

## **PSİKODRAMANIN DOĞDUĞU YILLARDA DÜNYA, GELDİĞİ YILLARDA TÜRKİYE!**

**Yazan:** Bircan Kırlangıç Şimşek, Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü Başkanı

Psikodrama tezime konu ararken şiirin ve psikodramanın iyileştirici özelliklerine bireysel öykümdeki deneyimlerimle duyduğum inançla, aklıma şiirle psikodramayı buluşturmak geldi. Abdülkadir hocaya konuyu açtığımda çok memnun olacağını söyledikten sonra ülkemizde bir şeyi ilk yapan olmanın zorluklarını uzun, uzun anlattı. Bugün burada başka bir ilk gerçekleşiyor: Sanat Psikoterapileri Çalıştayı. Yeni olan, doğan şeylerin içinde buldukları bütünden, sistemden bağımsız düşünülmeceği, sistemde bir işlev üstlendiğini düşünenlerdenim.

Bu düşünceyle sanat psikoterapileri derneğinin ve düzenlediği çalıştayın içine doğduğu, ülkemiz ve dünya koşulları ve bu sistem içindeki işlevini anlamamızda bakış açısı genişlemesi sağlayabileceği kanısıyla psikodramanın doğduğu yıllarda dünyada, geldiği yıllarda da ülkemizde neler olduğuna kısaca bakalım istedim. Çünkü o yıllara genel bir bakış bile Moreno'nun felsefesi ve buna dayalı kuramı sadece insanların birbirlerine ve kendi kendilerine verdikleri zararları, yıkıcılıkları ortadan kaldırmayı sağlamayı amaçlamamakta aynı zamanda birbirlerinden ve kendi iç güçlerinden yararlanarak kendilerini ve diğerlerini onarmayı amaçlayan yaklaşımının nasıl bir karşı enerji oluşturduğunu görmemizi sağlayacaktır. Tıpkı insanlık tarihi boyunca insanoğlunun yaşanan zorluklarla baş etmek için karşı enerji oluşturacak sanatın gücünden yararlanması gibi. Bunu nereden anlıyoruz? Moreno'nun temel yaklaşımına göre çocuk kendine sorar: "Evren dost mudur?" Maalesef yanıt çoğu için "hayır"dır. Ancak bir şekilde, kendi haline bırakıldığı takdirde, çocuğun içinden yaşama olumlu bir "evet" gelir. Bu yaşama neşeyle bağlanma kapasitesini Moreno, spontalığın ve yaratıcılığın ürünü olarak görüyordu ve insanlığın başlıca sorunu olduğunu düşünüyordu. Yaşamla, sadece uyumlanarak değil de aynı zamanda yolumuza çıkardığı engelleri aşarak nasıl baş edebirdik? Bu özgürlüğün çoğumuzda azaldığını ve içinde gelişebileceği bir ortama gereksinim duyduğunu fark etmiştir.

Moreno 4-5 yaşlarındayken, Bükreş'teki evinin bodrumunda arkadaşlarıyla 'Tanrı ve Melekleri' adını verdikleri bir oyun oynarken kendisi Tanrı rolündeymiş meleklerden birisi uçmaya başlayınca Tanrı olarak kendisinin neden uçamadığı sorusunu meydan okuma gibi algılayarak uçmayı denemiş ve yere düşüp sağ kolunu kırmış. Yıllar sonra, bu anısını anlatırken şöyle demiştir: "O anımı anımsadıkça psikodramanın düşmüş tanrılar için bir terapi olduğunu düşünürüm".

## PSİKODRAMANIN DOĞDUĞU DÜNYA:

J. L. Moreno, İspanyol Musevisi bir ailenin oğlu olarak, ailesinin İspanya'dan deniz yolu ile Karadeniz'i geçerek Romanya'ya ve oradan da Viyana'ya göçü sırasında 1892'de bir rivayete göre, boğazdan geçerken gemide doğmuştur. Böylece göçmen çocuğu olarak çocukluğu, gençliği ile hekimlik yaşamının ilk yılları o zamanki Viyana'nın sosyal, siyasal, kültürel ve sanatsal ortamında geçmiştir.

