



TOPLUMSAL TRAVMA NEDİR?



TOPLUMSAL TRAVMA NEDİR?

Uzm. Psk. A. Senem opur & Uzm. Psk. A. Dicle Gençer

Travma, bireyin fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü derinden tehdit eden olay ya da durumdur (1). Kavramak ve baş etmenin oldukça zor olduğu bu deneyimi bireysel belleğimize yerleştirmekte güçlük çekeriz. Benzer biçimde, yaşayan bir organizmaya benzeyen toplumun da toplumsal acıları ve kayıpları sindirmesi güç olabilir (2). Doğal afetler, kazalar, savaş, politik, etnik, dini ya da cinsiyet-temelli zulüm ve şiddet olayları gibi toplumsal travmalar (3) sadece travmayı yaşayan bireyleri değil, bu duruma doğrudan ya da dolaylı biçimde tanık olan tüm toplum kesimlerini etkileyebilecek niteliktedir. Dolayısıyla bu tarz süreçlerde dehşet, çaresizlik, tedirginlik, acı, kayıp hissi, öfke, donukluk, yabancılaşma, yalnızlık gibi pek çok duygunun bir sis bulutu gibi topluma dalgalar halinde yayıldığını görürüz.

Travma, yaşayan kişinin kendisi, kimliği, insan ilişkileri ve dünyaya dair varsayımlarının sarsılmasına neden olur (4). Toplumun da zaman içerisinde etkileşimlerle evrilen, kültür ve toplumsal güven zeminini oluşturan yapıtaşları (değerler, gelenekler, ahlaki ve insani bilince dair normlar vb.) vardır. Toplumsal travmanın bu çerçeveyi (yani toplumun kendine ve öteki topluluklara dair algısını ve dünya görüşünü) sarsabilecek nitelikte bir durum olduğu söylenebilir. Elbette travma öncesi ve sonrasındaki koşullar ile çevresel faktörler de olayın ve etkilerinin nasıl geliştiğine, bu etkilerin boyutuna ve yoğunluğuna şekil verir. Özellikle süregelen travmatik bir durum mevcutsa (tekrarlayan afetler, savaş, terör, politik şiddet ve ayrımcılık vb.), yani yaşamsal ya da ruhsal bütünlüğe yönelik tehdit son bulmuyorsa hem travmadan doğrudan etkilenenlerde hem de toplumsal zeminde onarılması çok daha güç yaralar açılabilir.

Kimi zaman, toplumda güvenlikten sorumlu olması gereken mekanizmaların bu yaraları sarmak yerine daha da kanattığını görürüz. Bu mekanizmaların böyle bir tutum alması, zaten travma yaşamış bir toplumda bir kez daha travmanın yaşanmasına ve derin bir güvensizlik duygusuna yol açar.

Tüm bu yönleriyle toplumsal travma, bir toplumun/topluluğun bireyleri ve alt-grupları arasındaki bağlara etki eder (5). Olay(lar)ın niteliği ve şartlara göre birlik olma duygusu ve dayanışmanın güçlenmesi ile güvenlik zemininin yeniden yapılanması sağlanabilir ya da gerginlikler ve çatışmaların sıklaşması ile birbirine yabancılaşma, yalnızlaşma gibi duyguların tırmandığı bir süreç yaşanabilir. Gerginliklerin yaşandığı bir süreçte, alt-gruplar arasında mesafeler artabilir; grupların birbirine düşmanlaştırılma potansiyeli artarken, toplumun güvenlik zemini sarsılabilir.

Toplumsal travmanın topluma ve toplumsal ruh sağına etkileri nelerdir?

Toplumsal olarak paylaşılan ortak acıların yaşanış şekli, toplumun ruhsallığını da belirler. Bir toplumdaki bireylerin geçmişlerini kolektif bir şekilde ortak anlamlarla hatırlamalarına kolektif hafıza denir. Toplumun da tıpkı bireyde olduğu gibi yaralarını sarması için yaşananları ve bunlar sonucunda kendisinde açığa çıkan tepkileri kendi hafızasında bir yere yerleştirmesi önemlidir. Travmadan doğrudan veya dolaylı yoldan zarar görmüş kişilerle beraber, zarar görmemiş olanların, toplumsal yapının içindeki farklı sistemlerin, kuruluşların, yapıların ve devletin yaşanan durum karşısında nasıl bir tutum sergilediği ve olaya nasıl bir yerden baktığı bu anlamlandırma sürecinin seyrinde belirleyicidir (6).

