

Pandeminin Tetiklediği Trayma ve Korkularımız...

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 308
Seminer Serisi: 013

Pandeminin Tetiklediği Travma ve Korkularımız...

Tahir ÖZAKKAŞ, M.D., Ph.D.

Yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

ISBN 978-605-7926-87-6

Birinci Baskı: Aralık 2020

Editör: Tahir Özakkaş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi
Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13
Zeytinburnu – İSTANBUL

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi
Beyoğlu*” Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL
Tel: 0212 243 2397

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”
Dış Kapı No: 285 D:29, Darıca / KOCAELİ
Tel: 0262 653 6699

PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ

Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

www.psikoterapi.com - www.psikoterapi.org - www.hipnoz.com

SUNUŞ

Değerli Dostlar,

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, ulusal konferanslar, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitap, çeşitli kurum ve kuruluşlarda halka yönelik olarak gerçekleştirmiş olduğum konferansların deşifrelerinin derlemesi olma özelliğiyle özgün bir yayım niteliği taşımaktadır. Bu kitapta “o hal’de konuşalım” covid 19 pandemisine bütüncül bakış, evde kapalı kalan insanlara öneriler-1evde kapalı kalan insanlara öneriler-2, sosyal mesafelenmede kayıplarımız, kaygılarımız ve kazanımlarımız, kadın, çocuk, ev çalışan bağlamında koronalı günler, toplumsal travmaların ruh sağlığımıza etkisi, korona günlerinde aniden değişen bağlarımız ve bağlamımız, korona günlerinde ilişki, iletişim ve kadim bilgiler, travmalara karşı dayanıklılık, duygu düzenlemesi ve olgunluk konuları ele alınmaktadır.

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyarız.

Uz. Dr. Tahir Özakkaş

06.12.2020

Bayramoğlu /Darıca/Kocaeli

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

“O Hal’de Konuşalım”

Covid 19 Pandemisine Bütüncül Bakış3

2. BÖLÜM

Evde Kapalı Kalan İnsanlara Öneriler-135

Evde Kapalı Kalan İnsanlara Öneriler-2.....68

3. BÖLÜM

Sosyal Mesafelenmede Kayıplarımız, Kaygılarımız ve

Kazanımlarımız 103

4. BÖLÜM

Kadın, Çocuk, Ev Çalışan Bağlamında Koronalı Günler..... 149

5. BÖLÜM

Toplumsal Travmaların Ruh Sağlığıımıza Etkisi 183

6. BÖLÜM

Korona Günlerinde Aniden Değişen Bağlarımız ve

Bağlamımız.....229

İÇİNDEKİLER

7. BÖLÜM

Korona Günlerinde İlişki, İletişim ve Kadim Bilgiler269

8. BÖLÜM

Travmalara Karşı Dayanıklılık, Duygu Düzenlemesi ve
Olgunluk301

Dizin345



29.03.2020



Büşra Çolak Yılmaz / Instagram Canlı Yayın



<https://www.youtube.com/watch?v=NP3EhDprhT0>

“O Hal’de Konuşalım” Covid 19 Pandemisine Bütüncül Bakış

Sunucu: Hocam öncelikle tabi ki davetimi kabul ettiğiniz için çok teşekkür ediyorum. Güzel bir görüşme olacağını düşünüyorum. Kritik bir süreçten geçiyoruz. Bu süreçte hepimizin sizden duyacağı sözlere, tavsiyelere, bilginize, deneyiminize çok ihtiyacı var. O yüzden çok özel bir görüşme. Tatlı da bir heyecan taşıyorum bu nedenle. Sizin nasıl geçiyor bu süreci biraz sizden dinleyelim. Sizin adınıza nasıl gidiyor?

Tahir Özakkaş: Tabi ben de herkes gibi şaşkırım. Anlamaya çalışıyorum. Benim için Korona bana gelmediği müddetçe iyi gözüküyor diyeyim. Çünkü özlediğim istirahat halini evde bu şekilde yakalamış oldum. Ahir ömürde yapacağımız epeyce bir iş var. Bazı düzenlemeler, kütüphanemi düzeltmem, dosyalarımı düzeltmem. Bunlar için de birkaç aylık zaman lazımdı bana. Onları düzenlemeye başladığım için 12 gündür herhalde 12 gündür odamdan çıkmadım. Nadiren yemek yemeye iniyorum. Vaktin nasıl geçtiğini bilmiyorum. Çok yoğun okumalarım oluyor. Eski kitaplarım vardı onları okuyorum, videolarım vardı onları izliyorum. Bu şekilde çok yoğun bir program benim için. Bir fırsat gibi oldu bu bana. Fakat tabi aile dinamiklerimiz var. O açıdan da bazı sıkıntılarımız var.

