

Yıkılan Şehirler ve İçsel Evimiz

Ece Yılmaz*

Ülkemizi derinden sarsan hepimiz için zorlayıcı bir deprem sürecini yaşadık. Kaybettiğimiz yurttaşlarımız, yıkılan evler, yıkılan şehirler, kaybolan insanlar ve daha pek çok kayıp... “Güvenliyi güvensize çevirişiyile, şeyleri yerinden oynatıp sınırları karıştırıp neresi ev neresi iş altüst etmesiyle, sokakların caddelerin sessiz boşluğuyla... Ve tabii kayıplar, ölümlerle, cenazelerin ayrı mezarlara vakitsiz yersiz defnedilmesiyle... Derinden sarsıldık. Bir anlamda bildiğimiz bütün eski hayatı kaybettik ve yeni hayatın yabancıları olarak evlerden çıktığımızda normalmiş gibi yaptığımız ve hiçbir şeyin normal olmadığı günlerimizi yine sürdürmeye çalıştık. Şehir, biz yorgunuz.” (Ertüzün, 2022: 26)

“Bedenimizle, içinde olduğumuz doğanın, dünyanın, içinde bulunduğumuz çevrenin bir anne gibi bizi tuttuğunu, kucakladığını, beslediğini, temizlediğini, ihtiyaçlarımızı giderdiğini, kapsadığını düşünebiliriz. Aile, okul, meslek, bağlı olduğumuz kurumlar, yaşadığımız yerler, aidiyet hissettiğimiz gruplar, sık gittiğimiz alanlar, kullandığımız taşıtlar, şehrin kendisi ve nihayetinde içinde nefes aldığımız iklim ve dünyanın kendisi de içinde olduğumuz ama işler yolundayken varlığının çok farkında olmadığımız hatta sorumluluğunu hissetmediğimiz ama bizi kucaklayan, kuşatan, içinde yaşadığımız şeyler. Yaşam alanlarımız...” (Ertüzün, 2022: 33)

Tüm bu kayıpları, birincil travma olarak yaşayan kişinin bu acıyı taşıyamaması çok normalken; farklı şehirlerde günlerce bu acıyla ikincil travmatize olan bizler de acı dolu bir süreç yaşadık. Bu yaşadığımızın kolektif travma olduğunu söyleyebiliriz. Birlikte olabilmenin duygusuna ihtiyaç duyduğumuz zamanlardayız. Donmuş ya da sıkışmış hissettiğimiz, hareketli veya dezorganize davrandığımız bir süreç yaşadık ve yaşıyoruz.

Özellikle ilk 1-2 ay travmatik akut stres dönemidir ve bu süreçte duygusal, bedensel ve zihinsel olarak bütünlüğümüz sarsıldığı için zorlanabiliriz. Travma, yara ve boşluk demektir. Travma müdahalesi yaraları sarmaktır. Kalbimizde açılan yaralar ve yaşadıklarımız anlamlandırılmalıdır. Hep beraber canımız yanıyor. Çok hissedilen bazı duygular ve bedensel tepkiler şunlar olabilir:

Suçluluk hissi. Diğerlerine yardım edememek, insanlar zor durumdayken evinde güvende olmanın verdiği suçluluk duygusu. Başka bir açıdan bakacak olursak suçluluk duygusu bizi farklı bir duyguyu hissetmekten alıkoyuyor olabilir. Neyin üstünü suçluluğun örttüğünü içimizde anlamaya alan açmak önemlidir. Öfke mi, üzüntü mü? Neyi örtmüş olabilir? Yani suçluluk ikincil duygu olabilir. Bu sebeple gelen duyguyu yaşamaya izin vermek yol açıcı olabilmektedir. Duygular zor ve ağır da olsa, yok saymamak ve üstlerine merakla eğilmek gerekebilir.

