



Gerçeğin Çözü*

Sedat Işıklı

Öğretim Görevlisi Dr., Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü

e-posta: psysedat@hacettepe.edu.tr

Fransız yönetmen François Ozon'un 2000 yılında yönettiği ve muhtemelen 'yas üçlemesi' içinde yer alacak olan Sous Le Sable (Kumun Altında) isimli filmi, evli bir çiftin her yıl yaptıkları gibi tatile gidiş sahneleriyle başlar. Birlikte hazırlanan yemekler, sofra sohbetleri ve uzun suskunluklarla kentin yorucu temposundan uzak anlar yaşamaya başlarlar. Öte yandan, orta yaşlı tipik Avrupalı çift görünümündeki Marie ve Jean'ın ilişkisi öylesine sıradan ki hemen hiçbir heyecan izi görünmez. Bir gün, kumsalda vakit geçirirlerken Jean denize girer. Bu esnada Marie uyuyakalır. Uyandığında, uzun süre bakınmasına rağmen Jean'ı etrafta göremez. Durumdan kuşkulananlar hemen sahil güvenliğe ve polise haber verir. Ancak yetkililer, çok uğraşsalar da Jean'ı bulamazlar. Orada, eşi olmadan vakit geçirmek istemeyen Marie, yoğun duygusal karmaşa içinde derhal Paris'e döner. Beklenmedik bir biçimde yaşanan bu kayıp 'travmatik yaşantı ya da travmatik kayıp' olarak ele alınır.

Yaşadığımız olaylarda belirli bir anlamın ve sürekliliğin peşinde olduğumuz gerçeği psikoloji biliminin yüzyılı aşkın tarihsel süreci içinde insana dair elde ettiği en rafine bilgilerden biridir. Gündelik hayat çoğunlukla bir zaman dizgesi içinde akar; başı ve sonu belli bir çerçeve içinde öyküsellik kazanır. Zihnimiz, kimi unutulmuş ayrıntılar dışında, yaşanmış olaylara değişik duygusal çeşniler de katarak belleğimiz içinde saklamamızda birincil görevi alır. Böylece biz, yaşam serüvenimizde geriye baktığımızda az ya da çok hatırlayabildiğimiz ve üzüntü, keder, sevinç ve öfke gibi değişik duygularla tepki verdiğimiz anılara sahip oluruz. Zaman ve mekân boyutları içinde çerçevesi belli olan anılarımızın derli toplu olmaları da bütünlüklü bir anlam kazanmalarını sağlar. Hoş ya da nahış olarak tasnif edebileceğimiz anılarımız benlik tasarımıımızın yani kimliğimizin en önemli zeminini oluşturur. Kim olduğumuza dair sorulacak sorulara verilen yanıtların büyük bir kısmı işte bu anılardan gelmektedir. Dolayısıyla benliğimiz geçip gitmiş zamanlarda yaşanmış (yaşandığı sanılan ya da arzu edilen) olayların yarattığı bir kurgudur. Buradaki açmazımız tüm bu hikâyelerin merkezinde olmamızdır; yaşamımıza yeni olaylar eklendikçe olay örgüsünü



sürekli bir biçimde düzenlemek zorunda kalmamızdır. Randall (1999) insanın kendini yaratma sürecini ele aldığı kitabında ‘insan, hikâyesi olan hayvandır’ derken işte bu kurgudan söz etmektedir. Öte yandan, hikâyemiz inatçıdır, değişime karşı direnir. Dünyayla, kendimizle ve ötekilerle ilgili beklentilerimizle çelişen, kabûlü zor verilere karşı koyarız. Tanıdık olmayı reddetmek insan zihninin en iyi yapabildiği şeylerden biridir; travmatik olan yabancıdır. Jean’ın hiçbir iz bırakmadan ortadan kaybolması Marie’nin bildiği, yaşamında olmasını beklediği bir durum değildir; kayıp, bir bütün olarak benliğine yabancıdır. Jean’ın yitip gitmesi Marie’nin yaşamla ilgili beklentilerinin etrafında örülü iç dünyasının kabul edebileceği, hazmedip özümseyeceği bir bilgi değildir. Marie’ye kalan, benzer bir durumla yüzleşen hemen herkesin yapacağı şeydir: olanı biteni inkâr etmek. Arzuladığı şey katlanılması güç, mutlak zamanda kendisi için çöle dönüşen gerçeği reddederek, eğer mümkünse, yaşamının bundan sonraki sürecine benliğinde yer verdiği Jean’ın hayaletiyle devam etmektir. Farkında olmadan yaptığı bu seçim sonun başlangıcı olur.

