

PANDEMİ VE YAS

Konferans

Doç. Dr. İnci Doğaner

Psikiyatrist, Psikoterapist

Psikoantropolojik ve Diyalojik Açıdan Korona

Evren ve insanlık tarihlerinin önemli bir kesitindeyiz. Dünya sağlıkçıları, tüm insanlığa yönelen, kendi küçük ama etkisi büyük bu virüsü, tabi ki “sağlığı tehdit eden bir etken” olarak ele alıp, onunla “savaşmak” için elinden geleni fazlasıyla yapıyor. Aşılar gelişti. Dünyanın bilim insanları, kurulları ve ekipleri tam mesai iş başında.

Episteme: Nesne etken- sonuçlar- ortadan kaldırma modeli (determinist pozitif bilim)

Ben bu konuşmamda, bu belirlenimci ve nesnel bilimci şapkamı bir yana koyacağım; Morenocu (Moreno JL, 1934) gelenekten gelen; kozmik insan antropolojik felsefesini, Ben-Sen karşılaşma etiğini benimsemiş bir psikoterapist olarak diyalektik/ karşıtıyla birlikte düşünme ve refleksif/ kendi üstüne dönen düşünce felsefe yaklaşımlarını; “Gilgameş-Enkidu Yas Modeli” (Doğaner 2018) adını verdiğim; yası, psikoterapi yoluyla danışanla birlikte çalışmak için kullanılabilecek bir modeli de kullanarak, konuyla ilgili düşünce ve hatta bu arada bazı duygularımı sizlere aktaracağım.

Önce, bu “fenomen”i, iki kutuplu mantık/ diyalojik çatışma modeli kullanarak kutuplar haline dönüştürelim. Tezi, korona/ “taç” olan bu çatışmanın antitezi nedir? Konuşma sonunda bunu “hasat çelengi” olarak göstereceğim. Bu imge-simge-arkeol modeli adını verdiğim algoritmayla uyumludur (Doğaner, 2021, baskıda). Burada taç imgesini güç ve kontrol olarak sembol düzeyine, “kral-kraliçe” ve “padişah” olarak arke-role getirmiş oluyorum. Artı-anlam (Riceour 1973/ T2007) olarak da görebileceğimiz “çelenk imgesi,” birlik, dayanışma, sadeleşme olarak halkaya doğru sembolleşiyor ve Yunan “Eros,” “Dionysos” arketiplerine (psikanalizde) ve Sümer “Attis,” Mısır “Osiris” ve Yunan “Demeter,” arke-rollerine (psikodramada) tarafımdan uzatılmış oluyor.

Yas

Can Kaybı

Her yarım saatte bir, bir sağlık çalışanı kaybediyoruz. Cemil Hoca (1 Nisan 2020, Psikodramanın 99. Doğum Gününde öldü), Dilek Hemşire (30 Mayıs, 2020'da öldü) Türkiye'de ilk kaybettiğimiz sağlıkçılar. Dilek Hemşirenin 34 haftalık bebeği sezaryenle alınmıştı, insanlığın bu oğlu 20 günlükken taburcu oldu. şimdi, umarım yaşıyordur, bugünlerde 1 yaşını yeni geçti.

Yas doğal mı, hastalık mı sorusunu uzmanlar soruyor. Bu soruyu soranların başında biyolojik modellerle çalışan «doktorlar» geliyor. «Psikanaliz tarih gibidir, bir yorumdur,» (Ricoeur P, 1965/ T 2007) savı bizi psikoterapiye başka türlü bakma olanağı sağlıyor. Bizi yorum ve dil felsefelerine de doğru yöneltiliyor. Yeni bir bilime çağırıyor. Bunun öncüleri arasında psikodramatik atamız J. L. Moreno da var. Ben psikodrama ailesinde bu atanın dördüncü kuşaktaki torunlarından birisiyim. Benim modelim tamamen metaforik postmodern bir model; kendilik kuramına da (Doğaner İ, 2020) zemin hazırlayan, uygulamalarımından beslenmiş bir alışma.

