

**İnci Doğaner'i çoğunluk psikoterapist olarak tanır. Ama ben tiyatrocı İnci Doğaner ile de söyleŖiye girmek isterim. Sahi geçmiŖte tiyatroya bulaŖtımın biliyorum. Belki "amatörceydi" diyeceksin ama ben, amatörce tiyatro yapmanın tadının profesyonelce tiyatro yapmaktan çok farklı olduğunu düşünüyorum. Sen bu tadı nasıl yaŖadın?**

Evet, geçmiŖte tiyatroya bulaŖtım. Bu, senin Ŗimdi kastettiğin tarihten de eskiye gidiyor. Örneğin, çocukken mahallede bir çocuk tiyatrosu kurmuŖtuk, her Ŗeyiyle bir çocuk tiyatrosuydu bu. Yazarı, çizeri, oyuncusu, seyircisi hep çocuklardık. Gerçi biz yazar-çizer-oynar takımı, seyirci takımından para alırdık, yani bir bakıma profesyoneldik, ama olsun. Sonra, okullardaki müsamereler, kol çalıŖmaları, sanat yarışmaları. Lisede, benim org çaldığım okul orkestramız Türkiye birincisi bile olmuŖtu. Sonra senin eğitcilik ve yöneticiliğini yaptığım grubumuzla olan TAD' daki (Türk-Amerikan Kültür Derneği) çalıŖmalar geliyor. Oyunculuk, tiyatro müziği üretimi dönemi. Senin de bildiğin gibi Tıp fakültesinde okuduğum 6 yıllık süre boyunca hep sürdü amatör tiyatro ve sanat çalıŖmaları. TAD, Halk Evi, Tıbbiyeliler Tiyatro Topluluğu'nda sürdü gitti. Sonra, NevŖehir'e mecburi hizmete gidince "öykü yazma" dönemim geldi. Ŗimdi bakıyorum da, sanat yapma, sanatla içiçe olmak bana çok Ŗey kazandırmıŖ. Sanat, ruhumu koruyan, çok lezzetli ve acı, tatlı, ekŖi her tadı içeren bir besin olarak hep benimle olmuŖ.

**Tiyatro çalıŖmalarının, psikodrama çalıŖmalarına nasıl bir katkısı oldu?**

Doğrudan bir katkı değil bu. Tıp fakültesinde okurken bir ara, 3. sınıftayken, kafam çok karıŖmıŖtı. İlerde, yaŖamımı doktor olarak geçirebilir miyim diye bir ikileme düŖmüŖtüm. O kadar ilerledikten sonra, ki, derslerim de hiç fena değildi ve babamın sözünü dinleyip fakülteyi bitirmek ve kararı daha sonra vermek, bana da, olayı kesip atmaktan daha mantıklı geldi. Psikiyatri gibi bir ihtisas dalı, psikodrama gibi bir üst ihtisas alanı bulmasaydım sanıyorum doktorluk yapmazdım. İhtisasa baŖladıđım yıl, kendimi çok Ŗanslı sayarım ki, İzmir'de psikodrama eğitim grubu açıldı. İhtisastan da uzun süren bu eğitim ve psikoterapi, beni, yaratıcılığımla, kendimle ve insanlarla barıŖtırdı. Deyim yerindeyse, Ŗimdi artık, tiyatrocı ve sanatçı altyapım, bilimci yanımı çok besliyor. Artık bu iki yanım birbiriyle pek kavga da etmiyor, tersine çatıŖtıkları zaman bile aralarında birbirini zenginleŖtiren bir diyalog ürüyor. Özetlersem, amatör tiyatroculuğum, amatör edebiyatçılığım bir altyapı olarak profesyonel psikodramatistliğimi, profesyonel bilim kadınlılığımı, profesyonel hekimliğimi sađlamlaŖtırıyorlar, zenginleŖtiriyorlar.

