

## MARMARA DEPREMİ VE TRAVMA TERAPİSİ

Sayın Meslektaşlarım, Sevgili Arkadaşlarım,

Bu kongrenin konusu bildiğiniz gibi Deprem... Bunun nedeni Marmara Depremi.

17 Ağustos'taki 45 saniyelik bir dünya gerçeği, bizlere daha donanımlı olmamız gerektiğini de gösteriyordu. Resmi rakamlarla 18 bin, gayriresmi olarak 40 000 ölü verdiğimiz bu olayın fiziksel, maddi ve ruhsal zararlarının tamiri yıllar alacağı benziyor.

Slaytlar aracılığıyla anımsayalım: Binalar yıkıldı... taş toprak oldu... acılar... mutluluklar... duygusal maskeler... umutlar... Bir ailenin gelirinin yarısının bir ev kirasına verildiği, bir evin döşenmesinin 3-4 yıl borç ödemek anlamına geldiği, bir ev almak için 25 yıllık emeklilik ikramiyesi ve birikimlerin gerektiği bir ülkedeyiz.

Allah/ Doğa yazgısı olan bu felaket aynı zamanda insan eliyle yapılmıştı: Malzemeden çalınarak yapılan evler, denetimsizlik, az gelişmiş bir ülke olanın bedeli ve nedeni gibiydi.

Şimdi insanları acıları, sevdikleri, duygusal maskeleri ve mutluluk gözyaşlarıyla görüyoruz. 45 saniye içinde koca evler sadece bir çadıra dönüştü. Bu duvar halısı çadırı eve dönüştüren işleviyle karşımızda. Bu aile 5 ay burada kaldı.

Bu konuşmayı yaparken ilk amacım, büyük bir felaketle karşı karşıya kaldığımız andaki durumumuzun göstediklerini belirlemek; daha iyi koordine olabilmek için eksiklerimize göz atmak. İkinci amacım, yapabildiklerimizden yola çıkarak travma terapisinin özelliklerinin altını çizmek. Sağaltıcı etkenlerin kullanılabilirliğini arttırmak.

Marmara Deprem Felaketinin ilk haftasında sivil organizasyonlar içinde çalışan bir gönüllü olarak TGPD, TTB ve İPD bağlantılarım aracılığıyla bir grup psikoterapisti olmanın travma terapisindeki özgül avantajlarını düşünerek alana giderek çalışacak ekpiller oluşturma girişiminde bulundum. Moreno tarafından geliştirilen psikodramatik sosyometrik grup psikoterapisi yöntemleri 80 yıldan uzun bir süredir travma ile ilgilenmeyi sağlayacak donanıma sahiptir.

10-12 ay boyunca her hafta 3-4 kişilik ekiplerle (4 değişik ekiple) 15-50 kişilik gruplarla her gidişte 2-4 değişik açık grupla çalışarak alanda olmayı planladık. Maddi açıdan TTB ve İPD'nin desteği gidiş geliş masrafımızın bir bölümünü karşılamak üzere planlandı.

Travma çalışmamızın temel ilkeleri şunlardı: travmaya akut tepkiler ve tepkiler normaldir; destekleyici ve güçlendirici yaklaşım esastır; yaklaşım eğitimden, yönlendirmeye ya da terapiye dek değişen bir çizgi boyunca esnek olacaktır; sosyal,

grup, alt grup düzeyinden bireysel temelli girişime kadar değişen bir çeşitlilik izleyecektir.

