

# Yaşlılık, Huzurevi ve Yaşam Yolculukları Bir Psikodrama Grup Çalışması

Dr. Nalan KALKAN OĞUZHANOĞLU<sup>1</sup>, Dr. Osman ÖZDEL<sup>2</sup>

## ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, psikodrama yönelimli bir grup çalışmasının huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerde uygulanabilirliğini, psikolojik ve davranışsal sorunlarla başetme becerileri üzerine etkisini araştırmaktır.

**Yöntem:** Huzurevinde kalan, iletişimi bozucu etkiye sahip bedensel ve ciddi ruhsal sorunu olmayan 11 yaşlı gönüllü erkek ile çalışıldı. Araştırmada psikodrama yönelimli 18 grup çalışması yapıldı. Oturumlar haftada bir gün ve her biri 2.5-3 saat olacak şekilde düzenlendi. Onikinci oturumdan itibaren kurumda bakım veren personel grubu da sürece katıldı. Terapistler her oturum için grup gözlemlerini kaydettiler. Anksiyete ve depresyon düzeylerini değerlendirmek amacıyla Geriatrik Depresyon Ölçeği, Hamilton Anksiyete Değerlendirme Ölçeği kullanıldı.

**Bulgular:** Yaşlılarla yapılan psikodramanın kullanıldığı grup çalışmasında ısınmanın geç olması nedeniyle oyunlaştırma ileri oturumlarda gerçekleşti. Grup sürecinde üyelerin spon-tanlık, yaratıcılık ve empati özelliklerinin arttığı, dolayısıyla başkalarıyla iletişimin, onlara yardım etme davranışının, sorunlarla başetme becerilerinin olumlu anlamda değiştiği, duyguların ve düşüncelerin sözel ifadelerinin giderek arttığı gözlemlendi. Grupların bitiminde somatik ve toplam anksiyete puanları başlangıca göre belirgin düzeyde azaldı.

**Sonuç:** Bu çalışma, psikodramatik grup çalışmasının yaşlı-larda uygulanabilirliğini, psikolojik ve davranışsal alanda iyileşmeye ve hayatın anlamını keşfetmeye yardım edebildiğini göstermiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Yaşlılık, Psikodrama Huzurevi

## SUMMARY: The Elderly, Nursing Homes and Life Voyages: A Psychodrama Group Study

**Objective:** To investigate the applicability of psychodrama orientated group work among the elderly living in nursing homes, and effect of this group work on coping with psychological and behavioral problems.

**Method:** Eleven male volunteers were chosen for the group. None of them had any negative features on communicating with others or had somatic or serious psychological problems. Eighteen psychodrama orientated group work sessions were held. Each was 2.5 to 3 hours long and took place only once a week. The staff of the nursing home became involved in the process after the twelfth session. Therapists registered their observations at every meeting. To evaluate the anxiety-depression levels the Geriatric Depression Scale and Hamilton Anxiety Rating Scale were used.

**Results:** Due to a late warm up among the members in this group, dramatization took place in later sessions. During the study, an increase in the members' spontaneity, creativity and empathy and consequently an improvement in communicating with and helping others, and coping with problems were observed. Articulation of emotions and thoughts improved gradually during the study. Somatic and total anxiety scores decreased significantly.

**Conclusion:** This study shows that psychodrama group work can be used with the elderly and it may be helpful for improving psychological and behavioral areas, and for discovering the meaning of life.

**Key Words:** Elderly, Psychodrama, Nursing Home

*Teşekkür: Çalışmanın çeşitli evrelerinde emeği geçen Uzm. Dr. T. Amuk \*, Doç. Dr. A. Oğuzhanoğlu, Doç. Dr. İ. Doğaner, Uzm. Dr. E. Kapkın, Denizli Huzurevi müdürü R. Gültekin, Psikolog Ö. Akıncı, Dr. S. Uzun ve katkıları olan kurum personeline teşekkür ederim.*

<sup>1</sup>Prof., <sup>2</sup>Yrd. Doç., PAÜ Tıp Fak., Psikiyatri AD., Denizli.

## GİRİŞ

Erikson, yaşlanan bireyin kendi kültürel çevresi ve tarihsel döneminde toparlayabildikleri kadar olgunlaşabileceğini söylemiştir. İnsanlık tarihinin bir dönemi ile yollarının kesiştiğini bilerek yaşamın anlamını bir kez daha sorgulayan bu bireyler, sınırlı hayatlarına, yaşam sevincini artıran toplumsal anlamlar yüklerler. Bu olgunluğa sahip olmayan bireyler için vakit yeniden yaşama özlemine izin vermeyecek kadar kısalmıştır. Bu durum huzursuzluk ve yoğun ölüm korkusu doğurmaktadır (Öztürk 1985).

Önünde sonunda bakıma muhtaçlıkla son bulacağına inanılan yaşlılık genel olarak olumsuzluklarla bağdaştırılmıştır. Başkalarına ölümü ve yaşamın sınırlı oluşunu hatırlatan ihtiyarlar, genel olarak dayanıksız, hoşgörüden yoksun, dik kafalı ve toplumdan soyutlanmış olarak görülürler (Tufan 2002). Birbirleri ve yakınları ile olan sınırlı iletişim, engellenmiş duygu ve düşünceler, kaybedilenleri yeniden oluşturabilmeyi, dengelemeyi, psikolojik olarak kendini iyi hissetmeyi zorlaştırmaktadır. Böylece insanı yaşama ve diğerlerine bağlayan enerji azalmakta, içe kapanma gelişmektedir. Moreno, fiziksel ölümünden önce davet eden psikolojik ölümün ender olarak fark edilebildiğini, tedavisinin ise onlara eş ve arkadaş bulmak olduğunu söylemiştir (Özbek ve Leutz 1987). Eş ve arkadaş, sağlıklı ve huzurlu olmaya katkıda bulunan, yaşama bağlanma aktiviteleri olarak değerlendirilmektedir.

