

TRAVMAYI ANLAMAK

1. TRAVMA PSİKOLOJİSİ KONGRESİ KONUŞMALARI

YAYINA HAZIRLAYANLAR
DR. GÖKBEN HIZLI SAYAR
PSK. BÜŞRA ÖZDOĞAN



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI - 29

TRAVMAYI ANLAMAK

1. TRAVMA PSİKOLOJİSİ KONGRESİ
KONUŞMALARI

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ YAYINLARI - 29

TRAVMAYI ANLAMAK
1. TRAVMA PSİKOLOJİSİ KONGRESİ KONUŞMALAR

Yayına Hazırlayanlar
Dr. Gökben HIZLI SAYAR
Psk. Büşra ÖZDOĞAN

Editör
Fatma ÖZTEN

Kapak ve Grafik Tasarım
Bülent TELLAN

ISBN
978-605-9596-35-0

Yayıncılık Sertifika No
42573

Matbaa Sertifika No
44995

Baskı Tarihi
2020

Baskı Sayısı
1. Baskı

İletişim Bilgileri
www.uskudar.edu.tr – yayin@uskudar.edu.tr
Tel: 0216 400 22 22 / Faks: 0216 4741256
Altunizade Mah. Haluk Türksöy Sk. No: 14
Pk: 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye

Baskı - Cilt
ARMONİ NÜANS GÖRSEL SANATLAR ve İLETİŞİM HİZMETLERİ A.Ş.
Tavukçuyolu Cad. Palas Sokak. No 3 Y. Dudullu
Ümraniye/İstanbul
Tel: 0216 540 36 11

Copyright © 2020

Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince bu eserin yayın hakkı anlaşmalı olarak T.C. Üsküdar Üniversitesi'ne aittir. Her hakkı saklıdır. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir. Bu kitabın hiçbir kısmı yayıncısının yazılı izni olmaksızın elektronik veya mekanik, fotokopi, kayıt ya da herhangi bir bilgi saklama, erişim sistemi de dahil olmak üzere herhangi bir şekilde çoğaltılamaz.

Bu kitap 1. Travma Psikolojisi Kongresi Konuşmaları kapsamında yapılan sunumlardan derlenmiştir. İçeriklerin sorumluluğu konuşmacılara aittir.

TRAVMAYI ANLAMAK

1. TRAVMA PSİKOLOJİSİ KONGRESİ KONUŞMALARI

7 - 8 Mart 2020

YAYINA HAZIRLAYANLAR

Dr. Gökben HIZLI SAYAR

Psk. Büşra ÖZDOĞAN

TRAVMAYI ANLAMAK

1. TRAVMA PSİKOLOJİSİ KONGRESİ KONUŞMALARI

YAYINA HAZIRLAYANLAR

Dr. Gökben HIZLI SAYAR
Psk. Büşra ÖZDOĞAN

DÜZENLEME KURULU

Kongre Onursal Başkanı

Prof. Dr. Nevzat TARHAN
Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü

Kongre Başkanı

Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ

Kongre Düzenleme Kurulu

Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR

Öğr. Gör. İdil ARASAN DOĞAN

Psk. Büşra ÖZDOĞAN

İÇİNDEKİLER

Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ - Kongre Başkanı Açılış Konuşması	7
Prof. Dr. Nevzat TARHAN - Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü Açılış Konuşması	9
Prof. Dr. Sinan CANAN Travmanın Nöropsikolojisi	13
Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR Travma Sonrası Büyüme	25
Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ Terör ve Travma: Atatürk Havalimanı Saldırısı	35
Prof. Dr. Tayfun UZBAY Haksız Tutukluluk Travması ve Beyin	45
Prof. Dr. Süleyman İRVAN Travmanın Medyada Temsili	57
Öğr. Gör. Yasemin OZAN ŞAVKAY İkincil Yaralanmalar ve İkincil Travma	67
Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ Kapanış Konuşması	77

Açılış Konuşması

Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ
Kongre Başkanı

Değerli Konuklarımız,

“Coğrafya kaderdir” diye bir söz vardır. Bizler bu coğrafyada bin yıldır yaşıyoruz. Yaşadığımız bu süre içerisinde travmalarla yoğrulduk. Dedelerimiz, babalarımız ve bizler travmanın evlatlarıyız. Sizin çocuklarınız da travmanın çocukları olacaklardır. Konumuz travma olduğu için sizlere travma sonrası stres bozukluğu ile ilgili dünyadan bazı istatistikler vermek isterim. ABD’de yetişkinlerin %89’u yaşamında en az bir kere travmaya maruz kalırken toplam nüfusun yaşam boyu travma sonrası stres bozukluğu geliştirme oranı 6.4 ile %7 arasında bulunmaktadır. Travma sonrası stres bozukluğu Birleşik Amerika’da kaygı bozuklukları ve depresyondan sonra en fazla hastaya sahip olan ruh sağlığı bozukluğu olarak görülmektedir. Benzer şekilde baktığımızda Avrupa nüfusunun yüzde 63.6’sı yaşamında en az bir kere travma yaşamıştır. Diğer taraftan Kanada’da travma sonrası stres bozukluğu gösteren nüfus %9 iken bu oran İsveç’te %5.6, Hollanda’da ve İngiltere’de ise %7.4, %10 arasındadır. Adeta dikensiz gül bahçesi coğrafyaları bu ülkelerdeki bu oranları göz önüne alırsanız ülkemizin ne vaziyette olduğunu gayet iyi anlayabilirsiniz.

Bugün ve yarın burada travmalar konusu üzerine araştırmalar yapan, sahada travma mağdurlarıyla çalışan ya da büyük afetlerde insan canı kurtarmaya kendini adanmış insanları dinleyeceksiniz ve bu insanlardan istatistiki rakamlar duyacaksınız. İstatistiki bilgiler kulağa sıkıcı gelir ve sadece kıyaslama yapmaya yararlar. İstatistikler bildiğiniz gibi toplanan verilerin analizleriyle ortaya çıkarlar. Örneğin turizm kongresinde verilen istatistiki veriler doluluk oranları,

yatak sayısı ve turist başına harcanan dolarlar vs. gibi eğlenceli, mutlu ve neşeli veriler üzerinden hesaplanmıştır. Ancak bugün ve yarın burada duyacağınız verileri, istatistikleri şöyle değerlendirmenizi istiyorum. Bizim istatistiklerimiz kan, gözyaşı ve karanlıkta atılan çığlıkların istatistiğidir. Eğer bunu bu şekilde değerlendirerek rakamlarımıza bakarsanız bu kongreden daha yararlı bilgiler alacağınızı düşünüyorum.

Tüm bunları belirttikten sonra kongremize gösterdiğiniz ilgiden dolayı çok teşekkür ediyor ve kongremizin ilk kez oluşundan dolayı ortaya çıkabilecek eksiklikler için de peşinen sizden özür diliyorum. Tekrar hoş geldiniz.

Açılış Konuşması

Prof. Dr. Nevzat TARHAN
Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü

Öncelikle travma psikolojisi konusunu kongre olarak tartışma konusu haline getirdiğiniz için fikir sahiplerine teşekkür ederim. Gerçekten önemli bir konu. Konunun en iyi şekilde analiz edilmesi ve tedavisiyle ilgili yeni yöntemler geliştirilmesinin en güzel yeri kongrelerdir. Kongreler bilimin ilerlediği, düşüncenin geliştiği alanlardır. Bu kongrede bunun başlangıcı olsun. Her sene bu kongreyi yapmakta fayda var. Travmalar siyaseti etkileyecek noktada olan çok önemli bir alan.

Travmalar stratejik, politik kararları bile etkiliyor. ABD'nin Irak'tan çekilmiş olmasının nedeni Amerikan askerlerinde çok fazla travma sonrası stres bozukluğuna rastlanmış olmasıdır.

ABD'de emekli askerler için özel hastaneler var. Birçok asker travmaya bağlı alkol bağımlılığı geliştiriyor. Hasta travma sonrası stres bozukluğu ile baş edemiyor. Belirtileri alkolle yatıştırmaya çalışıyor. Bu da travma sonrası stres bozukluğunun devamı olarak farklı bir patolojiye dönüşüyor. Bu gibi durumlar arttığı için artık kamuoyunda bununla ilgili bir direnç, tepki var. Hatta ABD askerleri de savaşmak istemiyor. Gittiği yerde konfor olmazsa, huzursuz oluyorlar, çalışmak istemiyorlar. Bu durum ABD'nin stratejik, politik kararlarına etki ediyor. Bu nedenle travma ile ilgili çalışmalar özellikle psikiyatride önemli bir alan haline geldi.

Travma alanını birçok meslektaşın yeterince önemsemediğini görüyorum. Biz artık bir hastalığı analiz ettiğimizde çocukluk çağı travmaları ölçeğini kli-

nikte rutin olarak uyguluyoruz. Çünkü mesela obsesif kompulsif hastalığı veya anksiyete belirtileriyle gelen bir hastada bile cinsel istismar, fiziksel istismar, şiddet ya da duygusal ihmal gibi birçok alanda travma puanı yüksek çıkabiliyor. Bu kişilerde travma sonrası stres bozukluğu belirtileri görülebiliyor.

Bir örnek vereyim. Hastam 130 kiloydu. Maddi manevi tüm imkânları vardı. Kilo vermek istiyordu ama başarılı olamıyordu. Çocukluk çağı ile ilgili analiz yaptığımızda çocukken enseste maruz kaldığını öğrendik. Bilinçdışında tekrar bunu yaşamamak için; “Ben çirkin olmalıyım, güzel olmamalıyım” düşünce-sine sahipti. Bunu da davranışsal olarak aşırı yemek yiyerek bilinçsizce sağlı-yordu. Bilinçli olarak zayıflamak isterken bilinçdışında zayıflamak istemiyordu. Yemek yemek onun için bir kaçınma yolu haline gelmiş, patolojik bir savun-maydı. Travmalar bu sebeple zihinsel, fiziksel hastalıkların ortaya çıkmasında çok önemli bir hastalık etkenidir.

Ayrıca çocukluk çağında gizli travmalar da vardır. Çocukluk çağındaki ih-maller bu gruba girer. Mesela, duygusal ihmaller. Çocukluk çağındaki ihmal nasıl travma oluyor diyebilirsiniz. Özellikle “mesafesiz terk ediş” çok bilinmi-yor. Çocukluk döneminde anne baba çok meşgul olabiliyor. Aynı evdeler ama anne kendini temizliğe, başka işlere vermiş. Baba bütün enerjisini, dikkati-ni işe vermiş. Böyle olunca çocuğun bütün temel ihtiyaçları karşılanmış olsa da mesafesiz olarak terk edilmiş oluyor. Böyle olduğu zaman çocuk kimsenin kendisini sevmediğini zannediyor. Aslında sorun sevilmemesi değil anne ba-banın zaman ayırmaması, sevgi ifadesi olmaması. Çocuk böyle durumlarda dışlanmış gibi hissediyor. Çatışmalı bir ilişki bile iletişimsizlikten daha iyidir. Bağırırısın çağırırısın ama çocuk kendisinin insan yerine konulduğunu düşünür. Diğer türlü evde sanki o hiç yok gibi “nasılsın” bile demezseniz, hiç ilgilenmez-seniz çocukla, göz teması kurmazsanız çocuk duygusal ihmal yaşar. Duygusal ihmal yaşayan çocuklar da travmaya maruz kalıyor demektir. Böyle bir durum-da, kimse beni sevmiyor, der. Özgüveni düşer. İnsanlardan kaçınmaya başlar ve travmatik bir sarsılma örselenme yaşar.

Travmaları çözmek, tedavi etmek çok zor ve zaman alıcı bir şey ama çok etkili tedavilerde var. Mesela EMDR gibi tedaviler. Bu yöntemin faydalarını pratik uygulamamızda çok gördük. Bazı terapistler EMDR’ye karşıdır ama ben hekim olarak terapist olarak hiç öyle düşünmüyorum. Travmalarda kişi bey-ninde yaşayan canlı travmayı unutmuş oluyor fakat bilinçdışında sönmüş vol-kan gibi duruyor. Arada ortaya çıkıyor arada tekrar sönüyor ve o kişinin günlük yaşantısını olumsuz etkiliyor, stresini yükseltiyor. EMDR tekniğini uygularken kişinin unuttuğu travmalar örtülü bellekten açık belleğe geliyor ve çözümlen-yebiliyoruz.

Yirmi sene boyunca süren bir baş ağrısı vakası görmüştüm. Ağrı kesiciler vs. fayda etmiyordu. Psikolog arkadaşlarımız o kişiye EMDR yaptığında yirmi

sene süren baş ağrısı kısa sürede geçti. Yirmi sene önce travma yaşadığı ve baş ağrısını artırdığı anlaşıldı.

Yine başka bir vakada karşılaşmıştım, Erzincan'da görevliydim. Dokuz yıllık evli bir erkek hasta gelmişti. Eşiyle cinsel beraberliği yoktu. Erkek cinselliği ifade edemiyor, yaşayamıyordu. O zaman EMDR yoktu. Narkohipnoz gibi bir tedavi yöntemi vardı. Damardan kişiye hipnotik ilaç veriyorduk ve kişi uyku uyanıklık arasına giriyordu. Kişiye narkohipnoz yaptık. 10 seans planlamıştık ancak aşağı yukarı 5-6 seans sonra kişi ben düzeldim dedi. Nasıl düzeldiğini sorduğumuzda evlenirken babasının hayatta olmadığını ama baba yerine koyduğu ağabeyinin olduğunu söyledi. Ağabey ilişkisi onaylamadığı için düğününe gelmemiş. Düğününe gelmeyince hasta o derece sorumluluk hissetmiş ki travma etkisi oluşturmuş. Ağabeyimin gelmediği onaylamadığı bir şeyi ben nasıl yaptım diye eşiyle cinsel ilişki esnasında birdenbire depresif oluyor ve cinsel beraberlik yaşayamıyor. Normalde "Ne olacak!" dersiniz ama o kişi için önemli.

Mesela kedisi öldüğü için travmatize olan kişiler var. Kedi onun için sevgi nesnesidir. Sevgisini yatırdığı önemli bir değerdir. Sevgisini yatırdığı bir alan olduğu için onu küçük görmemek lazım. Kaybı ile travma yaşanabilir.

Travmada çok fazla yapılan hata var. Bazı insanlar sevdiği vefat ettiğinde travmayı mumyalaştırırlar. Ona karşı bir sorumluluk taşırlar. Odasını değiştirmezler, olduğu gibi yaşatırlar. Travma mumyalaşınca ikincil, üçüncül travmalar ortaya çıkabiliyor ve kişiyi işlevsiz, depresif hale getirebiliyor. Travmayı yok saymak da patolojiye neden olabiliyor. Kişi bastırıldığı için başka alanlarda sorunlar çıkıyor. Örneğin fizyolojik, psikolojik ve sosyal alanlarda çıkabiliyor. Travma unutulmaz ama bugüne de olduğu gibi getirilmez. On yıl önce olmuş bir travmayı bugüne aynı canlılıkla getiriyorsanız siz patolojik bir savunma geliştirmişsiniz demektir. Ufak bir hatırasını yaşatarak hem sevgi nesnesini canlı tutmak hem de suçluluğu yaşamamak da mümkün.

Travmayla çalışabilmek özel çaba ve beceri istiyor. Genel psikoterapi uygulamalarında travmalar gözden kaçabiliyor. Vakalara o gözle bakabilmek çok önemli. Bu sebeple bu konuyu gündeme getirdiğiniz için kongre düzenleme ekibine teşekkür ediyorum.

Travmanın Nöropsikolojisi

Prof. Dr. Sinan CANAN

Bu dünyada çok uzun bir zamandır, yaklaşık olarak 3,5 milyar yıldır canlılık diye bir şey var. Bizler de o canlılığın bugün milyarlarca sayısız badire atlattıktan sonraki son versiyonu olarak burada oturuyoruz. Her birimizin yapımında 3,5 milyarlık emek, koca bir kozmik sistem, büyük bir yaratılış destanı, enteresan bir hikâye var. Böyle bakınca bir kere insan kendini iyi hissediyor. Şurada 20, 30, 50 neyse yaşımızdan öte milyarlarca yıldır şu kâinatın bizim için uğraşiyor olması bence gerçekten başlangıç olarak iyi bir fikir. Fakat biz bu koca canlılık ağacının içerisinde bizim şecerenin bugünkü hali, sonlarına doğru. Biyolojik olarak homo sapiens sapiens ismiyle adlandırılıyor. Homo insan, sapiens düşünen, ikinci sapiens de düşünen anlamına geliyor. İnsan için düşünen varlık demişler ama aslında düşünmesi gereken bir varlık. Çünkü çok tuhaf özellikleri var. Canlıların birçok özelliğini aynıyla paylaşmakla beraber çok zarif şeyler de yapıyoruz. Bugün yaptığımız da buna bir örnek. Mesela canlılar dünyasında toplanıp beraber travma kongresi yapan bir zürafa yok. Bunu bir tek biz yapabiliyoruz.

Bütün mesele hızlıca ve kısaca insanın biyolojik âlemdeki izlediği yolla alakalı görünüyor. Çıplak, zayıf herhangi bir şeye gücü yetmeyen ve tabiatta hiçbir yerde hayatta kalmaya uygun tasarlanmış gibi gözükmeyen bir bedenle dünyaya geliyoruz. Hepimiz çok erken prematüre doğuyoruz. Eğer diğer memelilerle kıyaslarsanız en az iki sene erken doğuyoruz. Çünkü beyin çok büyük ve dik yürüyen bir canlı olarak o kadar büyük bir kafayı kadınlar açısından doğurmak mümkün değil. Bebek iki sene kadar erken doğuyor ve beyin gelişimini dışarıda devam ettiriyor. Zaten bebekken zayıflığın en dibindeyiz. Hiçbir şeye gücümüz yetmiyor ama erişkin bir insan bedeninde çıplak halini

düşünecek olursanız, diğer canlılara kıyasla, tabiatla çok uyumsuz bir beden. Bir üstünlük arayışına girersek maalesef elimiz boş dönüyoruz. Sadece ve sadece acizliğimiz, zayıflığımız, kırılabilirliğimiz var. Şeyh Galip'in de dediği gibi 'Yek katre-i hûnest, sâd hezârân endîşe.' İnsan için "bir damla kan, bin bir endişe" diyor. Dolayısıyla bu çıplak bedeniyle bu dünyada var olmaya çalışan garip bir varlık.

Peki, neden böyle acayip bir varlığımız? Bunun biyolojik olarak bir açıklaması var mı, diye baktığımızda biyologlara göre eğer beden bu kadar çıplak olmasaydı, zihnen bu kadar gelişmiş olmak zorunda kalmayacaktık. Bu kadar gelişmiş bir zekâmız olması gerekemeycekti. Dünyanın hiçbir yerinde hayatta kalamayacağımız için her yeri kendimize uydurabilecek bir zihinle donatılmışız. O yüzden uzay istasyonunda şu an insanlar yaşıyor. O yüzden Mars'a gitmeye kalkıyoruz. Dikkat ederseniz Mars yolculuklarına dair herhangi bir ülkede yapılan yayınlarda, konuşmalarda "Biz orada nasıl yaşayacağız ne yapacağız" diye bir konuşma yok. Sadece yolun maliyeti gibi teknik işler konuşuluyor. Bir şekilde hallederiz, modunda bir durum var. Rahmetli Mehmet Akif Ersoy'un güzel bir şiirinde insan tanımını yaparken kullandığı ifadesi tam olarak durumu açıklıyor. "Hangi müşkildir ki, himmet olsun, âsân olmasın? Hangi dehşettir ki insandan hirâsân olmasın?" yani bugünün diliyle "Hangi zor durum olsun da biz onu odaklanıp aşamayalım böyle bir zor durum yok. İkincisi de hangi dehşetli korkunç durumdur ki insanı görüp kaçmasın?" demiş yani bu zayıflığa ve garipliğe binaen çok enteresan güçlerle donatılmış bir varlığımız. Öte yandan bir hayatta kalma problemiyle mücadele ediyoruz.

Hayatta kalma problemini çözmek için verilmiş en kıymetli hediye adına beyin dediğiniz donanım gibi duruyor. Çünkü insanın kolunu, bacağı keserseniz, kalbini, karaciğerini nakletseniz insanın karakterinde ve hafızasında çok bir değişim görmüyorsunuz. Ama beyinde en ufak bir şey olduğunda sistem hemen arıza veriyor. Kişilik değişiyor, hafıza kayboluyor. Hatta bazen insanlar bilmediklerini iddia ettikleri dilleri falan konuşuyorlar. Enteresan vakalarla karşılaşılıyor. Hayatta kalma donanımı bu varlığın kontrol merkezi olan beynin, esas ve birincil işlevinin bu organizmayı ne pahasına olursa olsun hayatta tutmak olduğunu hatırlayın. Psikoloji alanında master, doktora vs. yapmak, profesör olmak, nükleer fizik problemleri çözmek ya da sosyolojinin gizlerini çözmek bu organın işleri değil. Hobileri olursa yapar ama biz modern insan biraz böyle aklımızla, zekâmızla bir şeyler öğrendikçe kendimizi iyi hissediyoruz. Ancak bu organın başarısı bunlarla ilgili değil. Beyin hayatta kalmayı becerirse başarılıdır yoksa maalesef başarılı değil ve bu sistem hayatımızda unuttuğumuz bir şeye işaret ediyor.

21.yy modern insanları olarak bizler hayatta kalma problemini çözmüş canlılarız. Tabiatdaki tehditlerin hemen hemen hiçbirisi neredeyse yok. Aşırı bolluk içerisindeyiz. Ne yaparsanız yapın bugün açıktan ölemezsiniz. Çok

fazla seçenek var. Temel yaşamsal işlevlerimizi bir şekilde sürdürüyoruz. Beynimiz tabiattaki yokluklar döneminde hazırlanmış. Bu sistem içerisinde beynimiz biraz işsiz kalmış durumda. Bu işsizlik sonucunda boş kalan beyin farklı şeylerle uğraşmaya başlıyor; komşusuna, trafiğe bir şeylere sarmaya başlıyor. Kafasına takacak dertler buluyor. Sürekli bu dertleri zihninde rumine edip hayatı kendine zehir ediyor.

Antropoloji ve biyolojinin bize sunduğu başlangıç noktalarına göre insanın 300.000 yıldır burada olduğunu düşünüyoruz. 300.000 yıl uzunca bir süre. Yıllık tarih 6.000 yılda başlıyor. İlk mağara resimleri 45.000 sene geriye gidiyor. Ondan önce de 250.000 sene bu çıplak, zayıf haliyle insan buradaymış. Bu süre içerisinde ne yaptıklarını, ne ettiklerini bilemiyoruz. Elimizde çok kanıt yok ama biyolojiden çok net bildiğimiz bir şey var: Canlı bir organizmanın be-densel ve zihinsel ayarları öyle birkaç bin yüz yılda büyük bir değişim geçir-miyor.

Birkaç yüz bin sene içerisinde ilk başlarda ortam gayet stabilken son iki yüz, üç yüz yılda öngörülemez kadar değişen bir çevredeyiz. Buna adapte olabilmemiz mümkün değil. Çok ciddi uyum sorunları yaşıyoruz ve etraftaki şartların bu değişimi uzun sürmediği için zaten adapte olma şansımız yok. Sürekli olarak adapte olmamız gereken başka bir meydan okuma karşımıza çıkıyor. Bu sebeple bol hareket, az, çeşitli ve aralıklı yemek, olumlu/zengin sosyal ilişkiler, düşük stres, sınırları aşmak olarak sıraladığım insanın fabrika ayarları meselesine uymak işimizi epey bir kolaylaştırıyor.

Beynin anatomisinde insanı farklı yapan en önemli yer beynimizin ön kısmı. Bilişsel olarak bize en yakın addedebileceğimiz insansı maymunlar dediğimiz goril şempanze gibi canlılarda beyin yaklaşık beşte biri ön beyinden oluşurken insanda %45 civarında bir kısım ön beyine ayrılmış. Ön beyin çok büyük işlevler yapıyor. Yüksek zihinsel işlevler dediğimiz şeyleri yönetiyor. Şu an bu konuşmamız, sosyal olarak anlaşabilmemiz, karmaşık sosyal kurallar altında bir şekilde iş birliği kurabilmemiz, hazzı erteleyebilmemiz, gelecekteki bir amaca kitlenip ona doğru ilerleyebilmemiz gibi bir sürü insana has fonksiyonları bu kısmın yönettiğini biliyoruz. Bunların yanında bugün bizim konumuzun ilgilendiren bir şey daha var: çok gelişmiş bir zaman algımız var. Eziyet düzeyinde bir zaman bilincimiz var. Çok geriye doğru geçmiş ve ileriye doğru geleceği kapsayabilen bir zihinden bahsediyoruz. Başka hiçbir canlı öleceğini bilmiyor. Bir tek biz biliyoruz. Öleceğimizi biliyoruz ama onu da umursamıyoruz. Yani “öleceğiz” diyebiliyoruz bir şekilde ama onu bloke eden bir sistem de var.

Doktora dönemimde deneysel laboratuvarlarda birçok deney hayvanıyla çalışma fırsatım oldu. Bu süreçte çocukluk travması olan hiçbir hayvana rastlamadık. Hiçbir tavşan demedi ki “Ben küçükken şunu yaşamayıydım ben

süper bir tavşan olabilirdim.” Böyle bir şey göremezsiniz çünkü hayvanların belleği bu şekilde çalışmıyor. Hayvan belleği genellikle koşullandırma bazlı çalışıyor. Tabii o kadar basit değil ama ona yakın bir sadelikte çalışır. Canı yandıysa oraya gitmez, sevdiyse oralarda çok gezer. Böyle bir sistemle canlılar yaşarlar. Çok uzun erimli geçmiş ve gelecek bellekleri yoktur. Bizim ise geçmişten getirdiğimiz dertler tasalar, gelecekle ilgili beklentiler endişeler çok ciddi anlamda bizi strese sokuyor. İnsanın en büyük stres faktörleri arasında yaşadığı travmalar vardır, bir de belirsizlik. Geleceğe dair belirsizlik olduğunda biz çıldırıyoruz. Yani önümüzde belirsiz bir durum olduğunda strese giriyoruz ve bunu ortadan kaldırmak için de plan yapıyoruz. “Tanrıyı güldürmek istiyorsan ona planlarından bahset” diye bir söz vardır. Hiçbir planın çalışmayacağını bile bile plan yapma nedenimiz aslında o öngörü vizyonunu oluşturmak. Öngörüyormuş gibi olursak rahatlıyoruz, o belirsizlik ortadan kalkıyor.

Peki, sürekli strese girmemize neden olan zihin neden verilmiş olabilir? Teolojik bir perspektiften “Allah neden böyle eziyet ediyor?” diye de düşünebilirsiniz. Evrimsel perspektiften “Sistem niye böyle bir şey geliştirdi?” diye de düşünebilirsiniz. İki sorununun cevabı da aynı. Kullanım amacını bilerseniz bu zihin çok işe yarayan bir şey. Geçmişten tecrübe derleyip, geleceğe dair hayal kurup, o tecrübeleri hayale doğru işleten bir yolda kullanıldığında bu zihin çok güzel işe yarıyor. Şimdi ve şu ana odaklanmak gibi bir derdi var. Geçmişteki deneyimini gelecekteki bir hedefi için şimdiye odaklayabilen zihinler üretken, başarılı, mutlu dediğimiz insanlar oluyorlar ya da bunları yapabildikleri sıralar zihin böyle odaklama moduna geçiyor. Bir sürü deneyimimiz olabiliyor ama hayalimiz olmayabiliyor ya da bir sürü hayalimiz var ama yerimizden kalkıp bir şey yaptığımız yok. Dolayısıyla boş hayallerle yerimizde dönüyoruz. Netice itibarıyla bu sistem tam kapasite kullanılmadığı takdirde başa bela bir sistem ve uyuşturmanız gerekiyor. İnsan zihninin bir özelliği var ya bir şeyle meşgul olacak ya da uyuşturulacak. Arası yok, bas bas bağıyor. Meditasyon, mindfulness gibi uygulamalara gelen insanların birçoğu diyor ki “Beynimi susturmak istiyorum, beynim susmuyor.” Sürekli bir şeyler dönüyor içerde ama kimse tıp fakültesine gidip de “Kalbimi durdurmak istiyorum” demiyor. Milyonlarca yıllık canlılık sürecinde böyle bir sonuç ortaya çıkıyorsa bunun bir sebebi var. Bir hesaba göre günde spontan olarak 70.000 tane düşünce üreten beyin, günlük sorunları olabilecek en yaratıcı ve çeşitli yönde çözebilmeniz için çabalyor. Devamlı olarak bunun için çabalyor. Ancak onu nasıl kullanacağımızı bilmediğimiz zaman başa bela ciddi bir sıkıntı oluyor.

