

DERLEME | REVIEW

Psikodrama ve Nörobilim: Duygu, Eylem ve Beyin Arasındaki Köprü

Psychodrama and Neuroscience: Bridge between Emotion, Action, and the Brain

Hale Nur Çakar¹ , Lut Tamam¹ 

1. Çukurova Üniversitesi, Adana

Abstract

Psychodrama is an action-based psychotherapy that enables individuals to explore their past experiences, current conflicts, and future expectations through dramatic enactments. Developed by J. L. Moreno, this approach is grounded in core principles such as spontaneity, creativity, catharsis, and tele. In recent years, increasing interest in the neuroscientific foundations of psychotherapeutic methods has led to investigations into the relationship between psychodrama and brain functions. This review examines the fundamental principles and phases of psychodrama (warm-up, action, sharing), as well as key techniques (role reversal, mirroring, doubling), in relation to their neuroscientific counterparts. Findings indicate that psychodrama processes involve the integrated activation of diverse brain regions, including the prefrontal cortex, limbic system, mirror neurons, and language centers. Trauma-focused psychodrama appears to facilitate the reprocessing and transformation of traumatic memories by strengthening integration between the hemispheres and between cortical and limbic structures. Group dynamics further enhance therapeutic effectiveness by reinforcing processes of sharing and empathy. However, the generalizability of current findings is limited by the predominance of small sample sizes and the scarcity of randomized controlled trials. With more comprehensive and experimental studies, the neuroscientific mechanisms of psychodrama may be elucidated more clearly, providing stronger contributions to clinical practice.

Keywords: Psychodrama, neuroscience, spontaneity, creativity, catharsis, mirror neuron system, trauma-focused psychodrama

Öz

Psikodrama, bireylerin geçmiş yaşantılarını, güncel çatışmalarını ve geleceğe yönelik beklentilerini canlandırmalar aracılığıyla ele almalarını sağlayan, eylem temelli bir psikoterapi yöntemidir. Moreno tarafından geliştirilen bu yaklaşım, spontanlık, yaratıcılık, katarsis ve tele gibi temel ilkeler üzerine kuruludur. Son yıllarda psikoterapötik yöntemlerin nörobilimsel temellerine yönelik artan ilgi, psikodramanın da beyin işlevleriyle ilişkisini araştırmaya yöneltmiştir. Bu derlemede, psikodramanın temel ilkeleri ve evreleri (ısınma, eylem, paylaşım) ile başlıca teknikleri (rol değişimi, aynalama, eşleme) nörobiyolojik karşılıklarıyla ele alınmaktadır. Bulgular, psikodrama süreçlerinin prefrontal korteks, limbik sistem, ayna nöronlar ve dil merkezleri gibi farklı beyin bölgelerinin bütüncül aktivasyonunu içerdiğini göstermektedir. Travma odaklı psikodrama uygulamaları, sağ-sol beyin yarımküreleri ile kortikal ve limbik sistem arasındaki entegrasyonu güçlendirerek travmatik anıların yeniden işlenmesini ve dönüştürülmesini kolaylaştırmaktadır. Grup dinamikleri ise paylaşım ve empati süreçlerini destekleyerek terapötik etkinliği artırmaktadır. Bununla birlikte, literatürdeki çalışmaların büyük ölçüde küçük örneklemlemlerle sınırlı olması ve randomize kontrollü çalışmaların yetersizliği, elde edilen bulguların genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Daha kapsamlı ve deneysel araştırmalarla desteklenmesi halinde, psikodramanın nörobiyolojik mekanizmalarının daha açık biçimde ortaya konabileceği ve klinik uygulamalara güçlü katkılar sunabileceği öngörülmektedir.

Anahtar kelimeler: Psikodrama, nörobilim, spontanlık, yaratıcılık, katarsis, ayna nöron sistemi, travma odaklı psikodrama

Giriş

Psikodrama, bireylerin geçmiş yaşantılarını, güncel çatışmalarını ve geleceğe dair beklentilerini dramatik canlandırmalar aracılığıyla ele almalarını sağlayan, aksiyon temelli bir psikoterapi yaklaşımıdır. 1920'li yılların başlarında J. L. Moreno tarafından geliştirilmiş, daha sonra eşi Zerka Toeman Moreno'nun katkılarıyla kuramsal ve uygulamalı açıdan zenginleştirilmiştir (Orkibi, 2025). Psikodrama, yalnızca semptomları hedeflemekle kalmaz; bireyin sosyal becerilerini, duygusal farkındalığını ve yaratıcılığını geliştirmeyi de amaçlar. Bu süreçte bireyler, yoğun duygusal deneyimlerini güvenli bir grup ortamında yeniden sahneleyerek ifade etme ve dönüştürme fırsatı bulurlar. Grup ortamında paylaşım, katılımcıların geçmişten taşıdıkları olumsuz duygularla yüzleşmelerini, bunları anlamlandırmalarını ve dönüştürmelerini mümkün kılar (Dökmen, 2017; Özbek ve Leutz, 2003). Bu yönüyle psikodrama, diğer grup psikoterapilerinde olduğu gibi, duygu ve davranışlarda olumlu değişimlerin desteklenmesini hedefler (Kaner, 1990).

Son yıllarda psikoterapötik yöntemlerin nörobilimsel temellerine yönelik ilginin artmasıyla birlikte, psikodramanın da beyin işlevleriyle ilişkisi araştırılmaya başlanmıştır. Psikodramanın merkezinde yer alan spontanlık, yaratıcılık, rol değişimi ve empati gibi temel unsurlar; prefrontal korteks, ayna nöron sistemi, limbik yapılar ve sosyal biliş ağlarıyla bağlantılı nörobiyolojik süreçleri harekete geçirmektedir. Böylece psikodramanın terapötik etkileri yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda sinirbilimsel düzeyde de anlaşılabilir hale gelmektedir.