Yaşlıların ruhsal sorunlarında psikoterapinin işe yaramayacağı gibi bazı önyargılar vardır. Bu önyargılar yaşlıların potansiyellerini kaybetmeye eğilimli olduğu ve kişisel gelişimlerinin durduğu anlayışı ile pekişmektedir. Yaşlılarda yeniden yapılandırıcı psikanalitik yönelimli psikoterapiler yerine destekleyici terapilerin daha uygun olduğu ileri sürülmektedir (Türkçapar 2001, Clark ve ark. 1984). Ruhsal sorunları olan yaşlı bireylerin sağaltımında psikodrama tekniklerinin kullanıldığı grup çalışmalarının da etkin bir tedavi yöntemi olduğu bildirilmektedir (Buchanan 1982, Vaccaro 1990). İnsanın değişik yaşam durumlarındaki gerçeklerinin drama yöntemleri ile araştırılması Moreno tarafından psikodrama olarak tanımlanmıştır. Psikodramada kendi sorununu canlandırmanın odak noktası yapan kişi, başoyuncu; canlandırmanın geçtiği mekan, sahne; oyun sırasında başkalarının rolünü üstlenen kişiler, yardımcı ego olarak ifade edilir. Rol değiştirme, eşleme, yeniden oynama,

boş sandalye, sesi güçlendirme kullanılan klasik tekniklerden birkaçıdır. Psikodramada en önemli evrelerden biri olan ısınma; grup bütünlüğü, spontanlık, başoyuncuya yönelik ilginin gelişimini kapsar. Psikodrama yöntemlerinin kullanıldığı eylem-hareket evresini, grup sonunda paylaşımlar, geri bildirimler izler (Schützenberger-Ancelin 1979).

Çalışmamızda, ağır bilişsel işlev bozukluğu, ciddi ruhsal sorunları olmayan huzurevi yaşlılarında psikodrama yönelimli grup çalışması planlanmıştır. Psikodramanın bu yaşlı grubunda uygulanabilirliğinin ve içinde bulunulan koşullar ve ilişkilerden kaynaklanan sorunlarla başedebilme becerileri üzerine etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Örneklem

Denizli Huzurevi'nde kalan toplam 168 yaşlı, ayrıntılı bir biçimde fizik, nörolojik ve psikiyatrik muayeneleri yapılarak değerlendirildi. Klinik muayenede mental retardasyonu, demansı, ağır tıbbi ve psikiyatrik hastalığı, iletişimi bozacak düzeyde işitme ve görme sorunu olan kişiler çalışma dışında bırakıldı. Diğerlerine grup çalışması ile ilgili bilgi verildi ve gönüllü 16 erkek üye ile grup oluşturuldu. Onaltı kişi ile başlayan grup dört kişinin ilk gruplarda ayrılması, bir kişinin de vefat etmesi nedeniyle 11 kişi ile sürdürüldü. Kadınlar, böylesi bir çalışmanın yorucu ve yararsız olacağına inandıklarını ve erkeklerle birarada bulunmayacaklarını ileri sürerek çalışmaya katılmadılar.

Huzurevinde kalma süreleri ortalama 35.64±50.17 ay olarak belirlenen grup üyelerinin yaş ortalaması 70.91±8.43 (60-87), eğitim yılı ortalaması 3.09±3.94 (0-11) olarak saptandı. İki üye dışında diğerlerinin çocukları (en az 1, en çok 8) vardı. Dört üyenin eşi vefat etmiş, diğerleri ayrılmışlardı. Dört gönüllü kişi dışında diğerleri, aileleri tarafından dışlandıkları ve yalnız başına yaşamlarını sürdüremedikleri için zorunlu olarak burada olduklarını açıkladılar.

Gruplar başlamadan önceki ve tamamlandıktan sonraki hafta içinde, grup terapistleri dışındaki bir psikiyatrist tarafından grup üyelerine Geriatrik Depresyon Ölçeği (GDÖ) ve Hamilton Anksiyete Değerlendirme Ölçeği (HADÖ) uygulandı.

## Grup süreci

2003 yılı Ocak-Haziran ayları arasında, haftanın bir günü, sabah 2-2.5 saat süren toplam 18 oturum yapıldı. Aynı dönemde, farklı saatlerde huzurevi personeliyle de grup çalışması sürdürüldü. Grupların tercihi ile 12. oturumdan itibaren çalışmalar birarada yapılmaya başlandı. Oturumlar, psikodramatist ve asistanlık eğitimini tamamlamış yardımcı terapist olan psikiyatristler tarafından yönetildi. Her oturum ardından terapist ve yardımcı terapistin gözlemleri kaydedildi. Yazım aşamasında her oturum, gruptaki bir üyenin söylediği bir özlü sözle adlandırıldı.

## Grup gözlemleri

1. OTURUM: “Cimri evinden aş, ölü gözünden yaş çıkmazmış”

Genel bir sohbet havası şeklinde yapılan konuşmalar sırasında grup, huzurevine gelme nedenleri ile ilgili konuşmaya başladı. Aileleri tarafından dışlandıklarını, yük görüldüklerini söylediler (kendimi değersiz hissettim, onlara kızıyorum). “Eşim ölmeseydi, evim olsaydı” gibi ‘keşke’lerin sıkça kullanıldığı konuşmalar oldu (özlüyorum). Çoğu, “işimizi yaptık, artık yapacak hiçbir şey kalmadı” (kendimi işe yaramaz hissediyorum), “yapayalnız kaldık” (çaresizim) gibi ifadeler kullandı. Kuruma minnettarlık sözcükleri sık yinelendi (iyi ki siz varsınız). Ayrıca bu toplantılardan ve bizim onlarla birlikte olmamızdan hoşlandıklarını da eklediler (kendimizi önemli hissediyoruz).

Hiç konuşmayan üç kişi dışında birbirlerinin sözünü keserek, birbirlerini dinlemeden konuşuyorlar ve kendi aralarında fısıldaşıyorlardı. Katılanların söyledikleri havada kalmasın ve diğerlerince de duyulsun diye kim konuştu ise arkasına geçtim ve onun söylediklerini yüksek sesle yineledim (sesi güçlendirerek vurguladım). Ardından eşlemeler yaparak duyguları da (yukarıda parantez içi belirtilen) seslendirdim. Konuşarak katılanların söylediklerini bir yüksek perdeden aynen yinelemek, konuşmayı tercih etmeyenlerin de dinleyerek katılmasını sağladı. Eşlemeler duygularını sözle ifade edemeyen bu kişilerde, anlaşılacakları umudunu başlattı. Grup üyeleri yerlerinden kıpırdamak istemediklerinden, tüm süreç terapistlerin hareketi ile duyguların söze dökülebildiği bir ısınma olarak değerlendirilebilir.