Bizim aile de dört doktoruz biz; eşim, ben, iki kızım. Hepimiz de aynı evde yaşıyoruz. İki kızım acil serviste çalışıyor. Pandemi hastanesinin acil servisinde ve yoğun bir nöbet sistemine girdiler. Birebir hastalarla ilk karşılaşan ve müdahale eden onlar. Eşim emekli doktor. Ben de emekliyim bir nevi. Onların hastaneyle ev arasındaki ilişkisinde hastalığı taşıma riski nedeniyle onlar da tedirgin oluyorlar. Nasıl tedbir alabiliriz, ne yapabiliriz; bununla ilgili hijyen kurallarına dikkat ediyorlar. Hekimlik mesleği gereği birtakım tedbirler alıyorlar. Biraz da hekimler umarsız olurlar veya sağlık personelleri... Bize bir şey olmaz gibi bir tarafımız var. Fakat en riskli grup biziz. Yani tedbir alıp takdire eyvallah diyeceğiz. Bu manada da çocuklarım bazı tedbirler alıyorlar. Giriş çıkışta bazı hijyenik kurallara uyuyorlar. Bu şekilde götürmeye çalışıyorlar. Onun dışında bir tedirginliğim yok. Onlar muhtemelen eve birtakım rahatsızlıklar getireceklerinden dolayı endişeleniyorlar. Bizim için de benim kafamda fazla bir şey yok. Herhalde biraz kabullenmiş diyeyim. Ölümü kabullenmek tabii zor. Ölüm uzaktayken çok ifade edilebilecek bir şey ama belki sohbetin de ileri dakikalarında anlatabiliriz. Biraz da yaşamı çok hızlı yaşayan bir insanım. Daha doğrusu çok hızlı yaşadım. Yani yaşım 62-63 ama böyle 100 yıllık bir hayat yaşamış gibi hissediyorum.

Çünkü çok telaşlı, çok koşturmacalı, çok dinamik bir hayatım oldu. 10-15 yıldır beş yaşıyorum gibi geliyor, fazla yaşıyorum gibi geliyor. Ama bir taraftan da yapacağım işler var. Bakıyorum, aldığım kitapları okumak için bir 100 yıl daha ömür lazım herhalde. Yukarıya haber gönderiyorum ki, “ya bak çok kitap aldım, israf haramdır, bunları okuyana kadar bana ömür ver” der gibi pazarlık mı yapıyorum, onu da bilmiyorum.”

Sunucu: Uzun, verimli, hayırlı ömrünüz olsun diyelim öyleyse hocam. Salgınla ilgili konuyu elle tutulabilecek şekilde bir tanımlamaya gidersek sanki benim zihnimde de oturmuş olacak. Arkadaşlar için de öyle olacağını düşünüyorum. Yani, dışarıdan “şu anda” ne oluyor, “nasıl bir etki var ne oluyor ne haldeyiz” biraz baksak, o konuda sizin yorumlarınızı alsak diye düşünüyorum. Örneğin, sadece bu salgın değil, dünya üzerindeki diğer salgınlar da düşünüldüğü zaman, genel olarak böyle şok etkisi yaratan ve pek çok kişiyi etkileyen böyle salgın hastalıkların olumsuz ya da olumlu nasıl etkileri olabiliyor? Nasıl bakıyorsunuz bu sürece?

Tahir Özakkaş: Salgın, tıbbi açıdan fazla da bilinmedik bir şey değil. Şu demek bu: Aslında normal olarak tüm insanların geçirmesi gereken gribal enfeksiyonlardan bir tanesi bu. Yani bir bağışıklık sistemini aktive eden bir rahatsızlık ve biz her yıl aslında çeşitli gripler geçiriyoruz. Fakat bu gripler geçirilirken vücutlarının bağışıklık direnci düşük olan – yani korona dışındaki rahatsızlıklardan bahsedeyim- hastalar, bundan etkilenerek ölüm durumuna gelebiliyorlar. Fakat böyle kitleler halinde olmadığı için bu gündeme gelmiyor. Yani bu, griplerin normal olarak yapabildiği bir şey. Bu grip ise çıktıktan sonra bu gribe uygun henüz bir aşı geliştirilmedi. Aşı, 6 ay, 1 yıl sonra, 2 yıl sonra geliştirilebiliyor.

İkinci olarak gribi durdurmaya yönelik bir ilaç da geliştirilmedi. Bu süreçte grip, kitleler halinde bütün kitlelere ulaşacak. Yani bunun büyük oranda kaçışı yok. Dünya bu gribi bir şekilde tanıyacak. Genç nüfus, dirençli nüfus bu gribi bir bağışıklık sistemi olarak atlatacak ve bu gribe karşı bundan sonra bağışıklı hale gelecek. Dünyadaki devletlerin esas problemi bu gribi durdurmak değil. Bu gribin bir anda kitleleri sararak,

hassas olan yaşlı kitlelerin, şeker hastaları, tansiyon hastaları, kalp hastaları, koah hastaları gibi hastaların, bir anda hastanelerin acil servislerine yığılarak; mevcut dünyadaki tüm gelişmiş ülkeler dahil sağlık sistemini felç etme riski karşısında tedbir alıyorlar. Yani bu pandemi dalga dalga yayılacak. Fakat şu anda bizim sağlık sistemimizde 20 bin yatak kapasiteli yoğun bakım servisi varsa –kaç tane olduğunu bilmiyorum, atıyorum burada- bu 20 bini karşılayabilecek şekilde bir emniyet sibobuyla, bu hastalığı kitlelere yaymak gerekir. Yani bunun önünü almak değil.