**Ben, senin kapalı psikodrama gruplarından birine 1.5 yıl süreyle katıldım. Bu grupta öğendiğim en önemli Ŗey kendime karŖıdakinin gözleriyle bakabilmek, karŖımdakine de onun gözleriyle bakabilmektir. Bunu yaŖamıma büyük oranda yansıttığımı sanıyorum. Ama, zaman zaman bunun sakıncaları da olabileceğini düşünüyorum. Örneğin, kendime karŖıdakinin gözleriyle bakabilirsem, beni eleŖtirme Ŗansını onun elinden almıŖ oluyor muyum? Bu da ikimizin yaŖamını tekdüzeleŖtirmiyor mu? Zaman zaman çatıŖmalar renk katmaz mı insan yaŖamına. Tabii burada kalıcı ve karŖı tarafa büyük zararlar veren çatıŖmaları kastetmediğimi açıklamama gerek yok sanırım.**

Söylediklerin önemli Ŗeyler. Bunun sakıncalarını düşünüyorum dedin ama, yaŖamında bu sakıncaları gerçekten gördün, yaŖadın ve hissettin de mi söylüyorsun bilmiyorum. Bana kalırsa insanlararası iliŖkide "eleŖtiriye" dayalı söylemler "siyah" "beyaz" ya da "gri" üreten, tekdüzelik üreten bir sistemin özünü oluŖturuyor. YaŖamımızdaki renkler, doğru-yanlıŖı da içerip ama onun ötesine çıkınca, yargısız biçimde "anlam" ürettiğimiz zaman oluŖuyor. Yani siyah, beyaz, gri, mavi, yeŖil, sarı, pembe, mor, kırmızı, vb...

Bu sadece anlamanın değil, aynı zamanda korunmanın da özünü oluŖturuyor. Örneğin, bir fare kediyi anlayınca kendini ona hoŖgörü içinde sunmaz, aslında zaten anladığı için kaçır ve kendini korur. Örneğin bir kadın, bir adamın onu istediği kadar aramamasını eleŖtirse de, onun aslında bir kiŖiye bağlanamayacağını gerçekten anlayınca kendi gereksinimlerini karŖılayabilecek Ŗeylere odaklanmak üzere ondan ayrılabilir. Bu onun için kendini kandırıp durmasından iyidir. Tabii ki ayrılma, o adama da etki yapabilir, yapmayabilir.

Ben ve gönüllü bazı arkadaŖlarım deprem bölgesinde gruplar yaptık. Oradan bir örnek daha vereyim. Milliyetçi ve dindar bir grupla çalıŖtığımızda, onlar sözlerine depremin sebebinin anlatarak baŖladılar ve dediler ki: "Gölcük'teki" imansızlar yüzünden bunlar baŖımıza geldi." Bu kiŖiler deli falan değildiler. Üç saatlik bir çalıŖma sürecinde çalıŖmanın akıŖı içinde dört kiŖilik bir alt grup "deprem" rolüne girdi ve çalıŖma sonrasında bu alt grup Ŗu geri bildirim verdi: "O roldeyken, bu eylemin doğam gereği olduğunu, zaten yüzyıllardır bunu zaman zaman yapageldiğimi anladım." Aynı bölgede solcu oldukları anlaŖılan bir başka grup, depremin nedeni ile ilgilenmiyordu. Onlar, bölgedeki çadır kentte düzen sağlamaya çalıŖan askerinin adaletsizliğinden yakınarak

sorunlarını anlatmaya başlamışlardı. O gruptaki çalışmanın akışında grup biterken hepimiz, tüylerimiz diken diken, Sezen Aksu'nun "Bugün dua ettim hepimiz için/ Yüce Tanrı kulları affetsin" şarkısını söylüyorduk.