Elizabeth Kübler-Ross Modeli (kaynak McCoyd LM ve Walter CA 2016; ayrıca bkz: Doğaner 2018) psikiyatri ve psikoloji uzmanlarımızın en çok benimsediği modeldir. Kendisi aslında yas yaşayan değil ölüme gitmekte olan kanser hastalarıyla ilgili araştırmalar yapmıştır. “Ölüm Kraliçesi,” diye de anılır. İÖPU/ DABDA akronimini/ kısaltmasını bileceksiniz, Denial/ İnkâr, Anger/ Öfke, Bargaining/ Pazarlık, Depression/ öküntü, Acceptance/ Kabul ve uzlaşma diye sıraladığı aşamalı modeli kullanır. Bu metapsikolojik dilin günlük söylemlerimizdeki şekillerini şu biçimlerde görürüz: “Abartıyorlar, yok öyle bir şey. Bana bir şey olmaz. Ya bir şey olursa? Neden rakamları saklıyorlar? Neden herkese maddi yardım yok? Ne kadar duyarsızlar. Neden maske takmıyorlar? Önlem alırsam bir şey olmaz. Başka ne yapmalıyım? Bu hepimizi derinden etkileyecek. Uyumlanma sürecimiz sürüyor.”

Sizlerin Hocası Olcay am ve arkadaşlarının kitaplaşan değerli çalışmalarını da kaynaklarım arasına ekledim. İlgilenenler için çok yararlı olacaktır kanısındayım.

Yas kuramlarını McCoyd ve Walter mükemmel şekilde kategorize ettiler, sınıfladılar. Bu çalışmalarını ben “Gilgameş-Enkidu Yas Modelinde” sizlere özetlemeye çalıştım. Modern ve Modern Sonrası/ Post Modern olarak ikiye ayırdılar: İş temelli (Freud, Lindemann, Worden

modelleri) aşama temelli (Kübler- Ross, Bowlby, Strobe ve Strobe). İkili süreç (Strobe ve Schut), iletişim ve yorum (Neimeyer, Klass ve Dennis), öykü anlatma (White ve Epston) yargısızlık temelli (McCoyd ve Walter), anlam oluşturma (Neimeyer) şeklinde çok kısaca özetlenebilir. Kitabımda psikanalitik (Volkan V,) varoluşçu (Yalom I) psikodramatik (Blatner A, Figusch Z, Figueria B, Dayton T, Doğaner İ) yas işi çalışmalarından da söz ediyor, pek çok olgu örneği de aktarıyorum.

Akademik çalışma yapmak isteyen arkadaşlara konuyla ilgili “ambiguous grief/ muğlak yas” kategorisini de takip etmelerini önereceğim. B. K. Şimşek ve arkadaşları şu anda bu konuyla ilgili bir çeviri kitap hazırlama işi içindeler.

Büyük Ölçekte Bir Yas

Artık sadece “canların” değil, insanlığın “şimdi-burada” mevcutlarının ve kehanetler aracılığıyla öngörülmüş şekilde “gelecek hayallerinin” kaybından söz ediyoruz.

Yoruma Dair ve Yorum Kuramı (Ricoeur 1965, Ricoeur 1973)

Arkeoloji (Freud 1917) -teleoloji (Hegel 1807) diyalektik/ diyalojisinde, geçmişimizden geleceğe uzanıyor bu çizgi.

İmge-Simgel-Arkerol Kuramı -Metaforik bir Kuram- (Doğaner 2021)

Taç imgesini sembol ve arke-rolleriyle birlikte geleceğimiz için bir umuda taşıyacağız. Bu çatışmadan “sağ çıkmaya” çalışacağız. Bakalım protagonistimiz/ başkahramanımız olarak “kozmetik insan” nereye varacak?