Travmatik Yaşam Olayı

Yaşamının son yirmi beş yılını birlikte geçirdiği; varlığı için önemli bir tanık ve yaşamında kapsayıcı rolü olan; az evvel konuştuğu, sevdiği, öfkelenildiği ve belki de sıkıldığı Jean’ın beklenmedik bir biçimde ortadan kaybolması Marie için tahammül edilmesi güç bir durum yaratmıştır. Tüm benliğini kapsayan, dahası işgal eden, belleğinde güçlü temsilleri olan kişi, Jean, belki de artık dışarıda, kendi derisinin dışında, orada olmayacaktır. Kaybın hemen sonrasında yaşadığı inkâr, panik, çaresizlik ve karmaşa travmatik yaşantılar sonrası ortaya çıkan tipik psikolojik tepkilerdir. Travmatik yaşam olayları ve felaketler her yıl milyonlarca insanın hayatını olumsuz yönde etkilemektedirler. Mağdurlar, mağdur yakınları ve arkadaşları, yardım ekiplerindeki insanlar, hatta felakete doğrudan maruz kalmayıp sadece iletişim araçlarından takip eden insanlar bile durumdan olumsuz etkilenebilmektedir. Fiziksel saldırı, trafik ve endüstriyel kazalar; cinsel istismar ve saldırı, deprem, sel gibi doğal afetler; savaş, terör olaylarını yaşamak, başkalarının yaralanmasına veya ölümüne şahit olmak, sevilen birinin beklenmedik ölümü ve yaşamı tehdit eden hastalıklar travmatik olaylar olarak ele alınmaktadır (Frans, Rimmö, Aberg ve Fredrikson, 2005). Dikkat edileceği gibi uygarlaşma serüveni aynı zamanda benliğimize yabancı yani travmatik olay repertuarının da artışına paralel olmaktadır. Gün geçmiyor ki anlam dünyamızda yeri olmayan, bizleri dehşete



düşüren ve güven duygumuzu allak bullak eden bir olay olmasın. Bunun en güncel örneği Eylül 2009'da yaşanan İstanbul merkezli sel felaketidir.

Travmatik Yaşam Olayının Özellikleri

Yaşanan olayın biçimi, birey ve gruplar üzerindeki etkisi ve bireylerin bu duruma gösterdikleri tepkiler olayın travmatik bir yaşantı olup olmadığını belirler. Genel olarak, travmatik olaylar tehlikeli, baş edilemez ve beklenmedik bir zamanda ortaya çıkan yaşantılardır. Travmatik yaşantı sırasında birey güçsüzlükle yüz yüze kalır; travma anında kişi karşı konulamaz bir güç tarafından çaresiz bırakılır. Travmatik olay bireyin denetleme, bağlantı kurma ve anlamlandırma duyularını veren olağan baş etme sistemlerini felce uğratar. Aniden ortaya çıkan travmatik yaşantılar yoğun korku, çaresizlik ve dehşet duygularının yanı sıra kaçınma davranışlarını da ortaya çıkarırlar. Bu yaşantılar potansiyel olarak bireylerin yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri olaylardır. Bir olayın travmatik olarak kabul edilmesi için maruz kalınan yaşantının Tanı ve Sınıflama Sistemi'nde (DSM-IV-TR; Amerikan Psikiyatri Birliği Tanı Ölçütleri, 2001, Sayfa 200) Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) için belirtilen "travmatik olay" ölçütlerine uyması gerektiği ileri sürülmektedir. Bu ölçütler: (1) Kişinin gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma, ya da kendisinin ya da başkalarının fiziksel bütünlüğüne tehdit edici bir olayı yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiş olması ve (2) Kişinin bu olaya aşırı korku, çaresizlik, ya da dehşetle tepki vermiş olmasıdır. Bu tanımdan hareketle, yaşanan olayın doğası ve Marie'nin verdiği tepkiler bu kaybın kendisi için travmatik bir olay olduğu gerçeğinin altını çizmektedir.

