

Panel: Psikodrama Sahnesinde Kayıp ve Yasa Yaklaşım

Kayıp, bireyin iç dünyasında duygusal bağ kurduğu, varlığıyla kimliğini, rollerini ve güven hissini anlamlandırdığı bir öznenin ya da nesnenin yaşamından kalıcı veya dönemsel olarak çıkması durumudur. Bu kaybın bir yas sürecine evrilmesi halinde ise yas; yalnızca duygusal bir acı süreci değil, ölümün ardından geride kalanlarda söylenememiş sözler, yarım kalmış roller ve eylemlerin kaldığı bir eksiklik durumu olarak tanımlanır.

Psikodrama, kayıp ve yas süreçlerini ontolojik, psikolojik ve kültürel boyutlarıyla Jacob Levy Moreno'nun kuramsal çerçevesi temelinde ele alan bir grup psikoterapisi yöntemidir. Bu yöntem tamamlanmamış rollerin sahnelenmesi yoluyla eylem bütünlüğüne ulaşmayı ve böylece yas sürecini dönüştürmeyi hedefler. İki insan arasındaki etkileşim, ölümle birlikte yönünü yitirirken, psikodramada “artı gerçeklik” alanı, biyolojik ölümün sınırlarını aşarak kayıpla, şimdi ve burada ilkesi içinde simgesel bir karşılaşma olanağı sunar (1). Kayıp ve yas sahnesinde eylem bütünlüğünü desteklemek üzere boş sandalye, rol değiştirme, eşleme ve somutlaştırma gibi temel psikodrama tekniklerinin yanı sıra veda törenleri, döşekek gibi özel uygulamalar kullanılabilir. Duygusal konumlanma ve kayıp sonrası yeniden kurulan sosyal yapı; grup üyelerinin süreçlerinin değerlendirilmesi ve yas sonrasında ilişkisel ağlarının nasıl yeniden şekillendiğini anlamak için spektrogram, zemin işaretlemeleri ve sosyal atom gibi sosyometrik ölçüm yöntemleri uygulanmaktadır. Bu yöntemlerin ani kayıp sonrasında görülen suçluluk duygusunun dönüştürülmesi (2), kuşaklararası yas miraslarının onarılması (3), belirsiz ve tanınmamış yas ile profesyonel bakım verenlerde tükenmişliğin azaltılması (4) ve engelli çocuk annelerinin kendi yaslarını tanıyıp yaşam kalitelerinin artması (5) gibi farklı yas türlerinde iyileştirici etkileri saptanmıştır.

Sonuç olarak psikodramada iyileşme, kaybın unutulması değil; yaratıcılık ve kendiliğindenlik eşliğinde kaybın yaşamın yeni senaryosuna sağlıklı bir rol olarak yeniden yerleştirilebilmesidir

Kaynaklar

1. Marineau, R. (1989). Jacob Levy Moreno, 1889-1974: Father of psychodrama, sociometry, and group psychotherapy.
2. Giacomucci, S. (2023). Trauma-informed principles in group therapy, psychodrama, and organizations: Action methods for leadership. Routledge.
3. Tarashoeva, G., Schmidt, C., & Marinova-Djambazova, P. (2025). A Journey through the Generations to Clear a Painful Legacy through Psychodrama. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 33, e0625.
4. Testoni, I., Biancalani, G., Ronconi, L., Pedrini, A., Romanelli, S., & Melendugno, A. (2023). Ambiguous loss and disenfranchised grief in formal caregivers of people with dementia: Effectiveness of a training intervention with psychodrama. *The Arts in Psychotherapy*, 85, 102037.
5. Simsek, C., Mengi, A., & Yalcinkaya, E. Y. (2021). The effect of psychodrama on quality of life and sleep in mothers of children with cerebral palsy. *The Arts in Psychotherapy*, 72, 101726.