sorunlar ortaya çıkabilir.

Eğer bir üye grupta baskın çıkıyorsa, o kişiye neden böyle bir gereksinimi olduğu sorulur ve denetlemeye yönelik bu tür bir davranışın evde, sosyal gruplarda, işte de karşısına çıkan tipik bir durum olup olmadığı sorulur. Yanıt evet ise, derinleşen tartışma aracılığıyla, denetleme gereksinimi, kontrolü yitirme korkusu gibi konuların kaynağına ilişkin yansımalar ortaya çıkabilir. Bu şekilde, denetleyici davranışlara ve bunların birey ve/veya çevresi üzerindeki etkilerine ilişkin şimdiki ve geçmişteki belirli sorunlar üzerine odaklanılabilir. Daha sonra bu konular, psikodramatik canlandırma için başlangıç noktası oluşturabilir.

Protagonist seçimine yol açan benzer grup süreçleri, diğer sorular ele alınırken ortaya çıkar. Bazı üyeler arasındaki, diğerlerini dışlayan iletişim ve işbirliği hatları grup içindeki çatışma ve dayanışmaları ortaya koyarken, daha ileri araştırmalara zemin hazırlayabilir.

Bazı grup üyeleri kendi dışavurumlarına sadık kalarak grubun havasına uymadığında, bu konunun grup için bir duyarsızlık sorunu olup olmadığı ve bu tür bir karşı çıkmanın genel bir sorunu yansıtıp yansıtmadığı konusu ortaya çıkar. Bu tür konular bireyin yaşamında da ortaya çıkıyorsa, protagonist oyunu aracılığıyla psikodramatik araştırmaya başlangıç oluşturur.

Grubun bitirmesi sonrasında buna isyan eden ve müziği uzatmaya çalışıp yeni başlangıçlar yapmaya çalışan üyeye ilgili olarak Paul olgusunu anımsıyorum. Paul, yıllar önce Paris'teki bir müzikal psikodrama çalışmasına katılan bir üyeydi.

Grup çalışması sırasında Paul'ün sorunları giderek artan şekilde belirginleşti. Grup doğaçlaması sırasında, müzik hafifleyip yumuşadığında Paul'ün gruptaki müzikal uzlaşma duygusuna uyum sağlamasında güçlük yaşamaya başladığı görülüyordu. Müzik orta şiddette ve güçlü enerji düzeyinde olduğunda rahat olan Paul, müzik yumuşayıp içe bakmaya yöneldikçe, huzursuzlaşıyordu. Müziğin bitmesine karşı çıkıyor gibiydi ki bunun sembolik anlamı daha sonra açıkça anlaşılır hale geldi.

Grup doğaçlaması sırasında Paul baskın sestti. Daha sonraki grup tartışmasında o kendi davranışının sembolik yorumunda bunu yorumladı ve enstrümanının, melodikanın, dinamik ve dışavurumcu özelliklerinin bundan sorumlu olduğunu söyledi. Ona göre, diğerlerinin yumuşak aletleri onun aletine kontrast oluşturuyordu; kendisi baskın olmak istemese de bu özellikler nedeniyle durum böyle olmuştu.

Sonraki grup doğaçlamasında, daha önce çalma fırsatı bulamayan üyelerin katılması planlanmıştı. Ancak, daha önce katılanlar arasında sadece Paul bir kez daha katılmak için ısrar eden tek kişiydi. Bu kez davulu, yani, orada varolan en güçlü ve dinamik aleti seçti.

Bu grup doğaçlamasında, davulu çok baskın ve agresif şekilde çaldı. Artık gruptaki baskın çıkıcı rolü ile ilgili mantıksallaştırıcı bir savunma yapması olanaksız görülüyordu ve onun dışavurumundaki durumla ilgili yanlış yorumlama gibi bir olasılık söz konusu değildi. Hafifleme gösteren grup duygusu konusunda duyarsızdı ve sürekli olarak grubu daha dinamik bir düzeye çekmeye, çıkarmaya çalışıyordu. Paul protagonist olmaya hazırdı ama sabah oturumunda artık zaman bitmişti.

Öğleden sonraki seans, tüm katılımcıların yer aldığı yeni bir grup doğaçlaması çalışması ile başladı. Bu seansta, grup analizi değil, toplu dışavurum ve grup için duyguların serbest dışavurumu amaçlanmıştı. Bu sefer, o, sembolik olarak, hala protagonist olarak seçilmemiş olmasının getirdiği engellenmişliği dışavurur gibi, grup doğaçlamasının bitmesine yine izin vermedi; aslında doğaçlama uzamış ve grup epey bir enerji harcamış durumdaydı. Herkes sustuktan sonra Paul, davula hızla vurmaya devam etti; diğerlerini devam etmeye teşvik etmeye çalıştı. Oda onun dışında tamamen sessizdi. Onun, sorunlarını ele alma gereksinimi artık ertelenmeyecek kadar belirgindi; bu noktada protagonist rolüne geçti. Psikodramatistle sözel iletişime başladığında, onun için müziği bitirmenin neden bu kadar güç olduğunu, bitişin, onun için sembolik olarak ne anlama geldiğini açıklamaya başladı. Onun için müziğin bitişi yaşamın sonu, kendi yaşamının bitmesi ile ilişkiliydi. Bu, genel ölüm korkusu anlamının ötesine geçiyor, aynı zamanda aile ilişkilerindeki olumsuz yönler, kendisiyle ilişkisi dahil, ilişkin sembolik korkuları da kapsıyordu. Bu korkular arasında kızkardeşi gibi psikiyatrik hastaneye düşme korkusu da vardı. Bütün bunlar, yaşayan bir ölü olmak gibiydi ve bu sanki onun yaşamının özeti gibiydi. Müziğin bitişine karşı çıkarken, o sanki yaşamak arzusunu dile getiriyordu; derin içsel korkularıyla yüzleşmekten sakınmasını ve olumlu duygulara tutkusunu dışavuruyordu.

Paul'un grup doğaçlamalarındaki erken bitişler nedeniyle engellenmiş hissettiğini ve onun grubu çok daha değişik türde bir müziksel enerjiye çekmek istediğini gören yönetici ona tüm grubun müziksel denetimini verdi. Bu şekilde tüm grubu kendi enstrümanı gibi kullanabilen Paul, böylece, önceki doğaçlamalarda gerçekleştiremediği şekilde, yoğun duygusunu grup aracılığıyla dışavurabildi.

Grubun müziksel yönetimi ona verildiğinde, Paul'e, her biri bir enstrüman kullanan grup üyelerinin hiçbirinin, o ne yapmaları gerektiğini gösterene kadar çalmayacakları söylendi. Paul gruba girip her bir üye için bir müzikal parça yarattı. Bu parçalar sürekli olarak çalınıyordu, ses katmanları eklenerek arttı ve Paul'un kafasındaki gibi bir final müziği oluşturuldu. Paul, sonunda, grup aracılığıyla kendini dışavurabildiği için coşkuluydu; tüm parçalar oldukça dinamikti ve güçlü bir ritmik özellik vardı. Tüm partiler, öylesine yüksek, ritmik, coşkulu şekilde devreye girmişlerdi ki, kızıp sinirlenen Paris'li komşular, gürültüyü protesto etmek için terapi merkezinin kapısına dayanmışlardı. Bu deneyim, Paul üzerinde arındırıcı ve olumlu bir etki yaratmıştı; grup, tamamen, onun kendisini ifade etmeyi başarmasına yardımcı olmakla meşguldü.

Bu boşalım gerçekleştikten sonra, ben, Paul'un, kendi duygularının daha içsel kısımlarına, yani ölüm korkusuna ve genel boğuntusuna, bakmasının önemli olduğunu düşündüm. Kendiyle konuşma ile, psikodramatistle iletişime geçti ve her biri bir müzik aleti taşıyan grup üyelerinin çevirdiği halka içinde sorunlarını tartışmaya başladı. Bu uzayan diyalog sırasında, grup, Paul'e duygularını dışavurma konusunda destek üzere doğaçlama müzik yaptı. Bu müzik oldukça hüznüydü. Bu, hafta boyu süren bir psikodrama çalışmasının önemli ve çok etkili bir parçasıydı. Şimdi grubun yaptığı müzik, birkaç gündür grup doğaçlaması çalışmış olan bir grubun, tamamen özgürce akışı içinde gerçekleşiyordu. Bu müziğin en önemli yanı Paul'le çok bağlantılı oluşu; onunla ses aracılığıyla sürekli bağlantı kuruşu ve her bir nüansın, onun dünyası ve duygularıyla ilişkili oluşuydu. Bu, grup desteğinin müzik aracılığıyla sürekli ve işitilebilir şeklinin güzel bir örneğidir. Paul, zor ifade edilir duygularını dile getirmiş, aynı zamanda, grubun yaptığı müziğin verdiği desteği işitip ondan yararlanmıştı. Şimdi kararın odada tam bir konsantrasyon vardır. Paul, müzik ve üyeler arasındaki bütünlük, her çeşit grup terapisi için ender rastlanır niteliktedir. Bu tür bir grup paylaşımı, Batı kültürünün daha izole ve yabancılaşmış iyileştirme geleneklerinden ziyade, kabile kültüründeki (Eliade, 1974) geleneksel şamanik iyileştirme ritüellerindeki yoğunluğu çağrıştıracak niteliktedir. Müzik, Paul'ü tamamen özgürleştiren havasını sürdürmüştür.

( ekle Şekil 3, \*\* orijinali s:30)

Şekil 3. Müzikle desteklenmiş iç konuşma. “Grup Paul’un duygularını sözel olarak ifade etmesine yardımcı olmak üzere hüznü bir müzik doğaçlıyordu”

Paul'un seansı daha geleneksel ve müziksiz psikodramatik çalışmayla sürmüş olsa da bu çalışma boyunca müzik önemli işlevler sürdürmüştür. Müzik sayesinde Paul, protagonist rolüne girebilmiştir; kendi kendine konuşma aşamasında grup tarafından yaratılan hüznü müzikal hava, ona derin duygularını ve çelişkilerini dışa vurma ve araştırma için gereken duygusal desteği sağlamıştır.

Grup doğaçlaması, psikodrama ısınmasında kullanıldığı gibi, başka şekillerde de kullanılabilir. Psikodinamik öğrenmede de özel bir yeri vardır. Örneğin, kalıplaşmış ve yineleyici müziksel roller

sergileyen grup üyeleri, bilinçli bir çabayla değişik müziksel rolleri, süregiden bir alıştırma ile deneyebilirler.

Bu tür bir müzikal davranış çalışması, pek çok kişi için psikodramatik rol oynama ya da gerçek yaşam çalışması ile yeni sosyal davranış öğrenme ve deneme çalışmasından daha az korkutucu ve tehdit edici olur. Sembolik müzikal rol çalışması, baskın kişinin, grubun işbirliği yapan üyesi olmayı öğrenmesine, ya da edilgin üyenin inisiyatif ve önderlik yetileri geliştirmesine yardım eder. Müzikal grup bu şekilde kişisel gelişim ve olgunlaşma için bir temel taş oluşturabilir. Bu, müzik grubunda davranış değişikliği ile başlayan bir adımın psikodramatik rol oynama ile değişmesi ile ilerleyebilir, son aşamada ise protagonist gerçek yaşamında değişiklikler yapmaya başlar.

## Bölüm 7

# *Psikodramada Müzik ve İmgelem*

*Siz insanların rüyalarını analiz edersiniz, ben ise onları rüyalarını  
yeniden görmeleri için yüreklendirmeye çalışıyorum.*

-J.L. Moreno'dan Sigmund Freud'a

Yönlendirilmiş İmgelem ve Müzik, Helen Bonny (1973) tarafından başlatılmış, günümüzde oldukça gelişmiş ve yaygın olarak bilinen, “kişinin, yaratıcılık, terapiye aracılık etmek, kendini anlamak ve manevi bir deneyim yaşamak amacıyla gevşemiş bir durumda müzik dinleyerek zihninde imgeler, semboller, ve/veya duyguları ortaya çıkarması” olarak tanımlanan bir müzik terapisi yaklaşımıdır (Bonny, 1977).

Onbirinci bölümde de söz edildiği gibi, müzik ve imgelemin pek çok kültürde uygulanan müzik ve iyileştirme ayinlerine dayanan tarihsel kökenleri vardır. İmgelem sürecini sessiz bir ortamda gerçekleştirmek de olasıdır, ancak, her ikisini de yaşamış olan kişi için müzik desteği olmadan bu yapıldığında bir eksiklik hissi ortaya çıkar. Sessiz imgelem, dünyadaki pek çok kültürde çok eskiden beri trans indüksiyonuna müziğin eşlik etmesi şeklindeki uygulamalara da ters düşmektedir. Müzik desteği sağlandığında, müzik gevşemeyi ve kişinin kendi içine dönmesini sağlar ve bu da imgelemi destekler ve sürdürür.

Müzik ve imgeleme sadece müzik terapistleri değil aynı zamanda psikodrama yöneticileri ve diğer grup terapistleri tarafından da kullanılabilir. Bonny'nin geliştirdiği Yönlendirilmiş İmgelem ve Müzik yönteminin şekline uygun uygulaması için oldukça kapsamlı ve özel bir eğitim gerekmesine rağmen, bu, başka alanlarda eğitim almış ancak bu konunun eğitimini almamış terapistlerin, müzik ve imgelemeye özgü bir takım potansiyellerden yararlanarak bu sürecin öğelerini kendi uygulamalarında kullanmalarını engellemez. Bu uygulamalar biçimlendirilmiş Bonny Yönteminin tüm kurallarına sıkı sıkıya bağlı kalmadan gerçekleştirilebileceği gibi bu alanda daha ileri araştırmalar yapmak isteyenler Bonny Vakfı tarafından düzenlenen kurslara katılabilirler. Daha sonra anlatılacağı gibi müzik ve imgeleme, psikodrama için mükemmel bir ısınma çalışması olarak da kullanılabilir.

Müzik ve imgeleme uygulamasına başlarken bir ısınma çalışmasına gereksinim vardır bu da ilerleyici bir gevşeme döneminidir. Loş bir odada, gözleri kapalı durumdaki grup üyeleri, özenli bir şekilde, soluklarını yavaşlatma ve bedenlerindeki kas gerginliğini giderek azaltmaya odaklanma konusunda yönlendirilir. Bu gevşeme döneminde, terapist gruba kısa süreli bir müzik kaydı dinleyeceklerini veya kendisinin imgeleme odaklanmayı kolaylaştırmak için bir öykü anlatacağını ya da sessiz kalarak müziğin onları sürüklemesine izin vereceğini anlatmalıdır. Grup üyelerinden müzik çaldığı sürece gözlerini kapalı tutmaları (kendilerini rahat hissettikleri sürece) ve müziğin onları götürdüğü yerlere gitme konusunda kendilerini olabildiğince özgür bırakmaları istenmelidir. Aynı zamanda, terapist katılımcıların korkmasını gerektirecek hiçbir şey olmadığını, her zaman kontrol altında olacaklarını ve eğer herhangi bir nedenle kendilerini sıkıntılı hissederseniz gözlerinizi hemen açıp deneyime son verebileceklerini de açıklamalıdır. Terapist son olarak da grup üyelerine, müzik bittiğinde, tüm üyelerin, imgelemlerini terapist ve diğer grup üyeleriyle paylaşması için yeterli zamanları olacağını söylemelidir. Gevşeme evresinin sonuna gelindiğinde ve grup gevşemiş ve hazır görüldüğü an müzik çalmaya başlar. Ne tür müzik seçileceği önemli bir konudur bu yüzden daha sonra ele alınacaktır. Bununla birlikte, genelde burada söz ettiğimiz, çok zorlayıcı olmayan türde enstrümantal klasik müziktir.

Müzik çalarken söylenen sözel telkinlerin içeriği de imgeleme, yönlendirme ve odaklama açısından çok önemlidir. Etkili bir öykü, doğal ve tehdit edici olmayan bir ortamda başlamalı ve adeta ruhsal bir zemin görevi görmelidir. Örneğin şöyle bir şey olabilir: “Kendinizi yeşil, ılık, huzur dolu, güzel bir vadiye hayal edin. Güneşin parladığını, kuşların öttüğünü hissedin. Burada yaşamak bile kendi başına güzeldir.”

Bu tür bir giriş, katılımcıların çoğunun bir imgelem dünyasına girmesini ve orada kalmalarını kolaylaştıracaktır. İmgelem süreci boyunca terapistin konuşma tarzı da önemlidir. Konuşma tarzı rahat hatta müzikle uyum içinde olmalıdır ve sonuçta kelimeler, düşünceler ve müzik sesleri bir harman oluşturmalıdır.

Sözel rehberliğin ikinci evresinde bu tekniğin daha tasarımsal yönleri kullanılır, bu da grup üyelerinin yaşadığı imgeler arasındaki farklılıkları daha belirginleştirir. Pek çok kişi kolaylıkla yönlendirilmiş imgelemenin ilk, yani yüksüz, evresine girebilir ve bu noktada pek çok katılımcının deneyimi birbirine benzer olmaktadır. Ancak şu akıld tutulmalıdır ki bazı kişiler gevşeme, gözlerini kapama ya da yaşamları boyunca hiç bulunmadıkları “güvenli” bir yeri hayal etme konusunda bile başarısız olabilirler. Bazıları da bu ilk evreye girebilmekle beraber daha ileriye gidemezler. Sembolik olarak düşünüldüğünde, yeşil vadi bilinenin güvenilirliğini temsil eder ve bu yeri terk ederek rotası belli olmayan bir yola gitmek güvenlikten vazgeçme, yani risk alma anlamına gelir ki bunu bazı katılımcılar tehdit edici bulabilir.

Yönlendirilmiş imgelemenin ikinci, yani tasarımsal evresi daha açık uçlu olmalı ve herkese bazı tasarım seçenekleri sunulmalıdır. Bu bilinmeyen bir rotada hareket eden bir gemi ya da orman içinde ikiye ayrılan bir patika veya benzeri şekilde olabilir. Bu öneriler, başkası tarafından oluşturulan bir iskelet çerçevesinde değil her grup üyesinin kendi içinden kaynaklanan ve ona özel bir deneyim yaşamasına izin verecek ölçüde, yapılandırılmamış olmalıdır. Sözel olarak verilen komutlara bazı öğeler eklenebilir; örneğin gemi bilinmeyen bir yere ulaştıktan sonra karaya çıkıp çevreyi keşfetmek ya da ormandaki iki patikadan birini seçerek bu yolun sonunda biriyle karşılaşmak gibi. Bu, terapistin yaptığı rehberliği biraz daha yapılandırırken, aynı zamanda kişiyi de, tasarımlarını zenginleştirme konusunda kıskırtır. Ancak sözel yönergeleri çok abartmamak ve çok detaylı, ayrıntılı ve yönlendirici öyküler düzenlememek çok önemlidir çünkü bunlar katılımcının kendiliğinden ortaya çıkan imgelerini etkileyecektir. Aslında imgelem öyküleri, olabildiğince basit, açık ve yönlendirmesiz olmalıdır ve katılımcının kendi iç dünyasını yansıtabileceği bir sahne görevi görmelidir.

Müzik ve imgeleme çalışmasının süresi grubun gereksinimine ve deneyimine göre olduğu kadar kullanılan müziğe göre de değişir, ancak ortalama 10-20 dakikalık bir süre uygundur. Bonny Yönteminde başlangıç evresinde sözel yönergelerin müzikten önce başladığını belirtmekte de yarar var. Terapist müzik çaldığı süre boyunca sessizdir, müzik bittikten sonra katılımcılarla tekrar etkileşime girer (Summer, 1998). Buna tezat olarak ben sözel yönergelerin ve müziğin eşzamanlı uygulanmasının daha etkili olduğunu gördüm, bu da müzik ve imgelemenin araştırmak için zengin bir alan olduğunu ve pek çok değişik yaklaşıma elverişli olduğunu akla getirmektedir.

### İMGELEM ÇALIŞMASI İÇİN MÜZİK SEÇİMİ

Müzik seçimi önemli bir konudur. Bu işle uğraşan terapistlerin çoğu görece yumuşak, enstrümantal klasik müzikleri tercih ederler. Bu da terapist, potansiyel olarak etkili olabilecek sonsuz bir müzik repertuarından seçim yapma görevini yüklemektedir. Öte yandan bu müzikal çeşitlilik yaratıcı terapistler için her gruba uygun ilginç parçalar seçme olanağını sunmaktadır. Ancak, uygun müziği aramak boğucu bir uğraş olabilir. Bu nedenle ben, seçimin, daha önceden belirlenmiş bir listeden yapılmasının uygun olacağını düşünüyorum. Bu, başka tür müzikler seçmenin uygun olmayacağı izlenimini yaratabilir ve terapistin yeni müzikler ve fikirler arama konusundaki yaratıcılığını baltalayabilir.

Terapist olabildiğince çok çeşitli müzikler dinlemelidir ve müziğin kişiyi bir yerlere götürme, gevşetme veya bir şeyler çağrıştırma konusundaki niteliğini değerlendirmelidir. Bu da, yaratıcı bir terapist, hangi müzik parçasıyla hangi öykünün en iyi uyuşacaklarını düşünmeye sevk edecektir.

Sakin, yeşil bir çayırdaki başlayan ve daha sonra bu vadiyi terk ederek yüksek bir dağa tırmanma şeklindeki öykü imgelemde çok kullanılan öykülerden biridir. Katılımcılar dağa tırmandıkça, zirvede ne olduğunu bilmediği, fakat buradaki şeyin onlar için önemli bir şey olduğu onlara söylenebilir. Zirvede bir süre durulduktan ve katılımcılara burada yaşadıklarını iyice düşünmelerine ve içlerine

sindirmelerine zaman verildikten sonra terapist gruba yavaşça dağdan inme ve yolculuğun başladığı vadiye dönme yönergesini verir.

Jenerik olarak müzik çalışması imgeleme yaşantısını önemli ölçüde destekleyebilir. Ancak, bazı özel parçalar, diğerlerine göre, müziğin değişen karakterine bağlı olarak, daha fazla oranda bu yolculuğun drama yönünü yansıtır destekleyebilir. Yukarıdaki öyküyü desteklemek için ben genellikle 15 dakika süren, Brahms'ın İkinci Piyano Konçertosunun Andante bölümünün B-bemol Majör formunu tercih ederim.

(\*\*\*orijinal s: 35)

Bu parça orkestra eşliğinde çok melodik bir çello solosunun bulunduğu sakin bir girişle başlar, bu da sakin bir vadi imgesini mükemmel bir şekilde destekler.

Şekil 4. “Kendinizi güzel, yeşil bir vadiye hayal edin...”

Piyanonun ilk girişinde müzik daha Korkutucu bir nitelik kazanır ve işte bu noktada terapist uzaktaki dağdan ve onu zirvesinde bulunan önemli şeyden söz eder.

(\*\*orijinal S: 35)

Şekil 5. “Uzarlarda yüksek bir dağ görüyorsunuz...”

Piyano partisinin giderek dramatik bir yoğunluğa ulaşır ve bu da yavaş yavaş dağa tırmanma imgesine mükemmel bir uyum sergiler.

(\*\* orijinal s:36)

Şekil 6. “ Yavaş yavaş yukarıya tırmanıyoruz”

Müzik duygusal açıdan zirveye ulaştığında daha baskın hale gelir. Bundan sonra, dağdan yavaş yavaş inme imgesini yansıtan bir hal alır. Son olarak müziğin başlangıcında yer alan çello solosu tekrar belirir ve bu da vadiye geri dönmeyi önerme açısından çok uygun bir andır. Bu, bir müzik parçasının bir öyküde birbirini izleyen durumları nasıl yansıttığı ve desteklediğini göstermesi açısından güzel bir örnektir.

Aynı şekilde Anatol Liadov'un *Büyülü Göl* adlı orkestra için yazılmış parçası da imgeleme çalışmasında kullanılmaya çok elverişli; başından sonuna kadar gizemli ve yumuşak özelliklere sahip bir eserdir. Büyülü göl, katılımcıları büyülü bir gemiye binerek büyülü bir gölde yolculuğa davet etmek için çok uygundur. Bundan bir adım sonrası katılımcılara geminin kendine ait bir rotası olduğunu, gemiye güvenmelerini ve onları istediği yere götürmesine izin vermelerini söylemek olabilir.

(\*\* Orijinal S: 36)

Şekil 7. “Kendinizi büyüdü bir gölde yol alan büyüdü bir gemide hayal edin”

Bunlar seçilen müzikle imge arasında etkili bir birliktelik oluşumunu temsil eden; müziğin karakterinin değişimiyle öykünün de paralel olarak değiştiğini hatta müziğin, imgelerdeki değişimi desteklediğini gösteren iki örnektir. Yaratıcı terapistlerin araştırabileceği bunlara benzer sonsuz sayıda seçenek vardır. İlginç müzik örnekleri dinleyip toplarken ve bunlara uygun öyküler hazırlarken terapist grup terapisinde kullanabileceği pek çok malzeme toplar.