**İnsanın doğal bazı korkuları (hastalanma, yaşlanma, değişme, ölme korkuları gibi) olduğunu öğrenmiştinizden. Bu korkuları yenilemek için mutlaka bir desteğe gereksinim var mı? İnsan bu korkuları destek almadan çözemez mi?**

Bence esas sorun bu korkuları desteksiz yenmek, desteksiz çözmek değil. Bu doğal korkuları hissetme özürülü olmak. Bu korkuları yadsıma içinde olduğumuzu farketmemek. Bizler şu anda "güce" odaklanmış bir uygarlık anlayışının, "güçlü, ayakları üstünde duran, mantığa dayalı bireylerden kurulu" bir topluma ulaşma hedefinin peşinde gidiyoruz. Batı uygarlığı ise en uç noktasındaki şekliyle artık "maneviyat" (spiritualizm) peşine düşmüş durumda. Yoga, meditasyon, reiki öğrenmeye çalışıyor. Mantığı dışındaki, uyuşmuş duyularını tanıma peşinde. Bir Amerikan filminde ölüme doğru adım adım yaklaşan bir baş kahraman işe kaptırmış hırslı genç arkadaşına/eski öğrencisine şöyle diyor: "Omuzundaki bir kuşun her sabah uyandıığında bugün de son gün değil dediğini duyarak yaşamanı, seni, insana ve doğaya kavuşturacaktır, doğulular öyle yapar". Soruna doğrudan yanıt verirsem, tabii ki bu korkuları profesyonel yardım almadan taşıyabilir hale gelebiliriz. Ancak, destek almamak yapayalnızlık anlamına da gelebilir. Bu kadar güçlü olduğumuzu görmeye gereksinim duymamız ve birilerine yürekten bağlanmaktan kaçmamız ne kadar da yazık. İnsan en azından güvendiği dostlarıyla bunun dışına çıkabilen bir söylem içinde olsa keşke. Böyle bir söylem, en azından şimdilik, yaşamı da ölümü de derinleştiriyor.

**Gelişmiş ülkelerde bireyler ön planda, gelişmemiş olanlarda ise alt kültürel değerler, örneğin ahlak ön plandadır. Bizde ise kişinin çevresine göre bazen birincisi bazen ikincisi ön planda olabiliyor. Bazen kişi her ikisinin çelişmesini yaşayabiliyor. Sizin işiniz bu nedenle gelişmiş ülkelerdeki meslektaşlarınıza göre daha zor değil mi?**

Bu soru o kadar kapsamlı ki anlaşılabilir ve kısa bir yanıt veremeyebilirim. Öncelikle, seçtiğin, gelişmiş ve gelişmemiş terimlerinin benim bakış açımı biraz zorladığını belirtmeliyim. Senin terimlerin daha çok ekonomik düzeyi tanımlayan bir düzlemde geliyor ve ruhsal durum açısından bir tanımlama ölçütü değil. Bu nedenle senin soruna tam uyumlanamayabilirim.

Benim insan anlama şeklime göre ister gelişmiş toplumdaki ister gelişmemiş toplumdaki insan, dürtü ve güdüyle eyleme yönelir, mantık ve ahlak ise bu eylemi gerçeklik ilkesine göre ve toplumsal düzende varolmayı sağlamaya yönelik bir şekilde yeniden şekillendirir. Yeme eylemi açlık duygusuyla/ dürtüsüyle harekete geçen bir eylemdir. Ahlak, aç bile olsan çalma der. Mantık, aşırı açlık duygusundan ya da tokluk duygusundan kaçınarak ye, der. Bazı ara işlemler nedeniyle bu duygu doğasına kıyasla küntleşebilir ya da abarabilir. İnsanı ehliştiren şeyler onu toplumsal bir varlık yapar. Ama bu terbiye bazen çok katıdır, bazense çok gevşek. Bu terbiye (eğitim ve öğretim) aile ve toplumla olur. Terbiyesizliğe onay vermek çiğ et yemeye onay vermek gibidir. İnsan belleğinin ve ruhunun çalışma özellikleri nedeniyle araya giren etkenlerin doğası birebir şekilde yani düz mantıkla keşfedilemez. Bu tür bir keşif için bağlantılar mantığı ya da sembolik mantık gerekir. Psikolojik çalışma yapanlar bilirler ki, bir insanın bugününü görmek, onun geçmişteki bir yaralanmadan dolayı böyle yaptığını anlamaya yetmez ve bunu görmek farklı çözümleme yöntemleri gerektirir.