Bu derlemenin amacı, psikodramanın temel aşamalarını ve tekniklerini ele alarak her birinin altında yatan nörobiyolojik mekanizmaları açıklamak ve bu bulguları klinik uygulamalar bağlamında tartışmaktır. Literatürde psikodramanın nörobilimsel açıklamalarına dair sınırlı sayıda çalışma bulunmakla birlikte, mevcut verilerin sistematik biçimde bir araya getirilmesi alana önemli katkılar sağlayacaktır.

Psikodramanın Temel İlkeleri ve Nörobiyolojik Karşılıkları

Psikodramanın temelini üç ana unsur oluşturur: spontanlık, yaratıcılık ve eylem. Terapötik sürecin dinamiğini belirleyen bu unsurlar, bireyin geçmişten getirdiği katı davranış kalıplarını çözerek yeni ve daha esnek yanıtlar geliştirmesine olanak tanır.

Spontanlık ve Yaratıcılık

Moreno'nun kuramında spontanlık, yalnızca insanlara özgü değil, tüm yaratıcı etkinlik düzeylerini kapsayan temel bir bileşendir. Moreno'ya göre spontanlık, bireyin yeni ya da alışılmadık bir durum karşısında verdiği esnek ve tatmin sağlayıcı yanıtı harekete geçirir (Moreno, 1953). Bu özellik, hem dışsal etkilerden hem de bireyin kontrol edemediği içsel süreçlerden bağımsız biçimde özgürce hareket etme deneyimini ifade eder. Spontanlık kapasitesi doğuştan var olan bir yeti olarak görülür ve uygun eğitim süreçleriyle geliştirilebilir (Nolte, 2018).

Moreno, yaratıcılığı ise farklı bir düzlemde ele alır. Ona göre “yaratıcılık öz'e, spontanlık ise katalizör'e aittir” (Moreno, 1953). Yaratıcılık, eylem aracılığıyla tanınabilen ve etkili olabilmesi için spontanlıkla birleşmesi gereken bir temel güçtür (Moreno, 1955). Bu nedenle spontanlık ve yaratıcılık, birbirinin aynı süreçler olmasa da psikodrama içinde stratejik olarak birbirine bağlıdır. Psikodrama sürecinde grup üyeleri, “şimdi ve burada” ilkesine dayanarak geçmişten taşıdıkları işlevsiz davranış kalıplarıyla yüzleşir ve onların yerine daha spontan ve yaratıcı tepkiler geliştirme fırsatı bulur. Bu süreç, anksiyete ve korkuya bağlı olarak oluşmuş nöral bağlantıların çözülmesine katkıda bulunabilir ve yeni davranış örüntülerinin ortaya çıkmasını destekleyebilir. Spontanlık ve yaratıcılığın yeniden canlanması, sinaptik düzeyde yeni bağlantıların kurulmasına ve nöronal aktivitenin artmasına aracılık edebilir.

Nörobiyolojik açıdan bu deneyimler, özellikle “şu an” deneyimine bağlı olarak aktive olan nöronların yeni sinaptik bağlar oluşturmasını sağlar. Ayrıca yaratıcılık süreçleri, sağ beyin yarımküresinin işlevlerini güçlendirir. Literatürde sol yarımkürenin daha çok rutin düşünce kalıplarını ve temkinli yaklaşımları desteklediği; sağ yarımkürenin ise geniş perspektifli, sezgisel ve yenilikçi işlevlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla spontanlık ve yaratıcılığın gelişimi, sağ yarımküre aktivasyonunu artırarak iki yarımküre arasında daha dengeli bir işleyişin oluşmasına katkıda bulunabilir. Bu denge, bireyin zihinsel sağlığının bütüncül biçimde desteklenmesi açısından kritik öneme sahiptir (Bilik, 2019).

Katarsis

Psikodrama bağlamında katarsis, bireyin bastırılmış ya da ifade edilememiş duygularını güvenli bir ortamda açığa çıkararak rahatlama, içgörü ve yeniden yapılanma yaşaması olarak tanımlanır. (Moreno, 1953) Moreno için katarsis, yalnızca bir “duygusal boşalma” değil; aynı zamanda yaratıcılık ve spontanlığın yeniden harekete geçtiği dönüştürücü

bir süreçtir. Nörobilimsel açıdan katarsis, çoklu beyin bölgelerinin eşzamanlı etkileşimiyle açıklanabilir. Limbik sistemin bir parçası olan amigdala, yoğun duygusal uyarılmanın merkezinde yer alırken; hipokampus bu duygularla bağlantılı anıların yeniden işlenmesine aracılık eder. Prefrontal korteks, ortaya çıkan duygusal materyalin düzenlenmesi ve anlamlandırılmasında kilit bir rol üstlenir. Bunun yanında, psikodrama sahnesinde duyguların bedensel ifadeye dökülmesi sırasında motor korteksin ve ayna nöron sisteminin aktive olması, bireyde öz-farkındalığı artırırken, grup üyeleriyle empatik rezonansı da güçlendiriyor olabilir (Gallese, 2001; Panksepp, 2004). Bu bütünleşik sinirsel aktivite, yalnızca geçmiş yaşantıların boşaltılmasını değil, aynı zamanda yeni anlamların inşa edilmesini de kolaylaştırır. Böylece katarsis, biyolojik ve psikolojik düzeyde iyileşmeyi destekleyen temel bir mekanizma haline gelir.

