

İYİLEŞTİRİCİ DOSTLARIMIZ; MASALLAR

Duygu Seda Tomru

Bir varmış, bir yokmuş... Evvel zaman içinde, ülkelerin birinde; sessiz sakin, cici bir kız çocuğu yaşarmış. Adının Guygumuş olduğunu söyleyen bu küçük kız, Anneanesi'nin anlattığı masalları dinlerken çok mutlu olur, kendisini çok güvende hissedermiş. Her masal ile birlikte bambaşka alemlere yolculuk yapmayı çok severmiş. Anneanesi sayesinde Guygumuş'un en iyi dostu masallar olmuş.

Kabus gördüğü geceler tekrar uyuyabilmek için gözlerini kapatıp kendi masallarını hayal edermiş. Masallar hayalinde canlanıverince kabusları unutup tatlı rüyalar görmeye başlamış küçük kız.

Guygumuş'un bir de Babaanesi varmış. Her buluşmalarında "Bu sefer Anneannen hangi masalı anlattı?" diye sorarmış. Küçük kız da hatırladığı kadarıyla masalı anlatmaya başlamış. Babaanesi Guygumuş'u öyle ilgiyle dinlermiş ki; küçük kız "Galiba Babaannem'de benim gibi masallar alemine yolculuğa çıkıyor" diye düşünür yine kendisini güvende ve mutlu hissedermiş.

Guygumuş birgün büyüyüp genç kız olmuş, artık Tiyatro'ya aşıkmiş. Aslında bu derin sevginin de, eğitimde tiyatro ve yaratıcı drama derslerine ilgisinin de kaynağı çocukluğunda masallarla kurduğu dostlukmuş.

Masaldaki küçük kız benim 

1994'ten beri çocuklar, gençler, yetişkinlerle yaratıcı drama çalışırken; hep onların masallar yaratmasına aracı oldum. Oyuncularla çalışırken de; hep onların yazarın yazmadığı ama karakterin yaşadığını tahmin ettiğimiz durumları hayal etmelerine yardımcı oldum.

Bu süreçler içerisinde masal dinlemek, güncelleştirmek, masallara yeni sonlar yazmak, bir masal kahramanını canlandırmak, yeni masallar hayal etmek gibi çalışmalarla kendini ifade etmenin yaşları kaç olursa olsun tüm katılımcılara ne denli iyi geldiğini, ne gibi farkındalıklar kazandırdığını gözlemledim.

Örneğin bu yıl pedagog Songül Işık Aydınoglu ile konuşurken; çocuklarda duyguları tanımak ve ifade etmek konusunda bir eksiklik olduğunu fark ettik. Aynı süreçte çalışmakta olduğum bir (8-10) yaş grubum vardı. Onlar ile birkaç hafta boyunca duygular ve yüz ifadeleri konusunda çalışmaya karar verdim. Süreç sonunda konuyla ilgili bir masal hayal ettim ve çocuklara anlattım. Masal; duygularını yitirmeye başladığı için gittikçe robota

dönüşen bir çocuğun, duygular ülkesine gitmesi ve oradaki rehberlerin yardımıyla yeniden hisleri tanıyıp tekrar çocuk olmasını anlatıyordu. Bu masalı dinlemek, canlandırmak, resmetmek ve süreç ile ilgili değerlendirme yapmak çocuklarda duygular konusunda farkındalık yarattı. Çocuklar aylar sonra “bu masalı duygularımızı hissetmenin ne kadar güzel olduğunu anlattığı için sevdiklerini” söylediler ve kısa filmini çekmemizi istediler.

Araştırma Komisyonu üyeleriyle “Travma, Sanat Terapileri ve Çocuklar” başlıklı araştırmalar yapmaya karar verilmesinin ardından özellikle psikodrama ve drama terapisi konulu kaynaklar okudum. Okudukça masalların sanat terapileri içindeki rolü ve işlevini fark ettim. Bugün burada bu konuşmayı yapıyor oluşum işte böyle bir serüvenin sonucu.

Çeşitli kaynaklarda insan doğasının bir özelliği olarak her birimizin masal uydurabileceğini, sadece bu hayal etme sürecinin bile terapötik bir etki barındırdığını okudum. Atalarımızın dilden dile dolaştırdığı masalların deneyimler ve ahlaki normların aktarımına vesile olduğunu, hayalgücümüzü, yaratıcılığımızı geliştirdiğini biliyordum. Yanı sıra sorunların daha etkin ve hızlı biçimde çözümlenmesine yardımcı olduğunu yeni öğrendim. Hem birey hem grup terapisi sürecinde; terapistin masal okuması, anlatması veya danışanın masal anlatıp, masalı oynaması gibi yaklaşımlarla bilinçdışına daha kolay ulaşabiliyormuş.