Moreno ailesine göç koşulları yaşatan dünyada ise ülkelerin çoğunda 19.yyın ortalarından itibaren milliyetçiliğe dayalı başkaldırıların yoğunluk kazandığını görüyoruz. O zamanki milliyetçilikten kastedilen yönetimin "halk"ın ortak iradesine dayandırılmasıydı. Bu nedenle 19. yüzyılda milliyetçilik, radikal, devrimci, anti-monarşist, yerleşik düzene zıt bir siyasi düşünce olarak değerlendirilmekteydi.

Kültürel bağlamda ise 19.yüzyılın sonları geleneksel anlamdaki edebi, sanatsal, sosyal organizasyon ve gündelik yaşamın geçerliliğini yitirdiği fikriyle ortaya çıkan modernizm akımının yeşerip geliştiği yüzyıldır. (Modernizm kabaca 1884-1914 yılları arasında hüküm sürmüştür.)

Yeni buluşların üretime olan etkisi ve buhar gücüyle çalışan makinaların makinalaşmış endüstriyi doğurması, bu gelişmelerin de Avrupa'daki sermaye birikimini arttırması olarak tanımlanan Sanayi Devrimi Avrupa'da 18. sonları ve 19. yüzyıllarda ortaya çıkmıştır.

Diğer yandan Marksist ideoloji 19.yüzyılda ortaya çıkmış ve etkileri 20.yüzyılda devam etmiştir. Moreno, Marx'ın işçinin üretip hak ettiği ancak, işverenin cebine giden katkısını tanımlamak için kullandığı 'artı değer' kavramından esinlenerek 'artı gerçeklik' kavramını geliştirmiştir. Ancak, artı gerçeklik artı değerın tam tersine bir kayıp değil, hayal gücünün geniş kullanımının sağladığı bir gerçeklik zenginliğidir. Bu deneyim gelişimi, yardımcı oyuncu, yardımcı sandalye, eş, rol değiştirme, ayna, büyü dükkânı, yüksek sandalye, psikodramatik bebek, iç konuşma ve yaşam provası gibi, yaşamda kullanılmayan yöntemler sayesinde mümkün kılınmıştır.

Sosyal demokrasi 19. yüzyılın sonuyla 20. yüzyılın başında ortaya çıkan siyasi bir akımdır.

Moreno hekimliğinin ilk yıllarında, o sıralarda Viyana yakınındaki Mitterndorf mülteci kampına sığınmış Güney Tirollü köylüleri'de ile çalışmalar yapmıştır. Bu kamptaki sığınmacılarla çalışırken, onların barakalardaki yaşamları, sağlıkları, insan ilişkileri üzerinde yaptığı gözlemler, geliştirdiği düşünceler, daha sonra ortaya atıp geliştirdiği sosyometri ve insan ilişkileri üzerindeki buluşlarının ilk önemli yapı taşlarını oluşturmuştur.

Bu arada tiyatro çevreleri ve sahne sanatçıları ile tanışıp, dergi yayınlamıştır. Genelev kadınlarının haklarını savunmuş: toplumun aykırı yaşamlarından dolayı dışladığı genelev kadınlarıyla çalışmalarıyla grup psikoterapisine 1912'de başlamıştır. Onlar dışlanan ve itilen çok özel bir gruba üyeydiler. Moreno onları çok savunmasız bir grup olarak gördü. Onurlu saygın vatandaşlara dönüştürmek değil, birbirlerine daha bağlı kılmak ve birbirlerine yardım etmelerini ve kendilerine saygı duymalarını sağlamak istiyordu. Grup psikoterapisini herkesin ve grupların birbirlerini iyileştirmesi olarak tanımladı.