Ruhsal gelişim dönemleri farklı bir tanımlama düzeni içindedir. Örneğin, bir çocuk emme dönemindeyse onun yürüme dönemi sorunlarını o anda çözmesi beklenmez. Ama yürüme dönemine giren bir çocuk gerek terbiye gerekse başka içsel faktörlerle, örneğin yeni doğan kardeşini kıskanma gibi, emme dönemi davranışına sapsanabilir ya da bu döneme doğru gerileyebilir. Hatta öyle bir şeyler de olabilir ki, o çocuk o anda aşmış gibi görünür, çünkü o anki sorunu uyuşur ve çok sonraları uyuşmuş olan o duygu, kıskançlık, başka bir davranış alanında çözüm bulmak için ileri dönemde bir yaşamda yaşama aktarılır, örneğin o kişi, kendisinin de anlamsız ve mantıksız bulduğu bir şekilde, trafikte kendisini geçen her kişiyle ölümüne bir yarışa girebilir.

Benim kanımcıca, toplumların düzeyini belirlerken de ekonomik göstergeleri kullanarak bir toplumun ruhsal toplumsal düzeyini "gelişmiş/gelişmemiş" terminolojisiyle belirlemek pek uygun değil. Örneğin, ekonomik olarak çok gelişmiş ülkelerde, şizofrenik bozukluk olarak tanımlanan hastalığın, az gelişmiş ülkelere göre daha ağır bir seyir gösterdiğini biliyor musun? Biz bazı ruh hekimleri, orada ve buradakiler, bunun, ekonomik olarak az gelişmiş ülkelerde toplumsal dayanışma düzeyinin daha gelişmiş olmasına bağlıyoruz. Hani bizde derler ya, her köyün bir delisi vardır onu da sevin; orada diyorlar ki her köydeki o deliyi uzaklaştıran bırakın kendi

düşünsün. Bilemiyorum. Bence çözemeyeceğimiz insani sorunlar için o sorunla birlikte birbirimizi aşağılamadan yaşama gücümüzü yeniden gözden geçirmemiz daha uygun.

Gelişmiş dediğiniz ülkelerdeki meslektaşlarımızın bir bölümüyle birebir ilişki içinde olma şansını kullanan biriyim. En yakın dostlarımdan bazıları yabancı: Örneğin Almanya'dan Dr. Leutz ve Dr. Burmeister, Macaristan' dan Dr. Pinter, İtalya'dan Dr. Gasseau, İngiltere'den Marcia Karp, Brezilya'dan Dr. Fonseca, Arjantin'den Monica Zuretti, Amerika'dan Zerka Moreno, Steve de Shazer, İsrail'den Dr. Kellerman, İsviçre'den Elizabeth Mlasko, Hollanda'dan René Oudijk bunlardan en önemlileri.

Benim, Enstitü Başkanı, Eğitimci ve Üst Eğitimci olarak çalıştığım Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü, 2000 yılından beri Avrupa Psikodrama Eğitimcileri Federasyonu, 1995 yılından beri Uluslararası Grup Psikoterapileri Birliği üyesidir. Yani bizi, meslek alanımızın Avrupa Birliğine ve Dünya Birliğine girdik sayabilirsiniz. Biz oralardaki birlikte çalışmalarımızda burada bizim işimizin daha zor olduğundan pek söz etme gereksinimi duymuyoruz. Söylemimiz daha çok şu düzlemde oluyor: “Demek sizde daha çok öyle, bizde daha çok böyle; demek siz öyle yaptınız biz böyle yaptık ve şöyle bir durum oldu, şöyle çözümlendi.” Yani demek istiyorum ki biz onlardan, onlar bizden, birlikte öğreniyoruz. Bizde formal psikoterapi onların bazılarında daha geç başladı ve bu da tabii ki “birey”in orada daha önce sivrilmesiyle ve bireye ilişkin yazılı tarihin orada önce çıkışı ile ilgili. Roman da orada başladı. Ondan öncesindeki masal ve efsane ise burada daha önce vardı. Şimdi neyin nerede başlayacağına ilişkin varsayımları tartışmayı sanırım başka bir söyleşi konusu yapabiliriz.

