



# PSIKOTEORİ

Dergisi

Deprem Özel Sayısı

BAĞIMSIZ BİLİMSEL ÖĞRENCİ DERGİSİ



## DERGİ EKİBİ

Yönetim Kurulu: Aleyna Büyük, Emir H. Özel, Oğuz Z. Onat

Yayın Koordinatörü: Emir H. Özel

Baş Editör: Açıanay Gökşen Komaç

Makale Editörleri: Gönül Samur, Hazal Kaya, Nursel Kuran, Eylül Doğanay, Mustafa Güngör

Çeviri Editörleri: Ceydanur Eroğlu, İkranur Bulut, Gülin Monus, Yahya Kemal Tefenlilil, Keriman Bakkal

Söyleşi Editörleri: Aleyna Büyük, Gizem Gül Akbaş

Yayın Kurulu: Açıanay Gökşen Komaç (Tıp Fakültesi), Adem Yalçınkaya (Psikoloji Bölümü), Alara Su Bilgez (Nörobilim Master), Belemir Uzun (Tıp Fakültesi), Emir H. Özel (Psikoloji Bölümü), Psk. Fatih Okur (Psikoloji Bölümü), Güney Işık Tombak (Elektronik Mühendisliği Doktora), Oğuz Z. Onat (Kontrol ve Otomasyon Mühendisliği Bölümü), Onur Küçükakça (Tıp Fakültesi)

Danışma Kurulu: Psk. Ayça Erdoğan, Prof. Dr. Cengiz İskender Özkan, Arş. Gör. Dr. Çağrı Özpolat, Uzm. Klinik Psk. Elif Okan Gezmiş, Uzm. Klinik Psk. Ezgi Uzun, Öğr. Gör. Dr. Fatma Ebru Köse, Dr. Öğr. Üyesi E. Füsün Akyüz Çim, Uzm. Klinik Psk. Gökçe Özkarar Gradwohl, Doç. Dr. Hakan Atalay, Dr. Saffet Murat Tura

Tasarım: Güney Işık Tombak, Oğuz Z. Onat, Betül Çatalbaş

Kapak Resmi: Begüm Sözer

Bu sayı, depremde hayatını kaybeden  
vatandaşlarımıza, ailelerine  
ve depremzedelere yardımda bulunan  
herkese adanmıştır.

# ÖNSÖZ

Geçtiğimiz aylarda yaşanan acı olayların gündemden nasıl yavaş yavaş kaybolduğuna bazılarımız dikkatli bir şekilde şahit oldu, çoğumuz ise farkına bile varmadı. Dergimizin bu özel sayısını, aslında aklımızdan çıkarmamız ve ders almamız gereken bir olayı toplum olarak çoktan unutmaya başladığımız için bir hatırlatma dozu olarak hazırladık. Kısa ve yüzeysel olmasının sebebi bu konuda iddialı açıklamalarda bulunabilecek bir oluşum olmamızdan kaynaklanıyor. Bu sayıya emek veren herkese teşekkür ederim. Dergimizin bu özel sayısı depremde hayatını kaybeden vatandaşlarımıza ve güzel ülkemizin insanlarına adanmıştır.

*Emir H. Özel*

*Psikoteori Dergisi Yayın Koordinatörü*

# İÇİNDEKİLER

---

Dergi Ekibi.....	i
İthaf.....	ii
Önsöz.....	iii
<b><u>Makaleler</u></b>	
Yıkılan Şehirler ve İçsel Evimiz <i>Ece Yılmaz.....</i>	1
<b><u>Çeviri Çalışmaları</u></b>	
Deprem Psikolojisi <i>W. G. Slade / Çeviren: Oğuz Z. Onat.....</i>	5
<b><u>Söyleşiler</u></b>	
6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Merkezli Depremlerin Sosyolojik Etkileri Üzerine Bir Söyleşi <i>Cevaplayan: Prof. Dr. Mevlüt Özben</i> <i>Sorular: Nursel Kuran.....</i>	17
Deprem ve Psikolojik Sağlık <i>Cevaplayan: Dr. Öğr. Üyesi Tolga Köskün</i> <i>Sorular: Emir H. Özel.....</i>	20

# 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, anlaşılmiş hissettirmek, bağ kurmak, ihtiyaçlarını karşılmasına 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, tanık olunmak 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

# Deprem Psikolojisi

*W. G. Slade \**

*Çeviren: Oğuz Z. Onat \*\**

## I<sup>1</sup>

Hiçbir deprem bir alamet ile müjdelenmez, ve her daim muazzam bir şaşkınlık yaratır. Aynı 3 Şubat Salı sabahı Napier şehrinde ve tüm Hawkes Bay ilinde olduğu gibi. Sabah 10.47'de, iş tam günlük rutinine döndüğünde ve vatandaşların zihinleri günlük hayatın sıradan ayrıntılarıyla meşgul hale geldiğinde; deprem, meşhur gök gürültüsünden bile daha az uyarı vererek ardından gelen donuk bir yeraltı gürültüsü eşliğinde oldu. İki dakikadan kısa bir süre içinde 19.000 nüfuslu bir şehir, kaotik bir harabeye dönüştü; dehşete kapılmış ve şaşkına dönen vatandaşlar kendilerini dışarı attılar ve daha güvenli yerler buldular. Yirmi dört saat dolmadan, amansız bir kıyım şehrin kalbini kasıp kavurmuş ve 13 ya da 14 iş yeri dumanı tüten moloz yığınlarına dönüşmüştü. Benzer bir durum, kıyıda iki ya da üç mil uzaktaki Ahuriri limanı ve ayrıca on dört mil ötedeki Hastings için de verilebilir; bu arada Napier'in yetmiş mil kuzeyinde bulunan daha küçük Wairoa kasabası da aynı felaketi paylaştı. Bu incelemenin amaçları doğrultusunda, yazarın yıkımına şahitlik ettiği bu merkezi alanla yetinmek yeterli olacaktır.

O günün ve sonraki birkaç haftanın deneyimleri sırasında kişinin kendi zihinsel süreçleri üzerine derinlemesine düşünmesi, bir dizi dikkat çekici psikolojik bakış açısı sağlar. Yazar, hem iç gözlemsel analiz için hem de başkalarının deneyimlerini araştırmak için birçok fırsat buldu. Bugünlerde çoğu insan kendi çabalarıyla bazı psikolojik yöntemleri kullanıyor gibi görünüyor. Olaydan sonra pek çok insan hem o zamanki hem de ilk şokun etkisi geçtikten sonraki duygu ve tepkileri hakkında çok ilginç açıklamalar yaptı. Bunları burada ayrıntılı olarak kaydetmek imkansızdır ancak insanların vardığı bu sonuçların genel bir özeti belki de değerli olabilir.

Çoğu durumda şokun ilk etkisi, güçlü bir korku tepkisi yaratıyor gibiydi. Hepsi az çok içgüdüsel olarak körü körüne binalardan çıkış aradılar, içeride kapana kısılp kalma riskindense ölümle dışarıda yüzleşmeyi tercih ettiler. Bazı durumlarda bu kör mantıksız tepki, ölüme veya ciddi yaralanmaya neden olmuş gibi görünüyordu. İnsanlar gerçekten nereye gittiklerini veya böyle yaparak daha fazla riske girip girmediklerini düşünmeden dışarı fırladılar. Örneğin bir kadının dükkandan çılgınca dışarı

\*Bu çeviri çalışması W.G. Slade M.A. (1932) Earthquake psychology, Australasian Journal of Psychology and Philosophy, 10:1, 58-63, doi:10.1080/00048403208540957 ve W.G. Slade M.A. (1933) Earthquake psychology. II, Australasian Journal of Psychology and Philosophy, 11:2, 123-133, doi:10.1080/00048403308541002 metinlerinin birleştirilmesiyle oluşturulmuştur.

\*\*İstanbul Teknik Üniversitesi, Kontrol ve Otomasyon Mühendisliği, Lisans Öğrencisi. İletişim: ozonat@hotmail.com.tr

<sup>1</sup>W. G. Slade M. A. tarafından makalenin 1932 yılında yazılan ilk kısmı. (ç.n.)

fırladığı ancak dışarıdaki kaldırıma düşen bir korkuluk tarafından ezilerek öldüğü biliniyor. Bazıları, mucizevi görünen kaçışlarının, ya korkularını yenmelerini sağlayan katı görev duygusundan ya da çıkışların engellenmesinden dolayı görev yerlerinde kalmak zorunda kalmalarından kaynaklandığını iddia etti. İlk enkaz ve bir buçuk dakikalık büyük kargaşa sona erdiğinde, daha sakin düşünemediler ve güvenli bölgeye doğru ilerlerken gereksiz tehlikelerden kaçınabildiler. Herhangi bir nedenle bir tür deprem kompleksinden muzdarip bir adam, birinci kattaki bir odada çalışıyordu. İlk sallantıda cam pencereden atladı ve aşağıdaki dükkanın verandasına düştü. Daha sonra bina yangınla tahrip olmasına rağmen depreme dayandı, ancak hayatta kalan bu kişi, verandanın çelik çerçevesine düşmesi nedeniyle ciddi cam kesikleri ve sıyrıklar yaşadı.

Bazı durumlarda korku refleksi, tehlike karşısında içgüdüsel bir geri tepme işlevi görerek insanların dürtüsel olarak daha güvenli konumlara sığmasına neden oldu. Bir tezgâhtar, esprili bir şekilde kendisini gerçek bir "tezgâh-atlayıcısı" olarak tanımladı. Tezgâhı, bölümün bir tarafında, tuğladan bir parti duvarının yanındaydı. İlk sarsıntıda tezgâhtan ofisin tam ortasına atladı ve döndü, ardından dolu duvarın az önce durduğu kalasları paramparça ettiğini gördü. Bir sekreter, önündeki tuğla duvar sokağa düşerken onu masanın altına çömelmeye iten açıklanamaz dürtüden bahsetti. Masası tuğlalarla kaplıydı ve makine hasar gördü, ancak kendisi enkaz yığınının üzerinden zarar görmeden çıkmayı başardı.

Mucizevi kaçışlarla ilgili bu tür hikayeler, yer izin verdiği takdirde önemli ölçüde çoğaltılabilir. Konuşulanlardan hiçbirinin yaptıklarına dair bir neden gösterememesi ilginçti, ancak o an için onlara hükmediyor gibi görünen "gizemli dürtü" denen şeyden söz etme konusunda kesin bir fikir birliği vardı. Bireysel mizaç ve eğitime göre değişen daha uzun veya daha kısa süreler için, olağan rasyonel işlevlerin, bazı durumlarda kör paniğe varan daha dürtüsel ve içgüdüsel korku tepkileriyle kısa devre yaptığı açıktır.

