DİJİTAL KÜTÜPHANE KANALI

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

https://rantey.org

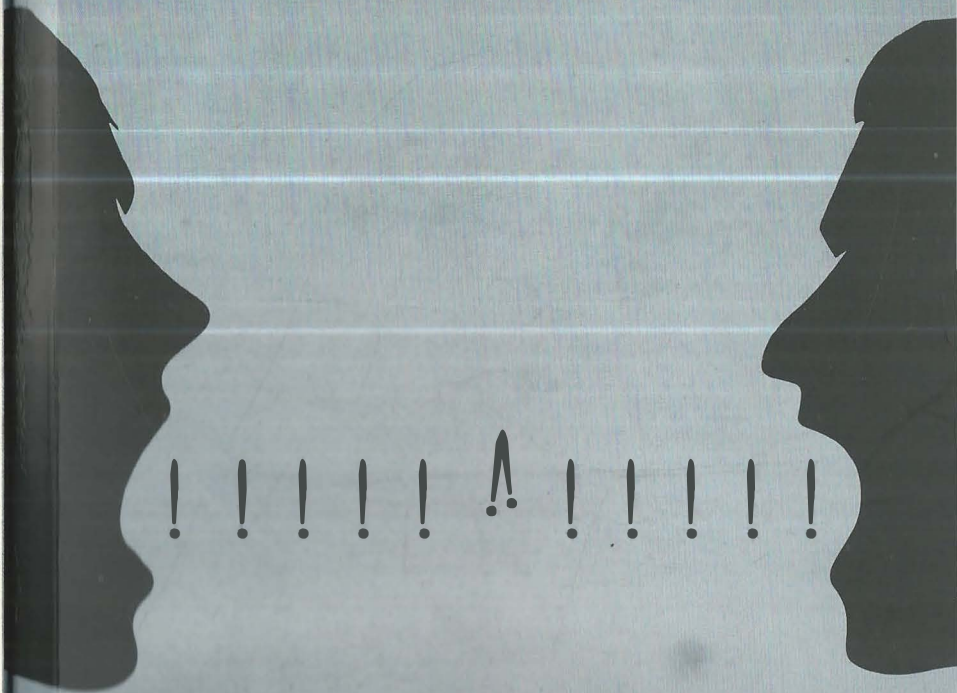
Yedek ve Duyuru Kanallarımız
Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

• Telegram: https://t.me/birkitapbir

• WhatsApp Kanalımız : https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4IvMoc0Y

ARTÇI ŞOK | pattrice jones

*dipnot



pattrice jones

ARTÇI ŞOK

Şiddet Dolu Bir Dünyada Travmayla Baş Edebilmek

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

*dipnot

pattrice jones

ARTÇI ŞOK

Şiddet Dolu Bir Dünyada Travmayla Baş Edebilmek

dipnot yayınları

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

Kitabın özgün adı:
Aftershock: Confronting Trauma in a Violent World: A Guide for Activists and their Allies
© Lantern Books, 2007
© Dipnot Yayınları, 2016
Bu kitabın Türkçe yayın hakları Dipnot Yayınları'na aittir.

Dipnot Yayınları 294
ISBN: 978-605-2318-22-5
Sertifika No: 14999
1.Baskı: 2019/Ankara

Editör: İdil Çetin
Çeviri: Mehmet Emin Boyacıoğlu
Kapak Tasarımı: Duysal Tuncer

Baskı Öncesi Hazırlık: Dipnot Bas. Yay. Ltd. Şti.
Baskı: Sözkesen Matbaacılık
İvedik O.S.B 1518. Sok Mat-Sit İş Merkezi No:2/40 Yenimahalle/ANKARA
Tel: (0312) 395 21 10

Dipnot Yayınları
Selanik Cad. No. 82/24 Kızılay /Ankara
Tel: (0 312) 419 29 32 / Faks: (0 312) 419 25 32
e-posta: dipnotkitabevi@yahoo.com
www.dipnotkitap.com

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

pattrice jones

Artçı Şok

Şiddet Dolu Bir Dünyada Travmayla Baş Edebilmek

Çeviri
Mehmet Emin Boyacıoğlu

*dipnot yayınları

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İçindekiler

Kullanıcı Rehberi 11

I. KISIM
COĞRAFYA

Önsöz 17

1 Hayvanî Duygularımız 31
Bedenlerimiz, Benliklerimiz 34
Uyumsal Duygulanımlar 41

2 Yüksek Riskteki Aktivistler 61
Biz Kimiz 65
Nelere Maruz Kaldık 71
Nelere Tanık Olduk 82
Neye İhtiyaç Duyuyoruz 85

II. KISIM
JEOLOJİ

3 Artçı-Şok 89
Posttravmatik Stres 93
Depresyon 111
Artçı-Şokun Ayırt Edici Özellikleri 116

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

4 Kurtar(ıl)ma 123
Sığınak 124
Bağ 133
Barışmak 139
5 Yarılmaya Karşı Eylem 145
Aktivistlere İpuçları 147
Yoldaşlara ve Diğer Müttefiklere İpuçları 165
Örgütlere İpuçları 169
Toplumsal Hareketlere İpuçları 178
Danışman ve Terapistlere İpuçları 182
Cemaatlere İpuçları 199

III. KISIM
EKOLOJİ

6 Travma Kültürü 205
Genel Bakış 205
Sebepler ve Sonuçlar 210
Kurtar(ıl)ma 221
7 Korkuya Karşı Hakikat 229
Hayvanlar Biziz 232
Dünyadayız ve Dünyadanız 243
Yalnız Değiliz 249
Sonsöz 255
Notlar 257
Kaynakça 273

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

TEŞEKKÜR

İnsanlar başkalarıyla ilişkilenerek kendileri olur. Otuzuncu doğum günüm vesilesiyle hem aktivist hem de psikolog arkadaşlarımı "dünyalar çarpıştığında" adını verdiğim bir partiye davet etmiştim. Punk lezbiyenler karanlık bir yatak odasında dans ederken, ağırbaşlı yüksek lisans öğrencileri iyi aydınlatılmış mutfakta akademik muammalar üzerine tartışıyordu. Bu ikisinin ortasında kalan oturma odasıysa, başka türlü asla bir araya gelmeyecek ikili üçlü grupların duygu ve düşünce meseleleri hakkında hevesli sohbetlere giriştiği bir entelektüel melezlenme yuvasıydı.

Bu kitap Brooklyn'de bir mutfak masasında bir gece sohbeti olarak doğdu. Bir aktivizm konferansındaki yorucu bir günün ardından *Satya* dergisi editörü Cat Clyne, engelli ve hayvan hakları aktivisti Lawrence Carter-Long ve ben, oturmuş, aktivistler arasındaki depresyondan konuşuyorduk. Her birimiz o sohbete, önceki çok sayıda sohbette işlenmiş fikir ve duygular katmıştı. Bu sohbet bir makaleye, o makale de bu kitaba yol açtı.

Fikirler, kişiye her ne kadar kendi buluşuymuş gibi gelseler de, hiçbir zaman başkalarından uzak tasarlanmazlar. Tam bu anda, tam burada bu düşünceleri aklından geçiren kişi olmama yol açan sohbetleri ve diğer paylaşım biçimlerini listelemem veya hesaplamam imkânsız. Hatta bu düşüncelerin bana ait olduğunu dahi nasıl iddia edebilirim?

Eğer siz de benim gibi birçok farklı insanla konuşuyor ve onları dinliyorsanız, farklı kaynaklardan gelen bakış açıları ve kavramlar öyle iç içe geçer ki bir fikrin kime ait olduğunu söylemek güçleşir. Örneğin ekofeminist dünya görüşüm kilit öneme sahip ekofeminist metinleri okumamdan; pagan, vegan ve frigan[1] arkadaşlarla sohbetlerden; bahçemdeki deneyimlerimden; insan-dışı hayvanlarla ilişkilerimden ve bir hayvan, kız, kadın ve lezbiyen olarak kendi yaşam öykümden doğdu. Bir noktada bunların hepsi bir araya geldi ve her birimizin özümüz itibarıyla sahip olduğumuz, birer

[1] Frigan (Freeganism): Veganlıkla bağlantılı bu tüketim yaklaşımına sahip kişiler, ihtiyaçlarını (manavlardan "çıkma" ürün toplamaktan çöp karıştırmaya kadar birçok farklı şekillerde) kapitalist tüketim ilişkilerine dâhil olmadan karşılamaya çalışır. Kimi friganlar tüm tüketimlerinde vegan olmaya devam ederken koşullara göre vejetaryen ya da hepçil beslenenler de vardır (ç.n.).

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

parçası olduğumuz ekosistemlerle aramızdaki çocuksu bağ duyusunu yeniden kazanmama olanak sağladı. Aynı zamanda yeryüzüne yabancılaşmamızın ve onu kirletmemizin sebep olduğu bulantıyı ta hücrelerimde hissetmeye başladım. Öyleyse açık ocak madenciliği ile cinsel istismarın bağlantılı olduğunu söylediğimde kime teşekkür etmeli ya da atıfta bulunmalıyım?

Yine de oldukça minnettarım. Yıllar boyu çok sayıda insan düşüncelerimi etkiledi –hayır, bu yeteri kadar güçlü bir ifade değil– düşüncelerime *girdi*. Keşke herkesi sıralayabilseydim! Elimden gelen aktivizm, travma ya da bunların bileşimi hakkındaki fikirlerimin biçimlenmesine yardımcı olan konuşmalar yaptığım bazı kişilerin ve bu kitabı yazarken beni destekleyenlerin karman çorman bir listesini yapmak.

Dawne Adam, Carol Adams, Maxine Alchek, Laura Alexander, Mignon Anderson, Lorri Bauston, Mary Bejian, Karima Bennoune, Eric Bermann, Marie Billie, Aryenish Birdie, Judith Block, Sarahjane Blum, Virgil Butler, Carola Carlier, Andréa Carvalho, Alka Chandna, Elizabeth Cole, Marinella Correggia, Carmen Crosby, Maribel Cruz, Terry Cummings, Elisabeth Daley, Karen Davis, Anthony Davison, Karen Dawn, Ruth Drasin, Len Egert, Kay Evans, Mary Finelli, Larry Fox, DeLora Frederickson, Regina Freer, Bruce Friedrich, Lauren Gazzola, Sandra Graham-Bermann, Michael Greger, Audrey Haberman, Josh Harper, Jane Hassinger, Alex Hershaft, Zubaida Hussein, Julian Johnson, Amy Jordan, Ruthellen Josselson, Lynden Kelly, Marti Kheel, Olivia Lane, Edie Lewis, Carolyn Lewis-Stone, Natasha Lifton, Ana de la Macorra, Patty Mark, Helen Matthews, Tracye Matthews, Jessica Maurer, PJ McCloskey, Kerry Miciotto, Dawn Moncrief, Anthony Nocella, Merry Orling, lauren Ornelas, Catherine Palmer, Michele Pickover, Angela Pohlman, Joan Rabin, Marilyn Ramos, Marjorie Ramos, David Rosenberg, Jen Rubin, Erin Ryan, Wendy Scher, Jeri Schneider, Paola Segurini, Verna Spayth, Marjorie Spiegel, Kim Stallwood, Andy Stepanian, Kim Sturla, Abid Suleri, Ericka Terry, Jim Toy, Amy Trakinski, Debra Tranter, Susan Weingartner, Adam Weissman, Linda Willis ve Janelle White bunlardan bazıları.

Satya dergisi editörleri Cat Clyne, Kymberlie Adams Matthews ve Sangamithra Iyer'a bu kitaba dönüşen makale üzerindeki emekleri ve *Satya* yayıncısı Beth Gould'a hakikati eyleme geçirmek hakkında fikirler için bir forum sağladığı için özellikle teşekkür ederim. Ayrıca Lantern Books'tan Martin Rowe'a o makaleyi genişletip bir kitaba dönüştürmemi rica ettiği ve Kara Davis'e kitabın üretimi süresinceki katkılarından dolayı teşekkürler.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

Bu kitabın büyük bölümünün üçüncü katında yazıldığı University of Maryland Eastern Shore kampüsündeki Frederick Douglas Kütüphanesi çalışanlarına teşekkürler. UMES'teki öğrencilerime de dürüstçe konuşup empatiyle dinleyerek güvenli sınıflar yaratmak gibi zorlu bir işin üstesinden gelmede gösterdikleri cesaret için teşekkürler. Bana defalarca, hatırlamaya en çok ihtiyacım olduğu zamanlarda umudu gösterdiler.

İster kayda alınmış ister kayıt dışı olsun, kendi travma ve iyileşme hikâyelerini benimle paylaşan pek çok aktiviste bilhassa minnettarım. Onlar kim olduklarını biliyorlar.

Travma hakkında bir kitap üzerinde çalışmak kişinin kendi çözümlenmemiş travmalarını da su yüzüne çıkarabiliyor. İhtiyacım olduğunda yanımda olan Janelle White ve Adam Weissman'a çok özel teşekkürler.

En hususi teşekkürlerim ise Miriam Jones'a; maddi ve manevi desteği olmasaydı bu kitap asla yazılamazdı. Kendisi, birlikte kurduğumuz hayvan barınağı için de en nihayetinde benim yazdıklarım ve söylediklerim için de hak ettiği takdiri görmüyor. On yılı aşkın bir süredir yaptığımız sohbetlerden sonra artık kimin neyi ilk olarak ne zaman söylediğini bilmek imkânsız. Bu kitaptaki en iyi fikirlerin ilk kez onun tarafından dile getirilmiş olması son derece olası. Tüm hatalar elbette bana ait.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

KULLANICI REHBERİ

Belki konusu fazlasıyla dar görünüyor olabilir, ama bu kitap tüm soruların en evrenseli etrafında dönüyor: İlkim değişikliği, nükleer soykırım veya içmek zorunda olduğumuz su ile solumamız gereken havanın geri dönüşü olmayan bir biçimde zehirlenmesi suretiyle hepimizi ölüme sürükleyen toplumsal ve fiziksel çatlakları onarmak için ne yapmalıyız? Dolayısıyla bu kitap yalnızca her görüşten ilerici aktivist ve travma tedavisi yürüten terapist için değil, kendimize ve dünyamıza verdiğimiz hasarı onarmaya yardımcı olmak isteyen herkes için.

Artçı-şok, aktivistlerin deneyimlediği travma-sonrası tepkiler için benim kullandığım bir terim. Tabirin bu hususi kullanımını ben türettiğim için nasıl kullanılacağına da ben karar verebiliyorum. Onu yalnızca isim olarak değil sıfat olarak da kullanıyorum.

Aktivistler, bu kitap sizin için. Bazı konularda bana katılmayabilirsiniz. (Birbirinize her konuda katıldığınız hiç oldu mu zaten?) Aktivist hayatım boyunca kimsenin duymak istemediği şeyleri söylemek sanki hep bana düştü. Bu kitapta da bunu biraz yapmam gerekecek, ama çoğunlukla aklınıza yer ettiklerinde duydğunuza memnun olacağınızı düşündğüm şeyler söylüyorum. Genellikle, size ve barış ve özgürlük için verdiğimiz ortak mücadeleye faydalı olacağını düşündüğüm pratik bilgiler aktarmaya çabalıyorum. Kimi söylediklerimin pratik uygulamaları hemen o anda aşikâr olmayabilir. Böyle oldu-

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ğunda bana biraz sabır göstereceğinizi, bir fikrin neden önemli olduğunu ve onunla ne yapmamız gerektiğini düşündüğümü açıklayacağım konusunda bana güveneceğinizi umuyorum.

Terapistler, lütfen size hitaben yazılmış olan beşinci bölüme atlama dürtünüze direnin. Eğer tüm kitabı okumak istemiyorsanız lütfen en azından birinci, üçüncü, altıncı ve yedinci bölümleri okumaya çalışın. Bunların mesleğinizle alâkalı olduğu konusunda bana inanın. Sonunda düşüncelerime katılsanız da katılmasanız da onları dikkate alacağınızı umuyorum. Eğer gün gelir aktivistlerle çalışmaya başlarsanız, ikinci bölümü de mutlaka okumuş olun.

Elbette **herkes** kitabın tamamını okusun isterim. Ne yaparsanız yapın, hayvanî duygular üzerine olan bölümü ya da travma kültürü ile ilgili kesiti atlamayın, çünkü, kim olursanız olun, o kısımlar sizin için.