İmgeleme çalışmalarında pek çok değişik müzik kullandım. Bunlar arasında, Charles Koechlin'den *the Jungle*, Sibelius'tan *The Swan of Tuonela*, Bartok'un *Yaylılar*, *Vurmalar* ve *Celeste* için yazdığı eserlerden ve Alexander Scriabin'in *Dokuzuncu Piyano Sonatından* pasajlar, Miles Davis'in *Blue in Green* eseri gibi Jazz parçaları, Ravi Shankar'ın raga çalışmalarından “yavaş alap” bölümler gibi klasik Hint müziği bölümleri ve meditasyon özelliği olan Java “jamalen müziği” bulunmaktadır.

Her müzik parçasının farklı duyguları uyandıran kendine özgü bir karakteri vardır. Tabi ki çalınan her müziğin ve bunların uyandırdığı duyguların durumsal ve öznel olduğu yaygın olarak kabul görmektedir. Hangi müziğin ne tür bir duygu yaratacağını kategorize etmek mümkün değildir. Aynı zamanda en geniş anlamıyla, bunun öznel nedenlerine rağmen (ya da belki bu yüzden) bazı müzikler pek çok kişi tarafından sakinleştirici olarak algılanırken, bazı müzikler de çoğu kişiye uyarıcı gelir. Bu, herhangi bir duygunun herhangi bir müziğe özgü olduğu anlamına gelmez; ancak, belli müzikler, o kültürle bağlantısı olan kişilerde önceden kestirilebilen, kültürel olarak şartlanmış bir şekilde bazı duyguları canlandırır, hatta müzikle ilgisi olmayan kişiler de bile bu gözlenir.

Bir müzik parçası belli bir kültürel bağlama sahip kişilerde genellikle belli nitelikte mizaç ya da duyguları uyandırır da bu, bu müziğin herkeste benzer imgeleri canlandıracağı anlamına gelmez. Genelde kişinin yaşadığı imgelem deneyimi aldığı müzik uyarısından çok kendi içsel meseleleriyle ilintilidir. Eğer bir kişide anksiyete, öfke ya da depresif duygular mevcutsa imgeleme çalışmasında kullanılan müziklerin hemen hepsi bu duyguların açığa çıkmasına aracılık edebilir; tabi ki, bazı müzikler daha çok bazıları ise daha az olmak üzere. Müzik, kişinin kullandığı olağan savunmaları kırar, bunları sağ-beyinden geçirerek, doğrudan duygusal bir yaklaşımın gerçekleşmesini sağlar. Bu nedenle, terapistin, belli bir müzik parçasının tek başına bir kişinin kendisini sıkıntılı, üzgün ya da başka bir şekilde hissetmesini sağlamayacağını fark etmesi gerekir. Bunun yerine müziğin basitçe, başlangıçta sıkıntılı ya da üzgün bir kişinin (bilinçli ya da bilinç dışı olarak), varolan bu duygusunun daha fazla farkına varması için bir yol açtığı söylenebilir.

Üzerinde durulması gereken bir başka konu da kullanılan müziğin gruba tanıdık olup olmadığıdır. Eğer müzik tanıdık ise dinleyenlerin geçmişle ilgili bazı özel ilişkiler kurmasına neden olabilir, eğer terapist bu ilişkilerin farkında ise ve bunları sağaltıcı bir şekilde kullanırsa o zaman bu faydalı olabilir. Buradaki kısıtlayıcı tek etmen, dinleyicinin geçmişle ilişki kurmasına neden olan bir müziğin imgelemin tek bir yönde ilerlemesine neden olmasıdır, aslında istenen imgelerin serbest ve doğaçtan olmasıdır. Bu nedenle, gruba yabancı olduğu varsayılan bir müzik, koşullanılmamış bir uyarıcı olarak, belli ilişkilerin ortaya çıkmasına neden olmayacak ve serbest imgelemi kısıtlayıcı olmayacaktır.

#### İMGELEMENİN DESTEKLENMESİNDE DOĞAÇLAMA MÜZİĞİN KULLANIMI

Araştırmaya değer bir başka alan da, müzik ve imgelem çalışmasında canlı doğaçlama müziğin kullanımınıdır. Müzisyenler gruptan seçilebilir ve diğer doğaçlama çalışmalarında kullanılması önerilen türde vurmaları aletler kullanılabilir. İmgelemede doğaçlama müziğin kayıtlı müziğe göre avantajı, esnek olmasıdır. Kayıtlı müzik, her ne kadar başka açılarda uygun bir seçim olsa da, kaçınılmaz olarak, sabit ve esnek olmayan bir şeydir ve bazı kısıtlılıklara sahiptir. Bir müzik ve imgelem seansında



herhangi bir şey grup üyeleri için rahatsız edici bir hal olsa bile müziğin karakterini değiştirmek olası değildir. Bu durumda terapist, çok zor olsa bile, müziği aniden keserek diğer üyelerin yaşadıkları imgeleri bozma ile müziği devam ettirme arasında seçim yapmak zorunda kalabilir. Tabii ki terapist, zorlanan üyelerin gözlerini açmalarını ve diğerlerinin çalışmaya devam etmelerini isteyebilir. Ancak bu tür beklenmedik bir kesilmenin de kendine özgü zorlukları vardır. Bir kriz içinde olanlar için, müziğin devam etmesi daha iyi olabilir. Ancak, onların çökmesini engelleyecek şekilde bir değişiklik yapmak ve onlara, çatışmadan çıkma konusunda yardım etmek daha iyi olabilir. Bunun aksine terapist, açıkça olumlu bir deneyimi sürdürmek için müziği sürdürmeyi de seçebilir.

Canlı doğaçlama müzik kullanıldığında, özellikle de sözel yönergelerle destekleniyorsa, terapist öyküdeki değişikliğe göre, müziğin karakterini de esnek bir şekilde, an be an değiştirebilir.

Müziği yapan grup, sakin bir vadi, fırtınaya tutulmuş bir gemi, ormanda kaybolma ya da terapistin söylediği başka herhangi bir şeye uyacak nitelikte müzik yapabilir. Burada terapist, müzisyenlere müziğin hareketini hızlandırma veya yavaşlatmaları için elle komut verebilir.

Ben, imgelem çalışmasında zaman zaman “Paiste Ses Çıkarma Gongları” da kullandım. Bu farklı boyutlarda ve değişik ağaçlar kullanılarak yapılmış 11 adet gongdan oluşan imgelem çalışmasını kolaylaştıran eşsiz bir alettir. Bunlar da vurgulu çalgı olmasına rağmen, vurulduktan kısa bir süre sonra sesini kaybeden diğerlerinden, örneğin davuldan, farklı olarak uzun ve sürekliliği olan sesler üretebilmektedirler. Eğer terapist bir grup gongla doğaçlama müzik yaparsa, seslerin devamlılık niteliği adeta bir “legato” (bağlı) etkisi yaratır, bu da gür sesli bir süreklilik sağlayarak imgesel deneyimin akıcı bir şekilde sürmesini sağlar.

Gong sesi pek çok kişiye tanıdık olmadığı için, gong müziği eskiye ait çağrışımlarla ilişkili değildir ve nasıl ses çıkaracakları yönünde herhangi bir beklenti yoktur. Bu, katılımcıların, gong müziğinin niteliğiyle ilgili, imgelerini etkileyebilecek bir yargılama yapmasını engeller. Gongların bir diğer olumlu özelliği de, terapist, bir öykü anlatırken buna gonglarla esnek bir şekilde eşlik edebilme olanağı vermesidir. Kelimeler ve müzik, tek bir terapistin kontrolünde olduğunda, bu iki ifade yöntemi olası en büyük uyum içindedirler ve imgelem çalışması süresince bunların yönü, gereksinime göre yine tek bir terapist tarafından değiştirilebilir. Grup üyelerinin sağladığı sözel olmayan ipuçlarına duyarlı olduğunda, terapist, an be an, kelimeleri ve müziği katılımcıların duygusal gereksinimleri doğrultusunda değiştirebilir.

İmgelem çalışmasında doğaçlama müzik kullanmanın tek dezavantajı, bunun kaçınılmaz olarak kayıtlı müzik kadar kusursuz olmamasıdır. Bu bazen grup üyelerinin müziğin kalitesini yetersiz bulmalarına neden olabilir ve bu da imgelem çalışmasına katılmalarını engelleyebilir. İmgelem çalışmasında doğaçlama müzik yapmak için kullanılan metalofon, gong gibi aletler sürekli nitelikte ses çıkarma özelliklerine sahip olsalar da, kayıtlı müzik kullanıldığında seçilen orkestra müziklerinde öne çıkan yaylı çalgılar kadar süreklilik sağlama özelliklerine sahip değildirler. Kesintisiz, sürekli ve akıcı müzik sesleri farklı bilinç durumlarını sürme açısından etkilidir.

Bu açıdan bakıldığında, müzik eğitimi olan kişiler, doğaçlama müzik kullanmada, müzik bilgisi olmayan kişilere göre daha fazla ketlenirler. Buna bağlı olarak, eğitilmiş kişiler, müziğin eşlik ettiği imgelem çalışmalarında, eğitimsizlere göre, kendilerini serbest bırakmakta daha fazla zorlanmaktadır. Bunun nedeni, müzik konusunda çok bilgili kişilerin dinledikleri müziğe daha analitik açıdan yaklaşımları ve stil, besteci, performans gibi konulara odaklanmaları bunun aksine, bu konularda bilgisi olmayan kişilerin doğrudan müziğin duygusal içeriğine yönelmeleridir.

Geçmişteki müzikal çağrışımlar ve bunların imgelem çalışmasında güçlü müzikal yanıtlar ortaya çıkarma potansiyeliyle ilgili bir grup çalışması hatırlıyorum. Bu grupta, burada da söz ettiğim Brahms’ın İkinci Piyoano konçertosunu kullanmıştım. Bu psikodrama ısınma çalışması olarak kullanılan bir müzik ve imgelem çalışmasıydı. Ben grup üyelerinin geçmiş öykülerini bilmediğim için, gruptaki bir kadın üyenin müziğe karşı ortaya çıkaracağı güçlü tepkiye karşı hazırlıksızdım. Bu kadının eskiden profesyonel bir çellocu olduğu ve bu parçadaki solo bölümü bir çok kez çaldığı ortaya çıktı. Bu açılış teması onun için sakin bir vadi anlamına gelmiyordu. Müsküler distrofi hastalığı vardı ve artık çello çalamıyordu. Müzik çalma onun yaşamının odağı olmuştu. Bunu artık yapamamak, onun için katlanılamayacak bir durumdu. Bu bayanın tepkisi zorlu ve yararlı bir psikodrama seansına olanak sağladı. Fakat, kişi tarafından bilinen bir müzik parçasının, umulmadık kişisel anıları ve grup süreci için yararlı olan ya da olmayan çağrışımları canlandırabileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle müzik ve imgelem grup çalışmalarında, çok tanınmadık müzikleri seçmek genel olarak daha iyi bir karardır.

Vokal müziklerden de kaçınmak gerekir, çünkü sözler çok açık ve yönlendirici olduklarından dinleyiciyi bilinç düzeyinde tutarak bunların anlamlarına dikkat etmesine neden olabilir. Yine, eğer bir şarkı birine ya da tüm gruba tanıdık geliyorsa ve bu özgül çağrışımlar terapide yardımcı olabileceyse o zaman bu şarkı özellikle kullanılmalıdır. Ancak bu bir imgelem deneyiminden daha çok çağrışımlı müzik terapisi olacaktır. Bu nedenle pek çok durumda enstrümantal müzik tercih edilmelidir.

Başka bir olasılık da, sunulan imgede sözel yönergeler kullanılmadan, sadece arka plan müziğinin kullanılmasıdır. Bu şekilde kullanıldığında müzik imgelemi uyarmak açısından en az diğer yöntem kadar etkili olabilir, hatta bazı kişiler için müziğe eşlik eden sözlü yönergelerin bulunmaması daha da etkili olacaktır.

Terapist müzik çalarken verilen sözlü yönergelerin aktarım konularını gündeme getirebileceği ve terapistin cinsiyetinin de bu konuda önemli bir rol oynayabileceği hakkında duyarlı olmalıdır. Örneğin terapist bir erkeğe ve grupta eskiden beri erkek otorite figürüyle sorun yaşayan bir kadın üye varsa, yine bir erkeğin kendisine direktifler veriyor olması onda olumsuz duyguları uyandırabilir. Bu olumsuz aktarım, tabii ki imgelemeyi de etkileyecektir.

Olumsuz aktarım imgelemi engellese bile, yine de daha geniş anlamda potansiyel bir terapötik değere sahip olabilir. Örneğin Rorschach gibi projektif bir testte *her tür* yanıtın terapötik bir önemi ve yararı vardır. Eğer bir grup üyesi herhangi bir nedenle terapistin sesinden dolayı dikkatinin dağıldığını ve bunun imgesini etkilediğini söylerse, terapist, bunu yine de araştırmaya başlamak için bir başlangıç noktası olarak kullanabilir. Terapist sesinin onu *neden* rahatsız ettiği; bunun, terapistin cinsiyetiyle ilgili bir şey mi olduğu; yoksa, ona birini mi anımsattığını; eğer öyleyse, anımsadığı duyguların niteliğini sorabilir. Böyle bir yaklaşım, imgelem çalışmasından farklı da olsa, yine de psikodrama uygulamasına temel oluşturabilecek önemli kişisel konuların açığa çıkmasına olasılık sağlayabilir.

## MÜZİK VE İMGELEME İŞLEMİ

Olasılıkla, terapist için müzik ve imgelem çalışmasının en heyecan verici bölümü, müzik sona erip grubun deneyimlerinin işleneceği dönemin başladığı andır. Müzik ve imgelem sürecini başlatmak görece daha kolaydır. Çünkü burada, müzik, temel uyaran olarak kullanılır; ikincil olarak terapist, uygun sözel yönergeler verir ve buna bağlı bazı imgeler ortaya çıkar. Müzik ve imgelem çok güçlü bir yöntem olduğu için katılımcılarda sıklıkla güçlü duygular ortaya çıkarır. Tabii ki terapist, bu malzemeyle etkili bir şekilde uğraşabilecek kadar hazırlıklı olmalıdır.

Bazı grup üyeleri imgelerini diğer üyeler ve terapistle açıklama ve paylaşma konusunda hemen hazır olmayabilirler. Buna saygı duyulmalıdır. Ancak, değişen derecelerde de olsa grup üyelerinin çoğu deneyimlerini paylaşma ve tartışmaya açık olacaktır. Terapist burada özenli bir tutum sergilemelidir. Katılımcıları ele alırken, onlara kendi imgelerini daha iyi anlamaya ve, yorumlamaları konusunda yardımcı olacak bir süreç için yol göstermeye yönelik açık uçlu, yönlendirme içermeyen türde sorular sormalıdır. Bunu yaparken terapist, katılımcıyı kendince uygun olan bir yönü izlemeye zorlamamalıdır.

Burada en çok yardımcı olacak sorular, “Nasıl hissettiniz?”, “Orada olmak nasıl bir şeydi?”, “Net olarak göremediğimiz o kişinin kim olabileceğiyle ilgili bir fikriniz var mı?” türünde sorulardır. Bu ve buna benzer sorular aydınlatmaya yönelik ve kişinin kendisini anlamasını derinleştirici yönlendirici olmayan sorulardır.

Aşağıdakiler, müzik ve imgelemin sunumuyla ilgili, bu süreçle uğraşanlara yardımcı olabileceği düşünülen bazı ana hatlardır:

1. Müzik ve imgeleme oturumuna başlamadan önce, girişi ilerleyici bir gevşeme dönemi ile yapın.
2. Çevreden dikkati dağıtabilecek seslerin gelmediği ve en azından kısmen karartılabilecek bir ortam seçin.
3. Vokal müzik sıklıkla içerik açısından öznel ve bu nedenle fazla yönlendirici olabileceği için enstrümantal müzik tercih edin.
4. Genelde, sakinleştirici müzikler, kişinin içe dönmesini ve imgeleri daha kolay ortaya çıkarıp sürdürebilir, özellikle de müziğin belirgin bir ritmik karakteri varsa.
5. Müziğin karakteri sizin anlattığınız öykünün karakteriyle uyumlu olmalı.
6. İmgelemeyi desteklemek için kayıtlı müziğin mi yoksa canlı, doğaçlama müziğin mi daha uygun olacağını değerlendirin.

7. Birden fazla kayıtlı müzik parçası ya da müzikal pasajı eklenti olduğu anlaşılmeden kullanıp kullanamayacağınızı değerlendirin, bu size birbiriyle karışıklık oluşturan müzik parçalarını kullanmanızı sağlar.
8. Daha önceden bildiğiniz ya da ileride dinleyeceğiniz müziklerin bir şekilde bazı şeyler çağrıştırıp çağrıştırmayacağına dikkat edin. İmgelemde kullanılabilme potansiyallerini değerlendirin ve bu müziği ileride imgelem çalışmasında kullanmak üzere koleksiyonunuza katın.
9. Yönergeli imgelemi uygularken çok hızlı konuşmayın.
10. Gerekli oldukça konuşma sesinizin niteliğini değiştirin.
11. Çok yönlendirici olmayın
12. Bazı katılımcılar için hayal etmesi çok zor ya da acı verici olacak senaryolar yaratmayın, örneğin, geçmişlerinde taciz öyküsü bulunanlar için “Çocukluğunuzun en mutlu anına geri dönün” gibi.
13. Sunduğunuz müzik ve imgelemde grup üyelerinin müziği derinden hissetmeleri ve yaşamaları ve imgelerini keşfetmeleri için zaman ve yer bırakın.
14. Bir terapist olarak semboller çok açık bile gelse tanımlanan imgeyi yorumlamak için acele etmeyin. Bunun yerine gruptakilere yeterli zamanı sağlayın ve herkesin kendine uygun hızda bir iç görüş geliştirmesini sağlayacak şekilde onlara yol göstermeye çalışın.
15. Her zaman, müzik ve imgelem çalışmasındaki en zorlayıcı bölümün, müzik bittikten *sonra* gruptakilerin yaşadıkları deneyimleri paylaşma *süreci* olduğunu akılda tutun.
16. Grup üyeleri arasında sadece, öne çıkanların değil, tümünün tepkilerinin açığa çıktığından emin olun.
17. Katılımcıların yaşadıkları imgelem yaşantısına ait tepkilerini ve düşüncelerini ortaya çıkarmaya çalışın, sembolik bağlantılar kurmalarına ve duygularını daha iyi anlamalarına yardımcı olun.
18. Grup üyelerinin birbirleriyle ve terapistle aralarındaki gizlilik ilkesiyle ilgili etik kurallara uyun.
19. Katılımcıların, ifade ettikleri sorunla daha kolay başa çıkabilmeleri için stratejiler geliştirmeye çalışın.
20. Terapi grubunuz içinde destek hatları oluşturmaya çalışın, böylece grup içindeki bireylerin sorunları hakkında daha az yalnızlık hissetmelerini sağlarsınız.
21. Grup deneyiminde ortaya çıkan ortak temalar ve sorun alanlarını tanımaya çalışın.
22. İfade edilen ve paylaşılan duygular hakkında açık olun, yargılayıcı olmayın ve olabildiğince destekleyici ve yardım edici bir tutum sergileyin.
23. Gruba bu deneyimin güvenli olduğu ve sizin olabilecek olumsuz bir şeye karşı onları koruyacağınız konusunda güvence verin. Onlara deneyim tehlikeli bir hal alırsa, her zaman kontrol altında olacaklarını ve her an gözlerini açarak süreci durdurabileceklerini hatırlatın.
24. Eğer grup üyeleri arasından bazıları bu müzik ve imgeleme çalışmasında kendileri için özellikle çok özel bir deneyim yaşadıklarını ve kafalarının henüz karışık olduğunu ve bu deneyimlerini araştırmak için daha fazla zamana gereksinimleri olduğunu söylerse, onlara kendi içlerinde bu yere yeniden dönebileceklerini hatırlatın. Konunun doğasına göre, ya aynı yere dönmek için müziğin şartlandırıcı özelliğinden yararlanmak amacıyla aynı müziği kullanarak daha sonra terapistle çalışabilirler ya da eğer mümkünse, müziği kendi başlarına dinleyerek kendi kendilerinin müzik terapisti olabilirler.

Grup üyeleri tarafından sonra paylaşılan değişik konular, yararlı bir sözel grup oturumuna ortam sağlayabilir, buradan, yalnızlık, korku veya ilişki sorunları gibi ortak bir tema çıkabilir. Grup tartışması paylaşımı daha da arttırarak söz edilen sorun alanlarıyla ilgili değişik türde baş etme yöntemlerinin konuşulmasıyla oturum sonlanabilir.

Buraya kadar söz edilenler bağlamında müzik ve imgeleme çalışması tam bir terapötik yöntemdir. Ancak, hem müzik terapisi hem de psikodramayla uğraşan biri olarak ben, müzik ve imgelemi her zaman bir adım öteye götürme gereksinimi duydum, bunun anlamı imgelem yaşantısını sözel diyaloglardan daha öteye götürerek imgelemi bir içsel yaşantıdan canlı ve dinamik bir psikodramatik çalışmaya döndürmektir.

## PSİKODRAMADA ISINMA ÇALIŞMASI OLARAK MÜZİK VE İMGELEM

Bu çalışmaya katılanlar tarafından paylaşılan yaşantılar çoğunlukla canlı ve dramatiktir. Eyleme dökülmeyi gerektirdikleri için de, çok iyi psikodramatik ısınma oyunları olurlar.

Ben, imgelemden psikodramaya geçiş sürecinde, hangi üyenin imgeleminin psikodramatik araştırmaya en yatkın olduğunu belirlemeye çalışırım. Bu süreç aynı zamanda, o kişinin protagonist

olmayı isteyip istemediğini; bu imgelemenin canlandırılmasının tüm grup için anlamlı olup olmayacağını ve o kişinin bu konuda şimdi çalışmasının gereksinimlerine uyup uymadığını belirlemeyi de kapsar.

Bu belirlenmeyle birlikte, potansiyel bir protagonisti seçtikten sonra, ona gözlerini kapatıp, imgelemedeki kritik bir noktaya dönmesini söylerim. O bunu yaparken ben de imgeleme yaşantısı boyunca dinletmiş olduğum müziği aynı şekilde dinletirim. Müzik, ilk yaşantıda katalizör etki yarattığı için imgelemeyle doğrudan ilişkilidir ve bu nedenle de artık, imgelemeyi yeniden yaşantılamada şartlı uyaran olmuştur.

Kişiye, gözleri kapalıyken, gözünün önündeki imgeyi ve bu yaşantıdaki can alıcı noktayı olabildiğince ayrıntılı tanımlamasını söylerim. İmgelemedeki insanlar tanımlandıkça, grup üyelerine sessizce, protagonist olan kişinin etrafında yardımcı egolar olarak yer almalarını söylerim. Yardımcı egoların imgede tanımlandığına benzer şekilde yerleştirilmeleri büyük önem taşır. Bu sahnede, protagonist şuna benzer tanımlamalar yapabilir: “Kocamla birlikteyim. Çayırda yanımda oturuyor; piknik yapıyoruz. Kızım bizden biraz uzak oturuyor ve ağlıyor. Görümcem yanıma doğru geliyor.”

Bu tanımlamalar sürerken, müzik geri planda çalmaya devam etmektedir. Ben işaret ederek, önce bir erkek üyeyi yerde protagoniste yakın oturmaya çağırır; sonra diğerleri için birer kişiyi tanımlandığı gibi yerleştirmeye başlarım. Tüm yardımcılar geldiğinde müziği durdurur, protagoniste gözlerini açmasını söylerim; o şimdi artık imgesinin içindedir; tam tanımladığı şekliyle. Eşi yanında, kızı ağlamakta, görünmesi yaklaşmışları söylemektedir:

“Merhaba! Bu pikniği dört gözle bekliyordum.....niye ağlıyor, neler oluyor?”

Bu şekilde psikodrama başlar.

İmgelemeyle başlayıp eyleme dönüşen bir çalışmada, gerçek ve derin psikolojik anlamı olan, içerden üreyen bir materyelle çalıştığımızı emin olabiliriz. Sözel süreçlerle çalışmanın kısıtlılığının tersine, psikodramatik canlandırma bize imgeyle aktif çalışma şansı verir ve imgeyi şimdiki zamana ve geleceğe götürme olanağı sağlar.

Yukarıda tanımlanan sahnede protagonist, ağlayan kızını yatıştırmak için bir şey yapamadığını, çünkü kocası ve görünmesinin eleştirel yaklaşımlarının onu adeta felç ettiğini belirtmiştir. Bu, psikodramada geliştirilebilir. Sözel tanımlama ötesine geçip psikodramatik canlandırma yapıldığında, protagonist imgelemede yapamadığı şeyleri farkedebilir. Kızını kocası ve görünmesinin haksız eleştirileri nedeniyle yatıştırabilecek gücünü kaybetmektedir. Canlandırmada bu eleştirilere karşın eyleme geçebilir, eşi ve görünmesiyle çatışmalarını açıp çalışabilir. Burada belirtmeliyim ki, bu psikodramatik canlandırma sırasında, seansı kolaylaştırmak üzere, bu kitabın diğer bölümlerinde tarif edilen şekillerde, müzik doğaçlamaları kullanılabilir. Bu şekilde, müzik ve imgeleme yaşantıları ile psikodrama oluşturulabilir ve izleyen aşamalarda doğaçlama müzik tekniklerinin kullanımı ile kolaylaştırılabilir.

