

Ya alışıyoruz ya da duyarsızlaşıyoruz

■ Uzun süren travmaların tedavisi için asıl bir yöntem geliştirdiniz?

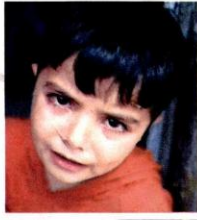
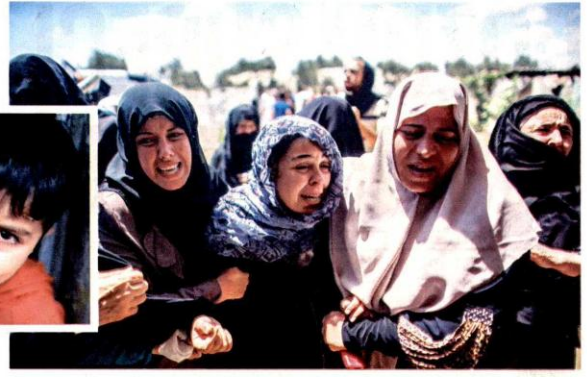
Geçmiş travmaları temizledikten sonra 'gelecek korkusu protokolu' geliştirdik. Böylece TSSB aşma süresi 41 saansa indi. Danışanları her gün gördük. Birkaç gün içinde travmanın etkilerinden kurtulmuş oldular. Çok kalabalık nüfuslar olduğu için kamplarda grup formatı oluşturduk. Birer birer değil guruplar halinde müdahale ettik. Bireysel protokollerimizi grup haline getirdik. Orada bu süre üç saate indi. Üç saat içinde TSSB tanısı almış olan insanların yüzde ellisi bu tanıyı almaktan çıktılar. Dolayısıyla tek olaylar nispeten daha kolay aşıyor.

■ Travmanın bir bireysel bir de toplumsal boyutu var. Toplumsal olarak nasıl etkileniyoruz?

İki türlü etkiliyor; birisi alışıyoruz. Yani duyarsızlaşıyoruz. İkincisi de duyarlı hale geliyoruz. Bazı insanlar buna tepki göstermezken bazı insanlar da evlerini uyuyamıyor ve sokaklara düşüyorlar. Türkiye genel olarak travma kuşağında. Çok travma yaşayan bir ülkedir. Sadece doğal afetler için değil aynı zamanda insanın insana yaptığı travmatik süreçlerle ilgili olarak da travma kuşağındayız. Şiddet çok yaygın. Sonuç olarak çok çabuk ofkeleniyoruz ve kendimizi kaybediyoruz. Paranöyalar oluşturabiliyoruz.

■ Nasıl çözülmeye ayakta kalabiliyoruz o halde?

Biz henüz aile bağlarının güçlü olduğu bir ülkedir. En sağlam yanımız bu. Avrupa'da ve Amerika'da bir felaket karşısında ailelerin yetişkin olan ve kendi ailesini kurmuş olan çocuklarına ulaşma, onları koruyup kollama oldukça az. Başarımız aile değerlerini korumakta. O yüzden bu tür sorunlarla daha iyi başa çıkabiliyoruz. Aile Bakanlığının kurulmuş olması, ailenin bu fonksiyonunun görülmüş olmasının bir ifadesidir.



SAVAŞ GAZZE HALKININ GELECEK ÜMİDİNİ YOK ETTİ



Suriyeli mültecilere yönelik çalışmaların literatürüne giren EMDR Derneğinin kurucusu ve başkanı Emre Konuk, Gazze'deki savaşa maruz kalan sivillerin ruh haline yönelik durumu değerlendirdi. Konuk, "Savaş, Gazze halkının gelecek ümidini yok etti" diyor.

Türkiye'de 1999 Marmara Depremi'nden bu yana İnsani Yardım Programı adı altında, ülke içinde ve dışında önemli çalışmalar yapan bir dernek EMDR. Suriyeli mültecilere yönelik çalışmaları travma literatürüne giren EMDR Derneğinin kurucusu ve başkanı Emre Konuk ve ekibi 'EMDR Avrupa HAP İnsani Yardım Odülü'nü' almaya hak kazandı. Biz de Gazze'deki savaşı ve Soma'daki travma üzerine çalışmalarını konuştuk...

■ Öncelikle tanımlardan başlayalım. Travma, kişiliğimizi belirleyen olumsuz yaşam olayları olarak tanımlanıyor. İki nasıl ortaya çıkıyor?