Kaynaklar hakkında bir söz

Hayvanların ve köleler, mahkûmlar ve bir kuruma kapatılmış engelli kişiler gibi rıza göstermeyen insanların uğradıkları zulüm, psikolojik araştırma tarihini en başından beri lekelemiştir. Ünlü bir deneyde, hayvanların kaçışı olmayan şeylerden uzaklaşmaya çalışmaktan önünde sonunda vazgeçeceklerini "kanıtlamak" için köpekler defalarca elektroşoka maruz bırakıldı. (Güya bu bize insan depresyonu ile ilgili halihazırda bilmediğimiz bir şey öğretecekti.) Bir başka ünlü deneyde, anne-çocuk arasındaki bağın çocuk gelişiminin önemli bir öğesi olduğunu "kanıtlamak" için bebek maymunlar annelerinden alınıp tam bir tecrit altında büyütüldü. O kimsesiz maymunların yaşadığı hüznü hayal edip edemediğinizi ya da maruz kaldıkları işkencenin bize yetimhanelerdeki bebekleri gözlemleyerek zaten edinmediğimiz ne gibi bir bilgi verebileceğini merak ediyorum. Kurumlara kapatılmış insanlardan söz etmişken söylemekte yarar var: Psikolojik araştırma tarihinde görece yakın bir zamana

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

kadar mahkûmlar ve zihinsel hastalık ya da zihinsel engel tanısı konmuş kilit altındaki insanlar da benzer acımasız ve aptal deneylere maruz bırakılıyordu.

Nörobiyoloji tarihi de geçmişten bugüne incitici ve ipe sapa gelmez deneylerle dolu. Bir hayvanın beyninden parçalar kesip çıkardıktan sonra ağır yaralı ve kafese tıkılmış bu hayvanın davranışları sanki bize normal insan duygulanıyla ilgili bir şeyler söyleyebilirmiş gibi yapmak, örneğin. Elbette bu tür deneylerin bize insan duygularıyla ilgili öğretebileceği tek şey, insanların diğer hayvanlara duyduğumuz doğal sevgiyi köreltme konusunda çok başarılı olduğudur! Kurumlara kapatılmış kişilerin başından geçenler de yine insan-dışı hayvanlarınkinden iyi sayılmaz; görece yakın zamana kadar rızaları olmaksızın deneysel beyin cerrahisine maruz bırakılabiliyorlardı ve bırakılıyorlardı da.

Bu kitabı yazarken, özgür hayvanların müdahale edilmeden gözlemlenmesi hariç, hayvanların kullanıldığı hiçbir araştırmadan doğrudan ve bilerek yararlanmadım. Rıza göstermeyen insanlar üzerinde uygulanan hiçbir deneyin sonuçlarını da bilerek kullanmadım. "Bilerek" diyorum, çünkü genel atıf çalışmaları bazen limbik sistemin işlevleri gibi genelgeçer kabul görmüş olguların kaynaklarını belirtmiyor. Ne yazık ki ahlâkdışı hayvan ve insan deneyleri ile rıza gösteren insanlar üzerinde yapılan etik deneylerin sonuçları bilimsel mutabakat elde etme sürecinde birbirine karışabiliyor.

Dolayısıyla *stres, hipokampusa zarar verebilir* gibi basit ve görünürde tartışma götürmez bir iddia, dolaylı olarak hem travmatik olaylar yaşamış yetişkinlerin beyinlerinde rızaları dahilinde yapılan ölçümlere hem de rıza göstermeyen insan veya insan-dışı hayvanların beyinlerinin kasten sakat bırakıldığı dehşet verici deneylere dayanıyor olabilir. Fizyolojiden bahsederken yalnızca rıza gösteren insan özneler üzerinde yapılan etik araştırmalar tarafından desteklenebileceğine inandığım

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantev.org

yargılarda bulunmak için elimden geleni yaptım. Ne yazık ki genel bilgi havuzumuz geçmişteki ve bugünkü kimi araştırmacıların ahlâk dışı yöntemleriyle lekelenmiş durumda.

Kaynakça bölümü bu kitabı yazarken danıştığım tüm eserleri barındırıyor. Her bir bölümle ilgili yazdığım notlar, temel bilgiler için referanslar ve seçilmiş konularda ilave okuma önerileri içeriyor.

Zamirler hakkında bir not[1]

Cinsiyetçi dilden sakınmak için nötr ifadeler tercih etmenin yanı sıra dişil ve eril zamirleri de değişimli olarak kullanıyorum. Bu yüzden başıboş bir eril zamir gördüğünüzde şaşırmayın ya da öfkelenmeyin. Birkaç sayfa beklediğinizde dişil bir zamir belirip teraziyi dengeleyecektir.

[1] Türkçe'de cinsiyetli zamirler olmadığı için bu not bu çeviride ehemmiyetini kaybediyor. (ç.n.)

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi: https://kantay.org

I. KISIM
COĞRAFYA

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

ÖNSÖZ

Ben bu sözcükleri yazdığım esnada Alaska kıyılarında kutup ayıları boğuluyor. Daha güneyde, Guantánamo Körfezi'nde askerler "teröristleri" terörize ediyor. Tayvan'da genetik mühendislik mağduru domuzlar karanlıkta yeşil ışık saçıyor. Aynı zamanda ABD'de çok yakıt tüketen arazi aracı satıcıları şehrin ileri gelenlerinden sayılırken bir kar arabasını ya da buldozeri kullanılmaz hale getirenlere –doğru tahmin ettiniz– terörist deniyor.

Bugün 13 bini aşkın çocuk gıda yetersizliğinden öldü.

Geçen ay dört arkadaşım benim de yapmış olduğum şeyleri yaptıkları için yurt içi terörizmden hüküm giydi. İşledikleri iddia edilen suçlar arasında kamuya ait kaldırımlarda pankart açmak ve çok sayıda faks göndermek de var.

Siz bunu okuyana dek gözaltındaki insanların bazıları serbest bırakılmış, ama sayısı bilinmeyen birçok kişi de kimsenin işkence-karşıtı sözleşmeleri uygulamaya tenezzül etmediği gizli denizaşırı hapishanelerde kaybedilmiş olacak. Ölü çocukların sayısı artmış da azalmış da olsa insafsızca yüksek kalmaya devam edecek. Sayıları aradan kaç ay geçmiş olacağına bağlı olsa da, ben bunları yazdığım esnada nefes alan birçok bitki ve hayvan türü, siz okurken artık var olmayacak.

Bu kitabın kapağını açtığınızda veya kapattığınızda, saat kaç olursa olsun, karbondioksit fazlalığı biyosferimizi ısıttıkça deniz seviyesi yükselmeye devam ediyor olacak. Beş bacaklı

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

kurbağalar, evsiz güvercinler ve pek çok hayvan türünden yaslı anneler şimdi ne yapacaklarını kara kara düşünüyor olacak.

Bu kitabı okuduğunuz gün nerede olacağınızı ya da gazetenizin birinci sayfasının manşetinde ne olacağını bilmiyorum, ama bildiğim bir şey var: Kendinizi güvende hissetmeyeceksiniz. Umarım bu tehlikeli dünyada bir sığınak bulmuş ya da yaratmışsınızdır. Ama güvenli alanınızdayken ya da etrafınız korumacı kişilerle çevriliyken dahi şunu bileceksiniz: Dünyayı yok edebilecek bombalar var. Denizlerin ve göklerin dengesi tehlikeli derecede bozuk. Bir gün kaybedecek hiçbir şeyi olmayanların tepesi atacak. Belki bir gün kaybedecek çok şeyi olanlar düşmanın siz olduğuna karar verecek.

Bu, teröre karşı verilen gerçek savaşla ilgili bir kitap. Kimsenin –Iraklı çocukların da Iowa'daki tavukların da– insanların neden olduğu zulmün korkusu içinde yaşamadığı bir dünya için verilen mücadeleyi kastediyorum. Gerek topluluk önünde konuşmakla ilgili hafif bir kaygı gerekse tutuklanma olasılığı yüzünden katıksız bir panik olsun, şiddet ve adaletsizliğe direnen ya da barış ve özgürlüğe erişmeye çalışanlar kendi korkularıyla her gün yüzleşir. Birçok aktivist aynı zamanda benim *artçı-şok* dediğim şeyle de mücadele etmek zorundadır: aktivizmleri boyunca katlandıkları ürkütücü, dehşet verici veya başka türlü travmatik deneyimin fiziksel ve duygusal yankıları.

> Syracuse Üniversitesi'nde kürsüde tek başına durmuş, bir kaz ciğeri fabrikasında gördükleri hakkında konuşan Sarahjane Blum yaşadığı duygu yoğunluğundan titriyor. Sözlerini duymakla kalmayan, aynı zamanda hisseden dinleyiciler, kazların ızdırabını Sarahjane'in gözlerinden görüyor. Kelimeler yetersiz kaldığında Sarahjane, Delicacy of Despair (Çaresizliğin Hassasiyeti) video kasetinden kesitler gösteriyor. Karanlık konferans salonunda oturan akademisyenler ve aktivistler ürperse de

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://raatey.org

perdedeki gözle görünür perişanlığa tanıklık etmek için kendilerini zorluyor.

Konferans salonunun hemen dışına kurulmuş bir masada bir video kaset, Huntington Life Sciences'taki (HLS) hayvan istismarına dair gizli kamera görüntülerini tekrar tekrar yayınlıyor. Beyaz önlük içinde bağıran bir adam beagle yavrularını tekrar tekrar istismar ediyor. O masada oturan aktivistler, bu durmak bilmez insan gazabı ve hayvan eziyeti yaylım ateşine katlanabilmek için kim bilir ne zorlu zihinsel hilelere gereksinim duyuyor. Peki ya bu istismarların delillerini su yüzüne çıkarmak için kimliğini gizleyerek bir çalışan gibi HLS içine sızan aktivist? O, o zaman duygularıyla nasıl baş etti? Şimdi nasıl hissediyor?

Bu tür sorular beni 2005 baharında *Satya* dergisi için "Fear of Feeling: Trauma and Recovery in the Animal Liberation Movement" ("Hissetmekten Korkmak: Hayvan Özgürlüğü Hareketinde Travma ve İyileşme") başlıklı bir makale yazmaya sevk etti. O yaz sonu da Lantern Books yayımcısı Martin Rowe benden bu makaleyi genişletip bir kitaba dönüştürmemi rica etti.

Bunu yapmak istemedim! Çok farklı bir kitabı yazmanın tam ortasındaydım ve tekinsiz bir konu olan travmayı araştırmaya başlamak için ondan vazgeçmek istemiyordum. Ama faydalı şeyler yapma fırsatlarını yabana atmayı da doğru bulmuyorum. Dolayısıyla ilk fırsatta her şeyi bir kenara bırakıp bu kitabı yazdım.

Bu kitap ilerici aktivizm boyunca travmayla yüzleşen, yüzleşmesi muhtemel olan ya da yüzleşmiş birine yardım etmek isteyen herkes için. Travmatik olayların bedenlerimizi ve becerilerimizi nasıl etkilediğine dair bilgilerin yanı sıra bireyler, örgütler ve cemaatler için pratik ipuçları içeriyor.

Bu kitap, travmanın aktivistlere ve yer aldıklara gruplara etkisinin ötesine geçerek, biz insanların yeryüzünü, diğer hay-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

vanları ve birbirimizi şiddetle sömürmemiz vasıtasıyla yarattığımız travma kültürünü de inceliyor. İddia ediyorum ki bunun gibi ihlallerde bulunmaya devam ettiğimiz müddetçe kendi travmatik yaralarımızı asla bütünüyle iyileştiremeyeceğiz. Dolayısıyla bu kitap her türlü travmadan sağ kurtulanlar, travma tedavisi yapan terapistler ve dünyadaki dehşet miktarını azaltmayı uman herkes için.

Bir siyasetçinin, askerin ya da haber sunucusunun "terörle savaş" hakkında atıp tuttuğunu duyduğumda alaycı bir şekilde gülüyorum. Sarkazm, içimde hissettiğim öfkeyi ve üzüntüyü gizlemeye yetmiyor. Terör tarafından belirlenen bir dünyada yaşıyoruz! Ve terörle savaştığını en yüksek sesle haykıranlar aslında korkuyu arttırmak için ellerinden gelen her şeyi yapıyor.

"Stratejik bombalama" (sivil yerleşimlere hava saldırıları) ilk olarak ABD güçleri tarafından İkinci Dünya Savaşı'nda kullanıldı ve daha yakın zamanda Afganistan ve Irak'ta uygulandı. Bunun aleni maksadı, korku yoluyla sivilleri itaate zorlamaktır. "Gerilim pozisyonları" (fiziksel işkence biçimleri) Birleşik Devletler temsilcileri tarafından Afganistan'da, Irak'ta, Guantánamo Körfezi'nde ve ABD'nin eğittiği askeri görevliler tarafından Latin Amerika'da kullanıldı. Aleni maksadı kurbana dayanılmaz bir utanç ve korku aşılamaktır ki iradesi kırılsın.

ABD'de "caydırma" (ceza korkusu) başlıca suç önleyici tedbirdir. İsyan bastırma durumunda giyilmek üzere tasarlanmış göz korkutucu kıyafet ve malzemelerle donanmış polis ekipleri, silahsız ticari küreselleşme karşıtlarının barışçıl toplantılarında düzenli olarak tedirginlik yaratıyor. Şiddetsiz sivil itaatsizlik gerçekleştiren, hatta tek yaptığı kabul gören hiyerarşilere itirazını dile getirmek olan insanlara giderek daha sık "terörist" deniyor ve Ebu Gureyb'den gelen fotoğraflar böyle ad-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - http://kafaya.org

landırılan insanların başına neler gelebileceğini herkesin gözüne sokuyor.

Yine de henüz yeteri kadar korkmuş değiliz. Alaska kıyısında kutup ayıları boğuluyor! Gelgitler yükseldikçe adalar ortadan kayboluyor! İklim değişikliği hakkında bir şeyler yapmak için hâlâ vaktimiz var, ama çok da değil! Rahat rahat oturma lüksümüz yok. Şimdi harekete geçmeliyiz.

Kendi öfkemden ve üzüntümden bahsettiğimde şaşırdınız mı? *Daha fazla* korku duymamız gerektiği düşüncesi kulağa delice mi geliyor? Eğer olumlu yönde değişim yaratmak istiyorsak bunun gibi olumsuz hisleri bastırmamız gerektiğini mi düşünüyorsunuz? Üzüntü veya dehşet tarafından felce uğratılmaktan mı endişe ediyorsunuz? Çok sayıda insan bu kadar sert bir şekilde böyle çok acı çekerken, kendi duygularınız üzerinde durmayı vurdumduymazlık mı addediyorsunuz? Ne de olsa, benim de az önce söylediğim gibi, bir krizin tam ortasındayız! Böyle tehlikeli günlerde hislerle uğraşma lüksümüz var mı?

Sizi anlıyorum, gerçekten. Ama sorun şu: Kimsek oyuz. Eğer şu anki çevresel krizden öğreneceğimiz bir şey varsa o da gerçekleri görmezden gelmenin iyi bir fikir olmadığıdır.

Gerçek şu ki insanlar hayvandır ve hayvanların hisleri vardır. Hoşunuza gitsin ya da gitmesin, bedenlerimiz eylemlerimizi harekete geçirmek ve enerjilerimizi yönlendirmek için duyguları kullanır. Duygular, etkin eylemi kolaylaştırabilir de dizginleyebilir de. Yaratıcı düşünceye destek ya da köstek olabilir. Karşılıklı destekleyici ilişkilerin önünü açabilir ya da kesebilir. Yapmayacakları tek şey ise çekip gitmektir.

Kimi hislere sahip olmamayı beklemek, bedeninizden C Vitaminine ihtiyaç duymamasını istemek gibidir. Hislere sahip olup olmamaya siz karar veremezsiniz. Onları görmezden gelmeye karar verebilir, hatta onları deneyimlememeyi bile ba-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

şarabilirsiniz. Ama her halükarda bedeninizde olmaya devam edeceklerdir. Hisler bizim dostumuzdur. Onlar bizi tehlikelere karşı uyarır ve hazzın tadını çıkarmamızı mümkün kılar. Adaletsizlikleri düzeltmemiz ve hasarlı ilişkileri onarmamız için bize ilham verirler.