Herhangi bir duyusal olay geldiğinde beynin işi buna anlam vermektir. Bu duyusal girdi bir ses duymak, koku, karın ağrısı vs. olabilir hiç fark etmez. Duyusal girdi olduğunda beynin bunu değerlendirme sistemi bildiğimiz kadarıyla, geçmişe yönelik anılara başvurma ile başlıyor. Yani bu daha önce deneyimlediğim neye benziyor. Şöyle bir aile düşünün; ailede bir yaşının altında bir bebek, 10 yaşında bir çocuk, anne ve baba var. Akşam yemek masasında otu-

rurlarken baba birden masadan yükselip şöyle havaya kalkıp havada dönme-ye başlasa ne olurdu diye düşünmeye başlayın. Aile üyeleri ne yapardı? Anne çığılık çığığa kaçardı değil mi? Çünkü bu muhtemelen daha önce görmediği perili filmlere benziyor. 10 yaşındaki çocuk çok korkardı çünkü açıklanabilir bir dünyada yaşamayı öğrenmiştir. Açıklanamaz bir şeyi görünce korkar ama bebeği düşünün. Çatalı masaya vurarak “Aaa baba dönüyor, baba dönüyor” diye muhtemelen çok eğlenirdi. Çünkü konuyla ilgili öğrenilmişliği yok. Şimdi bu sistem geriye bakıp diyor ki benim bu yaşadığım şey neye benziyor.

Bu konuyla ilgili en önemli biyolojik gözlem bence, şu tabiattaki bütün canlılar ürkektir. Beklentilerine aykırı ne çıksa, her canlı ürker. Gergedanın karşına aniden bir insan çıksa, gergedan cüsse olarak insandan daha büyük olsa bile korkar kaçır. Mesela birisinde köy yerinde kaçır koşan boğaların önüne geçip elini kaldırır ‘Hooo!’ yapıyor. Boğa geri basır resmen toprağa saplanıyor. Küçücük insan elini kaldırdığında o beklenmedik hareket onun ürkmesine neden oluyor. Neden tabiatta bütün hayvanlar ürkek olmak zorunda? Çünkü korkan, tırsan ve kaçan hayatta kalır, genini daha fazla aktarabilir. Bizler tırsak ataların çocuklarıyız. Beynin bütün devrelerini bilgiye oturtursanız travma meselesini anlamak bence kolaylaşıyor. O an olayla ilgili geriye döndüğümüzde kötü bir anı varsa, bu kötü anı ile ilgili yapılacak eşleştirme beyin için her zaman önceliklidir. Çünkü ona göre hayatta tutmak için bir dizi tedbir alacak. Diyor ki “Daha önceden böyle bir şey olmuştu, başımız belaya girmişti, bu da aynı. Kaç ya da savaş, bir şey yap çünkü ortada bir arıza var ve ona göre davran.”

Herhangi bir şey ile ilgili kötü anısı olmayan insan da çok azdır. Bütün kötü anıların bizim üzerimizde koruyucu ve yönlendirici bir etkisi var. Bir de bunun çok ağır duygusal bir travma dediğimiz bir yara olduğunu düşünelim. O zaman her türlü davranışımızı büken bir prizma gibi davranıyor ve değerlendirmelerimizin hepsini normal değerlendirme kalıplarının dışına sürükleyen bir bozucu etken oluyor. Bununla da bitmiyor. Buna bir yanıt oluşturmamız bir cevap vermemiz gerekiyor. Beyin ön beyin kısmıyla bunu yürütüyor. Saniyeler içerisinde geleceğe yönelik yani o yapılacak hareketin sonuçlarına yönelik simülasyonlar üretiyor. Beynin uzmanlık alanı bu. İnsan beyni çok hızlı bir şekilde “Şunu yap-sam ne olur, bunu yap-sam ne olur” senaryolarını aynı anda değerlendirebiliyor. Bunlar arasından en uygun, hayatta kalmamıza en az zarar verecek, en bilindik, en risksiz olan davranışı seçiyor. Eğer ki anılarımızın yükü çok büyük ve buna bağlı olarak da garantili davranış simülasyon repertuarınız dar ise sürekli aynı döngüleri tekrarlayan insanlara dönebiliyorsunuz. Çoğumuzun günün %90’ını otomatik yaşadığı düşünülürse gün içerisindeki durumumuz genellikle bu. Otomatik ve düşünmeden, bir şekilde ezberlerimizde bulunan kalıplarla ve daracık bir repertuarla hayata yanıt vermeye çalışıyoruz. Sonra bir anda diyoruz ki bunlar neden benim başıma geliyor? Cevabı hep aynı döngülerin içerisinde çıkamamamız. Normalde zihin geliştirici bir faaliyetin mesela eğitimin anılarımızı silmesi, ezberlerimizi bozması, simülasyonlarımızı

genişletmesi gerekir ama bugün eğitim tam tersini yapıyor. Bize bir sürü deneyim yükleyip “Onu yapma, bunu yapma, şunu yapma diyerek” bizi daraltıyor. Sosyal hayat, kurallar, gelenekler böyle. Hepsi bizi daraltmakla meşguller.

Beyin eskiden yeniye doğru sıralanmış, antikten moderne doğru dizilmiş, güçlüden zayıfa doğru, üste doğru çıktığınızda daha zayıf olana rastladığınız bir hiyerarşi gösteriyor. Otomatik pilota kararları veren dürtüsel bölgeler var. Buraların programı da milyonlarca yıl önce tamamlanmış. Aynı yazılımı bugün biz kullanmaya çalışıyoruz. Bunu nereden biliyoruz? Mesela depremde ne yapılması gerektiğini herkes biliyor değil mi? Masanın altına gir, yaşam üçgeni oluştur ama Allah korusun şimdi bir sarsıntı olsa ki ben bunu anlatırken bir gün gerçekten oldu, tam o sırada gördük bunu, insanların çoğu vahşi hayvanlar gibi ne yapacağını şaşırıyor. O an öğrendiğiniz her şeyi unutacaksınız. Mesela 8. kattan atlayan insan var. Baktığımız zaman saçma değil mi bu? Depremden kaçmak, hayatta kalmak için bir insan neden 8. kattan aşağıya atlasın? Hayatta kalma sisteminin programı yüklendiği zamanlarda 8. kat yoktu. Burası sallanınca yan tarafa geç programı vardı ama yan tarafta 8 kat fark varsa ne yapsın? Onu bilmiyor. Olayla, içerisinde bulunduğumuz yazılım arasında ciddi farklar var. Dolayısıyla içinde bulunduğumuz şartlar ile yazılım arasında ciddi sorunlar yaşayabiliyoruz.

Bilinçli olarak analiz edebildiğimiz aşikâr, deklaratif belleğimizin yanında daha içkin, üstü kapalı, sözel olarak ifade edemediğimiz bir bellek tipi var. Bu bellek ise çok derinde bilinçdışı ve üzerinde kontrolümüzün az olduğu bir çekirdek. Buraya çok fazla erişiminiz yok ama hayatımızın hemen hemen tamamını burası yönlendiriyor. Çünkü bizim mikro davranışlarımızdan düşünce kalıplarımıza kadar her şeyi belirliyor.

Biz bir hadiseye iki fazda yanıt veriyoruz. Birine post kognitif diğerine de prekognitif deniyor. Sekizinci kattan atlatan şey prekognitif denilen “hazır yazılım”. Verilere bakmaya vaktimiz yoksa bunu kullanırız. Tabiatta aslan kükremesi duyduğunuzda “ne oluyor orada” deme şansımız yoktur. Bunu yapmak avantajlı bir şey değil. Dönüp ters tarafa kaçmak mantıklı olan şeydir. Dolayısı ile prekognitif sistem diyor ki “Bir problem var hiç düşünmeye falan gerek yok hemen kaçalım. Canımızı kurtaralım.” Ancak yukarıdaki post kognitif karar mekanizması hesap kitap yapmamızı sağlıyor. İşte bu sebeple baraj yaparken bu mekanizmayı kullanıyoruz. Prekognitif ile baraj yapamazsınız. Post kognitif olarak mühendislik çalışması yapmanız gerekiyor. Bu sistemler ikili karar sistemini karşımıza çıkarıyor. Bu ikili karar sisteminin birincisine yani eski ve hızlı olana sistem 1; yeni, yavaş ve masraflı olana sistem 2 deniyor. Sistem 2 günlük hayatta hep kullandığımızı zannettiğimiz ama çok nadiren başvurduğumuz bir sistem. Bunu fark ettiğimiz anda travmayla ilişkimizin değişeceğine inanıyorum. Sistem 2’nin aslında ne kadar kırılgan ve az kullanılan bir sistem olduğunu görmemiz lazım. Çok enerji harcadığı için ancak problem olduğu

zaman devreye giriyor. Problem yoksa otomatik pilot bizi dürtüsel programlarla otomatik olarak yaşıyor. Travma dediğimiz şey de sürekli içsel bir stres üretiyor. Ortada gergin bir durum var. Sürekli olarak gergin olan bir zihinden bahsediyoruz. Stres amigdala tespit ediliyor ve başlatılıyor. Amigdala ne olduğunu anlamlandıramıyor ama problem tespiti yapıyor. Çünkü amigdala bilinçle ilgili bir yer değil. Ön beynimiz olayı algılayıp amigdalaya “Problem var, sen harekete geç” diyor. Bu sırada siz bir trafik kazası geçiriyor da olabilirsiniz. Gardırobun önünde o gün ne giyeceğinize karar veriyor da olabilirsiniz. Amigdalayı bu çok ilgilendirmiyor. Kritik bir toplantınız varsa ve gardırobun önünde kırmızı elbise mi yeşil elbise mi derken aslan kovalıyormuş reaksiyonu üretebilirsiniz ve panik atağa kadar giden bir süreç yaşayabilirsiniz.

Amigdala hipotalamusu uyarıyor. Hipotalamus CRH diye bir hormon salgılıyor. Bu hormon da hipofiz bezinde ACTH diye bir hormon salgılatıyor. Bu da böbrek üstü bezinden kortizol gibi bir hormon salgılanmasına neden oluyor. Kortizolün uzun vadedeki etkileri ise bizim için fizyolojik olarak yıkıcı. Devamlı olarak stres üreten bir beyin devamlı olarak kanda kortizol salgılanması demek. Sürekli yüksek kortizol bugün şehir insanını öldüren tıbbi sebeplerin başında geliyor. Devamlı stres üreten bir zihnimiz olduğu için bunu yönetmek çok önemli.

Bu sisteme bir travma geldiği zaman post kognitif bilişsel süreçleri kapatıyor. Beyne “Uzun uzun düşünmeye gerek yok alt beyindeki hayat kurtarıcı mekanizmaları harekete geçirmemiz yeterli” mesajını veriyor. Yukarıda da bahsettiğim gibi alt beynin yazılımı eski. Problemler günlük koşullara uyumsuz, davranışlarımızın amaca uygun yapılmasına maalesef çok hizmet edemiyor. Çünkü o bilgi orada yok. Neticede davranışlarımızda bozulmalar başlıyor. Sempatik sistem aktivasyonunda gördüğümüz her şey yaşanıyor.

Savaş, kaç ve don tepkisi üç standart tepki türü. Genellikle çeşitlendirilmiş versiyonlarını, bu biraz büyük bir iddia gibi gelebilir ama adına psikopatolojiler dediğimiz bir başlık altında görüyoruz. Mesela depresyon dediğimiz şey donma etkisinin uzun zamana yayılmış hali gibi gözüküyor. Anksiyete reaksiyonları yine kaç reaksiyonun bedene değil zihne yansıyan halleri gibi duruyor. Bunlar uzun süre insanı etkilediğinde de patolojiye dönüşen bir tarafı var ve bu olduğu zaman da bildiklerimizi unutuyoruz. Travmatik insanı ya da panik atak geçiren insanı aklen ikna etmeye çalışanlar var. Bu çok beyhude bir eylem. Bunu söylemeniz o insanlarda bir anlam ifade etmiyor.

Beyin görüntüleme tekniklerinin özellikle 2000’li yıllarda ortaya çıkmasıyla birlikte nörobilim bu süreci farklı bir perspektiften görmemizi sağladı gibi gözüküyor. Bir kere çocukluk çağındaki herhangi bir problem şiddet, istismar, fiziksel ya da duygusal travmalar beyin gelişimine çok ciddi sekte vuruyor. Daha sonra hayat boyu gördüğümüz bazı sıkıntıların nedenlerinden bir tanesi

olabiliyor. Tek neden budur diyemeyiz. Söz konusu beyin olduğunda direkt bu olur diyemeyiz. Kuvvetli nedenlerinden biri olabiliyor ya da zeminini hazırlayabiliyor.

Mesela istismara uğramış bir kişinin beyinin enerji tüketimini gösteren bir fotoğraflama yöntemi olan PET görüntüsüne bakacak olursak temporal lobların uç bölgeleri içinde amigdala, hipokampus gibi bizim duygusal sistemimizi yöneten önemli kısımlarının solda çok çalışan ve sağda az çalışan bölgelerini görüyoruz. Bu bölgeler duygusal kontrol ile ilgili alanlar ve duygusal kontrolü zayıfladığı zaman eski atasal kısımlar beyin kontrolünü çok daha rahat ele geçirebiliyor. Böylece hareketlerimiz, tepkilerimiz ve duygusal reaksiyonlarımızda kontrolsüz hale gelebiliyor. Çocukluk çağı travmalarımız mesela aşırı ihmal, gözüne bakmamak, ilgilenmemek bunların hepsi fonksiyonel MR gibi yöntemlerle görebildiğimiz ön beyin ve mezolimbik yollar dediğimiz yolları kontrol eden bölgelerde zayıflıklar oluşturuyor. Bu birçok çalışma ile gösterilmiş bir şey. Travmatik deneyimlerle birlikte zor geçen yaşamlarda hipokampusun çok ciddi biçimde küçüldüğünü biliyoruz. Bu konuyla ilgili katıldığım bir çalışmada sadece belirtileri ortadan kaldırmaya yönelik 3 aylık basit bir antidepressan tedavisi ile yıllar boyu depresyonun ve anksiyetenin oluşturduğu hipokampus küçülmesi hemen eskiye dönebiliyordu. Yani hipokampus tekrar büyüyebiliyor.

Biz dilimizde zihin, beyin, akıl ve fikir gibi farklı kelimeler kullanıyoruz. Aslında bu bizim dünyanın genelinden kültürel olarak bu işi farklı anladığımızı ya da anlayabileceğimizi gösteriyor. Akıl kelimesi İngilizce reasoning kelimesinin karşılığı gibi düşünülse de arada etimolojik ve köken itibarıyla temel bir fark var. Reason, reasoning neden sonuç zinciri. Neden sonuç şeklinde olayları bağlayıp açıklayabilen zihinsel fakülteye verilen isimdir. Arapça bir kelime olan akıl bağlamak demektir. Fakat bir yönü yok, her yönden bağlayabilirsiniz. Mesela zihninizde yaşamışsınız. Hayatımızın bir döneminde hayata dair kafamızda bir fikir vardır. Bu şundan dolayı böyledir gibi bir sistem kurarız ve o sistem tamamsa kendimizi iyi hissederiz.

Bu bir anlam fanusudur ve onu zihninizde kurarız. Bir şekilde onun için de güzel yaşarız. Sonra bir şey öğreniriz hiçbir deneyimimiz değişmez ama sonra bağlam değişikliği olur ve bildiğimiz her şey başka bir anlam ifade etmeye başlar. En zararsız örneği mesela aşık olmaktır. Aşık olunca her şey böyle renklenir. Birileri günahsız melek falan olur. Mesela o bağlam değiştiğinde deneyimler de değişebiliyor.

Şimdi burada travma dediğimiz şeyi yazılımsal bir hata olarak düşünebilirsiniz. Bu yazılımsal problem değerlendirmeyi bozuyor. Değerlendirme sisteminin değiştirebiliyorsanız yani akıl bağlamını ve hikâyeyi dönüştürebiliyorsanız sistemi değiştirmeniz çok kolay. Hemen hemen bütün bilişsel terapiler bunu

yapmaya çalışıyor. Şema terapiler, bilişsel davranışçı terapiler hepsi buradaki şemayı hikayeyi ve bütün anlamlandırma sistemini dönüştürmek ile uğraşılıyor. Dönüştürebilen bir şekilde bunların etkisinden kurtuluyor. Çünkü ortada iyileştirebileceğimiz fiziksel bir yara yok. Zihinsel bir dönüşüm sağlanmalı.

Üst yönetim merkezlerinin önemli bir özelliğinden bahsetmek istiyorum. Rezilyans dediğimiz bir terim var. Rezilyans terimi genellikle duygusal dayanıklılık, yılmazlık olarak açıklanıyor. Ancak ben bu terimin bu anlamları karşılayabileceğini düşünmüyorum. İstikrar kelimesinin daha çok karşılayacağını düşünüyorum. Çünkü dayanıklılık, mukavemet bunlar çok rezilyans kelimesinin tınlarını içermiyor.

Dayanıklılık ya da mukavemet dediğimiz kavram daha çok bir direnç içeriyor. Rezilyans bu demek değil. Rezilyansı en iyi anlatan şey aslında musiki-deki ya da müzikteki karar notası dediğimiz şey. Karar notası nedir? Siz bir kürdilihiczakâr dinlerken notalar gezer gezer ama kulağınız ve gönlünüz hep bir karar notasına dönüş arar. Eğer yarım kalırsa rahatsız olursunuz. Çünkü o karar notası bütün hikâyenin müzikal cümlelerin varmak istediği noktadır. O karar noktası bütün değişimlere rağmen muhafaza edilir. Aslında böyle bir şey bir karar noktası. Bizim istikrar dediğimiz şey oradan uzaklaştığımız da oraya geri dönebilme becerisidir. Hayatta iyi şeyler de olur kötü şeyler de olur. Hep ortaya çekecek bir şey lazım gibi gözüküyor. Rezilyans resmedilmiş şekli böyle. Neden böyle yapılıyor? Çünkü rezilyans pasif bir şey değil. İstikrar kendi kendine olan bir şey değil. Beyinde aktif bir süreç gerektiriyor. Çünkü kötü, moral bozucu ya da yaralayıcı bir sürü deneyim yaşıyorsunuz. O deneyimleri tırnak içerisinde normale sizin o karar halinize geri döndürebiliriz için nörolojik olarak bir şey yapmamız gerekiyor. Bu yapılması gereken şey de yine amigdala ve ön beyin ile ilgili gözüküyor.

Richard Davidson uzun bir süre Budist rahipleri araştırıyor. Bu rahipler 30-40 yıl boyunca meditasyon yapmış insanlar. Bu insanların beyinlerine baktığınız zaman sol prefrontal korteksle amigdala arasındaki bağlantıların diğer insanlara göre daha kuvvetli olduğunu ve beyaz maddelerinin daha kalın olduğunu görüyoruz. Yani bu insanlar amigdala da aktivasyon artışında kuvvetli bir fren mekanizmasına sahipler. Amigdalayı yavaşlatabiliyorlar. Bu sistem bugün beyaz madde bağlantısallığı cinsinden ölçülebilir.

Peki, beyaz bağlantısallığı yüksek olan bir insan kötü bir şey olduğunda nasıl davranır? “Bu da geçer yahu.” Her şey geçer her şey geçicidir devresini anlatan yer aslında burası. Bunu geliştirebileceğimiz her türlü pratiğin çok faydalı olacağını düşünenlerdenim.

Üniversitemizin temel derslerinden biri olan Pozitif Psikoloji aslında bizim tasavvufun tekrar paketlenip de bilimsel bir formata sokulmuş hali. Orada yapılmaya çalışılan şey insanın bu anlam ve hikâyesinin, beyin bağlantısallığının,

bu yönde değiştirmek için kullanılması.

Beyin bölümlerinden insulanın fonksiyonları karışıktır. İçerisinde bedenin içsel bir haritasını taşıyor. Biz insula bölgemizde iç organlarımızdan ve bedenimizin farklı noktalarından gelen duyuşsal verileri haritalıyoruz. Bir insanın bedenini ne kadar dinleme alışkanlığı varsa beden ile ne kadar hemhal ise insulanın o kadar geliştiğini biliyoruz. Budist rahipler bol bol beden tarama meditasyonu yapıyorlar. Bu sebeple insulaları kalın. Peki, bu ne sağlıyor?

Duyguşsal sistemimiz rasyonel değildir laflarla bize bilgi vermez. Kulağıımıza bir şey fısıldamaz. Bedenimize sinyal gönderir. Mesela âşık olunca midenizde kelebekler uçar. Korkunca göğsünüzde sıkışma olur. Hayal kırıklığına uğradığınızda boğazınız tıkanır. Devamlı vücuda der ki 'burada bir sorun var.' Vücudu okumayı bilen birisi duyguşsal sistemine daha yakından dokunabilir. Dokununca da o sistemin kontrolünü daha iyi sağlayabilir. Beden farkındalığı, öz farkındalık, kendini bilmek. Kendini bilince de her şeyi çözmek meselesine doğru hızlı hızlı geçiyoruz.

Bu farkındalığı da "insanın fabrika ayarları" olarak tarif ettiğim şeylere uyumlu bir hayat yaşamak lazım. Mutluluk, sağlık, iyilik hali bütüncül bir haldir. O yüzden bir şey yiyince iyi olunmaz ya da bir spor yapıncıya iyi olunmaz. Sağlık bütüncül bir haldir ve sosyal ağların da çok büyük bir önemi var. Diğer insanlar bizim devrelerimizi darmadağın da edebiliyorlar çok iyi bir hale de getirebiliyorlar.

Eğer önümüzde bir fırsat varsa zorluklar ve dikenler bizi ilgilendirmiyor. Diken batsa da hissetmiyoruz. Hayatta en önemli şeylerden bir tanesi amaç. Amaç insanı daha istikrarlı bir hale getiriyor. Amaçsız bir yaşam, insanı savrulan bir yaprağa dönüştürüyor. O dar simülasyon çerçevesinden çıkıp yeni kararları almayı denemek için o cesaret dediğimiz şeyi kullanmak lazım. Cesaret denen duygu bizden başka canlıda görmediğimiz bir özellik. Geniş görebilme, basiret ya da feraset dediğimiz şeyi geliştirmek için hayatımızı biraz çeşitlendirmemizin faydalı olacağına inanıyorum.

Yine travma ile baş etmek için duyguşsal istikrar için rezilyans için en önemli şeylerden bir tanesi umuttur. Şartlar ne olursa olsun insanda umut var ise insan ilerleyebiliyor. Umut bittiğinde insan da bitiyor. Merak hayatımızda yeni kapılar açıyor.

Biyolojik evrimi anlamının çok ama çok ama çok önemli olduğuna inanıyorum. Çünkü fabrika ayarı dediğim şey o anlatıya dayanıyor. Kendine iyi bakmak derken yatmak yiyip içmek değil. Derdim ne? Arzum ne? Travmam ne? Bu konuları bir uzmana bırakmadan insanın kendisiyle ilişkisini sıkı tutması gerekiyor.

Benim ekstra önerilerimden biri, Őu evrenin karmaŐasını anlayıp Őehirde yaŐadığımız, aŐıŐığımız dűzenin artık dıŐını fark etmemiz gerekiyor. Tabiatdaki sistem bűyle alıŐmıyor. Oradaki sisteme gűre ayarlarımız yapılmıŐ, biz bunu unutunca da problem yaŐıyoruz. En űnemlisi de bizleri açlık deĐil, yara deĐil, travma deĐil, sadece anlamsızlık űldűrűr. Anlam yoksa yaŐam sűrdűrűlebilir deĐildir. Anlam sűren, anlam arayan tek zihin insan zihnidir. Bu ihtiyaı karŐıla-mayacak olursa dűnyanın da kendisinin de baŐına bela bir canlı űretmek iŐten bile deĐil. DiĐer psikolojik durumlardan ya da bozukluklar daha farklı olarak travmanın odaĐındaki mesele gerçekliktir. Travma gerçeklikle ilgilidir. Dolayısıyla yaŐadığımız gerçeklikleri algılama biçimimiz travmayı çözme biçimimizi de doĐrudan etkiler.

SORULAR

Soru 1. *Travmalarda duyguların ifade edilmesi travmaları zzer mi?*

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: Duygunun ifadesinin terapűtik etkisi ile ilgili çalıŐmalarda duygu ifade etmenin travma zűcű etkisi olduĐu tespit edilmiŐ. Ancak duyguyu regűle etmek, travmayı daha iyi tedavi ediyor. KiŐi sadece duygusunu ifade ettiĐi zaman geçici bir rahatlama oluyor. Fakat daha sonraki tepkilerinde duyguyu dengeleyemezse daha sorunlu ikincil travmalara ortaya çıkıyor. Bu yűzden Őu an daha çok emosyon regűlasyon çalıŐmaları, duyguyu birebir yűnetme çalıŐmaları, sadece duygu ifadesinden daha rasyonel gűrűlűr. KiŐiye duygu regűlasyonun űĐretilmesi kiŐinin çevresi ile olan iliŐkisini daha iyi yűnetmesini saĐlıyor.

Emosyonel regűlasyon yapınca anterior singulat korteks alıŐıyor. Yűksek lisans űĐrencilerimizle 2014 yılında yayınlanan bir sufi meditasyon çalıŐması yapmıŐtık. Sufi meditasyonda da, Budist meditasyonda da singulat korteks regűle oluyor ve alıŐıyor. Singulat kortekse beynin vites kutusu ya da ruminasyon kutusu da deniyor. KiŐi duygularını regűle edemezse sűrekli tekrarlar yaŐıyor. zűmlenmeden o duyguyla yűzleŐtirirseniz kiŐi suçluluk yaŐayabiliyor. Sadece duyguyu ortaya çıkartır ve onunla yűzleŐtirirseniz bu yarayı açık bırakmak olur. Bu kiŐi için tehlikeli bir durum. Duyguyu açıĐı çıkartmak iyi niyetle yapılabilir ama sonuçları kűtű olabilir. KiŐi annesine, babasına ya da geçmiŐte problem yaŐadıĐı her kimse ona dűŐman olabilir. Bana neden bunu yaptığınız diyerek kavga edebiliyor. Bunlar da yeni travmalara yol açıyor. Travma tedavisinde o geçmiŐ travmayı bugűne getirip zűp tekrar eski rafına kaldırmak gerekiyor. Duygunun, biliŐin ve davranıŐın regűlasyonu yapılmalı. Bu regűlasyon sűrecinde de yine kiŐinin IQ dűzeyine gűre hareket ediliyor. EĐer dűŐk bir IQ dűzeyi varsa biliŐsel olarak çalıŐılmaz. Direkt olarak davranıŐla çalıŐılmalı. Bunlara dikkat edilmeli.

Soru 2. Yeni doğan bir bebek için anne karnından ayrılmak bir travma. İlk travma da bu oluyor. Bu geçiş süreci onun daha sonraki hayatında yaşayacağı travmalara sebebi olabilir mi?

Prof. Dr. Sinan Canan: Hep olana travma dememeliyiz. Yoksa duyarsızlaşırız. Kadim literatürde buna 'kabz olmadan bast olmaz' denir. Sıkışmazsan genişleme olmaz demek. Travmanın olumsuz tanımıyla, yaşamsal gereklilikleri ayırırsak iyi olur. Hiç travma, depresyon, anksiyete, bipolar, otizm, şizofreni olmasaydı: Düşünsek ki şehir suyuna bir ilaç katacaksınız, bunların hepsini silecek. Dönem başlarında öğrencilerime "Yapar mısınız?" diye soruyorum. Herkes "Evet yaparız" diyor ve böyle çok güzel bir dünya hayal ediyorlar ama dönemin ortasına doğru neden böyle bir şey yapamayacaklarını anlıyorlar. Bunlar insan çeşitliliği için ödememiz gereken bedeller. Herkesin 'normal' olduğu bir yerde insan olamazsınız. Bu çeşitlilik olmazsa yaratım olmaz, inovasyon olmaz. Yeni çözümler, yeni yollar bulunmaz. Dolayısıyla insan, soyu tükenen bir canlı olarak tarih sahnesinden hızlıca silinir.