Takvimler 1912 yıllarında dolaşırken dünya teknolojik gelişmelerin ve ülkeler arasında teknolojik alışverişlerin hızlandığına tanık oluyordu: Bir Alman şirketine 1910'da ısmarlanan Galata Köprüsü hizmete girmişti.

Titanic transatlantiğinin battığı yıldır.

Dünya Avrupa merkezli büyük dünya savaşına hazırlanmaktayken Moreno, Doğmaca Tiyatro çalışmalarını başlatmış, Yaşayan Gazete yöntemini ortaya atmıştı. Yine 1912 yılında Moreno Freud ile Viyana Üniversitesinde tanışmış, Freud'un sorusu üzerine:

“Dr Freud, ben senin durduğun yerden başlıyorum. Sen insanlarla ofisinin yapay ortamında buluşuyorsun, ben onlarla sokakta, evlerinde, doğal ortamlarında görüşüyorum. Sen onların rüyalarını inceliyorsun. Ben onlara tekrar rüya görebilme cesareti vermeye çalışıyorum. İnsanlara Tanrı'yı oynamayı öğretiyorum.” Demiştir. İnsanlara yaşamlarını yeniden hayal edebilmeleri için yardım etmenin, onları, yaratıcılıklarını ve spontanlıklarını arttırlırlarsa yaşamlarını güzelleştirebileceklerine ikna etmek için kullandığı yöntem olduğuna değiniyordu. En aşırı düşlemleri bile başkalarına zarar vermediği sürece yapıcı olabilirdi.

Moreno'nun sözcüklerin tek başlarına iyileştirici araç olarak kullanılmalarında fark ettiği sorun, hastanın söylediklerinin yorumlanışını iyileştirme felsefesini etkilemesiydi. Evrensel bir yorumlama biçimi olmadığı gibi evrensel bir dil de yoktu. Dahası eğer dil önemli olan tek iletişim aracı idiyse, müzik, dans, mim, heykel, resim vs. ne işe yarıyorlardı? Bunlar da iletişim araçları değiller miydi?

1914 yılında birinci dünya savaşı başlamıştı. Moreno ise sonradan ortaya koyup geliştirdiği Psikodrama tedavi yönteminin ilk temellerini oluşturacak uygulamalara girişmişti. Savaşın yıkımlarına karşın 1914 yılında yayınladığı “Karşılaşmaya Davet” adlı makalesinde buna yer vermişti.

11 Kasım 1918'de 1. Dünya savaşı bitmiş dünya bir yandan kendini onarmaya yüz tutarken diğer yandan 2. dünya savaşına giden yollar döşenmeye başlamıştı.

1914–1925 yılları arasında Psikodrama yönteminin ilk çatısını ve onun dayandığı kuramsal içeriği hazırlayan Dr. Moreno, 1925 yılında Amerika Birleşik Devletlerine göç etmiş, enstitüsünü kurarak hastalarının tedavisine ve psikodrama eğitimine başlamıştır. 1932'de Philadelphia kentinde toplanan bir kongrede ilk kez sunumunu yaptığı bir çalışma ile Grup Psikoterapisi kavramını açıklayarak dünyaya tanıtmıştır.

Aynı yıl Almanya'da Hitler seçimi kazanmıştır.

İlginç başka bir nokta büyük olasılıkla Moreno'nun kuramından haberdar olmayan Hollandalı tarihçi Huizinga 1933 yılında 'oyun' başlıklı bir konferans vermiştir. 1938 yılında ise kitap olarak yayınlamıştır. 1939'da ikinci dünya savaşı başlamıştır.

Moreno 1943'de “Sosyometri ve Kültürel Düzen” adlı bir makalesini yayınlamıştır.

