

'En büyük hazinemiz aklımızdır'

İlkem Coşkun

Başlık Oğuz Atay'ın *Tehlikeli Oyunlar*'ından. * Son dönemde ülkemiz çoğumuzun aklı gibi: Karışık. Türkiye zor zamanlar geçirirken bizim payımıza da ülkenin içinde bulunduğu karmaşadan kaygılanmak düşüyor. Kimimiz bu dönemi daha kaygısız atlattırıyor. Kimimiz ise zorlanıyoruz sokağa çıkmakta, alışverişe gitmekte, ulaşım araçlarını kullanmakta ve hayata katılmakta. Peki, ne oluyor da birtakım insanlar bugünleri daha rahat atlatırken, bir kısmımız yüreğimiz ağzımızda dolaşıyoruz? Yanıtı aslında çok merkezi bir istasyonda rastlıyoruz: Bireysel farklılıklarımız.

NEDİR BU BİREYSEL FARKLILIKLARIMIZ?

Bireysel farklılıklarımız aslında bizi biz yapan şeyler. Olduğumuz, büyündüğümüz kişiye ait olan özelliklerin bütünü. Bu farklılıklarımız bir işi yaparken de karşımıza çıkabiliyor, bir duruma karşı tepki gösterirken de.

Doğuştan ve sonradan kazandığımız özelliklerin toplamı bizi biz yapar ve diğerlerinden farklı yanlarımızı oluşturur. Hatta bazen kendimizin bile, belirli sınırlar çerçevesinde, farklı hissedene, düşünen yanları olabilir. Ancak bazen, farklı yanlarımızı ya da farklılıklarımızı kabul etmekte zorlanıyoruz. Aynı aileden bir birey ilkece çeşitli travmalarla uğraştığımız bu dönemde karşılaştığımız, duyduğumuz veya gördüğümüz olaylara karşı daha soğukkanlı, sakin yaklaşabilirken, bir diğer birey örneğin korktuğu için işe gitmek istemeyebilir. Bu durumu garipsemek yerine, birbirimizi anlamaya çalışsak aslında ne kadar kolay olurdu çoğu şey. Tek yapmamız gereken karşımızdakinin duygularını anlamak. Zor olabilir, size yabancı olabilir ama empati kurmaya çalışmanız bile karşımızdakine değerli olduğunuzu ve onu anlamaya çalıştığınızı hissettirecektir. Bu durum ilişkinizde de olumlu yansıyacaktır.

Bireysel farklılıklarımız dışında, en yalın haliyle duygusal yükü ağır olumsuz yaşam olayı/olayları olarak adlandırabileceğimiz travmatik olaylar karşısında gösterdiğimiz tepkilerimizde başka hangi değişkenler etkili olabilir? Bu soruyu düşündüğümüzde



Yoklama alıyorum, sessiz olun!
Kaygı? Burda!
Hüzün? Burda!
Yalnızlık? Burda!
Mutluluk?
...
Mutluluk?
—Cemal Süreya

belki de öncelikle bakmamız gereken kişinin geçmiş yaşamıdır. Yani çocukluğu ve şu yaşına kadar yaşadığı, geçirdiği olaylar.

GEÇMİŞ YAŞAMIN GÜNÜMÜZE ETKİSİ NASIL OLUR?

Hepimiz çocukluğumuzda ya da geçmişimizde olumsuz ve bizi üzen olaylar yaşamışızdır. Hepimiz diyoruz ama belki yaşamamış olanlarımız da vardır. Yaşayan çoğunluk için sesleniyorum, yalnız değilsiniz! Kimimiz uçan balonumuzu elimizden kaçırdığımız için çok üzülümüzdür, kimimiz bize uçan balon alan babamızı yitirdiğimiz için. Ancak bizi üzen olayların hepsinin önemli bir noktası var: Bu olumsuz olayların gerçekleştiği yaş, türü, süresi, sıklığı ve saire gibi durumlar olaylardan etkilenme düzeyimizi etkiler.

