

NİL ERTÜRK (ACI'08)

“TO DO” HÂLİNDEN “TO BE” HÂLİNE GEÇİLMELİ!

Uzman Çocuk ve Ergen Psikoloğu ve Psikoterapisti Nil Ertürk, 6 Şubat depremlerinin hemen ardından bölgeye gidip çocuklarla ve gençlerle çalışmalar yapan isimlerden biri. Ona göre deprem mağdurları için şimdi yapılması gereken en önemli şey, psikoterapi literatüründe “to do” hâlini bırakıp “to be”de kalabilme olarak tanımlanan telaş içinde bir şeyler yapma hâli değil, depremzedelerin yanında olabilmek.

Kardeş okul mezunlarının da sizi yakından tanıyabilmesi amacıyla ACI sonrası eğitim hayatınızdan ve kariyerinizden kısaca bahsedebilir misiniz?

Ben çocuklar ve aileleriyle çalışan, çocukların kendilerini oyun yoluyla iyileştirme güçlerine inanan ve onların gelişimlerine ve ruhsal süreçlerine destek veren bir uzman psikolog ve oyun terapistiyim. Anne-babalara da çocuk odaklı danışmanlık vermekteyim. Yaklaşık 15 sene İstanbul'da olmamın ardından İzmir'e geri dönme sürecindeyim. Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü mezunuyum. Çocuk ve Genç Ruh Sağlığı alanındaki yüksek lisansımı İskoçya'da The University of Edinburgh'da tamamladım. Bu meslekteyseniz öğrenmeye dair merakınızın ömür boyu sürmesi gerektiğine inanıyorum, dolayısıyla umarım ki yolum uzun.

Depremi ilk duyduğunuz an neler hissettiniz?

Ciddi anlamda sarsıcı bir deneyimdi. Bir deprem oldu ve tüm bunlara uzaktan tanıklık etmek yıpratıcıydı. Dışarıdaki deprem içimizde de kuvvetli sarsıntılara sebep oldu; güvenli yer algımız, kurduğumuz sistemler, yerleşik olduğumuz zemine güvenme / güvenememe vs. hepsi yeniden sorgulandı. Tahmin ediyorum ki bunları okuyan kişilere bu duygular tanıdık gelecek; bir yandan yoğun bir destek olma arzusu (ve hatta kurtarma fantezisi), bir yandan yeterince bir şey yapamamanın getirdiği çaresizlik ve sıkışmışlık hissi içerisinde günlerce didindim desem, abartmış olmam sanırım. Sinir sistemimiz bu gibi beklenmedik durumlarda ilk tepki olarak donmaya geçebiliyor, o

donma hâlindeyken çok zorlandım. Sonra ne zaman hareket kabiliyetimi hatırladım ve deprem bölgesine gitmeye karar verdim ve buna yönelik adımlar attım, orada bende de bir çözülme, rahatlama ve beraberinde bir canlanma oldu.

Depremzede çocuklara ve gençlere yönelik psikolojik desteğe ne zaman başlanılmalı?

Burada bir şeyi ayırt etmek gerekiyor; psikolojik destek derken birçok insanın aklına hemen “terapi almak” ya da meslekteyseniz “terapi yapmak” geliyor. Ancak bu o kadar geniş alanları kaplayan bir yas ve yıkım ki, iyileşmeye bireysel olarak değil, toplumsal bir yerden, yani “gruplar içerisinde iyileşme” penceresinden bakmak gerekiyor. Sahaya benden önce giden yakın bir arkadaşım ve meslektaşım, döndüğünde bizim toplumumuzun bir arada olma ve





Deprem nedeniyle evlerini, eşyalarını yitirmek dolayısıyla hayat karşısında tamamen savunmasız kalmak çocukların ve ergenlerin psikolojilerini nasıl etkiliyor?

