

Nevzat TARHAN

“İnsani Değerleri Yüceltmeliyiz”

Röportaj: Şeyma SITKI BÖYÜK - M. Fırat ÜNAL

RÖPORTAJ



Psikiyatri Profesörü ve Üsküdar Üniversitesi kurucu rektörü Prof. Dr. Nevzat TARHAN ile TRT Akademi dergisinin “Afet Yönetimi ve Medya” sayısına özel olarak deprem psikolojisi üzerine bir söyleşi gerçekleştirdik.

TRT Akademi Dergisi: 6 Şubat 2023 tarihinde 11 ilimizi etkileyen yıkıcı bir deprem yaşadık. Bu depremde binlerce insan hayatını kaybetti. Doğrudan ve dolaylı olarak milyonlarca insan ise bu durumdan etkilendi. Deprem sonrası hem depremi yaşayan hem de deprem görüntülerini haberlerden izleyen bireylerde travmalar söz konusu oldu. Siz bu süreci, psikolojik boyutunu nasıl açıklayabilirsiniz?

Nevzat TARHAN: 6 Şubat depremi oldukça büyük bölgesel bir depremdi. Hatta depremi yaşayanlar tarafından "küçük kıyamet" şeklinde de adlandırıldı. Aynı gün içerisinde iki büyük deprem daha gerçekleşti. Hatta bu deprem, yer bilimcilerin de ezberlerini bozan bir deprem oldu. Bu nedenle bu depremi yaşayanlar açısından, ülkemizdeki diğer insanlar açısından ve burada sorumlu olan yöneticiler açısından olmak üzere ayrı ayrı ele almak lazım. Depremi yaşayanlar açısından böyle bir depremde önce ani bir şok etkisi olur. Şok etkisi olduğunda kişiler donup kalır, etraflarına anlamsız bir şekilde bakarlar. Bu durumda öfkelenmeler, bayılmalar, kendi kendine konuşmalar ve gülmeler ortaya çıkabilir ki bu durumlar depremden sonra yaşandı, bunun birçok örneği görüldü. Genellikle o ilk şok döneminden sonra protesto dönemi ortaya çıkıyor ve kişi durumu kabul etmiyor, reddediyor. Yakınlarının enkaz altında kaldığına inanmak istemiyor. Üçüncü dönem ise pazarlık dönemi oluyor. Bu dönemde eğer enkaz altındaysa insan, çeşitli durumlar olsa da sonra vefat etsem gibi düşüncelere kapılabiliyor. Dördüncü dönem ise kabullenme dönemi olmaktadır. Bu durum bazı kişilerde birkaç gün sürerken bazı kişilerde aylarca sürebiliyor. Eğer bu süreç sekiz haftayı geçerse hastalık olarak kabul edilmektedir. Kişilere bu durumları çok şiddetli yaşamadıkları ve sosyal uyumu bozmadıkları sürece ilaç verilmemektedir. Bu süreci hep birlikte yaşadık. Biz o dönemde üniversite ve hastane olarak psikososyal destek hattı kurduk. 30'a yakın psikolog, 20 civarında da psikiyatri uzmanı WhatsApp veya Zoom üzerinden travma yaşayanlar ile taramalar gerçekleştirdiler. Toplantılarımızda ne gibi vakalar olduğunu konuştuk. Mesela vakalardan birisinde beş kişi canlı olarak enkaz altında kalmış. Konuştuğumuz depremezdenin annesi, kardeşleri ve babası enkaz altında yaşamını yitiriyor. Üçüncü günden sonra tek başına kalıyor. Beşinci günde ise kurtarılıyor. Depremzede, ifadesinde kendisini ekip kurtarmaya geldiğinde cevap vermediğini söylüyor. Depremzede, ekiplere o an için ölmek istediğini söylüyor ve “Eğer daha önce bize ulaşmış olsaydınız hepimiz kurtulacaktık.” diyor. Bu

depremzede gençte flashbackler dediğimiz yeniden yaşantılama, uyuyamama, gece rüyasında görme gibi çok ciddi post travmatik stres bozukluğu mevcuttu. Bu durum gibi belki yüzlerce hikâye var. Oradaki insanları bu durumu yaşamadıkça uzaktan anlamak çok zor. Çok büyük bir travma yaşadılar.