İnsanoğlunun önceki narsistik kayıplarına doğru ufak bir yolculuk yapalım:

Dünya merkezli, güneş merkezli insana geçtik. (Kopernicus epistemesi)

İlahi bir türden, sıradan ve evrimleşen sıradan bir türe geçtik (Genious/ deha – genius/ tür Darwin epistemesi) sonra yine yaratıcılık mevzusu açıldı “spontan- yaratıcı” tür olduk, “artı gerçeği” kazandık. (Moreno epistemesi).

Üçüncü narsistik yıkımımızı Freud yaptı: Bilinçle değil bilinçdışıyla yönetiliyorduk. (Bilinç-bilinçdışı sembolik topografisi) Freud “arzu-kültür” diyalektiğini açtı. Dilin doğuşuyla açılan simge dünyasını keşfetti (fort-da oyunu; yok olan anne oyunla buradaydı, çocuk yası böyle tutuyordu).

Arkeolojimiz, mezarlarımız, yazı (ilk kaynak Sümer).

İlk kral kahramanımız (Gilgameş ve Enkidu, me-other: öteki ben, anne), taptığımız tanrılar, insanlık durumumuz, kral ve kraliçelerimiz, padişah ve şehzadelerimiz, veba maskemiz, birey/özne/ başkahraman.

Bugünkü toplumsal “durumumuzu” kolektif-psikoloji açısından nasıl karşıladığımızı anlamak için kullanabileceğimiz “göstergeler” var mı? Neden “travma” sözcüğünü seçmediğimi merak eden olacak mı? “Olayın”, “durumun” yarattığı kitlesel ruh halleri nerelerden okunmalı? Eskiye bir dönemin “yası” nasıl tutulmalı?

Ne Kaybediyoruz, Nasıl Karşılıyoruz, Nereye Varabiliriz?

Kolektif Göstergeler

Ben mit, masal, sinemanın ve günlük ritüellerin kültürlerarası farklılıklar için iyi bir kaynak olacağı tezimi 2003 Uluslararası Grup Psikoterapileri Birliği (Doğaner ve Atauz) kongresinde sunmuştum. O çizgiyi burada sürdürmek istiyorum.

Pandemide “cenaze ve düğün” törenlerine bir göz atalım.

“Reklamlar” yeni ritüellerinden birisidir. Modernite ve post modernitede reklam “dinsel ritüellerin” yerini almıştır. Beş vakit kılmıyor, elli vakit izliyoruz. Adeta kendimize tapıyoruz. Alıyor, yiyor, içiyor, takıp takıştırıyoruz. Doyuyor, güzelleşiyor, mutlu oluyoruz. Günah falan da çıkarmıyoruz. Ölmüyoruz da. Cenaze malzemesi reklamı yoktur. Dünyaya acı çekmeye değil, mutlu olmaya geldik. Anı dolu yaşamayı sadece mutlulukla eşleştirdik. Diğer “olumsuz duygulara (!)” ne gerek var?

“Sanatı takip et,” Travma: FEPTO Alt-Grup Atölye Çalışmasında öne attığım bir tezdır (Doğaner 2013).

“İletişim ve iş biçimleri.”

Seçtiğim dört göstergeyi bizi gösteren bir ayna olarak yorumladık, anlamlandırdık. “Sosyal ayna evresi başladı,” tezini/ varsayımını geliştirdik.

Taç Döneminin Yasını Nasıl Tutsak?

Gelin tarihteki ilk yazılı yas nasıl tutulmuş, bu ilk örneğe, arketipe, “ilk-yas tutan”a (arke-rol) bir bakalım. Bize örnek olsun, kendimizi anlayabilelim, kendimizi bilelim. İşte şimdi bir psikodramatik rol (kurgulanmış rol, destanlaşmış bir kişinin yazılı eser haline gelmiş öyküsü,

yazılı tarihteki ilk yas metni) ile birlikteyiz. Gilgames. Eser sanatçı dostum Kadriye Özelmas tarafından benim için yapılmıştır, ©İnci Doğaner.)