Hislerimizi baskıladığımızda (hissetmediğimizde) veya bastırdığımızda (üstünü örttüğümüzde) şunlar olur:

- Duygusal enerji, bizi maksatlı eylemler için motive etmek yerine hisleri uzak tutmak gibi zor bir iş için heba edilir.
- Duygusal enerjimizle hayat bulmadıkları için konuşmalarımız ve yazılarımızdaki sözcükler donuk ve sıkıcı hale gelir.
- Reddedilmiş hisler, yaratıcı sorun çözme becerilerine ilham vereceklerine zihni bulandırır.

Bazı hisler bir defada hissedilemeyecek kadar büyük olabilir. Kimi zaman hislerin altında ezilebileceğimiz doğrudur, ama bu durumda bile çözüm inkâr etmek ve bastırmak değil, hissetmek ve ifade etmektir. Çoğu defa en iyi çıkış yolu, sözlü ifadeden ziyade yaratıcı eylemdir. Hislerle doğrudan ilgilenmek için yeterli alan ve güvenlik olana kadar bazen onları bir kenara koymak veya başka bir yere yöneltmek gerekebilir. Ancak onları bütünüyle görmezden gelmek iyi bir fikir değildir.

Öyleyse neden hislerden korkuyor ve onları baskılamaya çabalıyoruz? Bize ait en önemli doğal kaynakları daha verimli kullanabilmek ve kendimizle olan uyumumuzu yeniden kazanmak için ne yapabiliriz? Hislerimizden korkuyoruz, çünkü bize hayvan benliklerimizi hatırlatıyorlar. Kendimizi diğer hayvanların üstünde ve dünyanın dışında konumlandırarak, hem kendi içimizde hem de doğal dünya ile aramızda bölünmeler yarattık. Bu yarıklar, kökünü gayrıtabii ayrımlardan alan ve bunları yeniden üreten inanç ve pratik kümeleri olan *travma kültürü* dediğim şeyin hem sebebi hem de sonucu.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

Sizinle konuştuğumu fark etmiş olmalısınız. Yazar anonimliği arkasına saklanmayacağım ve umarım siz de aldırış etmiyormuş gibi yapmazsınız. Bu işte hepimiz beraberiz. Damarlarımızda böcek ilacı kalıntıları ve diğer zehirler akarken hepimiz iklim değişikliği felaketi uçurumunun kıyısındayız. Hepimiz başkalarına zulmeden güçlerle bir dereceye kadar çarpışıyoruz ve olması gerekenden daha tehlikeli bir dünyada yaşıyor olmaktan hepimiz hasar gördük.

Kim olduğumu bilmeye hakkınız var. Hem coğrafi hem fikirsel anlamda nereden geldiğimi bilmeyi hak ediyorsunuz.

2006'nın ilk 15 gününde 16 cinayet işlenen Baltimore'da doğdum. Şu an Maryland kırsalında, kümes hayvanı endüstrisi temsilcilerinin her gün bir milyondan fazla tavuğu öldürüp doğradığı Delmarva Yarımadası'nda yaşıyorum. Arada Michigan'da Ann Arbor ve Ypsilanti'de yaşadım. Bir yandan klinik psikoloji eğitimi alırken bir yandan da geniş bir yelpazede aktivizm maceralarına atıldım.

Klinik eğitimim Towson State University ve Sheppard and Enoch Pratt Psikiyatri Hastanesi tarafından ortaklaşa yürütülen eşsiz bir lisans programında başladı. O zamanlar Dr. Ruthellen Josselson ve Dr. Judith Armsrtong tarafından yönetilen *The Clinical Concentration* adlı iki senelik program, hem yoğun ders yükü hem de uzman gözetimi altında kapsamlı klinik uygulamalar gerektiriyordu. Başlarda sol eğilimli bir hayırseverin hibesiyle finanse edilen programın amacı, lisansüstü eğitimin gerektirdiği fazladan zaman ve harcamalar olmaksızın yetkin terapistler yetiştirmekti. Hem grup hem de bireysel klinik çalışma için tamamlamam gereken zamanın iki katını gönüllü olarak yerine getirdim. Bireysel psikoterapi stajımı Baltimore'da Southeastern Community Mental Health Center'da (Southeastern Akıl Sağlığı Halk Sağlık Merkezi) yaptım. Burada, birçok yetişkinin deneyimlediği, yaşamla ilgili ciddi sorunların kaçı-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

rulmaz olarak travmayla ilişkili olduğunun ortaya çıkışına tanık oldum.

Lisansüstü eğitimime, derslerimi ve klinik uygulamamı tamamladığım, ama doktora tezimi bitirmediğim Michigan Üniversitesi'nde devam ettim. Klinik çalışmam yine travmadan sağ kurtulan ve genelde aşırı distres semptomlarıyla cebelleşen insanlara odaklanıyordu. Çocukluğunda cinsel istismara maruz kalmış kişiler için bir destek grubu kurulmasına öncülük edip grubun kolaylaştırıcılığını bir başkasıyla birlikte üstlendim. Bir terapist olarak yönelimim radikal, feminist ve varoluşçuydu. Klinik eğitimim psikodinamikti; bu psikodinamik anlayışları halihazırdaki düşünme biçimimde de içeriyorum. Bununla birlikte dünya görüşüm özgürleştirici psikoloji ve beşeri ekoloji hareketlerinden bakış açılarını da kapsıyor.

Tez çalışmam ırkçılığın psikotarihinin bir araştırması olarak başladı. Fikir, beyaz insanların nasıl ve neden tüm diğer insanlardan farklı ve üstün olduklarına inanabilecek kadar delirdiklerini açıklamaktı. Temellendirilmiş kuram denilen bir nitel yaklaşım kullandım. Bu araştırma yönteminde, ne bulacağınıza dair peşin görüşlerle işe başlamak yerine hipotezinizin verilerinizden doğmasına izin verirsiniz. Aradıklarınızdan çok farklı şeyler bulma riskiniz vardır. Başta hikâyenin Avrupalıların kendilerine "beyaz" demeye başlamalarından yaklaşık birkaç yüzyıl önce başlayacağını düşünüyordum. Üç yıl araştırma yaptıktan sonra kendimi tarih öncesinde, patriyarka (erkek yönetimi) ile pastoralizm (hayvan gütme) kesişimlerine bakarken ve bazı insanların nasıl ve neden kendilerinin tüm diğer hayvanlardan farklı ve üstün olduklarına inanacak kadar delirdiklerini açıklamaya çabalarken buldum.

Üç yüz sayfa yazdıktan sonra bitirmekten hâlâ çok uzaktım ve alanımdaki alışılık akademik tez anlayışından hem içerik

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi: https://kitaby.org

hem biçim anlamında gitgide uzaklaşıyordum. Aynı zamanda aktivist uğraşlarım beni çok daha uzaklara götürmüştü.

Aktivizm maceralarım 1976'da, henüz bir yeniyetmeyken Baltimore'daki bir eşcinsel hakları eylemine gitmemle başladı. Aynı yıl et yemeyi bıraktım, ancak bu iki düzen bozucu kararın arasındaki bağlantıyı görmeye başlamam için yirmi yıl geçmesi gerekecekti. Lisemdeki homofobik tacizden kaçmak için üniversiteye bir yıl erken başladım. 1978'de, 16 yaşındayken, Towson State Üniversitesi'ndeki Gay People's Alliance'ın (Eşcinseller İttifakı) koordinatörlerinden biri oldum. Gururla söylüyorum ki LGBT kampüs örgütleri tarafından hâlâ kullanılan kimi stratejileri ilk kullananlardandık.

Gençlik sorunları bir süreliğine okulu bırakmama ve üniversiteyi on yılda bitirmeme yol açtı. Okumak için tam zamanlıdan bile çok çalıştığım için 1980'lerin başları ve ortalarındaki aktivizmim başkaları tarafından düzenlenen etkinliklere katılmak, arada bir mektuplar yazmak ya da davet edildiğimde konuşmalar yapmak ve toplumsal değişim stratejisi literatüründe derinlemesine okumalar yapmaktan ibaretti. 1980'lerin sonlarında yüksek lisans öğrencisi ve asistan olarak görece hafif olan sorumluluklarım bana aktivizme geri dönecek serbestliği sağladı. Bunu da adeta bir intikam hevesiyle yaptım ve kendimi yoksulluk, AIDS ve barınma ile ilgili yerel mücadelelerin ortasına attım.

Sonra insanın hayatını değiştiren şu tesadüfi karşılaşmalardan biri gerçekleşti ve kendimi toplumsal değişim aktivizm teorisi ve pratiği üzerine uygulamalı bir ders verirken buldum. Birdenbire farklı toplumsal değişim hareketlerini öğrenmek ve ırkçılık ile cinsiyetçiliğin kesişimini böyle birleşimleri hiç hesaba katmamış genç insanlara nasıl açıklayacağımı çözmek işim haline geldi. Sınıfla ilgili konuşmacılar getirip öğrenci stajla-

Üçüncü Sayfa PDF Kitap Arşivi - https://ucuncusayfa.com

rını denetlerken aşağı yukarı tüm yerel aktivist örgütlerle irtibat kurmuş oldum.

Sonra bir yıllığına koordinatör olarak çalışacağım Ella Baker-Nelson Mandela Irkçılık Karşıtı Eğitim Merkezi'nin yönetim kuruluna katılmak üzere davet edildim. Baker-Mandela Merkezi ırk, cinsiyet ve sınıf sömürüsünün kesişimini vurguluyor, homofobiyi cinsiyetçiliğin bir veçhesi olarak görüyordu. Bunu Ann Arbor Kiracılar Sendikası'nda dört yıllık bir koordinatörlük görevi takip etti. Burada kamu konutlarında kira grevleri tertiplemek ve istismarcı yasalara karşı cemaat koalisyonları örgütlemek gibi şeyler yaptım.

2000'den itibaren Miriam Jones ile Maryland kırsalında Eastern Shore Barınağı ve Eğitim Merkezi'ni işletiyoruz. Bir yandan tavuk ve kazlara güvenli bir sığınak sunarken bir yandan da mevcut durumda kümes hayvanı endüstrisinin hükmettiği ve yağmaladağı bir bölgenin çevresel bakımdan sürdürülebilir ve ekonomik bakımdan adil bir şekilde iyileştirilmesi gibi uzun vadeli bir hedefe yönelik çalışıyoruz. Aynı zamanda Eastern Shore Maryland Üniversitesi'nde topluluk önünde konuşma dersleri veriyor ve endüstriyel besiciliğin küreselleşmesine karşı olan örgütlerin koalisyonu Küresel Açlık İttifakı'nı koordine ediyorum.

Geçtiğim ve geldiğim yer budur. Felsefemi de bilmeyi hak ediyorsunuz. Ben gerçek bir varoluşçuyum. Bu terimi çoğu kişi yanlış anladığı için açıklasam iyi olacak. Terim, Fransız filozof Jean-Paul Sartre'ın ünlü savı "Varoluş özü önceler"den gelir. Bu, en basit tabirle şu anlama geliyor: Ne yaparsanız osunuz. Olduğunuz kişiye seçimler yaparak dönüşürsünüz, önceden var olan bir doğa sebebiyle değil. Yani cömertlikler yaparak cömert birine dönüşürsünüz. Nazik davranarak nazik biri olursunuz. Hayır, şiddet içeren hareketlerde bulunan barışçıl biri olamazsınız.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

Hayat, süregiden bir kendiniz oluş sürecidir. Yaşam bitmeden bu süreç de bitmez. Nasıl birine dönüşeceğiniz hiçbir zaman muhakkak değildir. Güzel kısmı şu ki buna siz karar verirsiniz. Evet, seçimleriniz kendinizi içinde bulduğunuz maddi koşullar tarafından kısıtlanır, ama her şeye rağmen seçimlerinizi siz yaparsınız. Seçimleriniz hafife alınmamalıdır, zira onlar yalnızca sizin kim olduğunuzu belirlemez, aynı zamanda başka insanların da içinde yaşadığı dünyanın yaratılmasına yardımcı olur. Varoluşçular daima sahicilik peşindedir. Bana göre sahici olmak sadece kelimenin argo anlamıyla *harbi* olmak demek değil, aynı zamanda gerçeklikle yüzleşmek, kişilik bütünlüğüne (*integrity*) sahip olmak ve olduğunuz iddia ettiğiniz kişi olmaktır. Belki politik felsefeyi kastettiğimi düşünüyordunuz. Onu da anlatacağım. Ben bir anarşistim. Yani devletlerin, sınırlarıyla ve bunları dayatmak için ihtiyaç duydukları silahlarla birlikte tabiatları gereği şiddet dolu olduğuna inanıyorum.

Feminist olduğumu söylememe gerek yok, değil mi? Ekofeministim, evet. Anarkofeministim, evet. Etiketleri üst üste yığmaya devam edebilirim ama sanırım anladınız. Bir keresinde yeni tanıştığım birine kendimi tarif etmek için "Bisiklete binen ortalama bir lezbiyen anarşistim işte." demiştim. Gerçekten de özeti bu.

Vegan olduğumu söylemiş miydim?

"Bunların hepsi tamam ama travma hakkında *gerçekten* ne kadar bilgi sahibi?" diye düşünüyor olabilirsiniz. Bizzat travmadan sağ kurtulmuş biriyim. Bir aktivist olarak katlandığım travmatik olaylar başkalarının çektiği ızdıraplara kıyasla hafif de olsa, hayatımın daha erken dönemlerinde ve başka alanlarında son derece sarsıcı olaylarla yüz yüze geldim. Parçalanmış hissetmenin, sersemletici ve akıl almaz acılar altında yalpalamanın, bir ihtimal bir yerlerde birileri empatiyle yaklaşır umuduyla kendini ifade etmeye cüret etmenin ne demek olduğunu

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://ranfey.org

biliyorum. Umut etmenin ne kadar zor olduğunu ve sizi diğer herkesten ayırıyormuş gibi görünen uçurumdan karşıya inançla sıçramanın ne kadar gerekli olduğunu biliyorum.

Kutup ayılarının boğulduğunu okuduğumda ben de biraz boğuluyormuş gibi hissettim. Yavaş yavaş dibe battığımı, daha fazla direnmenin fuzuli olduğunu, pes edip kendimi bırakmanın belki bir rahatlama getireceğini hissettim. Başka bir deyişle, hem aczin ümitsizliğini hem de çaresizliğin baştan çıkartıcılığını hissettim. Belki bu hisse siz de aşinasınızdır.

Bu kitabı yazmak üzücüydü ve yer yer okumak da üzücü olacak. Eğer yarıda bırakmazsanız zamanla daha iyi hissettiğinizi fark edeceğinizi düşünüyorum. İhtiyaç duyarsanız mola verip tekrar geri dönebilirsiniz.

Artçı-şok yaşayan aktivistler ve travmadan sağ kurtulan diğer kişiler çoğu defa kendilerini çok yalnız hisseder. Bu kitabı okuyarak, deneyimlerinizin sonucunda başınıza gelenleri umursayan en azından bir kişinin daha –ben– olduğunu bileceksiniz. Eğer bunu zaten yapmadıysanız, umarım bu kitap size başkalarıyla konuşmak ve onlara size empati gösterme fırsatı tanımak için ilham verir.

Benimle hemfikir olmayacağınız zamanlar olacak. Hatta bana çok kızmanız dahi muhtemel. Bu da sorun değil. Yalnızca insanların bana kızgın olmasına alışkın olduğum için değil. Sorun değil, çünkü hisleriniz ne olursa olsun onları hissetmeye hakkınız var. Söylediğim bazı şeyler oldukça zorlayıcı. Başkalarıysa size hatırlamamayı tercih edeceğiniz şeyleri hatırlattığı için üzücü olabilir. Bir konuda yanılmış olmam ya da bir şeyi öfke uyandıracak bir şekilde yanlış ifade etmiş olmam da pek tabii mümkün.

Bazı konularda yanılıyor olabileceğimi biliyorum. Sırf bu ihtimal bile bu kitabı matbaaya göndermeye tereddüt etmeme yol açıyor. Yazarlar hep "Bende her şeyin cevabı yok" der ve

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi- https://ramtey.org

ben de daima aslında her şeyi bildiklerini sandıklarını itiraf etmelerini dilerim. Gelgelelim şimdi bildiğim ve beş yıl önce bir hayvan barınağı kurduğumda bilmediğim onca şeyi düşünüp duruyorum. Bugün inandığım birçok şey de on yıl önce kira grevleri örgütlerken aklımın ucundan bile geçmiyordu. Kim bilir yarın neler öğreneceğim. Bu esnada, bugün burada harbi olabilmek için elimden geleni yaptım. Hepimizin yapabileceğinin en iyisi bu.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

1
HAYVANÎ DUYGULARIMIZ

İnsanlar hayvandır. Hayvanların hisleri vardır. Hayvanların bu hisleri deneyimleyen ve ifade eden bedenleri vardır. Diğer fizyolojik süreçler gibi hisler de görmezden gelinseler veya inkâr edilseler de varlıklarını sürdürür.

