www.psikeart.com

psikeart

Ruha inen en büyük darbe
LEVENT METE

Yaraları saran kitap sayfaları
NESLİ KESKİNÖZ BİLEN

"Kadınlar travmalardan daha çok etkileniyor"
M. EMİN ÖNDER

Bazı yaralar hiç sarılmıyor
AYŞEGÜL SÜTÇÜ

Kanserle karşılaşmak
HAYRİYE ELBİ

Sesini duyuran var mııııı?
ÖZCAN ELÇİ

Psikolojik travma mı kadın protestosu mu?
HANDE ÖĞÜT

Tuhaf işçilik kanaması
KÜÇÜK İSKENDER

Gereksiz travmalardan kaçının
TUBA AKYOL

Rafael
LALE MÜLDÜR

Travmalar geçidi: Ağlayan Çayır
FİGEN ABACI

"Persona" filminin psikanalitik "yüz"leri
TAN TOLGA DEMİRCİ

Ruhsal parodi
HAYDAR ERGÜLEN

MART-NİSAN 10 TL
SAYI 20 / 2012
ISSN 1306-70450-1

art Dergi

Eğer bir gün ruhunuz ağrırsa...



Terapide 5 Soluk
İlkim Öz

İlkim Öz'den ilginç psikoterapi vakaları…



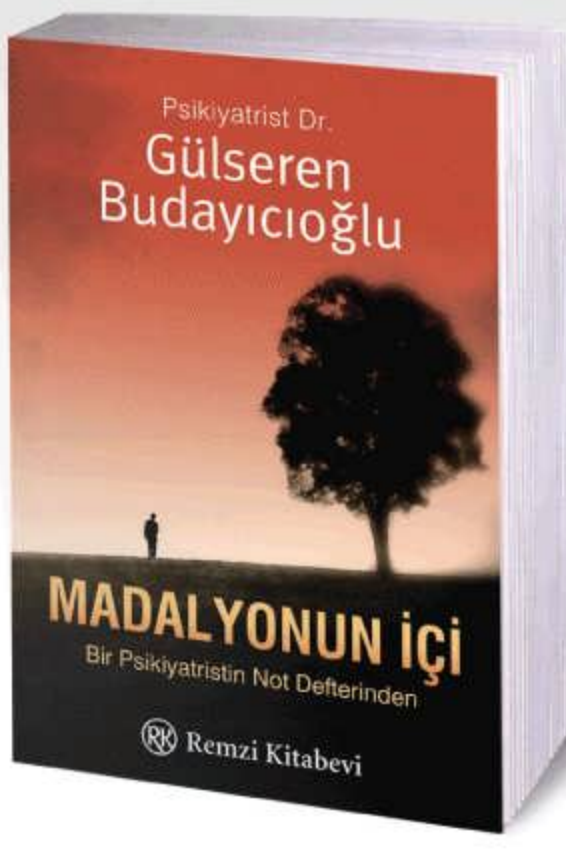
Bir Terapistin Arka Bahçesi
Alper Hasanoğlu

Aşk, birliktelik ve sadakat üzerine farklı bir bakış…



Hayata Dön
Gülseren Budayıcıoğlu

Psikiyatrist Budayıcıoğlu'ndan roman tadında bir anlatı…



Madalyonun İçi
Gülseren Budayıcıoğlu

Psikiyatra başvuran her kesimden insanımızın hikâyelerini bulacaksınız…

Remzi Kitabevi

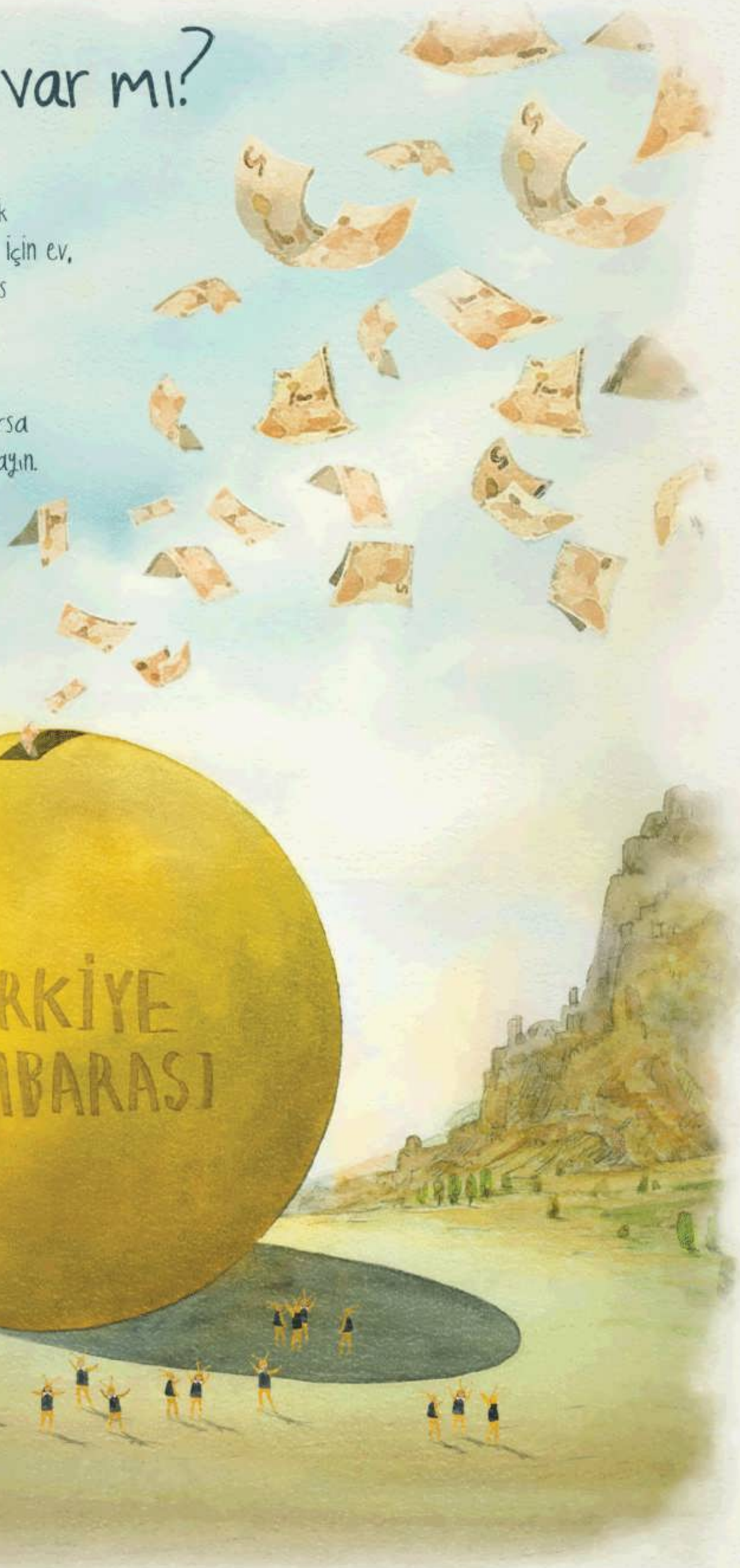
www.remzi.com.tr

Van için 5 liranız var mı?

Turkcell ve Türk Eğitim Vakfı el ele verdi, Van için Türkiye Kumbarası'nı kurdu. Türkiye Kumbarası'na ilk katkıyı da Turkcell yaptı. Bu parayla 100 öğretmen için ev, 100 öğrenci için yurt yapılacak. 100 öğrenciye de burs sağlanacak. Eğitim için, Türkiye için, hep birlikte daha fazlasını yapabiliriz.

Sizin de Van için çarpan bir kalbiniz ve 5 liranız varsa operatörünüz ne olursa olsun "**VAN**" yazın **5283**'e yollayın. Van'ın geleceğine ışık tutun.

Çünkü hayat geleceği paylaşınca güzel.

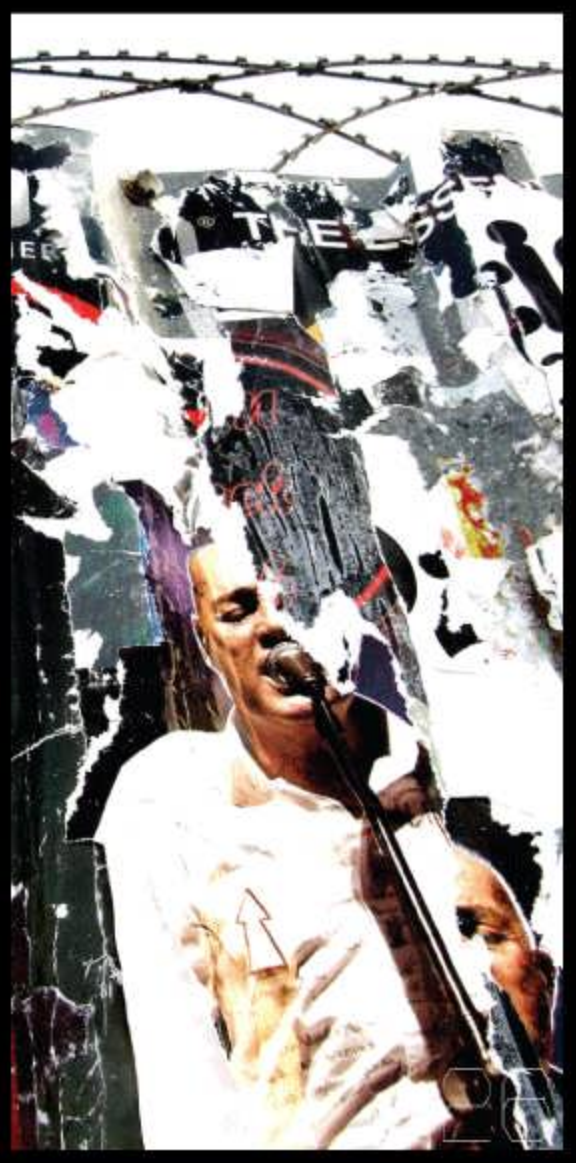


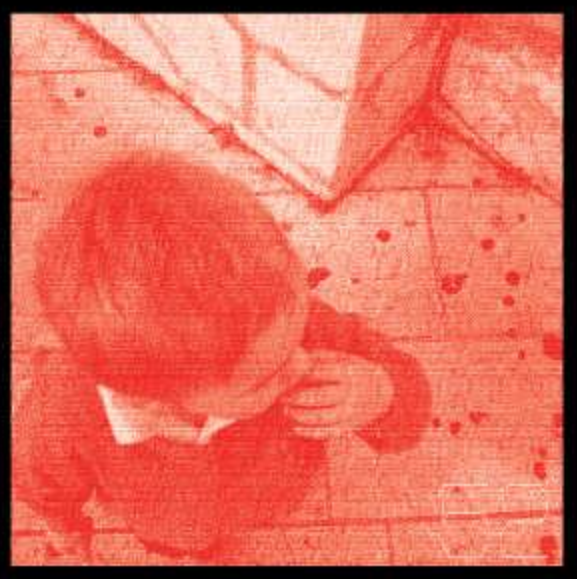
T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

TEV
TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

www.turkiyekumbarasi.com

TURKCELL
Hayat paylaşınca güzel









İÇİNDEKİLER

5 **Psikeart'tan**
M. EMİN ÖNDER

6 **Ruha inen en büyük darbe**
LEVENT METE

10 **İnsan yaralıdır!**
AYHAN EĞRİLMEZ

12 **Bölünerek kaybolan insan**
CUMHUR BORATAV

18 Bibliyoterapi
Yaraları saran kitap sayfaları
NESLİ KESKİNÖZ BİLEN

26 **Çöküşten sonra utanç ve kibir**
YAVUZ ERTEN

34 Prof. Dr. M. Emin Önder
"Kadınlar travmalardan daha çok etkileniyor"
Söyleşi: ASLI KAPROL BOYRAZ

40 **Bazı yaralar hiç sarılmıyor**
AYŞEGÜL SÜTÇÜ

46 **Kanserle karşılaşmak**
HAYRİYE ELBİ

52 Travmatize çocuklar
Kurbanlar ve zorbalar
EMİNE ZİNNUR KILIÇ

56 Cinsel travma
Kurbanlaşmadan özgürleşmeye
PINAR ÖNEN

62 **Yas, travmatik yas ve melankoli**
EBRU SORGUN

66 **Örselenen ne çok insan var; peki gücümün sınırı var mı?**
SİBEL ERENTAY

68 **Ruhsal travmaya biyolojik yanıt**
ÜMİT TÜRAL

74 Travmadan dönüşüme: travmanın bilişsel davranışsal terapisi
Sesini duyuran var mıııı?
ÖZCAN ELÇİ

78 **Karanlık oda, kırmızı ışık**
TUĞÇE ISIYEL

80 EMDR
Travma tedavisindeki sihirli değnek
SİNEM ÖZTEP

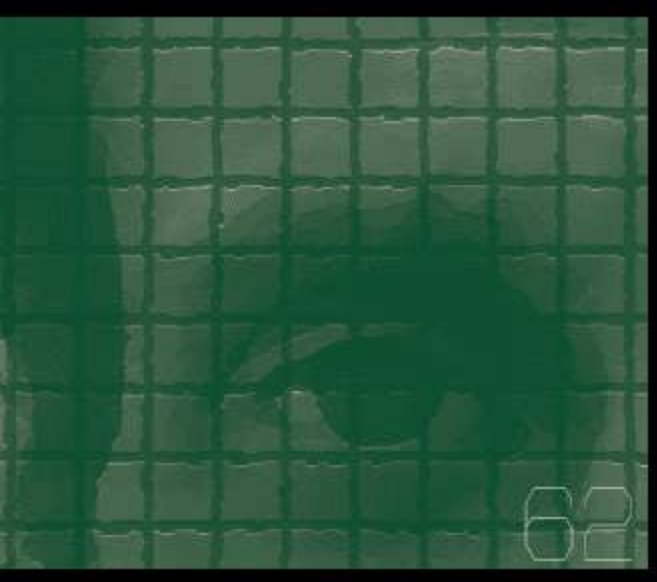
84 Travma sonrasında bireysel ve toplumsal açıdan kendini toparlama gücü
Felaketin fay hatları
BÜLENT COŞKUN

























90 **Ölümcül oyuncaklar**
SUKUTÎ

92 Histeri
Psikolojik travma mı kadın protestosu mu?
HANDE ÖĞÜT

100 **Tuhaf işçilik kanaması**
küçük İSKENDER

102 **Gereksiz travmalardan kaçının**
TUBA AKYOL

104 **Travmay durağı**
YAŞAR SÖKMENSÜER

108 Angelopoulos'un ardından
Travmalar geçidi: Ağlayan Çayır
FİGEN ABACI

112 Lacan'ın "ayna evresi" kuramı üzerinden
"Persona" filminin psikanalitik "yüz"leri
TAN TOLGA DEMİRCİ

120 **Unutmamı (mı) istiyorsun(?)**
GÜROL TONBUL

126 Sanat ve travma
TravmArt
GÜLTEN İMAMOĞLU

128 Yaratıcılık ve çocukluk çağı travmaları
Sanatçının travma yaşayan bir çocuk olarak portresi
MELİKE GÜNEY

132 **Ruhsal parodi**
HAYDAR ERGÜLEN

136 **Rafael**
LALE MÜLDÜR

138 Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları
Ruhun yaralarını yalamak
YEŞİM KARA

141 **Travmakatür**
SUKUTÎ

142 **Arabesk senfoni**
ZEZE

148 **Ayakları ıslanmasın diye...**
HİLAL AKTAŞ ŞAHİN

152 **Garip**
AYŞEN AYDOĞAN

psikeart
MART - NİSAN 2012 Sayı 20

Art Psikiyatri Tedavi Eğitim Araştırma Yayın ve
Kurumsal Danışmanlık Tic. Ltd. Şti. adına
Sahibi ve Genel Yayın Yönetmeni
Prof. Dr. M. Emin Önder

Yayın Koordinatörü ve
Yazı İşleri Müdürü (Sorumlu)
Ercan Yaşa
ercanyasa@psikeart.com

Kreatif Direktör/Tasarım
Sibel İlkin Uçuran

Katkıda Bulunanlar
**Tuba Akyol, Ali Alışır,
Hakan Atalay, Nesli Keskinöz Bilen,
Ayhan Eğrilmez, Sibel Erentay,
Haydar Ergülen, Yavuz Erten,
İsmail Güzelsoy, Selim Kahvecioğlu,
Hande Koçak, Levent Mete,
Serkan Mumcuoğlu, Kemal Sayar,
Figen Şakacı, Ayumi Takano,
Umut Tanyolu, Meltem Yakın Üldes**

Kapak Resmi
Sena Başöz

Reklam Satış ve Pazarlama
Ayşe Eroğlu, Pınar Darcan, Doğa Aksak
(0554) 879 08 70, (0554) 541 47 48

Abone Sorumlusu
Semiha Başar - İstanbul
semihabasar@psikeart.com
Günnur Altan - Kocaeli
gunnurdinc@psikeart.com

Stratejik Pazarlama Danışmanlığı
ProjectZones
www.theprojectzones.com

Yönetim Yeri
Karabaş Mah. Cumhuriyet Caddesi
Menekşe Apt. No: 172/1-2 Merkez/İzmit
Tel: (0262) 331 50 87 Faks: (0262) 331 50 88

İrtibat Bürosu
Rumeli Caddesi, No: 3/4 Nişantaşı/İstanbul
Tel: (0212) 296 93 00 Faks: (0212) 247 15 91
www.psikeart.com **info@psikeart.com**

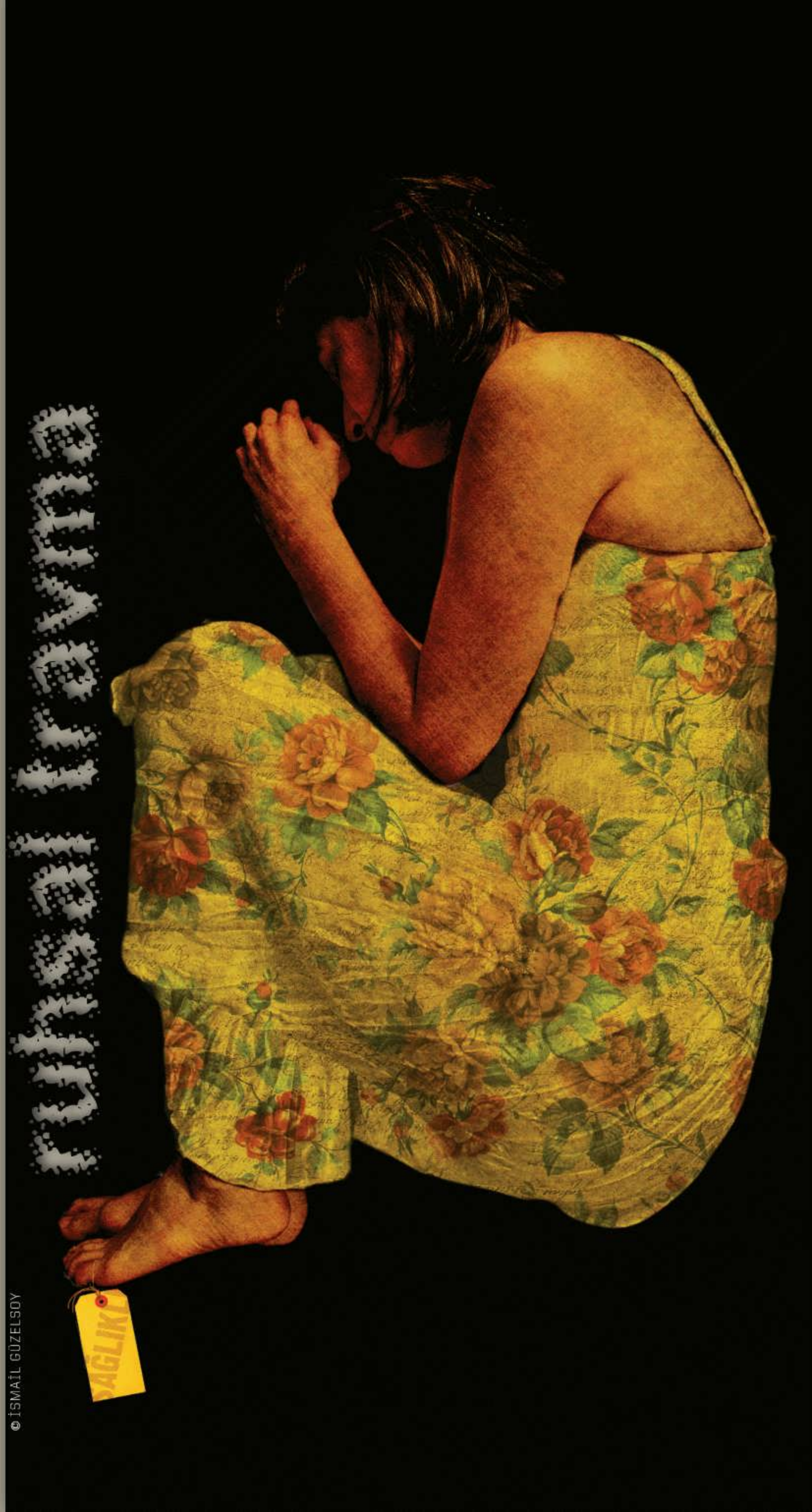
Baskı
Şan Matbaası Cendere Yolu, No: 23
Ayazağa/İstanbul Tel: (0212) 289 24 24

Yayın Türü
Yerel, süreli

Dağıtım
Yay-Sat

Her hakkı saklıdır. Yazıların sorumlulukları yazarlara aittir. İki ayda bir çıkar. Bu dergide yer alan yazı, fotoğraf ve çizimlerin elektronik ortamlar da dahil olmak üzere bir kısmının veya tamamının yayımlanması ve çoğaltılması yazılı izne tabidir. Bu dergi, Basın Meslek İlkeleri'ne uymaya söz vermiştir.

Şubat 2012'de basılmıştır.





M. EMİN ÖNDER

Türkiye çok uzun bir süredir neredeyse "travmalar ülkesi" haline gelmiş durumda. Bunu sürdürmek için de adeta kararlı bir tutum sergiliyor. Batı ülkeleriyle kıyaslandığında oldukça fazla sayıdaki trafik kazaları, 1970'li ve 1980'li yıllarda neredeyse 1 milyondan fazla kişiye uygulanan işkenceler, silahlı çatışmalar, terör olayları, zorunlu olarak gerçekleşen göçler, özellikle de kadınların karşılaştığı şiddet olayları gibi insan eliyle oluşturulan travmaların yanı sıra deprem ve sel gibi doğal felaketler ülkemizin başından eksik olmamaktadır. Bunlara son olarak, ülkeyi derin bir yasa boğan Van depremi ve sonrasında yaşananlar da eklenmiştir. Eklenecekleri de düşünürsek, yaşanması zor bir ülke diyebiliriz Türkiye için.

10-12 yıllık bir süre içinde yaşadığımız Marmara, Düzce ve Van depremleri ülkemizde her alanda ve toplumun her biriminde uzun süre silinmeyecek izler bırakmıştır. Özellikle deprem bölgelerindeki insanların yaşamlarını derinden etkilemiş, ruhsal, toplumsal ve ekonomik yaşantılarını değiştirmiştir. Yaşananlar bölge insanı için ciddi bir ruhsal travma oluşturmuştur. Bu travmanın ruhsal etkilerinin yıllar boyu süreceği açıktır. Bu etkilenmenin yarattığı olumsuzluğun mümkün olduğunca azaltılması sadece bu acıyı yaşayanlar için değil, gelecek kuşaklar için de önemlidir. Bugünden yarına acil önlemler alınarak, yeni bir yapılanma içinde gerçekleştirilecek yeni programlar, yaşanan acıların atlatılmasında etkili olacaktır.

Bu bağlamda ruhsal travmalara ve bu travmalara neden olan etkenlere karşı genelde yapılması gereken pek çok şey olmasına karşın, özelde ruh sağlığı alanında çalışanların olumsuz ruhsal etkiler üzerine eğilmesi ve bunları kişisel ve toplumsal bir sorun olmaktan çıkarmaya çalışması bir zorunluluk haline gelmiştir.

Bilgi birikimi, deneyim ve paylaşımla bu hizmetin doğru, sağlıklı ve nitelikli bir şekilde verilmesi gerekmektedir.

Bu noktalardan yola çıkarak, bu kış Van'da yaşananları tekrar tekrar hatırlamak amacıyla Psikeart bu sayıda "ruhsal travma" konusuna değinmek istedi. Türkiye'nin en kısa sürede "travmalar ülkesi" kimliğinden sıyrılabilmesi umuduyla.

Levent METE

Ruha inen en büyük darbe



© MÜŞERREF SÜNDÜS

Konuşmuyor, yemiyor, saatlerce aynı pozisyonda oturup bekliyordu. (...) Böylesine ağır bir haksızlığa uğramasına neden olan dünyaya öfke bile duyamayacak kadar kırgındı. Küsmüş ve sırtını dönmüştü.

“Ben, öleceğimi söyledikleri an öldüm aslında, gerisi bu beklenmedik olaya alışmakla geçen zamandır.”

Aylar sonra, annesinin okumam için verdiği günlüğe böyle yazmıştı. Olay bu kadar açık bir seyir izlemedi elbette. Hayat yazıldığı gibi yaşansaydı, dünya kitap biçimini alır ve sonsuza dek öylece donup kalırdı. Daha karmaşık, daha bulanık ve çok daha anlaşılmaz biçimde gelişti olaylar. Canan, yaşamı burun kanamasından önce ve sonra diye ikiye ayırdığını söylüyordu. O eski mutlu günlerden birinde, sabah lavaboda yüzünü yıkarken burnu kanamaya başlamış, bir daha hiçbir şey eskisi gibi olmamıştı. Burun kanaması, kanıyla beslenip büyüyen, damarlar boyunca ilerleyerek bedenini tümüyle ele geçiren bir bitkiye benzettiği yabancı yaratığın ona gönderdiği ilk işaretti. Bazı hücreleri, farklı bir canlı oluşturacak biçimde dönüşüm geçirmişti. Bu yaratık büyüyüp güçleniyor, onu içinde yirmi beş yılını geçirdiği bedeni terk etmek zorunda bırakacak büyük saldırıya hazırlanıyordu. Okulu bitirmeye üç ay kalmışken, gerçekleştirilmeyi bekleyen onca hayali varken olmuştu bütün bunlar. Babasının mezuniyet töreninden sonra verilmek üzere aylar öncesinden satın aldığı stetoskop, annesinin diktiği önlük kullanılmayı bekliyordu. Ailesiyle tanıştırmaya hazırlandığı erkek arkadaşı, evlilik planları, en az iki çocuk doğurma kararı, sigara karşıtı tutumu, pırasadan nefret etmesi, uğuruna inandığı için sürekli yanında taşıdığı metal iki buçuk liralık ve buna benzer birçok küçük ayrıntı giderek anlamını yitirmiş, onu çevreleyen dünyadan koptuğunu, bir boşluk içinde amaçsızca sürüklendiğini hissetmeye başlamıştı.

Lösemiye yakalandığı ilk kez söylendiğinde, bir an başının döndüğünü, düşüp bayılacak gibi olduğunu anımsıyordu. Neyse ki tuhaf bir kayıtsızlık yardımına yetişmiş, durumu açıklamak üzere konuşup duran doktoru, sanki başka birinden söz ediliyormuş gibi soğukkanlı bir ilgiyle dinlemişti. Erkek arkadaşı, konuşulanlardan Canan'dan daha fazla etkilenmiş, yüzü bembeyaz olmuş, odadan çıktıklarında kendini toparlamak için bir süre oradaki koltuklardan birine oturmak zorunda kalmıştı.

O gece evdekilere bir şey belli etmemiş, hatta her zamankinden daha neşeli ve konuşkan davranmış, yemekten sonra annesi ve babasıyla birlikte televizyon seyretmiş, alıştıkları saatte odasına gidip yatmıştı. Ancak, yatağa girdiğinde, daha önce hiç duymadığı tuhaf bir duyguya kapılmıştı. Odasındaki eşyaların o yok olup gittikten sonra da var olmaya devam edeceklerini düşünüyor, ölümünü gizli bir zevkle bekleyen düşmanlar arasında kalmış gibi hissediyordu. Ağlayarak kendini dışarı atmış, şaşkın bakışlarla onu izleyen annesine ve sürekli sakin olmasını söyleyip duran babasına, kan kanserine yakalandığını, yakında öleceğini haykırmıştı.

Ailesinin konulan tanıya bir türlü inanmak istememesi, sanki şaka yapıyormuş da gerçeği açıklayıp gülmeye başlayacakmış gibi gözünün içine bakıp durmaları sinirlerini iyice bozuyordu. Tetkiklerin yinelenmesinden, başka doktorlara ve hastanelere gitmeye kadar bir sürü anlamsız öneri ortalığı kaplamış, hüsranla sonlanması kaçınılmaz bir direnişe öncülük etmesi için onu zorlamaya başlamışlardı. Böyle bir uğraşa girişerek komik ve acıklı bir duruma düşeceğini, tanıyı koyan ve tedaviyi düzenlemeyi üstlenen hocalarının bu nedenle ona hınç duyacaklarını, onca uğraştan sonra aynı noktaya gelindiğinde içten içe sevineceklerini düşünüyordu.

Aradan birkaç hafta geçtiğinde, başına gelenin ne olduğu konusunda henüz hiçbir şey bilmediğinin farkına vardı. Karşı tarafa geçmiş, kaderin işaretlediği kurban rolünde olmanın doktor gözüyle anlaşılamayacak gerçeğini yaşamaya başlamıştı. Tüm kemiklerini içine saplanmış kızgın demir parçaları gibi hissettiren ağrıların, burun kanamasının ağızda bıraktığı pas tadının, ilaç kokusunun, dökülen saçlarının, bitmek bilmez bulantı ve kusmaların, baş dönmesi, göz kararması ve çarpıntıların biçimlediği bambaşka bir var oluşun

ortasındaydı. Zaman zaman neredeyse huzur adı verilebilecek bir noktaya kadar tükendiğini hissediyordu.
Gerçek, ne kendini hızlı bir yok oluşun ellerine bırakabileceği kadar umutsuz ne de kötü bir düşten uyanır gibi içinden çıkıp kurtulabileceği kadar umut vericiydi. İniş çıkışlar, iyileşme ve yeniden kötüleşmelerle aylar geçip gidiyordu. İyileşme dönemlerinde içi bir güçle doluyor, kanseri yendim diye düşünmeye, uzak geleceğe ilişkin hayaller kurmaya başlıyordu. Kanamalar, ağrılar, ilaçlar ve kan nakilleriyle geçen günlerdeyse, direnme gücünün kırıldığını hissediyor, kimi zaman kendine acıyor, derin bir hüzne kapılıyor, kimi zamansa tüm duygulardan arınmış boş bakışlarla çevreyi izleyerek kaderin götüreceği yere doğru kayıtsızca sürükleniyordu.
Kan hastalıkları konusunda eline geçen her kitaba hırsla sarılıyor, öylesine kontrolsüz bir iştahla okuyup bitiriyordu ki, sonuna geldiğinde çoğu zaman ne okumuş olduğunu bile anımsamıyor, kitabın rasgele bir yerinden başlayıp yeniden okuyordu. Sayfaları hoyratça savurup geçerken, karşısındaki bilgiyi gözleriyle içtiği anlarda, olan biteni kökten değiştirecek bir formül aradığının, bir olanaksızın peşine düştüğünün çoğu zaman farkında olmuyordu. Onu durduran, kendisini bu sonu gelmez uğraştan kurtaran güç beyninden değil bedeninden geliyor, üzerine çöken yorgunlukla esnemeye, derken uyuklamaya başlıyor, elinde kitapla uyuyup kalıyordu.
Bir tahlil sonucuna, hastalığın seyriyle ilgili bir ayrıntıya ya da kitapta yazılanlara uymayan bir belirtiye kafasını taktığı, saatlerce aynı satırları yeniden okuyup, okuduklarını içinden defalarca yineleyip durduğu da oluyordu. Bu şekilde uzun süre düşünerek geçirdiği bir günün akşamında, neredeyse lösemi tiplerini yeniden tanımlamayı ve tedaviyi daha etkin bir şekilde düzenlemeyi sağlayacak bir buluş yaptığı sanısına kapılmış, neyse ki bunu başkalarıyla konuşma fırsatı bulamadan kafasını toplamayı başarmıştı.
Karşısında dev boyutlarda demir bir kapı gibi duran gerçeğin önünde, sihirli sözcükleri bulabilmek umuduyla şansını defalarca deneyip duruyor gibiydi. Kapı bir türlü açılmıyordu. Açılacağı da yoktu. Güneş giderek batıyordu. Az sonra akşam olacak, verilen sürenin dolduğu herkes tarafından açıkça anlaşılacaktı. Herkesin çoktan anlamış olduğu bir başka gerçek, onun yan yana oturup ders dinlediği, hastalar ve hastalıklar hakkında konuştuğu, birlikte yemek yediği arkadaşlarından farklı bir türün üyesi olmasıydı. Bunu, mezuniyet töreni sırasında çok daha açık bir biçimde anlamıştı. Bir örnek giysiler içinde sahneyi doldurduklarında, duygulu ana babaların alkışları ve patlayan flaşların ışığı altında, kendisini, yirmi beş yaşın zindeliğiyle parlayan bu güçlü ve sağlıklı bedenlerin arasına ölümün korkutucu soğukluğunu taşıyan bir casus gibi hissetmişti. Hastanede vizitten sonra, arkadaşları günlük yaşamın bildik eğlenceleri ve sorunlarıyla oyalanmaya kendilerini kaptırmışken, o usulca gruptan ayrılıyor, tedirgin edici düzeyde zayıflamış ve engellenemeyen küçük kanamalarla yer yer morarmış bedeni içinde bir köşeye çekilip, hayatta olmayacağı yakın bir geleceğin yasını tutuyordu.
Hastalığı, durdurulması olanaksız kör bir güç gibi, gösterilen tüm çabaları ve beslenen umutları hiçe sayarak ilerliyor, onu artık geri çekilmenin olanaksız olduğu karanlık bir köşeye doğru sıkıştırıyordu.
Löseminin en ağır seyreden türüne yakalanmıştı. O yıllarda tedaviler şimdiki kadar yüz güldürücü değildi. Yaşanan umutsuzluğun, tedavisiyle uğraşan kişilerin yüzüne ve odanın duvarlarına yayıldığını, tedirgin edici bir sessizliğin bu insanların peşine takılıp onları evlerine kadar takip ettiğini düşünüyor, böylesine ağır bir hüzne yol açtığı için suçluluk duyuyor, onlardan utanıyordu.
Amerikalı bir araştırmacının geliştirdiği ilacı kendi üzerinde denemesini istemiş, onunla bağlantı kurmuş, uzun uğraşlardan ve bir sürü yazışmadan sonra getirilen ilaç daha


©MÜŞERREF SÜNDÜS



ilk uygulamada dayanılmaz bulantılara ve kramplara yol açtığı için kesilmek zorunda kalmıştı.
Önceleri utana sıkıla ve küçümseyerek, giderek mistik duygular uyandıran tam bir teslimiyet ve inançla, hocaları, üfürükçüleri, şifalı ot satıcılarını dolaştığını hatırlıyordu. Dar koridorlarda ve loş bekleme odalarında, aynı umutsuzluğu ve boş umutları soluyan insanlarla diz dize oturup bekledikten, baharatlı tatları ve tuhaf kokuları olan suları günlerce içtikten sonra bir gün yapılacak hiçbir şey kalmadığını kabullenmiş olarak uyanmıştı.
Konuşmuyor, yemiyor, saatlerce aynı pozisyonda oturup bekliyordu. Karşısındaki kişinin yüzüne bir an için bakıp, sonra bakışlarını yavaşça yine önüne indirmekten başka bir tepkisi kalmamıştı. Psikiyatr olduğumu, onunla görüşmek istediğimi söylediğimde, yüzünde belirirken kaybolan gülümsemeyi bugün aynı canlılıkla anımsıyorum. Böylesine ağır bir haksızlığa uğramasına neden olan dünyaya öfke bile duyamayacak kadar kırgındı. Küsmüş ve sırtını dönmüştü.
Her gün yarım saat boyunca, yatağın yanına çekilmiş bir sandalyede oturup konuştum onunla. Kıpırdamadan pencereden dışarı ya da önüne bakıyor, söylediklerimi işittiğini gösteren hiçbir tepki vermiyordu. Ağlamaktan kızarmış gözleriyle kızının içine çekildiği sessizliğin kenarında sabırla duran annesi, ben geldiğimde bir şey söylemeden odadan çıkıyor, dini bir ayin karşısında duyulana benzer bir saygıyla görüşmenin bitmesini bekliyordu.
Aldığı ilaçlar ve harcadığım çaba, sonunda onu gönülsüz de olsa iletişim kurmaya ikna etmiş olmalı, iki hafta kadar geçince, önceleri basit ve kısa cümlelerle, giderek açık ve akıcı bir tarzda konuşmaya başlamıştı. Hastalığın başından beri yaşadığı duyguları, genç yaşta kansere yakalanarak uğradığı haksızlık karşısında duyduğu öfkeyi dile getiriyor, tedavinin aşamaları boyunca başından geçenler konusunda ayrıntılı açıklamalar yapıyordu. Sonra giderek korkularından, boşa çıkan hayallerinden, yaşamın anlamından konuşmaya başladık.

Karamsarlığı ve öfkesi azalmış, yüzüne yaşının çok üzerinde bir olgunluk ve anlayış havası gelmişti. Yaşamdan ayrılmadan önce, ölümü tevekkülle kabullenen yaşlı insanlarda görülen türden bir anlayış geliştirdiğini, başına gelenlere rağmen dünyayla barışmak üzere olduğunu düşünüyordum.
Hastalık bu fırsatı vermedi. Bir sabah gittiğimde, annesi kapıda yanıma gelip ağır bir mide kanaması geçirdiğini, yeniden kan verilmek zorunda kalındığını söyledi. Yatakta sırtüstü yatıyordu. Giysilerini çıkarmışlar, üzerine bir çarşaf örtmüşlerdi. Konuşamayacak kadar bitkindi. Dudaklarını ve elini kıpırdatmaya çalıştı. Bir damla gözyaşı yanağına doğru indi. Elimi elinin üzerine koydum, bunun geçici bir durum olduğunu, yakında daha iyi hissedeceğini söyledim. Fısıltıyla, "Ben ölüyorum" dedi. Annesi, yüzüne yayılan acı ve dehşet ifadesini eliyle gizlemeye çalışarak odadan çıktı.
Canan o gece öldü. Yaşadığı acıyı içimde hissediyordum. Onu ilk gördüğüm gün aklımdan geçenler, görüşmeler boyunca konuştuklarımız, kimi küçük sevinçler ve karamsarlıklar, yaklaşan sonun yol açtığı çaresizlik, isyan ve kabullenme anları, film şeridi gibi gözümün önünden geçiyordu. Derken, yaşamın geçiciliği, ömrün kısalığı, bugün varsak yarın yok olacağımız düşüncesi belirdi. Bir ara zamanın bir yerinde beni bekleyen kendi ölümümü de düşündüm. Ne zaman ve nasıl olacaktı acaba? Hepimiz, böyle apaçık ilan edilmese de, tıpkı Canan gibi, boynumuza asılmış birer ölüm fermanıyla yaşıyorduk. Hastaneden çıkarken, doğan günün ilk ışıklarıyla karşılaşınca, ansızın bir sevinç, derken bir utanç ve en sonunda bir korku doldu içime. Aldığım her solukla biraz daha yaklaştığım ölümü, hayatın beni bırakıp gideceği anı, içinde bana yer vermeyen sonsuz gelecek zamanı, hiç tanımadığım birinin gözünden yaşamaya başlamış gibi oldum. Ruha inen en büyük darbe ölümdü. Daha büyük, daha korkunç, daha akla hayale sığmaz bir acı varsa bile, onu henüz tanımıyordum.

Ayhan EĞRİLMEZ

İnsan yaralıdır!

Travmayı aşmak, "her şeye rağmen" yaşamsal öğelerle olan ilişkiyi sürdürme becerisini, inadına yaşamayı, geleceğe inancı, yani umudu canlı tutabilmeyi gerektirir.

"...
Bir çatlak vardır her şeyde,
Işık oradan sızar içeriye."
Leonard Cohen, "Anthem"

"Yara
Ruhunda su yitimiyle başlayan bu yara
düşürüyor, sana her geçmişin sorulduğunda
çocukluk rüyalarının örselenmiş kazağından
sökülerek örülmüş o sargı bezini
..." Yücel Kayıran

"Kapanmadı Yaran

Esse en ufak bir yel
Çalkantılı denizinden çocukluğunun
Köhne bir tekne gibi
Fırtınaya yakalanmış
-Bunca yıl sonra hâlâ-
Çatırdıyor ruhun

Çıkmıyor bir türlü
Kalbinde kaldı kurşun"
İsmail Uyaroğlu

©İSMAİL GÜZELSOY

İnsan yavrusu yaralanabilir ve kırılgan doğar, ona bakım sunacak "insan(lar)"a muhtaçtır. Zamanında, yeterince ya da beklediği gibi karşılanmayan her ihtiyacı örselenmesine neden olur ve bu yaralanmaları kendi başına iyileştiremez. Kendine yetebilir hale gelinceye dek uzun bir süre bu yaralanabilir ve ancak başkalarınca onarılabilir konumda yaşar. Çoğu zaman yaralayan (ayırdına varmadan, istemeyerek ya da yetersizlikleri ve sorunları nedeniyle) da yarayı onarabilecek olan da ebeveynlerdir. Çocukluk döneminin bu kaçınılmaz muhtaçlığının ve ebeveynlerin kaçınılmaz yetersizliklerinin ve kusurlarının düzeyi travmanın şiddetini ve ardıl etkilerini belirleyecektir. Çocuğun kırılgan ve henüz çok yetersiz ruhsal yapısının (insan beyni nihai anatomik olgunluğuna yirmili yaşların ikinci yarısında ulaşır!) kaldırma eşiklerini aşan her hayal kırıklığı, karşılaşma ve engellenme onu incinme ve hiddet, korku, kaygı, umutsuzluk-çaresizlik, nefret, utanma ve değersizlik duygularına "boğar". Bu duygu fırtınaları anne ve diğer bakım vericiler tarafından zamanında ve yeterince yatıştırılamazsa insan yavrusunun dünyaya ve yaşama, insanlara temel güveni sarsılır. Sonuç ürkek, korku ve endişeleriyle boğuşan, utangaç ve kaçıngan bireydir. Gelecek onun için yeniden yaralanma olasılıklarıyla dolu bir zaman dilimidir ve kendisini bunlarla baş edebilecek denli yeterli hissetmez. Bu travmatik yaşantıların konuşma öncesi döneme ait olanları daha derin ve yoğun bir etkinlik göstererek bireyin sonraki tüm yaşamını yöneten zihinsel şablonlar oluştururlar. Ancak terapi ortamında ve terapistin yardımı ve aracılığıyla dile getirilebilir ve anlaşılıp yerlerine geçecek yeni örüntüler inşa edilerek kısmen işlerlikten kaldırılabilirler. Her yoğun olumsuz duygu fırtınası yaratan durumda yeniden etkinleşirler ve aşılmaları, yeni duygu ve davranışlarla işlevsiz kılınmaları gerekir.

Travmanın insanı "geri çeken" etkisi ömür boyu sürer ama her defasında yeni baş etme yöntemleri geliştirme ve becerileri artırma olasılığı da sunar, kuşkusuz bazı insanlara. Nietzsche'nin dediği gibi: "Öldürmeyen acı beni güçlendirir." Yine bir başka büyük felsefeci olan Bertrand Russel iki yaşındayken annesini, üç yaşındayken babasını, altı yaşında da büyükbabasını yitirmiş; bir mektubunda "İçimdeki güçler öylesine çılgın ki bir bölümünün zincire vurulması gerek" diyerek yaşama ve insanlara nefretini dillendirmiştir. Kafka, Wittgenstein ve Yaşar Kemal'in yapıtları ve yaşamları da çocukluk çağı travmalarının yaratıcılığa dönüştürülüşüne ilişkin birçok örnek içerirler.

Ebeveynleri ihtiyaçlarını fark etme ve karşılamada yetersizlikler sergileyen ama hoşnutsuzluk sinyallerini eşduyumla algılayan ve telafi, yatıştırma etkinlikleri yeterli olan çocuklar daha sağlam bir ruhsal yapılanma geliştirirler. Yaşamın örseleyici kesintileri ve güçlükleri onlar için, katlanılabilir bir süre sonra bir çözümü bulunacak olan yaşantılardır. Umutludurlar, yani olumlu gelecek projeksiyonuna, özgüveni olan bir benlik ve aşılabilir güçlükler içeren bir gelecek tasarımına sahiptirler. Dolayısıyla çocukluk çağı travmaları katlanılabilir düzeyde olan ve onları aşmaya yetecek kadar yardım alabilen bireyler için yaşamın daha sonraki güçlükleriyle baş etmek çok daha kolaydır. Geliştirebilecekleri ilk örneklere sahiptirler, yatıştırıldıkları için kendi kendilerini yatıştırmayı öğrenirler. Travmatik durumlarda aciz ve dıştan yardıma muhtaç, felç olmuş bir kurban değil de özkaynaklarını kullanarak yarasını onarabilen yetkin bir birey olma şansları daha çoktur. Bu "çocukluk çağı iyimserliği" ancak daha sonraki yaşamlarındaki büyük travmalar ile yıkılabilir.

Çocukluk döneminin izleyen yıllarında travmatik yaşantılar çocuğun ruhsal yapısının yaşantılamaya, anlamlandırma ve sindirmeye, aşmaya hazır olmadığı durumlarda gerçekleşir: Cinsel taciz ve ayartılma, ebeveyn ya da yakın ölümü, ağır bedensel ve ruhsal hastalıklar, ölüm tehlikesiyle karşılaşma vb. Organizmada gerçekleşen ve birçok duygusal ve bedensel huzursuzluğun yaşandığı bu yoğun yüklenmeler travma belleğinde yoğun izler oluşturur ve yineleme korkusu ile sürekli bir tetikte olma hali ve kaçınma davranışları etkinleşir. (Travma belleğinin rumuzu SABENA'dır*") Anksiyete egemen duygu haline gelir ve ruhsal yaralanmaya uygun yöntemlerle ne denli erken müdahale edilirse o kadar iyidir. İşlenemeyen öğeler bilinçli yaşantıdan uzaklaştırılacak ancak geleceği ipotek altına alıcı etkilerini bilinçdışı olarak sürdüreceklerdir.

Erişkinlerdeki ruhsal travmalar, beynin duygularla ilgili bölümlerinin en alt düzeylerini, yani çocuklukta etkin olan ve çocuksu coşku dışında olumsuz duyguları (huzursuzluk, utanç ve değersizlik, korku, kaygı ve güvensizlik, hiddet, umutsuzluk-çaresizlik) etkinleştiren bölümleri uyarır ve bilişsel süreçlerde belirgin bir dağınıklık yaratır. Bu sürece eşlik eden bedensel belirtiler de dağılmayı artırır. Zihnin yeniden örgütlenebilme süresi çeşitli etmenlerce belirlenir: Çocukluk çağı travmalarının ve travma sonrası dönemlerin yaşantılanış biçimi, ailede ve sosyal ilişki ağında travmanın aşılmasına etkin katkı ve destek veren kişilerin varlığı, bireyin kişilik yapısı ve savunma düzeneklerinin düzeyi, baş etme becerileri ve yardım arama davranışının gelişmişliği, içgörü kapasitesi, benlik gücü vb. Travmayı aşmak, "her şeye rağmen" yaşamsal öğelerle olan ilişkiyi sürdürme becerisini, inadına yaşamayı, geleceğe inancı, yani umudu canlı tutabilmeyi gerektirir. Bunun dramatik örneği 1970'li yıllarda Latin Amerika'daki askeri darbeler sonrası tutuklanan siyasi mahkûmlardır. Tek kişilik hücrelerde çok kötü koşullarda uzun süre yalıtılmış halde tutulan bu insanların çok küçük bir bölümü akıl sağlıklarını koruyabilmişlerdir. Onları şizofren olmaktan alıkoyan niteliğin, bir gün serbest kalacaklarına ve sevdikleriyle yine iyi şeyler yaşayacaklarına ilişkin hayallerini sürdürebilmeleri ve gerçekleştirilebilecek planlar yapmaları olduğu saptanmıştır. Kayıpların kederine, hayal kırıklıklarına, isyan ve intikam duygularına, dayanılması güç ruhsal acılara "rağmen", "eskisi gibi olamayacak" bir yaşamı kabullenmek ve yeniden "şimdi ve burada" yaşamsal bir şeyler inşa etme çabası travma sonrası yaşamın olmazsa olmazı gibi görünmekte ve travmasız bir yaşam olanaksız olduğuna göre hepimiz bunlarla bir biçimde aşinayız.

---

* SABENA (Such A Bad Experience Never Again -Böylesine Kötü Bir Deneyim Bir Daha Asla): Eski bir havayolu şirketinin adıdır ve açılım, müşterilerin hoşnutsuzluğunu ironik bir biçimde yansıtmak üzere uydurulmuştur.

Cumhur BORATAV

Bölünerek kaybolan insan

Bugündeki hiçbir zaman, yer ve nesne bizi zihnimizdeki alt zamanlarda yer alan ve bize yaşadığımız travmayı halen daha uygulamayı sürdüren nesnelerden koruyamaz.







Hangi yaşta ne şekilde yaşanırsa yaşansın travma böler. Her hayal kırıklığı, süreci bölen bir travmadır aslında.

Bölmek. Disosiyasyonun karşılığı olarak kullanıyorum bu terimi. Disosiyasyon bir kişinin yaşamındaki belirli bir zamanın genel zaman sürecinden ayrı/ayrık tutulmasını sağlayan bir zihin düzeneğidir. İnsan zihninin sürecinde bölmeler oluşturarak bölünme, kesintililik yaratır. Kendi çalışmalarımda insan zihninin temel savunması olarak kabul ettiğim, insan canlısını geçmiş zamana ve içindeki ölüm kaygısına "düşmesini" engelleyerek "bugün"e tutunmasına dolayısıyla yaşamda kalmasına yönelik çalışan bir düzenek. Bu görüşüme bu yazının üçüncü düzeyinde geri döneceğim.

Bu yazının birinci düzeyi
Kimi savunma düzeneklerinin gelişimi

İnsan zihninin analitik kuramlarının çoğu temel düzenek olarak bastırma -represyon- düzeneğini merkeze oturturlar. Sözü geçen bastırmanın iki tür bastırma düzeneğinden ikincisi -Freudyen deyişle ikincil bastırma- olduğunu belirtmemiz gerekir. Bu ikincil bastırma düzeneğinin gelişmeye başlaması bir yaş civarı olsa da beyin tarafından etkin kullanılması yaklaşık dört-beş yaşta olmaktadır. Freud'un birincil bastırma dediği bilincin bir kısmını yaşam boyu asla hatırlanamayacak bir "yerde" tutulmasını, yani bilinçdışının oluşmasını sağlayan birincil bastırma düzeneğinin tam etkin olması yaklaşık 18 ay yani bir buçuk yaşa denk düşmektedir. Bu yaştan sonra hızlı bir miyelinizasyon başlar. Miyelinizasyon, yani sinir hücrelerinden çıkan bağlantı uzantılarının çevresinin miyelin kılıfıyla kaplanması, sinir hücreleri arasındaki iletişim hızını yüz kat artırıverir. Buna koşut olarak bir buçuk yaştan itibaren başta alın lobu olmak üzere tüm beyin kabuğunda çok hızlı bir gelişme gerçekleşmeye başlar.

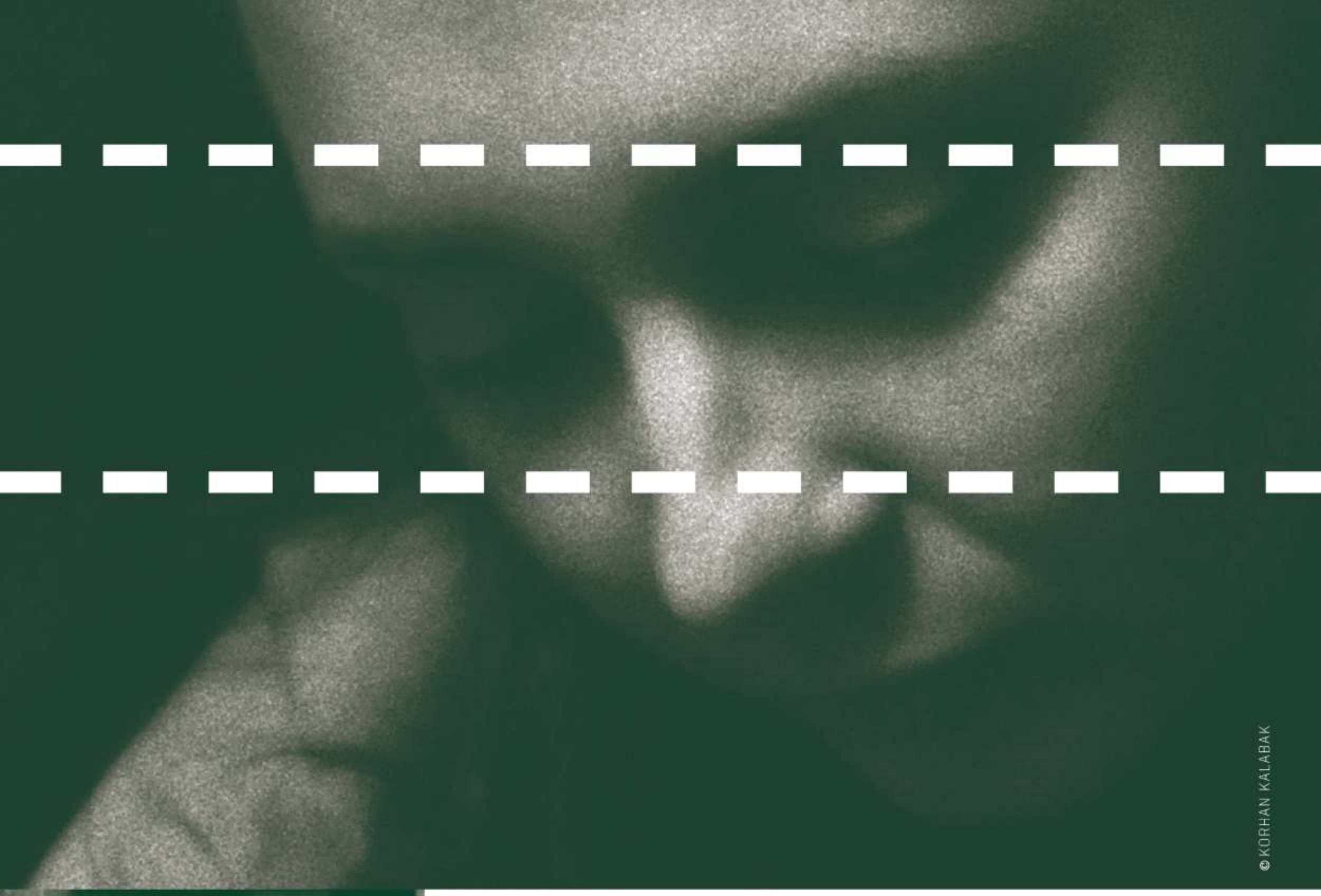
İkincil bastırmanın tam işler hale

gelmesi, alın lobunun temel gelişimini tamamlamasıyla, başka bir deyişle alın lobunun bir işlevi olan "ben" farkındalığının ilk öncülünün bu lobun içinde oluşturulmasıyla gerçekleşmeye başlar. Karışıklığı önlemek için şöyle diyelim: Freud iki tür bastırma arasında zamansal bir ilerleme düşünmüş müdür? Evet. Yani önce birincil bastırma dönemi bitmekte, bilinçdışı oluşmakta sonra bilinçaltı denilen "yeri" oluşturacak ikincil bastırma gelişmeye başlamaktadır. Peki, gerçekten iki bastırma türü Freud'un dediği gibi basamak basamak mı gerçekleşmektedir? Hayır. Birbirlerinden farklı süreçler içeren -ve birinin adı bastırma olmayan- iki farklı düzenekten söz ediyoruz aslında.
Birincil bastırma düzeneği olarak adlandırılan aslında bir materyalin bastırılması işlevi değildir. Temel bir işleme düzeneğinin formatının atılması sürecidir. Bu formatın (hadi buna Temel Süreç diyelim) Freud'un ikincil bastırma düzeneği dediği süreçle aslında bir ilgisi yoktur, bastırma daha fazlasıyla bir beyin kabuğu işleviyken Temel Süreç tüm davranış işlevlerini yönlendirecek temel bir yönerge olarak kendisini gösterir.

Bu Temel Sürecin adı biyolojik bir süreç olan "Bağlanma"dır. Evet, hatırlanamayacak bir yerdedir ama sanıldığı gibi bastırılmış bir materyal değildir, günlük yaşamda özellikle ilişkilerde kendisini gösterir.
Bastırma yani "represyona" gelince, evet bir yaşından itibaren alın lobunun gelişimine koşut biçimde giderek güçlenen bir düzenek olarak gelişimini sürdürür; ancak ilginç olarak isteyerek bastırma -süpresyon- ve erteleme düzenekleri de bastırma ile beraber aynı zamanlarda gelişmeye başlarlar. Başka bir deyişle, sanıldığı gibi bastırma temel düzenek olarak tek değildir, beraberinde isteyerek bastırma ve erteleme düzenekleri de gelişmeye başlar hatta bu son ikisi daha erken işlevsellik gösterirler. Her üç düzeneğin kullanılma sıklığı bebeğin bağlanma biçimiyle ilgilidir. Olumlu bağlanmalarda bir yaşından itibaren bir bebeğin bilinçli bastırma ve ertelemeyi yapabildiğine tanık olurken olumsuz bağlanmalarda bu gerçekleşmemekte, bastırma düzeneği de henüz tam işlevsel olmadığı için çabuk huzursuzlaşan bir bebek karşımıza çıkmaktadır.

Bu yazının ikinci düzeyi
İlişki, bağlanma ve örtük bellek
İki yaş öncesini hatırlamıyoruz ama iki yaşındaki bir bebek bir yaşındaki olayları hatırlıyor, bu nasıl bir çelişki? Bu bir çelişki değil aslında, iki farklı tür belleğe sahip, birbiriyle ilişkili ama farklı işleyiş biçimi gösteren iki zihin yapısından söz ediyoruz. Tek bir insanın içinde birbiriyle ilişkili -asosiye- iki farklı türdeki zihin işleyişi.
Beyin kabuğunun gelişiminin hızlanması, o zamana kadar tanıdığımız bebeğimizden farklı bir bebeğin ortaya çıkmasına neden olur. Bebeğimiz gün içinde zaman zaman bizimle nasıl bir ilişkisi olduğunu hatırlamayan bir bebek görüntüsüne bürünür. Adeta insan canlısının doğuştan vahşi bir canlı olduğunu sanmamıza yol açan meydan okuyucu bakışlara sahip, inatçı, dürtüsel, kendini her şeyi yapabilme gücünde hisseden ve buna göre de davranan, bir bebekten çok vahşi bir minyatür erişkin canlıyla karşı karşıyayızdır sanki. Annesine ya da babasına öfkelendiğinde vurabilen bir "kötü" bebek!
Neler oluyor? Oysa biz bu bebeğin daha dört aylıkken annesinin saçını çekmelerini, on aylıkken annesinin meme ucunu ısırmalarını engellemiş ve bu konuda onu


© KORHAN KALABAK



© KORHAN KALABAK

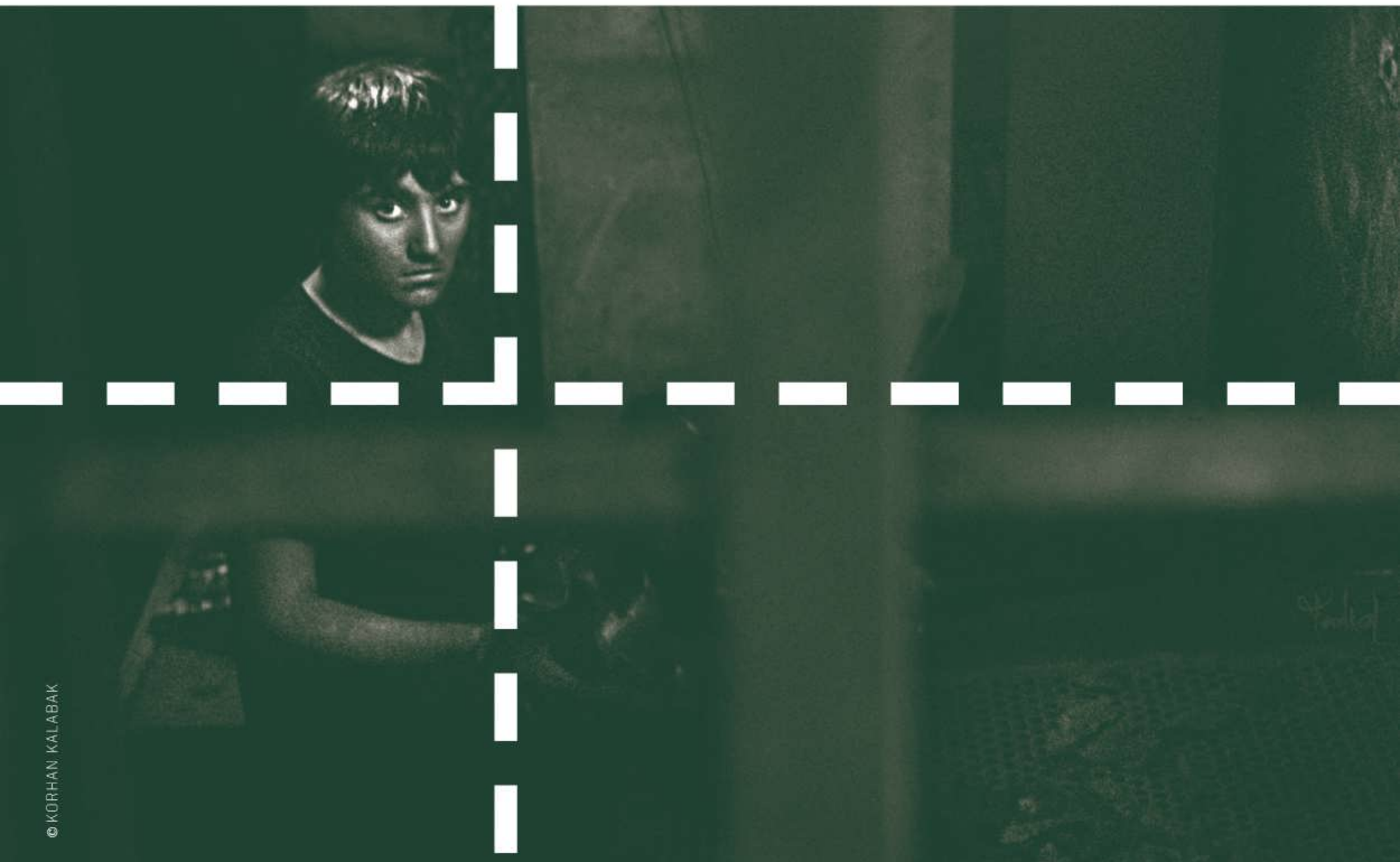


eğitmiştik. Bu eğitimini nasıl hatırlamaz ve çok benzer tarzdaki vurma dürtüsünü kontrol etmeyi bilemez? Neler oluyor? Şöyle bir şey oluyor: Beyin kabuğunun gelişimiyle yeni bir bellek kuruluyor ve bu yeni bellek cahil! Daha bilimsel söylersek, kurulmakta olan bu yeni -kronolojik, anısal, dışa vuruk- bellekte hiçbir veri yok. Bu bellek bu aşamadan sonra yaşadıklarını kaydedebilecek. Önceki kayıtlar hangi bellekte ve bu yeni belleğe aktarılan bir şey olmayacak mı? Önceki kayıtlar kronoloji yani zaman sıralaması yapabilen bir özelliği olmayan, ilişkisel bir bellek türü olan ve ilişki benzerlikleriyle hatırlama özelliğine sahip örtük bellekte kayıtlı. Bu kayıtlar hiç silinmeyeceği gibi örtük bellek, kronolojik anısal belleğin yeni kaydedeceği "anlardaki" ilişki, koku, dokunma gibi özellikleri arka planda önceki kayıtlardaki benzerlikler üzerinden kaydederek bu verileri daha da zenginleştirecek. Aynı zamanda anısal, kronolojik bellek yeni kurulurken kendini gerçekleştirmesi ya da koruması için işine yarayacak verileri seçerek ona aktaracak. Başka bir deyişle anısal belleğin bu kurulma döneminde anne-baba ne kadar çok "önceyi" hatırlatan davranış içinde olurlarsa yeni gelişmekte olan anısal bellek ile örtük bellek arasındaki bağlantı -asosiyasyon- o kadar temelden güçlü bir ilişkide olacaktır. Tam aksi olduğunda ebeveynler bebekteki iki farklı zihin yapısına ne kadar farklı davranırsa bu bağlantı o kadar güçsüz hatta psikolojik travmaya uğramış anlamına gelecek biçimde bölük/bölünmüş -disosiye/disosiyasyon- olacaktır.

"İki yaş öncesini hatırlamıyoruz ama iki yaşındaki bir bebek bir yaşındaki olayları nasıl hatırlıyor" sorusuna geri dönersek, yanıtın yeni gelişen belleğin bağlı olduğu zihin yapısının işlevinde olduğunu görürüz. Yeni gelişmekte olan bu zihin yapısı beyin kabuğunun daha da gelişmesiyle bastırmayı da kullanarak örtük bellekle çalışan zihin yapısını "arka fon" haline getirecektir. Örtük belleğe bağlı zihin tipi yaşamda kalmak için ilişkileri yanında tutma temelinde çalışır. Kronolojik anısal belleğe bağlı zihin işte bu özelliği biraz geri plana atarak kendi becerilerini geliştirme,

engellendiğinde karşı çıkma özelliklerini ön plana çıkaracaktır. Bu baskınlık dört yaş gibi oldukça erken evrede bellek başlangıcını bir yaştan iki yaşa doğru çekecektir.

Bu yazının üçüncü düzeyi
Bölme bu işin neresinde?
Bölme yani disosiyasyon ikincil bastırmadan çok önce vardır. Adeta beynin temel işleyişini sağlayan bir düzenektir. Bölmenin iki işleyişi bulunmaktadır. Genel olarak üzerinde durulan, daha fazlasıyla farkında olduğumuz benim -anlaşılmayı kolaylaştırmak için- ikincil disosiyasyon adını verdiğim tiptir. Bu tipe en keskin biçimde stres sonrası travma bozukluğu yaratan -doğal afetler, tecavüz, işkence vb.- olaylar sonrası rastlarız. Vietnam sendromu olarak adlandırılan en keskin görünümünde, kişinin şu anki gerçekliğini tamamen kaybedip travma zamanı gerçekliğine geri döndüğüne tanık oluruz. En ılımlı görünümünde ise kişi bize vücudundaki duyum değişikliklerinden söz eder; ya da çoğul kişilik bozukluğunda olduğu gibi farklı yaşantılara sahip kimlikler oluşturur.
Bu ikincil tip bölme işlemiyle, insan doğasının gereği olarak insan genetik kodunun şu amacı gerçekleşmektedir: "Geçmiş geçmişte bırakılmalı, bugün yaşamda kalabilmek için önceki yaşantıların bugünü etkilemesi engellenmelidir." Böylece gerçek bir travma oluşmadan da bu bölme işlemi uygulanagelir.
İnsanın gelişim basamaklarında beyin gelişiminin pik yaptığı evrelerde, önceki evre bölünüp ayrı bir süreç olarak tutulur. Örneğin yedi yaşında başlayan soyut zekânın gelişimi evresi 11 yaşında doğru-yanlışı ayırt etme yetisinin tam olarak oturmasıyla sonlanır ve hemen ardından sosyal rekabet ve farkındalık görevlerinin gerçekleşeceği 11-15 yaş dönemi başlar. Beyin 7-11 yaş döneminde yaşanan hayal kırıklığı ve travma acılarının bu yeni dönemi etkilemesine izin vermez ve bu önceki dönemi böler.
Birincil tip bölme işlevi ise yaklaşık 10-11 aylıktan itibaren gelişir. Bu tip bölmenin işlevi süreğen olarak kendisine uygulanan zarar verici davranışların içselleştirilmesini önlemektir. Ayşe isimli bir annesi olan bir bebek, şefkatli, koruyucu davranan anne ilişkisinden denetleyici, cezalandırıcı davranan Ayşe ilişkisinden korumak için anneyi zihinde bölerek onun incitici davranışlarının içselleştirilerek bebeğin benliğiyle sentez ilişkisine girmesi -özneye katılması- önlenir. Bu şu anlama gelmektedir. İçselleştirilmeyen ilişki nesneleştirilerek kontrol altında tutulmaya çalışılır ve bölmeden sonra -dört, beş yaşına doğru- bastırma uygulanarak bebeğin benliğinin sürekli bununla temas etmesi önlenmeye çalışılır.
Bölme düzeneği ister gelişim basamaklarında olsun ister erişkin yaşamda olsun tehdit edici etkenleri benlikten ayrı tutarak özneyi ve öznenin bugününü koruma amacı taşır.
Başka bir deyişle beyin tarafından özneye zarar verici olarak algılanan ve/veya yaşanan her olay psikolojik bir travmadır.


© KORHAN KALABAK





Psikolojik travma olarak algılanan-yaşanan olay, insan canlısında yeni zihin yapısı kurulmadan önce ya da kurulurken yani 18 aylıktan önce ya da 18-42 ay sırasında gerçekleştiğinde, bölme yaşam boyu onarılamayacak bir yarığa-yarılmaya (splitting) dönüşecektir.

Bu yazının dördüncü düzeyi
Zihinsel sürecin bölünmesi, altzamanlar

İnsan canlısının bugün yaşamda kalma üzerine dayalı temel davranışı ne kadar ön planda olsa da, insan zihninin kronolojik ve ilişkisel türde olmak üzere iki uzay içeren yapısı diğer canlı türlerinden farklı bir özelliği doğurmuştur: Süreçsel zihin. Yani insanı insan yapan zihninin süreçsel nitelikte olmasıdır.

Bunun anlamı şöyle bir şey: Herhangi bir kişinin kendi tarihsel süreci ne kadar fazla bölme düzeneği ile bölünmüşse o denli kesikli, başka bir deyişle bütünleşmemiş durumda kalacaktır. Başka bir deyişle ne kadar fazla travma yaşantısı varsa o kadar fazla bütünleşmemişlik durumu bulunacaktır.

Her ne kadar bölme ve bastırma düzenekleri geçmişteki travmaları "bugün"den yalıtmaya çalışsa da, bu travmaların her biri örtük bellekte birer "alt zaman" olarak bütünden ayrı kendi başına yaşamaya devam edecektir.

"Alt zaman" her zamandadır. Aynı anda hem geçmiş hem bugün hem de gelecekte yer alır. Alt zamanın kronolojik belleği zorlayan bu akışkan yapısı kişinin kendi tarihsel sürecini açık olarak kendi zihninde tanımlayabilmesini engelleyecek ve alt zamandaki travma kendini silik olarak hissettirdikçe kişi kendini zamanda ya da boşlukta asılı olarak duyumsayacaktır.

Kimlik, insan zihninin sürecinden doğar. Parça parça nesneler ve alt zamanlara bölünmüş bir süreç, kimliğin de bir nesne, bir alt zaman olarak algılanmasına yol açacaktır. Bu, bugünde yaşayan ama kendini bugünün içinde hissetmeyen bir yaşantıya, akıntıya kapılmış sürükleniyor olma duygusunun oluşmasına neden olacaktır; akıntıdan kurtulmak için bir şeylere ait olmaya çabalayarak geçecek bir bugünü yakalama karmaşasına ve varlığını hiçbir şeye ait hissedememe, bugünün hiç gerçekleşmediği/gerçekleşmeyeceği duygusuna. Bugündeki hiçbir zaman, yer ve nesne bizi zihnimizdeki alt zamanlarda yer alan ve bize yaşadığımız travmayı halen daha uygulamayı sürdüren nesnelerden koruyamaz.

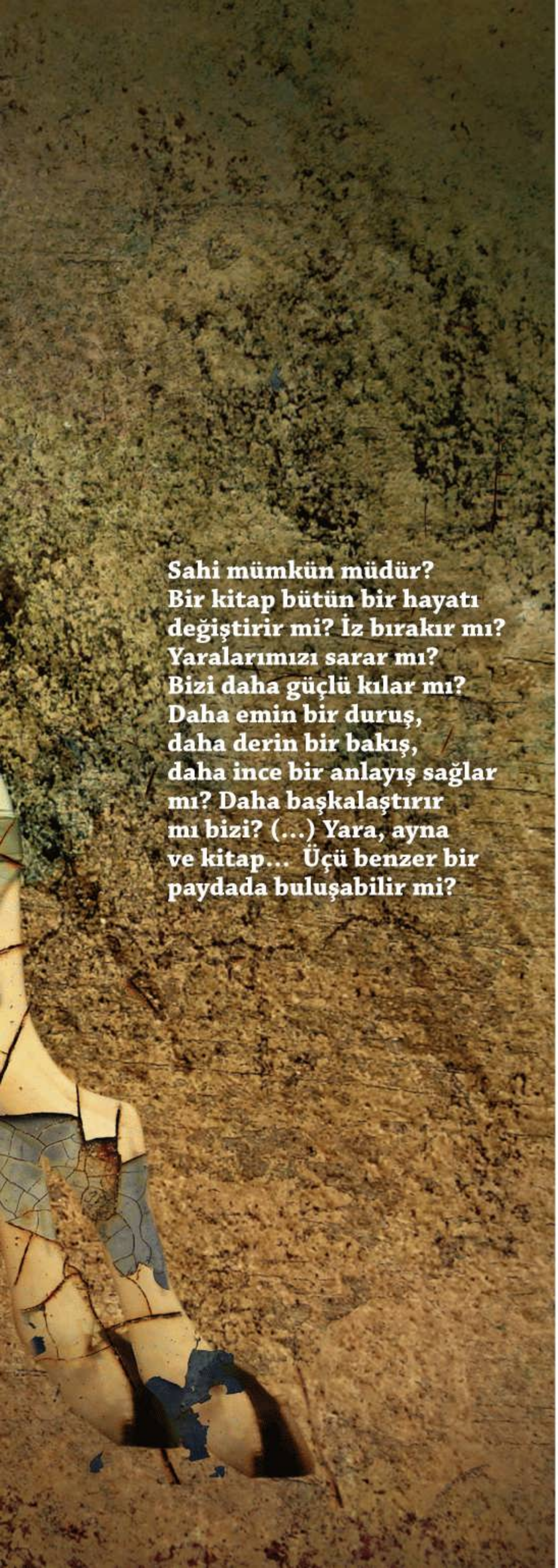
Bizi koruyacak olan kendi zihinsel sürecimizde bir zaman yolculuğudur: Korkmadan, belki acımızla karşı karşıya kalmaktan biraz ürkerek, Ursula Le Guin'in "Yerdeniz Büyücüsü" Ged'i gibi sürekli bizi izleyen ve hırpalayan kendi gölgemizle karşılaşmaktır.

Nesli KESKİNÖZ BİLEN

Bibliyoterapi

Yaraları saran kitap sayfaları





Görmezden geldiğimiz duygularımız vardır; sahiplenmediğimiz, tanımlamadığımız, gün ışığına çıkarmadığımız için karanlıkta bıraktığımız... Onları kuytu köşelerinde sobeleyebilecek güçtedir roman, tıpkı psikanaliz gibi... Sizi sizle yüzleştirebilecek güçte... Camus'nün "Düşüş" romanında kibrinizi yakalarsınız, Harper Lee'nin "Bülbülü Öldürmek" romanında vicdanınızı... "Şeker Portakalı"nın Zeze'siyle en derin yasınızı... Kafka'da suçluluk duygunuzu... Shakespeare'de hiddet, haset, utanç, tutku, aşk ve bağlılık gibi birçok duyguyu...