Deprem bölgesine gittiğimde beni en çok şaşırtan çocukların canlılıklarını, ilişkisellikleri ve evleri olmayan bu yeni barınma yerlerinde çoktan nasıl yerleşebildiklerini görmek oldu. Gitmeden önce zihnimde canlandırdıklarımla, gittiğimde tanık oldukları tabana tabana zıt olduğunu söyleyebilirim. Çocuklar kesinlikle “gruplar” içinde ve “oyunlarda” iyileşiyorlar, bunu yeniden hatırladım. Tanıştığım çocukların arasında kardeşlerini, anne-babalarını kaybedenler de vardı. Bazılarının olayları ve gördüklerini anbean hatırlayıp anlatabilmelerine, kuzen kuzene, kardeş kardeşe birbirlerini kollayıp destek vermelerine tanıklık ettim. Çocukların, varoluşsal bir iyileşme ve iyi olma güçleri var. İyileşmeye daha hazırlar ve iyileşmek için zannettiğimizden daha fazla potansiyele ve repertuvar taşıyorlar. Bunları ortaya çıkartabilmelerini sağlamaksa yetişkinlerin sorumluluğu... Ergenlikse bambaşka bir dönem. Kişisel fikrim, bu süreçten en çok ergenlerin ve gençlerin etkilendikleri yönünde. Pandemide de en çok zedelenenler onlardı. İnsanın tam dış dünyaya yöneleceği, ailesinden ayrışacağı, bağımsızlaşma adımları atacağı dönemde, dışarıda (ve içeride) böylesine bir yıkım yaşanması dünyaya ve hayata güveni ve umudu çok etkiliyor. Bir yandan özellikle küçük kardeşleri varsa onlar için de endişelenen, ablalık-ağabeylikten ebeveynliğe uzanan sahip çıkma, sorun çözme gibi görevlere yükselebiliyorlar. Hâlbuki çocuklar ve gençler için diğer çocukları ya da acılı yetişkinleri düşünmek zorunda kalmak taşıyamayacakları bir yük. Onlar yalnızca kendileriyle ilgilenmeli.

Bu felaketin ardından mağdurlar için psikolojik danışma hatlarının kurulduğunu görüyoruz. Bu tür girişimleri siz nasıl değerlendiriyorsunuz?

Çok önemli ve gerekli bir adım olduğunu düşünüyorum. Gerçekçi baktığımızda, önümüzde bizi bekleyen iklim krizleriyle bu tür felaketlerin daha bir çoğuna tanıklık edeceğimizi düşünüyorum. Bu gibi olaylar gerçekleşmeden afet kriz birimlerinin kurulması ve işlevsel bir düzenlerinin olması, kriz sonrasında hızlıca harekete geçilebilmesi için çok önemli. Bu gibi olağanüstü durumlarda İsrail çok deneyimli ve donanımlı bir ülke; İsraili ruh sağlığı ekiplerinin Türkiye’de böyle büyük kurulumların

“KİŞİSEL FIKRİM; RUH SAĞLIĞI UZMANLARI VE ÇALIŞANLARININ DEPREM BÖLGESİNE GİTTİKLERİNDE 'ENABLER' YANI 'SAĞLAYICI' KONUMUNDA OLMALARI, Kİ UZMANLAR EVLERİNE DÖNDÜKLERİNDE DEPREM BÖLGESİNDE YAŞAMAYA DEVAM EDECEK KİŞİLERİN SÜRDÜREBİLECEKLERİ SABİT BİR SİSTEMLERİ OLSUN.”

zor olayların üstesinden birlikte gelmedeki müthiş gücünü fark ettiğini söylemişti ve çok etkilenmişim. Kişisel fikrim; ruh sağlığı uzmanları ve çalışanlarının deprem bölgesine gittiklerinde “enabler” yani “sağlayıcı” konumunda olmaları, ki uzmanlar evlerine döndüklerinde deprem bölgesinde yaşamaya devam edecek kişilerin sürdürebilecekleri sabit bir sistemleri olsun. Bu her zaman konuşmak üzerinden olmak zorunda değil, birlikte bir şey üretmek, birinin kaldığı

yerden diğerinin devam edebileceği bir yorganı beraber örmek, belirli yaşlarda çocukları olan annelerin buluşabilecekleri, dertleşebilecekleri ya da çocuklarıyla birlikte oyunlar oynayabilecekleri ayrı toplama çadırları/alanları kurmak gibi. Biz genellikle bir faciyanın hemen sonrasında bireyleri terapiye almayız, ancak bu bahsettiğim destek kanallarını kurmak için beklemeden bir an önce harekete geçilmesi gerektiğine inanıyorum.

yapılabilmesi için proje oluşturma yolunda olduklarını duyuyorum.

Depremi yaşamamış ya da depremi yaşadıysa da evini, birinci derece yakınlarını kaybetmemiş çocuklara yaklaşım konusunda neler söyleyebilirsiniz?