Burada diğer önemli husus ise ülkemizdeki diğer insanlar da ikincil bir travma yaşadı. Biz deprem anında o bölgede değildik ama medyanın oradaki rolü sayesinde bölgede yaşanan travma küreselleşti. Yurt dışından yazıştığımız, konuştuğumuz insanlar oldu ve onlar da gerçekten bu depremden etkilendiler. İnsanlarımızın bölgeye tırlarla hızlı bir şekilde yardım götürmeleri dünyada konu oldu. Belki başka bir ülke olsa herkes kaçır ve kendi derdine bakardı. Hatta X ve Y kuşağının bolca eleştirdiği Z kuşağı, kendi imkânları ile ve üniversiteler üzerinden giden yardımları organize ettiler. Biz kendi üniversitemizde de buna şahit olduk.

TRT Akademi Dergisi: Yaşanan depremin ardından bölgeye giden gerek medya kuruluşları gerekse kişilerin sosyal medyada kişisel hesaplarından yaptıkları paylaşımlar aracılığıyla birçok insan hikâyesine tanık olundu. Bu durumun özellikle izleyenler açısından insan psikolojisine etkisi nedir?

Nevzat TARHAN: Böyle bir olay şu anda hayatın bir gerçeği. Bu olaya karşı duyarsız kalmak, kaçmak sağlıklı tepki olmaz. Deprem bölgesi dışında yaşayan vatandaşlarımızın o bölgede yaşayan insanlarla empati kurması daha sağlıklı olacaktır. Ülkemizde de büyük oranda böyle oldu diyebiliriz. İlk birkaç günlük şokun ardından bölgelere gidenler oralarda bolluk yaşandığını ve devletin orada olduğunu ifade ettiler. Ben de yayınlarda söyledim, aslında bu durumlar için şehirleri badi (kardeş şehir) yapabiliriz. Mesela biz Yüksek İnsani Değerler Ödülleri kapsamında Merzifon Belediyesine ödül verdik. Depremi öğrenir öğrenmez sabahın ilk saatlerinde hem itfaiye ekiplerini hem de gıda araçlarını yola çıkardılar. Bunun gibi çok güzel örnekler var. Bu örneklerin yaşanması gerekiyor. Çok konformist oldu dediğimiz Z kuşağının da bunu yaşamaması bizim sosyolojik mirasımızın devam ettiğini gösteriyor. Tabii bunun 20 sene 30 sene sonra devam edip etmeyeceğini bilmiyoruz. Bu mirası yaşatmamız gerekiyor. Bu konuda aileler kültürel aktarımı yapamıyor, medya aksi yönde yapıyor. Bunun için devletin artık insani değerleri, kültürel değerleri eğitim sisteminin içerisine yerleştirmesi gerekiyor. Birikimlerimizi koruyacak refleksler oluşturması ve bunu bilimsel standartlar içerisinde metodolojik olarak anlatması gerekiyor. Topluma hizmetler gibi mesela rastgele iyilik projeleri, yaşlılara yardım projeleri, dezavantajlılara yardım projeleri gibi lise düzeyinde projeler yaparak insanları bu noktada sorumluluklara devam ettirmek gerekiyor.

TRT Akademi Dergisi: İlk soruda deprem sürecindeki psikolojiden bahsettik. Deprem sonrasında bireylerin durumunun vaka olarak kabul edilmesinin ardından bireyler bu psikolojiden ve ruh hâlerinden nasıl kurtulabilir veya kurtulabilir mi? Burada bireylere ve devlete düşen görev nedir? Bireysel ve toplumsal olarak bu ruh hâlerinden kurtulmak için neler yapmalıyız?