Victor olgusu, imgelemeden psikodramaya geçiş sürecini güzel bir şekilde gösteren bir örnektir. Müzik ve imgeleme, psikodramatik yaşantıya doğrudan ve güçlü bir geçiş ve etkin ve eşsiz bir ısınma sağlayan araçlardır.

Victor, müzik ve imgeleme seansında yer aldı; ardından gelen grup paylaşımı aşamasında, yaşamında iki olası yöne gidebileceği bir durumla karşı karşıya olduğunu belirtti. Bu noktada durdu ve sürdüremedi ve imgeleme seansı sona erdi. Victor engellenmiş görünüyordu ve imgelemedeki gizli soruya yanıt veremiyordu. Buradan sonra onun psikodramaya geçiş yapmasının uygun olacağını düşündüm. Ona yeniden yere uzanmasını, gözlerini kapayıp gevşemesini söyledim. Aynı müziği kullanarak o simgesel noktaya geri dönmesini önerdim. Kendisini bir yanında Gina öbür yanında Roberto ile huzur içinde yürüyor olarak tanımladı. Ona gözlerini açmasını, Gina ve Roberto'nun orada olacağını söyledim. Böylece imgesindeki durumla gerçeklik düzleminde karşılaşmış ve karar verme sürecinin aşamalarını sürdürebilirdi. Victor gözlerini açtı ve yönetici tarafından belirlenen yardımcıları tarafından canlandırılan “Gina” ve “Roberto” yu yanında buldu. Şimdi imgesini psikodramada yaşamaya başlıyordu. Onları kucakladı ve gerçekte olması mümkün olmayan şekilde üçü arasında bir birliktelik dilediğini söyledi. Gerçek yaşamda Victor, iki sevgilisi arasında sıkışmıştı. İkisi arasında bir seçim yapmak onların özgül kişiliklerinin ötesine geçiyor ve onun yaşamının yönü ve cinsel kimliği ile ilgili ikilemi de temsil ediyordu. Seansın devamında, Gina'yla yüzleşti. Gina ona, Roberto'yla ilişkisini kabul edemeyeceğini belirtti; Eğer Roberto'dan ayrılmazsa o, Victor'dan ayrılacaktı. Victor Gina'nın gitmesine izin verdi. Paylaşım sırasında bunun gerçek yaşamda aynen öyle olmuş olduğunu öğrendik.

## Bölüm 8

# *Müziksel Psikodrama Teknikleri*

### MÜZİKSEL ROL DEĞİŞTİRME

Rol değiştirme tekniği psikodramada temel bir tekniktir. Rol değişimi tekniğinde, protagonist, ilişkide kendisi için önemli olan bir diğer kişinin rolünü alır, bir başka kişi de protagonistin tahmin edilen rolünü oynar. Bu rollerin değişimi yoluyla her iki taraf birbirini gerçekte bu kişilerin birbirlerini gördükleri gibi görmeye başlarlar. Bu sürecin sonucunda yeni içgörüler kazanır ve yeni iletişim tarzları geliştirirler.

Rol değiştirme, etkili ve yararlı bir süreçtir. Psikodrama çalışmalarında sıklıkla kullanılır. Protagonist eş ile diyalog kurduğunda eş, protagonistin karakterini almaz; ancak, protagoniste doğru geri bildirim verir, yönetici protagonist ile eş arasında rol değişimi yaptırabilir. Bu rol değişimi yoluyla eş, protagoniste daha fazla yardım edebilmesi için gereken temel ipuçlarını toplar. Rol değiştirme aynı zamanda, protagonistin genelde sahip olduğu rol sınırlarını genişletmesinde de yardımcıdır. Eş karakterin gereksinimlerini ve durumu daha iyi anlayabilmesini sağlar. Protagonist ve eşin birbirini anlamadaki eksiklikleri çok fazla olabilir ve rol değiştirme, kişiler arasında daha iyi anlayışı sağlamaya yarayan eleştirel bir köprü oluşturur.

Çalışma gruplarında rol değiştirme kavramını tanıtmak ve rol algılarının farklılıklarını dramatize edebilmek için, sıklıkla, birkaç yıl önce *Achille Lauro* gemisini esir alanların terörist eylemini örnek veririm. Bu olayda bir grup Filistinli terörist Akdeniz’de bir gemi yolculuğunun tam ortasında bir çok Amerikalı ve uluslararası yolcu ile dolu olan İtalyan gemisine el koymuşlardı.

Gemide yeni emekli Mr. ve Mrs. Klinghoffer isimli New York’lu bir çift de vardı. Mr. Klinghoffer hasta ve tekerlekli sandalyeye bağımlıydı. İsrailde tutuklu olan Filistinli esirlerin bırakılmaları isteklerini zorla kabul ettirebilmek için teröristler yolcuları öldürmeye başladılar. Mr. Klinghoffer da bunlardan biri oldu. Vurularak denize atıldı. Mr. Klinghoffer tamamen suçsuz bir kurbandı. Onu öldüren teröristle aralarında hiçbir kişisel kin yoktu. Terörist Mr. Klinghoffer’ın ölümünü kendince yüce olan amacına hizmet eden politik bir infaz olarak görüyordu.

Rol değişimi çalışması olarak bir gönüllüden acısı henüz çok taze olan Mrs. Klinghoffer’ı ve bir diğerinden de henüz ele geçirilmiş teröristi oynamalarını istedim. Gemide, yasal işlemlerle karşılaştıklarında nasıl iletişim kurmuşlardı?

Mrs. Klinghoffer, acısı ve kaybı bu kadar yoğunken, kocasının hunharca katlinde hiçbir adil açıklama görememektedir. Öte yandan Filistinli terörist, hiçbir pişmanlık duymamakta, eylemini halkına bir sadakat ve fedakarlık olarak nitelendirmektedir. Ona göre Mr. Klinghoffer da sadece bu uğurda, hercanması gerekli basit bir politik rehin olarak algılanmaktadır.

Her iki bakış açısı daha fazla ayrıntılaşmayabilir ve ben bu iki kişiyi birbiri ile öfkeli olarak karşılaşmaya ve sonrasında da rolleri değişmeye teşvik ederim. Rol pozisyonlarındaki bu uç farklılıklar doğaçtanlığı geliştirmek ve hızlı kimlik değişimini öğrenebilmek için en iyi alıştırmalardır ve grubun ısınmasını sağlarlar. İlginçtir ki ben bu drama yüzleştirmesini bir ısınma örneği olarak kullandıktan sonra John Adams, *The Death of Klinghoffer* isimli bir opera bestelemiştir.

Psikodramatik yüzleştirme ve rol değiştirmedeki benzer güçlükler bir Nazi kamp gardiyanı ve bir Yahudi esir arasında, Kosova’da bir Sırp askeri ve bir Arnavut köylü arasında olabilir. Güney

Afrika’da 1983 yılında henüz ayrılıkçılar etkin iken bir kişinin başkan Botha’yı bir diğ erinin onun Afrikalı zenci hizmetçisini oynadığı bir oturma yönetmişim. Burada da rol de ğ iştirme çok etkiliydi.

Psikodrama sürecinde rol de ğ iş imi ile çalışırken protagonistin diğ er karakterin rolünü tümüyle özümseme zorlukları yaş aması durumu sıklıkla oluşabilir. Belki diğ erinin bakış açısı, anlayışının ötesindedir ya da protagonist zalim veya duygusuz davranışı, tam olarak ifade edebilme konusunda ketlenir. Bunu kolaylaştırmak için, yönetici, genellikle sözel eşler sağ lar. Bununla beraber müzik, başarılı rol de ğ iş imini kolaylaştırmaya yardımcı bir diğ er ve çok etkili bir yoldur.

Müziksel rol de ğ iş imi protagonist-yardımcı etkileş imi aşırı sözel ve ana duygulardan uzaklaştırıcı olduğ unda en uygun teknik olabilir. Bu süreç her iki tarafın konuşmayı durdurup kendilerini ifade etmeleri için bir enstrüman seçmeleriyle başlayabilir. Daha sonra yönetici protagoniste ve yardımcıya diyalogu sürdürmeyi teklif eder; ancak şimdi, kelimeler yerine müziksel ifadeler kullanılacaktır. Her iki taraf ısındığında yönetici rol de ğ iştirmeyi sürdürebilmek için, her birinin, rolleriyle birleş en enstrümanlarını da de ğ iştirmelerini ister. Müziksel rol de ğ iştirmenin asıl avantajı, sözel ifadeyle kıyaslandığında, doğ maca müziğ in, daha açık ve daha basit bir yansıma sağ laması ve gerçek noktaya ulaşmada protagonist ve yardımcıyı cesaretlendirmesidir. Burada amaç, müzik aracılığıyla oluş an daha çok odaklanmış ve daha az entellektüalize olan rol alışverişini cesaretlendirmek ve protagonisti, daha doğ rudan sözel ifadeye yönlendirebilecek bir rol de ğ iş imine ısındırmaktır.

Protagonist, farklı duyguları dışavururken, sözcükler yerine sembolik müzik dilini kullandığında daha az zorlanır. Ayrıca, müziksel anlamlar aracılığıyla rol de ğ iş imlerinde protagonistler diğ erlerinin davranışını yansıtırken daha güvenlidirler; hele, bu davranış çok saldırgan veya başka bir deyiş le protagonist için sözel ifadenin nesnel düzeyde tanımlanması çok zorsa! Bu aynı zamanda protagonistin ilişki içerisinde yeni içgörüler geliştirmesine çok yardımcı olacaktır. Sonuçta müziksel rol de ğ iştirmede, müziğ in sağ ladığı sembolik ifade, sonra gelen daha özgür sözel rol de ğ iş imi yaş antısına doğru bir geçiş dönemine olanak sağ lar .

Müziksel rol de ğ iştirme ve diğ er müziksel psikodrama tekniklerinde kullanılan enstrümanlar, genel olarak, doğ maca çalışmalarında kullanılan türden, vurmali çalgılardır. Müziksel rol de ğ iştirme sırasında bir davulun rol de ğ iştirme ile eş zamanlı kullanılması özellikle etkilidir. Davulun her iki yanına oturmuş olan protagonist ve yardımcı arasındaki yüzleşme son derece durağ an olur. Rol de ğ iştirme sırasında, yöneticinin iş areti ile protagonist ve yardımcı oyuncu, oturdukları yeri bırakır ve davulun diğ er tarafına geçerler. Aynı davulu paylaşmak bir yakınlık yaratır. Antagonist fiziksel olarak protagonistin davuldaki yerini alır ki bu çok kışkırtıcı olabilir. Bu aynı zamanda güçlü tepkileri uyarır ve rol davranışlarını dramatize etmeye istek yaratır.

### MÜZİKSEL DİYALOG

Müziksel diyalog, müziksel rol de ğ iş iminin doğ asında var olan özelliklerin bir çoğ una sahiptir. Yönetici, protagonist ve herhangi bir yardımcı kişi arasındaki diyalog aşırı sözel olduğ unda; durumun, can alıcı noktası kaybolmaya başladığında, protagoniste bir enstrüman seçmesini ve kendisini bu aracın yardımıyla ifade etmesini söyler. Protagonist müziksel iletişimdeyken ve yardımcı sözel tepki gösterirken bu, tek yönlü bir müziksel ifadedir veya iki yönlü müziksel ifade olarak da uygulanabilir.

Bir diğ er uygulamada protagonistten, önce tek bir müziksel ifade uygulaması istenir; bunu sonra sözel ifade izler ( Bkz. Ş ekil 8).

\*\*orijinal S: 49\*\*

Ş ekil 8. Müzikal Diyalog: “Protagonistten yardımcıya tek bir müzikal ifade yapması istenir”

Bu yaklaşımların hepsinde aynı amaç vardır. Basit enstrümanların müziksel ifadesi, aşırı entelektüel etkileşimleri ortadan kaldırmaya yöneliktir ve protagonisti, daha doğrudan bir duygusal iletişim kurmaya cesaretlendirir. Müziksel dışavurum, protagonistin, farklı düzeydeki sözel dışavurumuna da olanak sağlar.

Bir çok oturumda bir protagonistin verimsiz bir diyalogun ortasında konuşmasını kesip, bir enstrüman seçmesini ve yardımcıya da konuşmadan müziksel ifade ile tepkide bulunmasını ve hemen sonrasında sözel etkileşime dönmelerini istediğimde, bir sonraki diyalogun kalitesinin olumlu olarak değiştiğini gördüm. Müziksel ifadenin düğmesini açtığımızda daha derin düzeydeki iletişimin tetiği çekilir ve bu daha da derin bağlantıların gerçekleşmesine yardımcı olur. Protagonist ya bir duygusal travma sonucunda konuşmak istemediğinde ya da geçici olarak özel bir durumu söze dökemediğinde müziksel diyalog son derece yararlıdır.

### MÜZİKSEL SONLANDIRMALAR

Psikodramada, yaşamın kendisinde olduğu gibi protagonist için çeşitli ilişkileri bitirmek gerekebilir. Bu, şunun gibi durumları kapsar: Bitirilmesi gereken, önemli bir diğer kişi ile ilişkiyi canlandıran yardımcıya güle güle demek, ölen birinin kaybını kabul etmek veya benliğin bir parçasından vazgeçmek ve bu gibi geçmişteki şeyleri düzene koymanın zor bir psikodramatik girişim olduğu durumlarda kullanılır. Bu tür sonlandırmalarda protagonisti, sembolik etkileşime başlaması için cesaretlendirmek gerekebilir. Bu gibi duyarlı durumlarda psikodrama yöneticisi, çoğunlukla, protagoniste sözcükler kullanmadan ilişkiyi bitirme olanağı sağlar. Bu yüz ifadesi ile dokunma ile, sarılarak veya yardımcıyı sahne dışına çıkarırken yani protagonistin yaşamından çıkarırken ona eşlik ederek gerçekleştirilebilir. Artık bu sonlandırmanın sözel düzeyde yapılması gerekmez ve bu gibi anlarda protagonistin düşünce ve duygularının mahremiyetini korumak çoğunlukla yararlıdır.

Müziksel sonlandırmalar sözsüz ifadenin protagonistin duygusal mahremiyetini koruma avantajını da gerçekleştirir. Protagonist yardımcı figüre bu son ifadelerini müzik enstrümanları ile yapabilir. Hoşçakalı müziksel olarak ifade etmek genellikle çok dokunaklıdır ve bitirmenin müziksel ifadesinin son notalarından sonra yavaş yavaş sessizliğe geçilir ve bu çoğunlukla acının sonlanması gibi hissedilir ve yaratılan müziksel çalışma, bir ilişkinin bitirilişinin son sahnesini sembolize eder.

### MÜZİK VE BENLİK BÖLÜMLERİ

Müzik, benlik bölümlerinin dinamiklerinin ve iç kutupların dramatize edilmesinde en etkili araçlardan biridir. Bir ilişkiye devam etme ya da sona erdirmeye, yeni bir işe geçme ya da var olanı sürdürme, risk alma ya da güvenli durumu koruma, aşırı yeme ya da perhiz, yaşamda bir çocuk ya da bir yetişkin gibi işlev görme ve benzeri seçim gerektiren pek çok yaşam koşulu vardır. Bu tür kararları vermek kuşkusuz yaşamın bir parçasıdır. Ancak, genellikle bu çatışma durumlarının orta yerinde saplanıp kalırız, ikilem içinde kilitleniriz ve ne yönde hareket edebileceğimize bir türlü karar veremeyiz.

Bireyleri bu tür iç çatışmalar felç ettiğinde genellikle bu sorunların dış koşullarla ilgili olduğuna inanırlar. Gerçekte bu aşırı ikilemdeki felç, dışsal kutuplardan çok içsel kutuplarla ilgilidir. Dışsal konular gerçekte vardır, ancak olasılıkla kişinin içsel bölünmeleri sonucunda artmışlardır ve uzun zamandır yerleşmiş olan ikircikli yaşam tavırlarını yansıtır. Sözel ağırlıklı terapiler ile kıyaslandığında bu tür sorunlarda psikodramanın en büyük avantajı, bizi iç gözlemin ötesine geçerek, konu ile doğrudan ve etkin şekilde yüzleşmeye çağırıyor olmasıdır.

Müziksel psikodrama, içsel bölünmeleri daha ileri bir biçimde dramatize etmek için harika bir yol sağlar ve protagonisti kesin karara doğru hareket etmeye cesaretlendirir. Protagonistin içindeki ve ilgili konudaki bölümler seans içinde net olarak tanıdıktan sonra protagoniste, onun içindeki ikilemin, kutuplaşan ve çatışan yanlarını temsil etmek üzere, gruptan iki (veya daha fazla) yardımcı seçmesini söylerim. Bundan sonra da protagonisti yardımcıları ile rol değiştirerek diyaloga cesaretlendiririm, böylelikle bu kutupların ilişkilerinin dinamiği görünür hale gelir. Aynı zamanda protagonistten içindeki farklı yönleri sembolize eden yardımcıları ile ilişki kurarken yaşadığı duyguları yansıtmalarını isterim.

Protagonist bir ilişkiyi, onun yaşamında heyecan verici, ateşli hissederken, diğerini güvenli ancak uyarıcı olmayan biçimde hissedebilir. Ben daha sonra protagoniste, eğer bu iki ilişkiyi müzikle ifade ederse nasıl bir ses çıkaracağını sorarım. Bu noktada ben , genellikle bir kaç ek yardımcı ayırarak bunları asıl yardımcıların etrafına yerleştiririm ve bunlar rolleri kuvvetlendiren müzik yapımcıları olarak

hizmet ederler. Protagonist ateşli ilişkinin müziğini yüksek ve titreşimli biçimde isterken, diğer yönün müziğini düz ve teşvik edici olmayan biçimde ister. Ancak, buradaki vurgulama, konuşularak değil yaratılan müzikle yapılır.

Protagonistten öncelikle bu ilişkideki duygularını en iyi ifade edebilecek müzik aletini seçmesi istenir. Bundan sonra protagonist bu enstrümanla müzik oluşturmaya teşvik edilir; yardımcılarından biri, bu müziksel tarzı olabildiğince aynı şekilde taklit eder. Protagonist bu müziği dinleyerek uygun olup olmadığına karar verir ve gerektiğinde değiştirir. Müzik tek bir enstrümanla tamamlanabilir; ancak, çoğunlukla, protagonist bir kaç sesin bileşimini ister. İlk müziksel yardımcı, yapılmış olan müziksel tarzı taklit ederken (ateşli ilişkiyi temsil eden yüksek ve heyecan verici olur), protagonist ek yardımcıları kullanarak diğer müziksel yönleri ekler ve birbirleri üzerine ses katları oluşturur. Son olarak protagonist, hep birlikte icra edilen bütün bu müzik öğelerini kullanarak, ilişkinin karakterini yansıtmayı sağlayacak herhangi bir son düzeltmeyi yapabilir.

Bundan sonraki adımda protagonist, ilk yardımcı grubun karşı tarafında sahne almış olan yardımcıları durgun ilişkiyi temsile yönlendirir. Protagonist bundan sonra yeniden, zayıf, yumuşak ve enerjisiz ya da esinsiz çalmakta olan düz ilişkinin müziğini kat ve kat yaratarak aynı süreci tekrarlar. Bu ikinci yardımcı grubun müziği yaratıldığında, ilk grup müziğini sürekli çalmalıdır. Son olarak ilişkinin her iki yönünü yansıtan müzik protagonisti tatmin edici düzeye ulaştığında, iki müzik aynı anda işitilir ve oturma bu yeni havayla canlanır.

Protagonist daha sonra sahnenin ortasına yerleşir. Onun sahne kenarlarından çıkan kutupları hem görülüp hem de işitildiğinde protagonistin içsel bölümleri o anda abartılı olarak güçlü bir sembolik şekil içinde çarpıcı bir hal alır. Daha sonra ben, her iki gruptaki birinci yardımcıları bir sözel rol almalarını ve protagonisti kendi dünyalarına çekmeye çalışmalarını söylerim. Tutkulu ilişkiyi temsil eden grubun asıl yardımcıları ile ona enerjik destekleyici müzikle eşlik eden ek yardımcıları protagonisti şu sözler ile çağırabilirler: “Niçin buraya gelmiyorsun? Hayatında heyecan tutku istemiyor musun? Yaşam bu kadar dinamik, harika ve zenginken uzun süre nasıl can sıkıntısı ile kalabilirsin. Hemen buraya gel!”

\*\*\*\*orijinal s: 51\*\*\*\*

Şekil 9. Müzik ve bölünmüş benlik: “Kendi bölünmüş kutuplarını sahnede görüp işiten protagonistin içsel bölünmesi şimdi abartılı ve sembolik bir yapı karşısındadır”

Bunlar bir yanda olurken, diğer ilişkinin temsilcisi olan yardımcı, ona eşlik eden içe dönük müzik beraberinde, protagonisti şu sözlerle çağırabilir: “Deli misin yahu? Sana neler oluyor. Şimdi ne yapıyorsun? Sen burada olmalısın. Yaşam böyle heyecan verici olamaz, ama en azından rahat, güvenli ve öngörülebilir olmalı. Bir anlık heyecan için her şeyi atacak mısın? Geri dön!”

Ben, tipik olarak, protagonisti dinamik müziksel yerleştirmenin tam ortasında durdururum ve ona gözlerini kapatmasını ve kendi etrafında birkaç kez dönmesini ve biraz yönünü kaybetmesini ve sonra da kendisini en iyi hissettiği ilişkiye yönelmesini isterim. Deneyimlerime göre protagonist sıklıkla bir o yana bir bu yana döner ve burada yeni yaşam yönüne doğru sembolik bir başlangıç yapar. Bazen protagonist tam ortada kalmayı da seçebilir. Bu değişimi başaramama anlamına gelebildiği gibi bölünmenin bir mahkumiyet değil onurlu bir seçimin gerçek değerlendirmesi ve tanınması olarak da yorumlanabilir ve böylelikle ikileme direnmek yerine, onu bütünüyle kabul etmeyi öğrenebilir. Diğer bir olanak, protagonisti bu bölünmüş kişiliğin her iki taraftaki yardımcılarına doğrudan yaklaştırmaya cesaretlendirmektir; ilk önce her birine doğmaca müziksel ifade verir takiben de sözel ifadeler ile seslendirir.



Müziksel olanaklar bununla sınırlı değildir. Bu noktada eğer protagonist bir yöne doğru açık bir seçim yaptı ise bu seçim, protagonistten hoşçakal demesini isteyerek (bu bir sonlandırma ifadesidir) daha da güçlendirilebilir. Bu daha önce tanımlanmış olan *müziksel kapanış tekniğini* kullanarak gerçekleştirilebilir. Bu, diğer yönün yok olması anlamına gelmez. Şunu tanımlamak yararlı olacaktır: Geçmişin bazı zor yönleri yeni başlangıçlara ciddi bir engel teşkil etmeksizin devam edebilir. Bu da, siyaha karşı beyaz değerlendirmesinden daha gerçekçidir.

Bu tür belirsizliğin kabullenilmesi, içsel bölünme ile yaşamayı öğrenmek ve kabullenmek , müziksel olarak ilginç bir biçimde ifade edilebilir. Protagonist bir sandalyede ayağa kaldırılır; bu, şimdiki zamanın üzerine çıktığını sembolize eder ve şu anda olduğu durumdan geleceğe bir adım atması istenir. Ben daha sonra protagonistin gruptan seçtiği müziksel yardımcıları çağırır ve onlarla bir daire oluşturarak onun geleceğini sembolize eden bir müzik yapımlarını söylerim. Daha sonra diğer kenarda bırakılmış bulunan müziksel yardımcıları da çağırarak müziksel daireye katılmalarını ve protagonistle birlikte çalışarak onun geleceği ifade eden *yeni müziği* bestelemesine yardımcı olmalarını isterim. Protagonist, yöneticiden yardım isteyerek müzikte değişiklik yapmak isteyebilir, bir yönün vurgusunu arttırırken diğer yönü değiştirebilir ya da yumuşatabilir. O anda ya birini ya da diğerini dışta bırakabilir, yeni ve derece derece gittikçe bütünleşmiş bir müzik oluşabilir. Bu örnekte, olasılıkla, durgun müziğin üzerinde tutkulu yönü yansıtan canlı müziğin dinamik vurgusu olacaktır. Ancak, belki de hala nostaljik olarak eski ilişkinin müziksel özellikleri ile birleşik halde olarak iki dünyanın da en iyi yönlerini kapsayan gerçekçi bir orta nokta müziksel olarak sembolize edilebilir. Bu şekilde seans içinde protagonistin yarattığı sembolik müziksel ifadelerin ne kadar güçlü olduğu görünür hale gelir. Örneğin bir üzüntü ya da acı hissi basit ve yumuşak bir biçimde bir ksilofon ya da bir davulla tekrarlı biçimde bir notanın çalınması şeklinde kristalize edilebilir ve bu seans içinde hem grup hem de protagonist tarafından kesinlikle daha iyi anlaşılır. Bir protagonist içsel bölünmesini, yaşamında onun görüş alanını belirsizleştiren karanlık noktaları açığa çıkarmak amacı ile ifade eder. Bu karanlık noktalarla ilgili hissettiği acı duygusu onun doğmaca ifadesine şu şekilde yansır. Tefin yüzeyinde tırnakları ile tırmalama sesi çıkararak aklından çıkmayan iç törpülenmeyi ifade edebilir. Uygun olduğunda terapist bu avantajı kullanabilir, arka planda protagonist için bu müziksel ifadeyi aynı enstrümanla yaparak şu tür etkileyici bir soru sorabilir : “Bu , bu günlerde senin yaşamın ile ilgili duyguları ifade ediyor. Bu ses gerçekten üzüntü yaratıcı. Yaşamında devam etmek istediğin yol bu mu ?”