Sorunlar arasında anılanımızla oluşur. Travma yaşadığımız herhangi bir olay daha sonra başka bir zaman ve yerde tekrar benzer olay yaşandığında canlanır. Bu çok ufak olaylarla da olabilir. Mesela, babası çocuğuna "İşe yaramaz bir adamsın" diyor. Annesi yakınlık göstermiyor, hocası da yanlış yaptığında güllüyor, öğrenciler de alay ediyor. Yani çocuk kendisiyle ilgili çok olumsuz bir inanca sahip olabiliyor: "Ben işe yaramazın tekiyim, değersizim, yetersizim" gibi. Bunları biriktik zaman çok küçük olmasa rağmen bu birikim çok ciddi sorunlara yol açabiliyor. Hatta klinik olarak bizi en çok zorlayan bu küçük olayların birikimi olmaktadır.

■ Yani hayatımızın içinde... Travma geçirmeden de yaşamak mümkün mü?

Hayır. Doğduğumuz andan itibaren travma geçiriyoruz. Trauma, hayatımızın bir parçası ve doğal bir süreç. Travmatik süreç baş edeceğe tarzda donanmış olarak geliyor. Bazen bu takılıyor. Özellikle seri ve doz yüksek olursa. Düzeltilici faktörler olmadıkça süreç kişiliğimize yerleşir. Olumsuz kişilik özelliklerimizin yerleşme şekli bu anlamlı bir türlü açılacak zamana bulamamasıyla ilgili.

ÜMİTSİZLİK YAŞAM BİÇİMİ

■ Terapi görmesi mümkün olmayan ancak hayatlarına devam eden insanlar var. "zaman herşeyin ilacı" olabilir mi?

İnsan ruhu kendi kendini tamir ediyor. Doğal afet gibi olaylarda bittikten sonra eğer güvenli bir ortam sağlanmışsa insan zihni bu travmanın olumsuz etkilerini çözecek bir donanımına sahip. Bir yıl içinde travma sonrası stres bozukluğu tanısı almışken bir yıl sonra bunun yaklaşık yüzde yirmisi indiğini görüyoruz. Hiç bir şey yapmadık. Ağır travmalar bir defa olursa, araba kazası, yangın, deprem, maden göçü. Bunlar nispeten kolay bir biçimde aşılabiliyor. Travma bittiği zaman o insan gider yerine başka biri gelir. Hatta eğitimlerde kullanılabilecek işin seansında videoya alınıp. Konferanslarda meslektaş arkadaşlarımız danışan yaşadığı değişime inanmıyorlar. Ailenin ve yakınların varlığı ve desteği burada çok önemli. Bu süreçler aşıyorlarsa bunlar sayesinde aşıyor.

■ Suriye savaşı olduğu sıralarda Türkiye'ye sığınan göçmenlerle çalıştınız. Savaşta bu sorunlar nasıl aşıyor?

Evet, mesela Suriye. Travma sürecine neden olan faktörler devam ediyor. Tarama yaptığımızda yüzde 67'si TSSB tanısı aldı. Çünkü güvenli bir ortamda oldukları halde o travmatik yaşantının devam etmesini sağlayacak olaylar devam ediyor. Eşleri ve çocukları savasıyor. Fakat önemli olan, bu insanlar hayatta kalabiliyor için uğraşmıyorlar. Güven içinde, açlık çekmeden, sağlık sorunları karşılansın, okullarına giderek

yaşamalarını sürdürüyorlar. Geleceğin ne göstereceğini bilemiyorlar ama ümitsiz değiller. Bunlar çok önemli. Suriye'de yaşayanlar için aynı şeyi söylemek mümkün değil. Her gün ölüme burun buruna yaşamak, yakınlarının ölümüne şahit olmak, sakat kalmak travmanın derinleşmesine ve kalıcı olmasına yol açar. Bu sürecin uzaması giderek Kompleks Travma dediğimiz soruna dönüştür. Ümitsizlik ve çaresizlik bir yaşam biçimi haline gelir.

GAZZE KAPALI CEZAEVİ

■ Peki ya Filistin?

