



Psikodramada **Y**aratıcılık, Spontanite ve Ruh Sağlığı

Uzm. Psk. Dnş. Deniz Altınay

Uluslararası Zerk Moreno Enstitüsü ve İstanbul Psikodrama Enstitüsü Başkanı

Psikodrama Grup Psikoterapisti

Abstract

Psychodrama, based on “reality”, refers, describes and analyses the features naturally found inside human. Theories related to mental health did not address what the people need for healthy and happy lives. In contrast, they dealt with the “unhealthy”.and, information related to being healthy remained in secrecy or were neglected within these theories. Psychodrama, group psychotherapy and sociometry, born with Yakob Levy Moreno, MD.,is one of the theories involved in the healthy aspect of personality development.

Since the appereance of psychodrama, group psychotherapy and sociometry as the most important psychotherapeutic theory of this century, it has been mentioned by three terms; creativity, spontaneity and action. Problem solving skills requires being creative and brave, and reveal spontaneous behaviour

Moreno describes spontaneity, one of the conditions of being healthy, as an inherited characteristic and ability. According to Moreno, “spontaneity” can be described both in the physiological and psychological aspects. However, meaningful and valid solutions can be produced if one can act both with creativity and spontaneity, and mental health can only be protected in these conditions.

Psikodrama grup psikoterapisi ve sosyometri bu yüzyılın önemli psikoterapötik kuramı olarak boy gösterdiğinden bu yana, ortaya attığı üç kavramla anılmaya başladı; bunlar "yaratıcılık", "spontanite" ve "eylem"dir. Bu kavramların ruh sağlığı alanındaki uzmanlar ve grup psikoterapisindeki sistemler tarafından benimsendiği ve yaygın olarak kullanıldığına tanık oluyoruz. Bu doğal bir durumdur. Ruh sağlığı kuramları insan için neyin sağlıklı olduğu ve neyin mutluluk getirdiği konusuna gereken önemi göstermemiş, buna karşılık hastalıklı olanla ilgilenmeyi sürdürmüşler ve doğal olarak sağlıklı olma durumuyla ilgili olan bilgiler bu bilgilerin içinde ya gizli kalmış ya da ihmal edilmiştir. Dr. Yakob Levi Moreno ile birlikte doğan psikodrama grup psikoterapisi ve sosyometri kuramı kişilik gelişiminin sağlıklı yönü ile uğraşan az sayıdaki kuramdan birisidir. Daha sonra takipçileri olmayan ama irili ufaklı yöntemler geliştiren uzmanlar bu kavramları psikodramadan satın almışlardır. İnsanın doğal yapısı içinde bulunan özellikleri adlandıran, tanımlayan ve inceleyen bir sistem olarak psikodrama temelini “gerçek”ten almaktadır. Ruh sağlığının nasıl tanımlandığını, insana ve onun ruhuna nasıl yaklaşılacağını belirler. Ruh sağlığının yerinde olması bireyin sorunsuz, kaygısız ya da çatışmasız olması anlamına gelmemektedir. Bu şekilde düşünülmesi yapay ve derinliği olmayan bir bakış açısının var oluşu anlamına gelir. Tam tersi bir yaklaşım içinde, ruh sağlığının problem çözme

becerisinde olan bireylerde bulunduğu söylenmesi gerekmektedir. Problem çözme becerisi, yaratıcı olmayı ve cesaret sayesinde bu yaratıcılığı ortaya çıkartmamızı sağlayan spontan davranışa ulaşabilmeyi gerekli kılmaktadır. Yaratıcı olan ama spontan olmayan bireyler donanımı olan ama bunu ifade becerisi eksik olan bireylerdir. Spontan olan ama yaratıcı olmayan bireyler ise anlık çözümlerde fazlası ile hata yapan bireylerdir. Ancak, yaratıcılık ve spontanite ile birlikte eyleme geçilirse anlamlı ve geçerli çözümler üretilmesi olanaklı olabilmekte ve ruh sağlığı korunabilmektedir.