Saydam No 74-85, burada Destanın kendilik gelişimi açısından sunum ve yorumu yapılmaktadır. “Kendilik Kuramı” (Doğaner 2020) ve “Bağ Kuramı” (Doğaner 2021) için referanslarda gösterilen kitaplardan yararlanılabilir.

Sonuç

Yorum kuramı açısından Eros’a antik bir tanrı olarak değil sevgi teması diye yorumlayarak erek bilimsel/ teleolojik bir artı anlam olarak ulaşır Ricoeur. İmge- simge- arkerol kuramında ben güç, denetim odaklı olmaktan çıkıp spontanlık-yaratıcılık, birlik dayanışma, paylaşım odağını seçerek yasımızı tamamlayamaya ilerlemeyi bir iyileşme seçeneği olarak önermiş oluyorum.

“Taç” imgesi “çelenge” dönüşüyor. Kral-kraliçe ve padişah arke-rolleri grup ve halka sembolüne yolu açıyor. Bunun spontan yaratıcı insan ve grup, kozmik insan sembol kümesi içinde yer alıyor. Yeni insan için arke-tipler psikanaliz basamağında Eros ve Dionysos ve yeni arke-roller psikodrama basamağında Attis, Osiris, Demeter oluyorlar.

Bu sunumda ilk kez “İmge-Simges-Arkerol Kuramı”na bir dördüncü basamak olarak artı-anlam ve artı- rol kavramlarını şimdilik bir taslak düzeyinde eklemiş bulunuyorum. Bu konu “Psikodramatik Söylem” adını alacağını düşündüğüm yeni kitabımın konusu olacaktır kanısındayım.

Şimdi bir olgu sunumuyla bu yazımı tamamlıyorum.

Olgu Sunumu (Gilgames Enkidu Yas Modeli sayfa: 190- 199’da yer alan bir olgudur. Onayı alınan gerçek bir olgudur. Konferansta özet olarak 3-5 dakikada anlatılacaktır.)

GE Yas Modelindeki Olgu 2: Yol Gösteren

Emekli öğretmen, ona isminin anlamıyla tutarlı şekilde Yol Gösteren adını veriyorum. Yol Gösteren, 63 yaşında. Bekâr. 90 yaşındaki teyzesiyle yaşıyor. İlk kez psikiyatrik yardım alıyor. Güçlü, becerikli biri ve hala sevilen, akıl danışılan emekli bir öğretmen! Şimdi yaşadığı kasabada uzun yıllar öğretmenlik yapmış. Yetişkin olmuş esnaf ve memur eski öğrencilerinin ona hala gösterdiği saygı hoşuna gidiyor. Onlar adeta gurur duyduğu evlatlar. Bir de çiçekleri var çok sevdiği. Her sabah onlarla konuşuyor. Kankası olan üç arkadaşı var şehirde; onlarla buluşup “güzel” şeyler konuşuyorlar, kitaplar, romanlar, ilişkiler. Üç aydır çektiği uykusuzluk ve kaygı, yorgunluk onu bana getirmiş. Beş yıl önce kanserden kaybettiği, tüm kardeşlere

ablalık etmiş ablası onu çok etkilemiş. Dört bekâr kız kardeş imişler. Teyze de hiç evlenmemiş. Teyze hala sapasağlam imiş! Kendisi yirmi iki yıl önce meme kanserinden ameliyat olmuş. O sırada annesi de kanser tedavisi görüyormuş ve onu kaybetmişler. Şimdi de Ankara'daki ablası kalp rahatsızlığı, ritim bozukluğu nedeniyle sık sık acile gidiyormuş. Ona da bir şey olacak diye çok korkuyormuş. Son beş ayda altı kez acile gitmek zorunda kalan ablası, her kötülediğinde onu yanına çağırıyor; birlikte kaldığı diğer kız kardeşten çok ona güveniyor ve onu bırakmamasını istiyormuş. Onlar Ankara'daki kalp doktorunu bırakıp gelemiyorlarmış. Kendisi teyzesiyle kalmayı tercih ediyor, ayrıca küçük kasabadaki yaşamı çok seviyormuş. Ölen ablası da yazın gittiği küçük deniz kentinde aniden ölmüş. Ankara'daki kız kardeşleriyle ilgili olan bu ikileme uykuları kaçmış ve ilk kez yardım almaya karar vermiş. Çalışmamız 15 günde bir gerçekleşiyor. Üçüncü seansımızda, beş yıl önce ölen abla ile psikodramatik bir veda sahnesi yapıyoruz:

İ: Evet, şimdi ablanı bu sandalye temsil ediyor. Karşına koyuyorum. Mesafeyi sen ayarla. Şu taburede ben oturacağım. Biraz arkanda olacağım. Elimini senin sırtına değince "sen" oldum, senin ağzından konuşuyorum demektir. Elimini koymadığımda görüşmeci ya da yönetici rollerinden birinde olacağım. Ablanın adı ne?

YG: Faydalı Kişi. (Bu ismi de ben verdim, anlamla tutarlı/ İD)

Sahneyi iki karşılıklı sandalye ile kuruyoruz; eşleme taburemde "ben" olarak oturuyorum.

İ: Onunla hangi zamanda konuşmak istersin? Ölmeden önceki bir yaşı? Ölmeden önceki son dakikalar? Şimdiki ruhu?

YG: Şimdi gelmiş.

İ: Güzel. İşte geldi. Ona ne söylemek istersin?

Not: Burada, ben sadece sandalyeyi abla olarak kullanıyorum. Başka bir yol da sandalyenin üzerine onun yerine bir kumaş, bir nesne koymak da olabilirdi. Kendi uygulamalarım içinde, özellikle ikili sahnelerde her zaman nesne kullanmanın bir artısı olduğunu görmediğimden, pratik kolaylık açısından boş sandalyeyi üstüne oturarak kullanılacak şekilde tercih ediyorum. Bir yol da sandalye arkasında durup elleriyle onunla bağ kurarak sandalyeyi antagonist/protagonist yapmaktır. Seansı ayakta sürdürmek bireysel seanslarda gruba göre daha zordur. Sonuçta pek fark etmediğini kendi çıkarımlarımla ölçtüğüm için son zamanlarda bunu tercih ediyorum. Oyuna kolay giremeyen, kafası karışabilecek danışanlarla nesnelere seçilebilir. Ayrıca birden çok kişinin bulunduğu sahnelerde nesnelere kullanmak kolaylık yaratacaktır.

YG: Ah ablacım, ah! Ne çok şey borçluyuz sana. (Duraklama) Çok ani gittin. Hiç beklemiyordum.

İ: (eşliyorum): Sana borçluyum. Sen benim için...

YG (susuyor, ısınıyor)

İ (görüşmeci rolündeyim): Neler yaptı senin için, sizin için, anlat ona.

YG: Sen hepimizden büyüktün. Sen okurken Ankara'ya taşındık. Babam çiftçi idi, okuyamamış, hepimiz okuyalım istedi. Sen kazandığın tüm parayı bizim okumamıza verdin. Hepimizi sen okuttun sayılır. Babam tutturamadı, geri döndüler annemle. Bize sen baktın sayılır. Beşimiz de sana çok şey borçluyuz.

İ (eşliyorum): Sana çok minnettarım.

YG: Evet çok minnet doluyum.

İ (eşliyorum): Seni kaybetmek...

YG: Seni kaybetmek çok ağır oldu. Aniden gittin. O deniz kasabasındaki evi ne kadar özenle hazırlamıştın. Tadını çıkartamadın (Ağlamaya başlar).

İ (eşliyorum): Çok üzülüyorum.