Hedef kitlemiz halktan kişiler, alandaki hastane personeli, TGP Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü öğrencileri arasında bulunan yardım edicilerdi. Başlangıç iyiydi. Felaketin 9. gününde bölgedeydik. Kocaeli Üniversitesi Psikososyal Dayanışma Birimi ile ilişki kurarak Gölcük bölgesinde çalışmaya karar verildi. 3 gün oradaydık. İkinci gün 2 üçüncü gün iki grup yaptık. Altı gündür alanda bulunan Türk Psikologlar Derneği üyeleri bize çok yardımcı oldular. Aileler hakkında epeyce gözlem ve girişimleri vardı. Gruplara onlarda da giren oldu. Askeri örgütler ile de ilişki kurduk. Grupları özenli seçmek zorunda olduğumuzu gördük. Onları biraraya getirirken politik ve ideolojik benzerliğe özen gösterdik. Bu, psikologlar yardımıyla oldu. 50'se kişi evet demesine karşın 17'ye kadar çıkabildi. Altı ziyarette 8 seans yapılabildi. Bunlardan 1'i benim tarafımdan yönetildi. Diğer iki ekip grup oluşturamadı, 1 ekip yaptı.

Yapılan gruplarda genelleme yaparak konuştuğumuzda dikkat çekici noktalar şunlardı: Felaketin yol açtığı duygular ve psikolojik yakınmalar çok benzerlik gösteriyordu; ancak, kızgınlık ve öfkenin hedefi değişiyordu. Dinciler depremi Allahın dinsizlere bir cezası olarak görüyor; solcu demokratlar askeri hedef alıyordu. Hastane personelinin öfke hedefi amirler ve devletti. Kızgınlık ve çaresizlik hedef değiştirip çözümünü zorlaştıran süreçlere yol açıyordu. Yardıma gelen profesyoneller arasında da hızla alt grup çatışmaları oluştuğu gözümüze çarptı. Örneğin, bir sonraki ziyarete bizim ekibimizden gelecek grup terapistlerine grup hazırlama vaadinde bulunan 3 psikolog arkadaşımız, hafta içinde alanı terkettiklerini bildirmek üzere beni aradı. Kendi meslektaşları arasında anlaşmazlık çıkmış, liderlik ve karar verme sorunu belirmiş, bir grup ayrılmıştı. Alanda karşılaştığımız profesyoneller arasında örneğin gönüllü gelen yeni tanıştığımız bir meslektaşımız açıkça manik sendrom içindeydi ve uçuyordu. Büyük planlar vs. yapıyor, felaketi nasıl önceden sezdiğini anlatıyordu. Parantez içinde tedavisini sürdüren hekimi dinlemediğini söyledi. Bunlar tabi ki üzücüydü ve organizasyon sorunlarının parçalarıydı. Yedi gruptaki girişimlerimi özetlersem:

Çoğunluğu kadınlar oluşturdu. İlk hastane grubunda hemen bir protagonist adayı belirdi ki bunu, biraz sonra, travma terapisinin temel özelliklerini tanıtırken bir prototip olarak kullanacağım. Travmanın etkileri ilişkisel boyuta dönüştürüldüğünde çocuklar, eşler, ebeveyle ilişkiler yakınma motiflerini oluşturuyordu. Vignet (kısa parça) halinde psikodramatik yöntemlerle çalışarak eş ilişkisi, çocuklara davranış, kaybedilen yakınlarla veda sahneleri, ölümünden korkulan evham edilen yakınlar, anlayışsız amirlerle karşılaştık ve rol canlandırma, rol değiştirme, eşleme teknikleri ile işleyerek çalıştık. Bunların detayına girmeyi gerekli görmüyorum.

İki ekibin grup oluşturamaması ve hedef kitlenin netleştirilerek belirlenebilmesi gereği de ortaya çıkınca bir tarama çalışması eklemeye karar verdik. Alana gidip gelen 12

psikodrama öğrencisi ile alan çalışması yaptık. Bir ön eğitim gerçekleşti. Travmaya özgü sendromlar ve görüşme provaları ile Şükrü Oğuz ve ark. tarafından geliştirilen ve tarafımızdan modifiye edilen anket-ölçek kullanımı ve terapötik değer arttırılan görüşme eğitimleri yaptık.

