

## İKİNCİL TRAVMATİK STRES

Cem Kaptanoğlu\*

Travmatik yaşantıların ruhsal etkileri, yakın zamana kadar, yalnızca, travmatik olayla doğrudan karşılaşan kişiler gözönüne alınarak tartışılmıştır. Oysa travmatik olaylar, travmayı doğrudan yaşayan kişilerden başlayarak, onların yakın çevrelerini hatta tüm toplumu etkiler. **İkincil travmatik stres** olarak isimlendirilen bu etkiler, travmayla doğrudan karşılaşan kişilerde çıktığı bilinen posttravmatik stres bozukluğuna (PTSB) benzer bir klinik tabloya yol açabilmektedir. Figley, ikincil travmatik strese bağlı ruhsal tepkilerin (ikincil travmatik stres bozukluğu) şaşırtıcı şekilde PTSB'ye benzediğini bildirmiştir<sup>1</sup>. DSM-IV'te yapılan değişikliklerle, ikincil travmatik stresin, PTSB'ye yol açabileceği kabul edilmiştir<sup>2</sup>. Bir başka deyişle travmatik olaydan dolayı olarak etkilenen kişilere de DSM-IV'ün tanı ölçütleri çerçevesinde PTSB tanısı konulabilmektedir.

DSM-III-R ölçütlerine göre PTSB tanısı koyabilmek için, aşağıdaki alıntıda da görülebileceği gibi, kişinin, travmatik olayı bizzat yaşamaması gerekmektedir. *"Kişi, olağan insan yaşantısının çok dışında, hemen herkes için belirgin sıkıntı kaynağı olabilecek bir olay yaşamıştır."*<sup>3</sup> DSM-IV'te ise aynı bölüm değiştirilerek, tanımlanmıştır: *"Kişi gerçek bir ölüm ya da ölüm tehdidi, ağır bir yaralanma ya da kendisinin ya da başkalarının fizik bütünlüğüne bir tehdit olayını yaşamış, böyle bir olaya tanık olmuş ya da böyle bir olayla karşı karşıya gelmiştir."* Bu tanım çerçevesinde DSM-IV'te aşağıdaki yaşantıların da PTSB'ye yol açabileceği vurgulanmıştır.

a) Bir kişinin yaralanmasına veya doğal olmayan yolla ölmesine **tanık olmak**.

---

\* Doç. Dr., Eskişehir Orhangazi Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı.



Zeynel Yeşilay, Kuğu Gölü Yedigöller

- b) Bir aile üyesinin veya yakın bir arkadaşının ölümünü aniden **öğrenmek**.
- c) Bir aile üyesinin veya bir yakınının ciddi bir saldırıya uğradığı, kaza geçirdiği ya da yaralandığını **öğrenmek**.
- d) Çocuğunun ölümcül bir hastalığa yakalandığını aniden **öğrenmek**.
- e) Beklenmedik şekilde ceset ya da ceset parçaları ile karşılaşmak.

Travmatik olaya "tanık olmak" veya olayı "öğrenmek" yani ikincil travmatik stresin, PTST ile doğrudan ilişkilendirilmesi, özellikle son 20 yılda yapılan araştırma ve tartışmaların bir sonucudur. Figley'in 1991'de kullandığı ve genel kabul gören "secondary traumatic stress disorder" teriminden önce, travmanın dolaylı etkilerini tanımlamak için çeşitli terimler kullanılmıştır. Danieli (1982), "ripple effect" ve "trauma infection", Miller (1988), "emotional contagion"; Verbosky (1988), "proximity effects", Remer (1988), "secondary survivor"; Mc Cann (1990), "vicarious traumatization"; Dixon (1991), "peripheral victims" terimlerini aynı olguyu tanımlamak için kullanmıştır<sup>1</sup>.