YG: Çok üzgünüm çok. Seni öyle çok özliyorum ki. (Sessizlik) Biliyor musun, senden sonra ablam kalp hastalığına yakalandı. İkiisi oradalar, Ankara'da. O da ölecek diye çok korkuyorum. Ne yapacağımı bilmiyorum. Gitmeli miyim yanlarına?

İ (eşliyorum): Sana soruyorum bunu çünkü...

YG: Çünkü sen hep bize ne yapmamız gerektiğini söyledin. Sen hep bilirdin.

İ (eşliyorum): Sensiz biraz eksik hissediyorum.

YG: Aslında tam öyle de değil. Ne istediğimi biliyorum ama...

İ (eşliyorum): ... ama açıkça hayır demeye korkuyorum.

YG: Evet, evet, sorun bu. Kırmaktan, üzmetten, reddediyor olmaktan korkuyorum. (Sessizlik) Bu senle de böyle oldu.

İ (eşliyorum): Senin benim ne yapacağımı söylemen ve benim hayır diyememem beni...

YG: ... beni yordu. Kendi düşüncelerimi ve duygularımı dinlemekte zorlandım. (Sağ elini yumruk yapar, sol eliyle sağ elini üstünden kavrar.)

İ (eline işaret ediyorum, görüşmeci rolündeyim): Ellerin ne diyor? Sağ elin yumruk oldu, sol elin onu tutuyor. Söze çevirsek ellerin ne diyor?

YG: Ne diyor?

İ: Biraz kızıyorum diyor olabilir mi? Kendi gücünü bastırıyor gibi.

YG: Evet, bu olabilir. Sanırım, kızgınım. Kendim olmama pek izin vermediler, vermiyorlar. Hep yapılması gereken bir şey var. Bir doğru var hep, o yapılmalı.

İ: Söyle ona.

YG: Bu aile hep vicdan yaptı. Kötü olduğumu söylersiniz diye hep korktum. Kendimi bastırdım.

İ: (eşliyorum) Sana biraz kızgınım...

YG: Sana da kızgınım Ankara'dakine de. Ona panik yaptığımı söyleyeceğim. Kalbi o kadar hasta değil aslında. Psikiyatriste gitmesi gerek.

İ: (eşliyorum) Kırmaktan korktuğum için söylemiyorum. Ama bak şimdi sana söyledim.

YG: Evet, bunu hiç söylememiştim.

İ: Rol değiştir.

İ: Merhaba FK. Kardeşin seni çağırdı. Hoş geldin. Onu duydun. Ne söylemek istersin?

FK olarak YG: Onu çok sevdim. Haklı biraz fazla karıştırm onlara. Çoluğum çocuğum yerine koydum.

İ: (FK'ya): Şimdi, şu anda ne hissediyorsun? FK: Şaşırdım, bana hiç söylemedi kızdığını.

FK rolünden YG'ye: Üzgünüm.

İ: Rol değiştir.

YK: Bunu duymak iyi geldi abla.

İ: Başka ne söylemek istersin? Birazdan göndereceğiz onun ruhunu.

YK: Sana teşekkür ederim abla. Gitmeden önce keşke sarılabilsen, sarılabilsen sana.

İ: Şimdi ben bedenimi onun ruhuna ödünç vereceğim. Böylece sarılıp veda edebilirsin ablana.

İ (FK rolüne giriyorum)

YK ablasını oynayan bana sarılır. Ağlaması yeniden başlar.

YK: Hoşça kal abla. Seni artık rahat bırakmalıyım. Hoşça kal. Huzur içinde ol. Gözün arkada kalmasın. Ben ne yapacağımı biliyorum.

Abla rolünde onunla kucaklaşıyor ve bir süre sonra ayrılıyorum. Pencereyi açıp, üstümden abla rolünü dışarı silkeliyorum. “Huzur içinde ol FK”, diyorum, ardından rolü üstümden çıkarmak için “Ben İnci’yim, ben İnci’yim, ben İnci’yim” diyerek pencereyi kapatıyorum.