Kesin psikoloji, korkunun etkilerinin daha ayrıntılı bir analizini ve işleyişini etkiliyor gibi görünen çeşitli niteleyici faktörlerin bazı göstergelerini gerektirir.

Sistematik bir araştırmayı takip eden herkes için kısa sürede korkunun tamamen zıt iki koşul yarattığı anlaşıldı: bir yanda, tam bir *lokomotor ataksi* ve diğer yanda, belirgin bir motor refleksi. Bazılarına göre, tüm durumun yoğun dehşeti geçici fiziksel felce neden oldu. Bu deneyim aşamasından geçmiş olanlar daha sonra garip hareket edememelerinden ve hatta hareket etmeyi düşünmemelerinden bahsettiler. Bir sayı, korkunç bir felaketin hayaliyle adeta donup kaldıklarını belirtti. Onların durumunda, sanki terörün katıksız gücü tüm fiziksel tepkileri yok etmiş gibi görünüyordu. Bu durumu tanımlarken çeşitli terimler kullanılmıştır. Birincisi, "şaşkınlık" biçimini aldı, o an için yoğun bir zihinsel karışıklık hüküm sürüyordu. Bir başkası "üşütüldüğünden" veya "dondurulduğundan" bahsederken, başkaları da şiddetli bir darbe yemiş gibi "uyuştuğunu" veya "sersemlediğini" söyledi. (Bu, çürük gibi ufak yaralar bile almadan kurtulan bazı kişiler tarafından bahsedildiği için özellikle dikkat çekiciydi.) Belirli metafor çok önemli değil, çünkü bu durumun muhtemelen duyuşsal uyarının tam bir sinirsel ve fiziksel tepki üretmemesinden kaynaklandığı genel sonucu çıkarılabilir. Muhtemelen alışılmadık ve aşırı uyarının ürettiği yoğun duygusal tepkiler nedeniyle, getiren [afferent] akım anlık olarak uygun götüren [efferent] deşarjı tetikleyemedi, böylece etkilenen denek çaresiz bir hareketsizlik durumunda kaldı. Bildirilen bazı ölümlerden bunun ne ölçüde sorumlu olduğunu merak etmemek mümkün değil.

Çoğu durumda, korkunun ani tepkisine tepki olarak belirgin bir refleksi hareketi olduğunu ve bunu deneyimleyenlerin, depremde mahsur kaldıkları tehlikeli bölgelerden

içgüdüsel olarak sıçradıklarını veya kaçtıklarını daha önce belirtmiştik. Örneğin genç bir adam, duran bir motorlu kamyonun altına nasıl girdiğini, ilk panik dürtüsü geçene ve kendini kontrol edene kadar orada kaldığını anlattı. Bunun oldukça düşüncesizce ve bilinçli düşünmeden yapıldığını söyledi. Muhakeme gücünü kullanmaya başladığında, sığınacağının güvensizliğini fark etti ve sokağın ortasına koştu. Hikâyesi, kaçışını başka bir eylem ile devam ettirdiği için daha dikkat çekiciydi. Yeni pozisyonuna ulaştıktan kısa bir süre sonra, sundurmalı bir veranda, binanın payandalarından enkaz halinde düştü ve bir an için altına sığındığı kamyonu harap etti.

Farklı insanlardan elde edilen anlatılar üzerine derinlemesine düşünüldüğünde, korku dürtüsüne verilen kesin tepki biçiminin birkaç faktör tarafından belirlendiği öne sürülmüştür. Yazar, herhangi bir birey veya birey grubunu yapısal açıdan sınıflandırmak amacıyla bir çalışma yapmayı zor buldu. Lakin yapılan kısa ve dağınık konuşmalara bakılırsa bireysel mizaç önemli bir belirleyici olarak görülüyordu. Kesin ayrıntıların yokluğunda, bireysel mizacın genel etkilerine ilişkin kesin ifadeler oluşturmada doğal olarak tereddüt ediliyor ve yazarın bölgeden uzaklaştırılması, bunların güvenli bir şekilde dayandırılabilmesi yeterli verileri toplamayı ve tablo haline getirmeyi imkansız hale getiriyordu. Bununla birlikte, aşırı korku fenomeninin daha gergin mizaçlara ait olduğu konusunda genel bir izlenim oluştu. Doğal olarak, daha soğukkanlı mizaçlar bu kadar belirgin bir şekilde tepki göstermezken, en uç olaylar daha hassas mizaçları etkiliyor gibi görünmektedir. Cinsiyetler arasında karşılaştırmalar yapmak mümkün olsaydı, bunların çok ilginç sonuçlar vereceğine şüphe yok. Yazarın araştırmalarını takip edebildiği süre boyunca, tüm kadın ve çocukların Napier'dan erken tahliye edildiği unutulmamalıdır. Birkaç kadın kalmış olsa da, elde edilen veriler çok genel bir değere sahip olamayacak kadar yetersizdi. Geride kalanların bir ya da iki belirli tipe çok sıkı sıkıya bağlı kalabilecekleri şüphesi her zaman vardı. Bu şüphenin sağlam veya temelsiz olup olmadığı, bazı tiplerin yetkililerin deprem bölgesi dışındaki yerlerde geçici sığınaklar bulmak için sağladığı fırsatı hevesle değerlendirecekleri hissine dayanıyordu. Bazı durumlarda, afet nedeniyle bozulan belediye hizmetlerinin yeniden açılmasından sonra bile, bölgeye yeniden girmek konusunda isteksiz görünen bazı mültecilerin geri dönüşünü etkilemek için baskı uygulanması gerekmiştir. Bu gerçek, açıkça, korku tepkilerinin cinsel olaylarının tam açıklamasının ancak bu tür devamsızlıkların dahil edilmesinden sonra sağlanabileceğini göstermektedir. Bu tam soruşturma fırsatının reddedilmiş olması çok yazık.

Ancak, ilk büyük şoktan birkaç dakika sonra, bitişikteki çimlerde toplanmış birçok kadın grubunu ziyaret ettik. Hepsi oldukça açık bir şekilde büyük bir sıkıntı altındaydı, bazıları perişan ve hatta panik halinde, histerikti. Birkaçı hızla sakinleşti ve daha sakin ruhlarıyla etraflarındaki kalabalığa bulaşmaya başladı. Yazarın önceden tanıdığı bunlardan bazıları şüphesiz daha pratik ve kendi kendine yeten tipe aitti. Öte yandan, en belirgin histeri vakası, daha önce "sınırlarından" muzdarip olan bir hanımınkiydi. Bu, belki herhangi bir bağlayıcı sonuç için yetersiz bir zemindir, ancak öte yandan, rüzgarın yönünü gösteren saman çöpü olabilir.

En sıradan gözlemci bile, depremin ilk şoku altında bu kadınların çok belirgin sıkıntı ve korkularını görebilirken, bu tür tepkilere karşı daha büyük bir kadın hassasiyeti olduğu sonucuna varmak güvenli değil. Bunu sözde "zayıf" cinsiyete atfetmek olağandır ve aslında popüler görüşle kesin bir çelişki kabul edilmemiştir. Aynı zamanda, pek çok kadının belirgin ve kesinlikle övgüye değer kahramanlık eylemleri de şüphesiz ortadaydı, ve bu tür gerçekler karşısında, herhangi bir yaygın popüler düşünceye ucuz ve kolay destek verecek kadar onursuz olunamaz. Ayrıca, o dönemde

bazı erkeklerin histerik ve paniğe kapılmış bir tavır sergiledikleri de şüphesizdir. Bazı isimler alay konusu oldu ve kampların genel dedikoduları onları küçümseyerek damgaladı. Kişi, yargılarını oluştururken kulaktan dolma kanıtlardan kaçınmalıdır, ancak bu şekilde ortalıkta dolaşan öyküler için genellikle bir zemin vardır. Hiç şüphe yok ki, hem erkekler hem de kadınlar arasında aşırı ve şiddetli duygusal tepkiler meydana geldi. Kimse bundan aşağılayıcı bir şekilde bahsetmemeli. Depremi tüm anlamıyla yaşamış bir insan, o dönemde tüm hemşerilerine büyük bir sempati duymaktan başka bir tavır sergileyemez. Ancak beyan, açık bir gerçeğin kaydı olarak yapılmalıdır.

Genel erkek özelliklerine doğrudan tanık olunmadı ve daha sonra gözlemci, çoğu erkeğin şoka tepkilerini sonradan düşünürken taktığı mantıklı kılma maskesini delmeyi zor buldu. Savaş zamanında erkeklerin ateş vaftiziyle ilgili anlatılarında bulunanlar bu dava için geçerli gibi görünüyor. Genellikle, bir kalabalığın üyeleri arasında genel bir tartışma olduğunda, gerçek deneyimler kamufle edilir. Durumun herhangi bir derecede korku ve hatta sinirsel bir tepki uyandırdığını çok az insan kabul edecektir. Sadece orada burada birkaç kişiyle yapılan özel ve samimi konuşmalar sonucunda daha doğru bir anlatım ortaya çıktı. Yazar, kısmen mesleki görevlerinin baskısı ve kısmen de kasabadan uzaklaştırılması nedeniyle bu çapraz sorgulama sürecini tamamlayamadı. Mizacı ve cinsiyeti ne olursa olsun, depremin ilk büyük şokunun en azından bir dereceye kadar sinir bozucu olduğunu kabul etmeyen hiç kimseyle karşılaşmadığını sadece bu ifadeyle bitirmek yeterlidir. Aslına bakılırsa, asabiyeti doruğa çıkararak ve her türlü korku duygusunu küçümseyenlerin, depremden bu yana yeni gelenler olduğu ve muhtemelen çeşitli isyan biçimleri amacıyla şehri ziyaret ettikleri dikkat çekiyordu. Genel olarak, korku ya da gerginlik deneyimlerini hafife almaları, gerçek bir depremde tarafından oldukça içerlendi. *İyi niyetli* Napier sakinlerinin deprem günündeki gerçek duygularının yeniden inşası için bazı ipuçları veren, genellikle güçlü bir şekilde üstlenilen bu kızgınlık tavrıydı. Eski bir deyişin başka bir aşaması gibi görünüyor, "Yara izleriyle, hiç yaralanmamış olanlar dalga geçer."

