

PROF. DR. NEVZAT TARHAN:

KÖTÜ ŞEYLER, YANLIŞ ŞEYLER BAZI DURUMLARDA AŞLINDA İYİ MÜKEMMEL DOĞRU VE GÜZELİN TAMAMLAYICISIDIR

Travma hayatınızı şekillendirir. Ama fırsat boyutlu odaklanırsanız tehdit boyutu ikinci plana düşer bundan güçlenerek geliştiren travma şeklinde çıkarırsınız travmayı benim için nasıl geliştiren travmaya kafa yorsunlar

II RÖPORTAJ: ZEHRA GÜVELİ |

Depremden sonra nedenleri konuştuğumuz, acıyı anlamlandıramadığımız zor bir süreçteyiz. Bu süreç kapılarını nele-re açar, bu travmadan sonra nasıl güçleniriz? Aklımıza takılanları Prof. Dr. Nevzat Tarhan'a sorduk.

Hocam depremlerle birlikte kutlama kültürünün yaygın olduğu bir dünyadan ağır ve derin bir yas sürecine geçtik. Fakat tepkilerimiz dondu sanki. Normale dönmek rutine dönmek isteyen çok kişi var fakat bunu başaramıyor? Yaşadıklarımız normal mi?

Deprem travması kişiden kişiye etkisi değişiyor bireysel etkisi bunun Sosyal etkisi de var tabii bütün toplumda en çok konuşulan konu ister istemez bir kaç kişi bir araya geldiği zaman konuşulan konu bu bir müddet sürecek.

Bununla ilgili insanların travma da ki normalleşme dönemi 2 haftayla 8 hafta arasında değişiyor. Bu travmadan birinci derecede etkilenenler genellikle 6/8 hafta içerisinde bunu aşmaları gerekiyor aşım normale dönmeleri gerekiyor. Siyahtan çıkmaları gerekiyor artık ama onların hatıralarını minimize edip minyatürüze edip yaşatmaları o kayıplarının acılarını ve çabaları gerekiyor. Yani buradaki yöntem kabullen yönet yöntemi olayı... Kabul edecekler, bir insanın değiştireceği şey var değiştiremeyeceği şey var. Gücünün yettiği şey var yetmediği şey var kontrol edeceği şey var edemeyeceği şey var. Burada değiştirebileceğimiz şey bundan sonra depremlerle ilgili daha duyarlı davranmak, depremlerle ilgili toplumda bir bilinç oluşturmak yani deprem bilincinin oluşturulması... Bu dersi çıkarmak gerekiyor ama depremin gelmesini kontrol edemeyiz. Buna gücümüz yetmez ama depremden en az zararla çıkmaya gücümüz yeter.

DEPREMİN 14 GÜNLÜK AKUT DÖNEMİ BİTTİ ARTIK YAŞANAN OLAYI ANLAMLANDIRMA DÖNEMİ BAŞLADI. ANLAMLANDIRMA DÖNEMİ BAŞLAYINCA BÖYLE DURUMLARDA SANIK SANDALYESİNE OTURTMAK İSTERİZ BİRİSİNİ YADA BÖYLE BİR OLAYDA EN KOLAYI DA GÖZLE GÖRÜNEN BAZI ŞEYLERİ BELEDİYELERİ YADA YÖNETİCİLERİ SORUMLULUK SAHİPLERİNİ KARAR VERİCİLERİ OTURTMAK OLUR. AMA ÖNCELİKLE KENDİMİZİ HANI VARYA ÇUVALDIZI KENDİNE İÇNEYİ BAŞKASINA HERKES BUNU YAPACAK ÖNCE ÇUVALDIZI KENDİNE BATIRACAK