**Gelişmiş ülkelerde insanlar psikiyatristlere çok sık giderler. Bu durum onların zorluklara karşı direnme güçlerini azaltmaz mı? Her zorlandığında sorunu çözme işini size bırakarak işin kolayına kaçıyor olmazlar mı? Yoksa bu durumu şöyle mi algılamalıyız: “Şimdi bu saçma sapan şeylerle niye ben uğraşayım? Uzman çözsün. Dişim çürüdüğünde onu ben mi tamir ediyorum? Dişçiye koşuyorum. Öyleyse psikolojik sorunlarımı da psikiyatrist çözsün. Benim o işlere ayıracak ne zamanım var, ne de bilgim, becerim.**

Hepsini ben çözebilsem bile sanırım balık tutmaya 24 saat ayıramazdım, ayrıca ayırmazdım. Bazı sorunlar gerçekten sadece uzmana teslim olup ilacı düzgün kullanmakla çözümlenebiliyor. Ama bizim işler henüz o kadar pratikleşmedi. Ne bizde, ne de gelişmiş ülkelerde. Şu anda birey olma, bireyselliğini sergileyebilme gibi temel sorunu olan bir ülkede, biz psikoterapistler, kişiye, daha çok kendini olduğu gibi sergilemekte, topluma ve yakın çevresine rağmen yardımcı olma gibi bir iş üstleniyoruz. Bunu şuna benzetebilirim. Başvuran herkesin bir öyküsü oluyor. Ben bunu bir filme benzetiyorum. Anlamı, ancak baştan başlayıp belli noktalara kadar gördükten sonra çıkan bir film gibi. Kendimi de o kişiyle birlikte o filmi izleyen ve zaman zaman filmi durdurup, nasıl oynamışım, önceden gelen bir şeylerin şu andaki tepkine ne etkisi olduğunu görüyorsun, geniş açıdan bakınca başka neler görünüyor, vb... gibi sorular soran biri gibiyim. Film onun öyküsü. Öyle bir öykü ki yeniden görüldüğünde dondurulduğu andan sonrasında değişik şeyler de yapılabilir gibi, ya da sadece ne kadar güzelmiş, devam, da denebilir. Bana gelen kişilerin çoğunun temel sorusunun, doğru mu yapıyorum, yanlış mı yapıyorum olduğunu da belirtmeliyim. Biraz önceki sorunda belirttiğin gibi, bizde olay daha çok ahlaka uygun davranıyor muyum acaba gibi oluyor, ama dolaylı şekilde. Henüz sansür ağırlıklıyız. Bir filmi doğru mu yanlış mı diye izlediğini düşün. Sonuçta ortaya hangi davranışlar kesilmeliydi gibi bir soruyla izlemek bir sansürçülük işidir. Önce soruların güzel mi, hoşuna gitti mi hoşuna gitmedi mi şekline dönüştürülmesi kişinin kendini tanımlayıp dönüştürmesi için başlangıç noktasıdır. İzleyince hoşuma gitmese de yapmışım, ben yapmışım gibi bir üstlenme ve şefkat gerekiyor. Ben kişisel olarak herkesin her hoşuna gidene yapmasından yana da değilim. Hoşuma gittiği için bir cinayet işlemem başkasının hakkıyla beni sınırlar diye kabul etmezsem, toplumsal düzlemde yaşayamam. Ama cinayetin de, yasak aşkın da bir anlamı ya da kaçınılmazlığı hatta tekrarı da olabilir ve oluyor da tabii ki. Ancak anlam verme bunlarda değişiklik yapan bir iç güç oluşturabiliyor. Kendi filmimi izlediğimde görüyorum ki ben 16 yaşında “ben sevmeye değmem” anlamı çıkarmışım; şimdi 42 yaşında diyorum ki “16 yaşında ne kadar öz güvensiz davranmışım”. Herkesin bir öyküsü vardır ve anlamları.