Filistin'e defalarca gittim. Büyük bir alana yayılmış açık cezaevi denebilir. İsrail'in korkunç baskısı. Bir yere işiniz gidememe. Rastgele tutuklamalar, aşağılanma, hor görülme normal yaşam biçimi. Ancak insanlar çalılabiliyor, para kazanabiliyor, iş sahibi olabiliyor. Eğitim ve sağlık hizmetleri verilebiliyor. Dünya Bankası ve diğer kurumlar destek oluyor. Aileler bütünlüğünü koruyabiliyor. Bir parlamento ve hükümeti var. Dünyada pek çok destekçi olan devlet var. En önemlisi ilerye dönük ümitleri var.

■ Şu sıralar yine İsrail'in Gazze saldırganlığına. Her gün yüzlerce insan ölüyor. Vahset kol geziyor. Buradan nasıl bir nesil çıkar?

Gazze bambaşka bir hikaye. Orası açık falan değil. Tam bir kapalı cezaevi. Mısr'dan tünellerle ulaşım malzeme trafiği darbeden sonra kesildi. Yaşam için gerekli her tür malzemenin ciddi sıkıntısı var. Yıllardır giriş çıkışı son derece sınırlı bir şehirde yaşamını sürdürüyor. Ayrıca periyodik olarak bombalanıyorlar. Ölümle, yaralarla, çaresizlik, kızgınlık ve öfke... Bunca yıldan sonra hemen her ailenin ciddi travmatik deneyimi var. Doğduğu andan başlayarak her çocuk şiddet ve korku kültürünün hakim olduğu bir ortamda büyüyor. Orada değil başın için uğraş veremez, başın hayal bile etmek herhalde mümkün değildir.

■ Bu savaşlar karşısında çevresindeki diğer ülkelerin duyarsız kalmasını hangi ruh haline bağlıyorsunuz?

Hemen altını çizelim; Gazze civanında tüm ülkeler çok uzun zamanlarda aynı şiddet ve korku döngüsünün içinde yaşıyorlar. Dünya ülkelerinin nasıl duyarsız kalabiliyor derseniz, ilk akla gelen şu olur: Travma algılamamızın dışındaki başka bir etkiylemeyebilir. Dünyanın dört bir tarafında her gün olmadık vahset yaşanıyor. Bizim hayatımıza TV'de yer aldığı kadar geliyor, daha fazla değil.

BÖLÜNME KORKUMUZ VAR

■ Bu bir insanlık meselesi uzak veya yakın fark eder mi?

Eğer biz Irak, Gazze, Suriye, Mısır'dan bitenlerle ilgileneyorsak birkaç insanı ve siyasal nedenele ilgilieniyoruz. Bir kere bu ülkeler bizim komşumuz. Yüz yıllara dayanan bir ortak geçmişimiz var. Kültürümüzde dar da olsa yardım etmek, elini uzatmak var. Esas sorunlarımız gereken: "medeniyetin beşiği", işin halkımızın ve demokrasinin doğduğu, yesterdiği ülkelerin tutumunda. Onları duyarsız değil, tersine çok duyurdu davranıyorlar. Sadece duyarlılıkların Ortadoğu'yu yeniden paylaşmaya odaklanmaması gerekir. Medya da buna hizmet ediyor. Haberler kısıca geçitliyoruz, "eh o ona fize atıyor, o da bombalyor tabii" ile kamuoyu "aydınlatılıyor". Avrupa'nın orta yerinde yüzbinlerce Bosna'lı katledildikler de böyle olamaz mı?

■ Peki Türkiye'nin travması nedir?

Bizim en büyük korkumuz, birincisi bölünme korkusudur. Dışardan birileri gelip bizi bölecek. Çok uzun yıllar komünistler üzerinden korku oluşturdu. Tabii bunu destekleyen realite de unsurlar da vardı. Soyuteller bitimeye çalışıyordu. Ama tedbir almak başka şey, korkmak ve paranoya üretmek başka. İkincisi ise din. En büyük korkularımızdan biriydi. İrtica meselesi. Çok sayıda insan öldürüldü, hapislere çürüdü, işkenceye uğradı, horlandı. Bunun nesilden nesile aktarılan travmatik yaşantılar ve korkular.

Terapi almak isteyen çok kadın ve çocuk var

■ En son Soma için çalıştınız. Bölgeye ilk ne zaman gittiniz?