Travma, Danieli'nin belirttiği gibi *dalga etkisi* (ripple effect) gösterir. Yani travmayla doğrudan karşılaşan kişiden başlayarak gittikçe büyüyen halkalar halinde, kişinin ailesi, arkadaşları ve yaşadığı toplum travmadan etkilenir (proximity effects). Solomon ve arkadaşlarının Lübnan savaşına katılmış İsrail askerlerinde, Davidson ve arkadaşlarının Vietnam'da savaşmış ABD askerleri üzerine yaptığı çalışmalarda, PTST tanısı almış askerlerin ailelerinde PTST geliştirmeyenlere göre daha fazla çatışma ve işlev bozukluğu saptanmıştır. PTST tanısı almış askerlerin eşlerinde, umutsuzluk düzeyi yüksek ve uyum sorunları daha fazla bulunmuştur<sup>4,5</sup>. Travmanın çocuklar üzerindeki dolaylı etkileri, Nazi soykırımından kurtulan ebeveynlerin savaş sonrası doğan çocukları üzerinde araştırılmıştır. Soykırımından kurtulan ebeveynlerin, çocuklarıyla, bağımlı, aşırı koruyucu, çocuğun bireyselleşmesini engelleyen bir ilişki kurdukları saptanmıştır<sup>6</sup>. Travma yaşamış ebeveynlerin, ruhsal yönden destek arayışında olmalarının, çocuk-ebeveyn rollerini tersine çevirebildiği ve çocuğun ebeveyn rolünü üstlendiği bildirilmiştir (parentification)<sup>7</sup>. Bu çocuklar üzerinde yapılan izlem çalışmalarında kontrol grubundaki çocuklara göre daha fazla depresyon geliştirdikleri ve agresyon gösterdikleri saptanmıştır<sup>8</sup>. Kamboçyalı sığınmacıların çocuklarında, ebeveynlerinin yaşadıkları travmaların etkilerinin iki kuşak boyunca görüldüğü bildirilmiştir<sup>9</sup>. İşkence görmüş, öldürülmüş, kaybedilmiş, sürülmüş, çalışma yaşamları, eğitimleri kesintiye uğratılmış bireylerin ailelerinde ortaya çıkan ikincil travmatik stres tepkileri, ülkemizde bu durumda milyonlarca insan olmasına rağmen henüz hiçbir kurum tarafından ele alınmamış, bu insanlardan özür bile dilenmemiştir.

Kişinin, bir "aile üyesinin" veya "yakın bir arkadaşının", işkenceye uğradığını, ödürüldüğünü, kaybolduğunu öğrenmesinin, PTST'ye yol açabileceğini kabul ederken, DSM-IV'te yapıldığı gibi, aynı travmaları yaşayan "bir aile üyesi" veya "yakın bir arkadaş" olmadığında, tanıkların hiç etkilenmeyeceğini düşünmek yanlıştır. Burada kişinin ikincil travmatik stres tepkisi verip vermemesi,

travmanın birinci mağduruyla samimiyeti ve akrabalık ilişkisine değil, mağdurlarla ne düzeyde özdeşim kurduğuna bağlıdır. Kişi travmatik olayı TV'de izlese ve travmaya uğrayanları hiç tanımasa da eğer onlarla güçlü bir özdeşim içindeyse, PTSTB belirtileri sergileyebilir. Bu olasılık, özellikle benzer bir travmatik olayı daha önce yaşayan veya canlı tanığı olanlar için daha da yüksektir. Psikodinamik açıdan, ikincil travmatik stresin ruhsal etkileri, posttravmatik stres bozukluğuna özgü belirtilerden farklı değildir. Birey, yaşadıkları, gördükleri, tanık oldukları nedeniyle kendisini çaresiz, güçsüz, yetersiz hisseder. Güvenlikte olduğu hissi sarsılır, kendisi, diğerleri ve dünyayla ilgili olumlu yargıları yıkılır. Travma sonrasında artık hiçbir şey eskisi gibi değildir<sup>10</sup>.