İştahsızlık. Kişi yemiyorsa, içmiyorsa belki de tek kontrol edebildiği şey bu olduğu içindir. Önce bunu anlamalıyız. Bir şeyler yesin diye zorlamamalıyız. İstediginde yiyip

*Klinik Psikolog/Psikoterapist. İstanbul, Erenköy. İletişim için: psk.eceyilmaz@gmail.com
Atıf için/To cite this: Yılmaz, E. (2023). Yıkılan Şehirler ve İçsel Evimiz. *Psikoteori Dergisi*, Özel Sayı, 1-4 .

içebileceği şeyleri yanında bulundurmasını isteyebiliriz ama zorlayamayız. Travmatik olay yaşayan kişilerle andaki deneyimde buluşmak çok önemlidir. Senin için buradayım duygusunu hissettirmek psikolojik ilkyardım için en önemli basamaktır.

Hareketsizlik. Donakalma varsa yavaş yavaş harekete yönlendirmek, zorlamadan cesaretlendirmek gerekebilir. Tüm bunlar ne olursa olsun anormal durumlara verilen normal tepkilerdir.

Toplumsal ve bireysel sinir sistemimiz aktif durumda. Stres eşliğimiz, benlik değerimiz düşüyor haliyle çabuk öfkelenip kaygılanabiliyoruz. Uyku sorunları, dürtüsellik, irkilme, odaklanamama gibi sorunlar görülebilir ve son derece normaldir. Kolektif acılar, kolektif kimliğimizi de belirliyor. Depremden sonraki süreçte güçlü bir dayanışma örneği ortaya koyduk ancak iyileşme için bunun sürekliliği ve organize şekilde olması önemlidir. Sonraki dönemde şefkate ihtiyacımız artabilir, bunu istemek ve isteyene vermek önemli bir destek kaynağıdır. Dayanışmaya en yakınımızdan başlamak çok önemlidir. Hiç kolay değil, fakat yardım istersek ve yardım edersek daha çabuk iyileşiriz..

Yas tutmak ve yasa saygı göstermek gerekecektir. Yas, yaslanarak tutulur. Tek başımıza tutmamak destekleyici olabilir. Freud yastan şöyle bahsetmektedir: “Yas her zaman, sevilen bir kişinin ya da onun yerine konmuş vatan, özgürlük, bir ideal vs. gibi soyut bir değer kaybedilmesine gösterilen tepkidir. Normal yaşam davranışından ağır sapmaları beraberinde getirmesine rağmen, yası hastalıklı bir durum olarak görmeyi ve tedavisi için doktora havale etmeyi hiçbir zaman düşünmememiz de çok kayda değer bir durum. Belli bir zaman sonra yasin üstesinden gelinmiş olacağına güveniyoruz ve yası kesintiye uğratmayı yararsız, hatta zararlı buluyoruz. Yastaki ruh halini ‘acı veren’ olarak tanımlayan benzetmeyi de uygun buluyoruz. Acının ekonomik açıdan ayırıcı özelliğini saptayabilirsek, benzetmenin haklılığı muhtemelen aklımıza yatacaktır. Yasin yaptığı iş nedir? Bunu şöyle anlatmanın hiçbir zorlama tarafı olmayacaktır sanırım: Gerçeklik sınaması sevilen nesnenin artık var olmadığını göstermiş olup, bütün libidonun o nesneyle olan bağlantılarından çekilmesini talep eder. Bu talebe karşı anlaşılır bir direnme başlar... Normal durum, gerçekliğe saygı gösterip kabul etmenin galip gelmesidir. Ancak, gerçekliğin verdiği görevin hemen yerine getirilmesi mümkün değildir; gerçekliğin emrini ödün vererek parça parça yerine getirmeyi içeren bu işin niçin olağanüstü acı verici olduğu, ekonomik gerekçeyle hiç de kolay açıklanamaz. Bu ıstırabın bize doğal görünmesi dikkate değer. Ama gerçekten de yas çalışmasının tamamlanmasından sonra ego yeniden özgür ve ketlenmemiş olur.”(Freud, 2019: 10-11)

