



Dr. İlker KÜÇÜKPARLAK

e-posta: info@ilkerkucukparlak.com

TOPLUMSAL TRAVMALARIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Kurucu anlatımız bastığımız yerlere dikkat etmemizi salık verir. Adımımızı attığımız her yerde binlerce kişi kefensiz olarak yatıyor olabilir ve adımlarımızı bunun bilincinde olarak atmamızı öğütler. O kadar çok kefensiz beden kabul etmiştir ki toprak, artık vasfı değişmiştir, birisi sıkacak olsa bu bedenler fişkıracaktır topraktan. İstiklâl Marşı bize bunu anlatır.

Bu anlatının üzerine toplumsal travmaların giderek arttığından bahsetmek çok da makul gelmemekle birlikte, görece sakin geçen yılların ardından yoğunlaşan travmatik olaylardan bahsetmek mümkün. Belki de travmatik olaylar daha görünür yerlerde cereyan ettiği için bu travmatik olaylardaki artışı öznel biçimde yorumluyoruz. Öyle ya da böyle kitlesel travma etkileri hayatlarda daha derinden hissedilir oldu. Bireysel ve kitlesel travmaların etkilerine maddeler halinde bakalım;

1. Yaşanılan durumlar toplumun pratik anlamda tamamını etkileyen psikolojik travmalardır.
2. İnsan korktuğunda evrimsel olarak "savaş ya da kaç" şeklinde özetlenen bir fizyolojik ve psikolojik duruma girer. Korku sırasındaki fizyolojik değişiklikler; derin soluk alma, çarpıntı ve kan basıncının artması, kan şekerinin yükselmesi kişiyi bu savaş ya da kaç tepkisine hazırlayan doping etkisi görür. Bu fizyolojik değişiklikler kişinin olgandan daha kuvvetli olmasına, daha hızlı koşmasına, daha hızlı tepki vermesine yardımcı olur ve hayat kurtarıcı etkisi olabilir.