OLUMSUZ ÇOCUKLUK OLAYLARI

Amerika Birleşik Devletleri'nde Kaiser Permanente adlı bir sağlık kurumu tarafından 1995-1997 yılları arasında 17 binin üzerinde yetişkinde travmatik olaylar ile tıbbi ve psikolojik hastalıklar arasındaki bağlantı incelenmiştir. Türkçeye Olumsuz Çocukluk Olayları (*Adverse Childhood Experiences*) olarak çevrilebilecek

araştırmanın sonuçları çok çarpıcı bilgiler sunar. 0-18 yaş arasında çocuklukta yaşanan travmatik olayların sıklığı ve seviyesi ile ileride görülen tıbbi hastalıklar arasında güçlü ve doğru orantılı bir bağ bulunmuştur.

Örneğin 10 tür travmatik yaşam olayından dört ya da daha fazlasını yaşamış olan kişilerin hiç travmatik olay yaşamamış kişilere göre ileride kanser olma riskinin yüzde 157; kalp hastası olma riskinin yüzde 285; astım hastası olma riskinin yüzde 231 oranında daha fazla olduğu bulunmuştur. Benzer bir biçimde psikolojik rahatsızlıklar da travmatik yaşam olayı yaşamış kişilerde daha fazla görülmüştür.

Geçmiş yaşamında karşılaştığı olumsuz bir durumla "yeterince iyi" baş edememiş kişilerde bu durum travmatik bir iz bırakır ve bugünkü yaşamına etki eder. Burada bir parantez açmak istiyorum: "Yeterince iyi" tabiri kişi için yeterli düzeyde olmayı içerir. Bununla birlikte kişinin sahip olduğu içsel kaynaklar durumu baş etmesi açısından önemlidir ve bu kaynaklar kişiye yardımcı olur.

Düşünün ki küçükken sizi bir köpek kovaladı ve siz sonrasında her gördüğünüz köpekten korkmaya başladınız. Aslında gördüğünüz diğer köpekler sizi kovalayan köpek olmasa da siz gördüğünüz her köpekte o anıza gittiniz ve korktunuz. İşte haya-



KİMDİR?

İlkem Coşkun,
Uzman Klinik Psikolog,
DBE Davranış Bilimleri Enstitüsü,

Yetişkin Bölümünde çalışmaktadır.

tinizde travmatik bir iz.