2. OTURUM: “Bir arkadaşımız öldü”

Huzurevinde kalan bir arkadaşlarının öldüğünü

söyleyerek başladılar. Konuşmalardan duygularını anlamak zordu. Yine birbirlerini dinlemiyorlardı. “Hepimiz öleceğiz bu tabii bir şey, ölünce kimsenin haberi olmuyor, sağlam görünüyordu nasıl olduysa, cenaze namazını burada kılalım, olmaz bunu ailesi yapsın...” gibi konuşmalar oluyordu. Ölen arkadaşlarıyla vedalaşma fırsatı olmamıştı, her an kapının arkasında hazır bekleyen azrail yine birini alıp gitmişti. Bunu çalışmak amacıyla üzerine yolluk serilmiş ve üstüste konmuş iki yer minderinin üzerine 2 adet boş sandalye koydum. Onlara, bu sandalyelerden birine ölmüş olan arkadaşlarının, diğerine de onun yakınlarından birinin oturduğunu hayal etmelerini ve içlerinden onlarla konuşmalarını söyledim. “Hazır olanı dinleyelim” dediğimde hiç biri konuşmadı. Bunun üzerine ölen kişinin yakınlarıyla ilgili bazı özellikleri onlardan öğrenerek sandalyeyi eşledim. Oradan gruba, ölen kişinin yakını olarak seslendim. Bir grubun “ölünüz burada yıkansın, cenaze namazı burada kılınsın” demesi üzerine bu rolden onlara bu işlemlerin köyde yapılmasının daha uygun olduğunu söyledim. Diğerleri, “siz cenazeyi alırken, biz de topluca uğurlayalım” dediler. Yine rolden, bu davranışları ve benim onun yanında olamadığım son günlerinde yakınım arkadaşlık ettikleri için teşekkür ettim. Sonra sırayla 2 farklı görüşü dile getiren grupların arkasına geçtim, “dinimiz gereği sevap kazandırırken sevap da kazanıyoruz” ve “arkadaşımıza saygı ile güle güle diyelim” diyerek eşledim. Ardından “herkes ölen kişi için kendi içinde istediği gibi bir uğurlama yapsın” diyerek diğer boş sandalye (ölen kişi için konan) arkasına geçtim. Kimse bir şey söylemedi. Ölen kişinin rolünden onlara “elveda” dedim ve sandalyeyi kaldırdım. Onların hareketsizliği, oyunlarına fazla müdahaleme yol açtı. Ama dikkatle izlemeleri, onaylamaları anlaşılabilirliklerini gösteriyordu.

Grup bitiminde insanlar birbirine hoşgörülü davranma, yaşanan ortamı daha güzel yapma konularında sorular sordular. “Biz yaşamaya devam ediyoruz ve yapacak şeylerimiz var” diyerek çıktılar sanki toplantıdan.

3. OTURUM: “Karamsarlık adeta vadesiz bir ölümdür”

Karamsarlık ve bundan kurtulmanın yollarının ne olabileceğini soran bir üyeye ‘-meli’, ‘-malı’ ile biten, nasihat dolu içerikle yanıt vermeye başladılar. Odada bulunan ve üstünde renkli kabartılar barındıran bir testiye çalışma nesnesi olarak kullandım. Hepsine dikkatle bakmalarını söyledim ve

elimdeki testiyle önlerinden teker teker geçtim. Bu testi ve üzerindeki şekil ile renklerin kendilerine neler çağrıştırdığını sordum. Konuşmak isteyen yanına gittim ve söylediklerini yüksek sesle yinledim. Grubun çoğunluğu, karamsarlığın siyah, ferahlatan renklerin de pembe ve turuncu olduğunu söyledi. Sonra onlara karamsarlık ve ondan kurtulma ile ilgili çağrışımlarını sordum. Biri anlatmaya başladı. Oynama konusunda yine isteksiz olunca ona kendisini dinlerken bazı şeyler yapacağımı, gruba da arkadaşlarını can kulağı ile dinlerken benim yaptıklarımı da izlemelerini söyledim. Grup üyesi anlatırken ben aynı anda grubun ortasında ondan işittiğim duyguları ifade eden renkleri ve uygun nesnelere kullanarak olayın resmini bir sininin üstünde canlandırmaya çalıştım. Üye “eşimi kaybettikten sonra adeta hayattan çekildim. Kimse ile konuşmuyordum. İntiharını bile düşündüm bir ara. Bana o sırada el uzatan ve yardım eden kişi bir öğretmen arkadaşım oldu. Benim yanıma sık sık uğrayarak bana hayatın devam ettiğini söyledi. Dışarıya, insanların arasına götürdü. Çok aydın biriydi ve onun sayesinde çıktım karamsarlıktan ve insanlarla ilişki sonra başladı” dedi. Bu arada ben, bir cam vazoyu (anlatan üye) kapatan siyah sini örtüsü (içe kapanma ve hayattan uzaklaşma) ile üstünde rengarenk küçük çiçek desenleri olan beyaz fincanı (yardım elini uzatan arkadaş) kullandım. Fincan yanına gelince vazunun üstünden siyah örtüyü kaldırdım.

Paylaşımlarda aşağıdaki cümleleri söylediler. “Fincan ve vazo yan yana gelince, konuşabilme imkanı doğdu ve iyi yönlerini gösteren bu kişi sayesinde insanlardan uzaklaşma ve insanların ondan uzaklaşması engellendi ve vazunun değişik renkleri de ortaya çıktı”. Birçok kişi yaşarken ölü olma haliyle ilgili yaşam deneyimlerini paylaştı. Bir üye “okumakla karamsarlığımı yendim” dedi ve Polyanna’dan etkilendiklerini anlattı. O anlatırken yan yana iki minder ile üzerinde serili kilim arasından renkli testi yerleştirdim. Bu görüntüye hayat yolu adını verdiler ve değerlerimizle ilerlediğimizi söylediler.

Grubu bitirirken sonraki oturumlarda hep aynı şekilde kullandığımız bir tahta dibeğin içine herkesin son sözlerini koymasını önerdim. Özetlemede usta olan bir üyemizin örneği de dibek içindeydi “Karamsarlık insanı hastalığa sürükler. İlim, okuma ve iyi arkadaşlar kurtarıcıdır. Köydeki uzak kıl ilimden, şehirdeki iç içedir ilimle”.