3. Fakat travma “çok korkmuş olmak” demek değildir. Korkmuş olup savaş ya da kaç tepkisi oluşmasına rağmen ne savaşabilmiş ne de kaçabilmiş olunan durumdur. Burada savaşmaktan kastedilen durumu değiştirebilmeye yönelik gayrettir. Deprem anında depremi ya da binanın çökmesini durduramaz kişi, dolayısıyla savaşamaz mesela ya da bir çatışma esnasında fiilen elinde bir silahla ateş ediyor olsa bile mevzinin neresine düşeceği öngörülemeyen bombaların varlığında o gökten gelen bombayı durdurması mümkün olmadığından işinin tamamen şansa kaldığını hissediyorsa savaş ya da kaç tepkisinin çıktığından bahsedebiliriz. Beden savaş ya da kaç tepkisi veriyorken davranışsal olarak ne savaşmak ne de kaçmak mümkün olduğundaki çaresizlik hali psikolojik travmanın önemli bir bileşenidir.
4. Bu durumu yaşayan insanlara tanıklık etmek de travmatize edicidir ve buna ikincil travma denir. İkincil travma daha çok sağlık çalışanları, psikoterapistler, haberciler ya da avukatlar gibi mesleği gereği travmatize kişilerle çalışan gruplarda görülür. İkincil travmayı derinden yaşayan başka bir grup ise doğrudan travmaya uğrayan insanların yakınları ve o insanlarla özdeşim kuran diğer insanlardır. “...olurken neredeydiniz?” çıkışının bir nedeni budur. Son döneme kadar kitlesel travmatik olayların bir kısmının anaakım medya organlarıncaya yeterince haberleştirilmemesi nedeniyle tanıklık edilemediği ve bu yüzden toplumun neredeyse bütününe kapsayacak travmatik etki yaratmadığını söyleyebiliriz. Bazı kitlesel travmalar ise travmaya uğrayan kitlenin ötekileştirilmesi sonucunda yeterince tanıklık edilememesinden dolayı toplumun bütününe kapsayacak bir travma etkisi yaratmadı. Son dönemde metropollerde sivillere yönelik terör eylemleri ve son olarak darbe girişiminin toplumun tamamına yakınında travma etkisi yarattığından bahsedebiliriz.
5. Elbette ikincil travma homojen biçimde etki göstermez. Bir olayda tedaviyi gerektirecek şekilde yaralanan her bir kişi başına yaklaşık 200 kişinin de tedavi gerektirecek biçimde ikincil travmaya uğradığı tahmin edilmektedir. Örneğin; 15 Temmuz gecesi yaralanan yaklaşık 1500 kişi olduğuna göre ülkede kabaca 300 bin kişinin yardım gerektirecek biçimde ikincil travmaya maruz kaldığı öngörülebilir.
6. Korkutucu olay geçmişte kalabilirken travmatik olay geniş zamandadır. Helikopter korkutmuştur ve artık her uğultu helikopter sesine benzemektedir. “O” helikopter her an tepesindedir sanki. Yarın gitmeyi planladığı bir yer varsa o helikopterin orada olma olasılığı planın bir parçası olacaktır. Deprem geçmişte olmuştur ama şu an da bir titreşim vardır sanki? Haftaya misafirliğe gideceği kuzeninin evi de depreme dayanıklı mıdır acaba?
7. Travmadan sonra kişi çaresizlik ve hayatının kontrolünün kendisinde olmadığı hislerine kapılır. Kendisinin zayıf ve beceriksiz, hayatın da tehlikeli ve öngörülemez olduğunu hisseder. Travmatik durumu değiştirmeye ilişkin çaba gösterebilmiş olmak bu açıdan koruyucu olabilir. Fena halde hırpalanmış bir kişinin “Siz bir de ötekini göreceksiniz” ifadesi boş bir teselli olmayabilir yani. “Benim de elim amut toplamadı” diyebilen çaresizliği daha hafif yaşayıp daha az travmatize olacaktır. Bu nedenle farklı toplum kesimleri aynı travmaya farklı biçimlerde tepki verebilirler. Aynı nedenle engellenmesi hiçbir şekilde mümkün olmayan bir bomba saldırısı ile engellenmesi ağır bedellere rağmen mümkün olabilmiş bir darbe girişiminin de travmatik etkileri farklı olabilir.
8. Bütün bunların sonucunda kaçınma tepkileri denen durum ortaya çıkabilir. Evden çıkmama bazen penceresiz odada oturmayı tercih etmeye kadar varabilir. Makul bir önlem ile kaçınma davranışı arasındaki fark elbette içinde bulunulan bağlama göre değişecektir. Deprem sonrası uzmanların da uyarılarda buldukları artçı şoklar sırasında evde kalmamak makul bir tedbir davranışı iken depremi yaşadığı eve -dayanıklılığı kanıtlanmış olsa bile- girmek bir kaçınma davranışıdır. Kaçınma davranışı travmanın etkilerinin daha ağırlaşmasına ve daha uzun sürmesine neden olur.
9. Travmanın psikoterapisinde bu bağlamı anlamak çok önemlidir. Kişi travmatik olayı geniş zamanda yaşar ve güvenlik duygusunun tesis edilebilmesi için ön koşul önce fiili olarak güvenli bir ortam oluşturulmasıdır. Evindeyken kapısı kırılıp saldırıya uğrayan biri aynı evde yaşamaya devam ediyorsa psikoterapisinde ilk olarak kapısının değiştirilmesi planlanır. Kitlesel travmalarda bu etki daha da dramatiktir. Travmatize kişiler travmatik olayın faillerinin ve ihmali olanların tespit edilip cezalandırıldıklarını ve artık güvende olduklarını bilmeye ihtiyaç duyarlar. Bu bileşenin yokluğunda güvenlik duygusunu yeniden tesis etmek çok güç olacaktır.
10. Kişi nereden yaralıysa travmada ilk orası kanar. Eski yaralar açılır. Aktüel travma ile eski yaranın pek ilişkisi olmasa bile durum böyle olabilir. Ülkemiz yakın tarihini düşündüğümüzde travmanın yükü katlanarak artmaktadır.