Onun için gücümüzün yettiği alana odaklanmak gerekiyor. Bilim adamları uzun zamandır hep uyardılar, bu bilim adamlarını dinlememek çok ciddi bir şekilde kale almamak kısa vadeli planların hatasını gösterdi burada. Orta ve uzun vadeli düşünenler daha sağlıklı tedbirler alabiliyorlar. Mesela Japonya 1933 depreminde o dersi çıkardı, Meksika 1985 depreminden o dersi çıkardı. 1999 depreminden o dersi çıkarmamışız. Bu dersi çıkarmamız gerekiyordu. Bu sadece yöneticilerin kararı değil toplumun beklentisi olursa yöneticiler ona uyuyorlar, toplumun talebi olursa yöneticiler de ona uyuyorlar bu nedenle yöneticilere sadece şuçu atıp rahatlamak kendimizi kandırmaktır. Ben de bu konunun üzerinde fazla durmadım diyebilmeli, depremin 14 günlük akut dönemi bitti artık yaşanan olayı anlamlandırma dönemi başladı. Anlamlandırma dönemi başlayınca böyle durumlarda sanık sandalyesine oturtmak isteriz birisini yada böyle bir olayda en kolayı da gözle görünen bazı şeyleri belediyeleri yada yöneticileri sorumluluk sahiplerini karar vericileri oturtmak olur. Ama öncelikle kendimizi hani varya çuvaldızı kendine içneyi başkasına herkes bunu yapacak önce çuvaldızı kendine batıracak ben nerde hata yaptım, bu konuda ben hassasiyetli davrandım mı ki yöneticilerin hassasiyetli davranmasını bekliyoruz? Bu



soruyu sorsun herkes ondan sonra başkalarını yargılamaya suçlamaya başlasın. Ne denir burada toplum olarak hepimizin ayıbıdır hiç bir kişinin ayıbı karar vericinin ayıbı diye kendi vicdanımızı rahatlatmak için kendimizi aldatmayalım. İnsan kendini kandırmanın ustasıdır mesela başına bir şey gelir bana nazar değdi der bu kendini aldatmanın çok güzel bir yöntemidir. Yanlış yapmıştır, birçok olayda yanlış yola girmiştir sonra buna bağlar önce öz eleştiri yapacak kendini sorgulayacak ondan sonra başka neden araştırıcaksın bu depremde de toplum olarak birinci tavsiyemiz bu ondan sonrada bu özeleştiriyi yöneticiler de yaparsa toplumda rahatlar. Gene ders alınmadı gene aynı şeyler devam edecek diye düşünülürse bu sefer insanların kaygısı artar onun için burada herkes özeleştiriyi yapacağız. Bu olaydan biz ne ders çıkardık nerde hata yaptık diye masaya yatıracağız. Bununla ilgili gerekirse bir çalışma grubu yapılır yöneticiler belediyeler çalışma grubu yapar yapar siyasiler çalışma grubu yaparlar ve buradan çıkan sonucu toplumsal sözleşme gibi herkes uygular. Bununla ilgili muhakkak ciddi bir toplumsal sözleşme imzalanmasına ihtiyaç var toplumun bütün kesimleri katılıp depremle ilgili toplumsal sözleşme yapıp buna herkesin uyması konusunda belediyelere rüşvet teklif edenlerde suçlu burada kurala uymadan binayı yapanların dışında bunu talep edenlerin de şuçu burda bu nedenle tek bir kişiyi suçlamak yerine sorumluluğu adil dağıtmak gerekiyor.

Son yıllarda her şeye travma diyoruz. Herkes Kendi travmasını konuşuyor. Deprem hem kendi hayatlarımızı hem de büyük çerçevedeki hikayemizi derinden etkiledi. Büyük O büyük çerçeveye baktığınızda ne görüyorsunuz?

Travmanın farkına varmak kötü bir şey değil, kişinin travmayı fark edebilmesi kötü bişey değil. Ama travma kelimesinin arkasına sığınıp da gerçeklerden de kaçmamak gere-