Dolayısıyla, ölçülü bir şekilde o 20 bin yatak kapasitesini doldurup boşaltacak şekilde bir eğri sisteminin kurulması lazım. Değilse 100 bin kişi aynı anda hastalandığında, 80 bin tanesini sağlık personeli ve doktorlar ölüme terk etmek zorundalar. Yani onun içerisinden yaşatabileceklerini umdukları 20 bin kişiyi seçecekler, 80 bine direkt “ölün” diyecekler. Bu da inanılmaz bir sorumluluk. Kimsenin kaldırabileceği, hiçbir devletin kaldırabileceği bir sorumluluk değildir. Bütün devletler şu anda buna çabalıyorlar. Yani, mevcut sağlık sistemlerindeki yatak kapasiteleri, özellikle ventilatör dediğimiz yoğun bakım ünitelerinde basınçlı oksijen veren cihazların -ki bu virüs akciğerleri tutuyor ve akciğerlerdeki septise bağlı ölümler meydana geliyor- (mevcut kapasitelerinin yetersiz kalmasını istemiyorlar.) Bunun önüne geçmeye çalışıyorlar. Yani o zaman biz “evde kal” derken kitlelerin bir anda hastalanması değil, aşamalı bir şekilde hastalanarak geçirilecek. Zaten sağlıklı bireylere bir şey olmayacak, ufak bir gribal enfeksiyon gibi atlatacaklar. Ama onların içinde hassas bünyeli olan veya kendini korumayan veya aşırı strese girerek vücudunun bağışıklık sistemini düşüren bireyler ölümlerle karşı karşıya kalacaklar. İşte

bu kitleleri daha yavaş, daha sakin; özellikle yaşlıları yatak kapasitelerine uygun şekilde bu hastalıkla tanışmaları sürecini sağlamaya çalışıyorlar. Bazı ülkeler dediler ki, “tamam bağışıklık sistemi topluma kendi başına yayılsın, toplumun kendi dinamikleri vardır, doğanın kendi dinamikleri vardır. Bir şekilde insanlar bu gribe geçirecekler, büyük kitleler halinde bağışıklık kazanacaklar. Az bir grubu da hastalanacak, o hastalanan grubu da biz hastanelere yatırırız. Orada da tedavi edilenler edilir, yaşı ileri olanlar da ölecekler. Zaten doğal sebeplerle onlar ölecek veya başka nedenlerle zaten ölüyorlar.

Şu anda çok çok yüksek oranlarda başka hastalıklardan insanlar ölüyor ama şu anda biz buna odaklandığımız için bu şekilde görüyoruz.” Fakat kazın ayağı öyle olmadı. Bu şekilde serbest bırakan İngiltere ve benzer ülkeler bir anda tüm kitleleri saran hastalıklar olunca, sağlık sektörleri, İtalya’da, Fransa’da, İngiltere’de olduğu gibi felç durumuna geldi. Kapılarına gelen hastaların hangisi ölsün, hangisi yaşasın kararı verecek konuma geldiler ve bu, doktorların asla kabul edebileceği bir şey değil. Sistem bu nedenle çok önemli. Yani, yoksa bu bir hastalık. Her yıl olan gribal enfeksiyonlardan bir tanesi. Ama zaman zaman daha ağır geçen, daha aşısının bulunmadığı veya yan etkileri nedeniyle koruyucu ilaçların geliştirilmediği bir tabloyla karşı karşıyayız. Bu tabi hepimizi ölüm denen şeyle karşı karşıya getirdi. Psikolojimizle karşı karşıya getirdi. Yani bedensel yapıdan ziyade psikolojik yapılarımız bu hastalıkla mücadele ediyor. Belki bizim de gündemimiz ve konumuz orası gibi görünüyor.

Sunucu: Evet, evet hocam. Bu varoluşsal kaygılara da muhakkak değineceğiz. Bana, sizinle görüşeceğimizi duyurduktan sonra özelden gelen sorular arasında da bununla ilgili daha çok

sorular vardı. Bu kaygıyı yenebilme üzerine sorular vardı. Onu da konuşalım istiyorum tabii ki. Bu süreçte, pek çok meslek grubu aslında zor bir süreçten geçiyor. Başta doktorlar, sağlık çalışanları, vs. olmak üzere. Burada topluma baktığımızda bir kesim fazlaca karamsar görünüyor. Bir kesim de daha ümit var veya diğer uçta, “bana bir şey olmaz” ucunda. İki uçta salınan bir mekanizmada bulunuyor sanki ülke. Bu durumu nasıl yorumluyorsunuz? Yani burada fazla korkan kesim çok fazla okumak, çok fazla araştırmak, her şeyi öğrenmek; ama öğrendikçe de o korkuda, kaygıda bir azalma yok, artma var gibi. Diğer kesim de hiç bilmiyor ne olacağını; ama fazla rahat gibi. Bu krizi yönetmede hangi ruh hali daha çok işe yarayacak?

Tahir Özakkaş: Şimdi bilişsel terapinin güzel bir şeyi var, eski Yunan felsefesinden almışlardır. Gerçeklik değil, olaylara verdiğimiz anlamlar bizim duygularımızı, düşüncelerimizi, tepkilerimizi belirler. Bir virüs olayı var, bu olayı biz evde şöyle veya böyle değiştirmekle asla değiştiremeyiz. Yani onun akışını engelleyemeyiz. O akışını devam ettirecek. Bu dışarıda olan bir gerçeklik. Ama dışarıda olan bir gerçekliği ben zihnimde, bir felaket senaryosuyla ilişkilendirir de bunu içimde büyütürsem, ona karşı benim zihinsel dünyamda inanılmaz travmatik etkiler yaratabilecek, korkular ve endişeler yaratabilecek, ruh sağlığımı bozacak, beni paniğe ve anksiyeteye sürükleyecek, depresyona sürükleyecek, inanılmaz bir şekilde bana sıkıntı verecek tablolar olacak. Bu tabloların sonucunda benim doğal olarak direncim düşecek. Yani ruh sağlığı stres seviyeleriyle yakından alakalıdır. Stres demek, vücuttaki kortizol seviyelerinin yükselmesi demek. Kortizol seviyelerinin yükselmesi, yoğun anksiyete ve tedirginlik halini getirir. Yoğun anksiyete ve tedirginlik halinde bizim direncimiz düşer. Direncin düş-

mesi demek, bağımsızlık sisteminin düşmesi demektir. Vücudumuzda her an hazır olan mikrobik, patolojik ajanların veyahut az sayıda bulaşmış olan korona virüsü de dahil, virüslerin bir anda vücudumuzu sarması demek. Birinci grup eğer böyle düşünürse, bir felaket tellallığı yapar, bu felaket tellallığını kendi kaldıramadığı için bunu fahiş ederek etrafına da bulaştırmaya çalışırsa kendi ve etrafındaki insanlar dışarıdaki olaya herhangi bir etki yapamadıkları halde, kendi hayatlarını mahvederler.