Travmatik Yaşam Olaylarının Sıklığı ve Psikolojik Etkileri

Dünyanın çeşitli ülkelerinde genel nüfustan alınan temsil edici örneklerle yürütülen çalışmalar, travmatik olayların yaşam boyu yaygınlığının oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Konuyla ilgili yapılmış çalışmaları gözden geçirdiğimizde her yüz kişiden sekseninin yaşamı boyunca en az bir kez travmatik yaşam olayına maruz kaldığını görüyoruz. Travmatik olaylardan sonra psikolojik bozukluk boyutuna varan sıkıntıların ortaya çıktığı günümüzde bir gerçeklik olarak kabul edilmektedir. Travma yaşamış kişilerde olaydan hemen sonra uykusuzluk, kâbuslar, olayla ilgili anıların rahatsız edici biçimde hatırlanması ya da olayı tümünden inkâr etme; sürekli olarak olayın tekrarlanacağı korkusu ve bu nedenle diken üstünde hissetme, kolay irkilme, kolay sinirlenme, gelecekle ilgili plan yapamama,



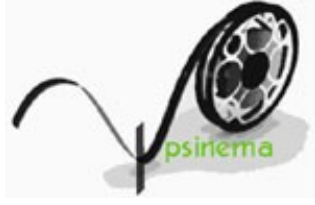
yabancılaşma, olayı hatırlatan durumlarda huzursuz olma ve bu durumlardan kaçınma gibi belirtiler görülür. Travmatik bir yaşantıya maruz kalan bireylerin çoğunluğu birkaç hafta boyunca söz konusu belirtilerin birçoğunu gösterebilirler. Bu kişilerin önemli bir oranının herhangi bir müdahale olmaksızın zaman içinde bu belirtilerden kurtulabildikleri bilinen bir gerçektir. Ancak, bir grup insan için bu belirtilerin belki de yıllarca sürebilecek kimi psikolojik rahatsızlıklara dönüşebildiği bilinmektedir. Travmatik bir yaşantıdan hemen sonra görülebilen stres tepkilerinin birkaç ay ve sonrasına uzamasıyla ortaya çıkan tablo Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) olarak adlandırılır (DSM-IV-TR; Amerikan Psikiyatri Birliği Tanı Ölçütleri, 2001, Sayfa 200) ve yıllarca sürebilecek ciddi bir durum oluşturur. TSSB tanısı alan kişilerde travmatik yaşantının çeşitli yollarla tekrardan yaşanması (elde olmadan tekrarlanan anılar, düşünceler, hayaller ve rüyalar; travmatik olay sanki yeniden oluyormuş gibi hissetme veya davranma; olayı hatırlatan olay veya durumlarla karşılaşınca duyulan yoğun psikolojik sıkıntı), travmatik olaya eşlik etmiş olan çeşitli uyarılardan sürekli kaçınma (olay hakkında konuşmaktan kaçınma, olayla ilgili görünen etkinliklerden kaçınma gibi) genel tepki düzeyinde azalma (insanlardan uzaklaşma, ilgi kaybı, duygulanımda kısıtlılık gibi) ve aşırı uyarılmışlık belirtileri (uykuya dalmada veya uykuyu sürdürmede güçlük, öfke ve sinirlilik, dikkati toplayamama, aşırı hareketlilik gibi) gözlenir. Bu bozukluğun temel klinik özellikleri üç grupta toplanabilir. Birinci grup belirti aşırı uyarılmışlık durumudur. Bu belirti grubu, sürekli endişe, sinirlilik, uykusuzluk ve dikkati toplamada yaşanan güçlükler gibi durumları içerir. İkinci belirti grubu, strese neden olan olayla ilgili imgelerin sürekli ve tekrarlayan biçimde yaşanmasıyla ilgili şikayetleri içerir (örn., girici düşünce ve imgeler, ani geri dönüş görüntüleri, gibi). Kişi, olayla ilgili rüyalar görür, olaya ilişkin sahneler aniden ve yineleyen biçimde gözünün önüne gelir. Üçüncü belirti grubunda ise kaçınmayla ilgili zorluklar tanımlanmıştır. Olayı hatırlatacak her şeyden kaçınma, travmaya bağlı duyguları yaşayamama, aktivite ve ilgilerde azalma gibi belirtiler bu özellikle ilgilidir. TSSB'nin yaygınlığı konusunda yapılan çalışmalarda birbirine yakın ancak farklı oranlar ortaya çıkmıştır. TSSB'nin yaşam boyu yaygınlık oranları temsili genel popülasyon çalışmalarında %5 ile %10 arasında değişmektedir. Şimdiye kadar yazılanları özetleyecek olursak: (1) insan zihni, kendine tanıdık olanı bekler, yabancı olanı hazmetmekte zorlanır, (2) travmatik olaylar çağdaş yaşamın bir parçasıdır, çoğunluk buna maruz kalabilir, (3) travmatik yaşantıya maruz kalan hemen herkeste yaşantı sonrasında, zihnin olanı biteni