Travma, sosyal hayatı aşırı bozucu etkisi olan bir yapı. Bozucu bir etki yaptığı için psikolojide ve psikiyatride adına artık "bozukluk" diyoruz, hastalık demiyoruz. Bozucu bir etki yaptığı için klinik olarak ilgi alanımıza giriyor. Ancak benim burada anlatmaya çalıştığım şey bizi farklı yapan, bizi biz yapan şeyler onlar. Doğum deneyimi, ilk aşık olma deneyimi, ilk başarısız olma deneyimi. Yürürken düşmezseniz yürümeyi öğrenememek gibi bir hakikat var. Düşeceksiniz ki yürümeyi öğreneceksiniz dolayısıyla bu deneme yanılma ile öğrenme ve travma konusunu iyi ayırmak lazım.

Travma Sonrası Büyüme

Doç. Dr. Gökben HIZLI SAYAR

Travmayı genel olarak tanımlayacak olursak, ölüm veya ölüm tehdidinin bulunduğu, beklenmedik ve kişinin daha önceki baş etme mekanizmalarını yıkan, daha önce kullandığımız tekniklerin işe yaramadığı, bizi afallatan uyum sağlayıcı baş etme yollarımızı felç eden olaylara travma diyoruz. Yani düşe kalka yaşamda ilerlerken bazen öyle bir şeyle karşılaşırız ki, bu ne yapacağımızı şaşırdığımız hatta başımıza ne geldiğini bile algılayamadığımız olaylara travma diyoruz. Bir tehdide karşı verdiğimiz duygusal bir tepki var. Dengemizi, kontrolümüzü kaybediyoruz. Geleceğe dair güven, güvenlik duygusu kaybı yaşıyoruz. Güvenlik duygusunu sadece soyut anlamda değil somut anlamda da kaybediyoruz. Depremzede bir danışanım bunu *“Sürekli ayaklarımın altından yer kayıyor hissi yaşıyorum. Ben üzerinde durduğum toprağa güvenemiyorum. Geleceğe nasıl güveneyim?”* diyerek ifade etmişti.

Danışanlarımıza klinikte yaptırdığımız uygulamada bir nokta çizip yatay olarak ucu açık bir ok çiziyoruz. Onlardan şu an kendilerinin hayatın neresinde olduğunu düşünüyorlarsa yatay eksende işaretleyerek belirtmelerini istiyoruz. Uygulamada, travma mağduru kişilerin 20-25 gibi daha çok genç bir yaşta olmalarına rağmen kendilerini yatay çizginin sonuna doğru işaretlediğini görebiliyoruz. 80 yaşında olup kendisini daha orta kısımlarda işaretleyen, 30-40 yıl daha yaşama planı olan danışanlarımız da var. Aslında bu çok sağlıklı bir şey. İncinmezliğimize dayanarak birçok yeni plan yapıyoruz. Fakat travma yaşadığımızda bu da alt üst oluyor. Sarsıcı olaylar bizde kalıcı izler bırakabiliyor. Yeterli ruhsal organizasyon ve bunun sonucunda yeni bir denge ve istikrar sağlayana kadar devam edecek olan travmatik bir süreç başlıyor. Sürecin bitmesi yeni beyni devreye sokup anlamlandırıp tekrar doğru biçimde harekete

geçmeye başlayana kadar sürebilir.

Travmaların yıkıcı yanlarının yanında bir yönü daha var. Bu yönü açıklarken Nuri Bilge Ceylan'ın bir sözünü hatırlatmak isterim. *“Biri ölür üzülmezsiniz, sonra sandalyeye asılı hırkasını görürsünüz, o hırkanın duruşu kalbinize oturur. Üstünü örttüğünüz birinin cenazesine katılmadan hayatı tam anlamıyla kavrayamazsınız.”* Biz incinmezlik içerisinde yaşayıp gidiyoruz. Ne zaman ki önemli bir olay yaşayıp bütün şemalarımızın yıkılmasıyla hayatın aslında bizim sandığımız gibi, gördüğümüz gibi olmadığını fark ediyoruz, her şey donuyor. O farkındalık noktasında yeni bir başlangıç oluyor. Önümüzde iki seçenek var. Ya o donmuş halde kalacağız ve sürüneceğiz, ya da yeniden kalkarak kendimizi toparlayacağız ve yeni şemalar kuracağız.

Kentsel dönüşüm kamyonlarını her yerde görüyorsunuz. Onlar benim aklıma travma sonrası gelişmeyi getiriyor. Burada anlatmak istediğim şey, siz o binayı yıkmadan istediğiniz kadar onarmaya çalışın. Üzerinde yeni bir şey üretemeyeceksiniz. O bina yıkılıyor, yerine yeni bir oluşum oluyor. İyi bir şey mi oluyor kötü bir şey mi oluyor o da tartışılır ama ben iyi olanlardan bahsedeceğim. Acı çekmenin dönüştürücü gücü, yani konumuz, travma sonrası gelişme, travma sonrası büyüme, travma sonrası olgunlaşma.

Travma sonrası büyüme nedir? Kişinin yaşadığı travmatik olay sonucunda yaşamının belirli alanlarında daha iyi işlevsellik gösterme halidir. Yukarıda Ceylan'ın ifadelerinden bahsetmiştim. Bir kişinin toprakla üzerini örttükten sonra daha fazla olgun, daha fazla kadir kıymet bilen, yaşamın anlamını daha fazla kavrayabilen bir noktaya ulaşmaktan bahsediyoruz. Kişinin kendi potansiyelini daha fazla ortaya çıkarmasıdır.

Travma sonrası gelişme araştırmalarında genel olarak beş alan belirlenmiştir. Bunlar; yaşam doyumu anlamında kişinin önceye göre daha iyi olması, diğerleri ile ilişkileri, yaşamda yeni olasılıkları görebilmesi, kişisel gücünü fark edebilmesi ve maneviyatta değişim.

En çok tartışılan konulardan biri travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık (resilience). Psikolojik sağlamlıkta kendinizi koruyorsunuz ve aynı şekilde devam edebiliyorsunuz. Ancak travma sonrası büyümede önce yıkılıyorsunuz daha sonrasında olumlu bir biçimde devam edebiliyorsunuz. Genel olarak aralarındaki farkı bu.

Baharda görüyorsunuz. Büyük ağaçlara yıldırım düşüyor, kesiliyorlar. Bazen budama adı altında inanılmaz travmalar yaşıyorlar. Fakat daha sonrasında o öldü dediğiniz ağaçtan yepyeni dallar, yepyeni filizler çıkabiliyor. Bu durum her zaman benim aklıma travma sonrası büyümeyi getiriyor. Prof. Dr. Nevzat Tarhan'ın çok sık kullandığı bir sözü var: *“Kriz fırsattır”* diyor. Her zaman aklımıza bu gelmeli. Başımıza gelen darbeler, travmalar bizi yerle bir etse de, aynı

zamanda fırsat demektir. Üzerine gitmemiz olgunlaşmamız için bize bir fırsat tanıyor.

Travma sonrası büyüme yaşayan kişileri anlayabilmek için onların söylemlerine bakalım. *“Hayatımda neyin önemli olduğu ile ilgili önceliklerimi değiştirdim.”* Bu ifadeyi söyleyen pankreas kanseri olan 50 yaşlarında bir kişiydi. Hastalık çok ilerlemişti. Kendisine iki yıl yaşama ihtimaliniz yüzde 5, beş yıl sağ kalma ihtimaliniz binde 2 gibi bir oran verilmişti. Kendisi *“Keşke bu kanser tanısını daha önce otuzlu yaşlarımda alsaydım. Belki daha kısa yaşayacaktım ama sanki hayatım kanser tanısı aldıktan sonra başladı”* dedi. Kanser hastalığı onun hayat telaşesi içerisinde ertelediği hayallerini gerçekleştirebilmesine, yorucu iş yükünü azaltmasına, eşiyle ve çocuklarıyla ilişkisini düzeltmesine sebep oldu. Kanser tanısı onun hayatında neyin önemli olduğunu görmesi ve önceliklerini değiştirmesi için bir fırsat oldu. 80 yaşına kadar hiçbir şeyini değiştirmeden aynı tempo içerisinde de yaşayabilirdi.

Diğer ifadeler *“Hayatımın değerini daha çok takdir ediyorum. Yeni ilgi alanları geliştirdim. Kendime daha çok güvenim var. Manevi konuları daha iyi anlıyorum. Zor durumda kaldığımda insanlara güvenebileceğimi daha iyi anladım.”* Fakat bunun oluşabilmesi için enteresan biçimde öncelikle kişinin kendisinin tamamen yalnız olduğunu hissetmesi gerekiyor. Ağaç metaforundan yeniden örnek verecek olursak, o ağacın dallarının kırılması gerekiyor. Siz eğer travmadan sonra işlevselliğinizi koruduysanız dayanıklıysanız ya da bir travma yaşamadıysanız bu şansa kavuşamıyorsunuz. Büyümenin oluşabilmesi için yıkılma şart.

Travma sonrası gelişme yaşayanlar *“Hayatıma yeni bir yön verdim. Diğer insanlara daha çok yakınlık hissediyorum. Duygularımı ifade etmeye daha istekliyim. Zorluklarla başa çıkabileceğimi daha iyi anladım. Hayatımda daha iyi şeyler yapabilirim. Olayları olduğu gibi kabullenmekte daha iyiyim”* diyorlar.

Psikiyatrist olarak klinik pratikte birçok anksiyete bozukluğu tanılı hasta görüyoruz. Genel olarak kaygı duydukları olayları sıraladığımızda yaklaşık olarak %95’inin *“Çocuğuma bir şey olur mu, sağlığımı kaybeder miyim?”* gibi kontrol edemeyecekleri, edemeyeceğimiz şeyler hakkında endişelendiğini görüyoruz. Ancak bu kişilere *“Böyle yapmayın”* demekle de yapmamaları sağlanamaz. Söylemesi kolay uygulaması zor bir süreçtir. Holding yöneten bir danışanım vardı. Kalp krizi geçirdikten sonra kardiyologlar kendisine *“Bundan sonra strese girmeyin, kalp krizi tekrar edebilir”* uyarısında bulunmuşlar. O kişinin hayatındaki en büyük stres, strese girme korkusuydu. Strese girmeyin, demekle strese girmesi engellenemiyor, bazı şeyler elimizde değil. Olayları olduğu gibi kabullenmek zor. Travma sonrası büyümede bazı şeyler değişebiliyor. Kişi yeni değişimlere *“Bu da geçer ya hu”* farkındalığı ile bakıp bu olgunluğa erişebilirse hayatında birçok şeyi değiştirebilecek gücü oluyor.

“Her günün değerini daha iyi anladım. Hayatta gerçekleşmesi mümkün olmayacak yeni fırsatlar karşıma çıktı. Diğer insanlara daha çok şefkatliyim. İlişkilerim için daha çok emek harcıyorum. Değişmesi gereken şeyleri değiştirmeyi denemeye daha istekliyim. Daha güçlü bir dini inancım var. Düşündüğümünden daha güçlü olduğumu gördüm. İnsanların ne kadar harika olduğuyla ilgili çok şey öğrendim. Başkalarına ihtiyaç duymak artık benim için daha kabul edilebilir. Dünya ile aramdaki uyum daha anlamlı gelmeye başladı. Varoluşun bütünü ile olan bağım artık daha kuvvetli. Yaşam ve ölüm hakkındaki sorularla daha iyi yüzleşebiliyorum. Hayatın anlamı hakkında daha netim.” Bu ifadeler aynı zamanda travma yaşayan kişilerde, travma sonrası büyüme olup olmadığını, oldu ise ne kadar olduğunu saptamak için bilimsel araştırmalarda kullandığımız sorular.

İlginç olarak yaşamda büyümeyi ve stresi ortaya çıkaran olaylar aynı olaylardır. Başınıza bir olay geliyor, yalnız kalıyorsunuz incinebilirliğinizi görüyorsunuz, yakınlarınızı kaybediyorsunuz. Stresi bu yaratıyor ama büyümeyi de bu yaratıyor. Onun için genel olarak kuramlarda kabul edilen şey büyümenin ortaya çıkabilmesi için yaşanan olayın yaşamla ilgili temel sayıtları sorgulaması, hatta sıklıkla yıkması gerekiyor. En fazla travma sonrası büyüme yaşayan grup, en ağır travmaları yaşayan gruptur.

1999 depreminde depresyon tablosu ile gördüğüm bir deprezede danışanım vardı. Depremde kocasını ve iki kızını kaybetmişti. Zorlu koşulların üstesinden gelebilmek için bir psikolojik bilişsel çaba göstermiyordu. Grup terapilerinde *“Kimse beni anlayamaz”* ifadeleri üzerine benzer durumda olan kişiler kendisine gösterildiğinde *“Ama benim kızım 4 yaşındaydı”* diyecek kadar acısını spesifikleştirme eğilimi vardı. Daha sonra annesi ve babasını da trafik kazasında kaybetti. Daha sonra Umreye gitti ve göstermediği psikolojik bilişsel çabayı orada gösterdi, yıkılmış olan şemalarını yeniden organize etmişti. Döndüğünde kendisine huzurlu bir hayat kurabildi.

Yaşamda temel varsayımlarımız var. İlk olarak dünyanın iyiliği varsayımımız var. *“Dünya iyi bir yerdir.”* Eğer psikopatolojimiz yok ise genel olarak bu şekilde düşünüyoruz. İkinci olarak da dünyanın anlamlılığı varsayımı. İnsanlar hak ettiklerini yaşayacaklarına dair bir inancımız var. Hatta bazen iyi insanların başına kötü şeyler geldiğinde ya da kötü insanların başına hiçbir şey gelmediğinde şaşırıyoruz. Üçüncü olarak kendilik değeri varsayımımız var. Kendimizle ilgili genellikle olumlu bir algımız var. İşlevsel olarak bir bozukluk yoksa şemalarımız çarpık değilse kişiler genel olarak bu şekilde düşünüyorlar. Ancak bir travma yaşadığımız zaman bu varsayımlarımızın hepsi yıkılıyor. Sonrasında aynı varsayımları, eski yaşadığımız deneyimleri de içine ekleyerek biraz daha işlevsel hale getirip yeni bir sistem kurmamız gerekiyor. Yani benim iki çocuğum ölmüş olabilir ama bunlar benim başıma kötü bir insan olduğum için gelmiyor. Çocuklarım olmazsa hayatta yaşayamam diyordum ama demek ki

yaşayabiliyormuşum yani bir biçimde o gücü kendimde bulabiliyormuşum. Bu yeni düşünce kalıplarıyla kişi kendini yavaş yavaş iyileştirebiliyor.

Travmatik olay yaşanıyor ve varsayımlar sarsılıp yıkılıyor, kendi incinebilirliğimizi fark ediyoruz. Yıkıcı olan bu yaşantıyı üst beyinde yeniden yapılandırabilirsek, yeniden işleme sürecine geçebiliriz. Yapmadığımız zaman ruminasyon haline dönüyor. Çünkü alt beyinde eski bildiğimiz şeyler de karşılığı yok. Orada dönüp duruyor. Nasıl anlamlandırabileceğimizi de bilmiyoruz. Bilişsel süreçler kişinin dünya görüşünü yeniden inşa ediyor. Bu inşa sürecinin sonucunda da travmaya uyum sağlayabileceğimiz yeni bir yapı ortaya çıkıyor. Daha işlevsel olan bu yapının oluşumuna “*travma sonrası gelişme*” diyoruz.

Travma sonrası gelişmeye kimler daha yatkın diye bakacak olursak cinsiyet faktöründe kadınlar erkeklere göre gelişmeye biraz daha yatkınlar. Arada az bir fark olsa da bu anlamlı bir fark. Kadınlarda travma sonrası büyüme daha fazla oluyor. Özellikle de evlat kaybı gibi ağır travmalar sonrasında. Elbette erkekler için de evlat kaybı çok travmatik bir süreç. Yaş faktörüne bakacak olursak, ergenlik süreci travma sonrası gelişme ile çok ilişkilendirilmemekle birlikte yaş ne kadar gençse travma sonrası büyüme için o kadar avantajımız var. Muhtemelen yaş daha genç olduğu için, daha önceki şemaların çok sağlam olmaması ile yıkılması ve daha işlevsel şemaların yerleşmesi daha kolay oluyor. Yaş ilerledikçe travma sonrası büyüme ihtimali düşüyor fakat çok ileri yaşlardaki kişilerde de gelişme görülebiliyor.

Geçmiş travma faktörüne bakacak olursak, burada geçmiş travmanın nasıl yaşandığı önemli. Ne kadar travma yaşarsanız yaşayın şemalarınız sağlam, yıkılmadıysa bu sizin dayanıklılığınızı artırıp duygusal olarak daha istikrarlı olmanızı sağlar ama büyüme sağlanamaz. Büyüme olması için o şemaların yıkılmış olması gerekiyor. Bu sebeple geçmiş travmaların sayısından ziyade geçmiş travmalarınızın karşısındaki duruşunuz önemli.

Genetik faktörüne baktığımızda, genetik ve travma alanına dair yeni yeni çalışılmaya başlandığını görüyoruz. Bir gen ilişkili bulunmuş, bu gen kaygı bozuklukları ile de ilişkili ve aynı zamanda kaygı bozukluklarına da yatkınlık yaratıyor. Mesela bireyin panik bozukluğu ve kaygı bozukluğu var. Bu da travma sonrası gelişme yaşamak için kişi için bir avantaj olabilir. Ancak çok fazla multigenetik faktör ile ilişkili olduğu için çalışma yapmak da o kadar kolay değil.

Yaşanılan psikolojik stres ve işlev kaybı faktörü önemli çünkü ne kadar psikolojik stres ve işlev kaybı yaşanırsa büyüme ihtimali de o kadar artıyor.

Travma yaşanmadan önceki kişilik özellikleri de gelişme için önemli bir faktördür. Optimistik, yeniliğe daha açık, geleceği kurgulayabilen geleceği ön-görebilen bir bilişsel yapınız varsa şemalarınız yıkıldığı zaman yeniden inşa edebilmeniz daha kolay oluyor.

Travma sonrası büyüme sürecinde neler oluyor diye baktığımızda travmayı yaşadıkdan sonra savunmasızlık, kırılabilirlik duyguları yaşanıyor. Yaşamın biz bir şey yapsak da yapmasak da geçip gittiğini fark ediyoruz. Yaşamda belirli olayları kontrol edemeyeceğimizi anlıyoruz. Belirli olaylara verilen önem derecesi değişiyor, öncelikler değişiyor. Gündelik yaşamın parçası olan şeylerden daha fazla keyif alma, yaşanan her gün için şükretme, minnet duyma hali görülüyor. Böyle bir süreç kişinin zihninde gerçekleşirse, en azından yaşamın daha fazla takdiri anlamında bir büyüme yaşıyor.

Travma sonrası büyümede diğerleriyle daha sıcak ve yakın ilişkiler geliştiriyoruz. Stres ve kayıp yaşadıkdan sonra bununla baş etmemiz gerekiyor çünkü toplum içerisinde yaşıyoruz. Başa çıkabilmek için kişi, ailesinden ve arkadaşlarından yardım ve destek arayışı içerisine girebilir. Eğer ailesinden ve arkadaşlarından destek alabiliyorsa, bu destek sırasında kendisini destek aldığı kişilere yavaş yavaş açabiliyor. Bu sayede insanlarla daha iyi bağ kurup kişilerarası ilişkilerinde yakınlık, samimiyet duygusu geliştirmeye başlıyor. İlişkiler hakkında daha esnek bir düşünme biçimi geliştiriyor. Bunun sonucunda da travma sonrası büyüme oluyor.

Travma sonrası büyümede bazı ilişkileri bitirebilirken bazı ilişkiler daha anlamlı hale gelebiliyor. Bu süreçte bütün ilişkiler daha sıcak olacak diye bir şey yok ama bazı ilişkilerde kopabiliyor. Yani çok fazla değer verdiğimiz için pişman olduğumuz, hiç olmasaydı dediğimiz ilişkiler de olabiliyor. Toksik ilişki dediğimiz, kişiye zarar veren ilişkileri bitirme gücü de yine travma sonrası büyüme ile kazanılabiliyor.

Maneviyatta bir gelişme yaşanabiliyor. Dini inancı olmayan bireyler için de spiritüel alanda büyüme, yeni olasılıklar bulma ve temel inançları değiştiren yeni bir yaşam felsefesi algısı gelişebiliyor.

Travma yaşamış kişilere her şey aynıymış gibi gelse de bir şeyler değişiyor. Mutlaka bir değişim yaşanıyor. Bu değişim travmatik büyüme gibi olumluya evrilme şeklinde olabilirken, büyüme olmadan olumsuzluğa gidilebilir. Boyle'nin bu durumu ifade eden bir sözü var *"Ağaçlar aynen daha önce olduğu gibi büyüyor görünse de, nehirler aynı yöne akıyor gibi olsa da, insanların yaşamı aynı eskisi gibi görünse de, yine de hiçbir şey aynı değildir."*

Travmaları sıklıkla bir yas süreci takip eder. Yas sürecinde psikoterapi hizmeti verirken dikkat etmemiz gereken noktalarda kısaca vurgulamak istediğim yerler var. Çünkü bizler travma yaşamış, travmanın yasını yaşayan kişilerle çalışırken en yapılmaması gereken hamleleri bazen yapabiliyoruz. Mesela vefat eden yakının kıyafetlerini atmayan bir kişiye *"Evi müze haline getirmişsin, giysilerini at"* vs. diyebiliriz. Atmak istemiyorsan atmasın. Onun bağ kurma ihtiyacı var. Bu bağ ancak zaman içerisinde olabilecek bir şey çünkü başına ne geldiğini anlayıp, zihninde bunu yerleştirilmesi bir yere koyabilmesi

ve bundan sonra adaptasyon stratejilerini kullanıp yola devam edebilmesi için zamana ihtiyacı var. Herkeste de bu süreç aynı hızla gerçekleşmiyor, biraz süre gerekebiliyor. Zorla kabristana götürülenler, cenaze yıkanırken zorla izlettirilene oluyor. Çok yanlış uygulamalar yapılabiliyor. Bunun belirli bir formülü yok. Bireyin kendi hızına, travmasını ve yaşadığı şeyi anlamlandırıp travması ile ilgili yeni bir kognisyon yeni bir duygusal olgunluk geliştirmesine bağlı. Bu noktada terapistin kişiye anlamlandırma sürecinde yardımcı olması gerekiyor.

Yas sürecinde psikoterapide terapistin bazı görevleri var. İlk olarak kaybın koşullarının netleştirilmesi gerekmektedir. Çünkü bireyler bununla ilgili konuşmaktan kaçınıyor ya da kişi konuşmaya istekli olsa da çevresi acısını hatırlatmayalım diye konuşmaktan kaçınıyor olabiliyor. Terapist danışanın kayıp deneyimini tarif etmesine yardımcı olmalıdır. Terapist danışana yaşadığı kaybı nasıl anlatmak istiyorsa o şekilde anlatabileceğini, duygusunu nasıl yaşamak istiyorsa yargılanmadan o şekilde yaşayabileceğini ifade etmeli ve aralarında bir bağ kurup güvenli bir ortam oluşturmalıdır.

Terapist yavaş yavaş danışanın izolasyonunu azaltıp *“Bana ne kadar güzel anlattınız, sizi o kadar iyi anladım ki acaba bana anlattıklarınızı dışarıdakilere de anlatabilir misiniz?”* diyerek danışana hikayesini başkalarına anlatabilmesi konusunda yardımcı olmalıdır. Terapist olarak çok önemli bir görev üstleniyoruz. Danışan bazı şeyleri anlamlandırırken kendi hayatını değiştirirken sadece sükunetle yanlarında oluyoruz onları bir şey yapmak için zorlamıyoruz. Çünkü yaşla çalışırken danışanı zorlamak ikincil travmalara, ikincil yaşlara yol açabiliyor.

Danışanın kaybını netleştirmemiz gerekiyor. Bu netleştirmenin yapılması çok önemli, çünkü kişi netleştirip anlamlandıramıyorsa travmalardan sonra tekrar tekrar aynı olayı sesi ile görüntüsüyle duygusuyla yaşıyor. Adeta beyin anlamlandırabilmek için kendi devresini hizmete sokuyor. Çözebilse netleştirilse konu bitecek ama biz bunu çözene kadar o flashbackler rüyalar tekrar tekrar yaşıyor.

Terapide bireye sorular soruyoruz: *“Bu kayıp sizin için nasıl bir şeydi? Kaybettığınız kişiyle aranız nasıldı? Ona dair hisleriniz nelerdi? Artık var olmamasına dair sizin için en zor şey nedir? Şu anda ne tür bir desteğe sahipsiniz? Kayıp deneyiminiz konusunda diğerleriyle ne paylaştınız? Size en çok kim destek oldu ve nasıl destek oldu? Kim daha çok destek olsa daha iyi hissedersiniz?”* Bu sorularla kayıp deneyimini netleştirirken diğer yandan travma sonrası büyümenin de en önemli parçalarından biri olan diğer insanlarla ilişkisini daha iyi tutabilmesine, onlara duygusunu anlatabilmesine doğru yönlendiriyoruz.

Kayıp deneyimini detaylıca netleştirirken şunu da unutmamamız gerekiyor. İnsanlar yastan vazgeçmek istemeyebiliyorlar. Buna saygı göstermemiz, anlamamız lazım. Çünkü bir kişi yasından vazgeçerse, ölmüş olduğu sevdiği

kişiyle bağlantısını kaybedeceğinden korkuyor. Ta ki bu bağlantıyı daha uygun bir şekilde yaşayabileceğini anlayana kadar. Kurduğu bağı elinden almamamız gerekiyor ta ki daha sağlıklı bir yol bulana kadar.

Kaybettiği kişiyi düşünmekten gündelik işleri devam ettirme noktasında zorluk yaşıyorsa bazı bilişsel yönlendirmeler yapabiliyoruz, onun duygusunu regüle edebilmesi için destek verebiliyoruz. Kişide bilişsel yeniden yapılandırma yaşanırken bunun kademe kademe yavaş yavaş ama daha sağlam bir şekilde kurulması gerekiyor.

Danışan yas sürecini konuşurken, hayatına devam etmesi konusunda cesaretlendiriliyor. Kişiler yas sürecinde hayatta kaldıkları için suçluluk hissedebiliyorlar. Bir şehit annesi danışanımdı. Kazara bir an aklından çıksa ve mutluluk hissetse, gülse, inanılmaz bir suçluluk hissediyordu. Oğlunun sevdiği yemekleri bir daha asla yapmadığını söylemişti. *“Çünkü o yemezken ben nasıl yiyeceğim”* suçluluğu hissediyordu. Bu hisse bizim de çok sahip çıkmamız gerekiyor. Anlamamız gerekiyor. Eğer anladıysak ve anlaşıldığını ona aktarabilirsek bizimle yavaş yavaş paylaşabiliyor. Paylaşabildikçe bunu değiştirme yolu açılacaktır.

Psikodrama, travma sonrası bilişlerin yeniden yapılandırılmasında, Prof. Dr. Sinan Canan hocanın söylemiyle o alt beyindeki ya da eski beyindeki otomatik döngüden çıkıp biraz daha ikinci sisteme bilgileri aktarabilmemizde oldukça etkili bir terapi yöntemidir. Travmatik olayın bastırılmış yaşantısı yeniden güvenli bir ortamda, grup içerisinde veya terapist ile birlikte yeniden canlandırılır. Böylece söylenmemiş şeyler söylenebilir, yapılmamış şeyler yapılabilir, edilememiş vedalar edilebilir. Kişi başına ne geldiğini anlamlandırabilir. Son görüşmenin ayrıntısı canlandırılabilir. Mesela kişi *“Anneme en ihtiyacım olduğu yaşta annem vefat etti”* diyor ve içten içe *“Anne beni bıraktın ve geri gelmedin”* demek istiyorsa psikodramada bunu söylesin. Orada anneyi de birisi oynayabiliyor. Anne rolündeki kişi *“Seni bıraktığım için çok üzgünüm ama elimde değildi, ben de seni çok özledim”* gibi bir şey dediğinde kişinin beyinde bir şeyler değişebiliyor. Bu kişinin hatıraları üzerinde yeniden işleme yapılabilir. *“Annem beni bıraktı evet ama o da istemiyordu”* gibi bir yeni düşünce kalıbı eklenebilir. Diğer türlü kendi çarpık dünyamızda bir başımıza düşündüğümüz zaman nereye baksak yanlış görüyoruz. Biraz daha regüle edilmiş, düzenlenmiş bir biçimde üzerinden geçmek iyi olabiliyor. Psikodrama ile kaçınılan, mesafe konulan olaylar, hissedilen suçluluk hisleri yeniden somut biçimde çalışılabilme imkanı bulunuyor. Bunların gerçekçi olmadığı gösterilerek dış gerçeklikle yüzleşiliyor.