Bu çalışmanın sonuçları bu kongrenin poster sunumlarında yeralıyor. DSM-IV ölçütleri ile topluluğun % 35.9'unun sendromal düzeyde etkilendiği görülüyor Grubun % 12.9'unun başlangıçta ASB tanısı alamadığı halde 2 ay sonraki durumda PTSS tanısı alıyor olması DSM ölçütlerinin yeniden düzenlenirken değişikliğe gereksinim gösterdiğini doğruluyor.

Üç ay sonra çalışma motivasyonun düşmesi, terapist adaylarının gidiş geliş programları oluşturma güçlüğü yaşaması sorunuyla karşılaşarak projeyi sürdürmekten vazgeçmek zorunda kaldık. İtiraf etmeliyim ki buna en çok Sürel üzüldü ama sonra o da alıştı.

İkinci bölümde psikodramatik/sosyodramatik grup psikoterapisinin travmada bir terapi biçimi olarak kullanımı ile ilgili kavramlaştırma yapmak ve tartışmak istiyorum. Bir olgu örneği ile başlayalım.

Bu olgu Gölcük'te 14 sağlık personeli 2 koterapist ile yapılan 2.5 saatlik bir oturumdan seçildi. Travma terapisinde en önemli nokta güven ve güvenliğin sağlanması. Yeniden travmatize olma, denetimin kendi elinden gitmesi korkusu ciddi bir risk oluşturuyor. Grupta, liderin grubun ve protagonistin, yani grupta tedavi edilen bireyin hızına ayak uydurması çok önemli.

Sevda GDH'de çalışan 25 yaşında bir hemşire. 28 Ağustosta GDH'nin boşaltılmış bir hasta odasında grubun "ısınma aşaması" -20 dakika- baştan geçenlerin konuşulması ile başlıyor. Olayın anlatımı, korkular, çocuklarla ilgili soru ve kaygılar...Sevda öyküsünü anlatıyor, zaten herkes biliyor. Hepsi birbirinin yaşadıklarından haberdar. Aile evinden yıllardır uzakta okuyan Sevda şimdiki eşiyle Gölcük'te tanışmış, o da gurbette. Yeni yuvalarını binbir özenle kurduktan sonra, oğlan ailesinin yaşadığı Muğla'da evlenmeye gidiyorlar. Düğün gecesi onlar Muğlada iken depresyon oluyor; Gölcükteki yeni evleri yerle bir oluyor. Tekrarlayan anlatımlar sırasında Sevda'nın üzgün heyecanlı olduğu görülüyor. Gruba ve ona, bu evi bize de göstermek, anımsamak ister misin diye soruyor, belki depresyon anını da canlandırmak gerekebilir diyorum. Herkes kabul edilince, "yeniden canlandırma aşamasına" geçiyoruz. Travma sonrası stres bozukluğunun temel belirtileri bilindiği gibi yeniden anımsama, zorlayıcı şekilde bilince gelen travma anılarından oluşur. Travma terapisinde temel özelliklerden birisi de tedavi edici eşliğinde bu anıların yeniden ele alınmasıdır. Psikodramatik yöntemin temel özelliği de canlandırarak olayın yeniden yaşatılmasıdır. Moreno " her ikinci yaşama birinciden kurtuluştur" demektedir. Tabi ki canlandırmada yüzeyden derine, duygusal açıdan sıcak noktanın yakalanıp ortaya konabilmesi önem taşır. Sevda'la sahneyi oluşturuyoruz. Yönetici