Kendi kendine ilişkin işlevlerin hiçbir açıklaması, önceki eğitim ve yatkınlığın korku duygusu üzerinde uyguladığı değiştirici güce kısa bir atıfta bulunmadan tamamlanmış sayılmaz. Toplumsal içgüdülerin deprem olgusuyla ilişkisinin tam analizi ayrı bir konudur, ancak en azından burada belirtilmelidir ki, çoğu durumda korku, görev duygusuyla veya akrabaların ve arkadaşların refahı ve genel sosyal duyguların etkisiyle bastırılmıştır. Güvenilir konumlarda bulunan herkes, görev duygusuyla o kadar doluydu ki, çoğu, kesinlikle gerekli hale gelene kadar görevlerinden ayrılmayı reddediyordu. Ticari çıkarları korumak veya stokları, iş kayıtlarını ve ekipmanı korumak veya gömülü çalışanları ve iş arkadaşlarını kurtarmak için mümkün olan her şeyi yapmaya çalıştılar. Birkaç istisna dışında, tüm doktorlar ve hemşireler aynı anda mesleklerinin geleneklerine göre hareket ettiler ve acıları dindirmek için kahramanca çalıştılar. Cerrahlar, en zorlu koşullar altında ve uygun ekipmanın tahrip olması nedeniyle ciddi biçimde engellenmiş halde, açıkta kurulmuş çadırlarda, yaralıların çağrısına yanıt verirken kendi sinirliliklerini tamamen unutarak, pansuman istasyonlarında uzun saatler çalıştılar. Dürtüsel tepkilerin kontrolü söz konusu olduğu sürece, bu şeylerde gelenek ve eğitimin etkisine dair açık kanıtlar var gibi görünüyordu.

Daha duygusal fenomenlerin çeşitli biçimleri ve depremin psikolojik etkileri sonraki bir makalede uzun uzadıya ele alınacaktır. Bununla birlikte, bu makalenin amacı, şokun ani etkisinin, insan kişiliğine özgü olmayan, ancak birçok açıdan benzer koşullar altında daha genel hayvan davranışında sergilenen özelliklere sahip olan daha temel duygusal tepkileri uyarmak olduğunu belirtmekle başarılmıştır. . Bu tür duygusal

tepkilerin değiştirilmesi bile, insan ile aşağı hayvanlar arasındaki sınırı gösterirken, kendi içinde aydınlatıcıydı. Daha sonra, önem açısından ilk sıradaysa, gözlemciye, belirli koşullar altında, bencillik içgüdüsünün şüphesiz ön plana çıktığını ve hemen, korkunun baskısı ile belirli fiziksel tepkiler ürettiğini hatırlattı. Otokontrolün yeniden ortaya konması ve korkunun sosyal duygu tarafından değiştirilmesi daha sonradır, ancak bunların geçici olarak askıya alınması, insan zihninin temel alt katmanını açığa çıkarıyor gibi görünmektedir.

## II<sup>2</sup>

DENEYİM çok karmaşıktır, ancak deprem felaketiyle ilgili sözde "deneyim"lerini tartışanların çok azı bu gerçeğin gerçekten farkındadır. Bununla birlikte, psikolojik araştırmanın amaçları için, zihinsel bir fenomen anlamındaki alışlagelmiş popüler bir "deneyim" kavramından ayrılmak ve insan deneyiminin çok karmaşık ve çeşitli doğasını daha geniş çağrışımlarıyla tanımak gerekir. Önceki makalede<sup>3</sup>, korkunun içgüdüsel olarak ortaya çıkan duygusal tepkisinin doğrudan ve hemen, bir şok uyararı altında üretildiği (a) ve doğuştan gelen farklılıklar göz önüne alındığında, bu korku tepkisinin genel olduğu gösterilmiştir (b). "Deprem deneyimi"nin popüler çağrışımı, çoğunlukla bu ani duygusal tepkilerle sınırlandırılmıştı. Şimdi, insanların davranışlarını ve hatta "artçı etkileri" belirlediği görünen diğer faktörlerin işleyişine dikkat çekmemiz gerekiyor. Bu, ancak "deneyim"in daha eksiksiz çağrışımının duygulanıma ek olarak ideal ve istemli içerikleri içerdiğini en baştan belirtmekle başarılabilir. Gözlemciye göre, kendini daha fazla önemseyen korku tepkilerinin, genel olarak sosyal faktörler olarak adlandırılacak şeylerin işleyişiyle geliştirilen, daha güçlü duygular tarafından kısa sürede üstesinden gelindiği ve hatta bastırıldığı açık hale geldi.

Bütün bir nüfusu birdenbire ezip geçen bir çetin sınavın sonuçlarını tam olarak açıklamaya çalışan herhangi biri, felaketle doğrudan veya dolaylı olarak bağlantılı herhangi bir patolojik fenomenle birlikte, tüm psikolojik faktörleri detaylandırmak gibi oldukça zor bir görevle karşı karşıya kalacaktır. Muhtemelen benimsenecek en iyi yol, konuyu iki ana bölüme ayırmaktır: (i) Korku-tepkisinin değiştirildiği veya bastırıldığı duygusal faktörler. (ii) Patolojik yan (artçı) etkiler.

### I. Korkunun Değişimi

Ani ve sert olan ilk şok geçer geçmez, çoğu insanın hareket çizgisi, paniklerini yenmelerine ve daha rasyonel davranmalarına neden olan çeşitli duyguların işleyişi tarafından belirlenmiş görünüyor. Sıralanma sırasına göre göreceli bir önem önermeden, bunları birkaç başlık altında sınıflandırmak değerli olacaktır.

(1) *Sosyal Duyarlılık*.– Zihinsel yapıya ilişkin benliğin gelişimine paralel olarak, psikologlar uzun zamandan beri sürü içgüdüsünün doğrudan bir sonucu olan toplumsal duygunun oluşumuna dikkat çekmişlerdir. "Her normal insan, içine doğduğu toplumun sürekli etkisi altında büyür ve zihinsel gelişimi her noktada onun tarafından şekillendirilir. Yavaş yavaş inşa edilen entelektüel ve ahlaki bir geleneğin varisi olur. yavaş yavaş, binlerce neslin çabalarıyla."<sup>4</sup> "İnsan kitlesi, yalnızca organize olmuş toplumların kolektif yaşamına katılarak, neredeyse tamamen bencil davranışların yok olduğu saf bir düzeye ulaşır, ve bu tür paylaşımlar yoluyla, çok sayıda insan, tutarlı

<sup>2</sup>W. G. Slade M. A. tarafından makalenin 1933 yılında yazılan ikinci kısmı. (ç.n.)

<sup>3</sup>I numaralı bölüm, 1932 Mayıs ayında yayınlanan makale.

<sup>4</sup>McDougall, "Psychology: The Study of Behaviour", s. 230.

bir şekilde kamusal ruhlu davranış düzeyine ve hatta kahramanca özveri doruklarına yükseltilir.”<sup>5</sup> Böylece Prof. McDougall, insanın sosyal doğasının önemine işaret ediyor ve deprem, bu yüksek duyguların gerçekliğini ve gücünü kanıtlayan bir olay olarak karşımıza çıkıyor. Tüm kahramanlık gelenekleri, sonraki haftalarda topluluk kitlesinin özverili ve bencil olmayan eylemleriyle doğrulanır. Felaket ve tehlike anında, insanın kendini kurtarmak için çılgınca çabalarırken diğer her şeyi unutarak körü körüne bencil içgüdüsünün eseri olduğunu söylemek doğru değildir.

Zaman açısından hangisinin daha önce geldiğini, kişisel olanın mı yoksa sosyal olanın mı olduğunu söylemek muhtemelen imkansızdır. Birey hiçbir zaman salt bir birey değildir. Yalıtılmış bir birimde değil, sosyal bir grubun üyesi olarak doğar, öyle ki bebeklik döneminden itibaren aile bağları ve toplum hayatı onun üzerinde etkisini gösterir. Birey bilinçsizce toplumun sadık bir üyesi olur ve ister mutluluk ister keder için olsun, yaşamının, birey olarak bile, ayrılmaz bir şekilde ait olduğu tüm sosyal grubun güvenliğine bağlı olduğunu fark eder.

Bir grup, tehlikeyle karşı karşıya kaldığında, bireyin, istese bile kendisini ona yüklenen gelenek ve düşüncelerden kurtarması mümkün değildir. Ortak bir tehlike karşısında tüm bireyler kendilerini o kadar birbirlerine bağlı hissederler ki, psikolojik kaynaklarını birleştirir ve ortak bir ilgi ya da sadakati paylaşırlar. Freud’un çok yerinde bir şekilde belirttiği gibi, ”Temel bir felaket karşısında insanların sersemlemekten ve kafa karışıklığından uyandıkları, tüm içsel zorluklarını ve düşmanlıklarını unutup büyük ortak görevlerini, doğanın üstünlüğüne karşı insanlığın korunması görevini hatırladıkları zaman insanların sunabileceği birkaç asil ve tatmin edici manzaradan biridir.”<sup>6</sup> Tüm sosyal kast ve önyargıları ortadan kaldıran ve toplumun tüm kesimlerini kardeşliğin ortak paydasına indirgeyen bu sıkıntılı yoldaşlık, bir deprem kalabalığının belki de en asil psikolojik özelliğidir. Böylece, kişisel güvenlik yönündeki ani duygusal tepki, toplumsal içgüdülerin etkisiyle değiştirilmiş ve hatta engellenmiştir; bu içgüdüler, insanın kişisel tarihinde ister geçmişte olsun ister olmasın, ortak bir tehlike veya sıkıntı anında daha güçlü oldukları eninde sonunda ortaya çıkar.

Diğerleri ile ilgili bir içgüdünün varlığı, Hawke Körfezi depremini izleyen olaylarda fazlasıyla kanıtlandı. Ebeveynlik, çaresiz bebekleri kurtarmak için duvarların düşmesi sonucu ölüm riskini göze alarak titreyen evlerde koşuşturan veya daha büyük çocukların hayatlarının muhtemelen tehlikede olduğu okullara koşan birçok ebeveynin davranışlarından sorumlu olabilir. Aile bağları, şehir işi ya da fabrika hayatıyla uğraşan kocaların, oğulların ve kızların haberlerine ulaşmak ya da onları güvence altına almak için gösterilen kaygılı çabaları da açıklayabilir. Kocalarını arayan eşler, çocuklarını arayan anneler, aile üyelerini arayan insanlar ve ebeveynlerinin ve kardeşlerinin refahı için endişe duyan gençlerin birçok acıklı sahnesi vardı. Bu tarz şeyler doğaldır ve öngörülebilir.

Bununla birlikte, gerçek sosyal anlamın en belirgin olduğu şey, gönüllü ve genellikle kendi kendilerini kurtarıcılar olarak tayin edenlerin genel ve kahramanca tepkilerindeydi. Yangının tüm geri çekilmeleri engelleme ve dolayısıyla kendi kişisel güvenliklerini tehlikeye atması tehdidiyle, bazı durumlarda, halihazırda olan ağır yaralanmalarına rağmen, kendini unutan işçi kalabalığı, alevler tarafından gerçekten geri püskürtülene kadar hararetle bir telaşla enkaz yığınları altında sıkışan ağır yaralı kurbanları kurtarmak için geri atmaya çalışarak çalıştı. Böyle bir zamanda insanlar, yalnızca tek bir nihai açıklaması olabilecek o asil pratik sempatiye, her bireyin kendi

<sup>5</sup> *Ibid* (aynı eser), s.242.

