

TARHAN, Nevzat (2014). “Travma Çağında Anadolu Bilgeleri”. *Türk Dünyası Bilgeler Zirvesi: Gönül Sultanları Buluşması*. 26-28 Mayıs 2014. 2013 Türk Dünyası Kültür Başkenti Ajansı (TDKB). Eskişehir (<http://bilgelerzirvesi.org/bildiri/pdf/profdr-nevzat-tarhan.pdf>), ss.461-465

Nevzat TARHAN*

TRAVMA ÇAĞINDA ANADOLU BİLGELERİ

Yunus Emre örneğinden başlarsak, Yunus kitleler üzerindeki etkisine baktığımızda bundan tam 700 yıl önce travma tedavisinin ilkelerini uyguladığını görüyoruz. Yunus Emre şiirleriyle insanlara duygu ifadelerini tekrar yaşantılayarak tedavi edici bir etki sunmuştur. Yunus Emre’nin şiirlerini hissederek ve derin bir tefekkürle okuyanların kendilerini öncekinden çok daha iyi hissetmelerine şaşırmamak gerekir. Aynı yaklaşımı Mevlana’nın aşk vurgusu ile diğer Allah dostlarının gönül sazını titreştirmeleri ile gerçekleşmiş diyebiliriz.

Travma Nedir?

İnsanın bedensel bütünlüğü gibi psikolojik bütünlüğü de darbe ve yaralanmalara maruz kalır. Psikolojik yaralanmanın en büyük zorluğu, dışarıdan anlaşılamaması, görünmeyen ve içe kanayan bir yara olmasıdır.

Kazalar, korkular, tecavüz, şiddet ve felaket gibi travmatik olaylar kişinin yaşamı üzerinde yıkıcı etkilere neden olabilir. Bu olaylar bizim kendimiz hakkındaki görüşümüzü değiştirmemize ve hayatımızı üzerine kurduğumuz temelin sarsılmasına neden olabilir. Örnek vermek gerekirse, önceden özgüven sorunu olmayan ve kendini emniyet içinde hisseden bir adam, iflastan, hırsızlıktan sonra korkak, bağımlı ve kimseye güvenmeyen birine dönüşebilir. Önceden sempatik ve girişken bir insan olduğu halde, bu olaydan sonra içine kapanık ve gittikçe yalnızlaşan birine dönüşebilir. Kendisine uğradığı kaybı hatırlatan her şeyden kaçınabilir. İflası, kazayı, hırsızlığı önleyecek bir şey yapamamış olmaktan dolayı utanç duyabilir, özsaygısı düşebilir. Ayrıca tekrarlayan kâbuslar görebilir ve o günü

* Prof. Dr.Üsküdar Üniversitesi.

bugün olmuş gibi yeniden yaşantılama biçiminde (flashback) yaşayabilir.

Travmatik olaylar doğrudan ona maruz kalan bireylerden daha fazla kişiyi etkiler. Çoğunlukla kurbanın arkadaşları ve sevdikleri de olayın dalga dalga yayılan etkisinden zarar görürler. Yukarıdaki örneğe dönersek, soyulan adam bunun acısını eşinden çıkarabilir. Rahatsız edici düşünceleri ve hisleri nedeniyle onunla yakınlaşmaktan kaçınabilir. Utanç ve korku hisleri nedeniyle arkadaşlarıyla görüşmek istemeyebilir. Konsantre olmakta zorlanabilir, motivasyon eksikliği yaşayabilir.

Travma İnançlarımızı Etkiler mi?

Travma, kendimiz veya dünya hakkında hatalı inançlar geliştirmemize neden olan bir deneyimdir. Tacize uğramış bir çocuk kendisinin kötü olduğuna ve dünyanın güvensiz bir yer olduğuna inanabilir. Travmatik deneyimler hem bedende hem de zihinde sabitlenir, çünkü iki sistem birbiriyle bağlantılı olarak çalışır. Beden ve zihin üzerindeki bu etkiler, düşük özsaygı veya depresyon, düşük motivasyon veya tembellik biçiminde enerjinin bloke olmasına, akla uygun olmayan duygulara ve sindirim problemlerinden olay esnasında deneyimlenene benzer ağrıya kadar değişen belirtiler gösterebilir.