İnsan üstünlüğü efsanelerinden biri, diğer hayvanlar hisleri tarafından sınırlandırılırken bizim bunların ötesine geçebileceğimizdir. Bu düşünce, hayvanlar daima bedenlerinin mahkumu iken bizim bedenlerimizi azledebileceğimiz ve etmemiz de gerektiği fikriyle paraleldir. Bu fikir birçok kültürde o kadar yerleşiktir ki hayvan özgürlükçüleri bile kendilerini onu örtük bir şekilde sahiplenirken yakalayabilir.

Kendi fiziksel sınırlamalarımızı tanımayı reddettiğimizde veya kendimizden diğer hayvanları etkileyen duygusal etmenlerden muaf olmayı beklediğimizde, doğal dünyayı kendi mutlak hükümdarlık ve denetim fantezilerimiz doğrultusunda yeniden şekillendirmek uğruna kullandığımız biyoteknoloji ve diğer çabalara yol açan *aklın bedene üstünlüğü* zihniyetine tehlikeli bir biçimde yakınlaşırız.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Hakikatte hayat kendi kurallarını takip eder, bizimkileri değil. Hayvanî duygularımız üzerinde herhangi başka bir omurgalıdan daha fazla denetimimiz yoktur. Hislerimizle ne yapacağımıza seçebiliriz ve hatta belirli bir düzeye kadar onları bütünüyle deneyimleyip deneyimlemeyeceğimizi de. Ancak adaletsizlik karşısında öfkelenmemeyi ya da bir kayba üzülmemeyi seçemeyiz; tıpkı bir tavuğun bir şahinden korkmamayı veya bir kafesin sinirlerini bozmamasını seçememesi gibi.

Hisler hem ürkütücü hem de albenili olabilir, çünkü biz ne kadar uysallaşırsak uysallaşalım onlar evcilleştirilmemiş olarak kalır. Ama hisler hakkında korkulacak tek şey hislerden korkmaktır. Tıpkı nehirler gibi, hisler de en çok önlerine set çekildiklerinde veya olur olmadık şekilde yönlendirildiklerinde tehlikelidir. Tıpkı nehirler gibi onlar da her şeye rağmen akmaya devam edeceklerdir ve doğal güzergâhlarını izlemelerine müsaade edilmediğinde öngörülemez derecede yıkıcı olabilirler.

Çoğu defa aktivistler, başkalarının ızdırapları çok daha büyük olduğu için, kendi hisleri hakkında konuşmak ve hatta düşünmek konusunda tereddüt eder. Bu özbastırmanın gerekçeleri diğerkâm olsa da sonuçları ters tepebilir. Travmatik deneyimlerin fizyolojik ve psikolojik tesirleri verimliliği düşürdüğünde ya da tükenmişliğe yol açtığında, başta fedakârlık gibi görünen bu tutumun başkalarına da zararlı olduğu ortaya çıkabilir.

Zırhlı ve silahlı bir sıra polisle yüz yüze gelmek, başınızdan aşağı bira kutuları ve hakaretler yağarken eşcinsel onur yürüyüşünde yürümek, paltonuzun altında kurtardığınız bir kedi yavrusuyla elektrikli tel örgünün altından geçmek... Bunların hepsi ve aktivistler için olağandışı olmayan başka birçok eylem, insan sinir sisteminin öngörülebilir şekillerde tepki vermesine yol açar. O polislerin sıktığı biber gazına maruz kalmak, o bira kutuları tarafından yaralanmak veya tel örgülerin

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

altından kaçamadan güvenlik görevlileri tarafından yakalanmak bundan daha da yoğun bedensel strese sebep olacaktır. Tehlikeyle, husumetle veya başkalarının verdiği hasarla tekrar tekrar yüzleşmek, stresin kaslarda ve zihinde birikmesine neden olabilir. Çıplak üst aramaları, dayak veya tutsaklık, beyninize ve bedeninizin geri kalanına daha bile fazla hasar verir. Bunlar, başkalarının yaşadığı daha büyük kederlerle kıyaslanmakla yok olmaz.

Bir sonraki bölümde gösterileceği üzere, aktivistler sıklıkla travmatik derecede stresli durumlarla karşılaşır. Posttravmatik Stres Bozukluğu (PTSB) tanısı konmuş insanlarla yapılan çalışmalar gösterdi ki travma beyin kimyasında, kan akışında, metabolizmada ve beyin yapısında değişikliklere yol açabilir. Adaletsizliğe ve acıya uzun süre ya da tekrar tekrar maruz kalmanın bir diğer yaygın sonucu da depresyondur. PTSB gibi depresyona da genellikle sinir sisteminde ya da metabolizmadaki değişiklikler eşlik eder ve bunlar bir aktivistin işlevselliğini önemli ölçüde zedeleyebilir.

Eğer yüksek seviyelerde norepinefrin hormonu ile düşük seviyelerde sinir taşıyıcısı serotonine sahipseniz ve beyninizde anormal bir kan dolaşımı varsa, bunların sonucunda oluşan sorunları, kendinize hayvanların veya diğer insanların sizden daha kötü durumda olduğunu anlatarak çözemezsiniz. Eğer bu sorunlar sizi doğru düzgün dinlenmekten alıkoyuyor, odaklanma yetinize ket vuruyor veya başkalarıyla üretken çalışma ilişkileri sürdürme kabiliyetinize gölge düşürüyorsa, aktivizminizin etkililiği büyük ihtimalle azalacaktır. Stres de depresyon da inkâr edildiğinde sorumluluğunu bilip ortadan kaybolmaz. Aksine, ikisi de görmezden gelindiğinde kötüleşme eğilimi gösterir. Neyse ki ikisi de başkalarıyla hisleriniz hakkında konuşmak gibi basit adımlarla hafifletilebilir. Posttravmatik stres ve depresyonun birçok fizyolojik tarafı ilaç tedavisine ve başka fiziksel müdahalelere de olumlu yanıt verir.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://frantey.org

İlk adım bir hayvan olduğunuzu ve hayvanların hisleri olduğunu hatırlamaktır. Posttravmatik stres ve depresyon ile ilişkili hisler, gayrıtabii strese maruz kalan bir organizmanın normal tepkileridir. Kendimizde ve birbirimizdeki stres ve depresyon belirtilerini tespit etmeyi ne kadar erken öğrenirsek toplumsal hareketlerimiz de o kadar güçlenir. Başka bir deyişle, eğer birilerine faydalı olacaksanız kendi bedeninize kulak vermeniz gerekecek.

Bedenlerimiz, Benliklerimiz

Bedenlerimiz, Benliklerimiz. Bu, Boston Kadın Sağlığı Kolektifi'nin ezber bozan özyardım metninin başlığıdır. Bir zamanlar teksir makinesiyle çoğaltılan bir broşür olan bu rehber büyüyerek kapı tamponu işlevi görebilecek kadar ağır bir kitaba dönüştü.

Kitabın önermesi, kadınların kendi bedenlerini kontrol etme hakkına sahip olduğudur. Bu, bugün Birleşik Devletler'deki genç kadınlara kendinden menkul bir şey gibi görünebilir, ancak bu ülkede erkek doktorların düzenli olarak rızası olmayan kadınları kısırlaştırmalarının ve onları kocalarının izni olmadan ameliyat etmemelerinin üzerinden çok da zaman geçmedi. Bugün bile birçok ülkede evli kadınlar kendi tıbbî kararlarını veremeyebiliyor. Ameliyat veya diğer prosedürler için izin oğullar ya da kocalar tarafından veriliyor ya da verilmiyor; tıpkı ABD'de insanların yasalar kapsamında kendi malları kabul edilen evcil hayvanların tedavisiyle ilgili kararları vermesi gibi.

Böyle bir bağlamda "Bedenlerimiz, benliklerimiz" hem bir olgunun ifadesi hem de bir eylem çağrısıdır. Ancak bu tabirin daha derin anlamları da var. Tarih boyunca ve bugün hâlâ birçok kültürden erkekler, bir yandan kendi bedenlerinin ötesine geçmenin yollarını ararken bir yandan da kadınları ve hayvan-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

ları beden parçalarına indirgiyor. Kendilerini daha akılcı ve bağımsız gören erkekler, daha duygusal, dürtüsel gördükleri ve bedensel ritimlere mahkûm sandıkları kişilere hükmetme hakkı iddia ediyor. Bedenlerine indirgenen kadınlar ve hayvanlar ya mezbahalarda olduğu gibi gerçek anlamda ya da pornografide olduğu gibi mecazi anlamda ete dönüştürülmekle mükellef. Bir şiar olarak "Bedenlerimiz, benliklerimiz" feminist sloganı, beden olmanın ne hikmetse utanç verici olduğu yönündeki saçma kanıyı reddeder. Slogan ayrıca bedenlerimizin sahip olunabilecek nesneler olduğu fikrini de reddeder. Neticede "Bedenlerimiz, mülkiyetimiz" demiyoruz.

Bedenlerimiz olmamız, beden parçalarımızın toplamından daha fazlası olmadığımız anlamına mı geliyor? Hayır. Her canlının –nergis, kaz veya kamyon şoförünün– bir sinerjisi, bütünün parçaların toplamından daha fazlası olmasına yol açan bir çarpımsal enerjisi vardır.

Bunu kavramanın bir yolu, canlıları nesneler olarak değil sistemler olarak düşünmektir. Sizi meydana getiren sistem, yalnızca beyninizi ve kan hücrelerinizi değil, midenizdeki besini sindiren bakterileri de içerir. Hücrelerinizde kendi DNA'sına sahip olan ve organik maddeleri enerjiye çevirme işini yapan mitokondriler yaşar. Onlarsız yaşayamazdınız.

İnsanlar açık sistemlerdir; yani dışsal etkilere tepki olarak sürekli değiştiğimiz gibi aynı zamanda durmaksızın hava ve su gibi maddeleri içimize alır ve dışımıza atarız. Biraz brokoli yersiniz ve içindeki pantotenik asit, hormonlarınızın bir parçasına dönüşür. Kirli havada derin bir nefes alırsınız ve kir partikülleri alveollerinize filtrelenir, akciğer-kan bariyerini aşar ve kan dolaşımınıza girer.

Yer çekimi sizi yerde tutar. Güneş ışığı derinize nüfuz eder ve D vitaminine dönüştürülür. Hava durumu o gün ne kadar kaloriye ihtiyacınız olduğunu ve terleyerek ne kadar su kaybedeceğinizi belirler. Bedeninizde ne kadar su muhafaza ettiğiniz

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantev.org

hücrelerinizdeki sodyum-potasyum dengesini belirlemeye yardımcı olur ve dolayısıyla beyninizdeki nöronların elektriksel aktivitesini etkiler. Durmadan değişirsiniz. Bu kelimeleri okuduğunuz sırada boyuna deri hücreleri döküyorsunuz. Bedeninizin yapısı yedi yaşındaki halinizden çok farklı. Tüm bunlara rağmen hâlâ aynı kişisiniz.

Ama bir yandan da aynı kişi değilsiniz. Bu hem üzüntü hem mutluluk sebebi olabilir. Bir kayıptan ya da tüyler ürpertici bir uyarıştan sonra, bu kadar korkunç bir şeye katlanmadan ya da bunu öğrenmeden önce olduğumuz kişi için nostaljik bir keder hissedebiliriz. Aynı zamanda değişimin sürekli olması umudun her zaman mümkün olduğu anlamına gelir.

Bunlar yaşamın çelişkisel olguları: Tüm diğer hayvanlar gibi bizler de bedenlerimiziz ve beden parçalarımızdan daha fazlasıyız. Nehirler gibi her zaman değişiyor, ama hep aynı kalıyoruz. Çiçek açan bitkiler ve polen yayan arılar gibi bizim de kendi kimliklerimiz var, ama başka varlıkların yardımı olmadan var olmamız mümkün değil. Bu epey korkutucu. Çoğumuz kendimizi sınırlı belli bölünmez varlıklar olarak düşünmek isteriz. Psikolojik benlik algısının komünal olduğu kültürlerden gelenlerimiz bile fiziksel benliklerimizi kendi derilerimizle sınırlandırılmış halde deneyimleme eğilimi gösteririz.

Bir nesne değil bir süreç, bir isim değil bir fiil olduğunuzu fark etmeyi hem rahatsızlık verici hem de özgürleştirici bulabilirsiniz. Bedenlerimiz olduğumuzu tasdik edip bedenlerimizin birer mal mülk olduğunu reddettiğimizde tarihteki en yıkıcı fikirlerden birinin, insanların hayvanlardan farklı bir şey olduğu fikrinin altını oymuş oluruz. Bu fikir, olgusal olarak yanlış olmanın ve diğer hayvanlara yönelik her türlü mezalime yol açmanın yanı sıra, akıl ile beden ayrımı ve ırk ayrımcılığı gibi çok sayıda gayrıtabii bölünmenin sürdürülmesine yardımcı olur. Bedenlerimizin sistemler içerisindeki sistemler olduğunu tasdik ettiğimizde, tehlikeli derecede ayrıştırıcı bir başka fikrin

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi | https://rantev.org

daha, insanların dünyanın geri kalanından ayrı olabileceği ve olması gerektiği fikrinin de altını oymuş oluruz.

Önsözde söylediğim ve muhtemelen kitap bitene kadar yüz kere daha söyleyeceğim gibi, gayrıtabii bölünmeler travmanın hem sebepleri hem de sonuçlarıdır. Parçalanmış ilişkiler, travmaya yol açan koşulları yaratır. Travma ise insanların hem içlerinde hem de doğal ve sosyal çevreleri ile aralarında daha fazla çatlağa meydan verir. Gayrıtabii bir bölünmeyi ortaya çıkaran ya da sürdüren her fikir, hem travmayı daha olası kılar hem de iyileşmeyi güçleştirir.

Hiç biyolojiye giriş çalıştıysanız, insanların, bu terimi bizzat bizim tanımladığımız haliyle, gerçekte birer hayvan olduğunu bilirsiniz. Yine de kendinize hayvan demekte ayak diriyor veya benim bu meseleyi neden bu kadar büyüttüğümü merak ediyor olabilirsiniz.

Eğer "hayvan muamelesi gören" ya da hayvanlarla kıyaslanarak küçümsenen bir grubun üyesiyseniz, "Evet, ben bir hayvanım" demeyi duygusal açıdan özellikle zor bulabilirsiniz. Eğer siz ya da sizden önceki nesiller bu tür kıyaslarla hiç rahatsız edilmemişse, "Evet, ben bir hayvanım. Ne olmuş?" demeye yatkın olabilirsiniz.

Daha açıklayıcı olabilmek için, diğer hayvanlardan ayrı ve üstün olduğumuza dair yaptığımız hayali ayrıştırmanın neden olduğu sorunlu ayrımlardan bazılarına göz atalım:

- İnsan olan hayvanların onları çevreleyen ekosistemden yalıtılması, doğanın insan tarafından kirletilmesine ve tahrif edilmesine sebep olur. Bunların sonuçları arasında iklim değişikliği ve nükleer silahlanma bulunur ki her ikisi de doğrudan felakete sürükler.

- İnsan olan hayvanların diğer hayvanlara yabancılaşmaları, endüstriyel hayvancılık ve türlerin soylarının tükenmesi gibi zulümlere yol açar. Bu zulümleri işlemek ya da bu tür zulümlerin sonucunda edinilen ürünlerin keyfini sürmek için ihtiyaç duyulan kendini kandırma ve tabii duygudaşlığın bastırılması, insan-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://kanter.org

ları yalnız kılar ve bizzat kendileriyle olan bağlarının kopmasına neden olur.

- "İnsan"ın "hayvanlar"dan daha yüce bir konuma oturtulması, haklardan mahrum bir duygulu varlıklar kategorisi oluşturur. Bu kategori var olduğu müddetçe, ötekileştirilen o veya bu insan gruplarını bu kategorinin içine sığdırmak için "insanlıktan çıkarma" süreçlerine başvurulmaya devam edilecektir.