**Evet. Gelelim son soruya: İzmir İzmir, bildiğin gibi, sekiz yıldır Çarşamba Toplantıları düzenliyor. Yanılmıyorsam sende altı yıldır bu toplantılar ayda bir, Psikodrama Günleri ile katılıyorsun. Senin gibi yoğun bir iş temposu, eğitim, gelişim grupları olan biri için buna, zaman ayırman İzmir İzmir’i sevmenden ve dergiyi çıkaran kişilerin eski dostların olmasından mı kaynaklanıyor? Profesyonel açıdan senin için önemi var mı?**

Bu da zor bir soru. Bizim “Psikodrama Günleri” uzun soluklu bir uğraş oldu. Geribildirimlere dayanarak da söylüyorum ki etkinliklerin en geniş katılımlısı da halen bu. Bu benim için gurur verici. Gereksinime yanıt veriyor, fazla bir yanlış yapmıyor, işe yarıyor olmalı! Benim için sadece bir fedakarlık mı, yoksa benim de bir kazancım var mı? Fedakar anneler bilir, çocuklarından en az biri, “bana mı sordun, doğurmasaydın” der. Birey

olmanın özünü oluşturan değerlerden birisi de “bedelini ödemektir”. Yani bir seçimde bulunduğunda riski de göze almışsındır. Senin için emek sarf etmiş birine “borcumu nasıl ödeyebilirim” demeli ve onunla pazarlığa açık halde olmalıdır. Anneler bunu sadece bir teşekkürle yaptıklarını söylese de, bazen anlarsın ki onları mutlu etmek için, senden aslında onların doğru bildiği şeyleri yapmanı istemektedirler, onların seçtiği yaşamı sana, karşılık olarak adlandırmaları da, en doğrusu bu, diye sunmaktadırlar. Bu da çoğunlukla onların yaşayamadığı yaşamlardır: Okumak, kendisinininkinden farklı bir koca bulmak, üç yerine bir çocuk yapmak vb. Bedelini ödemek aslında kişiyi sembolik anlamda bile özerkleştiren bir şeydir. Psikoterapi işleri başladığından beri, yani Freud’dan beri de, bu iş dostluk adına yapılmaz denmiştir. Biz henüz eylem ve seçimlerinin bedelini ödemeye hazır bireylerden oluşan bir toplum değiliz. Hazır mı olmalıyız? Bir bakıma evet. Bir bakıma hayır. Kendi açımdan, her ay iki saat ayırdığım bu süreç ve oldukça nitelikli olan profesyonel emeğim, bunu amatörce (yani ücretsiz olarak) sunuyor görünsem de, bu şekliyle de beni de besliyor. Varan bir, senin gibi, Yaşar gibi, Tufan gibi ve ölen Serdar gibi eski dostlarla bağım sürmüş oluyor; varan iki, geniş grup (50 kişiyi aşkın gruba geniş grup denir) deneyimi kazanıyorum; varan üç, Gretel, Erich, ve Zerka gibi, bu işi bazen böyle de yapan psikodramatik anne-baba ve kardeşlerime vefa borcumu ödemiş ve bir bakıma teşekkür etmiş oluyorum; varan dört içinde yaşadığım toplumu daha yakından tanıma şansını kazanıyorum. Sence de yetmez mi?