Toplumun bazı bireylerinin yaşanan duruma duyarsız kalmaları ve destek sunmamaları durumunda dayanışma ve yardımlaşma gibi insanın varolma ve birlikte yaşamaya dair temel gereksinimleri yerini bulamaz. Böyle bir durumda, travmadan etkilenmiş olmasak bile kendimizi yaşadığımız yerde güven içerisinde hissedemeyiz. Kolektif hafızayı, görmezden gelme ya da inkar üzerine kurmak, toplumda bütünleşmeyi engeller ve bu da toplumsal ruh sağlığının sağlıklı bir düzeyde yaşanamamasına neden olur. Yaşananların göz ardı edildiği ve paylaşılmadığı durumlarda toplumlarda karmaşa duygusu, tahammülsüzlük, iyi niyetten emin olamama ve gerginlikler doğabilir.

Travmadan sağ çıkanlar için “hafıza” önemli bir alandır. Hatırlamanın kolektif psikolojik sağlık üzerinde iyileştirici bir etkisi vardır (7). İlk etapta zorlayıcı gelse de, hatırlamanın uzun vadede yaşananları toplumsal olarak anlamlandırmada önemli bir etkisi vardır. Toplumsal düzeyde hatırlamak, kültürel travmalara dair yeni anlatılar oluşturabilmeye ve böylece travmanın etkileri ile baş etmeye yardımcı olur. Bu durum toplumsal olarak bir sorumluluk bilincini de beraberinde getirir.

Bu anlamlandırma sürecinde soruları ve duyguları paylaşmak ve ifade etmek gerekir. Toplumsal travmaların onarımında içinde yaşadığımız kültürün yeri büyüktür. Ait hissettiğimiz kültürün parçası olan ifade etme biçimleriyle (şarkılar, ritüeller, anmalar, sembolik eylemler vb.) kendimizi ifade etmek, duygularımızın yatışmasını ve kendi içimizdeki yaşam gücünü yeniden keşfetmemizi sağlar (8). Onarımın yolunu açar ve toplum içerisinde yalnız hissetmeyi engeller. Kendimizi bu şekilde ifade edebilmemiz için ise güvenilir bilgilere ulaşabileceğimiz, duygu ve düşüncelerimizi rahatça ifade edebileceğimiz bir alana ihtiyaç duyarız.

Öte yandan, yaşananları paylaşabilecek alanın olmayışı, toplumu “konuşulamayan”ların gölgesinde kalmış hissettirir. Bu da toplumsal ruh sağlığında çatışmalı duygular uyandıracaktır. Bir yandan yaşananları inkar etme eğilimi, diğer yandan da olanları dile getirme isteği arasında yaşanan duygusal çatışmanın yoğunluğu, toplumun ruhsallığıyla doğrudan ilişkilidir. Yaşananlar ne zaman toplumca kabul edilir ve görülmeye başlanırsa, işte o zaman travmatik olayı yaşamış insanlar “iyileşme”ye başlayabilir (5). Bu bağlamda, adalet sisteminin işleyişi, adalet arayışında destek verecek yapıların varlığı ve yaşananlarla toplumca yüzleşerek onarımın yolunu açacak mekanizmaların varlığı, travma ile bireysel ve toplumsal düzeyde baş etme ve iyileşme için çok önemlidir.

Toplumsal travmanın bireye etkileri nelerdir? Baş etmek için neler yapabiliriz?

Travmatik bir durumun birey üzerinde hemen veya ertelenmiş bir biçimde ortaya çıkabilen duygusal, zihinsel ve bedensel pek çok etkisi olabilmektedir. Travma, iç dünyamızın en temel ihtiyacı olan (9) güvende olma duygusunu yitirdiğimizi hissettiren bir durumdur. Olayın iç dünyamızda yarattığı yoğun duygusal etkiler sebebiyle, yaşanan olayı bütünlüklü olarak hatırlayamadığımız gibi (10) olayı söze dökmekte de zorluklar yaşarız. Kendimizi, olanları anlayamadığımız ve ne yapacağımızı bilemediğimiz bir durumun içinde bulabiliriz. Özellikle de travmatik olay kasıt içeren nitelikteyse (psikolojik ve fiziksel şiddet, cinsel istismar vb. durumlar) ötekilere duyduğumuz güvenin yerle bir olması (11) ile kendimizi köksüz-gövdesiz rüzgarda savruluyor gibi hissedebiliriz.