Gördüğümüz gibi, gezegenimizin yüz yüze olduğu en yıkıcı sorunlar da insanlar arasındaki en baskıcı süreçler de bir şekilde insan hayvanlığının inkârıyla ilişkili.

(Henüz ilk bölüme başlayalı çok olmamasına rağmen şimdiden yolumuzu kaybetmişiz ve aktivizmleri süresince travmayla yüzleşen insanların karşılaştıkları pratik sorunlardan oldukça sapmışız gibi görünüyor olabilir. Nereye gittiğimi tam kestiremiyor olsanız da bir süre daha benimle kalın. Gittiğimiz yere vardığımızda, belli güzergah ve kesişimleri görmeyecek şekilde eğitildiğimiz için kaybolmuş hissettiğimiz konusunda belki bana katılırsınız.)

İnsan doğasına dair inaçlarımız kendimiz, başkaları ve paylaştığımız dünya için nelerin mümkün olduğuna ilişkin kanaatlerimizi sınırlandırır. Eğer insanların "doğal olarak" şöyle ya da böyle olduğuna inanıyorsak, insanların davranışlarını değiştirmeleri için çaba göstermemiz olası değildir, bu davranışlar insanlara, hayvanlara veya gezegene zarar veriyor olsa bile. Öte taraftan, eğer eşcinsel olmanın ya da herhangi bir şekilde hissetmenin "doğaya aykırı" olduğuna inanıyorsak hiç olamayacağımız biri olma çabasıyla kendimizi eğip bükebiliriz.

İnsan doğası ile ilgili fikirler, kendini gerçekleştiren kehanetlere dönüşebilir. Örneğin, Ofer Zur'un göstermiş olduğu gibi, savaşın insan doğasının bir parçası olduğu ve dolayısıyla tarih boyunca hep savaşların olduğu miti –tam da bir mit olduğu gösterilebilecek olan bir mit– insanların savaşı durdurma çaba-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantev.org

larına katılmakta daha gönülsüz olmasına yol açar. Bu durum elbette savaştan heyecan duyan veya kâr edenlerin köşeyi dönmesini kolaylaştırarak ekmeklerine yağ sürer. Dolayısıyla insan doğasıyla ilgili fikirlerimizi sorgulamamız, "Bu fikri nereden edindim? Neden doğru olduğunu düşünüyorum?" diye durmadan sormamız çok önemli.

Bizim bilhassa özel bir tür olduğumuz fikri yaygındır. Hayvanların özgürlüğü için mücadele eden insanlar bile arada sırada insanları diğer hayvanlardan ayrı tutmaya meyleder. Bu eğilim kısmen türlerin doğal bir işlevi olabilir. Köpekler diğer köpeklerin düşüncelerini daha fazla önemsiyor görünüyor. Tavuklar başka tavukları güçlü bir şekilde yeğliyor. Belki de tüm hayvanlar dünyayı *benim gibi hayvanlar* ve *diğer herkes* şeklinde algılıyordur. Ancak insan istisnacılığı bundan çok daha derine iner. Kendimizi ayrı tutmaya o kadar kararlıyızdır ki hikâyeler uydurup gerçekliği saptırırız.

Albert Einstein, evrenin geri kalanından ayrı, eşsiz ve münferit varlıklar olduğumuz fikrine "bir çeşit optik yanılsama" demişti. Bazı insanlar nerede, ne zaman ve neden kendilerinin bütün diğer hayvan türlerinden daha özel bir şey olduğu kararını verdi? Diğer yaratıklarla akrabalık ilişkilerini koparmalarına, kendilerini yalıtılmış ve savaş düzenine geçmiş dünya hükümdarı bozuntularına dönüştürmelerine yol açan neydi? Kimse kesin olarak bilmiyor. Hayvanları "kıran" ya da "evcilleştiren" ilk insanlar, akıllarından geçenin ne olduğunu öğrenebileceğimiz yazılı kayıtlar bırakmadılar. Ama çevresel deliller basit bir cevaba işaret ediyor: travma.

Farklı zamanlarda ve farklı yerlerde insanlar, felaketlere, dünyanın geri kalanını yöneten kurallardan kendilerini korumacı bir şekilde muaf tutarak tepki verdi. İnsanlar, kendilerini kıtlıktan ve doğal afetlerden koruduğuna inandıkları tanrıları ya da tabuları benimsediklerinde de yapmaya çalıştıkları bu-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

dur. Hayatta olmanın beraberinde getirdiği kırılganlıktan kaçmak için beyhude bir çabayla kendilerini hayat ağından kesip çıkarmaya çalışırlar.

İnsan istisnacılığı olarak adlandırılabilecek bu şeyin kökeniyle ilgili bu açıklama doğru olsun ya da olmasın, dünyanın tüm galip kültürlerinden insanların, doğa kanunları kendileri için geçerli değilmiş gibi düşündüğü ve davrandığı kesin. Yoksa gitgide kaçırılmaz hale gelen iklim felaketine doğru bodoslama koşarken Kyoto Protokolü'nün önemsiz ayrıntıları üzerinde fazlasıyla durulmasını nasıl açıklarız? Sınırsız büyümenin mümkün olduğuna dair tuhaf inanç yüzünden kaç ekonomik çöküş yaşandı? Kaç insan besin ve uyku gibi hayvanî ihtiyaçlarını görmezden gelerek bedenlerini harap etti?

Nihayet kültürel pratikler ile bireysel aktivistlerin kesiştiği noktaya varıyoruz. Acil amaçlar için harekete geçmiş diğer insanlar gibi aktivistler de –bu hataya düşmemesi gereken hayvan özgürlüğü aktivistleri dahil!– hayvan olduklarını unutmaya meyyaldir. Uykusuz kalmak ya da yemek molası vermeden çalışmak sıkça bir adanmışlık ölçütü zannedilir. Sonuç olarak, toplumsal hareketler olması gerektiğinden çok daha küçüktür, zira çok sayıda insan ya tükenmişlik yaşar ya da aktivist olmak için gerekli niteliklere sahip olmadıklarına kâni olur.

Travmatik olaylar vuku bulduğunda –ki bu çok sık olur– fazlaca stres altındaki aktivistlerin bitkin düşmüş bedenleri, fiziksel stresle baş etmek için ihtiyaçları olan kaynaklara sahip olmayabilir. Kırılgan hislerini ifade etmektense bastırmaya daha alışkın olan aktivistler, üzücü olayların sonucu olan normal duygusal tepkilerin üstesinden gelmekte başkalarından daha bile fazla güçlük çekebilir.

Uzun ve zorlu bir mücadeleyle dolu bir ömür boyunca etkili olmak isteyen aktivistler, hayvan olduklarını kabul etmek zorundadır. Buna hayvanî duygularımızı sahiplenmek de dahil.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

Uyumsal Duygulanımlar

"Korku dostunuzdur." Topluluk önünde konuşma derslerinde öğrencilerime bunu söylüyorum ve onlar da kaçınılmaz olarak bana deliymişim gibi bakıyorlar. Soruyorum: "Bir silah sesi duyduğunuzda ya da size doğru hızla gelen bir kamyon gördüğünüzde ne yaparsınız?" İşte o zaman anlıyorlar. Korku size tehlikeli bir şeyler olduğunu söyler ve kaçmak ya da savaşmak için gerekli fiziksel kaynakları verir. Korku olmasaydı türümüz şu an burada olmazdı.

Duygular fiziksel şeylerdir. Bu yüzden "his" kelimesini hem duyguları hem de duyumsamaları tarif etmek için kullanırız. Burkulmuş bir bileğin "acı"sı da, bir kalp kırıklığının "acı"sı da gerçek fiziksel süreçlerdir. Diğer fiziksel süreçler gibi hisler de kullanışlı oldukları için evrimleşti. Hislerin işlevleri vardır. Acının amacı size bir şey anlatmaktır. Eğer burkulmanın acısını görmezden gelirseniz bileğinizi yeniden sakatlamanız muhtemeldir. Eğer kırılmış bir kalbin acısını görmezden gelirseniz kendinizi eski ilişkilerinizdeki hatalarınızı tekrarlarken bulabilirsiniz.

Korkuyu görmezden gelirseniz kendinizi daha büyük bir belanın içinde bulabilirsiniz. İnsanlar ya da durumlarla ilgili kendi şüphelerine kulak vermeyenler, "dikkat et" diyen iç seslerini dinlemedikleri için genelde sonradan pişman olur. Ancak korkunun pek arkadaş canlısı olmadığı zamanlar da vardır. Geçmiş travmalardan arta kalan korku, güvenilir insanlardan korkmanıza ya da yeni tehlikeler karşısında paniklemenize veya donup kalmanıza sebep olabilir. İşte bu yüzden duygularımızı görmezden gelip depolamak yerine hissedip serbest bırakmanın yollarını bulmaya ihtiyacımız var.

Korku, yaygın bir şekilde travmayla özdeşleştirilen hislerden yalnızca biridir. Travmayla ilişkili olarak ortaya çıkan di-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

ğer hislerden bazıları üzüntü, öfke ve utançtır. Korku diğer üçü ile bazen şaşırtıcı etkileşimlere girer. Öfke ve üzüntünün de, tıpkı öfke ve utanç gibi, karmaşık bir ilişkisi vardır.

Her duyguya özgü fiziksel duyumsalar ve bunlarla ilişkili düşünceler bulunur. Korku gibi temel duygular, evrimsel kökenlerinden dolayı, köklerini insanların üzerinde genelde öngörülebilir etkileri olan sinir sistemi aktivitesi örüntülerinden alır.

Duygunun biyolojik temelleri hepimiz için aynı olsa da herkes hisleri kendine özgü bir biçimde deneyimler. Kültürlerimiz bize hisler hakkında nasıl düşünmemiz gerektiğini söylese de, aynı kültürden iki kişi hisler hakkında çok farklı şeyler düşünebilir. Herkesin bedeni ve yaşam öyküsü biriciktir. Aynı evde büyümüş tek yumurta ikizlerinin bile bireysel deneyimleri olur ve bunlar ilerde fiziksel ve psikolojik farklara dönüşür.

Tüm bu değişkenlik, bunun gibi bir kitapta hislerden bahsetmeyi çetrefilli hale getiriyor. Örneğin çoğu akademisyen tiksinti ve suçluluğu herkesin deneyimlediği duygular listesine dahil eder. Halbuki ben tiksintiyi bir duygudan çok bir duyumsama gibi deneyimlerim. Bunun yanı sıra, suçluluk bana daha çok bir düşünce gibi gelir. "Yanlış bir şey yaptım" veya "Yapmış olmam gereken bir şeyi beceremedim" gibi düşünceler sonradan üzüntü, utanç, öfke hislerine ya da bunların bir bileşimine yol açar.

Bu bizi başka bir çetrefilli meseleye götürür: düşünceler ve hisler arasındaki fark. Bunların ikisi de beyinle ilgilidir ve duyusal algılarla ya da geçmiş düşünceler ve hisler gibi içsel süreçlerle tetiklenebilir. İkisi de sinir sisteminin içindeki elektriksel ve kimyasal alışverişlerde tespit edilebilir, ancak bundan çok daha fazlası olarak deneyimlenir. İkisi de bilinçli farkındalık içinde ya da dışında vuku bulabilir. Görünüşe göre aralarındaki tek ayrım, *his* adını verdiğimiz süreçlerin genelde kor-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

kudan dizlerin titremesi ya da utançtan yüzün kızarması gibi fiziksel *duyumsamalar* içermesidir. Hislerin düşüncenin özel bir çeşidi olması ya da bunun tersi söz konusu olabilir mi? Hisler ve düşünceler aynı şey olabilirler mi? Öte yandan "düşünceler" ve "hisler" yalnızca kendi içsel deneyimlerimizi tarif etmek için uydurduğumuz kelimeler olabilir. Belki de zaten birer *şey* bile değillerdir.

Bu soyut görünen soruları gündeme getirmemin pratik bir sebebi var. Unutmamak gerekir ki travma bir çeşit kopuş ya da kırılma, bir tür gayrıtabii ayrışmadır. Şu an toplumsal ve fiziksel çevrelerimiz etnik çatışmalardan ozon tabakasındaki deliğe kadar her türden travmayla dolu. İçsel dünyalarımızın da gayrıtabii ayrımlarla parçalanmış olması muhtemel. Düşünceler ve hislerin birleşik süreçlerden ziyade farklı tür şeyler olduğunu düşündüğümüz zaman, belki de –bir kez daha– olmaması gereken kopukluklar hayal ediyor ya da yaratıyoruz. O halde korkuya, utanca, öfkeye, üzüntüye, birbirleriyle nasıl ilişkilendiklerine ve travma bağlamında nasıl ortaya çıktıklarına göz atalım.

Korku

Korktuğunuzda nasıl hissedersiniz? Kalbiniz küt küt atar mı? Mideniz sıkışır mı? Her şey gözünüze biraz daha farklı mı görünür? Ucuz atlatılmış bir araba kazası gibi büyük bir korkudan sonra hiç bacaklarınızın lastik gibi olduğunu hissettiniz mi? Bütün bu duyumsamalar, beyninizin *limbik sistem* adlı kısmı tehlikeyi sezdiğinde uyarılan bir sinir sistemi aktivitesi örüntüsü olan *savaş-veya-kaç tepkisi*yle alakalıdır.

Dünyanın geri kalanına duyu organlarınızla, bedeninizin geri kalanına da otonom sinir sisteminizle bağlı olan ve bir bütün olarak limbik sistem adı verilen beyin yapıları duygudan, motivasyondan ve anıların duygularla bağdaşmasından so-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rahley.org

rumludur. Limbik sistem tehlike anlarında bedeni eyleme hazırlayan savaş-veya-kaç tepkisini tetikleyecek biyokimyasal sinyaller gönderir. Kol ve bacak kaslarına fazladan kan pompalanır (bu yüzden de kalbiniz küt küt atar). Tüm enerjiniz tehlikeyle baş etmek için kullanılabilsin diye sindirim ve hayati önem arz etmeyen diğer işlevler beklemeye alınır (bu yüzden de mideniz sıkışır). Daha hassas bir görüş sağlamak için göz bebekleriniz irileşir (bu yüzden de her şeyin farklı göründüğü hissi hakim olur). Tüm bunlar hormonel sinyaller aracılığıyla hayata geçirilir. Tehlike geçtikten sonra, adrenalin gibi hormonlar damarlarınızda gezinmeye devam eder (bu yüzden de dizleriniz titrer).

Limbik sisteminiz bir durumun tehlikeli olduğunu nasıl anlar? Yeni algılar ve depolanmış anıların bileşimi öyle söylediğinde. Bazı şeylerden içgüdüsel olarak korkarız, ama korkularımızın çoğu öğrenilmiştir. Korku bizi tam da burada yanlış yola saptırabilir. Evrimsel sebeplerden dolayı, limbik sistem korkuyu çok çabuk öğrenir. Bir algının tehlikeyle bir kez dahi bağdaştırılması, o algının sürekli tehlikeyi çağrıştırmasına sebep olabilir. Örneğin hayati tehlike içeren bir deneyim esnasında gözleriniz mavinin belirli bir tonuna sabitlenmişse, bu tonu bir sonraki görüşünüzde anlaşılmaz bir biçimde kaçma dürtüsü hissettiğinizi fark edebilirsiniz. Neyse ki korku tersine de öğrenilebilir (unlearn). Korku epey basit bir duygu olduğu için, fobi ve panik atak gibi sorunların tedavisi, eğer başka etmenler tarafından karmaşıklaştırılmamışlarsa, genelde görece kolayca başarılabilirler.

Ancak bunlar korkuyla ilişkilendirilen yegâne sorunlar değildir. Yaygın bir karmaşıklık, insanların hissettiklerinin korku olduğunu idrak edememesidir. Korkuyu hissetmeye başladıklarında, onu esrarengiz ve ürkütücü sanmak (veya bedensel)

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi | https://pentalo.org

bir dizi duyumsama olarak deneyimleyebilirler. Bu bir panik sarmalına yol açabilir.