Tele

Psikodramanın kurucusu J. L. Moreno tarafından geliştirilen tele kavramı, kişiler arasındaki karşılıklı ve sezgisel bağın ifadesidir. Yunanca “uzaktan etkilme” anlamına gelen bu kavram, bireylerin birbirleri hakkındaki his ve algılarının iki yönlü bir süreçte oluşmasını ifade eder (Geçtan, 1976). Grup etkileşimlerinde tele, sosyal bağların ve dostlukların temelini oluşturur ve Moreno tarafından “sezgisel beyin” işlevleriyle ilişkilendirilmiştir. Fonseca’ya göre telik yeti, bireyin biyolojik bağlanmadan (organik plasenta) sosyal bağlanmaya (sosyal plasenta) geçişinde, bakımveren ile kurulan güven ilişkisi aracılığıyla gelişir (Fonseca & Sacks, 2004). Bu süreçte, yüz ifadelerine duyarlı orbitofrontal korteks, hem telik hassasiyetin hem de gelecekteki empati kapasitesinin oluşumunda kritik rol oynayabilir.

Nörobilimsel açıdan tele, sosyal bilişin temelini oluşturan sinirsel ağlarla ilişkilidir. İnsanların dost–düşman ayrımını yapabilmesi, duygusal ipuçlarını değerlendirme becerisine dayanır. Bu sezgisel işleyişin en güçlü şekilde bağlantılı olduğu bölge precuneus olup, epizodik bellek, vicdan ve görsel-işitsel işleme gibi işlevlerle ilişkilidir. Ayrıca ventromedial prefrontal korteks ve kaudat çekirdek, geçmiş deneyimlere dayalı hızlı değerlendirmeler ve uyarı sistemleriyle sezgisel mekanizmaların işleyişine katkıda bulunur (Bilik, 2019). Psikodrama uygulamalarında protagonist, yardımcı egolar ve terapist arasındaki telik bağların yoğunluğu, terapötik sürecin derinliği ve etkinliğini belirleyen en önemli unsurlardan biridir. Tele, bağlanma ve rol değiştirme teknikleriyle birleştiğinde, hem bedensel hafızanın dönüştürülmesine hem de hücresel düzeyde çözülmeye zemin hazırlayabilir.

Psikodramanın Evreleri

Psikodrama süreci, birbirini tamamlayan üç temel evre üzerinden ilerler: ısınma, eylem ve paylaşım. Bu evreler, terapötik çalışmanın hem yapısal çerçevesini hem de işlevsel akışını oluşturur. Isınma evresi, grup üyelerinin güven ortamında etkileşime hazırlanmasını ve spontanlığın gelişmesini sağlarken; eylem evresi, bireysel ve grup düzeyinde duygusal yaşantıların eyleme dökülerek dönüştürüldüğü merkez aşamadır. Paylaşım evresi ise deneyimlerin bilişsel ve duygusal düzeyde bütünleştirilmesini destekleyerek süreci tamamlar. Böylece her evre, psikodramanın özgün terapötik gücünü yapılandıran bir halka olarak işlev görür.

Isınma Evresi

Psikodramada ısınma evresi, oturumun başlangıç ve hazırlık aşamasıdır ve temel olarak terapist ile grup üyeleri arasında güvene dayalı bağın kurulmasını, grup etkileşiminin başlamasını ve katılımcıların deneyim paylaşımı konusundaki çekincelerinin azalmasını hedefler (López-González vd., 2021). Bu süreç, spontanlığın kademeli olarak artmasına ve protagonistin derinlemesine çalışmaya hazırlanmasına imkân verir. Isınma yalnızca bilişsel değil; fiziksel, duygusal, sosyal ve aşkın boyutları da kapsayan çok yönlü bir hazırlık evresidir (Bilik 2019).

Nörobilimsel açıdan bu aşama, subkortikal yapılardan kortikal alanlara uzanan bir aktivasyon zincirini tetikleyerek hem sağ hem de sol yarımkürenin eşzamanlı devreye girmesini sağladığı düşünülmektedir. Bedensel hareketler ve yürüyüş gibi fiziksel etkinlikler, kinestetik belleği uyararak bireyin daha derin düzeyde kayıtlı deneyimlere erişimini kolaylaştırabilir (Schützenberger, 2012; Bilik, 2019). Terapistin protagonist ile kurduğu güven temelli temas, anne–bebek arasındaki ilk bağın sembolik bir yansıması olarak, “birlikte olma” ve “birlikte üretme” duygusunu pekiştirir. Bu güven ortamı, yeni sinirsel bağlantıların oluşumunu desteklerken; yaratıcılığın devreye girmesiyle sağ yarımküredeki aktivite artar, bu da anksiyetenin azalmasına ve zihinsel esnekliğin güçlenmesine katkıda bulunabilir (Bilik, 2019).

Eylem Evresi

Psikodrama, bireylerin sorunlarını yalnızca sözcüklerle aktarmak yerine, eylem aracılığıyla keşfetmelerine, deneyimlemelerine ve dönüştürmelerine imkân tanıyan deneyimsel bir psikoterapi yöntemidir; bu nedenle eylem, sürecin merkezinde yer alır ve terapötik çalışmanın en kritik aşamasını oluşturur (Pies, 2008; Vieira ve Risques, 2013).

İnsan yaşamında eylem, doğumdan itibaren iletişimin ilk biçimi olarak görülür; dil gelişmeden önce bebek, çevresiyle bedensel tepkiler yoluyla ilişki kurar (Altınay, 2015). Bu durum, eylemin insan doğasında köklü bir yer tuttuğunu ve öğrenme süreçleri aracılığıyla beyinde kalıcı değişimler yaratma kapasitesini gösterir.