Nevzat TARHAN: Sekiz haftayı geçtikten sonra uzman yardımı almak gerekiyor. Ama bu sekiz hafta içerisinde kişileri alıp onlara anlamlandırma yapmak doğru değil. “Beterin beteri var, bak sen kurtuldun, hayatını kaybedenler var.” gibi anlamlandırma çalışmaları ters tepecektir. Kişi o anda duyguların yoğunlaştığı bir dönemde. O dönemde akla ikna yoluyla gidemezsiniz. O dönemde kişileri duygusal paylaşım, yalnızlığını gidermek, elini tutup beklemek, yanında olduğunu hissettirmek, temel ihtiyaçlarını gidermek rahatlatır. O kişi sormadıkça konuyu açmamak gerekiyor. Bu durum bu travmayı hâlâ da aşamamış kişiler için de geçerli. Zaten hâlâ ruh sağlığı düzelmeyen, kendi kendilerine rutine dönemeyen, yaşam tarzları travmanın etkisinde olan kişiler için de terapiye başlandı. Bu kişilerin durumuna komplike yas deniliyor. Kabullenilmemiş yaslar böyle adlandırılıyor. Bu yası yaşayan kişilere uzman yardımı gerekiyor. Onlarda da yine daha eskiden kullanılan debriefing yöntemi yani kederini gidermek için anlamlandırma yapılması yöntemi de yapılmıyor şu anda. Kişiye özel travma tedaviler var, onlar uygulanıyor. Kişinin önce kişilik profili çıkarılıyor, burada güçlü ve zayıf yöntemleri tespit ediliyor. Bununla birlikte travmanın dışında kişilik özellikleri güçlendirilerek travmayı kişinin kendi kendine yenmesi sağlanıyor. Travma ile ilgili yaklaşımlar ancak kişi isterse yapılıyor. Bunun dışında sorunu düzeltme yöntemi yerine pozitif pekiştirme yöntemi benimseniyor. Bununla kişi pozitif kişilik özelliklerini geliştirince kendisi travmayı mantıksal olarak çözüyor, onu rafa koyuyor ve rutin hayata dönüyor. Bu durumda travma unutulmuyor yahut mumyalaştırma da yapılmıyor doğru olmadığı için. Bu durumda travma minyatürize ediliyor. Hatırası yaşatılıyor fakat daha küçük hâle getiriliyor.

TRT Akademi Dergisi: Devlet, psikolojik yardım alması gereken kişilere yönelik herhangi bir destek sağlıyor mu? Yaklaşık olarak 15 milyon insanın etkilendiğinde söz ettik. Devletin bu noktada bir girişimi var mı?

Nevzat TARHAN: Onlarca videomuz var bu konuda. İsteyen bu videolardan kendisine uygun olanı seçerek izleyebilir ve sorularını da bize iletebilir. Psikodestek hattımıza Sağlık Bakanlığı ve çeşitli kuruluşlar da desteklerde bulundu. Sonuçta travma yaşandı, o travmayla ilgili bir yöntem ve çıkış yolları var. Burada baş etme yöntemleri öne çıkıyor. Örneğin ABD’de savaşlar dolayısıyla travma yaşamış ve