Bazılarımıza korkuyu bir zayıflık belirtisi olarak görmeleri ve ondan utanmaları öğretilmiştir. Başkaları, korkmuş olmanın kırılganlık imasına tahammül edemez. Bu kişiler korkuyu hissettiğinde, bunun yerine öfke deneyimleyip ifade edebilir. İnsanların korkuya öfkeye olduğundan çok daha anlayışla yaklaşmasından dolayı, farkında olmaksızın bu savunma stratejisini kullananlar pek empati görmez. Bu durum, kırılganlığı hissetmekten ve göstermekten daha bile fazla rahatsız olmalarına yol açabilir. Empati yoksunluğu onları öfkelendirebilir de. Her halükarda, aslında korkudan kaynaklanan öfke sarmalı, eninde sonunda kendilerine ve ilişkilerine zarar verebilir.

Hislerden korkmak yaygın bir sorundur. Birçok insan, kendilerini bir girdaba çekeceğinden endişelendikleri için kederden korkar. Bu da korkulan hissin öfkeyle ikame edilmesine yol açabilir. Hislerden korkmak, insanların arzu edilmeyen duyguları deneyimlememelerini sağlayan çeşitli savunma mekanizmaları kullanmalarına da neden olur. Bunlar bazen işe yarar; örneğin hisler *yüceleştirme* (sublimation) yoluyla yaratıcı ve toplumsal açıdan sorumlu eylemlere kanalize edildiğinde. Ancak duyguları geçiştirme çabaları büyük oranda ters gider. Bazen savunma mekanizmasının kendisi sorun yaratır. İnsanların *yansıtma* yoluyla kendi öfkelerini başkalarına atfetmeleri ve *somatizasyon* sonucu üzüntünün geçmek bilmez mide ağrılarına dönüşmesi bunun örneklerindendir. Her halükarda, kaçınılan hisler önünde sonunda su yüzüne çıkar ve bu genelde hemen deneyimlenip ifade edilselerdi olacağından çok daha sancılı bir şekilde olur.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Utanç

Utanç duyguların en toplumsal olanıdır. Utanç, ister gerçekte isterse hayalimizde olsun, başkaları tarafından görülmekle ilgilidir. Bu yüzden utancın tüm fiziksel tezahürleri –yüz kızarması, başını öne eğmek, elleriyle yüzünü kapamak, sinmek, başka yöne dönmek, vs.– başkalarının gözlerinden kaçmak veya gizlenmekle alakalıdır.

Utancın kavrandırıcı bir tarafı vardır. Utanç duyduğumuzda sadece başkalarının gözlerinden değil, kendimizden de saklanmak isteriz. Utancın kaskacına kapıldığımda genelde kendimden uzaklaşmak veya bir şekilde deri değiştirmek için fiziksel bir dürtü hissederim. Utanç, gururun öteki yüzüdür. Sağlıklı bir gurur hissi utancın zıddıdır. Sağlıklı gurur başarının sonucunda gelebilir, ama hissin kökeni ve sürekli gururun sırrı başkalarıyla yakın ilişkilerdir. Utanç, evrimsel olarak atalarımıza, dışında hayatta kalamayacakları toplumsal gruplara bağlı kalmayı teşvik ederek yardımcı oldu. Gurur, bu hayatî bağları sürdürmenin ödülüydü.

Mutlu ve sağlıklı gurur, aileler ve cemaatler içindeki kuvvetli ve samimi toplumsal bağlardan gelir. Tersine, milliyetçilik ve etnik gurur gibi yapay bağlar, bin bir türlü şiddetin müsebbibidir. Utanç üzerinde uzmanlaşmış Thomas Sheff ve Suzanne Retzinger, milliyetçiliğin "tehdit altındaki ya da yetersiz bağlar üzerine temellenmiş" toplumlardaki eksikleri telafi etmeye çalışan bir tür "sözde bağ" olduğunu söyler. Yabancılaşmanın şiddete ya da başka bir deyişle travmanın daha fazla travmaya nasıl yol açtığını bir kez daha görüyoruz.

Maalesef utanç hissedenler çoğunlukla şiddete maruz kalan ya da tanık olanlar oluyor. Çaresizlik genelde utanç hissetmeye sebep oluyor, ki posttravmatik stres tepkilerinin en ızdıraplılarından biri belki de budur. Peki ama neden? Çaresizlik neden

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

zayıflıkta utanılacak bir şey olmadığına bilinçli bir şekilde inanan insanlarda bile utanca sebep olur? Sheff ve Retzinger'ın söylediği gibi "utanç yabancılaşmanın hem sebebi hem sonucudur." Bu yaklaşım, çaresizlik ve utancın neden bağlantılı olduğunu anlamamıza yardımcı olur. Teoride, çaresiz olmaktan utanmak için hiçbir sebep yoktur. Yine de birçoğumuz çaresizliği utanç verici bir çile olarak deneyimler. Belki de bunun sebebi, çaresiz olduğumuzda kendimizi alabildiğine yalnız hissetmemizdir. Bedenlerimiz, bizi bir toplumsal grubun emniyetini yeniden kazanmak üzere elimizden geleni yapmaya teşvik etmek için bu yalnızlık hissiyatına utançla karşılık vermeye programlanmıştır. Bireyciliği yücelten kültürlerde kişinin güçlü olması ve kendi kendine yetmesi gerektiği fikri, bu utancı daha da karmaşıklaştırır. Başka bir deyişle, kişi aynı anda yardım kaynaklarından uzaklaşmaması gerektiğini *ve* zaten yardıma ihtiyaç duymaması gerektiğini hissedebilir!

Çaresizlik ile utanç arasındaki bağın sebeplerini doğru bir biçimde tespit etmiş olsam da olmasam da böyle bir bağ vardır ve en sorunlu ve en inatçı bazı posttravmatik stres tepkilerinden mesuldür.

Utanç, dayanması zor bir histir. Fiziksel utancın pençesindeyken insanlar genelde şiddetli bir fiziksel rahatsızlık duyar. Utancı belki de en iyi kavrayan kitabı yazan Helen Lewis'e göre "benlik bir yandan ortadan kaybolmanın yollarını ararken bir yandan da bir 'sel' gibi deneyimlenen yüz kızarması, terleme ya da dağınık öfke gibi irade-dışı duyumsama aşırılıklarıyla boğuşuyor olabilir." İnsanlar genelde utanç duyuyor olmaktan utanır. Bu da hissin yoğunluğunun artarak bir sarmala dönüşmesine ve sonunda katlanılmaz hale gelmesine yol açar. Utanç herkesin rahatını kaçırdığı için kimi zaman terapistler bile kibarca onu fark etmemiş numarası çeker. Bunun sonucu

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://tanetv.com

kimsenin utanç hakkında konuşmamasıdır. Dolayısıyla saklanmak isteme hissi gitgide daha derinlere kök salar.

Utanç çoğu defa tam da bu kadar rahatsızlık verici olduğu için bastırılır ya da başka bir duyguyla, büyük çoğunlukla öfkeyle karşılanır. Utanca tepki olarak hissedilen öfke, eğer meşru bir hedefe yönelikse ve uygun biçimde ifade edilirse faydalı olabilir. Gelgelelim utanca verilen tepki ekseriyetle uygunsuz bir hiddet olur. Bu, şiddet şeklinde eyleme geçirilebilir ya da takıntılı davranışlara dönüşebilir. Hiddet, utanç-hiddet sarmarlı olarak bilindiği haliyle daha fazla utançla da sonuçlanabilir. Kişi önce utanç duyup, sonra hiddetlenip, sonra hiddetlendiği için utanıp, ardından da daha fazla hiddetlendiğinde yaşanan tam da budur.

Çözüm ne? Lewis'in işaret ettiği gibi, hemen fark edilen ve nazikçe yaklaşılan utanç kolayca sönüp gidebilir. Eğer hiç kaldırımda yürürken düştüğünüz için utanıp sonradan böyle aptalca bir şeyi ciddiye aldığınız için kendinize güldüyseniz bunun nasıl olabileceğini biliyorsunuz demektir. Kısa sürede geçmeyen utancı silkip atmak biraz daha zahmetlidir; zira utanç, üzüntünün ağlamakla ya da öfkenin bağırmakla serbest bırakılması gibi basitçe ifade edilip koyverilemez. Görünüşe göre bu noktada değer verilen birinin onayı kilit öneme sahiptir. Yalnızca bir kişinin bile başınızdan geçenleri dinlemesi ve size hâlâ empati gösterip olumlu bir şekilde yaklaşması, inatçı utancı def etmenize yardımcı olabilir. Özgüven ve kuvvetli toplumsal destek de benzer şekilde utancı ortaya çıkar çıkmaz tespit etmeyi ve ondan kurtulmayı kolaylaştırabilir. Dolayısıyla aktivistlerin özgüvenlerini arttırmak ve aktivist cemaatlerin toplumsal bağlarını güçlendirmek için yapabileceği her şey, travmatik olaylar sonucu yaşadıkları utanç tepkileriyle mücadele etmelerini kolaylaştıracaktır.

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

Öfke

Öfke, gıcık olmaktan gazap duymaya kadar farklı seviyelerde yaşanabilir. İnsan çocukları üzerinde yapılan gözlemler, öfkenin acıya verilen içgüdüsel bir tepki olduğunu ortaya koyar.

Öfkenin fiziksel duyumsamaları özleri itibarıyla korkununkilerle aynıdır. Bunun sebebi bedenin tehlikeye verdiği kaç-veya-savaş tepkisinin insanları ya kendilerini agresif bir şekilde savunmaya ya da korku içinde kaçmaya hazırlamasıdır.

Kültürel toplumsallaşma, çocuklara kaç-veya-savaş tepkilerini nasıl etiketleyeceklerini ve ifade edeceklerini öğretir. Psikotarihçiler Carol ve Peter Stearns'e göre Birleşik Devletler'deki insanlar "korkuyu gizlemede aşırı derecede istekli ve korkunun ifadesinden aşırı derecede rahatsızdır." Amerika tarihinde öfke üzerine yazdıkları kitap, "birçok Amerikalının korkuya karşı tam iki asırdır verdiği uzun ve karmaşık savaşı" betimler.

Yani öfke, bu ülkedeki baskın kültürün onaylamadığı acı ve tehlikeye verilen doğal bir bedensel tepkidir. Öfkeye yönelik daha rahat bir tutumu olan bir kültürden geliyor olsanız bile baskın kültürün öfkenin ifadesi hakkındaki buyruk ve yasaklarından etkilenmemeniz mümkün değildir. İnsanlar, öfkelerini baskın kültür tarafından tasvip edilmeyen şekillerde ifade ettikleri, hatta uygunsuz addedilen bir öfke hissettikleri için toplumsal statü kaybı yaşayabilir ya da yaralayıcı cezalara çarptırılabilir. Bu, ABD'deki çoğu insanın, aktivistlerin çoğu da dahil olmak üzere, kendi öfkeleriyle karmaşık ilişkileri olduğu anlamına gelir. Aktivizm, insanların öfkeli hislerini toplumsal sorumluluk eylemlerine kanalize etme yollarından biridir. Peki aktivizm aşırı öfke ya da gazap uyandıran travmatik durumlara yol açtığında ne olur?

Hiddet, duygusal komplikasyonlar olmaksızın dahi baş edilmesi güç bir histir. Kelimeler kifayetsiz kalabilir. Güçlü be-

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantev.org

densel duyumsamalar bir tür fiziksel boşaltıma ihtiyaç duyabilir. Hiddeti kişi için sağlıklı olan ve başkalarına zararlı olmayan biçimlerde hissetmek ve boşaltmak mümkündür, ancak öfkenin baskılandığı kültürlerden gelen insanlar genelde bunu nasıl yapacaklarını öğrenmemiş olurlar.

İnsanlar genelde öfkeyi bastırır ya da bir kenara iter, ancak o daima geri gelip onlara bir şekilde dadanmasını bilir. Bilincinde olunmayan öfke kişinin kendisine yönelip depresyonla sonuçlanabilir. Öfke uygunsuz bir biçimde ifade edilebilir. Öfkenin uygunsuz ifadeleri, başkalarına zarar vermenin yanı sıra, suçluluğa, utanca ya da üzüntüye yol açabilir. Yakinen alakalı olduklarından, öfke ve korku genelde birbirine karıştırılır. Zayıflıktan utanan bazı insanlar korku yerine öfke deneyimler. Başkalarıysa öfkeden korkar ve bunun yerine yalnızca korku deneyimler.

Sağlıklı insanlar, kültürler ve örgütler öfkeyi doğal bir hayvanî duygu olarak kabul eder. Sağlıklı insanlar, kültürler ve örgütler öfkeye hissedilmesi ve kelimelere dökülmesi için alan sağlar. Kendi öfkenizi ifade ederken yapılacak en iyi şey "George Bush beni çok sinirlendiriyor" veya "Bana hiç saygı duymuyorsun" gibi cümleler kurmak yerine "Seçimlerle ilgili öfkeliyim" ya da "Telefonlarıma dönüş yapmadığında saygısızlığa uğramış hissediyorum" gibi *ben ifadeleri* kullanmaktır. Eğer hafif düzeyde öfkeyi düzenli olarak dile getirmeyi alışkanlık haline getirirseniz birikmediğini ve hiddet şeklinde patlamadığını görebilirsiniz. Eğer yapıcı bir şekilde sorun çözme sanatını, empatiyle konuşmayı ve dinlemeyi öğrenebilirseniz, hayatınızdaki insanlarla birbirinizi daha seyrek sinirlendirdiğinizi ya da öfkelendirdiğinizi görebilirsiniz.

Bazen travmayı öyle şiddetli bir öfke takip eder ki kelimeler anlatmaya yetmeyebilir. Bu hiddeti bir çeşit fiziksel aktivite aracılığıyla ifade etmeniz gerekebilir. Eğer çok şanslıysanız

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://ranfey.org

hiddetinizin kaynağıyla ilgili *yapacak* bir şey bulabilirsiniz; aktivizminizin hedefine hizmet eden bir tür fiziksel emek gibi. Bir zamanlar tanıdığım bir kadın öfkesini gönüllü olarak çalıştığı yerel geri dönüşüm merkezine taşıyor ve burada teneke kutuları ezip cam şişeleri parçalayarak rahatlıyordu. Sizin bundan daha sembolik bir şeye razı olmanız gerekebilir; punk müzik eşliğinde pogo yapmak veya bir kum torbasını yumruklamak gibi. Hiçbir şey işe yaramazsa olduğunuz yerde zıplayın, sokağınızda bir tur koşun, kollarınızı sallayın ya da fiziksel kabiliyetiniz dahilinde herhangi başka bir şey yapın ki kaslarınızdaki gerginliği boşaltıp damarlarınızda dolaşan adrenalinle baş edebilesiniz.

Üzüntü

İyi bir şeyi kaybettiğimizde ya da kötü bir şeyin olmasına engel olamadığımızda üzgün hissederiz. Görülmesi zor da olsa aynı diğer hisler gibi üzüntünün de uyumsal bir işlevi vardır. Kaybın beraberinde getirdiği üzüntü bizi ilişkilerimizi sürdürmek ve değerli bulduğumuz nesnelere tutunmak için motive eder. Kötü şeylerle ilgili üzüntü ise bizi toplumsal gruba faydası olacak şeyler yapmak için harekete geçirir.

Travma daima kayıp ihtiva eder. Bazen bu kayıp gerçek bir tahribat ya da bedeldir. Travma genellikle insanlara, tanrısal varlıklara ya da kıymet verilen bir dünya görüşüne olan inancın kaybına yol açar. Travmadan hayatta kalanlar sıklıkla sanki bir parçaları ölmüş ve geriye çok farklı bir insan kalmış gibi hisseder. Kayıpların yası tutulmalıdır. Üzüntü ancak hissedildikten sonra serbest bırakılabilir. Geçmiş kayıplar için duyulan üzüntü salıverilmelidir ki yerini gelecekle ve gelecekteki ilişkilerle ilgili hisler alabilsin. Maalesef kederle aramız pek iyi değil. Kimilerimiz bize dayanılmaz bir matem gibi görünen hislerden kaçınmak için elimizden geleni yapıyoruz. Başkalarıysa yiti-

rilmiş olanı muhafaza etme çabasıyla üzüntüye tutunuyor. Yas melankoliye ya da çözümlenmemiş kedere dönüşüyor. İkisi de depresyona yol açabilir.