Günümüz uygarlıklarının en önemli hatalarından birisi insanların yaratım süreci ile ilgilenmeyip, yaratılan sonuçlarla ilgilenmesi ve giderek yaratılanları putlaştırmasıdır. Artık sanat eserleri, kitaplar, teknolojik buluşlar, katı ahlaki değerler, psikolojik ve fiziksel formüller toplulukların tapındığı putlar haline gelmiştir. İnsan “an”dan ve “an”da yaratıcılıktan ve onun dışı vurum aracı olan spontanitesinden uzaklaşmaktadır. “An” spontan olmayı gerekli kılar ve bu anlamıyla ruh sağlığı diğerlerine göre daha iyi durumda olan bireyler daha çok “An”da durabilen bireylerdir. Spontan olabilmenin koşulu ve sonucu budur. Daha önceden yaratılmış olan putlar, sanat eserleri vb. bir kültürün ya da uygarlığın yaratılması anlamında düşünülürse buna Moreno “kültürel konserve” adını vermektedir. Bu ölümsüzleştirme çabası insanın

Spontanite insana sürekli olarak bir varoluş anksiyetesi yaşatmaktadır, bunun yerine insan güvenli olan konserve davranışlara sığınmaktadır. Buna karşılık **anı yaşama, güvensizlikle ve belirsizlikle eş anlama gelmektedir.**

yanılsama olarak kendisi için mutsuz olduğu bir dünya yaratmasına neden olmaktadır. Moreno'ya göre insanın asıl düşmanı yarattığı makineler ve bu kültürel konserveledir. İnsanın yaratıcı bir devrime ihtiyacı vardır ve bu ancak ve ancak spontanite ile mümkün olacaktır. Kültürel konserveledir bizi zaman zaman koruyan bir yapıyı da içinde barındırır bile kaygılı insan bunlara daha çok sığınmakta ve kendini gerçekleştirmede önemli bir engelle karşılaşmaktadır. “An” yeniliklere ve hazırlıksız olunana gebedir ve bu şekliyle yaşamın enerjisini ve sırrını içinde barındırmaktadır.

Sağlıklı olmanın koşullarından birisi olan spontanlığı Moreno hem kalıtsal bir özellik hem de bir yetenek olarak tanımlamaktadır. Spontanite kavramı Moreno'ya göre hem fizyolojik boyutta, hem de psikolojik boyutta tanımlanabilir. Onunla doğarız, yaratıcı ve spontan olduğumuz sürece

mutlu oluruz. Aksi takdirde kendimizi tekrar eden robotlar haline geliriz. Anne ile bebeğin kurduğu ilişkinin spontan olmaması, bir başka deyişle karşılıklı yaratılan bir ilişkinin var olmaması, onun yerine yalnız anneden gelen direktiflerle yönlenen ve annesi için yaşayan bebek mutsuz bir bebek olacaktır. Bu engellenmenin ta kendisidir ve bebeğin yakasına hayat boyu yapışacaktır. Anne bebeğin cesaretini artırarak daha sağlıklı olmasını sağlamakla yükümlüdür. Cesaret, spontan olma cesareti olarak tanımlanmalıdır. Cezandırılmayan bebek doğasında olan spontaniteyi yaşamakta bir sakınca görmez ve gelişimini sağlıklı olarak devam ettirir. Böylece daha yaratıcı bireyler var olabilir.

Ne yazık ki bir çok insan yaratıcı olamamakta, spontan tepkiler verememekte, acı çekmekte ve işlerinde ve ilişkilerinde yaratıcı olamamaktadırlar. Bu, kendilerini yaratamadıkları anlamına gelmek-

tedir ve mutsuzluklarının temel sebeplerinden birisi budur. İnsanlar neden hastalanmak pahasına sahip olduğu ve gereksinim duyduğu spontaniteden ve anı yaşamaktan bu denli uzaklaşmaktadır? Bunun cevabı açıktır. Spontanite insana sürekli olarak bir varoluş anksiyetesi yaşatmaktadır, bunun yerine insan güvenli olan konserve davranışlara sığınmaktadır. Buna karşılık anı yaşama, güvensizlikle ve belirsizlikle eş anlama gelmektedir. Bu nedenle toplumlar kalıcı olanın, test edilmiş olanın peşine düşmüş ve yaratıcılık, bilimsel ve kültürel bakımdan tutucu biçimlere dönüşmüştür. Bunlara sığınan birey anlık, belirsiz ve hazırlıksız olandan uzaklaşmaya çalışmıştır. Bu süreç engellenemeyecek derecede aşırıya kaçmış ve insanın mutsuzluğuna hizmet eder hale gelmiştir. Freud “uygarlığın sonucu ‘nevroz’dur” derken aynı noktaya farklı bir bakış açısıyla yaklaşmış olsa da Moreno’nun yaptığı ve insanlara yeniden rüya görme cesareti verecek kadar kültürel konserverden kendisini kurtaramamış, tam tersine yeni tutuculuklar yaratmıştır.