### MÜZİKSEL AYNA TEKNİĞİ

Genelde ayna tekniği psikodramada çok yararlı bir tekniktir. Burada protagonistlerin genel davranış ve oturma içindeki etkileşim tarzlarını aynalamak üzere yardımcıları kullanılırlar. Bu yansıtma, protagonistlere yapabildikleri oranda, bazı mesafeleri ortadan kaldırarak, diğerleri tarafından resmedilen kendi davranışlarını görmelerine yardımcı olur. Aynalama tekniğinin yardımıyla protagonistler, yaşam tarzlarında daha etkili yeni yaklaşımlar denemeye daha istekli hale gelirler.

Psikodramada bilinen ayna yaklaşımına bir alternatif de *müziksel aynalamadır*. Bu teknikte yardımcıları protagonistlerin davranış ve etkileşim tarzlarını müziksel olarak aynalamak üzere çağırılırlar. Eğer protagonist oturumlarda korkuları ile yüzleşmede zayıf ve etkisiz ise, bir yardımcı uygun bir müzik aleti seçer ve yardımcı diğer karaktere sözsüz olarak protagonistin etkileşim içindeki zayıflık ve utangaçlığını doğmaca müziksel ifade ile yansıtır. Tam tersine, protagonistin iki uç arasında davranışını veya herhangi bir şeyi yansıtacaksa müzik gürültülü ve tiz olur. Sözel ayna tekniğine karşı müziksel ayna tekniğinin avantajı protagonistlerin esas davranışlarını sözlerin çamuruna batmadan resmetmesidir. Protagonist , aynalayan yardımcının müziksel davranışını gözlemlediğinde, “bunu söylemedim “ veya “bu kelimeleri kullanmadım” demesi, betimlemenin ayrıntılı duygusal gerçekliği ile pazarlık etmesi zorlaşacaktır. Müziksel ifadeler, protagonistin etkileşimlerinin duygusal özünü çok daha iyi yansıtabildiği için, kolay kolay reddedilemezler.

Protagonistin davranışlarının müziksel betimlemesinin bir diğer ve daha önemli avantajı çok hassas konularda protagoniste, çok acı olabilecek sözel diyalogun kelimelerinden ve ortamından uzaklaşmasına ortam sağlamasıdır. Psikodramada bu gibi durumlarda yönetici, jest ve pandomim yoluyla bir tür sözel olmayan aynalama yaptırabilir. Müziksel aynalama jest ve konuşma arasında pandomimden daha dinamik ve konuşmadan daha az açık , ortada bir tekniktir. Bu teknik, yetişkinlerle çalışıldığında, Nordoff-Robins (1977)'in çocuklarla yaptığı müzik terapi prensiplerinin bazılarına paralellik göstermektedir. Nordoff ve Robins'in çalışmalarındaki temel düşünce, çocuğun davranışlarının müziksel eşini yaratmaya çalışmak ve çocuğun müziksel bir portresini çıkarmaktır. Bu,

çocuğun dikkatini çeken ve arttıran sözsüz bir iletişimidir ve de ona kişiler arası farkındalığını ve iletişimini arttırmak için yeni olanaklar sağlar. Benzer bir yol psikodramada yetişkinlerle müziksel aynalama tekniğinin uygulanmasıdır. Doğmaca müzik ile doğrudan protagonistin davranışının karakteri yansıtılır ve aynı zamanda yeni bir yön ve bakış açısı sağlanır.

Sonuçta, müziksel aynalama protagonistin spontanlığını uyararak, onu oturma ortamında yeni yaratıcı etkileşim davranışlarına yönlendirir. Yardımcı aynalar aracılığıyla, kendi davranışlarının müziksel betimlemesini gören protagonistin içinde, yeni davranış biçimlerine uyum sağlama isteği gelişir. Protagonist keşfettiği yeni ilişki biçimini yeni müziksel yaklaşımla göstererek, müziksel aynalamaya yanıt vermek üzere cesaretlendirilir. Bu müziksel düzeyde ifade edilen yeni etkileşim davranışları, bir ara dönem işlevi görerek, protagonisti yeni biçimde sözel etkileşimlere geçmek üzere ısıtır.

### MÜZİKSEL MODEL OLMA

Model olma, bir psikodramatik teknik olarak aynalama tekniğinin doğal olarak gelişmiş bir biçimidir. Model olma tekniğinde yardımcı protagonistin eylemini basit bir biçimde yansıtmının ötesine geçerek etkin biçimde protagoniste yeni davranış ve etkileşim biçimleri gösterirler. Eğer grup protagoniste yararlı olacağını hissederse, bir yardımcı figürle etkileşim içinde daha atılgan veya duyarlı veya nazik veya kurnaz, ciddi veya şakacı olmayı öğrenebilir, daha sonra yönetici farklı yardımcıları bu yeni davranışları, protagonistin yararlanması için denemeye çağırır. Bu şekilde olumlu rol modeli ile protagonistin davranışsal değişim için spontanlığının uyarılması beklenir.

*Müziksel model olmada*, yardımcıları, bu yeni davranışları ve etkileşimsel yaklaşımları doğmaca ifadeler yolu ile tanımlama olanağı bulurlar. Müziksel aynalamada olduğu gibi müziksel model olmada da protagonist muhtemelen ortaya konulan kesin sözsüz ifade ile ileri sürülen fikre göre daha düşük olasılıkla reddeder.

Bu farklı müziksel modellerin doğmaca ifadeleri protagonisti bir eleştirici yardımcıya doğru yönelerek yeni müziksel ifadeler keşfetmek üzere ısıtır. Seansta bu yeni davranışlar müziksel düzeyde iyi bir biçimde ifade edildiğinde yönetici protagonisti daha doğmaca sözel etkileşimlere geçiş yapması için cesaretlendirir.

### MÜZİKSEL EŞLEME

Psikodramada yöneticinin işareti ile başlatılan grup üyelerince yapılan doğmaca müziğin sözel bir eşi desteklemesinden, böylelikle protagonistin kendini rahat ifade edebilmesine hizmet etmesinden söz etmiştik. Yönetici müzik grubuna sözcükler olmaksızın bağımsız ve kolektif bir müziksel eş işlevi verebilir veya sözel eşin çarpıcı biçimde dramatize edilmesiyle protagoniste müziksel ve sözel desteği aynı zamanda sağlar.

Ancak bireysel eşin rolü müziksel eşle, daha geniş grubun müziksel desteği olmaksızın genişletilebilir. Bu yaklaşımda bir eş protagonistle çalışmak üzere seçildiğinde müziksel bir araç seçer ve protagonistle birlikte sahnenin etrafında döner. Eş müziksel olarak olabildiğince gerçeğe uygun bir biçimde veya belki de rahat bırakmamacasına protagonistin davranışını açıklar. Eğer protagonistin güçlü bir ifadeye bulunması isteniyorsa, müziksel eş bir rehber olarak yol gösterebilir hatta gereksiz kendine acımanın söz konusu olduğu nahış durumlarda ortama mizah getirir. Müziksel eş olan birey, sözel eş gibi, bir duyguyu müziksel olarak abartarak protagonistin sözel ifadesinin daha özgür hale gelmesine yardımcı olur veya müzik ve sözleri birleşik bir uyaran olarak bütünleştirir. Bireysel eşi hem söz hem de müzikle kontrolde tutmak tamamen bütünleşmiş bir ifade yaratma avantajını da beraberinde getirir. Bununla birlikte, psikodrama yöneticisi tarafından yönlendirilen müzik yapıcı grubun karakteri ile sözel eş arasındaki yaklaşımın çatışmasından kaçınmak gerekir. Bir bağımsız müziksel eşin tek olası dezavantajı yalnız bir enstrümanlı bir tek müziksel eş olmasıdır, bu da doğmaca müzik yapıcı grup tarafından gerçekleştirilen müziksel çarpıcılığın gücünü oluşturamaz.

### MÜZİKSEL İÇİNE GİRME VE İÇİNDEN KURTULMA TEKNİKLERİ

Psikodramada içine girme ve içinden kurtulma teknikleri, seansta doğru zamanda makul bir biçimde kullanılırlarsa etkili olabilen çok güçlü ve enerji verici yaklaşımlardır. Bu yaklaşımlar protagonistin yaşam durumlarında geride kalmasına yol açan engelleri aşabilmesinde ilk adım olarak yararlıdır. İçine girmede protagonist, kendince son derece kabul edilmiş bir gruptan kendini dışlanmış hissederek, istenilen durum onun her zaman uzakta hissettiği kişilere içeriden bakmasıdır. İçinden

çıkma ise durum tersinedir. Depresyon veya öfke gibi duyguların içinde kendini hapsolmuş hisseden protagonistler kendilerini felçeden bu durumdan kurtarmak isterler. Her iki durumda da protagonist, yeni bir yol bulmak veya eski durumdan kurtulmak üzere bir yol bulmasına engel olan iç engellerden kurtulabilecek güce gereksinim duyacaktır .

Bilinen süreçte protagonist yardımcılarından oluşan bir grupla sıkı bir daire içine alınır, kolları birbirine bağlıdır, bu durumu , protagonistin amaçlarını gerçekleştirmesini önleyen iç engellerini sembolize eder. Daha sonra protagonist dairenin dışına çıkmak için fiziksel olarak uğraşır. Yardımcı grubun direnç göstermesi, protagonistin başarılı olması için önemli bir çaba göstermesi, grubun buna kolay izin vermemesi önemlidir. Buna rağmen en sonunda başarılı sonucun gerçekleşmesine mutlaka izin verilmelidir. Çoğunlukla protagonistin ego gücünün düzeyine bağlı olarak, grup aynı zamanda sözel olarak da şu tür şeyler söyleyerek sataşabilir, “Okuldan mezun olabilecek hiçbir şeye sahip değilsin!” veya “ailenin geriye kalanı karşısında kendini her zaman aşağıda hissediyorsun!”. Böylelikle protagonistin direncini uyaran, isyan ettiren ve eyleme geçmesi için cesaretlendiren dinamik sürükleyici bir kuvvetin oluşması beklenilir.

Yöneticinin işareti ile protagonist daireyi kırmaya başlar bu, seans içindeki kesin eyleme yönelmeyi sembolize eden hareket en iyi şekilde enerji verir ve teşvik edicidir. Doğal olarak bütün psikodramatik teknikler gibi protagonistin bu yeni çözümleri oluşturması ve gerçek yaşama geçirmesi ümit edilir.

İçine girme ve kurtulma bazı yardımcıları müziksel enstrümanlar verilerek müziksel ve dramatik olarak etkili hale getirilebilir. Daha sonra protagonisti çevreleyen yardımcıların bazıları davul gibi vurmali çalgıları çalarlar. Diğerleri eyleme yönlendirici biçimde sözel olarak bağırırken kalanlar da daireyi yerinde tutmaya çalışırlar. Bu heyecan verici müziksel dinamikler dramatik atmosfere eklenerek ve yardımcıların sesleri ile de birleşerek protagoniste eyleme yönelik istek uyandırıcı aşırı yüklü bir atmosfer yaratırlar.

\*\*\*\*orijinal s: 56)

## Şekil 10. Müzikal İçinden Kurtulma Tekniği

### MÜZİKSEL BOŞ İSKEMLE VE MONODRAMA

Müziksel diyalog yaklaşımının daha genişletilmiş bir biçimi, sıklıkla kullanılan psikodramatik tekniklerden boş iskemle ve monodramaya uyarlanabilir. Boş iskemle tekniğinde protagonist hayali bir yardımcıyla etkileşimde bulunur. Bu, söz konusu rolü oynamaya kendini hazır hisseden yardımcıların olmadığı durumlarda veya protagonistin herhangi bir yardımcıyı role uygun bulmadığı durumlarda görülür. Bu durumda protagonist boş iskemlede doğrudan hayali yardımcı ile ilişki kurabilir ve aynı zamanda sembolik yardımcı ile rol değiştirerek bu şekilde bir monodrama yaratır. Monodrama, özellikle, protagonistin ölmüş olan sevilen bir kişinin yerine herhangi bir yardımcıyı seçemediği çok duyarlı bir ilişkisini ortaya koyma gereksinimi duyduğu durumlarda yararlıdır .

\*\*\*orijinal s: 11)

### Şekil 11. Boş Sandalye

Müziksel boş iskemle yaklaşımında, protagonist bir enstrüman seçer ve yardımcının sözel ifadeleri yerine müziksel ifadeyi kullanır . Benzer bir şekilde, müziksel monodramada protagonist, boş iskemlede yardımcı ile rolleri değiştirir. Roldeki protagonist ve önce boş olan iskemledeki yardımcı rolündeki protagonist arasında sıklıkla yapılan rol değişimiyle protagonist süregiden monodramatik bir müziksel diyalog yaratır . Bu tür müziksel alışveriş protagoniste ilişkisinin şu ana kadar özgün içeriğini açığa vurmadığı en özel ve içten duygularını grup önünde dışa vurma ve sembolik olarak ifade etme olanağı sağlar. Bu, durumu, psikolojik olarak protagoniste, yöneticiye ve grubun geriye kalanına açık hale getirir. Ayrıca, bu şekildeki müziksel diyaloglar, protagonisti, bu etkileşimde daha sonra oluşacak olan sözel devamı görmeye hazır hale getirerek ısıtır .

### SOSYODRAMADA MÜZİK

Sosyodrama protagonist merkezli olmaktan çok, açık sosyal konularla ilişkili olarak gözükür: ırk ilişkileri, politik bölünmeler, öğrenci-öğretmen gibi grup bölünmeleri, çete mensupları, polis çatışmaları, vb. Müziksel teknikler bir davanın her iki yönünü temsil eden grup üyelerinin grupla özdeşim duygusunu psikodramatik olarak arttırmada etkin olarak kullanılırlar .

Örneğin, bir grup şarkısı seçilerek veya yaratılarak, politik biçimde bölünmüş olan her bir yön açığa çıkarılabilir. Liberal grup bir rock şarkısı seçer ve sözlerini kendileri değiştirirler veya görüşlerini ifade eden özgün bir vuruş yaratırlar ve bunu tutucuların görüşlerini ifade ederek uyarladıkları yeni ezgiler eklenmiş ulusal bir melodiye karşı muhalefet olarak icra ederler. Yönetici her grubu birkaç dakika ayırarak kendi müziklerini hazırlamalarını ister. Daha sonra sahnede onları tekrar bir araya getirir. Çatışan grupların her biri bir diğerine yönelik olarak, kendi nedenlerine bağlılıklarını dramatize eden isteklerini bir müziksel yarışma tarzında sunarlar.

Bu müziksel oyun genellikle grup enerjisini ve grubun katılımını arttırarak ve dahası sosyodramanın gelişmesi için tüm katılımcıları ısıtarak her iki grubun sahnedeki rol özdeşimlerini en üst düzeye çıkarır .

### MÜZİKSEL PAYLAŞIM

Grup paylaşımı, psikodramatik oyunun bitiminde yer alan ve oturumun çok önemli olan bir aşamasını oluşturan bir kısımdır. Paylaşım aşaması, psikodrama grubunda yardımcı roller veya müziksel roller almamış olan bütün üyeler için bir fırsat sağlar. Böylelikle protagonistin yaşantıları ile özdeşleşme yoluyla bir paylaşım gerçekleşir. Bu paylaşım sürecinde grup üyelerinin öğüt vermemeleri ve eleştiride bulunmamaları önemlidir. Daha doğrusu, bu, bireysel grup üyeleri için, protagonistinkilerle bağlantılı olarak kendi sorunları ile nasıl ilgilendikleri ve kendi yaşamlarında bu sorunlarla nasıl başa çıktıklarını paylaşmaları için özel bir fırsat sağlar. Herhangi bir grup terapisinde olduğu gibi bu süreç kesin olarak yardımcıdır ve protagonistin sorunlarında yalnız olmadığını, diğerlerinin de benzer sorunlarının olduğunu ve belki de benzer engellerin üstesinden geldiklerini farketmelerine olanak sağlar .

Alışılmış kapanıştaki sözel paylaşım tekniğine bir alternatif olarak müziksel paylaşım kullanılabilir. Bu durumda protagonistle bir şekilde özdeşleşmiş ama kendi yaşantılarını sözel olarak paylaşmak için kendini henüz hazır hissetmeyen herhangi bir grup üyesi, protagonistin yerine bir son müziksel ifadeyi doğmaca olarak yaratır. Bazı grup üyeleri sözel paylaşımında bulunurken diğer bazıları eşduyum aracılığıyla hissettikleri en derin duyguları müziksel olarak ifade ederek doğrudan protagonisti destekler ve sözel olmayan, üst düzeyde kişisel müziksel bir hediye verirler.

## Bölüm 9

### *Müzikal Psikodrama Olgu Örnekleri*

#### ANNA VE MARIE: SEÇİMLER YAPMAK

Bir protagonist olan Anna, eski kocasıyla pek memnun olmadığı ilişkisi ile yeni olasılıklar adına bu bildik ilişkiyi sona erdirmeye korkusu arasında kalmıştı. Müzikal doğaçlama ile ısınması acele et diyen motor duyularını harekete geçirmiş ve müzikal ifade içinde sezilen değişim gereksinimini, sözel olarak ifade etmişti.

İkilem ve bağlanamama özellikleri, seans başlarken, trene binme ve treni terketmeyle karakterize edildi ve motorik ritmik müzik ve grubun doğaçlaması bu canlandırmaya hız verdi. Bir grup üyesi Anna'yı "çantası hep elinde", her zaman ayrılmaya hazır olarak tanımladı.

Anna iki yardımcı seçti: biri eski kocasını oynaması için (doyurucu değil ama bildik ilişki) ve diğeri de diğer erkekleri temsil etmesi için (araştırılmamış olasılıklar). Bu iki yardımcı ile diyalogu, içsel kararsızlığını temsil etmekteydi. Gerçek yaşamında olduğu gibi burada da, durum onu bezdirdiği halde, yinelediği kelimelere saplanıp kaldığı görülüyordu. Bundan dolayı, sözel olarak açıkladığından daha derindeki içsel karmaşayı ortaya çıkarmak, hoş olmayan duygularına ulaşma yeteneği kazandırmak amacıyla, seansın dinamiği değiştirildi.

Yardımcı gruplar, seçtiği her iki yardımcının etrafını çevrelediler ve bu destekleyici yardımcıları müzik enstrümanları aldılar. Bir grup, Anna'nın belirli yönlendirmeleriyle ve müzikal modeliyle eski kocasını temsil eden yardımcının etrafında müzik yapmaya başladılar, bu müzik ile Anna'nın bu ilişkiyle ilgili duyguları ifade edildi. Bu sakin bir müzikti, enerjiden ve heyecandan yoksundu.

Sonra, Anna gelecekteki bilinmeyen ilişkisini temsil eden erkeğin çevresindeki yardımcıları müzik yapmaları için yardım etti. Bu müzik çarpıcı biçimde farklı tarzdaydı, yüksek gerilim ve yoğunluk içeriyordu. Daha sonra yönetici Anna'ya konuşmayı durdurmasını, gözlerini kapamasını ve içsel kutuplaşmasını sembolize eden ve doğaçlama çalınan bu müzikleri dinlemesini söyledi. İki müzik odanın karşıt köşelerinde çalınıyordu ve Anna odanın ortasında duruyordu, kendisine bu iki müzikle ortaya çıkan duygularına yoğunlaşması söylendi. Gözlerini kapalı tutmaya devam ederek, kendini daha çok etkileyen müziğe doğru hareket edebileceği ya da olduğu yerde kalabileceği söylendi. Elbette, Anna her iki grubun müziğini de aslında kendi oluşturmuştu ve bu müzikler olası iki yaşam yönelimiyle ilgili duygularını temsil ediyordu. Bu tür bir durumda, müziğin özelliğini yaratma sorumluluğu protagoniste verildiğinde, enstrümanlarıyla birlikte müzikal yardımcıları protagonistin bir uzantısı olurlar. Anna, en sonunda eski ve tanıdık ilişkisi yönünde hareket etti, ancak gerçek yaşamda olduğu gibi orada da hala çok mutlu değildi. Duygusal olarak kutuplaşmış olduğu bu durumun sezgisel havasını takip ederek duygularını dürüstçe izledi.

İkircikliğini kırmaya yardımcı olmak için yapılan son bir girişimle, iki zıt karakterli müziği yaratan katılımcılar Anna'yı bir ses çemberi ile çevrelediler. Geçmişinin ve bilinmeyen geleceğinin müziği, ahenksiz ses karmaşası ve sözel teşviklerle birleştiler. Anna'ya bu çemberin dışına çıkma yolunu bulması söylendi. Müzikal içinden çıkma tekniği ile, Anna'ya sembolik olarak yaşamındaki ikilem çemberini kırması için yardım edildi. Anna bu çemberi kırdı, ve en azından bir an için daha gevşemiş ve daha az tükenmiş olduğu görüldü. Kimse, tek bir seansta protagonistin derinlerde yerleşmiş olan ikileminin çözülmesini bekleyemez, fakat Anna en azından karşıtlıklarının dramatik biçimde yükseltilmiş ifadesiyle karşılaşma deneyimi edinmiş ve seçeneklerinin duygusal etkisini hissetme olanağı bulmuştur.

Diğer benzer bir seans, romantik ilişkisiyle ilgili çatışmalarının, ikircikli duygularını tetiklediği görülen öğretmen Marie ile yapıldı. Sevmek ve sevilme için bilinçli bir isteği olmasına ve sevgilisinin kendisine olan duygularını önemsemesine karşın bu aşk duygularına karşılık vermekte güçlük çekiyordu. Bir yandan sevmek ve sevilme isteği ve öte yandan ise karşılıksız sevgiyi kabulde zorlanma kararsızlığı, seanslarda sembolik olarak cennette veya cehennemde olma durumlarıyla kendini göstermiştir.

Bu seansta yönetici, Marie'nin kararsızlığının iki yanıyla yüzleşmesini teşvik etmiş ve birine doğru yönelmesine yardımcı olmaya çalışmıştır. Marie iki yardımcı seçti, ikileminin cennet ve cehenneminin gardiyanlarını temsil eden bir melek ve bir şeytan seçti ve grubu bu iki alana ayırdı. Melek ve şeytanla ayrı ayrı diyaloga girdi, her biri kendi alanlarında olmanın avantajlarıyla onu ikna etmeye çalıştılar. Her grup bunu kendilerine uygun doğaçlama müzikleriyle desteklediler. Bu müziklerin oluşturulmasına Marie yardım etti: meleklerin huzurlu müziği ile cehennemin düzensiz, çatışma dolu müziği. Sonunda melek ve şeytan, birbirinden çok farklı olan müziklerini çalarak onu aynı anda ikna etmeye başladılar. Seslerin oluşturduğu kaos, Marie için ikileminin dinamiklerini daha çarpıcı biçimde ifade edemezdi. Marie sonunda seçimini, kabul ve sevginin huzurunu kabul etmeye çalışmaktan yana yaptı ve sonradan duygularının müzikal temsilinin hayatının bu yönündeki çatışmasının derinliğiyle ilgili farkındalığını arttırdığını ifade etti.

Anna ve Marie'nin psikodramaları, ikilem tuzağı içindeki protagonistlerin durumunun iyi birer temsili ve ayrıca, müzik ve psikodramanın içsel bölünmeleri göstermede nasıl birleştirilebileceğinin, protagonistin kendi koyduğu sınırları aşmada onları nasıl uyardığının iyi birer örneğidir. Anna, sonuçta daha mutlu bir ilişki kursa da kurmasa da, veya Marie sevgiyi kabul etmeyi öğrense de öğrenmese de, psikodramaları yoluyla en azından kendilerini daha fazla ödüllendirici yaşam yönlerine götürebilecek yeni olasılıkları yaşamışlardır.

#### REGINE VE BRIGITTE: YAŞAMDA BİR ŞANS

Regine, protagonist rolüne, kendini zorlayan bazı konuları çalışma ihtiyacını açıkça gösteren ksilofon doğaçlaması ile ısınmıştır. Regine, ilişki çatışmaları arasında bölünmüştü; sürdürdüğü durağan, oyun ve doğaçtanlıktan yoksun olan evlilik ilişkisi ve özlediği, çocuksu neşe ve oyuna sahip, geçmişte kalmış ama aklından çıkaramadığı diğer ilişkisi. Regine'nin yaşamındaki ilişki kutuplaşmaları içsel bölünmesini yansıtıyordu; sorumluluk sahibi ve stabil yanı uzun süredir bastırıldığı oyuncu ve çocuksu doğaçtanlığını ifade etme gereksinimiyle çatışıyordu.

