

OYUNUN TERAPÖTİK ETKİSİ*

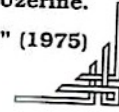
Kısaltarak Çeviren: Ali Bayrak**



"O, kelimenin tam anlamıyla sadece bir insan olduğunda oyun oynar, ve o sadece oyun oynadığında tam olarak bir insandır."



F. Von Schiller, İnsanın Estetik Eğitimi Üzerine.
"Onbeşinci Mektup" (1975)



Terapötik yönelimli oyun, duygu durumunun sentezi ve organizasyonunda çocuğun doğuştan gelen yeteneğini artırır. Çocuklarda ve yetişkinlerde gelişimsel olarak varolan ve ilerleyen, uyum sağlayan güçleri destekler. Terapötik ortamda yapılması gereken şunlardır: Oyunu kolaylaştırma, oyunu yeniden yönlendirme ya da ara verme olmaksızın, her çocuğun kendi oyununu kurması için ona cesaret verme. Bu yazıda oyun terapisi ortamlarında oyunu kolaylaştıran etmenler incelenmiş ve ayrıca sarfedilen çabaların bazı zorlukları sunulmuştur.

Terapötik ortamda oyun sözel iletişim ve yorumlama bakımından yetersiz kalsa da çocuğun gelişiminde çok önemli etkisi bulunmaktadır. Bugünün çocuk psikiyatristi için geçerli bulunan, terapötik yaklaşımlara daha çok yer verilmesidir. Bu nedenle, oyunun terapötik etkisi kolayca gözden kaçmaktadır. Bu alandaki tartışmada yeni olan şey, oyunun beyninin yapısında ku-

rulu doğal bir yetenek olduğu düşüncesidir. Oyun büyüyen organizmanın egosuna organizasyon ve sentez işlevleri açısından bir olanak sağlar. Hayvanlarda saldırganlığı yumuşatmak, birlikteliği ve sevgiyi ilerletmek için oyunun kullanıldığına ilişkin kanıtlar bulunmaktadır. Gelişmenin ve hayatta kalmanın bir parçası olarak, insanlar gittikçe karmaşık fakat esnek organizasyon sistemleri geliştirirler. Oyunun bu yaratıcı yönü etkin yeni anlayışların doğmasını kolaylaştırmıştır. Bu anlayışlar duygusal alanlarda daha önemli olup, sözcüklerden çok sembelleri içerirler. Oyun, bu sembellerin araç gereçe, nesnelere, seslere, yere ve zamana aktarılmasını sağlar.

Oyunun terapötik etkisini anlamaya yönelik çabalar, tarihsel olarak, nevroz belirtileri ve çatışmaların tedavisine odaklanmıştır. oyunun kullanımı ile ilgili düşünceler, edilgen yaşantıları etkin olanlara değiştirerek, travmanın, çatışmanın ve duyguların üzerinde yeniden çalışma sürecinin bir parçası ve çocuğun geçmişini yeniden yapılandırma yol gösterici bir etkinliktir. Çocuk psikiyatrisinin geleneksel yaklaşımları arasında

* Ablon SI (1996). *The therapeutic action of play*. J. Am Acad Child Adolesc Psychiatry 35:4 : 545 - 547 (7 Kaynak)

** Arş. Gör. Dr., GATA Ruh Sağ. ve Hast. Anabilim Dalı, Ankara

terapötik işbirliğinin gelişimi, destekleyici bir çevrenin oluşturulması, savunma düzeneklerinin analizi ve transferansın açığa çıkarılarak yorumlanması vardır.

Oyun, çocuğun en sıkıntılı ve en önemli duygularını ortaya çıkarmasına ve keşfetmesine izin verir. Bu aşamada çocuk, ruhsal yapısının organize edici bir yönünü genişletir ve bilinç öncesi, bilinç dışı duygunun ve yaşantının karmaşasını sembolik olarak keşfederken, bunlara bir düzen getirir. Buna karşın, duygular yaşanabilir, düzenlenebilir ve bilinçliliğe ya da bilişselliğe yansımadan aktarılabilir. Örneğin, çok zeki olmasına karşın okulda çok az arkadaşı bulunan ve başarılı olmayan 11 yaşındaki bir erkek çocuğu terapi saatleri sırasında hokey oyunlarının versiyonlarını oynamıştı. Bu oyunlarda kurallar açık değildi ve önceden haber verilmeden değiştiriliyordu; bu yüzden zafer yakın gibi görünürken, sonuç üzüntü ve düş kırıklığı oluyordu. Çocuk bu oyunu yalnızca oynamaktan duyduğu öfke yüzünden ne kadar suçlu ve kafası karışmış olduğunun farkına varmıştı. Onun, bu duyguları kabul etmesi ve yenmeye yönelmesiyle birlikte, zorlukları çözülmeye başlamıştı.