İşittikleri ve gördüklerine yönelik dikkatleri oldukça iyiydi. Geri bildirimleri olağanüstüydü. Sembolik kullanımda testi, kilim, sini gibi malzemeler, onların çağrışımlarını hızlandırmada çok yararlı oldu.

4. OTURUM: “Hafıza iyi ise herşeyin üstesinden gelir insan”

Bir bayram ertesi idi. Oturma gruplaşmalarını dağıtmak ve farklı rollere girmelerini sağlamak amacıyla 3 küçük alt grup oluşturuldu. Gruplar sahnede birbirlerinden ayrı olarak yerlerini aldılar. İstedikleri bir konuda 15-20 dakika konuştuktan sonra aralarından seçtikleri sözcü, konuşmaların bir özetini büyük gruba anlattı. Birinci grubun sözcüsü “eskiye gitmek çocukluğumuzu, özlemlerimizi ve daha yapılacak şeyler olduğunu hatırlattı” diye açıkladı. 2. grup sözcüsü “Telefon, televizyon insanların arasını açtı, bu nedenle yaşlıların, gençlere anlatması gereken şeyler olduğunu” söyledi. Son grubun temsilcisi “Bayramların çocukluğu, barışı, barışmayı bir de kaybettiklerimizi hatırlamamıza yol açtığını” belirtti.

Grup sözcülüğü, özetleme, diğerlerine aktarabilme, sıralama, bekleyebilme, diğerlerini merak etme işlevleri açısından oldukça olumlu bir oturum oldu.

5 ve 6. OTURUMLAR: “Evlat yetiştirme sağlam binaya benzer, kumu çimentosu kararında olmalı!”

Çocukluk ve çocuklarla ilgili konuşuldu. Boş sandalye kullanıldı. Oraya çocuklarını oturtular ve onlarla ilgili deneyimlerini aktardılar. Babalar ve çocuklar arasında rol değiştirmeler yapıldı. Sık eşlik eden duygular, hayal kırıklığı, kızgınlık, minnettarlıktı. “Babalarda da var biraz kabahat, ah bu sinirlilik yok mu” gibi ifadeler olaya başka bir pencereden bakma esnekliğini gösteriyordu. Grubun bitiş sözleri “insan ilişkisi sabır ve özveri ister” oldu.

7. OTURUM: “Yardımlaşma bizim kültürümüzün bir ürünüdür, onu yitirmeyelim.”

Herkes kendisiyle ilgili olumlu ve olumsuz özelliğini dile getirdi. Ortak olarak olumlu bulunanlar; insanlarla anlaşabilmek ve yardımseverlik, olumsuz bulunanlar; sinirlilik oldu. Toplumumuzun geçmişten beri sürdürdüğü yardımlaşma özelliği üstünde duruldu. Bu kez yardımsever özelliklerimiz nedeniyle dibek içine teşekkürler kondu.

Son sözler olumsuz yönlerin de konuşulması talebiydi.

Son üç oturum duyguları aktarma, kendilerine dışarıdan bakabilme ve kendileriyle ilgili farkındalıkların arttığı oturumlar oldu.

8. OTURUM: “Adaletsiz düzen, insanın özündeki iyi yanları azaltır”

Savaş (Irak’ın ABD tarafından işgali) ve ülkenin ekonomik sorunları gündeme geldi. Vatan savunması, değişen değerler, anlayamama ve anlaşılama gibi konular ağırlık kazandı. Büyük devletlerin küçük devletleri büyük ailelerin de küçük aileleri yuttuğunu söylediler. Yaşamın herşeye karşın kavgasıyla, barışıyla sürdüğünü bir kez daha ilan ettiler.

Aşağıda aktarılan konuşmalar sürecin nasıl kullanıldığını göstermektedir:

“Adaletsiz düzen; ister komşular, ister akrabalar, ister ülkeler arasında olsun insanın özündeki iyi yanları azaltır. Böyle anlarda dürüst olanların, toplumsal değerlere sahip olanların bir arada olması çok iyi olur. Bazı eksiklikler, özlemleri artırır. Kadınlar bizden uzaklaşmamalı, biz onlara ne kötülük yapıyoruz ki. Bu huzurevinin kadınları çok cahil. Kadınlar ve erkekler karşılaşmalı ve barışmalı. Gerçek savaşa bir şey yapamayız ama yakınımızdaki kadınlarla barışabiliriz”.

Karmaşa, savaş, düzensizlik ve kadınların gündeme geldiği bu oturum ergenlik dönemini çağrıştırıyordu.

9. OTURUM: “Paylaşılmayan geçmiş donar, geleceğe aktarılamaz”

Grubun hemen başlangıcında bir grup üyemizin öldüğü söylendi. Çocuklarını ziyaret etmiş ve ardından ölmüştü. “Allah rahmet eylesin” sözleri ile konu tamamlandı. Bu üye hiç sorun getirmeyen, kendi ailesinden memnuniyetini sık vurgulayan biriydi. Geride yarım iş bırakmamıştı. Bir anda gelen ölüm ile gerçekleşen ayrılık, doğal karşılanmıştı.

İki gün önceki yaşlılar haftası nedeniyle çocukların ziyaret ettiğini söyleyerek oturumu sürdürdüler. Sonra kendi çocukluklarını hatırladılar, canlandılar ve keyiflendiler. Çok eğlenceli anı ve oyunlar anlatıldı. Yaramazlıklar, şimdiki çocukların bilmediği oyunlar ve neşe ile geçen bayramlar konuşuldu. Burada oyun oynanmadı ama anlatım beden dili ile zenginleştirildi. El-kol hareketleri, mimikleri, kahkahaları, ses tonları ile birbirlerine duygularını gösterdiler. Her biri diğerlerinden etki-

lendi ve heyecan hiç sönmeden tüm oturum boyu sürdü. Spontanlık yüksekti. Sanki çocukluk anıları, bu oturumda onlara enerji ve neşe sağlamış, kendi yazdıkları oyunu anlatan çocuklar gibi olmuşlardı. Her biri bir anlamda başoyuncuydu. Yörelere özgü bu oyunları göstermeleri ya da müziği mırıldanmaları konusunda cesaretlendirilmelerine karşın bunu yapmadılar. Henüz sahne direnci sürüyordu. İçgörüyeye yönelik bir kazanım olmadı; ancak spontanlığın arttığı bir ısınma çalışması oldu. Oldukça akıcıydı. Paylaşımında birbirlerine yakınlaştıklarını (adeta birlikte çocuk oyunları oynamışlardı) ve eğlendiklerini söylediler. Oturum, ölüm haberi ardından hayatı ve geleceği temsil eden çocukluğa öykünme oturumu gibiydi.