olarak önce eşini, sonra da bu evin en sevilen parçalarını, dantel perdeleri, mutfak, mutfaktaki çiçekleri, fiskos köşesini, yatak odasını ve inanılmaz bir şeyi, gelecekte doğacak bir çocuğun, oğlanın, herşeyi, beşik dahil hazırlanmış odasını insanlardan seçiyor ve rol değiştirmelerle tanıyoruz. Bu durum üzerine gelecekteki çocuğu da seçtiriyorum. Bu seçim sırasında ilginç bir şekilde eşi canlandıran hemşire cebindeki cüzdandan oğlunun fotoğrafını gösteriyor ve Sevda bu fotoğraftaki çocuğa da benzeyen bir üyeyi gelecekteki oğlu olarak seçerek sahneye alıyor. Onu sahnenin ucuna koyuyoruz, eşliyor. Evden çıkışlarıyla başlıyoruz. Sahne ilginç. Aşağıda arabada, abi ve ablalarla arabaya binip ayrılacaklarken, eş Sevda'ya bir şey unuttuğunu söyleyip yukarı çağırıyor; evin her odasının fotoğraflarını çekiyor; sonra da seni burada öpmek için onlara unuttum numarası yaptım diyor. Pnları sahne dışına alıyoruz. Ben yöneticilerime işaret ediyorum; birlikte depresyon oluyor depresyon oluyor diye bağırıp bağırımlarla birlikte eşya rolündeki grup üyelerini sarsmaya başlıyorlar. Sallanmaları yere yıkılmaları izliyor. Sevda ve eş ve çoğu grup üyesi ağlamaya başlıyor. Sevda eşine bağırıma başlıyor: “Herşey senin hatan; beni dinlemedin. Sana Gölcükte kalmayalım demiştin” diyor. Rol değiştirmeler ve eşlemeler aracılığıyla yoğun, tam dile getirilmemiş duygular, evlilik öncesi gerginlikler de dahil dile getiriliyor ve yavaş yavaş işlenerek çözülüyor. Bu “arınma aşaması” birikmiş duyguların dışavurulduğu, derinleştirilerek tanımlandığı aşamadır. Daha sonra ayna tekniği ile Sevda'nın kendisini ve durumu yukardan-dışardan izlemesini sağlıyoruz. Eylem içgörüsü ve duygusal arınma sonrasında eyleme dökme sırasındaki “bilişsel yeniden yapılanma” “yeni bir tanımlama” yapmasını sağlıyor ve kendine bir mesajda, öğütte bulunuyor:

Şöyle diyor: “Bu yuvaya hoşçakal de. Bundan sonraki yuvanı kurarken ders al, maddi şeyleri, ayrıntıları bu kadar önemseme. Kendine ve sevdiklerine açık ol; isteklerinden taviz verme. Şimdi oğluna, oğlan ya da kız, farketmez, çocuğuna anlatacak bir hikayen var.” Bunun üzerine, bu hikayeyi ona anlatmasını öneriyorum. Sandalyeden aşağı inip öğüdünü gerçekleştiriyor. Eşine sarılıyor, onun elini tutup birlikte oğlanı kucaklıyorlar. Sana bir hikayemiz var; biz evlendiğimiz gün evimiz yıkıldı. İçinde olmayışımıza birer hayat borçluyuz. Yeni bir yuva kurduk; daha mütevazı ama daha sıcaktı. Birbirimize daha açık olmayı, hayatı iyi yaşamayı öğrendik.” Böylece, Sevda'nın kaybı kabullenip kazancını gördüğünü söyleyebiliriz. Bu onun, kurbandan sağkalana dönüşümü; felaketin tarihin bir parçası oluşunu göstermektedir.

Grup için “paylaşım aşaması” çok önemlidir. Bu gruptaki paylaşım aşamasında yardımcı egolardan çocuğu oynayan 2 ay önce kaybettiği babasından ve depresyon sonrasında büyüyen annesini yitirme korkusundan; eşi oynayan, depresyon gecesi askerde olan eşine ihtiyacından, KOAH'lı babası ve küçük oğlunu kurtarmak için gösterdiği yoğun uğraştan söz etti. Korkusuna rağmen kahraman kadın olmak zorunda kalmıştı. Derinleşen paylaşım bir süre devam etti. Bu desek ve paylaşım psikodramanın iyileştirici öğelerinden biridir. Ayaksız eşya olmanın insan olmaya göre güçlüğünden söz edilir. Eşya rolünde olmasaydılar çıkıp kaçacak mıydılar bilemezler. Kısa bir aradan sonra gruba spekturum tekniği ile duyguları tanımlamak şeklinde devam ederiz. Yas, korku,