Kaybedilen kişi bizim için değerli biri ise yası yıllar sürebilir. Yası kapatmak kendini uyuşturmak demektir.. Disosiyatif tepki duygusal anestezi sağlar. Olay anında işlevlidir ama sonrasında hissizlik oluşmasına neden olabilir. Kişinin duyguları ve yaşadığı travmatik olaylar ayrı parçalar gibi yaşanır. Olay anını duygularını yalıtarak ifade eder kişi ve hissetmez. Bu durumda kişinin yeniden bütünlüğünü sağlamak için adım adım, onu zorlamadan çalışılmalıdır. Uzun zamandır literatürde yasin beş aşamasından bahsedilmektedir. Bunlar: inkar, öfke, depresyon, pazarlık, kabullenme. Ancak yasin aşamaları her zaman sıralı olmaz ve kişinin tüm kayıplarının sarılması zaman alacaktır. Yakını, evi, işi, eşyası, yakınları, şehrin yıkımı ve daha nice kayıp. Güvende hissetme duygumuz da böylece sarsıldı, güvende hissettirmek de temel psikolojik ilkyarıdır. Temasın kopması, taşıyamama, neden sorusu, bedenle zihin temasının kesilmesi, yaşantıyı işleyememe düzenleyememe, kaos gibi hazmedilemeyen olaylar içindeyken öncelik güvende tutmak, anlamak, ihtiyaçları karşılamaktır.

Akut stres dönemi yani; ilk bir aydan sonra ihtiyaç duyan kişilere Türkiye’de bulunan pek çok gönüllü psikoterapist terapi desteği vermek üzere kolları sıvadı, ofislerinin kapılarını depremzedelere açtı. Terapi sürecinde; Paylaşım alanı açmak, bozulan uyum sağlama kapasitesini güçlendirmek, anlaşılma hissettirmek, bağ kurmak, ihtiyaçlarını karşılamasına yardım etmek, duygusal desteğe erişim kaynağı sunmak, önemlidir. Ayrıca kişinin geçmiş kayıp deneyimleri ve travmaları da sürecin bir parçası olur. Tüm bunlar acısını aşması için değildir. Aşmak kelimesi çok doğru değildir, acı aşılmaz, o sarılır ve ona ortak olunur.

Acı, hüsrân ve öfke var. Hayatta kalanın bir şey yapabilirliğini yitirmesi, kontrol yitimi, bir şey yapabilirlik yitimi hüsrân ve öfkeye sebep olabiliyor. Yas tutanlar duyulmak, tanınmak istiyorlar. Onlara duyuldum, görüldüklerini ve farkında olduğumuzu hissettirmek önemlidir. Temas ve bağ ile yeniden bütün olmalarına yardım eder ama bu tamir etmek demek değildir. Tamir etmeye çalışırsak temas edemeyiz.

Temel çaresizlikten bizleri ilişki kurtarır. İnsan ruhsallığı daima ötekiyle birlikte oluşur. Ruhsallığın oluşumu bağlarla olur. Yakın ilişki dil ve düşünceyi geliştirir. Bizim için tasalanan biri varsa, çaresizlik duygusundan çıkabiliriz. Tasaya, bağ kurarak yanıt veririz. Bağ kurmak yaşam dürtüsünü işaret eder.

“Yaşanan acılar, zorluklar sonucunda; ölüm dürtüsü ve yıkıcı duygulara yaşam dürtüsü karşı koyar. Yaşam dürtüsü hayatı korumak ve yeni bağlar kurmak, üretmek, üretmek gibi, bir araya getirmeye doğru, ölüm dürtüsü ise bağları çözmeye, aynılıkta kalmaya, farklı olmamaya, düşünmemeye, tüm arzuların değişmemesine doğru gider. Bahçe bağ’dan gelir, bağlamak ve bağlanmakla ilgilidir. Bağ hem ilişki hem de bahçe demektir. Bağa ise kabuk. Bahçeler toprakla havanın buluştuğu kabuklarımız belki. Dışarıyla içerin, hayatla ölümün, sevgiyle nefretin.” (Ertüzün, 2022: 43)

İşte tam da bu noktada bağlara tutunmak, dayanışmak, kapsayıcı ve güvenli çevrelerin yeniden oluşması yıkılan içsel evimizi onaracaktır.

Kaynaklar

- Erzütün, M. I. (2022). *Acayip havalarda "tekinsiz" ve mandalina bahçelerimiz*. Suret, 12, 26-43.
- Freud, S. (2019). *Yas ve melankoli*. (Çev. L. Uslu). Cem Yayınevi