Bu çağımızın hastalığı konformizmin doğal sonucudur. “Aykırı olma, uyumlu ol” anlayışı olarak tanımlanabilecek olan konformizm bireyi önce ailede, sonra okulda, daha sonra da en geniş anlamı ile toplumda yakalar ve onu gitgide kısıtlar. Birey “duygularını göstermediği” zaman güçlü, “eski köye yeni adet getirmedeği” zaman uyumlu kabul edilir ve ödüllendirilir. Bebek ağlamaz ise iyi, ağlarsa kötüdür. Moreno’nun sözünü ettiği ve çağın hastalığı olarak bireylere bulaşmış olan obsesif konformizm yani bir başka deyişle takıntılı bir tarzda uyumlu olmanın peşinden koşma davranışının yaratıcılığı öldüren bir faktör olarak ele alınması, tanınması ve kurtuluş yollarının gösterilmesi gerekmektedir. Bu davranış biçimi “an”ı yaşamayı engellemekte, spontan davranışların var olmasını olanaksız kılmakta ve dolayısı ile günlük yaşam içinde yaratıcılıktan uzak, risk alamayan ve yeni sözler söyleyemeyen bireylerin var olmasına sebep olmaktadır. Durumun kötü tablosu bununla da kalmamakta ve bu bireyler başkalarının da benzer davranışlar göstermeleri için kendi güçleri oranında baskı uygulamakta ve engellemeler yapmaktadırlar. Bu ise önemli bir toplumsal çatışmanın kaynağını oluşturmaktadır.

Yaratıcılığımızı gösterebilmenin aracı spontanitedir. Çocuklar neredeyse hiçbir dünya bilgisine sahip olmadan bir çok spontan davranışta bulunurlar ve seslerini annelerine duyururlar, isteklerini ve duygularını iletirler. Bu doğalarında var olan spontanitedir ve yavaş yavaş toplum, bunu törpüleyerek kontrol etmek isteyecek ve robot bireyler yaratmaya çalışacaktır. Yaratıcılık sanatçılara mahsus değildir ve kişiler her anlarını yaratmaktan sorumludurlar; en azından bu şansı kullanmasalar da onlara anlarını yaratma şansı verilmektedir. Korkuları, kaygıları ve derin güvenlik arayışları bireyleri yaratıcı olmamaya ve konformist tutumlara itmektedir. Bu noktada psikodrama grup psikoterapisi, mutsuz insanlara, tıkanmış sanatçılara, kısırlaşmış yazarlara, kısacası kendini tekrar etmekte olan tüm bireylere yaratıcılığın ve dolayısıyla spontanitenin kapılarını açabilmektedir. Yeniden cesaret edebilmek bu demektir.

Spontanite, eski ve yeni durumlara, yeni ve uygun tepkiler verebilme becerisidir. Yeni birçok davranışta bulunabiliriz, ama bu davranışların spontan olarak değerlendirilmesi için uygun olması, bir başka deyişle, bizi hedefe ulaştırması gerekmektedir. Aksi taktirde bunlara "acting-out" ya da fevri, uygunsuz davranışlar olarak bakmamız gerekir. Bu durum sağlıksızlığın da tanımlarından birisidir.

Ruh sağlığı beden sağlığından ayrı düşünülemez. Beden ve ruh sağlığı aslında tek bir kumaşın iki farklı yüzü gibidir. Bedenimizin bize verdiği sinyallere karşı yaratıcı bir bakış açısı geliştirmemiz gerekmektedir. Ruh sağlığının yerinde olması kişilerin bedensel hastalıklara sahip olmaması anlamına gelmektedir. Bu nedenle tüm hastalıklarından kurtulmak isteyen bireyler ruh sağlıklarını korumak ya da bozulmuşsa düzeltmek zorundadırlar. Bir başka deyişle bedensel bir hastalığa sahip olmak ruh sağlığının da bir şekilde bozuk olduğunun belirtisidir.

Son olarak, İstanbul Psikodrama Enstitüsü olarak eğitim ve yaşantı gruplarıyla bireylerin daha spontan ve yaratıcı olmalarına ve de bunu eylem yolu ile yaşamlarına katmalarına aracı olduğumuz için mutlu olduğumuzu belirtmek isterim.