kızgınlık, suçluluk, umut için birer sandalye koyup oraya insanlar oturur v kendilerinin en çok hangi duyguyu taşıdıklarına göre yerleşirler. Dile getirme, ifade etmeler sürer. İç gruplar birer cümleyle sonucu özetlerler. Dikkat çeken bir durum, çan eğrisi durumudur. En uçtaki yasta bir kişi, en uçtaki umutta bir kişi yerleşmiştir. Umuttaki kişi şöyle der: Ben daha önce de ağır bir depremden çıktım. Bir yıl sonra yeniden herşeyin kurulduğunu gördüm. Şimdi aştırı etkilenmiş hisstemiyorum; daha çok umutluyum diyebilirim. Bu, Shalev'in dikkat çektiği bir noktadır. Bir travmadan iyileşmiş olarak çıkanlar, ikinci bir travmaya karşı aşılanmış olarak da çıkabilirler. Ancak ilk travmada süreç tamamlanmadıysa ikincisi ilk travmayı da tetikleyerek ağırlaşmaya sebep olur.

Spekturum tekniğini daha sonra eğitim gruplarında biraz dönüştürerek uyguladım. Isınma aşamasında kullandım. Örneğin korku için hiç hissetmeme ile içinde boğulma noktaları uç olan birer çizgide grup üyelerinin kendilerini yerleştirmelerini istedim. Kişinin kendi başa çıkma yöntemlerini farketmesini kolaylaştıran bir teknik olarak çok yararlı sonuçlar aldığımı vurgulamak istiyorum. Bu, kişilerin duyguları için giderek derinleşen sözcükler bulmasını, ifadeleri ve farkındalığı genişletmelerini sağlıyor.

Bu aşamadan sonra grup halkası oluşturduk. Bir “ritüel” aracılığıyla, yani sembolik olarak toplu yas tutmayı sağlamak üzere grup Sezen Aksu'nun Dua isimli şarkısını söyledik. Deprem bölgesine giderken ağdın çok önemli olduğu ülkemiz için ne gibi bir şarkı kullanabileceğimizi düşünerek gelmiş, arabada durmadan müzik dinlemiş ve bu şarkıdan üçümüz de çok etkilenmiştik. Meral'in sesi de muhteşemdir; o bu grupta bu Duayı sürükledi. Doğal felaketlerin saldırganı Tanrı'yla karşı karşıya gelmeyi de sağlıyordu; ayrıca çıkar, insan insana zulümü de sembolik düzeyde sorguluyordu. İyideki kötüyü kötüdeki iyiyi anımsatıyor; bütünlüğü kavramayı kolaylaştırıyordu. Sessiz gözyaşları akıttık. Her üyenin bir sonsözyle grubu bitirdik.

Travmadan iyileşme, travmanın olaya, felaketin tarihe, kurbanın sağkalana dönüşmesi anlamını taşır. İnsan eliyle yapılan zulüm ve travmada öfke ve öç önemli bir iç dinamik oluşturmaktadır.

Diğer üç olguyu çok kısa ama öz değinmeler yapmak üzere kullanmak istiyorum. Deprem protagonistleri isimli kitabı satıyoruz; okursanız orada geniş olarak bulacaksınız.

Travma sonrası stres bozukluğunun bir parçası olan belirtiler kişiyi koruyan savunmalardır. Psikodramatik canlandırmalarda somutlaştırılarak kişiye yaptıkları etki olarak gösterilebildiklerinde bunlar içine girilip onların sembolleştirilmiş biçimlerde somutlaştırılıp tanımlanmaları ve kendilerini rol değiştirmeye yaralarıyla tanıtımları onların kaybolmalarını sağlar. Bu özellikle bedenselleştirilebilen etkiler için çok spesifiktir. Hızla bir yok olma görülür. İkinciolguda küntlük, onun dilinde sis perdesi olarak sembolleşmiş ve sonra somutlaştırılarak yaşatılmış; içine girilerek kendi ağzından dile getirmesine izin verince bu savunmanın rahatsızlık verici değil de,