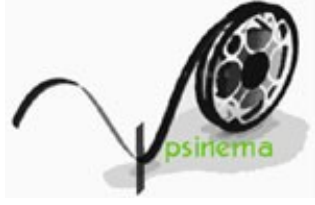
hazmetme çabasının bir sonucu olarak, stres tepkileri görülür; bu durum olağanüstü olaya verilen olağan tepkiler olarak ele alınır, (4) olay öncesi, sırası ve sonrası faktörlere bağlı olarak travmatik bir olaya maruz kalan 100 kişinin 10'unda olağan stres tepkileri kronikleşme eğilimi gösterebilir.

Kronikleşme

İlgili alanda üzerinde en çok araştırma yapılan konuların başında travmatik olay sonrası kronikleşmeye neyin neden olduğunun tespit edilmesi gelmektedir. Değişik kuram ve yaklaşımlar bu soruya yanıt aramakta, kimi zaman örtüşen kimi zaman da farklılaşan sonuçlar elde etmektedir. Konuyla ilgili yapılan akademik çalışma ve travmatik yaşantısı olan bireylerle yapılan psikoterapi pratiğinin sonucunda ortaya çıkan temel gerçeklerden biri yaşanmış olayın gerçekliğinden kaçma/kaçınma davranışının kronikleşmede önemli rol oynadığıdır. Öyle ki kaçınma davranışı tedavi ihtiyacı olan travma mağdurlarının terapilerinde aşamalı olarak ortadan kaldırılmaya çalışılan temel hedeflerden biri olmaktadır. Düşünsel, duygusal ve davranışsal olarak gözleyebileceğimiz kaçınma davranışları travmatik olay anında ve sonrasında beynimizin içinde olup bitenlerin bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Kendisine yabancı ve kendisi için sıradışı bir durumla karşılaşan beynimizin neler yaşadığını anlayabilmek için şu örneğe bir göz atalım. Diyelim ki günün sonunda, evden içeri girdiğinizde annenizin yapmış olduğu kurabiyelerin yaydığı kokularla karşılaşıyorsunuz. Gözlerinizi kapatıp burnunuzdan derin bir nefes aldığınızda sıcak ve taze kurabiye kokusu kim bilir hangi duygu ve anıları tetikleyecektir. Keyifli bir telaşla kokuyu takip ederek doğruca mutfağa geçip kurabiyelerin nerede olduğuna bakınıp dumanı üzerinde olanlardan birini elinize aldığınızda bu coşkuya gözleriniz de eşlik etmeye başlayacaktır. Bir ısırık aldığınızda ağzınızın içinde dağılmaya başlayan kurabiyenin içindeki şekerin, vanilyanın, kakaonun ve cevizin tadını almaya başlayıp farklı çeşnilerin yarattığı nefasetin keyfini çıkarmaya başlarsınız. Yeterince çiğnediğiniz lokmayı yuttuğunuzda midenizin bunu hazmetmesi uzun sürmeyecektir. Gündelik yaşam içinde iyi ya da kötü diyebileceğimiz olaylar karşısında zihnimiz de böyle çalışmaktadır; bu olayları belleğimizde uzun süreli olarak saklamakla ilgili bir zorluk yaşamayız. Oysa travmatik olaylar karşısında zihin tamamen farklı bir işleyişe sahip olur. Benliğimize ve dünyaya ilişkin bildiklerimize yabancı olan travmatik olay yaşandığı an itibarıyla, doğası gereği zihinsel yapılara yabancı olduğu için hızlı bir biçimde işleminden geçirilip var olan anıların içine yedirilemiyor. Zihinsel işleyiş