post travmatik stres bozukluğu yaşayan insanlar hastanelerde hâlâ takip altında. Bu noktada ABD'liler baş etme yöntemi olarak insanları maddeye, eğlenceye yönelmeyi tercih ediyor ve bu travmayı yaşayan insanların birçoğu alkolik durumda. Tabii sağlıklı baş etme yöntemleri de söz konusu. Bu yöntemlerden biri; dini baş etme yöntemi. Bu yöntemde kişiler yüksek bir güce zihinsel olarak sığınıyor. Her şeyi bilen, tahmin eden bu olayların tesadüf olmadığını, bunların bir anlamı olduğunu bilen; yüksek bir iradeye teslim olmayı başarabilen kişiler bu yöntemi kullanabiliyor. Diğer bir başa çıkma yöntemi ise kişilerin pasivize olması, depresif hâle gelmesi. Bu şekilde kendi içlerine çekilerek bir başa çıkma yöntemi uyguluyorlar fakat bu kişiler bu durumda yalnızlık ve mutsuzluk yaşıyorlar ve çoğu depresif oluyor. Onun için bu olayda yüksek bir güce sığınabilmek kişilere daha iyi gelebiliyor. Bu noktada bilim de göz ardı edilmiyor tabii, ona yine uyuluyor. Bilime uyacağız, ondan sonra teslim olacağız. Anadolu'da çok güzel bir söz vardır; "Tahsilde hırslı, mahsulde kanaatkâr ol." şeklinde. Yani sonuç almakta kabullenici olacaksın ama tedbirde iddialı olacaksın. Buradan çıkaracağımız en önemli ders, deprem bölgesinde yaşadığımız göre depreme karşı sorumlu kuruluşlarımız, itfaiyeciler gibi, devamlı tetikte olmalıdır. AFAD, Kızılay hepsi öyle olmalı. Tüm kuruluşlar anında reaksiyon göstermeliydi. Bu dersi çıkarmamız gerekiyor. Şu an geçmişi sorgulamak yerine bundan sonra ne yapacağız noktasında eleştirel olmalıyız. Onun için bizim toplum olarak "Doğru toplumu" olmaktan vazgeçip "Sistem toplumu" olmamız lazım. Sistem toplumu olmadığımız için biz böyle ani kararları ve her şeyi liderden bekliyoruz. Sistem toplumlarında her şey otomatik işler. Her şeyi lider ve devletten beklediğin zaman olmuyor. Kılcal damarlardaki yöneticilerin bile inisiyatif alması gerekiyor. Sistem toplumlarında böyledir. Görev tanımları önceden yapılmıştır, yöneticiler inisiyatif almayı bilir, emir beklemezler. Yönetim sistemleri açısından çıkaracağımız sonuçlardan birisi de bu olabilir bence.

TRT Akademi Dergisi: Hocam, depremden etkilenen gruplardan birisi de şüphesiz ki çocuklar. AFAD olsun çeşitli belediyeler olsun hemen deprem bölgesinde oyun alanları kurdular. Bu görüntüleri izlediğimizde çocuklar çok etkilenmemiş gibi görünüyor ama mutlaka en çok etkilenenlerden birisi de onlar oldu. Bu açıdan baktığımızda depremin ya da doğal afetlerin çocuklar üzerinde bıraktığı etkiler nelerdir? Kısa ve uzun vadede çocuklar için neler yapılabilir?

Nevzat TARHAN: Bu konuda 0-10 yaş ve 10 yaş üstü çocukları birbirinden ayırmak gerekiyor. 6 yaşına kadar soyut düşünce becerisi gelişmiyor çocuklarda. İlk 10 yaş tamamen anne ve babaya muhtaç ve onlara bağlı durumda oluyorlar. Bu yaşta çocuk anne ve babaya bakacağı için onların tepkisine göre o da tepki verir. O yüzden ilk 10 yaş için fazla telaşlanmaya gerek yok. O yaş grubunda anne ve babanın

ruh hâllerine odaklanmak daha doğru olacaktır. Çocukları ortamdaki kaçırmaya çalışmak, onlara ortamı göstermemek, belirsizlik yaratmak o yaş grubu için daha büyük bir travma olacaktır. Bu durum tabii büyükler için de geçerli. Toplumun rahatlatılacak şey bu durumlarda belirsizliği gidermek olacaktır. Acaba biz deprem bölgesinde unutulacak mıyız? Tekrar bir evimiz olacak mı? gibi sorulara cevap vermek lazım. Krizlerin bir tehdit bir de fırsat yönü vardır. Artık toplum olarak krizlerin tehdit yönüne değil fırsatlara odaklanmak daha iyi sonuçlar verecektir.

TRT Akademi Dergisi: Hocam, yaşanan afetler sonrası enkaz altından kurtarılan veya şokun etkisinde olan insanlar oluyor. Bu insanlara mikrofon uzatılıyor veya görüntüleri çekiliyor. Bu görüntüler de etkileşim amacıyla sosyal medya mecralarında paylaşılıyor. Siz bu durumu nasıl değerlendirirsiniz?