İkincil travmatik stresin anlaşılmasında, şimdilik en önemli kaynak, travmaya uğramış mağdurların tedavisiyle ilgilenen terapistlerin, kendi ikincil travmatik stres tepkileriyle ilgili iç gözlemleridir. Psikoterapistler veya travma mağdurlarına bakım verenler, ikincil travmatik stres belirtileri geliştirme riski yüksek olan gruptardır. Psikoterapi sürecinde, genellikle mağdurdan travmatik olayı ayrıntılarıyla anlatması istenir. Terapist, anlatılanları zihninde canlandırarak travmayı imajiner olarak yaşar. Mağdurla eşduyum yapan, kendisini onun yerine koymaya, onu anlamaya çalışın ve travmayı imajiner düzeyde kendisi de yaşayan terapistin, travma mağdurunun yanıt aradığı temel soruları kendisine de sormaması olanaksızdır. 1)Ne oldu? 2)Neden oldu? 3)Neden o şekilde hissettim veya davrandım? 4)Neden şimdi böyle hissetmekteyim ve davranmaktayım? 5)Olay benim başıma gelirse ne yaparım? sorularının sorulmasıyla birlikte, artık terapist kendi yaşadığı travmayla hesaplaşmaya girişmiştir. Bu hesaplaşma süreci ise birinci mağdurun yaşadığı ve PTSTB'nin bilişsel belirtilerini oluşturan süreçten farklı değildir. Bu süreçte, terapistte ortaya çıkan belirtiler şunlardır: 1)Bilinçli olarak insan eliyle yaratılan travmalarda, mağdurla terapist arasında, travmayı yaratan elin gölgesi, tehdidi hep vardır. Terapist, kolaylıkla mağdurun yaşadığı çaresizliğe, korkuya kapılabilir. 2)Terapistin, kendisinin güçlü, yetkin ve güvenlikte olduğu inancı, tanık oldukları karşısında, sarsılır, yıkılır. 3)Genel olarak insanlara olan güveni, insanlıkla ilgili umutları sarsılır. 4)Yeterince duyarlılık göstermediklerini düşündüğü meslektaşlarına, çevresindekilere, topluma öfke duyar. 5)Mağdurun öfkesiyle özdeşim kurabilir veya mağdurun öfkesinin yoğunluğunu görüp ondan korkabilir. 6)Terapist, saldırganla mağdur arasında yaşanan çatışmanın ortasında kalabilir. Terapist tanık rolündedir. Bir tanık olarak tarafsız kalmanın hemen hemen olanaksız olduğu bu durumda tek olasılık kurbanla özdeşim kurmak değildir. Terapist saldırganla da özdeşim kurabilir. 7)Terapist kurbanın yasına katılabilir. 8)Terapistin ruhsal tepkileri yalnızca kurban veya saldırganla ilişkisinin ürünü olarak ortaya çıkmaz. Terapist travmaya tanık olanlara, izleyicilere, gören ama "elinden birşey gelmeyenlere" benzer tepkiler verebilir. Travma karşısındaki bu çaresiz tanıklık rolünü sorgulayan terapist, "tanık suçluluğu" (witness guilt) yaşayabilir<sup>11</sup>.

Terapistin ikincil travmatik stres tepkileri, ikincil travmatik stresi her yönüyle anlamamızı sağlamaz, ancak terapistin yaşadıklarının bu olguyu anlamamızda önemli katkıları olduğu açıktır. Yukarıda sayılanlar, herhangi bir terapi sürecinde oluşan, oluşabilen, aktarım, karşı aktarım bağlamında da ele alınabilir. Fakat bu özgül terapi sürecinde travmanın oynadığı merkezi rol, terapist üzerindeki dolaylı etkileri, terapistin yaşadıklarını yalnızca aktarım, karşı aktarım kavramıyla açıklamamızı olanaksız kılar.