öylesine bir hal alır ki olaya ilişkin görsel anı, davranışlar, duygular ve düşünceler bir arada kalamıyor; beş duyudan gelen bilgiler bölük pörçük bir biçimde belleğimizde yer etmeye başlıyor. İşte bu durum gözümüz kapalı bir biçimde elimizde ne tuttuğumuzu bilmeden, kokusunu ve tadını almadan bir kurabiyeyi olduğu gibi yutmamıza benzer. Dağınık bir biçimde beynimizde yerleşik olan olayın görüntüsü, davranış, duygu ve düşüncelerimiz hazmedilememiş bir yemek gibi yıllarca sürebilecek bir biçimde rahatsız edici olabilir. Zihnimiz bu dağınıklığın üstesinden gelebilmek için hazmedilmeden beynimizde parçalar halinde bulunan travmatik olaya ilişkin görüntü, düşünce ve duyguları, deyim yerindeyse sindirebilmek amacıyla çiğneyip tekrar yutmak için, elimizde olmadan bize hatırlatmaya başlar. Bu durum elde olmadan tekrarlanan anılar, düşünceler, hayaller ve rüyalar; travmatik olay sanki yeniden oluyormuş gibi hissetme veya davranma; olayı hatırlatan olay veya durumlarla karşılaşınca duyulan yoğun psikolojik sıkıntı biçiminde ortaya çıkan yeniden yaşama belirtileri olarak bilinir. Travma yaşantısı olan çoğu kişi yeniden yaşama belirtilerine ve onların yarattığı korku, dehşet ve çaresizlik duygularına tahammül göstermektedirler ve belirtileri yok etmek için herhangi bir çabaya girişmezler. Ancak, bazı kişiler değişik gerekçelerle bu belirtileri ve ilişkili duyguları yok saymaya, olayı düşünmemeye ve olayla ilgili duyguları yaşamamaya, olayla ilgili konuşmamaya, olayı hatırlatacak her şeyden kaçınmaya başlarlar. Böylece, farkında olmadan kaçınmayı devreye sokarak zihnin olayı sindirmesi için kullandığı başa çıkma biçimini engeller ve durumun daha da kronikleşmesine yol açmaktadır. Kaçınma yani sanki olay hiç yaşanmamış gibi davranma iki türlü tezahür edebilir: bilinçli ve bilinçdışı. Olayın yaşandığı mekâna gitmemek, olayla ilgili konuşmamak ve sohbetlerden, olaya ilişkin düşünce ve duygulardan uzak durmak iradi olarak gerçekleşir. Jean'ın ortadan kaybolmasından sonra Marie'nin içine düştüğü durum ise bilinçdışı kaçınmanın yani inkârın tipik bir örneğidir. Marie, Jean'ın ortadan kaybolmasını öylesine yadsır ki onunla ilgili hayaller görmeye ve sevişme sahneleri yaşamaya başlar. Jean'ın kaybolduğu alanda yapılan çalışmalar sonucu bulunan ceset ve eşyalara bakarken bile inkâr devrededir; bir süre duraksadıktan sonra bunların Jean'a ait olmadığını belirtir. Jean'ın öldüğüne ilişkin gerçeğin yadsınması sadece Marie'nin yaşadığı bir durum değildir keza annesi de Jean'ın evliliğinden sıkıldığı için çekip gitmiş olabileceğine inanmaktadır. Eşinin hayaline sarılmış olan Marie çekici bir erkek olan Vincent ile ilişki kurmakta zorlanır ve dış gerçeğin değil mantık ve kural tanımayan iç dünyasının rehberliğinde hayatını devam



etmeye çalışır. Marie bir yol ağzındadır, ya kocasının öldüğüne dair çıplak ve korkutucu gerçeği kabul edecek ve gerektiği gibi yasını tutacak ya da inkâra devam edecektir. Filmin yönetmeni belli belirsiz ipuçları kullanarak bölünmüşlük halinin yarattığı trajedi konusunda seyircinin de nasibini almasını sağlamaktadır. Final sahnesi bu açıdan çarpıcıdır: Marie, Jean'ın kaybolduğu sahilde denize doğru bakmaktadır. Uzakta, denize yakın bir yerde sırtı dönük bir erkek silueti vardır; Marie yüzünde donuk bir ifadeyle, onun Jean olduğu duygusuyla o tarafa doğru gitmeye başlar.