<sup>6</sup> “The Future of an Illusion”, s. 27.

refahının hemcinslerinininkine bağlı olduğunu fark etmesine neden olan temel bir sosyal duyguya karşılık verdiler.

(2) *Görev Bilinci*.– Başka bir ikincil duygu, Napier vatandaşlarının o kader gününde, davranışlarında şüphesiz büyük rol oynayan görev duygusu olarak tanımlanabilir. Sorumluluk gerektiren pozisyonlarda bulunanlar sayesinde kendilerine güvenleri arttı. Katipler, bağlı oldukları firmaların kayıtlarını ve mallarını kurtarmak için çılgınca sallanan binalarda kaldılar. Erkekler de kadınlar da kaçmak şöyle dursun, mevzilerinde sertçe durdular ve kaçmalarına neden olan her türlü panik duygusuyla sert bir şekilde mücadele ettiler.

Öncesinde tıp ve hemşirelik meslek mensuplarının kahramanlıklarına ve göreve bağlılıklarına atıfta bulunulmuştu. Yazarı, tüm yapı çökene ve bu cesur kadını diğer talihsiz kurbanlarla birlikte gömene kadar ısrarla koğuşundaki hastaları taşımaya çalışarak trajik ölümle karşılaşan en az bir hemşire tanıyordu. Bir banka müdürü, veznedarın gişesinin yanında elinde tabancayla nöbet tuttuğunu, personelin parayı kürekle çantalarına doldurup defterleri kasa odasına götürürken koşuşturduğunu söyledi. Tüm personelinin güvende olduğundan ve değerli eşyalarının güvende olduğundan emin olana kadar sokağa çıkmayı istemedi. Bu özel bankanın kayıtlarından hiçbirini kaybetmemesi ve sadece sarsıntıyla dağılan küçük bir miktar gümüş kaybetmesi şüphesiz ki onun soğukkanlılığı sayesinde. Yer elverdiğince bu tür öyküler çoğaltılabilirdi, ama hepsi aynı türdendi; yine de korkunun üstesinden gelinmesinde önemsiz bir rol oynamadığını belirtmek gerekir.

(3) *Alışkanlık ve Disiplin–Eğitim*.– İnsanın rasyonel kariyerinin yollarında zaten hatırı sayılır bir mesafe kat ettiğimizi göz önüne almadan göreve bağlılık hakkında yazmak imkansızdır. Görev, ideal ve iradeli bileşenlerden oluşur. İnsan faaliyetinin saf duygulanım alanı, eğer böyle bir şey varsa, gücü uygulandığında çoktan aşılmıştır. Görev içgüdüsel değildir, aksine bazen içgüdüsel arzularla çatışabilir. Kültürün bir ürünüdür ve birey için disiplin çizgisinde bilinçli deneyimle inşa edilmiş bir çağrışıma sahiptir. Popüler dilde bu, bir ideal olarak kabul edilebilir ve bu haliyle, insan davranışının edinilmiş bir alışkanlığıdır ve tıpkı tam gücünün olgunlaşmamış zihin tarafından hissedilmesi gibi, şüphesiz irk tarihinin daha sonraki bir aşamasında gelişmiştir.

Göreve bağlı alışkanlıkların geliştirilmesinde disiplin önemli bir rol oynar. Ait olduğu kültürün gelenekleri, bir insanın kontrolsüz içgüdüsel yaşamına kısıtlamalarını dayatır. Bireyler büyüdükçe, bu kültürel etkiler neredeyse içgüdüsel hale gelme eğilimindedir. Güçlü sosyal alışkanlıklar oluştururlar ve Prof. Dewey'in bize hatırlattığı gibi<sup>7</sup>, "Alışkanlık, birinci değilse bile, ikinci doğadır". Acil bir durumda, eğitimin sonuçları belirginleşir. Bize öğretildiği gibi davranmaya eğilimliyizdir. Böylece, Teknik Okulun çöküşünde, akademisyenlerin, öğretmenlerinin kapılara yığılmaktansa sıraların altına çömelme tavsiyesine itaat etmeleri sayesinde, 400'e yaklaşan nüfusuyla bu büyük bir okulda, binanın tamamen yıkılmasına rağmen, bir düzineden az ölümün gerçekleşti. Ancak okul disiplininin oluşturduğu bu görev alışkanlığı olmasaydı, can kaybı korkunç olurdu.

Pek çok işyerinde, yıllarca süren eğitimler boyunca personel üyelerine aşılana gelenekler, paniğe karşı bir panzehir görevi gördü. Onlara hakim olan görev duygusunun, bağlılık ve bağlı oldukları örgütün refahını gözetme eğitiminden oluşan bir alışkanlık olduğu söylenebilir.

<sup>7</sup> Cf. "Ethics", Dewey ve Tufts, Londra, 1908, s. 342.



Bu aşamada, böyle beklenmedik felaket ve tehlike durumlarında, birincil duygusal tepkilerin hızla değiştirildiğini ve insanın rasyonel doğasının daha baskın bir rol oynadığı ikincil tepkilerle aşıldığını hatırlatmak için ara vermek iyi olabilir. Bu ikincil tepkiler, yalnızca evrimsel tarihimiz açısından ikincildir, gerçekte insan zihninin daha yüksek ve ideal işlevlerine aittirler.

## II. Patolojik

Daha olumsuz özelliklerin incelendiği bu yazıda yazar, şu anki evi bu iki merkez arasındaki doğrudan yol üzerinde yer alan Napier sakinleriyle Wellington'a gidip gelirken karşılaştıkları sohbetlerin sonuçlarına güvenmek zorunda kalıyor. Bazı patolojik sonuçlar felaketten hemen sonra ortaya çıkarken, diğerleri ise daha sonraki gelişmeler gibi görünüyor. Yine, düzenleme tarafından herhangi bir öncelik önermeden, bunlar bir sıraya konmalıdır.

(1) *Nevrasteni*<sup>8</sup>.– birçok durumda doğrudan hem şokun kendisinden hem de deprem bölgesinde yaşamının uzun süreli zorlanmasından kaynaklanmıştır.

Bu tür ezici deneyimlerden sonra bazılarının (doğal olarak) çökmesi beklenir. Bazı durumlarda bu, insanların neredeyse her sırt üstü yatışında depremle bağdaştırdığı noktaya geldi. Bazı mültecilerin yıkım mahallinden uzaklaştırılmasına yardım edilmesi gerekti, bize söylenene göre diğerleri, yardım kamplarına ya da dış sempatanlar tarafından onlara çok nazikçe açılan evlerdeki kütüklerine güvenli bir şekilde gelene kadar sıkıldılar, ancak daha sonra bunlar tüm sinir kontrolünü kaybetti, nevralkjik ağrılardan şikayet etti ve diğer akut nevrasteni semptomlarını sergiledi. Diğerleri, gerçek dönüş zamanları yaklaşıp kadar yine sağlıklarının en iyi durumda olduğu görüldü. Daha sonra, bu tür bir çevrede yaşamının ve devam eden yer sarsıntılarının beklentisi, bazı durumlarda bütün rahatsız edici semptomlarıyla birlikte tam bir sinirsel zayıflığa yaklaşan sinirsel bozukluklar üretti. Kişinin bu konudaki genel araştırması tıbbi görüşle doğrulanmıştır. Kargaşadan yaklaşık altı veya sekiz hafta sonra bir doktor, çok sayıda gencin, özellikle de yaşamın geç ergenlik dönemindeki, yani yaklaşık 17 ila 23 veya 24 yaşlarındaki gençlerin ani bayımlardan muzdarip olduğunu bildirdi. O tarihteki nevrasteni hastaları arasında bunlar yoğunlukta idi. Kendi görüşü olarak ve bu daha sonrasında tekrarlandığı üzere; şokun nevrasteni sonuçları (onların durumunda) genç veya daha olgun kişilere göre daha şiddetliydi. Bu görüşü ne ölçüde değiştireceğini tespit etme fırsatı olmadı.

(2) *Hayal Gücünün Etkisi*.– Özellikle devamsızlar arasında, şokun etkilerini vurgulamada hayal gücünün oynadığı rolü gözden kaçırmamak gerekir. Uzak bir sığınak aramak zorunda kalan ve düzenli ev veya iş sorumluluklarından mahrum bırakılan bu tür insanların, o Şubat sabahı olup bitenler üzerinde kara kara düşünmek için çok fazla zamanları oldu. Hâlâ felakete uğramış kasabada yaşayan akrabaların düşüncesi sürekli bir endişe kabusu haline gelene kadar, hayal güçleri korkulu yönlerini vurguladı. Sonuç olarak, daha hassas yapıdakiler çok geçmeden nevrasteni semptomlar göstermeye başladı.

Depremden sonra neredeyse kesintisiz olarak Napier'de geçirdiği bu iki ay boyunca yazar, şokun üstesinden gelinen süreçleri kendi kendine ve karşılaştırmalı olarak inceleme fırsatı buldu. Şubat ayı bitmeden 600'e yakın sarsıntının kaydedildiği, gece boyunca bu sayının artabileceği ve insanın tüm gün boyunca bir beklenti içinde yaşadığı unutulmamalıdır. İlk başta dürtü, daha güvenli bir noktaya atlamayı denemektir.

<sup>8</sup>Nevrasteni, sinir sistemi fonksiyonunda aşırı çalışma sonucu baş gösteren bir zayıflık ya da bitkinlik durumu. (ç.n.)

Sonra iki ilginç şey oldu.

(a) Zihin neredeyse kayıtsızlaştı. Diğerinden daha iyi bir "ole"<sup>9</sup> bulmanın imkansız olduğunu ve Doğa'nın elinden gelenin en iyisini yapmasına izin verip en iyisini ummak gerektiğini anladık. Aşağıdaki örnek daha iyi açıklayacaktır. "Deprem" dediğimiz asıl yıkıcı olan depremden kısa bir süre sonra, bir akşam geçici postanede postaların tasnif edilmesini bekleyen büyük bir kalabalık toplandı. Alışılmadık derecede şiddetli bir "çarpma" meydana geldi. Eski ahşap bir bina gıcırdadı ve titredi. Kapı küçüktü. Panik meydana gelseydi, birçoğu ayaklar altına alınacaktı, ancak böyle bir şeyin boşa olacağı açıktı. Pek çok bembeyaz yüz vardı ama hepsi sağlam durdu ve hiçbir şey olmadı. Bu, gün içinde pek çok kez tekrarlanınca, insanın aklına bir tür "metanetli hor görme" hakim oldu. Genel olarak, birkaç hafta içinde meydana gelen yüzlerce sarsıntının sonucu, uzun siper savaşından sonra gazilerinkine çok benzeyen bir tür kadercilikti. Birçok kişi umursamaz bir tutum göstermeye başladı. Belki de o sırada Napier'de mültecilere göre daha az nevrasteni vakası bildirilmesinin nedeni buydu. Gerçek durumun hayali olandan daha az korkunç olduğu görüldü.