11. Travma ruhsal yapı için o kadar sarsıcı olabilir ki kişi bu travmanın etkisinden ancak dönüşerek çıkmak zorunda kalabilir. Bu durum bazen kişinin ruhsal olarak bu travmadan önceki halinden daha olgun hale gelmesine neden olabilir. Travma olgunlaştırır demiyorum, travmanın iyileşmesi için gerekli dönüşüm olgunlaştırır. Yoksa travma yıkıcı bir etkiye sahiptir. Travmanın iyileşmesi ile gelen bu olgunlaşma haline "travma sonrası büyüme" denir.

12. 4 ve 7. maddeler nedeniyle toplum kesimlerinin aynı travmatik olaydan etkilenme biçimleri farklı olacaktır. İnsan ruhsallığı gibi toplulukların içsel dinamiklerinin de birbirlerinden farklı olması gayet doğaldır. Diğerinin travmasını aynı biçimde yaşamıyor olsa bile travmanın kendisine hürmet edilmelidir. Travma da yas gibi tanıklık edilmesi gereken süreçlerdir. Kaybı ya da travmayı yaşayan kişi gibi etkilenmemiş olsalar da diğerlerinin tanıklığı iyileşme için gereklidir.

13. Bazı travmaların tanıklık yükü o kadar ağır olabilir ki, empati sonucunda gelen bu nefes aldırılmayan yükten kurtulmak için -yani tanıklık etmemek için- çeşitli manevralara başvurulabilir. En sık karşılaşılanı kurbanı suçlamaktır. Bir minibüsle kaçırılıp, tecavüz edilip yakılarak öldürülen gencecik bir genç kızın hayatının son saatlerini tahayyül etmek ağır gelebilir, "o saatte minibüse binmeyi verseymiş" demekle kişi bu konuyu kapatmış olur. Bireysel travmalarda hiç nadir olmayarak karşımıza çıkan başka bir manevra da inanma-

mayı tercih etmektir. Olan biten danışıklı dövüştür, bir tiyatrodur, ilgi çekmek için yapıyordur vs. Son dönemdeki kitlesel travmaların bir kısmı etnik ya da ideolojik eksenlerdeki belirli kimlikler hedef alınarak gerçekleştirildi. Diyarbakır'daki bombalı saldırı, Gezi olayları ya da 15 Temmuz'da bu sonuncu mekanizmanın işlediğini gördük; "Kendi kendilerine yapıyorlar", "Arkadaşları yapmıştır" ve "Bu bir tiyatro"...

Travma iyileşmesi zaman ve emek isteyen bir yara, öyle ki yaşayanı bırakın sadece tanıklık edeni bile epey bir mesai bekliyor. İnsanın bildiği hiçbir şeye benzemeyen ve doğası itibarıyla oldukça karmaşık olan travma toplumsal boyutunda daha da karmaşılaşıyor. Toplumsal travma bütünleştirici etki gösterebileceği gibi toplumu kutuplaştıran hatta atomize edici bir silsileyi de başlatabilir. Bu ikilem diğerinin travmasına ne kadar tanıklık edileceği -daha anlaşılır dille- ne kadar hürmet edileceğine bağlı olarak şekillenecek gibi görünüyor. Toplumsal olarak travma sonrası büyüme gerçekleştirebileceğimiz umuduyla...

Kaynak

U.S. Department of Health and Human Services. Mental Health Response to Mass Violence and Terrorism: A Field Guide. DHHS Pub. No. SMA 4025. Rockville, MD: Center for Mental Health Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2005.