Sonuç

Levinas var olmanın lütuf değil ağırlık olduğunu söylerken dış gerçekliğin kimi zaman tahammül edilmesi zor biçimlerde tezahür ediyor olduğunun da altını çiziyordu. Varlığını sürdürme yönündeki derin motivasyonu insan zihni kendini koruyabilmek için değişik biçimlerde donanmıştır. Beynimiz, temel zihinsel savunma biçimlerini kullanarak bizim için zor olabilecek kimi gerçeklerden belirli bir süre için kendini uzak tutabilmektedir. Bu amaçla kullanılan güçlü savunmalardan biri olan inkâr, şoku emerek feci gerçeği yavaş yavaş sindirmemize yardımcı olan bir tampon görevi görür. Beklenen, mutlak inkârın zamanla gerçeğe boyun eğmesidir. Değilse, inkârın gücü gerçeklikten uzaklaştırır; içsel olana ve onun kendi kurallarına göre işleyen dünyasına takılıp kalırız. Dış gerçekliği eğip bükerek zihnimize yerleştirmek ve uyum sağlamak yerine iç dünyanın rehberliğinde gerçekliğin bizatihi kendisini değiştirme çabasına gireriz. İnkâr enerjimizi yutar ve bağlantı kurma yeteneğimizi bozar; eski sorunların, düşlerin ve ilişkilerin kölesi oluruz. İnkâr edenler uzun süreli sevgi bağlarını sürdüremezler; ya fazla sıkı tutunurlar ya da yeterince tutamazlar. En nihayetinde birilerine bir yerlere 'merhaba' diyebilmek için birilerine ve bir yerlere 'hoşça kal' diyebilme gerekliliği vardır.

Kaynaklar

- Frans, Ö., Rimmö, P. A., Aberg, P., ve Fredrikson, M. (2005). Trauma exposure and post-traumatic stress disorder in the general population. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 111, 291-299.
- Randall, W. L. (1999). Bizi biz yapan hikâyeler: Kendimizi yaratma üzerine bir deneme. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.



DSM-IV-TR (2001). Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması Elkitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı, Amerikan Psikiyatri Birliği, Washington DC, 2000'den çeviren Koroğlu E. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

* Larry ve Andy Wachowski kardeşlerin yazıp yönettiği, içerdiği felsefi göndermelerin karmaşıklığı ve kimi zaman yersizliğine rağmen özellikle kullanılan çekim yöntemleri açısından mihenk taşı olan Matrix isimli filmin kırılma anlarından biri Morpheus'un Neo'ya şimdiye kadar bildiği ve yaşadığı dünyanın bir bilgisayar programından ibaret olduğunu söylediği; gerçek dünyanın ise kasvetli ve karanlık bir çöl olduğunu gösterdiği ve 'gerçeğin çölüne hoş geldin' dediği andır. Neo inanmakta epeyce güçlük çeker ancak gerçek değişmez. Filmin ana temalarından biri olan gerçeklik-yanılsama ikilemi Fransız düşünür Jean Baudrillard'a bir saygı duruşu niteliğindedir. O ki 'gerçekliğin ne'liği' üzerine düşündüklerini simülasyon kavramı üzerinden 1994 yılında yayımlanan 'Simulakra ve Simulasyon' isimli kitabında yer vermiştir. Matrix üçlemesinin yarattığı dalgalanmanın etkisi devam ediyorken ABD'de 11 Eylül saldırıları olur; çağdaş düşünürlerden Slavoj Žižek olup bitenlerle ilgili düşüncelerini kaleme aldığı makalesine bir isim verir: Gerçeğin Çölü'ne Hoş Geldiniz! Meraklısı için bağlantı adresi: <http://yakaza.wordpress.com/2007/01/30/slavoj-zizek-gercegin-colune-hosgeldiniz/>