Regine oldukça katı bir biçimde “erişkin” görünümünde olduğundan, ona psikodramatik olarak geriye doğru gidip (regrese olmasını) yeniden doğmasını söyledim. Bu yeniden doğuşla, istediği tür ebeveynleri ve koşulları seçmede özgür olacaktı. Sevgi dolu, onunla şakalaşan, oyun duygusunu cesaretlendiren ve çok “terbiyeli” olmasını isteyen gerçek ebeveynlerine hiç benzemeyen iki ebeveyn seçti. Bu yeniden doğum sahnesi, grubun doğaçlama olarak o özel anın güzelliği ve dokunaklılığına uyan yumuşak duyarlı bir müzik parçası ile desteklendi.

Sonraki sahnede, ebeveynleri, biraz daha büyük bir çocuk olan Regine için bir parti düzenlediler. Bir grup çocuk davet edildi, ve bu mutlu ortamda herkes tarafından neşe, kahkaha ve oyunlar içinde Regine'in üzerine düşülüyordu.

Regine, bu sahnenin her anından zevk aldı, yetişkin kişilik parçasında henüz görmediğimiz biçimde oynadı. Ancak, şu anki gerçek yaşam koşullarında mümkün olmayan bu fantazi durumunda çok fazla kalmasını istemedim. Bundan dolayı, onun çocuk-dünyasına girerek tekrar büyümesini, gerçek yaşama geçmesini ve bir yetişkin kararı vermesini istedik: neşeden yoksun stabil olan yaşamını sürdürmek ya da bilinmeyen riskini alarak kaybolan içsel-çocuğa eğlenme ve kendini ifade etme fırsatı verecek yeni bir ilişki bulma şansı vermek. Regine mutlu çocuğu oynarken her ne kadar olumlu bir kişiye dönüşse de, onu kısmen tatmin eden gerçek-yaşamdaki konumda kalmayı tercih etti. Aslında, protagonistin psikodraması gerçekten sadece formal seans bittikten sonra, deneyimiyle içselleştirdiği gerçek yaşam rolleriyle ilgili yeni kazandığı içgörülere göre davranmaya başladığında başlar. Regine'nin seansı, onun daha sonraki bir canlandırmasında etkin bir şekilde dışavurulacak şekilde bir içsel büyüme sağladı.

Brigitte, Regine'le aynı psikodrama grubundaki genç bir kadındı. Brigitte, onunla gerçekten iletişim kurmada zorlandığını hissettiği bir erkekle olan romantik ilişkisinden şikayet etti. Erkeğin rolünü oynaması için bir yardımcı seçti ve sahneyi kurmak için yönlendirdi, onu depresif bir postürde

yere oturttu. Rolde, protagonistin rol-değişiminde belirttiği üzere, sevgilisi Domenico, onu tanımladığı gibi edilgin ve künt biriydi. Ancak Brigitte onunla konuşmaya başladığında, ondan daha iyi iletişim kuramadı ve ikisinin bu küntlük rolünü karşılıklı olarak desteklediği görülüyordu. İkisinin de etkileşim biçimini değiştiremediğini görünce, Brigitte'den, Domenico'ya karşı duygularını, yinelenen sözel ifadeler yerine ksilofon ile doğaçlama göstermesini istedim. Bunun nedeni, Domenico'ya karşı müzikal ifadenin, duygularının farklı bir boyutunu ortaya çıkaracağı ve seansı farklı hatta daha verimli yönlere götüreceği beklentisiydi. Brigitte'e olası engellenmişliğinde yardımcı olmak için grup üyeleri diğer enstrümanlarla onu müzikal olarak desteklediler. Gruptan, müzikal olarak onunla birlikte hareket etmesi, yönlendirici olmaması, müzikle yansıttığı duygularının her nüansına eşlik etmeleri ve desteklemeleri istendi.

Gerçekten de, Brigitte'in ksilofon doğaçlaması Domenico'yla ilişkilerinin bir başka yönünü yansıtmaya başladı, yaptığı müzik kısıtlı ve neşesizdi. Ona, geçmişte bir erkekle, Domenico'yla olmasını istediği gibi canlı ve doğrudan iletişim kurduğu, memnun olduğu bir ilişkisinin olup olmadığını sordum. Bu tür bir bağı babasıyla yaşadığını söyledi.

Sonraki sahne için Brigitte yardımcı bir baba seçti ve bu canlandırmada biz çok farklı, çok daha canlı ve doğrudan iletişim kuran bir Brigitte gördük. Sonra aynalama tekniğini kullanarak, grup üyelerinden Brigitte'e Domenico'yla olan sahnede onunla nasıl etkileşime girdiğini ve objektif olarak kendi yavan, düz ve hayal gücünden yoksun biçimini görmesine yardımcı olmaları istendi. Ayrıca yardımcı babayı da geri çağırdık ve Brigitte'in aynada bu ilişkideki tamamen farklı ve dinamik etkileşim kuran kişiyi görmesini sağladık.

Bunu, Domenico'yu bir kez daha geri getirme sahnesi izledi ve gruptan Brigitte için alternatif yaklaşım biçimleri ile modellik yapması istendi. Her bir gönüllü farklı modeller oldu, fakat Brigitte'in yeni yolları kendisi bulması için doğaçtanlığını uyararak, Domenico'ya her zaman dinamik biçimde yaklaştılar. Burada amaç ona sunulan modelleri taklit etmesi değil, daha ziyade Domenico'yla ilişki kurarken alışıldık örüntülerinden tamamen farklı bir yolu denemeye çalışmasını uyarmaktı. Ancak, Domenico'yla sözel etkileşime girdiği zaman hala eski davranışlarını yinelediği ve açıkça değişime henüz hazır olmadığı görüldü.

Tamamen farklı bir yöne gitme zamanı geldiği görüldüğünden ben, çok yapıcı ve hayat dolu iki erkek yardımcıyı Brigitte'e kur yapmaları ve onu Domenico'yla olan dar dünyadan çıkarmaları için çağırdım. Bu çekici talipler onu yeni bir yaşamla tanıştırdılar ve istediği herhangi bir yere gitmesi için davet ettiler. At yarışlarına gitmeyi seçti ve bu, yardımcı bir atın sırtına binerek odada dolaştığı gerçekten eğlenceli ve doğaçtan bir sahne oldu!

Bu mutlu sahnenin ortasında, Domenico tekrar çağrıldı ve Brigitte'i gülerken, mutlu ve daha önceden tanımadığı iki adamla flört ederken gördüğüne memnun olmadı ve hiçbir değişiklik yapmadan eski biçimlerine geri dönmelerini istedi. Brigitte tekrar Domenico'yla ilişki kurmaya çalıştı. Şimdi onunla at yarışları deneyimiyle birlikte daha fazla enerji ve doğaçtanlık ile ilgilenebileceğini bekliyordum. Değişimi teşvik etmek için Domenico'ya karşı olan duygularını yeniden ksilofon üzerinde göstermesi istendi ve yine grup tarafından müzikal destek sağlandı. Ben ayrıca müzikal aynalama tekniğini kullandım, grup üyeleri onun Domenico'ya yönelik önceki apatik yaklaşımını müzikal olarak taklit ettiler. Ayrıca müzikal modellik tekniği ile Brigitte'e alternatif iletişim biçimleri örnekleri olarak diğer bazı dinamik müzik modelleri sağlandı.

Domenico şikayet etmeyi sürdürerek onu provake ederken, bu kez ona yönelen müzikal ifadesi giderek yoğunluğunu artırarak güçlü bir kreşendoya dönüştü ve Domenico'ya olan düşmanlığı ve ilişkideki tatminsizliği şimdi güçlü olarak ortaya çıktı. Brigitte, sonradan "yarışlardaki günde" eğlendiği ve bu bağlamda olumlu yaşantıları olduğu halde, henüz Domenico'yla ilişkisini bitirmeye hazır olmadığını ve daha iyi bir ilişki için ne yapabileceğini bilemediğini belirtti. Yine de herhangi bir psikodramatik protagonist gibi, Brigitte'deki değişim aynı gruptaki Regine gibi olgunlaşmaya yeni başlıyordu ve sonraki bir oyunda daha belirgin görüldü.

#### ST. PETER CENNETİN KAPILARINDA

Brigitte ve Regine, her iki protagonist de bir biçimde benzer konularla ilgilenince, ikisine de grupta, formal seansları bittiği halde, gelişim için bir fırsat daha vermeye karar verdim. İçsel gelişimin avantajını kullanmak istedim. Protagonistteki değişim çoğunlukla, seans bittikten sonra ve içgörülerini içselleştirmeye başladıktan, yeni düzeyde bir doğaçtanlığa ulaştıktan sonra olur. İlk seanslarından bir

süre sonra, sandalye üzerinde duran, cennetin kapısındaki kutsal koruyucu melek yardımcılarının dinamik ve güçlü vurmalı müziği ile etrafı sarılmış St. Peter rolündeki yöneticiyi bulmak için grubun geri kalanıyla beraber geri geldiler. Kapının önünde dururken, bu sahnenin enerjisini yükselten müziğin de eşliğinde, iki eski protagoniste, Regine ve Brigitte'e, yaşamlarının çağrısını buyururcasına ilettim: Onların sırası gelmişti! Bu St. Peter onları iyi-kötü ya da doğru-yanlış konularında değil, ancak yaşamlarında kendilerine karşı ne kadar dürüst oldukları, kendi mutlulukları peşinde olmaları konusunda yargıladı.

Her ikisine de şans tanındı: ya yaşamlarında hemen bir değişiklik yapacaklar ya da özel bir ölüme mahkum edileceklerdi. Bu fiziksel bir ölüm değil, daha da kötüsü sonsuz bir ikilem cehenneminde yaşamaktı. St. Peter ikisine de öncekileri ya da yeni yardımcıları seçebilmeleri dahil bazı değişiklikleri yapmaları için beşer dakika verdi.

Öncelikle, sonsuz ikilem tehdidi ile Brigitte hızla ve kararlılıkla davrandı. Domenico'yu geri çağırды fakat bu kez onun şikayetlerinin içine çekilmeyi reddetti. Elini tuttu, onu evin dışına çıkardı ve at yarışlarına götürdü. İlişkisi için aktif sorumluluk almaya başlamıştı ve St. Peter'a eğer cezasını ertelerse bu şekilde davranmayı sürdüreceğine dair söz verdi.

Regine, kocasını oynaması için bir yardımcı seçti ve aslında onu terketmeye hazır olmadığı halde, ona doğrudan yaşamını yeni bir biçimde sürdürmeye başlayacağına karar verdiğini söyledi. Sonunda her ne pahasına olursa olsun kendi ihtiyaçlarını kabullendi ve bunun ilişkileri üzerinde nihai etkilerini öngöremediğini söyledi. Bu, kocasıyla ilişkisinde yeni düzey bir dürüstlüğü ve ilerlemeyi temsil ediyordu ve St. Peter tarafından ceza almayacağı garanti edildi.

Brigitte de, Regine de temelde yaşamı tam anlamıyla kucaklama yetisiyle ilgili benzer konularla ilgileniyorlardı. Bu, Brigitte için özellikle çıkmazda olan ilişkiye tutunmak ya da daha yaşamsal fırsatlara ulaşma seçimiyle ilgiliyken, Regine için, ilişkisinde kendiliğinin gelişimine izin verme ya da onu temel konularda beslemeyen ilişkisine boyun eğme kararıydı. Her iki protagonistin psikodramasında da, bu keskin kutuplaşma vardı.

Psikodramatik süreçte özellikle ilgi çekici olan, her iki kadının da ilk seansları tamamlandıktan sonra psikodramayı kendi içlerinde sürdürmeleridir. Bu da psikodramanın esas etkisinin gerçekte dramatik canlandırma sonlandıktan sonra başladığına ilişkin görüşe işaret etmektedir. Belki de psikodramanın en derin işlevi, yaşama bir ısınma niteliğinde oluşu ile ilgilidir. Brigitte ve Regine için, ilk psikodrama seansları belirgin olarak dinamik ve üretken olurken, protagonistler hala çözümlenmemiş konularla kalmışlardır. Ancak seans sonrası St. Peter ile karşılaşmaları sonucunda psikodramanın gerçek değeri farkedilmeye (gerçekleşmeye) başlamıştır. İlk ısınmadan psikodramatik canlandırmaya ilerleyiş ve sonraki kapanış aşaması sonunda protagonisti eylemlerini gerçek yaşama taşımaya doğru yönlendiren bir süreklilik söz konusudur. St. Peter ile birlikte, Brigitte ve Regine bazı yeni sembolik seçimler yaptılar ve bu seçimler, onların gelecekteki yaşamlarını zenginleştirmelerinde psikodramatik deneyimi kullanmaları için ilk adım olmuş oldu.

## STEFAN VE KADINI

Müzikal doğaçlamayla ısındıktan sonra, Stefan protagonist oldu. Seans, Stefan'ın önem verdiği profesyonel bir konferans için New York'a gidişle ilgili bilgileri gruba paylaşması üzerine gelişti. İşine çok bağlıydı ve birlikte yolculuk ettiği üç kadın meslektaşı nedeniyle hüsrana ve hayal kırıklığına uğramış hissediyordu. Durumu şöyle ifade etti: Bu kadınlar için New York'da olmak, çılgınca alışveriş yapmak anlamına geliyordu ve konferansa katılmaları karşılandığı halde profesyonel gelişimleriyle ilgili fırsatları fazla umursamaz görüyorlardı.

Seansının ilk sahnesinde, Central Park'da karşılaştığı bu üç kadını oynaması için yardımcıları seçti. Onlar alışveriş ve turistik yerlerle ilgili sohbet ederken, onun acısı ve hüsrana açıkça görülüyordu. Yine de onlarla diyalogu, güçlü ve kendini hissettiren girişken bir eş yardımıyla bile, oldukça edilgindi, gerçek duygularını ifade edemiyordu. Bu üç kadına karşı doğaçlama müzikal dışavurumlar yaratmasına çalıştı ama müziği de önceki sözel ifadeleri gibi edilgin kalıyordu. Edilginliği aynalandı. Aynı zamanda, gruba açıkça eşin ifadelerinin tamamıyla doğru olduğunu söyledi: hüsrana uğramıştı ve kadınlara kızgındı fakat bunu doğrudan ifade edemiyordu.

Bu sahneyi yöneticiyle bir diyalog izledi. Geçmişte de şu anda da, genelde yaşamındaki önemli kadınlarla iletişim kurmada zorlandığını farkettiği için duyduğu derin üzüntüyü ifade etmeye başladı. Bir çocukken annesiyle yaşadığı aralıksız çatışmaları hatırladı, şimdi erişkin yaşamında, şu sıralar onu terketme sürecinde olan karısıyla yaşadıklarını ve kadın meslektaşlarıyla şu anki durumunu anlattı. Bu



acı verici konular hakkında konuşmaya başlayınca, grup doğaçlama duyarlı ve destekleyici bir müzik yaptı. Müzik onun kendini açmasına eşlik ettikçe canlandırmanın atmosferi dönüştü ve giderek kendini daha derin düzeylerde açmaya başladı.

Sonra ben Stefan'a annesiyle ilgili bazı konuları araştırabileceğini söyledim. Önce, Stefan'a çocukluğuna geri gitmesini söyledik ve annesinden daha fazla duygusal destek dilediği bir sahne ortaya koydu. Annesinin duyarsız reddine ve kendinin gizlediği acısına karşın, taleplerini baskı altında tutamadı. İzleyen sahnede, annesiyle daha yakın zamandaki bir karşılaşmalarında, çalışmalarını için çok ihtiyaç duyduğu parayı istedi. Yine buz gibi bir ilgisizlikle karşılandı ve hala karşılanmayan ihtiyaçlarını dile getirmede tamamen başarısız kaldı. Canlandırmada, onu terkedene karısının rolünü oynayan yardımcı karşısında edilginliği değişmeden sürdü. Central Park'daki sahneden, annesine ve karısına kadar, çok güçlü duyguları ile aşırı ketlenmiş davranışları arasındaki uçurum çok belirgindi.

Bu kadın figürleriyle etkileşimine yeni bir biçimde enerji vermek üzere, Stefan'ı bir davulun önüne oturttum. Sonra ondan seanstaki dört önemli sahnede (parktaki kadınlarla, bir çocuk ve erişkin olarak annesiyle ve karısıyla) yaşadığı hüsrana ve öfke duygularını yansıtmamı istedim. Davulu, sözel ifadeye ısınmak için bir araç olarak kullanmamı istedim ve bazı etkin ve kendini ortaya koyan ifadeler için müzikal olarak modellik yaptım.

Seansın genel amacı ona, en azından, psikodrama sınırları içerisinde, yaşamındaki önemli kadınların rolünü oynayan yardımcılarla etkileşiminde daha doğrudan kendini hissettiren bir yol bulmasında yardımcı olmaktı. Elbette, daha derindeki amaç, tüm psikodramalarda olduğu gibi, seanstan kazanımlarını, yeni bulduğu özgüvenini gerçek ilişkilerinde uygulamaktı.

Daha sonra, önceden karşılaşmış olduğu her bir kadın yardımcıyı, müzikal yeniden karşılaşma için geri getirdik. Önce parktaki üç kadını çağırdık. Onun fazla ciddi oluşuna şakayla takılarak, kendileriyle alışverişe gelmesini önerdiklerinde, sözel eşi onların yüzeyselliklerine olan öfkesini ifade etti. Aynı zamanda, psikodrama yöneticisinin yönlendirmesiyle, müzik yapan grup artan gerilime doğaçlama müziği ile eşlik ediyordu.

Sonunda, müzikal ve sözel desteğin etkili birleşimi Stefan'da dramatik bir değişimi tetikledi, ani ve şaşırtıcı bir yoğunluk ve güçle davula vurmaya başladı. Bu içsel engelini aşmasına yardımcı oldu, bir yandan davulu döverken, yardımcı kadınlara "İşitilmek istiyorum! Farkedilmek istiyorum! Anlaşılacak istiyorum!" diye bağırды.

Müzik grubu destekleyici rolünü sürdürürken, sırayla annesi ve karısının yardımcılarıyla tekrar karşılaştı ve bu süreci tekrar etti. Önce duyguları davul ile ısındı ve sonradan ihtiyaçlarıyla ilgili güçlü ifadelerle, bu yardımcı karakterlere kalbini açtığı görüldü. Bu heyecanlı ve enerjik adamı bu noktaya kadarki edilgin protagonistle bağdaştırmak zordu. Müzikal çıkış yolu, doğaçlanımlarını serbest bırakması için muhteşem bir aracı oldu ve yeni bir ifade etme gücü bulmasını sağladı. Sonraki grup paylaşımında, yeni bir başlangıç yapmayla ilgili hissettiklerini ve bu otoriteyi gerçek-yaşam ilişkilerinde sürdürmeyi umut ettiğini aktardı.

## MARIA: EKVADOR'UN KIRMIZI GÜLÜ

Arjantin'de Buenos Aires'de yaptığım bir seansta, sadece üç aydır Arjantin'de yaşamakta olan Ekvador'lu bir kadın, Maria protagonist oldu. Maria, Ekvador'daki hoşnut olduğu sakin yaşamı, kültürünü ve ailesini bırakmanın büyük bir değişiklik olduğunu ve Buenos Aires'teki daha hızlı olan yaşama kendini alıştırmaya çalıştığını anlattı. Isınmasında çingırak ile yapılan doğaçlama müzik, hem büyük şehirdeki yaşamın telaşı ve onun duyduğu rahatsızlığı, hem de kesin bir kararlılığı ve uyum sağlama çabasını ifade ediyordu.

Maria psikoloji öğrencisiydi ve Buenos Aires'te bir üniversitede eğitimini tamamlamaya çalışıyordu. Grubun sakin ve destekleyici doğaçlama müziği ile yalnızlık duygusunu; yaşamında sevgi, aile ve gerçek dostları olmadan, kendi sözleriyle "hiçbir şeyi olmadan" kendi kararlarını vermesi gerektiğini ifade etti. Maria, insanlarla iyi ilişkiler geliştirmeye zaman tanıyan Ekvador'daki sakin yaşamı ne kadar özlediğini anlattı. Buenos Aires'te gün boyunca çalınca koşturan insanların telaşı ritminden, bitmek bilmeyen çalışma ve karmaşadan söz etti.

Sonra ben Maria'dan Ekvador'daki ailesi ve arkadaşlarını temsilen insanlar seçmesini istedim. Bu yardımcıları, geride bıraktığı destek sistemi küçük bir grup oluşturdu. Sonra, şimdi birlikte yaşadığı ve çalıştığı, Buenos Aires'teki insanları temsilen bir grup oluşturmasını istedim.

Sonra, Buenos Aires'teki insanların olduğu yardımcı gruptaki herkes (beş ya da altı kişi), bir müzik enstrümanı olarak küçük bir daire yaptılar. Maria'ya bu dairenin merkezinde yer alması söylendi ve grup onun şehirle ilgili kargaşa duygusunu sembolize eden gürültülü ve kaotik bir müzik yarattı. Büyük şehre olan öfke duygusunu farketmeye odaklanması ve çatışmasını dramatize etmek için fiziksel olarak uğraşarak bu daireden çıkması için, müzikal bir içinden kurtulma, bir kırma gerekiyordu. Bu küçük grup, kendini ifade edebileceği açık ve belirgin bir hedefti.

Daireden dışarı çıktıktan sonra, Buenos Aires rolundeki yardımcıyla şehir hakkında ne hissettiğiyle ilgili konuşmasını istedim. Buenos Aires, hareketli bir şehir olduğunu Ekvadorlu küçük köylülere harcayacak zamanı olmadığını hatırlattı ve Maria da Buenos Aires'e onun çok öfkeli ve çok anksiyete verici bir şehir olduğunu söyledi. Ona rol değiştirttik, Buenos Aires olarak kendine özgü sorunları olan şehri anlamaya çalıştı. Buenos Aires olarak, "Biz en iyisiyiz" dedi ve Maria gibi büyük şehir yaşamının hızına ayak uyduramayan göçmenleri eleştirdi. Bu noktada, Maria'nın şehir için bir miktar empati geliştirmeye başladığı görülüyordu.

Daha sonra kendini rahat hissedebileceği farklı bir enstrüman seçmesini istediğimde bu kez ksilofonu seçti. Bir yanına Ekvador'daki ailesi ve arkadaşlarını temsil eden yardımcı grubu, diğer yanına da Buenos Aires yardımcı grubunu yerleştirdim. Maria, karartılmış olan odada, ksilofonuyla bu iki grubun arasına oturdu. Önce Buenos Aires grubuna dönerek, onlarla ilgili hissettiklerini ksilofon üzerinde çalarak göstermesini istedim. Yaptığı müzik, rahatsız edici, ahenksiz ve bir şekilde öfkeli ve sertti. Maria, bu "melodiyi" sevmediğini ve bunun kederli bir müzik olduğunu söyledi. Sonra Ekvador grubuna dönmelerini ve onlarla ilgili duygularını çalmasını istedim. Bu kez birkaç dakika öncesinden tamamen farklıydı, müzik sıcak ve hoştu, ve Maria bu müzikten keyif aldığını söyledi.

Sonra, Buenos Aires ve Ekvador yardımcı gruplarındakilere serbestçe birbirlerine karışmalarını ve enstrümanları olarak Maria'nın diğer bir ksilofon doğaçlamasına eşlik etmek için hazırlanmalarını söyledim. Maria'ya önümüzdeki bir kaç yıl içinde nasıl bir kadın olacağını düşünmesini söyledim. İçindeki Ekvador parçasını asla kaybetmeyecek, onu her zaman yaşatacak ve aynı zamanda Arjantin'den de iyi bir şeyler alabilecekti. Ekvador ve Arjantin'in en iyi yanlarını bütünleştirerek, ilerideki Maria olarak, geleceğin müziğini yaratmasını istedim.

Her iki grubun üyelerinin de müzikal eşliğiyle ksilofonu çaldı ve bu kez müziğinin önceki her iki müziğin de gerçek bir kaynaşması olduğu görülüyordu. Bir yandan önceki Ekvador doğaçlamasının akış ve sürekliliğini taşıırken, bir yandan da Buenos Aires'in enerjisini içeriyordu.

Daha sonra Maria'ya sandalyeye çıkmasını, kendinin iki yanını temsil eden bu gruplara bakmasını ve kapanış sözlerini söylemesini istedim. Şimdi, hepsinin kendi parçası olduğunu görüyordu ve hatta Arjantin'e, zorluklara karşı hoşgörülü bir insan olmasına yardımcı olduğu için teşekkür etti. Bu müzikal doğaçlama, yeni bir kişisel bütünleşme ve uyumun sembolik bir başlangıcı olmuş oldu.

Sonra grup paylaşımı ve özdeşimlere geçtiğimizde, gruptaki bir çok kişinin Arjantin'e Güney Amerika ülkelerinden gelen göçmenler olduğu ve geçmişte veya halen Maria gibi uyum sorunları yaşadıkları konuşuldu. Grubun desteği çok iyi geldi. Maria yalnız olmadığını ve gelişimini kendi yolunda sürdürebileceğini farketmişti. Sonunda günü, yönlendirilmiş imgeleme ve müzik seansı ile tamamladık. Yumuşak bir arka plan müziği ile tüm grup üyeleri gözlerini kapadı ve önemli bir deneyim yaşamak üzere, korunaklı vadiden ayrılarak zorlu bir dağa tırmandıklarını imgelediler.