Terapötik törenler, son dönem Hollywood sinemasında daha popüler hale gelen konuşma çubuğu veya bardak ritüelleri ile de kişilerin samimi bir şekilde travmatize edici olaya karşı duyduğu duyguları grup içerisinde anlatabil-

mesine olanak sağlıyor. Diğer grup üyeleri grubun bir üyesi konuşurken sadece dinliyorlar ve ona onay veriyorlar. Sonra konuşma sopası diğerine geçiyor. Törenler insanların yeni şartlara adapte olmasına yardım ediyor. Duyguların paylaşımına yol açıyor ve başımıza ne geldiğini algılamamızı kolaylaştırıyor. Psikodramada bunun gibi teknikler kullanıyor.

Terapide danışanda ruminatif iç diyalogu sona erdirmek ve dengeli bir bakış açısı kazandırmak için cümlede boşlukları doldurma tekniği kullanılabilir.

*“Ne zaman olsa / yaşasam,
seninle ilgili aklıma gelir ve bu da bana’yı hatırlatr.”*

Bu cümle kalıbını danışanlarla çalışmak ya da kendi içimizde çalışmak ve bunu bir yere bağlamaya çalışmak travma sonrası büyümeyi kolaylaştırabilir.

Ensest yaşamış çocuklarla yapılan psikodramada üç küçük domuzcuk hikayesi kullanılabilir. Ensest yaşamış çocuklarda anneye karşı yoğun öfkeleri ve hayal kırıklıkları oluyor. *“Annem bunu biliyordu ama annem beni korumadı ve buna izin verdi”* şeklinde düşünce kalıpları mevcut. Üç küçük domuzcuk masalını yeniden canlandırıyorlar. Ancak masalın orijinalinden farklı olarak bu defa kurt bu defa evin içinde. Anne ortada yok, tacizci yani kurt evin içerisinden domuzcuklar dışarı çıkamasınlar diye uğraşsa da domuzcuklar bir oluyorlar ve kurtu evden dışarı atıyorlar. Sonrasında kendilerine taştan sağlam bir ev yapıyorlar ki kurt yeniden eve giremesin. Bu çalışma kilden ev maketleri yapılarak bitiriliyor. Öğrenilmiş çaresizliği sonlandırmak için önemli bir çalışma. *“İnsanlar kötü değil. Annem de kötü değil bizi koruyamamış olabilir ama biz de artık kendimizi koruyabiliriz. Biz birbirimize yardım edebiliriz. Bizim de yapabileceğimiz şeyler var o kadar pasif halde değiliz”* düşünce yapısını zihinlerine sokmak için küçük yaş grubu ile yapılan bir çalışma olabilir.

Sonuç olarak ne yapıp edip o ağaç gövdesi kesildikten sonra yeni filizlere bir çıkış yolu açmak için çabalayalım. En azından çıkış yolunu tıkayan şeyleri temizleyebiliyorsak temizleyelim. Kişilerin tekrar bir hayata başlayabilmesi için gerekli desteği verelim. Terapide onu destekleyici davranmıyorsak, en azından ona zarar verecek biçimde davranmayalım.

SORULAR

Soru 1. Öncelikle bu faydalı sunum için size teşekkür ederim. Uzakdoğu ülkesinde bir anne ölmüş çocuğu ile sanal gerçeklik ortamında yeniden karşılaşıyor. Anne orada ölmüş çocuğu ile konuşuyor. Teknolojik imkanlarla bu tarz buluşmaların tasarlanması kişilerin yas sürecini nasıl etkiler?

Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar: Aslında niyet iyi. Kişinin ölen kızı ile bağının bir şekilde devam etmesi sağlanmaya çalışılmış ancak kullanılan teknik bence son derece yanlış çünkü o sırada duygusal bir destek verilmiyor ve kişi yeniden yapılandırma sağlayamıyor. Üstelik kadının kızının ölümü ile ilgili yeniden bir yapılandırması varsa da, ölen kızının üç boyutlu sanal gerçekliği ile bir hayli bozuluyor. Kızı var mı yok mu? Gerçek mi değil mi? Bu ikilemler var olan şeyi de zaten bozuyor Onun için ben bunu çok doğru bulmadım. Ama tabii ki süreci bilmiyoruz. Belki uzun bir terapi süreci var ve yavaş yavaş bu noktaya gelindi. Öncesinde ve sonrasında neler yapıldığını bilmiyoruz ama en azından bizim izlediğimiz kadarıyla son derece travmatize edici ve kadının kognisyonunu ve duygu regülasyonunu bozacak bir uygulama. Onun için çok doğru bulmuyorum ama fikir olarak kızıyla yani kaybettiği yakınıyla bağını sürdürebilecek sanal bir şey oluşturulmuş. Kişi isterse bu bağı bir eşya ile evindeki bir fotoğraf ile ya da sadece anıları ile de kurabilir.

Soru 2. Beş sene önce genç bir sporcu maç esnasında bir sakatlanma geçiriyor ve belden aşağısı tutmuyor. Bu sporcuda kaza sonrasında çevresine olumsuz davranışlar ve hakaretler görülüyor. Kaza sonrası böyle bir değişim geçirmesini de travma sonrası büyüme olarak değerlendirebilir miyiz?

Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar: Travma sonrasında kişi farklı bir kişilik gösteriyorsa ve kafa travması falan almadıysa bilişleri, varsayımları, kognisyonları yıkılmış diyebiliriz. Yani inşaat alanı hazır ama üzerine konulan bina için bir yardıma ihtiyacı var çünkü çok çarpık bir yapı inşa ediyor şu anda. Aslında belirli bir noktaya gelmiş ama öbür tarafa giderse daha kötü olacak çünkü o artık büyüme değil de aksine daha kötü bir hale gitmek oluyor. Bu sebeple böyle bir durumla karşılaştığımızda yavaş yavaş terapi desteği vererek onu tekrar olması gereken raya doğru çekmeye çalışıyoruz.

Terör ve Travma: Atatürk Havalimanı Saldırısı

Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ

İnsan kaynaklı travmaların en korkunçlarından biri terördür. Terör saldırılarının en büyük hedefi toplumsal travma oluşturmaktır. Havacılık terörü ise diğer terör faaliyetlerinden farklı, özel bir yere sahiptir.

Sivil havacılığın ortaya çıkışı 1930'lar olarak gözükmektedir. Havacılık terörü dediğimiz şey gayri resmi unsurların, yani teröristlerin, sivil hedefleri hedef alan ve şiddet kullanmak suretiyle toplumsal travma yaratmayı amaçladıkları faaliyetlerdir. Burada teröristlerin amacı bazen devlet otoritesini sarsmak, bazen de devletlere isteklerini kabul ettirmektir. Bu noktada havacılık terörü neden önemli ya da amaçları nedir diye bakmamız gerekiyor.

Havacılık teröründe lokal bir saldırı ile küresel etki oluşturmak mümkündür. Örneğin Atatürk Havalimanı gibi bir yerde gerçekleştirilen saldırı uluslararası haberlere yansımak suretiyle hızla tüm dünyanın ajandasında yerini almaktadır. Böylece teröristler mesajlarını aynı anda tüm dünyaya vermiş oluyorlar. Bu amaç dışında havalimanları ya da havaalanları devletleri sembolize ettiklerinden oraya yapılan saldırılar aslında devletlerin kendilerine yapılan saldırılar olarak görülmektedirler. Güvenlik açısından bakıldığında bir ülkede en sıkı korunan sivil bölgelerin başında havalimanları gelmektedir. Dolayısı ile bu noktalara gerçekleştirilen saldırılar devletlerin ne kadar zayıf ve güçsüz olduklarını dünyaya göstermektedir. Tüm bu amaçların ötesinde havacılık terörünün ekonomik zarar amacı da bulunmaktadır. Yapılan saldırı ile bir ülkenin tehlikeli bir yer olduğu algısı ortaya yaratılarak turizm, hava trafiği ve kargo faaliyetlerine ciddi zararlar verilmektedir.

Havacılık terör geçmişine baktığımızda, yani 1931-2016 dönemini incelediğimizde, uçak kaçırımlarının sayısı 1308, ölen sayısı ise 814'tür. Aynı rakamlar sabotajlar için 174 ve 1829. İntihar eylemleri için ise 53 ve 4000'dir. Bu süreçte havaalanlarına yapılan yasa dışı girişimlerin sayısı 2071 iken ve ölen sayısı 9508'dir. Bu rakamlardan terörle alakalı olmayan saldırıları çıkardığımızda, yani sadece terör saldırılarına baktığımızda, yer saldırıları 338 taneyken ölü sayısı 1650'dir. Aynı rakamlar uçak kaçırma olaylarında 221 ve 279, sabotajlarda 56 ve 1726 ve intihar eylemlerinde 20 ve 2159'dır. Yani ilgili dönemde gerçekleşen 635 terör eyleminde 6814 kişi ölmüştür.

Burada gördüğünüz gibi enteresan olan durum daha az sayıda yapılan eylemlerdeki ölü sayısının daha sık karşılaşılan eylemlerdeki ölü sayısından fazla olmasıdır. Yani sabotaj ve intihar eylemlerindeki ölü sayıları daha sık yapılan yer saldırıları ve uçak kaçırımlardan daha fazladır. Bu rakamları daha da arındırıp baktığımızda 1931 ile 2016 arası sadece havalimanı saldırılarından bahsederek ve yerden uçaklara yapılan müdahaleleri çıkarırsak dünyada toplam 232 eylem gerçekleşmiş ve 468 kişi ölmüştür. Bu da ilgili süreçte tüm terör saldırılarının %37'sinin havalimanlarına yapılmış olan saldırılar olduğu ve tüm ölümlerin %7'sinin havalimanlarına yapılan saldırılardan ortaya çıktığını göstermektedir.

İlk havalimanı saldırısı 1970 yılında Münih Havalimanı'nda gerçekleştirilmiştir. Bu terör saldırısını kendilerini Filistin Halk Cephesi olarak adlandıran Marksist Leninist örgüt üstlenmiştir. Havalimanı saldırıları 1983- 1992 yılları harici 0 ila 10 arasında bir frekansa sahiptir. 11 Eylül 2001'de İkiz Kulelere yapılan saldırılar sonrası uçakların güvenliğini artırmak için daha sıkı protokoller devreye sokulduğundan uçak kaçırımlar, sabotajlar ve intihar eylemleri minimum hale gelmiştir. Sabotajlar ve intihar eylemlerinin minimum hale gelmesine sebep olan önlemlere bakacak olursak, uçağa biniş öncesi yolcu ve bagajlarının sıkı kontrolünün sağlanması, uçağa alınacak maddelerin belirlenmesi, uçağa yüklenecek bagajların kontrollerinin artırılması, mürettebat ve havalimanı çalışanlarının daha sıkı kontrol altına alınmaları gibi uygulamaların olduğu görülmektedir

Çalışan ve mürettebatın kontrolünün artırılması çok önemlidir çünkü havaalanları tek başına bir şehir gibidirler. Örneğin Atatürk Havalimanı'nda zamanında 30.000 kişi çalışmaktadır. Yani uçak mürettebatı harici yüzlerce kişi apron dediğimiz yere girmektedir. Nitekim 2016 yılının 8 Şubat'ında Somali Mogadişu Havalimanı'nda bir temizlik görevlisi vasıtasıyla uçağa patlayıcı taşıyan bir dizüstü bilgisayar yerleştirilmiştir ve bunu alan yolcu ise uçak havalandıktan belirli bir süre sonra intihar eylemine girişerek 156 kişinin ölümüne neden olmuştur. İşte bu nedenlerden dolayı mürettebat ve havalimanı çalışanları üzerindeki denetim artırılmış bulunmaktadır. Yani kontrollü giriş yapılan yerlerde kontrol artırılmış, kargo ve postaların denetlenmesi sıklaştırılmıştır.

Tüm bu yeni kararların ve değişikliklerin nedeni havada olabilecek terörü yerdeyken durdurma. Yani yerdeyken alacağınız önlemler ile teröristlerin uçak kaçırmalarına, sabotaja veya intihar eylemlerine girişmelerine mani olmaktır. Bu önlemlerle başarılı olundu ancak önlemler beraberinde yeni bir problem ortaya çıkarttı. Uçağa binmeden önce yolcuların daha fazla aramadan ve birçok kontrolden geçirilmeleri, havalimanlarında kalabalığı arttırmaktadır. Dolayısı ile teröristlerin havalimanı saldırılarında daha fazla insan öldürebilme kapasiteleri artmıştır. Nitekim istatistiklere bakıldığında havaalanlarına yapılan saldırılarda ölen sayısının arttığı görülmektedir.

Havalimanı saldırısı nasıl yapılıyor, diye baktığımızda en basit havaalanı saldırısı bilet bankoları önünde birikmiş olan kişilere müdahale ile yapılmaktadır. Hava yolları bürolarını bombalamak veya daha basiti havalimanın otoparkında araçlara zarar vermek suretiyle yapılan saldırılar da bulunmaktadır. Teröristlerin literatüründe havaalanı saldırıları “fukara saldırısı” olarak geçmektedir.

Türkiye’ye baktığımızda sivil havacılık tarihinde 16 tane uçak kaçırma eylemi ve 3 tane yer saldırısı bulunmaktadır. Uçak kaçırmalar Türkiye’de de dünyada olduğu gibi 1970’li yıllarda başlamıştır.

3 Mayıs 1972’de Ankara-İstanbul seferini yapan THY’nin DC-9 ‘Boğaziçi’ adlı uçağının dört Türk korsan tarafından Sofya’ya kaçırılması ilk olaydır. Korsanlar, Deniz Gezmiş ve arkadaşlarının serbest bırakılmasını istemekteydiler. Havalimanı saldırıları ise ASALA tarafından 7 Ağustos 1982 tarihinde Ankara Esenboğa Havalimanında yapılan bombalı saldırı ile başlamış ve daha sonraki iki saldırı ise 2016 yılında gerçekleşmiştir. Bunlardan birisi Sabiha Gökçen Havalimanı’na yakın mahalden yapılan roketli saldırı şeklinde olurken ikincisi İŞİD militanlarının Atatürk Havalimanı’na yaptıkları saldırıdır.

2016 yılı havalimanlarına yapılan saldırı açısından enteresan bir yıldır. İlk olarak Şubat ayında Somali’de intihar eylemi gerçekleştirilmiştir. Daha sonra 22 Mart’ta Brüksel’de bir saldırı meydana gelmiştir. Saat 19.48’de patlayıcıları valizlerin içerisine koymuş olan üç intihar saldırganı Brüksel Havalimanı’na giden yolcular bölümüne gitmiş ve 19.58 de yani 10 dakika sonra on birinci yolcu kabul hattında birinci terörist kendini havaya uçurmuştur. İkinci patlama da 9 saniye sonra hemen ikinci yolcu hattında meydana gelmiş ve üçüncü bombacı ise ikinci bombacının patlattığı bombanın etkisiyle ölmüştür. Öldüğü için bombasını patlatamamış ve o bomba daha sonra bulunmuştur. Havalimanı saldırısı olduktan bir saat sonra da yani 21.17 civarında da havalimanından 10 km uzaklıktaki metro istasyonunda yine bir intihar bombacısı tarafından bir eylem gerçekleştirilmiştir. Brüksel saldırılarında üç saldırgan dahil toplam 35 kişi ölmüş, 300 kişi yaralanmış ve olay sonrası Brüksel havalimanı 16 gün hava trafiğine kapatılmıştır.

2016 yılı Türkiye için terör açısından kötü bir yıl olup bu yılda birçok patlama gerçekleşmiştir. 28 Haziran saat 22.00'de dış hatlar terminaline iki kişi uzun namlulu silahlarla girerek önce güvenlik güçlerine ateş açmış, teröristlerden bir tanesi içeri girdikten sonra 24-25 metre ilerleyerek kendini patlatmıştır. İşin ilginç tarafı saat 22.00 limanda vardiyaların değiştiği saat olup o anda dış terminalin kapısında vardiyası bitmiş olan personel evlerine gitmek için beklerken, vardiya için yeni gelenler de servisten inerek içeri girmeye çalışmaktadırlar. Saldırı başladığında birçok TGS çalışanı şehit düşmüştür. İkinci kişi elinde makineli tüfekle hareket ederek önüne gelen herkese ateş açmış ancak sonra polisler tarafından vurulmuştur. Yerde yatarken polis saldırganı teslim alacağı sırada saldırgan polisin geldiğini görünce üstündeki bombayı patlatmıştır. Polis kayıtlarına göre bir de üçüncü terörist vardır ve bu terörist havalimanının otoparkında bir bomba patlatmıştır. O gece olaya şahit olanlarla konuşulduğunda aslında teröristlerin üçten fazla olduğu söylene de polis kayıtlarına saldırgan sayısı üç olarak girmiştir. Bu olayda saldırganlar dahil 48 kişi ölmüş ve 230'dan fazla kişi de yaralanmıştır.

Bunun örgütsel psikoloji ile ilgisi şudur; Türk Hava Meydanları İdaresi olay sonrası havalimanını kapatmama kararı alarak tüm personele "aynı vardiyalar devam edecek" şeklinde kısa mesaj atmıştır. Bu durumda havaalanını kapatmamanın iki etkisi görülmüştür. Bunlardan birincisi personelin mesajı yanlış anlayarak mesaiye zorla çağrıldıklarını düşünmesi ve kurumun kendilerini de tehlikeye attığı fikrinin ortaya çıkmış olmasıdır. İkincisi ise sabaha kadar temizlik yapılmasına rağmen personel sabah geldiğinde de hala temizlenemeyen kan lekeleri ve ceset parçalarının personelce görülmüş olmasıdır.

Araştırmamızda olaydan en fazla etkilenen grup olan TGS çalışanları hedef kitle olarak alınmıştır. Elektronik ortamda yapılan araştırmada gizlilik esas olduğu için isim ve soy isim bilgisi alınmamıştır. 1000 çalışana Travmatik Olaylar Ölçeği (TEC-5) ve demografik bilgi formu gönderilmiş ve 347 çalışan bu formları doldurmuştur. Katılımcılara olay yerine ne zaman geldikleri, yaşları, eğitim durumları, medeni durumları, cinsiyetleri, daha önce travmatik deneyim yaşayıp yaşamadıkları, saldırıda yaralanıp yaralanmadıkları, psikolojik destek alıp almadıkları ve saldırı sonrası psikolojik destek isteyip istemedikleri sorulmuştur. Yaş açısından bakıldığında katılanların %95'i 18- 39 yaş grubundadır. Bunların %55'i erkek, %45'i kadın iken %57'si evlidir. Bu kişilerin %71'i 8 yıl ve üzeri eğitilmiş iken %4'ü 28 Haziran'daki olayda yaralanmış, %29'u ise daha önce de travmatik deneyimler yaşamıştır. %8'i saldırı sonrası psikolojik destek almış, %71'i psikolojik destek almayı reddetmiştir.

Araştırmada ilk 24 saat içinde, yani saldırı olduğunda orada olanlar ve hemen ertesi gün mesaisine başlayanların %26'sında travma sonrası stres bozukluğu tespit edilmiştir. Bu çok ciddi bir orandır. Dünyada travmatik olaylara maruz kalanlar arasında ortalama %7-8 yaşam boyu travma sonrası stres bozukluğu geliştirme oranı olarak gözükse de travmaların türüne göre o oranlar

değişmektedir. Örneğin gazilerde, tecavüz kurbanlarında ve işkence görenlerde %7'lik TSSB görülme oranı %49'a çıkmaktadır. Diğer grup ise 24 saat sonra olay yerine gelenlerdir ve bu kişilerde görülen travma sonrası stres bozukluğu oranı ise %3'tür. İlk gruba göre bu oran oldukça düşüktür.

Kadın çalışanlarda görülen travma sonrası stres bozukluğu oranı erkek çalışanların iki katıdır.

8 yıl ve üstü eğitim düzeyi olan çalışanların travma sonrası stres bozukluğu gösterme oranları, 8 yıl ve altı eğitim almış kişilerden çok daha düşük bulunmuştur. Yani eğitim arttıkça travma sonrası stres bozukluğu yaşama oranı düşmüştür.

Saldırı sonrası psikolojik destek alanlar travma sonrası stres bozukluğunu atlattıkları, psikolojik destek almayanlarda ise travma sonrası stres bozukluğu daha yüksek oranda tespit edilmiştir. Medeni durum, daha önce yaşadıkları travmalar, yaşları, terör saldırısında yaralanıp yaralanmadıkları bizim yaptığımız araştırmada travma sonrası stres bozukluğu ile anlamlı bir ilişki gösterilmiştir.

Araştırma sonucu itibari ile ne yapmamız gerektiğine baktık. Bunu rapor olarak da sunduk. Öncelikle havalimanlarındaki teröre açık nüfusu bir şekilde düşürmemiz gerekmektedir. Şu anki durumda kurbanları adeta teröristlere hazır vaziyette bekletmekteyiz. Yani şu anki durumda limana giren terörist yüzlerce hatta binlerce kişiyi saldırmak üzere hazır halde bulunmaktadır. Bunun için giriş çıkışlarda büyük kalabalıklara neden olan kontrol tedbirleri herkese eşit şekilde uygulanmamalıdır. Herkese eşit şekilde aynı muameleyi yaptığınız zaman süre uzamakta ve insanlar sırada uzun süre geçirmekte, dolayısı ile teröristlerin adam öldürme şansı artmaktadır. Hâlbuki bunun yerine yalnızca şüpheli şahısların üzerine gidilmelidir. Prototip terörist yüz hatları bilindiği gibi teröristlerin genellikle hangi ülkelerden çıktığını da bildiğimizden bu ayrımı yapmak çok zor değildir. Ölü sayısını azaltmak için güvenliksiz olan bekleme salonu, bilet kontrolü alanlarından insanların bir an önce kurşun geçirmez salona alınmaları gerekmektedir.

İkinci olarak havalimanına giriş yani dış kapıdan itibaren güvenlik görevlilerinin görünürlüğünün artırılması gerekmektedir. Ne kadar çok güvenlik görevlisi varsa terör oranı o kadar düşmektedir.

Üçüncü olarak, saldırı sonrası hasar tespiti ve kanıt toplanması sürecinde havalimanının kapatılması gerekmektedir. Benzer çalışmalar Brüksel saldırısı sonrası yapılmış olup travma sonrası stres bozukluğu gösterme oranları bizim araştırmamızda bulduğumuzdan çok daha düşüktür. Bizim araştırmamızda ilk grupta travma sonrası stres bozukluğu oranlarının çok yüksek olma nedeni, mesaiye başladıklarında hala içerde barut kokusu, yanmış et kokusu ve kan kokusunun olmasıdır.

Dördüncü olarak da saldırı sonrası havaalanını kapatıp temizlik ve hasar onarım çalışmalarını yaptıktan sonra mesaiye hangi kadro ile başlayacağınızdır. Böyle durumlarda yeni kadro getirmeniz gerekiyor. Yeni kadroyu da getirdiğiniz zaman mümkünse bu kadrolar şehir dışından olmalı çünkü bu birimde çalışan insanlar dört vardiya şeklinde çalıştıklarından aralarında iş arkadaşlığın ötesinde kardeşlik bağı gibi bir şey oluşmuştur. Eğer havayolu açıldığında aynı kadroları alırsanız, vefat eden kişilerin fotoğraflarını gördüğünde ister istemez kişide yine kötü duygulara çağrışım yapıyor. Bu nedenle geçici süre de olsa geçici kadro getirilmesi bu kişilerin akut stres dönemini geçirdikten sonra iş başı yapmaları çok önemlidir.

Ayrıca yaptığımız araştırmanın sonucuna göre psikolojik ilk yardım alanlarda travma sonrası stres bozukluğu gösterme oranları minimum düzeyde kalmıştır. Kurumun bu hizmeti zorunlu tutması gerekmektedir. Bizim çalışmamızda da zorunlu değildi. Yani destek almak isteyenlerle yaptık ve destek alanlarda sonuç aldık ama katılmayanlara müdahale edemedik. Bu bozukluğu tetikleyen bir olayın daha durumda etkisi oldukça fazladır. 15 Temmuz darbe girişiminin yaşandığı gün havaalanında maalesef bir önceki saldırıda olay yerinde olan ekip yine oradaydı. Kimlik tespiti için maalesef yaralıların, ölümlerin, resimleri yine bu kişilere gösterildi. İşte onarılmaz yara dediğimiz şey budur. Bir önceki oturumda Prof. Dr. Sinan Canan Hocamızın da ifade ettiği gibi travma yara demektir. Travma kavramı dilimize tıptan geçmiştir. Tıp dilinde travmaya “yaralanma” deniyor. Burada da onarılmaz ruhsal yaralanmalara travma diyoruz. Aniden ortaya çıkarak insanları derinden yaralayan ve dışardan destek alınmaksızın kendi kendine geçmeyen olaya travma diyoruz. Derin bir yara ve kapanması zor. Yine diğer oturumda Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar Hocamızın dediği gibi evet travma sonrası stres bozukluğunda tedaviler var ve etkili de oluyor. Mağdurun yeniden yaşama başlamasında, yaşamda yeni bir beyaz sayfa açmasında, ileriye yeniden bakmasında bir miktar yardımcı oluyor ama hiçbir zaman travmatik olayın bir dakika öncesine kişileri götürmüyoruz. Kayıplar olduğu gibi kalıcıdır. Hiçbir zaman o kayıplar geçmeyecek, sadece kişiye o kayıplarla yaşamayı öğretiyoruz.

SORULAR

Soru 1. Benim kardeşim de TGS çalışanı. Havaalanında büyük bir olay yaşıyor ve ertesi gün mesaiye devam edeceksiniz diye mesaj atılıyor. Bu kişiye değersizlik hissi yaşıyor. Burada uzmanlardan hiç destek alınmamış mı bunu merak ediyorum.

Dr. Öğr. Üyesi Mert Akcanbaş: Hayır, uzmanlardan destek alınmamış. Yapılanın yanlış olduğu belirtildiği anda da keşke sorsaydık gibi bir şey çıktı. Aslında orada havaalanının kapatılmamış olması dünyaya bir mesajdır. Terör saldırısı bizi alanı kapatıracak kadar etkilemedi mesajının verilmesi önemli

bir şeydir. Yalnız çalışanlara mesajı atarken ifadelerin daha doğru seçilmesi gerekirdi diye düşünüyorum. İletişimde söylenenden çok, söyleyiş tarzı da önemlidir. Terör saldırıları her zaman olmuyor ama kurumun krize müdahale planının olması gerekirdi. Bu süreçlerin önceden düşünülmüş olması gerekirdi. Daha önce yaşanmamış olması kurumun sorumluluğunu hafifletmez. Bu mesaj çalışanlara kendilerini kötü hissettirdi, hatta bazı kişiler istifa ettiler.

Soru 2. Olay gerçekleşikten sonra ara verilmesi bir müddet işe devam edilmemesi sağlıklı olabilir ancak bunun tam tersinin yapılması ve kişilerin herhangi bir problem yokmuş gibi işlerine devam etmeleri de iyi sonuçlar doğurabilir mi?

Dr. Öğr. Üyesi Mert Akcanbaş: Sadece havaalanı saldırılarında değil, 11 Eylül saldırıları vs. gibi terör olaylarında kişileri olay yerine ne kadar hızlı sokarsanız psikolojik hasar o kadar fazla oluyor. Kişilerin olay yerinden ve olay kalıntılarından uzak olmaları gerekiyor. Bu kriz yönetiminde insan faktörünün öne çıkartılmasıdır. Kriz yöneticisi insanı ön plana çıkarmak zorundadır. Havalimanını hızlı açmak siyasi bir karardır. Havalimanını hızlı açmak terörden etkilenmediğimizi göstermek için iyi bir siyasi stratejidir. “Terör saldırıları ile bizi yıpratmak istediniz ancak hiçbir etki oluşturamadınız, biz her zaman nasılsak şimdi de öyle devam ediyoruz” demektir. Brüksel Havalimanı 16 gün kapalı kalırken bizde hiçbir şey yok mesajı dünyaya verilen kuvvetli bir siyasi mesajdır. Ancak bu mesaj personel için iyi bir mesaj değildir. Personel için yıkıcı bir mesajdır. Açıkçası personel burada düşünülmemiştir.