(b) Bu bağlamda, mizahın değerine dikkat çekmek ilginçtir. İlk başta, özellikle bir titreme daha ortaya çıktığında, yüzdeki gergin ifade yerini yavaş yavaş gülümsemelere ve hatta jestlere bıraktı. Binalar sallanırken, adamlar anlamlı bir şekilde birbirlerine sırtırdı ve bazı sallamalar, zekice bir espriyle kalabalığı sarsardı. Bu tür mizah genellikle korkuya karşı bir sığınaktı. Enkazlarda kurbanların kalıntıları için yapılan günlük arayış o kadar maraziydi ki, bir kaçış yolunun bulunması gerekiyordu. Bu kahkahada bulundu. İnsanlar ne sempati duyuyor ne de her şeyin kaplandığı dehşeti fark ediyorlardı. Aksine. Ama gözyaşlarının gerilimi dayanılmazdı. Bu yüzden trajik bir olay hakkında güldüler ve hatta şaka yaptılar ve bunu yaparak düşüncelerinin katılığını yumuşattılar. Bu tür hikayeleri siyah beyaz kaydetmek, herhangi bir okuyucunun Hawkes Körfezi sakinlerinin duygusuzlaştığını ve tüm ince duyguların yok edildiğini düşünmesine neden olabilir. Sırf bu nedenle ayrıntı vermekten kaçınılmalıdır. Bruce Bairnsfather'ı hala hatırlayanlar, karikatürize ettiği askerler ile kahkahalarının sempatisiyle ağlamaktan kurtulan deprem kalabalığı arasındaki akrabalığı fark edeceklerdir.

(3) *Moral Kontrolü.*– Bazıları, depremin zihinsel ve ahlaki kontrolün zayıflamasına neden olduğunu iddia etti, ancak uygun psikolojik verilerin yokluğunda, tek başına şokun, özneyi olağanüstü ayartmaya yatkın hale getirecek kadar zihinsel düzensizliğe yol açtığı konusunda ısrar etmek doğru bir yaklaşım değil. Bu, elbette, olası değildir, tıpkı bomba şokunun suçun hafifletilmesinde kabul edilmesi gibi. Depremin doğrudan bir sonucu olarak cinsel suçların ve küçük hırsızlıkların arttığı öne sürüldü. Böyle bir ifadenin nasıl doğrulanabileceğini veya çürütülebileceğini görmek kolay değil, ancak konunun iki önemli yönünden de bahsetmek gerekir.

(a) İnsanların birkaç ay boyunca yaşadığı koşullar çok anormal ve gergindi. Kalan nüfusun tamamı bir aydan fazla bir süre kamplarda yaşadı. Cinsiyetler, normal koşullarda olduğundan çok daha gelişigüzel bir şekilde bir araya getirildi, haliyle düzensizliklerin olup olmadığına pek bakılmadı. Olağan kısıtlamalar kaldırıldı. Evler, depremin kapı ve pencere pervazlarını kırması gibi bariz bir nedenle açık ve korumasız bırakıldı. Şaşırtıcı olan, bazı küçük hırsızlıkların meydana gelmesi değil, hiçbir zaman yaygın bir yağma belirtisinin olmamasıdır. İngiliz hisse senedinin yasalara uyma geleneği, çok anormal koşullar altında bile harika bir şekilde sürdürüldü.

(b) Bu tür suçluların önceki karakterini veya eğilimini göz önünde bulundurma

<sup>9</sup>better 'ole": Katlanılamaz gözüken iki şeyden daha iyi olanı. (ç.n.)

fırsatı bulana kadar genelleme yapmak güvenli değildir. Bazılarının olağandışı koşullar nedeniyle güçlü bir ayartmaya boyun eğmiş olması muhtemelse, boyun eğenlerin onları ahlaki çöküşten koruyacak güçlü kişisel inançlardan zaten yoksun olmaları belki daha da olasıdır. Örnek olarak, en az iki veya üç gün boyunca sıradan geleneksel yaşamın tamamen imkansız olduğu gerçeğini söyleyebiliriz. Her iki cinsiyetten insanlar gelişigüzel bir şekilde bir araya toplanmış, kalabalığın arkadaşlığını besliyor, yanında kim olursa olsun uyumak için olmasa da dinlenmek için geceleri uzanıyordu. Bir erkek koruyucu duygusu, hiç şüphesiz, alışılmadık derecede şiddetli bir sarsıntı meydana geldiğinde bundan etkilenen kızların en yakın adama sarılmasına neden oldu. Bu tür koşullar altında, depremin yalnızca dolaylı neden olduğu olağandışı cazibeler ortaya çıkabilir. Benzer şekilde, özel mülkiyetin kutsallığına ilişkin sıradan fikirlerin de göz ardı edilmesi gerektiği söylenebilir. Halk sağlığı açısından, evdeki depoların çürümesinin tifo veya difteri salgınına yol açmaması için birçok eve girilmesi ve kilerlerin temizlenmesi gerekiyordu. Yiyecek ihtiyacı, bahçelerin yağmalanmasını gerektirdi, ve böyle bir ihtiyaç ortaya çıktığında, her zamanki gibi, pratikte bu uygulamayı çok ileri götürülenler de oldu. Ahlaki yasanın ihlalleri açıklanmalıdır, bu nedenle, yapay dış kısıtlamanın gevşetilmesinin doğal sonuçları kadar depremin gerekli yandaşları kadar değil, sadece bir depremden sonra beklenmeyecek sonuçlar da değil, ancak olağan sözleşmelerin şimdilik iptal edilmesi veya değiştirilmesi gereken benzer durumlarda.

(4) *Hafıza Kaybı.*– Birçok kişinin muzdarip olduğu depremin bir diğer sonucu da hafıza kaybı oldu. Hem bu noktada hem de konunun diğer kısımlarında görüşü çok değerli olan yazarın tıbbi görevli olan bir arkadaşı, bu özelliğin bir yılı aşkın bir süre sonra bile çok öne çıktığını ifade etmiştir. Pek çok kişi, yer ve insan adlarını unutkanlıklarına dikkat çekti. Kayıtları tamamen kayıp olan bir emlakçı olan bir iş adamı, hafızasından yeni bir müşteri kaydı derlemek gibi zor bir görevle karşı karşıya kaldı. Müvekkillerinin en tanınmışlarının bile kayıtlarını hatırlamadığını belirtti. Onun durumunda hafıza birkaç hafta sonra canlandı. Yazar, bazıları gerçekleşmiş olsa da, herhangi bir tam hafıza kaybı vakasına rastlamadı. Hafıza kaybının genellikle genel nevrasteniyeye eşlik ettiği hatırlandığında, bu özellik hiç de şaşırtıcı olmamakla birlikte, insanların genel sinir güçleri canlandıkça, hafızaları da güçlenmiştir. Bahsedilen tıp arkadaşı, hastalarından bazılarının, muhtemelen uzun süreli gerginliğin bir sonucu olarak, olayı takip eden ileriki zamanlarda bir hafıza çöküşü yaşadığını ve diğerlerinin de, biraz daha uzun bir süre boyunca sakatlıktan muzdarip olmaya devam ettiğini belirtti.

(4) *Kompleksler.*– Doğrudan patolojik sonuçlar arasında, kompleksler olarak gruplandırılabilir birkaç tane vardır.

(a) *Klostrofobi.*– Kapalı alanlara yönelik genel bir korku hakimdi. İnsanlar paniğe kapıldığından ya da başka bir şiddetli sarsıntı durumunda çok uzağa kaçmayı umduğundan değil, ama herkesin çatı katındaki bir fare gibi yakalanmaktan korkuyordu. Bazıları bu karmaşayı kısa sürede çözdü, ancak bazılarında bu daha kalıcı bir zihin alışkanlığı haline geldi. Özellikle meskenlerin yeniden işgal edilmeye başlandığı gecelerde yatak odalarının kapıları aralık bırakılırdı. Birçoğu, banyoyu kullanırken bile, kapıdaki kişinin sıkışmaması için kapının kısmen açık tutulduğunu belirtti. Belli ki çıplak bir şekilde şaşırmanın dehşeti, kaçamamaktan daha az rahatsız ediciydi. Kabuslarla ilgili bazı anlatılar bu fobiyi ön plana çıkardı; uyuyanlar, kapatılmış oldukları boğucu bir hapishaneden kaçamayacakları izlenimi altında büyük bir zihinsel ıstırap içinde uyanıyorlardı.

(b) *Yalnızlık Korkusu.*– Bireyler, özellikle geceleri arkadaşlık ihtiyacı hissetti.

Ölümün kendisi korkunç olabilirdi, ama bir yoldaşa sahip olmak, bir şekilde durumun dehşetini büyük ölçüde ortadan kaldırıyor gibiydi. Bir gün geri dönen bir asker, "Tıpkı savaş sırasında hissettiğimiz gibi, birinin tek başına cesaret edemediği yere iki kişi gidecek" dedi. Refakatçinin kim olduğu pek önemli değildi, herhangi birisi tek başına yatmaktan daha iyiydi. Özellikle ilk iki hafta boyunca, uygar toplumun en katı geleneklerinden birini çiğneyen, aynı yatak odalarını işgal eden kadın ve erkeklere dair hikayeler anlatıldı. Herkesin yalnız bir gecenin dehşetini anladığı bir zamanda, böylesi bir gelenek dışılık özür dilemeyi gerektirmiyordu. Yakında başka birinin olduğunu hissetmek, sınırları yatıştırmaya ve kişinin en azından bir gece dinlenmesine izin veriyordu. Yazar, garajında bir veya iki gece yalnız kalmak zorunda kaldı. Neredeyse uykusuz olduklarını söylemeye gerek yok ve sonunda yakınlardaki bir kampa katılmak için düzenlemeler yapıldığında derin bir rahatlama duygusu oluştu.

(c) *Paniğe Karşı Duyarlılık*.– Gazeteler yeniden yayına başlayana kadar, hızla yurt dışına yayılan çılgın söylentileri yalanlamamanın hiçbir yolu yoktu. Gelgit dalgaları, daha fazla sismik rahatsızlıklar, kanunsuz yağma ve diğer dehşetlerle ilgili birçok çılgın tahmin vardı. Birkaç gün boyunca bunlara kolayca inanıldı. Gelgit dalgalarının çığlığı düşüncesizce yükseldiğinde, çoğu kişi tepelere koştu ve her yeni alarmda, bazı çevrelerde benzer bir panik tepkisi fark edildi. Neyse ki, bu sinirlilik kısa sürede geçti. Resmi haberler alındıkça ve sakinler kaos sahnesine ve tekrarlayan sarsıntılara alıştıkkça paniğe kapılmayı bıraktılar.