kiyor çünkü travmaların bir çoğu çocukluk çağı travmasıdır. Trafik kazası bir insanın kendi hatası olmadan da olabilir kendi sorumluluğu olmadan da olabilir ama sonuçta bir travmayı yaşadysanız artık o travmayı değiştiremeyecekseniz, gücünüz yetmediyse o travma bana ne öğretiyeye odaklı gitmek gerekiyor. Travmayı geliştiren travmaya çevirmesini tavsiye ediyoruz. Travmayı düşünen, konuşanlar bu travmayı geliştiren travma haline nasıl çeviririz diyecek. Kriz kelimesinin iki anlamı var biri tehdit biride fırsat, tehlike kriz gibi konunun iki ayağı vardır hatta Çin'de de öyle ifade edilmiştir iki sembolün birleştirilmesi biri tehdit diğeri de fırsat sembolüdür. Travma hayatınızı şekillendirir. Ama fırsat boyutlu odaklanırsanız tehdit boyutu ikinci plana düşer bundan güçlenerek geliştiren travma şeklinde çıkarsınız travmayı benim için nasıl geliştiren travmaya kafa yorsunlar.

Herkesin zihninde depremin bir suçlusu var. Şu an büyük kalabalıklar suskun fakat uzun vadede bu durum çatışmalara neden olur mu? Bunun önüne nasıl geçilir?

Burada liderlik çok önemli toplumdaki kanaat önderleri ve liderlerin büyük rolü var. Böyle durumlar toplumu böyle kıvılcım etkisi vardır. Bu dönemlerde söylenen bir söz yanlış anlaşılabilir, çok rahatlıkla yani toplumda gerilimi artıran değil gerilimi azaltan bir kanaat önderliği liderlik tarzına ihtiyaç var. Bu depremden sonra toplumda ciddi bir birlik ortaya çıktı, yardımlaşma... Yani insanlar suçlamak yargılamak yerine o insanların yarısına merhem olmaya çalıştı. Buradan hareketle artık toplumda kutuplaştırıcı, yargılayıcı, suçlayıcı yaklaşımlar yerine toparlayıcı yaklaşımlara ihtiyaç var. Nasıl bi ailede anne ve baba biri bir çocuğu tutar, biri bi çocuğu tutarsa o evde huzur olmaz; bir toplumda da aynı şekilde kutuplaşma olursa orada huzur olmaz. Yaklaşımlarda muhakkak toparlayıcı olacak. Ya anne toparlayacak ya baba toparlayacak evdeki güven oluşsun huzur oluşsun iç barış oluşsun diye. Şimdi toplumda büyük bir aile gibi. Bir ailede yaptığınız kuralı toplumda yapmazsanız. Bedeli huzursuzluk şeklinde çıkar. Bir de deprem travması eklendi, sosyal patlama

TRAVMANIN FARKINA VARMAK KÖTÜ BİR ŞEY DEĞİL, KİŞİNİN TRAVMAYI FARK EDEBİLMESİ KÖTÜ BİŞEY DEĞİL, AMA TRAVMA KELİMESİNİN ARKASINA SİĞİNİP DA GERÇEKLERDEN DE KAÇMAMAK GEREKİYOR ÇÜNKÜ TRAVMALARIN BİR ÇOĞU ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMASIDIR. TRAFİK KAZASI BİR İNSANIN KENDİ HATASI OLMADAN DA OLABİLİR KENDİ SORUMLULUĞU OLMADAN DA OLABİLİR AMA SONUÇTA BİR TRAVMAYI YAŞADIYSANIZ ARTIK O TRAVMAYI DEĞİŞTİREMEYECEKSENİZ, GÜCÜNÜZ YETMEDİYSE O TRAVMA BANA NE ÖĞRETİYE ODAKLI GİTMEK GEREKİYOR.



TOPLUMUMUZ İÇİN BU ASLINDA DAYANIKLILIK EĞİTİMİ OLDU, GENÇLERİMİZ İÇİN HAYATTA BÖYLE OLAYLARDA VARMİŞ DİYE DAYANIKLILIK EĞİTİMİ TAHAMMÜL EĞİTİMİ OLDU. ONUN İÇİN BUNLAR PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK EĞİTİMİ DE DİYORUZ, BÖYLE GELİŞTİREN TRAVMALARLA KİŞİLER DOĞRU KARŞILARSA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞA VEŞİLE OLUR. BUNLAR BAZEN KÖTÜ ŞEYLER İYİ VE MÜKEMMELİN BİR PARÇASIDIR. KÖTÜ ŞEYLER, YANLIŞ ŞEYLER BAZI DURUMLARDA ASLINDA İYİ MÜKEMMEL DOĞRU VE GÜZELİN TAMAMLAYICISIDIR.

beklenir o zaman kıvılcım etkisi var. Sosyal patlama olmaması için, bunun ağır bedel ödettirmemesi için muhakkak herkesin yeni bir strateji belirlemesi lazım. Herkesin yönetim stratejisini yeniden gözden geçirmesi lazım.