Yakın tarihte Vietnam, Irak, Afganistan gibi savaşlardan sonra ABD’de yapılan araştırmalar, Amerikalı savaş gazileri arasında intihara rastlanma sıklığının savaşta ölenlerden fazla olduğunu gösterdi. Terapistler, yirmi yıldan fazla bir süredir kâbus gibi savaş sahnelerinin içinden geçen bu insanlara yardım etmekte zorlandıklarını söylüyorlar.

Uyku bozukluğu, korku, panik, depresyon, geçmeyen ağrılar ve psikofizyolojik sindirim sistemi bozuklularının geçmiş travmalarla ilişkili olabildiğini biliyoruz. Araştırmalar çocukluk çağı travmalarının ileri yaşta birçok hastalık için önemli bir sebep teşkil ettiğini ortaya koyuyor.

Travma Çözünsüz Bir Sorun mu?

Yerleşik inanca göre, bir travma yaşanmışsa hayat boyunca hasarı kalır. Kişi bunun sonuçlarıyla yaşamaya mecburdur. Sanki kolumuz veya ayağımız olmadan hayatla başa çıkmayı öğrenmek gibi algılanır travma. Bu bilgi artık değişti. İnsan beyninin bilgiyi nasıl işlediği ve eski bilgileri nasıl kullandığı artık nörogörüntüleme yöntemleri ile ölçülebiliyor. Bunun sonucunda insan beyninin bilgiyi

yeniden işlemesi sağlanabiliyor. Teknik ayrıntıya fazla girmeden bazı örnekler vermek istiyorum.

Bir Örnek Yunus Reçetesi

Sosyal Yaraların Tedavisini Duygu Yönetimi ile Yapmak:

Yukarıda travma ve tedavisi hakkında okuduklarınızdan sonra Yunus Emre'nin hayatı ve şiirleri ile tek tek kişiler ve toplum üzerinde yaptığı çalışmanın aslında sistematize edilmemiş bir travma tedavisi olduğunu göreceksiniz. Hacı Bektaş, Yunus ve Mevlana'nın yaşadığı 13. yüzyıl Anadolu'da kaosun hüküm sürdüğü bir dönemdi. Devlet otoritesi ortadan kalkmış, Haçlılar, Anadolu'ya yerleşmiş, Tapınak Şövalyeleri'nin ve Moğol-Mançur çetelerinin baskınlarıyla hemen her ailede kayıplar yaşanmıştı. Maddi ve manevi zarara uğramayan köylü yoktu diyebiliriz. Korku ve güvensizliğin kol gezdiği o dönemde adeta sosyal psikologluk görevini icra eden dervişler, ahlak hocası yapan mürşitler sığınak işlevi görüyorlardı. Onların rehberliğinin; Şeyh Edebalilerin, Şih Abdurrahmanların, Piri Babaların, Akşemseddinlerin, Yesevi alperenlerinin yol açmasıyla Osmanlı çınarı kök salabildi.

Bugünden o çağlara baktığımız Yunus'un şiirlerinin o günün insanlarında duygu enerjisini nasıl etkilediğini, tıpkı Psikoterapi gibi nasıl onarıcı etkide bulunduğunu görüyoruz. Yunus'un şiir ve anlatıları ile kin, öfke, nefret, düşmanlık, kıskançlık gibi olumsuz duyguların yerine şefkat, merhamet, bağışlayıcılık, yardımseverlik, iyilik yaparak mutlu olma, insanları sevme, iç huzura ve esenliğe kavuşma gibi duyguların yerleştiğine şahit oluyoruz.

Sarı çiçeği konuşturarak bugünün insanını da heyecana getirebilen ve sosyal yaraları hissettirmeden tedavi edebilen Yunus Emre'ye binlerce teşekkür etmeliyiz.

Sosyal Psikolog Olarak Yunus Emre

1240'ta doğup 1321'de vefat eden Yunus Emre'nin yaşadığı döneme baktığımızda onun sadece bir derviş, bir halk şairi, bir mutasavvıf değil, aynı zamanda halk hekimi ve sosyal psikolog olduğunu da görürüz. Yunus yalnızca insandaki sanat zevkini tatmin ettiği için “Yunus” olmamıştır. Nefesinin bugün hâlâ bu kadar canlı olmasında en büyük etken insanların psikolojik ihtiyaçlarını gidermesidir. Çocukluk travmalarının çözümü konusunda Yunus'tan öğreneceğimiz çok şey var. Çünkü o şiirlerinde duygu ifadelerine çokça yer vererek bize hissettiğimiz olumsuz duyguların yerine sağlıklı tutumları koyabilme yollarını gösteriyor.

