

## Toplumsal Bunalım

**Banu Yılmaz**, Psikolog, e-posta: bnylmz@gmail.com

Psikolojinin penceresinden toplumsal bunalım, kitlesel olarak yaşanan travmatik olayların toplum ve toplumu oluşturan bireyler üzerindeki etkisi olarak tanımlanabilir. Toplumsal travmalar, kayıp, fiziksel ve psikolojik hasar ve acıya neden olan katastrofik bir olayla başlayan bir sürece bağlı olarak gelişen ve belli bir grup ve grubu oluşturan bireyler üzerinde etkisi olan olaylardır. Bu tür olayların etkisi topluluğun ve topluluğu oluşturan bireylerin öyküsünde, inançlarında ve kimliğinde kuşaklar boyu temel olan duygusal yaralar açar. Ayrıca travmatik olayların sık yaşandığı bölgelerde, toplumsal yaşam, kurumlar ve dolayısıyla da sosyal dokunun bozulması söz konusu olacaktır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanısıl sınıflandırma sistemi (ICD, 2018) için önerdiği tanımlamalar, bu olayların insan eliyle gerçekleştirilen doğasını, toplumsal sonuçlarını ve kuşaklararası etkilerini vurgular:

Geniş ölçekli travmatik olaylar aileleri ve toplumu etkiler. Toplulukçu ve toplum merkezli kültürlerde bu etki daha şiddetli olabilir. Toplumsal ilişkiler, kurumlar, uygulamalar ve sosyal kaynaklardaki değişimler sosyal dokunun bozulması, kültürel yas ve kolektif travmaya neden olabilir. Örneğin, uzun dönemler boyunca zulme uğramış toplumlarda travmanın kuşaklararası geçişine ilişkin kanıtlar vardır.

Bir başka tanımlama da (Saul, 2014) toplumsal travmanın çoklu düzeyde meydana gelen daha geniş bir sosyal etki ve sosyal güven kaybı özelliğini vurgular: "Toplumun sosyal, kültürel ve fiziksel ekolojisinin birlikte yara aldığı, kişilerarası ilişkiler düzeyinde olumsuz sonuçlara neden olan travmatik olaylar"

Sonuç olarak toplumsal bunalım,

- Bağımlı, pasif, sessiz, güvensiz, kuşkucu bir toplum;
- Geleneksel yapının, kurumların ve bilinen yaşam biçiminin çökmesi;
- Sosyal normlar ve etik anlayışta bozulma

gibi görünümle ortaya çıkar.

Toplumsal bunalıma neden olan travmalar, pek çok örnekte insan hakları ihlallerinden kaynaklanır ve insan hakları ihlallerine neden olur. İnsan hakları sistematik olarak ihlal edildiğinde, bireyler, aileler, toplum ve kültür için kalıcı etkiler yaratır. Bu etkilerin ortaya çıkmasında çeşitli mekanizmalar söz konusudur:

### *Kişilerarası Süreçler*

İnsan hakları ihlalleri, insanın bir başka insana yaptıkları nedeniyle ortaya çıktığı için insan doğasına ilişkin olumlu temel inancı bozarak psikolojik etkiler yaratır. Bu temel inancın bozulması dikkatin olumsuz kişilerarası davranışlara odaklanması, güvende hissetmeme ve bağlanma sorunları ve dolayısıyla insanlardan uzaklaşmaya neden olarak travma sonrası stres bozukluğunun kaçınma, depresyonun içe çekilme ya da öfke belirtilerine neden olabilir.

### *Kontrol Algısı*

Kişinin kontrolünün olmadığı ya da kontrolünün kasıtlı olarak elinden alındığı travmalara çok kez maruz kalması, kontrol algısını bozarak yeterlik inancını sarsar. Bu da bir yandan sorunlar ortaya çıktığında yetersizlik algısı nedeniyle çözüm çabasına girmeyi engellerken, bir yandan da yeni stres kaynakları karşısında kırılabilirliği arttırabilir. Bu şekilde zor durumlarda içe çekilme ve kaçınmayı arttırarak depresyon ve kaygı belirtilerini ortaya çıkarabilir. Kontrol algısının bozulması aynı zamanda bozulmuş kişilerarası süreçlerle de etkileşime girerek sosyal durumlarda belirginleşen tehdit algısı nedeniyle içe çekilme ve izolasyon belirtilerini şiddetlendirebilir. Kontrolsüzlük diğer yandan hayal kırıklığı ve öfke tepkileri de doğurabilir.

### *Birey ve Grup Kimliği*

Tekrarlayan biçimde hak ihlallerine maruz kalmak bireyin ya da grubun kimlik duygusunu sarsarak başarısızlık, yetersizlik, yabancılaşma, benliği ve geleceği üzerine kontrolü kaybetme duygularına neden olabilir. Bu şekilde birey ya da grup kimliğinin toplumda statüsünü sarsarak öz saygı ve gruba aidiyeti zedeleyebilir. Bu da sosyal, duygusal, algısal ve işlevsel boyutlarda çeşitli sorunlara yol açar.