Aynı yıl Nazilerin ilk yenilgileri ile savaşın sonu başlamıştır: Almanlar Stalingrad'da yenilmiştir:

Moreno'ya göre her insan bir dahiydi ama bazıları bunu diğerlerinden daha iyi yaşardı. Aynı zamanda hem dehaya hem de Tanrı'ya yakın olan çocuklara ve yolunu kaybetmiş psikotik hastalara ilgi duymasının sebebi buydu. Psikodrama git gide, çocuk veya psikotik olmayıp yine de daha iyi bir yol bulmak isteyenler için de bir kişisel gelişim yöntemi haline geldi.

1945'te Amerika Hiroşima ve Nagasaki'ye atom bombası atarken Moreno şunları söylüyor ve çalışmalarında uyguluyordu:

'Kimse tek başına oynamıyor. Dünyada birlikte oynuyoruz. Dışımızdaki dünyanın yıkıcılığına karşı birbirimizi iyileştirebilme becerimizi kullanabilir ve geliştirebiliriz. Aynı zamanda başkasının senaryosunda oynamak değil, kendi senaryomuzu yaratabiliriz.'

## **PSİKODRAMANIN GELDİĞİ YILLARDA TÜRKİYE**

Ülkemiz politik dünyası 1960 ihtilaline hazırlanırken Moreno 20 Eylül 1958'de Çapa Psikiyatri Kliniğinde Psikodrama üzerine bir konferans vermiştir. Abdülkadir Özbek bir asistan olarak dinleyiciler arasındadır.

O günlerde gazeteler, dönemin iktidar partisi ve muhalefet partisi başkanlarının sert atışmalarını gazeteler yazıyor, muhalif görüşleri yazan ya da dillendirenler hakkında soruşturmalar açılıyordu.

Başka birkaç gazete haberi;

-Amerikalı genç bir adam, Türkiyeli sevgilisini sokakta öpünce neredeyse linç ediliyordu. Amerikalı genç ve sevgilisi 20'şer lira ağır hapis cezasına çarptırıldı. Yargıç " Nişanlı da olsanız Türkiye'de olduğunuzu unutmayın" dedi.

- Üniversite öğrencileri flört konulu panel düzenleyecekti İstanbul valiliği izin vermedi.

- Aynı yıl Dr. Recep Doksat'ın da Milliyette psikodrama hakkındaki yazısı da yayınlanmıştı.

O sıralarda Balıklı Rum Hastanesinde Molier'in bir eseri hastalar tarafından sahnelenmiş, Şişli Fransız hastanesinde 'Psikodrama çalışma grubu' oluşturulmuştu.

1963'te N.Ş. Kösemihal, Morenonun bir kitabını 'Sosyometrinin Temelleri' adıyla Türkçeye kazandırmıştır.

Ve sonra uzun bir sessizlik süresi başlamıştır.

Ülkemiz 12 Mart 1970 darbesine hazırlanırken 1968 yılında Engin Geçtan ODTÜ ve A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesinde bir süre aslına uygun olarak grup psikoterapisi uygulamıştır.

Yine 1970'lerin başlarında Dr. Leyla Zileli Hacettepe Psikiyatri Kliniği'nde grup terapisi uygulamaları yapmıştır. Dr. Celal Odağ ve Abdülkadir Özbek tarafından ise Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Ana Bilim Dalı'nda karma nevroz servisinde Etkileşim Grupları yapılmıştır.

Dr. Abdülkadir Özbek, 1972 yılında Almanya'nın ilk Kuzey Almanya Psikoterapi Haftasına katılmış ve psikodrama grubunu seçmiştir. Grup yöneticisi Überlingen Moreno Enstitüsü'nün kurucu başkanı Dr. Grete A. Leutz'a Türkiye'de psikodrama çalışmaları başlarsa destekleyip desteklemeyeceğini sormuş ve evet yanıtını almıştır. O gece her zaman olduğu gibi yazdığı çalışma protokolüne, şunları yazmıştır: "Galiba ben bundan sonra mesleğimde çalışacağım alanı seçtim."