Durdu her şey o an.
Gelişimi durdu.
Hayatı durdu.
Dünya durdu.
Doğanın elinden çıksa "afet" derdi buna. Ama insan elindendi: "vahşetti".
Şahit olmak aynı zamanda bir yanıyla şehit olmak demekti. Aynı kökten gelişleri buna işaretti.
Gördüğü şey hep yaşayacağı şey oldu.
Tekrar tekrar sarmalanacağı yumak.
İçinde dolanıp düğümleneceği kaos.
Her defasında "bu sefer başka türlü olacak" dediği yanılsama.*
Bilmeden... Bilemeden...
En derinlere gömmesine rağmen hep sızdı hayatının en merkezine.
Gizli, usul, sessiz...
Kaçıp dursa da ondan, "merkezkaç kuvveti" yörüngesinden çıkartmayacak kadar güçlü, "o" ise etrafında dolandığı çemberden sıyrılıp özgür olamayacak kadar güçsüz...
Bir kuvvet eşitsizliği vardı. Bir hiyerarşi...
Şiddet "kendi olamamak"la başlar diyordu Haluk Sunat, "Psikanaliz Yazıları"nda...
"Kendi olamamak da kendilikler arası hiyerarşiye işaret ediyordu, hiyerarşi ya da ötekileştirme ise şiddete..."
Şiddet ise onda bir daha asla eskisi gibi olamayacak, iyileşse bile izini yüzünde bir dövme gibi taşıyacak yaralara...
Bundan sonra birbirinden ayrılan yara uçları gibi bölünecekti bedeni ile zihni.
Tıpkı ketamin** almış gibi...

---

* Yineleme Zorlantısı.

** Dissosiyatif amnezi yapan anestezik madde. Bilinç açık kalır ancak kişinin beyin ile vücut arasındaki bağlantısını ortadan kaldırır. Travma Sonrası Stres Bozukluğu tanılı hastalarda gelişen dissosiyasyon/çözülme'nin bilimsel çalışmalarda kullanılan nörobiyolojik karşılığıdır. Beynin bellek, dil, soyut düşünce ve sosyal iletişimle ilgili alanları birbirine bağlayan ağlardan sorumludur. Ağrıya duyarsızlık, zaman ve mekân algısında değişiklikler, amnezi, gerçeklik yitimi, ketamin alanlarda oluşan etkilerden bazılarıdır.

Hep ikiye yarılacaktı düşünceleri, duyguları ve davranışları...
Bir tarafı avaz avaz bağırmak isteyecek, diğer tarafı donakalıp sessizliğe gömülecekti.
İlan etmek ile inkâr etmek arasında, göstermekle saklanmak arasında, asi olmak ile uslu olmak arasında, bir an olsun aklından atamamak (yeniden yaşantılama/flashback) ile hiç hatırlayamamak (dissosiyatif amnezi) arasında gidip gelecekti.
Tüm vücudu tir tir titrerken, en ufak bir uyaranla irkilirken (hipervijilans), bazen hiçbir şey hissetmeyecek, hatta kendini dışarıdan izliyormuş gibi bedenine yabancılaşabilecekti (depersonalizasyon).
Hayata, içinde karşılaşmamak için fellik fellik kaçındığı herhangi bir iz, anı, yer, ses, his, dokunuş, kişi var mı diye olanca dikkat kesilirken başka bir an çevredeki her şey, her görüntü silinip anlamını kaybedecek, gerçekdışı bir şekle bürünebilecekti (derealizasyon).
Tüm bu kaç-göç koşturmasında; geçmişin siluetleri onu her nefesinde ensesinde hissettiği karanlık bir gölge gibi kâbuslarında, en derininde, yüzleşemediği duygularında yakalayacaktı.
Sadece onu kanatan bir yara değildi.
Travma nesilden nesle aktarılır; birinci nesil'de "ağza alınamaz"lar ikinci nesilde "adı konulamaz" olur, üçüncü nesilde ağır ruhsal hastalıklara evrilirdi ("Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları" kitabından, Prof. Dr. Franz Ruppert).
Her türlü travma yaşayabilirdi insan. Yaralanmanın, örselenmenin, travmatize olmanın dört ana yolu vardı:
Kişinin yaşamını tehdit eden; doğa afetleri, deprem, sel, yangın, kazalar, terör saldırıları, ölümcül bir hastalık teşhisi; kanser, AIDS gibi varoluşsal travması,
Erken çocukluk döneminde ebeveyn kaybı, çocuk/kardeş/sevilen bir nesnenin ani ölümü ya da ayrılığı gibi kayıp travması,
Duygusal, fiziksel ya da sözel ihmal, cinsel istismar gibi bağlanma travması
Tecavüz, ensest, genellikle aile bireyleri arasında olan şiddet, cinayet benzeri aile sırlarına maruz ya da tanık olma gibi bağlanma sistemleri travması olabilirdi.

"Acı feryatları duyabilen kadın" Guan-Yin'in (Budizm'de Merhamet Tanrıçası/Avalokiteshvara) bin kolunun ve her elinin avuç içinde gözü olması bunca çığlığı duymak, görmek, uzanıp sarmak içindi.
Lacan'ın deyimiyle travmayı nitelendiren asıl özellik, ruhsal açıdan özümsenemez oluşuydu.
Bazı yaraların üstü hiç kapanmaz, hep kanar, bazıları hızla çoğaltırdı hücrelerini. Öyle bir kapatırdı ki bir daha hiç eskisi gibi olmaz, hep tümsek, sert ve şekilsiz kalırdı (keloid).
Onun ruhuna atılan kesik, bütün olan neyi varsa böldü.
Her çizikte en ilk yarası sızladı, geçmişin içinde temellendiği şimdiydi (Apres-coup), anlamadı.

Kelimelere sarıldı... Kitaplara...
Sözcüklerden toplamak ister gibi kendini...
Kitap sayfaları ile yaralarını sarar gibi...
Roman kahramanlarının cümleleri ile bölünmüş parçalarını zamklar gibi...

İlahi kitaplardan İncil "Önce söz vardı" ile, Kuran ise "Oku" cümlesiyle başlamıştı.
"Kelime, işiten kişide iz bırakır.
Bu nedenle Arapçada yaralanmak anlamına gelen 'kelem' sözcüğünden türemiştir. Bu da yaralanmış olanın bedeninde bir izdir" dememiş miydi İbn Arabi. Kelimeler yarardı ancak ona... Onlar silinse de anlamını kaybetmezdi.
Ruhsal travma kavramını psikiyatriye kazandıran Judith Herman "Travma ve İyileşme" kitabında "İyileşme ancak ilişkiler bağlamında olabilir" diye yazmıştı. Yaşadıklarından sonra kendini güvende hissederek gönül bağı kurduğu ilk kişi, bir roman kahramanı oldu. Onla hatırladı, anladı ve ağladı... Elbet etten kemikten biri, karşılıklı bir ilişki değildi bu. Ancak her şey için ilk adımdı. Bir gün bir kitap okudu ve bütün hayatı değişti...

"Bir gün bir kitap okudum ve bütün hayatım değişti", Orhan Pamuk'un "Yeni Hayat" romanının giriş cümlesidir...
"Pek çok defa görülmüştür ki, tek bir kelime bazen bir insanın hayatını değiştirebilir" der Honore de Balzac.
Shakespeare çok daha iddialıdır, "Gel ve kitaplığımdan ne istersen seç, Ve böylece sıyrıl tüm kaderinden" derken...

Sahi mümkün müdür? Bir kitap bütün bir hayatı değiştirir mi? İz bırakır mı? Yaralarımızı sarar mı? Bizi daha güçlü kılar mı?
Daha emin bir duruş, daha derin bir bakış, daha ince bir anlayış sağlar mı? Daha başkalaştırır mı bizi?
"Farkındalık" dediğimiz, -tıpkı "okumak" gibi- sadece insana* has bir özelliği geliştirir mi?
Aynasında gösterdikleri ile içimizde gördüklerimiz evrilir mi daha iyiye?
Anlar mıyız bir başkasının tümcelerinde kendimizi, hayatı, dünyayı, hatta bir diğerini?
O zaman sarabilir miyiz hem kendimizin hem de bir ötekinin yaralarını?
Gördüklerimizle aynada, tıpkı saçımızı düzeltir gibi değiştirebilir miyiz dalgalanmış, bozulmuş, dağılmış duygu, düşünce ve davranışlarımızı?
Kitap bunları verebilir mi?
Yara, ayna ve kitap... Üçü benzer bir paydada buluşabilir mi?

Daha bilgili, daha başarılı, daha zengin olmayı vaat eden kitaplar değil bu yazının amacı. Ansiklopediler, ders kitapları, tarih, felsefe kitapları değil... Hatta destan, mitoloji, mesnevi ya da uzun şiir anlatıları da değil...
Tüm gerçekliği ile karşımızda dimdik duran hayatımızı, somut bir şekilde değiştirebileceği düşünülen; kontrast bir şekilde, tam da hayal dünyasının soyut kahramanlarını içeren; roman...
Öykünün ya da romanın yani "kurgu"nun, kurulu düzenimizi, kendiliğimizi nasıl değiştirebileceği, yaralarımızı nasıl sarabileceğidir burada ele alınacak olan. "Bazen tek bir kitap yüzünden insan celladını bile bağışlayabilir" cümlesini anlayabilmektir, farklı disiplinler üzerinden.



Nasıl okuruz?

Orhan Pamuk'un okuma serüvenini anlattığı son romanı "Saf ve Düşünceli Romancı"da, 1795'te Alman şair-yazar Friedrich Schiller'in "Saf ve Duygusal Şiir Üzerine" makalesinden yola çıkarak ayrıntılarıyla iki farklı okuma ve yazma ayrımının altını çizer:

Thomas Mann'ın "Almanca yazılmış makalelerin en güzeli" dediği bu ünlü makalede, saf şairler tıpkı onu okuyacak olan saf okurlar gibi doğa ile iç içedirler. Hatta doğa gibidirler (doğa gibi sakin, acımasız ve bilge)... Kendiliğinden, neyi neden yazdığının ayırdında çok da olmayarak, çok da düşünüp taşınmadan, ölçü ve kurallara uyma gereksinimi hissetmeden, sözlerinin, kelimelerinin zaten genel manzarayı kavrayabileceğinden ve onu temsil edebileceğinden emin ve rahattırlar. Düşünceli şair ya da okur ise huzursuzdur. Cümlelerinin gerçekliği kavrayabileceği, anlamını verebileceği konusunda şüphelidir. Titizdir. Üslup, teknik, anlatım yolları, yöntem onlar için önemlidir. Schiller kendini "düşünceli", çağdaşı Goethe'yi ise "saf" bulurken; onun sadece yazar olarak değil kişilik olarak da rahatlığına, kendine güvenine, büyük ve parlak düşünceleri zahmetsizce bulup söyleyivermesine, kendisi olabilmesine, basitliğine,



alçakgönüllülüğüne ve dehasına ve bütün bunları tıpkı bir çocuk gibi fark etmemesine imrendiğini belirtir.
Orhan Pamuk, iyi bir okur ya da yazarın bu iki durum arasında denge oluşturabilen olduğuna dikkat çeker. Roman okumak, dünyayı Descartes'çı mantıktan başka bir mantıkla anlamayı, daha "saf" durabilmeyi, kendimizi bırakabilmeyi, inanabilmeyi, olanları içtenlikle içinizde hissedebilmeyi gerektirmektedir.
Audre Lorde bir defasında "Beyaz babalar bizlere düşünüyorum öyleyse varım demeyi öğrettiler" demişti. Ama onun önerisi, "Descartes'ın Yanılgısı" kitabını yazan, bilim adamı Antonio Damasio'ya da paralel olarak: "Hissediyorum, öyleyse özgürüm" diyebilmektir.
Okumak ve özgürlük... Hep birbirini çağrıştıran sözcükler olduğundan mıdır bilinmez, sinemaya taşınan "Esaretin Bedeli" , "Ölü Ozanlar Derneği" ve "Okuyucu", bu iki kavramı ustalıkla işleyen sanat yapıtları olarak karşımıza çıkanlardan sadece birkaçı.

Okurken ne değişir?
"Merkez", Pamuk'un kitabında önemle vurguladığı bir kavram: Merkez; romanda

"hayat hakkında derin bir görüş, bir çeşit sezgi, derindeki gerçek ya da hayali, esrarlı bir nokta"dır. Okurken varlığına inandığımız ve aradığımız, romanı diğer edebi anlatılardan ayıran gizil güç. Roman okurken hissettiğimiz derinlik duygusu ya da üç boyutlu bir âlemde olduğumuz yanılsaması bu gizli merkezin varlığından kaynaklanmaktadır. Tolstoy'un "hayatın anlamı" dediği, o ulaşılması güç yere ait bir bilgi, bir sezgi, bir ipucu verebildikleri için romanlar, modern çağın insanlarına, hatta tüm insanlığa bu kadar güçlü seslenebilmekte...
O yüzden Orhan Pamuk, "Romanları dünyanın özünü bilmek, kendini insan olarak geliştirmek, ruhunu şekillendirmek için, rüya görür gibi her şeyi unutarak okuduğunu" yazar. Mehmet Kaplan ise "Her şeyin sırrını veren bir kitap aradığını ve her kitabı bu heyecan ile okuduğunu".
"Kitap içimizdeki donmuş denize bir balta gibi inmeli" der Kafka.
Cioran, bir kitabın hakikaten bir yara olması gerektiğine, okurun hayatını herhangi bir şekilde değiştirmesi gerektiğine inanır. Gazete okur gibi okunan kitapları sevmediğini, bir kitabın her şeyi altüst etmesi gerektiğini, her şeyi sorgulama konusu etme gerekliliğini vurgularken; Umberto Eco "Kitaplardan kurtulabileceğinizi sanmayın" cümlesini bir kitabına başlık yapmıştır.

Bibliyoterapi

Kitapların kişi üzerine olan gücünün hissedilmesi ile 1930'lu yıllarda kütüphaneciler "insanlar üzerinde iyileştirici etkisi olan kitaplar" listelemeye yönelmiş (Gladding, S. ve Gladding, C., 1991) ve sonrasında bu çalışmalardan "bibliyoterapi" (kitaplarla sağaltım) doğmuştur. "El biblo" İspanyolca kitap demektir. "Bibliyoterapi" ise kitapla (ki bunun edebi eser olma gerekliliği vardır) okuyucu arasında dinamik bir ilişkinin kurulmasına dayalı bir "iyileştirme" yöntemidir. İlk kez 1916 yılında kitapların terapi amaçlı kullanımını bibliyoterapi olarak tanımlayan Samuel Crothers'dir. Bibliyoterapi, bireylerin sorun çözmede ya da kendilerini daha iyi tanıyıp anlamalarında edebiyat eserlerinden yararlanmalarını sağlayan bir sürecin düzenlenmesi olarak tanımlanabilir (Bodert, 1980). Her ne kadar sözcüğün içindeki "terapi" kavramı, klinik bir uygulama olabilirliğine işaret etse ve son yıllarda depresyon, alkol kullanım bozukluğu, panik bozukluk, yeme bozuklukları gibi birçok ruhsal hastalıkta kullanımı literatürde belirtilse de başlangıç noktası "doğru zamanda, doğru bireyle, doğru kitabı buluşturmak" olmuştur (Philpot,1997). Dolayısıyla gelişimsel amaçlı (sıklıkla çocuk ve gençlerde kullanılır) ve klinik amaçlı olmak üzere bibliyoterapinin iki kullanım türü (Riza, 1997) vardır. (1) Özdeşim ve yansıtma, (2) Arınma (katarsis), (3) içgörü ve bütünleşme gibi ise üç evresi...
Kitaptaki karakterlerle özdeşim yapan ve duygularını ona yansıtan kişinin onun üzerinden yaşadığı katarsisle içgörü kazandığı ve bütünleştiğini yeniden hissettiği bir sağaltım türüdür bibliyoterapi.

Kitap... İnsan... Ayna... Yara...

Özü, kitabın ayna işlevine dayanır. Öyküdeki kahramanda kendini görür kişi. Onun yaralarında kendininkileri... Onun duygularında kendi bastırdıklarını, yüzleşemediklerini... Kitapta gördükleri kendi içinde hissettikleridir. . Ama aynı zamanda bir başkasıdır, özgürdür. Onun gözlerinden bakar bu kez; sıradan şeyler önem, önemsiz şeyler anlam kazanır birden. Kendi bilindik dünyasından, korunaklı kozasından uzatır başını güvenle... "Nasıl olsa hepsi hayal" der, "kurgu"... Ama roman kahramanının canı acıdığında onunkisin de burulduğunu, üzüldüğünde hüzünlendiğini, sevindiğinde mutlu olduğunu, yıkıldığında "her şeyi kaybetmişliğin" nasıl bir şey olduğunu deneyimler. Kitaptakilerin ayna görüntüsü kafasındadır. Bedeni hareket etmiyordur belki ama duyumsuyordur. Tıpkı kendi yaşar gibi... "Okurken yaşar. Her satır, her mısra yaşamındaki bir çekmeceyi açar" (Doğan Hızlan, 2010, Hürriyet). "Aslında her okur, okuduğu esnada kendi kendinin okurudur" der Proust; "Yazarın eseri, okura sunduğu bir görme aygıtına benzer; okurun o kitap olmazsa kendinde bile fark edemeyeceği şeyleri görmesini sağlar" der. Hasan Ali Toptaş'ın söylemiyle, "Nerden bakılırsa bakılsın, her cümlede bir çift göz vardır ve her noktada bir insan"...
Kitaplardan ve onları yazanların hayatlarından bahseden haftalık bir dergi, her sayıda dergi kapağına büyük harflerle, Goethe'nin şu cümlesini yazar: "İnsan kendini yalnızca insanda tanır"...

Bilimsel çalışmalar

Edebi eserler okumanın; romanlardaki insanları tanımanın ve anlamanın; dil gelişimi, sosyal uyum ve duygusal gelişim üzerine etkilerinin araştırıldığı bilimsel çalışmaları derlediği gözden geçirmesinde (The Neuroscience of Teaching Narratives: Facilitating Social and Emotional Development BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience Volume 1, Issue 2, April 2010) Whalen, roman kahramanları ile özdeşleşebilenlerin hatta onlarla benzeşenlerin, onları taklit edebilenlerin (burada simulasyon sözcüğünü kullanmıştır), olayları ve insanları çok farklı perspektiflerden görebildiklerini, daha empatik olabildiklerini, daha fazla hayal kurabildiklerini, sosyal işaretlerin izini daha iyi sürebildiklerini ve daha uyumlu olabildiklerini kanıtlayan bir dizi araştırma anlatır.
[Mar, Oatley, Dela Paz, Hirsh ve Peterson (2006), Oatley 2002, Campbell, R. (2001), Courtright, K. E., & Mackey, D. A., & Packard, S. H. (2005), Davis, M. H. (1980), Greif, E. B., & Hogan, R. (1973), Hanson, R. K. (2003)., Mar, R. A., (2004), McLeod, J. (1999)].

Roman kahramanlarının dünyalarına girebilenlerin (Coplan, 2004; Rall ve Haris, 2000), onların duygularına (Boruah,1988; Worth, 1997) ve davranışlarına (Mar ve Oatley, 2008) öykünebilenlerin, diğerlerine göre kendi duygu ve davranışlarının çok daha farkına varabilenler, empatiyi sosyal yaşamda çok daha iyi kullanabilenler olduğu birçok

çalışmanın tekrarlayan bulgusudur. Empati tılsımlı bir sözcüktür. Savaş, kitle katliamları, istismar, terör, taciz, tecavüz ve şiddet gibi insan eliyle olan tüm travmaların tek antidotudur. Jeremy Rifkin "Empati Medeniyeti" kitabında, "bilimsel araştırmaların insanın başkalarının acılarına ve canlıların yok olmasına tahammül edemeyen sosyal bir hayvan olduğunu, tehlike belirdiğinde kamu yararına çaba sarf edebildiğini gösterdiklerini" vurgular. Kitapların, filmlerin ve küresel ağların, "öteki"ni ve "kendi"ni anlayabilme yolunda önemine göndermeler yapar.
Tecavüz gibi vahşi suçları işlemiş mahkûmlarla yapılan bir çalışmada; Kurbanlara empati yapabilmeyi hedefleyen yazılı metinlere kıyasla kurgu (öykü ya da roman) okuyan suçluların sonraki dönemde anlamlı olarak suçlarını tekrarlamamaları dikkat çekicidir (Hanson, R. K. 2003, Kroner-Mills, 1998).

Roman kahramanı... Ben...
Onun duygusu... Benimkisi...
O... Ben...
"Kitapları başkaları yazmış olsa da onlarda kendimizle ilgili bir şeyler buluruz, garip bir paradokstur bu. Kitaplar bize kendi hayatımızın fark edemediğimiz yönleriyle ilgili bir şeyler anlatır. Başka birinin kaleme aldığı bir kitaptaki sözcükler, kim olduğumuzu ve nasıl bir dünyada yaşadığımızı tüm derinliğiyle kavramamızı sağlar. Örneğin ben gençlikte karşılıksız bir aşka tutulmanın ne anlama geldiğini Goethe'nin Genç Werther'inden öğrendim. Politikacılarda ve reklamcılarda gözlemlediğim okumuş insanlara özgü ahmaklığın nasıl bir özellik olduğunu bana Flaubert'in Homais'si öğretti. Kıskançlık yüzünden perişan olduğumda ruhumda kopan fırtınaları Proust'un kaleme aldığı acı dolu bölümleri okuyunca anladım" der Alain De Botton, "Görmek ve Fark Etmek" kitabında.
Görmezden geldiğimiz duygularımız vardır; sahiplenmediğimiz, tanımlamadığımız, gün ışığına çıkarmadığımız için karanlıkta bıraktığımız... Onları kuytu köşelerinde sobeleyebilecek güçtedir roman, tıpkı psikanaliz gibi... Sizi sizle yüzleştirebilecek güçte... Camus'nün "Düşüş" romanında kibrinizi yakalarsınız, Harper Lee'nin "Bülbülü Öldürmek" romanında vicdanınızı... "Şeker Portakalı"nın Zeze'siyle en derin yasınızı... Kafka'da suçluluk duygunuzu... Shakespeare'de hiddet, haset, utanç, tutku, aşk ve bağlılık gibi birçok duyguyu... Shakespeare'i 19. yy romanı modern karakter anlayışının arkasındaki isim yapan da budur aslında: Moliere'in "Cimri"si gibi tek karakter, tek özellik değil, birbiriyle çatışan birçok dürtüyü aynı karakterde ustalıkla işleyebilmesindedir. O yüzden denir ki Shakespeare'i çokça okuduğunu dile getiren Sigmund Freud, yalnızca Shakespeare'in eserlerini, karakterlerini bilimsel yazın hale getirerek psikanalizi kurmuştur.
(Freud, 70'inci doğum günü kutlamalarında "bilinçdışının kâşifi" olarak takdim edilince bu unvanı reddeder ve şöyle der: "Ozanlarla filozoflar bilinçdışını benden çok daha önce açığa çıkarmışlardır. Benim açığa çıkarmış olduğum şey ise, bilinçdışının incelenmesine yardımcı olacak bilimsel bir yöntemdir.")
İnce bir çizgidir aslında, o ve ben ayrımı... Hele okurken... Kitap, başkasının satırlarından sizin yansıdığınız bir ayna olmuşken... Sudaki aksiniz mi, o mu derken, karışırsınız... Hangisi bendim hangisi roman kahramanı, hangisi yazar... Hangimiz aslında ne düşünüyor, hangimiz ne hissediyor, hangimiz nasıl davranıyor? Bulanırsınız...

Zihnin aslında gerçek olmayan, sahte ya da hayali bir şeyle kendini bütünleyebilmesi ilginçtir.
2011'de Berlin'de gerçekleşen Nöropsikanaliz Kongresi'nin başlığı "Minding the Body/Zihinleşen Beden" idi. Antonio Damasio, Peter Fonogy, Jaak Pankseep ve Mark Solms nörobilim, nörobiyoloji ve psikanaliz penceresinden, Manos Tsakaris ise tüm bu disiplinlerden başka ayrıca aldığı felsefe eğitiminin de katkıları ve yaptığı ses getiren çalışmaları ile beden algısına, nerde "ben"in bitip nerde "öteki"nin başladığına, aradaki kaygan zemine vurgu yaptı.
Tıpkı sahte/gerçek olmayan elin belli bir alışma sürecinden sonra kanıksanabilmesi, kendinden bir parça gibi görülebilmesi gibi okurun kitapla özdeşleşmesi de aradaki sınırları kaldırabilmekteydi...

Okurken beynimizde neler oluyor?
Beynimiz gizemli bir organ. Günden güne de şaşırtmakta yapabildikleriyle. Bir buçuk kilogramlık, avuçlarınızın içinde tutabileceğiniz bu et parçasının; uzayın genişliğini, kendi varoluşunu, sonsuzluk kavramını, sonsuzluk kavramını nasıl düşünebildiğini sorgulaması ilginç. Sadece insanın prefrontal korteksi olarak adlandırılan ön beyin bölgesindeki bir alanın sayesinde deneyimlemeden, kafasında tasarlayarak sonucu öngörebilmesi anlamlı.
Eric Kandel'in "Modern Paul Broca" ya da Richard Dawkins'in "Nörobilimin Marco Polo'su" olarak tanımladığı Ramachandran'a göre ayna nöronları son yılların en önemli olayı.

Ayna nöronları
1990'ların İtalya'sında, Parma'daki bir nörobilim laboratuvarında, çoğu önemli buluşlarda olduğu gibi rastlantısal olarak ilginç bir olay gerçekleşti. Kafatasında birçok elektrot takılı olan bir deney maymunu fındık yerken beyninde aktive olan bölgeler gözlenmekteydi. İlginç olarak, fındık yemeyi bıraktığında ve araştırmayı yapan kişiyi fındık yerken gözlemlediğinde de beynin aynı bölgesinde (premotor korteks, primer sensorimotor korteks, üst temporal girus, arka singulat korteks, üst paryetal korteks, pariyetal lobun rostral ve kaudal bölümü) uyarılmaların saptanması şaşırtıcıydı. Motor komuta nöronlarının (yani benim hareketi yapıyorken aktive olan sinir hücrlelerimin), o hareketi ben yapmayıp bir başkasında gördüğümde ya da duyduğumda da (dil ve işitsel olarak) aktive olan bir kısmı (yaklaşık yüzde 20'si) ayna nöronları idi. Bu bulguyla, tekrarlayan araştırmalar yapan Rizzolatti, gördükleri



şeye inanmalarının yıllar aldığını belirtmekteydi. "Bana ait bir nöron bir başkasının bakış açısını benimsiyor" diyen Ramachandran bu nöronlara "Gandhi nöronları" diyordu.
Yenilerde saptandığı üzere sadece gördüğümüz ya da duyduğumuz zaman değil okuduğumuz zaman da tıpkı o eylemi biz gerçekleştiriyor gibi beynimiz uyarılmakta. (Gallese ve Goldman 1998, Kourtzi ve Kanwisher, 2000, Pulvermuller ve ark. 2001). Bu demek ki okuduğumuz her şeyde biz farkında olmadan beynimizde tıpkı onu yapıyor/hissediyor/düşünüyor gibi uyarılan bölgeler var. Ayna nöronlarını insanlarda gösteren Gallese'e göre, "Sanat, ayna nöronlarını kendi yararına zaten kullanmaktadır".
Ayna nöronları, medeniyetin ve empatinin primitif formudur...
Empati ile olan ilişkisi çokça yazılmış, anlaşılmıştır.
Ayna nöronları empatinin çekirdeği...
Empati ise uygarlaşmanın, insanlaşmanın ve medenileşmenin...
Belki de Enis Batur'un "Bazen tek bir kitap yüzünden insan celladıyla bile anlaşabilir" cümlesi tüm bu nörobilim verileri ışığında kitabın gücüne bir atıftır.

****

Çok okumuş çok yazmış Nobel Edebiyat Ödüllü iki yazar: Imre Kertész ve Günter Grass.
Nazilerin toplama kampına götürülüp sağ kurtulanlardan, Kertész. Bunun karmaşık suçluluk duygusunu, birçok insan ölürken hayatta kalmış olmanın pişmanlığını halen yaşadığını ve yaşamaktan utandığını belirtiyor bir söyleşisinde.
Günter Grass ise Hitler yanlısı gençler arasında yer aldığını, savaş gönüllüsü olduğunu, Führer'e inandığını bir kez daha itiraf ediyor ve bunları gençlik hatası olarak tanımlasa da yaptıklarını önemsiz ve hafifletici kılamayacağını söylüyor.
Her ikisiyle de görüşmüş olan Xavi Ayen, Kertész'e SS geçmişi olan Grass hakkında ne düşündüğünü sorduğunda "Bir dönem tüm kitle iletişim araçlarının ve devlet mekanizmalarının aynı yönü işaret ettiği bir toplumda, genç olarak o yöne gitmiş olmasını olağan bulduğu" cevabını alıyor.
Eski Yunan'da bir kütüphane kapısının üzerinde "İnsanın Ruhunun İyileştirildiği Yer" yazar (Riordan and Wilson, 1989).
Kelimenin; "yaralanmak" anlamına gelen "kelem" sözcüğünden türemesi tesadüf değildir.
Kelimeler aynadır; bir başkasının sözcüklerinde kendimizi gördüğümüz...
Kitapların sayfalarıdır, yaralarımızı sardığımız; "öteki" ile güvenle sarıldığımız...
Ancak birbirimizin kelimelerini, "yaralarını" anladığımızda özgürleşebiliriz...

Çöküşten sonra utanç ve kibir



Osmanlı'nın ölümüyle yaşananın çok büyük bir travma olduğu muhakkaktır. Bu travmanın yarattığı narsistik yaralanmanın yarattığı yapısal bir hasar vardır.



Ben bir tarihçi değilim. Bugün burada söyleyeceklerimi psikanalizle ilgilenen birisinin içinde yaşadığı tarih ve sosyoloji bağlamındaki serbest çağrışımları olarak dinleyebilirsiniz.* Belki buna Aulagnier'nin ergene atfettiği "tarihçi çıraklığı" da diyebiliriz. Bu da bir önceki satırda söylediklerimi yanlışlamaz. Bu serbest çağrışımları Kohut'un esprisindeki gibi de dinleyebilirsiniz. Kohut bilim adamının brifinginin psikanalizdeki karşılığının serbest çağrışım olduğunu söylüyordu.

Söyleyeceklerimi nereden yola çıkarak söylüyorum? Kendi kafamdaki sebep-sonuç bağlantılarını, kendi düşlemlerimi dile getirirken hareket noktam, tabii ki en dar çemberin içindeki kendi nesne ilişkilerimdir. Bu bağlamda dün Herkül Millas'ın da ifade ettiği gibi hiçbir anlatı, hiçbir tarih söylemi masum değildir. Bu en dar çemberin içinde yer aldığı daha geniş çemberde aile yaşamım, onun içinde yer aldığı çemberde sülalem, soyum, kuşak-aşkın yüklerim, bunların içinde yer aldığı çemberde etnik yapım, nasıl adlandırırsanız, milletim, dinim, ırkım ve en geniş çemberde yaşamımın aktığı zaman-mekân kesişmelerindeki dünya var. Bu çemberlerin birbirleriyle etkileşimi bir "makro-mikro dinamiği" doğurmaktadır. Erik Erikson'un çok güzel ortaya koyduğu gibi, en iç gibi görünen devinimler dışsal, en dış gibi görünen devinimler içsel olarak yorumlanabilir.

Bu noktada aklıma Kurt Adam Vakasının ünlü rüyası geliyor. Rus toprak ağası bir babanın oğlu olan Sergei Pankejev Viyana'da Freud tarafından yapılan analizinde, ileride psikanaliz için tarihi öneme sahip olacak bir rüya anlatır. Gece yatağında doğrulur ve açık olan pencereden dışarıya baktığında evin yanındaki ağacın dallarına tünemiş beyaz kurtların parlayan gözleriyle pencereden içeriye baktığını görür. Freud'a göre Pankejev'in nevrozunun anahtarı bu rüyadadır. Freud oldukça karmaşık ve zorlu bir yol izleyerek, bir seri yer değiştirme ile bu rüyadan hastanın tarihindeki önemli bir olayın yeniden inşasına gider. Aç gözlerle içeriye bakanlar kurtlar değil Sergei'dir ve izlediği beyaz çarşafların üzerindeki anne-babasıdır. Küçük Sergei "ilksel sahne"ye bakmaktadır. Pankejev yıllar sonra bir kitap yazar (Kurt Adamın Ağzından Kurt Adam), Freud'a övgüler yağdırır ancak bu rüya yorumunu ve arkasından gelen iddiayı abartılı bulduğunu söyler. Ona göre nevrozunun sebebi ablası Anna'nın kendisini baştan çıkarmasıdır. Bunu defalarca Freud'a söylediği halde, onun buna pek aldırmadığını iletir. Analizinin bitişinden (1914-1915) sonra Rusya'ya dönen Pankejev 1917 devrimiyle birlikte Rusya'dan kaçıp Viyana'ya sığınır. Bu rüya üzerine çalışanlar içinde, rüyanın yaklaşan devrimin habercisi olduğunu söyleyenler de vardır. Zengin evin penceresinden içeriye bakan Bolşevik kurtların pencereden girmesine ramak kalmıştır. Sergei ter içinde uyanır.

---

* "Psikanalitik Bakış-2: 'Bireyin Tarihi, Tarihin Psikanalizi' Sempozyumu"nda 26 Nisan 2004 tarihindeki yapılan konuşmanın metnidir.



Orhan Pamuk ve İstanbul'un hüzün tülü

Bugün burada Osmanlı İmparatorluğu'nun yıkılması ve Türkiye Cumhuriyeti'nin kurulması ve sonrasına yansıyanlar sürecinde hâkim olduğunu düşündüğüm dinamiklerle ilgili konuşurken, bireysel dünyama yansıyan gölgeleri anlamlandırmaya çalışacağım. Bunu kim olarak yapacağım? Yaşamının şu ana kadarki 40 küsur yıllık bölümünü Türk modernleşme projesinin tüm etkilerine maruz kalmış, onun tanımladığı eğitimleri almış, onun belirlediği dili konuşan, onun arzu-yasak-ceza dinamiklerini yaşamış, umut ve umutsuzluklarını bu çerçevelerde deneyimlemiş birisi olarak buradayım. Ben dedesi kendisini "Osmanlı" olarak tanımlayan birisi olarak böyleyim. Babam nedense bu konularda pek konuşmaz.

Geçtiğimiz aylarda Orhan Pamuk'un "İstanbul"unu okurken hissettiğim anlaşılmış ve aynalanmış olma duygusunu ilk elde onunla aynı ortamlarda yetişmiş olmamızla açıkladım. Şimdi var olmayan ancak kitabın sayfalarında karşıma çıkan kaybolmuş İstanbul siluetleri, Nişantaşı köşeleri, '60'ların, '70'lerin küçük ayrıntıları, yazarla aramda samimi tanıklıklar ve tanışıklıklar yaratıyordu. Ancak kitapla olan etkileşimim daha da arttıkça ve onu daha fazla metabolize etmeye başladıkça, bu etkiyi yaratan ana şeyin benim de hep hissettiğim şekli ile "İstanbul'un hüznü" olduğunu fark ettim. Kitapta bu hüznün doğrudan ifadesi olan onlarca fotoğraf var. Siyah beyaz fotoğraflar... Çoğu '50'lerin ve '60'ların İstanbul'unu gösteren fotoğraflar... Kasketli adamların, Amerikan arabalarının, birbirine yaslanmış ahşap evlerin İstanbul'u. Bu İstanbul'u '50'li yılların ve '60'ların başının siyah beyaz filmlerinden tanırız. Hani şimdi ara sıra gündüz saatlerinde televizyon kanallarında boy gösteren o filmler... '60'ların ortasında görünmeye başlayan, renkleri kadar konuları da abartılı olan renkli filmlerden çok farklıdır onlar. O siyah beyaz filmlerde küçük mahalle yaşamının, saf aşkların, ıstıraplı ancak haddini bilen bir fukaralığın ve hâlâ şehirde yaşamakta olan azınlıkların masumiyeti ve hüznü vardır. Kemalettin Tuğcu romanlarının dünyasını yansıtır o filmler. Fakir, öksüz, yetim, hüzünlü, masum ve de gururlu... Kemalettin Tuğcu romanlarındaki kahramanların büyük bir çoğunluğunun bu fakirlik ve öksüzlüğe, hali vakti yerinde, güngörmüş, terbiyeli ailelerden yetişerek düştüğünü unutmamak gerekir. 700 yıllık büyük bir imparatorluğun payitahtı, üç kıtadan kendisine taşınan maddi ve manevi zenginliğin nihai durağı olan bu kent, son 200 yılındaki gerileme ve çöküş devirlerini tam anlamıyla idrak edemeden, başkentliği başka bir şehre devrederek, büyük bir fakirliğin ortasında eski asaleti ile ayakta durmaya çalışmıştır. Geçen yüzyılı yıkıntı halinde, bakımsız bir şekilde yaşayan kent ve içinde yaşayan bizler başımıza gelenlerin, olup bitenlerin muhasebesini de çeşitli sebeplerle yapamadık. Her gün olay yerinde, yıkılmışlığın dekoru içinde yaşamak ve bunu bir faili meçhul kasvetine büründüren dilsizlikle boğuşmak... Resmi tarihin bize

önerdiği bir unutmaydı. Psikanalizle ilgilenenler unutma illetini iyi bilirler: unutmak, unuttuğunu da unutmak... Ne var ki duygular unutmuyor. Bu dramdan geriye kalan duygu hüzündür. Düşünceleri ve çağrışımları her zaman yakalanamayan bir hüzün var: duygu var, düşünce yok. Belki hüzün nihai bir hissediş olsa da, tek duygu değildir. Hüzün önceki duyguları örten bir tüldür belki. Hem biraz gizleyen hem biraz gösteren bir örtüdür tül. Dikkatlice bakıp, iyice odaklanınca arkasındakiler görünmeye başlar. Tülün örttükleri karşıt duygular mıdır? Hiddet ve suçluluk? Aşk ve nefret? Kibir ve utanç? Bu hüzne ve gerisindekilere biraz sonra döneceğim.

Ömer Seyfeddin ve yara tedavisi

Osmanlı'nın çöküş sürecinde ortaya çıkan Batılı/Batılılaşmış-Doğulu/geri kalmış ikileminin üç olgu üzerine odaklanarak ele alınması gerektiğini düşünüyorum: kimlik, öznelik ve dil. Dili geniş anlamda kullanıyorum. İçinde hem sözcükler hem de söylem var. Üç olguyu da zamanım yettiğince ele alacağım.

Ortaya çıkan bu ikilemi çöküş süreci ve sonrasında en fazla yaşayan veya ifade eden aktörler edebiyatçılardır. Onlar bu ikilemli yaşantının düşünürleridirler. Öykü ve roman, özellikle roman bu ikilemin çözülmeye çalışıldığı düzleme dönüşür. Kökeninde Batılı bir araç olan romanla bu ikilem üzerine düşünceler yürütülür.

O günlerin ruh halinin en berrak yansımalarını Ömer Seyfeddin'in eserlerinde görürüz. Çoğumuzun çok iyi hatırladığı "Topuz", "Pembe İncili Kaftan", "Başını Vermeyen Şehit", "Hürriyet Bayrakları" gibi öyküler küçük düşmüş soylu bir milletin yaralarını sarma gayretlerini sergiler. Ömer Seyfeddin'in tonu acı bir tada sahiptir. Bu tatta imparatorluğun azınlıklarına yönelik bir aşağılama, Batı'ya yönelik bir şüphe ve kaybedilen topraklarla ilgili yoğun öfke dikkat çeker. Ömer Seyfeddin öykülerinin çoğunda baskın bir ilişki kipi vardır. Bu ilişki kipi "aşağılayan-aşağılanan" şeklindedir. İlişkilerin temel niteliği budur. "Pembe İncili Kaftan"da Sadrazamın derdi, bir yabancı devlete yollanacak elçinin kim olacağıdır çünkü o devletin elçisi İstanbul'a geldiğinde padişahın elini öpmek istemiş, buna izin verilmemiş, elçiye zorla padişahın dizi öptürülmüştür. Diğer ülkenin bu davranışa misliyle yanıt vereceği düşünülmektedir. Kendisine önce hakaretler edilecek ve sonra artık kazığa mı oturtulacaktır, diri diri derisi mi yüzülecektir? Ömer Seyfeddin öykülerinde var olan kastrasyon teması da dikkat çeker. Kesilen kol, kesilen ve verilmeyen baş, topuzla dağıtılan kafa, bir anda kaybedilen bütün bir zenginlik... Bu kastrasyon temaları aynı zamanda büyük bir onur zarfı içindedir. Düşmanın kestiği başı koltuğuna alan savaşçı düşmanla gene de dövüşmeye devam eder. Fallik ve narsistik ögeler iç içedirler. TC'nin eğitim politikalarında özellikle ilkokul yıllarında bolca Ömer Seyfeddin okuması yaptırılması, yaraların üzerine yoğun bir tedavi uygulaması olarak görülebilir.

Batılılık-Doğululuk ikileminin kimlik karmaşası

Ömer Seyfeddin'deki elçilik temasından çağrışımla, Cumhuriyet tarihinin hem edebiyat hem de siyaset yaşamında büyük öneme sahip iki yazarını hatırlayalım: Yakup Kadri Karaosmanoğlu ve Memduh Şevket Esendal. İkisi de CHP'de çeşitli görevlerde bulunmuşlardı. Ancak bazı dönemlerde dışlandılar ve yurtdışına elçi olarak yollandılar. Bu halleri ile bazen bizden, bazen onlardandılar. Bazen içeride, bazen dışarıdaydılar. Batılılık-Doğululuk ikileminin kimlik karmaşası boyutunu sık sık ele aldılar.

Kimlik karmaşası üzerine yoğun çalışan bir başka yazar Peyami Safa'dır. Peyami Safa, Karaosmanoğlu ve Esendal'daki açmaza bir çözüm bulmak için şöyle bir örgü geliştirir. Batılılaşmış şehirli genç kız iki erkekle tanışır. Biri züppe, kökenlerini unutmuş, alafranga; diğeri geleneksel, alaturka, muhafazakârdır. Kız bu ikilemle uğraşıp, ikisinin tartışmaları ve diyalogları arasında kalmışken, ortaya nötr bir figür çıkar. O bu durumu yorumlar. İki tarafa da eşit mesafede gibidir. Çatışmanın kutupları ile özdeşleşmeden iki tarafın açmazlarına yorum getirir (Peyami Safa'nın sağcı veya gelenekçi olarak adlandırılması onun bir aydın olarak yenilikçiye iltimas geçmemesinden midir?).

Yazar ve araştırmacı Orhan Koçak, Halid Ziya Uşaklıgil'in "Mai ve Siyah" adlı romanı üzerine yaptığı incelemesinde dikkatimizi ego-ideal'i ve süper-ego karşıtlığına çeker. Romanın kahramanı Ahmet Cemil bu karşıtlığın kurbanıdır. Ego ideali birincil narsisizmin, süper-ego ise oidipus karmaşasının mirasıdır. Sağlıklı süper-ego gelişimi bir esneklik yaratarak ikisi arasında bir uzlaşım yaratır. Ego ideali de bu uzlaşım sayesinde süper-egosal bir işlev görmeye başlar. Orhan Koçak'a göre, böyle bir uzlaşımın doğmadığı durum, ego idealinin büyüsel bir çekimin gücünde sarhoşluklara gömüldüğü bir "kapılma" durumudur. Onu bu çabasız büyüklenmeler, mucizevi çözümler ve hayallerden uyandıran ve küçük düşüren ise süper-egodur. Süper-ego çabayı, çalışmayı, gerçekliğin sınırını işaret eder. Anne ile bir olma ve tümgüçlülüğe dönme arzusunun karşısındaki engeldir. Orhan Koçak'a göre, Osmanlı sonrası ulusal benlik daha en başından itibaren bir temel yarılmayla kurulmuştur: "Birbirinin eksiğini gideremeyen, diyalektik bir çatışma içinde ilerleyemeyen iki yarım dünya, iki dünya müsveddesi: Bir yanda öbür yarımın bayağı ve şekilsiz görünmesine yol açan bir yabancı ideal; öte yanda, idealin hep ulaşılamaz ve sahte görünmesini garantileyen bir yerli gerçek."

Orhan Koçak bizi Uşaklıgil'in "İzmir Hikâyeleri"ndeki "Gerilere Doğru" başlıklı parçasına götürerek, Halid Ziya'nın kendi genç kimliğine söylettiği şu sözleri hatırlatır: "Nasıl olduğumu pek iyi bilmiyorum, ne yaptığıma da pek vakıf değilim. Hülyalarımın içinde sarhoş gibi yürüyorum. Her şeye hevesim var: Fen, edebiyat, musiki... Hülyalarımın seması o kadar geniş, o kadar geniş ki, İzmir bunu havsalasına sığdıramayacak diyorum, belki İstanbul... Daha ziyade Avrupa, mesela Fransa, Fransa'da Paris, Paris'te sefarette bir görev..."

Kötü çocuğun masum ve mazlum hüznü

Şimdi yukarıda ucunu açık bıraktığımız hüzün mevzuuna dönmek istiyorum. Edebiyat, toplumsal yaşam ve en genel anlamıyla popüler kültür üzerine yazılmış en iyi kitaplardan biri olan "Kötü Çocuk Türk"te Nurdan Gürbilek de, bu masum ve mazlum hüzne dikkat çeker. Bu terbiyeli hüzün, modernleşmiş Batı karşısında boynu bükük kalan fukaralığın hüznüdür. Kendini en çok çocuk imgeleriyle ifade eder. Gözü yaşlı bir çocuk posterinin, Kemalettin Tuğcu romanlarının, Ayşecik ve Ömercik tiplemelerinin onlarca yıl içini doldurduğu imgelerdir bunlar. Bu mazlum ve boynu bükük çocuğun karşısındaki "öteki",

Batılılaşmış, züppe, ya sonradan görme ya da dejenere, zengin, yetişkin ve acımasızdır. Bu çocuksu masumiyet sadece göründüğünden mi ibarettir? Yoksa psikanalizin bize işaret ettiği gibi çocuk masumiyet görüntüsünün arkasında onunla karşıtlık içinde vahşi içgüdüler, şiddetli duygular mı yaşar? Gürbilek bu boynu bükük hüznün belli bir süre var olan görüntüsünün yerini "Batsın Bu Dünya", "Yazıklar Olsun" diyerek isyan etmeye başlayan Orhan Gencebay figürünün almaya başladığını söyler. Ancak bu isyan içedönük bir yapıdadır. Olgun bir gurur kırıklığıdır. Dışa dönük bir saldırganlıktan ziyade, dünyaya küsen bir pasifliktir. Bu figür de bir zaman sonra yerini "Ben de İsterem" diyen ve şehirli, sarışın, renkli gözlü, mini etekli kızın beline sarılan, kara yağız delikanlıya bırakır. Bu delikanlı artık mafya dizilerinin aktörü olarak karşımıza çıkmaya başlar. '50'li yılların Batı, Batılılaşmış, zengin ve züppe figürlerinin karşısındaki masumiyet ve hüzün yerini saldırgan, öfkeli ve iddialı "ben de isterem"ine bırakmıştır. Şehirliyi, Batılıyı pek de tabansız bulur. Onun kadınını elinden alacaktır. Yukarıdaki süper-ego bahsini hatırlayalım burada.

Osmanlı'nın çöküş travması

Şimdi bir başka düzleme geçerek bir süre toplumsal ve siyasi olanın izinden gitmek istiyorum. Buradan dil ve öznelik sorununa geçeceğim. Tek tek söylemem gerekirse; "Padişahlar çok yararlı işler yaptılar, ancak sonra eğlenceye düştüler ve Osmanlı çöktü" şeklindeki ders kitabı bilgileri... Bir başka ders kitabı bilgisi: "biz savaşı kaybetmedik ama Almanlar kaybedince, biz de yenilmiş sayıldık". Beş-on sene öncesine kadar Osmanlı'nın kendisi emperyal bir devletken ve bununla övünürken, Kurtuluş Savaşı'nda yaptığımız mücadelenin "esir uluslara bir özgürlük bayrağı" olarak adlandırılması... Osmanlılık Cumhuriyet yurttaşı için eleştirilecek bir şeyken, bir sürü ailenin bir şekilde "saraylı" olduğunu ispatlama gayreti... Mustafa Kemal'i Vahdettin görevlendirdi/görevlendirmedi tartışması ve nice diğerleri... Bu örnekler çoğaltılabilir. Bu örneklerin hepsi Osmanlı ile ilgili ikircikli duygu ve düşüncelere işaret etmektedir. Bu durum da ister istemez kimlikte uzlaşımsız bir yalpalamaya dönüşmektedir. Sayın Vamık Volkan'ın ısrarla kimlikle ilgili sorunsala dikkat çekmesi ve bunun bu dönemde önümüzde bekleyen bir iş olduğunu işaret etmesi çok yerindedir.

Osmanlı'nın ölümüyle yaşananın çok büyük bir travma olduğu muhakkaktır. Bu travmanın yarattığı narsistik yaralanmanın boyutları büyüktür ve kanımca hâlâ yeterince derinlemesine işlenebilmiş değildir. Narsistik yaralanmanın yarattığı yapısal bir hasar vardır. Ortaya çıkan şiddetli ve karşıt duygular "tamamen iyi" ve "tamamen kötü" şeklindeki yarılmanın sürmesine yol açmış gibi görünmektedir. Bu yarılmanın imgelere yansıyan halini tarafların suretlerinde görüyoruz. Osmanlı'yı idealize edenler, Cumhuriyet'i değersizleştiriyorlar. Cumhuriyet'i idealize edenler ise Osmanlı'yı yerin dibine batırıyorlar. Bu kutuplaştırmadan kurtulup, iki tarafı da ortaya doğru toplanan değerlerle düşünmeye çalışmak öfke yaratıyor ve hemen karşı tarafın adamı olmakla eleştirilmeye başlanıyorsunuz.

Osmanlı'nın çöküş dönemindeki ağır küçük düşmenin yarattığı utançla başa çıkmanın sağlıklı yolları çalışmak, başarmak ve üretmek;



© UĞUR ATİK



bitmiş bir ülkeyi yeniden yaratmak olarak görülmüş ve Cumhuriyet'in büyük kalkınma ve modernleşme projesinin itici gücü olmuştur. Bu projenin merkezinde ise millileşme yer alır. Mustafa Kemal Atatürk'ün veciz sözleri bu maddi onarımın yanına her zaman manevi bir terapiyi de koymaya çalışır: "Türk öğün, güven, çalış", "Ne mutlu Türk'üm diyene", "Muhtaç olduğun kudret damarlarındaki asil kanda mevcuttur", "Türk milleti akıllıdır, Türk milleti zekidir".

Cumhuriyet'in kurtuluş reçetesi bir an önce kendisini aşağılayanlarla eşit düzeye gelmek ve bu kâbustan uyanmak şeklindeydi. Asri medeniyet seviyesine bir an önce ulaşılacaktı. Bunun için de uzun süreye yayılan organik değişimlerden ziyade, bir an önce hedefe ulaştıracak mekanik değişimler tercih edildi. Mustafa Kemal Atatürk'ün demokrasinin o anki hali ve geleceği ile öngördüklerinde kendisini açığa vuran şekliyle tepeden inen mekanik değişimler bir zaman sonra organik dönüşümleri getirecekti. Beklenti buydu... İzlenecek yol buydu: Önce mekanik değişimler, sonra organik dönüşümler. Bu olağanüstü bir dönemin gerekliliği olarak görülüyordu.

Osmanlı'nın çökmesi ile yaşanan travmanın aşırı boyutlardaki etkisi ve bunun üzerine çalışmayı sağlayacak çağrışımsal zeminin karşıt duyguların şiddetiyle bir türlü kurulamaması, olağanüstü halin sürekli olmasını gerekli kılmış gibi görünebilir. Burada geçerli bir mantık yürütmeyi olanaksız hale getiren bir ikilem doğmuş gibidir. Dipteki travma üzerine çalışmaya her kalkıldığında, yani Pandora'nın kutusu her açıldığında, fermantasyonla iyice şiddetlenmiş karşıt duygularla karşılaşılmakta ve kutu hemen kapatılmakta, kutuyu kapattıkça da içerdekilerin iyice fermante olmasına sebep olunmaktadır. Böylece kutuyu kapalı tutmaya devam etmenin ussallaştırması kendiliğinden ortaya çıkar. Bizim siyasi ve kültürel yaşamımızda "halkımız henüz hazır değil" sözünün özel bir yeri ve önemi vardır. Bu sözle o kadar özdeşleşmişizdir ki, aramızda mesafe kalmamıştır. Bu sözü çok doğal ve çok doğru buluruz ve rahatça sarf ederiz. Bu sözü söylemenin içerdiği paradoksa dikkat etmeyiz. Birileri bu yargıya hükmedecek kadar "dışarıda"dırlar. O halktan değildirler. Ancak o halkı tanıyacak kadar da "içeri"den olmaları gerekir. Olsa olsa onlar "elçi"lerdir. Onlar o yakada da, bu yakada da ancak misafirdirler. Kim ev sahibi, kim misafirdir? (Şaşkın misafir ev sahibi ağırlarmış.)

Osmanlı'nın gururu, küçük düşme ve kibir

Osmanlı'nın yaşadığı travmanın bir boyutu, Batı ile yarışında geri kalması iken, diğer bir boyut ağır küçük düşmeye neden olan "ihanet"tir. Osmanlı'nın 1699'daki Karlofça'dan itibaren toprak kaybettiği ve önce durakladığı, sonra gerilediği bilinen şeylerdir ve bu ters dönen şemsiyenin maneviyatı bozduğu, güveni azalttığı muhakkaktır. Ancak imparatorluk içinde yer alan milletlerin bağımsızlık savaşlarına kadar, kaybedilen savaşlar ve yaralanmalar ağırlıklı olarak yabancı devletlerle olagelmiştir. Osmanlı'nın gururunu ileri ölçüde yaralayan olaylar önce Yunan isyanı ve arkasından Balkan Harbi olmuştur. Avrupa topraklarının ve dolayısıyla Balkanlar'ın Osmanlı için ne kadar önemli olduğunu hatırlatmaya gerek yok. Osmanlı kendi himayesindeki ulusların bağımsızlık savaşına girmesini ve bu uğurda yabancı devletlerle işbirliği yapmasını büyük bir ihanet olarak yaşamıştır. Sayın Vamık Volkan'ın ayrıntılı analiz ettiği, asırlara dayanan Türk-Rum veya Yunan ilişkileri dinamiğinde atılan/yenilen çeşitli goller ve rövanşlar vardır.

Osmanlı ihanete uğramış hissetmektedir ve ağır bir küçük düşme yaşamıştır. 19. yüzyıl-20. yüzyıl kavşağındaki bu olaylar Türk milliyetçiliğini ortaya çıkarmış ve Osmanlı kimliğinden Türk kimliğine geçiş çabaları gösterilmeye başlanmıştır. Osmanlı'yı kanser gibi kemiren ve ağır küçük düşmeyi yaratan milliyetçilik olgusuna yine milliyetçilikle yanıt verilecektir. Küçük düşme duyguları, kendisiyle gururlanma hatta böbürlenmeyle aşılmaya çalışılacaktır. Bunun sonucunda, önce imparatorluk sonra Cumhuriyet içindeki "azınlıklar"a (ki artık onlara "yabancı" denir) yönelik tahammülsüzlük ve ayrımcılık da kendisini göstermeye başlar. Bu unsurlar artık şüphe ile izlenir ve zaman zaman acımasız baskı ve uygulamalara maruz kalırlar.

Türkiye Cumhuriyeti politikalarında milli oluşun Osmanlı dönemini atlayarak ve o dönemle ilgili adeta bir amnezi yaratarak, onun öncesine dönmesi, kaynağı Orta Asya'da bulunan bir köken yaratması ve bu kökene büyük üstünlükler atfetmesi bu yaralanmanın tepkimeleri olarak görülebilir. Yaralanan ve aşağılanan Osmanlı veya TC vatandaşı yeni bir kimlik bulmuş veya asli kimliğini hatırlamıştır. Bu kimliğin diline ve geleneklerine dönülecektir. Bu kimlik ki, konuştuğu dil "Güneş Dil" kuramına göre, dünyadaki dillerin atasıdır. Bu kimliğin ırksal kökenleri de, dünyadaki tüm ırkların kaynağıdır. Benim ilkokul okuduğum yıllarda duvarda bir göçler haritası asılıydı. Tüm dünyaya yayılım Orta Asya üzerinden oluyordu.

O ağır yaralanmanın karşısına, tahterevalliyi dengeleyici bir kibir oturmaya başlar. Ancak bu iki aşırı durumun karşıtlığı birbirlerini sürekli kışkırtmaktan başka

bir işe yaramamaktadır. Heinz Kohut'un narsisistik bozuklukların yapılanmasını tanımlamak için kullandığı dikey yarılma kavramını çağrıştıran bu karşıtlıkta bir tarafta utanç dolu düşük özdeğer, diğer yanda kibirlenmeli bir büyüklenmecilik görülür. "Bir Türk dünyaya bedel" sözünün karşısında "biz adam olmayız", "eller aya biz yaya" sözü vardır. Entegre olup sağlıklı bir özdeğer ve işlevsel bir "gurur"a dönüşemeyen ve iç dünyadaki rahatsızlık ve huzursuzlukların kaynağı olan bu karşıtlık, dış dünyadaki herhangi bir uyaranı sürekli şüphe ve kaygı ile takip etmeye yol açar. Bu paranoidleşen bileşke ile normal bir eleştiri veya dünyadaki reel politiğin olağan bir yansıması, hemen küçük düşme hislerinin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Bu gibi zamanlarda hiddetle dış mihraklardan, Türkiye üzerine oynanan oyunlardan söz edilmeye başlanır ve "Türk'e Türk'ten başka dost yok" denmeye başlanır.

Dilsizleşme ve savunmacı dil

Jacques Lacan'ın psikanalize yaptığı en büyük katkılardan biri onun bir dil çözümlemesi olduğunu ortaya koymuş veya bir kez daha vurgulamış olmasıdır. Heidegger'den etkilenen Lacan için psikanalitik süreç kelimelerin anayurduna gidiştir. Dilin kendi içindeki metaforik ve metonimik bağlantılar çağrışımlarla ortaya çıktıkça, derinlerdeki bu anavatana yolculuk ilerler. Bilinçdışının kuruluşu bir dil yapılanmasıdır.

Bu bağlamda bir kültüre üye bireyin analizinde hem bireysel hem de dil bağlantısı sebebiyle kültürel bir analitik seyahat vardır. Bireyin dili ile o kültürün lisanı beraberce analize girerler. Konuşmamın başında sözünü ettiğim iç içe çemberlerin paralel bir analizidir söz konusu olan. Yukarıda yazdıklarımı Türkçenin bugünkü hali üzerinden nasıl görebiliriz? Gerekçesi ne olursa olsun, tepeden inme bir şekilde değiştirilmiş, müdahaleler sonucunda geçmişiyle çağrışım bağları önemli ölçüde koparılmış bir dil konuşuyoruz. Osmanlı ile aramızdaki bağlantının bir amneziye girdiğini söylemiştim. Onunla ilişkimizi sürdüren ve sürdürecek olan dil artık yok. Onun kelimeleri, deyimleri, ifadeleri yok oldular. Kendileriyle beraber bağlantılı imgeleri, simgeleri, anları, anıları da götürdüler. Düşünce ve soyutlama şekillerini, yani söylemi de götürdüler. O dili konuşan "biz"i hatırlamaya çalıştıkça, o iken yaşadığımız ve hâlâ bilinçdışımızda rahatsızlıkları bulunan deneyimlere ulaşmaya çalıştıkça dilsizleşiyoruz.

Bu çerçeveden değerlendirirsek, konuştuğumuz ve özellikle yazdığımız dil, öncekinin yerine geçen/geçirilen bir dil olarak savunma amaçlı görünmektedir. Diğeri ortaya çıkmasın diye orada duran bir demirden kapak gibidir. Belki bu yüzden, öz Türkçe ile ilgili bir tartışma sistemin bütününde büyük bir tepki doğuruyor. O dile dair bir şey söylenince ortaya bir öfke çıkıyor. Bu öfkenin kaygı ile sıkı sıkıya ilişkili olduğunu düşünüyorum. Ne gariptir ki, kelimelerin anayurduna ulaşmayı amaçlayan psikanalistler veya terapistler olarak bizler de bu savunmacı dili konuşuyor ve yazıyoruz. Elimize herhangi bir Türkçe psikanaliz metni aldığımız zaman, bu kuru, sıkıcı, cansız, çağrışımsız metni okumakta zorlanıyoruz. Yabancı dil bilenlerimiz çevirmenin neyi nasıl çevirdiğini tahmin etmeye çalışarak, yani metnin Fransızcasını, İngilizcesini tahmin ederek okumaya çalışıyorlar. Özgün yazılar da çeviri dilinde yazılıyor. Nedense, elimizde kalmış ve çağrışımsal ağları hâlâ yaşayan ve bizi derinlere götürebilecek tek tük kelimeleri de kullanmaktan imtina ediyoruz. Bir örnek vermek isterim, "representation"



© MÜŞERREF SÜNDÜS

kavramını, Osmanlıca diye "temsil" diye değil, "tasarım" diye çevirip, iç mimari veya endüstriyel bir alanın çağrışımlarına kendimizi bırakıyoruz. Belki hâlâ umutlu olmamızı sağlayan bir tek şey var. Hastalarımız Türkçedeki psikanaliz kitapları gibi konuşmuyorlar. Ne dedikleri hâlâ az buçuk anlaşılıyor.

Tarihi yazan öznenin nesnesi olmak

Tarihi kim yazar? Tarihi kim yazmıştır? Kimin yazdığı tarihi okuruz? Şüphesiz ki tarihi tarihin öznesi yazar. Geçmişi onun dilinden, onun bakışından okuruz. Bu "geçmişi okumak" veya "okutmak" geçmişle güncel arasındaki bağlantı ve onun geleceğe köprülerini de belirler. Tarihi yazan özne kimdir? En azından 300 senedir tarihin öznesi beyaz, Batılı, yetişkin, Hıristiyan ve erkektir. Doğu ve Doğulu, ağır bir oryantalizm yükü ile belirlenmiş bir nesnelik ve/veya kısmi öznelik yaşamaktadır. Doğulu bu konumunda yalnız değildir, ona kadın, renkli, havyan ve çocuk da eşlik eder. Nesne olmanın temel tanımı kendini -kendi içinden, kendi gözünden, kendi olarak değil- "ilişkinin öznesi olan öteki"nin gözünden yaşamak, hissetmek, tanımlamaktır. Doğulunun refleksleri hep "Batı referanslı" hale gelmiştir. Ondan yana olmak, ona karşı olmak, onun gibi olmak, ona alternatif olmak... Bu çabalar bana hep "Gılgamış Destanı"nı çağrıştırıyor. Bu bir ölümlünün ölümsüzlük peşinde koşmasıdır: Bir gün özne olmayı başarmak... Kendi öyküsü, kendi yazgısı, kendi tarihi olup, kendi dilini konuşup, kendini kendi gözünden de yaşayabilmek...

Bir kere nesnelik durumuna düştükten sonra, özneliği elde etmeye çalışmanın ikircikli bir tabiatı var: bir taraftan Batı ile mücadele ederken, diğer yandan öznelerin tarafına geçmek, yani Batılılaşmak... Yukarıda sözü edilen "utanç ve kibir" dinamiği bu perspektiften de değerlendirilebilir. Bu ikircikli ilişki kipinde elimizde neler kalır? Öteki'nin yani "Özne olan öteki"nin nesnesi olmak. Ya da bu nesneliği bir gözetlenme, taciz edilme, incelenme, manipüle edilme utancı ve bu utancın hiddeti ile yaşamak ya da bu utancı ve hiddeti aşmak için kibre ve manik araçlara sarılarak nesnelik durumunu bütünüyle inkâr etmek...



Ev sahibi, misafir, hayalet

Sayın Vamık Volkan "Ölümsüz Atatürk"ün önsözünde kendi analiz sürecinin sonlanmasını anlatırken, Atatürk'ü aşırı idealize ettiği yükseklerden sevdiği bir insan noktasına çektiğini, babasını da değersizleştirdiği alçaklardan, yine sevdiği ve kabul ettiği bir insan noktasına doğru yükselttiğini yazıyordu. Analizinin bitiş noktasında, bu sevdiği iki insanla, yattıkları yerde rahat uyumaları için vedalaşıyordu. Ona bu kitabı yazma cesareti ve bilincini sağlayan bu kabuldü. Bu kabul, olguların dışına çıkabilmeyi ve onları yarılmaların etkisi dışında değerlendirebilmeyi sağlamaktadır.

Bu yarılma kibir ve utanç arasındaki yarılmadır. Bu yarılma "tamamen iyi" ve "tamamen kötü" arasındaki yarılmadır. Bu yarılma, yansıtmaların kendilerine nesne olarak seçtikleri şeylerin arasındaki yarılmadır. Bu yarılmalar kendini aile içindeki imgeler ve rollerde gösterebilir. Örneğin, baba ilah, büyükbaba sefil olarak tanımlanabilir. Psikanaliz bize kuşağın önemini gösterdi. Money-Kryle'ın yazdığı gibi, gelişim sürecinde birey üç temel hesaplaşma ile karşılaşır. Birincisinde ben ve öteki'nin (yani memenin) ayrı varoluşunu kabullenmek (ya da reddetmek) durumundadır. İkincisinde, cinsiyetlerin ayrımı ile hesaplaşır ve son olarak kuşak farkını, önceki kuşağın ürünü olduğunu (aynı zamanda zamanın varlığını, ölümlülüğü) kabul ya da inkâr eder.

Sağlıklı gelişim ilk iki kabul ile birlikte, insanın soyunu sopunu ve onların kendisini öncelediğini kabul etmesini gerektirir. Jacques Lacan'ın "babanın adı"na yaptığı vurgu bu sebepledir. Babayı tanımak ve kabul etmek gerçeklik algılamasının nihai adımıdır. Ancak babayı tanımak demek, onun da bir babası olduğunu tanımak demektir. Babayı tanımaya giden yolda, büyükbabayı da tanımak gerekir. Babanın "babasız bir ilah" olarak görülmesi babanın tanındığını değil, tanınmadığını gösterir.

Soy-sop tanındığı zaman ve iyisi ve kötüsüyle bir bütün olarak kabul edildiği zaman, ölülerimiz ile ilişkilerimizde Vamık Volkan'ın sağlıklı vedalaşmasında olduğu gibi, ikircikli duygulardan kurtulmak mümkün olacaktır. Onlar artık ne ilah ne de hortlak olacaklardır. Konuşmamın başında, üç gün önce tanışmaktan büyük mutluluk duyduğum Dr. Maurice Apprey'in üzerinde durduğu, "misafir", "hayalet" ve "ev sahibi" olgularına değinmiştim. Dr. Apprey eğitiminde "host (ev sahibi)", "guest (misafir)" ve "ghost (hayalet)" kelimelerinin etimolojik kökeninin ortak olduğunu söylemişti. Ev sahibinin ev sahipliğini kabul etmedikçe, onu hayalete hatta hortlağa dönüştürürüz çünkü onunla barışamayız. Onun hortlak olması demek de bizi misafir oluştan başka bir yere götürmez. Eninde sonunda herkes doğduğu evde, eğer o ev hortlaklıysa ancak misafirdir. Gidecek doğru dürüst bir yeri yoksa bile taşınır. Bu durmak bilmez bir taşınmadır. Hiçbir yerde hiçbir kimlikte rahat edilemez.

Söyleşi: Aslı KAPROL BOYRAZ

Psikiyatri Profesörü Dr. M. Emin Önder:

“Kadınlar travmalardan daha çok etkileniyor”

© CEMAL ŞAMLI



“Kadınların travmalardan daha çok etkilendiğini görürüz. Birçok çalışma, kadınlarda travma sonrası stres bozukluğunun gelişmesinin erkeklere göre daha yüksek oranda yaşandığını göstermektedir. Diğer travmatik olaylara göre cinsel saldırıya uğrayan kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu gelişme olasılığı oldukça yüksektir.”

Psikolojik travma bir hastalık mıdır? Ruhsal travma dediğimiz zaman ne anlamalıyız?

Ruhsal travma dediğimizde, kişiye yoğun bir korku, dehşet ve çaresizlik duygusu yaşatan bir durumu tanımlarız. Travma diyebilmemiz için mutlaka kişinin yaşamını ve beden bütünlüğünü tehdit etmesi gerekir. Bu yüzden ruhsal travmayı bir hastalık olarak ele almak yerine hastalık oluşturan bir neden olarak değerlendirmeliyiz?

Hangi olaylar insanlar için ruhsal travma etkisi oluşturur? Türk toplumu en çok hangi ruhsal travmalardan mustariptir.

Trafik kazaları, terör olayları, işkence, tecavüz, şiddet davranışı gibi insan eliyle oluşturulan yaşantılar ile deprem, sel baskını gibi doğal felaketlerin yanı sıra ölümcül bir hastalık, sevilen birini kaybetme gibi durumların travmatik etkileri göz önüne alındığında, dünyada yaşayan her insanın günlük yaşamında karşı karşıya kalabileceği travmatik bir yaşantıdan söz etmiş oluruz. Özellikle son yıllarda trafik kazaları, işkence, terör olayları, Marmara ve son olarak tüm ülkeyi yasa boğan Van depremini katarsak, Türkiye’nin uzun süredir bir travmalar ülkesi haline geldiğini söylemek çok da yanlış olmaz.

Travmatik yaşantıların kişide oluşturabileceği etkiler nelerdir?

Travmatik yaşantı sonrası ortaya çıkan psikolojik tepkiler psikiyatri camiasında son 30-40 yıldır daha çok tartışılmaya başlanmıştır. İkinci Dünya Savaşı sırasında askerlerde görülen belirtiler hekimler tarafından çok önemsenmemiştir. Özellikle Amerikalı askerlerde Vietnam Savaşı sonrası farklı tepkilerin gözlenmesi, dikkatlerin bu noktaya çekilmesine neden olmuştur. Bu yüzden psikiyatrik bozuklukların tanı ve sınıflandırılmasını amaçlayan DSM,



ancak üçüncü düzenlemesinde travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) yer vermiştir. Travmatik yaşantı sonrası ortaya çıkan travma sonrası stres bozukluğu belirtileri üç ana başlık altında toplanır. Öncelikle kişi travmatik yaşantıyı düşünce, kâbus ve flashback'lerle tekrar tekrar yaşar. Ayrıca travmatik sürecin neden olduğu sıkıntı belirtileri ortaya çıkar. İkinci belirti grubu ise kaçınma ve küntlük belirtileridir. Kişiler, travmayı hatırlatan düşünce ve duygulardan kaçma, unutma, ilgi azalması, insanlardan uzaklaşma, umutsuzluk ve çevrelerine yabancılaşma gibi belirtiler yaşar. Üçüncü grupta yer alan aşırı uyarılmışlık belirtileri ise uykusuzluk, aşırı irkilme, agresif davranış, dikkat dağınıklığı ve konsantrasyon kaybıdır.
Bu belirtiler travmatik bir yaşantıdan iki gün sonra başlayıp 30 gün içerisinde geçiyorsa akut stres bozukluğundan, belirtiler 30 günden fazla sürüyor ve altı aylık bir dönemi kapsıyor ise travma sonrası stres bozukluğundan, etkileri altı aydan daha uzun bir dönemi kapsarsa o zaman kronik travma sonrası stres bozukluğundan söz edilir. Geç başlangıçlı TSSB demek için belirtilerin travmatik yaşantıdan altı ay kadar sonra başlaması gerekir.

Travmanın erken yaşta ya da sık sık yaşanması kişiler üzerinde farklı tepkiler yaratabilir mi?

Bu soruya kısaca evet diyebiliriz. Travmanın sıklığının travmanın şiddetinden daha farklı etkilere sahip olduğu çeşitli araştırmalarda gösterilmiştir. Çocukluk çağında ve sık yaşanan travmalar, travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin farklı yaşanmasına neden olduğu gözlenmiştir. Çocukluk döneminde sık yaşanan cinsel ve fiziksel kötüye kullanım, eş tarafından uygulanan fiziksel şiddet, toplama kampı yaşantıları, uzun süren savaşlar, esir ve rehin

alınma gibi durumlar kalıcı kişilik değişikliklerine yol açabilmektedir. Bu değişiklik, dış dünyaya karşı güvensizlik, agresif bir tutum, umutsuzluk, gerginlik ve sinirli olma hali, yabancılaşma şeklinde kendini gösterir.

Travmatik yaşantı her insanda ortaya hastalık çıkarır mı? Hastalığa hangi etmenler neden olur?

Tabii ki travmatik yaşantılar her insanda hastalık oluşturmuyor. Kadın olma, evli olmayanlar, zekâ testinden düşük puan alanlar, göçmen olma, erken yaşlarda travmatik yaşantıyla karşılaşma, herhangi bir ruhsal hastalığın olması, olumsuz yaşam olayları, travmanın şiddeti, travma anında kişinin algıladığı şiddet duygusu, travma sonrasında yaşanan maddi kayıplar ve yeterli sosyal desteğin sağlanamaması travmatik yaşantıya bağlı olarak travma sonrası stres bozukluğunun ortaya çıkışını kolaylaştırmaktadır.

Hangi cinsiyet ruhsal travmalara daha yatkındır? Kadın ve erkekler en çok hangi tip ruhsal travmalardan etkilenirler?

Kadınların travmalardan daha çok etkilendiğini görürüz. Birçok çalışma, kadınlarda travma sonrası stres bozukluğunun gelişmesinin erkeklere göre daha yüksek oranda yaşandığını göstermektedir. Diğer travmatik olaylara göre cinsel saldırıya uğrayan kadınlarda travma sonrası stres bozukluğu gelişme olasılığı oldukça yüksektir.

Hangi travmatik yaşantılar travma sonrası stres bozukluğunun ortaya çıkışını kolaylaştırır?

Araştırmalar, en fazla travma sonrası stres bozukluğuna neden olan travmatik yaşantının saldırıya uğrama olduğunu saptamıştır. Saldırıya uğrama ile tecavüz, dövülme, işkence, ateşli silahla ve bıçakla yaralanma ifade edilir. İkinci öneme sahip travmatik yaşantılar ise trafik kazaları, doğal afetler, ölümcül bir hastalık tanısı alma, birinin öldürüldüğüne ve yaralandığına tanıklık etme olarak belirlenmiştir. Bir yakının ya da arkadaşın beklenmeyen ölümü ve başkasının başına gelen travmatik bir olayı öğrenme, daha az oranda TSSB gelişmesine neden olur.

TSSB gelişiminde travmatik olayın şiddeti ne kadar önemlidir?

Süreç içinde değerlendirildiğinde, bu konu ile ilgili yanıtların farklılık gösterdiğini görürüz. Önceleri travmanın şiddeti, olağandışılığı daha önemli olarak görülürken, son yıllarda yapılan birçok araştırmada travmatik yaşantıda kişinin öznel algısının daha belirleyici olduğuna dikkat çekilmiştir. Bu nedenle, Amerikan Psikiyatri Birliği'nin tanı sistemi olan DSM-4'te, kişinin öznel algısının travma sonrasında korku, çaresizlik ve dehşete kapılma duygusunun ortaya çıkmasında özel bir öneme sahip olduğuna vurgu yapılmaktadır.
Marmara depremi sonrasında bizim yapmış olduğumuz araştırmalarda da TSSB gelişiminde kişinin öznel algısının çok önemli olduğu saptanmıştır. Deprem



sonrası psikososyal destek çalışmalarının yoğun olarak yapıldığı bir dönemde, depremin ruhsal etkilerinin konuşulduğu bir toplantıda kişilerin depremi nasıl yaşadıklarını dile getirmelerini istemiştim. Depremi aynı binanın farklı dairelerinde yaşayan iki kişi söz almıştı. İki kişi de deprem anında uyanık olduğunu belirtmiş ve depremi yaşamaya başladıklarında biri dünyanın yıkıldığını, yoğun korku, dehşet ve çaresizlik duygusu içinde yarı çıplak olarak kendini dışarı attığını söylerken, diğeri ise korkunç bir gürültü ile gelen depremden çok korktuğu, dışarı kaçmak istediğini ama yarı çıplak olduğu için dışarıda insanların arasında yoğun bir utanma duygusu yaşayacağını düşünerek evde depremin geçmesini beklediğinden söz etmişti. Öznel algının ne kadar önemli olduğunu bu örneklerde de görmek mümkün.