### *Travma Sonrası Çevre*

Kişilerarası süreç, kontrol algısı ve kimlik boyutları travma sonrası çevrede etkilidir. Örneğin, şiddete maruziyet durumunda güven duygusunun yeniden sağlanabilmesi için koşulların elverişli olması ya da güvenli ilişkiler kurulabilecek bağlamların devreye girebilmesi önemlidir. Travmanın ardından güvenliğin yeniden sağlanması, etkilenenlerin sağaltımı, faillerin cezalandırılmasına yönelik girişimlerin başlatılması gibi pek çok adım travma sonrası çevre ile ilişkili olabilir.

Travma sonrası çevreden söz edebilmenin bir koşulu, travmanın sona ermiş olmasıdır. Ancak insan eliyle kasıtlı olarak yaratılan toplumsal travmaların pek çoğu süregelen bir özelliğe sahiptir. Dolayısıyla, travma maruziyetinin geçmişte bir süreliğine yaşanıp sona erdiği düşüncesi şiddet, çatışma ve başka pek çok türden travma gündelik yaşamının bir parçası haline gelmiş olan insanların ve toplumların deneyimlerini ele almada yetersiz kalır. Bu nedenle süregiden, gerçekçi tehdit maruziyetinin psikolojik etkilerini anlamaya yönelik bir çerçeveye ve devam eden şiddet ya da çatışma ortamında yaşama gerçekliğiyle uyumlu müdahale stratejileri geliştirmeye gereksinim vardır.

### *Süregelen Travmatik Stresin Bağlamı*

Süregelen travmatik streste tehlike ve tehdit büyük oranda faili meçhul ve öngörülemez, bir yandan da yaygın ve dayanıklıdır.

Süregelen travmatik stresin ortaya çıkması olası bağlamlardan biri, düşük yoğunluklu savaş yaşanan, ya da sivilleri de hedef alan terör saldırıları gerçekleştirilen ya da cezasız kalan baskıcı devlet uygulamaları sürdürülen çatışma bölgeleridir. Bu bağlam için ilk akla gelen örneklerden biri 35 yılı aşkın süre devam eden bir savaşın yaşandığı Güneydoğu bölgesi ya da İsrail / Filistin topraklarıdır.

Süregelen travmatik stres için ikinci yaygın bağlam kronik toplumsal şiddetin yaşandığı, çetelerin ya da mafyatik yapıların baskın olduğu ortamlardır.

Yabancı düşmanlığının hâkim olduğu ortamlar da süregelen travmatik stres olasılığını ortaya çıkarır. Yerinden edilen insanların yerleştikleri yeni bölgelerde ayrımcılığa maruz kalması süregelen travmatik stres için ciddi bir risk barındırır.

### *Stres Kaynaklarının Zamansal Konumu*

Travmatik strese ilişkin bütün kavramsallaştırmalar, stres kaynağına maruziyetin ardından ortaya çıkan belirtileri tanımlar. Süregelen travmatik stres ise bu belirtilere ilişkin farklı bir odak belirler. Süregelen tehdit ortamlarında yaşayanlar genellikle geçmiş travmatik maruziyetler yaşamış olsalar da zihinleri birincil olarak şu anki ve gelecekteki güvenlikleriyle meşguldür. Odak bu şekilde beklenen tehlike olduğunda düşünme ne olabileceğine ilişkin fantezilerle ve bunlardan kaçınma yolları ile baskılanır. Böylece, bilikte baskın olan intrüsyonlardan çok, güvenlikle meşguliyet ön plandadır.

Özetle, süregelen travmatik streste zihin geçmişte olup bitmiş olayın işlenmesinden çok, potansiyel gelecek travmalara odaklanmış durumdadır.

### *Gerçek ve Algılanan ya da Hayali Tehdit Arasındaki Fark*

Süreğen travmatik stresteki tanımlayıcı özelliklerden biri gelecek tehdide ilişkin gerçekçi değerlendirmedir. Terör, şiddet, çatışma, insan hakları ihlalleri gibi farklı travmaların art arda yaşandığı durumlarda ise, güvenlikle, gelecekle ilgili endişe yaşamamak olağan dışı olarak değerlendirilebilir.

### *Güvenli Ortamdan Mahrumiyet*

Süreğen travmatik stresin ortaya çıktığı koşulların bir başka özelliği de olağan kanun ve düzenin yokluğudur. Savaş ve sivil çatışma durumlarında toplumun normal işleyişinde var olan yargılama, cezalandırma gibi işlevler ortadan kalkar. Hatta baskıcı rejimlerde şiddetin ve zulmün failleri, toplumun korunmasından sorumlu olanlardır. Bu gibi durumlarda kanun çözümün değil, sorunun bir parçasıdır.