İkinci grup ise, belki öleceklerdir, belki hemen şu anda bedenlerinde bir korona virüsü vardır ve kronik hastalıkları nedeniyle de ölüme en yakın insanlardır. Ama derler ki: Ben dışarıdaki olayı değiştiremiyorum. Ben şu anda evimde yapmam gereken işi yapıyorum. Kendi işime bakıyorum. Bu zamanı, kendimi değerlendirmek, geçmişini değerlendirmek, ailemin kıymetini bilmek, sevginin kıymetini bilmek, bir nefes almanın, hatta kapının önüne çıkıp 10 metre yürümenin ne kadar özgürlük ve hüviyet duygusu olduğunu biliyorum. Her anın ne kadar kıymetli olduğunu idraki içerisinde bir içgörüyü de yakalayabilir. Bu insan evde kalır bu insanın pozitif duygularla kendini bu şekilde yaşatması, direncini artırır, özgüvenini artırır, içgörü geliştirir, sakinleşmesini ve kendini yatıştırmasını sağlar; daha da ötesi etrafında telaş içerisinde olan aile fertleri, dostları ve arkadaşlarını da sakinleştirerek onların da dirençlerinin yükselmesine, birtakım salgınlara, virüslere, bakterilere karşı daha dirençli hale gelmesini temin edecek bir tablo yaratır.

Bu düşünce dışarıdaki gerçekliği değiştirir mi değiştirmez. Virüs gerçekliğini değiştirmez. Ama ne kazanıyoruz? O insan şu anda bu şekildeki pozitif düşünceyle kendisini bir nevi korumuş, onarmış, dostlarını ve yakınlarını korumuş oluyor. Dışarıdaki olaylarla ilgili devlet tedbir alıyor. Bunlarla ilgili

tedbirlerde tavsiyelerimiz de olabilir. O tedbirleri eksik bulup, kendimiz daha hijyenik, daha korunaklı şartlarda, daha belki güvenli alanlar yaratmak için tedbir alabiliriz. Bu güzel de bir şey. Ama bunun etkisi altında her an kapımızı çalan bir felaketmiş gibi ruhumuzu her an alarm içerisinde tutarsak, bu yoğun anksiyete demektir, yoğun sıkıntı ve bunaltı demektir. Bu da direncimizi düşüren bir faktördür.

Sunucu: Özellikle bu sürecin devam edeceği hakkında, bu bir realite, gerçek, muhakkak yaşayacağız başından sonuna; fakat algılama şeklimiz bizim bakış açımıza göre değişiyor diye konuştuk, şöyle bir ufakça özetlemek gerekirse. Peki bu verdiğimiz tepkilere toplum olarak da dünya olarak da ama özellikle bizim toplumumuzda daha yakından görebildiğimiz ve gözlemleyebildiğimiz için, verdiğimiz tepkilere baktığımızda ve bu salgının bizde yarattığı etkilere baktığımızda, sanki travmaya uyuyor gibi. Buna bir travmatik olgu denilebilir mi? Başlangıçta şok dalgası yaratması, bundan sonraki süreçte kalıcı olumsuz duygular oluşturabileceğinin öngörülüyor olması, bununla verilen tepkilerde “bana bir şey olmaz, Korona diye bir şey yok” tepkilerinin verilmesi, daha sonra şok halinin yaşanması, vs. gibi aşamalara baktığımızda sanki travma tanımına da uyuyor gibi. Ne dersiniz, travmatik bir oldu denilebilir mi?

Tahir Özakkaş: Peki isterseniz önce travmayı bir tanımlayalım. Travma, beklenmedik bir zamanda, beklenmedik bir şekilde kişinin zihninin veya ruhsal aygıtının, bireysel yapının, kaldıramayacağı oranda bir uyarana muhatap olmasıdır aslında. Yani kişinin zihinsel aygıtının metabolize edemeyeceği, detoksifiye edemeyeceği, zehirlerinden arındıramayacağı bir şekilde, beklenmedik bir şekilde zihne gelen beklenmedik bir uyarana verilen cevaptır.

Şimdi bunun için de kısaca zihinsel yapımızla ilgili bilgi vereyim. Zihinsel yapımız, ruh halimiz iki türdür arkadaşlar. Birincisi; parasempatik sistem dediğimiz, dingin olduğumuz, sakin olduğumuz, huzur ve güvende olduğumuz andaki kalp atımımız, nefesimiz, vücut organlarımız, parasempatik sistem dediğimiz sistemin etkisi altındadır. Fakat bir tehlikeyle karşı karşıya kaldığımızda hastalık gibi, trafik kazası gibi, savaş gibi, beklenmedik bir kayıp gibi, olmadık bir gürültü gibi, olmadık bir ses gibi, bir yangın gibi durumlarda biz bir anda alarm haline geçeriz. Vücudumuzu, canlılığımızı ve yakınlarımızı korumaya yönelik olarak sempatik sistem aktifleşir. Sempatik sistemin en temel özelliği, savaş ve kaçır. Eğer sizin olayla savaşacak kadar kendi zihinsel kapasiteniz, bilgi ve beceriniz, vücut gücünüz varsa, olayın üzerine gider, yangını orada söndürürsünüz ve savaşırsınız. Bu sizi rahatlatır.