10. OTURUM: “Bir diğer sanat dalı da insan okumaktır”

Sahnenin ayrı köşelerinde iki grup oluşturuldu. Birinci grup dışarıdaki bahar görüntülerinden etkilendi. Konuşmalarını “Meyvelere kurt düşünce onlar da düşer. Yaş yerine varınca kurt düşmüş meyveler gibi olunur, artık bahar fark edilmez” diye özetlemişlerdi. Geçmiş baharlarından, evlilik öykülerinden söz ettiler. Eşle anlaşmazlık ve kavgaların diyalog eksikliğinden olduğunu söylediler.

İkinci grupta ise liderlerin tokalaşma biçimleri konuşuldu ve canlandırıldı. Kendi geçmişlerinde bununla ilgili canlanan anılar, tüm bu deneyimlerden bugüne taşınan dersler, dinleyebilme ve anlatma eksikliklerinden söz edildi. Çalışmalar özetlenirken grup sözcüsü selamlaşmanın önemli olduğunu belirtti ve iki örneği (soğuk ve elinin ucundan tutarak tokalaşma, samimi ve sıkıca tokalaşma) grup arkadaşı ile oynayarak açıkladı. Bu, grubun başından beri oynayarak göstermenin olduğu ilk oturumdu.

11. OTURUM: “Birbirimizi anlayacağız; ama önce dinleyebilirsek...”

Ortam, iki üyenin karşılıklı saygısız ifadeleri ile gerginleşti. Hoşlanılmayan konuşma ve davranışlar hakkında konuşuldu. Üyelerden biri “mesela el şakası” dedi ve rolle (oturduğu yerden yanında oturan arkadaşının göğsünü geriye doğru itti) anlattı. Ben aynı hareketi abartarak yineledim. Sonra hissedilenler konuşuldu. Bir diğer üye, yalan ve dedikodulu konuşma ile ilgili grup üyelerinin de rol aldığı bir canlandırma yaptı. Bu aktarımda sık olarak eşlemeler kullanıldı. Bazen çok hesaplama-dan kaba davranışlar gösterildiği, bazılarının da bunu hak ettiği söylendi.

Grup içinde konuşma cesareti, eşlemeler ve rol almalar arttı. Daha spontan ve yaratıcı oldular.

12. OTURUM: “Keyfin yerindeyse, sırtın pekse eğer, o zaman her gün bayram”

İki grubun birleştiği bu oturumda ısınma amaçlı içiçe iki halkanın oluşturulması uygun bulundu. Heyecanlı bir şekilde yaşlılar dış halkada, personel iç halkadaki yerlerini aldılar. Ben “dış halkada bulunan biri, iç halkadaki bireylerden istediği birinin sırtına dokunsun. Dokunulan kişi sandalyesini bu kişiye çevirsin. Karşılaşan kişiler birbirleriyle aralarında yaşanmış olan bir olayı ve düşüncelerini paylaşsın” dedim. On dakikada bir, iç halka üyeleri bir sandalye sağa kaydılar ve farklı karşılaşmalarla işlem sürdürüldü. Bu görüşmeler bitince iç halka üyeleri, dış halka üyelerinin tercihine göre dış halkaya davet edildi ve büyük halka oluşturuldu (grup içi sosyal atom). Bu ısınma çalışması ile yaşlılar çok rahat biçimde personelle (doktor, sosyal hizmet uzmanı, psikolog, hemşire, hasta bakıcı, fizyoterapist ve temizlik elemanları) ilgili olumsuz duygularını ifade ettiler. Her biri kendi isteğiyle, sanki her an buna hazırmış gibi konuştu. Personel de oldukça rahat ve izin vericiydi. Uzun süredir birlikte oldukları personelle, yeniden ve farklı biçimde karşılaşmalar yaşandı. Üyelerden ikisi “sanki askerden dönmüşüz ya da bayram günümüzü de ailemizle pek lezzetli yemek yemiştik gibi olduk” sözleri ile oturumu özetledi.

Bu grup oyununda duyguların ifadesi ve paylaşımlar, empati düzeyinin arttığını gösteriyordu.

13. OTURUM: “Büyüklerin tecrübesi ile gençlerin ataklığı birleşirse aileler bundan çok faydalanır”

Aile özlemi, aile ilişkileri, aile içindeki roller konuşuldu. Bunun üzerine dört aile oluşturuldu. Her aileye düşen yaşlılardan biri baba, diğer biri ya da ikisi amca rollerini aldı. Biri, olmak istediği olumlu özelliklere sahip bir aile büyüğünü; diğeri, hiç istemediği olumsuz özelliklere sahip bir aile büyüğünü canlandıracaktı. Personel, eş ve genç çocuk rollerini üstlendi. Her evde bir çatışma yaratıldı. Evlilikle ilgili olarak ailenin isteği dışında yapılan seçimler, ev işi yapan kızları gereksiz yere yorma ve onlara anlayışsız davranma gibi konularda yazdıkları senaryoları oyunlaştırdılar. Hemen her aile birbiri ile iletişime girdi. Oyunlarda belli bir doygunluğa gelince rol geri bildirimleri ve kendi yaşamlarından benzer deneyimler aktarıldı. Rol alma, hareket etme, kendini ifade etme, başkasıyla

ilgilenme, uygun geri bildirimler artmıştı. “Aslında çocuklarımız büyüsün istemiyoruz; hep bizimle kalıp, bize hizmet versin istiyoruz; gençlerle olan zaman farkını anlamak bazen zor oluyor; aslında oyun gerçek yaşamdaki gibiydi, yeniden görmek çok iyi oldu” gibi ifadeler içgörüyeye yönelik geri bildirimlerin arttığını gösteriyordu.