İnsan eliyle kasıtlı olarak yaratılan toplumsal travmaların, yaşadığımız ülkede yabancı olduğumuz durumlar olmadığını; toplumsal bunalımı anlamak için, ülke tarihinde başvurulabilecek sayısız kitlesel olaydan söz edebileceğimizi biliyoruz. Ruhsal travma alanı, bu tür olayların etkilerini ele almaya yönelik çalışmalar gerçekleştirirse de, bunların daha çok bireysel etkileri anlamak üzere tasarlandığı; 'toplumsal bunalım'ı değerlendirmeyi amaçlayan çalışmaların ise görece yeni olduğunu söyleyebiliriz.

Toplumsal duygular ve bu duygularla ilişkili etmenlerin belirlenmesine yönelik olarak tasarlanan bir araştırma (Gökçe, 2018), toplumsal travmaların yarattığı 'toplumsal bunalım'ı anlamaya katkı sağlayacak bir ilk çalışma olarak değerlendirilebilir. 'Toplumsal duygu iklimi'nin psikolojik işlevselliğe etkisinin ele alındığı çalışmanın ilk aşaması, toplumsal bunalıma ilişkin aktarılan bilgilerle örtüşen bulgular ortaya koymaktadır.

Çalışmanın ilk aşamasında katılımcılara ilk olarak 'son 5 yılda gerçekleşen ve akıllarında kalan toplumsal olayların ne olduğu' sorulmuş; tümü Gezi eylemleri yanıtını verirken, ardından sırasıyla 10 Ekim, 17 Şubat ve 13 Mart saldırıları, 15 Temmuz darbe girişimi ve olağanüstü hal gelmiştir.

'Son yıllarda Türkiye'de yaşıyor olmanın hissettirdiği kolektif düzeydeki duygular'ı anlamaya yönelik soruda ağırlıklı olarak olumsuz duygular (öfke, endişe, mutsuzluk/üzüntü, korku, baskı, kırgınlık, ayrışma/kutuplaşma) ifade edilmiş olsa da umut, mutluluk ve direnç gibi olumlu duygular da verilmiştir.

'Hissettiğiniz bu duygulara neden olan etmenler' sorusuna en sık verilen yanıtlar haksızlık/adaletsizlik, öngörülemezlik, sosyal politikadaki sorunlar, şiddet, varoluşa tehdit/baskı başlıklarında gruplanmıştır.

Katılımcıların ‘toplumda yaşayan başka insanlara karşı duyguları’nın neler olduğu sorusuna karşılık olarak verdikleri öfke, güvensizlik, kırgınlık gibi yanıtların yanı sıra, olumlu duyguların kendilerine benzer olduklarını düşündükleri kişilere karşı hissedildiği görülmüştür.

Bu duyguların ortaya çıkmasına yol açan etmenler ise dışlanma, baskı ve eşitsizlik, ekonomik güçlük, güvensizlik, ötekileştirme, boyun eğme olarak belirtilmiştir.

“Kolektif düzeydeki duyguların ve bunları ortaya çıkaran etmenlerin bireysel etkileri” için ise öfke, üzüntü, donukluk/kanıksama, direnç gibi duygular ile zihinsel meşguliyet, izolasyon isteği ve kimlik oluşumuna katkı gibi yanıtlar verilmiştir.

Görüldüğü gibi, son beş yılda gerçekleşen toplumsal olaylardan akılda kalanlar hepsi politik şiddet temelli insan eliyle kasıtlı olarak ortaya çıkarılan travmalar; bunların neden olduğu kolektif duygular da olumsuz duygulardır.

Travmatik olaylar, süreklilik algısını ve yaşamın devam ediyor olduğu duygusunun yeniden kazanılabilmesi için gerek duyulan bireysel ve toplumsal düzeydeki tüm koruyucu katmanların işleyişinde bozulma ya da engellenmelere yol açar. Dolayısıyla, insan hakları ihlalleri devam ederken de ‘toplumsal bunalım’la başa çıkmada yapılabileceklerden biri, bu koruyucu katmanları yeniden işlevsel hale getirmektir. Travmanın yaşamda yarattığı boşluk nedeniyle unutilan, ihmal edilen ya da anlamını yitiren içsel ve dışsal kaynakların hatırlanması ve bunlarla temas edilmesi bunun bir yoludur. Yaşananların ve kayıpların kabullenilmesi, buna ilişkin duyguların fark edilmesi, kabullenilmesi ve paylaşılması ile ‘toplumsal bunalım’ın dönüştürülmesine yönelik adımlar atılabilir.

### **Kaynakça**

Gökçe G (2018). *Toplumsal Duygu İklimi ve Psikolojik İşlevsellik Üzerine bir İnceleme*. Yayınlanmamış doktora tezi (devam ediyor), Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Saul J (2014). *Collective Trauma, Collective Healing: Promoting Community Resilience in the Aftermath of a Disaster*. New York, NY: Routledge.

World Health Organization (2018). *The ICD-11 Classification of Mental and Behavioural Disorders: Diagnostic Criteria for Research*. Geneva.