Çocuklar depremin hasarını nasıl atlatacak? Özellikle tüm ailesini kaybetmiş çocukların yaşadıkları süreci medya aracılığıyla takip ediyoruz. Toplum olarak bu çocuklar için üzülüyoruz.

Annesi babası sağ çocuklar anneye babaya bakarlar, onlar soğukkanlı ise çocuklar daha kolay atlatıyorlar travmayı. Anne baba kendini güvende hissettirdiğinde hayata normal devam edebilirler. Eğer anne, babadan bir kayıp varsa burada güven veren kişilere ihtiyaç var. Güven veren kişiler kurulursa çocuklar büyüklerden daha kolay adapte olurlar travmalara. Hayatın bir gerçeğini de öğrenmiş olurlar. Hayat hep böyle Hollywood filmlerindeki gibi, hayallerdeki gibi bir şey değil yani düz çizgi gibi gitmiyor. Hayat onun için hayatta iniş çıkışlar var. Fırtınalar var. Bunları da bu çocuklar yaşayacak, öğrenecek ve bundan güçlenerek çıkacak. Çocukları bundan çıkarmak yerine onların yaş grubuna, anlayış seviyesine göre bu olayı anlatmak ve ona birlikte bunu aşacağız diyip ona güven ve cesaret vermek gerekiyor. Onların gelişimine katkı sağlar. Çocukları olaylardan kaçırarak yada bilgi saklayarak yahut beyaz yalanlar söyleyerek çocukları bu konuda yanıltmak güveni zayıflatır. Çocuklarda hayat güvenli değil duygusu oluşur, belirsizlik oluşur, gelecekle ilgili kaygıları artar hep korkan çocuklar ortaya çıkar. Onun için bazı insanları korkular yönetir, bazı insanları gerçekler yönetir. Bırakalım gerçekleri yönetmeyi öğrensin çocuklarımız yüzleşmeyi öğrensinler.

Şehirlerini terk edenler var, aynı şehirde kalmayı tercih edenler var. Deprem hepimizin hayatının ortasında yeni bir dönem başlattı. Bu dönemi sağlıklı yönetmek için nelere dikkat etmeliyiz?

Bundan sonra herkes artık eski konforunun devam etmeyeceğini düşünmesi lazım. Eski konforunuzu, ülke olarak konforculuğumuzu azaltmamız gerekiyor. Bencilliğimizi azaltmamız gerekiyor. Yani kapital sistem küresel olarak insan bütün dünya da olduğu gibi bizde konforcu ve ben merkezci yaptı. Bunun için bu olay özellikle gençleri bu konuda hayat böyle sadece yemek içmek eğlenmeye göre değil bu hayatın acı zor günleri de var bunlara da kendimizi hazırlamamız lazım denilecek bir gerekçe sundu bize. Kendimizi hep yazda yaşıyor gibi düşünmeyelim.

Kışa hazırlayalım ama yazı bekleyelim, böyle bir hayat felsefesi bu şekilde hayatın en zor olaylarına kendimizi negatife hazırlayalım pozitif bekleyelim. Bu şekilde depreme hazırlayalım ama hayatı normal devam ettirelim. Bunu yaparsak böyle durumlarda yeni bir olay çıktığı zaman daha dayanıklı oluruz.