Anne Banister’in yazdığı Tuna Çak’ın dilimize çevirdiği “Ailenin Mahkum Ettikleri / İstismara Uğramış Çocuklarla Psikodrama” başlıklı makale okuduklarım arasında beni en etkileyenlerden biriydi. Bu makale cinsel istismarın çocuklarda yarattığı hasarı, bireysel tedaviden grup tedavisine geçişin ne zaman mümkün olacağını, psikodramanın ve drama terapinin grup çalışmalarında nasıl uygulanabileceğini anlatıyordu. Uygulamalar sırasında masallara da yer verilmişti.

Makalede cinsel istismara uğramış 8-9 yaşlarında, iki kız ve iki erkek çocuktan oluşan küçük bir terapi grubuyla uygulanan, 20 hafta süren çalışmalardan bazıları anlatılıyordu;¹

Oturumların her birinde “Isınma”, “Hareket” ve “Paylaşım”’dan oluşan üç basamaklı psikodramatik grup modeli izlenmişti. “Büyük Kötü Kurt” teması Terapistler tarafından seçilmiş, ısınma oyunları arasında Kurt-Kuzu oyunlarına yer verilmişti. “...bir kişi “kurt” kuklasını kullanarak diğerlerini “kuzu”yu yakalamaya çalışmıştır. Çocuklar bir süre sonra odada “güvenli yerler” belirlemiş, bir diğerinin dirseğine dokunmanın “güvenli dokunma” olduğu kuralını getirmişlerdir.”

¹ Travmadan Sağkalanlarla Psikodrama Acıyı Eyleme Dökmek, Peter Felix Kellermann, M. Kate Hudgins, Çeviri Editörü: Prof. Dr. Süheyla Ünal, Nobel Akademik Yayıncılık, Mayıs 2013, sayfa: 97-113

Bu gibi ısınma oyunlarının ardından çocukların pek çok farklı hayvan kuklası içinden seçtiği kuklayla “kuklaların nasıl hissettiklerini” anlatmaları istenmiş. Başlangıçta çocukların duyguları tanımlarına yardımcı olmak için basit yüz çizimleri kullanılmış, kısa süre sonra buna ihtiyaç kalmamış.

“Çocuklar kuklalar aracılığıyla korkular ve umutları hakkında konuşabilmişlerdir. Bu şekilde ısınma daha “öznel ve yakın” bir boyuta taşınmıştır. Bazı çocuklar çoğunlukla aynı kukla ile oynamayı seçerken bazıları duygu durumlarına göre farklı kuklalar seçmişlerdir.”

Her oturumun sonunda ilk oturumda belirlenen grup sloganını sözlere ekledikleri hareketlerle tekrarlamışlar.

“Ben iyi biriyim.

Kendimle gurur duyuyorum.

Başımдан çok şey geçti.

Ama bak ne kadar güçlendim.”

Süreç içerisinde çocukların kıyafet değiştirerek role daha rahat girdikleri gözlemlenmiş. Uzun atkılar, kemerler, şapkalar, eldivenler, takılar gibi kendi giysileri üzerinde kullanabilecekleri giysiler kullanılmış.

Yaklaşık 8 hafta sonra kendilerini Büyük Kötü Kurt'tan korumak için sağlam bir ev yapmaya çalışan domuz kardeşlerin anlatıldığı Üç Küçük Domuz masalından esinlenen öykü çocuklara anlatılmış.

“...Büyük Kötü Kurt” temasını takiben gruba “Üç Küçük Domuz” masalına dayanan bir hikaye anlattım. Bu terapötik hikayede anne domuz kurdu eve davet eder ancak kurt anneyi kandırmaktadır. Kurt küçük domuzlara kötü davranmaktadır ama anne buna inanmaz. Kurt küçük domuzların kamıştan evlerini önce sopalardan sonra tuğlalardan yapmalarına yardım eder. Masalda aslında kurdu dışarıda tutabilmek için evlerini tuğladan yapmaktadırlar. Bu hikayede ise kurt içeridedir ve aslında küçük domuzları içeride tutmak için duvarları örmektedir. Neyse ki sonunda küçük domuzlar birleşerek kurdu evden atarlar ve anneleriyle beraber tuğladan evde güven içinde yaşarlar.