14. OTURUM: “Söz söylerken dikkatli ol, haklı iken haksız duruma düşüverirsin!”

Bir üye oturuma geç geldi ve öfkeyle “Grupta benim namaz kılmadığım söylendi ben artık gruba katılmak istemiyorum” diye bağırdı. Terapistlerin ve grup üyelerinin sorunun çözümü için grupta kalmasının yararlı olacağı sözlerine karşın odadan çıktı. Grupta huzursuzluk, suçlayıcı ve savunucu ifadeler oluştu. Bu duruma müdahale için ilk gruplarda sık kullandığım testi onlara gösterdim ve onu kullanma amacımızı sordum. Herkese ait olan değerlerin, olumlu özelliklerin saklandığı testi olduğu hatırlandı. Bunun ardından kendimizle ilgili eleştirdiğimiz, beğenmediğimiz yanları konuşmak amacıyla üç küçük grup oluşturuldu. Bu arada geri dönen öfkeli grup üyesi de davranışı için özür dileyerek bir gruba katılmıştı. Küçük grup çalışmalarının tamamlanması ardından yeniden büyük halka oluşturuldu ve paylaşımlar yapıldı. Sonra sabahki konu gündeme getirildi, konuşuldu, eşlemeler yapıldı ve üyenin “anlayışlı yaklaşımınız beni rahatlattı iyi ki ayrılmamışım, çok kızdım ama galiba biraz haksızlık etmişim” sözleri ile oturum tamamlandı.

15. OTURUM: “İnsan ilişkisi sabır ve özveri ister”

Önce personel grubundan bir üyenin oğlu ile ilgili yaşadığı bir sorun, ardından iki yaşlı üyenin huzurevinde kavga ile sonlanan iki yaşantısı canlandırıldı. Yaşantılar önce gerçekte yaşanmış durumlarıyla, ardından da olayın daha olumlu sonuçlanması amacıyla eklenen değişikliklerle tekrar canlandırıldı. Bunlar oyunlaştırılırken eşleme, rol değiştirme ve ayna tekniği kullanıldı. Düzeltmeli ikinci oyunlaştırmalar, yeni çözümler araştırmayı artırdı. Olayın gidişini değiştirebilen, uygulanabilir öneriler bulundu. Yaşlıların, bir personelin sorununa yardım çabaları, hala işe yarar olma duygusunun desteklenmesi açısından önemliydi.

16. OTURUM: “Esprisiz insan, çulsuz eşeğe benzer”

İki yaşlı grup üyesinin, grubun başında birbirlerine yönelttikleri sözlerle başlayan çatışmalı konu-

nun çalışılmasına karar verildi. Grubun halkasını hiç bozmadan iki üye sandalyelerini grubun ortasına doğru çekerek karşı karşıya oturdular. Aşağıda, çatışmaya yol açan konuşmalar örneklenmiştir:

Üye<sup>1</sup>- Espriden anladığın yok, esprisiz insan çulsuz eşeğe benzer.

Üye<sup>2</sup>- Beni eşek yaptın efendi!

Üye<sup>1</sup>- Bu sadece şaka, bizim orada kullanılır...

Üye<sup>2</sup>- Herkes şakadan hoşlanmaz!

İki terapist eş rollerini üstlendi ve eşlemeler yaptı. Uygun olanlar yaşlılarca onaylandı. Aşağıda üyelerin son sözleri özetlendi.

Üye<sup>1</sup>- Seni üzümü affedersen, sana karşı daha dikkatli olurum bundan sonra...

Üye<sup>2</sup>- Anlaştık o zaman, ben gerçekten şakalardan rahatsız oluyorum.

Üye<sup>1</sup>- Haklı olabilirsin, ben de şakanın ortamı yumuşattığını düşünüyorum.

Birbirlerinin omzuna dokunarak konuşmayı tamamladılar ve sandalyelerini bırakarak grup halkasına döndüler.

Oturumun başında oldukça ısınmış olan iki üye, güvenli ve sınırlayıcı grup halkasının ortasında iyi çalıştılar. Grup üyeleri geri bildirimlerini grup ortasında kalan iki sandalyeden kendilerine yakın olan görüşü temsil edenin arkasına geçerek yaptılar. İki üç kişinin dışında birçoğu seçim yaptı. Birbirlerini iknaya çalışarak ulaştıkları ortak bir görüş söylediler. “Şakadan hoşlanma durumu, yerine ve zamanına göre değişir. Bazen insanın içinde bulunduğu ruh haline göre de bakış açısı değişir”.

17. OTURUM: “İnsanları tanımak, hiç görmediğimiz renkleri fark etmek gibidir”

Personel grubundan bir üyenin başedemediğini belirttiği bir sorun canlandırıldı. Gruptan olmayan, saldırgan tavrıyla sürekli sorun yaratan ve yatıştırılamayan bir yaşlı ile ilgili sorunu için yardım istedi. Bu kişinin, beğenmediği yemek ve yemekhanedeki oturma yerini bahane ederek kendisine ve bir başka yaşlıya bağırıp çağırdığını ve susturulmadığını belirtti. Olayın aslı ve düzeltmeli tekrarı canlandırıldı. Düzeltmeli tekrarında bir karışıklık oldu. Haksızlığa uğrayan yaşlının rolüne girmiş olan üye, olayın geçtiği sırada bir personelin “sen sesini çıkarma olay daha da büyümesin, sandalyeden kalk da oturuversin” şeklindeki önerisini o anda ve orada kendine yapıyor gibi algıladı, du-

rakladı. Genelde sessiz olan bu üye o anda içinden geçeni söylemesi konusunda desteklendi. Kızdığını ve haksız bulduğu için personelin söylediği şeyi yapmayacağını söyledi. Yaşlı üye başkasının rolünden kendi rolüne sıçramıştı ve bu durum onun çalışmasına yardımcı olmuştu.