İkinci olarak; eğer savaşacak kadar gücünüz yoksa, olay büyükse, olayın etkisinde kalırsanız, geri çekilme hareketi dediğimiz kaçma reaksiyonu ve korunma tedbirleri alırsınız. Şimdi bu korona virüsle ilgili geldiğimizde, meydana çıkıp da ben seninle savaşağım diyemiyoruz. Korkuyoruz Koronadan, korkmalıyız da. Onun yerine geri çekilerek, alarm halinde bir koruma tedbirine giriyoruz. Hijyenik kurallara uyuyoruz, dışarıya çıkmıyoruz, bazı hürriyetlerimizden fedakarlıklar veriyoruz, vs. Fakat öyle bir durum vardır ki savaşacak kadar gücünüz yoksa, kaçacak yeriniz yoksa (şu anda birtakım arkadaşlar bunu hissediyorlar korona virüsle ilgili) nereye kaçacaksınız? Her yere bulaşır diyorlar, herkesle gelir. Marketten gelir, çöpten gelir, havadan gelir, tükürükten gelir, yakınından gelir, kapının önünden gelir, uçan kuştan gelir. Yani evinizin içinde bile korkuyorsunuz.

İşte bu algı şekli, savaşacak kadar gücünüz yok, kaçacak yeriniz yoksa, zihinsel aygıtımız, nörobiyolojik aygıtımız üçüncü bir yolak oluşturuyor; don kal yolağı. Don kal yolağı parasempatik sistemimizin dinginlik sisteminin bir alt alanı olan dorsal vagal sinir sisteminin bir anda aktifleşmesidir, travma buradadır. Bu dissosiyasyondur. Dissosiyasyon kişinin savaşacak gücü yok, kaçacak alanı yok ise kendisiyle ilintili bir şekilde travmayı yaşayıp donup kalması ve dissosiyasyon olmasıdır. Bu manada baktığımızda, bazı bireyler için korona virüsü ile ilgili salgın, travma etkisi yaşatmaktadır. Travma herkes için aynı şey değildir. Olayları algılama şekliniz, zihinsel hazırlığınız, kabullenişiniz, tevekkül ve takdiriniz, sizin bunu travma niteliğinde alıp almayacağınızı belirleyen şeydir.

Eğer siz, daha önce bazı rahatsızlıklar geçirmişseniz, davranışsal öğrenme ilkelerine bağlı, yine mücadele etmişseniz çocukluğunuzda, gençliğinizde veya bu şekilde hastalıklarla mücadele ederek ölüm ve kayıpla karşılaşmış olan yakınlarınız varsa, olayla ilgili şu anda gündemde, televizyonlarda, makalelerde veyahut farklı yerlerde olumsuz bilişsel şemalar üreten mekanizmaları çok dinlemiş ve kendi filtrenizden, gümrük duvarlarınızdan geçirmemiş, bu negatif bilgileri seçici algılamanızla zihninizi doldurmuşsanız her şeyden korkan ve ürken bir insan haline gelirsiniz. Bu da sizdeki etkiyi travma haline getirebilir. Bu, insanlar için gerçekten travmadır. Travma olduğu zaman ne yapacak bu insanlar? Dirençleri düşecek yine, çaresiz hissedecekler, depresyona girecekler, hatta bu o kadar büyük korkuyu tetikleyecek ki, o korkunun korkusundan intihara bile yönelebilecekler. Ölümden korktukları için ölebilme riskini göze alacaklar; çünkü belirsizliği başka türlü kontrol edemeyecekler. O açıdan bunun dinamiğini anlarsak, nasıl mücadele edeceğimize dair bir bilgi sahibi de olabiliriz.

Sunucu: Evet, yani kaçtığı şeye kendisi koşuyor olacak bu bağlamda baktığımızda.

Tahir Özakkaş: Kesinlikle. Bu da tabii kişinin daha önce geliştirmiş olduğu ruhsal yapıyla yakından alakalıdır. Zaman zaman mesajlara ben de buradan göz atıyorum, bakıyorum. Obsesif kompulsif bozukluğu olan çok değerli kardeşlerimiz var, arkadaşlarımız var. Onların bir kısmı temizlikle ilgili obsesyonları ve arınmak için yapmış oldukları kompulsiyon faaliyetleri var. Zaten onlar gelebilecek olan bir felaketi şimdiden önlemek üzere inanılmaz şekilde tedbir alıyorlardı. Hayatları hep şu anda korona virüsüyle mücadele eden tüm insanlar gibi hayatlarının her anında böyle bir mücadeleyle geçirirken çok zorlu bir hayat şartlarıyla hayatta var olmaya çabalıyorlardı. Stresleri çok yüksekti. Sanki her an dışarıdan birçok hastalık onları esir edecek diye saatlerce ellerini yıkıyorlar, banyodan çıkmıyorlar, vs vs. Biz onlara hasta diyorduk, ama şu anda tüm toplumu onlar gibi olmaya davet ettik. Şimdi onlar bir üst kademeden kendilerine tedbir alma mecburiyeti hissedecek bir konuma geldiler. Onlar için süreç daha da acı ve sıkıntılı. Çünkü uzakta olarak nitelendirdiği, bilişsel olarak da inanmadığı kirlenme duygusu, şu anda bilişsel olarak da evet önünde ve onu öldürebilecek olan bir korku haline dönüştü. Bununla ilgili sıkıntıları daha fazla. Fakat obsesif kompulsif bozukluklarda şöyle bir hikaye var. Onlar gerçek olan bir korkudan ziyade, muhtemel bir korkudan korkarlar. Yani işte geldi evine virüs girdi. Elinde de virüs var, sende de korona virüs çıktı dersiniz, koronaya yakalanma riskinde hissettiği anksiyete ile gerçekten koronaya yakalandığında hissettiği anksiyete arasında fark vardır. Yakalandıklarında o kadar yüksek anksiyete hissetmezler. “Aa ben de koronalı olmuşum der.”