Soru 3. Yas süreci sadece ölümlerden sonra mı olur yoksa travma sonrası stres bozukluğuna giren ihmaller, istismarlar da yine yas sürecinin oluşmasına neden olur mu?

Dr. Öğr. Üyesi Mert Akcanbaş: Yas süreci kavram olarak sevilen bir şeyin kaybı sonrasındaki süreçtir. Travma sonrası stres bozukluğu belirtileri içinde de olayı sürekli yaşama durumu, yas sürecine benzer bir evredir, ama buna yas diyemeyiz. Travma sonrası stres bozukluğunun üç fazı vardır. Yeniden yaşama belirtileri, kaçınma ve aşırı uyarım dediğimiz üç fazda travma tekrar eder. Eğer danışanın öyküsü iyi alınmadıysa hangi fazda olduğuna bağlı olarak psikoloğun yanlış tanı koyma riski yüksektir. Mesela yeniden yaşama belirtileri olan bir şahıs travma geçmişti olduğunu anlatmadığında psikolog orada yas süreci olduğunu sanabilir.

Soru 4. Genellikle yakınına kaybeden kişilere üzülmeyin diye, yaşı küçük diye, onun psikolojik sağlamlığı düşük diyerek söylenmiyor. Hep gizleme davranışı içerisinde olunuyor. Sizce kayıp direkt olarak kişiye, saklanmadan söylenmeli midir?

Dr. Öğr. Üyesi Mert Akcanbaş: Kayıp haberi verirken iki önemli faktör var-

dır. Birincisi kişinin yaşı çok önemlidir. 7 yaşın altındaki bir çocuk ölümü idrak edemez, zaten zihninde ölüm kavramı da yoktur. Ölümü anlatmak ya da cenaze yıkamasına sokmak çok yanlıştır ve kişide çok hasar bırakır. 52 yaşındaki bir danışanımla çalışırken yaklaşık olarak 40- 45 sene önce trafik kazası geçirmiş ailesinin cenazelerinin kendisi çocukken veda etmesi için zorla göstermesinin danışanımda 45 senedir uyku problemi yaşattığını gördüm. Çocukların bu tarz şeylere zorlanmamaları gerekiyor. O yaştaki çocukların kurban kesilirken bile görmeleri uygun değildir. İkinci olarak vefat haberini vereceğiniz kişinin ruhsal durumu çok önemlidir. Burada amaç vefat haberi vermekten veya gerçekleri kişiye söylemekten ziyade yaşayan kişinin sağlığını korumak olmalıdır. Vefat haberi verirken de birincisi vefat haberi ayakta verilmez muhakkak oturacaksınız ve mümkünse yanınızda müdahale yapabilecek ekip olacak. Bir kişiye “Oğlun trafik kazasında öldü” dediğinizde düşüp kafasını çarpmayacağını garantisini veremezsiniz ya da o an kontrolsüz davranıp camdan atlamayacağını da garantisini veremezsiniz. Bu nedenle ölüm haberi vermek profesyonellerin yapması gereken bir iştir. Askeriye bu işi iyi hallediyor.

Soru 5. 1000 kişilik bir çalışma yapmışsınız 347’si geri dönüş yapmışlar. Geri dönüş yapanların da büyük bir kısmı olaydan sonra psikolojik yardım kabul etmemiş. Bununla ilgili bir çalışmanız oldu mu? Kişiler neden psikolojik yardım istemediler?

Dr. Öğr. Üyesi Mert Akcanbaş: Yardım istememelerinin nedeni genellikle resmi görevi olan herkes için geçerlidir. Polislerde, itfaiyecilerde vs. de bu durum geçerlidir. Örneğin ben AFAD’da da çalıştım. Bir afet grubuna test yapacaktık. 100 tane arama kurtarma ekibi de vardı, “Önce size yapalım isterseniz” dediğimizde hiçbiri test yapılmasını kabul etmedi. Onları en çok korkutan şey siciline işlenmesi ve bunun sonucunda da işlerinden olma korkusu. Bazı şeyleri resmi kurumlar da duymak istemiyor. Bizim araştırmalarımızın temel amacı problemi tespit etmek ve ona göre çözüm üretebilmektir. Bir problem varsa, diyelim ki itfaiye teşkilatında bir problem yaşandı, bu problemi durdurmak için ne tür önlemler alınması gerektiğini belirleriz.

Soru 6. Sicile işlenme korkuları olmasa psikolojik destek alırlar mıydı?

Dr. Öğr. Üyesi Mert Akcanbaş: Sicil problemi olmasa onlar da istiyor. İstedığınız kadar kişisel bilgilerinizi kullanmayacağız deyin. “Hocam nerede yapacaksınız terapiyi? Burada mı yapacaksınız?” diyor. “Burada terapi yapacaksınız kamera var. İsmimi almıyorsunuz kameralar görüyorlar” şeklinde tepkiler gösteriyorlar.

Soru 7. Psikolojik destek sürecinde dikkat edilmesi en önemli noktalar nelerdir?

Dr. Öğr. Üyesi Mert Akcanbaş: Öncelikle durumu iyi anlamadan müdahil

olmayacaksınız çünkü psikolojik olarak yaralanmış insanlardan bahsediyoruz. Söylenmeyecek lafların söylenmemesi çok önemlidir. Hatta bazen konuşmak, yapılması gereken şeydir. Çünkü konuşmamanız gereken bir şeyi söylediğinizde karşı tarafta hayal kırıklığı oluşturabiliyorsunuz. İçgüdüsel olarak bize kötü zamanlarda bir şey söylememiz gerekiyormuş gibi geliyor ama gerek yok. Onların kötü oldukları zamanlarda yanlarında olmak bile yeterli. Evladını kaybetmiş, depremde kocasını kaybetmiş kişiye ben sizi anlıyorum dersiniz, o 'Hayır sen beni anlayamazsın çünkü sen kaybetmedin' diyecektir. Onlar o kadar hassaslaşabiliyorlar ki başın sağ olsun lafı bile kişide ters etki yapabilir. Dolayısıyla konuşma tarzını çok iyi ayarlamak gerekiyor. Gerekirse de konuşmak, sadece yanında olmak daha iyi olur. İlla bir şey söylenmesi gerekmiyor. Zaten bir felaket olmuş. Mühim olan onları yalnız bırakmadığınızı göstermek ve ihtiyaçlarını karşılamak ama bu dediğim gibi psikolojik ilk yardım ifadesinin içerisine giriyor. Bunun da belli safhaları var, kişi şuurunu kaybetmiş olabiliyor, oryantasyonunu kaybetmiş olabiliyor. Alınması gerekli olan güvenlik önlemleri var. Psikolojik ilk yardım olayın içeriğine göre değişir. Afette ise başka türlü davranıyorsunuz, terörde daha farklı psikolojik ilk yardım yapıyoruz. Öncelikle fiziksel bütünlüğün korunması, yani yaralının hastaneye götürülmesi bir an önce yaralının can korkusunun ortadan kaldırılması gerekiyor. İkinci olarak da ihtiyaçları karşılanmış olmalı. Üçüncü olarak da ailesi ile irtibatının sağlanmış olması gerekiyor. Bunlar kriz anında önemli hususlar. Ancak içlerindeki en önemli unsur uygun konuşma.

Soru 8. Havaalanında ya da başka bir yerde olay yaşandığında kendisini bırakıp başkalarına müdahale etmekten kendini koruyamayan insanlar var. Ben de bu insanlardan biriyim. Bu problemimi nasıl çözebilirim?

Dr. Öğr. Üyesi Mert Akcanbaş: Bazı kişiler ilk önceliği çevresine veriyor ve kendi problemlerini erteliyor. Bir örnek vermek istiyorum. Havaalanında aslen Türk olup Hollanda'da uzun yıllar yaşamış ve orada askeriye hemşiresi olan bir güvenlik görevlisi vardı. Olay günü yaralılara turnike yapmış. Birçok kişiye ilk yardım müdahalesi yapmış. Daha sonra eve gittiğinde bacağına bir sıcaklık hissediyor ve vurulduğunu anlıyor. Ancak "Acil servise daha fazla ihtiyacı olan insanlar götürüldü, orayı meşgul etmeyeyim" diyerek gitmiyor. Askeriyede öğrendiği gibi bıçağı ocakta ısıtarak kurşunu çıkartıyor ve yarayı dikeyiyor. Ancak geceyi korkusuzca geçirip kendi yarasını bile kendi kapatan kadın bir buçuk ay sonra yıkılmış haldeydi. Karanlıktan korkan, evine giremez bir haldeydi. Neden böyle oldu bilmiyoruz. Bazen fedakarlık iyidir ama öncelikle kendi sağlığını koruyacaksınız ki başkalarına yardımcı olabilesiniz. Siz kendinizi korumazsanız, özellikle psikolog olarak, başkalarına yardım etme kapasitenizi düşürmüş olursunuz. En azından bunu fark etmiş olmanız sizi davranış değişikliğine götürür. Yaşama da böyle bakmak gerekir. Önce kendiniz daha sonra başkaları.

Haksız Tutukluluk Travması ve Beyin

Prof. Dr. Tayfun UZBAY

Travmanın birçok türü vardır. En çok da çocukluk travmaları konuşulur. Freud'dan bu yana yaşadığımız travmaların hayatımızı nasıl şekillendirdiği üzerinde çokça duruldu. "*Haksız tutukluluk travması*" anahtar kelime olmak üzere literatürü taradığımda çok fazla detaylı bir şey bulamadım. Mahkumlar üzerinde bazı araştırmalar vardı. Ancak özellikle nedeni belli olmayan haksız tutukluluğun, tutuklu olan kişilerde nasıl etki oluşturduğu ya da bunun beyinle nasıl etkileşimde bulunabileceğine dair hiçbir şey yoktu. Benim, haksız tutukluluk travması üzerine kafa yormaya başlamam, haksız bir biçimde 9 ay cezaevinde tutulmam sırasında açık görüşte psikiyatrist bir arkadaşımın tavsiyesi ile başladı. Bu konuyla ilgili gözlem ve yorumlarımı kitap haline de getirdim ancak henüz yayınlamadım.

Tutukluk dediğiniz şey haklı ya da haksız olabiliyor. Neden tutuklandığınızı biliyorsanız çok defa bu travmanın konusu değildir. Cezaevi ortamı çok travmatize edici bir ortam. Kişi haklı tutuklulukta da travmalar yaşayabilir ama özellikle vurgulamak istediğim şey orada bir travma olsa dahi kişi işlediği suçu biliyor. Bunun karşılığında bir ceza alacağını ve tutuklanacağını da biliyor. Burada ele alacağım tutukluluk biçimi, çok sıra dışı bir şekilde haksız bir şekilde gerçekleşen tutukluluktur.

Haksız tutukluluk travmasına Alfred Dreyfus davasını anlatarak başlamak istiyorum. Dreyfus davası hakkında yurt dışında yazılmış birçok kitap var. Emile Zola'nın da konuyla ilgili kitabı var. Türkiye'de de Sami Selçuk'un '*Dreyfus Davası*' isimli bir kitabı mevcut. Dreyfus davası Batı'da hukukun adaleti nasıl sağlaması gerektiği konusunda, tarafsız hukuk konusunda ve hukuk hataları

olabileceği konusunda ders olarak okutuluyor.

Alfred Dreyfus yüzbaşı rütbesinde, son derece başarılı Yahudi bir subaydır. Yahudilik etiketi yüzünden kiskanılıyor ve bir istihbarat görevlisi tarafından askeri sırları başka bir ülkeye sattığı iddiasıyla hakkında uydurma belgeler düzenlenerek kendisine haksız bir suçlamada bulunuluyor. Olay mahkemeye intikal ettiği zaman Dreyfus kendini savunmaya çalışsa da mahkeme makul yeterli bir şüphe olduğu yönünde görüş bildirip önce tutukluyor, daha sonra 25-30 yıl civarında bir hapis cezası alıyor ve bunun 12 yılını yatıyor. İktidar değiştiğinde ailesinin ısrarları, Emile Zola gibi yazarların ve bilim insanlarının desteğiyle dava yeniden mahkemeye taşınıyor. Bu sefer mahkemede beraat ediyor. Nişanları kendisine geri veriliyor ama hayatından 12 yıl gitmiş oluyor. Dreyfus davası haksız tutukluk travmasını ve onun kişilerin hayatlarında nele-re sebep olabileceğini görmemiz için önemli bir olaydır.

Deneysel psikoloji alanında travma modelleri vardır. Deney hayvanlarında psikososyal stres modelleri oluştururuz. Bu modelleri kurgularken deney hayvanlarına çeşitli kısıtlılıklar yaşatırız. Deney hayvanını alışık olduğu koloni yaşıntısından alır tek başına bir kafeste izole ederiz. Yaşamaya alıştığı ortamdaki zengin sosyal objelerden ve iletişimden yoksun bırakırız. Yeme ve içmesini kısıtlarız, istediği zaman istediği şekilde yiyip içemez. Ortamın ışık döngüsü alıştığı sistemin dışındadır. Yani sabit bir döngüden ziyade gündüzü gece, geceyi de gündüz yapabiliriz. Dominant ve agresif bir başka hayvanın tehdidine boyun eğmek ve bu baskı altında yaşamak zorunda bırakırız. Yaşam alanını her türlü konforsuzlaştırırız ve deney hayvanlarının cinsel yaşamını kısıtlarız. Böylece deney hayvanlarında bir stres modeli oluşturmaya çalışırız. Oluşan travma beynin hangi bölgesine nasıl bir etki yaptı, diye bakmaya çalışırız. İnsanı anlayabilmek, travmayı anlayabilmek için deneysel modeller hala var ve kullanılmaya devam ediliyor. Aslında bakıldığında bu deney hayvanlarının hiçbirisi suç işlememiştir ve bizim tarafımızdan haksız bir biçimde cezalandırılır. Baktığımızda tıpkı cezaevindeki şartlar gibi kurallara tabi oluyorlar. Ancak insanı anlamak için, travmaları anlamak için deneysel travma modelleri önemli yer tutuyor.

Örneğin, sıçana üç hafta sürekli stres uygulandıktan sonra elektron mikroskopu ile hipokampal nöronları incelendiğinde, strese maruz kalmayan hayvanlara göre nöronların sinaps yapma ihtimalinin azaldığını açıkça görüyoruz. Yine bir diğer çalışmada 3-6 hafta arasında kronik strese tabi tutulan sıçanlarda beynin nöronal yapısında bozulmalar olduğunu, dentritik uzantıların sayısında, dentritlerin uzunluğunda, karmaşıklığında ve nörojenezisde azalma olduğunu görüyoruz.

Travmalara “ruhsal travma” deniyor ama sadece ruhsal olarak bir acı çekme hali yok. Travmanın biyolojik zeminde, fiziksel olarak da beyinde bir karşı-

lığı var. İnsanlarla yapılmış bir çalışma yok ama hayvanlarda yapılan çalışmalar insanlara yansıtmak amacıyla yapıldığına göre insanlarda da böyle şeyler olabileceğini düşünüyoruz. Dreyfus'un da beyin görüntülemesi yapılabilsaydı bir kesit alınıp bakılabilsaydı, belki orada da buna benzer şeyler görülebilirdi diye düşünüyorum.

Stefanski'nin 2011'de laboratuvar sıçanlarında sosyal stres; davranış, bağırsıklık fonksiyonu ve tümör metastazı üzerine yaptığı çalışmada sosyal baskı altında üç haftalık bir kısıtlılıkta laboratuvar sıçanlarında immun sistemin basıldırdığı ve bunun sonucunda da hastalanmanın kolaylaştığı bulunmuş.

Rocher ve arkadaşlarının 2004'te yaptıkları bir çalışmada laboratuvar sıçanının yerden 1 metre yukarıda 30 dakika boyunca tutulmasıyla sıçanda kortizol seviyesinin oldukça yükseldiği tespit ediliyor. Daha sonra strese maruz bırakılan sıçanlarla, strese maruz bırakılmayan sıçanların beynine elektriksel uyarı veriliyor. Bunun sonucunda stres olmayan hayvanlarda postsinaptik potansiyellerde hep artış olduğu, aksiyon potansiyeli oluşturabildikleri ve beyinlerinde elektriksel aktivite meydana gelirken, stres altındaki hayvanlarda aksiyon potansiyeli oluşmasının zorlaştığı yani dışarıdan gelen uyarılara cevap vermelerinde zorluk ortaya çıktığı gözleniyor. Bunun kortizol salınması ile de yakından ilişkisi var. Bunu biraz daha ilerletirseniz bu cevap verememezlik birçok başka soruna neden olabilir. En basitinden depresyona bir eğilim ortaya çıktığını gösteriyor.

Travma modeli oluşturabilmek için deney hayvanlarına uyguladığımız kısıtlamaların tutukluluk sürecinde nasıl işlediğini bizzat kendi yaşadığım haksız tutukluluk örneğimle anlatacağım. Laboratuvarımda şizofreni alanında birtakım çalışmalar yaparken ve bir yandan da annemin kanser hastası olmasının travmasıyla mücadele ederken birdenbire dekanlığa çok acil koduyla çağırıldım. Dekanlıkta beni bekleyen sivil polislerin beni gözaltına almasıyla beklenmedik bir anda belirsiz bir suçlama ile sürecim başladı. Polislerin nezaretinde önce laboratuvarım arandı ve mühürlendi daha sonra evim sabaha kadar arandı. Sabaha karşı nezarete getirildim. Geçen saatlere rağmen neyle suçlandığım söylenmedi. Sadece "suçu İzmir'de işlemişsiniz" dediler. Hala işlediğim iddia edilen suçun içeriğine dair bilgilendirme yapılmamıştı. Öğle saatlerinde havaalanına götürüldük. Havaalanında askeri bir uçağa bindirildik. Çoğul kullanıyorum çünkü önce nezarete üç kişi olduk daha sonra havaalanına gidince 20 kişi olduk. Uçağa binince 25 kişi olduk daha sonra İzmir'e inince başkaları da geldi ve 60 kişi kadar olduk. Otobüslere konulduk ve savcılık sorgusuna gittik. Ben savcılık sorgusunda, yani savcının karşısına çıktığımda 50. saatteydim ve hiç uyumamıştım. İlk dekanlığın odasında gözaltına alınmam ile savcılık sorgusu arasında 50 saat geçmişti. Saat 18:00 civarında yani 54. saatte mahkemeye sevk edildim. Mahkeme gece 21.00'da başladı ve sabah 8.30'a kadar sürdü. Ben de savunmamı yaptım. Savunma sırasında 57. ve 68.

saatler arasındaydık. Karar okunurken 70. saatti ve ben hala hiç uyumamıştım. Suçlamaları mahkemede öğrendim. Suçlamalara göre insan ticareti yaptığım ve zorla fuhuşa teşvik ettiğim iddia ediliyordu. Biri, travesti üçü genç kız dört kişiyi fuhuş yolu ile casusluk amaçlı kullanmakla suçlanıyordum ve çok şaşırılmıştım. Bu kişileri hiç tanıımıyordum. Sürekli kendi kendime düşünerek *“Acaba biriyle bir yerde karşılaşmış olabilir miyim? Bu kişiler benim öğrencim olmuş olabilir mi?”* gibi sorulara yanıt arayama çalıştım. Sorulara cevap bulamadığınız zaman aklınıza rüyada olduğunuzu düşünmekten başka bir şey gelmiyor. *“Sanırım rüyadayım ben”* diyorsunuz.

Tüm bunlar yaşanmadan önce aslında o sırada tüm medya benden bahsediyordu. Şizofreninin şifresi agmatindi. Şizofrenide dopamin hipotezine itiraz etmiştim. Şizofrenide monoamin olan dopamin yerine ben yeni bir poliamin üzerinde durmuştum. Laboratuvarıda agmatinin deney hayvanlarında şizofreniyi modellediğini fark etmemle geriye dönük literatürleri taramıştım. Aslında agmatinin metabolitlerinin de şizofreni hastalarında yüksek bulunduğunu görünce buradan yola çıkıp agmatini ketleyebilecek üç tane molekül buldum. Bu moleküllerin de ilaç olarak geliştirilebileceğine dair incelemeli patent almış durumdaydım. Bu incelemeli patentimden dolayı birincilik ödülüm vardı. Bu incelemeli patentten dolayı Türk Silahlı Kuvvetleri’nde sağlık bilimleri alanında ilk defa tek bir kişiye verilen yeni buluşlar şerit rozet beratım ve takdirnamem vardı. Karargah üstün hizmet ödülü almıştım. Amerika Birleşik Devletleri ile bir anlaşma yapmıştım. Kaliforniya’da araştırma üniversitesi olan San Diego Üniversitesi ile ortak bir çalışma yapacaktık. Ortak bir protokol oluşturmuştuk ve ben ilacın patentini devretmeyi reddetmiştim. Milli bir ilaç olmasını ve ilacın GATA’daki kendi laboratuvarlarımızda, Türkiye’de yapılmasını istiyordum. Dubai’ye ve San Diego’ya davet edilmişim, sunumlar yapmıştım. Bilim insanı olarak devrim niteliğinde çalışmalar yaparken, birçok ödül almışken bir anda suçlamalara maruz kalmam bende çok büyük bir şaşkınlık oluşturmuştu. Tutuklandıktan dört beş gün sonra da Finlandiya’da şizofreni kongresinde davetli konuşmacıydım. Mahkemeye davet yazısını sunup tutuklayacaklarsa da kongrede konuşmamı yaptıktan sonra tutuklamalarını talep ettiğimde mahkeme bu ifademi kuvvetli kaçma şüphesi olarak değerlendirip iddianame yazılincaya kadar yani 9 ay boyunca tutukluluğuma karar verdi.

Tutuklulukta savunma sürecinde önemli faktörlerden biri uykudur. Uykusuz bırakılanlar kendilerini sadece iyi savunamamakla kalmaz, beyinde akut bir hasar da yaşarlar. Bunu deney hayvanları üzerinde uyku deprivasyonu oluşturarak görebiliyoruz. Uyku deprivasyonu sırasında ortaya çıkan travmayı, stresi de ölçüyoruz. Bu şekilde uykusuzluğun etkilerini görebiliyoruz. Uykusuzluk zihin, bilinç ve sağlıklı düşünme üzerine olumsuz etkilere sahip. Zihinsel çeviklik ve hafıza için yeterli ve kaliteli bir uyku gerekiyor. Ardışık olarak uyku sürecinin ertelenmesi zamanla beynin uykuya odaklanmasına ve uyumak için gereken her şeyi yapmasına neden oluyor. Uyuyamama biyolojik

saati ve sirkadiyen ritmi bozar ve zaman ve mekan algısı karışmaya başlar. Bu süreçte salgılanan kortizol güçlü bir gerginliğe ve beyinde akut hücre ölümlerine neden olmaktadır.

Savunma sırasında uykusuzluk çok olumsuz iki etkiye sahip. Birincisi, uykusuzken mahkemede saçmalayabiliyorsunuz. İkincisi, kendinizi yeterince savunamıyorsunuz. Sürekli stres altındasınız ve bir anda her şeyi söylemeye çalışırken de hep bir şeyleri atladığınızı düşünüyorsunuz. Zihniniz sürekli uymaya odaklanıyor. Zaten tutuklandıktan sonra da 48 saate kadar uyumuştum. Uyku kalitesinin düşmesi savunmanın adaleti bakımında oldukça kötü bir şey. Robert Winston'ın bir ifadesi var: *“Uykusuz bırakılmış ve sürekli uyanık kalmaya zorlanmış birisinin bir köşeye kıvrılıp uyuyabilmek için yapmayacağı veya söylemeyeceği bir şey yoktur.”* Bunu yaşamayan kişiler için söz anlamsız gelebilir. Ben nasıl olsa suçsuz olduğumu biliyorum her koşulda mutlaka direnirim diyorsunuz ama uyku deprivasyonuna girerseniz uykunun gerçek önemini ancak o zaman anlayabilirsiniz.

Tutukluluk sürecini en güzel anlatan kitaplardan bir tanesi Prof. Dr. Viktor Emil Frankl'ın yazdığı *İnsanın Anlam Arayışı* kitabıdır. Hatta bence başucu kitabıdır. Bu kitap cezaevinde benim hayatımı kurtardı diyebilirim. Muhakkak okumanızı tavsiye ederim. Frankl'ın bu kitabı yazmasındaki tetikleyici neden II. Dünya Savaşı'nda Yahudi olması sebebiyle Hitler'in zulmüne uğraması ve Aushwitz kampına gitmesi. Süreçte hem karısını hem çocuğunu kaybediyor. Bilim insanı olarak ve kendi iradesini kullanarak açlık, bedensel işkence ve tüm onur kırıcı davranışlara rağmen akıl ve beden sağlığını korumayı başarmış. Hatta o kadar korumuş ki Hitler devriliş Aushwitz kampında roller değiştiğinde yani gardiyanlar içeri girip masumlar dışarı çıktığında oradakiler bir süre kalıp gardiyanlara eziyet etmeye başlıyor. Frankl *“Eziyet etmeyin, onlarla aynı seviyeye düşmemeliyiz”* diyor. Zihnine o kadar hâkim bir durumda. Frankl, Logoterapi tekniğini de ortaya koymuştur. Evet, biz bir Aushwitz kampında değildik ama kamp hayatına benzer bir süreç ya da o tutuklamalara benzer bir tutuklama süreci geçirdik.

Frankl'a göre tutukluluk süreci üç evreye ayrılıyor. Birincisi, kapatıldıktan hemen sonra gerçekleşen şok dönemi, ne olduğunu anlamaya çalıştığımız süreç. İkincisi, uyum sağlama dönemi, adaptasyon geliştirdiğimiz dönem. Tabii bu adaptasyon çok değişik şekilde ortaya çıkabiliyor. Stokholm Sendromu gibi uç örnekler de olabiliyor. Üçüncü evre ise serbest bırakılışı izleyen dönem.

Kendi sürecimde Frankl'ın geliştirdiği evreleri ben biraz daha alt gruplara ayırdım. Birinci evre kapatıldıktan hemen sonra gelen şaşkınlık ve rüya dönemi: Bu evrede sürekli bir uyku-uyanıklık hali var. Uyandığınızda *“Burada olmamam gerekiyor, rüyadayım herhalde”* diyorsunuz sonra bakıyorsunuz ordasınız tekrar uyuyorsunuz.

İkinci evre şok dönemi, 1-3 gün içerisinde başlıyor. Maalesef şok dönemini de içeride yaşadım. Her ne kadar kişiler eğitilmiş olsa da belirsizlik ve haksız suçlamanın getirmiş olduğu öfke ve tepki, bazı öfke nöbetleri ortaya çıkarabiliyor ve bunu kontrol etmek oldukça güç.

Sonra uyum sağlama dönemi geliyor ve bu ilginç bir şekilde 3. günden itibaren başlıyor. Artık durumu kabulleniyorsunuz. Durumu kabullenmediğiniz zaman durum çok vahim. Kabullenmek durumundasınız eğer kabullenmezseniz zaten kurallarla zorla kabullenmenizi sağlıyorlar. Adaptasyonlar zor ve geçişli olabiliyor. Mesela benim kaldığım Şirinyer’de koğu sistemi vardı ve her bir koğuştta en az 20 kişi kalıyorduk. 20 kişiyle aynı yerde uzun bir süre kapalı kalmak kolay bir şey değil. Bir tek tuvalet ve bir tek duş var ve duşun belirli saatleri var. Her yer beton. Açıkçası ben kafamı dinleyebileceğim, kitap okuyabileceğim ve tek başıma kalabileceğim bir alan istemedim değil. Uyum sağlama süreci olumlu veya olumsuz olabilir. Üretken olabilirsiniz veya isyankâr da olabilirsiniz. Böyle bir sürecin bile kişiyi üretken yapabileceğini Frankl’dan öğrendim. Hatta içeride kitap bile yazdım. Serbest bırakılışı izleyen dördüncü evrede şaşkınlık ve adaptasyon süreci tekrar başlıyor.

Serbest bırakıldıktan sonraki süreçte büyük ihtimalle travma sonrası stres bozukluğu yaşayacaksınız. Bu süreci herkes farklı yaşıyor. Ben dışarıdan bakıldığında hiç yaşamadım gibi gözüküyor ama aslında ben de yaşıyorum. Hala her sabah bir anda kapımın çalınabileceği endişesini her zaman yaşıyorum. Bu süreçlerde beyinde neler olup bittiğini bilmiyoruz ama psikolojimizde ve davranışınızda neyin değiştiği çok açık bir şekilde görülebiliyor.