Üzüntü ile öfke arasındaki etkileşim de depresyona sebep olabilir. Kayıp neredeyse her zaman bir çeşit öfkeye yol açar. Çünkü incindiğimizde sinirleniriz. Bu doğal bir tepkidir, ancak çoğumuza bundan suçluluk duymamız öğretilmiştir. Ardından bu öfkeyi depresyon biçiminde kendimize yöneltiriz. Çaresizlik de, ki utanca yol açabileceğini zaten görmüştük, depresyona neden olabilir. Uzun süreli ya da tekrar eden çaresizlik umutsuzluğa yol açar ve bu çoğunlukla üzüntü, enerji yoksunluğu ve bir beyhudelik hissi olarak deneyimlenir.

Diğer hisler gibi üzüntünün de salıverilmeden önce hissedilmesi ve ifade edilmesi şarttır. Ancak üzüntünün etkisi, mutluluk ve kahkahayla giderilebilir. İçten gülümsemeler geçici bir rahatlama hissine yol açan hormonları tetikler. Kahkaha ise ağlama ile ortak birçok kası çalıştırır ve hapsedilmiş gerginliği tahliye edebilir. Üzüntü ile boğuşuyorken ondan kaçmayın. Onu bir parça mutlulukla dengelemek için elinize geçen tüm fırsatları değerlendirin. Kederlerinizi ilk fırsatta salıverin, ama mutluluğa olabildiğince uzun süre sarılın. Durun ve güzel, çiçekli bir manzaranın ya da arkadaşça bir karşılaşmadan doğan hoş hissiyatın tadını bilinçli bir şekilde çıkarın. Bir keresinde derin bir depresyonla mücadele eden iyi bir arkadaşıma bu nasihatı vermiştim. Yıllar sonra bana o öğüdün ona hayatım boyunca söylediğim en önemli şey olduğunu ve karşısına çıkan her mutluluğun bilinçli bir şekilde tadını çıkarmanın faydasını hâlâ gördüğünü söyledi. Umarım bunu siz de denersiniz.

Ortam Baskısı

Doğduğunuzda çok küçüktünüz; şimdi olduğunuzdan çok daha küçük. Muhtemelen hayata iki ila dört buçuk kilo ağırlı-

ğında başladınız ve boyunuz sadece 43 ila 56 santim arasındaydı. Şimdi boyunuz kaç santim? Ağırlığınız doğduğuzdakinin kaç katı? Sizi oluşturan şeyler nereden geldi? O boyuttan bu boyuta nasıl ulaştınız? Benim gibi siz de bedeninizin besinleri parçalayıp yaşamak ve büyümek için kullanacağınız enerjiye ve kütleye dönüştürmeyi nasıl başardığını tam anlamıyla anlayamıyor olabilirsiniz. Ancak düşünsenize, bedeniniz – benliğiniz– gerçek anlamda bir zamanlar sizin dışınızda olmuş olan şeylerden oluşuyor.

Bir kez bunu idrak ettiniz mi, doğa-yetiştirme tartışması dediğimiz şeyin –genetik mi çevre mi, biyoloji mi toplumsal koşullar mı, içgüdü mü öğrenme mi konularındaki bitmek bilmez tartışmaların– çoğunlukla saçma olduğunu görmeye başlarsınız. Doğa ile yetiştirme arasındaki etkileşimler siz doğmadan önce başlar ve bu ikisi birbirlerini o denli türetir ki üzerimizdeki etkileri birbirinden ayrılamaz hale gelir.

Anneniz size hamileyken iyi beslenebilecek kadar varlıklı mıydı? Irkçılık veya yoksulluk onu içme suyunun endüstri tarafından kirletilmiş olduğu bir bölgede yaşamak zorunda bıraktı mı? Bunlar, genleriniz tarafından yönlendirilen beyin hücrelerinizin "doğal" büyümesi üzerindeki tüm "çevresel" etkileri tespit edebilmek için sormamız gereken soruların yalnızca ikisi. Bizzat genlerimizin bile ebeveynlerimiz tarafından deneyimlenen çevresel stres kaynakları yüzünden başından beri hasarlı olabileceğini henüz yeni öğreniyoruz.

Siz büyürken, bir fiziksel ve toplumsal etmenler dizisi birbirleriyle ve siz olan biyolojik organizmayla etkileşerek beyninizin nasıl geliştiğini belirledi. Beyin hücrelerinin ihtiyaç duyduğu besleyici maddelerden yeteri kadar alabildiniz mi? Beyin hücrelerine zarar veren kurşun veya başka kirletici maddelere maruz kaldınız mı? Evinizde kitaplar var mıydı? Soru sorduğunuz için ödüllendirildiniz mi yoksa cezalandırıldınız mı?

Bakımınızdan sorumlu olan kişiler konuşkan mıydı? Okula gidebildiniz mi?

Umarım zihinsel ve duygusal gelişiminizin veçhelerinden yalnızca biriyle ilişkili sadece birkaç etmen hakkındaki bu kısa tartışma, sizi kendinizi bedeninize indirgemek ya da sanki onun ötesine geçebilirmişsiniz gibi davranmak suretiyle farazi bir tartışmanın tarafı olmaktan vazgeçmeye ikna edebilmiştir. Benzer şekilde, umarım hislerin hem fiziksel hem de toplumsal süreçler olduğu gerçeğine itibar edersiniz.

Duygular fiziksel olmanın yanı sıra daima toplumsaldır. İlk hisleriniz hem başka insanlara verdiğiniz işaretlerdi hem de başka insanlar tarafınızdan başka insanlar bağlamında deneyimlenmişlerdi. Onların tepkileri sizin birer parçanız haline geldi; kendi hisleriniz hakkında nasıl hissedeceğinizi ve onları nasıl ifade edeceğinizi belirlemeye yardımcı oldular. Hislerimizin toplumsal süreçlerden ziyade özel mülkiyet olduklarını düşünmeye o kadar alışkınız ki bu fikir bize garip gelebilir. Ama şunu düşünün: Çocuğun ağlamasında hep örtük bir teselli ya da kurtarılma dileği vardır... başka biri tarafından! Eğer üzüntüye nezaketle cevap verilirse bebek duygusal rahatsızlığa tahammül etmeyi öğrenir, çünkü önünde sonunda rahatlamanın geleceğine inanır. Öte yandan eğer üzüntülü ağlamalar cezalandırılırsa, büyümekte olan çocuk kendi hislerinden korkmayı ve nefret etmeyi öğrenir. Dolayısıyla çoğu kişi için basit bir üzüntü olacak şeyler onu çaresizliğin pençesine düşürebilir.

Duygusal dünyanız, kendi içsel hisleriniz ve onları ifade edişinize başkalarının verdiği tepkiler arasındaki sayısız etkileşim tarafından yaratıldı. Bu etkileşimlerin birçoğu beyniniz henüz gelişmekteyken vuku bulduğu ve beyin biçimlendirilmeye açık olmayı yaşam boyu sürdürdüğü için, sinir sisteminiz kısmen başka insanlar tarafından şekillendirildi ve şekillendirilmeye devam ediyor. İnsanları birbirinden yalıtılmış bireyler

yerine ilişki sistemleri olarak görmek için bir sebep daha. Bir kere daha hislerin fiziksel mi yoksa toplumsal mı olduğu hakkındaki yapılı anlaşmazlıklarda taraf tutmanın ne kadar tehlikeli olabileceğini görüyoruz. İkisi de. İkisiyiz de.

Hisler yalnızca his değildir. Evet, bedensel duyumsalardır, ama bu duyumsamalar kültürel geleneklere ve kişisel geçmişe göre yorumlanır. Yorumlama süreci, bedenin parçası olan beyne ihtiyaç duyar. Ancak beynin kendisi gerçek anlamda, ilişkiler ve elle tutulmaya diğer etmenler de dahil olmak üzere çevre ve deneyimler tarafından şekillenmiştir. Dolayısıyla, diğer her şeyde olduğu gibi hislerde de doğa ile yetiştirilme arasındaki, siz olan organizma ile çevreniz arasındaki ilişki çarpımsal, sinerjik ve döngüseldir. Bu demek oluyor ki ilişkileriniz ve çevreniz en mahrem hislerinizin bile bir parçasıdır.

Bu bölümün son kısmına geçmeden önce gelin şu ana kadar ele aldıklarımızı bir gözden geçirelim:

1. Hisler fizikseldir. Bu demektir ki yalnızca istemekle yok olmazlar.
2. Hisler dostumuzdur, zira hayatta kalmamıza yardımcı olurlar. Bu bir kenara itilmemeleri gerektiği anlamına gelir. Takıldıklarında ya da bozulduklarında onları görmezden gelmemeli, tamir etmeliyiz.
3. Hisler toplumsaldır. İlişkiler bağlamında evrilirler. Yani incinmiş hisler tecrit halinde onarılamaz.

Bu da bizi hisler hakkında söylemem gereken son birkaç şeye getiriyor...

Konuşan Hayvanlar

Her hayvan türü biriciktir. Zürafaların kavrama yeteneğine sahip dilleri ve o sevimli uzun boyunları vardır. Yarasalar nesnelerin yerini karanlıkta ses yankılarıyla belirler. İnsanlar konuşur. Ve konuşur. Ve konuşur.

Bizimle bir yaşam alanı paylaşan insan-olmayan hayvanların, onlara kuşkusuz zirve gibi gelen durmak bilmez dırdırımız hakkında ne düşündüklerini hep merak ederim. Birçok başka hayvan ses çıkararak iletişim kurar, hatta görünüşe göre bazıları sesleri aynı bizim gibi semboller şeklinde kullanır. Ancak diyaframlarımız, ses tellerimiz, yüz kaslarımız ve dillerimiz tarafından yaratılan sesler –ve kimi insan topluluklarının bu sesleri kağıt üzerindeki işaretlerle simgelemesi– biriciktir ve bizim için eşsiz bir öneme sahiptir. Hatta insan beyninin –Broca Alanı adı verilen– lisan üretimi ve kavrayışına adanmış bir parçası bile vardır.

Müstesna dil kullanımımız bizi diğer hayvanlardan daha iyi ya da daha değerli kılmaz. Başka hayvanlar tarafından yaratılamayan ya da anlaşılmayan sinyalleri yaratma veya anlama kabiliyeti, bize diğer hayvanlara üstünlük bahşetmez. Yunuslar karanlık sularda yön bulmak için yankılar yayar ve işler. Arılar yiyeceğin yeriyle ilgili kesin bilgileri birbirlerine iletmek için ayrıntılı danslar sahneler. Birçok kuş ve böcek bizim görmekten bile aciz olduğumuz çiçek poleni izlerini okur.

Kelimelerle olan ilişkimiz bizi diğer hayvanlardan daha üstün kılmasa da bizim için önemi büyüktür. Dili yalnızca birbirimizle iletişime geçmek için değil, kendimizi anlamlandırmak için de kullanırız. Deneyimlerimizi anlam ifade eden bir hikâye şeklinde dokumak için kelimeleri kullanırız. Bir şeyi sözcüklere dökmediğiniz ya da dökemediğinizde yaşam öykünüzün dışında kalır. Yaşam öykünüze dahil edilmemiş hikâyeler geçmişinizin bir parçası haline de gelemez. Tam da bu yüzden travmatik olaylarla alakalı hisler uzun yıllar sonra adeta travma hâlâ yaşanıyormuş gibi tüm gücüyle geri gelebilir.

Felç geçirdikten sonra konuşma kabiliyetini yitiren insanlar olduğunu duymuş muydunuz? Beynin Broca alanı hasar gördüğünde olan budur. Travma psikolojisi araştırmalarının ilk

günlerinden itibaren biliyoruz ki travmatik anılar diğer anılardan farklıdır. Travmatik anılar bağlamlarından ve diğer anılardan kopuk, tek başına durma eğilimindedir. Ayrıca diğer anılardan farklı biçimlerde deneyimlenmeye yatkındırlar. Çok daha güçlü bir şekilde duyusallardır ve kelimelerle doğru bir biçimde ifade edilmeleri çok daha zordur. Örneğin, bir süredir yatağını paylaştığı bir tanıdığının cinsel saldırısı ile şoka uğrayan bir kadın, aniden bir bedenin üzerine kapandığı duyusunu tekrar tekrar hissedebilir. Bu deneyimi takip eden duyumsama ve düşünceler kaosunu ifade etmeye kelimelerin yetmediğini fark etmesi de olasıdır.

Bu tür travmatik deneyimleri hatırladıkları esnada beyinlerinin taranmasına izin veren gönüllüler sayesinde artık travmatik hafızanın bu tuhaflıklarının fizyolojik temelleri olabileceğini biliyoruz. Görünüşe göre travmatik anılar diğerlerinden farklı bir şekilde depolanıyor, hatta beynin farklı yerlerinde konumlanıyor. Yine görünüşe göre travmatik deneyimler esnasında Broca alanı kısmen, hatta bazen tamamen devre dışı kalıyor; şüphesiz, travmatik olaylar tekrar deneyimlendiği zamanlarda da görece hareketsiz oluyor.

Bu yüzden, Susan Brison'ın yazdığı gibi "hafızayla ilgili bir şey *söylemek*, ona bir şey *yapar*." Somatik duyumsamalar olarak depolanmış travmatik hafızaları ifade edebilecek kelimeler bulduğumuzda, onları beynimizde bir yerden başka bir yere taşımış oluyoruz. Travmatik duyusal kalıntılar varlıklarını sürdürebilse de, olayın hikâye tekrar tekrar anlatıldıkça ortaya çıkan daha tutarlı öyküsüne gitgide daha fazla bağlanırlar. Bu şekilde, parçalanmış hafızalar, kendilerini çevreleyen yaşam öyküleriyle gerçek anlamda bağlantılı hale gelir.

Yeniden dahil olmadan doğan bu iyileşme sürecinin gerçekleşebilmesi için, travmatik deneyimler atlatan insanların bunlar hakkında konuşmanın yollarını bulmaları gerekir. Bu

tür onarıcı anlatıların gerçekten faydalı olabilmesi için empati sahibi ve nazik bir dinleyici kitlesine ihtiyaç vardır. Ne de olsa kelimelerin amacı *başka* insanlarla konuşmaktır! Ancak hafızalar bedenin dille hiç alakası olmayan kısımlarında gömülü kalabileceğinden, travmanın vermiş olduğu hasarın tümünü onarmak için kelimeler yeterli olmayacaktır. Tüm bu hususlar –konuşmanın önemi, empati sahibi dinleyici ihtiyacı ve sözlerin yeterli olmadığı gerçeği– artçı-şok ve tedavisi incelememizde bizim için çok önemli olacak. Bu aşamada hatırlamamız gereken temel şey, konuşan hayvanlar olduğumuz. Dolayısıyla iyi duygusal sağlığın genel ilkelerinden birisi, deneyimlerimiz ve hislerimiz hakkında konuşmaktır. Sağlıklı bir örgüt veya cemaat yaratmaya yardımcı olmanın yollarından biri, başkaları kendi deneyimleri ve hislerinden bahsederken empatiyle dinlemektir.

Konuşan hayvanlar demişken, bu kitapta tekrar karşınıza çıkacak Dr. Doolittle'dan bahsetmeden bu bölümün bitmesine müsaade edemem. Bu kurgusal şahsiyetin insan olmayan hayvanlarla sohbet etme, onları anlama ve onlar tarafından anlaşılma kabiliyeti olduğunu belki hatırlarsınız. Eğer Dr. Doolittle bugün hayatta olsaydı bir dakika dayanamaz kulaklarını koparırdı. Dirikesim[1] laboratuvarlarında, yumurta fabrikalarında, sirklerde, süt çiftliklerinde ve köpek yavrusu imalathanelerinde[2] kilit altında işkence gören milyarlarca hayvanın dehşet ve acı ile attığı çığlıklara tahammül edebilir miydi? Kim edebilir? Gitgide küçülen ve kirlenen habitatlarında hayatta kalma mücadelesi veren ya da hayvanat bahçelerindeki hücrelerinde vol-

[1] "Vivisection", deneysel amaçlarla canlı ve bilinci açık hayvanların bedenlerinin kesilip açılmasına denir. Bazen canlı hayvanlar üzerinde yapılan tüm deneylere atfen kullanılır. (ç.n.)

[2] "Puppy mill". Evcil hayvan sektöründe satılmakta olan hayvanların çoğu, annelerin birer kuluçka makinesi gibi kullanıldığı ve kimi zaman asgari bakım dahi sunulmayan bu tür korkunç ortamlarda doğar. (ç.n.)

ta atan milyonlarca vahşi hayvanın hiddetini ve hüsranını duymak nasıl olurdu?

