

PSİKODRAMA (RUHSAL OYUN)

Tanım;

- Psikodrama, bireyin kendisi için kaygı ve üzüntü kaynağı olan bir psikolojik problemini bir rol olarak alıp bir grup karşısında gerçek yaşamında olduğu gibi oynayarak ortaya koymasidir.

Uygulama;

- Psikodramam tekniğinin uygulanabilmesi için belirli bir ortamda bazı koşulların sağlanması gerekir: Psikodramada bir yönetici danışman veya terapist ile grubu oluşturan danışanlar ya da izleyiciler vardır. Danışanlardan biri kendi isteği ile grup karşısında kendi problemi ile ilgili rolünü oynar. Rol oynanırken ortamda gerekli düzenlemeler yapılır ve grubun bazı üyeleri oynanmakta olan rolün gerektirdiği diğer rolleri alır, ancak baş oyuncu problemini oynamak üzere ortaya çıkan oyuncudur. Ortam tamamen özel olarak seçilmiş bir oda içinde duygusal ve psikolojik ilişkilerin kurulmasına uygun bir terapi ortamıdır.

Neden Psikodrama;

- Psikodrama, bireyin grup içinde problemlerini yaşantısal olarak oyunla sergileme fırsatı vererek onun tüm duygularını ortaya koyması ve problemi hakkında daha çok bilinçlenmesini sağlama bakımından etkili bir yöntemdir.

Öneriler.

- Psikodramayı yöneten terapistin bu konuda yeterli ve tecrübeli olması gerekir. Bu yeterlilik ve tecrübeye sahip olmayan danışmanların bu tekniği uygulamaya girişmeleri doğru olmaz. Aksi halde psikodramadan beklenen terapötik etki yani psikoterapi meydana gelmediği gibi, gruptaki danışanlar arasındaki mevcut psikolojik ve duygusal ilişkiler ile, danışmanın grupla kurmaya çalıştığı terapötik ilişki daha alt düzeye inebilir.

Yorumlama;

- Psikodramada oyun oynama bittikten sonra yorum ve tartışmalara gruptaki diğer üyelerin ve seyircilerin de katılmaları uygun olur. Bu şekilde, gruptaki diğer üyeler arasındaki psikolojik ilişkiler daha da ileri götürülerek psikodramanın terapötik etkisi artırılır.