Travmatik yaşantılar bireyi etkilediği gibi toplumu da etkiler mi? Van depreminde bu etkileri görebiliyor muyuz?

Toplumsal travma etkileri sadece doğal felaketlerle sınırlı değildir. Her tür travmatik yaşantının toplumsal etkilerinin olacağını unutmamamız gerekir. Birey bir yandan ruhsal yapısını etkileyen, baş etme mekanizmalarını iflas ettiren bir tepki ile karşı karşıya kalırken diğer yandan toplumsal yaşamını temelden etkileyen, toplumsal ilişkilerini zedeleyen ve toplum içinde var olma duygusunu ortadan kaldıran bir etkiyle de karşı karşıya kalır. Van depremini örnek alırsak, deprem insanların gündelik yaşamlarını sekteye uğratması ve onlara miras kalmış bütün bağlantılarını bozması açısından önemlidir. Van'da yaşayan kişilerin işlerinin bozulması, yer değiştirmek zorunda kalmaları, ayrılıkların yaşanması toplumu nesilden nesle aktaracakları bir etkiyle karşı karşıya bırakabilecektir.

Doğal felaketler sonrası bireylerin ve toplumun yaralarını nasıl sarabiliriz, hızlı bir iyileştirme söz konusu olabilir mi?

Çok kısa sürede olmasa da yaraların sarılması mümkün. Van'da yaşanan deprem insanların yaşamlarını ruhsal ve toplumsal açıdan yıllar boyu sürecek şekilde etkilemiştir. Bu etkilenmenin yarattığı olumsuzluğun mümkün olduğunca az yaşanması, sadece bu acıyı yaşayanlar için değil, gelecek kuşaklar için de önemli olacaktır. Bu açıdan değerlendirildiğinde, travmatik yaşantıların önüne geçebilmek, travmatik etkilerin daha az yaşanmasına yönelik genel önlemleri almak, felaket sonrası organize bir şekilde hareket edebilmek oldukça önemlidir. Bu arada ruh sağlığı çalışanlarına da önemli görevler düşmektedir. Ruh sağlığı çalışanlarının ortaya çıkan ruhsal sorunları gidermeye çalışmaları ve bunları bireysel ve toplumsal bir sorun olmaktan çıkarabilmeleri için var güçleriyle planlı bir şekilde çalışmaları, yaraların sarılmasına katkı sağlayacaktır.

Travmayı yaşayan insanlar psikiyatrik desteğe nasıl yaklaşıyorlar?

İnsanların psikiyatrik yardım alma çabaları, son yıllarda olumlu bir gelişme gözlense de henüz istenilen bir durumu yansıtmıyor. Zihinlerinde oluşan psikiyatri ile ilgili pek çok soru henüz tam anlamıyla yanıtlanabilmiş değil. Bu durumun travmatik yaşantıya maruz kalanlarda da benzerlik gösterdiğini söyleyebiliriz. Ciddi oranda etkilenseler

bile, mağdurlar psikolojik sorunlar için yardım arayışı içinde olmayan insanlardır. Yine de kadınların erkeklere göre yardım arayışında daha istekli olduklarını deneyim ve gözlemlerim ölçüsünde söyleyebiliriz. Ermenistan depreminden sonra yapılan bazı araştırmalar, daha çok erkeklerin yardım alma çabasına girmediklerini göstermektedir. Yaşadıkları stres ve sıkıntıların yoğunluğu nedeniyle erkeklerin kalp krizi geçirme oranlarındaki artış dikkat çekicidir. Bu gibi durumlarda psikiyatrik yardımın önemi daha çok ortaya çıkar. Bu yüzden travmatik yaşantıların dile getirildiği psikolojik debrifing toplantılarıyla bu durumu ortadan kaldırmak mümkün olabilir. Yardıma ihtiyacı olan insanların saptanabilmesi için yapılacak psikolojik debrifing insanlarla iletişimin daha sağlıklı olarak kurulmasını kolaylaştıracaktır.

Psikolojik debrifing nedir?

Debrifing, travmatik olayı yaşayanların, yakınlarını yitirmiş olanların ya da yardım edenlerin tepkilerini değerlendirmeyi amaçlar. Bu toplantılar, bir taraftan bireyleri rahatlatırken diğer taraftan da psikolojik yardıma ihtiyaç duyan insanlarla sağlıklı iletişim kurulmasına izin verir.

Travma sonrası kişiler arası iletişimde yaşanan zorlukların nedenleri nelerdir?

Felaket yaşayıp da ondan etkilenmemiş bir kimsenin olması söz konusu değildir. Felaket sonrası kişiler üzüntü, endişe ve öfke gibi duyguları yoğun yaşarlar. Var olan düzene güvensiz bir tutum geliştirirler. Umutsuzluk duyguları, yabancılaşma ve içe kapanma sıklıkla görülen tutum ve davranışlardır. Ortamın yarattığı bu durum, kişiler arası ilişkilerde de sıkıntılara yol açmaktadır. Bu sorunun giderilmesi için verilen hizmetlerin organize ve yaşamı kolaylaştırıcı olması gerekir. Bu kişilerin ilgiye ihtiyaçlarının olduğu unutulmamalıdır. Değerli olduklarını göstermek, ortamı güvenli bir hale getirmek bu kişileri umutlandıracak ve bu kişilerle iletişim kurulmasını kolaylaştıracaktır.


© BERNA ATAÇ

Hastalık belirtileri ortaya çıktığında, bu kişilere ne tür tedaviler uygulanmaktadır?

Yaşam kalitesinin bozulmasına ve yeti yitimine neden olacak belirtilerin varlığında kişilere farklı tedaviler uygulanabilir. Farmakolojik, bilişsel ve davranışçı, psikanalitik psikoterapiler sıklıkla uygulanan tedavilerdir. Travmatik olaylar, biyolojik olarak travma merkezi olarak adlandırılan locus ceruleus olmak üzere hipotalamus, hipokampus, amigdale ve kortekste aşırı nörodrenalin tüketirler. Aşırı tüketime bağlı nörodrenalin eksikliği postsinaptik nörodrenajik reseptörlerde duyarlılık artışına neden olur. Bu yüzden sinir hücreleri stres yaratan durumlar karşısında koşullanmış bir cevap olarak noradrenalin üretirler. Nörodrenalin yanı sıra dopamin, serotonin, opiod, kortikotropin salgılatıcı faktörlerde de benzer değişiklikler yaşanır. Travmatik olay sonucu oluşan bu biyolojik değişiklikleri, tedavide yer alan çeşitli antidepresan (serotonerjik, nörodrenajik, dopominerjik) ilaçlarla kontrol altına almak mümkün olabilmektedir. Ayrıca antikonvülsan ilaçlar, beta blokerler, benzodiazepin gibi ilaçlar da tedavide olumlu sonuç vermektedir. Sıklıkla uygulanan diğer bir tedavi yöntemi ise bilişsel davranışçı tedavidir. Korku yaratan uyaranlarla yüzleşme ve alışmaya dayalı bu süreç, travmatik yaşantının bireyde oluşturduğu etkileri ortadan kaldıran ve son yıllarda sık olarak uygulanan bir tedavi yöntemidir.

Ayşegül SÜTÇÜ

© AYŞEGÜL SÜTÇÜ

Bazı yaralar hiç sarılmıyor



Telefonum çalıyor...
Telefonun kahve molasında çalması güzeldir. Anında yanıt verebilir insan hem aramaya hem arayanın o anki gerçek duygusuna. Telefonda özlemle sesleniyor karşımdaki: "Hele, Pıtto napiysen?"
Arif abi bu, Van'da bizi o çadırkentten bu çadırkente taşıyan, her geleni "Şemmame" türküsü ile karşılayıp, her gün hiç üşenmeden arabayı yolun kenarına çekip müziği açarak şemmame oynatan, bu halayı hepimize öğretmeden eve yolcu etmeyen kocaman gülüşlü, kocaman yürekli şoförümüz. Pıtto, bana taktığı ad.
İnsanın kendi duygularının fazlasıyla karıştığı bir olayı anlatması hiç kolay değil, hele bu olay Van depremi gibi ülkenin de duygularının karmakarışık olduğu bir olaysa, daha da zor. O nedenle Arif abi ile başlamak daha kolay geldi söze, kendininkiyle başlamaktan daha kolay başka birinin duygusuyla başlamak.
Deprem sonrası süreci İzmit depremiyle öğrendim çoğumuz gibi. '99 depreminde ne yazık ki sürece uzaktan izleyici kalmıştım. O dönemde yıllık iznimi henüz kullanmıştım, asistan olarak çok yoğun çalışıyorduk, başkaca izin çıkmayacaktı eğitim aldığım klinikten, bölümde genel eğilim "biz hastaneye gelenlere bakarız"dı, öyle de yaptık. Epey başvuru oldu uzun dönemde. Bu başvurular sırasında birincil olarak depremi yaşayanlar ile depremi yaşamayıp tanık olanları gözleme şansım oluyordu. Görülüyordu ki depremi yaşamadığı halde pek çok kişi bazen bizzat yaşayanlardan da fazla Post Travmatik Stres Bozukluğu (PTSB) belirtisi gösteriyordu. Depremde uzakta olup yakınlarını yitirenler, evleri yıkılmayanlar, yara almayanlar da zedelenmişlerdi olaydan. Bölgeye yardıma giden ekipler çok etkilendiklerini söylüyorlardı zaten ve her biri psikiyatrik desteğe ihtiyaç duyuyordu.
Bu ikincil PTSB vakalarını gördükçe bir yandan üniversitemin doğru karar verdiğini düşünür oldum. Ne de olsa yardıma deprem bölgesine gitmemiştim ve ruh sağlığım sapasağlam kalmıştı. Daha iyi yardım edebiliyordum depremzedelere.
Yıllar sonra yanıldığımı gördüm. Depremi yaşamıştım, tüm halk gibi, üstelik ufacık da olsa bir şeyler yapabilecekken gitmemiş ve çaresizlik duygusuna göz göre göre kapılmıştım. Belki iznim yoksa da rapor alabilir, üniversitenin kararına karşı gelebilir ya da bir yolunu bulup hafta sonları bölgeye kaçabilirdim; o sırada evim deprem bölgesinin kapı komşusu bir ildeydi zaten.

Ben Van'a eski bir yaramın sızısını başka yaraları sararak dindirmek için gitmiştim. Kendi sızımı biraz dindirebildim, oradaki bazı yaraları sarabildim, bazı yaraların asla sarılamayacağını gördüm. Dönerken, yavrusundan zorla ayrılan analar gibi etim etimden kopartılarak döndüm. Aşk acısı gibi yepyeni bir sızım var şimdi, hiçbir gönüllü hizmetle geçmeyecek.



Beni depremin sarsıntısı değil, yakınlarımın ölmesi değil, evimin yıkılması değil, enkazlardan gelen inleme ya da imdat sesleri değil, depremzedelerin dehşet verici ölü ya da yaralı bedenlerini görmek değil, yıllarca hastalardan dinlediğim havadaki ölüm kokusu değil yaşadığım çaresizlik duygusuyla birlikte suçluluk duygusu ele geçirmişti, ben farkına bile varamadan.
Yıllar sonra Van depremiyle aklıma takıldı bu ikincil (sekonder) bile olmayan, belki tersiyer diyebileceğim incinme türü.

Burada biraz Post Travmatik Stres Bozukluğu ya da Akut Stres Bozukluğundan (ASB), kısaca bu rahatsızlıkların DSM IV tanı sistemine göre tanımından bahsedelim. PTSB bir kişinin aşırı incitici strese maruz kalması ya da tanık olması sonrasında kişide ortaya çıkan bir grup belirtinin olduğu bir sendromdur.
Kişi genelde bu olaya korku, çaresizlik, umutsuzluk gibi duygusal tepkiler verir ve zaman içerisinde flashback'ler halinde aynı olayı yeniden ve yeniden yaşar. Çoğu kez travma sonrasında olayı anımsatacak durumlardan ısrarla kaçınmaya çabalar. Tanı, belirtilerin olaydan sonra en az 1 ay sürmesi ve aile ya da iş yaşamını olumsuz etkilemesiyle konur.
Akut stres bozukluğu benzer travma durumunda kişide olay sonrası dört hafta içerisinde aynı belirtilerin ortaya çıkarak iki gün ile iki hafta arası devam etmesidir.
Kişinin PTSB ya da ASB olması için olaya doğrudan maruz kalması gerekmez, kişinin olaya tanık olması, olaya maruz kalanlarla karşılaşması etkilenmesine yeter. Bu yazıda ikincil PTSD olarak bu tür incinmeleri kastediyorum.
Söz konusu olan olaylar genellikle herkes tarafından travmatik kabul edilen savaş, doğal afetler, terör, tecavüz gibi kişinin bütünlüğüne zarar verici olaylardır. Öte yandan her zaman yaşanan olayın bunlardan biri olması ya da herkese aynı derece zarar verir bir durum olması şart değildir, önemli olan kişinin olaydan nasıl etkilendiğidir.

Van depremi olduğunda ilk günden itibaren gidebilecek koşulları gerekirse zorla oluşturup o iki duygudan kurtulmam gerektiğinden emindim. Bir yolunu bulup Van'a gidecektim.
Şanslıydık ki bu kez meslek örgütümüz çok etkin bir organizasyon ile bölgeye gönüllü yardımları olası kıldı. İzmit'ten sonra öğrendiklerimiz bize afetlerde psikososyal yardım denen hizmetin psikiyatride apayrı bir alan olduğunu öğretmişti. 1999'dan bu







Anladım ki bir evde en önemli şey kapı.



Çamaşır günü.



En iyi durumdaki Mevlana Evleri.



Ali Safa

yana geçen sürede Afetlerde Psikososyal Hizmetler Birliği (APHB) adında bir sosyal toplum kuruluşu ortaya çıkmış, Türkiye Psikiyatri Derneği de bu oluşumda yerini almıştı. Kızılay, Türkiye Psikiyatri Derneği, Türk Psikologlar Derneği, TTB, sosyal hizmet uzmanları, hemşireler, psikolojik danışman rehber öğretmenlere ait meslek dernekleri de kısaca APHB denen bu oluşuma katılmışlardı.

Depremin ertesi gününden başlayarak APHB Van'da kendine bir hizmet alanı oluşturdu. Gereksinim kendi düzenini kendisi oluşturduğu gibi ikinci depremden sonra değiştirdi de. Başta bölgeye 10 gün süreyle hizmet verecek iki psikiyatr gitmişti, ikinci depremden sonra artık her 10 günde bir dört psikiyatr gidecek, ikisi Erciş'te ikisi de Van merkez'de çalışacaktı.

Bizim ekip Van'a ulaştığında depremin üzerinden tam iki ay geçmişti. Ben Van'da çalışacak ekiptendim.

APHB gönüllüleri Kızılay'ın yönetiminde ve en iyi durumdaki çadırkent olan Seyrantepe Çadırkenti içerisinde kalıyordu. Hepimiz alışık olmadığımız bir çadır hayatını, tüm depremzedeler gibi Kızılay yemeği yiyerek ve tüm depremzedeler gibi art arda gelen artçı sarsıntıları dinleyerek onlarla birlikte yaşadık. Bizimkinden ayrı 10 çadırkent daha vardı. Hiçbir çadırkent bizimki kadar şanslı da değildi.

Brandadan yapılma, altı toprağa açık çadırlar, dağıtım sırasında daha çadırkentlilerin beşte biri yemek alamamışken biten yemekler, bezden çadırlara kurulmuş kömür sobaları, sıçrayan kıvılcımlardan çıkan yangınlar, yangınlarda ölen çocuklar, kar üzerinde leğende çamaşır yıkayan kadınlar, aynı tuvaleti kullanan yüzlerce insan ve susuzluk...

Vanlılar asıl ne zaman incindi?

Yaptığımız iş başta Müslüman mahallesinde salyangoz satmak gibi geliyordu halka ve hatta bize. Akşama çocuklarına verecek yemeği olmayan kadına "Uyuyabiliyor musun?" diye sormak, üzerinde tek kat elbiseyi gelen yardımlardan çıkan tişörtler ya da merserize hırkalarla sağlamlaştırmaya çalışmış çıplak ayağı terlikli çocuklara "Korkuyor musun?" diye sormak biraz halden anlamazlık gibi gelmişti. Oysa kısa sürede hepimiz ruhsal sorunun bazen açlıktan da giyimden de öncelikli olabileceğini öğrendik. Uykusunu düzenlediğimiz birinin yüzünde ertesi gün açan gülleri koklamak nedir anladık.

Önceden bilinen ruhsal rahatsızlığı olanları, deprem sonrası PTSB yaşayanları, PTSB olmasa da herhangi bir ruhsal sorunu olanları, korkan çocukları, zekâ özürlü çocuğuyla çadırda baş edemeyen anneleri, evi başına yıkılan, evine ekmek getirememenin acısını karısından çıkaran öfkeli adamları ayırt etmeden gördük, tedavilerine başladık. Hemen herkes incinmişti Van'da. Herkes kendince incinmişti.

© AYŞEGÜL SÜTÇÜ



Mahalle aralarında yardımın ulaşmadığı evler.





Van merkez.



Arsaya çadır, araya sokak lambası



Kale'den Van Gölü ve Van.

Kendince incinmişti ama sandığım gibi o ilk büyük 7,2'lik depremden değil... Şaşırtıcı biçimde ilk depremin aldığı ve yaktığı canları büyük bir metanetle karşılamıştı Van. Birkaç günü sokaklarda geçirmişti halk, sonra evleri hasar görenlerin birazı çadırlara geçebilmiş, parası ve fırsatı olanlar şehir dışındaki yakınlarına gitmişlerdi. Geride korku kalmıştı. Hem halkta hem devlette kalan koca bir korku. Kimse korkuyla yaşamak istemez, devletin korkusu orada bir afetin varlığını kabul etmek, afet bahanesiyle bölgede kurmuş olduğu ağır aksak da olsa işleyen düzenin bozulmasına izin vermekti. Halkın korkusu, geldiğinde yaşamı nasıl zorlaştıracağını çok iyi bildikleri (Ocak ayına Büyük Çile, Şubat ayına Küçük Çile dedikleri) karakışta sokaklarda olmaktı. Bir resmi açıklama her iki korkuyu da yatıştırıp sokaklardaki halkı evlerine sokmayı başarmıştı.
İşte ikinci deprem tam o sırada geldi. İnsanların güvenmeyi seçmesini ve korkunun yatışmaya başlamasını izleyen günün akşamında... İşte insanlar depremden en çok o zaman incinmişti. Hem travmanın incinmesi hem devletin nereden bulup da ortaya atıverdiği bilinmez "Bir daha deprem olmayacak, güvenle evlerinize girebilirsiniz" açıklamasına güvenmenin getirdiği güvenikliğin incinmesi. Depremin incitmesinden söz ediyorsak, Van'ı yıkan bu ikinci depremdi; 5,6'lık şiddetiyle kâğıt üzerinde ilkinden çok daha hafifmiş gibi dursa da. Eğer bir halkın incinmesinden bahsediyorsak, o incinme çok daha eskilere dayanıyordu...

"Bizim yüreğimiz çok önceden kırılmış"

Burada lafı uzatıp gördüğüm hastaların anlattığı "film olsa bu kadar olmaz" dedirten yaşam öykülerini ya da kaldığımız iki hafta boyunca daha fazla kişiye yardım edebilmek arzumuzun nasıl ustaca ve anlaşılmazca reddedildiğini anlatmayacağım. Bu reddedişe isyan gibi, iki kadın sırtımızda ilaç dolu çöp torbalarıyla "devletin giremediği" mahallenin sokaklarında "psikiyatrist geldi haanıımm..." edasıyla dolaşıp nasıl onlarca hasta bularak oracıkta tedavilerine başladığımızı ve bu sırada yaşadığımız duygu yüklü, sevgi yüklü anları da anlatmayacağım. Tek bir öykü var şu anda içimde "beni anlat lütfen" diyen.
Ne yangın riski olan çadırlarda, ne yardımın kokusunun bile gitmediği "giril(e)meyen" mahallelerde, ne de yoksul bir hanede duydum bu öyküyü. En bakımlı "Mevlana Evleri"nin birinde yaşayan pala bıyıklı, simsiyaha boyanmış saçları briyantinli, eli gümüş tespihli, siyah yeleğinin üzerine kalın yün ceketini kollarını giymeden omzuna atmış bir amcadan dinledim.
Psikososyal olarak bilinen konteynerde her an yardıma hazır bir ekibin varlığını ya da hatırı sayılır ününü duyup ben de iyi değilim diye gelmiş, oraların en namlı aşiretlerinden birinin önde gelenlerindendi amca.
Mahvetti bizi bu deprem diyordu. "Halimize bak, herkes gibi bu tek göz odadayız, içerde dokuz kişi... Diyeceksin ne var, herkes aynı durumda, şükret... Ama hocam, ben aşiretin



Birbirimizin dilini bilmeden anlaştığımız Kudret Hanım.



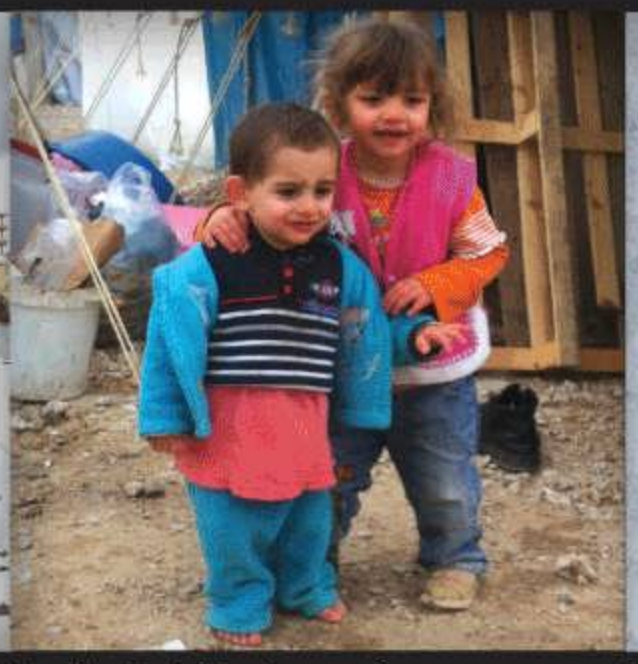
Mehmetçik Çadır Kampı.



Bir çadırın içi ve evkadını.



Mahalle aralarında arsalar çadır dolu.



Seniha 3, Saffet 2 yaşında.



Muhabbet

reisiyim. Benim evimden misafir eksik olmaz. Evimde her daim dört kazan yemek pişer, sabahtan akşama kapım açıktır, gelen geçen yemek yer. Benim kapımda adamlar bekler, kadınlarıma başka kadınlar hizmet eder. Şimdi hale bak. Ben misafir ağırlamadan reis olamam ki? Eve misafir almak istesem oturtacak yer yok, bir çorba kaynatacak tencere yok. Tuvalete gitsem sıraya giriyorum onlarca kişinin arkasında..."
"Sizi depremden sonraki yaşam çok kırmış, peki ya deprem?" dedim.
"Hocam sana bir şey diyeyim" dedi.
"Deprem afettir. Afet doğadan gelir. Doğadan gelen başım üstüne, aldığı canlar doğanındır. Benim de canımı alacaksa canım onundur. Yapacak bir şey yoktur. İnsanoğlunun eli de yüreği de durduramaz afeti. Deprem kırmaz benim yüreğimi. Benim yüreğimi insandan gelen afet kırar. Bak, benim aşiretimden bir ailenin küçük oğlu askere gitti. Dağlara çatışmaya çıktı. Ya vurursun, ya vurulursun. Vurdu oğlan. Akşama öğrendi, ağabeyini vurduğunu. Beni bunlar kırar hocam. Bunları durdurabilir istese insanın eli, yüreği. Bizim yüreğimiz çok önceden kırılmış, depremden değil..."
Hangi insan eli sarabilirdi ki insanın açtığı yaraları?
İnsanın zalimliği yanında doğanınki neydi ki?

Van nasıl bir il?

Van farklı bir il.
Benim için özel oluşu geçmişte orada kısa bir tatil yapmış olmamla, orada tanıştığım kocaman yürekli insanlar ve onların öyküleriyle sınırlı olsa da Van ülke için özel bir il.
Batı yarısı tümüyle denizlerle çevrili bir ülkenin en doğusunda olup, bir dağ evinin bahçesinde havuz olması gibi, kendi özel denizi olan bir il.
Van bu ülkede yasaklı bir dilin anadil olduğu, bazılarının anadili yanında Türkçeyi de az ya da çok bildiği, yani bir anlamda çoğunluğunun "yabancı dil" bildiği bir il.
Aynı ülkenin batısında "Öteki" olanın anavatanı olan bir il.
Yıllar önceki gezi amaçlı gidişimde şehrin az uzağındaki Urartu kalıntılarına gitmek için iç içe doğuya doğru iki ayrı sınırı kimlik göstererek geçtiğimiz, ikincisinde kimliğin yeterli olmadığı ve yanımdakilerin jandarmaya bir şeyler söyleyip ikna ederek geçmemizi sağladığı; sonradan jandarmayı "merak etmeyin, saldıran olursa karşılık veririz, yanımızda keleşler var" diyerek ikna ettiğini öğrendiğim bir il.
Van bana yoğun şaşkınlık, korku, heyecan ve hepsinden daha fazla da her anında tanık olduğum bu ötekileştirilmişliği yüzünden utanç ve acı yaşatan bir il.
Van, deprem sonrası yaralarını sarabilir miyim diye gittiğimde bana bazı yaraların asla sarılamayacağını en çıplak gerçekliğiyle öğreten bir il.

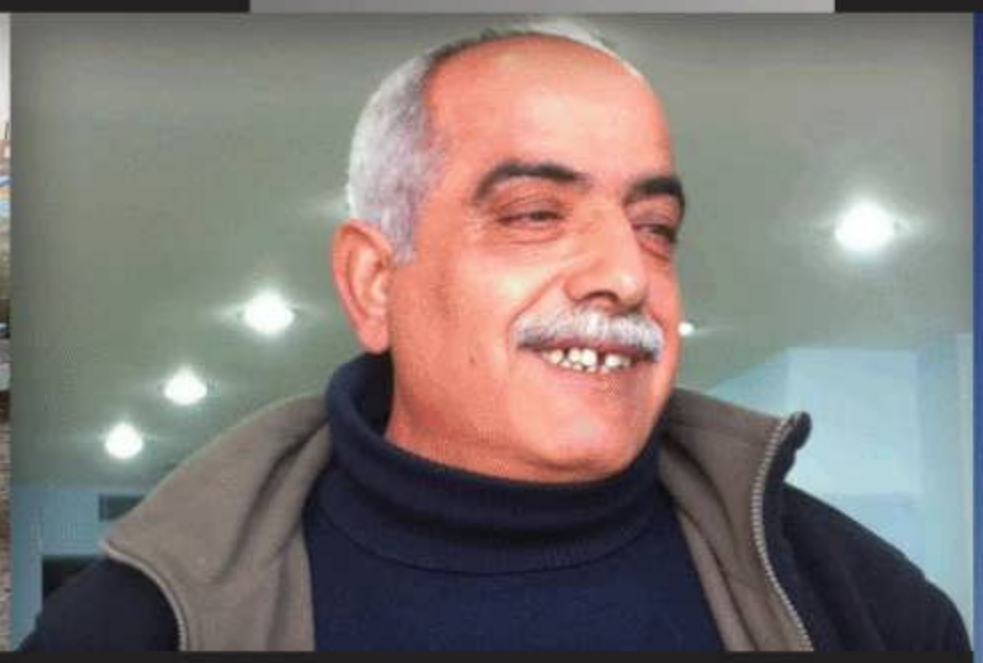
Van'da hayat normal mi?

Van'da yaşayıp yıllardır orada çalışan bir meslektaşımın sonradan meslek grubunda yazdığı gibi, insan çeşitli nedenlerden

© AYŞEGÜL SÜTÇÜ



75. Yıl Çadırkenti, çadırlar daha iyi ama kömür sobalı.



Şoförümüz Arif Abi





Mahalle aralarında yardımın ulaşmadığı çadırlar.



Universal ironi.



Havaalanından son bakış

dolayı gönüllü oluyordu:
"... Gönüllüler başta kendileri için gelirler, sonra bölge halkı için gelirler. Kendileri için gelirler, zira hayat boyunca eğitimden geçip yeni tecrübeler elde ediyoruz, tecrübenin, gözlemin merkezidir şu anda Van, onun için gelirler. Vicdanlarının sesini bastırmak için, susturmak için gelirler 'en azından, hiç olmazsa bölgede şu kadar görev yaptım, gördüm, yardımcı oldum' derler. Kendi varlıklarının, düzenlerinin ne kadar da pamuk ipliğine bağlı olduğunu, hayatın ne kadar da kısa olduğunu, birbirimize dargınlıkların, kırgınlıkların şu üç günlük dünyada hiç değmediğini, fakında olamadığımız -olmak istemediğimiz- birçok değerimizin önemini değerlendirmek için gelirler..."
Ben Van'a eski bir yaramın sızısını başka yaraları sararak dindirmek için gitmiştim. Kendi sızımı biraz dindirebildim, oradaki bazı yaraları sarabildim, bazı yaraların asla sarılamayacağını gördüm.
Dönerken, yavrusundan zorla ayrılan analar gibi etim etimden kopartılarak döndüm. Aşk acısı gibi yepyeni bir sızım var şimdi, hiçbir gönüllü hizmetle geçmeyecek. Her an, şimdi şu satırları yazarken, döneli neredeyse 1 ay olacakken bile hâlâ aklımda ve rüyalarımda Van.
Van'da hayat normale dönmüş diyor resmi açıklamalar.
Bezden bir çadırda üzerine yağan karı her yarım saatte bir silkeleyerek uyumaya çalışmak normalse, toprağa serili ıslak battaniyenin üzerine kartonlar koyup üzerinde yatmak normalse, evine ekmek götüremeyip bir kap çorba pişiremeyip el eline bakmak normalse, en zengin Vanlının bile restoranda yiyip içtikten sonra lüks arabasını bir çadırın önüne park edip çadırda uyuması normalse; evet Van'da hayat normal...
Şimdi Kızılay Van'dan çekilmeyi planlıyor. Çünkü Van'da hayat normale dönmüş. Çadırkentler yavaş yavaş konteyner-kentlere dönüşecek, yardımlar bitecek. Herkes kendi başının çaresine bakacak. Yılbaşından başlayarak SGK sistemi yeşil kartları birer birer geçersiz sayacak. Kar bir metreyi bulacak. Anneler hasarlı okullara yavrularını göndermediğinden, kızlar tek göz odada eskisinden daha fazla olan işlere yardım edeceğinden çocukların bir kısmı okumayı bırakacak. Herkes gibi gönüllüler de korkularını dindirebilmek için orada hayatın normal olduğu yalanına inanmayı seçtiğinden gidecek gönüllü bulunmayacak. Van'da gönüllüleri taşıyan beyaz araba yolun kenarına çekip müziği açmayacak, inenler şemmame oynamayacak. Oralarda olan biten şey "afet olmadığı" ve "hayat normale döndüğü" için işten çıkarılan Arif abi kendine İzmir'de ya da İstanbul'da bir hayat kurmaya çalışacak. Çünkü Van'da hayat normale dönmüş.
Yüreğimde bir sızı, aşk acısına benzer, gitmeden önce ukala ukala tersiyer PTSB dediğim sızıdan kurtulmanın bedeli gibi dönerken edindiğim bu yeni sızı daha uzun süre bende kalacak.
Van'da hayat normale dönmüş.
Aklımdan çıkmayan soru: Hayat Van'da normal oldu mu hiç?

Hayriye ELBİ

Kanserle karşılaşmak

Kanser tanısı konulan kişiler yalnızca bir hastalıkla değil, var olamama riski, geleceği yitirme korkusu ile de yüzleşir. Ölümle karşılaşan kişi için yaşamın anlamını sorgulamak ve yeniden keşfetmek önemlidir.



© SEDA ÜLGER

Kanser, kötü huylu, normal doku yapısında olmayan hücrelerin kontrolsüz büyüdüğü hastalıklar grubu için kullanılan bir sözcüktür. Dünyada 10 yıl önce yılda 6 milyon kişi kansere yakalanırken 10 yıl içinde yılda 12 milyon kişinin, 20 yıl içinde 24 milyon kişinin kanser tanısı alacağı öngörülmektedir. Buna paralel olarak kanser ile yaşayan kişi sayısı da 2005 yılında 25 milyon olup her 10 yılda ikiye katlanarak artmaktadır. Kanseri önleme, erken yakalama ve tedavi çabaları da bu hıza paralel gelişmekte, toplumsal farkındalığımız artmaktadır. Bu sayılar kanserin önemli bir toplumsal sorun olduğunun göstergesidir.

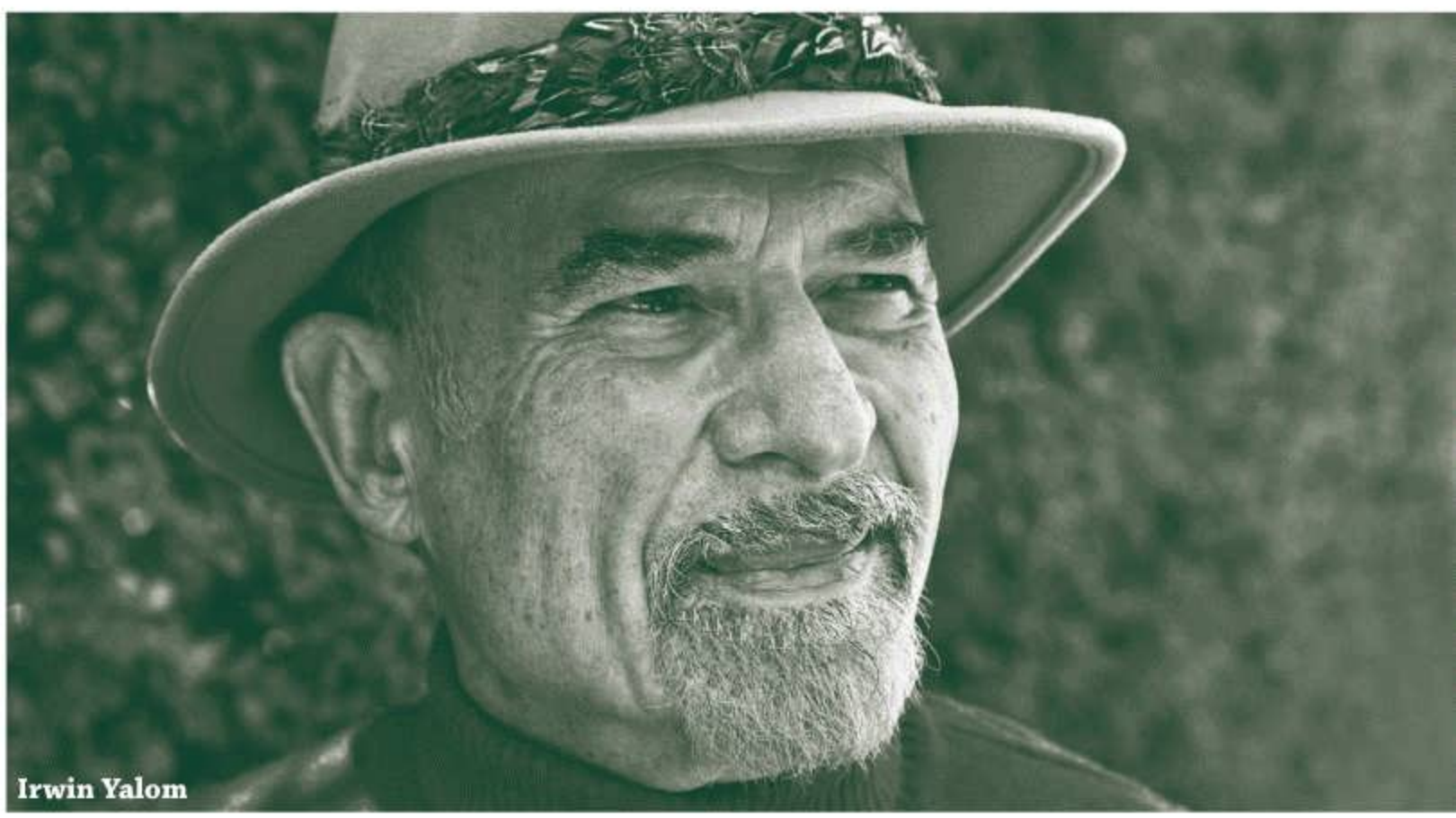
Genellikle ölümlü olduğumuzu unutur, sonsuza kadar genç ve güçlü olacağımız yanılgısı içinde yaşarız. Kanser tanısı konulan kişiler yalnızca bir hastalıkla değil, var olamama riski, geleceği yitirme korkusu ile de yüzleşir. Ölümle karşılaşan kişi için yaşamın anlamını sorgulamak ve yeniden keşfetmek önemlidir. Modern yaşam ölüm fikrini kentlerden çok uzaklara sürgün etmiştir. Mezarlar evlerin bahçelerinden kentlerin dışına itilmiş, ölüm sözcüğü uzun süre önce tıp insanlarının dilinden kovulmuştur. Hastalarımız "ex" olur, "kaybedilir", "masada kalır". Toplumun bu inkârı, ciddi bir hastalıkla karşılaştığımızda imkânsızlaşır ve bu yeni durumla ne yapacağımızı, ona nasıl bir anlam verebileceğimizi, günlük yaşamın içinde nasıl yer alabileceğimizi yeniden keşfetmek gerekir. Aldous Huxley'in "Cesur Yeni Dünya" romanında kurguladığı sıcaklıktan ve yakınlıktan yoksun, "mükemmel" dünyasında insanlar yaşlanmaz, hastalanmaz, bağlanmaz, zevk almanın öncelikli olduğu, incinmedikleri, yaralanmadıkları bir hayat sürer, zamanları geldiğinde ölecekleri yere giderler. 1950'lerin tutucu Londra'sında cüretkâr yaşantısından ödün vermeyen Huxley, ölüm anksiyetesine karşı etkin bir varoluşu savunmuştur. "Bundan 20 yıl sonra yaptıkların değil, yapamadıkların için üzüleceksin; dolayısıyla halatları çöz, güvenli limandan uzaklara yelken aç, rüzgârı yakala, araştır, düşle, keşfet" diyen yazar "Cesur Yeni Dünya"da sisteme uyumsuz kahramanı aracılığıyla hastalıksız, risksiz dünya yerine sorunlu ama insani değerlerin var olduğu dışarıdaki dünyayı kahramanlarına açar. Bir Mısır piramidinin duvarındaki "İsis ve Osiris" öyküsünde ölenin ruhu çeşitli sınavlardan geçtikten sonra sevdikleri ile birlikte sonsuza dek çalışacağı güneşli tarlalara gider, Yunan mitolojisinde "Demeter-Persophone" öyküsünde kaçırılan kızı Persophone'yi Hades'in dünyasından geri getiren ve yılın altı ayını yerin altında geçirmek zorunda olan Demeter, ilkbahardaki canlanmadan, yeniden yaşamın başlamasından sorumludur. Budistler reenkarnasyon inançlarına göre her ölümden sonra bir önceki yaşamda yaptıklarımızın sonucu ile seçilen yeni bir bedende yaşamayı sürdürdüğümüze inanır. Bakara Suresi'nde de bugün yaşadığımıza benzer ama en iyi koşullarda bir gelecek umudu verilir. "İnananlara ve yararlı işler yapanlara müjdele ki, altından ırmaklar akan cennetler onların. Öyle cennetler ki meyvelerinden yedikçe, her defasında 'dünyada yediğimiz şeydi' diyecekler. Cennette çok temiz eşler de onların. Hem orada onlar sonsuz kalıcıdırlar."
İnsan, sınırları ile baş etmekte her zaman zorlanmıştır. Kendimiz dışındaki bir güce



bağlanmak, farklı var oluşlara inanmak güç vermiş, geçicilik ve yok oluşa karşı direnç sağlamıştır. İnsanın bu ihtiyacını gören bütün inanç sistemleri sonsuzluk vaat eder.

Sonsuz varoluş ihtiyacımızın yanı sıra yaşam sorunları ile baş etmede anlam arayışı da hep önemli olmuştur. Frankl'ın İkinci Dünya Savaşı karmaşası sonrası söylediği gibi "tüm insanlar anlam yönelimlidir". Bu anlayışın izleyicileri daha sonraki yıllarda insanların yaşamda anlam ve doyum arzusu üzerinde çalışmışlar ve kanserde "Anlam Terapisi" geliştirilmiştir. Yaşamın anlamı için, amaç ve bütünlük, değerlerin farkındalığı, din ya da maneviyat ile ulaşılan, amaçlı evrensel düzen inancı gibi tanımlamalar yapılmıştır. Varoluşsal kriz ve anlam konusuna önemli katkıları olan Irwin Yalom "Existential Psychotherapy" kitabında "Bir kişinin varlığında düzen, bütünlük ve amaç bulması ve değer verdiği yaşam hedeflerini kovalaması ve ulaşması ve doyum duygusuna ulaşması" olarak tanımlamıştır. Tehlike ile karşılaşıp gelecek hayalleri kuramayan, yarın planları yapmakta zorlanan hastalar birden bugünü yaşayabilme güçlerinin kalmadığını, günlük işlerini yapmayı istemediklerini, banyo yapmanın, alışverişe gitmenin, çocuğunun mezuniyeti için hazırlanmanın anlamsız geldiğini söyleyebilir. Anlam, gelecek projeksiyonları, yaşam amacı, memnuniyeti ve olumlu yaşam hedefleri ile bir tutulur. Kendimizi içinde göremediğimiz bir geleceği hayal edebilmek ve ona ilgi duyabilmek zorlaşır.

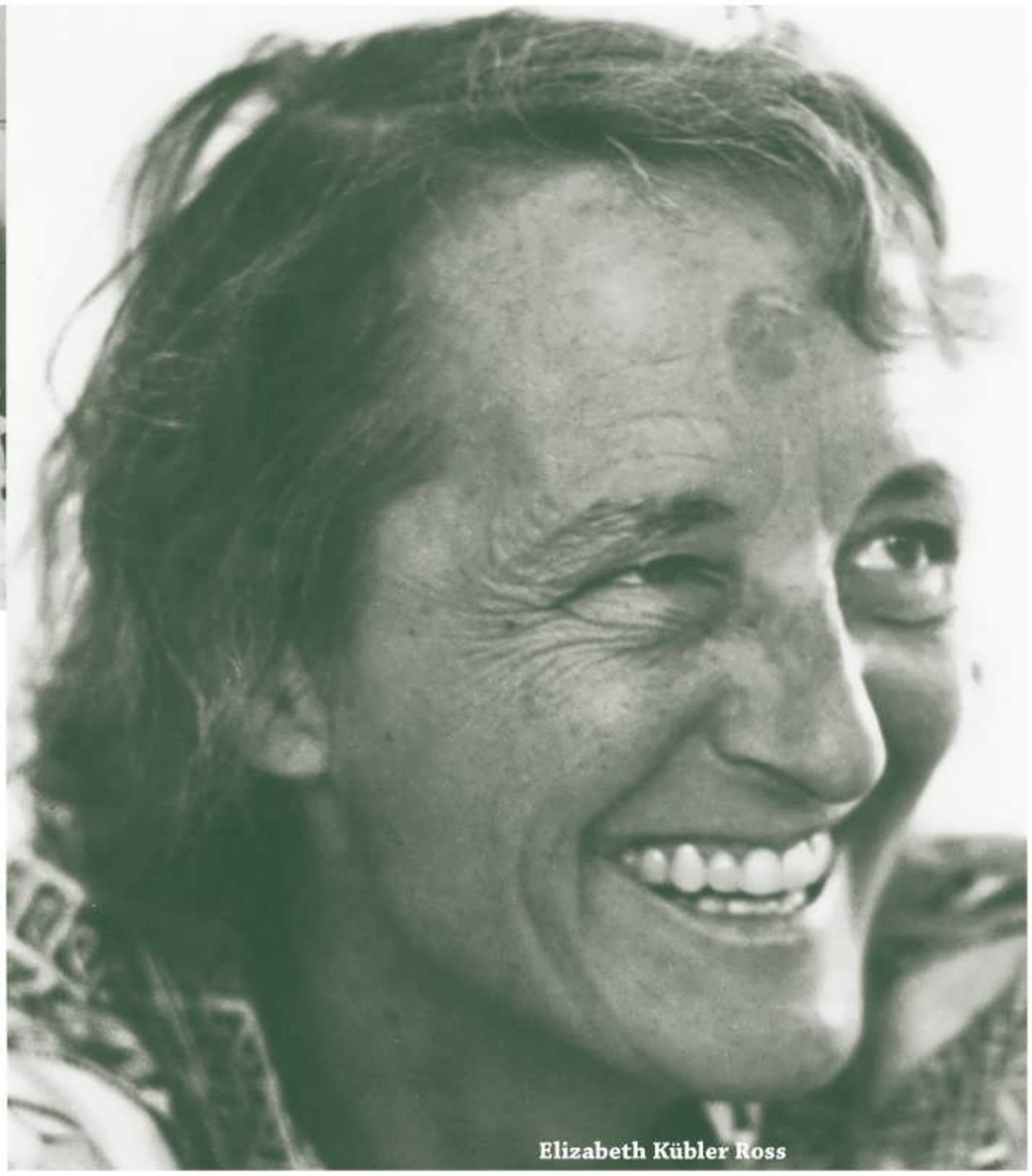
Kanser tanısı, belirsizlik, yeni bir yaşam tarzı, kontrolün azalması demektir ve farklı bir uyum gerektirir. Belirsizlik ve kontrol kaybı herkes için korkutucudur. Kişinin daha önceki zorluklarla



Irwin Yalom



Viktor Frankl



Elizabeth Kübler Ross

başa çıkmada kullandığı savunma mekanizmaları, kişilik özellikleri, aile, eş, arkadaşlar gibi destek sistemlerinin varlığı ya da yokluğu hastalıkla ne şekilde başa çıkacağını belirler. Bu noktada kanserin tipi, bedenin neresinde olduğu, hastalığın ne kadar ağır olduğu da önemlidir. Kanserden sonra yaşamın anlamının sorgulanması kaçınılmazdır. Uyum ve huzurun sağlanması için, yeni yaşam anlayışı, yeni amaç ve hedefler geliştirilir. Depresif belirtiler, gerginlik, aile ve arkadaş desteğinin azlığı, başkalarınca sevildiği ve istenildiğine ilişkin kuşkular, alınganlık ve güvensizlik yeni uyum geliştirmeyi zorlaştırır ve anlam kaybını artırır. Geçmişle barışabilme, geçmişi kabullenme, yapılabilenler ve yapılamayanlar ile helalleşme, hedeflere ulaşma duygusu, işlerini bitirebilmiş, çatışmalarını yaşamış ve bunları çözümleyebilmiş olmak ise uyumu kolaylaştırır. Kanserle karşılaşma krizi, özgün olabilme gücü verebilir, "varolmayı unutma" halinden çıkıp bugüne ve bu ana yönelmeye, daha yüksek bir varoluş haline, "varolmayı fark etme"ye değişebilir. Kriz, büyüme, zor ve farklı bir deneyim ile olgunlaşma sürecine dönüşebilir. Seneca'nın da söylediği gibi "Vazgeçmeye hazır ve istekli olanlar dışında hiç kimse hayatın tadını alamaz".

Kanserde kriz dönemleri

Bize hiçbir şey olmaz gibi yaşasak da hastalık bedenimizin kırılganlığı gerçeğiyle yüzleşmeyi zorunlu kılar ve yeniden bir uyum gerekir. Her ne kadar ilk anda ölüm ve beden üzerinde kontrol kaybını anımsatsa da birçok hasta için kanser kronik bir hastalıktır. İlk tanı konulduğunda, yeni bir tedaviye başlandığında ve hastalık yinelerse hastaların yarısından fazlasında uyum bozukluğu görülür. Ruhsal bozuklukların en hafif şekli olan uyum bozukluğu, bir travma ile karşılaştıktan sonra ortaya çıkan endişe, rahatsız edici biçimde sürekli hastalığı ve tedavileri düşünme, gelecek planları yapamama, anlam bulamama halidir. Tetkikler, farklı hekimlere danışmalar gerilimlerin en yüksek olduğu dönemdir. Sonuçların toplanıp bir tedavi planlanmasından sonra hastalar genellikle yatışır. Kendini güvenli ellerde hissetmek, gelişmeler, tedaviler ve yan etkiler konusunda olabildiğince net ve anlaşılır bilgi almak bu yatışmayı kolaylaştırır. Hastalığın doğası gereği karmaşık bir dönem yaşayan kişiler için belirsizlikler ve alacakaranlıkta yaşamak çok ürkütücü olabilir. Net ve anlaşılabilir bilgi gelecekte olabilecekler açısından hazırlanabilmeyi mümkün kılar. Bu dönemde yakınlar ve çevrenin "Güçlü ol, hastalığı yen", "Çok üzülürsen bağışıklık sistemin zayıflar", "İyimser ve olumlu ol" gibi telkinleri, özellikle yaşlıların hastalığı "güçlü bir şekilde karşılaması" beklentileri ek bir gerginlik kaynağı olabilir. Ruhsal sorunlar yaşamak hastalar için bir zayıflık, mahcup edici bir durum gibi algılanabilir. Çok önemli sorunlar varken hafif konuları gündeme taşıdıkları ya da sızlandıkları için doktorlarının kendilerini beğenmeyeceği endişesi ile susarlar. Hekimler ise hasta için "hassas" olabilecek konuları dile getirmekte zorlanabilir. Sonunda "ne sor"-"ne söyleyeyim" durumu oluşur.

Tüm çalışma yaşamını kanser hastalarının ruhsal güçlüklerini azaltmaya adayan Elizabeth Kübler Ross, kanserle karşılaşmanın uyum evrelerini inkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenme olarak adlandırır. Kabullenememe, tanıyı

Requiem

Boynum kıldan ince ölüme
-Değil mi ki şol illetten iğne ipliğe dönmüş bedenim-
Ve ölüm ki benim bu ölümlü dünyaya gelmemle
Beraber dünyaya gelen, maşallahı var oğlum,
Ona ben analık ettim, onu ben elimde büyüttüm
Onu şu kadarcıktan bu boya ben getirdim
Yedim yedirdim, içtim içirdim, kustum kusturdum
Onu sütümle, onu kanımla, onu aklımla besledim
Nereye gittiysem, ölümüne kadar yanımda götürdüm
Ne zaman aşkımı öpsem, ona da öptürdüm
Ben gençken o da gençti, ihtiyarım o da ihtiyar
Siperlerde omuz omuza döğüştük o diyar bu diyar
Kimi de nefsimizle barışık-bahtiyar mı bahtiyar
Şiir düzerken tüy kalemim oynatırdı kıyısından
Onu unuttuğum da oldu, ölümcül mü ülümcül bir ihmal!
Hatırladığımda ama, öyle yarım yaşadığıma bin pişman
O denli unutkanlıklarım için mi şimdi bu intikam?
-Adam sen de; bir ben miyim âlemde oğlu hayırsız çıkan!
Ki saldın bu hebis Haşhoşiyûnu, 'lan günahı boynuna;
Anarşit bir Urartulu ur musallat ettin boynuma!
Truva'da Tahta At güya, içinden uğruyorlar dışarı
Çoğaldıkça çoğalan o maraz, o haşarı hücreler
Farkındaysalar da kıyımın, tutamıyorlar kendilerini
Yazık, benle koyun koyna onlar da verecek son nefeslerini! ..
Gel bakalım diyorum, gidiyoruz senle, namızsız oğul!
Oğul verdikçe veren o belalıları da alayımıza katıp
Neş'eye neşideler okuya okuya, iyi sularda aşağı
Gidiyoruz o ölümsüz Allahrahatlıkversinlere doğru...
Sizin de içiniz rahat olsun ey arkada kalanlar
Bundan böyle size anakarada ölüm yok!

Can Yücel



kontrol etmek için başka doktorlara başvurma, hastalığın önemini yadsıma, inkâr döneminin özellikleridir. İnkâr dönemini, "Bu neden başıma geldi?", "Neden şimdi oldu?" sorularının yoğun olduğu, kişinin kendine, hastalığa, yakınlarına, hekimlere kızgın olduğu öfke dönemi izler. Hastalığı kabullenme ve pazarlık "İyi bir hasta olursam, tedavileri uygularsam daha iyi bir sonuç olur mu?' tutumudur ve son olarak da kaybedilen sağlık için yas tutma ve uyum dönemi gelişir. Süreler kişiye göre değişir ama birkaç hafta ile birkaç ay içinde uyum beklenir. Hasta için gerçek çok korkutucu olduğunda, bir sonraki döneme geçilemeyebilir. Bazen de aile ve hekimler inkârı destekler. Hekimin inkârı "ailesi söylememize izin vermiyor, ya hasta ağlarsa, intihar edebilir, hasta eğitimsiz, anlamaz" gibi açıklamalarla tanıyı konuşmamak şeklinde ya da "iyi huylu tümör, dişi ur, erkek ur, önlem olarak tedavi yapıyoruz" gibi daha az rahatsız edici sözcükler kullanarak hastanın inkârını destekleme biçiminde olabilir. Tanıyı konuşmama geleneği 2000'li yıllardan sonra değişmiş, son yıllarda çok daha fazla hekim hastaları ile açıkça tanıyı konuşmaya başlamıştır. Bir araştırmamızda 1988 yılında onkoloji hastalarını tedavi eden hekimlerin yüzde 60'ı tanıyı hastalarıyla konuştuğunu söylerken aynı hastanelerde 15 yıl sonra hekimlerin yüzde 96'sı tanıyı açıkça konuştuklarını söylemiştir. Günümüzdeki sağlık politikalarının, hastaların sağlıklarına daha fazla sahip çıkıp daha çok soru sormalarının, bu alanda çalışan ekiplerin daha fazla bilinçlenmiş olmalarının ve ünlü kişilerin hastalıklarını medyada açıklamalarının bu sürece katkıda bulunduğunu söyleyebiliriz.

Hastanın inkârı, hastalığının ne olduğunu sormamak, tedavi kararlarını, ilaç düzenlemelerini yakınlarına bırakmak, hastalığın önemini küçümsemek, bir sorun yokmuş, hiç etkilenmemiş gibi davranmak, hekime inanmamak, hastalığın kısıtlamalarına uymamak biçimlerinde görülebilir. Radyoterapi alması gereken ve tıbbi aletlerden korkmuş, yaşlı, kırsal kesim kökenli hasta kendisine defalarca "Sen kansersin, bu tedavileri almazsan öleceksin" cümlesini tekrarlayan hekime "Ben şişmanım, bak sapasağlamım, sen bunlara sokup beni yakacaksın, tedavi falan istemiyorum" cevabını veriyordu. Bir başka hastam kanserinin yayıldığını öğrendiği gün alışverişe çıkıp "Bunları kullanmaya vaktim olmayacak, biliyorum" dediği üç yatak örtüsü ve beş takım çay kaşığı satın almıştı. Kanser bir aile hastalığıdır, hastanın yakınındaki herkes bu süreçten etkilenir. Aileler de korkar ve yakınlarının acı çekmesi onları dehşete düşürebilir. Korkularını, hastalıkla ilgili sıkıntılarını konuşamayabilirler. Kendi endişeleri ile hastanın durumu birbirine karışabilir. "Hastam buna dayanamaz, depresyona girer, tedaviyi bırakır, mücadele etmez, kendini bırakır, vaz geçer, yaşama arzusu kalmaz, iyimser olmazsa hastalığa yenilir" gibi düşüncelerin hastanın gerçeği mi yakının endişesi mi olduğunu ayırt etmek zor olabilir. Hastalarına en iyi şekilde bakmak için uğraşırken ailenin ihtiyaçlarını da karşılamaya çalışırlar. Ailelerde yalnızlık, yorgunluk, çaresizlik, tükenme sıktır. Oysa açık bir ilişki ve paylaşım ile bu zor dönem daha az sorunlu geçirilebilir. Ayrı odalarda ağlamak yerine acıyı paylaşmak ve birlikte ağlamak, gerçekçi olmayan, abartılı iyimserlik yerine dürüst bir ilişki, geniş aile üyelerinden ve arkadaşlardan destek almak dönemin güçlüklerine göğüs germeye yardımcı olur.

Kanser tanısı, tedavilerdeki tüm gelişmelere karşın toplumsal bellekte hâlâ "çaresiz hastalık" kodu ile kayıtlı bir yaşam krizidir ve var olduğu ortamda değişime neden olur. Yüzyıllardır inkârla baş edilmiş olan ölümlülüğümüz gerçeğiyle göz göze gelmeyi zorunlu kılar. Ancak bu, yaşamın değiştirilemez bir parçası olduğunda her kriz gibi daha olgun bir varoluşa geçmenin fırsatı olarak da yaşanabilir.

"Yıldızları ancak yeterince karanlık olduğunda görebilirsin."

Charles Austin Beard

Emine ZİNNUR KILIÇ

Travmatize çocuklar

Kurbanlar ve zorbalar



© MÜŞERREF BUNDUS

Çocukluk travması yaşamış çocuklar tekrar tekrar travmatize olmaya ve başkalarını travmatize etmeye yazgılıdır. Yani hem kurbandırlar hem de zorba.

Bundan 10 yıl kadar önceydi; gazetelerde, televizyonlarda günlerce izlediğimiz genç bir kadın vardı. Ünlü bir işadamının öldüğü cinayetin tanığı olarak ortaya çıktı. İnce ve soluk yüzü, acıklı yaşam öyküsü ile belleklerimizde kaldı. Bir gazetede çıkan kendi ağzından yaşam öyküsü şöyleydi:
"İki yaşında annemi kaybetmişim. Onu hatırlamıyorum. Sonra babamın bizi sürekli dövdüğü dönemler başladı. Kardeşim ve beni sekiz yaşına kadar babaannem büyüttü. Sekiz yaşında iken babam beni ve kardeşimi cocuk yuvasına bıraktı. Yuvadan kaçınca ya da dersimi yapmayınca öğretmenler bir şamar atardı ya da ayak üstünde bekletirdi. Herkes yuvadan kaçardı.
"Bu arada okulda çalışan temizlik görevlisi gibi kişiler bizi ikişer ikişer evlerine götürür, evde temizlik yaptırırdı. Bir süre sonra bu götürmelerde ellemeler, okşamalar başladı. Bu şekilde bir gün gittiğim evde, 'Temizliği bırak kucağıma otur' diyen görevlinin tecavüzüne uğradım. 10 yaşında babam bizi yuvadan aldı. Üvey annem büyütmeye başladı. Ama babam kadın ve para düşkünü idi. Beni yine dövmeye başladı. Evden sürekli kaçtım."
Bu genç kadın gözaltına alındığında para karşılığı ilişki kurarak yaşamını sürdürüyordu.
O genç kadına ve çocuğuna ne oldu hep merak ettim.
Ben bir psikiyatrist olarak elbette bundan daha acı yaşam öyküleri, daha ağır travmalar dinledim. Ama bu kişinin öyküsünün benim aklımda kalmasının nedeni 1987'de İngiltere'de çocuklukta yuvaya bırakılan kızlarla yapılan ve çocukluk travmalarının erişkinlikteki sonuçlarını ve ruhsal sorunların sonraki kuşaklara nasıl aktarıldığını inceleyen ilk araştırma bulgularına şablon gibi oturmasıydı. Bazı insanların yaşamının böyle bir travmalar zincirine dönüştüğünün ve kişiliği yok ettiğinin somut bir göstergesiydi.
Psikiyatrik tanı sistemlerinde "travma sonrası stres bozukluğu" ya da "akut stres bozukluğu" gibi tanılar genellikle insanların karşılaştığı korku ve dehşet verici tek bir deneyim sonrasında ortaya çıkan tabloları tanımlamakta kullanılıyor. Ancak ya yukarıdaki genç kadın örneğinde olduğu gibi çocukluk döneminden itibaren travmalar art arda geliyor, günlük rutinin bir parçası oluyorsa; bir çocuk her gün şiddete

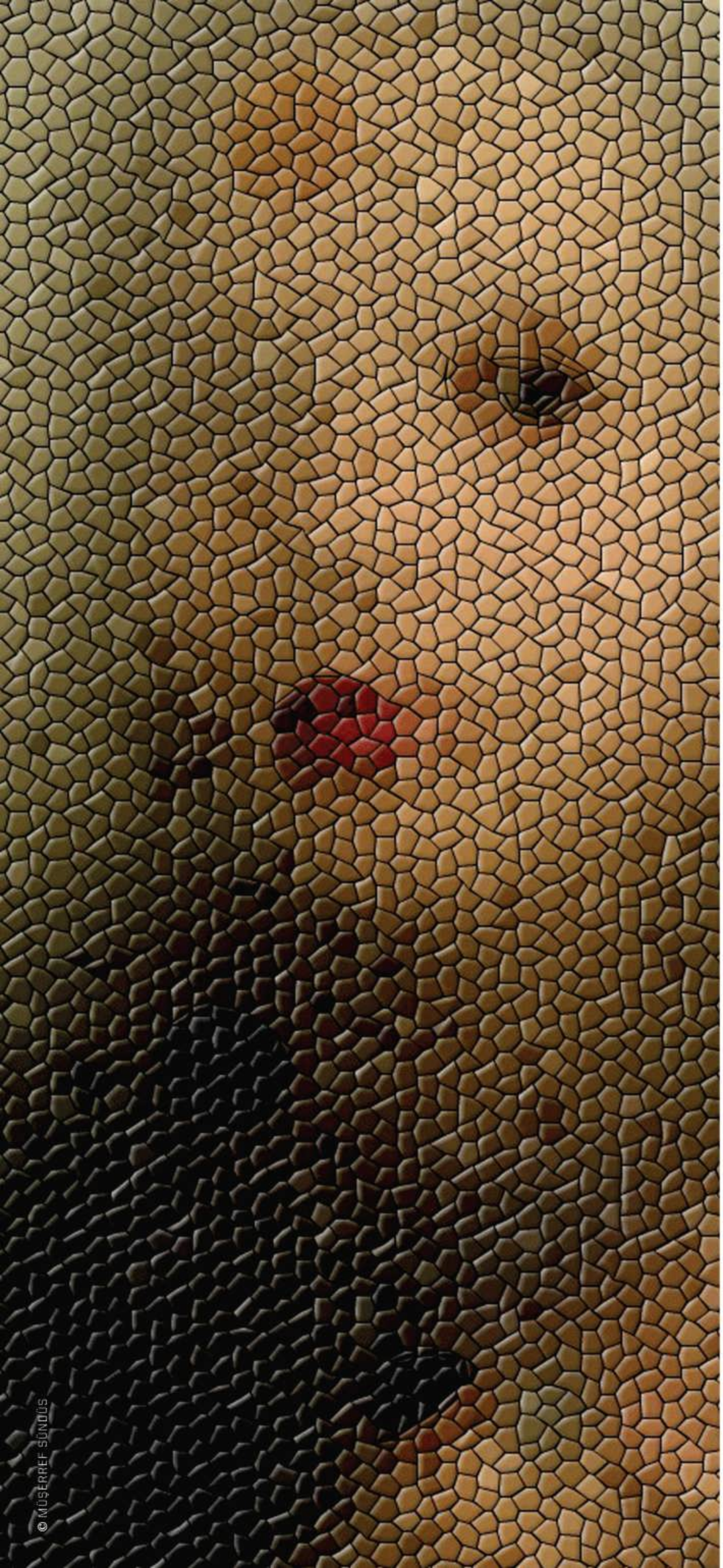
uğrama, tacize uğrama durumu ile karşı karşıya kalabiliyorsa, o zaman ne olur? UNICEF raporlarına göre şu anda dünyada yaklaşık 1 milyar çocuk fiziksel istismara maruz kalıyor, 1 milyar çocuk savaş alanlarında yaşıyor; endüstrileşmiş ülkelerde bile çocuk cinsel istismar oranı kızlarda yüzde 5-10, erkeklerde yüzde 5 olarak bildiriliyor. Bütün bunlara afetler, göç ve yoksulluk ekleniyor. Yoksulluk içinde yaşayan ailelerde çocuklara ve kadına yönelik şiddet çok daha yaygın; bu tabloya çocuğun gelişimsel gereksinimlerine yönelik ihmal de kaçınılmaz biçimde eşlik ediyor. Afetler ve trafik kazaları gibi tekli travmaları bir yana bırakırsak travmaya maruz kalan çocukların yüzde 80'i uzun süreli, tekrarlayıcı, birden fazla travmaya maruz kalıyor. Belli bir ortamda yaşayan çocuğun hem sürekli fiziksel şiddete maruz kalması, hem cinsel istismara ve ihmale maruz kalması ve doğduğu andan itibaren yaşamının tekrarlayan travmalardan ibaret bir duruma dönüşmesi yoksullukla, savaşlarla iç içe yaşayan toplumlarda sık görülen bir durum... Peki bu durum çocuğun gelişimini nasıl etkiliyor, dünyayı ve kendilerini nasıl tanıyorlar, nasıl büyüyorlar?

Çocukların tekrarlayan stresli yaşam olaylarına maruz kaldığı ve onu bu durumlardan koruyacak ya da rahatlatıp yatıştıracak bir erişkinin desteğinden de yoksun olduğu durumlara "zehirli stres" durumları adı veriliyor. Bu açıdan risk gruplarına giren çocuklar ağır yoksulluk yaşayan, tekrarlayan fiziksel ve duygusal istismara maruz kalan, annelerinde ağır depresyon olan, ebeveynlerde madde bağımlılığı ya da ailede şiddet görülen çocuklar... Zehirli stres beyin gelişimini ve diğer organ sistemlerinin gelişimini bozan bir durum... Bebeklik ve çocukluk boyunca böyle ortamlarda gelişen çocuklarla yapılan çalışmalar, bu çocuklarda stres yönetimi, duygudurum düzenleme, dikkati düzenleme, sosyal işaretleri anlamlandırma, dürtü kontrolü gibi birçok gelişimsel alanda bozulmalar olduğunu gösteriyor. Bu çocuklar erişkinliğe geldiklerinde hem fiziksel hem de ruhsal bozukluklara daha sık rastlanan bir grup insana dönüşüyorlar. Bilişsel gelişimin bozulması eğitim alsalar bile başarı düzeyini düşürürken dikkat, dürtü kontrolü, duygu düzenleme sistemlerinin yanlış gelişimi insan ilişkilerinde sorunlar yaşamalarına, suç oranının, madde kullanımının ve psikiyatrik hastalık oranının yükselmesine neden oluyor. Böylece aynı sorunların bir sonraki kuşakta tekrarlama olasılığı da artıyor.

Bebeklikten başlayarak eğer çevredeki bakım veren kişiler aşırı derece tutarsız,



© MÜŞERREF SÜNDÜS


© MÜŞERREF SÜNDÜS

korkutucu, şiddet kullanan veya çocuğu ağır biçimde ihmal eden kişiler ise bebekler aşırı huzursuzluk hissediyorlar. Bu duyguya çevrede kendini rahatlatacak kimse olmadığı duygusu da eklenince aşırı bunaltı, öfke duyguları ortaya çıkıyor. Bu duygular bebeğin kendine zarar verme davranışlarına veya disosiyatif durumlarına yol açabiliyor. Kendi duygularını, düşüncelerini, bedenlerini yok saymayı böylece geliştiriyorlar. Rahatlatılmada, sakinleştirilmede güçlük çekiliyor. Travmatize olmuş çocuklarda görülen klinik tablolar bu bütünleştirilmemiş kişilik yapısının bir sonucu olarak ortaya çıkıyor. Çocuğun duygu düzenleme mekanizmaları bozulduğunda kendi duygularını da başkalarının duygularını da tanıma ve anlama bozulduğu gibi duygularını ifade etmede de bozulma oluyor. Bu yüzden de yaşantılarını sanki başka birisi yaşamışçasına ifadesiz bir yüzle, sesle anlatmalarına şaşırmamak gerekiyor.
İnsan ilişkilerini tehlikeli ve kötücül olarak algılıyorlar. Bu durum hem kurban hem de zorba olmaya yatkınlığın bir arada içlerinde yer almasına neden oluyor. Belirsiz sosyal durumları yanlış çözümlüyor, başkalarının kendilerine yönelik saldırganca duyguları olduğuna daha kolay karar veriyorlar. Saldırgan davranışları ve şiddeti yüceltiyorlar. Dil gelişiminin yetersiz olması nedeniyle sorunları çözmek için iletişim becerilerini kullanamıyor. daha fazla şiddete yöneliyorlar. Kendini tanımlama, kendine değer verme süreçlerinin bozulması, kendini değersiz bulmaya neden oluyor ve başkalarına öfkeyi de artırıyor. Bağlanma ilişkisinin yetersizliği, güvenlik ihtiyacı ile güvendikleri kişiden zarar görme korkusunu bir arada yaşamalarına neden oluyor. Gereksinim duydukları kişiye hem düşmanca duygular atfediyor hem de düşmanca davranıyorlar. Bu durum hem akran ilişkilerini hem de sevgi ilişkilerini bozuyor. Dışlanma ve kötü muamele görme olasılıklarını artırıyor. Böylece kendini doğrulayan kehanetleri tekrar tekrar yaşanıyor. Yani insanlardan kötülük beklentisi bu kişilerin kötü davranışlara maruz kalma olasılığını artırarak ilişkilerini tümden bozuyor.
Bu tür travma zincirleri yaşayan çocukların yaşamda çok fazla şansı olmuyor diyebiliriz. Okul yaşamlarının, hem dikkat ve kendini düzenleme sorunları hem de ilişki problemleri nedeniyle sekteye uğraması kaçınılmaz. Dış dünyayı düşmanca algıladıklarında ve düşmanca davranmaya devam ettiklerinde de kaçınılmaz olarak yeni travmalar yaşıyor ve aynı zamanda başkalarını travmatize eden erişkinler haline geliyorlar. Süreğen biçimde kötü muameleye maruz kalan çocuklarda algılar, duygular ve düşünceleri bütünleştiren süreçler bozulduğu için daha



sonraki stresli durumlara da uygunsuz tepki verme olasılıkları artıyor. Eğer travmatik yaşantı çaresiz bir erişkinin varlığında yaşanıyorsa, çocuğun tepkileri de bu çaresiz ebeveyni taklit edecek biçimde gelişiyor. Kendi duygularından habersiz, uzak olabiliyorlar. İç dünyalarını ifade edebilecekleri dile sahip olmayabildiklerinden duygularını ifade edemiyor ya da kendi duyguları ile başkalarınınkileri birbirine karıştırabiliyorlar. Kendilerini yönlendirecek bir iç haritaları oluşamıyor, bu da yeni bir durumla karşılaştıklarında bu durumu doğru değerlendirememelerine neden oluyor. Eski ve tanıdık olan daha korkunç bir yaşantı olsa bile daha güvenli gibi algılanabiliyor. Bu da travmatize oldukları duruma tekrar tekrar dönme olasılıklarını artıran bir başka etken oluyor.

Bu çocuklar güvenli bir ortamda yaşamaya geçtiklerinde bile problemler yaşamaya devam ediyorlar. Geçmişin etkisinden kurtulmaları çok zor olabiliyor. Karşılarına çıkan stresli durumları geçmişteki duygulanımlar eşliğinde yaşıyorlar. Kendini düzenleme becerilerinin yokluğu davranışlarının uygunsuz öfke veya üzüntü tepkilerine dönüşmesine neden olur. Farkında olmadan travmanın yarattığı duyguları tekrar tekrar yaşarken bunun karşılığında aldıkları tepkiler tekrar travmatize olmalarına neden oluyor.

Dolayısıyla travmalar kişilerarası ilişkiler alanında tekrar tekrar yaşanıyor. Çocukluk travması yaşamış çocuklar tekrar tekrar travmatize olmaya ve başkalarını travmatize etmeye yazgılıdır. Yani hem kurbandırlar hem de zorba. Kendilerini kontrol edemediklerini fark etmek kendilerine yabancılaşmalarına hatta kendilerinden nefret etmelerine neden olabilir. Madde kullanarak ya da kendilerini yaralayarak acı veren duygularından kurtulmaya çalışırlar. Bu da daha da büyük sorunlar yaşamalarına neden olur. Dış dünyayla karşılaşmanın yaşattığı yoğun duygular ve bu duyguları kontrol etme çabası içe dönme ile aşırı tepki gösterme arasında gidip gelme tablolarına neden olur. Diğer insanlar acı verebilecek kaynaklar gibi algılandığında duygusal bağlar kurmamaya çabalarlar. Duygusal yaşamları da davranışları gibi donuk ve sınırlanmıştır. Kendi duygularına ulaşamadıkları için başkalarına empati duymaktan da yoksundurlar. Stres altında kendi yaşadıkları insanlıktan çıkmışlığı başkalarına da yansıtırlar.

Sonuç olarak kısaca da olsa kişilik gelişiminin ağır biçimde bozulduğu tabloları özetlemeye çalıştım. Bu tablolar psikiyatride "karmaşık gelişimsel travma" olarak niteleniyor. Ancak, içinde yaşadığı çevre insanoğlunun kişiliğini doğuştan itibaren sistemli biçimde eziyorsa tanıyı o kişiye mi yoksa çevreye mi koymak gerekir bilemiyorum. Bu çevreyi var eden koşullara, ekonomik sisteme, hukuk sistemine, eğitim sistemine, kısaca topluma bir tanı koymak belki de daha uygun olacaktır...

Pınar ÖNEN

Kurbanlaşmadan özgürleşmeye

Deprem gibi cinsel şiddet de bu ülkede tam olarak "geçmiş gitmiş" bir travma değil. Peki tehdidin tamamen sıfırlanmadığı bir ortamda, onarım nasıl sağlanacak? (...) Cinsel şiddet, kötü bir toprakta yetişen zehirli ve kötücül bir bitki ise, psikoterapi odası dışında değişmesi gereken başka bir şey daha var: toplum.



© SELAHATTİN YILDIRIM

Kişinin vücut dokunulmazlığı ihlal edilmeden (fiziksel temas olmadan, sözlü), bireyin cinselliğine yöneltilmiş, mağdurun* rızası dışında gerçekleşen ve mağduru rahatsız eden davranışlar cinsel taciz olarak; fiziksel temas içeren davranışlar (dokunma, penis veya başka bir cisimle tecavüz vb.), mağdurun yaşına göre, çocuksa cinsel istismar, yetişkin ise cinsel saldırı suçu olarak tanımlanıyor. "Onayı dışında" kavramı, direkt fiziksel saldırıdan mağdurun intoksikasyon altında olduğu durumlara, indirekt (psikolojik) tehdit, baskı, zorlamaya kadar farklı derecelerde saldırganlık ve güç kullanımı içeriyor. Yetişkin cinsel şiddet mağdurlarının neredeyse tamamı kadın. Çocukluk çağı (18 yaş altı) cinsel istismarda da, istismara uğrayan kız çocukların erkek çocuklara oranı dörde bir. Yani çocukluk çağında da, kız çocuklar daha fazla risk altında. Cinsel şiddete maruz kalan bir diğer grup ise LGBT (lezbiyen, gay, biseksüel ve transseksüel) bireyler. LGBT topluluğun içinde farklı cinsel yönelimlere (lezbiyen, biseksüel vb.) sahip kadınlar dışında, trans kadınlar (biyolojik cinsiyeti erkek olan ama kendisini kadın olarak hisseden ve kadın kimliğiyle yaşayan kadınlar) ve homoseksüel erkekler (toplumca erkekliği sorgulanan erkekler) olduğunu düşününce, yine bu grupta da kadınlar ve kadınlıkla ilişkilendirilenlerin saldırıya uğradığını söylemek zor değil. Cinsel saldırının gündelik hayat dışında görüldüğü önemli bir başka alan ise, savaşlar ve gözaltı/tutukluluk halleri. Cinsel saldırı, sıcak savaş durumlarında, gözaltında, hapishanelerde bir işkence yöntemi olarak, ev ya da köy baskınlarında, devlet güçlerinin veya politik güçlerin herhangi bir biçimde gözetimindeyken, asker, militan, polis veya diğer devlet güçleri tarafından, bazen bizzat devlet/örgüt politikası olarak, "düşman" üzerinde güç kullanmak ve düşmanın onurunu kırmak, aşağılamak için kullanılan temel yöntemlerden biri, bir savaş aracı. Failler, düşman topluluğa üye çoğunlukla kadınların, bazen de erkeklerin bedenlerini, bedenleriyle birlikte ruhlarını ve kimliklerini, hamile bırakarak da soylarını, "kirletme" olarak gördükleri cinsel saldırganlık eylemleriyle aşağılamaya çalışıyor. Savaş sırasında, kadınlar nezdinde "toprak ana işgal ediliyor", soyun/kimliğin taşıyıcısı kadınlar "fethediliyor" ve o kimlik "parçalanıyor". Cinsel saldırı, mağdurun üyesi olduğu topluluğun onurunu kırma, aşağılama, terörize etme ve gözdağı verme amacı taşıyor.