18. OTURUM: “Uzun ince bir yoldayım”

Ayrılık oturumuydu. İlk oturumlarda sık kullanılan testi, uzun yer minderi ve kilim kullanıldı. Üstünde kilim serili üstüste konmuş iki yer minderinin yanına testiyi koyarak çağrışımalarını sordum. Çoğunluk “tabut, tabut örtüsü ve gömülme ardından su dökülen testi” dediler. Bir yaşlı üye “hepimiz için kaçınılmaz son, ölüm” diye ekledi. Diğeri “tıpkı uzun ince bir yoldayım” dedi. Bu benim için de bir yoldu ve artık ayrılık vakti idi ama ölümü düşünmemiştim, bu nedenle işlemi sürdürdüm. Testiyi elime aldım, renklerini gösterdim ve onların verdiği anlamları yani umut, neşe, karamsarlık gibi hayatta yaşadığımız ve izlerini taşıdığımız duyguları hatırlatmaya çalıştım, ama onlar tanımaz gözlerle baktılar. Bellek kusuru diye düşündüm ama bir hatırladım ki görünüm farklı idi (demek ki benim bellek kusurumdu ve yaşlılarla ölümü konuşma tedirginliği bana hemen unuttuğum ayrıntıyı hatırlattı). Aslında iki minder yan yana idi. Kilim ortadaki birleşme yerini örtüyordu. Düzeltme ardından yeniden çağrışımalarını sordum. Bir yaşlı üye “2 kişilik yatak. Bir kadın bir erkek gerekli buna. Hayat böyle geçer. Önceki karanlıkta bir yol arama gibiydi, şimdi ışık geldi”. Canlandılar, gülmeler başladı. “Testinin içindekiler altın ya da başka madenlerden bilezik olabilir, pekmez de olabilir, sirke de..”. Tıpkı hayat gibi başı ve sonu olan bu grup süreci ile ilgili düşünceleri sorulduğunda aşağıdaki yanıtları verdiler:

“Yararlandım”, “Günlük yaşamımı olumlu etkiledi”, “Bazen yararlandım, bazen tadı hoş gelmedi, pekmez ve sirke gibi”, “Söz kesmeden dinlemeyi öğrendik”, “Kendimizin adam yerine konduğunu hissettik”, “Birbirimizi anlamaya çalıştık, az da olsa başardık”, “Kendi geleceğimize (genç yaş grubu) daha rahat yol almayı öğrendik”.

Hayatı okuyan bu kocalmışların söylediği kısa ama derin ve özlü sözlerini yazdığımız rulo kağıtları önceden dibek içine koymuştuk. Onların ifadesi ile birlikte yaptığımız aşureden birer kaşık tatmalarını söyledim. Herkes oturma sırası ile bir ruloyu aldı. Beni hayrete düşüren rastlantı ile, çoğunluğu kendi özlü sözünü çekmişti. Bir sözün sahibi bulunamadı. Oysa öldüğü için aramızdan ayrılan üye-

ye aitti. Grubun sonlanmasına uygundu. Gitsek de bıraktıklarımız ve başkalarınınca kullanılanlar vardı. Süreklilik bu olsa gerekti. Tüm grup halka oldu, el ele tutuştuk ve 3 kez birbirimize sağol diyerek grubu bitirdik. Bu arada bir yaşlı 3 poz grup fotoğrafı çekti; kalsın diye...

### Ölçek sonuçları

Grup tamamlandıktan sonraki depresyon ve anksiyete puanları başlangıca göre düşük bulundu. Grup öncesi ve sonrası GDÖ puanları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmadı. Toplam HADÖ puanı grup öncesine göre, sonrasında belirgin olarak düşük bulundu (sırayla  $9.09 \pm 4.70$ ;  $5.73 \pm 2.83$   $Z = -2.405$ ,  $p = .016$ ). Grup öncesinde  $5.09 \pm 2.7$  olan somatik anksiyete puanı, grup sonunda  $2.91 \pm 1.92$  ( $Z = -2.512$ ,  $p = .012$ ) olarak saptandı. Psikik anksiyete puanlarındaki azalma istatistiksel olarak anlamlı değildi.

### TARTIŞMA

Bu çalışma, ülkemizin en eskimeyen yaşlılarından olan Attila İlhan'ın 'İhtiyarlar Baladı'ndaki "yaşayıp durmaktan gizlice utanırlar/her gece artık gitmek vaktidir sanırlar/geçmiş günlerinden bir destek aranırlar" dizelerini çağrıştıran bekleyişleri ile huzurevi ortamındaki 60 yaş ve sonrası insanlarla ilgili bir grup çalışmasıydı. Çoğu düşük eğitim düzeyine sahip grup üyeleri kuruma isteyerek gelmemişlerdi; kayıpları fazlaydı, yakınlarına ve diğerlerine kızgınlardı.

Başlangıçta doğası gereği yavaş öğrenip, yavaş hareket eden bu insanlarla hareket isteyen psikodrama çalışmasının güç olabileceği düşünüldü. Özellikle ilk oturumlarda yalnızca konuşmayı yeğlemeleri bu yargıyı destekledi. Bu nedenle kimi zaman kendilerini ortaya koyabilecekleri durumlarda bile terapistler sabırsızlanarak onların yerine rol aldı, bir tür alt yazı görevi yaptı. Yavaş ısınmaları nedeniyle ilk oyunlaştırmalar, rolle aktarımlar geç oldu. Huzurevi sakinleri ile yapılan bu psikodrama çalışması, yaşlıların ısınması için gereken zamanın biraz uzun olduğunu ve sabırla beklemenin gereğini gösterdi.

Bu insanların hayatta yaptıkları iyi şeylerin, değerlerinin ve etkilerinin farkına varmalarını sağlamaya çalışarak işe başlamak önemliydi. İçinde bulunulan koşullardan keyif alma, ölüme birkaç adım kala önemli oldukları duygusu, hem

grup üyeleri hem de terapistlere iyi gelen ve hayata anlam kazandıran bir duyguydu. Kendilerini dünyaya bağlayan enerjinin geçmiş değerlerinden, insani ilişkilerden, masum çocuklarla iletişimin kopmamasından beslendiğini söyleyerek, psikolojik olarak ölmeyi engelleyen ilaçlarını açıkladılar. Grupta yaşananlar Kübler-Ross ve Kessler'in (2000) aktardıkları gibiydi. "En karanlık saatlerde bile büyüme ve gelişmeye devam ederiz. Gelişirken en büyük korkumuz olan ölüm korkusu azalır. Aslında sonlar bir anlamda geriye doğru yapılan başlangıçlardır. Tüm harikalarıyla birlikte dünya bir daha asla yaşanamayacaksa, sevdiğiniz şeylere son bir kez bakmak için beklemeyin!"