İnsan eliyle yaratılan travmaların yoğun, sürekli ve yaygın olarak yaşandığı ülkelerde, ikincil travmatik stres, "toplumsal ruh hali"nin analizinde kullanılabilen önemli bir kavramdır. Türkiye'de toplum olarak doğrudan veya dolaylı, sürekli, şiddetli travmalar yaşıyoruz. Bu travmatik olaylara medya aracılığıyla sıklıkla tanıklık ediyoruz. Her gün, aniden parçalanmış ceset parçaları, acımasızca dövülen insanlar, enselerinden tek kurşunla vurulmuş cesetler, işkence mağduru çocuklarla TV ekranında da olsa karşılaşıyoruz. Tüm bunlar bile toplum olarak birincil veya ikincil travma belirtilerini göstermemiz için yeterli diye düşünüyorum. Çok satan gazetelerden birinin 29 Ocak 1998 tarihli sayısındaki, sekiz sütuna manşeti şöyleydi: "*Kutlu Savaş'ın Susurluk Raporu ne kadar çaresiz olduğumuzu gösterdi. Bizi kim koruyacak?*"<sup>12</sup>. Tanık olduklarımız karşısında toplum olarak çaresiziz. Korku içindeyiz, çünkü "kötülerden" korumakla görevli kurumlar kötülerle işbirliği içinde bizi öldürmeye hazır bekliyor. Susurluk kazası tüm bilişsel şemalarımızın dışındaydı, çünkü bizim (en azından büyük bir bölümümüzün) alışık olduğumuz sahne, önde siyah mercedesin kaçmaya çalıştığı, arkada beyaz polis arabasının onu kahramanca kovaladığı sahneydi. Toplum olarak Susurluk'ta gördüklerimize inanamadık. Siyahla beyaz, iyiyile kötü iç içeydi, ortada beklediğimiz gibi kovalamaca yoktu, suç ortaklığı vardı hem de "münferit" bir suç ortaklığı değil, sistemin seçtiği sistematik bir suç ortaklığı. Gerçekten, yedi cücelerin cadıyla çete kurduğu, yakışıklı prensin korkak bir cüce olduğu bu gerçeküstü dünyada Pamuk Prenses'i (bizi) kim koruyacak? Yoksa Pamuk Prenses'e kalan, Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanı'nın deyişiyle, "ört ki ölem" mi demek?

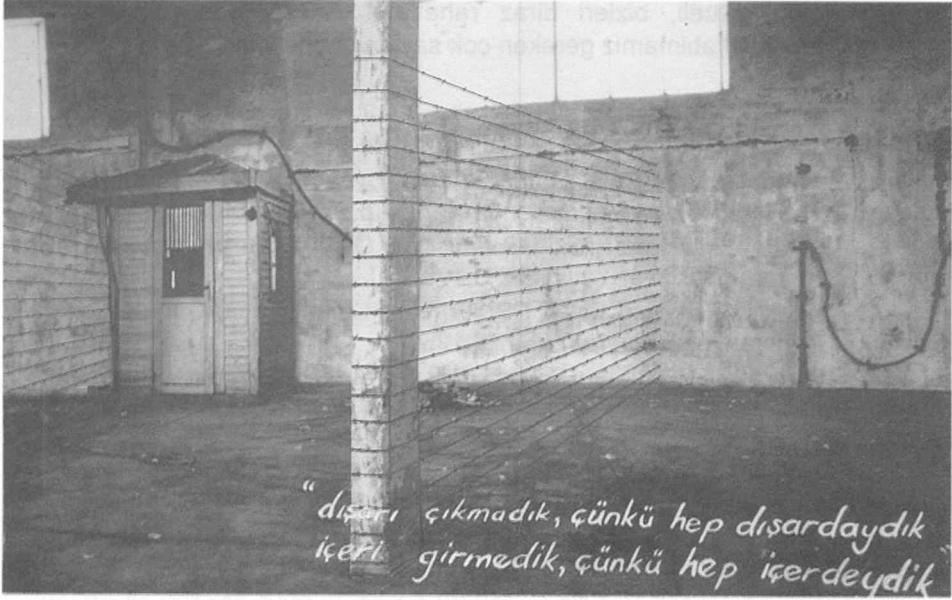
Özellikle devlet terörüyle ilgili bilgilerin kamuoyunun gözleri önüne serildiği son yıllarda siyasal alanda çok popüler olan "susma sustukça sıra sana gelecek" sloganı, Nazi Almanyası'ndan bu yana bilinen ancak Türkiye'de konjonktür gereği son yıllarda tutulan bir slogan. Özellikle Türkiye orta ve üst sınıfları, bazı sağcı politikacı ve yazarlar, artık kötü işlerin yalnız "kötülerin" "hak edenlerin" başına gelebileceği yanılması kırımlı görünüyorlar. Bunda, birden siyasi, ahlaki, toplumsal bir bilinç sıçraması yapmaları değil, devlet terörünün onları da "sıraya koyabileceği" gerçeği etkili. Buradan çıkabilecek önemli bir sonuç şu: Türkiye'de belirli siyasal, etnik, dini, sınıfsal grupları değil, değişik ölçülerde tüm toplumu etkileyen bir güvenlik bunalımı yaşanmakta. Dünyanın güvenli ve adil olduğuna