İ: Şimdi terapist İnci’yim. Sandalyeyi de rolden çıkarıp, yerine koyabilirsin. (Bu arada ben de de tabureyi odadaki eski yerine yerleştiriyorum). Süreci değerlendiriyoruz. “Kendi rolünde olmak, onun rolünde olmak nasıldı? Neler iyi geldi? Şaşırdığın şeyler oldu mu?” Özellikle, kendi kızgınlığını bu kadar bastırılmış olduğunu ilk kez fark ettiğini söylüyor. Bu onun için en şaşırtıcı noktadır. Danışan, bu seanstan sonra artık rahat uyumaktadır. Çok rahatlamış olduğunu ifade etmektedir. Yaşadığı yeri bırakmamaya karar vermiştir. Ne istediğini biliyor ve kendisine bunu seçme hakkını rahatlıkla veriyordur. Ankara’daki ablaya bir psikiyatristten randevu almışlardır. “Bu yıl boyunca ayda bir kez size gelmeye devam etmek istiyorum,” der. Anlaşırız.

Değerlendirme Rol çözümlemesi

Protagonisti terapiye getiren rol: Açık: İkilemdeki kız-kardeş (Kendi seçtiğini yapan ile Ankara’daki kız kardeşlerini kırmamak için hayır diyemeyen arasında) Örtük/ tam ifade edilmeyen rol: Yası donmuş kız-kardeş.

Seanstaki roller:

İlk açılanlar: Üzüntü ve özlemde kalmış yaşlı kız kardeş; destek ve doğrulanma arayan küçük kardeş.

Derin eşlemelerle erişilen: Yönetilmeye karşı suskun ve kızgın kalmış, içte tepkili küçük kardeş (yaşam boyu).

Gelişen rol: Hayır diyebilen, kendi seçiminin arkasında duran, doğru yolu seçen (kız kardeşim ölmüyor, hastalığının ruhsal bileşenine sahip çıkmalı), derin empati kuran; kendini gören, vedalaşabilen.

Diyalektik kutuplaşma: İçsel: Söz dinleyen küçük/ seçim yapan yetişkin/olgun Görünen: Söz dinleyen Kardeş/ Doğruları Kendi Bilen Fedakâr Abla Sentez/ Dönüşüm: Uygulu çocuktan aklı hür, vicdanı hür bireye doğru Kritik an: (Moment): Yumruktan yani bedenden duyguya geçiş ve bastırıldığını fark etme anı

Başka yorumlar: Bu yönetimde, vedalaşma sırasında abla rolüne girmem eleştirilebilir. Bunun genellikle aktarım almak konusunda risk yarattığı bilinmektedir. Ancak, benim deneyimlerim, özellikle Türk toplumunda dokunma ve sarılmanın çok önemli olduğu sonucunu çıkarmama yol açtı. Özellikle kadın hastalarımın vedalaşmada ve bazı başka noktalarda artık antagonist rolüne girmekten kaçınmıyorum. Erkek danışanlarda genellikle bir minder vererek ona sarılmalarını söylüyorum. Kadınlarla bedensel temas genellikle daha kolay oluyor ve daha az riskli. Bence, bu kucaklaşma, tıpkı bebek yoğun duygularla sarsıldığında ona kucak vermek gibi. Bu karşılıklı ilişkiyi, sen-ben ilişkisini sağlıyor. “Hasta ve doktor/ terapist” değil, “ben İnci ve sen Yol Gösteren insan insana eşitiz”i de uygulamaya sokuyor. Tabi ki aktarımlar konusunda farkındalık içinde olmak çok önemli. Genç psikodramatistler alabilecekleri erotik aktarımlar, idealize edici aktarımlar, taciz edilmişlik aktarımları konusunda oldukça farkındalık içinde olmalı. Hele de henüz psikodramatik sosyometrik psikoterapi felsefesinin tüm öğelerini derinden birleştirmiş durumda değilse kendilerini insan olarak ortaya koymada çok da cesur olmamalıdır. Danışanın gözünde yetersiz, yetkin olmayan bir yardım-veren rolüne düşebilirler. Terapistin ne yaptığı değil “ne olduğu”nun önemini Ella Mae, Moreno’nun ısınma ile ilişkisini anlatırken vurgular. Ella Mae Moreno için şöyle der: “Onun ısınma yaptırmaya ihtiyacı yoktu. Mesele ne yaptığı değil ne olduğuydu.”