Oyun, duygu yüklü yaşantının organizasyonu, entegrasyonu ve yapıllaştırılması için zihnin sonuçta temel kurmak üzere yararlandığı bir sembolizm aracı ve metafordur. Yukarıda anlatılan örnekte oyun, çocuğa beklemediği hayal kırıklığını ve şaşkınlığını organize etmek üzere kullanabileceği bir metafor sağlamıştır. Geçmişteki ve şu andaki duygu ve deneyimlerin zihnin organize olan görünümü içinize özümlemesi egoyu güçlendirir. Duygusal yüklü deneyimlerin zihnin organize olan görünümü içine özümlemesi egoyu güçlendirir. Duygusal yüklü deneyimlere tutarlılık getiren oyunun bu evresi, sözcüklere dökülmüş içgörü, yeniden yapılanma ve transferansın yorumlanması ile ilgili olarak oyunun iyileştirici etkisini azaltmaz. Bu noktada çocuk ile oyun arasında ve çocuk ile terapist arasında farklı iki iletişim vardır. Bu iki iletişimin hem kendi içinde ve hem de birbirleriyle eşsiz etkileşimleri bulunmaktadır. Bu deneyimlerin terapötik etkinliği, çocuğa ve çocuğun yaşam de-

neyimlerine, gelişimine ve ruhsal yapısının karmaşık değişimlerine bağlıdır.

Oyunun sözel ve doğrudan bir iletişim aracı olmamasına karşın dramatik ve sürekli iyileştirici özelliği vardır. Bu terapi, sözlü olarak ya da bilinçli olarak yapılandırılmış içgörü olmaksızın devam ettirilir. Terapi ortamında çocuk, terapistle görüşmeden birçok çizimler yapabilir, kendi yaşamıyla ilgili tartışılmayan temaları oyunlara aktarabilir ya da kendini kitap ya da magazinlerle ilgilenebilir ya da bazen de terapistle açıkça karşı koyabilir. Bu terapi ortamında çocuğun kendi eserini ayrıntılı olarak hazırlamasına izin vermek, onu cesaretlendirmek ve sonunda aktarılanı anlamasına fırsat vermek gerekir.

Çocuk psikiyatristleri olarak, çocuğun oyunda kullandığı savunma mekanizmaları ve bunların dışı yansımalarını anlamalı ve ortaya çıkan güçlü duygulara katlanmalıyız. Bu duygular arasında öfke, keder, çaresizlik, aşağılama, değersizlik, sadizm, cinsellik ve bağımlılık bulunmakta ve bunlar karşı aktarım zorlukları doğurmaktadır. Zor katlanılan bu acı veren duygular, çocuğun keşiflerine engel olan, bilgilendirme, erken müdahale, manüplasyon, sınır koyma ve gibi savunmacı çabalara neden olabilir. Terapötik bir ortamı kurma ve sürdürme, terapistin çocuğun üzücü duygularıyla oturması ve onları taşımaya yardım etmesine bağlıdır. Bu duyguların çıkışını engeleyici terapist tutumları tehlikelidir. Terapötik koşulların en önemli niletiği, çocuğun içsel deneyiminin empatik değerlendirmesine yönelik kabullenici ve zorlayıcı olmayan bir çevre olmasıdır. Aynı zamanda terapist, güvenilir bir ortam kurmak ve sürdürmek ve oyundan farklı olan olaylara karşılık vermekle yükümlüdür. Bu gibi olaylar, terapisti ya da çocuğu tehlikeye düşüren, ya da ortama zarar verme, ya da bir saatin sonunda ayrılmayı reddetme gibi, zaman sınırlamalarına karşı gelecek davranışlara götürebilir. Buna karşın çocuk hastalar, terapistin duyarsızlığı, yanlış yorumları ya da terapistin zaman zaman çaresizlikleri karşısında oldukça bağışlayıcıdır.