Hikaye grup tarafından çok beğenildi. Çocuklar kil kullanarak tuğladan evi yaptılar ve kurt ile domuzların resimlerini çizdiler. En çok hoşlandıkları kısım ise kendi tasarladıkları kıyafetlerle tüm hikayeyi oynamaktı. Bu durumda çocuklar aslında ellerine hazır olarak verilmiş bir metaforu oynamaktaydılar. Bu durum onların güvenini pekiştirdi.”

Bu örnekler benim için psikoterapi, drama terapi uygulamalarında masalların nasıl kullanılacağı konusunda yol gösterici oldu. Aklıma geçmişte tiyatro sahnesine taşınmış bir öykü olan “Kabus Yiyen” geldi. ²

7-12 yaş arası okul çağındaki çocuklarda gözlemlenen Travma Sonrası Stress Tepkileri arasında; Kabuslar ve uyku sorunları'na değinilir. ³

Çocukların kabuslar ve uyku sorunlarıyla baş edebilmesi için “Kabus Yiyen” masalının 7 yaş üstü çocuklarla nasıl çalışılabileceği konusundaki fikirlerime yer vermek istiyorum.

Öyküyü şöyle özetleyebilirim;

Bir varmış, bir yokmuş tatlı rüyaların görüldüğü, herkesin mışıl mışıl uyuduğu “Uyku Ülkesi” diye bir yer varmış. Bu ülkenin kral ve kraliçesi en iyi uyuyan kişilerden seçilmiş. Bir gün hiç beklenmedik bir şey olmuş. Prenses Uykucuk kabuslar gördüğü için korkup, uyuyamamaya başlamış. Geceleri uyku vakti geldiğinde yatmamak için bahaneler uyduruyormuş. Kral ve Kraliçe bu duruma çok üzölmüşler. Ülkedeki tüm doktorları, bilim adamlarını bu sorunu çözmeleri için saraya çağırılmışlar. Ne yazık ki kimse Prenses Uykucuk'un mışıl mışıl uyumasını sağlayamamış. Günlerce uyku sorunu yaşayan Uykucuk; hem çok yorgun düşmüş, hem de gittikçe mutsuz ve huysuz olmaya başlamış. Bir gece Kral dertli dertli düşünürken uyuya kalıvermiş. Rüyasında bilinmedik bir yerde, umulmadık bir yaratıkla karşılaşmış. Bu sevimli mi sevimli, küçük bir canlıymış ama kocaman bir göbişi varmış. Meğer çocukların hatta büyüklerin uykusunu kaçıran kabusları yiyip yutarmış. Bunun için sadece uyumadan önce davet şiirini söylemeliymiş. Kral şiiri mırıldanırken uyanmış. Koşa koşa Prenses'in yanına gidip şiiri öğretmiş. O günden sonra Prenses Uykucuk yine eskisi gibi korkmadan uykuya dalmış.

Davet şiirini siz de merak ettiniz mi? İsterseniz benimle tekrar edebilirsiniz;

² 99 depremi sonrasında İstanbul Belediyesi Şehir Tiyatroları Tiyatro Araştırma Laboratuvarı (TAL) Birimi üyelerinden Özkan Schulze; Michael Ende'nin öyküsünü tiyatroya uyarlamıştı. (TAL) üyeleri aynı zamanda oyunu sahnelemiş, turneye çıkarak İzmit ve çevresindeki çocuklara oynamışlardı. Çocukların kabuslarla baş edebilmelerine yardımcı olmak niyetindeydiler.

³ MEB – UNICEF Psikososyal Okul Projesi Travma Sonrası Normal Tepkiler Psikoöğitim El Kitabı, Aralık 2001, İkinci Baskı, sayfa 17

1. Okul öncesi dönemdeki davranışlara gerileme; bu durum, akranları tarafından reddedilmeye yol açabilir ve yeni gelişmeye başlayan yeterlik ve özerklik duygularının ortaya çıkmasını engelleyebilir.
2. Okula gitmek istememe ve okul başarısının düşmesi
3. Tekrarlanan oyunlar, saldırganlık, gevezelik
4. Erkek çocuklarda özellikle silahlara, savaş oyunlarına vb.'ye ilgi gösterme
5. Kabuslar, uyku sorunları, ayrılık kaygısı ve doğal olaylardan (yağmur ve rüzgar gibi) korkma
6. Dikkat ve konuşma sorunları, isyankar davranışlar, vücutta ağrılar

“Kabus Yiyen, Kabus Yiyen!