(d) *(d) Genel Deprem Kompleksi*.– Bu, her yeni sarsıntıda uyandırılan kalıcı deprem dehşeti için söylenemez. Bu istemsizdi. Depremın şoku o kadar büyüktü ki, çoğu insan şiddetli mide rahatsızlığı ve ayrıca şiddetli kasılmalar yaşadı. Uzun bir süre, kaçmayı reddederken bile, en ufak bir titreme bile aynı zihinsel ve fiziksel sonuçları vermeye yetti. Yazar, Levin'e geldiğinden beri bir dizi hafif deprem yaşadı, ancak bunların hiçbiri, hiçbir şekilde Hawke Köprüsü karışıklığıyla karşılaştırılmaz. Bunların hiçbiri karın sınırlarının istemsiz bir tepkisi olmadan hissedilmez. Kısa bir süre önce, gece yarısından hemen sonra o uyurken bir tanesi meydana geldi. Sanki midesi çalkalanmış gibi hissederek uyandı ve daha sonra, o sırada hafif bir yer sarsıntısının meydana geldiği bilgisi verildi. Napier sakinlerinin bir kısmı hala tuğla bir binadan korkuyor, çünkü bu tür yapılar afet bölgesinde çok kötü durumda. Bu deprem hatırasının, korkunç deneyimden geçenler tarafından tamamen unutulup yaşanmamış gibi olacağı şüphelidir. Bilinçaltı süreçlerde kalıcı bir kayıt olarak kalacaktır. Cesur insanlar, paramparça olan kasabalarını yeniden inşa etmek ve dağınmış olan tüm kurumları eski haline getirmek için hemen çalışmaya koyuldu. Tüm paniğe ve diğer efemine eğilimlere karşı kararlılıkla mücadele ettiler, ancak konunun kendisine havale edildiği herkes, felaketin genel etkilerini kesinlikle hissettiklerini oldukça açık bir şekilde ifade ediyorlar. Önde gelen bir iş adamı olan bir arkadaş, bu türde şöyle yazar: "Kargaşa birçok insan üzerinde iz bıraktı. Buradaki oldukça yaşlanmış görünen insanlarda oldukça belirgindir... Kargaşadan bu yana her sarsıntıyı oldukça iyi kaydettim ve bazen uzun uzun anlatabilirmiş gibi hissediyorum." Bu paragrafın baştan sona okunduğu bir Levin hemşerisi şöyle dedi: "Bunu doğrulayabilirim. Geçen gün Napier'in eski bir arkadaşı olan Bay X ile tanıştım ve depremin onu yirmi yaş daha yaşlı gösterdiğini düşündüm. Saçları döküldü ve oldukça beyazlaştı." Bu duyguya rağmen, cesur vatandaşlar, kalplerinde her zaman "Daha büyük ve daha iyi bir Napier" hayaliyle güzel bir şehri restore etmek için güçlerini veriyorlar.

Bu araştırmanın psikolojik teoriye yeni bir şeyler katmış olabileceğini ummak çok

fazla. Kişinin içinden geçtiği tüm karmaşık deneyimi analiz etmeye yönelik inaçlı girişimin, psikolojik meselelerle ilgilenenlerin pek çok modern fikir akımına ilişkin kendi sonuçlarını çıkarmaları için yeterli malzeme sağlaması, yalnızca arzu edilebilir. Yazarın en azından, insanın hiçbir şekilde dizginlenmemiş dürtülerin yarattığı bir yaratık olmadığı sonucuna varmasına izin verilebilir. İçgüdüsel davranışın onu alıp götürmesi beklenebilecek bir saatte, fiili davranışı aklın tahtına oturduğunu, duygusal değil, düşünceli ya da ideal olarak, kelimenin tam anlamıyla, duygusal tepkileri kontrol etmek ve hatta engellemek için, istemli ve bilişsel güçleri birleştirmek amacıyla hareket ettiğini gösterir.

# 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Merkezli Depremlerin Sosyolojik Etkileri Üzerine Bir Söyleşi

*Cevaplayan: Prof. Dr. Mevlüt Özben \**

*Sorular: Nursel Kuran \*\**

**Nursel Kuran:** Sayın hocam öncelikle hoş geldiniz. Son yaşadığımızın depremin fiziksel etkileri devam etmekle birlikte depremlerin toplum üzerinde sosyolojik açıdan oluşturacağı etkilerin neler olduğu ile ilgili merak ettiğimiz soruları size sunmak istedik. Fazla uzatmadan ben hemen ilk soruma geçmek istiyorum. Son yaşadığımız deprem birey – toplum ilişkisini ne yönde etkiler?

**Mevlüt Özben:** Hoş buldum teşekkür ederim. Kahramanmaraş Depremleri yoğunluğu süreç içerisinde azalsa da birey ve toplum ilişkisi açısından “sosyal bütünleşmeyi” ve “dayanışmayı” arttırıcı bir etki oluşturmuştur. Özellikle ilk haftalar, hatta aylarda “biz” imgesinin canlanması anlamında toplumun önem ve değerinin anlaşılmasında işlevsel bir rol oynamıştır. Yaşadığımız çağın olumsuzluklarından biri olan aşırı bireycilik açısından da bu çaptaki felaketler, bireylerin/insan teklerinin kendi pencerelerinden dışarı bakmalarına yol açarak, başta hayatın anlamı ve değeri olmak üzere yitirilmekte olan kimi değerlerin hatırlanmasına vesile olmuştur.

**N.K.:** Peki hocam bu deprem asrın felaketi olarak adlandırıldı. Bu depremin toplum üzerindeki etkisi diğer depremlere oranla daha uzun sürer mi? Bu depremin sosyal dayanışma üzerinde etkileri nelerdir?

**M.Ö.:** On bir ilimizi kapsayan büyük yıkımın toplum üzerindeki etkileri elbette bölgedeki insanlar için uzun süreli olacaktır. Can kayıpları başta olmak üzere tüm kayıplar, buna bağlı travmalar ve hatıralar (yitip-gidenler) yıllar boyunca bölge insanını bir gölge gibi takip edecektir. Ancak toplum için durum biraz daha farklı. . .

İnsanlar gibi toplumlar da unutmaya yazgılıdır. Burada önemli olan inisiyatif gruplarının çabaları ve geliştireceği projelerle depremedelerin yanında durabilmeyi, destek olmayı sürdürebilmektir. Öyle ki, toplum bir yönüyle dayanışmadır. Bir biz imgesi olarak toplumu anlamlı ve sürekli kılabilecek olan unsurlardan biridir sosyal dayanışma. . . Felaketler söz konusu sosyal dayanışma açısından büyük yoğunluklar içerir, ne yazık ki bu da zamanla sönmülenebilir. Bu yüzden hem deprem gerçekliğini hem de bölge insanının kayıpları ve sorunlarını unutmamak/unutturmamak toplumsal bir sorumluluktur.

\*Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi ,Sosyoloji

\*\*Gazi Üniversitesi Felsefe Grubu Eğitimi/ Psikoloji/ Doktora Öğrencisi

**N.K.:** Afetin toplumsal kurumlara ekonomi/siyaset/din vb - etkisi nasıl olabilir?

**M.Ö.:** Yapı, alt-yapı ve ticaret olmak başta olmak üzere büyük/yıkıcı depremlerin bölge ve ülke ekonomisi açısından ciddi bir maliyet doğurduğunu biliyoruz. Bu maliyetlerin gerek bölge gerek ülke açısından zorluklar doğuracağı muhakkak. . .

Öte taraftan Maraş Depremlerinin siyaset ve din gibi unsurlar üzerindeki etkilerini anlayabilmek için çok erken olduğunu düşünüyorum. Deprem bölgesinde sosyal bilimciler tarafından toplanacak veriler ve yapılacak çalışmalar bu konuda bize ışık tutacaktır. Burada belirleyici olacak faktör, böylesi yıkıcı felaketlerin nasıl algılandığı, verili kültür ve değerler setinin bu olup-bitene nasıl cevap verdiği ki, bu da dediğim gibi bölgede yapılacak çalışmalar neticesinde daha belirgin hale gelecektir diye düşünüyorum.

**N.K.:** Hocam deprem dolayısıyla insanlar çok büyük kayıplar yaşadı. Hem deprem bölgesinde yaşayanlar hem toplumun diğer kesiminde kayba bağlı olarak öfke duygusunun oluştuğunu görüyoruz. Buna bağlı olarak toplumsal öfke artarak yayılabilir mi?

**M.Ö.:** Büyük depremler gündelik/olağan yaşamı askıya alan felaketler olduklarından toplumsal öfkenin belirmesi karşılaşılan durumlardandır. Depremzedeler ile diğer insanlar arasında bazı farklılıklar bulunsa da toplumsal öfke olup-bitenin sıcaklığında gelişir. Örneğin yıkımların, ölümlerin, geciktiği düşünülen arama-kurtarma faaliyetlerinin ve yerine getirilemeyen ihtiyaçların sorumluları aranır. Ancak dayanışma yoğunluğunda olduğu gibi olayın sıcaklığı geçtikçe toplumsal öfke de zamanla sönümlenir.

**N.K.:** Deprem demografik yapıyı nasıl etkileyecek?

**M.Ö.:** Maraş merkezli depremlerin deprem bölgesindeki demografik yapıyı etkileme potansiyeli bulunduğunu belirtmek gerekir. Deprem bölgesinde başta barınma olmak üzere yaşamsal kaynaklara erişimde güçlükler yaşayacak olan toplulukların nasıl davranacaklarını da zamanla analiz etmek mümkündür. Ancak özellikle Hatay gibi tarihsel özelliği olan ve demografik dokusu çeşitlilik gösteren ilimizde daha rasyonel politikalar geliştirmek ve olası demografik dönüşümlerin önüne geçmenin büyük önem taşıdığını düşünüyorum. Başta Hatay olmak üzere deprem bölgelerinde devlet aklının geliştireceği ve yürüteceği politikalarla olumsuz olasılıkların gerçekleşmesine izin veremeyeceğini düşünüyorum.

**N.K.:** Deprem sonrasında özellikle geçici – kalıcı konutlarda yaşamak aile ilişkilerini ne yönde etkileyecek?

**M.Ö.:** Afet sosyolojisi literatürüne bakıldığında olağan yaşamın sekteye uğradığı afetler ve sonrasında zorlu koşullarında süreçten etkilenenlerin başında aile kurumunun geldiği görülmektedir. Barınma, gıda, temiz suya erişim, hijyen başta olmak üzere işini, işyerini kaybetme, kısacası geçim standartlarından uzaklaşmak ve diğer olumsuzlukların aile kurumunu etkilememesi düşünülemez. Ancak bölge özelinde düşündüğümüzde, kanaatimce, dayanışma ağları ve kültürünün Batı illerimizle mukayese edildiğinde daha güçlü olduğunu söyleyebileceğimiz bu bölgede aile kurumunun olası olumsuz etkilenme oranının daha düşük seviyelerde kalacağını düşünüyorum. Ancak böylesi bir etkinin nasıl şekilleneceğini uzun süreli ve tekrarlayan çalışmalarla ölçmenin ve buna göre bir değerlendirmede bulunmanın daha sağlıklı olacağına şüphe yok.