Terapötik ortamdaki oyun, çocuğun deneyimlerine ve iç dünyasının duygusal olarak güçlü

yönelimlerine organizasyon sağlamada yeni bir sahne sunar. Terapist kendisine verilen rolleri kabul eder ve oyunda ve dramalarda empatik bir aktör olur. Bu sırada terapistin çocuğun duygu durumunu değiştirmeye çalışmada kabullenmesi, desteklenmesi ve oyunu bir dışa vurum aracı olarak görmesi gerekir. Sonuçta oyun aracılığı ile çocuktaki çatışmalar, travmalar ve güçlü duygular üzerinde çalışmak mümkün olur. Üç yaşında iken annesi göğüs kanserinden ölmüş, on yaşındaki bir erkek çocuk evde ve arkadaşlarıyla sorunlar yaşamakta, ağır pasif-agressif ve kendi kendini başarısızlığa uğratan (self-defeating) özellikler göstermekteydi. Bu çocuk ilerleyen süreç sonunda, çift taraflı çalışan bir ajan olan, arkadaşlarını acımasızca öldüren ve sonunda yakalanarak "bin tane yaban arısı tarafından sokulup" işkence edilerek zehirlenen, "Bayan Scarlet" adında birisinin bulunduğu bir tiyatro oyununu ayrıntılı olarak hazırlamak üzere, "ipucu" denilen "tahta oyunu"nu kullanmıştı. Bu oyun, onun, annesinin hastalığı, kemoterapisi ve ölümü ile ilgili bazı deneyimlerini, şaşkınlığını, suçluluğunu ve annesiyle olan özdeşimini yansıtan bir sahne olmuştu.

Organizasyon, sentez ve kendi kendine düzenleyici süreçleri harekete geçiren nitelikteki doğal kapasitesi, oyunun etkin bir terapötik araç haline getirir. Belki de oyunun bütünü bütünleştirici olmaktadır. Oyunu, gelişme ve beceri yönünde herhangi bir yönlendirme olmadan, sonsuz yineleme ve sembolleştirme olarak düşündüğümüz-

de, çoğu kez bu uğraşmayı ya da iletişimi anlayamayız. Buna ek olarak, oyunun etkinliğinin ve işleyişinin gittikçe farkına varılması, kendi kendinin düzenleyen bir süreci kolaylaştırır. Çocuk, oyundaki sembolik diyalogu tanıyıp onu değiştirdikçe, diyalog ötesi gelişim söz konusu olur.

Oyunun zaman zaman ritüelleştirilmiş ya da yineliyici bir özelliği vardır. Bu özellik yaratıcı oyunun özgürlük ve akıcılık gibi önemli yönlerine ket vursa bile, incelikle işlenerek anlaşıldıkça oyun, altta yatan sıkıntıların, çatışmaların ve acı verici duyguların dışa vurumunu sağlar.

Bu sunumun temel dayanağı, terapötik ortamdaki oyunun çok az bir açıklama ve yorumla bile gelişimsel olarak ilerleyici ve uyum sağlayıcı güçleri etkili bir şekilde harekete geçirmesidir. bu olasıdır çünkü oyun, saldırganlık, anksiyete ve sevgi gibi duyguların organizasyonu için, insanların ve aslında diğer mememli hayvanların doğuştan gelen yeteneğinin bir parçasıdır. Hayatta kalma amacı ile dışsal ve içsel deneyimlerin ve duyguların gittikçe karmaşıklaşan organizasyonunu geliştirme yönünde sürekli bir çaba vardır. Oyun, zihnin bütünleme ve organizasyon için bir çeşit yapı iskeleti oluşturmak amacı ile kullanıldığı sembolizm ve metafor bakımından özellikle etkin bir araçtır. Sonuç olarak, bu yazıda oyunun uyum sağlayıcı gücünü maksimuma çıkarmada terapötik oyun ortamının özellikleri ve terapistin rolü tanımlanmaya çalışılmıştır.