Gündelik hayatta gerçekleşen saldırılarda, saldırganların çoğu "tanıdık veya yakın" kişiler. Son yıllarda eş/flört tecavüzü olgularının da tanınması ve suç kapsamına alınması ile birlikte bu oran daha da büyüdü. Cinsiyetle ilgili bir toparlama yapacak olursak ise, istisnalar olmakla birlikte, faillerin erkekler olduğu, mağdurların ise kadınlar, çocuklar ve cinsel azınlıklar olduğu şeklinde bir genelleme yapmak yanlış olmaz. Faillerin erkekler olduğu genellemesi ise, cinsel şiddeti ve etkilerini feminist bir perspektiften ele almamızı zorunlu kılıyor. Feministlerin "genelleme yapılmadan ezilmeler anlaşılmaz" mottosundan hareketle, yazının bundan sonraki bölümünde bu genellemeye sadık kalınacak.

Cinsel taciz ve saldırıya maruz kalan kadınların çok büyük bir oranı herhangi bir şikâyette bulunmuyor. Cinsel saldırılar, inanılması, kabul edilmesi ve mağdurdan yana tavır alınması daha kolay birtakım özellikleri barındırdığında, yani saldırgan birden fazla kişiyse, tanıdık/yakın biri değilse, cinsel şiddete görünür hasarlar bırakan bir fiziksel

* Kurban ve mağdur kelimeleri, özellikle feminist literatürde ve eleştirel psikoloji literatüründe, saldırıya uğrayanı nesneleştirdiği, pasifize ettiği, olumsuz bir biçimde tanımladığı gerekçesiyle kullanmaktan kaçınılan bir kelime. İngilizcede kullanılan "survivor" kelimesinin tam karşılığı bir kelime yok ve anlam karşılığı olan iki kelimeli "hayatta kalan" kalıbının dilimize yerleşmesi de güç görünüyor. Metinde "mağdur" kelimesi, "şiddete maruz kalan" anlamında kullanılmıştır.

şiddet eşlik ettiyse, kadınların bildirme davranışında bir artma görülüyor. Yani, kadınlar çoğu zaman ancak onlara inanılacağını ve yargılanmayacaklarını, aksine destek göreceklerini düşünürse destek isteyebiliyor ve adalet arayışına girebiliyor.

Cinsel taciz ve saldırı, bir uçta sadece erkeğin psikopatolojisi ve hatta biyolojisiyle açıklanıp sosyopolitik süreçler yok sayılırken, feminist perspektif, cinsel şiddetin cinsellikle ilgisi olmadığını, kadınları denetim altında tutmak için kullanılan bir şiddet eylemi olduğunu, diğer şiddet biçimlerinden çok da farklı olmadığını savunuyor. Ancak, bir başka feminist görüş de, cinsel saldırının sadece şiddet eylemi olarak görülmesinin, "kadının cinselliği ve üremesinin kontrol edildiği bir şiddet eylemi" olduğunun göz ardı edilmesi anlamına geleceğini, bütünlüklü bir analizin ancak patriyarkal kültürlerde cinsellik ve üremenin kültürel ve politik anlamlarına bakılmasıyla mümkün olacağını savunuyor. "Cinsellik aracılığıyla yapılmak istenenen nedir?" sorusunu soruyor. Bu denklemde cinsellik de şiddet eylemiyle eşit önemde bir yer tutuyor. Cinsel saldırılarda ağırlıklı olarak cinselliğe vurgu yapılmasının, saldırıyı cinsellikle ilgili bir "dürtü bozukluğu"na indirgeme, mağdur kadını da bu dürtüyü kıyafetiyle, bakışıyla duruşuyla uyandıran bir konuma yerleştirme, yani kadını sorumlu tutma riski taşıdığını hatırlatıyor feminist literatür. Saldırganların "mini etek giymiş kadın karşısında tahrik olmuş, ısrarın ve haşinliğin dozunu kaçırmış bir halde seks arayan, azmış veya dürtü kontrol bozukluğu olan erkekler" olmadığını, saldırgan erkeğin cinsel olmayan motivasyonlarına, öfkesine, kadını domine etme ve kontrol etme arzusuna, bu davranışları besleyen toplumsal arka plana odaklanılması gerektiğini söyüyor.

Sonrası: tedirgin, tetikte, kırgın ve küskün

Cinsel saldırı, fiziksel ve psikolojik bütünlüğe bir saldırı ve dolayısıyla travmatik. Dünyaya ve ötekine duyulan temel güveni sarsan, kontrol duygusunu yerle bir eden bir kırılma. Yaşamın ve insanlığın karanlık yüzüyle burun buruna gelme, dünyayla ve öteki ile kurulan temel bağın sarsılması... Bir öteki ona saldırmışken, başka bir öteki de onu koruyamamışken, üstelik başka ötekiler de başına gelenler için onu suçlarken, o güvenin tekrar inşa edilmesi hiç kolay değil. O andan itibaren artık tehlikeli bir ormandaymışçasına korkmuş, tetikte, tedirgin, kırgın ve büyük ihtimalle de küskün.

Cinsel saldırı, çoğunlukla fiziksel saldırıyı da içerdiğinden kadının fiziksel yaralanması da söz konusu ve hatta istenmeyen bir cinsel birleşmeyi de içerdiğinde, cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve istenmeyen hamilelik de bir olasılık.

Çocuğun cinsel istismarı ile yetişkine yönelik cinsel saldırıların etkileri elbette çok farklı. Bedensel, zihinsel, duygusal ve cinsel gelişimin, kişilik gelişiminin ve "öteki" ile ilişki örüntülerinin henüz tamamlanmadığı çocuklukta cinsel istismar, yetişkinlik döneminde erken, korunmasız ve sık cinsel ilişki, cinsel işlev bozuklukları, depresyon, düşük benlik saygısı, kaygı bozuklukları, kendine zarar verme davranışları ve intihar girişimleri, alkol-madde kullanımı, disosiyatif bozukluk, kişilik bozuklukları ve ilişki problemlerine yol açabiliyor. İstismara uğramış çocuklar, büyüdüklerinde de yeni cinsel saldırılara daha sıklıkla maruz kalıyorlar, yeniden travmatizasyon riskleri çocukken istismara uğramamış kişilere göre daha yüksek. Yetişkinlik çağı cinsel travmalarda ise, travmatik olayın yeniden yaşantılanması, travmayı hatırlatan uyarıcılardan (yer, obje, erkekler vb.) kaçınma, donukluk veya aşırı uyarılmışlık, uyku problemleri, depresif semptomlar, izolasyon gibi travmatik stres belirtileri daha sıklıkla ortaya çıkıyor.

Psikanalitik kuram, travmayı, çocukluktan gelen en derindeki korkular ve fantezileri çağrıştıran veya tetikleyen, kişinin savunmalarını aşan şiddette yoğun bir kaygı yaratan olay olarak tanımlıyor. Dolayısıyla travmaya verilen reaksiyonu, çocukluk korkuları, arzuları, fantezileri, çatışmaları ve nesne ilişkileri bağlamında anlamanın mümkün olabileceğini söylüyor. Bilişsel-davranışçı kuram, travmanın etkilerini



© SEMA BAŞÖZ



açıklarken, öğrenme kuramlarını, bilişsel süreçleri ve temel şemaların üzerindeki etkilerini ele alıyor. Feminist psikoloji ise, psikopatoloji kuramlarına ek olarak cinsel şiddetin anlamını ve travmatik stres reaksiyonlarını etkileyen ve hatta bazen bu reaksiyonlara yol açan ataerkil yapı ve pratiklere vurgu yapıyor. Bazen psikopatoloji kuramlarını ataerkil yapıyı göz ardı etmekle eleştiriyor ve bu ihmalin psikolojik reaksiyonları anlamamız ve çözümlememizin önünde de bir engel olduğunu söylüyor.

Cinsel saldırı söz konusu olduğunda, kadının toplumsal travmalarda (deprem, savaş vb.) olduğu gibi anlatma, anlaşılma, destek alma şansı çok sınırlı. Travma çoğunlukla yalnız yaşanıyor, paylaşılsa bile çok az kişi tarafından anlaşılıp destek alınıyor. Aksine, toplumdaki kadını suçlayıcı yaygın mitler dolayısıyla kadın suçlanıyor ve utanç, suçluluk ve yalnızlık duyguları daha da artabiliyor. Mitler, travmatik olayı küçümseyici, yok sayıcı veya da kadını suçlayıcı nitelikte: kadının yalan söyleme olasılığı yüksektir; kadının isteği, onayı dışında cinsel saldırıda bulunulması mümkün değildir; cinselliği çağrıştıran, davet eden giysileri, davranışları olan kadınların saldırıya uğrama oranları daha yüksektir; cinsel saldırı kadınların fantezisidir ve dolayısıyla aslında kadınların hoşlarına bile gidebilir vb. Sadece toplum değil, yasalar ve adli mekanizmalar da bu mitlerin beslendiği anlayışı taşıyor. Cinsel saldırılarda yargının istediği psikolojik raporlar, kadının beyanının yeterli olmadığı, kadının ispatlaması gerektiği, kadının psikolojik olarak etkilenmemiş olabileceği inançlarının ürünü. Yani toplum ve yargı kadının yoğun travma semptomları göstermesini bekliyor, çünkü kadının bedeni "kutsal" ve "namus"la eşdeğer, cinsel saldırıya uğramış bir kadının, en önemli kimliği namuslu olmak ise, kadının namusu zedelenmiş olmalı ve kadın ağır bir travmatizasyon geçirmeli.

Travmatik semptom göstermeyen kadın, namuslu ve sağlıklı bir kadın olamaz veya yalan söylüyordur. Toplum ve yargı aslında kadının yoğun utanç ve suçluluk duyguları yaşamasını bekliyor, istiyor. Adalet arayışı, bir yeniden travmatizasyona dönüşüyor; suçu ispatlaması gereken kadının olayı tekrar tekrar anlatma zorunluluğu, tekrar tekrar yapılan adli muayeneler, mahkemede kadına yöneltilen suçlamalar ("neden bağırmadın; mini etek giymişsin o gün"). Suçlunun cezalandırılması için yola çıkan kadın, kendinin cezalandırıldığının farkına varıyor ve hatta belki de pişman oluyor yola çıktığına.

Türkiye'de kadınların hemen hepsi, otobüste/minibüste yanlarına bir erkek biraz fazlaca yaklaştığında tedirgin olur, caddede yürürken arkalarından gelen bisiklet sesi onların kendilerini yoldan kaldırıma atmalarına sebep olur çünkü cinsel taciz deneyimi Türkiyeli kadınlara tanıdık bir deneyim. Kadınların gerçek


© BENNU GEREDE



anlamda kendilerini tam olarak güvende hissetmedikleri, gece sokakta yalnız yürürken arkalarını kolladıkları, o veya bu şekilde erkek şiddetine birincil olarak veya tanık sıfatıyla, ikincil olarak her daim maruz kaldıkları bir ülkede, cinsel şiddet mağduru olmak, Türkiye'de deprem travmasına maruz kalmış birinin, birinci derece deprem bölgesinde yaşamasına benzer. Sağlam olduğunu düşündüğü evinde kendini güvende hissetse bile, işyerinde, gittiği başka mekânlarda, sokakta, bir köprünün altından geçerken tedirginlik hissetmesi, travmatik anılarının çağrışması çok olasıdır. Bu anlamda, deprem gibi cinsel şiddet de bu ülkede tam olarak "geçmiş gitmiş" bir travma değil. Peki tehdidin tamamen sıfırlanmadığı (cinsel saldırı olmasa bile cinsel tacize uğrama olasılığı çok yüksektir) bir ortamda, onarım nasıl sağlanacak?

Onarım...

Güvenli ortam

Travma süreğen bir travma ise saldırının sona erdirilmesi (siz bu satırları okurken, bazı mağdurlar, saldırganla aynı evde, aynı sosyal ortamda yaşamaya devam ediyor) ve mağdurun güvenliğinin sağlanması, atılması gereken ilk adım. Güvenli ortam, kişinin yaşamının sadece cinsel değil, her türlü fiziksel ve psikolojik şiddetten özgür kılınması, her türlü travmatizasyonun engellenmesi, gerçek anlamda bir onarımı sağlayacak bir zemin anlamına geliyor. Mağdur, güvenli ortamı sağlamakta güçlük çekiyor veya yeniden travmatizasyon riskini artırıcı davranışlar sergiliyorsa, güvenli ortamın sağlanması, teröpatik süreç içerisinde belli bir çalışma sonrası sağlanabiliyor ancak. Dünya ne tehlikelerle dolu kaotik bir ortam, ne de tehlikeden tamamen arınmış bir cennet. Cinsel şiddet bağlamında, özellikle kadın, çocuk ve LGBT bireyler için çeşitli tehlikeleri barındıran bir yer ve bu tehlikelerin doğru analizi, tanımlanması ve korunma stratejilerinin geliştirilmesi gerekiyor. Bu stratejilerin geliştirilmesi gerekliliği, asla saldırının ve saldırıdan korunma sorumluluğunun mağdura yıkıldığı bir bakışa evrilmemeli.

Psikoterapi odası

Travma semptomlarına yönelik farklı teröpatik yaklaşımlara ek olarak, feminist bir perspektifin benimsenmesi önemli, çünkü cinsel şiddet kadınlar ve kadınlığa dair bir sorun. Feminist psikoloji, feminist politik felsefe temelleri üzerine kurulu bir psikoloji alanı olarak, bize cinsel şiddeti anlamaya ve onarmaya ilişkin bir çerçeve sunuyor ve kadınları travmanın onarımının ötesine, güçlenme ve özgürleşmeye de taşımayı hedefliyor. İntrapsişik dünyayı yok saymadan ama tamamen ona odaklanmadan -çünkü yalnızca ona odaklanmanın indirgemeci ve yalnızlaştırıcı bir etkisi olduğunu savunuyor- kadını, kadınlık deneyimini ve travmatik deneyimi bağlamı içerisinde anlamayı ve sosyal bir varlık olarak yeniden inşa etmeyi vaat ediyor. Öteki ile kurulan bağı koparan cinsiyete dayalı cinsel şiddeti bağlamına oturtarak yeni bağlar kuruyor; bedenle, cinsellikle, kadınlıkla, kadınlarla ve toplumla. Feminist terapi, kültürel analiz, toplumsal cinsiyet rolleri analizi, güç ve gücün kullanımına ilişkin analiz, beden ve cinselliğin politikasına ilişkin analiz, "kurban" söyleminin eleştirisi gibi müdahale alanlarıyla kadının güçlenmesi ve özgürleşmesini amaçlıyor. Bu özgürleşmenin, "öğreten, kurtaran, uzman terapist ile kurban danışan" kimlikleriyle değil, "birlikte" sorgulayan, öğrenen ve dayanışan eşit bir ilişkilenme içinde mümkün olabileceğini söylüyor.

Toplumsal dönüşüm

Cinsel şiddet, kötü bir toprakta yetişen zehirli ve kötücül bir bitki ise, psikoterapi odası dışında değişmesi gereken başka bir şey daha var: toplum. Toplumun cinsel şiddet gerçeğini ve cinsel şiddeti üreten toplumsal süreçleri gördüğü ve kabul ettiği, şiddeti önleyici yasal veya toplumsal koruyucu mekanizmaları hayata geçirdiği, mağdurun cezalandırılmayıp güçlendirildiği, gerçek adaletin tesis edildiği bir toplum içerisinde ancak gerçek anlamda bir onarım mümkün.

Dayanışma

Sessizliğin kırılması, cinsel şiddetin ve şiddet aktörlerinin görünür kılınması, cinsel şiddete uğrayan kadınların suçlanması, saldırganın aklanması ve saldırının meşrulaştırılmasına hizmet eden toplumsal ve patriyarkal zihniyetin deşifre edilmesi ve zihniyete karşı verilen mücadele, bu zihniyetin ürünü toplumsal pratikler (dışlama, ayrımcılık, nefret söylemleri vb.) ve hukuki pratiklerin (cezasızlık) ortaya çıkarılması ve bu pratiklerin değiştirilmesinde, feminist kadın örgütleri büyük bir emek ve sabırla mücadele veriyor. Bu mücadele, sadece toplumsal dönüşümü değil, şiddete maruz kalan kadınların yaralarının onarımını ve kadınların güçlenmesini de sağlıyor. Feminist kadınlar, bir yandan takip ettikleri, bizzat duruşma salonunda bulundukları tecavüz ve cinayet davalarında, yargı kararları üzerinde bir baskı unsuru oluşturur (bu baskı bazı yargı kararları üzerinde gerçekten de etkili oluyor) ve adalet sisteminde bir dönüşümün mücadelesini verirken, bir yandan da davasını takip ettikleri kadınların, feminist literatürde "dayanışma", psikolojide "sosyal destek" denilen kaynağın özneleri haline geliyor. Bu kadınların acısını görüyor, yargılamıyor ve onlarla eşit bir ilişki içinde dayanışıyor, onları güçlendirmeye çalışıyor. Cinsel şiddet mağduru kadınlar artık bazen bizzat kendileri çalıyor feministlerin kapısını, "duruşmamda yanımda olur musunuz?" diyor. Politik mücadele ve dayanışma, mağdurlara onarım ve adalet olasılığını (adalet henüz çoğu olgu için sadece bir olasılık) sunarken, gelecekteki potansiyel travmaların engellenmesi mücadelesiyle aslında bir önleme (prevention) çalışması da yürütmüş oluyor.

Kaynaklar

Eyüpoğlu, H. (2008). Cinsel Taciz ve Travma: Eleştirel bir Deneyim Aktarımı. Eleştirel Psikoloji Bülteni, Sayı 1.

Rutherford, A. (2011). Sexual violence against women: Putting rape research in context. Psychology of Women Quarterly, 35(2), 342-347.

Whisnant, R. (2011). Feminist Perspectives on Rape. The Stanford Encyclopedia of Philosophy.

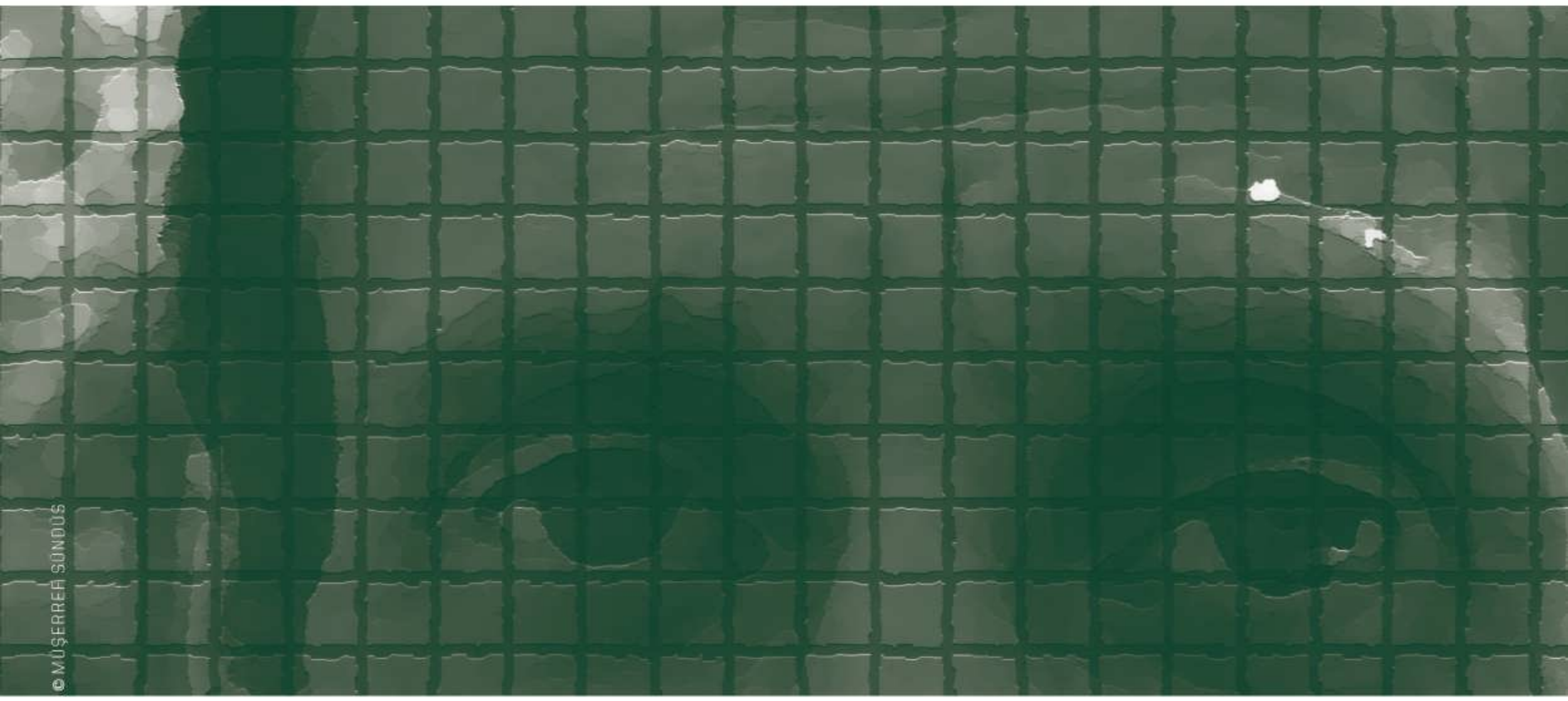
Ebru SORGUN

Yas, travmatik yas ve melankoli

Normal yasta yaşadığı kayıpla birlikte dünyanın azaldığını hisseden kişinin aksine, travmatik ve melankolik süreçte kişi, dünyanın değil kendisinin azaldığını hisseder. Tüm bu süreçte bedensel rahatsızlıklar, yoğun değersizlik ve suçluluk duyguları, utanç hissedilmektedir. Uyku ve iştah bozulur. Bir içe çekilme süreci olmakla beraber kişi sadece benzer acıyı yaşayan kişilerle ilişki kurmak ister.

Yas süreci insanın sevdiği bir şeyin kesin kaybına verdiği doğal ve evrensel tepkiler sürecidir. Her kayıp acı verir, üzüntü ve keder hissettirir. Kişinin verdiği duygusal, bedensel ve davranışsal tepkiler, hissettiği acı, keder, hüzün bir zaman için "anormal" değildir. Kayıptan sonra kişinin yaşamına sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için yas sürecinin yaşanması gereklidir.

Freud "Yas ve Melankoli" (1915) makalesinde yasın her zaman sevilen bir insanın ya da ülke, özgürlük, ideal gibi insanın yerini alan bir soyut kavramın kaybına tepki olduğunu belirtmiştir. Ancak ayrılma sürecine ilişkin yoğun bir ikilem yaşanıyorsa, kaybedilen kişiyle ilişkilerde narsisistik veya zıt duygulanımlar fazlaysa yasın



© MÜŞERREF SÖNDÜS


© ELİF NAYMAN

patolojik bir sürece dönüşebileceğinden söz etmektedir. Yakın dönem yas çalışmacılarının travmatik, uzamış ya da patolojik yas diye adlandırdığı süreci, Freud 1915'te melankoli olarak tanımlamıştır. "Yas ve Melankoli" makalesi aslında normal yasla travmatik yas arasındaki temel ayrımın yapıldığı ilk metindir diyebiliriz. Melankoli ya da travmatik yas olarak isimlendirilen süreçte kişi, yoğun bir kendinden hoşnutsuzluk yaşar. Normal yasta yaşadığı kayıpla birlikte dünyanın azaldığını hisseden kişinin aksine, travmatik ve melankolik süreçte kişi, dünyanın değil kendisinin azaldığını hisseder. Kayıp sadece dışarıda birinin değil içerideki bir nesnenin, geçmişteki kaybıyla da buluşur. Tüm bu süreçte bedensel rahatsızlıklar, yoğun değersizlik ve suçluluk duyguları, utanç hissedilmektedir. Bu süreç gerilemenin yoğun olduğu bir dönemdir. Uyku ve iştah bozulur. Bir içe çekilme süreci olmakla beraber kişi sadece benzer acıyı yaşayan kişilerle ilişki kurmak ister. Kendini değersiz bulur, kimsenin onun yaşadığı acıyı anlayamayacağından emindir. Freud bu süreci "kişinin kendine işkence etmesinin keyfi" olarak tanımlar. Kişi bu dönemde sevme yeteneğini kaybeder ve nesneye olan öfkesini kendisine yöneltir.

Yas çalışmacıları Horowitz ve Prigerson (1997) patolojik yas olarak dillendirilen, çözümlenmeyen melankolik durumu, hem patolojik yaşantı hem de ayrılık yaşantısının neden olduğu semptomları tanımlamışlardır. Travmatik yaşantılarla gelişen ani kayıp, ruhsal tablo açısından hem travmatik semptomları hem de yas semptomlarını içerdiğinden bu süreci travmatik yas olarak adlandırmayı önermişlerdir.

Yas sürecinde kişi, kaybettiği kişiyle ilgili yoğun bir zihinsel meşguliyet halindedir. Öleni hatırlatan şeyleri arama, ölene odaklanma, aşırı uyarılmışlık belirgindir. Her an onun geri geleceğine inanma, onu gördüğünü sanma başlangıçta sık yaşanır. Donma, inanamama, kabullenme güçlüğü, depresyon ve anksiyete bozuklukları da yine bu travmatik yasa eşlik eden belirtilerdir. Çeşitli kaynaklarda, kayıptan sonraki altı ayda yası yaşayanların yüzde 32'sinde depresyon saptanmıştır. Bu rakam bir yılda yüzde 27 olarak belirlenmiştir. Elizabeth Kübbler-Ross'un kanser hastalarıyla yoğun deneyimleri


© ELİF NAYMAN

sonucunda tariflediği yas evrelendirmesi en yaygın kabul gören evrelendirmelerden biridir. Bu tanımda da inkâr, kaybın reddi, ölen kişiyi geri getirmek için araştırmalar yapmak yani pazarlık etmek yer alır. Bu süreçte kişi yaşadığı travmatik kaybın senaryosunu defalarca değiştirir ve kendini o travmatik senaryoda farklı şekillerde konumlandırarak, "ölümü acaba nasıl engellerdim" fantezileriyle yoğun olarak meşgul olur. Bu süreci öfke takip eder. Bu bir yandan travmanın kabul edildiğini göstermektedir. Kaybın gerçekliği iç dünyada ağırlığını koymuş, kişi bu gerçeklik karşısında pazarlığı bırakmaya, ölüme boyun eğmeye başlamıştır. İnkâr ve pazarlıktan sonra artık yoğun olarak hissedilen duygular kaybın gerçekliği karşısındaki öfke ve çaresizliktir. Kişi ölüm karşısındaki güçsüzlüğünü ve ölümün kesinliğini reddedememektedir. Peşinden gelen depresif dönemse yasın tamamlanmak üzere olduğunun habericisidir. Anı formasyonu, yas tutma hayatın sonuna kadar sürer. Ancak ölen kişinin representasyonuyla ilişkiler, anılar yoluyla devam etmektedir. Sevilen kişinin yokluğu hayat boyu hissedilen bir kayıptır ama kişi kaybı kabullenmiş, sevme yeteneğini kaybetmemiş ve yeni bağlar kurabilmiş ya da var olan bağlarını onarmış, güçlendirmiştir.

Tüm bu yas süreçlerine paralel olarak, rüyalar çok tipik, tekrarlayan nitelikte olabilir. İnkâr döneminde olan kişi, ölen kişiyi canlı, günlük hayatın içinde, yani yaşarken görebilir. Bazen de ölen kişi rüyada ölüm-

kalım savaşı vermektedir. Yas tutan kişi bir yandan öleni kurtarmaya, öte yandan onu bırakmaya çalışır. İkili uğraş sonuçlanmadan kişi sık sık anksiyete ile uyanır. Çünkü bir yandan ölen kişiden ayrılamamakta, bir yandan da bu kaybı kabullenip, hayata devam etme arzusu arasındaki çatışmayı ve suçluluğu halledememektedir. Bir yandan ölenden kurtulmak ona onsuz hayatın devamını sağlayacaktır fakat vedalaşma gerçekleşememektedir. Rüyalar resim tabloları gibi olabilirler; hareket etmezler. Eğer bu aşamalarda bir tıkanıklık varsa, yas süreci işlemiyorsa, bu rüyalarda da belirgindir. Hareketsiz rüyalar doğal yas sürecinin işlemediğini gösterir. Örneğin ölen kişinin mezarını simgeleyen bir yerdedir; ancak ölen kişinin bedeninde hiçbir bozulma olmamıştır.

Yas tutma sürecini etkileyen çeşitli etmenler vardır. Bunlardan en önemli olan etken kişilik özellikleri, kişinin hikâyesi ve duygusal yapıdır. Kişinin duygusal yapısı, kişilik özellikleri, doğduğundan itibaren dünyayla ve nesneleriyle kurduğu ilişki ve dünyanın ve nesnelerin onunla kurduğu ilişki, acıyı yaşama, taşıma, tolere etme-edememe, sevebilme, bağ kurabilme biçimini de belirleyecektir. Diğer bir etken kaybedilen kişinin özellikleri ve onunla kurulmuş ilişki biçimidir. Ölen kişiyle kurulan ya da kurulamayan bağ, bağımlılık derecesi, yakınlık ya da çatışmalar yas sürecini etkilemektedir. Eğer ölen kişiyle ilgili çözümlenememiş çatışmalar, iyi kurulamamış bir bağ varsa, yas tutma süreci de bundan olumsuz olarak etkilenecektir. Ölüm biçimi ya da ani kayıplar da bu süreci etkiler. Eğer beklenen bir ölümse, yaşlılık, hastalık gibi, sürecin travmatik etkilerinin şiddeti daha hafif olmakla birlikte kaybın hüznü daha belirgin olabilmektedir. Ani ölümler travmatik yas için risk etkenidir. Beklenmeyen bir anda, beklenmedik bir şekilde yaşanan kayıp, kaybedilenin yakınlık derecesi, süreci temel belirleyicilerdendir. Ayrıca çevre, yası engelleyici özellikte ise bu durum süreci olumsuz etkileyebilir. Kültürel etmenler, aile ve arkadaşlar, dinsel faktörler, sosyal desteklerin varlığı ya da yokluğu, gerektiğinde sağlık hizmetlerinin ulaşılabilirliği yas sürecini kolaylaştırır ya da zorlaştırır. Eğer çevre kaybın yaşanmasını destekleyen bir çevreyse, kişiye yasını tutması için uygun bir "kucak" sağlayabiliyorsa, kişinin konuşmasına, ağlamasına izin veriyorsa, tamamen yalnızlık, terk edilmişlik ve cezalandırılmışlık duygularını bir miktar onarabiliyorsa, bu sağlıklı bir yas süreci için son derece iyileştirici olacaktır.



Uygun bir yas tutma evresinden sonra kişi gerçekliği kabullenir ve hayatla bağlarını yeniden güçlendirir. Eğer yas sürecine hak ettiği değer verilirse, kişi yasını yaşayabilirse olgunlaşma ve büyüme için kişide olumlu etkileri olur. Tüm bu tanımlara ve kategorilere rağmen herkesin yas tutma süreci, kendi hikâyesi gibi biriciktir ve tüm yaşantılar, tüm acılar kişinin bu kendi biricikliğinde duyumsanır, işlenir.

Sibel ERENTAY

Örselenen ne çok insan var peki gücümün sınırı var mı?

Hayatla başa çıkmada bir başınıza olduğunuzu idrak edersiniz. Belki de travmayı yaratan budur işte. Tek başınıza olduğunuzu anlamak. Kontrolün sizde olmadığını anlamak. Çaresizliği anlamak. Gücün sınırlarını keşfetmek. İster yetişkin, ister çocuk; çaresizlik duygusu travmayı yaratan.

Klişeler neden klişe olur dersiniz? Her duruma uydukları için mi, yoksa herkes bir kere yaşadığı için mi? Yaşadıklarımızı daha kolay kabullenmemizi mi sağlar, yoksa kendimize ayrı bir önem mi atfederiz böylece? Sebebi ne olursa olsun hayatımızın parçasıdır bunlar.

Bir film seyrederiz, bir kitap okuruz ve hayatımız değişir; ya da rutin bir doktor muayenehanesinde...

Her şeyin kontrolünüz altında olduğunu düşündüğünüz, sıradan sayılabilecek bir günken, çok sevdiğiniz birinin umarsız bir hastalıkla karşı karşıya olduğunu öğrendiğinizde ne hissedersiniz, ne yaparsınız? "Doktora gittim ve hayatım değişti" mi dersiniz, bir klişeyi hayata geçirerek?

Travma "kişinin güçsüzlüğüyle, bedeninin ve becerilerinin sınırlarıyla yüzleşmesi durumudur" diyor tanımlardan biri. Yani kişinin tam anlamıyla çaresiz kaldığı, paralize olduğu, ruhunda yaralanma belirtileri bırakan yaşantılardır. Travmanın tanımı var elbette ama hangi yaşantının kime nasıl etki edeceğini önceden bilmemiz zor görünüyor. İşin içine hayat hikâyeleri, kişilik özellikleri, sosyoekonomik, sosyokültürel gibi birçok bağımsız değişken de girince öngörüler bir yerde bitiyor. Ama az önce betimlemeye çalıştığım gibi bir durum, kayıp duygusunu en derinden yaşamamıza yol açıyor ki travmadan kaçmak nerdeyse imkânsız oluyor. Akıl ve mantık uygun açıklamalar için hızla devreye giriyor. Yaşını düşünüyorsunuz, bundan kaçmanın mümkün olmadığını anlıyorsunuz; takdiri ilahi diyorsunuz. Ne derseniz deyin, akıl ve mantık istediği kadar en uygun açıklamaları sunsun, içinizin yangısına engel olamaz. Hayatınızın farklı olacağını hissedersiniz de nasıl olacağını bilemezsiniz. Ezberiniz bozulmuş, güven hissiniz yok olmuştur. Hani başınız sıkışsa, darda kalsanız gideceğiniz yer olmayacaktır. Hayatla başa çıkmada bir başınıza olduğunuzu idrak edersiniz. Belki de travmayı yaratan budur işte. Tek başınıza olduğunuzu anlamak. Kontrolün sizde olmadığını anlamak. Çaresizliği anlamak. Gücün sınırlarını keşfetmek. İster yetişkin, ister çocuk; çaresizlik duygusu travmayı yaratan. Ama çocuğun bununla başa çıkması çok daha zor elbette. Üçüncü sayfa haberleri hep iç acıtır. İhmal ve istismar edilen çocuklar, aile içi şiddet; hangi çocuk yaşamıyor ki; kendisi ayrı, annesi ayrı... Fiziksel, ruhsal, hangi tür isterseniz mevcut. Erkeğin kadına uyguladığı şiddet kadından çocuğa geçiyor. Elektrik akımı gibi. Kimin gücü kime yetiyorsa... Sonra şiddet ve bıraktığı travma yaşam biçimi haline geliyor. Yani rasyonelleştirilmeye başlanıyor çocuk tarafından. Yetişkin olduğunda çoktan davranış kalıplarına dönüşmüş oluyor. En başta yaşananları kendi suçu olarak görüyor sonra; sonrası bilenen hikâye. Ağır hasarlı insanlar topluluğu.

Travmayı yaratanın büyük büyük olaylar olması gerekmiyor üstelik. Bireysel özelliklerle yakından ilişkili. Dayanma becerisi, kişinin kendini nerede güçsüz, çaresiz hissettiğiyle ilgili. Bu noktada daha acı bir durum ben buradayım diyor. Çaresizliğin zirveye ulaştığı ihmal, istismar ve şiddet yaşantılarının bıraktığı izleri düşünmek bile zor. Yetişkin bile başa çıkmakta zorlanırken hatta başa çıkamazken, donanımı yeterince oluşmamış çocuk nasıl baş etsin. Etrafıma baktığımda bununla yaşamaya çalışan ne çok insan var diyorum, ne çok insanüstü gayret. Varlığı yok sayılan, örselenen ne çok insan. Kadın veya çocuk veya erkek diye ayırmak mümkün değil. Ne çok insan demek lazım sadece.



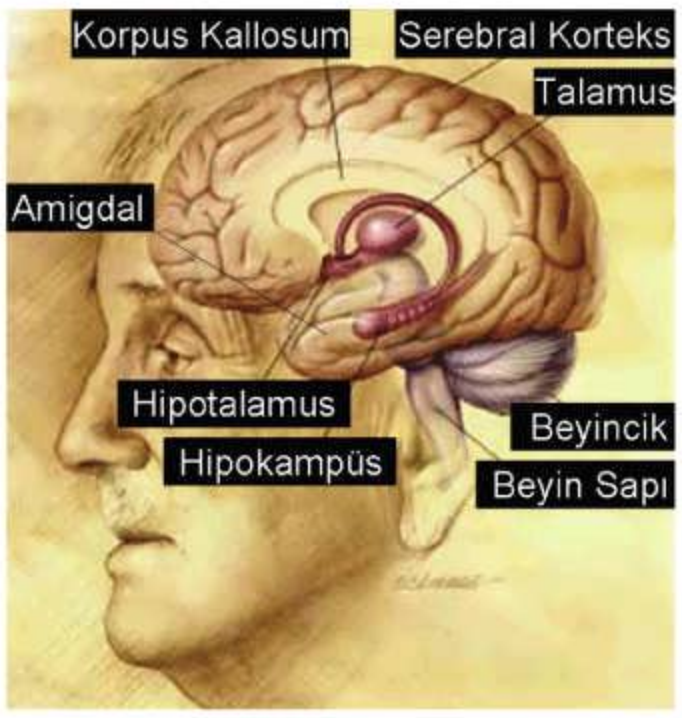
© MÜŞERREF SÜNDÜS

Ümit TURAL

Ruhsal travmaya biyolojik yanıt

Travmaya karşı tepki, kişinin tüm kaçış yolları kapandığı anda ortaya çıkar. Stres kontrol edilemez ya da ondan kaçılamaz ise fizyolojik tepkiler başlatır.

İnsanın anlama sınırlarının dışına düşen travmatik olaylar, insanın psikolojik ve biyolojik başa çıkma yetilerinin yıkılmasına neden olur. Travmatik olay karşısında yaşanan korku, yaşantıyı anlamlandıramama kişiye psikolojik bir sorun yaşatır. Korku, yaşanan olay veya olayı hatırlatan bir nedenden doğabilir. Travmaya karşı tepki, kişinin tüm kaçış yolları kapandığı anda ortaya çıkar. Stres kontrol edilemez ya da ondan kaçılamaz ise fizyolojik tepkiler başlatır. Korkutucu ve anlaşılmaz olan bu tür olaylar aşırı fizyolojik uyarılma ile son bulur. Yani ruhsal travma biyolojik izlerini de göstermeye başlar. Başlangıçta strese verilen ani tepki ile sonradan ortaya çıkacak fizyolojik tepkilerin karıştırılmaması gerekir. Zaman içinde ise bu fizyolojik yanıt, olayı anımsatan herhangi bir durum sonrasında da koşullu bir tepki halini alır. Tekrarlayan stresler sonucu oluşan aşırı uyarılma bilişsel süreçleri etkileyerek kişinin uyumunu bozmaya başlar. Stres sırasında çeşitli nörotransmitter sistemlerinde de çeşitli değişiklikler ortaya çıkmaktadır. Bu yazıda ruhsal travmanın beyinde oluşturduğu biyolojik değişikliklerden



özellikle beyin kimyasal ileti sistemi (nörotransmitter) ve şekil değişiklikleri yönleri üzerinde durulmuştur.

Noradrenerjik sistem

Noradrenalin organizmanın tehlikelerle başa çıkabilmesi için temel nörotransmitter olarak kabul edilmiştir. Noradrenalinin beyinde en fazla olarak beyin sapında Locus Coeruleus (LC) isimli bölgede yer aldığı saptanmıştır. Bu çekirdek "travma merkezi" olarak adlandırılmaktadır. Korku ve alarm yanıtlarına aracılık eder. LC'nin tahrip edilmesi, hayvanlarda aldırmaz bir biçimde cesaretle tehlikeli davranışlara girilmesine neden olur. Kedilerle ilgili yapılan bir çalışmada yüksek gürültülü veya köpek görme durumlarında LC'de noradrenerjik nöron aktivite hızının arttığı, fare görme durumunda ise bu aktivasyonun olmadığı görülmüştür. Ayrıca LC şartlı korku, emosyonel bellek kodlaması, uyanıklık ve uyarılma ile strese otonomik ve endokrin sistemi bütünleştiren bir ileri besleme devresini tamamlar.

Travma sonrası stres bozukluğu'nu (TSSB) anlamamıza yardımcı olan hayvan modellerinden birisi "kaçınılmaz şok"tur (inescapable shock). Öğrenilmiş çaresizlik ile sonuçlanan bu model insan yanıtlarına çok benzemektedir. Hayvanlarda görülen stresten kaçamama, öğrenme, ödül amaçlı davranış motivasyonunda ve araştırıcı davranışta azalma gibi öğrenilmiş çaresizlik belirtileri ile TSSB'nin anhedoni, sosyal geri çekilme, mesleki işlev kaybı, bilişsel işlevlerde bozulma ve afektif sığlık (daralma) gibi kaçınma belirtileri birbirine çok benzer. Kanıtlar kaçınılmaz şok ile ilk kez karşılaşıldığında noradrenalin sentez ve salınımında artış olduğunu, ancak tekrarlayan stres sırasında sentezin hipotalamus, hipokampus, amigdal, LC ve korteks gibi bölgelerde tüketilen noradrenalini karşılayamadığını düşündürmektedir. Tüketim sonucu

©ISMAIL GÜZELSOY

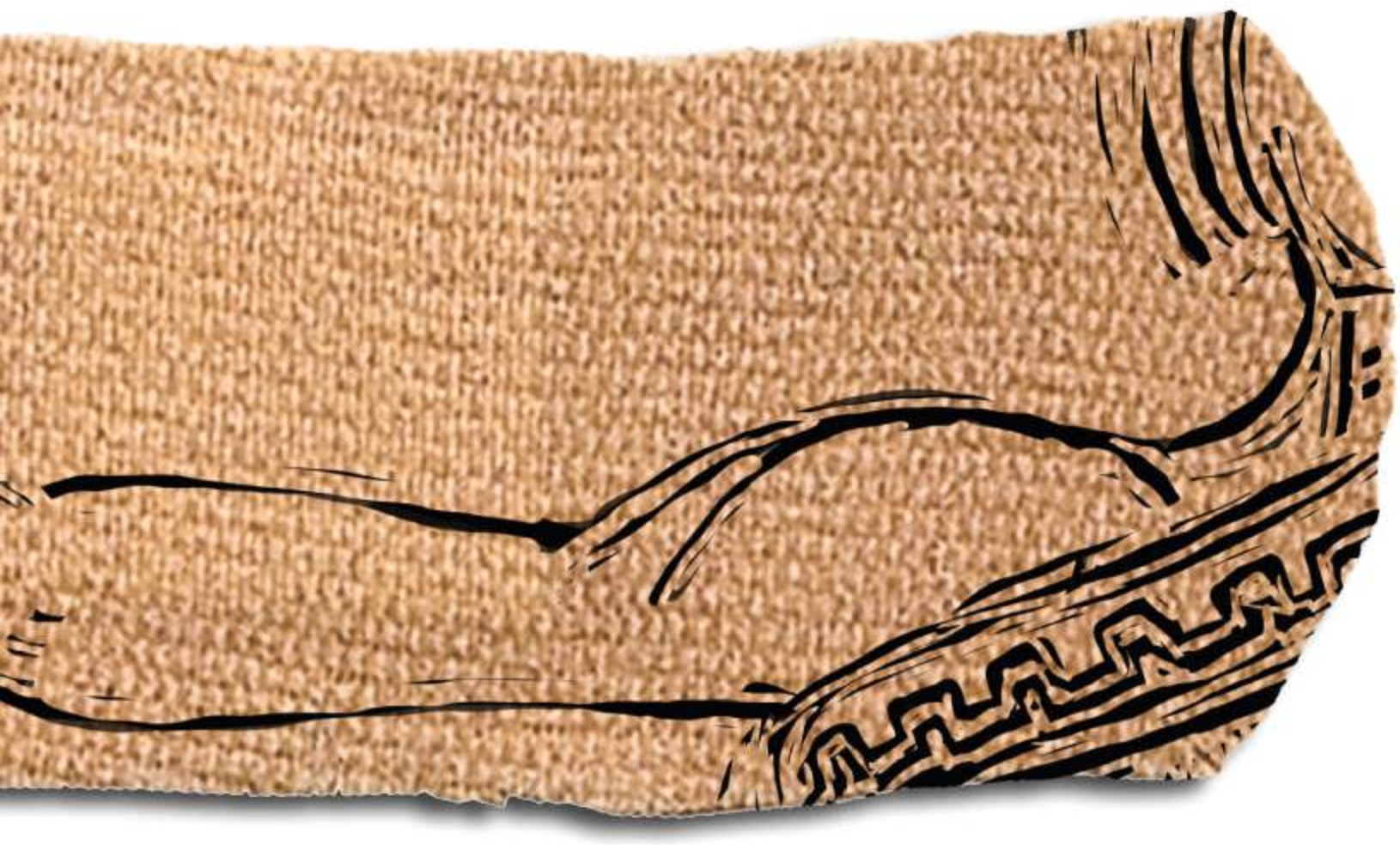
aşırı üretim tekrarlayan hafif stresler karşısında bile koşullanmış bir cevap olarak kendini gösterir. Yine LC'yi baskılayan trisiklik antidepresanlar (TCA), monoamin oksidaz inhibitörleri (MAOI), benzodiazepin, etanol gibi ilaçlarla da öğrenilmiş çaresizlik hafifletilebilmektedir. Buna karşın katekolamin depolarını boşaltan ⍰-metil tirozin ve rezerpin ile yohimbin, kokain gibi LC'yi uyaran ilaçlar öğrenilmiş çaresizlik belirtilerini alevlendirmektedir. Aslında yüzyılımızın başında bu ilişki Janet ve Freud tarafından hastaların travmaya bağlandıkları, kompülsif biçimde yeniden yaşantıladıkları biçiminde bildirilmiştir. Canlı anılar, geriye dönüşler, gece kâbusları tekrarlayan biçimde bilince gelmektedir. Travmanın indüklediği nörobiyolojik faktörler yeniden yaşantılamaya katkıda bulunmaktadır. LC'nin hipokampus ve amigdale uzanan noradrenerjik uzantıları hafızadan çağırmayı kolaylaştırıcıdır.



Serotonerjik sistem

Kaçınılmaz şok modelinde noradrenerjik sisteme odaklanılmış olsa da TCA ve serotonin geri alım inhibitörlerinin (SGİ) bazı beyin bölgelerinde serotonini artırma yolu ile öğrenilmiş çaresizlik belirtilerini azalttığı gösterilmiştir. Bu veri ile serotoninin de kaçınılmaz şok ve travma yanıtında yer aldığı ortaya çıkartılmıştır. Organizmanın travma karşısında serotoninerjik sistem yanıtı, hayvanlarda saldırganlık ve diğer davranış bozukluklarına (yememe gibi) yol açan ve öğrenilmiş çaresizlikle örtüşen yanları olan zorunlu tecrit (forced isolation) modeli ile açıklanmaya çalışılmıştır. Tecride bağlı saldırganlığın azalmış serotonin düzeyine bağlı olduğu birçok çalışmada saptanmıştır. Serotonin düzeyinde azalma hayvanlarda aşırı duyarlılık ve uyarılma, abartılı emosyonel uyarılma ya da agresif bir görünüme neden olmaktadır. Bu tanımlamalar TSSB belirtilerine uygunluk göstermektedir. Farelerde yapılan bir çalışmada serotonin boşaltıcı ajanların saldırganlığı artırdığı, serotonin öncülü veya agonistlerinin ise ortaya çıkan saldırganlığı azalttığı saptanmıştır. Daha önceden özkıyım girişimi olmayan saldırganlık gösteren 64 hastanın BOS'unda serotonin metaboliti 5-HİAA düzeylerinin anlamlı olarak düşük bulunduğu saptanmıştır. İnsan olmayan primatlarda ayrılık modelinde ise (seperation) annelerinden ayrılan maymunların iki zamanlı isyan ve umutsuzluk yanıtı sergiledikleri görülmüştür. Bu iki zamanlı yanıtın kaçınılmaz şokta olduğu gibi serotonin (isyan), noradrenalin-dopamin (umutsuzluk) düzeylerindeki oynamalarla ilişkili olması söz konusudur. Zorunlu tecrit ve insan olmayan primatlarda ayrılık modelindeki gözlemler serotoninin katekolaminlerin oluşturduğu uyarılmayı modüle edebileceği şeklinde yorumlanabilir.





Başka bir çalışmada dorsal hipokampal nöronlardaki 5-HT2 reseptörlerinin öğrenilmiş çaresizlikte rol oynadığı ileri sürülmüş ve kaçınılmaz nitelikteki bir stresörle karşılaşma sonrası, anormal bir cevap olarak davranışsal inhibisyonun geliştiği belirtilmiştir.
Stresörler, merkezi sinir sisteminde nöron kaybı veya morfolojik değişimler oluşturabilir. Farelerde glukokortikoidlerin ve stresin beynin hipokampal CA3 (Cornu Ammon) piramidal nöronlarında dallanma azalması, boy kısalması ve dentrit morfolojisinde değişme yaptığı gösterilmiştir. Erkek Sprague-Dawley farelerinin kullanıldığı bir çalışmada bir antidepresan olan tianeptin verilen hayvanların hipokampal CA3 nöronlarında stresin etkilerinin gözlenmediği bildirilmiştir. Tianeptinin bu etkisini, deneysel ortamda, hipokampüste K+ uyarılmalı ekstrasellüler serotonin artışını azaltarak ortaya çıkarmaktadır. Akut stresin beyinde serotonin miktarını artırdığını savunan bu araştırmacılar, tianeptinin hipokampüs ve serebral kortekste hem akut hem de kronik uygulanması ile serotonin geri alınımının arttığını, bunun da strese karşı nöronal duyarlılığı azalttığını ileri sürmüşlerdir.
Beyinde davranışların dengelenmesini sağlayan bir model ileri sürmüştür:

Davranış kolaylaştırıcı sistem (DKS) ve davranış baskılayıcı sistem (DBS). DKS'nin birincil olarak dopamin sisteminin kontrolündedir, şartlı veya şartsız davranışları kolaylaştırır. Bu sistem ödülün beklendiği veya saldırganlığın olduğu davranışlarla aktive olmaktadır. LC ve noradrenerjik iletiler bu sistem içerisine girer. DKS'ye karşı koyan güç DBS'dir. DBS öncelikle septal hipokampal bölgedeki serotonerjik iletiden köken alır. Ödülsüz ve cezanın beraberinde geldiği davranışlarda bu sistem aktive olur. Dolayısı ile serotonin azalması DBS'nin zayıflamasına ve göreceli olarak DKS'nin baskınlaşarak maladaptif davranışın ortaya çıkışına neden olacaktır.

Endojen opiyat sistemi

Opiaterjik sistem beyinde ağrı, acı duyumsamasında ve zevk verici duyumlara aracılık eder. Stres endojen opiyaterjik sistemde bazı değişikliklere yol açmaktadır. Kaçınılmaz şokla karşılaşan hayvanlarda stresin indüklediği analjezi, yani ağrılı uyaranların hissedilmesinde eşiğin yükselmesine yol açtığı görülmüştür. Bu azalmış ağrı duyarlılığı sonraki streslere ve hoş olmayan uyaranlarla beraber olan nötral durumlara karşı şartlı yanıt olarak karşımıza çıkar. İnsanlarda da stres opiyat sentezini artırmaktadır. Yaklaşık 8 mg opiyum alkoloidine (morfin) benzer bir maddenin eşdeğeri beyinde salınmaktadır.
Şiddetli travmadan kurtulanlarda fiziksel analjezi, psişik uyuşma ve depersonalizasyon üçlemesi gözleminden yola çıkılarak endojen opiyat salınımının travmaya eşlik eden çözülme (disasosiyasyon) ve psişik uyuşmada da yer aldığı ileri sürülmektedir. Hayvanlarda kısa süreli sosyal yalıtım opiyat aracılı analjezi oluştururken yakın ilişki kurma davranışı opiyat reseptör blokajı ile artırılmaktadır. Ayrılık modelinin isyan dönemini morfinin çok ufak dozları bile baskılayabilmektedir. TSSB'de kişilerin sosyal kaçınma ve geri çekilmelerine de opiyat salınımının katkısı olabilir. Opiyatlar LC nöronlarının ateşlenme hızını düşürmekte, böylece beyinde genel uyarılmayı azaltmaktadır. Bundan başka kaçınılmaz şoktan önce opiyat verilmesi hayvanların hipotalamus, hipokampus, amigdale, talamus ve orta beyin gibi değişik bölgelerdeki noradrenalin salımını zayıflatmaktadır. Kaçınılmaz şokla karşılaşan hayvanların orta beyin bölgesindeki μ opiyat reseptörüne agonist bağlanması azalmaktadır. Opiyaterjik reseptör antagonisti naltrekson TSSB belirtilerinin tedavisinde denenmiştir. Kömür madeni kazası sonrasında TSSB gelişen olguda naltrekson tedavisi ile flashback'ler (yeniden yaşantılama) düzelmiş, tedavinin kesilmesiyle belirti tekrarlamıştır. Böylece flasback'lerin beyinde ağrılı uyaranın endorfin salgılatmasına benzer düzenek ile olumlu pekiştirme kısır döngüsü oluşturduğu ve opiyat antagonistlerinin kısır döngüyü kırdığı düşünülmektedir.

Kortikotropin salgılatıcı faktör (CRF) ve hipotalamo-pituiter-adrenal aks sistemi (HPA)

Akut stres döneminde CRF, ACTH ve kanda kortizol düzeylerindeki artışın TSSB belirtilerinden anksiyete, korku, bellek dalgalanmaları ve aşırı uyarılmadan sorumlu olabileceği belirtilmiştir. Akut strese maruz

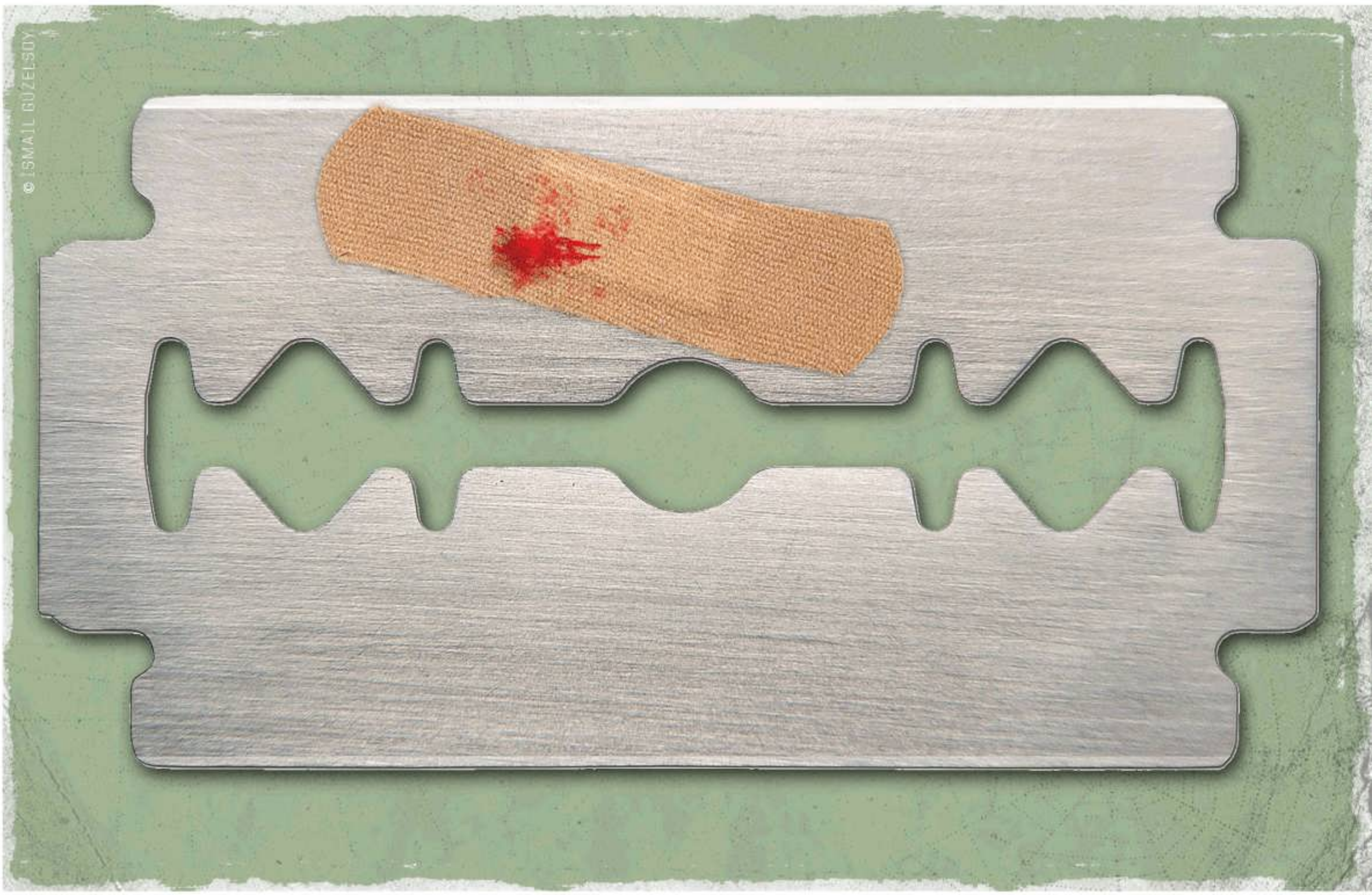
kalan hayvanlarda olası olarak CRF ve ACTH aracılığı ile glukokortikoid miktarı artmaktadır. Bununla beraber TSSB gelişen hastaların boyun omurilik sıvısında (BOS) hem tek ölçümde hem de seri ölçümlerde artmış CRF düzeyleri ve azalmış kortizol gözlenmiştir. Kortizol düzeyinin TSSB belirti şiddetiyle ters yönde bağıntı gösterdiği de bulunmuştur. İlginç olarak prospektif çalışmalar ruhsal travma anında var olan düşük kortizol düzeylerinin sonradan TSSB gelişimini öngördüğü bulunmuştur. Bu bulgu bize kortizol düşüklüğünün önceden var olan ve TSSB'ye benzer maladaptif stres yanıtları ile ilişkili bir durum olabileceğini düşündürmektedir. Ruhsal travmayı takiben hemen uygulanan hidrokortizonun insanlarda TSSB gelişimini önleyebildiği de birkaç çalışmada gösterilmiştir. Doğal sirkadyen ritmi taklit eden düşük doz hidrokortizon tedavisi de TSSB tedavisinde etkili bulunmuştur.

Nöron hasarına neden olan mekanizmalardan oldukça iyi bilineni de glukokortikoidlerdir. Glukokortikoidlere en duyarlı nöron grubu da hipokampüsün CA3 hücreleridir. Akut strese farelerin CA3 nöronlarının verdiği dejeneratif yanıt ve hipotalamo-pituiter-adrenal aksın strese bağlı uyarılma yanıtı tianeptin ile engellenebilmiştir. Stres yanıtının artmış glikoneogenezis, inhibe olmuş büyüme ve üreme ile savunma sistemi baskılanması yanıtlarından glukokortikoidler sorumludur. Kronik TSSB'si olan Vietnam gazilerinde yapılan çalışmalarda kortizol seviyeleri düşük, deksametazon supresyon testinde de süpersupresyon görülmüştür. Ayrıca CRF'ye ACTH yanıtlarının da anlamlı olarak düşük olduğu görülmüştür.

Bütün bu veriler değerlendirildiğinde, en olası görüşün hipokampüs gibi bölgelerdeki glukokortikoid reseptörlerinin duyarlılığında artış olduğu ileri sürülmüştür.

Benzodiazepin sistemi

Stres ve anksiyetenin nörobiyolojisinde benzodiazepin sistemleri önemli bir role sahiptirler. Santral benzodiazepin reseptörleri, GABAA ve inhibitör nörotransmitter sistemleri aynı makromoleküler ailedendir. Kaçınılmaz şoka maruz kalan hayvanlarda benzodiazepin reseptörüne bağlanma miktarı yüzde 30 azalmaktadır. Klinikte ise bununla ilgili çalışmalar yeterli değildir. Bununla beraber psikolojik travma sonrasında benzodiazepin uygulanması TSSB gelişimini engellememekte, ancak TSSB hastalarında gözlenen aşırı uyarılma,





gerginlik gibi belirtileri azaltıcı etkiler göstermektedir. Ayrıca GABAerjik sistemin anksiyolitik etkilerinde korku ve stres yanıtlarına aracılık eden CRF ve noradrenerjik döngülerin inhibisyonu da kısmen katılmaktadır.

Bölgesel yapısal ve işlevsel anormallikler

Travmanın oluşmasına aracılık eden beyin bölgeleri hacimleri ve metabolizmaları ölçülerek tespit edilmeye çalışılmıştır. Sağ beyin yarısının limbik yapılarda, sol paralimbik yapılarda ve sağ ikincil görme alanında akım artışı saptanmıştır. Sol inferior frontal (Broca alanı) ve sol orta temporal kortekste akım azalması bulunmuştur. Yapısal anormallikler içerisine belki de en sık tekrarlanan bulgu TSSB'si olan olgularda hipokampüs küçüklüğüdür. Vietnam gazisi TSSB olan kişilerde sağ hipokampüs hacminin kontrol grubundan daha küçük olduğu ve bunun da sözel bellekte bozukluğa yol açtığı gösterilmiştir. Buna aşırı stres sonucu salgılanan glukokortikoidlerin, serotonin ve diğer nöropeptidlerin hipokampusta hasara yol açtığı ya da doğuştan hipokampüsü küçük olanların TSSB'ye yatkın olabilecekleri gibi bazı hipotezler geliştirilmiştir. Hipokampüs küçüklüğü konusunda "tavuk-yumurta" açmazı halen sürmektedir ve bu konuda en önemli çalışma yakın dönemde gelmiştir. Yine Vietnam gazilerini de içeren 40 ikizin hipokampal hacimleri değerlendirilmiştir. Sonuçta TSSB gelişen hastaların travmaya uğramamış olan ikizlerinde de küçülmüş hipokampüs bulunmuştur. Bu sonuç hipokampal küçüklüğün sonuç değil, önceden var olan yatkınlaştırıcı bir etmen olduğunu desteklemektedir. Bunu destekler biçimde TSSB'si olan çocuklarda yetişkinlerdekine benzer şekilde hipokampüs küçüklüğü saptanamamıştır. Buna karşın yine yakın tarihli bir ikiz çalışmasında, TSSB olan hastalarda gözlenen anterior singulat korteksteki hacim azalmasının, travmaya uğramamış ikizlerde gözlenmediği, yani önceden mevcut olan bir risk etkeni olmaktan çok, TSSB ile birlikte kazanılmış bir bulgu olduğu gösterilmiştir. Manyetik Rezonans Spektroskopi (MRS) çalışmaları nöronal bütünlüğün belirteci olan N-asetil aspartat düzeyinin TSSB'si olan olgularda kontrollere göre daha düşük olduğu ve bunun da serum kortizol düzeyleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgu glukokortikoid toksisitesi hipotezini de desteklemiştir. Kortikal etkilenmenin ve bilinç kaybının oluştuğu travmalarda TSSB gelişmeyeceği hipotezlerine karşın, subkortikal yapılardan köken alan emosyonel tepkilerin TSSB belirtilerini ortaya çıkarabileceği gösterilmiştir. Bu hasta grubunda zorlayıcı düşünceler az iken emosyonel tepkisellik fazla bulunmuştur. Bu da TSSB belirti kümelerinin farklı beyin bölgelerinden köken alabileceğini düşündürmüştür. İşlevsel MRG çalışmalarında, TSSB hastalarının, sözel bir bildirime dayalı bellek görevinde, hipokampal etkinlikte yetersizlik gösterdiği görülmüştür. Hem hipokampal atrofi hem de işlevsel eksiklikler, klinik öncesi çalışmalarda nörotrofik faktörleri ve nörogenezisi artırdığı gösterilen seçici serotonin gerialım inhibitörleri (SSGİ) tedavisiyle kısmen düzelmektedir. TSSB hastalarında travmatik senaryolar, savaş resimleri ve sesleri, travmayla ilişkisiz olumsuz öyküler, korkulu yüzler gibi çeşitli uyaranlara yanıt sırasında, medial prefrontal korteksin etkinliğinde azalma görülmüştür. Bu çalışmaların bazılarında, medial prefrontal korteksin etkinliğinde azalmanın, TSSB'nin belirti şiddetiyle ilişkili olduğu ve SSGİ tedavisiyle medial prefrontal korteksin etkinlik biçiminin düzeldiği görülmüştür Sonuç olarak psikolojik travmalar bilişsel, duygusal ve davranışsal değişikliklerin yanı sıra önemli biyolojik değişikliklere de yol açan bir sürece neden olabilmektedir.



Sesini duyuran var mııııı?

Van depremini yaşayan birçok kişi yaklaşık iki ay sonrasında, en küçük sarsıntıda deprem anını tekrar tekrar yaşadıklarını, birçoğu kâbuslarla uyandığını ifade etmişti. En sık görülen problemlerin başında aşırı gerginlik, rahatlayamama, uyuyamama ve çabuk öfkelenme vardı. Birçok erkek yetişkin, yalnızca deprem anında soğukkanlılığını koruyamadığı için ve afet sonrasında da işsiz kaldığı için utanç yaşamaktaydı.

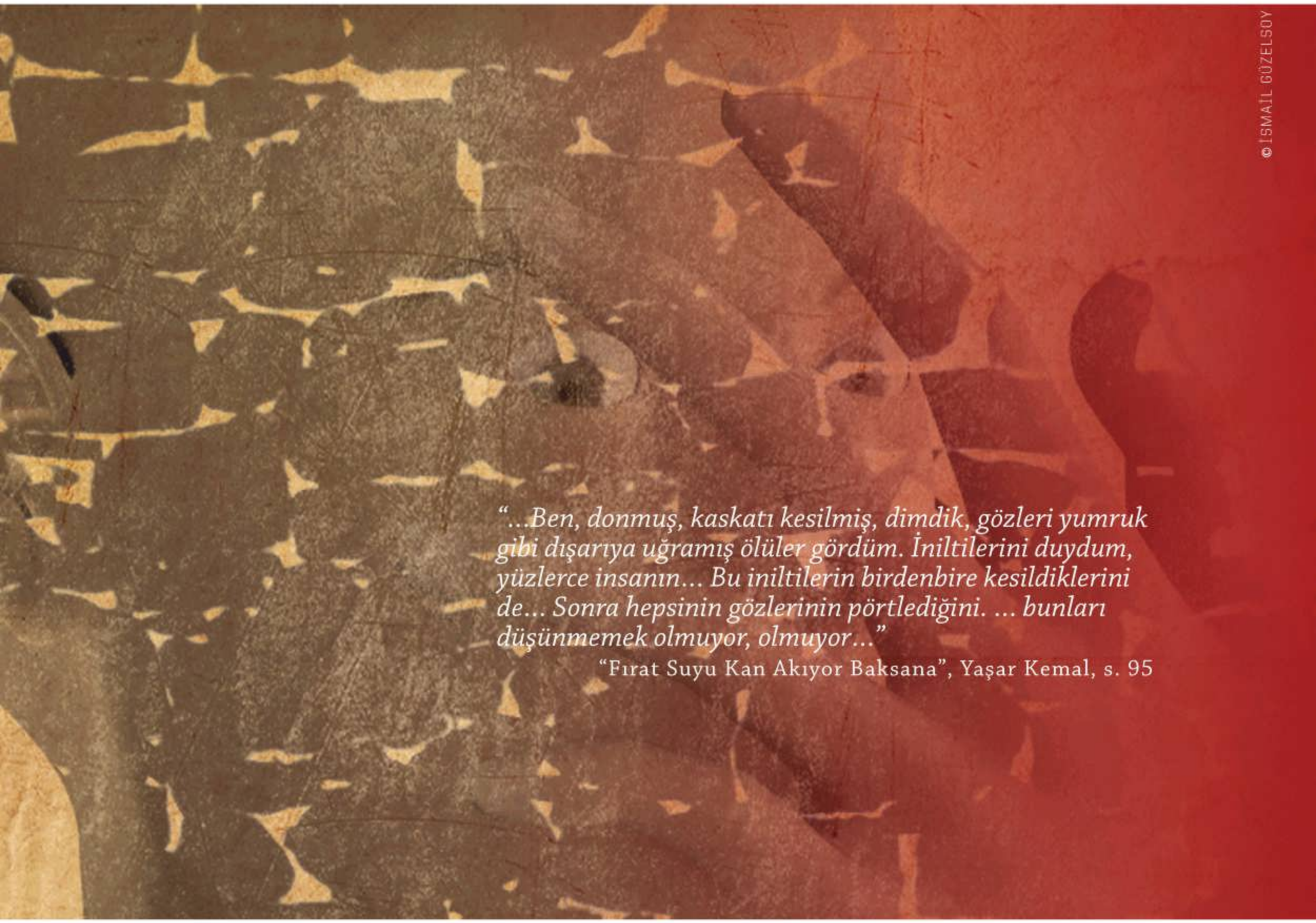
Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), tanı kategorilerine 1980 yılında hazırlanan "DSM-III"te girmiş ve o zamandan beri birçok farklı terapi yöntemiyle tedavi edilmeye çalışılmaktadır. Yapılan çalışmalarda bilişsel-davranışsal terapi, EMDR (göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işlemleme) ve ilaç tedavisinin etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bilişsel davranışçı yaklaşımlar, duygu değişimini otonomik, davranışsal ve bilişsel sistemlerde değişimlerde bulunarak sağlar. Bunun için davranışsal teknikler, bilişsel terapi teknikleriyle birlikte kullanılır.

Travma yaşayan birçok kişi korku, öfke, üzüntü, endişe gibi birçok duyguyu yoğun olarak yaşar. Kişi konsantrasyon, unutkanlık, odaklanamama gibi bilişsel sorunlar yaşayabilir. Karın ağrısı, halsizlik gibi stres kaynaklı bedensel şikâyetler sıkça gözlenir. Yaşanan travmatik olaydan sonra en sık karşılaşılan sorun TSSB olsa da, travma sonrasında depresyon, kaygı bozuklukları, psikozların tetiklenmesi, kontrolsüz alkol-madde kullanımı, kontrolsüz seks, ilişki sorunları, öfke patlamaları da gözlemlenebilir. Öte yandan travma yaşayan kişilerin büyük çoğunluğu zamanla bu sıkıntılardan kurtulur. Bu süreci kolaylaştıracak olan önemli faktörlerden birkaçı, kişinin bilgilendirilmesi, sosyal destek ağının kuvvetlendirilmesi ve günlük yaşam rutininin mümkün olduğunca erken sağlanmasıdır.

9 Kasım 2011 tarihli Van depremini yaşayan birçok kişi yaklaşık iki ay sonrasında, en küçük sarsıntıda deprem anını tekrar tekrar yaşadıklarını, birçoğu kâbuslarla uyandığını ifade etmişti. Bu kişilerin çoğu bina sağlam olsa da uzak durduğunu, kapalı yerlerde kalamadıklarını, evleri sağlam olsa da giremediklerini belirtmiştlerdir. En sık görülen problemlerin başında aşırı gerginlik, rahatlayamama, uyuyamama ve çabuk öfkelenme vardı. Birçok erkek yetişkin, yalnızca deprem anında soğukkanlılığını koruyamadığı için ve afet sonrasında da işsiz kaldığı için utanç yaşamaktaydı.

TSSB'ye bilişsel-davranışsal yaklaşım

Mowrer'in "iki faktör kuramı"na göre, travma yaşayan kişilerdeki korku/kaygı, klasik koşullama ile edinilir ve operant koşullama ile kalıcı hale gelir. Kişi uyaran genellemesi ile



"...Ben, donmuş, kaskatı kesilmiş, dimdik, gözleri yumruk gibi dışarıya uğramış ölüler gördüm. İniltilerini duydum, yüzlerce insanın... Bu iniltilerin birdenbire kesildiklerini de... Sonra hepsinin gözlerinin pörtlediğini. ... bunları düşünmemek olmuyor, olmuyor..."

"Fırat Suyu Kan Akıyor Baksana", Yaşar Kemal, s. 95

korku/kaygı yaratan duruma benzeyen yerlerde dehşet tepkileri vermeye başlar. Kaçınma davranışı kısa sürede korkuyu azalttığı için bir pekiştireç haline dönüşür, ancak uzun vadede korku tepkisini kalıcı hale dönüştürür. Deprem yaşayan kişi, olay anını düşünmemeye, olayı yaşadığı yerden uzak durmaya çalışır. Ancak, deprem anını hatırlatan herhangi bir gürültü veya küçük sarsıntılar karşısında da aynı korku tepkisini vermeye başlar. Kişi uzak durmak ister, uzak durdukça kendisini güvende hisseder. "Ben uzak durduğum için güvendeyim" düşüncesi gelişir ama bu kaçınma uzun vadede korkuyu kalıcı hale getirir.

TSSB'nin ilk tedavileri çoğunlukla öğrenme kuramlarını model alarak geliştirilmiştir. Özellikle Wolpe'nin geliştirdiği sistematik duyarsızlaştırma tekniği klasik koşullamaya dayanır. Amaç korku tepkisi ile eşleşmiş olan duruma korku tepkisi dışında başka bir tepkiyi (genellikle gevşeme) eşleştirmektir.

Bilişsel açıdan TSSB, travmatik olayı yaşayan kişinin bu deneyimi yeterince işlemleyememesinden kaynaklandığı düşünülür. Travmatik olay zamanı durdurur ve o anıyı bellekte sabitler ve bu yüzden bellekten nadiren silinir, unutulmaz. Travmatik anılar genelde durum bağlantılıdır, olayla ilgili herhangi bir şey bu anıları harekete geçirebilir. Bu travmatik anının işlenmesi, yani zaman akışındaki kopuşun birleştirilmesi, yoğun olumsuz duygular sebebiyle mümkün olmaz. Bu anılar sözel anlatımdan yoksun olup görsel, devinimsel, işitsel gibi diğer duyumlarla da kodlanır. Yaşadığı travma sebebiyle terapiste başvuran birçok hasta, yaşadıkları travmatik anıların beyninden silinmesini veya olanları unutabilmek ister.

"İnsanlara rahatsızlık veren, olayların kendisi değil, bu olaylara getirdikleri bakış açılarıdır."