**N.K.:** Afetin etkisi toplumsal cinsiyet rollerine göre farklılaşabilir mi?

**M.Ö.:** Afetlerde kadın ve erkelerin kimi ihtiyaç ve önceliklerinin farklılıklar içerdiği ve kadınların afetler ve sonraki süreçlerde olumsuz anlamda daha kırılğan bir toplumsal kategoride yer aldıklarını söylemek mümkün. Özellikle afet savunmasızlığı bağlamında kadınların diğer kırılğan toplumsal gruplarla birlikte afetlerden daha fazla etkilendiğini gösteren birçok çalışma mevcut. Bundan başka afet sonrası süreçlerde de kadınların çeşitli kültürel kodları içselleştirmiş olmalarından dolayı daha fazla sorumluluk üstlendikleri ve fedakarlıklarda buldukları gözlemlenmektedir. Afet sonrası süreçlerde kadınlar yaşamın yeniden yoluna girmesi, ailesinin ihtiyaçlarının karşılanması vb sorumlulukları, yaşadıkları travmayı bir kenara bırakarak fedakarca üstlenmektedirler.

**N.K.:** Deprem sonrası uygulanan psiko-sosyal destek programları ile ilgili neler düşünüyorsunuz?

**M.Ö.:** Deprem sonrası süreçlerde yürütülen faaliyetlerinden biri de psiko-sosyal destek faaliyetleridir. Büyük çaplı afetlerin yarattığı yıkım nedeniyle yaşanan kayıplar ve yitirilenlerin kişinin anlam dünyasında hasara yol açar. Özellikle hayatın anlamı ve değerinin sorgulandığı, yaşama sevincinin tahribata uğradığı böylesi süreçlerde psiko-sosyal desteğin önemi büyüktür. Pozitif psikoloji yaklaşımı bağlamında destek uzmanları yaşamın anlamı, yaşama sevinci ve en önemlisi bir gelecek umudu yeşertmek anlamında sürecin sağaltımına katkıda bulunabilirler.

Burada psiko-sosyal desteğin sağlamanın beklendiği umut, çıkış yolları olduğuna inanılması ve bu yolları kullanmak için bir motivasyon inşa etmektir. Afetler etkileri uzun süreli olabilecek sosyal yaralanmalar da meydana getirebileceklerinden yaşamın anlamı ve gündelik rutinleri tekrar inşa etmek çok önemlidir. Çünkü bu yolla toplulukların acı ve kayıp duygusuyla baş etmesi ve bir anlamda yeniden ayağa kalkma süreci gerçekleşebilecektir.

Genel olarak şunu söyleyerek bitirmek isterim. Ülkemizin deprem gerçekliği ile ilgili olarak jeolojik bakımdan yerin altını bilmenin ne denli önemli olduğunu söylemeye bile gerek yok. Ancak depremle mücadelede yerin altı kadar yerin üstünü de anlamak ve bilmek zorundayız. . .



# Deprem ve Psikolojik Sağlık

*Cevaplayan: Dr. Öğr. Üyesi Tolga Köskün \**

*Sorular: Emir H. Özel \*\**

**Emir H. Özel:** Şu anda deprem bölgesindeki insanların durumu nasıl, gelecekte bu insanların ne tarz sorunlarla mücadele edebileceğini kestirebilir miyiz? Sahadaki durum nedir genel olarak özetleyebilir misiniz?

**Tolga Köskün:** Şu anda depremin üzerinden üç ay gibi bir süre geçti. Gördüğümüz, bize iletilen ve kendi deneyimlerimiz itibariyle anladığımız en önemli zorluklardan bir tanesi şu an barınma konusu gibi gözüküyor. Bununla birlikte hala belirli bölgelerde temel ihtiyaçların karşılanması ve koordinasyonu ile ilgili sıkıntılar devam ediyor. Çadır kentlerde koşullar maalesef bir yaşamı asgari düzeyde sürdürmek için çok uygun koşullar değil. Çünkü çadırlar genelde birbirine çok yakın vaziyette kurulmuşlar bu da oraya baktığımızda insanların aslında hem mahrem bir hayat sürmelerinde bir taraftan da sağlıkla ilgili çok ciddi sıkıntıların ortaya çıkmasına yol açıyor. Örneğin fiziksel sağlıkla ilgili salgınlar, bulaşıcı hastalıklar, uyuz ve bit salgını gibi problemler söz konusu. İşin psikolojik tarafına baktığımızda tabii ki ilk şok evresinden sonra insanlar artık kayıpların daha ağır bastığı, yas sürecinin yaşanmaya başladığı, yeniden hayat kurmaya yönelik kaygıların arttığını görüyoruz. Bunun dışında yeniden deprem olacakmış gibi hissetme, tuvalete giderken düş alırken korkma, binalarda kalmaya devam edenlerde geceleri yaşanan uyku problemleri, uykuya dalmada ve sürdürmede sorunlar, gece dördü bekleyip ondan sonra uyumalar gibi problemler görüyoruz. Bunun dışında bir türlü rahatlayamama, duygusal hissizlik gördüğümüz psikolojik şikayetlerden bazıları. İnsanlar üzerinden bu kadar zaman geçti daha bir kere bile ağlayamadım diyenler var. Bir diğer mevzu da çadır kentlerle ilgili, maalesef yaşam koşulları zorlaştıkça doğal olarak insanların belirli meselelere tahammülsüzlükleri artmaya başlıyor. Ev içi şiddet olaylarında bir artış söz konusu. İstismar vakalarına rastlanıyor, özellikle boş çadır alanlarında ciddi bir sıkıntı yaratıyor. Bunun dışında bazı bölgelerde farklı etnik grupların yer aldığı çadır kentlerde bazen gruplar arası çatışmalar ön plana çıkabiliyor. Bunlar gruplara, kültürlere ve etnik kimliklere yönelik sorunlar. Yani asgari düzeyde de olsa bu tür problemler olduğunu görüyoruz. Ve tabii ki yeni bir hayatı nasıl kuracağız, nasıl devam edeceğiz kaygısı var, bundan sonrası nasıl olacak sorusu en büyük soru. Bundan sonra nasıl sorunlarla karşılaşacağız gibi bir sorunuz vardı, toplumsal tepki süreçleri itibariyle baktığımızda afette şöyle bir şey var ki medyanın ilgisi dağılmaya başladı, eskisi kadar oraya gidip gelen insanlar olmuyor. Dolayısıyla el ayak çekilmeye başladı oradan. Bu aşamada biraz daha hayal kırıklığı, bir takım depresif belirtilerin ortaya çıkması, yalnız kalmışlık, terk edilmişlik duyguları yaşamaları yine beklediğimiz durumlardan bazıları.

\* Adnan Menderes Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

\*\* Adnan Menderes Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Lisans öğrencisi.

**E.H.Ö.:** Hocam bu konuyla ilgili olarak normalizasyon süreci burada çok önemli bir yer işgal edecek gelecekte. Peki bu normalizasyon süreci nasıl olacak? Bunu nasıl sağlayacağız psikologlar olarak?

**T.K.:** Bizim normalizasyon sürecimiz aslında akut süreçte ya da grup çalışmaları yaparken genelde yaptığımız şey, böyle bir olaydan sonra yaşanan bu tepkilerin olağandışı birtakım olaylara karşı gösterilen olağan tepkiler olduğudur aslında. Bir tür psikoeğitim yaparak bir normalizasyon sağlıyoruz. Bir de grup çalışmalarında genelde şu işlevsel oluyor, örneğin şöyle 4-5 kişiyle veya 5-6 kişiyle bir araya geldiğimizde herkese “siz ne hissediyorsunuz, nasıl geçirdiniz” diye sorduğumuzda bu defa insanlar “ben de aynı şeyi yaşıyorum” demeye başlıyorlar, “ben de aynı deneyimi yaşıyorum. . .” Dolayısıyla aslında bir grup çalışması yaparken insanların ortak bir deneyimi paylaştıklarını, böyle bir paylaşım toplantısıyla göstererek de bir tür normalizasyon yapıyoruz. Tabi bu işin psikoloji tarafıyla ilgili. Normalizasyon nasıl olacak? İşte bu insanları bir kere düzenli kalacakları bir yer kurduğumuz zaman, insanlar yeniden bir iş buldukları zaman, nerede yaşayacaklarına karar verdiklerinde, çocuklar okullarına düzenli devam ettiklerinde, insanlar gündelik işlerine döndüklerinde, onlara bu tür imkan ve koşul sağlandığında biraz normale dönmüş olacak. Çünkü bu tür koşullar olmadan işin psikolojik tarafıyla ilgili iyileşme de birazcık zorlaşacak gibi görünüyor. Çünkü bölge de sıcak bir iklime sahip ve yaz geliyor. Ve o çadırlar ne kışın kalmak için çok uygun çadırlar ne de yaz sıcaklığında o insanların kalabilmeleri için uygun çadırlar değil. Şu an herhalde konteyner kentlere geçme planı yapılıyor, en azından daha nizami düzenli bir ortam olur konteyner kentlerde. Özellikle yaşam koşullarının netleştirilmesi, insanlar için o normalizasyonu sağlayabilir, özellikle resmi kurumların üzerine düşen şey bu.

**E.H.Ö.:** Peki hocam, depremzede yakınlarımıza nasıl yaklaşmamız gerekiyor? Yani deprem 11 ili doğrudan etkilemiş olsa da tüm ülkemiz buradan dolayı olarak etkilendi. Neredeyse herkesin depremzede bir tanıdığı var. Depremzedelerle iletişime geçerken neler yapmamızı önerirsiniz?

**T.K.:** Şimdi, özellikle olayla ilgili her zaman konuşmak istemeyebilirler, kaçınmak isteyebilirler. Deprem bölgesinde olmayan insanlar da haklı olarak ne olduğunu merak ediyorlar, sormak istiyorlar. Şimdi burada insanlar, özellikle depremi yaşayanlar, bundan bahsetmeyi çok istemediği sürece çok fazla zorlayarak soru sormak gibi girişimlerden kaçınmak iyi olabilir. Ne zaman istiyorlarsa, ne kadarını istiyorlarsa yakınlarımıza ve tanıdıklarımıza o kadarını paylaşma fırsatı vermek önemli. Onların yanında olduğumuzu hissettirmek o acıyı anlatmak ve paylaşmak istediklerinde -bu duygusal olarak da olabilir başka türlü de olabilir- o acılarına eşlik etmek, yanlarında olduğumuzu ihtiyaç duyduklarında hissettirmek bu aşamada herhalde en önemli şeylerden bir tanesi. Yakınlarımıza genelde bir destek göstermek ve onlar istediklerinde sosyal destek sağlayarak yardımcı olabiliriz.