Toplumumuz için bu aslında dayanıklılık eğitimi oldu, gençlerimiz için hayatta böyle olaylarda varmış diye dayanıklılık eğitimi tahammül eğitimi oldu. Onun için bunlar psikolojik sağlamlık eğitimi de diyoruz, böyle geliştiren travmalara kişiler doğru karşılarsa psikolojik sağlamlığa vesile olur. Bunlar bazen kötü şeyler iyi ve mükemmelin bir parçasıdır. Kötü şeyler, yanlış şeyler bazı durumlarda aslında iyi mükemmel doğru ve güzelin tamamlayıcısıdır. Neden oldu diye sorgulamak yerine iyi, doğru, güzel ve mükemmeli bulmamız için onların kıymetini anlamamız için bir fırsat sundu bize diye düşünmek daha doğru olur.



Deprem ve şu yaşadığımız süreç psikolojik hastalıkları tetikler mi?

Tetikler ve tetikledi de maalesef. Özellikle hastalığa yatkın olanlarda, eğilimli olanlarda ateşlenme var. Toplumsal gerilim azalır bu hastalıklar da azalır, hızla normalleşirsek bu hastalıklarda ruhsal durum çabuk düzeler. Zaten ruh sağlığı için en çok normalleşme gerekli. Devamlı bir gerilimli bir toplumun havası olursa insanlar kendini güvenli hissetmez, yurt dışına gitmek yerleşmek genellikle kötü dünya sendromu dediğimiz durumda ortaya çıkıyor. Kötü dünya sendromunda bazı insanlar, agresif insanlar kaçınma davranışına girip yurt dışına gidiyor. Bazı insanlarda bunalıma giriyor, içine kapanıyor ruh sağlığı bozuluyor. İnsanlar içkiye veriyor, eğlenceye veriyor kendini o şekilde unutmaya çalışıyor. Ruh sağlığı bozuluyor yani üç gruptan birisi oluyor. Kendini güvende hissetmezse bir insan, bir toplum bu üçü de artar hatta bunlar kötü dünya sendromuna götürür Türkiye'yi dünya kötü yaşanılmaz dedirtmeyelim insanlara.

Cezalandırılmış olma psikolojisi toplumda hakim. Herkesin

kendince suçları var ve cezalandırılmak için gerekçeleri. Cezalandırılmış olma psikolojisini nasıl açacağız?

Bu cezalandırılmış olma psikolojisi tamamen bir insanın kendine yaptığı bir haksızlık. Böyle bir olayı cezalandırma değil bir uyarı olarak görecektir kendisi suç işledi ondan oldu demek yerine bazı hatalarım var bu benim için uyarıdır denmesi gerekiyor. Bu olayda ders çıkarırsak geleceğin mükafatı olur, bu olgu eğer doğru karşılayabilirsek gelecekte mükafat olur ve belki 20 sene sonra o bölgedeki illerimiz çok daha iyi olacak. Belki 20 sene sonra bazı kayıplar vereceğiz, ama daha büyük şeyler kazana bileceğiz. Hem maddi hem manevi yönden... Onun için bizim kültürümüz bu olaylara, travmaya alışkın bir kültür. Mesela ben bir Yunanlı'nın bir paylaşımını gördüm "Komşu telaşlanma biz seni güçlü bilirdik" diye Yunanistanlı, Yunan bayrağı var, haç var, komşu biz seni güçlü biliriz merak etme gibi bir mesaj paylaşmış. Bu insanı duygulandıran bir mesaj bizim savaşmak üzere olduğumuz insan resmi olarak biz seni güçlü bilirdik demesi hem onure ediyor hem moral veriyor bunun için biz bırakmayacağız kendimizi.

BU OLAYDA DERS ÇIKARIRSAK GELECEĞİN MÜKAFATI OLUR, BU OLGU EĞER DOĞRU KARŞILAYABİLSEK GELECEKTE MÜKAFAT OLUR VE BELKİ 20 SENE SONRA O BÖLGEDEKİ İLLERİMİZ ÇOK DAHA İYİ OLACAK. BELKİ 20 SENE SONRA BAZI KAYIPLAR VERECEĞİZ, AMA DAHA BÜYÜK ŞEYLER KAZANA BİLECEĞİZ. HEM MADDİ HEM MANEVİ YÖNDEN... ONUN İÇİN BİZİM KÜLTÜRÜMÜZ BU OLAYLARA, TRAVMAYA ALIŞKIN BİR KÜLTÜR.