Gevşeme ve imgeleme ısınmasının ilk kısmında, daha müzik bile başlamadan, herkesten kırmızı bir gülü görselleştirmelerini istemiştik. Müzik ve imajinasyon seansı bittikten sonra, grup paylaşımı ve süreç analizi başladığında gruptaki katılımcılar farklı yaşantılarını paylaştılar. Maria'nın imgelemi özellikle dokunaklıydı. Dağa tırmanma mücadelesinde karşılaştığı zorluklardan ve bir biçimde önceki kırmızı gül imajına nasıl tutunduğundan, gülün bu zorlu tırmanışta onu nasıl ayakta tuttuğundan söz etti. Sembolizm, hem kavrayıcı, hem de güzeldi. Onun için, dağ tüm sorunlarıyla birlikte Buenos Aires olmuştu ve onu ayakta tutan kırmızı gülü, hiç bir zaman kaybetmeyeceği özel ve değerli parçasını "Ekvador'un Kırmızı Gülü" olarak adlandırdı. Doğaçlama müzik ve psikodramadaki imgeleme yaşantıları, onun geçmişi ve geleceğini bütünleştirmesine yardımcı olmanın yanısıra, geleceğine açacağı yeni yollarda onu destekledi.

## Bölüm 10

### ***Müzikal Psikodrama Senaryoları***

Aşağıdaki onbeş senaryo, müzik ve psikodramada grup çalışmasını başlatmak ve müziği hareketle kaynaştırarak süreci ilerletmek için kullanılacak yaklaşım örnekleridir. Bunlar değişmez, katı kalıplardan çok ana hatlar olarak düzenlenmiştir. Umulmaktadır ki yaratıcı terapistler bunları gerektiği gibi uyarlayacak ya da yeni yaklaşımların yaratılmasında modeller olarak kullanacaklardır.

#### 1. Konçerto Tekniği

Priestley (1985)'den uyarlanmıştır.

- ◆ Bir grup üyesinin ilgilendiği ve konuşamadığı bir yaşam problemiyle ilgili müzikal bir solist olmasını isteyin ve bu problemle ilgili duygularını açıklamak için müzik doğaçlamasını kullanmasını söyleyin.
- ◆ Solistten sorunlarını en iyi açıklayacak enstrümanı seçmesini isteyin.
- ◆ Klasik konçertoda olduğu gibi solist hiçbir zaman yalnız değildir ve orkestra tarafından desteklenir.
- ◆ Solist duygularının tüm düzeyini açıklaması için desteklenir. Grup destekli müzik tanımlamalarıyla: Burada kritik olan, diğer müzik yapımcılar müziklerini solistin gereksinimlerine yardımcı olarak ve kendi müzik inisiyatiflerine dokunmadan yapmaktadırlar.
- ◆ Grup destekli solo doğaçlama sonuna gelindiğinde, solist şimdi sorunu söze dökmeye ve bağlantılı konuları grupta ve yöneticisiyle tartışmaya daha hazırdır. Bu materyal daha sonra psikodramatik canlandırma için bir temel olarak kullanılmaktadır.

(Şk 12)

Şekil 12. Konçerto Tekniği: “Grubun desteği sürerken solist duygularını dışavurur.”

Ben özellikle bu tekniği İtalya'daki bir psikiyatri hastanesinde görevli bir grup sağlık çalışanıyla çalıştığımı hatırlıyorum. 40 yaşlarında bir erkek hasta benim sunumlarım sırasında dikkat çekmek için

içeri ve dışarı dolaşıyor mimikler, soytarlıklar ve uygunsuz davranışlarda bulunuyordu. O akşam üstü konçerto tekniğini uyguladığımız bir grubun hassas bir anında olaya katıldı ve kendi doğaçlama müziğini solistin müziksel dışavurumlarına mükemmel bir uyumla diğer grup üyeleriyle paylaşarak herkesi şaşırttı. Müzik yoluyla, o ana kadar imkansız görünen bir duyarlılık ve onur gösterdi. Böylece ciddi bozukluk gösteren bir insanda müzikal duyarlılık ve empatinin ne kadar sağlam kalabileceğinin güzel bir örneğini verdi.

## 2. Bir Rüya Psikodraması

- ◆ Grup üyelerine son zamanlarda yada önceden gördükleri bir rüyayı yeniden düşünmelerini söyleyin. Bu tekrarlayan ve özel bir önemi olan bir rüya olabilir.
- ◆ Gönüllülere rüyalarının temel fikirlerini paylaşmalarını söyleyin.
- ◆ Eğer yönetici bunun önemli bir çalışma materyali olduğuna karar verirse bireylere yere uzanmalarını ve gözlerini kapatmalarını söyler ve odanın ışıklarını kapatır.
- ◆ Kişi rüyasını tanımlamaya başladığında yönetici tanımlanan rüya seanslarının sürüp giden karakterlerini yansıtmak ve desteklemek üzere müzik yapanlara uyarıda bulunur. Müzik rüyanın yeniden canlanmasına destek olmalı ve bilinçsiz materyali hızlandıracak bir çeşit şamanik içsel tören yoluyla dışavurumları kolaylaştırmalıdır.
- ◆ Müzik destekli rüya tanımlaması, müzik ve düşsel ısınmalarla çözülmeye başladığında yönetici yardımcılarına protogonistin yanındaki yerlerini almaya ve rüya seansını canlandırmaya hazırlanmaları söylenir.
- ◆ Yönetici müziği durdurur, kişiye gözlerini açması ve rüyanın gerçekliğine dalması söylenir. Bu psikodramatik canlandırmanın temelini oluşturur.

## 3. Müziksel Halka

- ◆ Grup üyelerine yaşamlarındaki en önemli dört kişiyi belirlemelerini söyleyin.
- ◆ Bir gönüllüden grubun dört üyesinden bu dört rolü oynayacak kişileri seçmesini isteyin.
- ◆ Dört yardımcı protogonisti dört ana noktadan çevrelemelidirler.
- ◆ Potansiyel protogoniste bir enstrüman seçmesini ve her bir yardımcıya doğaçlama bir müziksel cümleyle onlara karşı ne hissettiğini dürüstçe açıklamaya çalışmasını söyleyin.
- ◆ Müzik doğaçlamalarını izleyerek, ki bunlar potansiyel protogonisti ısıtmaya başlayacaktır, kişiye her bir yardımcıya sözel cümleler kurmasını söyleyin.
- ◆ Yönetici bu müziksel ve sözel diyaloglardaki açığa çıkan konuları tartışır ve ortaya çıkan materyal psikodramatik canlandırmanın temeli olur.

## 4. Davul Diyaloğu

- ◆ Psikodramatik sahneleme alanının mümkün olduğunca ortasına, mümkün olduğunca büyük ve rezonan bir davul koyun. 2 baget ya da tokmağı davulun her bir yanına koyun.
- ◆ Potansiyel protogoniste gruptan birini, geçmişte ya da hali hazırda çatışma içinde olduğu birinin rolünü oynamak için seçtirin.
- ◆ Kişiyi çatışmanın doğasını ve antagonistin tipik davranışını mümkün olduğunca detaylı olarak tanımlamasını söyleyin.
- ◆ Kişiyi bu çatışmanın kendini ortaya koyduğu tipik bir sahneyi tanımlamasını söyleyin.
- ◆ Sözcükler olmaksızın protogonist ve yardımcı, paylaşılan davulda ilişkilerinin dinamiğini sembolik olarak doğaçlama durumunda kalacaklardır.
- ◆ Yardımcı; rol karakterinin tanımlanan davranış karakterlerini, müziksel olarak mümkün olduğunca abartmalıdır. Eğer karakter saldırgan ve baskın olarak tanımlanmışsa o zaman yardımcı, potansiyel protogonistin davul alanına doğru yayılmalıdır veya karakter zayıfsa yardımcı davulcu pasif ve diğerlerinin müziksel girişimlerine yanıtız kalmalıdır.
- ◆ Davul çalma işlemi, protogonisti ısıtmalı ve enerji vermelidir. Ve böylece yönetici, protogonistin bu ilişkisinde ne olup bittiğine dair sözel bir diyalog başlatabilir.

## 5. Yaşam Dansı

- ◆ Gruba yaşantılarını yansıtabilecek bir dans yaratmaları istendiğinde neler yansıtacakları söylenmeli ve bu dans tanımlamasının neye benzeyeceği sorulmalıdır.
- ◆ Onlara bu dansın açıklayabileceği duygu çeşitleri hakkında düşüncelerini söyleyin, mutlu ya da üzgün bir dans mı olur? Yoksa canlı yada kısıtlı hareketleri olan bir dans mı?
- ◆ Yaşamlarındaki bu dansa en iyi uyan müzik çeşidi hakkında düşüncelerini söyleyin. Gürültülü veya şiddetli mi, yoksa yumuşak ve içe dönük mü olur?
- ◆ Dansını denemesi için bir gönüllü seçin. Kişi hareket ettiğinde müzik yapımcılar grubundan dans eden kişinin dışı vurmalarını en iyi destekleyen ve yansıtan müziği doğaçlamalarını söyleyin.
- ◆ Dans bittiğinde yönetici kişiden müziksel olarak desteklenmiş dansdaki duyguların sözel paylaşımını yapmasını ister.
- ◆ Dans sözel dışı vuruma bir ısınma olmuştur ve bu materyal psikodramatik çözümleme için bir temel olarak kullanılır.

## 6. Bilgenin Ruhuna Bir Dans

- ◆ Sandalyeleri yada diğer materyalleri kullanarak bilgenin her şeyi bilen ruhuna bir çeşit sunak ya da tapınak hazırlayın.
- ◆ Her grup üyesini tapınağa alın ve bilgenin ruhuna doğaçlama bir dans yaptırın.
- ◆ Her birey dans ettiğinde, onların dans hareketlerini desteklemeyen veya onaylayan müzik yapımcılarının doğaçlama müzikleri tarafından eşlik edilir.
- ◆ Hazır olduklarında her birey bilgenin ruhuna yüksek sesle yaşamlarıyla ilgili bir soru yöneltecektir.
- ◆ Soru sözcüklere döküldüğünde dans ve müziğe ara verilecektir.
- ◆ Daha sonra bireyler kendi içlerine gelecek sorularının yanıtlarını bekleyeceklerdir.
- ◆ Daha sonra her birey sorularını ve aldıkları yanıtları, yönetici ve grupla paylaşır.
- ◆ En çarpıcı konularla ortaya çıkan bireyler protogonist rolüne alınır ve psikodramatik canlandırma yapılır.

## 7. Müzikal Zaman Makinesi

- ◆ Gruptan geleceğine yolculuk etmek isteyen bir gönüllü seçin. Bir hafta, bir yıl, on yıl, elli yıl sonrası yada keşfetmek istedikleri herhangi bir zaman periyodu olabilir.
- ◆ Kişiye zaman makinasına (bir yardımcı kümesinin oluşturduğu) girmesi, gözlerini kapatması ve kendinin büyüsel olarak geleceğe taşındığını düşünmesi istenir.
- ◆ Müzik yapımcılardan mistik müzik yapımları ve zaman yolculuğuna eşlik etmeleri söylenir.
- ◆ Bireye müzik durduğunda (Tahminen 5 dakika sonra) kendilerini gelecekte bulacakları söylenir.
- ◆ Bu müziksel olarak desteklenmiş zaman yolculuğu protogoniste bu yeni gelecek zeminli role girmeyi ısındırır.
- ◆ Gelecekteki benlik rollerine girdiğinde protogoniste bu durumu tanımlaması söylenir ve bu materyal geleceğin psikodramasının temeli olur.

## 8. Ölüm ve Erteleme

Gözlenmiştir ki; insanlar ölüme yakın olduğunda ve onlara ne kadar az zaman kaldığının kesin bilinciyle yüz yüze geldiklerinde sıklıkla yaşamlarını dolu dolu değerlendireceklerdir.

- ◆ Bir gönüllüye kendi ölümünü canlandırmasını söyleyin. Kişiye saatlerinin ya da en iyi ihtimalle birkaç günün kaldığını, iyileşmez bir hastalığının olduğunu söyleyin.
- ◆ Loş ışıklarla, ölmekte olan gönüllü bu yakın kayıp duygusunu hisseder. Bu arada müzik yapımcılar yumuşak, hüznü ve destekleyici bir ölüm müziği yaparlar.
- ◆ Yönetici daha sonra protogonistle birlikte geriye döner. Devam eden yumuşak müziğin eşliğinde protogonist yaşamına tekrar bakar. Nelere ulaştığına, pişman olduklarına yani en çok yapamadığına üzüldüğü şeylere bakar.

- ◆ Aniden Azrail (yöneticinin seçtiği bir yardımcı tarafından canlandırılır) sahneye çıkar ve kişiye bir erteleme, hastalığı için büyüdü bir sağaltım ve sağlığa geri dönmek için bir şans önerir.
- ◆ Azrail'in girişi, müzik yapımcılar tarafından yapılan şaşırtıcı düzeyde gürültülü ve resmi bir müzikle desteklenir. Böylece protogonist bu ani ve yeni gelişmenin tam olarak farkına varır.
- ◆ Ancak; Azrail koşullu bir öneri yapmaktadır ve ölümden dönüş tamamen protogoniste bağlıdır. Bu da ikinci bir şans verildiğinde protogonistin yaşamının tüm özelliklerini hissetmesiyle ve daha önceleri pişmanlıklarla dolu şeyleri tamamiyle farketmesiyle geçerli olacaktır.
- ◆ Protagonist aktif psikodramatik canlandırmaya getirilmiş olur ve değişiklikleri hissetmeye cesaretlendirilir. Bitmemiş işleri bitirmeye ve yaşam olaylarını çözmeye yönlendirilir.
- ◆ Eğer protagonist bu değişiklikleri farketmekte etkin ise, oturumun kapanışında ölüm meleği rolündeki yardımcı, protagonisti kutlar ve ölümden dönüş koşulsuz olarak kesinleşir. Eğer protagonist etkin değişiklikler yapmakta yeterli değilse, ölüm meleği anlaşılabilir. Her durumda bir miktar efor harcadığından, protagonist yaşamına devam edebilecektir. Fakat pişmanlıklar ve ambivalanslarla yüklenmiş olarak kalacaktır, ta ki yaşamında gerçek değişiklikleri yapacak cesareti bulana kadar.

## 9. Müziksel Bir Yeniden Doğuş

- ◆ Grup üyelerine yaşamlarında ikinci bir şans elde etseler yaşamlarına yeniden başlasalar ve yeniden doğmalar nasıl hissedeceklerini sorun. Şu anki yaşam deneyimlerini kazanmış olarak yeniden doğmalar neler olacağını?
- ◆ Yeniden doğacak bir gönüllü isteyin. Yönetici bu kişiyle bu verilen yeni yaşamda neler yapacağını konuşmalıdır. Başka bir aile mi ister? Başka yaşam koşulları mı ister? Bu yeni yaşam sonrasında ne gibi değişiklikler yapmak ister.
- ◆ Yeniden doğacak kişi, grup üyelerinin oluşturduğu bir anne rahminde fetal pozisyonda bu yaşamın en tatlı ve en korunaklı bölümünü hissetmelidir.
- ◆ Loş ışıklarla müzik yapımcılar yumuşak ve hoş bir müzik fonu oluşturmalıdırlar. Müzik bir süre sakince devam eder ve doğum anına doğru yöneticinin uyarılarıyla derece derece şiddetlenir. Böylece bebek anne rahminden doğmaya hazır olmalı ve uyarılmalıdır.
- ◆ Kritik bir müziksel anda bebek rahimden doğmaya uğraşır ve yeni bir yaşama başlar. Bu yeni yaşamdaki materyal psikodrama için temel oluşturur.

## 10. Sanat ve Müzik

Bu ve sonraki senaryo; müzik, sanat ve dramayı bütünleştirir.

- ◆ Bir sahneye, çarpıcı, soyut veya ekspresyonist bir tablonun slaytını yansıtın. Picasso, Miro, Pollack, De Cihirico, Rousseau, Kohlo veya diğerlerinden birşeyler olabilir.
- ◆ Grubun her bir üyesini çağırın ve bu sanat görüntülerini göstererek tepkilerini doğaçlama müzik yaparak ortaya koymalarını isteyin.
- ◆ Her doğaçlamacıya görsel olarak uyarılmış, müziksel dışa vurumlarını, sözcüklere dökmelerini isteyin.
- ◆ Sözel olarak açığa vurulmuş ve potansiyel içeren duygularla çalışın ve bunları psikodramatik canlandırmanın temeli yapın.

## 11. Yaşamınızı Çizin

- ◆ Destekleyici, önceden kayıt edilmiş fon müziği dinlerken (yönetici tarafından uygun olarak seçilmiş olmalıdır) grup üyelerinden ellerinde kağıt ve boyalarla yaşamlarındaki duyguların sunumlarını çizmeleri istenir.
- ◆ Tüm çizimler tamamlandıktan sonra müzik durdurulur ve grup üyelerinin çizimleri herkesin görmesi için duvara yapıştırılır. Daha sonra her çizimi grup, isim vermeden, artistik dışavurumların duygularını sezmeye çalışır. Bunu takiben her bir bireyden grubun kendi çalışmalarına ilgili izlenimleri hakkında yorum yapması ve çizimlerinde açıklamaya çalıştıkları duyguları netleştirmeleri istenir. Müzikle desteklenmiş ve kişiselleştirilmiş bu sanat çalışmalarının en çarpıcı olarak söze dökülmüş olanlarını keşfedin ve bunları psikodramatik canlandırma ile geliştirin.

## 12. Yaşamın Şarkısı

- ◆ Grup üyelerine şu soruyu sorun: Yaşamınızdaki duygular hakkında bir şarkı yazmanız gerekse ne çeşit bir şarkı olurdu?
- ◆ Onlara; neşeli mi, hüznü mü, bir şarkı olacağını sorun. Sözleri ve melodisi olan bir şarkı mı, yoksa yalnızca melodisi olan bir şarkı mı olurdu?
- ◆ İçlerindeki şarkıyı bulmaya çalışacak gönüllüler arayın. Tıpkı şarkıların, içlerindeki kutsal ruhların onlara bir hediyesi olduğunu düşünen şamanlar gibi.
- ◆ İçindeki şarkının farkına varmasına yardımcı olacağınız gönüllüler bulun. Yönetici protagoniste şarkısını yaratmakta, sözlere yada melodiye başlayarak yardımcı olur.
- ◆ Şarkı, müzik yapımcılar tarafından basit ve genel paylaşımlarla desteklenebilir. Bu davul yada diğer vurmalılarla yapılan basit ritmik bir paylaşım olabilir. Metalofonda tekrarlayan bir figür olabilir ya da protagonist besteciye güven verebilecek herhangi bir müziksel destek olabilir. Yönetici protagoniste, şarkısını yaratırken ve diğer müzik yapımcılarla birlikte söylerken yardımcı olur.
- ◆ Yönetici, şarkıyı protagonistle tartışır ve ortaya çıkan konularla birlikte materyal bir temel oluşturur.
- ◆ Burada bir başka değişken “Yaşamın vurusunu (Rap)” yaratmaktır. Şarkı yerine bu aynı konuları açığa vuran ritmik bir melodi yaratılmasını da içerebilir. Rap konuşmayla şarkı ortasında bir orta yol, ritmik ama melodik değil, şarkı söyleme konusunda kendine güvenen kişilerin olduğu bir grupta daha konforlu bir dışavurum yolu olabilir.

## 13. Konuşmasız

- ◆ Grup üyelerine konuşma, yazma ya da mimik ve jestlerle iletişim kurma yeteneklerini kaybetselerdi ve kişiler arası iletişimde tek yol olarak ellerinde müzikal doğaçlama dışa vurumları kalsaydı neler yaparlardı sorun.
- ◆ Bir gönüllüye iletişimdeki bu yoksun bırakmayı denemesini ve ilk olarak yaşamında önemli rol oynayan diğer insanları canlandırmak üzere yardımcı grup üyeleri seçmelerini söyleyin. Daha sonra bu bireyi yardımcı şahıslara gereksinimi olan her şeyi konuşmadan, yazmadan ve mimik kullanmadan müzik yardımıyla açığa vurmasını isteyin.
- ◆ Bu protogonisti huzursuz eder ve sözel iletişime gereksinim duymasına neden olur. Doğru zamanda, yönetici tarafından belirleneceği gibi protogonistin konuşma yeteneğini geri verin.
- ◆ Yeniden enerji kazandırılmış bu sözel dışavurumlardan ortaya çıkan konuları psikodrama için temel yapın.

## 14. Mahkemede Bir Gün

- ◆ Gruptan bir gönüllü yaşamının o ana kadar ki kalitesini denetleyen bir çalışmaya katılacaktır.
- ◆ Yönetici, yardımcı yargıç olur. Grubun geri kalanları da jüri üyeleri. Jüri üyelerinin her birine bir müzik aleti verilmiştir.
- ◆ Protogonist savunmasını sağlamak üzere iyi bir yardımcı avukat seçer. Yöneticide bir savcı seçer.
- ◆ Yargıç, protogoniste, dürüst olmasını ve suçlarını mahkemeden önce itiraf etmesini söyler. Hiçbir insanın yaşamı mükemmel olamayacağından, herkesin yapacağı itiraflar olacaktır.
- ◆ Protogonist, bazı destekleyici yardımcıları iyi karakterli tanıklar olarak seçebilir. Savcı da kötü niyetli yardımcı tanıklar çağırabilir.
- ◆ Çalışma geliştikçe ve protogonist kendi savunmasını yaptıkça yargıç, avukat ve tanıklar arasında diyalog gelişir. Bu arada jüride bir yunan korosunda olduğu gibi yorumlayıcı müzikle desteklenir.
- ◆ Müziksel jüri üyeleri protogonist ve-veya savunucularının iyi puanlar topladığını hissettiğinde, müzik daha güçlü ve destekleyici olur. Böylece protogonist yaptığı işte cesaretlendirilmiş olur. Aksine eğer onlar protogonistin kötü bir şeyler yaptığını gözlerlerse müzik o zaman gittikçe yumuşayacak ve kötü bir şekilde sonlanacaktır. Bu örnekte, protogonistin destekleyici müzikten motive olması ve destekleyici müziği kazanmaya çalışması beklenmektedir.

- ◆ Eğer protogonist onların oylarını başarılı olarak kazanırsa, belki de önemli yardımcı kişilerin çatışmalarını çözümlemesi için çoğalmalarıyla, yargıç protogonisti özgürlüğüne kavuşturacaktır.
- ◆ Eğer protogonist çalışmada başarısız olursa o zaman yargıç, onu, bu devam eden suçla, yaşamında bazı şeyleri farketmeye hazır oluncaya dek, ikilem içinde yaşamaya mahkum edecektir.

## 15. Bütünleştirici Sanatlar

Aşağıdaki senaryo, tüm yaratıcı sanatları; yani müzik, dans ve dramayı bütünleştirmektedir.

- ◆ İç gözlemi kolaylaştırıcı kaydedilmiş bir müzik fonda çalmaktadır ve grup üyelerine müziğe yanıt olarak neler hissettiklerini çözmeleri istenir.
- ◆ Çizimler duvara yapıştırılır ve her biri grup tarafından yargılayıcı olmadan tartışılır.
- ◆ Her birey çizimini açıklarken, ona, duygularını açıklaması ve çizimlerindeki konuları bira biraz açabilmesi için cesaret verilir.
- ◆ Konuları acil görünen paylaşımlar, daha derinleri keşfetmek üzere cesaretlendirilirler ve çizimlerindeki duyguları daha derinden sembolize ederek bir dans yaratmaları istenir. Dans, çizimi destekleyen aynı müzikle yapılır ve duygularla paylaşılmış olur. Çizimde dışavurulan duyguların direkt uzantısı olarak kullanılan dansla direkt bir bağlantı kurmak için kişilere çizdikleri çizimleri sahnenin ortasında bir sandalye üzerinde görerek dans etmeleri söylenir.
- ◆ Bu seansta, başlangıçta, müzikle desteklenmiş sanatla kişilerin sorunlarının nasıl dışavurulduğunu gördük. Bireyler, kendi sanatsal ürünlerinin, görsel uyarıların eşliğinde müzikle desteklenmiş hareketlere ilerlediler.
- ◆ Müzik, sanat ve hareketlerin bu birleşmesi, kişiyi daha yüksek bir spontanlık düzeyine ısıtarak psikodramatik canlandırmayı kolaylaştırır.



## Bölüm 11

### ***Eski Kaynaklar ve Çağdaş Uygulamalar: Psikodramada Yaratıcı Sanatlar***

Psikodramadaki müzik ve diğer sanat terapileri arasındaki ilişkileri dikkate alarak, dünyadaki ayinsel tedavi geleneklerinde psikodramaya özgü bazı kök ve kaynakları araştırmak ilginç olacaktır.