Psikodramada eylem, katılımcıların dirençlerini aşmalarına ve sözcüklerle ifade edilemeyen duygulara ulaşmalarına aracılık eder. “Anlatma, göster” yaklaşımıyla bedensel hafızada saklı kalan deneyimler açığa çıkarılır; bu, özellikle bastırmanın yoğun olduğu ya da psikosomatik belirtilerin eşlik ettiği durumlarda derin bir iyileşme sürecini tetikleyebilir (Geçtan, 1976). Eylem yalnızca davranışsal bir ifade biçimi değil, aynı zamanda duygusal ve bilişsel süreçlerin bütünleşmesini sağlayan bir nörobiyolojik mekanizmadır. Travmatik yaşantılar güvenli bir ortamda yeniden sahnelendiğinde, birey bu anıları farklı bir bakış açısıyla işler ve bütünleşme yaşar. Bu süreç, geçmişten gelen işlevsiz davranış kalıplarının yerine daha esnek ve yaratıcı tepkiler geliştirilmesini sağlar (Yaniv, 2012; Dayton, 2016) Moreno’nun belirttiği gibi, her yeniden deneyimleme, ilk yaşantının sınırlamalarından özgürleşmeyi temsil eder ve bu özgürleşme, psikodramanın terapötik gücünün özünü oluşturur.

Nörobiyolojik düzeyde, eylem evresi beynin birçok bölgesinde eşzamanlı aktivasyon yaratır. Bedensel anıların hatırlanması limbik sistemde duygusal uyarılmayı tetiklerken, bu etkinlik prefrontal kortekse doğru yayılır. Prefrontal korteksin kısmen devre dışı kalması, sağ yarımküredeki duygusal işlevlerin daha etkin hale gelmesine imkân verebilir. Ardından bu deneyimler sol yarımküre aracılığıyla sözel düzeyde bütünleştirilir; böylece iki yarımküre arasında gelişmiş bir iletişim ağı ortaya çıkabilir. (Orkibi, 2025) Bu nörobiyolojik süreç, yalnızca duyguların ifade edilmesini değil, aynı zamanda amigdalanın sakinleşmesi ve kortizol düzeylerinin düşmesiyle birlikte güvenlik hissinin pekişmesini de sağlıyor olabilir (Bilik, 2019).

Sonuç olarak, psikodramada eylem evresi yalnızca bir ifade yöntemi değil; beyinde yeniden yapılanmayı, duygusal bütünleşmeyi ve yeni sinirsel bağlantıların oluşumunu destekleyen güçlü bir dönüşüm süreci olarak görev görebilir. Bu mekanizma sayesinde bireyler, geçmişin yüklerinden özgürleşerek daha yaratıcı, spontan ve uyumlu davranış biçimleri geliştirme yoluna girebilirler.

Paylaşım Evresi

Psikodramada paylaşım evresi (sharing phase), eylem aşamasında yaşanan deneyimlerin işlenmeye başlandığı ve bütünleştirildiği kapanış bölümüdür. Bu aşamada grup üyeleri, protagonisti destekleyerek kendi duygusal tepkilerini ve sahnede tetiklenen deneyimlerini sorgulama ya da yorum yapmadan paylaşırlar. Böylece hem protagonistin yaşadıkları duygusal ve bilişsel olarak bütünleşir hem de grup üyeleri kendi içsel süreçleriyle temas etme fırsatı bulur. Paylaşım, yoğun duyguların güvenli bir ortamda ifade edilmesini, spontan tepkilerin söze dökülmesini ve grup desteği yoluyla öğrenme süreçlerinin pekişmesini sağlar. Grup üyelerinin özdeşleşmesi, onların da kendi temalarına yaklaşmalarını kolaylaştırarak kişisel içgörü gelişimine katkı sunar.

Nörobiyolojik açıdan paylaşım evresi, birden fazla beyin bölgesinin eşzamanlı aktivasyonunu içerir. Prefrontal korteks bu süreçte üst düzey bilişsel işlevleri (karar verme, planlama, dürtü kontrolü, sosyal davranışların düzenlenmesi) devreye sokar. Travma odaklı çalışmalarda prefrontal korteksin limbik sistemle yeniden bağlantı kurması, duygusal deneyimlerin daha düzenli ve bütünlüklü biçimde işlenmesine zemin hazırlayabilir (Bilik, 2019). Dil merkezleri de paylaşımın kritik bileşenidir. Wernicke alanı deneyimlerin anlamlandırılmasına, Broca alanı ise bu deneyimlerin sözel ifadesine aracılık eder. Böylece duygusal içerik bilişsel düzeyde organize edilerek dile dökülür (Bilik, 2019). Limbik sistem, bu sırada duyguların işlenmesi, anıların düzenlenmesi ve davranışların güdülenmesinde etkin rol oynar. Sağ yarımküreye ait duygusal işlevlerin sol yarımküredeki dil becerileriyle bütünleşmesi, özellikle travmatik yaşantıların parçalı izlenimlerden tutarlı bir anlatı belleğine dönüşmesini sağlayabilir (Orkibi, 2025)

Sonuç olarak paylaşım evresi, yalnızca bir kapanış bölümü değil; duygusal, bilişsel ve sosyal düzeyde pekiştirici bir entegrasyon alanıdır. Limbik sistem, prefrontal korteks ve dil merkezlerinin koordineli işleyişi, bireyin kendini ve yaşantılarını daha derinlemesine anlamasını, bütünleştirmesini ve terapötik dönüşüm sürecini tamamlamasını mümkün kılabılır.