“koruyucu” işlevi de anlaşılıp dile getirildiğinde ortadan kaybolmuştur. (Semptomun işlevi, semptomdan kazanılan) Bir başka nokta, bu tür travmaların eski çocukluk travmalarını tetikleyişidir. Aradaki anlamsal bağlantıların bütünleştirilmesini sağlayan duygusal öğeler ve imgeler yakalanarak kullanıldığında eski travmanın içine girilerek yukarıda tanımladığım psikodramatik yöntemin iyileştirici öğeleri devreye sokulup çözümlendiğinde kişi bugüne bütünleşmiş ve farkındalık alanı genişlemiş olarak çıkar. Psikodramaya özgü rol değiştirme bakış açısının genişlemesini kendiliğinden sağlayan önemli bir araçtır.

Üçüncü olgu bize yardım edenlerin travmatize olmasını hazırlayan özgül koşulların; kişiye özgü şeylerin özgül travmatizasyon noktaları oluşturması gösteriyor. Rezonansa giren duygusal durumlar bizi bazen anne karnına dek, bazen kuşaklar aktarılan bir travmaya dek geriye götüren duygusal bağlantı noktalarını açığa çıkarıyor.

Dördüncü olgu, başka bir noktanın anlaşılmasına katkıda bulunacak bir olgu. 41 yaşında veteriner hekim olan Özgür, iş ve karşı cins ilişkilerinde çok sık hayal kırıklığı yaşayan bir olgu. 1995’te bir krizde başvuruyor; depresyonu çabuk geçiyor ayrılıyor; grup terapisine başlayıp bırakıyor; sonra 1997’de yeni bir ilişki bütüşünde yeniden başvuruyor; bu kez yeni bir gruba da başlıyor. Marmara Depreminden bir ay sonraki bir protagonist oyunu aslında onun yine işini kaybettiği için kendisinin buna nasıl yol açtığını kavramak isteğiyle başlıyor. Burada süreci bütünüyle anlatmak çok zor; önce otoriteyle arasındakileri anlıyoruz; sonra meslek seçimini nasıl yaptığı sorulduğunda hatırına gelen bir kedi aracılığıyla onun kopuş belirtisiyle karşı karşıyageliyoruz; oyun sembolik anlamda süperegoyla bir barışıklık sağlamasıyla bitiyor. Ertesi hafta ilk kez anneye ilişkisinde kendi anılarıyla bütünlük sağlamak için yardım istiyor ve 1967 depremini anımsıyor; annesine “niye beni değil kardeşimi kurtarmıştın” dediğinde annesi böyle bir tercih olmadığını söyleyip anlatıyor. Bütün bu çözümlemeler arka arkaya eklendiğinde, eski bir deprem aracılığıyla çocukluk çatışmalarının nasıl birbirinin içine girdiği ve kişinin bu oyun aracılığıyla güven sorununu yeniden yapılandırabildiğini görüyoruz. Büyük travmalar kişiliğin rengini belirleyecek öneme sahip. Bugün Marmara Depreminin sağkalan çocuklarda yaşama ilişkin ne kadar derin ve bazısı çözülemeyen soru işaretleri bırakacağını bilmiyoruz. Kaçının kayıpları ve yası sağlıklı şekilde ve hızda tamamlayacağını da. Bu 45 saniyelik olayın tamirinin ruhsal anlamda yıllar süreceği belli. Bu deneyimin bir başka felaket için daha donanımlı olmamızı sağlamasını diliyoruz. Bunu sağlayamazsak travmayla başka başa çıkma yollarının içinde bizleri yadsıma, unutma, yansıma ile de kurtaracak yollarımız olduğu kesin.

Dinlediğiniz için teşekkür ederim.