Şamanizm veya ruh çağırma gibi geleneksel iyileştirme uygulamaları ayinlerinde, çoğunlukla, tüm sanatlar hepsi birlikte kullanılırdı (Moreno JJ, 1995a). Çağdaş tek-odaklı müzik terapisi, sanat terapisi, dans terapisi veya psikodrama seanslarında olduğunun aksine, sanat, nadiren tek başına ve birbirinden soyutlanmış şekilde kullanılıyordu. Bunun yerine, tıpkı bir tedavi edici kişinin özel bir kostüm veya maske giyerek şarkı söyleyip dans edebildiği ve bütün bunları yaparken de çok dramatik bir ayinle uğraştığı törenlerde olduğu gibi, sanatlar tamamiyle bütünleşmişlerdi. Tüm sanatları bütünleştirici potansiyeli olan psikodramayı yaratan J.L.Moreno, psikoterapinin kutsal gücü ve köklerine bizi hem geri çağırmakta, hem de şamanik ilham ve kutsal terapötik yöntemle bu kökleri, yaşama geri kazandırmaya doğru bizi ileriye doğru itmektedir. Psikodramanın temel öğelerinin bir çok yönü, geleneksel iyileştirme uygulamalarının bazı yanları ile karşılaştırılabilir. Bazı temel psikodramatik kavramlar yeniden dikkate alınıp, geleneksel tedavi edicilerin çalışmalarındaki benzer uygulamalarla karşılaştırılırsa, bu tekniklerin daha geniş kültürel ve tarihsel süreklilik içindeki yerlerini almalarını sağlayabiliriz.

#### ISINMA

Psikodramada ısınmanın kullanımı çok önemlidir. Isınma aşaması, yöneticinin, bir psikodramatik canlandırmadan önce, Büyü Dükkanı'nda olduğu gibi, dükkan sahibiyle barış, mutluluk ve gerginlikten kurtulma gibi kişisel arzuları gerçekleştirmek için yapılan pazarlık egzersizi gibi, grup etkinlikleri başlattığı çalışma aşamasıdır (Blatner,1988). Bu ve diğer ısınma teknikleri, grup dinamikleri ve bağlarını başlatmak, potansiyel protagonistleri ve grup içindeki konuları tanımlamak ve grup içindeki enerjiyi ve doğaçtanlığı uyarmak için birer araçtır. Bu gerekli olan ısınma süreci olmadan, olası grup direncini aşmak ve başarılı bir protagonist merkezli psikodrama başlatmak zor olur. Psikodramada sadece potansiyel protagonistlerin değil, diğer grup üyelerinin de yardımcı rolleri oynamak ve protagonisti desteklemeye elverişli olmak için yeterince hazırlanmaya gereksinimleri vardır.

Kuralı olmasa da, belirli bir düzeyde ısınma, olasılıkla her tür psikoterapi için geçerlidir. En geleneksel terapist bile grup üyelerine nasıl olduklarını, veya hafta sonlarının nasıl geçtiğini veya benzer soruları sorarak bir seansa başlayabilir. Bu sorulması adet olmuş ve esasında yanıtlanması beklenmeyen soruların gerçek amacı, genellikle ardından beklenen ve laf olsun diye söylenen yanıtlar alınsa da, kısa bir ısınma sağlamaktır. Aslında bu sembolik ısınmalar, çoğunlukla, grubu gerçekten derinliği olan deneyimler için hazır olma noktasına getirmeye yeterli değildir ve grup direnci aşma konusunda terapistte engel çıkarabilir. J.L.Moreno (1953) gerçek ve biçimlendirilmiş bir ısınma döneminin önemli rolünü tamamen kabul etmiş ve sezgisel bir şekilde, hümanistik geleneksel iyileştiricilere koşturularak, onlara özgü bu otantik düzlemde çalışmıştır.

Peru Amazonlarında, geleneksel iyileştiriciler, bir cangıl halusinojeni olan ayahuaska sarmaşığından kesilen parçaları kaynatarak bir içecek yaparlar ve bu içeceğin içilmesiyle uyarılan görüntüler yoluyla hastaları yönlendirirler. Ayahuaskayı kullanan iyileştiriciler, Ayahuasceros, hastalarının daima bu törene önceden hazırlarlar (Dobkin de Rios, 1984). Törenden birkaç hafta önce, cinsel perhiz gibi davranış sınırlamalarının yanısıra, hastaya özel bir diyet uygulanabilir. Bu öneriler,

hastayı törenin önemine ısıtır ve hazırlar. Hasta nihayet törene ulaştığında, daha da ısınma süresi olacaktır. Hasta ayahuaskayı içmeden önce, ayahuascero, tedavi edici ruhları çağırma yarayan ikaros olarak adlandırılan özel büyü şarkıları söyleyecektir. Ayrıca, hastaların vücudlarına, şarkılara uyan bir ritimle yumuşak palmye yaprakları ile hafifçe dokunurken gruptaki her hastanın yüzüne temizleyici tütün dumanı üfleylebilir. Bu, törenin başlangıcından çok önce başlamış olan ısınmanın sürmesini sağlar ve ardından gelen törene ilişkin inancı ve bireysel ve grup doğaçtanlığını doruğa çıkartır.

Yunan Anastenarya geleneklerinde, Yunan Ortodoks kilisesinin Aziz Konstantin ve Aziz Helen'e bağlı olanları, onlara bağlılıklarını ve azizlerle olan özel ilişkilerini ayinsel ateşte yürüme törenine katılarak kanıtlarlar. Anastaridler, törenden bir kaç gün önce olay için ısınırlar. Azizlerin ikonlarına hürmeten, konaki tapınağında, birkaç gün süreyle, her gün birkaç saat dans ederken, özel bir müzikle sürekli desteklenirler. Müzik grubu davullar, gayda (Yunan tulumu), lir (telli, kavisli bir enstrüman) ve şarkı söyleyenlerden oluşur. Bu uzun ve müzikle desteklenmiş ısınmadan sonra, katılanlar, sıcak korlar üzerinde acı veya hasar oluşmadan yürüyeceklerine iyice inanır, güvenirler.

Peru Amazonlarındaki gibi geleneksel iyileştiriciler veya Yunan Makedonyası'ndaki Anestanya gibi törenlere katılanlar, J.L.Moreno'nun (1964) yapı haline getirdiği gereksinimin, yani, her eylemin öncesinde bir ısınma gerektiğini farkındadırlar. Bu, grup terapisinde, grubun doğaçtanlığını, yaratıcılığını ve terapi deneyimine yönelik alıcılığını arttırmak açısından çok önemlidir. Isınmalar, grup üyelerinin şimdi ve buradanın kısıtlılığından çıkıp ve sonsuz olasılıkların büyüdü dünyasına geçmelerine yardım eder.

### RUH ÇAĞIRMA

Psikodinamik rol oynama, geleneksel kültürlerdeki ruhsal ayin törenleriyle karşılaştırılabilir. Ruh çağırma ayinlerinde, sıradan bir kişi, belirli aralıklarla özel bir ilişkisinin olduğu bir ruh tarafından düzenli olarak zaptediliyor olabilir. Genellikle müzikle desteklenmiş bir geçiş süreciyle, tedavi edici tarafından, kendinden geçme haline kılavuzluk edilerek, medyum önceki kimliğini geçici olarak kaybeder. Bir süre için medyum, içinde barındırdığı ruhun, canlı vücut bulmuş şekli olur. Bu noktada, ayine katılan diğerleri medyum aracılığıyla çağrılıp gelen ruha başvurabilirler. Brezilya'daki iki olgunun umbanda tedavisinin gücü ruh çağırma gelen ruhu bedenine ele geçirilmenin gücüne örnektir. İçine bilge bir ruh giren bir genç kadına, bu bilge ruh, anne babasına ona nasıl davranabileceği konusunda yol gösterdi. Başka bir erkeğe giren ruh, genç adama, medyum aracılığıyla o kadar çok içip kendisine zarar vermemesi konusunda öneri veriyordu (Figge, 1989).

Benzer bir biçimde, psikodramada, eşleme veya diğer rol işlevlerini gören yardımcılar ve tamamen yoğunlaşan protogonistler, tutulma ayinlerindeki medyumlar kadar rollerine derinliğine sahip olabilirler. Ruh tarafından ele geçirilirken yaşanan kendinden geçme süresinde, tıpkı medyumların her zamanki kimliklerini tamamen bırakmaları gibi, psikodramatik protagonistler ve yardımcıları da kendi normal kişiliklerini bir kenara bırakırlar. Kendinden geçme, ruh çağırma ayinlerinin temel bir özelliğidir ve genellikle, kültürel bir modele uyan bilinç değişimi tanımlanır (Rouget,1985). Bu tanımla, rollerine tamamen dalmış protagonistler ve yardımcıları da, sıradan gerçekliklerinden özgürce ve uzağa seyahat edebildiklerine göre, olasılıkla kendinden geçme (trans) durumundadırlar.

Müzikli tiyatronun bir biçimi olan Batı operası, etkisi yönünden, diğer tiyatro türlerindeki gibi, oyuncuların oynadıkları karakterlerle tamamen özdeşleşebilmelerine dayanmaktadır. Oyuncuların rollerine öylesine kaptırmaları gerekir ki, izleyenlerin, kuşkuyu bırakıp, gördükleri ve dinledikleri oyuncu-şarkıcıların oynadıkları opera karakterlerinin gerçekten yaşayan canlandırmaları olduğuna inanmaları gerekir. Bu bakımdan, Benin'den bir Afrikalı adamın Paris'te ilk kez operaya gittiğindeki deneyimini dikkate almak ilginç olacaktır (Rouget, 1985). Kendi açısından deneyiminde, bu Afrikalı ilk tepkisinde, kendini, kendi kültüründe yaşadıkları ruh çağırma töreninin ortasında gibi hissetmiş. Vudu törenlerindeki medyumlara benzer şekilde, şarkıcılar ona, diğer roller tarafından ruhu ele geçirilmiş gibi göründü. Bu an için, Birgit Nilsson kendi normal kişisel kimliğini bir kenara koyarak artık kendisi değil, Elektra olmuştu.

Onun belirttiği gibi, belki tüm tiyatro, bir tür ruhsal istila şekli olabilir. Ona göre opera da, müziğin de rolü aracılığıyla benzer bir süreç daha da belirgindir ve içine ruhlar giren şarkıcılar vecd halinde bu ruh tutulması denen şeye koşut durumu yansıtırlar. Sağaltıcı tiyatro olarak düşünebileceğimiz psikodramada da, benzer süreçlerin yani kendinden geçme ve ruh istilasının, işlediğini görebiliriz. Ancak opera veya dramatik tiyatro gibi sanat biçimleri izleyiciye yönelik olarak görülebilirken, ruh çağırma törenleri de, psikodrama da katılımcıya yöneltmiştir. J.L.Moreno

katılımcı sağaltıma olan gereksinimi hissetmiştir. Tıpkı operanın müziği, bazen dans, kostüm ve dekorlar aracılığıyla sanatı ve dramatik bir senaryoyu bütünleştirdiği gibi, psikodramanın da benzer gizil güçleri vardır. Psikodramada da, geleneksel ayinlerdeki gibi, ruh istilasası, hem medyumları, hem tutulana, hem de protagonistleri psikolojik engellerden bağımsızlaştırmaya yardım eden iyileştirme sürecinin kaynaşmış bir parçasıdır.

Aslında, psikodramatik deneyimin tamamen etkili olması için, protagonistlerin, kendi normal kimlikleriyle beraber, aynı zamanda terapi grubunun mevcut çevresine bağlarını bırakmaya ihtiyaçları vardır. Protagonistin, kendi bilincinde olması ve yeni bir rolü tamamen kabul etmede engelini olması sağaltım olasılıklarını sınırlandırabilir. Günlük gerçeklik ve psikodramatik gerçeklik arasında bu bölünmüşlük aynı zamanda amaca zarar verici de olabilir. Ancak pek çok protagonist, rol özdeşimini tam olarak başarabilmektedir. Bu, her zamanki benlikten, sıradan gerçeklikten, geçici olarak da olsa ayrılmanın, gerçek anlamda sağaltıcı değeri olabilir. Rol oynama aracılığıyla uzaklık sağlama süreci, sorunlarından boğulduğunu hisseden protagonistlerin üzerindeki baskıyı azaltabilir. Psikodramatik rol oynama, bir sorundan kurtulmanın başlangıç adımı olabilir ve tıpkı geleneksel ayinlerdeki gibi psikodramatik rol-içine girme çok yararlı olabilir. Psikodramada, protagonistler ve yardımcıların seans sonrasında rolden çıkmaya sıklıkla gereksinim duymaları, rollerine ne derece girdiklerinin kanıtıdır. Bu süreçte psikodrama katılımcıları seansta varsayılan rollerinden kurtulmak için bilinçli olarak zaman ayırabilirler ve normal kimlikleriyle yeniden bağlanırlar. Rolden çıkma önemlidir, böylelikle protagonistler ve seansa katılan diğerleri, psikodramatik olmayan sıradan gerçekliğe döndüklerinde içine girdikleri rollerin kalıntılarını üzerlerinden taşımaktan kurtulurlar. Bu, psikodramatik rol oynama derinliği, psikodrama yöneticisi tarafından dikkatle yönetilmesi gereken, olası bir rol karmaşasıdır. Ruh çağırma törenlerinin zaman aşımına dayanan öğeleri, psikodramada rol oynama aracılığıyla ortaya çıkan güçlü sağaltıcı özelliği, Batılı dünyanın psikoterapisine böylece eklenmiştir.

### TANRILARIN GÜCÜ

J.L. Moreno'nun "Tanrı Babanın Sözleri" (1941) adlı ilk dönem epik çalışmasındaki temel varsayım, hepimizin, kendi yaşantımızda yaratıcı oluş derecemize göre, potansiyel birer tanrı gibi olduğumuzdur. Tanrıyı oynama olasılığı, psikodramatik yaşantı ile elde edilen bir yaratıcılık fırsatıdır. Umarsız ve yaşam deneyimlerinde kendilerini köşeye sıkışmış olarak duyumsayan kimi protagonistler, bu rol aracılığıyla kendilerine yararlı değişimler sağlayabilir ve kişiler bu rol aracılığıyla yeni bir otonomi düzeyine ulaşabilirler. Bu tür durumlarda, yönetici, protagonistleri tanrı rolü oynayarak yaşamlarını kontrol etmeleri için cesaretlendirir.

Protagonistler, aniden tıpkı tanrı gibi tüm güçlülük ve olanaklara kavuştuklarında, tüm arzularının farkına varırlar. Ardından, hatta oturum bittikten sonra bile bu gücü psikodramatik olarak kazanan protagonistler, kendi gerçek yaşamlarında daha yaratıcı olma cesaretini bularak, kendilerine zarar veren durumlardan kurtulabilirler. Afrika, Brezilya "umbanda" veya "candomble" lerinde olduğu gibi, medyumlar ruhsal ayinlerde, müzik eşliğinde, yalnızca tanrıyı oynamazlar; onların, kelimenin tam anlamıyla tanrı olduklarına inanılır (Figge,1989). Bu yaşantı sırasında medyumlar, geçici olarak normal yaşantılarının çok ötesinde olanaklarla olağanüstü güçlerle donanır. Tıpkı psikodramatik yaşantıda olduğu gibi, medyumlar da genişlemiş benlik algısını kendi günlük yaşamlarına taşırlar. Hem psikodramada, hem de Afrika ve Brezilya'daki ruhsal ayinlerde olduğu gibi, tanrı rolünü oynamak, bizlere yaşamlarımızı yönetmede gerçek tanrı gibi yaratıcı yollar bulmamıza olanak sağlar.

### EYLEME DÖKME

Afrika-Brezilya candomble'lerinde, kişinin, kutsal ruhlar tapmağından biriyle özel ve yaşam boyu sürecek bir bağı olduğuna inanılır. Kişisel bir oriksiya, yani özel bir ruhla arada var olan bu bağ, bireyin kişiliğini yansıtır ve böylelikle kişiliği geçerli kılar (J.L.Moreno, 1995b). Dışa dönük bir kişi Shango gibi dinamik bir ruha, veya içe dönük kişide olduğu gibi iyileştirici ruh Omolu'ya bağlı olabilir. Bu şekilde, aşırı baskın olan bir kişi, karakteri veya kişisel tarzı için suçluluk duymayacaktır, çünkü bu kaçınılmazdır. Örneğin, Shango'nun ruhsal kızları ve oğulları olarak bilinenler için, baskın kişisel tarzları, kaderleri olarak ve kaçınılmaz olarak görüldüğü için onlar başka şekilde olamazlar. Medyumlar ruhsal ayin sırasında, bu aşına ruhlar tarafından ele geçirilince, bu özelliklerin tüm güçlerini kullanabilir hale gelirler. Gerçek yaşamda kabul edilebilir olanın çok ötesinde en uç eğilimlerini serbest bırakabilirler ve bu ortamın, sansür veya olumsuz yargılardan kurtulmuş bu ortamın koruyuculuğu içinde olurlar.

Psikodramatik oynamada, bu ruhsal ayinlerdeki gibi, protagonistler de tüm olası davranışları dışı vurmakta serbesttirler, suçlanmazlar çünkü sorumluluk, protagonistin rolünü üzerine aldığı diğerlerinin karakterine verilebilir. Psikodramatik yöntemde, protagonist, yaşamında korku veya nefret duyduğu, normalde yaklaşmadığı insanların rolünü alabilir. Rol değişiminde bu korkulan veya nefret edilen insanların rolünü oynayarak, protagonist kişinin en kötü özelliklerini abartabilir. Protagonistlere en çok korktukları veya gücendikleri kişi olma olanağının verilmesiyle, o kişinin en kötü davranışlarını ifade ederek katartik bir boşalım yaşanabilir. Aynı zamanda, sadistik bir rolde, protagoniste veya başkalarına yöneltilen acımasızlık, protagonistin eziyet edicisine karşı duyduğu öfkeyi de temsil edebilir. Psikodramatik dışı vurma, herhangi bir suçluluk duygusu veya daha sonra gruptan kınanma korkusu olmadan, protagonistin sınırsız öfkesini ifade etmesine izin verir, çünkü bir başkasının rolünü oynadığı herkesçe bilinir. Öfkenin ona ait olmadığı varsayılır (her ne kadar bu her zaman doğru değilse de), ve protagonistin eylemleri diğerinin davranışlarının sadece bir aynası gibi görülür.

### EŞLEME

Protagonistle bir olmak ve hissetmek için kendi öz benliğini geriye iten psikodramatik eş olma kavramının, anlamsal bağlantısının, “ruha” girme, ile aynı olması ilginçtir. Bir protagonistin baskılanmış duygularının bir psikodramatik eş tarafından ortaya çıkarılması, tıpkı sağaltımcıların kötü ruhlarca ele geçirilmiş kişilere yaptıkları şey gibidir. Madagaskar’da, iyileştiriciler, kendinden geçme (trans) halindeki hastayı, profesyonel bir ortamda, zararlı bir ruhun adını vermesi için sıkıştırırlar. Böylece tromba sağaltıcısı, kendi bağlantılarını harekete geçirerek yardımcı ruhların hastanın içindeki kötü ruhları yenmesini sağlar (Sharp, 1993).

Rouget, 1985’ te Mozambik Tonga’ında yayınlanmış bir vakada, kendini ele geçiren ruhun adını vermesi için hastaya artan şiddetlenen bir şekilde vurmali çalgılarla yapılan bir müzikle eşlik edildiğinden söz eder. Bu vaka, yazar (Moreno J.J., 1980) tarafından yönetilmiş bir oturumu anımsatmaktadır. Bu oturumda, protagonist, grup terapisi alan üyeler tarafından yaratılan doğaçlama müziğe yanıt olarak yaşadığı yaygın sıkıntı duygusunun anlamını tanımlamaya çalışan bir bayandı. Yönetici, destekleyici ve temel olarak vurmali çalgıların oluşturduğu müziğin dramatik olarak etkisini artırmak için tempo, hız ve yoğunluğu yükseltip müziğin yükselmesini ve hızlanmasını sağladı. Müzisyenin dramatik olarak doruğa ulaşmasından ve böylece protagonistin direncini kırmasından sonra, protagonist kocasının adını söyleyebildi. Doğaçlama müziğin duygusal yoğunluğu, bu kritik iç karşılaşma için ilk uyarıcı oldu ve artık en sonunda o, evliliğiyle ilgili, daha önce maskelenmiş sorunları keşfedebildi.

Bu iki olay arasındaki karşılaştırma yaparsak şunları söyleyebiliriz: Tonga kültürüne ait vakada hastalığın nedeni ruhun ele geçirilmesi iken, batılı psikoterapilerde sorunlar sıklıkla baskılanmış bilinçdışı duygulara bağlanır. Ancak her iki örnekte de yoğunluğu artan vurmali çalgı müziği, kişinin savunmalarını kıran ve içgörü, karşılaşma ve gelişmeye neden olan bir katalizör rolü oynamıştır. Her iki vakada da müzik, şamanın ve psikodramatistin sözel eşleme rollerini destekleyen bir müzikal eş gibi davranmıştır. Psikodramatik eşleme ile ilgili bir başka örnek Etopya’ dan verilebilir. Klasik iyileştiriciler tarafından hastalara özel hazırlanan kağıtlara, hastanın bulgularına yönelik resimler çiziliyor. Bu kağıtlar, hastanın burcuna göre, koyun, keçi, antilop derisinden deri parçalarına yazılır. Daha sonra derinin boyu hastanın boyu kadar kesilir ve ayna görüntüsü oluşturulur (burada, aynalama tekniğinin önemli bir psikodramatik teknik olduğunu anımsatalım), böylelikle hasta tepeden tırnağa korunmuş olur. Bu yolla, deri parçası bir eş gibi görev görür. Hastanın eşini oluşturacak deriyi elde etmek için kurban edilen hayvanın ruhu, aynı zamanda ruhlar dünyasında kişinin ruhunu ele geçirmiş kötü ruhlarla savaşında direkt olarak ona yardımcı olur (Mercier, 1997).

### ROL DEĞİŞTİRME

Çalışmalarının başlarında J.L. Moreno, rol değiştirmenin önemli gücünü farkettiler. Bu bir başkasının gerçeğini empatize etmek, yaşamak ve hissetmek düzeyine gelebilmek, bu gerçeği yaşamak çabasında olmak, böylece bir başkasını daha dolu dolu anlamak ve takdir etmeye başlamaktır. Bu bizim davranışlarımızı, farklı bir bakış açısının kendine özgülüğünü farkederek davranışlarımızın değişmesine yol açar. Bu önemli psikodramatik araç, kutupsal olarak tam karşıt öğelerin birbiriyle iletişim kurmasını sağlar ve geleneksel yöntemlerle de benzerlikler taşır.

Madagaskar’da, insanlar, normal yaşamlarını sürdürmelerini önleyen ciddi davranış bozukluklarını sürdürdüklerinde, onların zararlı ruhlar tarafından ele geçirildikleri düşünülürdü (Sharp, 1993). Bu tür sorunların sürmesi durumunda, hasta birey ya da ondan sorumlu olanlar, ombiası ya da tromba’lar olarak bilinen Madagaskar’lı profesyonel medyumların yardımına başvururlardı. Müzikle uyarılmış bir transta, tromba medyumu, kraliyet ailesinin ölü ruhları ile olan bağlantılarıyla, hastayı korumak için yıkıcı ruhlarla savaşırdı. Bir bakıma, ele geçirilmiş hasta, ele geçirmiş olan kötü ruhla rol değiştirmiş olur. Eğer tromba sağaltıcısı kötü ruhu kovmakta başarılı ise, hasta alışılmış rolüne geri dönebilmektedir. Kötü ruhların acısını sembolik olarak tatmış olan hasta, bir dahaki sefere aşırı derecede kısıtlayıcı olan Madagaskar tabularını çiğnemekten aşırı derecede kaçınır. Kuralların çiğnenmesi genellikle olumsuz ele geçirilmeyle ilgilidir. Bu kötü ruhlarla rol değiştirmek, eğer hasta daha sonra normal rol özelliklerine dönebilirse üretici bir amaca hizmet edebilir.

Rol değiştirmenin bir başka örneği, Batı Kenya’ da Kapanga’da ki doğum dansında görülebilir (Mulindi-King, 1990). Kenya’da, bu dans sadece daha önce doğum yapmış olan kadınlar tarafından, o an gebe olan tek bir kadın için yapılabilir. Doğum yapacağı zaman o köyün diğer kadınlarına haber verir ve daha önce doğum yapmış tüm kadınlar onun evini çevreler -bu dansı erkekler yapamaz. Kadınlar daire oluştururlar ve şiddetli ritmik bir dansı el çırpma eşliğinde uygularlar. Diğer çok ritimli Afrika müziklerinden farklı olarak, şarkı, dans/ hareket ve el çırpma hepsi bir tek hızlı ve ritmik bir kalıpla paylaşılır -doğuma uyum sağlayan ve cesaretlendiren, doğum oluncaya kadar süren bir dans-. “Acım var, dayanılmaz acım” sözleri ile, dansçılar rol değiştirir ve doğuracak kişinin ağzından şarkı söylerler. Dansçıların protagonistin acısını paylaşması süreci içinde rol değiştirmeler, eşleme ve aynalama boyutlarına ulaşır. Tüm bunlar doğum yapan annenin desteklenmesi için yapılır. Bu pratikte herşey- empatik sözler, dans ve el çırpma- hepsi tek bir ritmik kalıpla yapılır. Bu, anne sancılar ve kasılmalar bitip doğum ardından rahat bir nefes alana dek. Anne ebelerin yardımı ile çocuğunu doğurur. Sonuçta, bu pratik içinde de, bir çok diğer geleneksel sağaltım töreninde görüldüğü gibi grup terapisinin, psikodrama içinde de yer almış olan sağaltıcı güçlerinin varlığını görüyoruz.