Yunus Emre'nin yaşadığı dönemde sürekli Orta Anadolu bozkırlarında dolaştığı rivayet edilir. Bu bölgede Yunus'a atfedilen yirminin üzerinde makam vardır. Konya, Karaman, Erzurum, Kayseri, Amasya, Sivas, Isparta, Afyon, Eskişehir Yunus'un havzası olmuş şehirlerdir. Buralara bir bakıma “Yunus iklim kuşağı” denebilir. Bu iklimin sahibi olan Yunus Emre, anlatılanlara göre önceleri sufiliğe fazla değer vermiyormuş. Tam bir cengâvermiş. Daha sonra hakikat yoluna intisap ederek cengâverlikle dervişliği birleştirmiş. Onun risk almayı sevmesini, statik bir yaşamı tercih etmemesini Orta Asya'dan gelen genlerine bağlamak mümkündür. Yunus bu bozkırlarda kendi iç yolculuğuna çıkmış, insan olmanın hallerini önce kendi teninde ve yüreğinde hissetmiştir. Kendi içine doğru yaptığı keşif yolculuğunda duygular dile gelmiş ve o ölümsüz şiirler ortaya çıkmıştır.

Anadolu'nun Travma Yılları ve Dervişler

Yunus Emre'nin ruhsal yolculuğa çıktığı dönemde Anadolu'da kaos hakimdir. Bir taraftan Moğol istilaları, diğer taraftan Tapınak Şövalyeleri'nin saldırıları devam etmektedir. Alamut Fedaileri denen ve “soğuk nefes” olarak bilinen yağmacı çeteler de iş başındadır. Devlet otoritesinin olmadığı bu dönemde basılmayan, talan edilmeyen köy kalmamıştı diyebiliriz. Çeteler köylülerin ellerinden türlü çilelerle büyüttükleri ürünlerini, hayvanlarını almakla yetinmiyor, çocuklarını ve kadınlarını da esir ediyorlardı. İnsanlar canlarına ve mallarına zarar gelmesinden korkarak yaşıyorlardı. Bu olumsuzlukların üzerine, bir de Anadolu insanı arasında mezhep kavgaları tırmanmıştı. 1200-1300 yıllarını İslam tarihi açısından “travma yılları” olarak isimlendirebiliriz. Kaderin neticesi ki bu derece karışık bir dönemde Anadolu'dan Hazreti Mevlana, Hacı Bektaş-ı Veli, Ahi Evran, Yunus Emre gibi isimler çıkıyor. Maneviyat doktoru diyebileceğimiz bu isimler toplumun psikolojik yaralarını onarma faaliyetlerinde bulunuyorlar.

Toplumun travmalarını çözen, toplumsal huzuru sağlayan ve yeni bir kültür ikliminin doğmasına zemin hazırlayan Yunus Emre, Hz. Mevlana, Hacı Bektaş-ı Veli, Ahi Evran gibi isimler Osmanlı Devleti'nin manevi kurucularıdır. Onların manevi ıslah ve rehabilitasyon çalışmaları Osmanlı'nın güçlü toplum ve devlet geleneğini oluşturmuştur.

Bu manevi büyükler, toplumun yaşadığı krizleri fırsata dönüştürmüş, Anadolu insanına travmaların öğretici yanlarını göstermişlerdir. Halka, kaybedilen değerleri yeniden keşfettiren bu manevi güç Osmanlı çınarının tohumunu da çatlatmıştır.

Osmanlı Devleti kurulmadan önce yaşanan çöküntüler, toplumsal çalkantılar çağımızda, 21. yüzyılda da yaşandı, yaşanıyor. O halde, şimdi Yunus Emre şiirlerinin tedavi edici, yeniden yapılandırıcı değerini görmenin tam zamanı.

Yunus Emre Anadolu’da bir bakıma halk hekimi gibi dolaşarak halkın yaşadığı sorunlara çözümler getirmeye çalışmış, toplumun psikolojik hafızasını onarmıştır. Bir anlamda “onarıcı ruh sağlığı” hizmetini yerine getiren Yunus Emre’nin şiirleri sadece kendi döneminin insanlarını değil, bugünün insanlarını da ilgilendiriyor. Bu açıdan bakıldığında çağın insanı Yunus Emre’nin şiirleri vesilesiyle kendi travmasını tanıma, kendi içsel yolculuğuna çıkma fırsatı yakalayacaktır. Böylece daha huzurlu bir topluma doğru yol alınacaktır.