Tutukluluk alıştığınız bir yaşam biçiminin bir anda elinizden kayıp gittiği yeni bir yaşam biçimidir. Zaman, mekân algınız ve biyolojik ritminiz değişir. Dışarıda sınırsız bir mekân ve yapacaklarınız bakımından sınırlı bir zamana sahip yaşarken içeride mekân sınırlıdır ve yapılacaklar bakımından sınırsız bir zamana sahip olursunuz. Şu an dilerse istediğiniz herhangi bir ülkeye gidebilirsiniz. İsteddiğiniz anda her şeyi yapabilirsiniz. Ancak zamanınız sınırlıdır. Yapacaklarınızı bir sıraya koymanız gerekir. Şimdi siz içeri girdiğiniz zaman mekân sınırlı ama yapacaklarınız bakımından zaman sınırsız. İçerde yapabilecekleriniz belli ve onun için sınırsız bir zamana sahipsiniz. Yapabilecekleriniz hep aynı şeyler. Günün belirli bir saatinde bir saat havalandırmaya çıkmak, yemek saati geldiğinde gidip yemeğinizi yemek sonra ya rananızda yatacaksınız, ya koğuştta volta atacaksınız ya da kitap okuyacaksınız. Yapabileceğiniz çok fazla bir şey yok. Bu da dışarıdakinin aksine içeride günlerin yavaş geçmesine, aylar ve haftaların daha çabuk geçmesine sebep oluyor. Mesela içerideyken ayda bir açık görüş var. O bir ay hemen geçiyor ama gün geçmiyor. O gün sabahtan akşama bir türlü kavuşmak bilmiyor. Bunu anlatmak zor, yaşamak lazım. Geceler çok çabuk geçerken gündüzler çok zor geçiyor. Biyolojik ritminiz tam bir savaşa giriyor çünkü eskisi kadar gün ışığı almıyorsunuz. Melatonin dengemiz

bozuluyor. Kronobiyojiniz bozuluyor. İçeride sizin için başka bir kronobiyoji oluşuyor. Bozulan biyolojik ritim aslında DNA onarımının biyolojik ritminin de bozulmasına neden oluyor. Cezaevine giren kişilerde kanser ve benzeri hastalıkların tam da o süreçte çıkması tesadüf değil. Adaptasyonun gecikmesi depresyona yatkınlığı 3-4 misli artırır. İntiharların ve hezeyanların çoğu bu ilk döneme rastlar.

Tutukluluğun ilk döneminde stres çok yüksektir, sürekli bir endişe hali vardır. GABA ve adenozin saliverilmesi yetersizdir. GABA ve adenozinin tersine glutamat salınmak için kendisine oldukça geniş bir alan buluyor. Noradrenalin önce fazla sonra eksik saliveriliyor. Serotonin saliverilmesi yavaşlıyor. İlk önce artmış anksiyete ortaya çıkıyor. Herkeste anksiyete yaşanıyor. Huzursuzluk, uyku bozuklukları, korku, endişede artış bazılarında panik atağa ve zemini olanlarda psikotik atağa sebep oluyor. Uzun vadede ise isteksizlik, değersizlik duygusu, yeme bozukluğu, öz güvenin kaybolması, hayattan zevk alma ve hatta intihara kadar gidebilen bir süreç yaşanıyor. Benim Şirinyer'de bulunduğum 9 ay içerisinde 2 tane intihar vakası gerçekleşti. Gardiyanlarla konuştuğumuzda cezaevinde bundan önce de birçok intihar vakası olduğunu öğrenmiştik. Bunlar onlar için oldukça doğaldı.

Zorlayıcı dış uyaran ve stres sonucunda bir yol ayrımına geliyorsunuz. Yol ayrımı sizin yapacağınız yoruma bağlı. Ya olumlu bir yorumda bulunup uyum sağlayıp burada sağlığı koruyacaksınız. Ya da olumsuz bir yorumda bulunup oradaki yönetimle vs. çatışma yaşayacaksınız ve sonucunda sağlığınız bozulacak. Benim şöyle bir mottom vardı: "Burada sağlıklı geçireceğimiz her gün özgürlüğe doğru atılmış bir adımdır." Eğer sağlığımızı kaybedersek dışarı çıkacak da güzel şeylerin olması mümkün değil. Burada beden ve ruh sağlığımızı korumamız lazım.

İçerideki önemli sorunlardan bir tanesi af yanılması. Af yanılması psikiyatride de tanımlanmış bir durumdur. İdama mahkûm edilen bir insanda dahi infazdan hemen önce son dakikada af edileceği duygusu vardır. İnfaz gerçekleşene kadar bu duygu sürer. Tutuklu her itiraz döneminde, her mahkeme döneminde vs. af beklentisi içindedir. Tutukluda, her an bir şeyler olabileceği ve serbest bırakılacağı umudu vardır. O nedenle otorite ile iyi geçinme, gerekirse işlememiş olsa bile suçu kabullenme eğilimindedir. Hatta o dönemde bazı arkadaşlar "*itirafçı olalım*" dediler. Neyi itiraf edeceksiniz? Bir şey yaptınız mı ki? Yaptıysanız itiraf edin ama ben bir şey yapmadım, niye itirafçı olayım. İtirafçı olanlara biraz daha kolaylık, ceza indirimi sağlıyorlar. Kişilerde bunlar nasıl olsa bize ceza verecekler, bari az alalım düşüncesi oluşuyor. Bu düşünce de büyük hatalardan bir tanesi. Süreçte doğru yerde durmayı becermek gerekiyor. Medyada çıkan basit, hatta konu ile alakasız bir ifade tahliye beklentisini artırır. Örneğin, haberlerde yargıyla ilgili bir haber çıktığında içeride bir anda büyük bir moral takviyesi yaşanıyor. Herkes "*Herhalde haklılığımız anlaşıldı,*

yakında iddianamemiz hazırlanacak ve bizi bırakacaklar” diye ümitleniyor. Aslında çok da fazla bir şey olmuyor. Bunlar küçük haberler, bazısı da şişirme haberler ama içeride bunların değeri çok büyük. Rüyalar, falcıların yorumları vb. şiddetli bir tahliye beklentisi yaratır. Beklentiler gerçekleşmeyince birkaç gün süren depresyon ve üzüntü süreci gelir. Hastalıklar ve sorunlar bu dönemde artar. Bu durum ancak bir ziyaret, umut verici yeni bir haber veya yorumla aşılabilir. Af yanılması, adaptasyon sürecini olumsuz etkileyen en tehlikeli sıkıntıdır. Af yanılması adaptasyonu sık sık bozar ve yeniden uyum sağlamak için efor sarf etmenize neden olur. Bu durumu en iyi cezaevinde birlikte kaldığımız bir arkadaşım “Uyum sağlıyorum. Vitesi 5’e takıp giderken birden 2. vites düşüyor ve yavaşlıyorum. Gaza basıyorum ama motor ses yapıyor. Sonra yeniden 3. vites geçiyorum ama bu zaman alıyor ve çok yoruluyorum” ifadesiyle anlatmıştı.

Tutuklulukta belirsizlik önemli bir faktör ve hükümlülük ile tutukluluk arasında da kesinlikle bir fark var. Hükümlü ne suç işlediğini biliyor ve hatta bazıları içeride işlediği suçun bedelini ödediği için rahat bile edebiliyor. Tutukluluk ise ucu açık ve belirsiz bir süreçtir. Süresi sadece belirsiz değil aynı zamanda sınırsızdır. Ne zaman biteceğini kestirmek olanaksızdır. Mesela esrardan yakalansanız veya birini dövüp içeri girsenez ne kadar tutuklu kalacağınız belirlidir. Avukatınız da bunu size söylüyor. Ancak ortada işlenmiş bir suç yoksa ve siz tutuklanmışsanız ortada büyük bir belirsizlik oluşuyor. Avukatlar hep iddianameyi görmeden bir şey söyleyemem diyorlar. Savcının iddianameyi yazma süresi uzuyor. Mesela bizim iddianameyi 9 ayda yazdı. Belirsizliğin getirdiği ciddi bir stres var. Joseph Conrad, *Karanlığın Yüreği* kitabında bu durumu “*Gemiciler için sis karanlıktan daha korkutucudur*” ifadesiyle çok güzel bir biçimde anlatıyor.

Nobel ödüllü yazar Thomas Mann, *Büyülü Dağ* kitabında tüberküloz hastalarının çaresizliğini anlatıyor. Kitapta sanatoryumda taburcu olacakları zamanı bilmeden geleceksiz ve hedefsiz bir şekilde kalmak zorunda olan veremli hastaları anlatır. Burada hastaların keskin biçimde hissettiği şey, aynı cezaevinde hissedilen kalış süresinin sınırsızlığı ile kalış mekânının sınırlılığıdır. Bu hastalar sınırlı mekânın içinde ne kadar kalacaklarını bilmiyorlar, bazı ölen hastaları da görüyorlar ve sonlarının da büyük bir ölçüde ölüm olacağını da biliyorlar. Yazar “*Bu hastalara dışarıdaki yaşam, başka bir dünyadan buraya bakan ölü bir insana görüldüğü gibi görünür*” diyor. Travmayı anlamak istiyorsanız edebiyatı da takip etmelisiniz. Bu kitapta travmaya dair çok güzel betimlemeler yapılmış. Bu sizin de travmayı anlayabilmenizi kolaylaştırır.

Tahliye sonrasında özgürlük kavramı zedelenmiştir. Uzun tutukluluk sonrası özgürlük, artık sizin için sanal bir kavram haline geliyor. Kişi kendini bazen cezaevinden daha kötü hisseder. Çünkü özgür kaldıktan sonra da her an kapınızın yeniden çalınabileceğini ve tekrar geri alınabileceğini düşüncesine

sahipsiniz ki ben bu düşünceye hala sahibim. İçeriye uyum sağlamış bireyin bu sefer dışarıya adapte olması gerekmektedir. Ben de cezaevine artık iyice adapte olmuşum. Hatta tahliye olacağımı müjdelediklerinde bir süre böyle boş gözlerle bakmışım. Kişiler için yeni bir adaptasyon süreci yaşanacak. Yani sınırlı mekân-sınırsız zaman meselesi bu sefer tersine dönecek. Bu adaptasyon sürecinde de kimse psikolojik danışmanlık hizmeti vermiyor. Mutlaka verilmeli. İçeriye ne kadar adapte olunmuş olursa olsun travmatik bir süreçtir ve tahliyede travma sonrası stres bozukluğu oluşacaktır. Bu ciddi bir sorundur ve içeride geçirilen süre ile orantılı olarak şiddeti ve çıkma olasılığı güçlenir. Polis, savcı, hâkim gibi devleti temsil eden otoriteye öfkeli ve güvensiz ve korkulu bakabiliyorsunuz. Ve kendinizi cezaevinde gördüğünüz rüyalar maalesef devam ediyor.

Tahliye sonrası ilk günde şaşkınlık yaşanıyor. İkinci ve üçüncü günlerde öforik ve manik çıkışlarınız olabiliyor. Üçüncü ve dördüncü günlerde her an tekrar geri dönüş veya başka bir komplo paranoyası yaşanmaya başlanıyor. Bu paranoya ve korkudan sonra kendilerini unutturmak için çok iyi cerrah olan bir hekim arkadaşım, hekimliği bırakıp İzmir’de küçük bir yerde çiftçilik yapmaya başladı. Bunun gibi birçok örnek gördüm. Bu kişilerin çoğunda travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon vardı.

Tutukluluğun oluşturduğu hasar sadece tutuklu kişi ile sınırlı değil. Tutukluluk sadece tutukluyu değil, aile ve sosyal çevresini de derinden etkileyen bir olgudur. Tutuklular için söylediğimiz her türlü zarar ve hasar birinci derecede yakınları için de geçerlidir. Bazen yakınlarındaki hasar, tutukludakinden çok daha derin ve vahimdir. Babam memlekette küçük bir esnaf ve o dönem hakkımda çıkan haberler nedeniyle insan içine çıkmadığını biliyorum. Oğlum da yaşananlardan ötürü bir dönem okulunu dondurmak zorunda kaldı ve bir dönem geç mezun olmak zorunda kaldı.

Bu davalar sonrasında birçok boşanma olayı da yaşanmıştır. Benim şahsi tespitlerime göre boşanma oranı %50’ye yakın ama casuslukta %60’ı bulabiliyor. Casuslukta %60’ı bulmasının nedeni kadınların kafasına bir kere kuşku giriyor. Çünkü pazarlama işleri, kadın vs. durumları var. O güven duygusu bir kere incindikten sonra maalesef hâkim sizi beraat ettirse bile boşanmalar gerçekleşebiliyor.

Adaletin gerçekleşebilmesi için en önemli faktörün vicdan olduğu söylenir. Vicdan olmadan adalet sağlanamaz. Vicdan ön yargılardan arınmış olmalıdır. Aksi durumda hukuksuzluğun dayanağı olur. Vicdan ikiye ayrılır: sosyal ve çekirdek vicdan. Çekirdek vicdan genetik, dürtüsel ve doğuştan gelir. Sosyal vicdan gelenekler, din, dil, eğitim ve otorite bileşenleri üzerine şekillenir. Tüm memelilerde hatta deney hayvanlarında bile çekirdek vicdan vardır.

Church ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada, farelere her yiyecek veya

su verildiğinde yan kafeste yer alan türdeşlerine elektrik şoku verilerek acı çektilmesi durumunda yiyecek almayı reddettikleri gösterilmiştir. Bortal ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada ise sıçanların şeffaf bir kutu içinde tutulan başka bir sıçanla karşılaştığında ilk tepkisinin onu kutudan çıkarmaya çalışmak olduğu bulunmuştur. Tomasello ve arkadaşlarının yaptıkları bir diğer çalışmada henüz 18 aylık bebeklerin bile başka bir insan zor durumda kaldığında bunu anladıklarını ve yardım etme eğiliminde olduklarını göstermiştir.

Deney hayvanlarında bile bu vicdan varken makul şüphe var diye emin olmadan hâkimlerin yıllarca ceza vermesi size, hâkimlerde hiç mi vicdanı yok, diye düşündürebilir. Hâkimlerin vicdanı sosyal vicdandır. Kişinin suçluluğundan tam olarak emin olmadığınız ama ceza verdiğiniz zaman kullandığınız vicdan, sosyal vicdandır. Sosyal vicdan kılıf arar. Hiroşima'ya bomba atan pilota "Hiroşima'ya bomba attın, binlerce insan öldü ve hala sakat doğan çocuklar var. Sen nasıl uyuyorsun?" diye sorduklarında pilot "Ben bir askerim ve emirleri uyguladım, ben ne yapabiliirdim ki?" yanıtını vermiş. Aynı şekilde Hitler'in subayları mahkemelerde yargılanırken "Biz, bize verilen emirleri yerine getirdik. Bizleri bu şekilde yargılayamazsınız" yanıtını veriyorlar. Otorite devreye girdiğinde sosyal vicdan mazeretini üretir ve çekirdek vicdan devre dışı kalır.

Ayna nöronlar empati yapmamızı sağlar. Sürekli sosyal vicdanı ön plana çıkaranlarda ayna nöronlarının yeterince çalışıp çalışmadığını hep düşünmüştür. Empati yapamıyorlar mı? Bu belki başka bir araştırma konusu olabilir. Milgram deneyinde ve Zimbardo'nun Stanford Hapishane Deneyi'nde de açık açık görüyoruz ki insanlar çekirdek vicdandan ziyade sosyal vicdana daha yatkın. Maalesef insanlar sürü psikolojisine çok yatkın. Toplumun da biraz duyarlılık göstermesi gerekiyor. Cesur bir şekilde sorgulama yapması gerekiyor.

Etik, genel bir kavram olarak, her tür insan ilişkisinin, toplumsal yaşamın ve etkileşmenin ahlaki kurallarını içerir. Ahlak kuralları, gelenek ve görenekler toplumdaki topluma değişebilirken etik ve bilim evrenseldir. Etik temelle dayanan bir süreç hukuk kurallarına şeklen tam olarak uysa bile elde edilen sonuç geçersiz olacaktır. Etik kurallara uymayan hukuki uygulamalar toplum/insanlık vicdanında kabul görmez. Çekirdek vicdan dediğimiz şeyi toplumda sağlayacak olan şey etikdir. Etik; hukukun, adaletin ve vicdanın bir kesişim noktasıdır. Etik davranılırsa, hukuk adaleti temin edebilir. Etik davranılırsa, medya gerçek haberi verebilir. Etik davranılırsa, bilim gerçek araştırma sonuçlarına ulaşabilir ve size gerçek ilacı sunabilir.

Çağdaş ve sağlıklı bir toplumda demokrasiyle yaşamayı herkes ister. Ancak demokratik bir toplumda yaşayabilmeniz için bilim toplumu olmanız lazım. Biliminizin gerçek bilgi üretmesi lazım. Hukuk devleti olmanız lazım. Hukukunuzun da adaleti sağlayabilmesi için etik zeminde bunları çalışıyor olması lazım. *Dünya Adalet Projesi'nin* (The World Justice Project) 2014 Küresel Huku-

kun Üstünlüğü Endeksi genel sıralamasında 99 ülke içinde 59. sırada yer alan Türkiye, Temel Haklar kategorisinde 78., Açık Devlet sıralarında 69., Düzen ve Güvenlik'te 67., Düzenleyici Uygulama sıralamasında 38'inci, Yolsuzluğun Yokluğu sıralamasında 35'inci ve Sivil Adalet sisteminde 47'nci sırada yer aldı.

Kötü adalet sistemi ülkenin gelişmesine de engel oluyor. ABD bilim insanına ve yaratıcı düşünceye karşı komployu ülkenin geleceğine yapılmış bir suikast sayıp anayasal suç olarak cezalandırırken ve bilim insanını korurken, Türkiye bizzat siyasi davalar üzerinden kendi bacağına kurşun sıkıyor. Bu durum Türkiye'nin bilim, sanat ve insan haklarında ileri bir ülke olmasını engelliyor. Kaybeden her zaman Türkiye ve ülke halkıdır.

Hukuk ve adalet aynı şey değildir. Hukuk, adaletin gerçekleşebilmesi için sadece bir araçtır. Hukuk kuralları her zaman adil olmadığı gibi uygulayanların bu kuralları uygulama biçimi de adil olmayabilir. Adil olmayan bir hukuk sistemi veya uygulaması varsa hukuk devleti yoktur.

Beraat ettiğim zaman medyaya verdiğim ilk demeçte *“Bizi içeri atan güç çok tehlikeli ve devlet bunun farkında değil”* demiştim. Bir güç bir insanı bu kadar süre içeride tutabiliyorsa, bu güce çok dikkatle eğilmek lazım darbe bile yapabilirler, demiştim ve darbeye kalkıştılar. 15 Temmuz olaylarını hepimiz yaşadık. Ben hedef göstermeye, etiketlemeye karşıyım. Yalnızca hukukun tam işlenmesini istiyorum. Bazı arkadaşlarımız çıktıktan sonra hedef gösterdiler. Başkalarını suçladılar ama ben yapmadım. Çünkü elimde yeterince delilim yoktu. *Financial Times*'ta haberim yapıldı ve orada bu işin cadı avına dönmemesi gerektiğini, özellikle darbe sonrasında hukuk adaletinin çok dikkatli bir şekilde temin edilmesi gerektiğini vurguladım. Çünkü suçluların yanına suçsuzları da karıştırdığınız zaman, o suçlular suçsuzların sırtına basarak, suçsuzların mazlumluğundan faydalanarak, kendilerini mağdur ilan edebiliyorlar. Bu yüzden hukukun burada adaleti tam olarak temin etmesi lazım. Kimseyi kayırmadan net biçimde işlemesi gerekir.

Tutukluluk beyinde geçici veya kalıcı hasar oluşturan fiziki bir işkencedir. Evet, belki fiilen işkence görmedim ama travmatize oluyoruz. Bir yerde 12 Eylül travma mağdurları var, bir yerde 28 Şubat. Yavaş yavaş toplum travmatik bir toplum haline geliyor. Yargılama sürecinde beyine ne olduğu, fiziki işkence kadar ve hatta ondan daha önemlidir. fMRI veya MR gibi tekniklerle tutukluluk sürecinde beyine ne olduğu bilimsel olarak da kanıtlanabilir. Ancak mahkûmlar üzerinde deney yapmak yasak. Bu sebeple yeterli çalışma yoktur. Ancak neler olduğunu anlamak adına yapılmalıdır.

Tutukluluk süreci kadar sonrasında da insanların profesyonel yardıma ihtiyacı vardır ve ülkemizde bu tür araştırmalar pek yapılmamakta, yapılsa bile dikkate alınmamaktadır. Kumpas mahkemelerinde insanlık suçu işlenmiştir. Bu mahkemelerdeki yargılamayı yapanlar, mesela benim savcım Yunanistan'a

kaçarken yakalandı, şu anda yargılanıyor. Hâkim de önce tutuklandı daha sonra serbest bırakıldı ama o da görevi kötüye kullanmaktan yargılanıyor.

Cemaatçi yapılanmalar ve biat kültürü çekirdek vicdanı olmayan bireyler yaratır. Cemaatçi denildiğinde herkes dini cemaatleri anlıyor. Ancak ben her türlü cemaat yapılanmasından bahsediyorum. Sadece cemaat de olması gerekmez, sorgulanmayan en baştaki ne derse koşulsuz ona itaat edilen her yapılanma buna sebep olur.

Nietzsche “Beni yıkamayan her şey beni güçlendirir” diyor. Ben bu ifadeyi “Beyni yıkamayan her şey beyni güçlendirir” olarak kullanmayı tercih ediyorum. Her türlü travma altında beyninizi korumaya çalışın. Viktor E. Frankl diyor ki “İki anlamda uyanık olalım: Auschwitz’den bu yana insanın insana neler yapabileceğini biliyoruz. Hiroşima’dan bu yana da neyin tehlikede olduğunu biliyoruz.” Bu iki sözle bitiriyorum.

SORULAR

Soru 1. Öncelikle paylaştıklarınız için teşekkür ederim. Dışarı çıktıktan sonra adaptasyon sürecinde adalet duygusuna olan kırgınlığınız, hatta insanlara kırgınlığınız muhakkak olmuştur Bunu nasıl aştınız?

Prof. Dr. Tayfun Uzbay: İnsanlara bir kırgınlığım yok, insanları anlayabiliyorum. Çünkü bugün ben de bazı şeylere istemeden duyarsız kalabiliyorum. Sosyal medyada bir şeyi paylaşırken “Acaba yanlış anlaşılır mı, acaba başıma bir şey gelir mi?” diye üç kere düşünebiliyorum. İnsanlar kendi dertlerinde oluyorlar. Kurumsal duyarlılık olabilmesi için daha mantıklı bir şekilde harekete geçmek lazım. Aşırıp aşmadığımı bilmiyorum ama buraya kadar gelebildiğime ve hastanede falan yatmadığıma göre iyi durumdayım diyebilirim. Ders anlatabiliyorum, deney yapabiliyorum, yayın yapabiliyorum. Mesela depresyon travması yaşayan insanlar küçük bir şeyde başları dönse hemen depresyon diye korkuyorlar ya sanırım bu kalıcı bir şey. Bende de her an geri içeri girme korkusu sanırım kalacak. Her an başıma bir şey gelebilir diye tetikte olacağım.

Soru 2. Bu yaşadıklarınızdan sonra hayvanların denek olarak kullanılmasına bakış açınız nedir?

Prof. Dr. Tayfun Uzbay: Yapay zekâdan umutluyum. Yapay zekâyı destekliyorum. Güzel bilgisayar yazılımları, programları ile deney hayvanlarında yapacağımız işleri bilgisayar ortamında simüle ederek yapabiliriz. İlaç geliştirebiliriz. Ama şu anda hiçbir asistanımın deney hayvanlarıyla yaptığı çalışmasını da kesmiyorum. Devam etmek zorundalar.

Travmanın Medyada Temsili

Prof. Dr. Süleyman İRVAN

Travma sözcüğü Prof. Dr. Sinan Canan'ın da sunumunda ifade ettiği gibi Latince'de "yara" olarak geçiyor, yaranın karşılığı olarak kullanılıyor. Ben açıkçası travmanın Türkçe bir karşılığını bulamadım. Travmayı arama motorunda arayıp ne tür görseller olduğuna baktığımda genellikle beyin ile ilgili görseller çıktı. Belki de Türkçede travma daha çok beyin sarsıntısı anlamında kullanılıyor.

Türk Dil Kurumu sözlüğünde de travmanın iki temel anlamı verilmiş. Birincisi; sarsıntı, ruh biliminde, psikolojide kullanılan. İkincisi de tıpta kullanılan bir doku veya organın yapısını, biçimini bozan ve dıştan mekanik bir tepki sonucu oluşan yerel yara, örselenme olarak almış. Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar Hoca da dünkü konuşmasında travmaya dair bir tanım vermişti. Ölüm veya ölüm tehdidi söz konusu olduğu, bireyin fiziksel veya yaşamsal bütünlüğüne yönelik bir tehdidin ortaya çıkması gibi beklenmedik, kişinin uyum sağlayıcı baş etme yollarını felç eden olaylar diye tanımlamıştı. Bu daha kapsamlı bir tanım ve travmanın neleri içerebileceği konusunda bir tahminde bulunmamıza yardımcı oluyor.

Travmanın aslında taciz, tecavüz, savaş gibi bir yığın boyutu var. Prof. Dr. Nevzat Tarhan da yıllar önce yazdığı bir yazıda, "Kişinin psikolojik bütünlüğünü tehdit altına alan ve psikolojik dengesini bozan her şey travmadır" diyerek travmayı tanımlamıştı. "Sosyal olaylar da doğal afetler gibi toplu travma yapabilir" diye de eklemişti.

Travma nedir sorusuna psikoloji eğitimi gören arkadaşlar daha kolay cevap verebilirler ama iletişim eğitimi görenler o kadar kolay cevap veremeyecekler-

dir. Çünkü muhtemelen psikolojide travma daha ayrıntılı bir şekilde işleniyor, ancak iletişim öğrencilerinin müfredatlarında travmaya dair bir ders yok.

İletişim Fakültesi 2. sınıf öğrencilerime derste birer kağıt dağıttım ve dedim ki, *“Kağıdın ortasına travma yazın ve travma süreci ile ilişkili olabilecek on kavramı da etrafına yazın.”* En fazla kullanılan sözcükler şiddet, psikoloji, kaza, korku, yalnızlık, taciz ve aile oldu. Ailenin çok fazla kullanılması bana ilginç geldi. Galiba travmayı daha çok çocukluk travması ile ilişkilendiriyoruz.

Travma denildiğinde aslında bir sürü şey toplumda travmaymış gibi algılanabiliyor. Toplamların herhangi bir kavramı kabullenişleri, kullanışları konusunda nasıl hareket ettikleri ve hayatlarına yeni giren olguları, kavramları nasıl anlamlandırdıklarına ilişkin Fransız sosyal psikolog Serge Moscovici bir araştırma yapıyor ve kuram geliştiriyor. Bu kurama da Sosyal Temsiller Kuramı adı veriliyor. Moscovici, psikanalizin nasıl benimsendiği üzerine çalışmalar yapıyor ve psikanalizin Hristiyan inancında olan günah çıkarma ritüeline çok benzediğini, o nedenle kolaylıkla somutlaştırılıp yaygınlaştığını söylüyor. Şimdi benzer biçimde Türkiye’de de psikanaliz üzerine bir çalışma yapılmış. Üstelik çalışmayı Üsküdar Üniversitesinden Dr. Öğretim Üyesi Meltem Narter yapmış, ama o çalışmada böyle bir vurgu yok. Çünkü İslam inancında psikanaliz bu tür bir günah çıkarmaya karşılık gelmiyor. O yüzden kanaatimce psikanaliz o kadar kolay benimsenmiş bir pratik değil.

Medya ve travma ilişkisini inceleyecek olursak, iki önemli konu karşımıza çıkıyor. Bunlardan ilki, travmatik olayları haber yapan medya mensuplarının, gazetecilerin yaşayabilecekleri travmalar. Bu tür travmalara literatürde *“ikincil travma”* deniyor veya *“vekaleten travma”* deniyor. Fakat aynı zamanda gazeteciler travmayı doğrudan da yaşayabiliyor. Özellikle savaş gibi durumlarda savaş muhabirliği yapan kişiler, savaş bölgelerinde kaldıklarında oradaki halkla aynı travmatik olaylara maruz kalıyorlar. Uzun bir süre çatışma bölgelerinde habercilik yapan gazeteciler kesinlikle bu travmatik süreci yaşıyorlar. Çatışmaların ortasında kalabiliyorlar, yaralanabiliyorlar veya öldürülebiliyorlar. Aslında savaşlar gibi aşırı örneklerin yanında normal zamanda da polis-adliye muhabirleri bunları çok yaşıyor. Çünkü polis-adliye muhabirleri neredeyse bir cinayet vakasından diğer cinayet vakasına koşup duruyorlar.