## ÖLÜM VE YENİDEN DOĞUŞ

Amazonlardaki görsel sağaltımda kullanılan hallüsinojenik şarabın adı olan ayahuasca, bir Quechua kızilderili sözcüğüdür. Bu sözcük, “Ruhun şarabı” anlamına gelir (Schultes ve Raffouf, 1992). Bu deneyimin, ruhun bedeni terkederek ruhlar dünyasına girişini görselleştirdiği iddia edilmektedir (Trupp, 1981). Bu yolla, sembolik olarak ölümün kenarına gelen kişi, yaşama yeniden, yeni takdirler ve içgörülerle döner.

Botswana ve Namibia’nın Kung yerlilerinin sağaltım danslarında da bununla bir koşutluk vardır. Kung, derin bir kendinden geçme durumunda tüm gece boyunca süren tedavi danslarını içerir ve erkek iyileştiriciler dans eder. Bu arada kadınlar ritmik biçimde el çırpma ve şarkılar söylerler. Trans durumlarının yüksekliğine bağlı olarak erkekler, bilinçsiz görünür, bu bir tür, “yarı ölüm” durumudur (Marshall, 1969). İnanç sistemlerinde ruhların bedenlerini grubun diğer üyelerinin sağlığını tehdit edebilecek hastalıkların ruhları ile savaşmak için bıraktığını düşünürler. Bu yarı ölüm deneyimleri sırasında sağaltıcılar tedavi etme gücünü yeniden kazanmak için bazen bilinçlerini geri getirebilirler.

Benzer olarak psikodramada sembolik bir ölüm deneyiminden bir şeyler öğrenmek ve deneyim kazanmak mümkündür (Blatner,1988). Aslında, ölüm, gitmeyi gerektirir. Yaşamda en çok boş verdiğimiz şeyleri bırakmayı gerektirir. Psikodramatik canlandırma aracılığıyla, bu kayıpların acısını yaşamak, anlamak ve sonra yaşama yeniden geri dönmek, protagoniste, daha önce sahip olduklarını yeni bir gözle değerlendirme fırsatı sağlar. Bu, protagoniste eşsiz bir deneyim sağlar ve onun şimdiki zamanını daha dolu yaşamasına bir zemin hazırlar.

Psikodramada da, geleneksel iyileştirme pratiklerinde olduğu gibi, daha önce ölmüş olan önemli kişilerle, onların rollerini alan yardımcıları aracılığıyla bir çeşit diyalog kurabilir. Bu diyalog şu anda ölmüş olan kişilerle bitmemiş ilişkilerin çözülmesinde protagoniste yardımcı olur. Yardımcılarla temsil edilen ölümler, sembolik bir şekilde, yaşayanlara huzur ve danışma sağlayabilir ve protagonistin çözümlenmemiş meselelerine çözüm getirmesine yardım eder. Bu psikodramatik deneyim, ölümlerin ruhları ile bağlantı kuran şamanik deneyimin bir kalıntısıdır. “Ölümler her şeyi bildiği için iyileştiricidir. Hastalar onlardan, dersler ve öğretiler alırlar” (Eliade, 1974). Birinin kendi ölümünü sembolik olarak yaşamasını ya da, yardımcıları aracılığıyla, yitirmiş oldukları ile bağlantı kurup destek almasını sağlamak, psikodramatik deneyim yolu ile uygulanabilir hale getirilmiş bir diğer benzersiz fırsattır. Psikodrama bu şamanik macerayı modern batılı psikoterapilere kazandırmıştır.

## GELECEĞİ TANRISALLAŞTIRMAK

Bir çok geleneksel sağaltım uygulamasında tanrısallaştırma sık uygulanan bir yöntemdir. Tipik olarak tanrısallaştıran kişi, rasgele kemikleri ve kabukları saçar ve onların konumunda danışan kişinin geleceğini okur. Karşılaştırsak, psikodramada geleceği yansıtma tekniğinde olduğu gibi gaipten haber vermek ve kaçınılmaz bir kadere bağlı olmaktan çok, psikodramatik protagonist, geleceğe ilişkin seçeneklerini doğrudan deneyimleyebilir ve bu seçenek gelecekle karşılaştırmalı artılarını tamamen şimdi burada, psikodrama seansında tartabilir (Blatner, 1988). Protagonist, canlandırmada, bu deneyimlerden bir şeyler öğrenebilir ve sonuç olarak, geleceğe ilişkin en elverişli koşulları farketmek için öğrenmek için şimdiki zamanda daha etkili olur.

Bu yolla geleceğin yansıtılması tanrısallaştırma ile ilişkilendirilmiştir. Ama bu protagonistlerin kendi tanrıları olur ve onların denetiminde olmayan bir yazgıya teslim olmak yerine, kendi geleceklerini kendileri seçebilirler.

## PSİKODRAMA: BÜTÜNCÜL BİR YÖNTEM

Doğaçlama müzik psikodramanın dramatik ve terapötik etkilerini pekiştirebilir. Bu, J.L.Moreno tarafından (1964) 1930'larda keşfedilmiştir ve daha sonra yazar tarafından geliştirilmiştir (Moreno, J.J.,1980, 1985, 1991). Müzikal psikodramada, müzik ve imgeleme gibi müziksel ısınmalar ve yansıtma amaçlı müzik doğaçlamaları, psikodramatik yöntemle transın oluşturma biçimlerinden başka bir şey değildir.

J.L. Moreno (1964) öncü dans terapisti ve hareket dışavurumunun psikodramatik bir seçenek olarak ortaya koyan Marion Chace ile de çalışmıştır (Chace, 1945). Diğer psikodramatistlerin psikodramada maskelerin kullanımını keşfetmesinden beri sanatın kullanımı devreye girmiştir (Bingham, 1970). Bu örnekler sayesinde biz, psikodramanın müzik, sanat, dans ve drama gibi yaratıcı sanatların aynı anda hepsini içerebilecek bir bütüncül terapi olabileceğini görmüş olduk.

Her insanın tercih ettiği, onun için en doğal olan bir doğal dışa vurum şekli vardır. Sözlü, müziksel, sanatsal veya fiziksel hareketlere dayalı ve en tipik olarak da bunların çeşitli bileşimleri şeklinde olabilir. Psikodrama bu dışavurumların her hangi birine ya da bileşimlerine izin verir. Psikodrama yaratıcı uygulayıcılarının elinde akıcı şekilde sürekli olarak gelişen bir yöntemdir. Bu tam olarak J.L.Moreno'nun (1964) ilkelerini yansıtır. Psikodramatik süreç herhangi bir yaratıcı ürün gibi kendi özgün içeriğinin imajında donup kalmamalıdır. Daha çok, daha ileri yaratıcılığı ve gelişmeyi uyaran bir model gibi çalışmalıdır.

Bağlantılı bir başka konu daha da sağaltımın başarısıdır. Hastalara yardımcı ve doyurucu olabilmek için, geleneksel uygulamalarda da çağdaş psikoterapide de, sağaltıcı etkili bir uygulamacı olmalıdır. Bir alanda bilginin ve deneyimin ötesinde ama daha çok bilgiyi yaşama geçirme yeteneği ile bağlantılıdır. Onu hastayı tamamen kavrayan bir şekilde dramatize etme ile ilgilidir. Bu yetenek bilginin ya da eğitimin miktarı ile bağlantılı değildir. Kendall (1996) Koreli kadınların klasik bir Koreli şaman, bir mudang olmaları için geçirdikleri eğitimde ilginç bir örnek ortaya koyuyor. O tüm geleneksel Kore şarkılarını, danslarını, manilerini ve gerekli tüm diğer materyallerini dikkatle çalıştı ve öğrendi ve böylece kendine özgü Kore törenlerinde profesyonel bir medyum olmak için gerekli her şeyi öğrenmiş oldu. Ancak, arkadaşları ile birlikte ilk sahneye çıkma zamanı geldiğinde, hiçbir güç gösteremedi. Her şeyi doğru uygulamış ama özümseyememişti ve bağımsız bir sağaltıcı olamıyordu. J.L.Moreno (1964) rolleri yaşama geçirmenin ve iyileştirmede, performansın önemini bize göstermiştir.

Sonuç olarak; burada kabul edilen, ısınma, canlandırma, eşleme, rol değiştirme, ölüm ve yeniden doğum, grup terapisi ve geleceği keşfetme gibi psikodramatik kavram ve tekniklerin tümünün kültürel ve tarihi öncüleri vardır. J.L.Moreno tarafından yaratılmış olan psikodramatik yöntem, geleneksel iyileştirme törenlerinin dramatik ve bütünlüklü gücünü, yeni şeyler katıp zenginleştirerek batı psikoterapisine kazandırmıştır.

## Bölüm 12

### *Geleceğe Bir Bakış*

*Etrafınız serüvenle sarılı. Sizi neyin beklediğini bilmiyorsunuz, fakat akıllıysanız ve yolculuk sanatının ne olduğunu biliyorsanız, bilinmeyenin akıntısına kendinizi bırakın ve ruhunuza gelenleri, tanrıların sunduğu herşeyi ne olursa olsunlar kabul edin.*

-Freya Stark,  
*Bağdat Skeçleri*

Günümüzde yaratıcı sanat terapileri giderek daha fazla kabul görmektedir. Eğer bu günkü eğilimlere bakarak geleceği öngörmeye çalışırsak, diyebiliriz ki, geleceğin sağlık hizmetlerinde, tıp ile sanat terapilerinin yaklaşması beklenebilir.

Bu açıdan baktığımızda, yaratıcı sanat terapistlerinin eğitimleri ve klinik uygulamaları arasındaki ayrılaşmanın yumuşamasını bekleyebiliriz. Müzik, sanat, dans ve drama uygulamaları ne kadar özelleşirse özelleşsin, bunların birbirini tamamlayıcı yakınlıkları açıktır ve bu lehte kullanılabilir.

Elbette sessizlikte canlandırma veya müziksiz dans etmek ve benzeri deneyimler kesinlikle olasıdır. Fakat niçin böylesi sınırlamalara bağlı kalalım? Psikodramanın müziksiz etkili olabileceği veya müzik terapisinin psikodramatik teknikler veya sanat veya anlamlı hareketler bütünlüğü olmadan da olabileceği gerçeği, bu tür gereksiz ayrımlara sahip çıkmak zorunda olduğumuz anlamına mı geliyor?

Tam tersine, disiplinler arası işbirliğini daha arttırıcı yönde çalışmamız gerektiğine inanıyorum. Burada sanat ve dans öğeleri de dahil, müzik ve psikodramanın bütünleştirilmesi için bazı öneriler sunulmuştur. Fakat bunlar sadece bir başlangıçtır. Geleceğin hastalarının, müzik, dans ve psikodrama terapistlerinin beraberce yönetecekleri grup terapilerine katılım şanslarının olmaması için hiç bir neden yoktur. Bu gruplar, katılımcılara olabildiğince çeşitli anlatım ve tedavi seçeneklerini kullanma şansını sunacaktır.

Burada yaratıcı sanat terapistlerinin eğitimleri de önemli bir rol oynar. Elbette bu alanlarda profesyonel uzmanlaşma için, kişinin kendi temel becerisi ve her bir yaratıcı sanat terapisi ile ilişkili teknikler üzerinde yoğunlaşması gerekir. Ancak, bu odaklanma tamamlayıcı sanat dallarına gerekli zemini sağlamaktan yoksunlaşacak kadar daraltılırsa, bu durum, gelecekte daha fazla kaynağı birarada kullanabilecek, yaratıcı sanat terapistlerinin yetişmesini engelleyici olacaktır.

Bunu aşmanın bir yolu, sanat dallarının herhangi birinde eğitim gören (majoring) öğrencilere, birbiriyle ilişkili sanat terapisi tanıtım kurslarının verilmesi şeklinde olabilir. Örneğin, müzik terapisi öğrencileri, sanat terapisinde, dans terapisinde ve psikodramada başlangıç (giriş) seviyesinde kurslar alabilirler veya psikodrama öğrencileri, müzik terapisi, sanat terapisi, dans terapisi ve benzeri terapistlerde başlangıç seviyesinde kurslar alabilirler. Bu, varolan fakültelerin pragmatik yaklaşımları, veya zaten varolan ağır yüksek öğrenim veya diğer öğretim ve eğitim programlarının baskısı nedeni ile, başlangıçta zor gibi görünmektedir. Bu zorluk, başlangıçta, kendi konuları ile ilgili gerekli dersleri vermek üzere, ilgili disiplinlerden misafir öğretim üyelerinin davet edilmesi ile çözülebilir. Bunlar, en azından diğer sanat terapilerine genel uyumu sağlamak üzere, temel sanat dallarında daha önceden

varolan giriş dersleri çerçevesi içinde verilebilir. Bu, yaratıcı sanat terapisi öğrencilerinin disiplinler arası yaklaşım kavramalarını geliştirmelerine yardımcı olacak bir başlangıç olabilir. Bu yaklaşım, gözlemci eşliğindeki klinik uygulama saatlerinde, öğrencilere kaynaşmış (entegre) deneyimler de eklenerek geliştirilebilir. Bu tür disiplinler arası klinik deneyimler, tüm yaratıcı sanat terapilerini temsil eden öğrencilerle işbirliği içinde yürütülebilir. Böyle uygulamalı eğitim olanağını sağlamak, bu programdan mezun olanları, sonraki profesyonel çalışma hayatlarında, bu yaklaşım ve kavramları geliştirmeyi sürdürmeye teşvik edecektir.

Soykırım sırasında, Auschwitz gibi toplama kamplarında, onurları çiğnenen bazı mahkumlar, insanlık dışı en acımasız koşullarda hayatta kalma iradelerini ve insanlıklarını korumak için birbirleri ile ve birbirleri için şarkı söyleyerek müziğe başvurular (Moreno, J.J.,1999). Çocuklar dahil bir çoğu, sanat yaratılarını, son dışavurumları, son iletileri olarak barakaların duvarlarına bıraktılar.

Brian Keenan (1992), 1980 lerde Beyrut’ da uzun rehinelik döneminde karanlık bir hücrede, aşırı tecrit koşullarında tutuldu. Bir noktada, delirmenin sınırında iken, birdenbire bir müzik duymaya başladı. Gerçekten orada olmadığını bildiği halde, net olarak duyduğu bir müzik. Gene de bu hayal edilen müziği duyduğu yadsınmazdı. Orada yaşamı boyunca dinlediği tüm müzikleri duydu. Keenan (1992) şöyle açıklıyordu; “Bu müziğin sadece benim için çalındığı büyük bir konser salonunda yalnız başıma oturuyor gibiydim. Afrika’nın etnik müziğini duydum. Kemiğin üstündeki derinin ritmik müziği. Gaydaların seslerini duydum. Kabile şarkılarının seslerini duydum; büyük keman orkestralarını işittim. Ve bu sessiz sesler, eski gregoryen şarkılar söyleyip, havanın kuşlayla doluğu gibi üflemlerle doldurdular. Hücreme kesintisiz tüm dünya müziği doldu.” O, bu hayali müzik ile kendinden geçip, çılgınca bir sevinçle dans etmeye başladı, ve nasıl olduysa, bu kendinden geçme ve arınma sayesinde, tecritten çıkıncaya kadar aklını koruma ve hayatta kalabilme gücünü buldu.

Böylesi örnekler, dışavurumcu sanatların, sadece bir lüksten daha fazlası olduğu gerçeğinin delilidir. Aslında, onlar insan ruhunun gereksinimidir. İnsanlar, bu tür dışavurumları, bu olanaklardan yoksun oldukları en kötü koşullarda, herşeyden mahrumken bile ararlar. Müzik yapmak, dans etmek, sanat yaratmak, eylemek, canlandırmak isterler. İnsanın dışavurumu sınırlanamaz, sınıflandırılmaz, sanatların birbiriyle aralarında engeller yoktur ve yardım ve tedavi için yaratıcı sanat terapilerinin sınırları yoktur. Her birimizin içinde, yaşama geçirilmeyi bekleyen, sessiz bir müzik kuyusu, ortaya dökülmemiş görünmez sanat, donmuş hareket ve fantazimizdeki eylemeler vardır.



***Başyuru Kaynakları***

*Music Therapy*

American Music Therapy Association  
(AMTA)

8455 Colesville Rd., Suite 1000 Silver  
Spring, MD 20910  
Telephone: (301) 589-3300 Fax: (301) 589-5175

*Journal of Music Therapy*

*Music Therapy Perspectives*

8455 Colesville Rd., Suite 1000  
Silver Spring, MD 20910

*Psychodrama*

American Society for Group Psychotherapy  
and Psychodrama (ASGPP)

301 N. Harrison, #508  
Princeton, NJ 08540  
Telephone: (609) 452-1339

*The International Journal of Action  
Methods, Psychodrama, Skill  
Training and Role-Playing*

301 N. Harrison, #508  
Princeton, NJ 08540

*Music and Imagery*

The Bonny Foundation  
2020 Simmons Road  
Salina, KS 67401  
Telephone: (913) 827-1497  
Fax: (913) 827-5706

*Books on Music Therapy and Related Topics*

MMB Music, Inc.  
Contemporary Arts Building  
3526 Washington Ave.  
Saint Louis, MO 63103-1019  
Telephone: (314) 531-9635, (800) 543-3771 (USA/Canada)  
Fax: (314) 531-8384, E-mail: [mmbmusic@mmbmusic.com](mailto:mmbmusic@mmbmusic.com)

*Multidisciplinary Periodicals*

*The Arts in Psychotherapy*

Elsevier Science, Inc.  
Pergamon Press  
655 Avenue of the Americas  
New York, NY 10010  
Telephone: (212) 989-5800

*The International Journal of Arts Medicine*

MMB Music, Inc.  
Contemporary Arts Building  
3526 Washington Ave.  
Saint Louis, MO 63103-1019  
Telephone: (314) 531-9635, (800) 543-3771 (USA/Canada)  
Fax: (314) 531-8384, E-mail: [mmbmusic@mmbmusic.com](mailto:mmbmusic@mmbmusic.com)

## **Kaynaklar**

### *Önsöz*

- Bingham, F. M. (1970, February). Masks as a psychotherapeutic modality. *Journal of American Osteopathic Association, 69*, 549-555.
- Kenny, C. (1976). Video. *Listen to the music makers*. National Film Board of Vancouver.
- Moreno, J. L. (1964). *Psychodrama, 1*, 277-314. Beacon, NY: Beacon House.

### *1. Bölüm*

- Aldridge, D. (1996). *Music therapy research and practice in medicine (p. 26)*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Blatner, A. (1988). *Acting-in: Practical applications of psychodramatic methods (p. 7)*. New York: Springer Publishing Co.
- Bruscia, K. (1989). *Defining music therapy (p. 174)*. Spring City, PA: Spring House Books.
- Condon, W. (1980). The relation of interactional synchrony to cognitive and emotional processes. In M. Qui (Ed.), *The relationship of verbal and non-verbal communication*. The Hague: Mouton.
- Morley, J. (1981). Music and neurology. *Clinical and Experimental Neurology, 17*, 18.
- Priestley, M. (1985). *Music therapy in action (2<sup>nd</sup> ed., p. 32)*. Saint Louis, MO: MMB Music.

### *2. Bölüm*

- Moreno, J. L. (1964). *Psychodrama, 1*, 277-314. Beacon, NY: Beacon House.

### *3. Bölüm*

- Nordoff, P., & Robbins, C. (1977). *Creative music therapy*. New York: The John Day Co.
- Salas, J. (1996). *Improvising real life: Personal story in playback theatre (2<sup>nd</sup> ed.)*. Dubuque, IA: Kendall, Hunt Publishing Company.

### *4. Bölüm*

- Priestley, M. (1985). *Music therapy in action (2<sup>nd</sup> ed., p. 32)*. Saint Louis, MO: MMB Music.

### *5. Bölüm*

- Rider, M. (1987). Treating chronic disease and pain with music-mediated imagery. *The Arts in Psychotherapy, 14*, 113-120.

### *6. Bölüm*

- Eliade, M. (1974). *Shamanism: Archaic techniques of ecstasy (Bollingen Series, no. 76)*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

### *7. Bölüm*

- Bonny, H. L., & Savary, L. M. (1973). *Music and your mind*. New York: Harper and Row.
- Bonny, H. L., & Tonsill, R. B. (1977). Music therapy: A legal high. In G. F. Waldorf (Ed.), *Counseling therapies and the addictive client*. Baltimore: University of Maryland.
- Summer, L. (1988). *Guided imagery and music in the institutional setting (pp. 11-16)*. Saint Louis, MO: MMBMusic.

## 8. Bölüm

Nordoff, P., & Robbins, C. (1977). *Creative music therapy*. New York: The John Day Co.

## 10. Bölüm

Priestley, M. (1985). *Music therapy in action* (2<sup>nd</sup> ed., p. 99). Saint Louis, MO: MMB Music.

## 11. Bölüm

- Bingham, F. M. (1970, February). Masks as a psychotherapeutic modality. *Journal of American Osteopathic Association*, 69, 549-555.
- Blatner, A. (1988). *Acting-in: Practical applications of psychodramatic methods* (pp. 13-14, 83). New York: Springer Publishing Co.
- Chace, M. (1945). Rhythm and movement as used in St. Elizabeth's Hospital. *Sociometry* 81, 481-483.
- Dobkin de Rios, M. (1984). *Visionary vine: Hallucinogenic healing in the Peruvian Amazon* (p. 73). Prospect Heights, IL: Waveland Press.
- Eliade, M. (1974). *Shamanism: Archaic techniques of ecstasy* (Bollingen Series no. 76, p. 84). Princeton: Princeton University Press.
- Figge, H. H. (1989). Controlled spirit possession as a form of group therapy (the Umbanda religion of Brazil). In K. Petzer & P. Egibo (Eds.), *Clinical psychology in Africa* (pp. 448-449). Unani-Enugu, Nigeria: O. Chuka Printing Co.
- Junod, H. A. (1913). The life of a South African tribe. (2 vols., pp. 438-443). Neufchatel: Imprimerie Ottinger Freres. In Rouget, E. (1985). *Music and trance: A theory of the relations between music and possession* (p. 82). Chicago: University of Chicago Press.
- Kendall, L. (1996). Initiating performance: the story of Chini, a Korean shaman, In C. Laderman & M. Roseman (Eds.) *The performance of healing* (pp. 49-50). New York: Routledge.
- Marshall, L. (1969). The medicine dance of the Kung Bushman. *Africa* 39(4), 377-398.
- Mercier, J. (1997). *Art that heals: The image as medicine in Ethiopia* (p. 46). New York: The Museum for African Art.
- Moreno, J. J. (1980). Musical psychodrama. a new direction in music therapy. *Journal of Music Therapy* 17(1), 34-42.
- (1985). Musical psychodrama in Paris. *Music Therapy Perspectives*, 1(4), 2-6.
- (1991). Musical psychodrama in Naples. *The Arts in Psychotherapy*, 18, 331-339.
- (1995a). Ethnomusic therapy: an interdisciplinary approach to music and healing. *The Arts in Psychotherapy*, 22(4), 329-338.
- (1995b). Candomblé: Afro-Brazilian ritual as therapy. In C. Kenny (Ed.), *Listening, playing, creating: Essays on the power of sound* Albany: State University of New York Press.
- Moreno, J. L. (1941). The words of the father. Beacon, NY: Beacon House.
- (1953). *Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy, and psychodrama* (2<sup>nd</sup> ed.). Beacon, NY: Beacon House.
- (1964). *Psychodrama*, 1, 277-314. Beacon, NY: Beacon House.
- Mulindi-King, L. C. (1990). Lecture presentation, Nairobi.
- Rouget, E. (1985). *Music and trance: A theory of the relations between music and possession* (p. 55). Chicago: University of Chicago Press.
- Schultes, R. E., & Raffouf, R. F. (1992). *Vine of the soul: Medicine men, their plants and rituals in the Colombian Amazonia*. Santa Fe, NM: Synergetic Press.
- Sharp, L. A. (1993). *The possessed and dispossessed: Spirits, identity and power in a Madagascar migrant town* (pp. 122-123). Berkeley and Los Angeles: University of California Press.
- Trupp, E. (1981). *The last Indians: South American's cultural heritage*. Worgl, Austria: Perlinger Verlag

*12. Bölüm*

Keenan, B. (1992). *An evil cradling* (Vintage ed., p. 78). London: Random House.

Moreno, J. J. (1999). Orpheus in hell: Music and therapy in the Holocaust. *The Arts in Psychotherapy*, 26(1), 3-14.