Sunucu: İçi rahatlar belki.

Tahir Özakkaş: İşte öyle bir sistemleri var. Onların biraz belirsizliğe karşı tahammülsüzlükleri, aklına bir şey geldiği zaman onun olacağına inandığı zihinsel inanma şemaları, onları böyle bir sürece sokuyor. Böyle bir hikaye.

Sunucu: Peki, hocam daha önceden kendini psikolojik olarak güçlü tutan, mekanizmalarını böyle zorlu olaylarda daha dirayetli ve ayakta durabilecek şekilde olan insanlar bu süreci daha sağlıklı atlatabilecekler. Ancak şok halindeyken pek çok tepki gördü biz aslında. “Korona virüs Türkiye’de” denilmeye başlandığında yurt dışından gelip, karantinaya alınacağı zaman kaçanlar, bir şeyleri saklamaya çalışanlar, şok haliyle marketlere hücum etmeler... Sosyal medyadan görüyoruz, paylaşılan videoları, pek çok şey dolduruluyor evlere... Şok hali insanlara pek çok şey yaptırdı. Bunu nasıl açıklarsınız, nasıl yorumlarsınız?

Tahir Özakkaş: Sorunu ben iki bölüme ayırayım. Bir, bana bir şey olmaz diyen kahramanlar, bir de aşırı şok haliyle tedbir alan kitleler olarak adlandırabiliriz. Bana bir şey olmaz deyip de “virüs neredeymiş, getirin bana onu” diye zihniyet biraz daha cahilin cesaretiyle ilintili olarak kendisine gerçekten hastalık bulaşana kadar bunun idraki içerisinde olmayan, biraz daha zihinsel gelişimleri daha alt seviyede olan arkadaşlarımız, yani kahraman kesilen arkadaşlarımız. Bunlar biraz daha “füzyon hali” dediğimiz sanki hiçbir hastalık ona bulaşmayacak gibi düşünerek rahatlıkla çarşı pazar gezen, hep dışsallaştıran, “hastalık dışarıda olacak” gibi açıklamalar yapan kişilerin bu umarsızlıklar hem başlarına çok bela açacak hem de maalesef aile bireylerine bulaşıcılığı getirecek; çünkü bunlar gerekli hijyen tedbirlerine uymuyorlar.

İkinci gruptakiler ise sizin söylediğiniz gibi, panik içerisinde olan ve panik içerisinde ne yapacağını bilemeyen, oraya buraya koşturan, tuvalet kağıtları alan, marketleri basan, kolonya ve birtakım malzemelerle bir anda çılgına dönen, ne yapacağını bilemeyen şaşkın kitleler. Tabii grup dinamikleri diye bir şey var. Bireysel dinamikleri ve grup dinamiklerini birlikte incelemek lazım. Bireysel olarak kendini korunaksız hisseden, güven duygusu zayıf, aile içerisinde yeteri kadar korunmamış, çocukluğu bu şekilde geçmiş olan insanlar, ufacık sarsıntıda kendilerini daha güvende hissedecek olan tedbirler alma konusunda diğerlerinden daha fazla teyakkuz halindedirler. Onlar bu şekilde tedbir alma ihtiyacı hissederler; çünkü hayatlarının her döneminde bu şekilde bir eksiklik, bu şekilde güvende hissedememe, bir şekilde sırtını bir yere dayayamamaktan kaynaklanan yalnızlıkla bu tip dönemlerde panik içerisinde tedbir almaya başvururlar.

İşin ilginç tarafı normalde sağlıklı bir zihinsel yapıda olan bireyler, birtakım insanların grup olarak böyle bir hareket yaptığını görünce, bireysel kimlikleri yok olur, grup kimliklerinin etkisi altında bireysel kimlikler erir ve gider. Ne kadar akıllı olursanız olun ne kadar kapasiteniz olursa olsun ne kadar ruh sağlığınız yerinde olursa olsun, ne kadar eğitilmiş olursanız olun, grup kitle halinde panik hissi ile hareket etmeye başladığında sizin bireysel kimliğiniz yok olur ve siz o gurubun içine girersiniz. Bununla ilgili olarak yıllar önce bir kitap okumuştum: Bozgun. Ordularda bozgun nasıl meydana gelir, bu bozgun meydana geldiği zaman koskoca bir ordu nasıl perişan olur, bunu anlatan bir kitaptı. O kitapta özellikle bizim balkan bozgunumuz anlatılıyordu, Osmanlı Devleti'nin son dönemlerindeki balkan harplerinde. Askerlerin bir kısmının panik

içinde kaçmasıyla beraber o askerlerdeki panik hissi, bir anda eğer tedbir alınmazsa –askerin direkt olarak vurulma emriyle öldürülmesi de dahil- ya orduyu korursunuz ya da bütün o panik hissi bütün orduya yayılarak bir ülkeyi kaybedersiniz. Biz balkan harbinde böyle bir panikle karşı karşıya kaldık. Bütün kitleler İstanbul’a doğru geldi. Aynı şey şu anda bu virüs salgınında söz konusu.