Psikodrama Teknikleri ve Nörobiyolojik Mekanizmalar

Rol Değişimi

Psikodramada rol değişimi (role reversal), protagonistin başka bir kişinin -genellikle bir yardımcı ego tarafından temsil edilen- rolüne geçerek, o kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını doğrudan deneyimlediği temel bir tekniktir (Bilik, 2019; Yaniv, 2012). Deneyimin ardından protagonist kendi rolüne geri döner. Bu yöntem, bireyin yalnızca kendi bakış

açısıyla sınırlı kalma eğilimini aşmasına, farklı perspektifler geliştirmesine ve empati kapasitesini güçlendirmesine olanak tanır (Yaniv, 2012).

Rol değişiminin en önemli işlevlerinden biri empatik anlayışı derinleştirmektir. Katılımcı, karşısındaki kişinin iç dünyasını yalnızca bilişsel düzeyde değil, duygusal olarak da deneyimler. Bu süreç, basit taklitten ziyade özdeşleşme ve içselleştirme düzeyine ulaşmayı sağlar (Kellermann, 1994). Böylelikle birey, başkalarının deneyimlerini daha bütüncül kavrayabilir. Ayrıca rol değişimi yaratıcılık ve spontanlığı teşvik eder. Moreno, insan sağlığını çocukluk oyunlarında görülen yaratıcılık ve spontanlık kapasitesiyle ilişkilendirmiştir (Moreno, 1946). Rol değişimi, bireye kendi arzularına uygun yeni roller yaratma ve bu rollerde özgürce hareket etme imkânı tanır.

Bu teknik, içgörü ve dönüşüm sürecini de destekler. İçsel imgelerin sahnede dramatize edilerek dışsallaştırılması, bireyin duygusal dengesine katkıda bulunur ve benlik bütünlüğünü güçlendirir (Kellermann, 1994). Çatışma yaşayan kişilerin rolleri değiştirerek karşılıklı anlayış geliştirmesi ise farklılıkların uzlaşmasını kolaylaştırabilir (Moreno, 1946; Kellermann, 1994). Grup bağlamında uygulandığında, yeni sosyal becerilerin kazanılması ve öz-yüzleşmenin desteklenmesi mümkün hale gelir. Aktif öğrenme biçiminde işleyen bu deneyimler uzun vadede kalıcılık sağlayarak psikolojik iyilik halini artırır (Şimşek vd., 2020).

Nörobiyolojik düzeyde rol değişimi, özellikle Ayna Nöron Sistemi (Mirror Neuron System, MNS) ile ilişkilidir. Ayna nöronlar, birey bir eylemi gerçekleştirdiğinde ya da başkasının eylemini gözlemlediğinde aktifleşen özel motor hücrelerdir. Başlıca inferior frontal kortekste yoğunlaşan bu sistem; eylemleri tanıma, başkalarının niyetlerini yorumlama, duyguları değerlendirme ve empatik tepkilerin oluşumunda kritik rol oynar (Gallese, 2007; Aziz-Zadeh & Ivry, 2009). MNS, başkalarının zihinsel durumlarını anlamayı, beyinde motor, duygusal ve bilişsel “bedenlenmiş simülasyonlar” aracılığıyla gerçekleştirir.

Psikodramadaki rol değişimi, yalnızca bu nöral yansıtma mekanizmasıyla sınırlı değildir. Katılımcı, kendi öznel gerçekliğinin ötesine geçerek “artı gerçeklik” (surplus reality) alanına adım atar. Bu alan, yalnızca görünen davranışların değil; bilinçdışı ilişkisel dinamiklerin ve kolektif bilinçdışına ait imgelerin de sahneye taşınmasını sağlar. Böylece rol değişimi, hem nörobiyolojik empati mekanizmalarını hem de derin ilişkisel sezgiyi harekete geçirerek, bireyin başkalarının perspektifini içselleştirmesine ve kendi deneyimlerini dönüştürmesine olanak tanır (Bilik, 2019).

Aynalama Tekniği

Psikodramada aynalama (mirroring), bireyin kendi davranışlarını, jestlerini, beden dilini ve genel duruşunu dışarıdan bir gözlemci gibi görmesine imkân tanıyan temel tekniklerden biridir. Genellikle bir yardımcı ego tarafından sahnelenen bu yöntem, protagonistin kendi deneyiminden bir adım uzaklaşarak kendisini daha nesnel biçimde değerlendirmesine olanak tanır (Bilik, 2019).

Aynalamanın temel işlevi, kişinin kendine dair dışsal algıyı görmesini ve kendisiyle yüzleşmesini sağlamaktır. Bu süreç, daha önce fark edilmemiş ya da bastırılmış duygu ve bilgilerin açığa çıkmasına yardımcı olur. Böylece birey, hem duygusal hem de bilişsel düzeyde içgörü kazanır, içsel uyum sağlar ve benlik bütünlüğünü yeniden inşa etme fırsatı bulur (Kellermann, 1994; Bilik, 2019).

Aynalama empatiyle ilişkili Ayna Nöron Sistemi’ni de harekete geçirir. Ayna nöronlar, birey bir eylemi gerçekleştirdiğinde ya da başkasının eylemini gözlemlediğinde aktifleşen özel motor hücrelerdir. Bu sistem, başkalarının zihinsel durumlarını anlamayı; onların motor, duygusal ve bilişsel süreçlerini beyinde yeniden canlandırmayı mümkün kılar. Böylelikle gözlemci ile gözlemlenen kişi arasında ortak nöral temsiller oluşur. Özellikle inferior frontal kortekste yoğunlaşan ayna nöronlar, yalnızca motor hareketleri tanımakla kalmaz; duyguların algılanması, değerlendirilmesi ve empatik yanıtların gelişmesinde de kritik rol üstlenir (Vittorio Gallese, 2001; Goldman, 2006).