Türkiye çok geniş bir coğrafya ve ebeveynlerin çocuklarına yaklaşımları da ailelerin sosyoekonomik/kültürel yapılarına göre iki farklı uç arasında gidip geliyor; toplumun daha entelektüel diyebileceğimiz kesiminde ebeveynler çocuklarını hayatın gerçeklik ve zorluklarının dışında tutma eğiliminde oluyorlar ki, çocukların yanında bir şeyleri konuşmamak ve durumları 'çaktırmamak' için yoğun bir çaba harcıyorlar. Bu çocuklar, onları duygusal olarak olgunlaştıracak hayal kırıklıkları ve hüsrân gibi duygularla maalesef çok geç tanışıyorlar. Daha kırsal kesimlerdeki anne-babalardaysa hâlâ "çocuktur, anlamaz" algısı ağır basıyor; yetişkinler çocuklarının ruhsallıklarını gözden kaçıran bir yerden onların zaten olanların farkında olmadıklarını, dolayısıyla değişimleri anlayamayacaklarını, evlerinin, okullarının yıkıldığı, yakınlarının öldüğü gibi gerçeklerin onlardan saklanabileceğini düşünebilirler. Hâlbuki çocuklar anne-babalarının yüz ifadelerindeki değişimden tutun, nefes alışverişlerindeki farkı algılayabilecek kadar hassastırlar; ebeveynlerini tüm duyularıyla izleyip takip ederler. Dolayısıyla çocukları merakta bırakmamak, olan biteni anlayabilecekleri bir basitlikte onlara anlatmak, eğer deprem bölgesinde yaşayan çocuklarsa şehirlerine geri döndüklerinde belki çadır kentleri birlikte ziyaret etmek ve oradaki çocuklarla da bir araya gelmek, çocuklara önceden anlatılarak ve hazırlanarak ailelerin eşliğinde yapılabilecek şeylerden. Psikanalitik psikoterapinin duayenlerinden Françoise Dolto'nun çalışmalarımızda benimsediğimiz bir sözü vardır: **"Sessizlik, sözlerden daha inciticidir, çünkü söylenmeyenler daima kötü ve utanç verici, saklanması gereken bir şeymiş gibi yaşanır."** Dolayısıyla biz çocukları ilgilendiren her konunun, özellikle de bu zor konuların, onlarla mutlaka konuşulması gerektiğinin savunucularıyız. Bu konuşmaların yapılmadığı ve çocukların o karanlıkta bırakıldığı durumlarda ne boyutta ruhsal yaralanmaların olabileceğini klinik çalışmalarımızda her gün görüyoruz.

Sizce, insanlar (psikoloji eğitimi almayan) depremedelerin daha iyi hissetmelerini sağlayacak neler yapabilirler?

Herhâlde tek bir şey önerecek olsam; bir şeyler "yapma" telaşından sıyrılıp "orada olabilmek" hâline geçebilmek derdim. Buna psikoterapi literatüründe "to do" hâlini bırakıp "to be" de kalabilmek diyorlar. "To be" hâlini belki şöyle tanımlayabilirim; çıkan duyguları taşıyabilmek, o zor durumun içinde kalabilmek, orada bir varoluş gösterebilmek. Dertlerine hızlıca ve kurtaran bir yerden çare bulmaya çalışmadan sadece dinlemek, elini tutmak ve orada olmak. Bu kişiler çok büyük yıkımlar ve kayıplar yaşadı, ama **unutulmamalı ki yardım istemeyen kişilere yukarıdan bir yerden yardım etmek onur kırıcı.** Alana gittiğinizde biraz merak eden bir yerden izlediğinizde, kimin destek almaya açık, kimin daha kapalı olduğunu ayırt etmek daha mümkün. Artık önümüzde uzun bir iyileşme süreci var. Depremden etkilenen herkese acil şifalar diliyorum. ☺



"ÇOCUKLARIN, VAROLUŞSAL BİR İYİLEŞME VE İYİ OLMA GÜÇLERİ VAR. İYİLEŞMEYE DAHA HAZIRLAR VE İYİLEŞMEK İÇİN ZANNETTİĞİMİZDEN DAHA FAZLA POTANSİYEL VE REPERTUVAR TAŞIYORLAR. BUNLARI ORTAYA ÇIKARTABİLMELERİNİ SAĞLAMAKSA YETİŞKİNLERİN SORUMLULUĞU..."