Nevzat TARHAN: Öncelikle o insanlar yaralı insanlar. Yaralı bir evcil hayvanınız varsa bilirsiniz ki kendisini sevmeyi. Bunu yapmasının sebebi de size kızdığından, sizi istemediğinden değil, incinmekten korktuğundandır. Bu noktada depremde vatandaşlarımız yaralı, onlar her şeyi söyleyebilirler ve söylesinler. Söylemezlerse hem kendileri daha büyük bir bunalıma girebilirler hem de sorumlular hatalarının farkına varamayabilir. Bu noktada böylesine istisnai olaylar da medyanın yaşam gıdası, bunun da farkında olmak gerek. Bu sebeple elbette haber yapılacak bu durumlar ama olumlu ve olumsuz haberleri daha dengeli sunmakta fayda var. Bu haberleri gizlemekten bahsetmiyorum, elbette bu durum insanların güvenliğini daha çok sarsacak, travmalar belirsizlik travmalarına dönüşecektir. Bu gelecek kaygısına sebep olur ve daha büyük travmaların da önünü açar. Bu hem yetişkinlerde hem çocuklarda aynı şekilde olacaktır. Bazı insanlar da şu an medyada “ego sörfü” yapıyor ve kendilerini teşhir etmek için her olayı kullanıyorlar. Bu tabii narsisizm hastalığıdır. Şu anda narsisizm epidemisi diye ABD’de bir kitap da çıktı. Narsisizmde insanlar övgüyle, alkışla besleniyorlar. Bu tarz kişiler sırf övgü almak için daha çok beğeni toplamak için böyle durumlarda da ekstra bir şey yakalamaya çalışıyorlar. Bu daha önce medyanın göreviydi ama artık herkes bunu kendi sosyal medyası için yapıyor. Bu tabii benmerkezci insan tipinin popüler olmasının bir sonucu. Bu maalesef modernizmin bir kâbusudur aynı zamanda. Kendini sergileme fetişizmi söz konusu burada. Deprem bölgesinde de bu yaşanmıştır. Depremde yardıma ihtiyacı olan kişiye yardım etmek yerine onun görselini yakalama düşüncesini benimseyenler de olmuştur. Teknoloji hayatımızı kolaylaştırdıkça bazı durumlarda da insanlığımızı böyle aşağıya çekebiliyor. Bunu da maalesef bu bölgede gördük. İnşallah bunlar marjinal tiplerdir demeye çalışıyoruz ama sosyal medyayı gözlemlediğimizde bu insanların ana akım hâline geldiğini de görüyoruz. Bu insanlığın geleceği için çok tehlike arz eden bir durumdur.

TRT Akademi Dergisi: Deprem sonrası yaşanan kayıplar, travmalar sebebiyle kişilerin sosyal anlamda kendileri ve aileleriyle hayatlarını yeniden tanımlama süreci nasıl olmalıdır? Psikolojik destek almadan kişi bu durumu kendi kendine aşabilir mi?