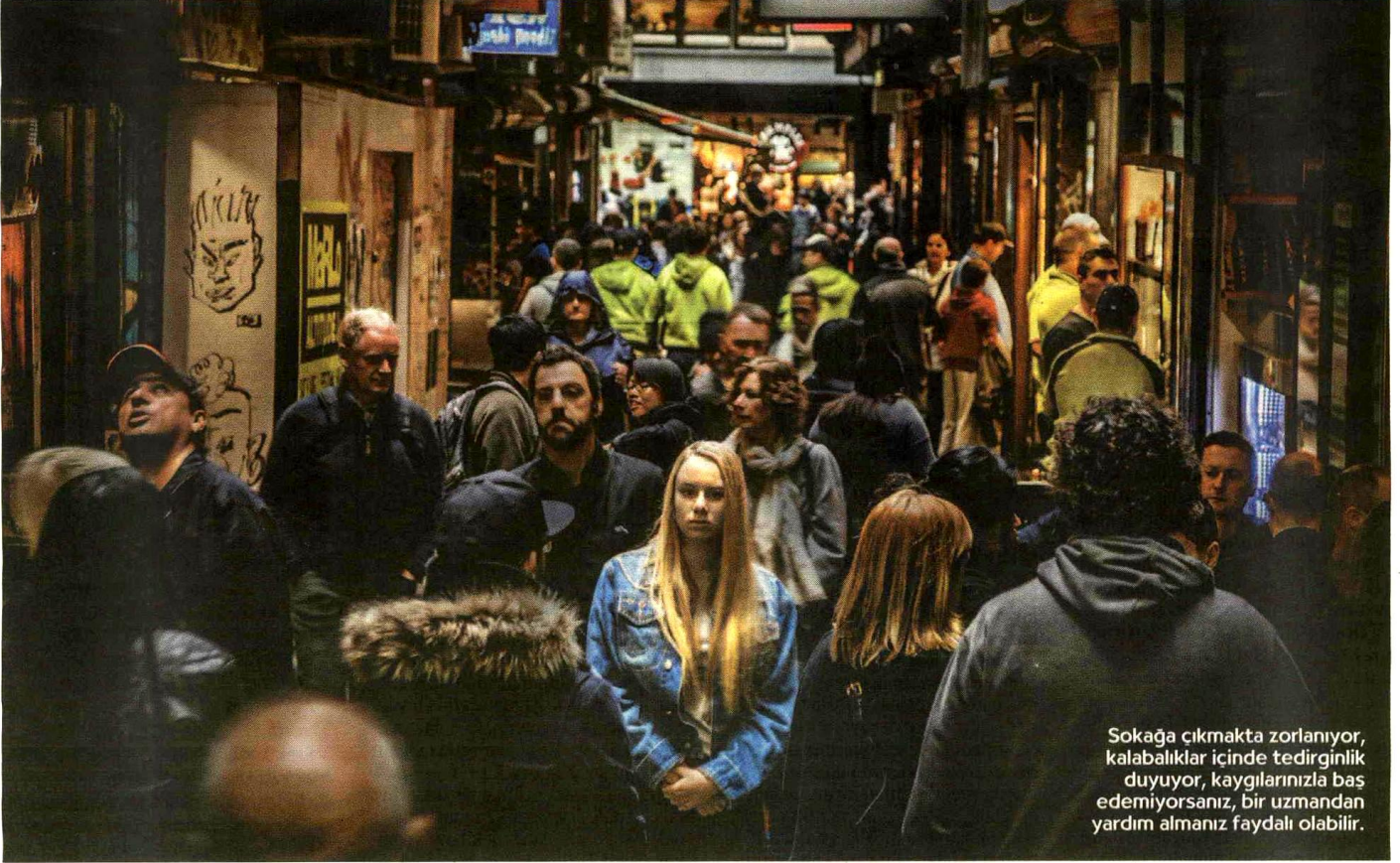
Ne var ki içinde bulunduğumuz dönemde yaşadığımız olayların yarattığı kaygı sevimli patilerin bıraktığı izler yüzünden oluşmuyor. İnsanlar yüzünden oluşan travmalarda depresyon gibi doğal yolla oluşan travmalardan farklı olarak hissedebildiğimiz bir yogan duygumuz daha oluyor: Öfke.

BUNCA KAYGI VE ÖFKEYLE NE YAPACAĞIZ?

Öncelikle toplu travmaların maalesef sıkça yaşandığı bu dönemde hiç kaygı duymamayı istemek ne kadar gerçekçidir, bunu tartışmak gerekebilir. Çoğumuz hemfikiriz: Belli yerlere gitmekten, belli araçları kullanırken ve örneğin belli günlerde görece daha çok korkuyoruz, daha çok tedirgin oluyoruz. Dönemin dalgalanması durulmadıkça ruhumuzdaki dalgalanın da durulmasının pek kolay olmayacağı açık. "Bir miktar" kaygı, böyle bir sürecin içinden geçerken aslında "doğal".