Eşleme

Psikodramada eşleme (doubling), protagonistin sahne sırasında dile getirmekte zorlandığı duygu ve düşüncelerin, bir yardımcı ego ya da grup üyesi tarafından onun yanında konumlanarak ifade edilmesi ya da canlandırılmasıyla uygulanan temel tekniklerden biridir. Bu yöntem, protagonistin içsel yaşantılarını görünür kılarken aynı zamanda terapist ve grup üyelerinden gelen destek hissini güçlendirir. Böylece kişi kendini daha güvende hisseder, bastırılmış duygularına ulaşabilir ve derinlemesine keşifler yapma olanağı bulur (Geçtan, 1976).

Nörobiyolojik açıdan eşleme, özellikle dil üretiminden sorumlu olan Broca alanı ve sosyal-duygusal bağlantıları düzenleyen orbitofrontal korteksin etkinleşmesiyle ilişkilendirilir. Broca alanının aktivasyonu, protagonistin

deneyimlerini sözel olarak ifade etmesini kolaylaştırarak onlara anlam kazandırır. Orbitofrontal korteks ise yüz ifadeleri ve duygusal ipuçlarını algılama kapasitesiyle, empatik rezonansın gelişimini ve sosyal bağların güçlenmesini destekler (Sacks ve Fonseca 2004; Bilik, 2019). Dolayısıyla, eşleme yalnızca ifade edilemeyen duygu ve düşüncelerin dile getirilmesini sağlamakla kalmaz; aynı zamanda sosyal destek algısını pekiştirir, empati kapasitesini güçlendirir ve bireyin içsel deneyimlerini daha bütüncül bir şekilde işlememesine katkıda bulunur.

Travma Odaklı Psikodrama

Travma odaklı psikodrama, bireylerin yaşadıkları olumsuz deneyimleri yalnızca sözel olarak değil, aynı zamanda bedensel ve eylem temelli yöntemlerle yeniden ele almalarına imkân tanıyan güçlü bir terapötik yaklaşımdır. Bu yöntem, travmatik anıların güvenli bir ortamda sahnelenmesini sağlayarak, kişinin geçmiş deneyimlerini farklı bir bakış açısıyla değerlendirmesine ve duygusal yüklerini dönüştürmesine yardımcı olur (Orkibi, 2025). Psikodrama, travma sonrası gelişen bilişsel, duygusal, duysal ve davranışsal tepkilerin bütüncül olarak işlenmesini hedefler. Nörobiyolojik düzeyde ise, sağ ve sol beyin yarımküreleri ile kortikal ve limbik sistem arasındaki etkileşimi güçlendirerek, bilişsel ve duygusal işlevlerin yeniden bütünleşmesine zemin hazırlar (Bilik, 2019). Travmanın sağ beyin bölgelerinin aşırı etkinliği ve sol beyin işlevlerinin baskılanmasıyla ortaya çıkan dengesizlik; bedensel donma ya da felç benzeri tepkilere yol açabilir. Psikodrama bu dengesizliği düzenlemek amacıyla bireyin geçmiş deneyimlerini güvenli bir çerçevede yeniden yaşamasına olanak tanır ve “tolerans penceresi” içinde kalmasını destekler. Bu süreçte sağ beynin duygusal işleme kapasitesi devreye girerken, amigdalanın yatışması ve stres hormonlarının azalması aşırı duygusal taşkınlığı önler. Böylece birey, deneyimlerini bilinçli olarak işleyebilir ve daha dengeli bir duygu düzenlemesine ulaşabilir (Hug, 2013; Siegel, 1999).

Travma odaklı psikodrama, özellikle travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) belirtilerinde -yeniden yaşantılama, kaçınma, duygusal uyuşma ve aşırı uyarılmışlık gibi- belirgin azalmalar sağlayabilen etkili bir yaklaşımdır (Giacomucci ve Marquit, 2020). Sözel anlatımın ötesine geçerek, beden dili ve sembolik eylemler aracılığıyla acı verici anıların güvenli şekilde ifade edilmesine olanak tanır (Baker vd., 2018). Aynı zamanda işlevsiz davranış kalıplarının fark edilerek yerine daha uyumlu, yaratıcı ve spontan tepkilerin geliştirilmesine zemin hazırlar (Bilik, 2019). Ayrıca, dil öncesi döneme ait beden hafızasında saklı travmatik anıların ortaya çıkarılmasına yardımcı olarak dirençleri azaltır. Bu yönüyle yalnızca bireysel düzeyde iyileşme değil, tamamlanmamış travmatik deneyimlerin çözülmesi aracılığıyla kuşaklararası travma aktarımının önlenmesine de katkı sağlar. Nörobiyolojik açıdan bakıldığında ise, bu bütünsel süreç beynin duygusal ve bilişsel merkezleri arasındaki entegrasyonu pekiştirerek iyileşme ve dönüşümü mümkün kılabilir.

Grup Dinamikleri ve Nörobiyolojik Destek

Travma odaklı psikodramada grup dinamikleri, yalnızca bireysel terapötik tekniklerin ötesine geçerek iyileşme sürecinde kritik bir rol oynar. Grup ortamında bireyler, yaşanan olumsuz deneyimlerin yalnızca kendilerine özgü olmadığını görerek evrensellik (universality) duygusunu yaşar. Bu ortak hissiyat, izolasyon duygusunu azaltır ve grup üyeleri arasında aidiyet hissinin pekiştirir — bu, terapötik etkiyi güçlendiren temel bir faktördür (Marmarosh vd., 2022). Ayrıca, grup paylaşımı bireylerin üzerlerindeki duygusal yükü “dağıtma” ve paylaşılma imkânı sunar. Bir psikodrama çalışması, hastanelerdeki hastalar arasında yapılan grup paylaşımının, kişilerin yalnızlık ve rahatsızlık hislerini hafifleterek karşılıklı destek ortamı oluşturduğunu göstermiştir (Ron, 2022).