Eğer devletler kamu düzenini sağlayabilmek açısından burada başlayan panik hissini daha baştan kontrol altına almak için çok şiddetli tedbirler almaz ise akıllıym diyen insanların hemen hemen tamamı kitlesel psikoz haline girerek bir anda kamu düzeninin bozulduğu, herkesin birbirini yağmaladığı bir sisteme rahatlıkla geçebilme potansiyele sahip. Allah’tan bizim ülkemizin dinamikleri cemaat tipi özellikleri hala taşıyor. Cemaat tipi toplumlarda bir felaket olduğunda herkes o felaketin bir tarafından tutarak, düşen insana yardım etme konusunda bir destek verme duygusallığındadır. Bireyci toplumlar -daha çok gelişmiş ve modern toplumlar- bir felaketle karşı karşıya kaldıkları zaman bencilleşerek kendisini kurtarma derdine düşer. Konu komşuyla, akraba-ı tâlukâtla ilgili herhangi bir girişimde bulunmaz. Türkiye’nin bu manada bir bozguna uğraması, yani psikolojik bir bozguna uğrayarak bir anda kamu düzeninin ortadan kalkması ihtimali çok zayıf. Sadece büyük şehirlerin daha bireyselleşmiş alanlarında bu bozgun hali ortaya çıkabilir; ama Anadolu’da bunun çıkma ihtimali yok denecek kadar az. Ama ülkeler için en büyük risklerden bir tanesidir.

İşte bu şekilde bireysel olarak kendilerini güvende hissetmeyen bireylerin, bir anda birkaç kişinin bir araya gelerek marketlere koşması veya marketlerin camlarını kırarak içeri

girmesi, eczanelere girmeleri, hastaneleri basarak hastalarına ulaşmaya çabalamaları veya kendilerinin bir anda yoğun hasta olduğunu zannedip özel ihtimam gösterilmesi konusundaki kitle halindeki bir grup dinamiği oluşması hastaneleri felç eder, sağlık sektörünü çökertir, sistemi çökertir. Ben de şu anda felaket gibi anlatıyorum, bir tarafım dedi ki o kadar da büyütme, insanları korkutma, dedi. Ama özellikle batı ülkelerinde bu risk var. Onun için ordunun bir hastalık nedeniyle şehre inmesi bu tip bir bozgunu ve kitlesel panik halini önlemek yollarından bir tanesidir. Bu küçük bazda olabilir, o insanların gerçekten kendilerini güvende hissetmemeleri ile ilgili tedbirlerdir. Bunu da devlet, kitle iletişim araçları veya bizim gibi sohbet eden insanlar, onlara sakinlik tavsiye edebilir. Sizin yüzünüzdeki sakinlik, dinginlik, devlet otoritesinin yüzündeki sakinlik ve dinginlik, özellikle televizyonlarda konuşma yapan değerli bilim insanlarının, gazetecilerin veya aklı başında, ak sakallı insanların yapacakları sakin ve dingin konuşmalar, bu tip insanların yatışmasına neden olacak çabayı sağlayacaktır. O açıdan da çok önemli. Ama kendi bireysel korku ve endişeleri veya nadiren oluyor son zamanlarda ama politik mülahazalarla karşı tarafa gol atmayı amaçlayan, bu kadar evrensel ve pandemi halini almış bütün ülkeleri cayır cayır yakan böyle bir sorun karşısında politik birtakım amaçlarla bir felaket tellallığı yapmak bu ülkeye yapılacak en büyük ihanetlerden birisidir diye düşünüyorum.

Sunucu: Evet, sanki burada da aslında toplumsal faydayı düşünmek yerine kendi kesiminin faydası veya bireysel faydasını düşünerek hareket etmek var. Hastalığın yayılmasında da önce kendi ellerimi, yıkayayım, kolonyamı süreyim bende hastalık yok dışarı çıkabilirim, özel hayatıma devam edebilirim düşüncesi bununla benzeşiyor gibi.

Tahir Özakkaş: Evet, burada insanları ikiye ayırmak lazım: Dürüst insanlar ve dürüst olmayan insanlar. Dürüst insanlar her grupta, her cemaatte, her partide, her meslekte var. Dürüst olmayan insanlar da her yerde var. Onun için dürüst olan insanların birbirine destek vererek dürüst olmayan insanların seslerini kısmalarında fayda var. Dolayısıyla her türlü siyasal politik söylemi olan gruplar kendi içlerinde dürüst olmayanları bir şekilde ayıklayarak onların felaket tellallığı yapmalarının önüne geçmeleri gerek diye düşünüyorum.

Sunucu: Bir şeyi biraz daha açalım diye hissettim hocam. Şu an biz tam olarak bireyci bir toplum değiliz, cemaat tipi toplum özellikleri de taşıyoruz. Bunun faydaları bu süreçte bize nasıl olabilir, biraz daha açabilir miyiz?