Epiktetos

Epiktetos'un söyledikleri bugün de geçerlidir: travmatik olayın kendisi değil, kişinin bu olaya verdiği tepkiler TSSB'yi yaratır. Travmatik olay, kişinin dünyayla, kendisiyle, geleceği ile ilgili varsayımlarını sarsar. Birçok kişide travma sonucu değersizlik,



güçsüzlük, suçluluk, değersizlik gibi temel inançlar tetiklenir veya kişi yaşanan olay sonrasında kendisiyle ilgili bu tarz inançlar geliştirebilir. Kişi kendi yaşamıyla ilgili yeni bir paradigma geliştirmek durumundadır. Kişi travmatik olayın kendisi için anlamından dolayı hatırlamak istemez ve düşünmekten kaçınır. Bu süreçte sıklıkla kendisiyle ilgili utanç duyguları gözlemlenir. Kaçınma davranışı TSSB oluşumundaki en önemli faktördür. Travmatik bilgi kişinin kendi düşünme sistemine ve inançlarına uyum sağlayıp entegre olduğunda artık kişiyi duygusal açıdan rahatsız etmeyeceği düşünülür.

Değerlendirme: TSSB'nin tedavisindeki ilk aşama travmayı yaşayan kişinin ayrıntılı psikolojik değerlendirilmesidir. Bu değerlendirmenin genel medikal bir değerlendirme ile birlikte yapılması önemlidir. Değerlendirme sürecindeki öncelikli hedef, kişiyle güvene dayalı ilişki kurmaktır. Hastanın travmayla ilgili sıkıntılarının belirlenmesi, sorunları nasıl algıladığının değerlendirilmesi, depresyon, alkol kullanımı gibi TSSB'ye eşlik eden başka psikolojik sorunların ve suçluluk, disosiyasyon gibi sıkıntıların değerlendirilmesi amaçlanır. Yine, tedavi sürecini etkileyebilecek diğer faktörler, örneğin varsa devam eden istismar veya şiddet ortamı veya afet sonrası güvenli ve sıcak barınma ortamı gibi temel ihtiyaçların henüz karşılanmış olmaması gibi durumlar ve kişinin yaşamındaki diğer sorunlar değerlendirilir.
Travma yaşayan kişilerin birçok uzmanca "kurban/victim" olarak görülmesi sebebiyle, değerlendirme sürecinde kişinin güçlü yanları ve olanakları sıklıkla göz ardı edilir. Oysa travmayı yaşayan kişi, kurbandan ziyade hayatta kalandır/survivor. Travmatik olaylardan sonra kişilerin TSSB geliştirme oranları, travmanın türüne ve ülke gelişmişliğine göre oldukça farklı olabilmektedir. Örneğin 1999 Marmara depremleri sonrasında farklı kentlerde farklı gruplarda TSSB oranı yüzde 12-40 arasında değişmiştir. Bu istatistik aynı zamanda depremi yaşayanların en az yüzde 60'ının TSSB geliştirmeden sürecin üstesinden gelebildiğini gösterir. Burada görülmesi gereken önemli noktalardan biri travma yaşayanların büyük çoğunluğu kendi başa çıkma kaynaklarıyla sürecin üstesinden gelebilmektedir.

Travma tedavisinde bilişsel-davranışsal yaklaşım: TSSB'nin bilişsel-davranışsal terapisindeki anahtar, o kabullenilmez, korkutucu, anlaşılamayan, sıra dışı olan travmatik olayın kişinin bireysel tarihine entegre edilmesidir. Bir başka deyişle hastanın kendi beyninden liposunction yöntemiyle emilmesini istediği anıların kullanılması, işlenmesi gereklidir. Travma terapisi esas olarak üç temel özelliği hedefler: (1) gerek canlı gerekse hayalde maruz bırakma yoluyla kaygıyı tetikleyip kişinin alışmasını ve travmatik anıların işlemlenmesini sağlamak, (2) bilişsel yeniden yapılandırma aracılığıyla kişinin kendisi ve dünya ile ilgili inançlarını değiştirerek, kişiye bütünlük ve kontrol hissi kazandırmak ve (3) kaygı yönetimi: olayla koşullanmış olan kaygıyı ve fizyolojik uyarılmayı azaltacak baş etme becerileri ve yöntemleri öğretmek ve böylece kişinin rahatlamasını sağlamak.
Maruz bırakma yönteminin, yalnızca TSSB'de değil, kaçınma davranışının sürdürücü faktör olarak rol oynadığı tüm bozukluklarda (panik, fobiler, obsesif kompulsif bozukluk gibi) etkili olduğu görülmüştür. Ancak, fobiler ya da diğer kaygı bozukluklarında korkulan durum şimdiki zamanda bulunmakta iken, TSSB'de düşünülmekten korkulan durum geçmişteki deneyimle ilgilidir. Fobiler ve diğer kaygı bozukluklarında gerçek yaşama maruz bırakma yöntemi tercih edilirken, TSSB'de hayalde maruz bırakma yöntemi kullanılır.
Farklı maruz bırakma tekniklerinden en çok bilineni uzun süreli maruz bırakma (prolonged exposure) yöntemidir. Bu yöntem hastanın korkulan durum ya da anıyla kontrollü bir şekilde terapötik yüzleştirmeyi içerir. Böylece hastanın korku ve kaygısı yükselecek ancak kaygısı azalana dek hayalinde tekrar tekrar maruz bırakmaya devam edilecektir. Terapist olayı, olayda korkuğu anı, hastanın verdiği tepkileri, olayın hasta için anlamını takip eder ve her defasında daha fazla detaylı anlatması için teşvik eder. Her anlatımda hastanın kaygı seviyesi ölçülür, (0= hiç kaygı yok; 10= aşırı



19 yaşındaki S. kız arkadaşıyla birlikte yolda yürürken 3 kişinin bıçaklı gaspına uğramış ve kız arkadaşı da taciz edilmişti. Olayda korkak davrandığını ve kendisini ve kız arkadaşını koruması gerektiğini düşünüyordu. Utancından dolayı insanlarla göz teması kuramadığını söyledi ki benimle de göz teması kurmuyordu. Kendisine düşüncesine ne kadar inandığını sorduğumda yüzde 70 cevabını aldım. "O halde biraz şu yüzde 30'u konuşalım, bu yüzde 30'u sana düşündüren şeyler neler?" diye sordum. "Hem kalabalıktılar hem de bıçakları vardı, üstelik bize daha fazla zarar verebilirlerdi" şeklinde cevap verdi. "peki başka neler olabilirdi?" sorusunu her yönelttiğimde bana daha çok sebep sıralayabildi. En sonunda düşüncesini tekrar puanlattığımda yüzde 20 civarında cevabını aldım.

kaygı). Uygulamaya geçmeden önce hastaya duygularını kontrol edebilmek için güvenli yer egzersizi yaptırılabilir. Tekniğin kullanımı hastaya anlatılmalıdır. Hasta yaşadığı olayı hayaline getirir ve olayı birinci tekil olarak yani kendisinin ağzından şimdiki zamanda anlatır; örneğin *"şu an masada ders çalışıyorum, yanımda kimse yok, büyük bir gürültüyle eşyalar sallanmaya başlıyor, şu an ne yapacağımı bilmiyorum..."*.
Maruz bırakma seansları genelde bir buçuk saat olarak düzenlenir ve hastaya aynı egzersiz ev ödevi olarak verilir. Hastanını aşırı kaygılı ve travmatize olmuş biçimde seanstan çıkmaması önemlidir. 1-3 seansta olayın en çok rahatsız eden anı dışındaki süreçler kişiyi rahatsız etmeyecek düzeye gelinir.
Bilişsel yeniden yapılandırma hastanın travma ile ilgili eğitilmesi, yani yaşadığı sıkıntıların nasıl oluştuğunun ve terapi rasyonelinin anlatılması ile başlar. Birçok hasta kendisini korkak, beceriksiz veya değersiz bulur. Bu süreçte amaç, hastanın olumsuz düşünce, varsayım ve inançlarının sorgulanması, olası mantık hatalarının gözlenmesi ve alternatif bakış açılarının keşfidir. Sokratik sorgulama, duygular ve düşünme biçimleri arasındaki ilişkinin fark ettirilmesi, varsayımların test edilmesi gibi yöntemler kullanılır. Travma sonrasında hastanın öfke, utanç, suçluluk gibi duyguları sıklıkla gündeme gelir. Bazen travma anındaki çaresizlikten dolayı yaşadığı korkudan çok, suçluluk duyguları daha zorlayıcı olur.

TSSB'nin terapisinde olmazsa olmazlardan biri kaygı yönetimidir. Buradaki amaç, hastaya gevşeme, güvenli yer hayali, düşünce durdurma, kanal değiştirme, diyafram nefesi, problem çözme becerisi gibi teknikler kazandırmaktır. Böylece kişi farklı durumlarda kaygısını yönetebilmeyi öğrenir.
Travma terapisinde üçüncü dalga terapilerinden biri olan *farkındalık temelli bilişsel terapi* yöntemleri de kullanılmaktadır. Hastanın kendi duygularını ve düşüncelerini yargısız bir şekilde gözlemlemesini ve kabul etmesini öğretmek, terapi sürecinde olası olumsuz duygularla daha kolay baş etmesini ve bunlardan kaçınmamasını sağlar. Hastayı terapiye hazırlar. Düşüncelere mesafe koyma egzersiziyle düşüncelerden kaçmak yerine onları kabullenme kazandırılabilirse, hasta, hazmedemediği ruminatif düşüncelerle boğuşmak yerine bunların akıp gidebildiğini fark edecektir. Kişi farkındalık egzersizleriyle daha fazla anda kalmayı, anı daha çok yaşamayı öğrenir. Düşüncelere mesafe koymayla ilgili bir örnek, bulut metaforu kullanmaktır. *"Şimdi gözlerinizi kapatın, bir yamaçta sırtüstü uzandığınızı ve bulutlu mavi gökyüzünü izlediğinizi hayal edin. Bulutları izleyin. Bulutların geldiklerini ve akıp gidebildiklerini görün. Düşünceler de bulutlar gibidir. Düşüncelerle boğuşmayın. Yalnızca izleyin gökyüzünü. Her bulut bir düşünceymiş gibi. Bulutların şeklini, büyüklüğünü görün. Ve yine akmalarına izin verin..."*
Travmalardan sonra olumsuz durumlara, psikolojik sorunlara, olumsuz duygu ve olumsuz davranışlara bazen o kadar çok bakılır ki, başka sonuçlar göz ardı edilir. Oysa depremi yaşayan birçok kişi, artık çocuklarıyla daha farklı ve içten bir ilişki kurduğunu, eşiyle daha samimi ve içten konuştuğunu, insanlara daha şefkatli yaklaştığını, yaşamdaki amaçlarının değiştiğini, artık para pul yerine mutluluk ve huzur aradığını ifade etmiştir. Madalyonun diğer yüzü olan olay sonrasında gelişebilecek bu olumlu değişimler, travma sonrası büyüme kavramı ile ifade edilir. Bunlar terapist tarafından desteklenir ve terapi sürecinin bileşenlerinden biri olarak kullanılır.



Tuğçe ISIYEL

Karanlık oda, kırmızı ışık

"Bir oda,
Bir ev,
Bir de korkular...
Buluşurlar... Konuşurlar..."
Mehmet Güreli, "Güneşli Bahçe"

Bu yazının çıkış noktası, gece ve gündüz arasındaki oda'nın bilişsel etkilerinden arınarak insana ait olana, bilinçdışının dalgalanmalarına, karanlık ve ışık arasındaki özsel bağa ve hayranlıkla seyrettiğimiz görsel bir zaman odaklanmasına saygı duruşunda bulunmaktır. Karanlığın maddeleştiği, görme eyleminin mesafe bulduğu, ışıkla yıkanan ve aydınlanan boşluğun yeniden anlam kazandığı, olanın içselleştirilebildiği bilinçdışı görsel bir tecrübeyi "oda"lar üzerinden aktarabilmektir.

Hangi odalar üzerinden aktarabilmek sorusunun cevabı ise fotoğraftan aşina olduğumuz karanlık oda ve terapi odası. Burada amaç karanlık oda veya terapi odasının tanımını yapmak değil, okuyucuyu bir kısım kendi odalarıma doğru kısa bir gezintiye davet etmektir.

Odalar içerisinde rastladığımız veya bulduğumuz bilinçdışının karanlığında ya da yarı aydınlığında yol almanın, ara sokaklarda dolaşmanın, açık pencerelere rastlamanın, mühürlü kapılara dokunmanın, sağır eden sessizliğe veya gürültüye şahit olmanın kuşkusuz heyecan verici bir tarafı var.

Zifiri olanı izlemek, biçimin, iz'in, gölgenin belirsiz bir şekilde kaybolmasına tanık olmak bilinçdışının hareketlenmesine, zihnimizde yerleşik korkuların hatırlanmasına neden oluyor. Fotoğraf, karanlıkta görmenin cazibesini kışkırtıyor ama aynı zamanda bizim dışımızdaki dünyanın fazlalığına da vurgu yapıyor.

Benzer düşünceyi terapi seansları için de söyleyebiliriz. Karanlıkta yitirdiğimiz yön mefhumu, tekinsiz olana alışılmadık bir güven duymak ve elimizin refleksif bir şekilde ileriye doğru uzanması...

Tüm bunlar terapi odasındaki tedirgin ilerleyişi/bekleyişi ve zihnimizin sarsakça geriye doğru, en derine doğru uzanma çabasını çağrıştırıyor.

Sigmund Freud, çocukluk anılarını tab edilebilen ve yeniden ortaya çıkarılabilen fotoğraflara benzetmektedir.

Bahsettiğimiz odalardan biri olan karanlık odada "negatif filmler" üzerine çalışılır. Önce, çalışmaya karar verdiğimiz filmin banyosu yapılır.



Bu işlemde koyu kırmızı ışık yoktur. Zifiri karanlık, el yordamı ve önceki deneyimlerimiz bize eşlik etmektedir. Daha sonra filmin kuruma devresi başlar ki buna bir nevi sindirme, dinlendirme işlemi de denebilir. Kurumuş film, gözden geçirilip su damlalarının lekeleri dikkatlice ve yumuşak hareketlerle silinir. İkinci aşama olan baskıdaysa, film agrandizöre takılır. İşte bu noktada artık zifiri karanlık sona erer ve kırmızı ışığın yardımı söz konusudur.

Kırmızı ışık, fotoğrafı yakmaz. Naif bir dokunuşla fotoğraf üzerinde çalışmamıza olanak verir, müdahale etmez. Ne göze, ne fotoğrafa rahatsızlık vermez.

Tüm işlemler bittikten sonra, fotoğrafı daha net görebilmemiz için kırmızı ışık bir "aracı" niteliğindedir. Bu iki aşamalı geçiş, karanlığın hüküm sürdüğü odada yol almanın, bir denge gerektirdiğini düşündürüyor. Tekinsiz olana duyduğumuz karşı konulmaz merak, gündüz anlam kazanan eylemlerimizi, gece ne kadar devam ettireceğimize dair sorgulamaya itiyor belki de.

Karanlık odada "negatif"ler üzerine çalışılması, terapi odasında da "negatif"ler üzerine çalışma eylemiyle benzerlik gösteriyor. Psikanalizdeki "negatif"in içinde bastırılmış duygu ve düşüncelerin, ruhsal travmaların yer aldığını düşünürsek, danışan da tıpkı fotoğrafçı gibi tabetmek istediği fotoğrafları yani yaşantılarını getiriveriyor odaya.

Bu o kadar da basit olmuyor elbette. Fotoğrafçı, nasıl ki fotoğraf makinesi aracılığıyla bir mesafe oluşturuyorsa dış dünyaya, danışan da dirençleri aracılığıyla bir mesafe oluşturuyor yaşanmışlıklarına. Kendisini, anlattıklarının veya hatırladıklarının ağırlığı altında ezilmekten korumaya çalışıyor.

Peki danışanı bu terapi odasına getiren bir "kırmızı ışık" bulma arzusu olabilir mi? Başka bir deyişle kendi içindeki "kırmızı ışığı" bulma arzusu? Yaşanmışlıklarını, yaşıyor olduklarını daha iyi görmesini sağlayan ama görürken de ruhsallığının zarar görmesini, parçalanmasını istemeyen. Gözlerini kamaştırmayan ve aynı zamanda da gözlerini sürekli kırpmaya ihtiyaç duymasını engelleyen bir ışık. Bir yanıyla gösteren ve bir yanıyla gizleyen, bu yönüyle adeta bir tül perdeyi andıran.

Karanlık odadaki kırmızı ışık, sadece o oda için vardır ve o odada görmeyi mümkün kılar. Kapının açılması durumunda, dışarıdan sızacak ışık fotoğrafa zarar verecektir. Bu noktadan bakıldığında terapi odasındaki terapist ve danışan arasındaki ilişkiye bir üçüncünün müdahalesi de zarar verecektir. (Bu bağlamda psikanalizin etik değerlerine ve çerçevesine sıkı sıkıya bağlı olması oldukça anlamlı görünüyor.)

İki kişinin (terapist-danışan) güven ve denge ilişkisi ile sürdürdüğü bu eylem, karanlık ile aydınlık arasındaki bilinç-bilinçdışı, zaman-mekân, ben-öteki algısını somutlaştırıyor. Danışanın ruhsallığında, yapı malzemesini yine kendi içinden yarattığı, gözlerini rahatsız etmeyen bir ışık eşliğinde birleştirdiği veya yıktığı tüm odaların inşasına ya da restorasyonuna başlamasına olanak tanıyor.

Tam da yeri gelmişken İlhan Berk'i anmadan geçmeyelim;

...

yani duvarlar, kapılar (ki bilinmeyene açılırlar),
merdivenler, pencereler (ki bizim görmediklerimizi görürler),
yani odalar (ki düş üreticileridir).

...

Sinem ÖZTEP

Travma tedavisindeki sihirli değnek

Bir geçmiş anının kişiyi hâlâ olumsuz etkiliyor olmasının nedeni, bu geçmiş olayla ilgili, şimdi hâlâ geçerli olan bir olumsuz düşünceyi koruyor olmasıdır. EMDR tekniği bu düşünceyi en net şekliyle keşfetmeyi ve yerine sağlıklı/gerçekçi alternatifini koymayı amaçlar.

Genellikle travma odaklı terapi yaklaşımı olarak bilenen EMDR, 1987'de bulunmuş ve geliştirilmiş olan bir tedavi tekniğidir. İlk yıllarda, ani şekilde gelişen ve tek bir olaydan (kaza, tecavüz, işkence, doğal afet gibi) kaynaklanan travma ve sonrasında gelişen travma sonrası stres bozukluğu vakalarında uygulanmış ancak etkinlik alanı yıllar içinde oldukça artmıştır. Bugün dünyanın pek çok ülkesinde, her yıl yüzlerce uzman, bu tekniğin eğitimini almaktadır. Teknik artık sadece travma sonrası stres bozukluğunda değil başka pek çok alanda da kullanılmaktadır.

EMDR (Eye Movements Desensitization and Reprocessing) nedir?

Adı, "göz hareketleriyle sistematik duyarsızlaştırma ve yeniden işlemleme" diye tercüme edilebilir olan bu teknik, Francine Shapiro tarafından bir kır gezintisi sırasında keşfedilmiştir.

Shapiro, bu gezinti sırasında, aklını kurcalayan ve sıkıntıya yol açan bir sorunu düşünmektedir. Ancak bir süre sonra fark eder ki sıkıntısı belirgin derecede hafiflemiştir. Bunun nasıl olmuş olabileceğini düşündüğünde, patikadaki yürüyüşü sırasında, bakışlarını tekrarlayıcı şekilde sağa ve sola hareket ettirmiş olduğunu hatırlar. Sonra, danışanın gözleriyle takip edeceği şekilde, el hareketleriyle ilk deneylerini yapar. Araştırmalar ilerler ve eğitimler başlar. Manfield'ın verdiği bilgiye göre, şu anda yılda yaklaşık 4 bin kişi bu eğitimi almaktadır.

Teknik, bilgi işleme modelini baz alır. Uygulama, çeşitli aşamalardan oluşmaktadır. Bu aşamalar, travma anısını işlemekle başlar, yeni tutum ve davranışların yerleştirilmesiyle sonlanır.

Göz hareketlerinin etkisi nedir?

Yaşantıların anıları normal koşullarda zihnin enformasyon sistemine kolaylıkla asimile edilir, yaşantı söze dökülebilir, hikâyeleştirilir, anlam kazanır ve geçmiş diğer yaşantılarla sentezlenir. Ancak travma anılarında bilgi işleme süreci farklı şekilde işlemektedir.

Bilgi işleme modeline göre, ağır bir stres oluşturan travma yaşantısı karşısında, bilgi işleme süreçlerinde olağanüstü bir durum oluşmakta, yeni/travmatik yaşantının/yaşantı anısının geçmiş yaşantı anılarına entegre edilmesi zorlaşmaktadır. Bir tür dışlanmaya uğrayan ve dolayısıyla bütünleşememiş yaşantı, uyandırdığı tüm yoğun olumsuz duygularla birlikte ayrı bir bölmede tutulmakta gibidir. Anı, işlenemeden kaldığı için duygu, düşünce veya benzer yaşantılar yoluyla da uyarılabilmektedir.



Bu özellik, travma sonrası stres bozukluğundaki artmış uyarılmışlık, bellek bozuklukları ve irritabilite gibi belirtilerin kaynağı olarak görülmektedir.
Göz hareketlerinin, corpus collosum yoluyla yeni yaşantıya dair enformasyonu sağ hemisferden sol hemisfere aktardığı düşünülmektedir. Sol hemisfere aktarılan anı, "esnek" ve "sembolik" bir imgeye dönüşmüş olur. Sol hemisferde anının sembolik bir imajı oluşur ve bu imaj sadece bellek için anlam taşıyan detayları içerir.
Sol hemisfer bilindiği gibi psikoterapi sürecinde gerekli olan işlevlerin önemli bir kısmından sorumludur. Yaşantıya mesafe kazanma, sözlere dökebilme, hikâyeleştirebilme, anlamlandırma, sol hemisfer işlevleri ile mümkündür. Zamanda yönelim, kişinin deneyimleri anlamlandırma çabası, sol hemisfer işlevlerinden en önemlileridir. Normalde tüm deneyimler bu şekilde işlenir, anlamlandırılır ve zihindeki enformasyona asimile edilirken travma sonrası süreçte EMDR, yeterince ve sağlıklı şekilde işlenememiş anıyı işlemek üzere zihni harekete geçirmiş olur.

Psikoterapide ve EMDR tekniğinin kullanımında iyileşmeyi sağlayan nedir?
Psikoterapide değişim ve iyileşmeyi getiren şey, kişinin farkındalığındaki artıştır. Farkındalık, bir gözlem süreciyle gelişir. Geçmiş yaşantıları algılama ve yorumlama tarzı ile bu yorumlama tarzına bağlı his ve davranışları çözümleme sürecinin bir getirisidir. Herkes nesnel gerçekliği kendince yorumlar, olan bitenlere geçmişten, en erken yaşlardan beri taşıdığı öznel ve kişisel anlamları katar, durumlara tepkisini belirleyen de budur. Kısacası farkındalık, şimdiki duygu ve davranış repertuvarını anlama, geçmişten bugüne taşınan algı ve yorum tarzı ile bağlantılandırma çabasıdır.
EMDR tekniğinin kullanımında farkındalığı getiren şey ağırlıklı olarak kognisyonlardır. Bir geçmiş anının kişiyi hâlâ olumsuz etkiliyor olmasının nedeni, bu geçmiş olayla ilgili, şimdi hâlâ geçerli olan bir olumsuz düşünceyi koruyor olmasıdır. EMDR tekniği bu düşünceyi en net şekliyle keşfetmeyi ve yerine sağlıklı/gerçekçi alternatifini koymayı amaçlar. Kognisyonlardaki bu değişimler kalıcı ve önemlidir çünkü bir içgörü olarak keşfedilmekten ziyade o anki sorunun kökenine bağlı olarak, kişinin kendi ifadeleri ile ortaya koyduğu, olumsuz inançlarıdır.

EMDR psikoterapi sürecinde nasıl kullanılır?
Çoğu psikoterapist, çoğunlukla uygulamakta oldukları terapi yaklaşımına EMDR tekniğini entegre etmişlerdir. Daha azınlıkta olan bir grup ise EMDR terapisi adı altında



yalnızca bu uygulamayı yapmaktadırlar. Her iki uygulanış biçiminde de sekiz aşamalı olarak uygulanan bu çalışmanın başlangıcında öykü alınır ve EMDR için hedefler saptanır. Rahatsız edici bir olay, konu, duygu veya anı EMDR çalışması için hedef olabilir. Ardından olumsuz inançların saptanması gelir.

İkinci aşama olarak tavsiye edilen, "güvenli yer" çalışması yapmaktır. Bu çalışma, kişinin rahat ve olumlu duygular hissetmesini sağlayan bir imgedir. Güvenli yer olarak seçilen imgeler, olumlu bir kendilik duygusu taşımayı hedeflemelidir. Bu çalışmanın iki önemli işlevi vardır: Çalışma sürecinde rahatsızlık hissinin danışanın tolere edemeyeceği kadar artması durumunda mola vermeyi sağlamasına ek olarak tamamlanmamış bir seansı rahatsız edici duygularla sonlandırmamayı sağlar.

Değerlendirme aşaması, göz hareketlerine geçmeden önce, hedef anı üzerinde yapılan saptamalardır. Danışanın hedef anı olarak çalışmayı seçtiği konuyu temsilen zihninde belli bir sahne oluşturması ile başlar. Örneğin geçirdiği bir trafik kazasını çalışmak isteyen birinin seçtiği sahne, trafik kazası anısının en rahatsız edici anı olmalıdır. Ardından, bu sahnenin kişide ne kadar sıkıntı uyandırdığı saptanır. Kişiden, bu sıkıntıyı 0'dan 10'a kadar derecelendirmesi istenir. Hedef olarak seçilen imgeye duyarsızlaşma çalışması sonucunda rahatsızlık derecesinin 0-1 olması beklenir.

Sıkıntı uyandıran duygunun ne olduğu ve bu sahneyi düşündüğünde herhangi bir somatik belirti fark edip fark etmediği araştırılır. Sahneyi zihninde canlandırdığı sırada kendisiyle ilgili en olumsuz ne düşündüğü (örneğin "tehlikedeyim") ve çalışmanın sonunda sahneye duyarsızlaşabildiğini ifade edecek hedef olumlu düşüncesinin ne olabileceği sorulur (örneğin "güvendeyim"). Pozitif kognisyonun inanılırlık ölçüsü ise 1'den 7'ye kadar derecelendirilir. Kişiden sahneyi zihninde canlandırdığı sırada pozitif kognisyona ne kadar inandığını saptaması istenir. Hedef olarak seçilen imgeye duyarsızlaşmanın gerçekleştiğinin bir göstergesi de pozitif kognisyonu 6-7 derecesinde inanılır buluyor olmasıdır. Negatif ve pozitif kognisyonların çalışmak üzere seçilen imgeye uygun olması gerekir.

Dördüncü aşama, göz hareketlerinin uygulandığı aşamadır. Bu yapılırken kişiden zihnindeki sahneye odaklanması, neler hissettiğine ve beden duyumlarına dikkat etmesi istenir. Uygulama sırasında özellikle herhangi bir şey düşünmeye veya kurmaya veya hatırlamaya çalışmamalıdır. Süreç tıpkı REM uykusundaki göz hareketleri gibi kendiliğinden işler. Zihin imgeyi ve bağlantılı tüm duygu, düşünce ve beden duyumlarını kişinin yönlendirmesi olmadan işlemeye başlar.

Göz hareketleri setler halinde uygulanır. Sağa ve sola bir kez gidiş bir set olarak kabul edilir. Genellikle 20-40 setlik uygulama sonrasında danışanın o anda zihinde neler olduğunu aktarması istenir. Çalışma ta ki imge ile ilgili aktarılacak bir şey kalmayana kadar devam eder. Bu gerçekleştiğinde imgenin ne ölçüde rahatsız ettiği sorulur. Rahatsızlık derecesi 0-1 değilse göz hareketleri devam eder. Üzerinde çalışılan imge travmatik bir anının imgesi olduğundan ve süreç kişi için bir hayli sıkıntılı da olabileceğinden Shapiro bazı analojilerle ilerlemeyi önermiştir. Örneğin kişiden zihninde canlanan imgeleri bir tren camından veya bir sinema perdesinden izliyormuş gibi düşünmesi önerilir. Zaman zaman terapistin kişiye bunun "geçmiş bir anı" olduğunu hatırlatması gerekebilir. Sıkıntının arttığı durumlarda göz



hareketlerini durdurma eğilimine karşılık gaz pedalına basması ve buradan hızlıca geçmesi söylenebilir. Şayet sıkıntı tolere edemeyeceği kadar artmışsa güvenli yer imgesini hatırlaması istenir ve çalışmaya ara verilir.

Yapılan çalışmalarda tek bir travma anısının pek çok kanala açılabildiği görülmektedir. Hedef anı bir merkez gibi düşünülürse, zihin bu merkezden kendine özgü negatif kognisyon, bedensel duyum, duygu ve imgeleri üreten farklı yerlere gidebilir. Travma anısı tüm kanallar çalışılıp işlenecek bir şey kalmayıncaya kadar devam eder.

Hafızanın bir ağ gibi işlediği, benzer ve bağlantılı anıların, tıpkı bir üzüm salkımındaki taneler gibi, yan yana durdukları söylenebilir. Elbette anıların beyinde durdukları, anatomik karşılıkları belirlenebilir, yerler yoktur. Burada kastedilen, zihnin çağrışımlar yoluyla bu şekilde çalıştığıdır. Bu ağda, ortak veya benzer duygular hissettiren anılar yan yana öbeklenmiş gibidirler. Mutlu bir olayın anısı mutlu bir başka olayın anısını, üzücü bir olayın anısı başka üzücü olayın anısını çağrıştırır. Yetersizlik duyguları uyandıran bir anı, güvensizlik duyguları uyandıran bir başka anıya geçit verebilir. Anıların ortak duygu ve düşünce bağlantısıyla birbirine bu şekilde bağlı olmaları EMDR tekniğinin uygulanması sırasında yollar açar. Üzerinde çalışılmaya karar verilmiş olan anı, başka bir anıya götürür. Güncel bir yaşantı, geçmiş yaşantı ile bağlantılandırılır ve hedef anı bu şekilde işlenir.

Beşinci ve altıncı aşamalar tarama ve pozitif kognisyonu yerleştirmedir. Bedende hedef imge ile ilgili rahatsızlık veren belirli duyumlar varsa onlar saptanır ve tamamen ortadan kalkıncaya kadar göz hareketleri devam eder.

Bu tamamlandığında ve rahatsızlık düzeyi 0-1 ve pozitif kognisyonun inanılırlık düzeyi 6-7 olduğunda, göz hareketleri orijinal imge ile pozitif kognisyonu bağlama için uygulanır. Öyle ki amaç imgenin zihinde artık pozitif kognisyon ile birlikte canlanmasıdır.

Hedef anıya duyarsızlaşma süreci tamamlanmadıysa ve seans sonlandırılmak durumunda ise terapist danışanı bilgilendirmelidir. Bu bilgilendirme, bir sonraki seansa kadar, olasılıkla çalışılan anı ile bağlantılı olarak, akla gelebilecek anılar, düşünceler, duygular, imgeler ve beden duyumları üzerinedir. Arada geçen sürede zihin bu anıyı işlemeye devam edeceğinden kişiden gün içinde veya rüyalarda gelen bu türden malzemeyi sonraki seansta çalışmak üzere not etmesi istenir. Eğer duyarsızlaşma süreci tamamlandıysa bir sonraki seansta aynı travma anısı ile ilgili bir kontrol yapılır ve hâlâ etkili olup olmadığı anlaşılmaya çalışılır. Tamamlanmamış bir süreçte danışanın seanstan güvenli yer çalışması sonrası ayrılması sağlanır. EMDR uygulaması için iki seans süresi ayırmak, belli bir travma yaşantısına duyarsızlaşma çalışmasının sonlanabilmesi için idealdir.

EMDR başka hangi alanlarda işe yarar?

Uygulaması travma sonrası ve akut stres bozukluğu alanları ile başlamış olsa da yıllar içinde kompleks travma başta olmak üzere diğer kaygı bozukluklarında, kişilik bozuklukları, duygudurum bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, bağımlılıklar, yeme bozuklukları, ağrı tedavisi, öfke kontrolü gibi alanlarda da çalışmalar yapılmaktadır. Her bir alan için ayrı çalışma protokolleri oluşturulmakta ve eğitimlerde, atölye çalışmalarında aktarılmaktadır.

EMDR'nin bir uygulama alanı da çocuklarla yapılan psikoterapi çalışmalarıdır. Çocuklara özgü bilgisayar simülasyonları, göz hareketlerini oyun şeklinde uygulamayı amaçlamaktadır.

Bülent COŞKUN

Travma sonrasında bireysel ve toplumsal açıdan kendini toparlama gücü

Felaketin fay hatları

Felaket öncesinde, felaket sırasında ve felaket sonrasında, bireysel ve toplumsal düzeyde hazırlıklı olmak, işbirliği içinde, saydam ve denetlenmeye açık hizmetler verilmesini sağlamak, her felaket sonrasının bir başka felaketin öncesi olduğunu akıldan çıkarmamak gerekir.

Adına ne dersek diyelim, felaket, afet, travma, olağandışı durum... Bunlar istesek de istemesek de hayatımızın bir parçası; ama yakından ama uzaktan. Ateş farklı zamanlarda düştüğü yeri yakıyor, ancak öyle bir devirde yaşıyoruz ki, her an herkesin hemen her şeyden haberdar olmasıyla, birimizin derdi, acısı, hepimizin derdi, acısı oluyor -ilgilendiğimiz sürece.

Haberdar oluyoruz ya da doğrudan yaşıyoruz bu felaket denen durumları ama hepimiz biliyoruz ki benzer hatta aynı olaylardan bile birbirimizden oldukça farklı etkileniyoruz. Bazılarımız zor durumlar karşısında yıkılırken, bazılarımız neredeyse daha da güçleniyoruz. Bu durum bireyler için de geçerli, gruplar için de, daha geniş topluluklar ya da toplumlar için de. "Bizler ve onlar" karşılaştırmalarının yapıldığı bazı ortamlarda, bizim elimizdeki imkânlardan yararlanamadığımız vurgulanırken Japonların ve Almanların kaybettikleri savaşlardan sonra nasıl toparlandıkları, güçlendikleri, özellikle teknolojide nasıl ilerledikleri gündeme gelir. Bazen de Kurtuluş Savaşı öncesinde nasıl dibe vurmuşken, elimizde avucumuzda bir şey yokken büyük bir dirilişle mucizeler yarattığımızı söyleyebiliriz.

Bu iki söylem, farklı zamanlarda aynı kişiler tarafından dile getirilirse hiç şaşmamak gerekir. Kendimize nasıl bakıyorsak, nasıl anlam yüklüyorsak, o yanımızın öne çıktığını görebiliriz.

Bu arada unutmamamız gereken bir nokta da bazılarımızın çoğunlukla, hatta neredeyse her zaman öncelikle olumsuzlukları görme eğiliminde olabileceği, bazılarımızın da tam tersi bir tutum sergileyerek neredeyse hep iyimser bakışla durumları değerlendirmeyi tercih edebileceğidir. Mizacımıza bağlayabiliriz bu yanlarımızı...

Felaketler karşısında farklı tutumlar, farklı davranışlar

Felaketler karşısında farklı tutum ve davranışlara bakıldığında, dilimizde karşılığı farklı şekillerde ifade edilen bir kavram çıkıyor önümüze: "Psikolojik sağlamlık", "dayanıklılık", "yılmazlık" veya "kendini toparlama gücü". İngilizcesi "resilience". Bu kavramla ilgili olarak çok fazla tanımlama gayreti olmakla beraber hemen her tanımda yer alan iki özellik dikkat çekiyor: 1) Bir felaketle veya yoğun stresle karşılaşmak, 2) bu felaketten ruhsal olarak en az hasarla kurtulmak veya başarılı biçimde uyum yapabilmek, hatta bazı durumlarda daha iyi bir duruma gelmek.

Hep bilinir, aynı felakete maruz kalan insanların bir grubunda hastalık düzeyinde belirtiler ortaya çıkarken bazılarında ise hastalık belirtileri ya eşik altı düzeydedir ya da hemen hiç görülmez. Bir grup da bu felaketten çeliğe su verilmişçesine çok daha güçlü olarak çıkar. Hastalıklar ve tedavileriyle ilgilinen kişiler doğaldır ki öncelikle felaket sonrasında belirti gösterenlere yönelmiş, felaketin ne tür olumsuz etkilerinin hangi tür özellikleri olanlarda ortaya çıktığını, nasıl devam ettiğini, nelerden yarar gördüğünü anlamaya ve zararları en aza indirmeye çalışmışlardır. Bu arada ilk grup kadar öncelikle dikkat çekmemiş olsa da felaketlerin karşısında



dayanıklılık ve psikolojik sağlamlık gösteren, kendini toparlama gücü ile olayların içinden güçlü bir şekilde çıkanlar da araştırmacılar tarafından mercek altına alınmışlardır.

Farklı tutum ve davranışları açıklama çabaları

Başarılı biçimde uyum yapabilenlerle ilgili araştırmaların temel hedefi, bu dayanıklılığın mekanizmasını anlamaya çalışmak, olabiliyorsa felaketle karşılaşmadan önce koruyucu biçimde bu özelliklerden yararlanmak; felaketle karşılaşma önlenemiyorsa, kendini toparlama gücünü geliştirmeye çalışarak psikolojik sağlamlık düzeyini artırmak olmuştur.

Bir görüşe göre, psikolojik sağlamlık veya kendini toparlama gücünün kimlerde olduğunu görebilmek için, tanım gereği, bir felaketle veya zorlayıcı bir durumla karşılaşmak gerektiği için henüz felaketle karşılaşmamış kişilerin kendini toparlama gücünden söz edilmesi mümkün görülmemektedir. Yaygın olarak bu görüş geçerli olmakla beraber bazı araştırmacılar zorlayıcı durumla karşılaşmadan önce kişilerin bazı özellikleriyle ilgili bilgi almayı, bu alınan bilgiler doğrultusunda zor durumla karşılaşma halinde olabilecekler hakkında fikir yürütmeyi denemişlerdir. Örneğin liseli öğrencilerin sınav stresi karşısında gösterecekleri dayanıklılığın araştırıldığı durumlar olmuştur. Ülkemizde bu konuyla ilgili sınırlı sayıda çalışma yapılmış olmakla beraber ilginç sonuçlar elde edilen araştırmalar, özellikle de tez çalışmaları olduğu görülmektedir.

Felaketlere hazırlıklı olunabilir mi?

Psikolojik sağlamlık veya kendini toparlama gücünün arkasında ne olduğu da çok ilgi çeken bir konudur. Üçlü bir koruyucu setten söz edilebilir.

1) Çocuklukta var olan temel özellikler (zekâ, kolay ulaşılabilen, kolay ilişki kurulabilen bir mizaç sahibi olma, özerklik, kendine güven, topluma uyabilirlik, başarılı iletişim becerileri ve başa çıkma yöntemlerinin olması gibi özellikler)...
2) Aile özellikleri (sıcaklık, bağlılık, duygusal destek, olumlu bağlılık tarzları, en az bir ebeveynle yakın ilişki gibi)...
3) Destekleyici dış etkenler (olumlu okul deneyimleri, iyi akran ilişkileri, diğer erişkinlerle olumlu ilişkiler gibi).

Bütün bu sayılan özellikler bireyin yeterlilik duygularını artırır, adeta ödüllendirir ve içinde bulunduğu ya da bulunacağı topluluklarla sağlıklı bağlar kurmasını kolaylaştırır. Bu şekilde karşılaşılabilecek olumsuz koşullara karşı dayanma gücü, o durumlardan daha az etkilenme, benlik saygısını koruyabilme ve hatta olumsuzluklardan öğrenebilme imkânı sağlanabilir.

Bazı durumlarda yukarıda belirtilen özellikleri sergilemek çocuğun ya da gencin içinde bulunduğu ortamda işini kolaylaştırmayabilir. Çevresinde olumsuzlukların, kötü muamelenin var olduğu bir ortamda olumlu özellikleri sergiliyor olmak çocuğa, gence veya genel anlamda kişiye "uyumsuz" bir görünüm verebilir ve daha fazla kötü muameleye maruz kalma söz konusu olabilir. Böylece şu sonuca varılabilir ki, bir durumda başarılı sonuçlar veren, uyum sağlamaya yarayan davranış ve tutumlar başka bir ortamda aynı sonucu getirmeyebilir.

Felaket sonrasında ya da zorlayıcı bir ortamda kendini toparlama gücü önceden bilinebilir mi?

Bu soru, cevabı çok net olmayan bir sorudur. Önceden bir felaketle veya zorlayıcı bir durumla karşılaşmış ve psikolojik sağlamlık göstermiş kişinin daha sonra karşılaşacağı her türlü zor durumda kendini toparlama gücünün kesinlikle yüksek olacağı sonucunu çıkarmak kolay değildir. Kesin olmasa da, kendini toparlama gücünün görece daha fazla olduğu düşünülebilir. Bu görüşü destekleyen bulgulara göre kendini toparlama gücü yüksek olma ile ilgili bazı faktörler sayılabilir.

Evden kaçan gençlerde risk faktörlerini ve koruyucu özellikleri araştıran bir çalışmada, aile desteğinin -özellikle kızlarda- daha az depresif belirti ortaya çıkmasıyla sonuçlandığı bulunmuştur. Bu bulgularla, aile bireylerine yönelik kapasite geliştirici eğitimin yararlı olacağı sonucuna varılmıştır.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili modellerden biri olan meydan okuyucu, zorlayıcı modele göre, risk altındaki gençlerin, "yaşamlarındaki risklerden" bir şeyler öğrenebildikleri, adeta güç alabildikleri üzerinde durulmuştur. Bu gençlerin beceri alanlarının, yaşamda kalmayı sürdürme yollarının derinlemesine araştırılmasının terapi süreci için de önemi vurgulanmıştır. Ayrıca bu gençlerle çalışılırken yaşadıkları acıların dile getirilmesine de fırsat verilmesi gerektiği vurgulanmıştır. Risk grubunda olan gençlerle ilgili değerlendirme yaparken bulundukları çevrelerdeki çok yönlülüğün göz ardı edilmemesi gerekir. Riskli ortamlarda da kendini toparlama gücünü geliştirmeye yarayabilecek etkenlerin olabileceği unutulmamalıdır.


© M.D.SERREF SUNDUS

Kendini toparlama gücünü artırmak için neler yapılabilir?

Aşağıda farklı kaynaklardan ve klinik deneyimlerden yararlanılarak gençlerle ilgili, onların toparlanma gücünü geliştirmelerine katkı sağlamaya yönelik bazı öneriler sıralanmaktadır. Özellikle zor koşullarda yaşayan gençlerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaya çalışmak toplumun toparlanma gücünü geliştirmeye de yarar. Biliriz ki, gençlerimiz için dünyayı değiştiremeyiz ancak onların yüz yüze kalacakları gerçeklerle, zorluklarla daha iyi başa çıkabilmeleri için onlara yol gösterebilir, onları hayata hazırlamaya çalışabiliriz.

Gençlere güven duyma ve duyulan güveni belli etme: Gencin başarılı yanlarını görmeye çalışmak, başarılı olarak yaptıklarını fark edip kendisine de bu gördüklerimizi ifade etmek, onu överek yüreklendirmek gencin benlik saygısını artırır.

Gençlere karar verme özgürlüğü tanıma: Gençlerle ilişkide, yapamadıklarına değil doğru yaptıklarına odaklanmak, kendileriyle ilgili kararlarda bazen canımız sıkılsa da onlara görüşlerimizi gerekçeleriyle söyledikten sonra kendi düşündüklerini, kararlarını gerçekleştirmelerine fırsat vermek uygun olur. Bazı ufak tefek hatalar yapıp kendilerinin doğru davranışı bulmalarını sabırla karşılamak gerekebilir. Bu bilgilendirip özgür bırakma konusunda, bilgilendirme için neler söylendiği kadar nasıl söylendiğinin de önemli olduğu açıktır.

Gerektiğinde "hayır" diyerek "hayır" denilmesine örnek olma: Olabileceği öngörülen aksama ve hataların derecesi, geri dönülmesi olanaksız noktaların söz konusu olabileceğinin fark edilmesi, genci kararlarında özgür bırakma konusundaki dengelerin ne kadar hassas olduğunu gösterir. Ebeveyn veya "gençlere karşı sorumluluklarının farkında olan yetişkin" olmanın önemi ve zorluğu burada ortaya çıkar. Hayır diyebilmek, kararlı olabilmek, gerektiğinde "hayır" demek konusunda "kararlı olmakla" gösterilebilir, öğretilebilir.

Saygı göstererek model olma: Gençlere kendilerini başka insanlara ilgi ve saygı gösteren kişiler olarak yetiştirmeleri konusunda yardımcı olmak için, gençlerin değerlerine, görüşlerine, yorumlarına saygılı olmak gerekir. Bu konuda model olmak için yetişkinlerin yalnızca gençlere karşı değil kendi çevrelerindeki herkese de ilgi ve saygı göstermeleri, toplum içinde yaşıyor olmanın önemini uygulamalarıyla göstermeleri beklenir.

Ait olduğu grup tarafından değerli görülme: Bir genç için, zorlu durumlarla başa çıkabilmesinde en önemli etken, kendisine güvenen, inanan birilerinin olmasıdır. Gencin ait olduğu gruplarla gurur duyuyor olması son derece önemlidir, özellikle aile çevresinde güvenli bir ortam olması, gencin aile ilişkileri içinde kendini rahat ve paylaşabilir hissetmesi; kendini aile içinde anlaşılacağına, sevildiğine, değerli olduğuna inanır bir durumda görmesi birçok engelle başa çıkmasına olanak sağlar. Benzer şekilde gencin akran çevresindeki ilişkileri de son derece önemlidir. Bu nedenle akran ilişkilerinin en yoğun yaşandığı yer olan okullarda güvenli ilişkilerin geliştirilmesiyle ilgili koruyucu ruh sağlığı çalışmaları yapılmalıdır.

Gencin zorlandığı alanları anlamaya çalışma: Bir genci beğenmediğimiz davranışları nedeniyle azarlamak, sürekli öğüt vermek, mahcup etmeye, utandırmaya çalışmak, dışlamak, şiddet uygulamak çoğu zaman istemediğimiz davranışlarını



bağlanmamak, eleştirel düşünebilmek, dürüst ve adil olmak, en iyi bu ilkeleri uygulayıp örnek olarak gence aktarılabilir.

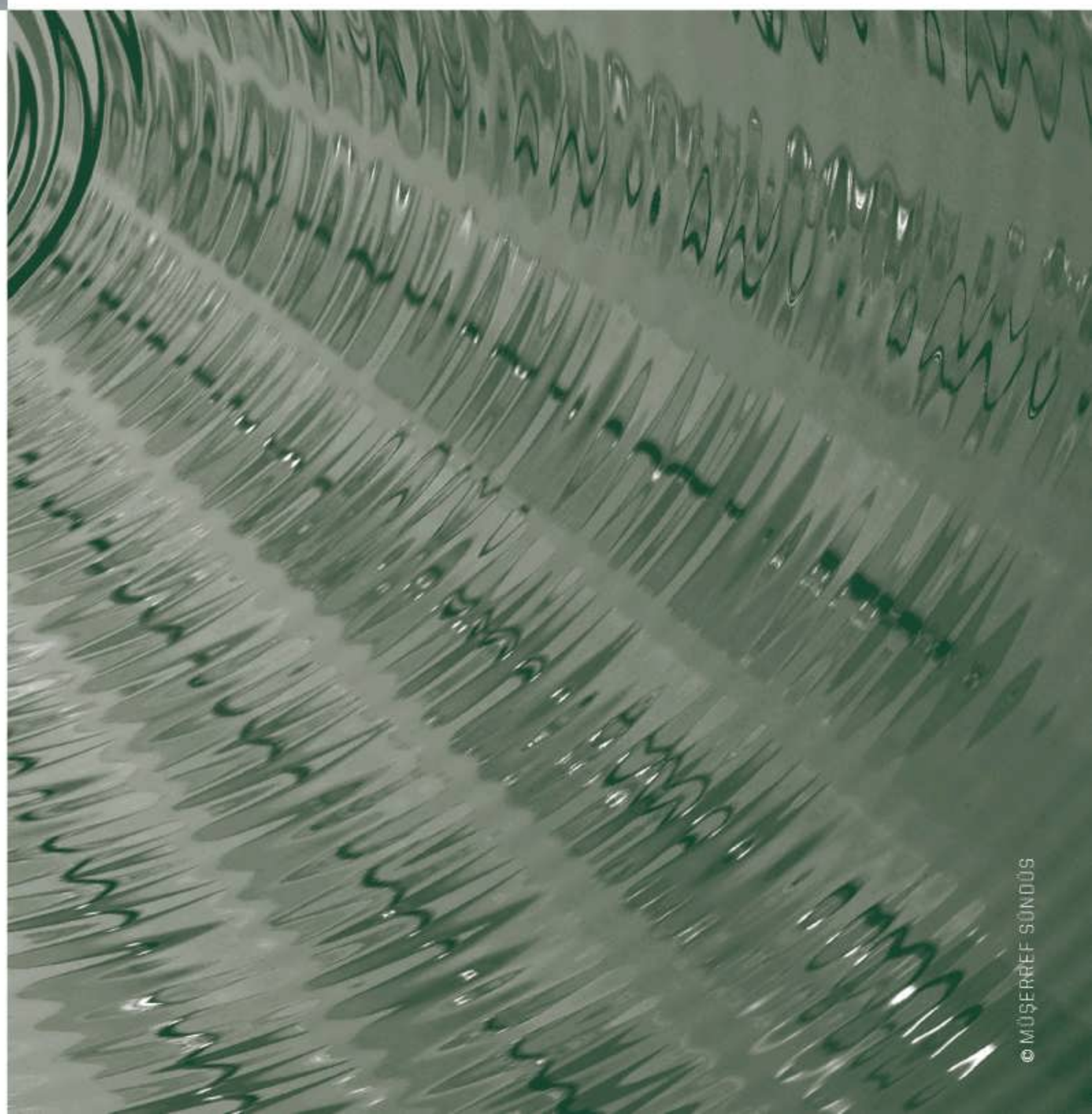
Katkıda bulunmalarına fırsat verme: Gençlere hem yakın çevrelerine, hem topluma hem de kendilerinin acısını bildikleri türden zorlukları yaşayan başka kişilere nasıl destek olabilecekleri, katkı sağlayabilecekleri konusunda yol göstermek, yüreklendirmek ve bunları yapabileceklerine güvenmek çok önemlidir. Başkalarına yardım etme ve deneyimlerinden kazandıklarını öğretme fırsatı bulan gencin kendine de çevresine de yararı olur.

Gençlerin kontrol güçlerini ve sınırlılıklarını tanımalarına yardımcı olma: Gençlerin bazı konularda her şeyin kendileri dışında geliştiğine, kendilerinin yapacakları hiçbir şey olmadığına inanabildikleri; bazı konularda da gerçekçi olmayan biçimde kendilerini veya herhangi birisini/birilerini olayların tek sorumlusu olarak düşünüp haksız sonuçlara varabildikleri göz önünde bulundurulmalıdır. Gençlere içinde yer aldıkları durum ya da olaylardaki payları, rolleri, tercihleri, yaptıkları ve yapmadıklarındaki sorumlulukları gösterilebilmelidir. Bazı örnekler birlikte incelenip beraberce değerlendirmeler yapılmalı; gençlerin neleri ne ölçüde kontrol edebilecekleri, bazı konularda nasıl sınırlı rolleri, katkıları olduğu kendi yaşadıkları örneklerle işlenebilmelidir.

Yanda sıralanan başlıklar, kuşkusuz kendini toparlama gücünü geliştirme konusunda sayılabilecek başlıkların tamamı değildir. Burada toplumların temelini oluşturan gençlere yönelik aile bireyleri veya gençlerin yetiştirilmesinde emeği ve rolü olan yetişkinler açısından göz önünde bulundurulabilecek bazı öneriler üzerinde durulmuştur. Genel ilkeler ele alınmaya çalışıldığı için bazı önerilerin çoğu durum için işe yarayabileceği düşünülse de bazı durumlar için çok da öncelikli olmayabileceği açıktır.

artırmaya yarar! Gençlerin risk alıcı davranışlara bulaşmasının en önde gelen nedenlerinden biri, hissettikleri gerginliği ve acıyı azaltma çabasından kaynaklanır. Gencin belki de ayırdında olamadığı acılarını anlamaya çalışmak, onu sabırla ve yargılamadan dinlemeye çalışmak, asıl zorluklarıyla nasıl başa çıkabileceği konusunda beraberce gerçekçi çıkış yolları aramak, onun için ulaşılabilir, güvenilir, gelip duygularını paylaşabileceği biri olmak, yapılabilecek en yararlı işlerden biridir.

Gençle ilişkide gerçekçi, tutarlı, dürüst ve adil olma: Amaç her istediğini hemen yerine getiren, kendisinin bile uygun olmadığı konusunda hak verebileceği yanlış tutum ve davranışları sonrasında bedel ödemesine fırsat vermeyen sihirli değnekli bir destekçi olmak değildir. Sırf görünürde onunla iyi ilişkiler oluşturmak adına hak verir gibi davranmak, onunla birlikte birilerine, bir şeylere karşı olmak geçici bir uzlaşma sağlayabilse de gerçek olmadığının ortaya çıkması tam ters etki yapıp güven zedeleyeci olabilir. Amaç genç için tutarlı, güvenilir, gerçekçi değerlendirmeler yapan biri olmaktır. Herhangi bir konuya körü körüne



© MÜŞERREF SÜNDÜS

Toplumsal düzeyde kendini toparlama gücü

Kendini toparlama gücü bireysel açıdan değerlendirildiği gibi toplumsal açıdan da ele alınabilir. Farklı düzeylerdeki gruplarda, topluluklarda bu konuyu gözden geçirmek mümkündür. Konuya aile ile ilgili, benzer demografik nitelikleri olan gruplarla ilgili, belli coğrafyada yaşayan kişilerle ilgili, daha geniş toplumlarla ilgili bakılabilir.

Felaket sonrasında toplumsal düzeyde kendini toparlama söz konusu olduğunda, genel olarak yerel ya da merkezi yönetimlerin devrede olacağına dair bir varsayım, bir beklenti olduğu ancak gerçekte ise çoğu zaman bu beklentilerin istenen düzeyde karşılanamadığı öne sürülür. Bu görüş ABD'den bir yazar tarafından dile getirilmektedir. Ülkemizde de bazen espri bazen de öfke ile dile getirilen "nerde bu devlet!" deyişini hatırlatan bu görüş belki yönetimlerden çok fazla şey beklenmesinden, belki de felaketler karşısında yönetimlerin sıkça çaresiz kalmasından kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca hem toplulukların yönetim biçimleri, topluluklarda yaşanan farklı dinamiklerin etkisinde yönetenlerle yönetilenlerin ilişkileri, hem de yaşanabilecek felaketlerin türü, hizmetlerle ilgili beklentileri, memnuniyet derecelerini etkileyebilir.

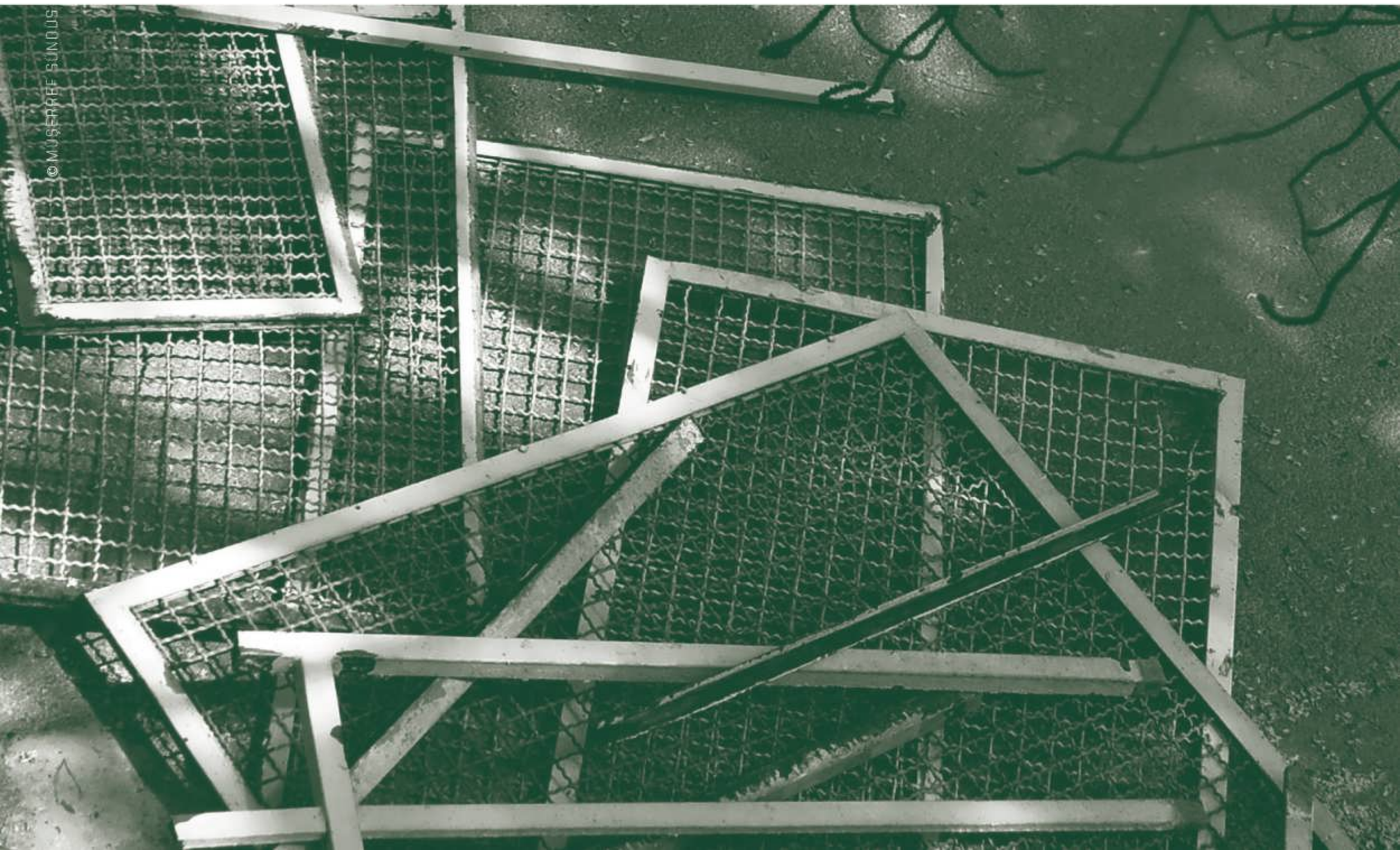
Geniş topluluklar söz konusu olduğunda her kesimin kendini toparlama sürecinde rolü olması gerektiği açıktır. Devletten beklenen, eksik kalan hizmetleri tamamlamak olmalıdır. Bu durum özellikle gelişmekte olan ülkeler için daha çok geçerlidir. Zaten hem doğal hem de insan eliyle ortaya çıkan toplumsal felaketlerin daha sık görüldüğü bu ülkelerde, her türlü zorlukla devletlerin başa çıkmasını, üstelik de zamanında bu yerine koyma, onarma işlevini yapmasını beklemek hiç de gerçekçi olmaz.

Bu gibi durumlarda toplumun değişik kesimlerine, üniversitelere, sivil toplum kuruluşlarına hatta büyük şirketlere önemli görev ve sorumluluklar düşer. Bu çok yönlü bir gerekliliktir. Büyük kuruluşlar, çalışanları, hizmet verdikleri kişiler ve çeşitli düzeylerde işbirliği içinde olduğu kesimlerle birlikte felaketlerin zararını en aza indirmeye çalışmalıdır. Bu çaba yalnızca "iyi vatandaşlık" (veya toplumsal sorumluluk) açısından değil, büyük kuruluşların, kurumların kendi varlıklarını korumak için de hayati önem taşır. Geminin batmaması gerekiyordur!

Toplumsal düzeyde kendini toparlama gücüyle ilgili modelde şu başlıklar öne sürülmektedir:

- Toplumsal ilişkilerin, bağlantıların sağladığı ağlar aracılığıyla eksiklerin giderilmesi, yerine konması,
- Tepki verme kapasitesinin güçlendirilmesi,
- Kendi kendine yapılanan örgütlenmelerin desteklenmesi,
- Eğitim ve öğrenmenin (hep birlikte öğrenmenin) yüreklendirilmesi,
- Uyum sağlama çabalarının kolaylaştırılması, desteklenmesi.

Bu sayılan işlerin yukarıda da belirtildiği gibi elbirliğiyle gerçekleştirilmesi



gerekmektedir. Felaket anında birileri gelsin de işleri düzeltsin diye bekleme lüksü söz konusu değildir. Bu gerçeğe rağmen felaketler sırasında azımsanmayacak ölçüde, durumu kendi çıkarlarına kullanmaya çalışan kişi ve gruplar da olabilir. Bu fırsatçı kişi ve gruplarla başa çıkma sorumluluğu da yalnızca devlete, kolluk güçlerine bırakılamaz, bırakılmamalıdır. Felaket öncesinde, felaket sırasında ve felaket sonrasında, bireysel ve toplumsal düzeyde hazırlıklı olmak, işbirliği içinde, saydam ve denetlenmeye açık hizmetler verilmesini sağlamak, her felaket sonrasının bir başka felaketin öncesi olduğunu akıldan çıkarmamak gerekir. Yazıyı 1999 Marmara depreminden sonra yaşanan ve duyulan sorumluluk gereği müdahale edilerek sonlandırılan bir durumu paylaşarak bitirmek istiyorum.

Kocaeli Üniversitesi adına Mehmetçik Çadırkenti'nde Psikososyal Dayanışma Merkezi'ni kurmuş ve İzmit'le çevresine hizmet vermeye çalışıyorduk. Hem bireysel düzeyde değerlendirme ve tedavi hem de çadırkentlerde yaşayan gruplara yönelik destekleyici, var olan güçlü yanların ortaya çıkarılmasını hedefleyen eğitim etkinlikleri yapmaya çalışıyorduk. Çadırkent içinde yer alan dört-beş odalı bir prefabrikteydi yerimiz. Kasım 1999 sonlarına doğru, bir sabah Dayanışma Merkezi'ne geldiğimde bizim kullandığımız odanın yanındaki odanın kapısında uzun bir kuyruk olduğunu gördüm. Arkadaşlara sorduğumda "Bir Azeri doktor gelmiş, ona başvurmak için sıra olmuş çadırkent sakinleri" cevabını aldım. Yanımdan eksik etmediğim video kamerayı elime alıp, odanın kapısında düzeni sağlayan askere kendimi tanıtarak içeriye girdim. 50 yaşlarında, beyaz önlüklü tıknaz bir kişi, 80 yaşlarında bir adamı oturduğu sandalye üstünde, el bileğini tutarak muayene (!) ediyordu. Nabzını tutarak doğum tarihini söylüyor, kan şekerini, kan kolesterol düzeyini ölçtüğünü söylüyordu. Bir küçük masanın başına oturmuş iki genç kız da kendisinin söylediklerini not alıyorlardı. Benim kayıt yapma konusunda izin istememe son derece kendinden emin bir tarzla olumlu cevap verdi. Orada bulunduğum süre içinde bir kadını ve bir çocuğu da muayene ediyormuş gibi yapan bu kişinin akıl almaz önerilerde bulunduğuna şahit olduktan sonra ben soluğu Sağlık Müdürlüğü'nde aldım. Durumu anlattım, o gün öğleden sonra o kişi uzaklaştırıldı. Sonradan öğrendik ki birkaç yıl önce Çalışma Bakanlığından işçi olarak çalışmak üzere aldığı bir izin belgesi dışında bir belgesi olmayan şarlatanın tekiymiş. Çadırkent yetkililerini bir şekilde kandırarak ortalıkta bir şeyler yapan bu kişiyi uzaklaştırdığımız için çadırkent sakinleri bize epeyce kızmış olsalar da bizler sorumluluğumuzu yerine getirmiş olmanın rahatlığı içindeydik. Daha sonra kendi aramızda neden bizim kapımızda hiç o kadar kuyruk olmadığını epeyce tartıştığımızı hatırlıyorum... Şarlatan da olsa bu kişi bize hizmet vermeye çalıştığımız toplumu ve ihtiyaçlarını tanımak için daha fazla çaba harcamamız gerektiği konusunu hatırlatmıştı. Ayrıca o gün çektiğim video kayıtlarını eğitim amacıyla o kadar farklı yerlerde kullandım ki neredeyse teşekkür edesim geliyor o kişiye...







Cep telefonuma mesaj gönderen firmaları boykot ediyorum.
Siz benim kadar katı olmasanız da olur hani...

Cep telefonuna gelen ticari mesajlar spamdir ve spam ciddi bir taciz suçudur.

ÖLÜMCÜL OYUNCAKLAR

İki karış uzunluğunda bir ipin iki ucundan sarkan, pinpon topu büyüklüğünde sert plastikten yapılmış toplar hayal edin. Böyle tuhaf bir oyuncaktı laklak. İpin ortasında alüminyum bir yüzük olurdu. Bunu serçeparmağınıza takıp topları hizalardınız. Sonra yavaş yavaş topları birbirine çarptırarak bu iki sarkacı karşı yönlerde hareketlendirirdiniz. Bir süre yalnızca elinizin alt bölümünde birbirine çarpan bu iki top yeterince ivme kazandığı zaman elinizin altında ve üzerinde birbirine çarpmaya başlardı. Topların aşağıda ve yukarıda kusursuzca birbirine denk gelmesi gerekiyordu ki laklak oyunu sürebilsin. Küçük bir kaymayla toplar birbirini ıskalar ve "saydırma"nız sona ererdi.

70'li yılların başında bir çılgınlık, bir salgın, bir iptila haline dönüşmüştü laklak. Kahvehanelerin önünde kerliferli adamların yarıştığını görürdünüz. Laklak sesleri kasabamızın her yerinde yankılanırdı. Vahşi bir hayvanın ürkünç ayak izleri gibiydi; yaz gecelerinin içinde dalgalanan bir direniş türküsü gibiydi laklak. TC kimlik numarası diye bir numara icat edilmemişti henüz ve kimse bize annemizinkızlıksoyadını sormazdı. İnsanlar birbirlerinin en çok kaç saydırdığını merak ederdi.

"Kazım yirmi saydıramaz" denildi mi bir anda soğuk bir rüzgar eser ve Kazım ile İbrahim en değerli şeylerini bahse koyup kahvehanenin önünde düelloya çıkardı. Seyirci kalabalığı, laklak'ın çıkardığı "lak lak" sesine vokal yaparak sayardı: "On yedi... on sekiz... on dokuz... yir-miii!"

Ustalar vardı. Yüz elli saydıranlar vardı, efsaneler vardı, bin beş yüz saydıranlardan söz edilirdi. İstanbul taraflarında on bine vurduranlar varmış. İstanbul'daki her şey gibi o da büyüktü.

Büyük olmayan tek bendim. Laklak benim hayatla girdiğim ilk sınav, ilk zafer ve ilk yenilginin kodlanmış adıdır. Laklak bir veba gibi kentleri kuşatıp kasabaları kasıp kavurduğu zamanlarda ilkokul ikinci sınıftaydım. Kaç saydırırsam o kadar olacağımı bilerek oyuna girdim. İnce bileğim sızlıyordu, toplar sağa sola savruluyordu, sadece kolumla değil; tıpkı laklakın topları gibi sağa sola savrulan bedenimle, dilim dışarıda didinip duruyordum. Üç-dört saydırabiliyordum. Ama hiç durmuyordum. Günün birinde Adil abi gibi, yetmiş beş saydıracaktım. Adil abi toplara bakmadan, sokağın başındaki elektrik direğine omzunu yaslayıp, geçen kızlara gülümseyerek bakarken bile elli saydırabiliyordu. Yemin ederim bir akşam çekirdek yerken laklak saydırdığını görmüştüm onun. Benim ağabeylerim pısırık heriflerdi, ama Adil abi müthişti. Hem kızlar ona bakıp bakıp birbirini dürtüyor ve gülüyorlardı.

Babam öfkeli bir adamdı. Altı numaralı çocuğu olduğum için ve benden öncekilerin hepsiyle küs olduğu için (aynen öyle, sonra anlatacağım bunu) benimle iyi geçinme gereği duyuyordu. Sesten nefret eden bir adamdı. Ses ile babam arasındaki ilişkiyi (ki bunu da sonra anlatacağım) dinleseniz

Hatıralar ne kadar gerçek olabilirse o kadar: **sukuti**

söyleyeceğim hiçbir söze bir daha inanmayabilirsiniz. Onun için güveninizi kazanmadan bu konuya girmeyi istemiyorum. Ancak yazıyı sürdürebilmem için şu kadarını bilmeniz gerekiyor: Babamda ses alerjisi vardı. Adımın nereden geldiğini zannediyorsunuz? (Bunu zaten anlatmıştım. Düzenli olarak PsikeArt alıyorsunuz ve o yazıyı da okudunuz; haberim var).

Sadece pis pis bakmakla yetiniyordu babam. Başka hiçbir tepki göstermiyordu. Benim için laklak Adil abi gibi olmanın ötesinde, babamın öfkesine meydan okumanın aracı olmuştu artık. İki ulvi amaç, ipin ucunda iki top gibi sallanıyordu. Toplar her çarpıştığında babamı biraz daha yeniyor ve Adil abiye biraz daha yaklaşıyordum. Hayır sınırları gözetiyordum. Babam hayatındaki insanların hemen hemen hepsine küs olduğu için hesabımı doğru yapıyordum. Onu öfkelendirecek ama benden küsmeyecek seviyeyi keşfetmiştim. Bir kaşını alnına kaldıracak, bir gözünü kısacak ve öbür gözünü salonun dibindeki radyoya dikip hareketsiz kalacaktı. İşte o zaman onu yenmiş olacaktım. Bundan bir adım sonrası "Be pezevengin evladı…" diye başlayacak bir cümleydi ki, arkasından uzun ve yorucu bir küskünlük evresi gelirdi. Bunun da nereye kadar gideceğini kimse bilemezdi. Babam bile…

Bir akşam o noktayı biraz zorlamaya karar verdim. Artık yedi-sekiz saydırabildiğim günlerdi. Yazdı ve kasabanın her yerinde laklak çınlıyordu. Bahçede cırcır seslerini bastıracak kadar çok laklak yankılanıyordu. Ben yedi-sekiz bazen dokuz saydırıyordum. Bakalım ne olacaktı…

"Ne oldu, keyfin mi yok?" diye araya girdi annem. Babamla konuşuyor ama bana bakıyordu. Yüzünün yarısı babamı yatıştırmak için şefkatliyken bana dönük duran sağ yarısı kızgındı. Bunu yalnızca annem yapabilirdi. Aynı anda iki uç duyguyu onun yüzünde görebilirdiniz. Ha, bir de Mona Lisa!

"Deniz Gezmiş'ler buraya doğru geliyor" dedi babam.

Ertesi gün Adil abiye Deniz Gezmiş'in kim olduğunu sorduğumu tahmin ediyorsunuzdur. Babamı kaygılandıran bu büyülü ismin "ne"ye ait olduğunu anlamaya çalışıyordum. Tıpkı "Demirel" gibi bunun da bir insan ismi olması beni şaşırtmıştı.

"Neye benziyor Deniz Gezmiş?" dedim Adil abiye. Bana tuhaf tuhaf baktı. O bakışları hiç unutamayacağım. Bütün dünya Deniz Gezmiş'in neye benzediğini biliyordu, ben hariç… Laklaktan sonra, büyümek için Deniz Gezmiş'in neye benzediğini de öğrenmek zorundaydım demek ki. Öğrendim tabii, hemen o akşam. Babam çok keyifliydi. Gülerek bana dedi ki: "Hükümet onu yasaklamış." Sonra da anneme döndü ve dedi ki: "Deniz Gezmiş'i yakalamışlar."

Büyümek için iki şansım vardı hekimbaşı, ikisini de aldılar elimden. O gün bugündür hükümetten korkarım ve Deniz Gezmiş'i severim. Yıllardır gerçek bir laklak ararım. Dedim ya hekimbaşı, hükümetten korkarım ama yine de bir laklak alıp sokağın başında, tıpkı Adil abi gibi saydırmak istiyorum. Kastre edilmiş hemnesillerimin anısına. Kırk sekiz… Kırk dokuz… El-liiii!

Futbol kardeşlik değil husumettir.



Psikolojik travma mı kadın protestosu mu?

Freud histerinin travmatik teorisinin yıkıntılarından psikanalizi yarattı. Gelecek yüzyılın hâkim psikolojik teorisi, kadının gerçekliğinin inkârı üzerine temellendi. Ancak kadınların hayatlarındaki cinsel travmaların araştırılmasına hiçbir zaman niyetlenilmedi, şiddetin kadının cinsel ve ev içi yaşamının rutin bir parçası olduğuna dair gerçeklik önemsenmedi.



Travmanın tıp literatürüne bir hastalık olarak geçmesinde büyük katkısı bulunan Judith Herman, psikolojik travmanın kamusal bilince geçmişten günümüze üç biçimde çıktığını belirtir.* İlki, kadın psikolojik bozukluğunun arketipi olan histeridir. İkincisi bomba şoku ya da muharebe nevrozu, üçüncüsü cinsel şiddet ve ev içi şiddettir. 1970'lerin kadın özgürleşme hareketine dek en yaygın travma sonrası bozukluğun savaştaki erkekte değil, sivil hayattaki kadında görüldüğünü vurgulayan Herman'a göre cinsler arasında savaş vardır. Tecavüz mağdurları, erkek şiddetine maruz kalan kadınlar, cinsel olarak istismar edilen çocuklar savaş zayiatıdır ve histeri seks savaşının nevrozudur. Travma ve iyileşme üzerine düşünürken histeriye kuramında büyük yer veren Herman, Freud'un teorisini çürüterek, histerinin, tatmin edilmeyen cinsel arzulardan ya da geçmişin silinemeyen travmalarından kaynaklandığına ve kadında cinsel aşırılık şeklinde görüldüğüne dair kabul gören tezleri yerle bir eder. Histerinin açıklamasını mantıki sonuçlara götüren ilk çalışmalardan eşsiz olanı, Breuer'in hastası Anna O. üzerinden dilsiz histeriğin, kendi sesini ve akıl sağlığını, kadın özgürleşme hareketinde bulduğu sonucuna varır Herman.

İlk kez Hipokrat tarafından teşhis edilerek adlandırılan histeri, tarih boyu kadınlara özgü bir hastalık, çoğunlukla da cinsel doyumsuzluğun yol açtığı bir buhran olarak açıklandı. Yunanca uterus kelimesinden gelen histeri, "gezgin rahim" rahatsızlığı olarak tanımlandı. Bu tasavvura göre rahim, vücudun içinde huzursuzca dolaşıp durur; kâh yukarı tırmanıp mideye ağırlık yapar, kâh gırtlağa yaklaşıp öksürük nöbetlerine yol açar, kâh göğüs kafesine yerleşip iç sıkıntılarına sebep olur. Tedavisinde, kadında orgazma yol açmak amacıyla cinsel organlara tazyikli su püskürtme yöntemi kullanılmıştır. Ortaçağda şeytani güçlerle ilişkilendirilen histerinin kaynağının, rahimden beyne ve sinir sistemine doğru kayması 17. yüzyıla tarihlenir. Histeriyi sinir sistemiyle ilişkilendiren yaklaşım, 18. yüzyılda da sürer. Hatta erkeklerin de histeriye yakalanabileceği kabul edilir ama kadınların zihinsel enerjilerini yönlendirip dışa vuracakları sosyal ve kültürel kanallara sahip olmalarına izin verilmediği için histeriye daha açık oldukları kesindir!

Bu zihniyet, histerinin genellikle narin, hassas yapılı, incelmiş zevklere sahip, çalışmayan, varlıklı sınıfa mensup kadınlara musallat bir hastalık olduğu kanaatindedir. Histerinin bu şekilde sınıfsallaşması, romantik dönem yazarlarının da sahiplenerek yeniden ürettiği motiflerden biridir. Sık sık sıcak basan, bayılan, içli içli gülen kadınlar genellikle zengin ve gösterişli evlerin mutsuz kadınları ya da soylu ailelerin "evde kalmış" kızlarıdır.