inancımızın toplum olarak sarsılması, ikincil travmatik stresin temel belirtilerinden birini hep birlikte yaşadığımızın göstergesi. "Susma sustukça sıra sana gelecek" sloganı herşeye rağmen daha çok "ön sıralarda" olup mağdur olmuşları sahiplenip, diğerlerini daha duyarlı olmaya, bir şeyler yapmaya çağırarak için attıkları bir slogan. Yani sırası gelmiş ve travmatize edilmiş veya edilmeyi her an bekleyen insanlar, kendisine sıranın hiç gelmeyeceğini düşünenlere, o kadar da rahat olmamalarını onların da mağdur olabileceklerini hatırlatıyor. Bu sloganda aynen mağdurla eşduyum yapan terapistin, çevresindekilerin duyarsızlığına yönelik tepkisinde olduğu gibi, bir sitem, kırgınlık, suçlama, eleştiri ve öfke var.

Tanık olduklarımız karşısında, örneğin; coplarla, tekmelerle acımasızca dövülen öğrencileri televizyonumuzdan veya evimizin penceresinden izlerken, mağdurla saldırganların arasında kalıyoruz. Bir kısmımız mağdurla, onun çaresizliği, acısı ve öfkesiyle özdeşleşebiliyor. Ancak mağdurla özdeşim kurmak kural değil, saldırganla da özdeşleşenlerimiz var. Saldırganı alkışlayanlar, "vur vur" diye tempo tutanlar bunlar. Şiddet kullanımına "meşru" güçlerle özdeşim kurarak katılan, şiddet makinası canilerle "gurur duyan" bu insanların gündelik yaşamlarında kolayca şiddet kullanmaları yüksek olasılık. Bunun en çarpıcı örneği ABD'de yaşanmıştır. Archer ve Gartner'in bildirdiğine göre, ABD'de şiddete madalya takılan Vietnem savaşı sonrasında, kadın ve erkek siviller tarafından işlenen şiddet suçlarında artış olmuştur. Bu artış, 1963-1973 arasında erkeklerde, %101, kadınlarda %59 dur<sup>13</sup>. Yine Archer ve Gartner'in yaptığı bir çalışmada; I. Dünya savaşı, II.Dünya savaşı, Vietnam savaşı ve başka 11 savaştan sonra, savaşan uluslarda, savaş yaşamamış uluslara göre cinayet oranlarında önemli yükselmeler olmuştur<sup>13</sup>. Ülkemizde de şiddet suçlarındaki artış, Güneydoğu'da süren savaş ve sistematik insan hakları ihlallerinin sıradan insanlar üzerindeki etkilerinden bağımsız olarak açıklanamaz.

Mağdurla mı saldırganla mı özdeşim kuracağımızın nasıl belirlendiği, bu yazıda ele alınamayacak kadar geniş bir konu. Ancak terapist için söylediklerimiz burada da geçerli. Kişinin ne mağdurla ve ne de saldırganla özdeşim kurmayıp tanık rolünde kalması da olası. Ancak tanıklık bizi öfkeden, çaresizlikten, güvensizlikten, umutsuzluktan, güçsüzlük hissinden korumuyor. Ayrıca tanık olmanın ama tanıklığımızın hiçbir şeyi değiştirmeyeceğini bilmenin suçluluğunu (tanık suçluluğu) toplum olarak yaşıyoruz.

Türkiye'de milyonlarca insan, "aydınlık için bir dakika karanlık eylemi" sırasında, kendilerini evlerinde güvenceye alıp, ışıklarını söndürüp yaktı. Bu bir bakıma tanıklıklarının devlet ve diğerleri tarafından tanınması istemiydi. Eylem yöntemi, tepki duyulan travmatik yaşantıların karanlıkla sembolize edildiği ve sonra hep birlikte aydınlığa ulaşılan içeriğiyle, PTSD'nin bir belirtisi olan travmanın kompulsif tekrarı olgusuyla çok benzeşiyordu. Travmayı yani karanlığı birkaç dakika boyunca tekrar ürettik ancak bu kez devlet terörünün ürettiği travmalardan



"dışarı çıkmadık, çünkü hep dışardaydık  
içeri girmedik, çünkü hep içerdeydik"

*"Dışarı çıkmadık, çünkü hep dışardaydık  
İçeri girmedik, çünkü hep içerdeydik"  
Edip Cansever, Oteller Kenti*

Aslında korku varsa, korku duyulması sağlanıyorsa içeri girmesiniz de, hep içerdesiniz demektir; korku duyulduğunun farkında olunmasa da.