Tahir Özakkaş: Cemaat tipi toplumlarda kendi canımı kurtarayım, senin canın cehenneme değil de bir komün hayatıyla yaşam vardır. Bunu Anadolu'da daha iyi görürsünüz veya İstanbul gibi büyük şehirlerde gettolaşmış olan belirli hemşerilerin bir araya geldiği yerlerde daha sık görürsünüz. Bunun avantajı var, dezavantajı var. Avantajı, bir felaket, kayıp, ölüm olduğunda, onu sakinleştirecek, dinginleştirecek, diğer insanları panik haline sürüklemeyecek, bir takdir ve tedbir bağlamında, tevekkül bağlamında tavsiye ve telkinler olur. Bizim kültürümüzde bunun çok geniş örnekleri var. Bu yatıştırıcı özelliklere sahiptir, bu kısmı çok hoştur. Fakat ikinci, negatif kısmı ise insanlar cemaat tipi bir araya gelme özelliklerinden dolayı korktuklarında, birey olarak kalmak yerine bir arada bulunmayı tercih ederler, yani sülale olarak, hemşeri olarak bir arada bulunurlar. Bu da bulaşıcılığı arttıran bir risk taşıyor. Dolayısıyla bize bulaşmaz, bizim sülalede yok, mahallede yok kavramıyla, sıkı ilişki kurmak, daha çok sohbet etmek daha yakın

olmak, doğal içsel saikiyle (güdü ile) hareket ederek bir araya gelmek. Aralarından bir tanesinin bulaşıcılığı getirerek kitlelerin bu bulaşıcı hastalıkla karşılaşmasına neden olabilir. Onun için olabildiğince hijyenik kurallara uymak, bu şekilde sıkı fıkı olmayarak bir mesafeyi korumak, ama aramızdan birileri bir kayıpla karşılaştığında, hastaneye yattığında, hastalandığında veya yaşlılarımız için evinde herhangi bir gıda maddesi eksik olduğunda, bakıma muhtaç olan, maddi olarak sıkıntıda olan, çalışmadığı zaman evine ekmek getiremeyecek olan kişilere bir şekilde o cemaat tipi toplum destek olur. Bunun Anadolu'da çok güzel örnekleri vardır. Vakıflar, aşevleri vardır.

Aslında sosyal devletin en önemli özelliği bu günlerde devletin hazinesini açmak ve sosyal devlet ilkesinin gereği olarak bu insanları güvende hissettirecek tedbirler almak. Bu da tabii devletin zenginliği ile orantılı bir şeydir. Onların da bir hesap kitap yapmasıyla alakalı ama sosyal devlet demek zaten bu günlerde imkanı kısıtlı olan birkaç gün çalışmasa bile evine ekmek getiremeyecek, çocuklarını doyuramayacak insanların bu güvenceyi hissettirecek desteklerin verilmesi lazım. Bunun da devlet elinden geldiği kadar yaptığını görüyoruz; fakat bunu arttırması, o insanların psikolojik olarak biz aç mı kalacağız, açıkta mı kalacağız şeklindeki kaygılarının da yatıştırılması gerekir. Bu da devletin görevlerinden birisidir. Ama Anadolu'da, İstanbul'un bahsetmiş olduğumuz gettolaşmış kısmında, insanlar kendilerini o grubun bir parçası olarak ait hissettiklerinde, bu kaygıları ortadan kalkıyor. Mutlaka bir şekilde akrabanın, yakınlarının destek olacağı bilgisi onları güvende hissettiriyor. Bunlar da cemaat tipi toplumun faydaları.

Sunucu: Grup aidiyeti, bir gruba ait hissetme, ilişkilerin kuvvetli olması, yardımlaşma, bu noktada mücadelede çok çok

önemli. Ancak cemaat tipi toplumun o bir arada durma alışkanlığına da dikkat etmek lazım.

Tahir Özakkaş: Orada yardımcı olacağız diye hastalığı bulaştırma riski var. Onun da önüne geçmek gerekiyor.

Sunucu: Evet, oradan ayrıldık evlere geldik. Evlerde kendimizi izole etmiş durumdayız. İşlerimize bir süreliğine uzaktan devam ediyoruz, bir kısmımız ara verdi. Bu süreçte, dışarıda çok aktif ve hızlı akan hayatın içindeydik, özellikle çalışan kesimden bahsedecek olursak. İş, sosyallik, arkadaşlar, gezme vs. bunların hepsinden elimizi ayağımızı çektik ve evdeyiz. Bu daha yavaş bir hayat gibi. 200 km hızla giden bir araçtayken 50’le 60’la gitmek durumunda olma, buna zorunlu olma, zorunlu hissetme gibi bir durum da var aslında. Bu yavaşlamaya, evdeki hayata adapte olmak adına insanlar nelere dikkat edebilirler? İçeride bir şeyleri mi uyandırmak lazım, daha farklı şeylere mi bakmak lazım? Bu hızlı hayattan bir anda yavaş hayata geçmek birilerine çok zor geliyor. Ne tavsiye edersiniz onlara?

Tahir Özakkaş: Büşra, 10 adımda, 20 adımda diye çok tavsiyelerle kitaplar çıkar; ama ben bunlara pek inanmam. O yüzden eğri oturup doğru konuşacağım. Dışarıda çok koşturmacalı bir hayatın içinde bulunan insanlar, o koşturmalarının arka planına bakarım ben. O koşturmaları “gerçek kendiliğin” inşası için coşkusal bir şekilde dolu dolu var oluşla dolu ise bu insanlar evde kalmış, dışarıda kalmış, boş kalmış, hiçbir anlamı yok, farkı yok. Ama dışarıdaki koşturmalarımız, içimizdeki gerçek yapıyı kapatmak, boşluk ve hiçlik hislerini ortadan kaldırmaya yönelik olarak bir eyleme vurma şekli ise yani çok yoğun iş hayatı, “workaholic” dediğimiz çalışmakolik olan insanlar, oradan oraya koşturanlar, aman eşe dosta gidecek kadar vakit yok diyen insanlar, içindeki boşluğu doldurmak amacıyla