**E.H.Ö.:** Bunun haricinde, depremle ilgili olarak bir mağduriyet seviyesinden bahsedilir. İlk başta mağdur olanlar depremzedelerdir, daha sonrasında depremzedelerin yakınları, ondan sonrasında ise sahada görev alan çalışanlar gelir; işte sağlık çalışanları, kurtarma ekibinden çalışanlar vs. Şimdi şunu sormak istiyorum size, özellikle İstanbul'daki arkadaşlarımla konuştuğumda kafalarında “depremzede yakınları ne kadar depremzede sayılmalıdır?” diye bir soru olduğunu gördüm. Depremzede yakınları da depremzedeler

kadar etkileniyor, hatta hiç yakınları olmasalar bile insan belli bir yerde etkilenebiliyor. Peki bu durumda ne yapılması gerekiyor ya da depremzede yakını olmayanların şu durumda ne yapması gerekiyor sizce?

**T.K.:** Deprem hepimizin etkilendiği bir olaydı. Normal koşullarda bir afet gerçekleştiğinde bir bölgeye afet sahası deriz ama dediğiniz gibi 11 ili etkileyen bir olay üzerine, bir de kitlesel kayıplar, bütün ülke afet sahası oldu. Çünkü çok fazla kitlesel göçler de oldu. İnsanlar Türkiye'nin özellikle büyük kentlerine, yakın bölgedeki kentlere taşınmaya başladılar. Dolayısıyla burada hepimiz etkilendik. Şimdi, tabii ki bu etkilenmenin şiddeti değişecektir ama duyarlılık çemberi üzerinden gidersek, doğal olarak olaydan en çok etkilenenler öncelikle maruz kalanlar olacaktır. Yine arama kurtarma ekipleri ve bölgede çalışanlar en çok etkilenen gruplardan bir tanesi. Çünkü onlar olayın sıfıncı anından itibaren orada olan insanlar, dolayısıyla bütün o yıkıma, can kayıplarına, göçüklerin altından çıkan bedenlere tanıklık eden insanlar. Yine bunlar çok fazla etkilenen insanlar. Yakınları da etkileniyor çünkü bütün bir aile sistemini bir taraftan etkileyen bir şeyden bahsediyoruz. Bir ailede bir kayıp olduğunda birçok kişi etkileniyor bu durumdan ya da bir aileden birinin evi barkı yıkıldığında veya yaşam koşullar değiştiğinde insanlar kapılarını açıyorlar, bir arada yaşıyorlar. Bütün bu koşullar altında yakınlarının etkilenmesi çok normal. Belki doğrudan maruz kalanlar olarak olmasa da onların da bu meseleden etkilenebileceğini göz önünde bulundurmak onların da paylaşmasına imkan sağlayarak ve birtakım sosyal destek kaynakları sunarak yardımcı olabiliriz diye düşünüyorum.

**E.H.Ö.:** Ayrıca insanların depremle ilgili konularda duygularını pek de açmak istemediklerini görüyoruz. Bu uzun vadede ne kadar iyidir sizce?

**T.K.:** Evet, insanlar bu konuyla ilgili duygularını ifade etmekte, bu konuda duygularını açmakta zorlanıyorlar. Zorlanmaları çok normal. Bu durum uzun vadede işlevsel midir diye sorarsanız, uzun vadede işlevsel değil. Böylesine yoğun bir olayın üzerinden hemen konuşmak istememek normal, anlatmak istememek normal çünkü insanlar daha kendileri ne yaşadıklarını anlayamadan bunu bir de aktarmaya çalışmaları zorlayıcı olur. Ama olayın üzerinden hala uzun zaman geçmiş olmasına rağmen, yoğun kayıpları olmasına rağmen bu konuyla ilgili hiç duygu tepkisi göstermiyorlarsa, hiç duygu ifade etmiyorlarsa, acılarını, kederlerini, üzüntülerini yani asgari düzeyde sıkıntılarını ifade etmiyorlarsa burada birazcık yolunda gitmeyen şeyler var gibi algılayabiliriz. Çünkü böyle bir yıkımdan sonra insanların olumsuz birtakım duygusal deneyimler yaşamalarını bekleriz ve duyguyu ifade etmek de hem olayı anlamak, anlamlandırmak ve travmatik olayın yarattığı bu duyguyu işlemek açısından oldukça önemli. O yüzden duyguyu ifade etmek duyguyu paylaşmanın böyle adaptif bir tarafı var.

**E.H.Ö.:** Son olarak iki tane soru sorayım ondan sonra da bitireyim isterseniz. İlk sorum yaşadığımız bu depremle ilgili değil, genel olarak afetlerle ilgili olacak. Bu tarz durumlarda, sahadayken ruh sağlığı çalışanlarını bekleyen en büyük tehlikeler nelerdir? Gelecek herhangi bir felakette psikologların nasıl davranmaları gerekiyor sahada? Neler önerirsiniz?

**T.K.:** Sahanın tabii ki riskleri var. Şunu bileceğiz, bütün alışkın olduğumuz koşulların dışında zor koşullarda çalışmamızı gerektiren şeyler olacak. Psikologlar da travmatize

olabilirler. Bizim de sahaya gidip döndükten sonra kendi duygu paylaşım toplantılarımız, arınma toplantılarımız oluyor çünkü biz de etkileniyoruz. Ya da akşam bir araya geldiğimizde o günün bir muhasebesini yapıp o günle ilgili duygularımızı, bizi etkileyen olayları paylaşıyoruz. Bir kere risklerden bir tanesi bu olabilir, yani bizim de travmatize olmamız. O yüzden burada psikologların sahaya gitmeden önce sahaya dair, afetlere dair eğitim almış olmaları lazım, önemli şeylerden biri bu. Böyle kahramanlık fantezileriyle hareket etmemek gerekiyor, çok güçlü hissedebiliriz, her şeyi yapabiliriz gibi gelebilir. O duygusal reaksiyonlarla “hadi gidelim!” şeklinde bir arzumuz, isteğimiz olabilir. Niyetimiz iyi olabilir ancak ortaya çıkacak sonuçlar uzun vadede bizim için yıpratıcı da olabilir çünkü o saha o kadar kolay bir saha değildir. Muhakkak deneyimli birilerinin gözetiminde, eğer özellikle ilk saha deneyimiye, bir ekip içerisinde olmak çok önemli. Ekibin sürekli birbirini kollaması çok önemli. Çünkü biz bir ekip olarak ve bir ‘buddy’lik sistemi içinde çalışıyoruz. O buddylerin birbirini kollaması, yorulduğunda birbirini gözlemleyip “sen biraz yoruldu, istersen biraz mola ver” demesi lazım. Ve en önemlilerden bir tanesi sahaya vedalaşabilmek aslında. Çünkü döndükten sonra benim çalıştığım gruplarda hemen tekrar sahaya dönmek isteyenler oluyor, çok suçluluk hissediyorlar sahadan ayrıldıktan sonra. Sahaya bağlarını koparamıyorlar, orda bir bağ kuruluyor ve bunlar yine dikkat edilmesi gereken şeyler. Elbette ki insanlarla kişisel bağlar kurulabiliyor orada ama yine de profesyonellik açısından dikkat edilmesi lazım. Oradaki insanlara sonradan tutamayacağımız sözler vermememiz lazım. Çünkü biz kendi hayatımıza döndükten sonra olur da o taleplere cevap veremezsek daha büyük hayal kırıklığı yaratmış oluruz. Bunlara da yine dikkat etmek lazım; sahadan ayrılmayı bilmek, tutamayacağımız sözler vermemek, bilmediğimiz konularda müdahil olmamak, her şeyi yapabilirim diye düşünmemek kendimizin de sınırları olduğunu, yetebildiğimiz kadar, gücümüzün yettiği kadarına müdahil olmak önemli.

**E.H.Ö.:** O halde son soruyu soruyorum. Bu konuda öğrencilere ne tarz tavsiyeler verirsiniz? Yani öğrenciler olarak bizim de canımız çok yandı, bizim de elimizden bir şey gelse yapabilecek durumdayız gibi hissettik aslında tez canlılıkla falan. Bizler ne yapabiliriz sizce bu durumda?

**T.K.:** Bütün öğrencilerimizin, sadece yani bizim öğrencilerimizin değil, Türkiye’de birçok öğrencinin, birçok insanın aslında bu konuyla ilgili bir duyarlılık gösterdiğini biliyoruz. Herkes hemen gitmek istiyor ama görüyoruz ki bu tür afetlerde koordinasyon çok önemli. Herkes kendi başına grup olup gittiğinde orada daha büyük bir organizasyon sorununa yol açıyoruz. Ben öğrencilerin, yani mezun olmayan öğrencilerin afet sahasında bulunmasını çok uygun bulmuyorum. Çünkü korunmasız bir şekilde oraya gidilmiş olabilir ve travmatize edici bir etkisi olabilir. Öğrencilere önerimiz şu olabilir, niyetiniz çok iyi ama eğitimleri almadan olmamalı bu. Yani bizim en önemli etik ilkelerimizden bazıları yeterlilik, yetkinlik ve zarar vermemek. Çünkü oraya gittiğinizde orada ağlayan insanla birlikte oturup ağlamanın bir faydası olmayacak, böyle şeyler gördüğümüz de oluyor. Bunları yapmamak lazım o yüzden de eğitimlerimizi tamamlamalıyız. Şunu unutmayalım, afet dediğimiz şey bir ayda veya iki ayda biten bir şey değil. Bakın bugün 3 ay oldu. Tamam, biz günlük hayatlarımıza döndük ama aslında çok da geçmedi bu olayın üzerinden. Gündemler tamamen değişti. Bunun çok uzun soluklu bir maraton olduğunu bilmemiz gerekiyor. Yani bu meseleyi 100 metre koşusu olarak değil bir maraton olarak düşünmek lazım. Zamani geldiğinde, hazır olduğunda,

eğitimleri tam olduğunda deneyimli insanların kontrolünde öğrencilerin mezun olduktan sonra sahaya dahil olmalarını öneririm. Bir de Türkiye afetler bölgesi, yani klinik psikolojiye ilgisi olsun ya da olmasın bence psikologların çok temel düzeyde afet, afetin etkileri ve psikolojik ilk yardım konusunda kendilerini yetiştirmelerinin çok önemli olduğunu düşünüyorum.