Travmatik durumlarda verilen tepkiler her birimizde kendini farklı şekillerde gösterebilir. Kimimiz dehşet, kırılганlık, suçluluk, çaresizlik, tedirginlik, öfke, umutsuzluk, güvensizlik, yetersizlik, yalnızlık ve/ya şüphe gibi hisleri çok yoğun bir biçimde yaşayabilir.

Kimimiz ise tamamen donuklaşabilir ve hissizleşebilir. Kimimiz sürekli olaya dair konuşmak, bilgi almak ve paylaşmak isterken, kimimiz herhangi bir bilgilenmeden uzak durma eğiliminde olabilir. Kimimiz duygularımızı ifade etmek ve paylaşmak ihtiyacı duyarken, kimimiz konuşmak istemeyebilir ya da böyle bir şey yaşanmamış gibi davranabilir.

Sürekli tehdit altındaymış gibi ve/ya ağlamaklı hissedebilir ve o sırada bir tehlike olmasa bile kolayca ırkilebiliriz. Rahatsız edici bir takım düşünceler, imgeler ve/ya anılar zihnimizde tekrar ediyor olabilir.

Sanki rüyadaymışızcasına bir hisle zihnimizin bulandığını hissedebilir ve unutkanlaşabiliriz. Tekrarlayan kâbuslar ve rüyalar görebiliriz.

Öfke, hayalkırıklığı, umutsuzluk benzeri duyguların yoğunluğu ile hayata dair bir anlamsızlık hissine kapılabilir ve gündelik yaşama yabancılaşabiliriz. Yaşadıklarımızın bedenimizde de yansımalarını görebiliriz. Baş ağrısı, göğüs ağrısı, mide yanması/bulanması, kalp/boğazda sıkışma, titreme ve çarpıntı gibi fiziksel şikâyetler ortaya çıkabilir. İştahımız, uyku düzenimiz ya da konsantrasyonumuzda değişimler ve güçlükler yaşayabiliriz.

Tüm bunlarla beraber, kimimiz, iç dünyasında olayın etkileri sürse de, zamanla yavaş yavaş gündelik hayatlarına geri dönebilir. Kimimizde ise bu etkiler yoğun bir düzeyde devam edebilir ve gündelik yaşamımızı sürdürmekte zorlanabiliriz. Travmatik olayı izleyen günlerde ve haftalarda, çoğu insanın burada belirtilen şikâyetlerden kimilerini göstermesi beklenir. Verdiğimiz tepkiler olağandışı bir durumda insani olarak hepimizde uyanabilecek olan olağan tepkilerdir. Bu tepkiler, çoğu insanda birkaç gün veya hafta içinde yatıştırken, düşük bir oranda da olsa kimi insanlarda bu şikâyetler ısrarcı bir şekilde devam eder ve kişilerin gündelik hayatını ciddi bir şekilde zorlaştırabilir.

Travmatik olayla karşılaşan insanların küçük bir kısmı Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) geliştirebilir (12). Genç veya yaşlı olmak, olanları anlamlandırabilecek ruhsal bilişsel donanıma sahip olmamak, geçmişinde travmatik deneyime sahip olmak, yeterince sosyal destek alamamak, olumsuz yaşam koşulları, alkol ve/ya madde kullanmak, yaşananlarla birlikte başka ruhsal sıkıntıların varlığı, kişilerin TSSB geliştirmesinde risk faktörlerindendir (13).

Toplumsal travmaların etkilerinin iyileşmesi zaman alır. Yaşananları anlamlandırabilmek ve travma ile birlikte yaşanan kayıpların yasının tutulması bu süreçte gerçekleşir. Ancak, yaşanan olayın yoğunluğu ve uyandırdığı kimi duygular bu süreçte baş etmemizi zorlaştırabilir. Travmatik bir olay yaşadıktan sonra, bizde ne gibi etkileri olabileceğini bilemeyebiliriz. Ya da kendimizde çeşitli etkiler hissedebilir, ancak bunun yaşadığımız travmatik bir olaydan kaynaklanıyor olabileceğini düşünemeyebiliriz. Yaşadıklarımızın nedenine dair bir kavrayış geliştirebilmemiz, bu etkilerle baş etmemize yardımcı olur.