Gilgameş-Enkidu modeli ile değerlendirme: Önce kendine duygu konuşma izni veriyor. Asa (terapistin eşlemeleri) ve aslan postu ile (sahneleme cesareti) yola çıkıyor. Akrep adamların kapısını tuttuğu Maşu dağına varıyor. Burada “söz dinleme” “kendini dinleme” karşıtlığı ikiliği oluşturuyor. Dağın içinde bilinçdışını bedeni aracılığıyla tanıyor ve hiç kullanmadığı kızgınlığı, kendi yumruğunda görüyor. “Nehirde” yıkanıyor. Kalan kardeşlere de yasını bulaştırıp, ölümler diye korktuğu anlaşılıyor. Korkuyu da yıkıyor, temizliyor. Ölene veda edince, büyük olan güçlüdür, ikileminden geçip gönül kapısına varıyor. Zehir, “Sevdiğini hayır diyerek üzme,” ise panzehir, “Kendi isteğin olarak dile getir, bu kırıcı değil ki!”. Daha önce taşıdığı kızgınlık boşalmasaydı danışan bu dile geçemez, “Beni boğmayın, hayır diyorum size,” şeklindeki saldırgan dile mahkûm olurdu; çünkü agresyon/ kızgınlık dil ile boşalmak zorunda kalırdı. Gilgameş, bu yolculukta, kanımca bahçedeki “taşı”, yani kendini bulma aşamasında aradığını

bulmuş ve yolculuğu tamamlamış oluyor. Kendilik aşamaları: Öz aşaması ve kendini bulma aşaması.

REFERANSLAR

Çam O, Bilge A ve Kesin (2010) Gidenler ve Geride Kalanlar, Egetan Yayınları, İzmir.

Doğaner İ, Atauz S (2003) Workshop: Legends, myths, fairytales and daily practices as tools for searching differences and similarities among cultures; IAGP Congress, Istanbul.

Doğaner İ (2013) FEPTO AM, Subgroup Workshop participant, Santander, Spain.

Doğaner İ (2018) Gilgameş-Enkidu Yas Modeli. Ben-Sen Etiği. Duvar Yayınevi, İzmir.

Doğaner İ (2020) Psikodramatik Psikoterapide Değişim ve Dönüşümler: Bir Kendilik Gelişimi Kuramı. Duvar Yayınevi, İzmir.

Doğaner İ (2021) Dört Plasenta, Dört Doğum: Bir Bağ Kuramı Açısından Psikodramatik Psikoterapide Değişim ve Dönüşümler, Duvar Yayınevi, İzmir.

Doğaner İ (2021) İmge-Drama. Kurs Notları. Duvar Yayınevi (Yayına Hazırlanıyor), İzmir.

McCoyd LM, Walter CA (2016) Grief and Loss Across the Lifespan. A Biopsychosocial Perspective. Springer Publishing Company.

Moreno JL (1934) Kim Sağ Çıkacak? Çeviri İnci Doğaner. İzmir Psikodrama Derneği Yayınları, (2021) (Yayına Hazırlanıyor), İzmir.

Ricoeur P (1965) Yorum Dair. Freud ve Felsefe. Çeviri Necmiye Alpay (2007), Metis Yayınları, İstanbul.

Ricoeur P (1973) Yorum Teorisi. Söylem ve Artı Anlam. Çeviri Gökhen Yavuz Demir (2007), Pinhan Yayıncılık, İstanbul.