Carman ve Nordin (1984) kurumda yaşayan yaşlılarda psikodramanın, duyguların ifade edilmesi, empati yapabilme ve uygun iletişim kurma becerilerinin gelişiminde yararlı olduğu, önceki sorunları çözme konusunda teşvik edici etkin bir tedavi modeli olduğunu bildirmektedir. Benzer biçimde bizim çalışmamızda da giderek ısınan grup üyeleri damıtılmış sözlerle özetledikleri çok verimli oyunlaştırmalar sergilediler, istekle çalıştılar, daha derinden kendilerini ifade ettiler. Geçmişte yaşanmış ve hapsolmuş duyguların ve yaşantıların ifadesi ile yeni tatlar yaşama olanağı buldular. Grup sürecinde üyelerin spontanlık, yaratıcılık ve empati özelliklerinin arttığı, dolayısıyla başkalarıyla iletişimin, onlara yardım etme davranışının, sorunlarla başetme becerilerinin olumlu anlamda değiştiği gözlemlendi. Ölçeklerle değerlendirilen anksiyete ve depresyonun başlangıca göre azalması, gözlenen bu değişikliklerle uyumluydu. Toplam anksiyete puanlarındaki azalma belirgindi (grup öncesi  $9.09 \pm 4.70$ , sonrası  $5.75 \pm 2.83$   $p = .016$ ) Özellikle somatik anksiyete düzeyindeki azalma (grup öncesi  $5.09 \pm 2.7$ , grup sonrası  $2.91 \pm 1.92$   $p = .012$ ), duyguların, çok rahat ifade edilmeye başlanması sonucu bedenselleştirme yoluyla aktarımın azalmasına bağlanabilir.

Bu çalışma, psikodrama yönelimli grup çalışmasının huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerde uygulanabilirliğini göstermiştir. İçinde bulunulan durum ve ilişkilerden kaynaklanan psikolojik ve davranışsal sorunlarla başetme becerilerini artırma, hayatın anlamını keşfetmede yararlı olmuştur. Gelecek çalışmalarda ruhsal sorunu olan yaşlıların tedavisinde de bu yöntemin sınanması uygun olabilir.



## KAYNAKLAR

Buchanan DR (1982) Psychodrama: A humanistic approach to psychiatric treatment for the elderly. Hosp Community Psychiatry, 33:220-223.

Carman MB, Nordin SR (1984) Psychodrama: a therapeutic modality for the elderly in nursing homes. Clin Gerontol, 3:15-24.

Clark MM, Corbisiero JR, Procidano ME. ve ark. (1984) The effectiveness of Assertive Training with elderly psychiatric outpatients. Community Ment Health J, 20:262-268.

Kübler-Ross E, Kessler D (2000) Yaşam Dersleri (Çev. S Soner). Dönüşüm Basım Yayın Tanıtım Tic. Ltd. Şti. İzmir, 2002.

Özbek A, Leutz G (1987) Psikodrama Grup Psikoterapisinde Sahnesel Etkileşim. Ankara.

Öztürk O (1985) Psikanaliz ve Psikoterapi. Sevinç Matbaası, Ankara.

Tufan İ (2002) Antik Çağdan Günümüze Yaşlılık-Sosyolojik Yaşlanma. Aykırı Yayıncılık, İstanbul.

Türkçapar H (2001) Yaşlı hastalarda kognitif terapi. 3P Dergisi, 9:289-94.

Schützenberger-Ancelin A (1979) Psikodrama Yöntemlerinin Bir Özet Sunumu. (Çev. A Özbek) I Bulut, AM Aktaş, H Kumbasar (Ed.) Grup Psikoterapileri Derneği Yayın No 4. Ankara, 1995.

Vaccaro FJ (1990) Application of social skills training in a group of institutionalised aggressive elderly subjects. Psychol Aging, 5:369-78.

# RASİM ADASAL RUH SAĞLIĞI BİLİM ÖDÜLÜ

1. **Rasim Adasal Ruh Sağlığı Bilim Ödülü** kurucusu olduğu *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı* ve *Türkiye Sosyal Psikiyatri Derneği* işbirliğiyle düzenlenmiştir. 1999 yılından beri verilmektedir.
2. Ödül, modern psikiyatriyi Türkiye’de yerleştiren ve kamuoyunda yaptığı çalışmalarla toplumla psikiyatriyi bütünleştiren **Prof. Dr. Rasim ADASAL**’ın adına konulmuştur. Onun hizmetlerinin gelecek kuşaklara aktarılması ve tanıtılması amacını taşımaktadır. Böylelikle ruh hekimi ve topluma mal olmuş bir kişilik olarak onun anısını canlı tutmak amaçlanmıştır.
3. Ödül, verildiği yıl esas olmak üzere, son beş yıl içinde ruh sağlığı ve hastalıkları alanında ülkemizde yapılmış ve yurt dışında yayınlanmış klinik çalışmalara verilmektedir.
4. Ödül jürisi her yıl Ankara Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı tarafından belirlenecek yedi kişiden oluşmaktadır. Ödül jürisi seçim sonucunu o yıl yapılan Ulusal Psikiyatri Kongresi’nde ilan edecektir.
5. Ödül için başvuru her yıl 01 Ocak-31 Temmuz tarihleri arasındadır.
6. Ödüle başvuran çalışmalar için daha önce ödül almamış olma koşulu vardır.
7. Ödül başvurusunda bulunan araştırmacının çalışmadaki ilk iki isimden biri olması ve özgeçmişi ile yayın listesini başvurusuna eklemesi gerekmektedir.
8. Başvuruların değerlendirilmesinden gözönüne alınacak temel ölçütler şunlardır:
  - i. Özgünlük
  - ii. Yöntemsel yetkinlik
  - iii. Ülkemiz bilim aktivitesini temsil niteliği
  - iv. Yayımlandığı dergi
9. Ödül jürisinde görev alanlar her çalışma için gerekçeli kişisel rapor hazırlayacak ve yapacakları sıralama değerlendirmede esas alınacaktır.
10. Ödül tutarı her yıl için ayrıca belirlenecek olup Türkiye Sosyal Psikiyatri Derneği tarafından karşılanacaktır.