Bu sebeple travmatik olayların bizleri nasıl etkileyebileceği ile ilgili bilgi edinmemiz önemlidir. Bununla beraber vereceğimiz kimi öneriler bu süreçte daha iyi baş etmenizi sağlayabilir:

- Öncelikli olarak, güç olsa da öz bakımınıza, uyku ve beslenme düzeninize dikkat etmeli ve dinlenmeye vakit ayırmalısınız. Öz bakımımızı sağlamadığımız takdirde sağlıklı düşünme ve algılama becerimize paralel olarak, duygu dünyamız da giderek baş edilmesi zor bir girdaba dönüşebilir.

- Travmatik olaydan sonra yaşanabilecek en belirgin duygulardan biri de suçluluktur. Travma sonrasında farklı noktalarda bu duygu karşınıza çıkabilir. Farkında olarak ya da olmayarak travmatik olaydan sağ çıkmanın suçluluğunu hissedebilirsiniz. Ya da travmatik olayın etkileri ile baş etmenin ve gündelik hayata karışıyor olmanın suçluluğunu hissedebilirsiniz. Ancak unutmamak gerekir ki, kendimize bakım verebilmemiz, aynı deneyimi yaşamış ve zorluk yaşayan insanlara destek olabilmemiz için de anlamlıdır. Kendimize bakmadan, çevremize de destek olamayız.

- Sizi anlayacağını düşündüğünüz ve yanında kendinizi güvende ve rahat hissettiğiniz kişilerin bu süreçte size eşlik etmesine izin verin. Sosyal destek almak bu süreci daha güvenli bir şekilde atlatmanıza yardımcı olacaktır.

- Travma durumunda yitirilen ruhsal bütünselliğin yeniden sağlanmasında, yaşananların anlamlandırılarak kişinin varolan hayat hikayesinin içine yerleşmesinin büyük rolü vardır. Travmayı çağrıştıran şeylerden kaçınmaya çalışmak, o an için iyi hissettirse de uzun vadede olumsuz etkiler doğuracaktır. Hazır hissedildiğinde, kaçınmak yerine yüzleşmenin, başlangıçta kötü hissettirecek de olsa, uzun vadede iyileştirici etkileri olacaktır. Yüzleşmenin ardından anlamlandırma gelecektir. Anlamlandırmak, karşınızda ne gibi bir sıkıntı olduğunu görmenize yardımcı olarak size bir zemin sunar.

- Hayatımızı bu denli zorlayan bir olayla karşılaşmak, sonrasında kendimizi algılayış şekli, kişilerarası ilişkilerimizi ve hayat felsefemizde değişiklikler yaratarak bizleri daha olgunlaştırabilir (14). Bu olgunlaşma, olumsuzluklara yönelik direncimizin ve kendimize güvenimizin gelişmesini sağlayabilir (15).

- Güncel hayatta sorumluluk almak, yardım faaliyetlerinde yer almak, hakkını aramak gibi aktif uğraşlar içerisinde olmak kendi yaşamımız ve çevremizi etkileyebilir ve değiştirebilir olma potansiyelimizi ortaya koymamızı sağlar. Akıntıda sürükleniyor gibi hissetmek yerine kendimiz ve ötekiler için bir adım atmak, çaresizlik ve umutsuzluk duygularının nispeten dağılmasını sağlar. Bu durum, hayata dair anlamsızlık duygularının dağılması ile bireysel ve toplumsal bağlamda yeniden güvenli bir zemin bulmanızı sağlayacaktır.

● Travmanın oluşmasına veya etkilerinin yoğunlaşmasına yol açan faktörlere ve zemine dair bir değişim gerçekleşmediği zaman, travma sonrasında yaşanan acıların onarılması güçleşebilir. Ayrıca bu durum, yeni travmatik durumların yaşanmasına da neden olabilir. Bu bakımdan toplumdaki bireylerin, travmayı yaşamış olan insanların ve yakınlarının toplumda güvenli bir zeminin oluşumu için gereken çevresel, sosyal ve politik değişime aktif biçimde katkıda bulunmaları, hem kişilerin iç dünyalarında hem de toplumsal düzlemde ayakları yere basan bir onarım için iyi/faydalı olabilir (16), (17).