Nevzat TARHAN: Kişi büyük bir olay yaşadığını kabul etmeli. Bu durumu mummyalaştırmadan yaşadığı durumu kabul ederek hayatını devam ettirmelidir. “Ben üstüme düşeni yapıyorum” diyebilirse vicdanı rahatlayacaktır. Burada elini taşın altına sokacak bir şeyler yapıyorsa bununla ilgili görevini yapıp rutine dönecektir. Tavsiyemiz bu şekilde. Bunun dışında dediğimiz gibi belirsizliği de bu kişilerin hayatında gidermek gerekiyor. Deprem sonrası bu insanlara yapılan yardım faaliyetlerinin de bu insanlar rutine dönene kadar devam etmesi de faydalı olacaktır. Travma sonrası büyüme ölçüğünde örneğin bir sorumuz var. Burada yakınlarıma daha iyi davranmaya başladım diye bir seçenek var. Kişiler kendilerini olgunlaştırma yönünden bu tarz kazanımlar elde edebilir. Zaten bu kazanımları elde edebilirse felaket gibi gözükten olaylar uzun vadede manevi anlamda bizim için kazanıma dönüşür. Buradaki manevinin iki anlamı var. Biri dini anlamda, mistik anlamda iken diğeri anlamsal yani bu olaydan bir anlam çıkararak mantıksal bir tanımlama yapmaya çıkıyor. Kişiler bu olay bana ne öğretti diyerek kendisine yeni bir hedef ve yol haritası çizmeli. Sadece kendi konforunu düşünen, kapitalist açgözlülükle sınırsız bir hayat hedefleyen yanlarını değiştirmesi lazım. Bu tarz bir insansa daha iyicil yönlerimi geliştirip kötü yönlerimi yontmam lazım şeklinde kendine telkinde bulunursa bu travma emin olun bu bölgeye rahmet olur. Travma sonuçta bir afet ama kötülükler aslında mükemmelin parçasıdır. Mükemmele gitmek için birer fırsattır. Hastalıklar olmazsa kalbimizin bile neresi olduğuna ihtiyaç duymayız ki. Bunların hepsinin birer varoluşsal anlamı var. Bir makineyi üreten onun yanında hemen kullanma talimatını da verir. Aynı onun gibi bizi yaratan da bizimle ilgili en iyi en doğruyu bilendir. O hâlde insanlar bu olayda yaratanın mesajı ne o gözle baksın derim. Bu dönemlerde insanların en büyük düşmanı ümitsizlik ve karamsarlıktır. Buna düşersek beyin küser ve vücut kendini bırakır bu da ani ölümlere sebep olur. Onun için ümit duygusunu ayakta tutmak ve karamsarlığa düşmemek gerekiyor

TRT Akademi Dergisi: Hocam, iki olay var: İlki, bir vinç operatörü; ailesini kaybetmiş ama onların cenazesini almaya değil diğer insanların kurtarıma çalışmalarını yardım etmeye gidiyor. Diğer bir örnekte AFAD gönüllüsü kurtarıma çalışmalarını organize ederken yarım saat civarı bir ortadan kayboluyor. Bu duruma etraftakiler sitem ederken AFAD gönüllüsünün ailesinin cenazesini almaya gittiği ortaya çıkı-

yor. Bu örneklerde kurtarma çalışmalarına insanların kendilerinden, ailelerinden vazgeçerek katıldığını görüyoruz. Bu durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

Nevzat TARHAN: O bölgede çalışan gönüllülerin hepsinin enkaz kazılmaktan parmakları yara olmuş. Onlar birer kahraman, bunu söyleyelim. Bu kişiler kendi egosunu aşan kişiler. İnsani erdemler altı gruptadır ve bunlardan birisi de aşkınlık erdemidir. Bizim toplumumuzun sosyolojik yapısında vardır bu ama genetik değildir, sonradan öğrenilir. Kapitalist ahlak şu an dünyayı yıktı geçti. ABD'de bir Amerikalı beş dünyalı kadar tüketiyor. Piyasanın ahlakı olmalı. İnsan homo economicus olduğu düşünülüyordu ama homo psychologicus olduğu ortaya çıktı. Onun için insan sadece menfaati maksimize eden bir varlık değil insan iyi ve güzel maksimize ederse mutlu oluyor. Kendisi de rahat oluyor. Yardıma giden kişilerin beyinlerini inceleseniz emin olun mutluluk hormonu salgıladığını görürsünüz. Yardım etmenin verdiği huzur var. Onun için İslam dininde alan kazanmaz, veren kazanır öğretisi vardır. Gerçekten veren hem manevi olarak kazanıyor hem de bu dünyada iç huzur olarak kazanıyor. Ayrıca ebedi alemle ilgili mükafat da kazanıyor. Bu sebeple bu duyguyu canlı tutmak insanlığın yararınadır. Yurt dışından gelen gönüllülerin de yaptıklarıyla insanlık yaşıyormuş, ölmemiş dedirtti bizlere.