Çatal bıçağınla gel!

Aç kap-kaç ağzını,

Yut afiyetle beni korkutan rüyaları!

Ama iyisine ve tatlısına sakın dokunayım deme!

Onları yedirmem kimseye!

Kabus Yiyen, Kabus Yiyen benim seni davet eden!”

Masalın sonunu “Prenses Uykucuk yine eskisi gibi uykuya yatıyormuş. Bazen her insan gibi o da kabuslar görüyor, uyanınca davet şiirini okuyormuş. Kabus Yiyen Uykucuk’un kabuslarını yiyip yutarken ona gördüğü güzel rüyaları hatırlatıyormuş. Kabusların gerçek olmadığını, rüya olduğunu anlatıyormuş. Zamanla Uykucuk kabuslardan korkmamaya başlamış. O korkmamaya başlayınca Kabus Yiyen uyku sorunu yaşayan başka çocuklara yardımcı olmaya gitmiş.” biçiminde değiştirebileceğimizi düşünüyorum.

3-4 haftadır birlikte çalışılan bir grupta o gün kü Isınma çalışmasının ardından bu masal anlatılabilir. Masal anlatıldıktan sonra davet şiirinin hep birlikte bir ritm eşliğinde şarkılaştırılarak söylenmesi çalışılabilir.

Ardından killerle Kabus Yiyen heykeli yapımı, kumaş, boncuk, kurdele, çorap gibi malzemelerle Kabus Yiyen kuklası yapımı veya boyalarla Kabus Yiyen’i resmetme çalışması yapılabilir. Yapılan heykel, kukla veya resmi o gün kü çalışma sonunda evlerine götürebilirler.

Paylaşım çalışmasında masal hakkında konuşulurken, rüyaları ve uyku sorunları hakkında konuşulabilir.

Bir sonra ki çalışmada Kabus Yiyen Masalı’nın canlandırılması yapılabilir. Masal hep birlikte oynandıktan sonra Kabus Yiyen’in yiyip yutmasını istemeyecekleri tatlı rüyalarının resimlerini yapmaları istenebilir. Çalışma sonunda bu resmi de evlerine götürüp Kabus Yiyen’in yanına koyabilirler. Eğer kabus görürlerse Kabus Yiyen’den kendilerine bu rüyalarını anlatmasını isteyebilirler.

Sizlere net bir program içine henüz yerleştirmedığım masalın Drama Terapi’de kullanımına ilişkin taslak planımı anlattım. Bu plan geliştirilip olgunlaştırıldıktan sonra uygulandığında Travma Sonrası Stress belirtileri gözlemlenen, uyku sorunu yaşayan çocuklarda terapötik bir

etki sağlanacağını umuyorum. Çocukların “her insan kabus görebilir, kabuslar da rüyadır, onların yanı sıra güzel rüyalar da vardır ve kabus görüp korktuğumuzda güzel rüyalarımızı anımsamamız korkularımızla baş etmemize yardımcı olabilir, kabuslarımız bazen bizim iyileşmek için gördüğümüz rüyalar” gibi bir farkındalık yaşamalarına aracı olmayı diliyorum.

Konuşmamı Clarissa P. Estés’in Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabının “Sonsöz: İlaç Olarak Öykü” başlıklı bölümünden bir alıntıyla sonlandırmak istiyorum.

“Benim gözümde **Historias gue son medicina**, yani öyküler ilaçtır.

‘...Ne zaman bir öykü anlatılsa gece olur. Nerede oturulursa otursun, zaman ve mevsim ne olursa olsun, masal anlatmak saçaklardan sessizce yıldızlı bir gökyüzünün ve beyaz bir ayın çıkıp süzülmesine ve dinleyenlerin kafalarının üstünde asılı durmasına neden olur. Kimi zaman, masalın sonuna doğru oda şafakla dolar, kimi zaman arkada bir yıldız parçası kalır, kimi zamanda fırtınalı gökyüzünden bir paçavra parçası. Ve arkada kalan her ne olursa olsun, bu şey çalışmak için, ruh yapımında kullanmak için bir armağandır...’⁴

Duygu Seda Tomru

Haziran 2014 / İstanbul

⁴ Kurtlarla Koşan Kadınlar Vahşi Kadın Arketipine Dair Mit ve Öyküler, Clarissa Pinkola Estes, Ayrıntı Yayınları, Altıncı Basım 2012, sayfa: 514, 515 “At the Gates of the City of the Storyteller God” başlıklı şiirden alınmıştır.