İlk iş kurtarma ekiplerinin işidir. Kurtarma sürecinden sonra ortalık biraz durulunca bizim işimiz başlar. Çünkü bizim işimiz o insanlarla bir araya gelip travmayı çalışmaktır. Dolayısıyla bizim için çalışılacak yer, gerekli organizasyonu, o insanların travma konusunda bilgilendirilmesi, kendisi ve çocukları için talepte bulunması bu ortamı oluşturur. Bizim halkımız henüz terapi ile ilgili neşir değil. Devletin orada örgütlenmesi var. AFAD, Aile Bakanlığı, Eğitim Bakanlığının merkezleri var. Yeterli donanımı olan meslektaşları oralaraya yönlendirdik. Sımdı Soma'da beş altı merkezde arkadaşlarımızla birlikte çalışıyoruz. Bayağı da yoğun bir talep var. Çünkü gelenler kısa sürede normal hayatına geri dönüyor ve eve gittiğinde ilk defa uyuyor. Bunları komşularıyla paylaşıyor. Bu iyi bir gelişme.

■ Gittiğinizde orada nasıl bir ortamla karşılaştınız? Sizi nasıl karşıladılar?

15 yıl önceyse göre çok farklı var. Bir kere biz eskiden felakete olduğu yerde gidiydik ve insanların ruhu sağlığı hizmeti veren profesyonellerle "tanışıldık". Artık öyle değil. Soma'da sürekli hizmet veren ruhu sağlığı elemanları zaten var ve Somali onlarla zaten tanışıyor.

■ Siz durumu ne şekilde müdahale ediyorsunuz?

Felaket nedeniyle artan profesyonel ihtiyaçları gerekli koordinasyonu karşılamak, felakete ve travmaya müdahale becerilerini kazandırmak, supervizyonlarını vermek ve yapılan müdahalelerin iyi

sonuç verip vermediğine bakmak, yani bilimsel araştırmaya yapmaktır. İnsanlar artık bu gibi durumlarda zaten bizleri bekler durumda oluyor. Hatta gecikirse arayıp "nerdesiniz?" diye hesap da soruyorlar. Bunlar güzel gelişmeler.

■ Yaptığınız çalışmalar hangi aşamada?

Yeni bir projeye oraya gideceğiz. Maden şirketi kazanın olduğu yerin yanında. Orada kaza olduğu anlaşıldığında maden şirketinin bütün elemanları girmiş ve içeride kalanları dışarı çıkartmak için yardım etmiş. Dolayısıyla aralarında belli bir oranda travmatize olmuş insanlar var. Bu insanların ve eşlerini Soma'da bir araya getirdik. Onlara iki saat travmayı anlattık. Madene inmek istemeyen, gece evde kabus görülen vardı. Onlarla ve aileleri ile bir tarafa yaptık. Bunların içinde travması belli bir düzeyin üzerinde olanlarla bir hafta grup çalışması yapacağız. Aynı çalışmayı Kilis'te de yapmıştık ve çok olumlu sonuçlar almıştık. Avrupa'da EMDR Avrupa İnsani Yardım Programı Odülü kazanmamıza, 15 yıldır yaptığımız çalışmalar kadar Kilis'in de katkısı olmuştur sanırım.

■ BİRŞEY YAPILMAZSA TRAVMA DEVAM EDER

■ Maden kazasından sonra bu travmanın geçmesi için bir nesil gerekir dendi. Bir travma bu kadar uzun sürebilir mi?

Bir şey yapılmazsa belli bir kesim için olabilir. Felaket sonrası başka travmatik süreçlerin devam etmediğini varsayıyoruz. O

insanların korunduğunu, günlük hayatlarını günlük içinde geçirdiklerini ve bir aile düzeninin devam ettiğini varsaydığımız zaman travma nisbeten kolay aşıyor. Bu olmadıkça zaman böyle olmuyor. Bakın Kilis'te bunu örneğini gördük. Orada travma hala devam ediyor ve insanların büyük bir yüzdesi hala ciddi sorunlar yaşıyor. Depremi ele alamız. Depremde yas süreci bittikten sonra göçük altından çıkanları birisi hayata tutunabiliyor. Bu insan felaket karşısında kimi suçlayacak? Fay hattını suçlayamaz. Allah inancı var. O yüzden suçlayamaz. Dolayısıyla ortada suçlayacak birisi yok. İnsanın insana yaptığı veya yol açtığı travmalarda suçlayacak birileri var.

■ Soma gibi...

Evet. Direk bir canına kastetmemiş ancak oradaki imhaller, bütün o sistem birden sorgulanı hale geliyor. Hele adaleti yerini bulmuyorsa çok daha fena. Adaletin yerini bulması şart. İnsanın insana yaptığı zulüm ve doğruduğu travmanın sonuçları ağır yaşıyor.