Nörobiyolojik olarak bu toplu deneyimler, interpersonal neurobiology (IPNB) çerçevesinde beyin üzerinde güçlü bir etkiye bulunur. İnsan beyni sosyal etkileşim yoluyla işlevsel feedback döngüler oluşturur ve bu döngüler sayesinde sinir sisteminin olgunlaşması desteklenir. Bağlanma ilişkisi temelli güven duygusu, öz düzenleme kapasitesini ve duygusal dayanıklılığı güçlendirir (Siegel, 1999b). Grup terapilerinde bu dinamik, beynin limbik sistem ile prefrontal korteks arasındaki etkileşimi zenginleştirerek hem duygusal hem bilişsel işlevlerin yeniden entegrasyonuna katkı sağlayabilir. Ayrıca, “helper-therapy principle” (yardımcı-terapi ilkesi) çerçevesinde, destek veren grup üyeleri de bu süreçten olumlu etkilenir. Başkalarına yardım eden bireylerde psikososyal uyumun geliştiği, öz yeterlilik hissinin artırıldığı ve topluluk içindeki rollerinin güçlendiği gözlemlenmiştir (Riessman, 1965).

Sonuç

Psikodramanın nörobilimsel temellerine dair mevcut literatür, yöntemin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda biyolojik düzeyde de açıklanabilir olduğunu ortaya koyarak alana önemli katkılar sunmaktadır. Özellikle spontanlık, yaratıcılık, rol değişimi ve empati gibi temel unsurların prefrontal korteks, limbik sistem, ayna nöronlar ve dil merkezleriyle ilişkilendirilmesi güçlü bir bilimsel çerçeve sağlamaktadır. Bununla birlikte çalışmaların çoğu küçük örneklemelerle

sınırlı, kontrollü araştırmalar yetersizdir ve laboratuvar ortamında elde edilen bulgular gerçek psikodrama seanslarının dinamik doğasını yansıtmakta kısıtlı kalmaktadır; ayrıca gözlenen etkilerin ne ölçüde psikodramaya özgü, ne ölçüde grup terapilerinin genel faktörlerine bağlı olduğu da belirsizdir. Literatürde katarsis, tele veya paylaşım gibi özgün kavramların nörobiyolojik açıklamalarına dair sistematik araştırmaların yokluğu önemli bir boşluk oluşturmaktadır. Gelecek çalışmalarda daha geniş ve heterojen örneklemlemlerle, önkayıtlı ve randomize kontrollü tasarımlar kullanılmalı; farklı nörogörüntüleme yöntemleri, biyobelirteç ölçümleri ve sosyal nörobilim perspektifleri entegre edilerek psikodrama süreçlerinin çok boyutlu olarak incelenmesi hedeflenmelidir. Bu tür çalışmalar, psikodramanın klinik etkinliğini güçlendireceği gibi, beynin işleyişiyle kurduğu özgün bağlantıları da daha açık biçimde ortaya koyacaktır.

Psikodrama, bireylerin geçmiş yaşantılarını, güncel çatışmalarını ve geleceğe dair beklentilerini dramatik canlandırmalar yoluyla işleme fırsatı sunan güçlü bir deneyimsel psikoterapi yaklaşımıdır. Katarsis, rol değişimi, aynalama ve eşleme gibi teknikler aracılığıyla yalnızca duygusal boşalım ve içgörü sağlamakta kalmaz; yaratıcılığı, spontanlığı ve sosyal bağlantıları yeniden yapılandırarak bireysel dönüşümü de destekler. Nörobiyolojik düzeyde, amigdala ve limbik sistemin duygusal uyarılmalarının prefrontal korteks tarafından düzenlenmesi, ayna nöron sisteminin empatik rezonansı ve dil merkezlerinin (Broca ve Wernicke) etkinliği, travmatik deneyimlerin parçalı izlenimlerden bütüncül bir anlatıya dönüşmesine zemin hazırlar. Bu çok katmanlı sinirsel entegrasyon, psikodramanın yalnızca psikolojik değil biyolojik düzeyde de iyileştirici etkiler yarattığını göstermektedir. Travma odaklı uygulamalarda ise psikodrama, bireylere güvenli bir sahne ortamında geçmiş deneyimlerini yeniden ele alma ve anlamlandırma fırsatı sunarak, tolerans penceresi içinde kalmayı ve travmatik anıların dönüştürülmesini sağlar. Grup dinamikleri, paylaşım ve empati süreçleri bu iyileştirici gücü daha da pekiştirir. Bununla birlikte sağ-sol beyin dengesi ya da kuşaklararası travma çözülmesi gibi açıklamaların henüz deneysel olarak güçlü biçimde kanıtlanmadığı görülmektedir (Orkibi, 2025). Dolayısıyla, psikodramanın klinik etkinliğini ve nörobiyolojik mekanizmalarını netleştirmek için daha büyük örneklemlemlerle, önkayıtlı ve kontrollü çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, psikodrama yalnızca bir terapi tekniği değil; insanın yaratıcılığını, spontanlığını ve ilişkisel kapasitesini yeniden yapılandıran bütünsel bir iyileşme alanı olarak modern psikoterapiler içinde önemli bir yer edinmektedir.