Bu süreçteki en büyük eksikliklerden bir tanesi, medya mensuplarının, muhabirlerin hiçbir biçimde travma tedavisi almıyor oluşu. Bu tür haberleri yapan gazetecilerin mutlaka travma tedavisi görmeleri gerekiyor. Bu konuda meslektaşım Doç. Dr. Gül Esra Atalay 3 yıl önce *“Şiddeti haber yapmak: Gazeteciler ve Travma”* başlıklı bir çalışma yapmıştı. Çalışmada *“özellikle şiddet içerikli olayları haberleştiren gazeteciler işlerinden dolayı ruhsal bozukluk yaşama riskiyle karşı karşıyadır”* deniyor. Atalay makalesinin son iki paragrafında da şu ifadeler yer vermiş:

“Türkiye gibi travmatik olayların sürekli olarak tekrarlandığı bir ülkede gazetecileri koruyacak, bilgilendirecek ve destekleyecek kuruluş ve programların oluşturulması ve bu kuruluşlar yoluyla medya çalışanlarının ve işverenlerin bilinçlendirilmesi, sorunun çözümünde büyük bir adım olabilir. Ayrıca gazetecilik eğitiminde de gazetecilik öğrencilerine, profesyonel yaşamlarında karşılarna çıkacak olan şiddet, felaket, tehlike içeren olaylarla nasıl baş edeceklerine dair bilgilerin aktarıldığı dersler de yer alabilir.

İyi gazetecilik, ancak sağlıklı gazeteciler tarafından yapılabilir. Dünyada olan bitenleri haberleştiren, bu yolla da hayatı algılayışımızı etkileyen gazetecilerin travmatik olaylara ve ruhsal bozukluk risklerine karşı eğitimi ve bilgilendirilmiş olmaları, meslekleri dolayısıyla yaşayabilecekleri bu tip sorunları çözmeye kurumsal bazda destekleniyor olmaları, hem gazetecilerin ruhsal sağlıklarına hem de halkın haber alma hakkının korunmasına hizmet etmesi beklenebilir.”

Gerçekten ülke olarak çok fazla travmatik olay yaşadık ve maalesef hâlâ da yaşamaya devam ediyoruz. Gazetecileri bu travmalardan koruyacak, bilgilendirecek ve destekleyecek kuruluş ve programların oluşturulması ve bu kuruluşlar yoluyla medya çalışanlarının ve işverenlerinin bilinçlendirilmesi, sorunun çözümünde büyük bir adım olabilir. Tabii burada bir merkez işaret ediliyor. Bunun yanında gazetecilik eğitimine, gazetecilik öğrencilerinin profesyonel yaşamlarında karşılarna çıkacak şiddet, felaket, tehlike içeren olaylarla nasıl baş edeceklerine dair bilgilerin yer aldığı dersler de eklenebilir. Aslında bunlar psikologların ve iletişimcilerin bir araya gelerek yapabilecekleri şeyler. Bir araya gelerek travmatik olaylarda gazetecilerin kendilerini nasıl korumaları ve haber yaptıkları travma mağduru kişilere nasıl yaklaşımları gerektiği konusunda ilkeler, yöntemler geliştirmeliyiz.

Ülkece yaşadığımız çok fazla travmatik olay var. Örneğin 17 Ağustos 1999 Gölcük depremi. Depremde 18.373 kişi hayatını kaybetmiş, 48.901 kişi yaralanmış ve 5.840 kişi de kaybolmuş. O depremde az ya da çok hepimiz travma yaşadık, ben ikincil travma yaşayanlardandım. Hepimiz için çok büyük bir travmatik olaydı ve büyük yıkımlar söz konusuydu. Aslında deprem gibi olayların haberleştirilmesi de travmayı artırıcı etkiye sahip. Çok büyük bir olay olduğu için o dönem medya, depremi hep manşetten aktarıyordu. Meselâ *Hürriyet* gazetesi ‘*Katiller*’ demiş. *Star* gazetesi ‘*Acımız büyük, Alev Alev*’ diye manşet atmış. Sonra yine aynı yıl 13 Kasım 1999 Düzce depremi oldu, 710 yurttaş öldü. Yine medyada geniş yer aldı. 2000’li yıllara geldiğimizde çok fazla terör olayı yaşadık. 20 Eylül 2011’de Ankara Kumrular saldırısı meydana geldi. Manşetlerden ceset fotoğraflarına ve büyük puntolarla yazılmış haber başlıklarına yer verildi. 2013 yılında Reyhanlı saldırısı oldu. Reyhanlı saldırısında 52 kişi ölmüştü. Reyhanlı saldırısı da büyük bir terör saldırısıydı. 2015 yılının Haziran ayından itibaren ülkede artan bir ivmeyle terör saldırıları gerçekleşti. Diyarbakır mitinginde bir saldırı gerçekleşti, bomba patlatıldı. Burada 5 kişi öldü ve

400'den fazla kişi de yaralandı. 20 Temmuz Suruç saldırısında da 34 kişi öldü, 100'den fazla kişi yaralandı, bir bahçede yaşanmıştı patlama. Tabii ki medya bunları yine manşetten, büyük puntolarla verdi. 10 Ekim 2015 Ankara Gar saldırısında 107 yurttaş öldü ve 500'den fazla kişi yaralandı. *Hürriyet* haberi 'Kalbimize bomba', *Habertürk* gazetesi 'Alçaklar' manşetiyle verirken *Star* ise 'En kanlı terör saldırısı: Ankara' olarak haberi vermiş. 17 Şubat 2016'da Ankara'da Genelkurmay kavşağında yapılan terör saldırısında 29 kişi öldü ve 61 kişi yaralandı. 13 Mart 2016'da Ankara Kızılay saldırısında 29 kişi öldü ve 61 kişi yaralandı. 19 Mart 2016'da İstanbul'da İstiklal Caddesi'nde saldırı gerçekleşti, 7 si ağır, 39 kişi yaralandı. 28 Haziran 2016'da İstanbul Atatürk Havalimanı saldırısı oldu. Burada 8 kişi öldü ve 39 kişi yaralandı. 15 Temmuz 2016'da ülke çapında karışıklıklara yol açan darbe girişiminde 238 kişinin şehit olduğu, 2100 kişinin de yaralandığı açıklandı. Darbe girişimi son dönemin en kanlı olaylarının başında geliyor. Bu tabii ki terör saldırılarının en travmatik olanlarından birisi ve bunun travması hâlâ devam ediyor. 10 Aralık 2016'da İstanbul Beşiktaş saldırısı var. Burada da 44 kişi öldü ve 166 kişi yaralandı. Medya bu olaya da geniş yer verdi. Son olarak da 1 Ocak 2017'de İstanbul Reina saldırısı yaşandı. Yılbaşı gecesi gerçekleşen terör saldırısında gece kulübünde 39 kişi öldü ve 70 kişi yaralandı.

Bu terör saldırılarını böyle peş peşe koyunca aslında ne kadar çok travma yaşadığımızı da görüyoruz. Son on yılda çok ciddi bir travmatik süreçten geçmişiz. 2015-2016 yılları terör olaylarının çok arttığı iki yıldır. O yıllarda insanlar sokağa çıkmaktan korkar olmuştu ve terör saldırısı olabilir korkusuyla toplu yerlerde bulunmamaya çalışıyordu. Ben buna "toplumsal travma" diyorum. Herkesin yaşadığı bir travmaydı.

Terör olaylarının verilmiş biçimi önemlidir. Haberlerin verilmiş biçimi travmayı arttırıcı etki yapabilir mi, bunu tartışmak gerekir. Medya, terör olaylarını genellikle manşetten veriyor ve genelde büyütüyor veriyor. Haberin bu şekilde verilmesi toplumda travmatik bir etki oluşturuyor mu, konusunda açıkçası bir araştırma yok.

Terörizm uzmanları, terörist eylemlerin amaçlarından bir tanesinin toplumda korku ve panik yaratmak olduğunu söylüyorlar. Bu amaçlarını da ses getirecek eylemler yaparak gerçekleştirmeye çalışıyorlar. Eylemlerin kendisi de önemli, ama eylemin haber yapılma biçimi de terör örgütleri için önemli, çünkü amaçları arasında büyük haber olacak eylemler gerçekleştirmek de var. Böylece kendilerinin tanıtımını yapabiliyorlar. Sadece tanıtımını değil, aynı zamanda örgütleri için eleman teminini de bu şekilde sağlıyorlar. Özellikle IŞİD terör örgütü sempatanlarını bu yolla sağlıyor. Yani medyadaki haberler aslında örgütün sempatan kazanmasına yardımcı oluyor. Dolayısıyla haber ne kadar büyük olursa terör örgütünün amaçlarına o kadar çok hizmet etmiş oluyor.

Medya elbette terör örgütünün amacına hizmet etmek istemez. Hiçbir medya kuruluşu, hiçbir gazeteci yaptığı haberin terör örgütünün amacına hizmet edeceğini düşünmez. Ama bu, yapılan büyük haberin doğal sonucudur. Medya olayı büyük verdiği zaman ve toplumda korku ve panik havasını yayacak şekilde verdiği zaman zaten doğal olarak terör örgütünün amacına hizmet etmiş oluyor. Bu sebeple, terörizm konusunda çalışan uzmanlar, iletişim bilimciler haberlerin dikkatli verilmesi gerektiğini söylüyor.

Terör haberlerinin verilmesi hususunda *Türkiye Gazeteciler Cemiyeti'nin* hazırladığı bir bildirge var, *Türkiye Gazetecileri Hak ve Sorumluluk Bildirgesi*. Çok önemli bir bildirge. Bu bildirgede, *"Gazeteci kamuoyunu doğru bilgilendirme hakkı ile terör propagandası arasındaki farkı gözetir"* deniyor. Bu madde, gazeteciye haber yaparken toplumu bilgilendirme hakkını tabii ki gerçekleştirmesini, ama bunu yaparken de terör örgütünün amacına hizmet edecek şekilde yapmaması gerektiğini vurguluyor. Asıl amaç toplumu bilgilendirmek olmalı. Diğer bir madde, *"Terör saldırılarında yaşamlarını yitirenlerin isimleri, aileleri öğrenmeden önce yayımlanmaz"* şeklinde. Bu maddenin yazılmasının arka planında mutlaka bir psikolojik neden olmalı. Çünkü aile olayı medyadan öğrendiğinde daha büyük bir travma yaşayacaktır. Örneğin şehit olmuş bir askerin ailesine askeri birimler tarafından gidilip ailesine evlatlarının şehit olduğu bilgisi veriliyor. Eğer aile evlatlarının şehit olduğunu televizyondan öğrenirse ya da gazeteden, internetten okursa yaşayacağı travma daha büyük olacaktır. Bu yüzden deniliyor ki, bu isimleri aileleri öğrenmeden açıklamayın.

Diğer bir madde, *"ölümlere ilişkin haberlerde sansasyonel ve acıları artırıcı üslup kullanılamaz. İnsanlarda travma yaratacak kan ve şiddet içeren fotoğraflara yer vermez, saldırının sonuçlarını korku ve yılgınlık yaratacak biçimde büyütmez."* Bakınız bu ilkede travma kelimesi geçiyor. Çünkü saldırı ne kadar büyük verilirse toplumda o kadar büyük travmaya yol açabilir deniliyor.

Kadın cinayetlerinin haberleştirilmesi konusu da var. Kadın cinayetlerini ülkenin kanayan yarası olarak adlandırıyorum. Maalesef Türkiye'de kadın cinayetleri alınan tedbirlere ve bir yığın yasal düzenlemeye rağmen azalmak bilmiyor, hatta her yıl artıyor. *Kadın Cinayetlerini Durduracağız Platformu'nun* verilerine göre 2015'te 303, 2019'da 474 yani neredeyse bir buçuk katından daha fazla artmış kadın cinayetleri. Burada üzerinde durmamız gereken konu, medyanın kadın cinayetlerini nasıl haber yaptığı. Medya çoğu cinayette kadın cinayetine meşruluk kazandıracak şekilde gerekçeler sunarak haber yapıyor. Burada çok ciddi problemler var. Meselâ bir haberde *"Poliste sorgulanan şüpheli suçunu itiraf ederken, annesini evde bir adamla oturduğunu gördükten sonra aralarında çıkan tartışma sonucu öldürdüğünü söyledi"* denilmiş. Haber failin ağzından bir gerekçe sunularak yapılmış. Diğer haberlerden bazı örnek cümleler verecek olursam;

- *“Hakkında uzaklaştırma kararı aldırın eşini çocuklarının gözü önünde öldürdü. ‘Namus için pişman mı olunur’ dedi.”*
- *“Çifte silahla ev basıp 4 akrabasını öldürdü. Teslim olan Murat cinayetleri namus meselesi yüzünden işlediğini söyledi.” Burada da yine faile ‘namus’ kavramı üzerinden bir meşruluk kazandırma söz konusu.*
- *“Barışma teklifini reddeden eski sevgilisini tabanca ile öldüren Durmuş T. tutuklandı. T. ifadesinde ‘Onu çok sevdiğimi, barışmak istediğimi söyledim, reddedince korkutmak için tabancayla yere ateş açtım. Ona nasıl isabet etti bilmiyorum’ dedi.”*
- *“5 yıldır aşkına karşılık vermediğini öne sürdüğü 43 yaşındaki akrabasını anne ve babasının mezarı başında dua ederken av tüfeği ile öldürdü.”*

Yapılan haberlerde genellikle fail konumundaki erkeğe haklılık kazandırılıyor, bu durum da öldürülen kadının yakınlarında travmaya yol açıyor.

Terör olaylarının nasıl haberleştirilmesi gerektiğiyle ilgili gerçekten iyi yazılmış ilkeler var, ama kadın cinayetleri konusunda yok. Hâlbuki kadın cinayetleri de Türkiye’de çok can yakan sorunların başında geliyor. Bu konuda da ilkeler geliştirilmeli. Bu konuda benim geliştirdiğim ve derslerimde aktardığım bazı ilkeler var.

Birincisi, haberlerde cinayeti haklılaştırıcı bir dil kullanılmamalı. Haberlerde cinayetin nedeni olarak kadının iffetsizliğini, eşini aldatmasını, ailesinin izni olmadan evlenmesini, kocasını veya sevgilisini terk etmesini, boşanmak veya ayrılmak istemesini, barışma isteğini reddetmesini failin ağzından aktararak vermek şiddete meşruluk kazandırıyor.

İkincisi, cinayeti betimlememek ve görüntüsünü vermemek gerekiyor. Bu konudaki en uç örnek, 2011 yılında işlenen bir cinayetin fotoğrafının Haber-türk gazetesinde sürmanşetten yayımlanması olarak gösterilebilir.

Üçüncüsü, faili görünmez kılmamak gerekir. Kadın cinayetlerinde medya genellikle erkek faili görünmez kılıyor. Adeta erkeğe koruma zırhı sağlıyor. Elbette zanlı konumundaki kişilerin masumiyet karinesine uygun biçimde haberleştirilmeleri lazım. Ancak yargılama aşamasında sanık gizlenmemeli.

Dördüncü olarak, doğru terminolojiyi kullanmak gerekiyor. Kadın cinayeti ni *“kadın cinayeti”* olarak adlandırmak gerekiyor. Aşk cinayeti ve benzeri ifadeler kullanılmamalı.

Bu kongrede iki gündür fiziksel ve psikolojik şiddetin travmaya yol açtığı defalarca söylendi. Travmaya yol açan sadece şiddet olayının kendisi değil,

o konuda yapılan haberler de travmaya yol açıyor. Bu konuda eski bir öğrencimin yaşadığı olayı örnek vermek istiyorum: Bir öğrencim bir alışveriş merkezinin önünde eski erkek arkadaşının fiziksel şiddetine maruz kalmıştı. Yerel medya da olayı haberleştirmişti. Öğrencim o dönem psikolojik olarak çok kötü bir durumdaydı. Hem gördüğü şiddet hem de yapılan haberlerde isminin, soy isminin ve fotoğrafının açıkça verilmesi nedeniyle sokağa bile çıkmak istemiyordu ve derslere gelemiyordu. İnternete giremediğini, her girdiğinde kendisiyle ilgili haber gördüğünü ve sürekli ağladığını ifade etmişti. O dönem haberleri düzelttirmek için epey mücadele etmiştim, ancak haberler birçok sitede çıkmıştı, hatta yakın zamanda baktığımda hâlâ bir sitede haberin durduğunu gördüm. 2013 yılında olan bir olaydı ama haber duruyordu. Bu şekilde mağduru deşifre eden haberler gerçekten şiddete maruz kalan kişilerde travmaya yol açıyor.

Şiddete ilişkin haberlerin nasıl yapılması gerektiği konusunda TGC Hak ve Sorumluluk Bildirgesi'nde belirlenmiş bazı ilkeler var:

“Haberde kadına yönelik şiddeti meşrulaştıracak ve özendirerek gerçekçiler üretilmemeli, şiddetin detayları aktarılmamalı, kadınların uğradığı taciz, tecavüze ilişkin haberlerde kadının kimliği korunmalı, fotoğraflarına ve görsel unsurlara yer verilmemelidir.”

Hem şiddete maruz kalan kadınların gelecekteki yaşamlarına sağlıklı biçimde devam edebilmelerinin sağlanması hem de toplum nazarında suçluymuş gibi damgalanmalarının önlenmesi için bu tür vakalarda kadınların kimliğinin korunması gerekiyor. Toplumda tecavüze uğrayan kadın hakkında “Ne yapmış da bunu yaşamış” diye değerlendirmeler söz konusu olabiliyor. Dolayısıyla mutlaka mağdurların kimliği gizlenmeli. Aslında ilkeler gayet açık ama problem uygulamada ortaya çıkıyor. Bu konuda gazetecilerin sık sık reyting kaygısıyla, tık kaygısıyla haber yaparken bu ilkeleri çiğnediklerini görüyoruz.

Çocuklar için yapılan haberlerde de yasal sorumluluklar var. Örneğin Basın Yasası'nda “On sekiz yaşından küçük olan suç faili veya mağdurlarının, kimliklerini açıklayacak ya da tanınmalarına yol açacak şekilde yayın” yapmanın cezalandırılacağı ifade edilmiştir. Yasal olarak suç ama aynı zamanda etik ilkelere de özellikle belirtilmiş. TGC etik ilkesinde, “Suça itilmiş çocuklarla ilgili suçlarda ve cinsel saldırılarda 18 yaşından küçük olan suç faili ya da mağdurların kimliklerini açıklayacak ya da tanınmalarına yol açacak şekilde yayın yapılmamalı, fotoğraf, görüntü ve çizim kullanılmamalıdır” deniliyor.

Aslında burada engellenmeye çalışılan şey bu çocukların yaşayabileceği travmalar. İlkeler, haberlerin neden olabileceği travmayı azaltmaya ve çocukların sağlıklı biçimde yaşamlarını sürdürebilmelerini sağlamaya yönelik. Aynı zamanda çocuklarla yapılacak röportajlarda da mutlaka ailelerinin izninin olması gerektiği belirtiliyor.

Sıkça kullanılan “mağdur” kelimesine de dikkat çekmek istiyorum. Bu kavram aslında kişiyi güçsüzleştiren bir kavram. Yani hiçbir şey yapmadı, yapamadı gibi bir anlam çıkıyor. Onun yerine “kurtulan” kavramının daha uygun olduğunu düşünüyorum. Kişiyi aktiflik de veriyor ve çaba gösterdiğini vurguluyor. Başka bir çalışmada “hayatta kalan” kelimesi önerilmiş, belki hayatta kalan kavramı da olabilir ama ölümcül durumlar için geçerli olabilir. Bu sebeple ben kurtulan kavramını kullanmayı tercih ediyorum.

Amerika’da bir üniversitede Gazetecilik ve Travma Merkezi var. 1991 yılında Colombia Üniversitesi bünyesinde “Dart Center for Journalism and Trauma” adıyla kuruluyor. Türkiye’de böyle bir merkez yok. Bence Türkiye’de de böyle bir merkez olmalı. Üsküdar Üniversitesi de böyle merkez için uygun altyapıya sahip. ABD’deki Gazetecilik ve Travma Merkezi’nin temel amaçları şunlar: Travmatik olayların etik ilkelere uygun biçimde haberleştirilmelerini teşvik etmek, gazetecilerin kurtulan kişilerle doğru iletişim kurmalarına yardımcı olmak ve travmatik olaylara ilişkin haberlerin hem kurtulan hem yakınları hem gazeteciler hem de toplum üzerinde etkileri olduğu konusunda medya kuruluşlarını bilinçlendirmek. Böyle bir merkez Türkiye’de de işlevsel olabilir. Psikoloji ile gazeteciliği de böylelikle bir araya getirmiş oluruz.

SORULAR

Soru 1. Elazığ depreminde çadırlara giderek mağdurlarla röportaj yapan bir gazeteci sürekli “Nasılsınız, memnun musunuz?” sorusunu tekrar ederek, rahatsız değil mi, vurgusu yaptı ve zaten mağdur olan kişileri incitti. Bu konu hakkındaki görüşleriniz nelerdir? Bir de şehit haberleri verilirken acılı ailenin videolarına çokça yer veriliyor. Bunlar bizi üzüyor, bu görüntülerin verilmesi doğru mu?

Prof. Dr. Süleyman İrvan: O gazeteciyi tanıyorum, iyi bir gazeteci olduğunu da biliyorum. Ne kadar iyi olursa olsun bir gazetecinin nasıl haber yapması gerektiğini bilemediği durumlar olabiliyor. Travma uzmanlık alanı olmadığı için travmatik olayda nasıl röportaj yapması gerektiğini bilememiş olabilir. Aslında alandaki çoğu gazeteci travmatik olaylarda ne yapması gerektiği konusunda hiçbir fikre sahip değil. Orada gazeteciden haber yapması isteniyor ama gazeteci orada kendisini nelerin beklediğini, şartları bilmeden gidiyor. Bence ne sorayım, diye düşündü ve onlara, iyi niyetle “iyi misiniz, rahat mısınız?” diye sormak istedi, ama bunu tekrarlayınca olay probleme dönüştü. Haberi izleyen bizler de burada, sanki gazeteci başka bir şey yapmaya çalışıyor gibi, alt metinde bir ima var gibi algıladık, ama gazetecinin o soruları sorarken öyle bir amacı olduğunu kesinlikle düşünmüyorum. Bilinçsiz biçimde olaya yaklaşması ve deneyimsizlik diye değerlendiriyorum. Aslında deneyimli bir gazeteci, ama travma konusunda deneyimsiz, travma bilgisi yok, travma eğitimi almamış.

Aslında yapılması gereken, deprem, terör olayları, şiddet ve şehit haberleri gibi olaylarda haberin nasıl verilmesi konusunda muhabirlerin eğitilmesi. Bunu sadece iletişim fakültelerinde bizler yapamayabiliriz ama meslek içi eğitimlerle de bu bilgiler verilebilir. Psikologlarla iletişimciler bir araya gelerek bu eğitimleri organize edebilirler. Şehit haberlerinde de aynı şey söz konusu. Şehit haberleri nasıl verilmeli, aile ile nasıl konuşulmalı, aileye nasıl yaklaşılmalı, travma sürecindeki aile medyada gösterilmeli mi gösterilmemeli mi? Burada yasağcı bir yaklaşım yerine aslında eğitici olmak gerekir. Travmayı arttırmayacak şekilde nasıl haber yapılabileceği konusunda da psikologlarla gazetecilik eğitimcilerinin bir araya gelerek ortak noktalarda buluşup nasıl bir yol izlenmesi gerektiği konusunda rehber ilkeler geliştirmesi lazım. Ne yapılması gerektiği yönünde gazeteciler gerçekten çok bilgisiz ve deneyimsiz, onları da kolayca suçlamamak lazım. Onlar da işlerini iyi yapmaya çalışıyorlar. Zaten muhabir “Yanlış anlaşıldım” diye özür de diledi. Dilenen özür de kabul edilmelidir.

Soru 2. Medya kurumlarında gazetecilere psikolojik destek sağlanıyor mu?

Prof. Dr. Süleyman İrvan: Benim bildiğim kadarıyla sağlanmıyor. Travma desteği alan gazeteci, kendiliğinden bir psikologla görüşüyorsa görüşüyordur. Ancak medya kuruluşlarının hiçbirinde görevli bir psikoloğun olduğunu zannetmiyorum.

Ayrıca cinayet, şiddet ve terör gibi olaylarda haber yapan muhabirlerin psikolojik destek aldığını da düşünmüyorum. Türkiye’de medya alanında çok ihmal edilmiş konulardan birisi de bu diye düşünüyorum.

İkincil Yaralanmalar ve İkincil Travma

Öğr. Gör. Yasemin OZAN ŞAVKAY

İkincil yaralanmalar, travma mağduru bireylerin sosyal çevreleri, medya vb. tarafından yeniden travmatize edilmeleri ve travma sonrasında yaşadıkları stres bozukluğu belirtilerine benzer belirtileri de yeniden yaşamaya başlamaları anlamına geliyor. Travma mağduru bireyler çevrelerindeki kişilerin söz, tutum ve davranışlar ile yeniden travmatize olup ikincil yaralanma yaşayabiliyorlar. Çevrelerindeki kişiler travma mağduruna bunu bilinçli yapabilecekleri gibi çoğu zamanda bilinçsiz bir şekilde ve aslında koruma amacıyla ya da kişiye destek olmak amacıyla da yapabiliyorlar.

Travma ile çalışan terapistler olarak, danışanlarımızın bizim tarafımızdan da ya da sosyal çevresi tarafından ikincil yaralanma ve tekrar tekrar travma semptomları yaşayıp yaşamadığını nasıl anlayacağımız ve bu kişilerin genel terapötik müdahalelerinde neler yapacağımız ile ilgili bilgi vermek istiyorum. Bunları tespit etmek için bazı teknikler var. Özellikle travma ile çalışacak olan psikolog arkadaşlar bu teknikler üzerinde dururlarsa en azından ikincil yaralanmanın getirdiği acıyı ve hasarı biraz olsun bireyin üzerinden atmasını ve iyileşmesini sağlayabiliriz.

İkincil yaralanmalar birçok şekilde yapılabilir. Bunlardan ilki inkâr. Travma mağduru bireylerin yaşadıkları zorlayıcı durumları inkâr edebiliyoruz. Terapist olarak bazen bizler de terapötik süreçte bunu yapabiliyoruz. *“Yani o kadar da kötü değil senin durumun, kimler neler yaşıyor, Aman sen ne yaşamışsın ki? Bak diğeri neler yaşadı. Onun yaşadığı seninkinden çok daha acı, senin bununla baş etmeyi çoktan öğrenmiş olman gerekirdi”* gibi söylemler bireyde ikincil yaralanmaya sebep olabiliyor.

İkinci etken suçlama. *“Eğer tek başına karanlıkta dışarı çıkmısaydın bunlar başına gelmeyecekti. Bu kadar içmeseydin aslında böyle bir saldırıya maruz kalmayacaktın”* gibi ifadeler suçlama yoluyla ikincil yaralanmalara sebep olabiliyor. Genelde suçlama yoluyla ikincil yaralamayı ebeveynlerde görüyorum. Ebeveynlere neden böyle yaptıklarını sorduğumda *“Öğrensin ki bir daha yapmasın”* diyorlar. Hâlbuki öğrensin de bir daha yapmasın, ifadesi bireylerde travmadan daha fazla hasar verici etkilere neden olabiliyor. Birçok travma mağduru ikincil yaralanmanın, kendisine yaşadığı travmadan daha fazla zarar verdiğini ifade ediyor. Hatta çok defa travma iyileşse de ikincil yaralanmalar etkisini uzun süre devam ettirebiliyor.