19. yüzyılın sonuna doğru tıp literatüründe, fiziksel semptomlardan ziyade, yatkınlıkları ve kişisel hasletleri içeren bir "histerik dişi" modeli geliştirilir:

---

* Judith Herman, *Travma ve İyileşme, Şiddetin Sonuçları, Ev içi İstismardan Siyasi Teröre*, çev: Tamer Tosun, Literatür Yayınları, 2007.

** Yaşar Çabuklu, *Bedenin Farklı Halleri*, Kanat Yayınları, 2006



Aşırı ölçüde şıpsevdi, narsisist ve değişken karakterli...
Histeriye bu tutkulu ilgiyi uyandıran ideolojik nedenler de vardı hiç kuşkusuz. Histerinin gizinin çözümüne, seküler dünya görüşünün moral üstünlüğünün yanı sıra seküler aydınlanmanın gerici batıl itikat üzerindeki zaferini göstermek için de girişildi! Erkek bilim insanları, kendilerinin histeriklere yönelik iyicil hamiliği ve iyileştirme yönündeki çabalarını engizisyonun zulmüyle karşılaştırarak prim topladılar. Ancak hiçbir zaman erkek ve kadın arasında bir sosyal eşitlik durumunu akıllarına getirmediler. Kadınlar araştırma ve merak nesnesi olmalıydı; kendisi olarak özne değil!
Histeriye aydınlanmacı bir bakışı savunan bu adamlar kadınların oy hakkına, yükseköğrenim görmesine, meslek hayatına girmesine çoğu kez şiddetle karşıydı. Dönemin erkek doktorları hatta, kadında zihinsel aktivitenin, meslek edinme çabasının, yükseköğrenimin, roman okumanın histeriye neden olduğunu iddia ederek, "histerik feminist"lerin iyileşmek için bir an önce geleneksel anne-ev kadını rollerine dönmeleri gerektiğini ısrarla savundular. Yaşar Çabuklu'nun "Bedenin Farklı Halleri"nde belirttiği gibi, histerinin, tam da kadınların kamusal alanda konuşmaya başladığı bir dönemde eril tıp söylemince üretilmesi düşündürücü" olduğu gibi hegemonik erkekliğin, cinsiyet ayrımcılığının, kadın korkusu ve düşmanlığının katıksız bir göstergesidir.
Yüzyıl boyunca yükselen cinsellik kaygısına ilişkin olarak, bilimsel çalışmalara hedef ve dayanak noktaları oluşturan dört tip çıkarıldı ortaya: "Histerik kadın", "mastürbasyon yapan çocuk", "Malthusçu çift" ve "sapkın yetişkin". Ortaya serilen dört büyük strateji, bio-iktidarın gelişmesini; yani çocuğun cinselleştirilmesi, kadının histerikleştirilmesi, sapkınların sınıflandırılması ve nüfusların düzenlenmesini kolaylaştırdı. Foucault kadın bedeninin histerikleştirilmesini üç yönlü bir



süreç olarak açımlar: Kadın bedeni bütünüyle cinsellikle dolup taşan bir beden olarak çözümlenmiştir (yani nitelenip saf dışı bırakılmıştır); bu beden, kendisine içkin patolojinin etkisiyle tıbbi uygulanımlar alanıyla bütünleştirilmiştir; ve (düzenli doğurganlığını sağlamak zorunda olduğu) toplumsal bünye, (esas ve işlevsel öğesi olmak zorunda kaldığı) aile düzlemi ve (ürettiği ve biyolojik, ahlâksal bir sorumluluk çerçevesinde eğitimi boyunca güvence vermek zorunda olduğu) çocukların yaşamıyla organik bir iletişime sokulmuştur.*

Modern, Batılı, eril beden sert, kapalı, katı, kuru, diğer insanların bedenlerine mesafeli, kendi sınırlarını denetleyen bir bedendir. 19. yüzyılın uygarlaşmış eril bedeni ortaçağın grotesk bedeninden farklı olarak kendi sıvılarını denetler. Çocukların mastürbasyonu denetim altına alınır; erkek bedeni dışarı "sızıntı yapmayan", kendine hâkim bir beden olarak düşünülür. Bedenin uzamsal sınırlaması ve muhafazasına, değişmeyen özlere ve atomlara dayalı kimlikler eril imgesel düzene aittir ve bu yaklaşım kadın bedenini nesneleştiren eril bakışı, optiği, düz, çizgisel ilerlemeyi, içine kapalı bir birlik ve üniterliği, katıları ayrıcalıklı kılar. Luce Irigaray'ın "Akışkanların Mekaniği" başlıklı makalesinde belirttiği gibi eril rasyonalite ile katıların mekaniği arasında bir suç ortaklığı vardır. Eril söylem içinde kadın bedeni, yumuşak, geçirgen, sızıntı ve akıntı yapan, dış dünya ile arasına net sınırlar çizememiş bir beden olarak kurulmuştur. Kabına sığmayan, güzergâhı önceden kestirilemeyen tehlikeli bir akışkanlar alanı olarak tanımlanan bu beden, bedenin içi ile dışı arasındaki eril sembolik düzenin koyduğu sınırları aşındırır, eril kimlik dışında bir alana işaret eder.

Histeri çağı ve Dora vakası

Histerinin kökeni üzerine yapılan tartışmalar, iki görüş çevresinde toplanır. İlki organik lezyonların yokluğu karşısında bunun bir telkin (suggestion), kendi kendini telkin ve hatta taklit (simulation) olduğunu düşünenler (Babinski bunların önde gelenidir); ikincisi ise -en önemli savunucusu Charcot olan- histeriyi, semptomları belirli ve kesin olarak tanımlanan bir hastalık olarak değerlendirenler... Histeri çalışmasının kurucu babası Fransız nörolog Jean-Martin Charcot'dur. Dilenciler, fahişeler, deliler için uzun süre tımarhane işlevi görmüş olan eski, devasa hastane kompleksi Salpêtrière'de teşhis ve "teşhir" ettiği histeri hastaları, şiddet, sömürü ve tecavüze uğrayan genç kadınlardır. Charcot'nun bilimin tapınağına dönüştürdüğü Salpêtrière'yi kutsal bir hac yeri gibi ziyaret eden pek çok doktor arasında Pierre Janet, William James ve Sigmund Freud başta gelmektedir.

Histerik kadın, Charcot'dan önce genellikle temaruz eden biri olarak düşünülmüştür. Ancak onun çalışmaları sonrasında bir hastalık taklidi olmaktan kurtulan histeri fenomeninin hakikiliği ve nesnelliği bir ölçüde de olsa kabul edilir. Charcot'nun "büyük nevroz" dediği hastalığa yaklaşımı sınıflandırmacı yaklaşımdır: Gözlem, tanım ve sınıflama... Semptomları ise hareket felci, duyu ve bilinç kaybı, konvülsiyonlar, titreme, nefes darlığı, kasılma, görme, konuşma ve işitme bozuklukları, spazm hatta sinirsel gebeliklerdir. Histeriyi sadece tıbbi olarak değil kültürel olarak da kuran Charcot ve etrafındaki doktorlar, görsel bir histerik imgesi de yaratmışlardır. Patoloji ikonları olarak işaret edilen kadın histeriklerin fotoğrafları çekilerek kültürel dolaşıma sokulmuştur. Histerik erkeklerin fotoğraflarında yüzler tam görünmezken, kadın histerikler birer ucube gibi görüntülenmişir. Charcot bununla da kalmamış, histeriklerin gösteri yaptığı matineler düzenleyerek kamuyu histeriklerin ne denli zavallı ve korkulası yaratıklar olduğu konusunda aydınlatmıştır!

Charcot'nun görüşlerinden hayli etkilenmişse de Freud histeriyi özgün etiyolojisi olan ruhsal bir hastalık olarak görmüş ve histeriye psikolojik travmanın neden olduğunu ileri sürmüştür. Travmatik olaylardaki dayanılmaz duygusal reaksiyonlar, değişmiş bir bilinç durumu yaratıyordu ki bu da sırası gelince histerik semptomları ortaya çıkarıyordu. Janet bilinçteki bu değişikliğe "çözülme", Breuer ve Freud ise "ikili bilinç" adını verdi. Janet ve Freud, histerinin somatik semptomlarının hafızadan çıkarılmış, yoğun acı veren olayların kılık değiştirmiş temsillerine işaret ettiğini ve acıların ancak dile döküldüğü zaman dineceğini savundu.

1890'ların ortalarına kadar bu araştırmacılar, eşlik eden yoğun duyguların yanı sıra travmatik anılar iyileştirildiği ve kelimeye döküldüğü zaman, histerik semptomların hafifletilebileceğini iddia ettiler. Tedavi yöntemleri, modern psikoterapinin temeli haline geldi. Janet bu tekniği "psikolojik analiz", Breuer "içini dökme", Freud ise psiko-analiz olarak adlandırdı. Histeri şikâyetiyle kendisine başvuranlar üzerinde dönemin ünlü tedavi yöntemlerini, elektroterapi ve hipnotizmayı uygulayan Freud, Elizabet von R. adındaki bir kadın hasta kendisini serbest çağrışım yöntemine zorlayınca hipnozdan vazgeçti.

Histerinin gizinin çözümü, hastanın geçmişinin yeniden özenle kurulmasında bulunabilirdi. Böylelikle bu dönemde doktor ve hasta arasındaki işbirliği bir arayış niteliği kazandı; Breuer, Anna O., Freud da Dora ile çalışmalara ve seanslara başlayarak, cinsel istismara uğramış bu genç kadınların hafızalarının izini sürdüler.

Kadın cinselliğiyle histeri semptomlarının ilişkili olduğunu kabul eden eski klinik geleneğe rağmen Freud'un ustaları Charcot ve Breuer, histerinin kökeninde cinselliğin rolü olduğundan kuşkuluydu. Freud da başlangıçta bu fikre karşıydı. Ne var ki 1896'da histerinin kaynağını bulduğuna inanarak, bunu "The Aetiology of Hysteria" başlıklı 18 vakalık çalışmasında şöyle açıkladı:

"Her histeri vakasının altında bir ya da daha fazla erken cinsel deneyim olayı olduğu; olayların çocukluğun ilk yıllarında olduğu, fakat on yıllar geçse de psiko-analiz çalışmasıyla yeniden üretilebileceği tezini ileri sürüyorum."**

Freud'un histerik hastalarının çocukluktaki cinsel istismar anlatımlarının gerçek değil, uydurulmuş fanteziler olduğu sonucuna varıp bu olguya "sahte anı sendromu" adını verişiyle histerinin kahramanlık çağı sönümlendi. Joseph Breuer ile birlikte yayımladığı ve Dora vakasıyla belgelenen "Histeri Üzerine Çalışmalar", bu çağın sonunun önemli



* Michel Foucault, *Cinselliğin Tarihi*, çev: Hülya Uğur Tanrıöver, Ayrıntı Yayınları, 2003.

** Sigmund Freud (1896), *"The aetiology of hysteria"*, Standard Edition, 3: 189-221 London.



bir göstergesidir. Freud, "Dora Vakası" adlı makalesinde kadınların geçmişe ait tecavüz ve taciz hikâyelerinin birer kurgu, hayal ürünü, kadınların cinsel bastırılmışlıklarıyla ilgili yaşadıkları sorunlar nedeniyle ortaya attıkları birer fantezi olduğunu iddia eder. Freud'un çalışmalarında Dora'nın sesi duyulmaz. Oysa ergenlik çağındaki Dora, babasının cinsel entrikalarında bir piyon, seks oyuncağı olarak sunulup kullanılmıştır. Ne var ki Freud, Dora'nın kötü muamele edilme ve aşağılanmaya ilişkin duygularının geçerliğini reddeder. Sanki sömürülme, erotik arzularını tatmin etmiştir genç kızın! Bunun üzerine Dora tedaviyi bırakır.

Bu ittifakın bozulması, histerik hastalar ile hevesli araştırmacılar ve psiko-analistler arasındaki işbirliği döneminin bitişini vurguladı. Bir yüzyıla yakın bir zaman bu hastalar yine horgörüldü ve sessizliğe gömüldü. Freud'un takipçileri asi Dora'ya karşı özel bir kin besledi, hatta onu "şimdiye dek karşılaşılan en iğrenç histeriklerden biri" olarak yaftalayanlar da oldu.

David Sachs, Freud'un Dora'nın bilinçaltı düşüncelerini ortaya çıkarmaktansa genç kızın bilinçaltında ne olduğuyla ilişkili kendi bilinçaltındakileri ortaya çıkardığında ısrarcıdır. Dora'nın terapiden ayrılmasının nedeninin belki de Freud'un ona kabul etmesi için zorladığı yanlış hikâye ve bunun için ortaya çıkan baskı olabileceğini vurgular.

Freud'un histerik hastaları "konuşmaya katılıyorlar", bastırılmış komplekslerle ilintili mesajlar gönderiyorlardır. Fakat kesintisiz, lineer bir eril dili kabul eden Freud, bu dile uyum göstermeyen kadınların parçalı, kırık, bölük pörçük, öksürmelerle, boğulma hissiyle kesilen konuşmasını, katılmaların, kısmi felçlerin eşlik ettiği beden dilini anlamaz. Kadınlara kazandırmaya çalıştığı dilin tam da onların kaçınmaya çalıştığı, histeri semptomlarını üreten eril dil olduğunu görmez.

Freud, Herman'ın çok isabetli biçimde vurguladığı gibi histerinin travmatik teorisinin yıkıntılarından psikanalizi yarattı. Gelecek yüzyılın hâkim psikolojik teorisi, kadının gerçekliğinin inkârı üzerine temellendi. Ancak kadınların hayatlarındaki cinsel travmaların araştırılmasına hiçbir zaman niyetlenilmedi, şiddetin kadının cinsel ve ev içi yaşamının rutin bir parçası olduğuna dair gerçeklik önemsenmedi. "Namusun İlmiği" başlıklı makalesinde Hülya Durudoğan'ın belirttiği gibi, 19. yüzyılda cinsiyet farklılığının anlamı psikanalitik kuramın "kadın hastalığı" diye tanımladığı histeri üzerinden üretilirken; 20. yüzyılda histeri cinsiyet farklılığının anlamını üretme ve yeniden üretme "görevini" depresyona devretti.*

Histeri, cinsellik ve arzu

Herkesin histeriye dair bir imgesi, kavramı ya da izlenimi olduğunu düşünen Julia Kristeva'ya göre "hepimiz zaman zaman histerik"izdir."** Kültürün ve psikanalizin ortaya koydukları üzerinden histerinin nedenlerini araştıran Kristeva sorar: Histerinin nedeni cinsel midir? Histeri dışsal bir etkenin yarattığı bir travmatizme ya da uzlaşmaz olduğu için bunaltıcı da olan düşlemsel bir oluşuma bağlı olarak mı ortaya çıkmıştır? Yoksa 19. yüzyıl sonu psikiyatrlarının düşündüğü gibi histeriye yol açan travmatizmin ya da fantezinin ortaya çıkması için "zayıf bilinç düzeyi"ne sahip bir benin mi; bilinç fikrinin bedensel acı olarak somutlaşacak "plastik bir cismanileşme"ye doğru göç etmesini kolaylaştıran "hipnotik bir ben"in mi var olması gerekir?

Freud'un ardından zayıf bir sentez yetisine sahip ben hakkındaki bu sabit ve bilinçaltı fikrin cinsel bir fantezi olduğunda hemfikir olunmuş, daha kesin bir ifadeyle, histeriğin bir duygunun basit bir temsilinden dolayı değil, simgesel sistemiyle uyuşmayan, ama buna rağmen alıkonulan bir "cinsel senaryo"dan dolayı acı çektiğine inanılmıştı.

Tarihsel olarak analitik bilgi, Freud tarafından geliştirilmiştir ama Lacan onun çok ötesine geçmiştir. Histerinin bir türü olarak Hegel felsefesini kabul eden Lacan için histeri, patoloji değil, bir yapıdır. Freud'un histeriğin arzuyu bastırması olarak gördüğü şeyin aslında bastırma için bir arzu olduğunu fark eder. Lacan'a göre "arzunun daima aynı zamanda arzunun arzulanması" olduğunu ortaya koyar histerik.

Zizek histerik için "tatmin olmamış arzu, tatmin olmamak arzusuna dönüşür" derken bu formülün değişik bir biçimini üretir. Kendi arzusunu sahiplenmeyi reddederek ve bu şekilde onun belki tatmin edilebileceğini kabul ederek histeriğin başardığı şey, bu arzunun en saf (fakat bilinçdışı) biçimde korunmasıdır. Histeriğin arzuyu kendisinin olarak üstlenmeye duyduğu isteksizlik ve bunun yerine bir başkasının konumundan arzulamaya çalışması dolayısıyla bu şüphe, arzuyla kurulan çıkmaza girmiş bir ilişki ile sonuçlanır.

Histerinin "temsil yoluyla bir hastalık" olduğunu ileri süren Kristeva, histerikin en yüksek düzeydeki simgesel ve fiziksel hazzı arzuladığını belirtir. Ama aynı zamanda bu



* Hülya Durudoğan, "Namusun İlmiği", Birkaç Arpa Boyu... 21. Yüzyıla Girerken Türkiye'de Feminist Çalışmalar, Prof. Dr. Nermin Abadan Unat'a Armağan içinde, Der: Serpil Sancar, Koç Üniversitesi Yayınları, 2011

** Julia Kristeva, Ruhun Yeni Hastalıkları, Çev. Nilgün Tutal, Ayrıntı Yayınları, 2007.


© SENİH GÜRMEN

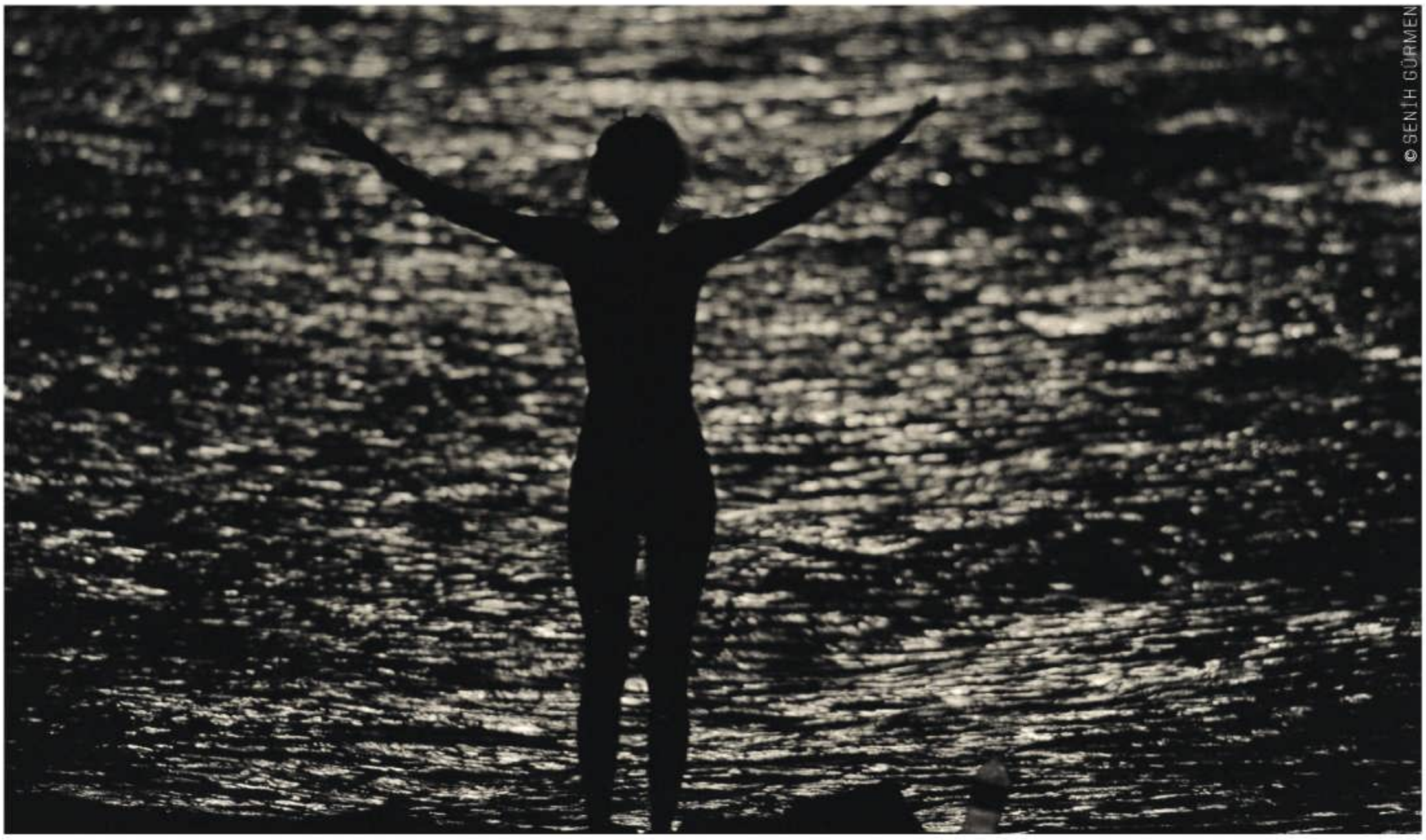
arzunun boşunalığını, boşunalığını bıraktığındaysa imkânsızlığını sürdürmeye devam eder. Bu aykırılık, iyi bilinen şu biçimlere bürünür:
"Sürekli baştan çıkarma ve karşı cinse ilgisizlik; dünyayla ve diğerleriyle girilen ilişkilerin erotikleştirilmesi ve dokunulmaz bir öztensellik; sözsel acelecilik ve sözün değersizleştirilmesi; cinsel saplantıları yüceltme ve amansız hüzün, depresyon; babanın ve bilgisinin kışkırtılması ve rakip, çift, anne karşısında hastalığa varacak derecede spazmlı, öfkeli ya da dilsiz bir beden..."[7]
Kristeva bu listelemeyle histerik semptomatoloji tablosunu tamamlamayı değil, histeriğin iki kaygıdan ve iki hafızadan dolayı acı çektiğini öne sürmeyi amaçlar. Babayla fallik özdeşleşme (kadın ya da erkek) histerik özneyi en yüksek düzeyde simgesel performansla rekabete sürükler. Bu rekabetten hızlı bir dil edinimi, konuşkan bir söylem, entelektüel bir merak, bir bilgi kışkırtması ve simgesel rekabet doğar. "Bana ne bildiğimi söyleyin, aksi halde ben bunu size söylemeyeceğim." Histeriğin şantaj yapma biçimi böyledir. Simgeselin aşırı talepkârlığı ve tahrik edilebilirliğin aşırı talepkârlığı gibi iki sözleşme arasında sıkışıp kalan histerik, bunları sentezleyemediği için uzlaşma yolları aramaya başlar: Kaygı, bedenselleştirme, uzlaşmaz fantezi.
Kristeva, travmayı, bu iki talep arasındaki çarpışmanın ortaya çıkması olarak adlandırır. Çocuklukta ortaya çıkan travma, histeriğin psiko-cinsel uzlaşımını zora sokan yeni bilgilerle karşı karşıya kaldığı her durumda kendini hissettirir. Histerik, pragmatik ya da zihinsel eylem planını terk eder ve dönüşüme ya da düşlemsel kaygıya sığınır ve iki tip anımsamadan dolayı acı çeker:
"Simgesel bilginin ve bilişsel yeterliliğin babasal otoritesiyle baştan çıkarmaya dayalı bir şekilde özdeşleşmiş olmasının anımsanması; ve hiçlik, edilgenlik, kadının iğdiş edilmesi, narsisik eksiklik, bunalımlı değersizleştirme olarak yaşanmış simgeselleştirilemez güçlü bir tahrik edilebilirliğin anımsanması..."
Kristeva histeriğe atfedilen, sözde sonsuzca haz alma eğiliminin, cinsel değil tensel bir eğilim, sınırsız bir duyusal ve duygusal tahrik olabilirlik olduğunu vurgular:
"Cinsel sayrılıklı isterik, cinsel anlamda soğuk biri değilse eğer, cinsel ilişki atesidir. Ama kendi duyusal bedeninin sofusu olduğunun üstünü örter. Ötekiyle, babayla ve bilgiyle karşılaştığı arzuda histerik kendini zorlar, sanki gibi yapar, oyun oynar ya da çuvallar.



Gelgelelim doyurulmamış arzunun yarattığı acı, histeriğin gizli bir alana, tensel ve öz-tensel kopyasının üstüne kapanmasına yol açar. Burada histerik yoksunluk çekmekten, çırpınmaktan, terk edilmiş olmaktan, bir başka benzerin aldatıcı görünüşüyle büyülenmekten kaygıyla birlikte haz alır: Edilgen olmak, bir kadın olmak ve iğdiş edilmiş anne olmak."
Bir yanda fallik cinsellik, öte yanda aynadaki öz-tensellik-ötekinin yeniden kopyalanması; dolayısıyla histeriğin cinsiyeti yoktur, cinsiyeti olmamasının yarattığı kaygıyla tatmin olur.

"Uçan Beden" ve histerik kadın yazını

Kristeva'nın yanı sıra Luce Irigaray, Michele Montrelay, Helene Cixous gibi postyapısalcı feministler de histeri konusunda eril kuramlara karşı alternatifler geliştirerek, histeriyi kadının dilsel ve kültürel sistemler içindeki yokluğunun yerini dolduran bir imkân, kadının protestosu olarak tanımladılar. 1972'de Paris'teki kadın mitinginde "hepimiz histerik kadınlarız" sloganı atan feministler, histerinin eril dilin dışında bir kadınsal ifade biçimi oluşturduğunu, kadının gasp edilen dilinin ortaya çıkabilmesi için bir imkân yarattığını, onun pre-ödipal dönemde annenin bedeniyle kurduğu ilişkiyle, bu döneme ait semiyotik dille bağlantılı olduğunu ifade ederler. Kadın histeriğin sessiz ya da sözsel olmayan beden dili, patriyarkaya meydan okuyan bir kadın dili olarak, bilinçdışının bedensel konuşması olarak belirmektedir. Postyapısalcı feminizmin edebiyat eleştirisine taşıdığı bir tür teknik olan "Écriture féminine" histeri, kadın dili ve edebiyat arasında ufuk açıcı bir bağ kurar. Kuramlarını ve yöntemlerini psikanaliz, dilbilim, edebiyat ve biyoloji gibi alanlar üzerine temellendiren Cixous, Irigaray, Kristeva, Monique Wittig gibi feministlerin amacı, kadınlığın (biyolojik anlamda) kadın söylemiyle bağıntısını analiz etmek ve kadına özgü söylemin özelliklerini belirlemektir. Kadınların tarih boyu kapatıldıkları ev içlerinde, mahrem alanda, komşuluk ilişkilerinde, çocuklarıyla iletişim biçimlerinde kendileri ve birbirleriyle bırakıldıkları dünyada özel bir dilleri, söylemleri vardır. Bu dil, binlerce yıllık erkek-egemen iktidarın dışında kalan ve bazen yalnızca kadınların anlayabildiği, beden hareketleri, sözcükler, dedikodu,



fıkralar, ağıtlar, ninniler, imgeler, hayaller, mimiklerle zenginleşmiş bir örüntüdür. Patriyarkal dili yıkmayı hedefleyen, ikili karşıtlıklar mantığına yer vermeyen bu dil, kadın bedeniyle ilintilidir. Yatay, bölüntülü, akışkan, şiirsel özellikler taşıyan, inişli çıkışlı, sözcüklerden çok seslerle ilgili olan bir dildir bu.

Luce Irigaray, fallik normlara dayalı eril dilsel kodun dayatılmasıyla kadının sözsüz bırakıldığını, kadın histeriğin bedensel bir söylemi ifade ettiğini, histerinin bir meydan okuma olduğunu söyler. Histeriğin taklitçiliğinin, eril sembolik düzeni bozmadaki önemini vurgulayan Irigaray, onun sistemce dayatılan kadınlık rollerini taklit ettiğini, kadından beklenen hegemonik davranışları abartıp uç noktalara taşıyarak egemen düzeni ihlal ettiğini ve eril dili karikatürize ettiğini belirtir. Histerik, konuşmanın tümüne direnir ama söylenmesi gereken bir şeyi hisseder, konuşulmayan bir şeyi henüz görünür ve aktif olmayan bir biçimde, acı içinde muhafaza etmenin yeridir histeri.

Kadın histeriğin bedenini "uçan beden" olarak tanımlayan Cixous ise bütün histerik kadınları yazmaya davet eder. Kadının erotizmini, evrenini ve kendi kültürünü yazması, bedenden başlayan bir süreçtir. Histeriğin erotik fantezisi rasyonel iletişim örtüsünü parçalar ve kaygı hastanın söylemine sızar. Engellenemez dürtüsel bir gücün desteklediği bilinçdışı arzu söze sızar. Kadın histeriğin bedensel jestleri, modernliğin eril, disipliner, sosyal kodlarına karşı grotesk bedenin anarşik jestlerini karnavalesk biçimler altında ortaya koyar. Freud'un Dora'sının kadındaki protestocu gücün örneği olduğunu düşünen Cixous öncülüğünde dönemin feminist hareketi onu bir kahraman olarak sahiplenir. Cixous'nun 1970'lerin sonunda Paris'te sergilenen "Dora'nın Portresi" adlı oyunu, Dora'ya gasp edilen dilini yeniden kazandırmaya çalışıp histeriyi meşru bir hissetme ve davranma biçimi olarak sunar. Dora'nın histerisi, "bedeni yazma" düşüncesinin, kadınsının bastırılmasına dayalı bilgiyi sarsan farklılığın bedensel kaybedilişi düşüncesinin bir tür modeli olmuştur.

Jody Shields da yine benzer şekilde "Görgü Tanığı İncir" adlı romanında Freud'un Viyana'sını merkez alarak, Dora'yı bir roman kahramanına dönüştürür. Freud'un notlarında intihar ettiği söylenen bu genç kadının aslında bir cinayete kurban gittiğini anlatırken eril dünya sisteminin psikoloji disiplini içindeki hareket alanlarını sorgulayarak, anaakım psikoterapilere yerleşik patriyarkal sistemin cinsiyet, güç ve otorite kavramlarıyla ilişkisinin eleştirisini yapar.

Catherine Clement, kadın histeriklerin egemen kültürü suçladıklarını, bu kültürle alay ettiklerini; Toril Moi, histerik taklitçiliğin patriarkal söylemi abartarak ve aşırıya götürerek bozduğunu öne sürerken histeri semptomlarının kadınların yasaklanmış arzularının alternatif bir temsili olduğunu düşünen Juliet Mitchell'e göre kadın yazını kesinlikle histerik olmalıdır.** Mantıklı, bütünlükçü, güçlü, devinim yeteneği düşük, neredeyse katı, çizgisel, istikrarlı, merkezçek kuvvetine dayalı metinler olarak nitelendirilen eril metinlere karşın, lineer anlatıyı kıran, dişil "histerik" metinler akıcı, istikrarsız, marjinal, devinimli, merkezkaç özellikli, kaypak ve oynaktır.



---

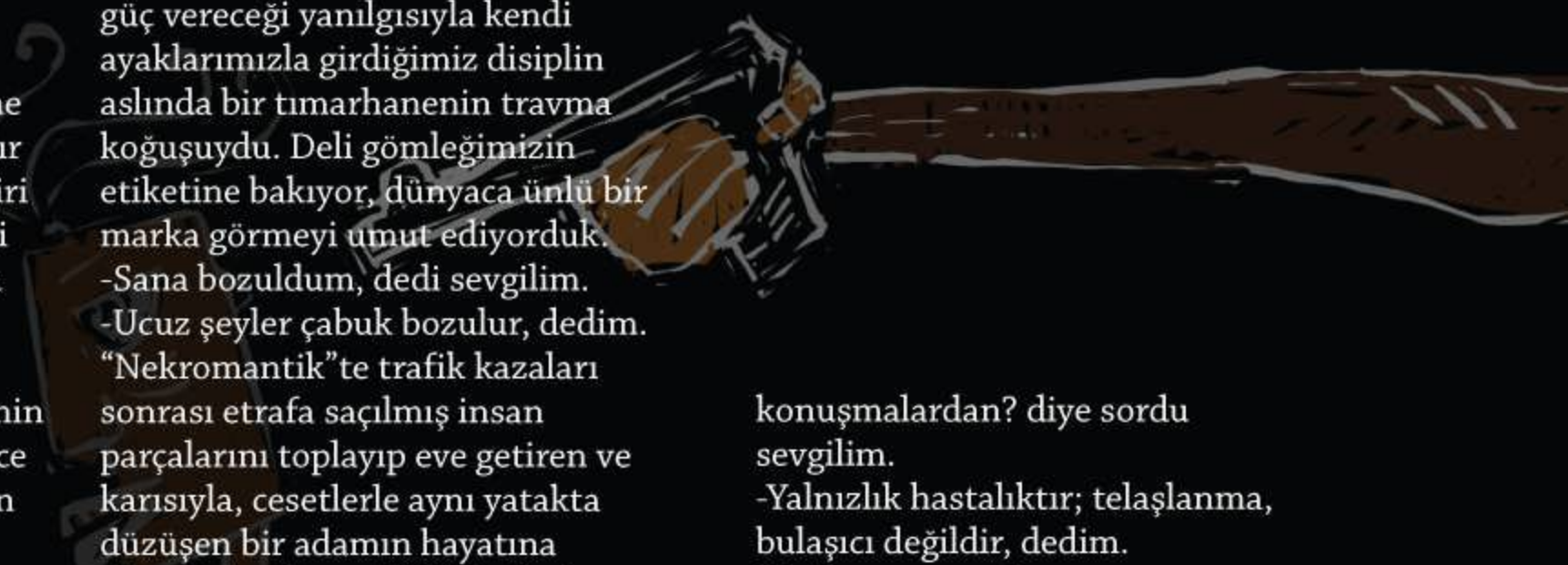
* A.g.y.

** Juliet Mitchell, *Mad Men and Madusas: Reclaiming Hysteria, Basic Books*, 2001.

küçük İSKENDER

Tuhaf işçilik kanaması

Öğrenmenin, fazla bilmenin güç vereceği yanılgısıyla kendi ayaklarımızla girdiğimiz disiplin aslında bir tımarhanenin travma koğuşuydu. Deli gömleğimizin etiketine bakıyor, dünyaca ünlü bir marka görmeyi umut ediyorduk.



"Ağır Roman" adlı filmin afişi için yönetmen Mustafa Altıoklar'ın tasarladığı ilk şey, kesik bir at kafası idi; ancak sanırım yapımcıları bunun kimi gösterim yerlerinde, "İstanbul'a uzak" şehirlerde fazlaca itici geleceğini düşünerek üzerinde bile durmadılar. Müjde Ar'ın göğüs dekoltesinden hareket etmek işlerine geldi. Kesik bir at kafası aslında "Ağır Roman"ın temsilindeki öğelerden biri olarak çarpıcıydı; hem filmin önemli bir sahnesine gönderme yapılıyordu hem de uzaklaşma araçlarından, özgürleşme şanslarından birinin ortadan kaldırılmasıyla tüm trajedinin panoraması çiziliyordu çünkü. Sadece Tıbı'nın atı yoktu hikâyede; hepsinin atlayıp gidebileceği bir atı varken o atlar öldürülüyor, öldürülmekle de kalmıyor, cinsel istismara uğruyor ve vahşice parçalanıyordu. Bağımsızlığı elinden alınanın hapsedildiği travmanın "Ben Seni Seni Sevmek İçin Rahatsız Ettim"den farkı, Reha Erdem'in "Kosmos" filmindeki bir replikle belgeleniyordu ilerde: "Sağ köpek ölü aslandan iyidir." Bizler için, bir zamanlar kitap okumak, film izlemek gençken seks yapmaya benziyordu: Okuyor-Seyrediyor, yine Okuyor-Seyrediyor, ertesi gün hiçbir şey hatırlamıyorduk. Bu, fiziksel bir ihtiyaca, hatta vahşetine tahammül edebileceğimiz bir açlığa dönüşmüştü. Ruhsal işkence pornosu karşısında kültürel zevklerimizin, zaaflarımızın boyunduruğu altına alınmıştık. Entelektüel formasyon adına şahsımıza yönelttiğimiz şiddetin seviyesi hakkında bilgisizdik.

Öğrenmenin, fazla bilmenin güç vereceği yanılgısıyla kendi ayaklarımızla girdiğimiz disiplin aslında bir tımarhanenin travma koğuşuydu. Deli gömleğimizin etiketine bakıyor, dünyaca ünlü bir marka görmeyi umut ediyorduk.

-Sana bozuldum, dedi sevgilim.

-Ucuz şeyler çabuk bozulur, dedim.

"Nekromantik"te trafik kazaları sonrası etrafa saçılmış insan parçalarını toplayıp eve getiren ve karısıyla, cesetlerle aynı yatakta düzüşen bir adamın hayatına girersiniz; ölüsevicilik kimilerine iğrenç görünse de aslında analitik düşünce için büyük bir nimettir: Varlık, hayatta olmakla mı tanımlanacaktır? Varlık'ın tam karşılığı soluk alıp vermek midir? İnsan, yaşayan şeyleri mi sevmekle görevlidir? Ruhu yaralayan, ruhta yara açan çoğunluğun beğenisine riayet, topluca alkış değil midir? İnsanın tüm kabuğu toplasan toplasan derisidir ne yazık ki.

-Yazları sıcak ve kurak, kışları sessiz ve mutsuz! dedi sevgilim.

-Hâlâ denize dik iniyor intiharlar, dedim.

-Bıkmadın bu sosyal içerikli konuşmalardan? diye sordu sevgilim.

-Yalnızlık hastalıktır; telaşlanma, bulaşıcı değildir, dedim.

Bizi her şey yaralıyorsa, çevremizdeki olup bitenler kesici/delici alete dönüşmüştür; oysa silahlı saldırıya uğramak basbayağı sevginin ta kendisidir. Bütün bunlardan kurtulmanın tek yolu ise akıl sağlığını bir kenara bırakmakla mümkün görünmekte. Akıl sağlığını korumaya çalışanın derdi başkadır: Uyumlu olmak yahut uyumlu görünmenin nimetlerinden yararlanmak.

-Aşkta kan akıyorsa ve aklın varsa, gecenin tarafını tut, o sana yamuk yapmaz, dedi sevgilim.

-Aklımda kan akıyorsa ve gece varsa, aşkın tarafını mı tutmalıyım



o zaman, diye sordum.
-Kafan karışık, dedi sevgilim.
-Kalbim karışık, anlamamışsın, dedim.
-Çarpışma sonrası oldu böyle; klasikler modern işte; nedeni bu; tesadüfi saçmalıkların av sonrası zaferi! Hastalanmışsın.
-Yalnızlık hastalıktır, diye tekrarladım.
-Hastalık yalnızlıktır, diye düzeltmeye kalktı, hastalık canlının doğal halidir; senin doğal halin travma. Travmaya uğramayan salaktır, diye de ekledi.
-Çok fazla acı çekmemiz mi mantıklı yani, diye afalladım.
-Romantizmin kurnazlığını kullanıyor ve aşkın düzüşmeye geçmek için bir üçkâğıt olduğunu unutuyorsun. Aşk diye bir şey yok. Düzüşmek var. Bari bu oyuna gelme. Aşkta kalan travma yaşar. Düzüşmeye geçen ise mutludur. Ben seni zeki sanırdım. Bedeninle düşünce arasındaki nifak tohumlarını ayırt edemiyormuşsun meğer; git bana içki al o zaman. Alkol, yaralar için iyidir. İnsanı iyileştirir.
-Ot var.
-Küçükbaş hayvan mıyım ben? Onlar ota takıldığı için kesiliyorlar. Farkında değil misin?

Doktor:
-Ağır bir travma geçiriyor, dedi.
Sevgilim:
-O hep böyledir, diye somurttu.
Ben:
-Yataktan hele bir kalkayım, hepinizi evire çevire s.keceğim, diye ekledim.
Güzel bir gündü. Hep beraber gülüştük. Sonra narkoz verdiler.

Tuba AKYOL

Gereksiz travmalardan kaçının

Madem hayat bu kadar
kendi başına buyruk,
madem kafasına estiğinde
tepetaklak olabiliyor;
gaffasına sıh gaffasına!

©İSMAİL GÜZELSOY

Hayatın enkazının altında kalmak diye bir şey var.
Bir doğal afetle ya da kişisel bir yıkımla -belki yaşanan bir kayıpla- hayat en beklenmedik anda tepetaklak olduğunda, dünyası başına yıkıldığında, insan kendi hayatının enkazında da sıkışıp kalabiliyor.
Hislerin altında ezilip duygusal olarak kıpırdayamaz hallere düşüyor.
Duygusal kal hali.
Bir tür felç gibi.
Duygusal felç.

Orada kimse var mı?
Orada kimse yok. Kurtarılmayı bekleyen biri yok en azından.
Hisleri uyuşan biri enkaz altında olduğunu bile fark etmez ki.
Şu mama reklamındaki bebeğin koruyucu halesi gibi etrafında bir hale olduğu zannıyla, enkazda sıkıştığı yerde büzülür; ben hayata değmeyeyim, belki o zaman hayat da bir daha bana değmez, geçer gider hesabı...
Şiddetli fiziksel acılarda savunma mekanizması nasıl bayılmaya sebep oluyorsa, hisler de daha fazla acıtmasın diye felç ediliyor olmalı.
Madem hayat bu kadar kendi başına buyruk, madem kafasına estiğinde tepetaklak olabiliyor; *gaffasına sıh gaffasına!*

Acıyı bırak...
Nilüfer şarkısı mıydı: "Acılara son / Acıyı bırak..."
İşe yarar mı?
Deneyelim:
Travma da neymiş; tarama gibi bi'şi mi?
Gereksiz travmalardan kaçının.
Travmatik ne; permatik gibi bi'şi mi?
Kes tıraşı!
Hey, trav-matik bir tür tramvay kartıdır belki.
Travmalar ner'deler?
Tramvaya binip tünele kadar gittiler.
(Fonda Nilüfer devam ediyor: "...Kaderini kır / Hadi / Kedere tuzak!")
Tünelin ucunda ışık var.
Azrail değilse kurtuluştur!

Yaşar SÖKMENSÜER

Travmay durağı

Travmanın ne mene bir şey olduğunu geç gördük,
geç algıladık, geç anladık biz. (...)
Yemeden-içmeden kesilmeyi aşkın e-hali,
aile içi şiddeti otoritenin ev-hali,
kavgayı-dövüşü-dayağı delikanlının er-hali,
işkenceyi, savaşı, darbeleri sıradan faşizmin
eh-hali gördük de öyle döndü belki
bir kuşak toplu-travmanın kıyısından.



© ENGİN AKYURT



Travmanın ne mene bir şey olduğunu geç gördük, geç algıladık, geç anladık biz.
Ankara Bahçelievler'de Türkiye İşçi Partili yedi genç elbise askılarıyla boğulup şakaklarından kurşunlandığında, o eve gidip gelen bir arkadaşımız, önce sürekli kekelemeye sonra tümüyle susmaya, o koyu kapanmaya çöktü de, bunu sıradan bir delilik hali, geçici bir hezeyan sandık.

Yemeden-içmeden kesilmeyi aşkın e-hali, aile içi şiddeti otoritenin ev-hali, kavgayı-dövüşü-dayağı delikanlının er-hali, işkenceyi, savaşı, darbeleri sıradan faşizmin eh-hali gördük de öyle döndü belki bir kuşak toplu-travmanın kıyısından.

* * *

Kötü şeyler de yaptık, bilmeden.
Sağır da kaldık mesela.
Travmanın ne olduğunu bilmeden, bazı insanlara travmayı sanki yakıştırdık. Şimdilerde yön değiştirip bacak kadar çakalların tehdit cümlesine dönüşen "Akıllı ol"u, "Aklına mukayyet ol kardeşim" gibilerinden temasladık travmatik durumlara.
"Sarsılacak tabii, biraz" diye, içimizi ferahlattık.
Hatta, Ankara Ulus'ta Renk Pavyon'da saçları "küllü sarı, hafif uçuk", gözleri "bela çiçeği" Oryantal Sevilay'da sevdik travmayı.
Sincap Sevilay da dedik ona, yerli-yersiz bir sesten, bir nefesten sıçradığında...
Taş gibi susuyor, bulut gibi kusuyorsa bir arkadaş, "O öyle bu aralar, pek konuşmaz" dedik, geçtik travmay durağından.
Aldanmaya da, kendimizi aldatmaya da müsaitti ruh halimiz.
Aşkın mecnun, travmatik halini olağan, neredeyse gerekli gördük. Ve Henry Miller misali belki o nedenle büyük harfle başlayan ve bir insana yönelen Aşk kadar, küçük harfle başlayan "aşk hali"ni de sevdik.

* * *

Ne kâbuslara rüya tabiri yaptık,
ne yalnızlığa kalabalık terapisi;
"Yalnızlık güzeldir bazen,
kıymetlidir" dedik, "sidikli kontes"i

sevdik. Çünkü aslından yaşanmayan yalnızlığın, özlenen bir şey olabileceğini okumuştuk, yalnızlığı bizzat ama uzaktan anlatan romanlardan.
Uyku problemi desen, düzgün uyumazdı ki kimse...
Öfke kontrolü filan da makbul bir şey değildi zaten.
Belki de travmanın yaşandığı değil, "öteki"lerden az az öğrenildiği bir yerdi "ruh mahalle"miz.
Geç öğrendik.
* * *
Ben travmanın en kitaba uygun halini, Marmara depreminden sonra gördüm sanırım.
Depremi yaşayan bir arkadaşımda...
Onun ürkek, mütemadi tedirginliğinde...
Sohbetimiz sürerken aniden dipsizleşen, sanki bana, gözlerimin içine bakıp da ardımdaki posteri inceleyen gözbebeklerinde...
Her ortamda esprilere neden olan uyku severliğinin, nasıl depremden sonra 15 dakika kestirmeye muhtaç bir ruh haline dönüştüğünü gördüm.
Yaşadığı kâbus mu onu uyutmuyordu, yoksa uyku kâbusları mı aralıyordu, (ikisi de mi) bilemedim.
Dalgınlığını uykusuzluğuna yoramadım, donukluğunu mutsuzluğuna...
Ama vurmuştu onu deprem, gördüm.
Tam şakağından vurmuştu.
* * *
Sadece travma algımı değil, "deprem" sözcüğünün zihnimdeki anlamlarını da değiştirdi onun durumu.
Hilmi Yavuz bir "sevda şiiri"nde "Depremler senin neren?" diye sorar.
O vurguyla deprem imgesi, şairin rüzgârıyla muhayyilenin iç denizinde gezen yelkenli gibi beni başka hallere taşımıştı.
Ki "deprem" imgesini sever aşk şiirleri.
Kiminde dudaklarda yaşatır depremi; kiminde yağmurda ıslanmış tende, hasreti tuşa getirmiş bedende...
Yüreğinde deprem yaşar bir başka şair; eli telefona uzandığında...
Hayallerle boğuşur bir diğeri; Attilâ İlhan'ın dizelerindeki gibi, "hayallerin gürültüsü/sinsi bir deprem gibi camların titremesinden".
Ama bir gün imgeyi bedenleştiren hayaller, gerçeğin görüntüsünün altında, enkazında kalır.
Ve şiir bir imgesini yitirir.
* * *
Gülerek konuşuyorlardı; sık sık saçlarıyla oynuyordu kadın.
Şiir seviyorlardı, ara ara dizeler, imgeler sızıyordu sohbetlerine.
"Biliyor musun, deprem gibiydi..." diye gülümsedi adam, yaşadığı "o an"ı anlatırken.
Doğruldu kadın. Önce yüzündeki gülümseme döküldü, saçlarını topladı, ağır ağır konuştu:
"Ben biliyorum ama sen bilemezsin depremi."


© ENGİN AKYURT


© KORHAN KALABAK

Gözlerinin içine baktı adamın ve bakışı aştı o gözleri. Adamın gözlerinin dehlizinden geçip duvardaki çatlağı gördü sanki bir an.
"Bilemezsin depremi; onun götürdüklerini ve getirdiklerini, onun gömdüklerini ve yürekte doğurduğu yeni 'his'leri; korkuyu, acıyı, ürküyü, süreğen endişeyi bilemezsin" dedi.
Başını önüne eğdi adam ve bildiği tüm sevda şiirlerindeki, yazdığı tüm tutkulu metinlerdeki "deprem" imgelerini sildi, "hayat"tan özür diler gibi.
* * *
Sakarya'da, Marmara'da, Van'da şiir bir imgesini yitirdi. Aşk artık oralarda depreme benze(til)miyor.
Tende, bedenen yaşanan sarsıntı artık deprem sözcüğü ile girmiyor şiire. Eğer artık şiiri yazılacak aşklara onarabilmişse kendini, oralardaki gönüller...
İmge gibi uçsuz bucaksız bir hayali, bir düşü, daralttı "orada" yaşanan deprem. Sevda dilinde özlenen bir sarsıntıyı ifade eden bu sözcük, yaşanan gerçekle daraldı, duvarların arasına, altına sıkıştı. Bir travmanın adı oldu.
Şair artık oralarda, içindeki şiire söz biçerken ya da kuytusundaki sözleri şiirleştirirken, deprem sözcüğünü imge kılamıyor.
İmgeyi güzelleyen "hayal", "düş"; deprem sözcüğünde, artık gerçeğin "görüntüsü" ile karardı. İmgede beden bulan yürekteki, tendeki, dudaklardaki "deprem", sosyo-travmatik enkazın altında kaldı.
Deprem artık uzunca bir süre aşk şiirine katılacak, baskın baharatlardan, tadı dudakta kalan yaban tatlardan birisi değil travmanın coğrafyasında.
Depremin bellekteki, yürekteki, korkulardaki, psikolojik dokudaki kalıcı ritmi, bir imge olarak şiire ritim vermesini engelleyecek uzun süre.
Çünkü imgenin "yaşatmayı" amaçladığı "hayal", artık depremin yaşanmış (yaşanan) "görüntüleri"nin enkazında hâlâ...
Şiirde deprem sadece, Cemal Süreya'nın dizelerinde Varto'ya yollanan "süttozu", bir başka şiirde Erzincan'a katarlanan battaniye...
O battaniye artık iki sevdalının "deprem"ine örtü, ısı olamıyor oralarda. Battaniyenin deprem sırasında ölümde ve yaşamda kullanma amacı, dağlıyor sevdalı bedenleri de.
Ve depremin üstesinden gelecek bir aşkı kolay tasarlayamıyor, depremi yaşayan gönüller.
* * *
Biz uzaktaydık. Ama bizim de değişti deprem imgemiz; bir utanma, bir vicdan borcu, bir dil yarası...
Düzeltse bir sevda şiiri için yazdığı o imgenin "görüntüsü"nü ve yeniden sorsa şair:
"Depremler senin neren?"
Van'da travma hâlâ taze: Sahi nerem(iz)?
Travmayla ilişkimiz/algımız da belki böyle seyretti, yıllarca:
"Sahi, neremiz?"

Figen ABACI

Angelopoulos'un ardından

Ağlayan Çayır
Travmalar geçidi



Cenazeye gider gibi en güzel siyah renkli giysilerini giymiş kadın, erkek ve çocuklar uçsuz bucaksız bir çayırdan ırmağa doğru yürümekteydi. Yorgun, tedirgin, düşünceli bir grup insandılar. Bu insanlar bavullarında, çok uzaklardan bile görülebilir bir acı taşımaktaydı. En önde giden adam, yeni yurtları olan ırmak kenarındaki çayırda durarak geçmişten geleceğe aktaracakları acının öyküsünün ilk cümlesini kurdu:
"Biz Yunanlıyız, Odessa'dan gelen mültecileriz..."

Theo Angelopoulos "Ağlayan Çayır" filminde Bolşevik Devrimi sonrası Odessa'dan Selanik'e göç etmek zorunda kalan Yunanlıların öyküsünü anlatır. Film travmaların geçit töreni gibidir. Yaklaşık üç saat süren filmde bir acı biter diğeri başlar; savaş, göç, ayrılık, hapis, ölüm birbirini kovalar. Yaşanan trajedinin sorumlusu tanımlanmamıştır. Angelopoulos "Ağlayan Çayır"da insanı çaresiz ve güçsüz bırakan ve hatta insanlıktan çıkarabilecek kaçınılmaz acıları anlatır.

Troyalı Helen'den Eleni'ye...

Çoğunlukla mülteci mekânlarında geçen filmde bitmeyen göç ve savaşlar Yunanlıların kaderi gibi işlenmekte, mitolojik göndermeler yapılmaktadır. Savaşta annesi ölen ve kimsesiz kalan Eleni'nin etrafında dönen acılar Troyalı Helen'nin acılarına gönderme yapmaktadır. Troyalıların mutluluğunu çok gören tanrılar Troya Kralı Priamos'un karısı Hekabe'ye bir rüya gösterir: Hekabe'nin karnından ateşler fışkırmaktadır. Kâhin, Hekabe'nin doğuracağı çocuğun Troya'nın başına dertler getireceği yorumunu yapar. Bunun üzerine Kral, karısı doğum yapınca bebeği öldürmesi için birini görevlendirir. Bebeği ormana götüren adam öldürmeye kıyamaz ve orada bırakır. Çobanların bulup büyüttüğü bu bebeğin adı Paris'tir. Daha sonra Olympos Dağı'nda yapılan bir törende Kavga Tanrıçası Eris, ortalığı karıştırmak için üzerinde "en güzele" yazılı altından bir elmayı ortaya koyar. Kudret Tanrıçası Hera, Zekâ Tanrıçası Pallas Athena ve Aşk Tanrıçası Afrodit elmaya sahip olmak için yarışa girerler. Sonunda Zeus'a başvururlar. Zeus ise kararı Troya'da yaşayan bir ölümlünün, Paris'in verebileceğini söyler. Tanrıçalar seçilmek için Paris'e en güzel vaatlerde bulunur. Paris, Afrodit'in vaadini kabul eder. Afrodit, Paris'e dünyanın en güzel kadını Isparta Kralı Menelaos'un karısı "Güzel Helen"i sunar. Paris, Helen'i Troya'ya kaçırır. Bu arada altın elmayı alamayan tanrıçalar boş durmamakta, Troya'nın yerle bir olmasıyla ilgili planlar yapmaktadırlar. Kral Menelaos karısını geri almak için ağabeyi Agamemnon ve diğer kral ve komutanlardan yardım ister ve Troyalılarla bitmek tükenmek bilmeyerek 10 yıl sürecek olan savaşlar başlar.
Filmde de Yunanlı lar mitolojik öykülerinden aldıkları acıyı kuşaklar arası ileterek tekrar etmekte tanrıların öfkesini üzerine çekmiş, adeta işledikleri bir suçun cezasını çeker gibi travma üstüne travma yaşamaktadırlar.


Theo Angelopoulos

"Ağlayan Çayır"ın kıyısında

Nehre doğru akan bu siyah kalabalık kıyıda durup köylerini kurdular. Geldikleri yerlere benzer bir düzen içinde, küçük evlerin ortasında en büyük ve en güzel ev en önde yürüyene aitti, Spyros'a. Spyros'un bir oğlu vardı, karısı göçten sonra salgında ölmüştü. Oğlundan birkaç yaş küçük Eleni onlarla yaşıyordu. Eleni genç kız olunca Spyros onunla evlenme planları yapmaya

başladı. Ama bilmediği bir sır vardı, oğlu ile Eleni'nin ikiz oğulları olmuştu ve evlatlık verilmişti, bu durum Spyros'tan saklanmıştı. Eleni ile Spyros'un oğlu düğün gecesi kaçıp bir müzik grubuna katıldılar. Müzik grubunun başında kemancı Nicos vardı. Spyros'un oğlu ise akordeon çalmaktaydı. Selanik'e gittiler, 1922'de İzmir'den göçen Yunanlıların yerleştiği büyük bir tiyatroya... Kemancı Nicos geçmişten geleceğe aktaracakları öyküye devam etti: "Selanik, mülteciler şehri; bu iyileşmeyecek bir yara..."

Müziğin yazdığı öykü

Filme Spyros'un oğlunun çaldığı ve kendi bestesi olan akordeon parçası ve başka müzikler eşlik eder. Angelopoulos'un diğer filmlerinde olduğu gibi başrol müziğindir. Filmde sık sık duyulan, Spyros'un oğlunun çaldığı akordeon ezgisi, yüzlerce yıllık acıyı anlatan bir ağıdı hatırlatır. Müziğe kulak verdikçe her sesin yaşamın acılarını fısıldadığını duyarsınız, dillenmiş tınılarla upuzun bir öykü yazılır. Film boyunca müzik en neşeli ve en acılı anlara eşlik eder. Filmde yaşanan travmalara tanıklık eden seyirci için bile örselenmeyi azaltan müziğin tınılarıdır. Müzik, insani olmayan, adı konulamayan travmalara öykü yazarak ya da travmayla kopan bağlantılara yeniden yapıştırıcılık görevi yaparak acı da olsa bütünlüğü yeniden kurar. Müziğin insan ruhundaki dağılmayı yeniden toparlamasını ve insanı yeniden kurmasını Tahir Abacı da şiirin dilinde şu dizelerle anlatmıştır:

"Müzik şehri kurdu yeniden
Tam ben küçük bahçeden geçerken"

Ağıtların çıkış noktası ve işlevi de travmaları katlanılabilir acıya dönüştürmek, insani olmayanı en insani simgelerle anlatmak değil midir? Ağıtlar hatırlatır ama yaşam da acıya bir yer açarak ve gelecek yaşam serüvenine izin vererek yapar bunu.

Eleni ve Spiros'un oğlu içsavaşın başladığı mülteciler kentinde kendilerine yeniden bir yaşam kurarlar. Eğreti bir yaşamdır bu, her an gitmeye hazır, her an bozulmaya hazır bir yaşam. Sabitliği ve geleceğe güvenle bakmayı önleyen yoksulluk ve içsavaş ortamı travmayı yaşam şekli haline getirmiştir. Derme çatma binalar, çamur içinde bir kent, çarşafların beyaz renkte kalmasını önleyen kan ve korkunun gölgesi altındaki insanlar insani olanı anımsamak için aşk, müzik ve yardımlaşmadan medet umar. Çaresizliğin dayandığı bir noktada kemancı Nicos'un yüzündeki küntleşme, sonra dağılma ve teslimiyetin ardından gelen derin hüzün travma yaşayan insan hallerini anlatır gibidir. Ellerinde kalan tek çare müzik yapmaktır. Nicos kabullenilmiş kaderinin öyküsünü yazmaya devam eder:
"Ben çamurda yaratmaya mahkûm edilmiş bir adamım. Müziğim olacak, şarabım olacak ve rüzgâr sesimi alıp götürmeden müzik yapabileceğiz"
Direnme ve yaşama gücünü kazanma adına müziği kaybetmemek için mekânsız kaldıkları bir gün beyaz çarşafların ardında rüzgâra karşı müzik yaparlar. Barışa özlemi simgeleyen beyaz çarşaflar, vurulan Nicos'un kanıyla kirlenir.
Eleni'nin Troyalı Helen'den devraldığı, kuşaklar ötesine taşıyacağı acılarla dolu öyküsü ağıtların dilinde yazılmaya devam eder.

Angelopoulos'tan Seferis'e kayıp nesne

"Ağlayan Çayır"da zorunlu göç, arkada bırakılana dönememe, vedalaşmadan yapılan ayrılığın travması, sürekli yürüyen insanlar, hareket halinde kayıklar, gelip geçen trenler, gidip gelmeyen vapurlarla simgelenmiş. Barış özlemi beyaz renkte çarşaflar ve bayraklarda, ölüm ise siyah renkli bayraklarda simge bulmuş. Yunanlı bir şair olan ve gençliğinde anayurdu İzmir'den ayrılmak zorunda kalan Yorgo Seferis'in şiirlerinde de zorunlu göç travmasının izlerini bulmak mümkündür. Seferis'in şiirlerinde öteki yakanın özlemi ve yitirdiği anayurdu yeniden kurma çabası belirgindir:

"Dostlarımız bizi bıraktı belki de hiç görmedik onları,
Belki uyku
Bizi soluyan dalgalara yaklaştırınca karşılaştık,
Belki de yontuların ötesindeki o öbür hayatı
Aradığımız için arıyoruz onları."

Seferis'in şiirlerinde anayurt özlemi ve zorunlu ayrılık acısı baskın olsa da bu bir saplantı olarak işlenmemiş, insana dair bütün zorunlu ayrılıkların simgesi haline gelmiştir. Seferis'in şiirlerinde ayrılık ve arayış, anneden ayrılma, çocukluktan ayrılma, hatta dünyadan ayrılma, ölümü sindirebilmeye kadar giden bir anlayışla işlenmiştir.

"Nedir aradığı ruhlarımızın, yolculuklara çıkıp
Yıpranmış gemilerin bordalarında, karışıp kalabalığına





Yüzleri soluk kadınların, ağlayan çocukların,
Ne uçan balıklarla, ne de direklerin yöneldiği yıldızlarla avunup;
.....
Artık ne bizim, ne sizin olan bu ülkede.
Biliyorduk ki adalar güzeldi
Buralarda bir yerde, arayıp durduğumuz,
Belki biraz aşağıda, ya da biraz yukarıda,
Belki de çok yakınlarda."

Göçle sınanan: ayrılma-bireyleşme

Psikanalist Salman Akhtar, 2000 yılında yapılan İzmir Psikanaliz ve Psikoterapi Günleri'nde "Göç Travması: Sonuçları ve Çözümleri" başlıklı sunumunda göçmenin yaşadığı kültürel şokun kişinin ruhsal bütünlüğünün sabitliğine meydan okuduğundan söz eder; göçü hem dışarıdan hem de içten gelen güçlerle benliğin esnekliğinin sınandığı bir travma olarak tanımlar. Akhtar, zorunlu göç eden kişinin yaşadığı ruhsal süreci, geri dönüşü mümkün olanın ruhsal sürecinden ayrı tutar ve daha travmatize bulduğunu söyler:

"Kendi isteği dışında ülkesini terk eden ya da doğal tehlikeler ve/veya politik zulüm nedeniyle ülkesinden kaçmış kişinin anavatanı ile ilgili duyguları farklıdır. Kendi isteği dışında anavatanını terk etmiş olmak demek pasiflik ve ret edilme yaşantısının utancı altında olmaktır. Aniden ayrıldığı için koruyucu törenlerden mahrum kalmıştır. Bu durum yas tutmaya engel olur ve uyumu karmaşık hale getirir. Gidişine neden olan travmatik ortam tükenme anksiyetesi ve ikincil olarak narsisistik öfkeyi ortaya çıkarır. Agresyon geriye doğru yayılarak travmatik olay öncesine ait olumlu anılara bulaşır"

Göçe maruz kalan kişinin bir parçası gibi hissettiği ve kendiliğini tanımladığı vatanından ayrılması, tıpkı anneden ayrımlaşması gereken çocuğun yaşadığı sürece benzer. Ayrımlaşmanın ruhsal sürecinin çözümlemesini yapan ve psikodinamik teoriye oturtan Mahler'in ayrılma-bireyleşme sürecini hatırlamak, göçmeni daha iyi anlamamızı sağlayabilecektir. Ayrımlaşma döneminde anneyi sürekli kontrol eden bebek onu görebileceği mesafeye kadar uzaklaşır, anneyi uzun süre göremezse yoğun bir kaygıyla ağlar, bir dahaki ayrılığa gönüllü yaklaşmaz. İstediğinde ulaşma mesafesi ya da ayrılma ve görüşme süreçlerinin kesintisizliği güven duygusu yaratır ve ayrımlaşmayı kolaylaştırır. Ayrılmak büyümektir, büyümek ayrılmayı becermektir. Büyümenin koşulu geçmişte bırakılanın yasını tutabilmekten geçer. Tüm travmalarda olduğu gibi göç travmasında da gelecek fantezilerini sağlıklı bir şekilde yeniden kurabilmek için kayıpların yasını tutabilme, öyküyü tekrar oluşturma, bu yeni öyküyü yaşam öyküsüne dahil edebilme, travmaya yol açana karşı duyulan kini mantıklı bir kızgınlığa indirgeyebilme ve kayıpları kabul edebilme ile mümkün olur. İdeal kendilik algısının tekrar yaratılması, kendine güvenin ve tutkuların yeniden kazanılmasının koşulları ancak bu şekilde sağlanır.

Son söz

Kaçınamadığımız travmalar karşısında simgeleştiremediğimiz ve bu nedenle öyküleştirip yüzleşemediğimiz ve yasını tutamadığımız acıların öyküsünü bizim adımıza yazan, insani bir yaşantı olarak zihinlerimizde yer bulmasını sağlayan bütün sanatçıları ve bunu sinema dilinde büyük bir ustalıkla yapan Angelopoulos'u saygıyla anıyorum.

Tan Tolga DEMİRCİ

Lacan'ın "ayna evresi" kuramı üzerinden



Bergman'ın "Persona"sı, birbiriyle bağlantısı olmayan bir dizi görüntünün ilk başta pek de akılcı görünmeyen zincirleme geçişiyle başlar. Film, başka bir filmin içine hapsolmuş gibidir. Kolajı andıran, birbirinden kopuk parçaların ardışık olarak sıralandığı görüntü trafiği, ayna evresinin öncesinde algılanan kısmi bedensel ve nesnel imgeleri andırmaktadır.

"Persona" filminin psikanalitik "yüz"leri

Klinik ve dahası teknik bir psikanalitik malzemeyi, kendi tamamlanmışlığını tarihsel anlamda meşru kılmış bir film üzerinden işler kılma çabası, hem malzemenin işlevinde ve hem de filmin anlamında fazladan bir anlam, hatta dengeleri bozan bir "anlam fazlası"nı oluşturma riskine sahiptir. Filmsel bir göstergenin taşıdığı katartik duygu ile psikanalitik bir söylemin taşıdığı teknik detay arasında kurulan bağ, filmin sahip olduğu gösterge dizgesini, farklı bir disiplin üzerinden yeniden yaratır. Bu durum, filme dair farkındalık etkisini artırırken, teknik malzemenin kendisini de yabancılaştıran bir pratik olarak çözümleme sürecine dahil eder. Kaçınılmaz olarak mekanik bir okuma refleksini devreye sokan analitik tutum, filmsel gösterge ve psikanalitik kuram arasındaki duygusal ayrılığı, tutarlı bir ortak anlama indirgeme amacı taşır. Oysa Jacques Lacan'ın belki de en fantastik kuramlarından biri olan "ayna evresi" ile yönetmen Ingmar Bergman'ın şiirsel olanı sözden çok "beden" kavramı üzerinde ürettiği "Persona" filmi arasında, analitik okuma sürecinin standart-mekanik refleksinden oldukça uzak bir duygu birlikteliği yakalamak mümkündür. Bunun en önemli nedeni, Lacan'ın imgesel (imaginery order) dönem üzerine inşa ettiği infantil öykünün, filmin sahip olduğu görsel-işitsel derinlikle paralel bir kurguya sahip olmasıdır. "Persona" filminde olduğu gibi, Bergman'ın diğer çalışmalarında da "ayna" imgesinin kişiliğin aktarımına, kaybına ya da kazanımına dair analojik bir köprü olarak inşa edildiğini söyleyebiliriz. Örneğin "The Seventh Seal" filminde aynanın öte yanında olan, nesneleşmiş ölüm tasavvurunun kendisidir, "The Silence" filminde, alter-ego kavramıyla ilintili olarak "kız kardeş" imgesidir ve "Hour of the Wolf" filminde ise ayna, bu kez gerçeklik ve düşsel olanın farklılığını aynı yüzeye yansıtan fantastik bir geçirgendir. Ancak "Persona" filmi, tüm bu örneklerden farklı olarak Lacan'ın "ayna evresi" teziyle eksiksiz bir sinematografik uyum yakalamakla kalmaz, aynı zamanda onun kuramsal uzantısını kendi öyküsü üzerinden görselleştiren bir formalist anlatı dizgesi de geliştirir.

Lacan'ın imgesel olarak tanımladığı arkaik dönemin kurucu öğesi olan "ayna evresi", "ben" olanın kendi ilksel örgütlenmesini gerçekleştirdiği kişisel tarihe karşılık gelir. 1936 yılında Marienbad'da düzenlenen Uluslararası Psikanaliz Kongresi'nde Lacan, psikanaliz çevreleri tarafından ciddiye alınmamış olsa da gerçekleştirmiş olduğu



sunumuyla, parçalanmış beden ve onun paranoid bir manevrayla "sahte bütünlük" kazanması sürecini, taklide dayalı infantil bir eylem dizgesi etrafında anlatır. Buna göre yaşamının ilk altı ayı sonrasında, ayna imgesinde yansıyan sureti tarafından ele geçirilmiş olan çocuk, halihazırda parçalara ayrılmış olduğu bedensel varlığı (Corps Morcelé) bütünleme çabasıyla aynadaki imgeye sarılır ve yaşamakta olduğu kaygı uyandırıcı durumdan ontolojik bir "estetik operasyon" aracılığıyla kurtulmuş olur. Parçalanma sürecinin "öteki"nin beden imgesi üzerinden ve yabancılaşma yoluyla aşıldığı bu kaçınılmaz durum, bölünmüş olma yanılsamasıyla kendi cehennemini yaşayan ilksel "ben"i, başka bir beden, bakış ve ses imgesinin içine hapseder. Lacan'ın birincil özdeşleşme alanı olarak tanımladığı "ayna evresi", yabancılaşmış bir "kendilik" imgesine sahip olan "ben"in arkaik narsisizminin de temellerini oluşturur. "Olmak" eyleminin, bir "öteki" üzerinden kendini mümkün kıldığı bu dönem, aynı zamanda "ben"in sahte bir kendilik dahilinde özünü erittiği, yok ettiği bir varoluşsal zorunluluktur. Çocuk, aynadaki yansımasıyla özdeşleştiğinde iki türlü kayıp yaşar; birincisi, parçalara ayrılmış gerçekliğinin kaybı, diğeri ise özdeşleşme sürecine rağmen hiçbir zaman ulaşamayacağı o yansıyan-kışkırtan imgenin kaybı...

"Ben" olarak kurulan, ben olmayandır. "Ben"i kışkırtarak sürekli ileriye götüren töz, "öteki"nin arzusudur. "Ben", ancak bu yitik arzunun yerine kendisini koyarak varlık meşruiyetini sağlamlaştırır. "Öteki"nin bedeninde, bakışında ve sesinde hapsolmak, aynı zamanda bu ele geçiren-yabancılaştıran imgenin yok edilmesi gereğini güçlendirir. Bir bakıma "ben"in "ideal ben" üzerinden kendini duyumsuyor olması, aynanın öte tarafında da olsa parçalanma tehdidi

uyandıran bu korkunç benzerliğin yok edilmesi koşulunu doğurur. Bu dönemde özdeşleşmelerin artış göstermesi, nesne ilişkilerinin bütünlük kazanması, "ben" ve "öteki" arasında olduğu kadar "beden" ve "uzam" arasındaki farkın da tam anlamıyla algılanmasını sağlar. "Ben", "ideal ben" ile olan ilişkisini, yoğun özdeşleşmeler aracılığıyla kazandığı "ben ideali" sayesinde aşar. Her ne kadar teknik bir işitsellik de taşısa, Lacan'ın öyküsel anlatımıyla zenginleşen bu kuramsal malzeme, sinematografik bir gösterge ve anlam zincirine dönüşmek için tüm koşullara sahiptir. Böylesi bir dönüşümü sağlamak adına, önceden dile getirdiğimiz analitik malzeme ve filmsel gösterge arasındaki paralel kurguyu işler kılmamız yerinde olacaktır.

Sinematografik "ayna"nın inşası

Bergman'ın "Persona"sı, birbiriyle bağlantısı olmayan bir dizi görüntünün ilk başta pek de akılcı görünmeyen zincirleme geçişiyle başlar. Film, başka bir filmin içine hapsolmuş gibidir. Kolajı andıran, birbirinden kopuk parçaların ardışık olarak sıralandığı görüntü trafiği, ayna evresinin öncesinde algılanan kısmi bedensel ve nesnel imgeleri andırmaktadır. Perdenin önünde olmak, perdeye yansıyan "nesne" ile henüz oluşmamış kendilik duyumu arasındaki bütünlüğü kurabilecek bir özdeşleşmeyi zorunlu kılar. Perdeye yansıyan görüntüler, her ne kadar tedirginlik uyandıran bir kurgusal anlam üretse de baştan çıkaran ve özdeşime çağrı yapan bir yanları da vardır. Görüntü zincirinin







sonunda, yaşlı vücut parçalarının içinde ölüm ile yaşam arasına sıkışmış bir çocuk, uzandığı yerden kalkarak perdeye yansıyan "iki yüz"lü kadın imgesine dokunur. Perdedeki kadın yüzleri birbiri içine geçmiş gibidir. Dokunuş, birincil özdeşleşmenin yerine geçen bir yaşam belirtisidir, yaşama itkisidir; ölü olmaktan, parçalanmış olmaktan, benlik kaybının cehennemi acısını çekiyor olmaktan uzaklaşarak, ötekinin bedeninde ve bakışında bütünlük algısının oluşmasıdır. Dokunulan ya da bakılan "şey" her ne kadar algıya yabancı da olsa, duyumsanan kaygı ancak "öteki"nin arzusu üzerinden narsisistik bir doyum olanağına kavuşacaktır. Kadın yüzleri, kendilerinden önce sıralanmış olan görsel imge zincirini bütünüyle taşımaktadır; o yüzlerde çocuksu algıyı anında ele geçirebilecek bir çizgi filmden görüntüler vardır, kolektif bir günahın, dinsel ahlakın genetiği üzerinden aktarıldığı çarmıha gerilme vardır, erekte bir penis temsiliyle kastrasyon kaygısını kışkırtan kurban edilmekte olan koyun görüntüsü vardır, bir bebeğin yalnızca kollarının gösterildiği beden parçaları vardır. Tüm bu mitolojik, ilahi ve ritüelistik imgeler, sonunda bir "yüz"ü inşa ederler, sahip oldukları anlamı o "yüz"de bütünleştirirler. Ve yatağından kalkan çocuk, dokunmuş olduğu o "yüz"ün yeriyle, arzusuyla özdeşleşerek ölüme yakın duran bedensel kabuğundan sıyrılır. Filmin prolog sahnesi, adeta ayna evresi sürecini, parçadan bütüne geçiş pratiğini, ilksel özdeşleşmeyi, "ideal ben"in oluşum aşamasını ve sonrasında "dokunuş" eylemi üzerinden kazanılan narsisistik doyum anını analojiye varan bir anlatım tarzıyla gösterir.