Kaynaklar

- Altınay, D. (2015). Psikodrama grup psikoterapisi el kitabı [Psychodrama group psychotherapy handbook]. Epsilon Yayınları.
- Baker, F. A., Metcalf, O., Varker, T., & O'Donnell, M. (2018). A systematic review of the efficacy of creative arts therapies in the treatment of adults with PTSD. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 10(6), 643–651. <https://doi.org/10.1037/tra0000353>
- Bilik, E. (2019). Neuropsychodrama: What is happening in our brains in psychodrama? *Revista Brasileira de Psicodrama*, 27(2), 165–173.
- Dayton, T. (2016). Neuropsychodrama in the treatment of relational trauma: Relational trauma repair—An experiential model for treating posttraumatic stress disorder. *The Journal of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*, 64(1), 41–50.
- Dökmen, Ü. (2017). Sosyometri ve psikodrama: Kuramsal temeller, uygulama örnekleri ve yeni yaklaşımlar. Remzi Kitabevi.
- Gallese, V. (2001). The shared manifold hypothesis: From mirror neurons to empathy. *Journal of Consciousness Studies*, 8(5–6), 33–50.
- Geçtan, E. (1976). Tiyatro yolu ile ruhsal tedavi: Psikodrama. *Tiyatro Araştırmaları Dergisi*, 7(7), 103–112.
- Giacomucci, S., & Marquit, J. (2020). The effectiveness of trauma-focused psychodrama in the treatment of PTSD in inpatient substance abuse treatment. *Frontiers in Psychology*, 11, 896. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00896>
- Goldman, A. I. (2006). *Simulating minds: The philosophy, psychology, and neuroscience of mindreading*. Oxford University Press.
- Hug, E. (2013). A neuroscience perspective on trauma and action methods. In K. Hudgins & F. C. Toscani (Eds.), *Healing world trauma with the therapeutic spiral model* (pp. 41–56). Jessica Kingsley Publishers.
- Moreno, J. L. (1955). Theory of spontaneity-creativity. *Sociometry*, 18(4), 286–320.
- Fonseca, J., & Sacks, J. M. (2004). *Contemporary psychodrama: New approaches to theory and technique* (1st ed.). Routledge.
- Kaner, S. (1990). Psikodrama: Kuram, teknik ve araçlar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 23(1), 363–373. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000790
- Kellermann, P. F. (1994). Role reversal in psychodrama. In P. Holmes, M. Karp, & M. Watson (Eds.), *Psychodrama since Moreno: Innovations in theory and practice* (pp. 263–279). Routledge.
- López-González, M. A., Morales-Landazábal, P., & Topa, G. (2021). Psychodrama group therapy for social issues: A systematic review of controlled clinical trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4442. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094442>

- Marmarosh, C. L., Sandage, S., Wade, N., Captari, L. E., & Crabtree, S. (2022). New horizons in group psychotherapy research and practice from third wave positive psychology: A practice-friendly review. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process, and Outcome*, 25(3), 643–654. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2022.643>
- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and sociodrama*. Beacon House.
- Nolte, J. (2018). Psychodrama and creativity in education. In P. Duffy & E. Vettraino (Eds.), *Creativity in theatre: Theory and action in theatre/drama education* (pp. 191–207). Springer.
- Orkibi, H. (2025). *Psychodrama: A creative method to survive and thrive*. Cambridge University Press.
- Özbek, A., & Leutz, G. (2003). Psikodrama: Grup psikoterapisinde sahnesel etkileşim. *Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Yayınları*, 71–111.
- Panksepp, J. (2004). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. Oxford University Press.
- Pies, R. (2008). Summoning the muse: The role of expressive arts therapy in psychiatric care. *Psychiatric Times*, 25(1), 10–11.
- Riessman, F. (1965). The helper therapy principle. *Social Work*, 10(2), 27–32.
- Ron, Y. (2022). The role of group sharing: An action research study of psychodrama group therapy in a psychiatric inpatient ward. *Psych*, 4(4), 626–639. <https://doi.org/10.3390/psych4040048>
- Sacks, J. M., & Fonseca, J. (2004). *Contemporary psychodrama: New approaches to theory and technique*. Routledge.
- Schützenberger, A. A. (2012). Psikososybilim (K. Kahveci, Çev.). Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Şimşek, Ç., Yalçinkaya, E. Y., Ardiç, E., & Yıldırım, E. A. (2020). The effect of psychodrama on the empathy and social anxiety level in adolescents. *Turkish Journal of Child & Adolescent Mental Health*, 27(2), 85–91. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2020.69885>
- Vieira, F., & Risques, M. (2013). Psychodrama and psychopathology: Purposefully adapting the method to address different pathologies. In C. Baim, J. Burmeister, & M. Maciel (Eds.), *Psychodrama* (pp. 247–260). Routledge.
- Yaniv, D. (2012). Dynamics of creativity and empathy in role reversal: Contributions from neuroscience. *Review of General Psychology*, 16(1), 70–77. <https://doi.org/10.1037/a0026580>

Yazar Katkıları: Tüm yazarlar ICMJE'in bir yazarda bulunmasını önerdiği tüm ölçütleri karşılamışlardır

Etik Onay: Bu yazı derleme çalışması olduğu için Etik Kuruldan onaya gerek yoktur.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Finansal Destek: Yazarlar finansal destek beyan etmemişlerdir

Author Contributions: All authors met criteria recommended by ICMJE for being an author

Ethical Approval: No ethical approval is required for this review article.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The authors have declared that there is no conflict of interest.

Financial Disclosure: Authors declared no financial support.