Hayat içerinin dışarı, dışarının içerisi olduğu zamanlar içinde sürüp gidiyor ve öyle görünüyor ki bugüne kadar hiçbir politik sistem, en ferah görünen uygulamalarında bile, "dışarının dışarı" olmasını sağlayabilmiş değil.

Hepimizin şunu anlayabilmesi çok önemli: dünya üzerinde yaşıyoruz, başka gidecek bir yer yok - en azından şimdilik; hepimizin ömrü sınırlı ve özellikle vardığımız zamanlar içinde "çokar" dediğimiz şey bütün anlamlarıyla ve nihai olarak "ben" ve "öteki" diye ayrılması mümkün olmayan bir içerik kazanmış durumda.

Bütün silahlar eskisinden çok daha çabuk geri tepiyor.

Artık bahçenizde huzur yoksa evinizde de yok.

Hale TENER

farklı olarak denetim, ilk kez bizim elimizdeydi ve ürettiğimiz sembolik travmayı, yine biz sonlandırdık. Zaten mağdurların travma sonrası, ellerinde olmadan en sık yaptıkları şey, travmatik yaşantıyı, uykuda veya uyanıkken sık sık tekrarlamaktır. Ancak eylemde yapılanın bundan farkı, travmayı -karanlık- bizim kontrolümüzde tekrarlamaktı. Eylem sırasında güç bizdeydi. Bizim için eylem bir bakıma ihtiyaç duyduğumuz grup tedavisinin ilk seansıydı. Topluca yaptığımız bu yapma-bozma (doing-undoing) ritüeli, bizleri biraz rahatlattı. Ancak iyileşebilmemiz için önümüzde topluca katılmamız gereken çok sayıda seans var.

### KAYNAKLAR

1. Beyond Trauma: Cultural and Societal Dynamics. ed. R.F. Kleber, C.R. Figley; B.P.R. Gerson. New York, Plenum Press. p. 75-98. 1995.
2. Amerikan Psikiyatri Birliği DSM-IV Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı. Çev: Köroğlu E. Ankara. Hekimler Yayın Birliği 1994.
3. Amerikan Psikiyatri Birliği DSMIV Tanı Ölçütleri Başvuru Kitabı. Çev: Köroğlu E. Ankara..Hekimler Yayın Birliği 1989.
4. Solomon Z. Waysman M. Belkin R. et al. (1992) Marital relations and combat stress reaction: The wives perspective. Journal of Marriage and the Family. 54, 316-326
5. Davidson J. Swartz M. Storck M. et al. (1985) A Diagnostic and family study of posttraumatic stress disorder. Am. J Psychiatry, 142: 1. 90-93.
6. Solkoff N. (1992) Children of survivors of the Nazi Holocaust: A critical review of the literature. American J. of Orthopsychiatry, 62:342-358.
7. Sigal J.J. Racoff V. Ellin B. (1973) Some second generation effects of survival of the Nazi persecution. American J of Orthopsychiatry, 43: 320-327.
8. Sigal J.J. Weinfeld M. (1985) Control of aggression in adult children or survivors of the Nazi persecution. Journal of Abnormal Psychology, 94: 556-564.
9. Sack W.H. Clarke G.N. Seeley J. (1995) Posttraumatic stress disorder across two generations of Cambodian refugees. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry, 34 (9), 1160-1161.
10. McFarlane A.C. (1994) Individual Psychotherapy for post-traumatic stress disorder. Psychiatric Clinics of North America, vol:17 no:2 395-397.
11. Trauma and Recovery. Lewis H.J. New York. Basic Books, p. 134-151,1992
12. Radikal Gazetesi, 29 Ocak 1998.
13. Archer D. Gartner R. Barış Dönemi Kayıpları çev: Babacan Aysun. Cogito sayı:6-7 Kış-Bahar: 237-251.