Aktarım, karşı-aktarım

Prolog sonrasında film, "Elektra" oyununun sahnelenmesi sırasında aniden suskunluğa gömülen Elisabeth'in travmatik sahnesiyle açılır. Bilinçli bir suskunluk, yaşama karşı ölümcül bir direnç taşıyan bu sessizlik, Elisabeth'in dudağında asılı kalmış gülümseyiş üzerinden narsisistik bir içe dönüşün habercisi olur. Apansız bir yabancılaşmanın getirdiği bu kendiliğinden semptom, Elisabeth ile onun bakımını üstlenecek hemşire Alma'yı karşı karşıya getirir. Alma, doktorun tavsiyesiyle Elisabeth'in sağaltım sürecine yardımcı olmak için onu, izole bir mekân olan doktorun yazlığına götürür. Henüz "ilişki" düzeyine varmamış bu iletişimde, terapi sürecini andıran bir ikili düzen hissedilir. Alma'nın mesleki görevi nedeniyle üstlendiği terapist rolü ile Elisabeth'in hastalığından kaynaklı analizan rolü, aynı zamanda bir aktarım ilişkisini andırmaktadır. Ancak Elisabeth'in suskunluğu, bir süre sonra arkasını hastasına dönen bir terapistin dinliyor olma ritüeliyle yer değiştirerek aktarımı tersine çevirir. Alma'nın kendi hayatını ifşa etmesiyle başlayan çözülme süreci, Elisabeth'i, "bildiği farz edilen özne"ye ve aktarımı da karşı-aktarıma dönüştürür. Onun oyuncu olması, tıpkı perdedeki işlevine benzer bir özdeşleşme ritüelini açığa çıkarır. Alma, henüz bütünleşmediği ve deyim yerindeyse kendi kendine konuşarak tanımaya başladığı perdedeki ötekiyi bir arzu reflektörü olarak kullanır. Bir terapist, nasıl ki mesleki konumu gereği aktarımı kolaylaştıran kurumsal bir özneyse, Elisabeth de mesleği gereği özdeşleşmeyi işler kılan, dahası kışkırtan bir konuma sahiptir. Klinik bir süreçte sağaltıma hizmet eden aktarım durumunun, Alma-Elisabeth ilişkisinde, önce aktarım nevrozuna ve sonrasında aktarım psikozuna evrilmesinin en önemli nedeni, Elisabeth'in sahip olduğu ölümcül sessizliktir. Suskunluğun kendisi, semptomu doğuran, onu besleyen ve Elisabeth'i büyülü bir aynaya dönüştüren "soğuk şiddet" öğesidir. Gerçekten de hayranlık uyandıran bu yüz imgesinin sessizliğe terk edilmiş enkazı, bir bakışla, bir sözcükle ya da



bir duruşla anlamlandırılmayı bekleyen bomboş bir levhayı andırır. Konuşma günahını işleyerek kendini başarısız bir terapiste dönüştüren Alma'nın her sözü ve yaşamından kopardığı her detay, suskunluğa hapsedilmiş boş levhayı giderek anlamlandırır. Alma, Elisabeth'i idealleştirdiği her an, kendi varlığına, kendi sıkıcı hayatına yatırım yapar. Geçmişe dair anlatılan her hikâye, ötekinin arzusuna, bakışına ve imgesine kurban edilen bir ritüele dönüşür. Zikredilen sözcükler, tıpkı sayısal bir veri aktarımında olduğu gibi bir kaynaktan diğer kaynağa, bir bedenden diğer bedene dolmaya başlar. Farklı olanı yok eden, "ikili oluş" düzenini tek bir ağıza indirgeyen bu karşı-aktarım süreci, Elisabeth'in imgesini karşılayan boş levhayı zehirli bir aynaya dönüştürür.

Alma'nın kendine atfettiği değersizlik duygusu ve ötekine yaptığı duygusal yatırım, idealleştirme sürecinin sonunda narsisistik bir kazanç olarak yine kendi imgesine geri döner. Alma'nın arzusu, ötekinin arzusu olduğunda, anlatılarak geçmişten çıkarılan her hikâye, ötekinin bakışında olumlanır ve yeniden Alma'nın haz duyumunu besleyen bir tarihsel boyut kazanır. Alma, aynanın büyüleyici sessizliği önünde, yalnızca sevilmiş olan kendini seven bir "ikinci el" narsisiste dönüşür.

İmgesel "ayna"nın narratif ve formalist işlevi

"Ben ideali"nin "ideal ben" ile yer değiştirdiği, tutarlı bir özdeşleşme stratejisi sonrasında kazanılan toplumsal kimlik duygusunun, regresif ve ilkel bir özdeşleşme ile birlikte dağılma aşamasına geldiği bu durum, bedenlerin giderek birbiri üzerine bindiği, birbirini kestiği bir görsel anlatımı ortaya çıkarır. Ayna düzeneğinin henüz kurulmadığı ve tek taraflı konuşma sürecinin henüz başladığı sahnelerde bedenler, iki ayrı kişiliği temsil edecek biçimde birbirlerinden kopuk olarak aydınlatılmışken, ilksel ve gerilemeci bir özdeşleşme sonrasında kişilik sınırlarının ortadan kaybolduğu, birinin ötekinin yerine geçtiği sahnelerde ise çok daha "iç içe" bir görsel grafik yaratacak biçimde konumlandırılmıştır. Alma'nın kendi duruşuyla ve fizyolojik konumuyla manipüle ettiği Elisabeth'in bedeni, adeta deforme bir beden artığına ve tüketilemeyen bir zevk fazlasına dönüşmüştür. Aynı bedensel kastrasyon, Alma'yı parçalarına ayıran Elisabeth'in kadraj içindeki duruşu ve fizyolojik konumu için de

geçerlidir. Benzer biçimde kostümlerdeki aynılık da farklı olanı tek bir semptomda bütünleştiren grotesk bir atmosfer yaratır. Öteki ile aynı maskeyi takarak tek bir yüze sahip olmakla, öteki ile aynı kostümü giyerek tek bir beden yaratmış olmak, aynaya yansıyan görüntüyü "görünüm" ile yer değiştiren çocuksu bir sihir yaratır. Bedenin bir beden artığına, bakışın bir bakış fazlasına ve hazzın bir "haz ötesi"ne dönüştüğü bu süreç, aynanın ya ardında ya da önünde olma zorunluluğunu Alma adına müthiş bir kaygıya dönüştürür. Bedeni oluşturan geometrik uzamın diğer bir bedensel konum tarafından manipüle edilmesi, varlığı oluşturan tözün, ötekinin arzusu aracılığıyla şekillendirilmesine benzer bir anlam yaratır. Varlığın meşru kılındığı bedensel kabuk, kadraj dahilinde başka bir bedenin onu enine-boyuna kesmesiyle parçalarına ayrılır ve bu süreç, ruhsal varlığın kendisini de deforme olmuş bir söyleme dönüştürür. Film içersinde kendini tekrarlayan ani, sert ve kararlı kamera devinimleri, karakterlerin tepkisiz bedenleri içinde soğumuş olan şiddeti dışsallaştırarak yapay bir beden duyumu yaratır. Kameranın "beden uzantısı" olarak sahip olduğu konum, onu, devinimi taşıyan, yayan ve karakterlerin duygularını ileten ikincil bir bedene, beden algısına dönüştürür.



Kameraya dair her devinim, karakterlerin kendi dünyalarında yerini bulamadıkları o içsel şiddetin mekanik bir yansımasıdır.
Film içindeki filmin koptuğu yer, tam da bütünleşmiş nesne ilişkilerinin dağıldığı, "ben ideali"ni oluşturan kompleks ve rasyonel yapının çöktüğü, patolojik bir narsisizme hizmet eden ilksel özdeşleşme ritüelinin tekrarlandığı ve ayna evresine dönüş sonucunda "ideal ben"in yeniden ortaya çıktığı bir ana iz düşer. Bu an, saldırganlığın, değersizleştirmenin, kısa süreli psikozun, parçalanma korkusunun ve benlik yitimi kaygısının başladığı çözülme anıdır. Alma'nın omuz planında film tam ortasından ikiye yırtılır ve Alma'nın yüzünü merkez alacak şekilde yanmaya başlar. Film yüzeyinde giderek genişleyen ve sonunda film materyalini de yok eden bu yanış anı, Elisabeth'in hastane televizyonunda izlediği Budist rahibin kendini yakışına benzer bir algı bütünlüğü yaratır. Elisabeth, şimdi de Alma'nın kendini yaktığı o içsel anı soğuk bir tepkiyle izlemektedir. Film yandıktan sonra ilk duyulan ses, geriye doğru akıtılan bir kadın sesidir. Oluşun ve varlığın başına doğru yol alan bu tuhaf ses, Alma'nın ruhsal





gerilemesini ve çözülmesini karşılayan işitsel bir imgedir. Filmin başındaki görsel parçalar, perdede yeniden belirir. Detay planda bir göz, birbirinden kopuk görüntüleri bütünlemeye çalışan benliğin o ilksel ayna evresi bakışıyla örtüşmüştür. Filmsel zamanın başa dönmesine benzer biçimde, Alma'nın varlığı da aynı şekilde kendi kişisel tarihinin başına dönmüştür. Filmin kopuşu, Alma'nın çözülmesiyle, onun, öteki tarafından şişirilmiş narsisizminin söndüğü an ile eşzamanlı gerçekleşir. Bu yırtılma, benliğin parçalanmış olarak duyumsandığı ayna evresinin gerisine düşmekle, var olan konum üzerinden elde kalan benlik parçasını korumak arasındaki savaşın başladığı andır. İdealleştirmenin yerini değersizleştirme almıştır. En ilkel savunma mekanizmalarından biri olan "bölme" mekanizması, çekirdek benliğin korunması adına Elisabeth'in kötü olarak içselleştirilmiş imgesini dışa yansıtmış ve nihayet, özdeşleşmenin yerini yansıtmalı özdeşleşme almıştır.

Bilinç düzeyinde gerçekleşen bozulma, Alma'yı önce şizoid ve sonrasında paranoid bir patolojik konuma sürükler. Alma, şizoid bir sevgi gereksinimi içindedir ve aynı zamanda Elisabeth'teki yansımasına karşı duyduğu sevgi fazlasının, yıkıcı bir "artık sevgi"ye dönüşmesinden kaygı duymaktadır. Tam da karşılık bulamadığı için kendi kendini yutarak büyüyen bu sevgi, bir bakıma öfkeye ve saldırganlığa dönüşen şizoid bir sevgidir. Alma, Elisabeth'in imgesiyle içine aldığı bu sevgi-nefret duygusunu kötü bir nesne olarak yeniden Elisabeth'e yansıttığında, aynaya yansıyan bu kötücül görünümü değiştirebilmek için çabalar. Oysa bu çaba, hem depresif düzeyde Elisabeth'i ve hem de şizoid düzeyde kendisini yitirecek olmanın korkusuyla sonlanır. Narsisistik coşkunun ve ben ideali ile özdeşleşmiş olmanın getirdiği manik bütünleşme, yerini duygulanım kaybına, yalnızlığa, önce yabancılaşmaya ve sonra da gerileme aracılığıyla parçalanmaya bırakır. Alma'nın sesi, Elisabeth'in suskunluğunda tıpkı geri alınan ses işitselinde olduğu gibi imgesel bir sese dönüşür. Kaynağı Alma olan arzu, ötekinin bedeninde parçalanarak işitsel bir yankıya, bir sanrıya ufalanır. Ses de tıpkı beden ve benlik gibi bütüne ait bir parça değil, bütünsüz parçalara bölünmüştür. Bölünerek kendilikten uzaklaştırılan "kötü nesne", kendi kaynağından bağımsız







bir sesin karşılığı haline gelmiştir. Benzer biçimde filmde işitsel bir efekt olarak kullanılan damlamakta olan su sesleri de bir çatlağın, bir yarığın içinden sızıyormuşçasına izleyicinin algısında sezgisel bir derinlik yaratır. Ruhsal parçalanmışlığın mimari bir çatlağa dönüşmesi, duyulan su seslerini karakterlerin ve özellikle de Alma'nın bedeni üzerinde konumlandırabileceğimiz tekinsiz bir uzam yaratır.

Ayna evresinin formülü, öteki üzerinden ve yabancılaşmış olma pratiğini yaşayarak sahte bir kendilik kurma sürecine karşılık geldiği gibi Alma'nın konumu da bu süreci tersinden işleten bir çözülme, giderek dağılma ve benlik yitimi durumuna karşılık gelir. Alma'nın saldırganlığını kışkırtan bir diğer durum ise "içsel-kötü nesne" olarak yansıtılan Elisabeth'ten gelebilecek misilleme korkusudur. Bu korkuyu savuşturmak için yöneltilen saldırgan tavır, aynı zamanda parçalanmaya karşı ilksel bir savunma stratejisi içerir. Yaşanan bir kriz anında Alma'nın, eliyle Elisabeth'in yüzünü yırtmaya çalışması, onun, aynaya yansıyan suretini parçalayarak kendilik duyumunu koruma çabasının yerini alır. Elisabeth, kendisine gelen saldırıyı, donakaldığı "Electra" oyunu sırasında verdiği gülümseme tepkisiyle karşılar. Bu gülümseyiş, bilinçdışı bir kışkırtının, varlığın karanlık özüne yaklaşma ironisinin ve tuhaf bir biçimde yabancılaşmayı tersten kat ederek benliğin çekirdeğine doğru yapılan yolculuğun hazzıdır. Fiziksel şiddet sonunda Elisabeth'in dudağında asılı kalan gülümseyiş, Alma'nın yüzündeki kanın bedensel bir figürüdür. Nasıl ki kan şiddetin görsel bir grafiği ise gülümseyiş de o şiddetin imgesel aynasıdır.

Terapinin sonu

Karakterlerin birbiri içine olan geçişleri ve birbirlerinin bedenlerinde kayboluşları, görsel olduğu kadar kurgusal olarak da anlam bütünlüğüne dair güçlü bir algı yaratır. Alma'nın Elisabeth'in çocuğu üzerine konuştuğu iki epizottan oluşan "suçlayış" sahneleri, açı-karşı açı anlatımından oldukça farklı bir kurgusal söylem üzerinden üretilir. Filmin genelinde, Alma tarafından Elisabeth'in bedeninde açılan bir delik olarak kurgulanan ayna, bu sahnede yer değiştirerek iki karakterin arasına giren bir çift yönlü yansıtıcı işlevine indirgenir. Tamamı Elisabeth'in dinleme planlarından oluşan ilk epizotta, Alma'nın bakışlarının kadrajın dışında olması ve yalnızca sesinin duyulması, onu, yargılayan, zulüm eden bir hayali "öteki"ye dönüştürür. Bu dönüşüm, sesin kaynağını da değiştirerek Alma'nın sesini, Elisabeth'in suskunluğunu bozan ve yine Elisabeth'e ait bir iç sesle yer değiştirir. Duyulan ses, süperegonun işitsel buyruklarıyla paralel bir vicdani-işitsel söyleme sahiptir. İki karakter arasında kurulan ayna, bu kez sesi ileten işitsel bir medyaya dönüşmüştür. Planlar arası zincirleme geçişler de sesin ürettiği anlam ve uyandırdığı tepki dahilinde kurulan bütünlüğü destekler bir dinamik izlek yaratır. Böylelikle ayna metaforu üzerinden yapılanan duygusal aktarımın sürekliliği, plan geçişlerinde kesme yerine zincirleme geçişin kullanılmasıyla daha akıcı bir bütünlük sağlar. Aynı sözcüklerin yinelendiği ikinci epizotta, her ne kadar yalnızca Alma'yı da görüyor olsak, Elisabeth'in kadraj dışında kalan bakışları, Alma'nın sözleriyle imgesel bir tamamlanmışlık duyumu yaratır. Elisabeth'in amors çekimiyle başlayan ve dört plandan oluşan ikinci epizot, plandan plana her zincirleme geçişte, Alma'nın bakışına biraz daha yaklaşarak sonunda onu, Elisabeth ile arasında ayna görevi gören kameranın bakışı ile yüzleştirir. Bu yüzleşme, aynada, yani kameranın üzerinde bir kırılma yaratarak hem Elisabeth'in ve hem de Alma'nın yüzlerini tek bir düzlem üzerine yapıştırır. Elisabeth'in kurucu -aynı zamanda parçalayan- bir "öteki" olarak sahip olduğu ayna imgesi, bu sahne ile birlikte iki karakterin eşit olarak yansıdığı ortak bir fantezi alanına dönüşür.

Gürol TONBUL

Unutmamı (mı) istiyorsun(?)

Hâlâ darbe döneminin yasalarıyla yönetilen bir ülkede yeni yasalar belleklerimizin acılarını siler mi? Geçmişe sünger çekebilir miyiz bir anda? Ruhsal travmalarımızın yarattığı engelleri demokratikleşme ve özgürlük alanlarımızın genişlemesiyle aşabilir miyiz?



© KORHAN KALABAK



Geç saatte bir kızın uzaktan gelen çığlıklarını duyduk. Uzun uzun bağırıyordu. Sesi bir süre kesiliyor, sonra yeniden başlıyordu. Kimi zaman çığlıkları çok derinden geliyordu, duymak için kulak kabartmak gerekiyordu; bazen de sesler iyice yükseliyordu. Bu sesi sabaha kadar dinledik. Sabaha doğru ses kesildi." (*"Anne Kafamda Bit Var"*, Tarık Akan, s. 41)

Takvimler 12 Eylül 1980 tarihini gösteriyordu. Türkiye tank seslerine uyanıyor, kardeş kavgasına son vermek için ordu yönetime el koyuyordu. Darbecilere göre, Türkiye bölünmenin eşiğindeydi ve müdahale dışında başka seçenek kalmamıştı. Hiç unutmuyorum, yabancı ve yerli basın, "Türkiye'de darbe oldu" başlıklarını atarken şu satırları eklemeyi de ihmal etmiyordu: "ama askerlerin postallarının altı kadife kaplıydı."

Kadife kaplı!

Gençliğimizin teknesi alabora olmuştu. Koca denizin ortasında bir fındık kabuğu gibi kalmıştı bedenlerimiz. Sessiz bir filmin oyuncuları olmuştu herkes. Fısıldaşmalar, korku dolu sözcükler içinde ruhsal travmamızın şokunu atlatmaya çalışırken, büyüklerimiz "Bir şey olmaz canım" ya da "Üniversite hocalarına, öğrencilerine bir şey olmayacak, göreceksiniz" teselli sözcüklerini sigara dumanlarıyla havaya savuruyor, arada da "Bu da geçer yahu!" diyerek ve iç çekerek, asude bir tablonun ortasında biz gençleri avutmaya çalışıyorlardı.

Gündelik yaşam deneylerimizin nehri tersine akmaya başlamıştı. Başımızdan aşağı dökülen ama görünmeyen, içeriği bilinmeyen militer renkli boya, yaşadığımız her alana büyük bir hızla yayılmaya başlamıştı. Çaresizlik, dehşet ve sözcüklere dökemediğimiz aşırı korkulu halimizle, yaşadığımız küçük

kutucuklarımızın bahçe duvarında sıkıntılı sıkıntılı oturmaya başlamıştık. Günler içinde korkularımızı büyüttüğümüz duvarın üstünde, etrafımızdaki kişilerin beyaz otomobillere, açık mavi, kısa burunlu minibüslere doldurulduğunu, o kişilerin fiziksel ve ruhsal bütünlüğünün tehdit edildiğini görecek, garip ve anlaşılmayan sözcüklerin sarıp sarmaladığı telsiz konuşmalarının yankılandığı sokaklarda büyüyecek ve dünyaya açılan pencerelerimizle (gözlerimizle) tarihe ve tarihin en büyük ruhsal travmalarından birine tanıklık edecektik.

Ya kendimize yaptığımız tanıklıklar?

Bir delikten geçiyorduk, kara bir delikten... Kitapçı Avni elindeki feneri ikide bir sallıyor, karanlığı usta bir terzi gibi boydan boya biçiyor, "Başını eğ! Dikkat, basamak var! Yürü hadi!" gibi belli belirsiz sesler çıkarıyor, durduğu anda da fenerle bir noktayı işaretliyordu: "Onları da buraya koyun! Elinizi çabuk tutun, hadi!" diye fısıldıyordu. Elimizdeki kitapları gelişigüzel istifliyor, koşar adımlarla çıkıyorduk karanlık koridordan. Bir sevgiliden ayrılır gibi, nane aromalı seslerle vedalaşıyorduk yasak (ne demekse!) kitaplarımızla...

"Dünyanın en enteresan gülüşüne sahipti Kitapçı Avni. 12 Eylül darbesini de gülerek karşılamış, bizim kontrolsüz, güvensiz ve denetimsiz hareketlerimize de kahkahalar savurmuştu. Ama birden, bir gün "Öğrencilerin de evini arıyorlarmış. Yasakmış kitap. Sizi de arayabilirler. Varsa getirin benim depoya koyun. Bak şu tezgâhın altında bir bölme var. Bendeki kitapları da oraya koydum." deyivermişti.

Kitaplarla vedalaşmak ne ağır ruhsal travma yaratır kişide, bilenler bilir... (Hâlâ o küf kokularıyla, ruhsal travmamızın korkulu gölgeleriyle yaşar Kemal Tahir'in, Nâzım Hikmet'in, Orhan Kemal'in, Brecht'in, Platon'un, Dorfman'ın kitapları.)

"İçerisi kitap doluydu; yerlere atılmış binlerce kitap... Yerdeki kitapları inceledim, hepsi yasak, sol içerikli, tanıdık kitaplardı." *("Anne Kafamda Bit Var"*, Tarık Akan, s. 97)

Kitapçı Avni'yi ilk kez bu kadar ciddi görüyordum. Yüzündeki kahkahayı da dükkânındaki depoya saklamıştı sanki... Demek durum sezdiğimizden de kötüydü. (Sonraları üniversitede yapılan aramalar, soruşturmalarla daha da iyi anlayacaktık durumu.) Kitapları götürdüğümüz günlerde bu büyük dost, sessiz bir filmin başarılı bir oyuncusu gibi, karanlık koridorları ustaca arşınlıyor, şaşmaz adımlarla bizi hedefe götürdükten sonra, bir an önce üst kattaki kırtasiye dükkânına ulaşmak için acele ediyor, fener gün ışığına kavuşunca da, feneri hızla merdivenleri örten tezgâhın iç kısmına koyuyordu. Eski gazete kâğıtlarından şişmanlamış tezgâhını büyük bir hünerle gizli bölmenin üstüne çektiği anlar bugün gibi gözümün önünde... Sonra, tezgâhının arkasından etrafı kolaçan ettikten sonra kırtasiye malzemesi doldurduğu poşetlerle, tek tek müşteri gibi dükkânının dışına çıkmamızı istiyordu. Bu tören, tıpkı, bir müşteri gibi içeri süzüldüğümüz, poşetlere doldurduğumuz kitapları getirdiğimiz anlarla şaşırtıcı bir aynılık taşıyordu. Üç arkadaş hızla uzaklaşıyorduk kitapçı dükkânındaki o kara delikten. Soluğumuzu tutarak geçtiğimiz sokaklardan, anlamsız bakan yüzler gördüğümüz evlerin pencerelerinden daha çok korkar olmuştuk oysa. O günlerde öğrendim; soluğunu tutarak yaşamanın ve soluksuz kalmanın yarattığı ruhsal travmanın haritasını...

Korkularımız duyumlarımızla el ele gidiyordu. Bütün karmaşanın ardından nelerin yaşandığını anlamaya, görmeye başlamıştık. Bir delikten yiyecek almak için uzanan ellerin postallarla ezildiğini duyuyorduk. Kan kokusu geliyordu ağızlardan. Postalların altındaki kadifenin niteliği de ortaya çıkıyordu ağır ağır: Gazeteleri sudan nedenlerle kapatan, yaşı tutmayan gencecik fidanları "Asmayalım da besleyelim mi" diyerek kıran, ölüm kefeni bir kadifeydi bu.

Tuhaf bir sessizliğe bürünmüştü ülke. Debeleniyorduk ülkenin balçığında... Aşırı korku ve dehşet duyguları uyandıran sıkıntılı olayların pençesinde kıvranıyorduk. Üniversiteler baskı altındaydı, her yere korkunun eli değmişti ve gencecik öğrenci olan bizler ve ülkede yaşayan aydınlar ruhsal travmaya karşı durmaya çalışıyorduk. Yaşam ayağa kalkmayı ve yürümeyi imkânsız kılıyordu. Oturduğumuz duvarı içimizde siper etmiştik; sağımızda solumuzda tutukluluk duvarları örülürken...

Tıkıştırıldığımız kocaman hücrede sürekli sesler duyuyorduk... Sesler...

Bir ölü inatçılığı ile bakıyorduk olana bitene... Bir gün gelecek olayları anlamayı, yorumlamayı başarabilecektik...

Bir gün... Belki...

"Bir gün belki ta uzaklardaki Şili'nin ta uzaklardaki insanlarını gözlerken, onların acısını paylaşırken, belki de bilinçlenme dediğimiz o garip, ürpertici insanlık duygusuyla, bölünmüş bir dünyada köprü kurabiliriz."

Ariel Dorfman'ın "Ölüm ve Kız" kitabının son cümleleriydi bunlar... Dehşet veren, törensi bir gerilim öyküsüydü okuduğum. Oyun, bir kadının çığlığını, yaşadığı dehşeti ve gücü eline geçirince neleri yapabileceğini anlatıyordu bana.

Çığlık!

Dorfman'da da "O zaman bizim işimiz gerçekten bitik!" diyen bir kadının çığlığıydı duyduğum...

Zihnimin kapıları anılar tarafından yumruklanıyor durmadan... Elimde küf kokulu Dorfman'ın kitabı, kulaklarımda çığlıklar... Sokak kedisi çekingenliğiyle yaklaşıyorum tekrar zihnimin kapısına. O karanlık dehlizlerden geçeli tam 32 yıl olmuş. Bir gün, bir gün daha derken, ülkemin adaleti olay anına ve geleceğe ilişkin hesaplaşmaları hep bitmeyen yarınlara taşımış. Bunları düşünürken sonunu görmediğim karanlıkta kayboldum birden.

"Dokuz yıl kadar önceydi. General Augusto Pinochet hâlâ Şili'de diktatör, ben de hâlâ sürgündeyken, bir hesaplaşmayı, dramatik kurguyu kafamda evirip çeviriyordum. Darbe anında yaşanan ruhsal travmalar, sürgünler, tutuklanmalar 'Ölüm ve Kız' oyununun çekirdeğini oluşturdu. Kurgu şöyleydi: Yolda otomobili bozulan bir adama, bir yabancı dostça yaklaşır ve onu evine kadar götürür. Adamın eşi (Paulina) yıllarca önce, darbe yüzünden tıp eğitimini yarıda bırakmış, işkence görmüş ve tecavüze uğramıştır. Paulina, kocasına yardım eden adamı sesinden tanır. 15 yıl önce tutuklandığı zaman gözleri bağlıdır ama kulağındaki o



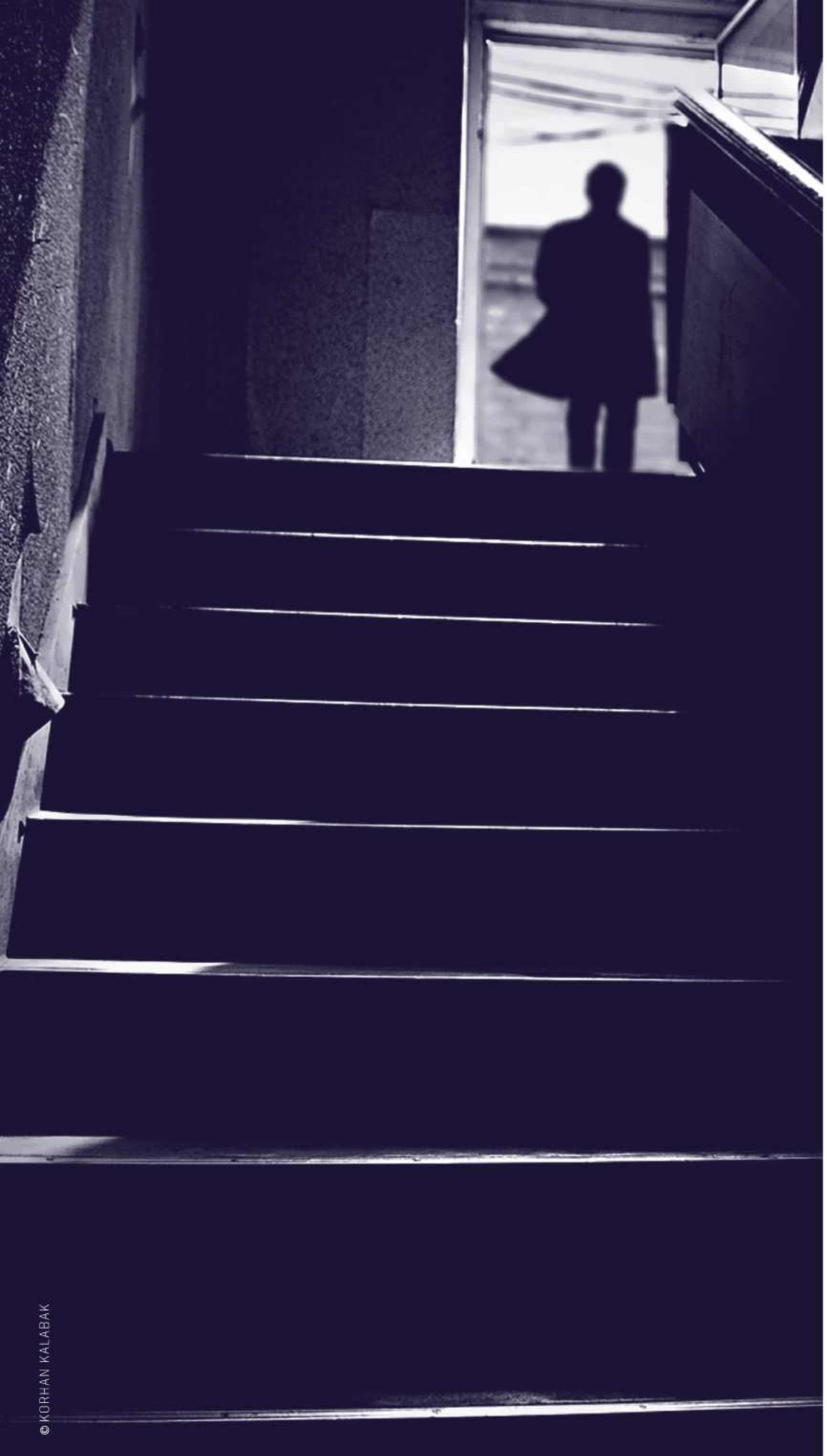


sesler... Gelen kişinin işkencecisi ve tecavüzcüsü olduğuna emindir artık. Ruhsal travmalarının, zihinsel med cezirlerinin sorumlusu olarak gördüğü bu adamı tutsak eder ve aynı yöntemlerle yargılamaya karar verir. Bu kurguyu birçok defa romana yazma umuduyla kâğıda dökmeye yeltendim. (...) Beni bu üçlü uzun süre bekledi. Sonunda Şili demokrasiye dönünce ve ben 17 yıllık sürgünden sonra yeniden ülkeme yerleşince öykümü nasıl anlatabileceğime karar verdim. Ben bu sözcükleri yazarken ülkem demokrasiye dönüşün güç günlerini yaşıyordu. Kargaşayı ve yüzleşmeyi önlemek amacıyla, yeni hükümet Pinochet yanlılarını dışlamamaya özen gösteriyordu. Çünkü onlar hâlâ yargıda, senatoda, belediyelerde ve özellikle ekonomide önemli konumdaydılar." (Ariel Dorfman, Oyun Üzerine Notlar)

Şaşırdınız mı?

Hiç şaşırmayın. İnsanlık tarihi göstermiştir ki, dünya denilen bu garip yuvarlakta darbe ve işkence kol kola dolaşan iki zalim sevgili gibi yaşar. Bizim gibi darbeleri çözüm gören ülkelerde ise neredeyse bir uzmanlık alanı olup çıkar. Onun içindir, ruhsal travmanın uçsuz bucaksız denizine sürekli dalıp kulaç atmışlığımız...

1942 Arjantin doğumlu Ariel Dorfman, üniversite eğitimini Şili'de gördükten sonra okuduğu üniversitede profesör olarak çalışmaya başlar. 1973 yılında CIA'nin desteğiyle Pinochet'in düzenlediği askeri darbenin ardından sürgüne gönderilir. Dorfman, yaşantısından yola çıkarak kaleme aldığı modern tragedyasında hâlâ çözüm bekleyen insanlık sorununa, işkenceye yöneltir harflerinin fenerini. Zihninin dehlizlerinde kaybolan, tecavüze uğrayan, tıp eğitimini bırakan ve ruhsal travmada en geçerli yöntem olan ilaç tedavisini kullanan kurban Paulina ile darbe yönetiminin işkencecisi Roberto Miranda'yı rol değişimi içinde getirir karşı karşıya.



© KORHAN KALABAK

"Paulina: Günaydın, Dr. Miranda değil mi? (…) Ben diploma alamadım… Öğrenimime devam edemedim Dr. Miranda. Neden alamadığımı bilmek için kafanızı yormanıza hiç gerek yok. Ne demişler, yaşam, biteceği güne kadar sürüp gider. (…) Geçen gün gazetede okudum, artık askerler yönetmiyormuş ülkeyi ve üniversiteden atılan öğrencileri geri alıyorlarmış. (…) (Kaseti gösterir) Bunu arabanızdan aldım -izinsiz-, biraz Schubert dinlesek nasıl olur? Ölüm ve Kız, Bunu dinlemeyeli ne kadar oldu bilir misiniz? Radyoda çalınınca hemen kapatırım, sokağa da çıkmamaya çalışırım. Oysa kocam Gerardo'nun işi gereği pek çok etkinliğe katılması gerek, üstelik bir de bakan yaparlarsa… Ama hep dua ederim Schubert çalmasınlar diye. Bir akşam ev sahibesi bir Schubert plağı koydu, bir piyano sonatı. Ben de düşündüm, kapatsam mı yoksa çıkıp gitsem mi diye… Ama o an vücudum karar verdi, hemen oracıkta hastalandım. Kimse bana ne olduğunu anlayamadı. (…) Schubert'in eşcinsel olduğunu bilir miydiniz? Elbette bilirsiniz, siz değil miydiniz gözlerim kapalıyken, bunu defalarca, tekrar tekrar kulağıma fısıldayan…. 'Biraz daha ver. Bu orospu daha fazlasını kaldırır' derken, bir yandan da Ölüm ve Kız'ı çalan siz değil miydiniz? Bu kaset değil miydi o doktor, yoksa sesi saf ve temiz kalsın diye her yıl yeni bir tane mi alıyorsunuz? Onca yıl boyunca, tek günüm geçmedi ki sizin sesinizi duymayayım, yanı başımda, kulağımın dibinde, o salyayla karışık o ses, böyle bir sesi nasıl unutabilirim?" ("Ölüm ve Kız" oyunu, s. 31)

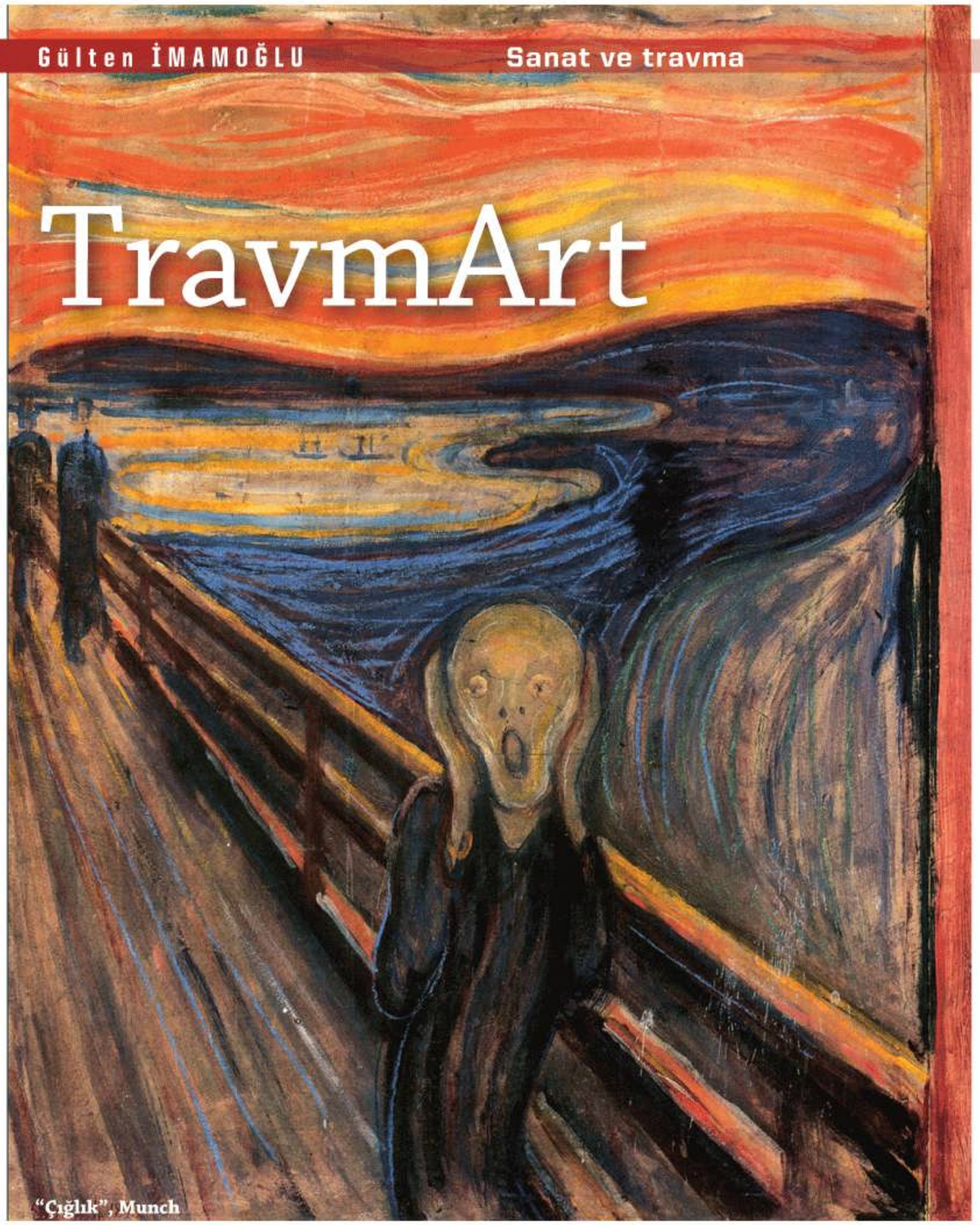
Yüzler görmediğimiz... Sesler... Sesler... Bir o kadar tanıdık, bildik...
Demek ki darbe dönemlerinin ruhsal travması seslerden oluşuyor... Fısıltılar, postallar, tank sesleri, zincirler, kırılan kapılar, demir kapılar, sirenler, sorgular, bağırtılar, çığlıklar, anonslar, bildirilerle gelen ve "Yine de şahlanıyor aman, kol başının kır atı" diyen rahmetli Hasan Mutlucan'ın sesiyle doruğa çıkan sesler, dipsiz kuyulara sürükledi yaşamımızı yıllarca.
"Sabah yedi ya da sekiz olmalıydı, uykumun arasında bir kızın türkü söylediğini duydum. Birden uyandım. Delikten dışarı baktım. Deli bir kız, üstü başı perişan, camlı kapının arkasında içeri doğru türkü söylüyor. (...) Sesler geliyordu durmadan... (*"Anne Kafamda Bit Var*, Tarık Akan, s. 61)
Şili de bizcileyin bir garip ülke!
Dorfman'ın oyununda söz ettiği işkencenin Schubert ile yapılmasını çokseslilliğin yok edilmesi olarak mı görmeliyiz yoksa aynı dönemlerde ülkemin hücrelerinde türküler yankılanmasını içselliğimize, yaşanan dramları ağıtlaştırmamıza bir örnek mi seçmeliyiz, bilemedim. Biz yine Aymara dilinde "Dünyanın Bitimi" anlamına gelen Şili'ye gidelim ezgiler eşliğinde.
Şili'de sivil yaşama geçiş için yeni kurulan hükümetin adalet bakanlığına atanan Gerardo (Paulina'nın kocası), geçmişin üzerine bir sünger çekilmesinden yanadır:
"İnsan haklarının çiğnendiği olayları saptamak için bir komisyon kurulacak. İlke şu: En kötü suçlara ışık tutarsak, diğer suçlar da aydınlığa çıkar. Sınırı aşmayalım istiyoruz. Vardığımız sonuçları açıklayacağız. Olanlar, nesnel açıdan saptanacak, böylece ülkemiz, hiçbir zaman ve asla bunları bir daha yaşamayacak "

Peki suçlular ne olacak?
Dorfman, yaşanan ruhsal travmaları ortaya koyarken, devletin ve toplumun işkence gerçeği ile yüzleşmesini ve arınmasını ister içten içe... Eğer suçlular cezalandırılmazsa, insanların ancak birbirini aynı yöntemlerle yok etme yeteneğinde yani işkencede buluşacaklarını vurgular rol kimliklerinde:
"Gerardo: Suçluları mı? Mahkemelere ifadelerin birer kopyası gönderilecek, yargıçlar da bundan sonra...
Paulina: Yargıçlar mı? Diktatörlük sürerken, 17 yıl boyunca bir tek yaşamı kurtarmak için parmağını oynatmayan yargıçlar mı? Hiç kimsenin kaçırılmadığını, işkence görmediğini iddia edenler mi? Bir kadının kocası ortadan kaybolunca, ondan bıkmıştır da başkasına gitmiştir diyenler mi? Ne demiştin sen bunlar için? Adalet? Adalet? Adalet?"
Adalet! Bugün de canımızı yakan, içimizi acıtan bir sözcük... Ruhsal travmaların sıkça yaşandığı toprakların alfabesinin ilk sözcüğü... Demokrasiye geçiş provalarında sıkça sığındığımız çatı... Dorfman, adalet çatısının altında, gece ile sabahın kesişme noktasında, oyunun üç kişisini bir araya getirir. ***"Diyelim ki bu adam her gün soykırım suçu işliyordu, gene de kendini savunma hakkına sahiptir"*** görüşünde barışçıl bir hukukçu genç adam... Bir zamanların işkencecisi, şimdilerin yardımseveri ve işkence yaptığı kadını ***"Hasta ve prototipik şizoid (sosyal ilişkilerde ilgi azlığıyla kendini gösteren, soğukluk ve içe dönüklükle ilgili bir kişilik bozukluğu)"*** olmakla suçlayan bir doktor ve darbe döneminde işkence görerek aşağılanmış, yaşadığı gerçeği yüksek sesle dile getirememiş, yaşadığı ruhsal travmalar sonucu paramparça olmuş, ***"Yıllarca kendi dehşetimi kendimle baş başa yaşadım. Öldüm sanmıştım ama ölmedim ve konuşabiliyorum. Konuşma özgürlüğü var ama yeter ki onları eleştirme, yeter ki her istediğini söyleme!"*** diyen bir kadın... Bundan sonrası kadının, öğrendiği işkence yöntemleriyle doktoru itirafa zorlaması, gerçeğin görece ortaya çıkışı ve kadının intikamını alıp almayacağı gelgitleri...
Son geliyor derken, Dorfman, ruhsal travmanın hesaplaşma noktasında bırakıverir kişiyi. Devlet terörüne karşı bireysel terör çözüm müdür ya da devlet terörünü, genel anlamda terörü yaratan da bireyler değil midir sorusunu sözcüklerin arasından bir tokat gibi savurur yüzümüze. Bu sorunu tartışmak bile yeni bir ruhsal travmanın eşiğine getiriverir insanı.
"Neden hep bizim gibi insanlar özveride bulunur? Ödün vermek gerektiğinde ödün verir, neden? Ama bu kez öyle olmayacak, yeter ki bir defa, bir defa adalet yerine getirilsin" diye haykıran Paulina'nın son sözleri kulağımdayken, kitaplığımda bir asker düzeni içinde sıralanan kitaplara bakıyorum. Hepsi sararmış yüzlerimiz gibi; dökülen saçlarımıza benziyor yıpranmış sayfaları... Sessiz bir filmi içimde saklamışım yıllardır. Elime bir kitap almaya başladığımda sessiz film oynamaya başlıyor aniden ve devam ediyor durmadan, durmadan, durmadan... Ve ben o yıllarda yaşadığım(ız) ruhsal travmanın içsel seslerini, sözcükleri oluşturmaya çalışıyorum, unutmamak için.
"12 Eylül'ün üzerinden çok zaman geçti, artık unutmalıyız" diyordu darbeyi yapanlar.
Unutmamı mı istiyorsunuz?
Unutmamak gerek... Hâlâ darbe döneminin yasalarıyla yönetilen bir ülkede yeni yasalar belleklerimizin acılarını siler mi? Geçmişe sünger çekebilir miyiz bir anda? Ruhsal travmalarımızın yarattığı engelleri demokratikleşme ve özgürlük alanlarımızın genişlemesiyle aşabilir miyiz?
12 Eylül ve benzeri darbeler bizim kuşağın yaşadığı en ağır travmaydı. Görünen ve bilinen odur ki, yeni özgürlük yasaları var olmadıkça, genişlemedikçe özgürlüğü ellerin, ve darbe dönemleri sanat yapıtlarında tartışmaya özgürce açılmadıkça travmanın yarattığı yükü daha da taşıyacağız sırtımızda. Sesler mi? Onlar hiç silinmeyecek belleklerimizden...

Not: Sinema sanatçısı Tarık Akan, '80 darbesinin hemen ardından, 1981 yılının başlarında Almanya'da yaptığı bir konuşma yüzünden yurda dönüşünde tutuklanır. Bu tutuklanmanın nedeni bir gazetenin manşete çıkardığı yanlı haberdir aslında. Böylece, uzun yargılama dönemi başlar. Uzun zaman sonra aklanıp özgür kalan Akan, o günlerin baskılarını, acılarını unutamaz ve "Anne Kafamda Bit Var" kitabını yazar. Alıntılar, bu kitaptan yapılmış ve ülkenin geçirdiği ruhsal travmanın yarattığı ortamı bir sanatçının gözüyle aktarılmaya çalışılmıştır. Ariel Dorfman'ın "Ölüm ve Kız" oyunundan alıntılar Filiz Ofluoğlu çevirisinden yapılmıştır.

Gülten İMAMOĞLU

TravmArt



"Çığlık", Munch

Dünya sanat tarihine baktığımızda sanatçıların, insanoğlunun yaşadığı önemli travmalardan etkilendikleri ya da kendi yaşadıkları travmaların sanatlarını etkilediği görülür. Sözgelimi Picasso'nun "Guernica"sı, Goya'nın "3 Mayıs"ı ya da Delacroix'ın "Halka Yol Gösteren Özgürlük"ü... Üreteni hangi büyük usta olursa olsun etken genellikle aynıdır: Yaşanan toplumsal acılar ve travmalar.

Tüm sanatların özünde insan ve insanın kötülük yapma kapasitesine karşı tepkisel bir duruş yatmaktadır. Uzun süre sanatın en önemli niteliği olarak görülen ve tanımına dahi yansıyan "güzellik" mecburiyeti artık günümüzde zorunluluğunu yitirmiştir. Günümüz sanatçıları sanatlarını; sıradanlaşan dramları, yaşadığımız travmaları, en etkili biçimde anlatabilmek adına enteresan, bir o kadar da irkilten, korkutan tavırlar ile kurgulayabilmektedirler artık.

Dünya sanat tarihine baktığımızda sanatçıların, insanoğlunun yaşadığı önemli travmalardan etkilendikleri ya da kendi yaşadıkları travmaların sanatlarını etkilediği görülür. Sözgelimi Picasso'nun "Guernica"sı, Goya'nın "3 Mayıs"ı ya da Delacroix'ın "Halka Yol Gösteren Özgürlük"ü...
Üreteni hangi büyük usta olursa olsun etken genellikle aynıdır: Yaşanan toplumsal acılar ve travmalar. Genelde büyük sanat eserleri ve sanat akımları yaşanan bu kargaşa ve acı ortamının ürünleridir. Sanatçı; yaratıcı, duyarlı, kırılgan, zeki yapısıyla bu olaylardan hem çok fazla etkilenir hem de bu duygularını görselleştirerek dış dünya ile paylaşır. Bir tür belgeler. Milletlerin yaşadığı acıların büyüklüğünün sanatlarının büyüklüğüne koşut olduğu da söylenebilir.
Psikolojik travmada kişinin yaşadığı olay, kendi algısı ve değerlendirmesi doğrultusunda tanımlanmaktadır. Dolayısıyla aynı olay karşısında kişilerin


"Guernica", Picasso

etkilenimleri ve tepkileri farklılıklar gösterir. Bu hususta en özel tepkilerin sanatçıların ve dehaların tepkileri olduğu bilinmektedir. Çarpıcı örneklerden biri olarak "güzellikleri yansıtan ressam" olarak tanınan Goya, yaşadığı hastalıkların, travmaların ve acıların etkisiyle sanatında zamanla hayatın karanlık ve elem verici yönünü yansıtmaya başlar.

Bir diğer önemli ressam, içine kapanık ve kırılgan kişiliği ile Modigliani, çocukluk döneminde üst üste yaşadığı hastalıklar ve depresif ruh hallerinin travmatik boyutlara varması sonucunda çok erken yaşta hayatını kaybeder. Kısa yaşamına sığdırdığı çok sayıdaki önemli eserinde içinde bulunduğu ruh halinin ve yaşadığı travmaların etkisi kolaylıkla fark edilebilir.


"3 Mayıs", Goya

Ünlü ekspresyonist ressam Munch, yaşadığı yoğun ve tutkulu duyguların acısını ve bunalımlarını çizgisel bir üslupla işlemiştir. Munch'ın "Çığlık" ("The Scream") adlı eseri modern insanın ruhsal acılarının simgesi haline gelmiştir. Kullanılan renkler ve deformasyonun bir ifade aracı olarak böylesine yoğun şekilde uygulandığı ilk modern başyapıt olma özelliği kazandı. Diğer önemli eserleri "Hasta Çocuk", "Ölü Anne", "Ölüm Odası", "Ölüm Döşeği", "Elem" sayılabilir.

Ünlü İspanyol ressam Picasso'nun "Mavi Dönem" olarak adlandırılan resimlerinde Barselona'dan Paris'e taşınmasından sonra çektiği maddi sıkıntılar ve çok sevdiği arkadaşı Casagemas'ın intiharının da eklenmesiyle yaşadığı travmanın etkisi açıkça görülmektedir.

İnsanlığın dramatik serüveninin birer belgesi konumunda olan bu eserler ile insanoğluna hayata dair en önemli mesajlar verilmektedir. Bir sanat eseri belki savaşları durdurup dünyayı değiştirebilir.

Melike GÜNEY

Sanatçının travma yaşayan bir çocuk olarak portresi



"Dream", Salvador Dali

Sanatçının çocukluk döneminde yaşadığı travmalar, daha sonra eserlerinde bir motif olarak bulunabilir.

Çocukluk çağı travmaları, çocuğun ruhsal ve zihinsel gelişimini bozan, kişilik gelişiminde olumsuz izler bırakan olaylardır. Bunlar arasında çocuğun fiziksel ve psikolojik gereksinimlerinin karşılanmaması, yeterli sevgi göreme, beslenememe, hastalıklar, kazalar, sakatlıklar, kardeş doğum ve ölümü, kıskançlıklar, rekabetler, aşırı disiplin, cezalar, düşmanca tutumlar, şiddet, fiziksel ve cinsel kötüye kullanım, ailenin yaşadığı göç, yangın, zelzele, iflas gibi felaketler, ebeveyn kayıpları sayılabilir. Bu travmatik yaşantılar çeşitli kompansasyon mekanizmalarıyla telafi edilse de bilinçaltında saklı tutulur ve kişilikte kalıcı izler bırakır.

Üstün yeteneklerin çocukluk çağı travmaları ile yarattıkları eserler arasındaki ilişkiyi araştıran bazı araştırmalar vardır. Bunlar arasında, Lenore C. Terr'in araştırması ilginçtir. Terr; Wharton, Magritte, Hitchcock ve Bergman hakkında yazdığı biyografik araştırmasında bu sanatçıların çocukluk dönemlerinde yaşadıkları ve onlarda güçlü bir iz bırakan travmatik olayların onların eserlerinde nasıl ortaya çıktığını örneklerle açıklamıştır (Terr, 1987).

Örneğin ünlü İngiliz yazar **Edgar Allan Poe** tüberkülozlu fakir bir ailenin çocuğu olarak 1809'da dünyaya gelmişti. 18 aylıkken babası ölmüştü. Anne ve iki çocuğu kötü bir odayı paylaşıyorlardı. Annenin hemoptizisi vardı. Poe'nun üç yaşındayken annesinin ölümüne şahit olması onun için büyük bir travmadır. İki kardeş uzun bir süre annenin cesediyle yalnız kalmışlardı. Ağızdan kan gelen ceset onun ilerideki çalışmaları için önemli bir sahne oluşturmuştur. Eserlerinde sıklıkla ölü bir kadın kahraman, acı çeken yüz ve iğrenç vücutlar tasvir etmiştir (Powell, 1985).



Edgar Allan Poe


Edith Wharton

Edith Wharton aristokrat bir ailenin çocuğu olarak 1892'de New York'ta dünyaya gelmişti. Pulitzer ödülünü alan ilk kadın yazar olmuştu ve hayalet öyküleri yazıyordu. Çocukken geçirdiği tifo sırasında haftalarca hastanedeki odasına kapatılmıştı ve doktoru dışında kimse odasına giremiyordu. Doktor da hastalık bulaşmasın diye baştan aşağı beyazlar giyiyor, maske takıyordu. Edith yalnızdı ve doktoru da hayalete benziyordu. İlk hayalet öyküsünü 12 yaşındayken yazmıştı. İlk öyküsü bir baloda pnömoniye yakalanan ve iyileşmek için Nis'e gidip orada ölen bir kahramana aittir. İkinci öykü de tıpkı kendisi gibi eve hapis olan bir kadının öyküsüdür. Onun hikâyelerinde hayaletler hep kapı aralığında saldırır. Edith'in hayalet gibi kapıdan giren doktorun etkisi altında kalmış olması kuvvetle muhtemeldir. Bir başka hikâyesinde ayağını burkan, evde 36 saat yalnız ve hareketsiz kalan yaşlı bir kadın kahraman vardır ve bir hayalet öyküsüdür.



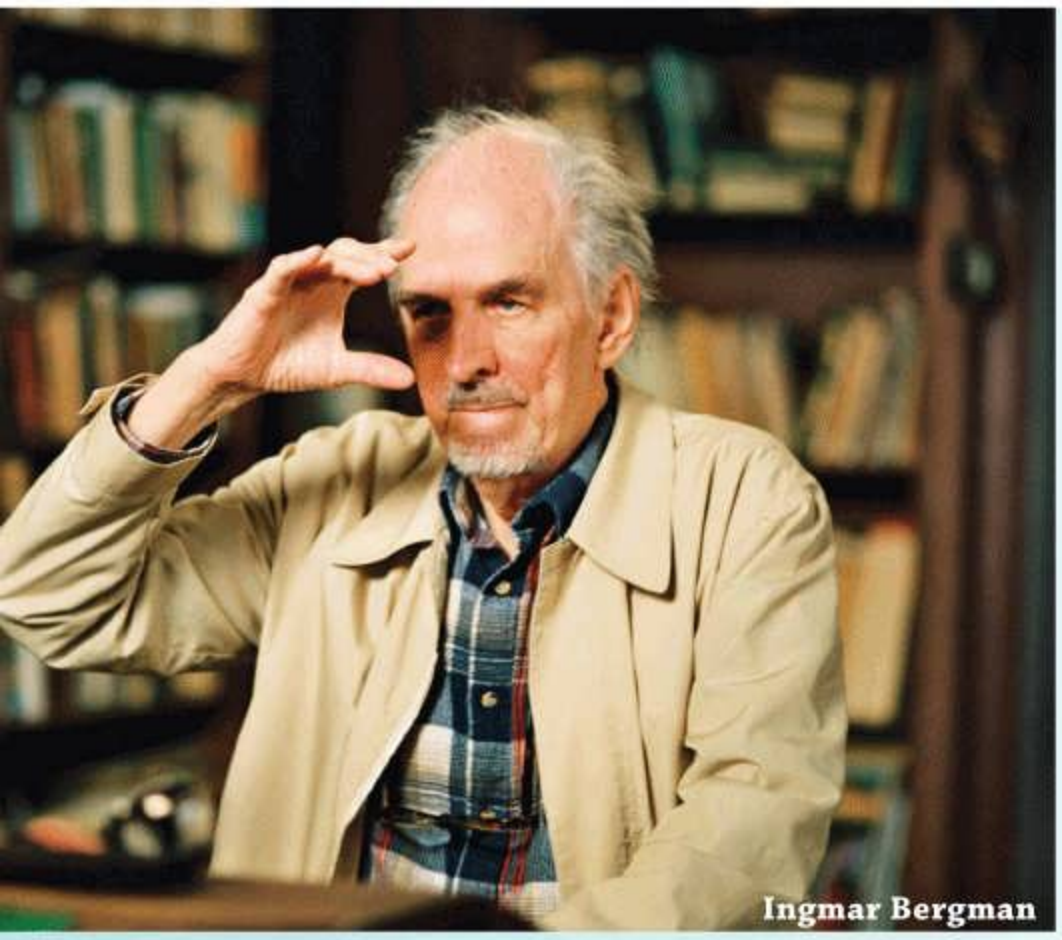
"Le viol", René Magritte

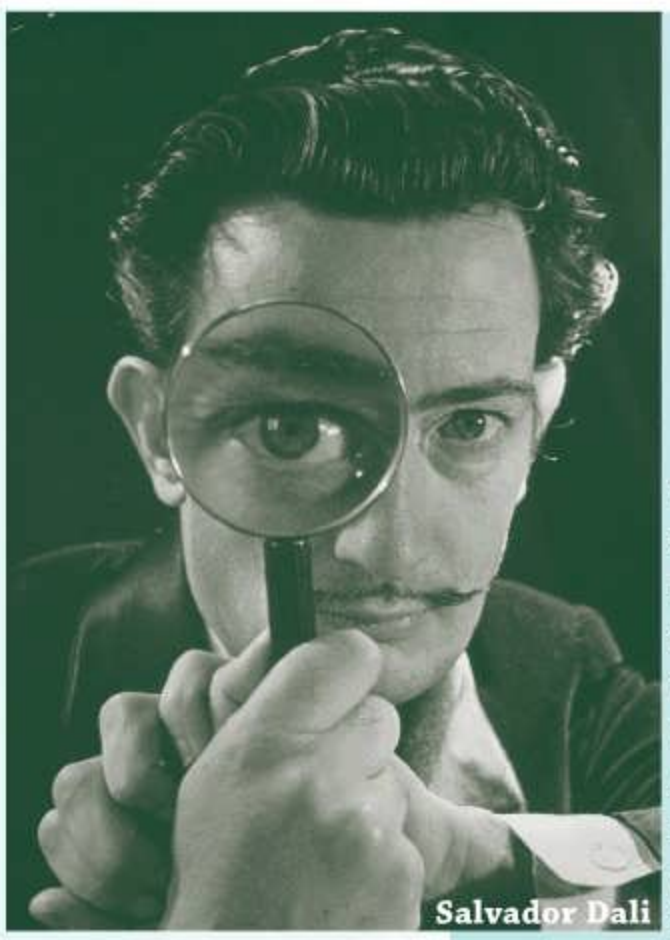
Belçikalı gerçeküstücü ressam **René Magritte** 14 yaşındayken, depresyonda olan annesi intihar etmiş ve ırmağın kenarında ölü vaziyette ve geceliği peçe gibi yüzünü örtmüş şekilde bulunmuştu. Geçmişten konuşulmasını istemeyen ressam sürekli geçmişini resmetmiştir. Çocukken sıkça oynamaya gittiği mezarlıkta resim yapan bir ressam da anıları arasındadır. Magritte sürekli balık insan resimleri yapmış, insanların yüzünü kumaşla örterek resmetmiştir. Yüz resmi yapmaktan kaçmıştır. Yüz yerine herhangi bir şey, elma, top, kafes gibi nesneler kullanmış ve hayalinde ırmaklar, köprüler ve suyun çeşitli görünümlerini yaratmıştır. Bunlar çocukluk travmasının eserlerine yansıyan görüntülerdir.



Alfred Hitchcock

Meşhur yönetmen **Alfred Hitchcock** 1899 yılında bir manavın oğlu olarak dünyaya gelmişti. 21 yaşındayken Londra'daki bir Amerikan film şirketinde iş bulmuş ve hızla yükselmiştir. Yıllar sonra geçirdiği bir çocukluk travmasından şöyle söz eder: Altı yaşındayken babasını kızdıracak bir şey yapmış ve babası kendisine bir pusula verip polise götürmesini söylemiş. Karakolda yazıyı okuyan polis beş dakika kadar kendisini hapse attıktan sonra «Biz yaramaz çocuklara ne yapıyoruz görüyorsun" demiş. Yıllar sonra bu yaşantısı filmlerinde tekrarlayan bir konunun motifi olmuştur. Hitchcock, filmlerinde cezaevi, hapse atılma korkusu, kanun tarafından kovalanan genç kahramanı sıkça işlemiştir. Genç, suçsuz ve yanlışlıkla hapse atılan adam, en sık işlediği konulardır.


Ingmar Bergman


Salvador Dali

Dali'nin bütün yaşamını ve sanatını etkileyen en büyük travma ise ana babasının onu, doğumundan önce ölen diğer oğullarının yerine koymak istemeleri ve bu şekilde yaslarının üstesinden gelmeye çalışmalarıdır. Anne, ölen çocuğun yasını tuttuğu için, Dali'nin gereksinimlerini yeterince karşılayamamıştır. Çocuk Dali, anne ve babasının sürekli ölen ağabeyini düşündüklerini ve onu idealize ettiklerini, hatta aynı ismi koyarak kendisine onun kimliğini vermeye çalıştıklarını algılıyordu. Bu şekilde hem gelişimi aksamış hem de dünyaya gelmek için ağabeyinin ölmesi gerektiğine inanmış ve kendisini suçlu hissetmiş, aynı zamanda sürekli olarak ağabeyiyle rekabet etmek zorunda kalmıştır (Neret, 1994; Özmen, 2004). Dali'nin resimleri ağabeyi ile bağlantı nesneleri oluşturmuştur. Resimlerinde ölüm teması önemli bir yer tutar; Dali kokuşmuş ve çürümüş cesetler, solucanlar gibi iğrenç resimler yapmıştır. Cinsel gelişimini tamamlayamayan Dali için cinsellik de her zaman ölümü çağrıştırmıştır. Cinselliğin tehlikeli bir şey olduğu, iktidarsızlık ve mastürbasyon konuları pek çok resminde yer almıştır (Neret, 1994).

Ingmar Bergman'a gelince, babası sert mizaçlı bir papaz, annesi iyi eğitimli, zeki bir kadındı. Beş yaşındayken anneannesinin büyük evinde yemek masasının altında uzun saatler geçirirmiş, bir kez anneanne öfkelenip kendisini gardıroba kilitlemişti. Filmlerinde yüklük senaryolarına sıklıkla rastlanır. Gemi kamaraları, küçük apartman daireleri, tren kompartımanları, asansörde mahsur kalan çift ve bir-çokları sayılabilir. Bergman'ın ikinci travmatik yaşantısı, babası hastanede nöbetçiyken babasının yanında morga kaldırılan cesetleri görmesidir. Bergman bu temayı da filmlerinde bize sunmaktadır.


Toulouse-Lautrec

12 yaşında geçirdiği bacak kırığından sonra başlayan ve fiziksel gelişme bozukluğuna neden olan hastalığını başlı başına bir travma olarak yaşayan **Toulouse-Lautrec** ise sakat bir insandı, neredeyse cüce sayılırdı. Bu eksikliğini sanatsal yeteneğiyle kompanse etmeye çalışmıştır (Gimferrer, 1991). "Eğer bacaklarım biraz daha uzun olsaydı hiçbir zaman ressam olamazdım" demiştir. Çocukluk yaşantıları içinde travmatik olaylara maruz kalmış ve daha sonra bu olayları yaratıcı eserlerinde bize aktarmış sanatçıların sayısı hayli kabarıktır.

Beatles'tan **John Lennon**, çocukluğunda çok genç yaşta evlenen anne ve babasının inişli çıkışlı evlilikleri boyunca pek çok ayrılık yaşamış, en sonunda 18 yaşındayken annesini kaybetmiştir. Daha sonra pek çok şarkı sözün-de matemini dile getirmiştir. Yaşanan yas ve depresyon ifadeleri müzisyenlerde, edebiyatçılarda, ressamlarda sık rastladığımız bir olaydır.


John Lennon

Anlatılan örneklerde olduğu gibi, üstün yeteneklerin çocukluk çağı travmaları ile yarattıkları eserler arasındaki ilişkiyi incelediğimiz zaman, bazı çocukluk travmalarının zihinde güçlü iz bıraktığını, bu nedenle yaratıcılıkta temel olmasa bile, bir motif olarak, üretilen eserlerde bu olayın sıklıkla işlendiğini görmekteyiz.
Özetle, kişiliğin biçimlendiği dönemlerdeki erken travmalar, daha sonra sanatçıdan izleyiciye yönelen eserlerde bir motif olarak rol alır ve işlevsellik kazanabilir. Ancak, bu motif başlı başına eserin yaratılmasına neden olmaz. Bir materyal olarak kullanılır. Keza, yaşanan çocukluk travmalarının nesne kayıplarının ve tutulan yasların yaratıcı sanatsal ifadelerde ortaya çıkması, bu travmatik olayın çözümlenmesine yardımcı olmaktadır.

Not: Prof. Dr. Melike Güney'in yazısı"Sanat ve Psikiyatri" kitabından alınmıştır.

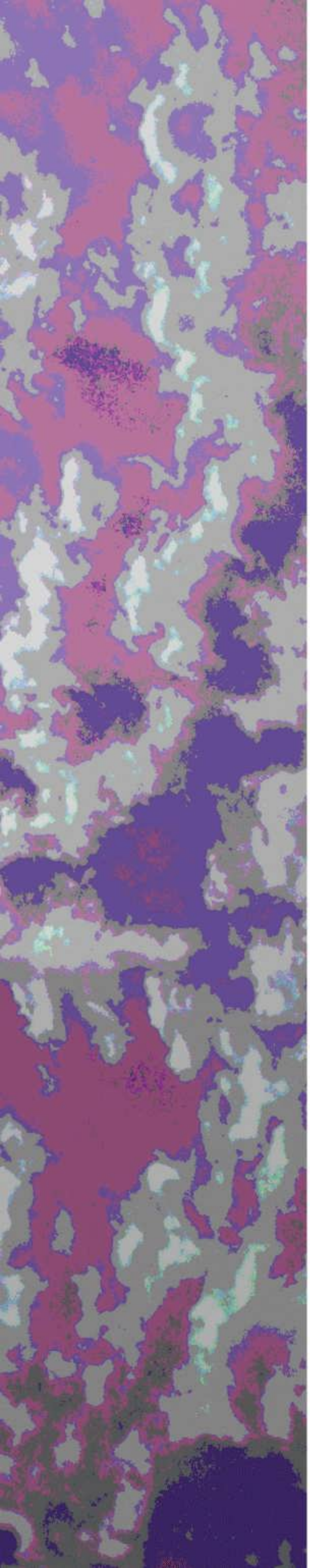
Haydar ERGÜLEN

Ruhsal parodi

Ruh kuşu dediğimiz de can kuşunun kabilesindendir, sonsuza kadar uçabilirler, yükselebilirler ama bir yandan da incedirler, zayıftırlar, kanatlarına söz değerse, kötülük değerse kırılıp düşmeleri de işten bile değildir.



© MÜŞERREF SUNDUS



1. RUHBANK

-Sizin ruh hesabınız var mıydı?
-Ruh hesabı mı?
-Evet, ruh hesabı, hiç duymadınız mı?
-İlk kez sizden duyuyorum, hem çevremde ruh hesabı olan hiç kimseyi de bilmiyorum.
-Şimdiye kadar duymamış ya da ruh hesabı açtırmamış olabilirsiniz ama artık zorunlu.
-Şaka gibi, ruhun hesabı mı olurmuş? İzin verin de artık...
-Peki şimdilik gidebilirsiniz, ruh hesabı açtırmak için bir ay süreniz var. Eğer açtırmazsanız, bir ay sonra cezalı ruh durumuna düşersiniz. Herhalde bunu siz de istemezsiniz!
-Ruh hesabı mı? Bir ay süre mi? Cezalı ruh mu? Biri bana bunun bir şaka ya da rüya olduğunu söylesin!
(Genç kız şaşkınlıkla kendi kendine söylenerek bankadan çıkarken, bankanın adının "RUHBANK" olarak değiştirildiğini görürüz.)

2. RUHYURT

-Canyurt'tan geçiyor değil mi bu otobüs?
-O eskidendi, artık Canyurt'tan geçmiyor!
-İyi de daha dün bu otobüsle gitmiştim, işte numarası da 999-A, aynı...
-Numarası aynı da, orası Canyurt değil artık, Ruhyurt!
-Ruhyurt mu? Canyurt'un canı mı çıktı?
-Rica ederim bayan, bir kamu görevlisiyle bu şekilde konuşamazsınız!
-Size bir şey dediğim yok şoför bey, lütfen bir de siz çıkmayın başıma, zaten canım burnumda!
-Peki geliyor musunuz, kapıyı kapatıyorum.
-Geliyorum geliyorum, hem nereye gideceğim, evim orada. Allah Allah, bin yıllık Canyurt da niye Ruhyurt oldu ki durduk yerde?
(Ortayaşlı kadın, abonman kartını aranırken, üstünde "RUHYURT" yazan otobüsün şoförü kapıları kapatarak hareket eder.)

3. RUHCELL

-"Aradığınız aboneye şu anda ulaşılamıyor. Lütfen daha sonra tekrar arayınız. Yalnız ararken "RUHCELL" hattından aramayı unutmayınız. Aksi takdirde cep telefon hattınız iptal edilecek ve tüm görüşmelere kapatılacaktır. Uyarımızı dikkate almanızı ruh güvenliğiniz açısından önemle rica ederiz."
-Merhaba canım, ben geldim!
-.....
-N'oldu ruh gibisin, bir şey mi oldu?
-.....
-Ruhum neyin var iyi misin?
-Demek yeni numaran da bu ha?
-Ne numarası hayatım, neler oluyor, hiçbir şey anlamadım söylediklerinden!
-Bütün gün cebinden ulaşamadım sana. Hattını değiştirmişsin!
-Hattımı mı değiştirmişim, niye öyle bir şey yapayım ki?
-Ruhcell'e geçmişsin, telesekreter öyle söyleyip durdu gün boyu.
-Ruhcell mi? Nasıl yani, öbür dünyayla da mı konuşturuyorlar artık cepten? Korkulur bunlardan valla...
-Onları bilmem ama benden korksan iyi olur!
(Kadın adama bunları söyledikten sonra cep telefonunun tuşlarına basar ve konuşmaya başlar: "Alo, numaramı RUHCELL'E taşımak istiyorum...")

4. RUHTUR

-Evet efendim iki paketimiz var, biri dört günlük, biri de yedi günlük. Yalnızca fiyat farkı var ikisinin arasında, diğer her şey aynı. Ruh gibi gidip geleceksiniz!
-Ruh gibi mi?
-Evet, çünkü tur şirketimizin adı bu, Ruhtur!
-İlk kez duyuyorum. Daha önce defalarca yurtiçine, yurtdışına tur gezilerine katıldım, hiç böyle bir tur şirketi duymamıştım. Yeni mi açıldı?
-Hayır efendim, yıllardır var. Belki sizin sıranız gelmemişti!
-Sırayla mı kabul ediyorsunuz bu tura?
-Evet öyle diyelim, sırası gelen katılıyor. Geliyor musunuz?
-Bilmem ki, biraz da çekiniyorum galiba, adı biraz içimi üşüttü bu turun...
-Siz bilirsiniz, ama bunlar son yerler, hem bakın bu Sontur değil, sanırım siz karıştırdınız!
-Ne bileyim biraz öyle gibi geldi de...
-Tabii o tur da var ama önce bir Ruhtur'la gezin, dolaşın. Sontur'da herkese yer var nasıl olsa!
(Yaşlı hanım, üstünde "RUHTUR" yazan broşürü eline alarak incelemeye başlar.)

5. RUHKAFES

-Vayyy, manzarası da çok iyiymiş buranın hacım!

-Sen ne diyosun hocam, bütün Boğaz ful çekiyor!

-Yani ful manzara, gözaltında!

-Ee bize yıllardır varoş muamelesi yaptılar ama bak getirip diktik bayrağımızı buraya!

-İyi iyi, vallahi sana da yakışırdı böyle bir... adı ne demiştin?

-Ruhkafes! Beğendin mi?

-Senden korkulur hacım, biri göğü kafeslemişti, sen onu bile geçtin, ruhu kafesledin yani!

-Ruhaniyat da lazım abi, biraz da ruh katmazsan olmaz bu işlere! Her şey çimentodan, tuğladan ibaret değil, arada ruh harcı da olacak ki, tamam olsun!

-İyi iyi, hayırlı olsun, tabii her şey ruhla yükselir, sen bir kat çıkarsan ruhla iki kat çıkarsın!

(İki adam, üstünde "RUHKAFES" yazılı bir gökdelenin en üstünde elleriyle uzakları işaret ederek konuşup gülüşürler...)

6. RUHPUAN

-Sen toplamıyor musun?

-Neyi toplamıyor muyum?

-Ruhpuan... Herkes topluyor!

-Ruhpuan mı, ruha da mı puan veriyorlar artık?

-Sen hangi çağda yaşıyorsun dostum, ruhun bile fiyatı var!

-Ee senin ruhun sözgelimi, sen ruhunu satar mısın?

-Valla uygun fiyat veren olursa neden olmasın? Hem sen şimdi benim ruhumun fiyatını bırak da, bak şu ürünlerden al, ha o işte, üzerinde ruhpuan yazanlardan, bakalım, tam 16 ruhpuan kazandın bile!

-N'apıcam şimdi bu puanla?

-Dur bakalım, 16 ruhpuana ne veriyorlar, hah bir sakız alabilirsin!

-Evet, iyi fikir, hiç olmazsa hırsımı sakızdan çıkarırım!

-Dur bakalım, hemen öyle deme, sen daha acemisin, hele bir alış da ruhpuan toplamaya, bak ruhun nasıl zenginleşecek, göreceksin!

-Ruhum zenginleşecek mi yoksa ruhobur mu olacağım, orası kuşkulu! Ama zamanın ruhu diye de bir şey var ve galiba en iyisi ona uymak...

(Adam üstünde "RUHPUAN" yazılı ürünlerden alıp, market sepetine koymayı sürdürür.)

7. RUHAIR

-Hiçbir uçakta yer yok, ne yapacağız?

-Bir de şuraya soralım, bak bak orada, hem pek kalabalık da görünmüyor!

-Buyrun efendim, Ruhair, size nasıl yardımcı olabiliriz?

-Biz gidiş-dönüş bilet istiyoruz...

-Hay hay efendim, bagajlarınızı alabilir miyim?

-Bu havayollarını daha önce hiç duymamıştım, yeni mi kuruldu?

-Hayır efendim, en eski havayolları şirketlerinden birisi, sanırım siz ilk kez yolculuk yapacaksınız!

-O kadar da uçak yolculuğu yaparım ama hiç denk gelmemiş demek ki, hayret!

-Fiyatlarımız çok ekonomik, ayrıca hep zamanında kalkarız; ve öyle konforlu bir yolculuk yaparsınız ki, havada mısınız karada mısınız, ruhunuz bile duymaz!

-Çağ "ruha dönüş çağı", baksanıza uçaklar bile ruh gibi uçuyor!

-İyi uçuşlar efendim size ve ruhunuza!

(Adam karısının elini tutarak "RUHAIR" yazılı uçağın kapısından girer. Melek kılığına girmiş iki güzel hostes onlara yerlerini gösterir.)

8. RUHAVM

-Demedim mi şekerim seni en yeni açılan alışveriş merkezine götüreceğim diye? Bak sözümü tuttum işte. Nasıl beğendin mi?

-Güzel... Beğendim ama, biraz, nasıl desem, ürkütücü gibi...

-Sen adından ötürü öyle diyorsun, niye ürkütücü olsun? Ruhavm koymuşlar ki adını, herkes kendisine, kendi ruhuna göre bir şeyler olduğunu anlasın!

-Orası öyle de... Yine de ne bileyim, sanki ruh deyince bir köşeden hayaletler çıkacak karşıma gibi geliyor...

-Aman şekerim çok komiksin valla, bu çağda bu kafa! Ne cini ne hayaleti, adamlar farklılık yaratmak için bu adı koymuşlar bence! Hadi gel şurdan birer ruh kahvesi içelim, iyi gelir!

-Tamam ama ruh falına da sen bakacaksın o zaman!

-Delinin söylediği şeye bak, o en kolayı! Hele bir de falında şöyle ruhu ruhuna uygun biri çıkarsa...

-Eh o zaman dile benden ne dilersen, ruhumu bile veririm senin için!

(İki genç kadın gülüşerek "RUHCAFE" yazılı bir kapıdan içeriye girerler.)