Üçüncü olarak özellikle cinsel istismarda ve cinsel saldırıda ikincil yaralanmaları sıkça görüyoruz. Kişi üç şekilde ikincil yaralanma ile karşılaşabiliyor. Çevre bazen bu üç çeşidin ikisini veya hepsini travmatize olmuş kişiye karşı kullanabiliyor. Bunlardan ilki cinsel istismara ya da saldırıya uğramış birey hedef seçildiği için suçlanıyor. *“Eğer böyle giyinmeseydin, böyle söylemeseydin, oraya gitmeseydin hedef sen olmayacaktın”* gibi ifadelerle suçlamak ya da utandırmak. İkincil olarak kişiyi istismar ya da saldırı sürecinde yapmış ya da yapmamış olduğu davranışlardan dolayı suçlama ya da utandırma yoluyla yapılan ikincil travmalar. *“Fırsatın olduğunda neden bağırmadın neden sesini çıkarmadın, sen de tepki gösterseydin kaçabilirdin”* gibi ifadelerle suçlamak ya da utandırmak. Üçüncüsü ise saldırı sonrasında istismara uğrayan ya da saldırıya uğrayan bireyin verdiği ya da vermemiş olduğu tepkilerle ilgili suçlamak ya da utandırmak. Örneğin tecavüze uğramış bir kişiye *“Tecavüze uğradın, nasıl hemen polise gitmezsin? Nasıl hemen yakınlarından biriyle paylaşmazsın?”* gibi yaptığı ya da yapmamış olduğu davranışlarla ilgili suçlamak ya da utandırmak.

Toplumda cinsel istismar ya da cinsel saldırılara karşı bazı mitler var. Bu mitler sosyal çevreyi, toplumu oldukça derinden etkiliyor. Toplumumuz, cinsel istismara uğramış, saldırıya uğramış travmatize bireyleri suçlayabiliyor. Bu yapılanlar uzun vadede kişilerin psikolojilerini ve hem sosyal hem de iş hayatlarını uzun süreli etkileyerek içselleştirilmiş bir utanç geliştirmelerine neden oluyor. İçselleştirilmiş utanç bireyin yaşamsal sürecin derinden etkileyen durumlarından biridir.

Dördüncü olarak medya da bireylerde ikincil yaralanmalara neden olabiliyor. Yapılan haberlerde travmatize edilmiş bireye karşı saldırganın tarafı tutularak ya da herhangi bir gerekçe gösterilerek yazılan bir haber var ise bu kişide ikincil yaralanmaya sebep oluyor ve kişi travma belirtilerini yeniden göstermeye başlıyor.

İkincil yaralanmalara klinik müdahale yaparken bireyin ne yaşadığını tespit etmek ve ona göstermek önemlidir. Bireyi ikincil yaralanmalar hakkında bilgilendirmek de önemlidir.

İkincil yaralanmalar büyük bir yaşamsal travma ya da hayatınızı belirgin düzeyde etkileyen bir olay olduktan sonra o olay çevreden ya da medyadan alınan bir tepki olarak görüyor. Hâlbuki böyle değil, çok küçük yaşamsal zorlamalar sonrasında bile çevreden alınan geri bildirim bireyde bambaşka bir içsel utanca, benlik değerinde düşmeye, özgüven eksikliğine neden olabilir.

Çok basit bir örnek verecek olursam çocuk yolda koşuyor annesi ona “koşma” diyor. Çocuk koşarken ayağı takılıyor ve düşüyor. Düştüğünde etrafındaki insanlara rezil olduğunu düşünerek utanıyor. Bunun utanmasının üzerine annesi de arkadan bağırıp “Ne sakarsın, sana koşma demedim mi!” derse bireyin almış olduğu bu geri bildirim kişide bambaşka bir ikincil yaralanma oluşturabilir.

Terapist olarak kişinin yaşadığı travmayı anladıktan sonra bireyin yaşadığı ikincil bir yaralanma var mı, diye bakmamız gerekiyor. Bununla ilgili bir klinik deneyimimden örnek vereceğim. 40’lı yaşlarda bir danışan bana gece yemeleri ve aşırı kilo alımı gibi yeme bozukluğuna ilişkin sorunlarla geldi. Fakat sonra terapide baktığımızda danışanımın çocukluk döneminde kendi öz abisi tarafından uzun süreli taciz durumunun olduğu ve hala bunun kendi hayatını önemli düzeyde etkilediğini gördük. Uzun süredir evli olan danışanım bu durumu eşiyile paylaşmak istedi. Böylece eşiyile cinsel hayatında yaşadığı bazı problemlerin de çözebileceğini düşünüyordu. Bir sonraki seansa geldiğinde danışanım bu travmayı çözümlüyor olmasına rağmen aldığı darbe çok daha büyüktü. Eşinin tepkisi şöyle olmuştu: “Şimdi ben sana ne söyleyeyim? Eğer bunu kabul edersem ve böyle bir şey yaşadığını düşünürsem o zaman gidip kardeşini öldürmem lazım. Ben bunu yapamam. O yüzden ben bu durumu yok sayacağım ve olmamış gibi davranacağım” diyerek üzerinde bir daha hiç konuşulmamasını sağlamıştı. Danışanım için yıllar sonra bu konuyu eşiyile paylaşmak aslında çok zor olmasına rağmen almış olduğu bu tepki bu kadın üzerinde çok ciddi bir hasara yol açtı. Bu nedenle travmanın yanı sıra çevreden alınan tepkilerin bireyler üzerindeki etkisini değerlendirmemiz de oldukça önemlidir.

Kişiyi ikincil yaralamanın hangi türünün yapıldığının tespit edilmesi de oldukça önemlidir. Çünkü bunun tespiti yapıldıktan sonra ikinci aşama kişiyi duygusal ve zihinsel düzeyde bu durumdan uzaklaşabilmesini öğretmektir. Duygusal düzeyde kaçmayı öğretmek derken, bireyin kendisini utandıran suçlayan, aşağılayan ya da olayı küçümseyen kişilerden fiziksel olarak kaçması mümkün değildir. Fiziksel olarak kaçamaz ama duygusal olarak bunun ne olduğunu anladığında kendini koruyabilir. “Oraya gitmeseydi başına bunlar gelmeyecekti, sözünün benimle bir ilgisi yok” diyebilecek konuma gelebilmelidir. Böyle söylemesi onun korkusundan, belki de olayı önemsememesinden, belki de kaçınma ihtiyacından kaynaklanıyor. Benimle ilgisi yok diyebilmelidir. Bunu anlamış olması, ne zaman böyle bir suçlama gelse kendisini duygusal olarak

uzaklaştırmayı öğrenmesi önemlidir. Kişinin diğerlerinin sözlerinin, tutumlarının ya da davranışlarının travma kadar önemli bir saldırı olduğunu ve bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde kendisine yönelik verilen bir zarar olduğunu zihinsel düzeyde fark etmesini sağlamalıyız. Bu farkındalık arttığında kişi bu ikincil yaralanmaların verdiği uzun süreli hasarla daha iyi baş etmeye başlayacaktır. Yani öncelikli olarak bireye farkındalık kazandırmayı amaçlarız. Psikoeğitim ile bu sağlanabilir.

Çalışmalar bireylerin travmadan evvelki yaşadıkları duygusal hassasiyetle, travma sonrası yaşadığı duygusal hassasiyetin aynı olmadığını gösteriyor. Travmatize olmuş bireyle olmamış birey benzer bir duygusal saldırıyla karşılaştıklarında vermiş oldukları tepkiler birbirlerinden çok farklıdır. Geçmişte travma yaşamış bireyler daha hassastırlar. Bu sebeple bireylere yaşadıkları olaydan sonra duygusal olarak çevreden gelen tepkilere algılarının daha açık olduğu daha hassas olduklarını ve hem ruhlarında hem bedenlerinde bu acıyı daha fazla hissettiklerini farkına vardırılmamız gerekir. Yani burada da ikincil olarak yeniden bir psikoeğitim vermemizde fayda var.

“Şeytana isim vermek” adında bir teknik, travma sonrası stres bozukluğunda da kullanılır. Burada kişinin ne yaşadığını, somutlaştırıyoruz. Yaşadığının ne olduğunu adlandırmasını sağlıyoruz. Birey, ne yaşadığını bunun neyle ilgisi olduğunu ne kadar somut biçimde bilirse o kadar bununla baş etmesi o kadar kolaylaşıyor. Somutlaştırma sonrasında kişi travma sonrası stres bozukluğu semptomlarından olan flashbackler deneyimlediğinde ya da aynı durumu bedensel olarak yeniden yaşadığını hissettiğinde hemen bunun farkına varır ve *“Hayır ben şu anda güvendedim, bu travma sonrası stres bozukluğunun belirtisi, şu anda bir tehlike yok ve birazdan geçecek”* diyebilir ve bunu adlandırır.

Somitlaştırma öncelikle bireyin yaşadığı ikincil yaralanmanın ne olduğunu anlaması ile başlar. Bunlardan ilki inkâr. Kişi kendisine inanılmadığında ve bunun farkına vardığında *“Bu kişi benim yaşadığım durumu inkâr ediyor”* diyecek. O zaman inkâr ismini takacak. Çevrenin yaptığı inkâra örnek verecek olur- sak: *“Böyle bir şeyin olması mümkün değil. Senin abin sana tacizde bulunmaz, sen yanlış anlamışsındır. Baban asla böyle bir şey yapmaz. Sen bunu hayal ediyorsun. Yok böyle bir şey, var olan duruma aşırı tepki veriyorsun. Hâlbuki adamın hiç kötü bir niyeti yoktu. Bunu sen uyduruyorsun. Ben bunu olmamış kabul edeceğim yoksa olaylar başka yerlere gidecek.”*

Çevresi kaçınıyor, görmezden geliyor ise o zaman *“Bu tepkinin benimle bir ilgisi yok”* diyecek ve bu davranışa söylenen ifadeye *“kaçınma”* adını verecek.

Çevresi küçümsemeye bulunabilir. Bununla ilgili literatürde bir örnek var. ABD’de Sandra Kasırgası sonrasında bir piyanist hastaneye kaldırılıyor. Hastanede doğal afet sonrasında parmaklarını kaybettiğini öğreniyor. Sonra kadın ağlamaya başlıyor, hemşire yanına yaklaşıyor ve diyor ki *“Şımarıklık yapıyor-*

sun, bak birinci yataktakine, iki kolunu birden kaybetti, bak ikinci yataktakine iki bacağını da kaybetti. Ağlayarak şu anda çok şımarıklık yapıyorsun. Senin şu an da sevinmen ve şükretmen gerekiyor.” Yani hemşire piyanistin yaşadığı travmayı, kaybı küçümüyor. Küçümseme ifadelerine örnek olarak “Olanlara çok fazla anlam yüklüyorsun. Sen bunu şu ana kadar çoktan aşmalıydın. Neden artık bu olanları geride bırakmıyorsun? Üzerinden ne kadar uzun zaman geçti, hayatının sonuna kadar mağdur olarak mı yaşayacaksın?” söylemlerini örnek verebiliriz. Diğer etiket “hedef olarak görüldüğü için suçlanma”: “Neden bu çocuk ile o parka gittin. Bu olacakları önceden tahmin etmen gerekirdi. Onu yönlendiremedin mi? Bu kadar sarhoş oluncaya kadar içmemeliydin yine mi taciz edildin.” Umarım hiçbiriniz yaşamamışsınızdır ama kendi hayatımıza baktığımızda, çevremizden bizim iyiliğimiz için, korumak için, ders almamız için söylenen çok fazla benzer söz var. Yaşanılan taciz ya da saldırı sürecindeki tutumundan dolayı suçlanma olabilir: “Neden kaçmadın? Şansın olduğunda neden bağırmadın? Neden olay olur olmaz birisinden yardım istemedin? Bu bir cinsel taciz, neden hemen polise şikâyet etmedin?” ifadeleri buna örnek olarak verilebilir.

Diğer çeşit ikincil yaralanma kişiyi damgalamadır. Damgalama farklı çeşitlerde olabilir. Bunlardan birine örnek olarak “Artık senin böyle bir olaydan sonra psikolojin düzelmez. O yüzden sen sağlıklı karar veremezsin. Sen tek başına karar verme bundan sonra. Taciz olayı yaşadın senin ruhsal durumun da iyi değil zaten. Sürekli ilgi çekmeye çalışıyorsun. Senin derdin ilgi çekmek. Senin derdin benim kendimi suçlu hissetmem” gibi ifadeler örnek olarak verilebilir.

Diğer bir ikincil yaralanma çeşidi ise gizliliği koruyamama. Genelde çevredeki bireylerin merakı bireyi zedeler. Çünkü yaşanılan travmatik olayla ilgili bireyden çok detaylı bilgi isterler. Gizliliği koruyamama mağdurun onayı olmadan olayla ilgili bilgileri başkalarıyla paylaşma, anlatmadır. Onu yanında konuyu açma, yeniden yaşatma ve yeniden anlatma hali de ikincil yaralanmaların önemli nedenlerindedir.

Bizim karşımızda travmadan sonra en önemli çıkan sorunlardan biri de aynı travma benzeri semptomları yaşamalarına sebep olan ikincil yaralanmalar. İkincil yaralanmalar sonucu gelişen içsel utanç, bireyde uzun süreli hasara neden olan ve hem sosyal hem psikolojik hem iş yaşamlarını etkileyen bir durumdur. Özellikle cinsel saldırıya uğramış kişilerde kendi var oluşlarının bütünlüğüne, ruhsal ve bedensel bütünlüğüne gelen bu saldırının, çevreden gelen mitlerle beraber suçlama, utandırma, aşağılama, küçümseme gibi davranışlarla uzun süreli hasara ve acıya neden olan içsel utanç yaşadıkları biliniyor.

İkincil travmalar ise travmatize olan bireyle ilgili değildir. Travmatize olan bireyle yoğun şekilde çalışan ya da travma mağdurlarıyla bir arada olan ya da

yakınları tarafından travmatize olmuş kişilere şahit olanların yaşadıkları çok önemli bir rahatsızlıktır. İkincil travma özellikle travma mağdurlarıyla çalışan meslek gruplarında sıklıkla görülen ve kişinin kendisinde çaresizlik, tükenmişlik, yetersizlik, korku, bilişsel şemalarında ya da inançlarında değişmeye neden olan önemli bir durumdur. Baktığımızda savaş bunalımı, çatışma stresi, savaş nevrozu, tükenmişlik, merhamet yorgunluğu, üstlenilmiş travma ve ikincil travma stresi olabilir. Bizim en sık karşılaştığımız tükenmişlik, üstlenilmiş travma ve ikincil travma stresidir. Merhamet yorgunluğu ise aslında hem tükenmişlik sendromu hem de üstlenilmiş travmanın birlikte görülme hali olarak tanımlanabilir.

İkincil travmada kimler risk altında diye baktığımızda özellikle doktorlar, ruh sağlığı uzmanları, sosyal hizmet uzmanları, acil servis ve kurtarma görevlileri, itfaiyeciler, polisler, avukatlar ve hâkimleri sayabiliriz.

İkincil travmalarda, travma stresindeki belirtilerle çok benzer olduğu için travmayı tanımlamak istiyorum. Kişide var olan stresin, kişideki var olan stres durumunun uzamasıyla birlikte kişideki fizyolojik ve psikolojik değişimlere neden olması. DSM 5'e göre travma, bireyin yaşamsal tehlike, yaralanma, cinsel saldırı gibi olaylara fiilen maruz kalması ya da bunların kıyasından dönmesi, bu tür olaylara tanıklık etmesi veya bir yakının başına böyle bir şey gelmesi olarak kabul edilir.

Travma yaşayan bireylerde ne gibi fizyolojik ruhsal davranışsal reaksiyonlar ortaya çıkıyor diye bakacak olursak, kişi aşırı korku yaşayabilir. Çaresizlik ya da dehşet tepkileri gösterebilir. Sıkıntı veren anıları tekrar tekrar anımsayabilir ya da rüyasında görebilir. Sanki yeniden oluyormuş gibi canlandırabilir. Olayın bir yönünü çağrıştıran durumlarla karşılaştığında yoğun psikolojik sıkıntılar duyabilir ya da fizyolojik tepki gösterebilir. Duygu, düşünce ve davranışlarında değişimler olabilir. Bireye bu anıları hatırlatan yerlerden kaçınma davranışları ortaya çıkabilir. Aynı zamanda duygulanımda kısıtlılık ve bir geleceğin kalmadığı duygusu görülebilir. Bilişsel şemalarda ve inançlarda değişim olabilir. Umutsuzluk, ümitsizlik, öfke patlamaları, huzursuzluk, hissizlik, var olan olaylara karşı his kaybı meydana gelebilir.

Stres bizim yaşamsal sürecimizde karşılaştığımız zorlanmalar, bizi tehdit eden ya da üzen durumlara karşı vücudumuzun, bedenimizin vermiş olduğu fiziksel ve duygusal doğal tepkilerdir. Aslında stres tepkisi bedeni korumak içindir. Öncelikle birey bir stresle karşılaştığında alarm dönemi yaşar, fizyolojik belirtiler verir. Kaç ya da savaş dönemi sonrasında stres devam ettikçe direnme dönemi başlar. Enerji artışı ve uyum sağlama başlar. Fakat stresin sürekliliği arttığında bu sefer kişi tükenme sürecine girer. Artık kaynakları tükenmiştir. İlk başta alarm döneminde, kaç ya da savaş dediğimiz dönemde, bedenimizde kan dolaşımımız hızlanır, nabız atışımız artar. Doğal olarak solunum sayımız

artar. Depolanmış yağ ve şeker kana karışır, sindirim yavaşlar, mide asidi artar. Aynı zamanda göz bebeklerinde büyüme meydana gelir. Kan akımı beyine ve kaslara yönelir, düşünce ve hafıza keskinleşir.

İkincil travmanın içinde geçen en sık karşılaştığımız durumlardan biri tükenmişlik sendromudur. Tükenmişlik sendromuna baktığımızda özellikle duygusal yükü ağır olan iş taleplerine uzun süre maruz kalmanın getirdiği, bireydeki fizyolojik ve duygusal tepkilerdir. Bu herhangi bir meslek alanında olabilir. Sadece travma mağdurlarıyla çalışan bireylerde karşılaştığımız bir sorun değildir. Ancak elbette travma mağdurlarıyla çalışan bireyler tükenmişlikle çok daha sık karşılaşır. Buradaki ikincil travma stresinden en önemli farkı, gittikçe artan bir süreç olmasıdır. Birikerek ortaya çıkar. İlk başlarda hiçbir şey yokken süreç içerisinde kişinin dayanma süreci, olaylardan aldığı geri bildirim, kendi performansındaki artışın olmayışı ya da olaylar karşısında engellenmiş ya da çaresiz kalması bireyde zaman içerisinde tükenmişlik belirtilerini ortaya çıkartabilir.

Özellikle çok daha fazla pozitif sonuç almak için yüksek beklenti sahibi olan bireylerde, bu belirtilerin çok daha fazla yoğun yaşandığı bilinir. Duygusal tükenmişlikte artışla birlikte kişi gerek sosyal çevresinde, ailesinde ya da iş hayatında artık gerektiği kadar duygusal tepki verememeye başlar. Aynı zamanda olaylara karşı daha olumsuz ve daha şüpheli tutumlar sergilemeye başlar ve hizmet verdiği kişilere karşı duyarsızlaşma baş gösterir. Artık onların yaşadıkları sorunlara empati kuramamaya, hissetmemeye başlar ve kendi başarısını sürekli olarak değerlendirir hale gelir. Başarısını pozitif değil negatif alanda değerlendirip kendi başarısında bir düşüş hissine kapılır.

Tükenmişlik çeşitli sağlık sorunlarına neden olur. Kaygı, depresyon, benlik saygısında düşüş gibi zihinsel işlev kayıplarına neden olur. Yorgunluk, uykusuzluk, alkol ve ilaç kullanımına neden olabilir. Aile ilişkilerinde sorun, iş doyumunda azalmaya neden olabilir. Verilen hizmet kalitesinde düşüş, işten ayrılma ya da iş yerindeki bireylerle sorun yaşama hali görülebilir.

Sadece travma mağdurlarıyla çalışan meslek gruplarında değil birçok farklı alanda da tükenmişliği görebiliyoruz. Örneğin, Alzheimer hastalarına bakım veren kişilerde sıklıkla tükenmişlik görebiliyoruz. Engelli çocuk annelerinde, epileptik nöbet geçiren çocuk annelerinde, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocukların annelerinde sıklıkla tükenmişlik belirtileri görüyoruz.

Tükenmişliğe benzer olan ama önemli farklılıkları da bulunan bir ikincil travma durumu "*üstlenilmiş travmadır*" Üstlenilmiş travmanın ikincil travma stresinden ya da tükenmişlikten en önemli farkı, kişinin sadece bilişsel şemalarında ve inançlarında bir değişime neden olmasıdır. Bu da tükenmişlik gibi birikerek ve artarak devam eder. Zaman içerisinde sıkıntı hissi ortaya çıkar.

Araştırmalarda üstlenilmiş travmanın sadece travma mağdurlarıyla çalışan terapistlerde değil, itfaiyeciler, polis, avukatlar, sosyal hizmet uzmanları ve gazeteciler gibi birebir travma mağdurlarıyla yakından ilişkili olan birçok çalışmada görülebildiği bulunmuştur.

İkincil travmatik stresin tükenmişlikten ve üstlenilmiş travmadan farkı, ikincil travmatik stresi yaşayan kişilerin travma sonrası stres bozukluğunda yaşanan bütün belirtileri neredeyse yaşamaya başlamaları ve birikerek ortaya çıkmamasıdır. Kişinin travma mağduruyla bir kere karşılaşmış olması ikincil travma stresi yaşamaya için yeterli olabilir. İkincil travmatik stres sadece travma mağdurlarıyla çalışan bireylerde ortaya çıkabilir. Travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinde ne görüyorsak aynı belirtileri biz ikincil travma stresinde de görürüz.

Çözümlememiş travma öyküsü olan, geçmişte psikolojik sorun öyküsü olan ve özellikle çocukla çalışanlar terapistler risk altındadırlar. Yeterli travma deneyime sahip olmayan, empati kapasitesinden ziyade danışana yoğun özdeşim ve sempati kuran, uzun saatler travma mağdurlarıyla çalışan, profesyonel olarak daha izole çalışan, gerçekçi olmayan örgütsel beklentilere sahip olan ve kontrol algısı yüksek olan mağdurlarla çalışan terapistlerde sıklıkla görülür. Duygusal belirtileri arasında bunalma hissi, çaresizlik hissi, engellenmişlik hissi, hayal kırıklığı, küskünlük, depresif, hissizlik, umutsuzluk duyguları, duyguları tolere edememe ya da aşırı coşkulu yaşama hali sayılabilir. Kognitif belirtilerine baktığımızda aynı üstlenilmiş travmadaki gibi olaylara ve hayata kuşkulu bakış açısı, anlam kaybı, dünya görüşü ile negatif bakış açısı, mutlu olmak ya da hayatta kalmak ile ilgili her şeyi sorgulama hali, konsantrasyon güçlüğü, güvensizlik hissi, rahatsız edici imajlar, görüntüler görülür. Davranışsal olarak belirtilere baktığımızda intihar düşüncesi, iştahsızlık ya da aşırı yeme hali, çok az uyuma ya da çok fazla uyuma, rahatlamak için alkol, sigara ya da madde kullanımı görülebilir. Fiziksel belirtilerin arasında tükenmişlik hali, tetikte olma hali, aşırı yorgunluk, kilo kaybı ya da fazla kilo alışı da görülebilir.

İkincil travma stresi yaşayan terapistler kendilerini “Danışanlara daha çabuk öfkeleniyorum, umutsuzluk, depresyon ve iş içerisinde bunalma hissi geliyor, bunlar da iş performansımı düşürüyor” şeklinde ifade ederler. Doktorlar önemli bazı noktaları gözden kaçırabildiklerini, avukatlar yasaya karşı bazen öfkeli tepkiler verebildiklerini ve bazı müvekkilleriyle kendilerini özdeşleştirdiklerini ifade ederler.

Yoğun stres içeren alanlardan biri olan travma ile çalışanlar için iyi bir haber de var. Aslında derinden ödüllendirici, manevi olarak da besleyici bir iş yapıyoruz. Sadece ve sadece şefkatli bir dinleyici olmak hayatta kalanlar için de bir armağan aynı zamanda. Acı verici materyallerle mücadele etmek, em-

pati becerimizi insanca hayatta olduğumuzu gösterir. Dünyanın aslında böyle insanlara ihtiyacı var. Acıya merhametli bir tanık olmak, hem mağdura hem de topluma yardım eder. İki tarafı da iyileştiren adaleti ileri götürür.

SORULAR

Soru 1. *Bazen kendi kafamızda kurduğumuz şeylere inanıyoruz ve bunun sonucunda bir şeyler yapıyoruz. Bu sürekli tekrar ediyor. Bundan nasıl kurtulabiliriz?*

Öğr. Gör. Yasemin Ozan Şavkay: Aslında travma için değil yaşamımızın her alanında belki de yapmamız gereken en önemli şey gerçeklikle yüzleşmek. Daha sonra bu gerçekliği kabul etmek. Gerçekliği kabul edebilmek içinde tabii biraz somutlaştırmamız gerekir. Çünkü bazen de zihinsel olarak fantezilerin içerisinde yaşarız. Travma sonrasında da olabilir. İstedığımız bambaşka hedeflere ulaşmak için de olabilir. Bu fanteziler gerçekte ne kadar örtüşüyor, ne kadarı gerçekleştirebileceğimiz fanteziler? Bunların üzerinde durup eğer somutlaştırabiliyorsak, zihinsel olarak öncelikle bunu yapabiliyorsak süreç daha kolay anlaşılacaktır.

Kapanış Konuşması

Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ

Değerli Katılımcılarımız,

Literatürde travmalar her ne kadar insan kaynaklı ve doğa kaynaklı olarak ikiye ayrılırlar da benim şahsi fikrim doğal kaynaklı travmanın olmadığı yönündedir. Tüm travmaların kaynağında insan vardır. Doğal afetlerde de insan aç gözlülüğü ve ihmalkârlığı rol oynar. Dünyanın çeşitli bölgelerinde travma alanında çalıştığım sürece, insanların insanlara yaşattıkları bu acıları anlamakta güçlük çekmiş, insanın kendi soydaşına bu cefayı reva görmesini aklım almamıştır. Zaman zaman insanların insanlara yaptıklarını gördükten sonra cehennem gerçek dünya olduğunu düşünmüşümdür.

Sevgili katılımcılarımız iki gündür size bu cehennemi anlattık. Bu cehennem biyokimyasını Prof. Dr. Sinan Canan ve medyanın travmalardaki etkisini Prof. Dr. Süleyman İrvan anlattı. Cehennemden kurtulan Prof. Dr. Tayfun Uzbay'ı dinlediniz. Cehennem ikinci etkileri Öğr. Gör. Yasemin Ozan'dan, cehennem sonrası kişisel gelişimi Doç. Dr. Gökben Hızlı Sayar Hocamızdan dinlediniz.

Ümit ediyorum ki bu kongreyi en az hatayla bitirmişizdir. Eksiklikler için başta da özür dilemiştim ancak şimdi tekrar özür diliyorum. En azından bu kongrenin hepimizde travma konusunda farkındalık oluşturduğuna inanıyorum. Hepinize de iyi günler diliyorum.

Üsküdar Üniversitesi Travma Psikolojisi Kongresi, "Travmayı Anlamak" temasıyla 07-08 Mart 2020 tarihlerinde gerçekleştirildi.

Türkiye’de ilk kez düzenlenen Travma Psikolojisi Kongresi’nde travma kavramı, alanında uzman birbirinden kıymetli hocalarımızla birçok açıdan incelendi.

Kişinin kendisi ve yakınlarının fiziksel bütünlüğüne ya da yaşamına yönelik ciddi bir tehdidin varlığı travmatik bir yaşam deneyimi olup bireyin psikolojik sağlamlığını da olumsuz etkilediği bilinmektedir. Travmatik olaylar sadece bireysel değil toplumsal bir olgu olarak değerlendirilmekte olup bu bağlamda toplumun diğer kesimlerine yabancılaşma, terk edilmişlik ve yalnızlık duyguları beraberinde bir motivasyon kaybı ve tükenmişlik halinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Kongremizde de bu noktadan hareketle travma ve beyin, travma sonrası stres bozukluğunun nöropsikolojisi, toplumda travmatik etkisi olan vaka örnekleri, travma sonrası büyüme ve travmada ikincil yaralanmalar gibi konular ele alınmıştır.

Kongrede, alana ilgi duyan ya da bu alanda çalışmak isteyen, travma ve etkilerini anlamak üzere bulunan herkese bu bilgi birikimini çoğaltmak ve yeni araştırmalar geliştirmek amacıyla buluşma ortamı sağlanmıştır.

Kongrede sunulan konuşmaları bu kitapta sizlerle buluşturuyoruz.



ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ
YAYINLARI - 29



Bu kitap çevreci kağıtla hazırlanmıştır.