Şöyle düşünelim: Her gün haberlerde karşılaştığımız olumsuzluklar; ülkemizin maalesef sıkça maruz kaldığı terör olayları; yanı başımızda olsun, uzaklarda bir yerlerde olsun tansiyonları yükseltiyor. Kendimizi yaşadığımız ortamdan soyutlayıp kalamıyoruz. "Hepimiz" bu ortamın bir parçasıyız. Dolayısıyla ortamın tansiyonunu yükselince bizde de tansiyon yükselibiliyor. Eğer sabah uyanıp kahvaltımızı yapabiliyorsak, işimize, okulumuza gidebiliyorsak, günlük olarak bizden yapılması beklenen işlerimizi yerine getirebiliyorsak ama bir yandan da "bir miktar" kaygı duyuyorsak, bu, bu sürece verdiğimiz doğal bir tepkidir. Yani aslında "normal"dir.

Ancak uyku düzenimiz bozulduysa, iştahımızda azalma varsa, günlük işlerimizi yapmakta zorlanmalar yaşıyor, hiçbir yakınımızla görüşmek >



Sokağa çıkmakta zorlanıyor, kalabalıklar içinde tedirginlik duyuyor, kaygılarınızla baş edemiyorsanız, bir uzmandan yardım almanız faydalı olabilir.

istemiyor, eskiden zevk aldığımız şeyleri artık yapmak istemiyor, sadece olanları düşünüp evden dışarıya çıkmak istemiyor ve çıkmıyor/çıkamıyorsa o zaman kaygımızın tehlikeli boyutlara ulaştığını söyleyebilirim. Böyle bir durum aslında yardıma ihtiyacımız olduğuna dair bir işaret. Eğer kişide bu gibi belirtiler varsa mutlaka bir uzmandan yardım alması gerekir.

Bu belirtiler yok. Günlük işlerimizde devam ediyoruz. Ancak yine de yoğun kaygı ve öfke taşıyorsak, bu durum da bir süre sonra yukarıda işaret ettiğim hale girmemize sebep olabilir. Çünkü kişi kendini zorlayarak hayata bir biçimde tutunmaya devam ediyordur ancak araçlardaki gibi bizim de yakıt ışığımız çoktan yanmış olabilir. Bu noktada kişi kendisini en iyi kendisi değerlendirebilir. Eğer depodan yediğimizi hissediyorsanız, düşünüyorsanız bir uzmana danışmanızda fayda var.

'DEPRESYON HIRKALARI'NDAN UZAK DURUN

Her kalabalıktan kaçınmak, eskiden yaptığımız her şeyden vazgeçmek, sadece evlerde toplanmak, her şeye sırtımızı dönmek de bir süre sonra bizleri "depresyon hirkaları" giymeye yöneltebilir. Bu dönemde sevdiğimizle daha çok bir araya gelmek, vakit geçirmek, sevdiğimiz etkinliklerde bulunmak, kendimizi ve çevremizi bu yönde motive etmek kendimizi daha iyi

hissettirecektir. Denemekten zarar gelmez, deneyin.

Travmatik bir olay yaşadığımızda önce güvenlik algımız bozulur. Bu kadar güvensiz hissederken tüm bunları nasıl yapacağız diye içinden geçiriyor olabilirsiniz. O zaman tüm bunları bir anda yapmaya çalışmayın.

Ben de her gün metroya biniyorum, çeşitli kalabalıkların içinden geçiyorum. Bir ruh sağlığı çalışkanı olarak hiç kaygılanmıyorum sanıyorsanız yanılıyorsunuz. Ben de "bir miktar kaygımı" yanıma alıyorum, onu yok saymıyorum ama sadece ona kulak vermiyorum da. Tehlikeli olduğunu düşündüğüm durumlardan mümkün olduğunca uzak durmaya çalışıyorum. Tabii bu birinden şüphelenince bir sonraki vagona binmek gibi değil ama dış dünyayla iletişimi tamamen kesmiyorum. Günlük haberleri takip ediyorum. Herhangi bir sıkıntılı durum varsa başka yollardan ulaşmaya çalışıyorum nereye gideceksem.

Uzun lafın kısıması, her şeyi kontrol etmemiz mümkün değil. Olabildiğince "güvende hissettiğim biçimde" hareket ediyorum. Sonrası için çok fazla düşünmemeye çalışıyorum çünkü yaşadığımız, düşünerek içinden çıkılabilecek bir durum değil.