©MÜŞERREF SÜNDÜS

9. RUHVIP

-Hanımefendi iyi günler, ruhunuzun "Vip Class" olmasını ister misiniz?
-Anlamadım, ruhlar da mı sınıflara ayrılıyor artık?
-Elbette efendim, ayrılmaz mı, herkesin ruhu bir mi? Ruh var ruh var. Örneğin siz ruhunuzun her ruhla aynı ortamı paylaşmasını ister misiniz?
-Ee... İstemem tabii ama yine de ne bileyim çok şaşırdım!
-Hiç şaşırmayın efendim, asıl ruhu "Vip Class" statüsünde olmayanlar şaşırsın, sıradan ve anonim ruhlara sahip oldukları için!
-Peki ne yapmam gerekiyor bunun için?
-Efendim RuhVipClass, ya da kısaca RVC üyesi olmak için yıllık 3 bin lira ödemeniz yeterli, dilerseniz bunu 10 eşit ruhtakside bölebiliriz, eğer Ruhkartınız varsa onunla da ödeyebilirsiniz!
-Peki karşılığında ne hizmet alacağım?
-Ruhunuz sıkıldığında sizi eğlendirmek için önerilerimiz olacak, ruhunuzu dolaştırmaya çıktığınızda sizin için seçkin ruh mekânlarında rezervasyon yaptıracağız, ruh sinemasında ruhunuza iyi gelecek "Vip Class" filmleri yine "Ruhvip" üyeleriyle birlikte izleyebileceksiniz. Sonra...
-Peki peki, üye oluyorum. "Ruhvip" üyeliğim ne zaman başlıyor?
-Başladı bile...
(Yaşlı hanım, gözlüğünü takarak kredi kartının numaralarını telefonda okumaya başlar.)

10. RUHFİT

-Son aylarda ruhum aşırı biçimde kilo aldı, görmüyor musunuz nasıl şişmanladığını?
-Hiç dert etmeyin, Ruhfit programıyla iki haftada ruhunuz yine eski sağlıklı haline dönecek! Anlaşılan ruhunuz bu ara cemiyet toplantılarına biraz fazla katılmış. Tek şikâyetçi siz değilsiniz çünkü!
-Evet haklısınız, RuhVipClass üyesi de olunca, faaliyetler, geziler, yemekler derken ruhum bedenimden daha ağır oldu! Geçen yıl bir film izlemiştim, adı "21 Gram"dı galiba, orada ruhun 21 gram olduğu belirtiliyordu. Fakat benimki gramla değil, kilolarla tartılabilir artık. Kuzum sahi benim ruhumu da 21 grama düşürebilir misiniz? Şöyle hafif, şen, hercai, yazlık bir ruhum olsun istiyorum. Uçucu, tüy gibi bir ruhum olsun!
-Efendim bir şeyler yapmaya çalışacağız. Fakat siz de takdir edersiniz ki biz ruh estetisyeni değiliz, yani estetik bir müdahale yapmamız imkânsız. Ancak ruhunuzu biraz daha fit bir hale getirebiliriz. Siz onunla ister koşar, ister uçarsınız!
-Doğru söylüyorsunuz, ben de yepyeni ruh programları çıkınca, ruhumun gözü gönlü açılsın, gözü başkasında kalmasın diye, biraz fazla besledim onu. Hiçbir isteğine hayır demedim. Ama artık biraz düzene girmeliyiz ruhumla birlikte. Söz: En azından şu kış çıkıncaya kadar ruhumla eve kapanacağız. Sonra da ver elini bahar, ruhumla yine açılacağız kendimizden, ruh nereye giderse ben de oraya...
-Çok güzel söylediniz. Öyleyse biz de fit bir ruh için ruhdiyet programımızı şöyle uygulamaya başlayabiliriz...
(Eşofmanlı, ortayaşlı hanım durduğu yerde zıplayarak "Ruhfit yapacağım/ incecik olacağım/bahar gelince ben/kuş gibi uçacağım/.../Ben ruhumla barışığım/ yaşamaya âşığım/ruhumla birlikte yine/ daldan dala konacağım" şarkısını yüksek sesle söyler.)

"Paradoks Diyalektika"ya, yani "Derdini Anlatamayanlar İçin Ansiklopedi"ye göre; ruh çağımızda ne yazık ki bir "meta"ya dönüşmüş durumdadır. Yani yukarıda parodisi yapılan bu mesele aslında böyle şakalarla, sululuklarla ve gevezeliklerle geçiştirilecek gibi değildir. Ne var ki günümüz insanına herhangi bir sorunu bırakın anlatmayı, böyle bir sorunun varlığını bile duyurabilmek için, yani ondan bir eylem yapmasını ya da bir girişimde bulunmasını beklemeden, yalnızca duyması için bile, sorunun önemini ve ciddiyetini hafifleten, azaltan, hatta neredeyse bunun bir sorun olduğunu gizleyen yöntemler gerekiyor. "Carpe Diem" mantığıyla "Günü Yaşa"maya kendini bırakan, hatta varlığını buna adayan insan ne dert duymak istiyor ne de bu sorunun çözümü için çalışmak. Yeter ki dertler, sorunlar ondan uzak olsun!
Ruhla ilgili parodileri 10 maddeyle sınırladık ama bunlardan ibaret değil elbette söylenebilecekler. Ruh Arıtma Tesislerinden RuhSafariye kim bilir daha ne parodiler yapılabilir çağdaş insanın çağdaş ruhu için.
"Paradoks Diyalektika" elbette her zamanki gibi bir öneride bulunuyor. "Ruhetika" adını verdiği bu öneriyle; ruhunuzu mümkünse fazla ortaya çıkarmamanızı, onu kalabalığa sokmamanızı, mümkünse yazılarınızda, konuşmalarınızda, telefon sohbetlerinizde, internet ortamında onun varlığından söz etmemenizi, cep telefonlarınıza gelen kısa mesajlardaki "ruh yaz, kendini sevindir..." tarzında ruh gıcıklayıcı çağrılara yanıt vermemenizi, e-postanıza gelen "ruhspam"ler bir "ruhvirüs" gibi yaşamınızı kuşatacağından okumadan silmenizi öneriyor. Hele hele "ruh günleri" adıyla düzenlenen ve çeşitli renklerle işaretlenmiş indirim oranları üzerinden ruhunuzu rengârenk, çeşitli giysilerle giydireceğini duyuran kampanyalardan da uzak durmanız ruhunuzun hayrına olacaktır. "Ruha küşayiş" vermesi için size önerilen pek çok şey, tıpkı yukardaki parodide olduğu gibi gülünç, inanılmaz gelebilir, "yok daha neler, bu kadarı da olmaz!" dedirtebilecek bu parodileri bırakın okumayı, gülmeye bile değer bulmayabilirsiniz ama... Size şu kadarını söylememize izin verin ki, satacak, pazarlanacak, gösteriye dönüşecek hiçbir malzeme kalmayınca sıranın ruha da gelmesi kaçınılmazdı. Sıra ruha geldi. Öyleyse şimdi ruhun özgürlüğünü ve elbette her ruhun özgünlüğünü, kendine özgülüğünü koruma, savunma zamanı. Ruhunuzun yol arkadaşı olun, onunla yoldaşlık yapın ki ruhunuz da sizden alıp başını gitmesin! Ruh kuşu dediğimiz de can kuşunun kabilesindendir, sonsuza kadar uçabilirler, yükselebilirler ama bir yandan da incedirler, zayıftırlar, kanatlarına söz değerse, kötülük değerse kırılıp düşmeleri de işten bile değildir. Kanat kuştan geçmeden, kırılıp yere düşmeden, siz de ruhunuzla havalanın, onunla uçun, onunla geri dönün, ama onu yazıda, yabanda bırakmayın. Ruhunuzu kimsesiz bırakmayın! Öksüz bir ruh, üvey bir hayatta savrulur, yaprak gibi dağılır, gazel gibi yerde kalır.

Lale MÜLDÜR

Rafael Salas'a

Rafael

"Neyin var?" dedi bana...
"Sevişmememizi arzu eden gizli bir güç var..." dedim.
"Dışarıdan, hariçten gelen bir güç mü?"
"Evet ama düşmanımı tanımıyorum daha..."
İşte en büyük ve tek sorunsalımı ifade etmiştim artık...
Uzaylılar, mistikler, yakın akrabalar sonra gelebilirdi artık...



© KSENIA ADA TANYELİ

Yolda yürüyordum işte... Sarı melankolik yapraklar vardı... Sanki yolu geçtim ve gri renkli bir yapının önünde durdum... Essex Üniversitesi'nin master yapan öğrencilerinin yurduydu bu ve önünde el sallayan gençler vardı... Sarı yapraklar dedim kendime, sarı tenor yapraklar... Sokaklara uyardı bu belirsiz, kaygan yapraklar... Yavaş yavaş ilerleyerek ikinci kattaki odamın önüne çıktım.

Karnım az biraz acıkmış olduğu için aşağı kata indim. Birden sarsıldım... İşte orada oturuyordu o, mutfak masasının üstünde... Hiç utanmam ya da gururum kalmamıştı sanki de ben de arada ona bakıyordum... O sadece bir kez bakmıştı bana ya da bana öyle geliyordu... Uzun bir sessizlikten sonra kalbimden bir yaprak düştü... Uzun sarı çizgilerin sardığı mor bir yaprak... Ugaaahuaaaaaaaa uga tırs tırs tırslaaaaaaaak... İşte bir Kızılderili selamı düz topraklar ortasında... Aşk diyor ilerliyorum yukarılara doğru...

O da gerçekten aynı duygularla sarsılmış olacak ki kısa zamanda kendini yatağımda buldu... İyi başladık ama ben az sonra acı çekeceğim davasıyla durakaldım...

"Neyin var?" dedi bana...

"Sevişmememizi arzu eden gizli bir güç var..." dedim.
"Dışarıdan, hariçten gelen bir güç mü?"
"Evet ama düşmanımı tanımıyorum daha..."
İşte en büyük ve tek sorunsalımı ifade etmiştim artık...
Uzaylılar, mistikler, yakın akrabalar sonra gelebilirdi artık...
Peki onun reaksiyonu mu?
Güzel, parlak ve çekici oldu...
Sevişmeye ara vererek, beni kollarında tutarak bir süre duyulan güzel bir ıslık sesi oldu...

Bu müziğin benim üzerimde etkisi tamamen iyileştirici oldu.
Ve aynı derecede heves ve ihtirasla yola devam ettik...

Yonos estasmas amillado corason
E mi vida solo existe soledad...

İşte doktorların asla bu kadar çabuk çözemeyeceği bir meseleyi bayağı bir sadelik ve estetize olmuş halde çözüvermişti Raphael... Ondan sonrası hep Raphael'i aramak olmuştu... Raphael'i aramak...

İŞTE YAŞAMIMDA YALNIZCA YALNIZLIK VAR ARTIK...

Raphael..... o..... Raphael...

Yeşim KARA

Travma, bağlanma ve aile konstelasyonları

Ruhun yaralarını yalamak



©EFSANE ERSAN

Neden bazı insanlar büyüdüklerinde bağımsız ve yetişkin olmayı beceremiyor? Neden bazı insanlar diğerlerine kıyasla devamlı korku, endişe, panik veya yabancılaşma içinde yaşamlarını sürdürüyor?



Psikeart'ın yeni sayısındaki temasının "ruhsal travma" olduğunu öğrendiğimde, çok tesadüfi olarak benim de henüz okuyup bitirdiğim, Prof. Dr. Franz Ruppert'in "Travma, Bağlanma ve Aile Konstelasyonları" adlı kitabını konu alan bir yazı yazmamın faydalı olacağını düşündüm. Ruppert, ruhumuzun yaraları olarak adlandırdığı "ruhsal travma" kavramını bebeklik ve erken çocukluk dönemlerinde en başta anne ve baba ile kurulan; arzu edilmeyen, istenmeyen ve bazen sapkın bağlanma biçimleri üzerinden irdeleyerek, travmanın neden olduğu semptomların çevremizdeki tüm insanlarla (aile üyeleri, eş, sevgili, arkadaşlar, patron vb.) ilişkilerimizde yol açtığı "dolanıklığına" vurgu yapıyor. Ruppert, kişinin travma sonrası yaşanılan korku, panik, geleceğe olan güvensizlik vb. olumsuz duygu durumlarıyla mücade etmenin ancak bir terapi yöntemi olarak "aile dizimi:konstelasyonu" çalışmasıyla mümkün olduğunu, çünkü kişinin çevresiyle ilişkilerini de travmatize eden duygu durum bozukluklarının ancak çok-nesilli bir bakış açısıyla, "aile konstelasyonu" yöntemiyle iyileştirilebileceğini, travma yaşamış kişinin en azından bu yöntemle kendi durumuna farkındalık kazanacağını savunmaktadır. Ancak bu yazıda, kitabın ikinci bölümünde anlatılan aile konstelasyonu çalışmasından ziyade Ruppert'in bahsettiği "Travma ve İlişki Örüntüleri" bölümü üzerinde durulacaktır.

Bazı ilişkiler insanı gerçekten hasta edebilir!

Neden bazı insanlar büyüdüklerinde bağımsız ve yetişkin olmayı beceremiyor? Neden bazı insanlar diğerlerine kıyasla devamlı korku, endişe, panik veya yabancılaşma içinde yaşamlarını sürdürüyor? Ruppert, ruhsal bozuklukların nedenlerini ve koşullarını birbirinden ayırmamız gerektiğini, bu bağlamda psikoterapinin kişinin içsel dünyasının yanı sıra dışsal dünyasına yani ilişki örüntülerine de yoğunlaşması gerektiğini savunuyor. Çünkü bir şekilde kişisel olarak yaşanan veya yakın aile üyelerinin yaşadığı travma deneyimi, "bağlanma süreciyle" nesilden nesile aktarılıyor. Yani yaşanan travmanın kişi üzerindeki etkisi, travmatize ve dolanık ilişkiler ağı ile bir çığ gibi büyüyor ve diğer insanları da hasta ediyor. Ruppert, "çok-nesilli travma-bağlanma bozukluğu teorisine" örnek teşkil edecek bir vaka üzerinde duruyor:

"Bu ne zaman bitecek?"

"M, punk saçlı ve punk kıyafetli, burnunda hızmalı genç bir kadın. Dengesiz, sevilmediğini hisseden ve annesiyle çok zayıf bir ilişkisi olan bir kadın. Yıllar önce bir tanıdıkları ona defalarca tecavüz etmiş. Ve şimdi uyuşturucu satışı yapan bir adamdan hamile. M'nin annesi, küçük bir çocukken babası tarafından cinsel olarak istismar edilmiş. M'nin anne ve babasına karşı sağlıklı ve güvenli bir bağlanma geliştirme şansı ne olabilir? Doğacak çocuk travmasız bir yaşam sürebilir mi? Çocuk erkek olursa bir fail olabilir mi ya da kız olursa bir başka cinsel istismar kurbanı? Bunların olmasını ne engelleyebilir?"

Ruppert, travma yaşamış anne ve babaların istemeden bile olsa çocuklarını da travmatize ettiğini ve anne-babadan çocuğa aktarılan tekinsiz duygu ve düşüncelerin, çocuğun ileride kendi hayatında kuracağı ilişki biçimlerine de yansıdığını söyleyerek "travma teorisini ve bağlanma teorisini" birleştiriyor. Ancak burada altı çizilmesi gereken iki nokta var: Ruppert, İngiliz psikiyatrist ve psikoterapist John Bowlby'nin çalışmalarını da örnek göstererek, bağlanma teorisinde birincil öneme sahip ilişki biçiminin "anne" ile başladığına, insanlar için bağlanmanın temel biçiminin "anne"de temellendiğine dikkat çekiyor.

"Eğer anne ile kurulan ilk bağ eksikse ya da ciddi biçimde kesintiye uğramış ise kişinin ruhsal ve duygusal temelleri sıra dışı bir biçimde dengesiz ve bozulmaya yatkındır. Çocukta hiçbir yönelim ve kendiyle ilgili güvenlik duygusu yoktur".


© ARIZ FIRAT TEKİN

Diğer önemli nokta Ruppert'in travma teorisiyle ilgili: Travma semptomlarının yok edilmesi gereken bakış açısı yerine Ruppert, tam tersine semptomları, travmatik yaşantıyla mücadele edilmesi gereken ve bu yüzden konstelasyonla üzerinde çalışılarak açığa çıkarılması gereken bir "araç" olarak görüyor.
Genel olarak ani ve süreğen olmak üzere iki şekilde travma sınıflandırılması yapıldığını belirtilen Ruppert, travmayı, semptom çeşitliliği ve altta yatan nedenler bağlamında dört sınıfa ayırmayı öneriyor:
Varoluşsal Travma: Terör olayları, kazalar, tecavüz gibi ani ve beklenmedik olaylar.
Kayıp Travması: Ani ölümler, sadakatsizlik, boşanma, düşük.
Bağlanma Travması: Çocuğun anne tarafında reddedilmesi.
Bağlanma Sistemi Travması: Ensest.

Kayıp travmasına ilginç bir örnek

Ruppert, bir konstelasyon çalışması sırasında açığa çıkan çok ilginç bir vakayı örnek veriyor. Üç yaşına kadar çocukların bir hafta bile anneden ayrı kalmalarının (kayıp travmasında annenin kendi yaşadığı bir travmadan dolayı çocuğunu reddetmesi söz konusu değildir, buradaki anne kaybı bir zorunluluktan kaynaklanabilir) çocuğun bilinçdışında bir travmaya neden olabileceğini (annenin yokluğundan kaynaklanan kaygı ve öfke duyguları ile baş edebilmek için çocuk istenmeyen duyguları bilincinden ayırıyor -split-off-) ve bu travmanın çocuğun yetişkinlikteki ilişki biçimlerine nasıl yön verdiğini ve dolanık ilişkilere yol açtığını bir örnek ile vurguluyor. Bebekliğinde annesinin yokluğuna bir süre maruz kalmış bir kişi, yetişkinlikte aşırı kırılgan, bağımlı ve dikkatli oluyor. Terk edilme korkusunu ilişkilerinin temeline koyan bu kişi "diğer insanların bakımını üstlenmeliyim ve her zaman onlar için orada olmalıyım ki beni terk etmesinler" diyor.
"Bağlanma"nın merkezine "anne"yi koyan Ruppert, "Bağlanma Travması"nı kişinin bebeklikte ve erken çocuklukta başta annesiyle olmak üzere bağ kurma ihtiyacının travmatize olması olarak tanımlıyor. Yani burada anne ile çocuk arasında bir bağ vardır ancak anneden dolayı travmatize olmuştur. Annenin yaşadığı travmatik bir deneyim, istenerek ya da istenmeyerek çocuğa aktarılabilir. Anneden talep ettiği sevgi, güvenlik ve sığınma duygularına karşılık bulamayan çocuk babaya yönelebilir. Ancak daha önce belirtildiği gibi babayla kurulan bağ kesinlikle anneyle olan bağın yerini alamaz. Bağlanma travması yaşamış bir kız çocuğu, anne olduğunda kendi çocuklarıyla ilişkilerine bu travmayı yansıtır hatta çok ilginçtir ki Ruppert burada, bağlanma travmasından mustarip kadınların çoğunlukla partner olarak kendileri de bağlanma travması yaşamış erkekleri seçtiklerini belirtiyor. Bağlanma travması sonucu ağır biçimde travmatize olmuş annenin duygusal olarak erişilemez olması, çocukta psikiyatrik açıdan kişilik bozuklukları sınıfında teşhis edilecek semptomların ortaya çıkmasına neden olabilir. Sınırda kişilik bozukluğu (DSM-IV'te Sınırda Kişilik Bozukluğu için gösterilen kriterler arasında; idealize etme, dengesiz benlik algısı, intihar, süregelen boşluk duygusu, yoğun öfke, öfkeyi kontrol etmede güçlük çekme bulunmaktadır), narsistik kişilik bozukluğu (aşırı benlik algısı), histrionik kişilik bozukluğu ve antisosyal kişilik bozukluğu bunlar arasındadır. Ruppert, bu noktada, Almanya'da Nasyonel Sosyalist İdeolojinin Kökeni parantezini açıyor ve toplu katliamlara sebep olmuş bir ideolojinin lideri olan Hitler'in (narsistik kişilik yapısına uyuyor) annesinin, Hitler'den önce gelen üç çocuğunun ölümüyle yaşadığı ağır travmayı Hitler'e aktardığını iddia ediyor.

Bağlanma travması ve cinsel istismar

Bağlanma travmasının çoğunlukla cinsel istismarla ortaya çıkmasının tesadüfi olmadığını söyleyen Ruppert, özellikle burada yine annenin çok önemli bir rol oynadığını belirtiyor. Kendi annesiyle olan ilişkisinde bağlanma travması yaşayan bir annenin veya bizzat kendisi veya kızkardeşi cinsel istismar kurbanı olan bir annenin, kendi çocuğunun istismarını inkâr etme, tolere etme, engelleme çabasına girmeme eğiliminde olduğunu belirtiyor.
Ruhsal travma semptomlarını, kişinin başta ailesi ve çevresiyle olan dolanık ilişkilerinde ortaya çıkan işaretler olarak gören Ruppert, semptomların herhangi bir terapi süreciyle yok edilmesi gereken değil, bir sistem-çok nesilli travma bağlanma bozukluğu teorisi içerisinde ele alınması ve gerekçelerinin ortaya çıkarılması gerektiğini belirtiyor. İnsanın insanla varolabildiği gerçeğinden hareket ederek yazımı yine Ruppert'in çok beğendiğim bir cümlesiyle bitirmek istiyorum: "Hakikat, deliliği yok eder".

ŞİMDİ SİZDE RUHSAL TRAVMA OLAYI YOK MU YANİ?

HAYIR, BİZ GÖÇERİZ...

NASIL YANİ, RUHEN Mİ?

RUHEN, BEDENEN, HER TÜRLÜ... SEN KAÇ BEDEN GİYİYORSUN?

OTUZ SEKİZ... YA İŞLER YOLUNDA GİTMEZSE?

FIRTINAYA DİKKAT ETMEK GEREKİYOR. GERİSİ KOLAY, İSTERSEN ÖĞRETİRİM.

HAYAL KIRIKLIĞI, AŞK ACISI, DEPRESYON, REZİLLİK OLMUYOR DİYORSUN...

FIRTINA!.. FIRTINAYA DİKKAT ETMEK GEREKİYOR. SEN DİSCOVERY FİLAN SEYRETMEZ MİSİN?

DİZİ SEYREDERİM. FIRTINA OLUNCA NE OLUR PEKİ?

TEPETAKLAK OLURSUN. DİZİ NE Kİ?

DİZİ İŞTE YA, FİLİM YANİ. NEYSE! TRAVMA YOK DİYORSUN, HA?

GÖÇ, GÖÇ... NE GÜZEL BAKIYORSUN. TRAVMA YOK GÖÇ VAR GÖÇ!

SENİ KAPIYA KADAR GEÇİREYİM Mİ?

YOK BEN YOLU BİLİYORUM KENDİM GÖÇERİM.

İYİ YA! GÖÇ BAKALIM.

BELGESELİ BİLİYOR
AMA DİZİDEN HABERSİZ
VAR BİR ŞİRİNLİK AMA...
BUNUNLA OLUR MU Kİ?..

KUYRUĞUN ÇAKMA OLDUĞUNU ANLADI GALİBA. AMAAN ZATEN BİR GÜN ÖĞRENECEKTİ!

@sukutiSondem

Arabesk senfoni

Özgürlüğe uçtun kırık kanatlarınla
Özgürce süzüldün
Ardında kırık bir kalp bırakarak.

© KAMİL AKÇA

Daha önce senden hiç duymadığım garip bir haykırışla, sağ kolunu döndüre döndüre çocuğa doğru koşmaya başladın. Nefesimi tuttum. O yumruğu atamayacağını ikimiz de biliyorduk ama çocuğu itersin diye bekledim Abi. Çocuğun kolunu çimdiklemenle ben bile darmadağın oldum. İnanamadım seçtiğin dövüş tekniğine.

İtiraf

"Erkeklerin yüzüne tükür de erkekliklerine laf söyleme. Her aşağılanmayı sindirmeyi becerirler de hayaları yerildi mi içlerindeki hayvan hortlar, ilkelleşirler"derdin hep. İnsanların zayıf noktalarını nasıl keşfedeceğimi ve hangi koşullar altında hangi yöntemle en büyük hasarı verebileceğimi sen öğrettin bana. Oysa nasıl paralayıp yaktılar canımı da yine de kıyamadım kimseleri incitmeye. Kolaydı onların yaralarına vurup tekmelemek. Kana susamadım ki hiç ben Abi. Kan görmeye dayanamayan sendin oysa. Kurbanlık koyunların boyunlarına yaklaşan bıçaktan sonrasına hiç bakamadın sen. Can suları gırtlaklarından tazyikle fışkırırken, yerde debelenen koyunlara baktığımdan daha çok senin bu sahne karşısında hırpalanışını seyrederdim ben.
Çok özlüyorum seni...

Larva kritiği

Böceklerden korkmaz, iğrenirdin sen. Bilemediler hiç senin yerde seri hareket eden bir böceği görünce neden tiz sesinle çığlık attığını. Ben bilirdim ama. Bu yüzden sen ortalığı velveleye verirken ben küçük terliklerimle suları çıkana kadar ezerdim o haşereleri. Bütün başlar hayretle önce bana döner, tezahüratlarla cesaretimden dolayı övülürdüm. Sonra sana kinaye dolu gözlerle bakıp "Bak kardeşine erkek gibi valla, senden cesur" derlerken beni sorgulayan bakışların içime işledi. Kahraman olmak için değildi mücadelem oysa. Bir takım olduğumuzu kanıtlayıp aslında senin gözüne girmek için uğraşırdım ben. Anlıyor muydun bunu Abi?
Çok özlüyorum seni...

Lanet

Takımın bir parçası olduğumu beni büyük projene dahil ettiğin o ilkbahar günü müjdeledin ilk kez. İçimde kelebeklerin uçuştuğunu hissettim sevinçten. Büyük bir deney yapacaktık beraber. Aşağı katımızın mutfak pervazındaki güvercin yuvasına tavuk yumurtası bırakıp civciv çıktığı zaman güvercinlerin ne tepki vereceklerini gözlemleyecektik. Sen yün iplerden bir ağ örüp yumurtayı arasına yerleştirip yuvaya sarkıttın. Meraktan seni soru yağmuruna tutuyordum. "Abi yumurtadan civciv çıkarsa biz besleyelim mi; bizim yumurtamız değil mi nasılsa?" diye soran bana "Canım kardeşim, güvercinler onu kendi yavruları sanacak. Bize verirler mi hiç?" demiştin bilgiççe. Bana da o an çok mantıklı gelmişti cevabın. Onlar bilmiyorlardı ki yumurtayı bizim koyduğumuzu, kendi yavruları sanacaklardı elbette. Ama bizim teorimiz tutmamış, yuvalarında dev bir yumurta bulan güvercinler kendi yumurtalarını da bırakıp terk etmişlerdi evciklerini. Bu çocukça deneyimizi zalimce bulan alt kat komşumuz hışımla kapımıza dayanıp üzerimize lanet gibi çökecek o kara cümleyi kusmuştu kapkara ağzından. "Siz iki velet göreceksiniz. Güvercin yuvası bozmak çok uğursuzdur. Sizin de yuvanız yıkılacak." Korkudan donakalmıştık, annemin iki yanında iki ürkek yürekle biz. Üzerinden çok sene geçmeden hain komşumuzun kötümser kehanetinin doğruluğuna tanık olmak en çok seni etkiledi. Anne ve babamızın boşanmasının yükünü içinde taşıdın. Suçlulukla mühürledin çocukluğunu. Oysa sadece zararsız bir oyundu Abi. Senin hatan değildi ki.
Çok özlüyorum seni...

Adamız

Bir takımdık artık biz. Senin benden daha yakın bir arkadaşın da yoktu. Senin hiç arkadaşın yoktu ki. Artık her oyununa ve macerana beni de katıyor olman, beni de başka arkadaşlar edinmek zorunda bırakmadı. Robinson ve Cuma'ydık sen ve ben.

Yalnız adamızda kurduğumuz renkli dünyamızda çok da eğleniyorduk. Bütün zahmetli işleri bana yaptırıyor, kan ter içinde koşuşturan bana oturduğun yerden emirler yağdırırken umduğundan daha yaman çıkmam hususunda beni yüreklendiriyordun. Ama ben Cuma olmaktan hiç yüksünmedim. Robinson da Cuma'yı severdi Abi. Senin de beni çok sevdiğini bilirdim.
Çok özlüyorum seni...

Saf nefret

Küçücük yaşında dedemle çekişmelerin takdire şayandı. Dedemin gözlerini kısarak seni hücrelerine kadar didik didik edercesine incelemesine katlanamazdın. Tüm benliğini kıyımla taciz edercesine sana her seferinde "Gel buraya erkek torunum" diye seslenmesine ifrit olur ama hiç renk vermeden yanına gidip şımarık hareketlerle "Dedeciğim bana Barbie'li defter ve pembe püsküllü kalem ucu alır mısın?" diyerek koskoca adamı allak bullak etmeyi başarırdın. Dedemin toparlanmasına fırsat vermeden "Canım kardeşim, gel beraber evcilik oynayalım" diyerek öldürücü darbeyi indirir, hırsla gerilen dudaklarını ısırarak neferin olan beni de yanına alıp evimize gidene kadar odadan çıkmazdın.
Ve bir gece dedemin öldüğü haberi geldi. Annem ve anneannem perişan bir halde ağlamaktan davul gibi şişmiş gözlerle dövünürken, sen bir köşede put gibi olanları izliyordun. Yüzünün ifadesizliğiyle şaşkına dönen bana üzülmem gerektiğini dahi unutturdun. Meydan okuma vardı tavırlarında. Ağır hareket ediyor, sanki bir ağıt sahnesinde figüranlık yapıyor gibi davranıyordun. Rol kesiyordun Abi. Yeteneksiz bir aktör kadar bile sahici değildi hallerin. Hiç ağlamadın sen Abi.
Çok özlüyorum seni...

Baloncuklu gülücükler

Yaz tatillerinde mecburen kaynaştığımız çocuklarla hiç geçinemez, en basit çocuk oyununda bile mızıkçılık edecek bir konu bulur, itiraz ederdin kurallara. Kımıl kımıldın hep. Hiç esnek olamadın, koyuver gitsin deyip de koşturup oynamadın. Akla yatkın olsun diye mantık aradın saçma sapan çocuk oyunlarında bile. Sen yeni fikirler sunarken yaşıtların bön bön suratına bakar, bırak ne demek istediğini anlamaya çalışmayı, seni kara koyun ilan edip diskalifiye ederlerdi aralarından. Prensip ve kararlarından asla ödün vermeye tenezzül etmeyen sen vakur bir edayla dönüp arkana bile bakmadan uzaklaşırken, ben de peşine takılır ama dönüp hepsinin suratına aptallar diye haykırmadan huzur bulmazdım.
Çocuklar arasında ilk ne zaman mutlu olduğuna şahit oldum biliyor musun? Hani bir yaz günü lastik atlayan bizi bir köşede izleyen sen, ben bellerde takılıp yanınca bana doğru zıplama şeklini göstermek amacıyla yaklaşıp örümcek gibi uzadığına şahit olduğum bacaklarınla üst üste rekor kırarcasına atladığın o dakikalardı senin en mesut çocukluk anın. Kızlar üstün performansın karşısında çığlık çığlığa bağrışıp alkışlarken yüzündeki o gurur ve özgüven unutulmazdı. O kadar hoşlanmıştın ki bu meziyetinden, o kış sandalyelere lastik bağlayıp defalarca çılgınlar gibi atlamıştık. Seni mutlu etmek aslında çok kolaydı Abi.
Çok özlüyorum seni...

Kozasını sorgulayan tırtıl

Sen analitiktin bense empirik. Ben her yeniliği denemek için fazla kafa yormadan atılırken sen sorgulamaktan vakit bulamazdın yaşamaya. Yin ve yang'dık biz. Tezatlıkların kusursuz uyumuyla bütünleşmiş, kaynaşmıştık. Her olaya filozof kuşkuculuğuyla yaklaşman yorardı herkesi. Bir gün mangalda yaprak kızarttığımı görüp şaşkınlıkla ne yaptığımı sormuştun. Ben de sana en umursamaz tavrımla "Canım mangalda kızarmış yaprak yemek istedi sadece" demiştim. Uzun uzun bakışmıştık. Şaşkına dönmüştün bu saçmalıkla. Sadece çocuktum ben Abi. Saçma sapan davranma hakkına sahiptim her çocuk kadar. "Canım kardeşim, söylemeden edemeyeceğim ama çok abuksun" demiştin hayretle. "Gel beraber yiyelim" teklifim karşısında duraksamış, boş ver dercesine elini sallayıp "Ben de son derece sabuğum zaten" diyerek yaprakları maşayla çevirmiştin.
Çok özlüyorum seni...

Kangren

En derin çocukluk yaranı o düello günü aldın. Zulümlerini tam böğrüne saplayıp alaycı kahkahalarla yüreğine akıttılar zehirlerini. İddialaştığın, senden iki yaş büyük çocukla herkesin şahit olduğu arenada kapışman gerekiyordu. Sen ve kavga. Bir erkeğin doğum yapması kadar aykırıydı doğana yumruklaşmak. Sorunların konuşarak çözümleneceğine inanan sen, kabadayı bozuntusu çocukların savaş çığlıkları karşısında kataleptik oldun. İlk kez sana yardım edemeyecektim. Çaresizlikle yumruklarımı sıktığımı hatırlıyorum. Aranızda 10 metre mesafe bırakarak karşı karşıya durdunuz. Kulağımda tamtam seslerini işittim. Daha önce senden hiç duymadığım garip bir haykırışla, sağ kolunu döndüre döndüre çocuğa doğru koşmaya başladın. Nefesimi tuttum. O yumruğu atamayacağını ikimiz de biliyorduk ama çocuğu itersin diye bekledim Abi. Çocuğun kolunu çimdiklemenle ben bile darmadağın oldum. İnanamadım seçtiğin dövüş tekniğine. Çocuklar olanları algılayıp kahkahalara boğulmakta gecikmedi. Katıla katıla yerlerde sürünerek gülmeleri, bu kez seni darmadağın etti. Burnun düşse gururundan eğilip de yere almayan sen, bu yenilgi karşısında kahrolup eve mahkûm ettin kendini. Yaralı vahşi hayvan gibi soluyordun sinirinden. Nasıl kardı gözlerim. O hararetle gidip dövüştüğün çocuğun evinin balkon camına koca bir taşı fırlatıp taarruza geçtim. Hızımı alamayan ben, senin düştüğün durumdan eğlencelik bir hazla fazlaca kahkaha atan bir çocuğun da yerden aldığım kırık cam parçasıyla bisikletinin lastiğini patlattım. Tam bir suikast makinesine dönüştüm öfkeden. Dövüştüğün çocuğun cadaloz annesi pancar gibi kızarmış bir suratla kapımıza gelip anneme, çatık kaşlarla hain hain yüzüne bakan beni işaret ederek "Kız çocuğu değil cadı bu" demiş, sen ise kulağıma eğilip "Muşmula suratlı kadın ne olacak" diye fısıldayıp beni kıkırdatarak kadını hepten delirtmiştik.
Çok özlüyorum seni...

Hiroşimalı askerler

Terlikten kaçış operasyonumuz efsaneydi. Kışın hiç evden çıkamadığımız için vıyıl vıyıl her yeri karıştırır, ortalığı birbirine katardık. Annemin dediği gibi, beraberken parça tesirli bomba etkisi yaratıyorduk. Haylazdık. Annemi çileden çıkarmamız fazla zamanımızı almıyor, o yaşta bize "Alice Harikalar Diyarında"dan çıkmış kadar uçsuz bucaksız gelen koridorda can pazarı başlıyordu. Uzun menzilli terlik atmada günbegün hüner kazanan annemin her hamlesi karşısında kıvrak hareketlerle eğilip bükülen sen atışlardan darbe almadan kurtulurdun da seni hayranlıkla izleyen ben terliği tam göbekten yer, kum çuvalı gibi yere serilirdim. Annemin terlik şarjörü bitip de ganimeti toplamak için harekete geçmesiyle, dava arkadaşın olan beni savaş meydanında bırakmaya kıyamaz, "Ha gayret canım kardeşim, kaçalım" diyerek yerden kaldırıp odaya taşırdın. Odada güvende olduğumuza kanaat getirince de hemen hasar tespit için göbeğimi açar "Azıcık kızarmış" diyerek avuturken, uzun uzun terlikten kaçış operasyonunun inceliklerini anlatırdın. Ama ben her seferinde yine göbekten yerdim o terliği Abi.

Çok özlüyorum seni...



Keşif
Uykular işkenceydi senin için. Uyumak için her gece 1200 koyun sayar, şayet 1210 olsa saydığın koyunlar, kriz geçirir, uykuların kaçardı. Yanına gelip sana uyumak için ne yaptığımı anlattığımda önce anlamsız bulmuştun yöntemimi. Uykuya çabucak hem de büyük bir zevkle daldırdığını söylediğim uyku formülümün hayal kurmak olduğunu açıklayan bana önce şüpheyle bakmış sonra da merakla nasıl yapıldığını sormuştun. "Gözlerini kapa ve gerçekleşmesini istediğin mutluluk anlarını düşün, hepsi bu" demiştim. Nasıl aydınlanmıştı yüzün. O gece ilk denemeni yaparken seni yalnız bırakmamış, derin bir uykuya dalana kadar başında beklemiştim. Sonrasında kim bilir ne senaryolar kurmuş, hangi büyülü âlemlere seyahat etmiştin kahramanca? Hiç anlatmadın ama ben hep çok mutlu olduğunu bildim oralarda Abi.
Çok özlüyorum seni...

Candan samimiyet
İlk şiirlerimi sen okudun. Hevesle karaladığım satırları eline tutuşturur, ağzından dökülecek yorumlar için sabırsızlanırdım. Yutkunur, âlim gibi elinde tuttuğun sayfaya gözlerini kısarak odaklanırdın. Öyle anlamlar çıkarırdın ki mısralarımdan, ben bile anlattıklarımın zenginliği karşısında hayret eder, övünürdüm. Ne güzel konuşurdun Abi. Ekmek elden su gölden yılların çok da uzun sürmeyeceğini idrak edip gelecekteki yaşantım hakkında düşünmeye başladığımda gelip sana danışmıştım. "Büyüyünce ne olayım?" diye soran bana gülümsemiş, "Hep benim canım kardeşim ol yeter" demiştin. Beni ne kadar iyi anlardın sen Abi.
Çok özlüyorum seni...

Dönüşüm manifestosu
Bir gün kederli operalar sızar oldu suskunlukla mühürlenmiş odandan. Acı çeken bir soprano sesinde teselli arayacak kadar ne yaşadın? Ne yaşattılar sana benim bilmediğim. Bir duvarla ayrılan odalarımıza rağmen yıldızlar kadar uzaklaştın özümden. Ellerimle duvara dokunur, sana güç vermeye çalışırdım. Mahzeninin kapısını aralayıp seslendiğimde, kanımı donduracak kadar soğuk bir tonlamayla "Çık odamdan" diye kovalardın karanlık dünyandan beni. "Canım kardeşim" diye hitap etmez oldun artık bana. Paramparça oldum. Mumya gibi göğsünde kavuşturup ellerini, ruhu ölüler ülkesine çoktan göç etmiş bir firavun kadar ölüydün demek ki. Üstat ve çırak olarak var olan biz koparıldık. Kıskandım dertlerini paylaştığın duvarları. Sır sakladılar belki ama acını hissetmediler benim kadar. Ne yaptılar ki benim yapamadığım, bu kadar güvendin sen o betonlara? Yaşam soluğun tükeniyor, gözlerinin ışığı sönüyordu. Donuklaştı ifaden. Korkuyordum senden. Kendine yapabileceklerinden. Senin çocukluğun közlendiği gibi gençliğin de dağlandı. Sen hiç çocuk oldun mu ki Abi? Ve bir gün uçağın birine bindin.
Gittin.
Gidiverdin sahiden de.
Katıldı içim ve hep öyle kaskatı kaldı.
İç organlarımın alev alev yandığını hissettim.
Yutkunamadım.
Boğazımı tıkadı hıçkırığım.
Ben bunu hak edecek ne yaptım Abi?
Çok özlüyorum seni...

İncunabulaya yakarış
Sen varken düşünmezdim ben. Sen baştın, ben gövde. Biz bir takımdık seninle. Sen gidince düşünmek zorunda kaldım. Yıprandım. Ne kadar zahmetli ve yararsız bir miras bıraktın bana. Her yeni insanı yırtıcı koruma kalkanlarımla karşıladım. Dışlandım. Ait olamadım hiçbir yere. Kalabalıklar içinde yabanlaştım. Haklı davalarımda bile girmedim kimselerle mücadeleye. Kazanacağım her zafer kendime olan saygımı yitirişimdi. Göze alamadım bildiklerimden kopmayı. Nasırlaştım. Apati krallığı kurdum içimde. Orada saklandım. Kuytularda kalmak zaaf değil lütuftu bana. Ben de layıkıyla yaptım. Senin hasretinden insanlarda bulamadığım yakınlığı kitap sayfalarında aradım. Onlar da hep söyledi, hiç dinlemediler ki Abi.
Çok özlüyorum seni...

Uç kelebek
Bir gün telefonda duyduk sesini. Sadece başka bir ülkeye sürgüne gitmek değildi seninki. Adından, kimliğinden, benliğinden... Sevdiklerinden firar ettin sen. Başkalaşımla var olmak zorundaydın. Ve öyle yaptın. Başka biri oldun. Bana "Senin ağabeyinim ve hep öyle kalacağım" dedin sevecenlikle. Huzur vardı sesinde. Ait olabilmiştin benzerlerinle kaynaşarak. Oysa sen hep eşsizdin Abi. Annem, anneannem ve ben telefonu kapatır kapatmaz suskunlaştık. Ne hissetmem gerektiğini düşünürken, annem annelik sağduyusuyla "Çok şükür, travesti de olabilirdi" yargısına vararak, trajediden komediye ani bir geçiş yaparak beni kahkahalara boğdu. Ben de "İster misiniz kestirip gelsin" diyerek konuyu daha da yumuşatmaya çalışırken, duyduklarına yarım yamalak hâkim olabilen anneannem iç çekerek "Sus kız, ağzını hayra aç" diyerek olaya son noktayı böylelikle koymuş oldu.
Ama biliyorsun değil mi, ben senin her halinle gurur duyarım Abi.

Ne zaman özlesem seni gökyüzündeki en harika yıldıza bakarım.
Geceleri bekliyorsun parlamak için.
Tüm güzelliklerini karanlıkta saklarsın.
Onları görebilecek kadar aydınlık bakışlara hasretle.
Yalnız değilsin ben de yanında ışıldarım.
Bilmezler Mira yıldızının
Aslında ruh ikiziyle kardeşçe parıldadığını...

Çok özlüyorum seni ben Abi...



Ülkeler ve kentler dergisi

memlekent

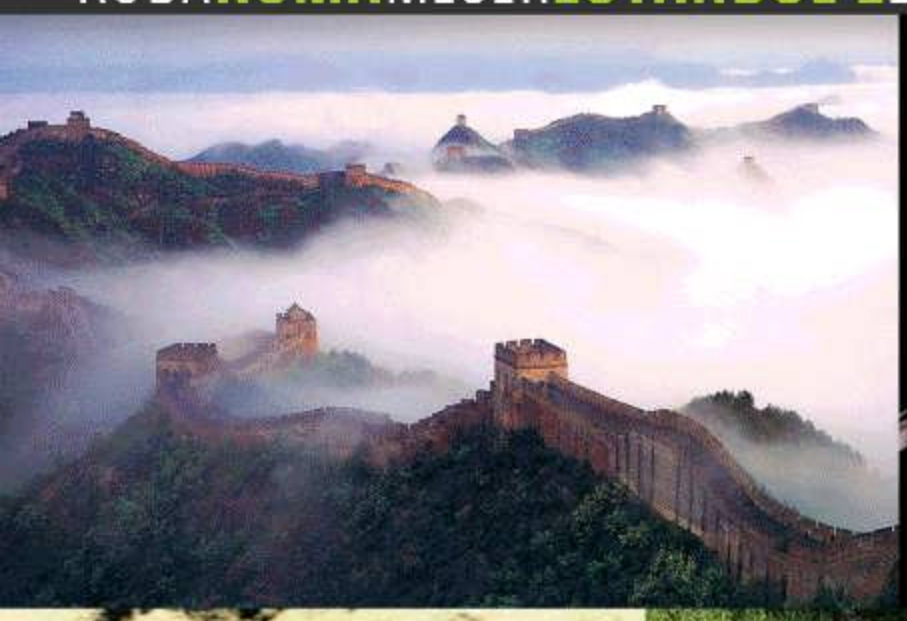
Gazete bayii ve kitabevlerinde

YUNAN ADALARI-1 YUNAN ADALARI-2 **ÇİN-1**

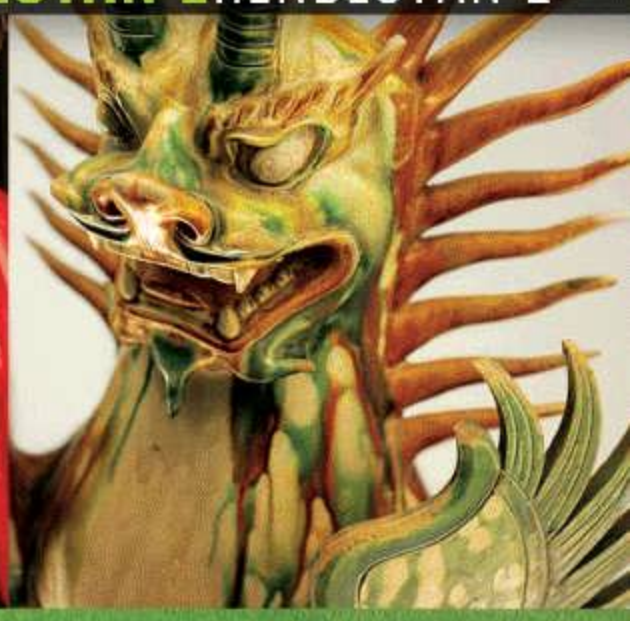




KÜBA **ROMA** MISIR **İSTANBUL-1** İSTANBUL-2 **JAPONYA** MOSKOVA **HİNDİSTAN-1** HİNDİSTAN-2





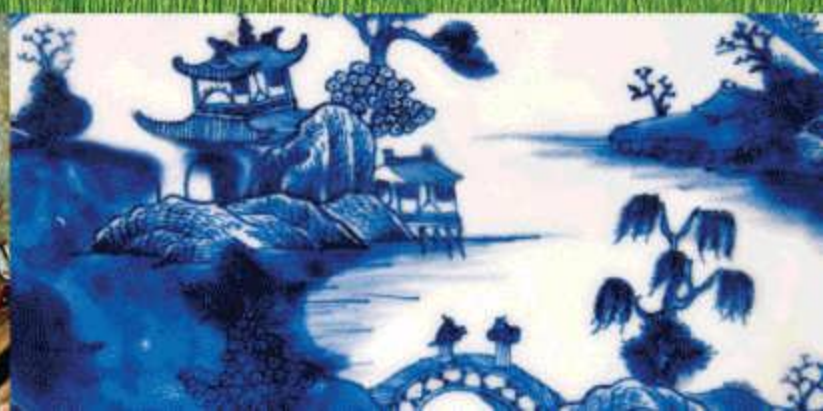






art | Dergi





Hilal AKTAŞ ŞAHİN

Ayakları ıslanmasın diye...



© KORHAN KALABAK

Yan yana sıralanmış bedenler yerde ve üzerleri örtülü.
Duvara yaslanmış ağlayan bir çocuk, evladını kaybetmiş,
ağıt yakan baba ve bir benzinlikten olanları seyreden ben.
İşyerim vardı karşımda, ekmek kapım. Duvarları patlıyor,
her geçen an santim santim sular altında kalıyordu.
Bahçedeki araçları su kaldırıyor ve başka yerlere
sürüklüyordu.
Ağladım, ağladım, ağladım...

Geçmiş ne kadar uzak ve ne kadar yakın bir kavram. Dün de geçmişti, 10 sene öncesi de. Hatta geride kalan her anım geçmiş. Hayatımızda her saniye giderek artan, büyüyen ve çoğalarak geleceği yok eden tek kavram. Bazen acı bezen tatlı ama hep var olan.
Bunları hissettiren bir fotoğraf albümü elimdeki. İçinde bebekliğim, çocukluğum ve gençliğimde "ben de varım hayat" diyen güzel kareler. En uzaktaki, bilemediğim geçmişimden en yakınına, yan yana ve hayat dolu.
Güzel bir günde hafif bir ruh haliyle canlanacak anı deposu. Tatlı bir tebessüm belirdi yüzümde ve bakıp yeniden yaşamak için açtım albümün kapağını. İlk sayfada bebeklik resmim çıktı karşıma. Ne kadar masum ve temiz bir bebektim. Birazcık da tombul. Hayata şaşkın ve tuhaf gözlerle bakan acemi insan dedim. Ne komiktim. Doğal olarak hiçbir şey hatırlayamadım o günden. Neredeydim, kim vardı yanımda ve kim çekmişti bu resmi? Hepsi muamma. Biraz daha baktıktan sonra geçtim bebekliğimi ve çevirdim sayfayı.
Daha anımsanabilir ve yaşanabilir kareler görmek istedim. Geriye dönmek ve yeniden yaşamak için. İkinci sayfayı açtığımda bir 23 Nisan çocuğu çıktı karşıma. Yanında babası, ablası ve okul önlüğüyle kendisi, yani ben. Çok güzel ve hayat dolu bakmışım resimde. Hoşuma gitti, uzun uzun baktım resmime. O günleri anımsadım hemen; oyunlarımı, arkadaşlarımı, yaşadığımız köyü ve okulumu. Ne çok eğlenirdik o günlerde. Güzel güzel oyunlar oynar, neşeli dönerdik eve. Hayat sanki bizim gibi çocuktu ve biz de oynuyorduk onunla. Kim bilebilirdi ki o hep çocuk kalacak,



oyuncak yapacaktı bizi kendisine. Ama o zamanlar biz çocuk ve güzel, hayat güzeldi. Bildiğimiz tüm oyunları tekrar tekrar oynar, eve bile gitmek istemezdik. Kim isterdi ki bu kadar eğlenirken eve gitmeyi? Eve sadece bazı zamanlar koşa koşa giderdik. Heyecan yaratmak için anlattığımız, yazdığımız öykülerin dozu kaçıp korktuğumuzda kaçardık evlerimize. Şimdi anımsıyorum, en çok ben korkardım. Özellikle söz konusu eski yarı yıkık okul binası ise. O eski okulun yıkık ve nemli duvarları farklı yaşanmışlıklar anımsatırdı bize. İçimiz ürperir, korkardık. Ama yine de vazgeçemezdik oradan. Okulda perilerin yaşadığını anlatırdı bir oğlan, hepimiz birbirimize bakıp endişelenirdik. O hararetli hararetli anlatırken öyküsünü, biri okulun dışına çıkar, eline aldığı taş ve sopaları atardı okulun duvarına. O yıkık,


"Sel"

ateş tuğlalı eski duvarlardan çıkan ses hoplatırdı yüreğimizi. Ağlardık ve kaçardık annelerimize. En çok ben korkardım okulun perilerinden. Hemen anneme koşar, sarılırdım; ona olanları anlatır, ağlardım. Ona sarılıp kokusunu aldığımda bile sakinleşir ve dinlenirdi yüreğim. Sanki annem birazdan okula gidip kovacaktı o perileri, ben de kurtulacaktım onlardan. Annem kahraman, bense dünyanın en şanslı çocuğu olacaktım. Evet annem kahramandı, ben dünyanın en şanslı çocuğuydum ama periler yoktu. Ne korkuydu ama... Şimdiyse gülüyorum o korku dolu anlarıma. Hayat ne tuhaf, bir zamanlar korktuklarımıza sonraları gülüyoruz.

Hatırlanmak istenmeyen iki yıl

Çevirdim albümün sayfalarını, başka başka resimlere baktım, o anları yeniden yaşadım. Her resimde farklı yerlerde ve farklı yaşlardaydım. Onların tuhaf hikâyeleri ve o yaşlarımın gülünç anları canlanıverdi gözümde. Elimde koskoca bir geçmiş ve yaşanmış tam 27 yıl vardı. Sayfaların arasına sıkışmış, tozlanmış o koca geçmiş. Sayfayı bir daha çevirdim ve sayfa boştu. Resimler bitmiş, geçmişim bitmişti. Ama ama ben 29 yaşında değil miydim? Neden şimdi sayfalar boştu ve iki yıllık geçmişimin yaşanmışlık belgeleri yoktu? Hah ah ah aaa yoksa yaşanmamış mıydı? Belki de ben yaşımı yanlış hesaplıyordum. Ne güzel olurdu hayattan iki yıl çalmış olmak. Gülümsedim, bu duygu muhteşemdi. Geçmemiş bir geçmiş vardı elimde. Keyifliydi, güzeldi ama hayaldi. Çünkü ben gerçekten 29 yaşında hatta 30'una çok az kalmış bir kadındım. Neden yeni fotoğraflarımın olmadığını ve albümüme eklemediğimi anlayamadım. Anılarla yaşamak o kadar hoşuma gitmişti ki fotoğraflar olmasa da hatırlamaya ve anılarımı hafızamda tazelemeye karar verdim.

Uzandım ve anımsamaya koyuldum yakın geçmişimi. Hatırlarken en yakından başladım. Az önceden, dünden ve önceki günden. İşten çıkmış ve evde oturuyordum. Uzun yıllar çalışmış olmanın verdiği yorgunlukla mola vermiştim çalışma hayatıma. Son iki senede çıktığım ikinci işti bu. Kendimi yorgun hissetmiş ve çıkmıştım. Ama önceki işimden de mi yorgunluktan çıkmıştım? Tabii ki hayır, yeni bir başlangıç yapmak ve hayata sıfırdan başlamak için ayrıldım oradan. Hayata sıfırdan başlamak! İçim burkuldu, korktum birden. Neler olduğunu anımsamak istemiyordu sanki beynim, zorluyordum. Demek ki ben kaçmıştım ve kaçacak kadar ürkmüştüm hayattan. Beynim hatırlamak istemiyor baksana, dedim kendime. Çok tuhaf hissediyordum; kalbim sıkışıyor, vücudum titriyordu. Beynim kafatasıma 10 beden büyüktü sanki. Kalbim göğüs kafesimi dövüyor, parçalayıp kaçmak istiyordu. Uzandığım yerde artık kıvrılmış yatıyor ve ayaklarımı tutuyordum. Sürekli etrafıma bakıp boş boş izliyordum duvarları. Sanki içlerinden biri çatlayacak ya da yıkılacaktı. Sımsıkı ayaklarımı tutuyordum, korkuyordum. Gittikçe büyüyen ve artan bir korkuydu


"Sel"

bu. Bedenimle, kalbimle, beynimle bütünleşmiş ve artık damarlarımda dolaşıp beni ele geçiren bir korku. Artık göremiyor ve duyamıyordum. Hislerimi kaybetmiştim ve duyularım çalışmıyordu. Çok derinden incecik bir ses duyuyordum şimdi ama ne diyordu bilmiyordum. Beynim bir yanardağ gibi patlamıştı sanki. Etrafıma kül değil karmakarışık kareler saçıyordu. Kurulmuş milyonlarca cümle, gazete manşetleri, acı ve korku yayıyordu etrafıma. Bir karede ağlıyordum, diğerinde öylece bakıyordum. Bir kare daha netleşmeye başladı gözümde; neler vardı acaba o karede? Toparlanmalıydım



"Sel"



Evet evet, ses netleşmişti ve anlayabilmiştim nihayet. Üstelik görüntüler de netti artık. Bir yerde bekliyordum, önümde kocaman bir nehir. O kadar hırçın ve deliydi ki bir şeyler taşıyordu sürekli. Arabalar, variller, çamaşır makineleri ve insanlar. Bağırmak istedim. O korkunç sahneden ve tırmalayıcı sesten kurtulmak istiyordum, korkuyordum.

Görüntüler, görüntüler, görüntüler...

Yan yana sıralanmış bedenler yerde ve üzerleri örtülü. Duvara yaslanmış ağlayan bir çocuk, evladını kaybetmiş, ağıt yakan baba ve bir benzinlikten olanları seyreden ben. İşyerim vardı karşımda, ekmek kapım. Duvarları patlıyor, her geçen an santim santim sular altında kalıyordu. Bahçedeki araçları su kaldırıyor ve başka yerlere sürüklüyordu.

Ağladım, ağladım, ağladım...

İçimden defalarca "ölmek istemiyorum" dedim. Ölmek istemiyorum, hayır hayır şimdi değil, burada değil, bugün değil. Sırası mıydı şimdi? Daha iki yıllık evliyim ben, hayatımı düzene bile koyamamıştım, evimi alamamıştım, daha anne olmamıştım. Eşimle gelecek hayallerimizde çocuk da yer alırdı hep. Kız mı olacaktı acaba yoksa oğlan mı? Ne olduğu çok önemli olmuyordu ama adı hep "Umut" oluyordu. Oysa şimdi ölüm vardı burnumun ucunda ve daha umudun kahramanı olamamışken...

Beynimde ölüm korkusu, yüreğimde yaşama hayali vardı şimdi. Kara perde açılmıştı artık. Sahnede babaların evlatları, anaların kıyamadıkları yavruları ve en acısı küçücük çocukların kahramanları vardı. Benim payıma izlemek düştü. Korku bir perde oluşturdu gözümde ve yok oluşları, beklenmeyen ölümleri izletiyordu bana. Ayaklarım üşüyor, donuyordu adeta ve hâlâ sıkı sıkı tutunuyordum, korkuyordum.

İçimdeki ses gittikçe azalıyor ama hep aynı cümleyi tekrarlıyordu.

-Ayakları ıslanmasın diye binmişti o servise.

-Ayakları ıslanmasın diye...

Uyandım. Ne kadar olmuştu uyuyalı bilmiyordum ama kendime gelmiştim. Görüntüler bitmiş ve sesler susmuştu. Derin bir ohhhh dedim ve şükrettim. Ben o gün ölmemiştim. Yaşıyordum ve yaşayacaktım daha. Önümde kocaman bir hayat ve benim bir sürü hayalim vardı. Uzun seneler eşimi sevebilecek, ailemle yaşayabilecek ve Umut'un kahramanı olabilecektim.

Annemin çocukken dediği gibi olmuştu. Uyumuş uyanmıştım ve her şey geçmişti. O kara gün, anılar ve ölüm korkusu bitmişti ve bir daha hiç başlamayacaktı. Ben yine şanslı olacaktım.

Kalktım evde biraz dolaştım, eşyalarıma dokundum, onlara sevgi dolu gözlerle baktım. Bir kahve yapıp keyifle içmek istedim. Yaşamanın keyfiyle hayaller kurdum, umudu yeşerttim yüreğimde. Çocuğum olduğunu düşledim, adını yine Umut koydum. Onu öptüm, kokladım, göğsümde uyuttum ve korktum.

Bir gün ayaklarımın ıslanmasından korkmaktan korktum.

Umut kahramanını kaybetmesin diye...

İçi çamurlu beyaz minibüs

Beyaz bir minibüs vardı görüntüde, bir su birikintisinin içinde kalmıştı. Tavanında kesikler vardı ve içi sadece çamurdu.

-Ayakları ıslanmasın diye binmişti o servise.

-Ayakları ıslanmasın diye...

Ve anlamalıydım ama yapamıyordum. Yağmur sesi duydum önce, sonra boğuk sesler geldi. Bir ara haber dinliyor gibiydim. Spiker ekrandaki yazıyı seslendiriyordu. Duymalıydım, anlamalıydım. Ses gittikçe yükseliyor, görüntüler ise netleşiyordu.

Ayşen AYDOĞAN

Garip





O çocuklar gelebilir diye susuyorum. Onlardan çok korkuyorum, yüzleri korkunç görünüyor; gözleri kocaman, çeneleri sivri, sürekli gürültülü sesler çıkarıyorlar. (...) Okuldaki çocuklar hiç korkunç değil... Onları çok seviyorum. Hepsi de birbirine benziyor; gözleri küçük, yüzleri yuvarlak, aynı sesleri çıkarıyorlar.

Başarabilirdim. Çünkü annem öyle söylüyordu.

Annem hep benim için en doğrusunu bilir ve söyler. O bilir. Annemin gözleri kahverengidir; saçları da. Yüzünde hep bir gülümseme vardır. Tabii bana baktığı, benimle konuştuğu zamanlarda. Gülmediği, hatta üzgün göründüğü zamanlar başka yerlere bakıyordur annem: Televizyona, pencereden dışarıya, elindeki örgüye, karıştırdığı yemeğe... Galiba öyle baktığı zamanlar aklından başka şeyler geçiyor. Örneğin çok komik bir film bile olsa, öylece dalıp gidiyor televizyona. Galiba annem üzülebiliyor.

Ama ne zaman bana bir şey söyleyecek olsa, güler annem. Başkalarının kızacağı, o kötü sözleri söyleyeceği durumlarda bile güler. Bir keresinde bakkal amca kızmıştı, önünden geçerken kasaları devirdim diye. Eline o kalın sopayı alıp dışarıya öyle bir çıkışı vardı ki çok korktum. Benim olduğumu görünce sırtını dönüp o kötü sözlerden birini söyledi. Duymayacağımı sanıyordu ama ben duydum. Bir daha da bakkalın önünden geçmedim. Karşı kaldırımdan yürüdüm hep. Annemle birlikteyken bile öyle yaptım. Annem elimden tutup da o taraftan yürümeye çalıştığında huysuzlandım, bağırdım, ağladım.

Ve galiba annemi korkuttum. O da artık ekmek ve gazeteyi oradan almıyor, yan sokaktaki küçük büfeye gidiyor bunun için.

Annem hep istediğimi yapıyor, istemediğimi de yapmıyor. Başka anneler gibi gezmeye gitmiyor, süslenmiyor, aynı giysileri giyiyor, sürekli elinde iğne ve iplikle giysilerini dikiyor. Onlara başka bezlerden bir şeyler kesip ekliyor, üzerlerini süslüyor... Çok güzel oluyor. Bir keresinde Necla Teyze gülmüştü diktiği o güzel süslere:

"Ay Helin'ciğim, nelerle uğraşıyorsun? Gençsin, güzelsin. Git al yenisini! Paraları desteleyip de ne yapacaksın?" demişti. O gittikten sonra annem tuvalete girip uzun süre çıkmamıştı. İçeriden gelen sesini duymuştum, biriyle mi konuşuyordu? Sert, kesik kesik konuşuyordu. Tuvalete yalnız girmişti oysa. Çıktığında gözleri kızarıktı, bir de burnu. Benimkilere de başka bez dikilmesi gerektiğinde, örneğin pantolonumun dizlerine parmağımı sokabildiğim zamanlar, üzerinde etiketi olan bir pantolonu torbadan çıkarıp veriyor. Seviniyorum ben. Etiketini incelerken, annem yine üzgün bakıyor. Onun öyle baktığını görmediğimi sanıyor, oysa görüyorum. Bakkalın duymadığımı sandığı ve benim duyduğum gibi.

Annemle dışarıya pek çıkmıyoruz. Ben çok istediğimde parka gidiyoruz. Ama oradaki çocuklar çok korkunç! Onların olmadığı zamanları annem biliyor: Sabah sütümü içip ekmeğimi yer yemez çıktığımızda kimse olmuyor. O korkunç çocuklar olmayınca çok eğleniyorum. Annem de gülüyor çoooook. Benimle birlikte tahtıravalliye biniyor annem,



© İSMAİL GÜZELSOY

salıncakta sallanıyoruz, ben kayarken o da karşıda durup kollarını açıp bekliyor. Gülüyor, ben de gülüyorum. Bağırarak gülüyorum. Çok bağırdığımda parmağını ağzına götürüp "hişşşş!" diyor. O zaman anlıyorum. O çocuklar gelebilir diye susuyorum. Onlardan çok korkuyorum, yüzleri korkunç görünüyor; gözleri kocaman, çeneleri sivri, sürekli gürültülü sesler çıkarıyorlar. Hepsi de birbirinden farklı onların. Yüzlerini hep karıştırıyorum, hangisi kimdi bilmiyorum. Adlarını bilmiyorum, bilmediğim için daha da korkuyorum. Bana baktıklarında yüzümü kapatmak istiyorum, korkunç sesler çıkardıklarında ağlamaya başlıyorum. Annem hemen elimden tutup götürüyor. Oysa okuldaki çocuklar hiç korkunç değil, hepsini tanıyorum. Adlarını biliyorum, öğretmenlerimi de tanıdığım gibi. Onları çok seviyorum. Hepsi de birbirine benziyor; gözleri küçük, yüzleri yuvarlak, aynı sesleri çıkarıyorlar. Anlayabiliyorum. Onlar da beni anlıyor. Oynuyoruz, şarkı söylüyoruz, gülüyoruz. Ağlamıyoruz.
Sadece ilk gün, biraz ağlamıştım. Annem gitmeyip yanımda durmuştu, elimi tutmuştu. Ben alışıncaya kadar benimle okula geldi annem ve sonra servisle gitmeye başladım. Annemin de yorulmasına gerek kalmadı. Yoksa otobüse binmek zorunda kalıyorduk, çok kalabalık oluyordu ve ben korkuyordum, kaybolacağız, otobüs okulun olduğu durakta durmayacak diye. Şimdi servisi süren abla, adını bildiğim biri: Gülsen. Onu çok seviyorum, anneme benziyor. Servise binenlerin üçüncüsüyüm. Benden sonra beş kişi daha biniyor.
O gün, servisten inip eve kendim gidecektim. Beraber bir gün öncesinden çalıştık annemle: "Sarı evi geç, beyaz duvarı geç, mavi kapının önünde dur." Annemin sabahtan çantama koyduğu anahtarı çıkarıp kapıyı açabilirdim. İçeriye girip kapıyı kapatıp, arkasına sandalye koyabilirdim. Zil çaldığında da sesimi çıkarmadan delikten bakıp, annemse açardım.
Okuldan çıkıp servise bindiğimde kalbim çok çarpıyordu. Annemin gülümseyerek baktığını gözümün önüne getirip, bana "Aferin" diyeceğini düşünerek sakinleşmeye çalışıyordum. Benim ineceğim durağa geldiğimizde durdu Gülsen Abla;
"Pikaçu, demek bugün eve kendin gireceksin? Aferin sana!" dedi. Sevindim, güldüm. Kırmızı çantamı sıkıca tutup indim otobüsten. Annem yoktu tabii, dediğini hep yapar annem. Dönüp servisteki arkadaşlarıma el salladım. Gülsen Abla kornaya bastı. Çok güldüm, ona da el salladım. Servis gidince karşı kaldırımdaki bakkalı gördüm. Kaşlarını korkunç yapmış bana bakıyordu.
Korkup başımı çevirdim. Sarı evi geçtim, beyaz duvarı geçtim ve mavi kapının önünde durdum. Elimle ittirdim, açıldı. Kalbim yine küt küt yapıyordu. İçeriye girdim, merdivenin arkasındaki beyaz kapıya gittim. Bizim evin kapısı beyaz! Anahtarı çantamdan çıkarıp deliğe soktum. Çevirdim; trınk! Sonra bir daha çevirdim; yine trınk ve açıldı. İçeriye girmeden önce anahtarı çıkardım, tıpkı annemin gösterdiği gibi. Sonra girdim. Ayakkabılarımı muşambanın üstünde çıkarıp terliklerimi giydim. Çantamı askıya astım.
Başarmıştım! Ah, unutuyordum neredeyse... Sandalyeyi kapının arkasına koydum. Zil çalınca delikten bakabilmek için. Annemin dediği gibi lavaboya gittim, ellerimi yıkadım. Odaya girdiğimde, masada tabağım duruyordu. Hemen oturup yemeğimi yedim. Soğumuştu, her zamanki gibi ılık değildi. Gene de güzeldi.
Beklemeye başladım. Annem gelecekti. Televizyonu açtım. Annemle izlediğimiz çizgi filmlerin hepsini izledim. Annem gelmedi. Hava kararmaya başladı. Gelmedi...
Akşam oldu, karnım acıktı. Aklıma güzel bir fikir geldi. Annem geldiğinde yemeği hazır bulacaktı. Dolabı açtım. En üst raftaki paketi aldım. O hasta falan olursa, karnımı nasıl doyurmam gerektiğini bana anlatmıştı. Paketi açtım, tabaklara koydum. Yanına çatal, kaşık koydum. Öbür paketi de açtım, ekmeği çıkardım. Bardaklara süt doldurdum. Dayanamadım, kendiminkini yedim.
Annem gelmedi, kızdım. Onunkini de yedim. Paketler bitene kadar her gün yedim. Kapı çalındı, açmadım. Annem olsa, kapıyı kendi açar ne de olsa, anahtarı var. Sonra kapıyı çok çaldılar. Açmadım yine.
Sonra bugün çok çok çaldılar. Korkup kulaklarımı ellerimle kapadım.
Sonra kapı gürültüyle kırıldı.
Kapıyı kıranlar polisti. Biliyorum, öğretmenimiz tanıtmıştı bize polisleri. Kaybolursak falan, onlardan yardım istememiz gerektiğini...
Ben de kaybolmuştum. Annem gelmemişti çünkü. Koşup polis amcanın ellerine sarıldım.
"Aha!" dedi polisin arkasındaki bakkal. Hani bana kötü söz söyleyen bakkal.
"Bu o mongol çocuk! Demek günlerdir evdeymiş. Annesinin öldüğünü de bilmiyor tabii."
Kulaklarımı kapadım. Bu bakkal hep kötü şeyler söylüyor. Artık onu duymak istemiyorum.

psikeart ABONE FORMU



- 2012 Yılı **Psikeart** Abone Ücreti (6 Sayı): 50 TL
- 2012 Yılı **Memlekent** Abone Ücreti (4 Sayı): 35 TL
- 2012 Yılı **Psikeart** (6 Sayı) ve **Memlekent** (4 Sayı) abone ücreti: 80 TL

Dergileri düzenli takip edebilmek için aşağıdaki telefonlar ile ya da e-posta yazarak bize ulaşabilir, Psikeart ve Memlekent dergisine abone olabilirsiniz.

Dergi, abonelerinin adresine özel kurye ile ücretsiz olarak ulaştırılacaktır.

Abone Sorumluları

İstanbul
SEMİHA BAŞAR
Tel: (0212) 296 93 00
(0555) 998 25 45
Faks: (0212) 247 15 91
semihabasar@psikeart.com

Kocaeli
GÜNNUR ALTAN
Tel: (0262) 331 50 87
(0555) 998 25 44
Faks: (0262) 331 50 88
gunnurdinc@psikeart.com

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı, Soyadı

Mesleği ve Görevi

Yaşı Cinsiyeti

Medeni Durumu

Öğrenim Durumu

Teslimat Adresi

Posta Kodu İlçe/Semt

Tel GSM

e-posta

FATURA BİLGİLERİ

◯ Adıma düzenlensin ◯ Kurum adına düzenlensin

Kişi/Kurum Adı

Fatura Adresi

Posta Kodu İlçe/Semt Şehir

Vergi No Vergi Dairesi

ÖDEME BİLGİLERİ

◯ Banka havalesi

Hesap Bilgileri:

Garanti Bankası, İzmit Şubesi

Hesap Adı:

Art Psikiyatri Tedavi araştırma Yayın ve Kurumsal Danışmanlık Ltd. Şti.

Hesap No:

212/6296845 IBAN No: TR57 0006 2000 2120 0006 2968 45

◯ Kredi kartımdan tahsil ediniz.

Kart No: ◯◯◯◯ ◯◯◯◯ ◯◯◯◯ ◯◯◯◯

Güvenlik Kodu: ◯◯◯ Son Kullanma Tarihi: ◯◯ ◯◯

Psikeart dergisine bir yıllık abone olmak istiyorum.

Tarih: İmza:

Lütfen formu eksiksiz olarak doldurarak banka dekontu ile birlikte (0262) 331 50 88 numaralı faksa gönderiniz.

Türkiyenin İlk Online Sanat Televizyonu





ekavart tv

Sanatsız kalmayın **tık'layın**

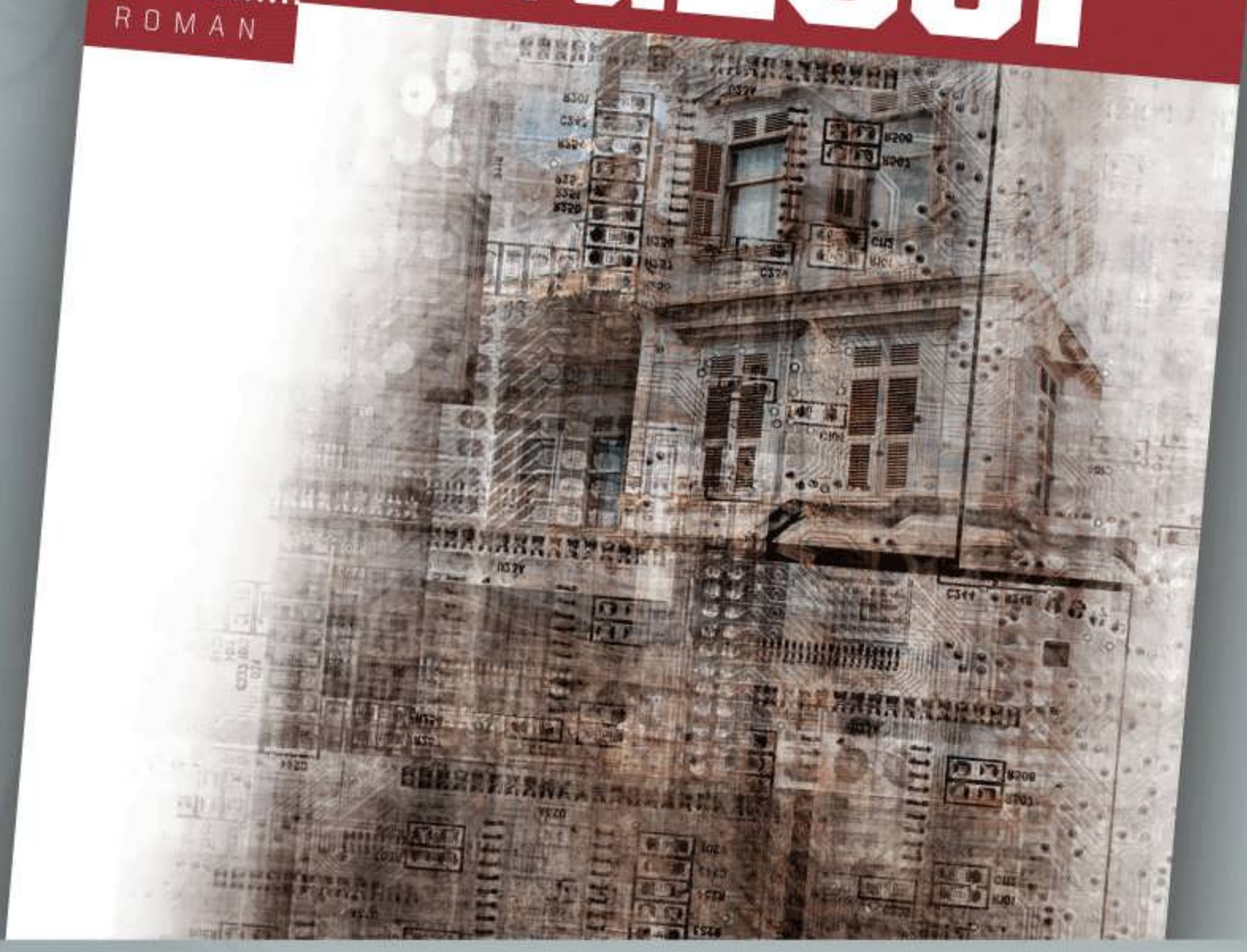
www.ekavart.tv

LEVENT METE

şizofreni müzesi

art Kitap

ROMAN



Ateşin düştüğü yerde olanlara adanmıştır

art Kitap

Yönetim Yeri

Karabaş Mah. Cumhuriyet Caddesi Menekşe Apt. No: 172/1-2 Merkez/İzmit
Tel: (0262) 331 50 87 Faks: (0262) 331 50 88

İrtibat Bürosu

Rumeli Caddesi, No: 3/4 Nişantaşı/İstanbul
Tel: (0212) 296 93 00 Faks: (0212) 247 15 91