Abdülkadir Özbek hoca, 1975 yılında A. Ü. Psikiyatri kliniğinde Karma Nöroz servisinde yatan hastalarla psikodramaya başlamıştır.

Diğer yandan ülkemizde ilk kez 8 mart kadınlar günü açık alan toplantısıyla kutlanıyor, aynı yıl/yıllarda sıkıyönetimle yönetilen illerin sayısı artıyor, protestolar, öldürme olayları, 1980 darbesinin Kenan Evrenin deyiimiyle şartları olgulaştırılıyordu.

-Birkaç gazete haberi: Amerika Birleşik Devletleri Türkiye'ye silah ambargosu uygulama başladı. Ambargonun gerekçesi Türkiye'nin Temmuz- Ağustos 1974'te Kıbrıs'a askeri müdahalede bulunmasıydı.

-Kıbrıs Türk Federe Devleti ilan edildi. Yunan hükümeti federe devletin kurulmasını kınadı. Buna karşılık karar Türk siyasi çevrelerince olumlu karşılandı.

-Devlet sinema televizyon Enstitüsü kuruldu.

- Aynı yıl klinikte Celal Odağ ve Abdülkadir Özbek'in öncülüğünde alınan karar doğrultusunda Türkiye genelini kapsayan 'Grup Psikoterapileri Sempozyumu düzenleme kararı verilmiştir.

- Ülkemiz şartları olgunlaştırılmış 12 Eylül darbesini yaşarken 1980 yılında Abdülkadir hoca ve Leutz Ankara'da eğitim grubu başlatma kararı vermişlerdir. İlk kez 1984'te eğitim grubu başlamıştır. Aynı yıl Mayıs ayında Türkiye'de ilk kez Bergama Eskülap'ta, Grup Psikoterapileri Sempozyumu gerçekleşmiştir.

İlerleyen yıllarda Abdülkadir Özbek'in bitmeyen enerjisi ve özverisi ile Ankara'da ikinci grup, İstanbul, İzmir ve Bursa'da da yeni eğitim grupları başlamıştır. 2000 yılı Bergama Kongresinin yemeğinde Abdülkadir hocamızı konuşma yapmak üzere davet ettik.

Hocamız bir konuşma yapmak yerine, sanatın gücüne yaslanarak bir türkü söyledi. Söylediği türkü ülkemizin en doğusundaki kendisinin doğduğu topraklara aitti. "Ha bu diyar/ Ha bu diyar/ Ha bu di ha bu di ha bu diyar..." O gün hiçbirimiz dillendirmesek de bunun bir veda olduğunu duyumsamıştık. O gece çektiğimiz fotoğraflarda gözlerimiz yaşlıydı. Hocamız ise gülümsüyordu. Sanki 'Ha o diyar, ha bu diyar' diyordu.

Prof. Dr. Abdülkadir Özbek'in Anadolu'da attığı tohumlar sürekli yeşeriyor ve büyüyor. Biliyor ve umuyoruz ki yeni bin yılda bu fidanlar klinik çalışmaların yanı sıra endüstriden sanata kadar pek çok alanda psikodrama ülkemizde de her alana yayılmaya, meyve vermeye devam edecektir.

Oldukça özetlemeye çalıştığım psikodramanın dünyada ve ülkemizde yol alma serüveninin dünyada ve ülkemizde bir yandan yıkıcı olaylar yaşanırken nasıl karşı enerji oluşturabildiğini görmek içindi. Bugün gazetelerin neler yazdığını bilmiyorum, henüz okumadan buraya geldim. Ama biliyorum ki gazeteler ne yazarsa yazsın burada her türlü yıkıcılığa, karşı enerji oluşturacak bir çalıştay yapılıyor. Bu bakış açısıyla gerek Sanat Psikoterapileri Derneği yönetim kurulunu, gerekse de çalıştayın düzenleyicilerini içtenlikle kutluyorum.