Sadece bazı konularda kontrol sahibi olduğumuzu göz önünde bulundurmalı. Kontrol edemeyeceğimiz konuları da kontrol etmeye niyetlendiğimizde çoğunlukla hayal kırıklığı ve ardından mutsuzlukla karşıla-

şıyoruz. Bu nedenle kendi ruh sağlığımız için neler üzerinde kontrolümüz var, neler üzerinde yok iyi değerlendirip ona göre yola çıkmak faydalı olacaktır.

TERAPİDEN KORKMAYIN

Eğer bu dönemde ya da geçtiğimiz dönemlerde travmatik bir olaya maruz kaldıysanız, sürekli o olayı düşünüyor, olaya ilişkin görüntüler aklınıza geliyor ve bir türlü gitmiyorsa, günlük yaşamınıza uyum sağlamakta zorluk çekiyorsanız, denenebilecek tedavi yöntemlerinden biri EMDR, Türkçesi ile Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme Terapisi. EMDR Terapisi, 1987 yılında ABD'li psikolog ve eğitimci Francine Shapiro tarafından geliştirilen, her türlü psikolojik rahatsızlık ve migren, fibromiyalji gibi sebebi tıbbi olarak açıklanamayan rahatsızlıklar üzerinde de etkili olan bir tedavi şekli.

EMDR Terapisi'nin temelindeki düşünce, beynin beş duyu organıyla aldığı her yeni bilgiyi işlediğini ve kendisi için işlevsel, kullanışlı bir hale getirdiğini söylüyor. İşlevsel hale gelen yeni bilgiler, anılar beyinde halihazırda var olan anı ağı ile bütünleşiyor.

Öğrenme böylelikle gerçekleşir ve öğrendiğimiz bilgiler ile gelecekte yaşayacağımız durumlara karşı verebileceğimiz tepkiler beyinde depolanmış olur. Ancak duygusal yükü ağır ve olumsuz yani travmatik bir olay yaşadığımızda beynin bu siste-

minde bozulma olur ve beyin bu bilgiyi normalde olduğu gibi işleyemez. İşlenmeyen ve sağlıklı biçimde depolanmayan bilgiler, onu anımsatacak, tetikleyecek durumlarla karşılaştığında bize sanki o travmatik anı yeniden yaşıyor gibi hissettirebilir ve sürekli travmatik meseleyi düşünmemize sebep olabilir.

EMDR Terapisi ile kişi bu travmatik anılara karşı duyarsızlaştırılır ve yaşamaya yeniden "normal" bir şekilde devam edebilir. Bu terapi yöntemi ile çoğumuzun bildiği o filmdeki gibi anılarımız beynimizden silinmiyor. Aksine onu hatırlayabiliyoruz ancak hatırladığımızda bizi önceki gibi rahatsız etmiyor. Ona karşı yeni bir bakış açısı geliştirmiş oluyoruz.

Çoğumuzun güvenlik algısının çok derinden sarsıldığı bugünlerde duyduğumuz bir miktar kaygının "normal" olduğunu tekrar etmek isterim. Ancak kaygının tüm benliğimize nüfuz ettiğini düşünüyorsak mutlaka destek almak gerektiğini de yeniden belirtmeliyim.

Bizler çoğunlukla fiziksel bir belirti görmedikçe psikolojimizi çok da fazla önemsemeyebiliyoruz ya da gözle görülmediği için sıkıntılarımızı büyüttüğümüzü düşünebiliyoruz.

Ancak en büyük hazinemiz aklımız. Beden sağlığımızı korumaya ancak akıl sağlığımızı koruduktan sonra güç bulabileceğimizi unutmayın.

En büyük hazinenize sahip çıkın! ■

* Oğuz Atay, *Tehlikeli Oyunlar*, 4. baskı (İstanbul: İletişim Yayınları, 1992), 383.