● Travmayı doğrudan yaşayanlar gibi onlara yardım etmek için gidenler de başlangıçta yapılabilecek çok şey olduğunu hissederken, zaman içinde yaptıklarını anlamsız bulmaya başlayabilir ve umutsuzluğa kapılabilirler. Belki başlangıçta çok büyük değişimler görülmemesi kişiye her şey çok kötüymüş gibi bir his yaşatabilir. Ancak unutmamak gerekir ki, bu tarz durumlarda yapılan her yardım, verilen her destek çok büyük anlam ve öneme sahiptir.

● Kendinizi ifade edebileceğiniz çeşitli alanlar bulmak önemlidir. Farklı ilgi alanlarınız varsa onlar yoluyla kendinizi ifade etmeyi deneyebilir ya da zaman içerisinde yeni ifade biçimlerini deneme yolu ile de keşfedebilirsiniz. Bir örnek olarak ise, mizah ve sanat kimimiz için en etkili baş etme yöntemlerinden birisidir (18). Mizah ve sanat, kişiye hem kendini ifade yoluyla kontrol duygusu verir hem de kişinin tepkisini ortaya koymasına yardımcı olur.

Kimi zaman kendi başınıza yaşananlarla baş edemeyeceğinizi hissedebilirsiniz. Özellikle yaşadığınız sıkıntılar aile yaşamı, sosyal yaşam, iş yaşamı gibi farklı alanlarda ilişkilerinizin ve/ya gündelik hayatınızdaki işlevselliğinizin giderek bozulmasına neden oluyorsa psikolojik ve/ya psikiyatrik desteğe başvurmak gerekir. Böyle durumlarda, bir ruh sağlığı uzmanından destek alarak yaşadığımız sıkıntıları anlamlandırmak ve geçmiş deneyimlerimizle yaşadıklarımızın bağıni kurabileceğimiz bir alan edinmek önemlidir.

Referanslar:

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.
2. Audergon, A. (2004). Collective trauma: The nightmare of history. *Psychotherapy and Politic International*, 2(1) 16-31.
3. Krystal, H. (1968). *Massive Psychic Trauma*. New York: International Universities Press.
4. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: Free Press.
5. Herman, J. (1992). *Travma ve İyileşme*. İstanbul: Literatür Yayıncılık.
6. Paker, M. (2007). *Psiko-politik Yüzleşmeler*. İstanbul: Birikim Yayınları.
7. Alexander, J.C., Eyerman, R., Giesen, B., Smelser, N.J. & Sztompka, P. (2004). Toward a Theory of Cultural Trauma. *Cultural Trauma and Collective Identity* (pp. 1-30). California: University of California Press.
8. Veerman, A. L. & Ganzevoort, R. R. *Communities Coping with Collective Trauma* (Paper presented at the 2001 conference of the IAPR Soesterberg Netherlands).
9. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), p. 370-396.
10. Van der Kolk, B. A., & Fisler, R. (1995). Dissociation and the fragmentary nature of traumatic memories: Overview and exploratory study. *Journal of Traumatic Stress*, 8, 505-525.
11. Vigil, J. M. & Brophy, S. (2012). Trustworthiness processing and psychobiological responses to natural disaster-induced distress in adolescents. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 21(4), 385-402.
12. Carmassi, C., Dell'Osso, L., Manni, C., Candini, V., Dagani, J., Iozzino, L. .. Koenen, K. C. (2014). Frequency of trauma exposure and Post-Traumatic Stress Disorder in Italy: analysis from the World Mental Health Survey Initiative. *Journal of Psychiatric Research*, 59, 77-84.
13. Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J.D. (2000). Meta-analysis of risk factors for post-traumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 748-766.
14. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9, 455-471.
15. Papadopoulos, R. (2007). Refugees, trauma and adversity- activated development. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 9(3), 301-312.
16. Hernandez M. P. (2000). A Personal dimension of human rights activism: Narratives of trauma resilience and solidarity. (Unpublished doctoral dissertation Massachusetts Amherst)
17. Hollander N.C. (1997). *Love in a time of hate: Liberation psychology of Latin America*. New Brunswick: NJ. Rutgers University Press.
18. Terry, C.M. (1997). The function of humor for prison inmates. *Journal of Contemporary Criminal Justice*, 13, 23- 40.

İSTANBUL BİLGİ ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK MERKEZİ

E-Posta: pdm.bilgi@gmail.com

Tel: 0212 311 76 74