Bu feryatları duymuyoruz. Kendi türümüzün üyelerinin açık seçik haykırışlarını bile duymuyor ya da bunlara aldırmıyoruz. Dünya genelinde 250 milyon çocuk sokaklarda yaşıyor. Afrika'daki bütün çocukların üçte biri her gün açlıkla yaşıyor. Her yıl iki milyon kadın ve çocuk kaçırılıp genelevlerde çalışmaya zorlanıyor. Her gün birçok adamın tecavüzüne uğrayan bu kadın ve çocuklar, genellikle ancak ölümle son bulan tarif edilemeyecek kadar korkunç fiziksel ve ruhsal ızdıraplara katlanıyor.

Bu tam da şu an yaşanıyor. Bunu biliyoruz ve durdurmuyoruz.

Hislerden korkmak burada iki biçimde karşımıza çıkıyor. Birincisi, kendimizi hem hazlanmız uğruna sömürülenlerin acılarına hem de bunun sonucu olan yalnızlığımıza karşı hissizleştirdiğimiz için cefayı görmemeye alışığız. Bir an için gözümüze takılsa bile cefayla duygudaşlık kurmanın bir unutulmuş hisler seline yol açacağı korkusuyla hemen başka tarafa bakıyoruz. İkincisi, kendi çaresizliğimizden korkuyoruz. Başkalarına yapılanların bize de yapılabileceğini hatırlamak istemiyoruz. An itibarıyla dünyaya hükmeden ahlaksız vurguncuların yanında kendi görece güçsüzlüğümüzle yüzleşmek istemiyoruz. Eyleme geçmek başarısız olma riskini beraberinde taşıyor; utancı, üzüntüyü ve hiddeti de.

Bazı insanlar ise eyleme geçiyor ve bu süreçte genelde kendi fiziksel ve duygusal sağlıklarını riske atıyor. Sonunda kendisi yanan itfaiyeciler gibi onlar da kimi zaman o denli hasar görüyorlar ki yardım çığlıklarına etkili bir şekilde karşılık veremiyorlar. Onlar, artçı-şok yaşama riski yüksek aktivistler.

2
YÜKSEK RİSKTEKİ AKTİVİSTLER

1960lı yıllarda çocukken, televizyonda yangın söndürme hortumları ve bağıran insan kitleleri gördüğümü hatırlıyorum. Eşit yurttaşlık hakları için yürüyüş yapanlara köpekler ve coplarla saldırılıyor, büfelerde oturmuş yemek yiyenlerse hakaretlere, tehditlere ve yiyeceklerine yapılan çeşitli sapıkça, onur kırıcı harekete katlanmak zorunda kalıyordu. Birçok protestocu hapse atıldı. Her biri 1964'te Mississippi'deki Özgürlük Yazı'nda beyaz üstünlüğü yanlıları tarafından katledilen Michael Schwerner, Viola Liuzzo ve James Earl Chaney ile aynı kaderi paylaşabileceğini biliyordu.

1970'lerin ortalarında et yemeyi bıraktım ve o zamanlar pek genç olan ve "eşcinsel özgürlüğü" diye adlandırma yürekliliği gösterdiğimiz mücadeleye bodoslama daldım. Şimdi daha çekingen bir şekilde lezbiyen, gey, biseksüel ve trans "hakları" ismini verdiğimiz hareket içindeki faaliyetlerim sırasında üzerime şişeler de yağdı hakaretler de.

Aktivizmle geçen onlarca yıl boyunca görece şanslıydım. Yalnızca bir kez tutuklandım ve hapiste bir gece bile geçirmedim. Üzerime sadece iki kez biber gazı sıkıldı. Birçok defa çevik kuvvet polislerinin ve ev içi şiddet faillerinin dik dik bakışları-

na maruz kaldım, ama bana hiç vurmadılar. Tehdit telefonları aldım ve bir keresinde ırkçı dazlaklar evime musallat oldu, ancak bisikletimin frenleri kesildiği için yaptığım kaza haricinde siyasi karşıtlarım tarafından yaralanmadım. Çoğu aktivist gibi ben de kronik maddi zorluklar çektim, ama yirmili yaşlarımdan beri daima karnımı doyuracak kadar param ve uyuyacak bir yerim oldu.

Başıma –ve belki sizin de başınıza– gelen şeyleri hafife almıyorum. O dazlaklardan gerçekten çok korkmuştum ve bisiklet kazasında epey berelenmiştim. Ama şanslıydım. Şu anda tutsak olan insanlar tanıyorum ve belki siz de tanıyorsunuzdur. Hepimiz kanlı polis şiddetinin veya bir güruh tarafından dövülenlerin fotoğraflarını görmüşüzdür. Belki benim gibi siz de altmışlar veya yetmişlerde aktivistken tanık olduğu ya da maruz kaldığı şiddetin şokunu hâlâ atlatamamış kişiler tanıyorsunuzdur.

İster inanın ister inanmayın, hayatım boyunca yaptığım en zor şey bir hayvan barınağı işletmek oldu. Hayvanların sakatlıklarına, ölümlerine ve kederlerine tanık olmak bende doğrudan bana yapılmış her şeyden çok daha büyük bir duygusal çöküntüye sebep oldu. Buradan hareketle bu günlerde özellikle travma riski yaşayan bir aktivist zümresinden bahsetmem gerekiyor: doğa veya hayvan özgürlüğü için mücadele edenler. Aktivizmin diğer birçok biçimi gibi doğa ve hayvan özgürlüğü için kullanılan taktikler de içkin fiziksel ve duygusal riskler ihtiva eder. Günümüzde bu riskler son zamanlarda en mülayim hayvan refahçılarına bile reva görülen "terörist" damgası ile şiddetleniyor. Doğa Özgürlüğü Cephesi (*Earth Liberation Front*) ve Hayvan Özgürlüğü Cephesi (*Animal Liberation Front*) gibi yeraltı örgütleri FBI'ın "yurt içi teröristler" listesinin başını çekerken, en büyük legal hayvan hakları örgütleri bile –federal olarak tanınan ve vergi muafiyeti olan büyük yasal hayvan

hakları örgütü PETA– FBI casusluğunun hedefi oluyor, içine ajanlar sızdırılıyor.

Bazı ülkelerde bu denli tahkike maruz kalan muhaliflerin, resmi devlet söylemine aykırı bir görüş belirtmek gibi "suçlar" yüzünden ev hapsi, tecavüz, işkence, sakatlama, süresiz hapis veya idam da dahil olmak üzere korkacak daha çok şeyi var. Hükümet baskısı bir yana, birçok ülkedeki aktivistler, ABD'de görece ihtilafsız kimlik politikaları addedilecek eylemler sonucunda sert misillemelere maruz kalma riskiyle karşı karşıya. Birçok yerde eşcinsel bir erkek olarak açılmak ya da bekar bir kadın olma hakkını savunmak gibi basit şeyler, fiziksel tehlike karşısında olağanüstü cesaret göstermeyi gerektiriyor.

Diğer ülkelerdeki aktivistlerin bize kıyasla daha büyük tehlike altında olduğunu kabul ederken Birleşik Devletler'de de benzer riskler yokmuş gibi yapmamalıyız. Sierra Leoneli aktivist FannyAnn Eddy lezbiyen olduğu için vahşice öldürüldü. New Jerseyli genç Sakia Gunn aynı kaderi paylaştı. Çevre aktivistsi Ken Saro-Wiwa, Nijerya askerî yetkilileri tarafından infaz edildi. İdam cezası ile polis hilesi ihtimalinin bileşimi ABD'de de mevcut. Çin'deki muhalifler kullandıkları kelimeler yüzünden hapse atılabiliyor. Yakın zamanda SHAC7 diye bilinen yedi hayvan özgürlüğü aktivistinin terörizmle suçlandığı davada gördüğümüz gibi aynısı burada da olabiliyor.

Dolayısıyla, çok daha baskılı koşullar altında mücadele veren aktivistlerin cesaretini ve fedakarlığını onurlandırmak boynumuzun borcu olmakla beraber, buradaki demokrasi mitinin rehavetine kapılma lüksümüz de yok. Sürgünler, idamlar ve adaletsiz tutuklamalar burada da yaşandı. Muhalefete ancak ekonomik *statükoyu* ciddi bir şekilde tehdit etmediği müddetçe tahammül edildi. Sekiz saatlik iş günü kan dökülerek verilen bir mücadele sonucu kazanıldı. Birleşik Devletler tarihinin en

mühim aktivist zaferlerinden her biri, büyük acı ve hasarlar pahasına elde edildi.

Bunun sebebi, sahip oldukları ayrıcalıkları ellerinden almaya çalıştığınızda insanların karşı koymasıdır. Kaynağı başkalarının şiddetli bir biçimde sömürülmesinde olan ayrıcalıklarının keyfini çıkaranlar, hazlarını müdafaa etmek için şiddet kullanmaya meyyaldir. Zenginliği ya da iktidarı adaletli bir şekilde yeniden dağıtmayı gerçekten başaran aktivistler daha yüksek bir geri tepme riskiyle karşı karşıyadır. Bu yüzden, istismarcı endüstrilere yüzlerce milyon dolara mal olan doğa ve hayvan özgürlüğü aktivistlerinin tepesine bu denli binen hükümet, (henüz savaştan kâr edenlerin ceplerini hafifletememiş) savaş karşıtı aktivistlerin yürüyüşlerini ve mitinglerini görece huzur içinde sahnelemesine izin verir. Aktivistler her daim travma riski taşımıştır ve taşıyacaktır. Biz hedeflerimize yaklaştıkça geri tepme sonucu travma yaşama riskimiz artacaktır. Bunun yanı sıra, kimi aktivist taktik ve stratejiler kendiliğinden risklidir.

Risklerin yanı sıra aktivizme içkin mükafatlar da vardır. Jessica Kovan ve John Dirkx'ün çevre aktivizmi çalışmalarında belirttikleri gibi, aktivistler daima yeni şeyler öğrenir ve anlamlı işler yaptıkları süre boyunca yeni beceriler geliştirmek ve özgüvenlerini inşa etmek için bir hayli fırsatları olur. Belki de en önemlisi şu ki aktivistler dünya ve insanlarla meşgul olduklarını hissetmezler, bunun yerine bunlara derinden bağlıdırlar. Çevre ve hayvan özgürlüğü aktivistleri, doğa veya insan-olmayan hayvanlarla birlikteliğin keyfini de deneyimleyebilirler.

Bu bölümün geri kalanı Birleşik Devletler'deki yüksek riskteki aktivistlere odaklanıyor ve kim olduğumuz, nelere tanık olduğumuz, nelere maruz kaldığımız ve nelere ihtiyaç duyduğumuz üzerine kısımlardan oluşuyor. İçeriğin büyük kısmı,

muhalefete resmi anlamda tahammül gösterilen ve demokratik olduğu farz edilen devletlerdeki aktivistler için de geçerlidir. Daha tehlikeli bölgelerde mücadele eden aktivistler aynı gerilimlerin daha aşırı biçimleriyle yüzleşir ve çoğunlukla aynı şeylere gereksinim duyar. Ancak daimi dehşet, daha yüksek ölüm ya da alıkonma riski ve yoldaşlarını kaybetmenin daha olası olması, onların durumunun daha çok bir savaş alanına benzediği anlamına gelir. Bu tür bölgelerden aktivistlerle çalışan yardımcı uzmanlar, burada yazılanlara ilaveten, hem savaşla ilgili posttravmatik stres tepkileri üzerine mevcut literatüre hem de kimi sivil toplum kuruluşlarının yakın geçmişte mülteciler, işkence görenler ve askeri ya da devlet destekli baskının farklı biçimlerinden sağ kalanlarla yaptığı çalışmalara ve vaka raporlarına başvurmalıdır. Referanslar için bu bölümün notlarına göz atınız.

Biz Kimiz

Yüksek riskteki aktivistleri, insanlar, hayvanlar veya ekosistemler için verdikleri barış ve özgürlük mücadelesinin fiziksel, duygusal ve ruhsal dengelerini tehlikeye attığı kişiler olarak tanımlıyorum. Yaralayıcı şiddetle karşı karşıya gelenlerin yanı sıra çalışmaları mükerrer veya süregiden üzücü deneyimler içerenler ise özellikle yüksek risktedir.

Aktivist kimdir? Kendilerine aktivist desin veya demesin ya da toplumsal değişim örgütleri içinde çalışma yürütsün veya yürütmesin, *eyleyen* herkes aktivistdir. Yoksul mahallesindeki tüm başıboş kedilerin sorumluluğunu alan kimsenin tanımadığı bir kadın, ulusal bir hayvan refahı örgütünün yüksek maaşlı elemanı kadar aktivisttir. Hatta muhtemelen travma riski ondan daha yüksektir. Lise sınıfına eşcinsel olarak açılan çiftlikte yetişmiş gözüpek çocuk, solcu bir dergide "queer teori"

üzerine yazan kentli lezbiyen feminist kadar aktivistdir. Muhtemelen o da daha fazla risktedir. Sokakta tacizcisine bağıran kadın, gözü mahallesindeki polislerin üzerinde olan eski mahkum, *Earth Liberation Front*'un tek kişilik bir hücresi olmaya karar veren büluğ çağındaki genç kız... bunlar mahallenizde yaşıyor olabilecek yüksek riskteki aktivistlere birkaç örnektir.

Toplumsal değişim örgütlerinin desteği dışında çalışan aktivistler geri tepmelere karşı özellikle savunmasızdır ve genelde incindiklerinde yardım isteyebilecekleri daha az kişi vardır. Örgütlerin kendileri de sundukları güvenlik ve desteğin seviyesine göre büyük değişkenlik gösterir. Dolayısıyla örgütsel bağlam, o bağlamda yapılan aktivist çalışmaları daha fazla ya da daha az riskli kılabilir. Çalışmanın kendisi de değişkenlik gösterir. Aktivist çalışmaların bazı çeşitleri kendiliğinden risklidir. Bariz bir şekilde, her türlü yeraltı doğrudan eylem üç kat risk teşkil eder. Aktivistin eylem esnasında korkma, eylem sonrasında yalnız kalma ve ardından tespit edilip tutuklanma korkusu içinde yaşama ihtimali vardır.

Gerek yasal gerek yasadışı olsun, polisle ya da başka silahlı güçlerle karşı karşıya gelmeye yol açabilecek eylemler de özleri itibariyle risklidir. Buradaki tehlikeler biber gazıyla, copla ya da elle saldırıya uğramayı, tutuklanmayı, hapse atılmayı ve bütün bunlaradan duyulan meşru korkuyu içerir. Karşıtlarla karşı karşıya gelmek de riskli olabilir, özellikle de çeteler halinde gelirlerse.

Başkalarının incindiğine tanık olmak, kişiyi en az kendi incinmiş kadar kötü hissettirebilir. Birçoğumuz için, acı çeken bir başkasına yardım edememesine dayanmak kendimizin zarar görmesine kıyasla daha güçtür. Birçok alandaki pek çok aktivizm biçimi – tutuklular ve diğer siyasi baskı mağdurları ile dayanışma, aşırı şiddetin veya yoksunluğun hüküm sürdüğü yerlerdeki keşif ve insani yardım operasyonları ve istismarcı

uygulama veya kurumların gizli teftişi– tam da bu tür tanıklıklar içerir.

Travma riskiyle karşı karşıya kalmak için yasadışı ya da agresif aktivizmle iştigal etmeniz şart değildir. Tehlike altındaki insanların, hayvanların veya ekosistemlerin yardımına giden resmi görevliler de genellikle kendilerine hayatları boyunca musallat olan görüntü, ses ve kokularla karşılaşır. Benzer bir şekilde, hem devlet hem de devlet-dışı çevre kuruluşlarının – Exxon Valdez petrol sızıntısı ve Katrina Kasırgası'nın ardından olduğu gibi– acil temizleme faaliyetleriyle uğraşan gönüllüleri ve maaşlı elemanları, insan dikkatsizliği ve açgözlülüğünün sebep olduğu hasarla doğrudan etkileşime girmeleri sonucunda yılgınlığa ve tiksintiye sürüklenebilir.

Birçok aktivizm biçimi özü itibarıyla duygusal açıdan külfetlidir. Aşırı derecede korunmasız kişileri ardınızda bırakmanızı ya da onlar adına kararlar vermenizi gerektiren her iş zihinde büyük bir yüktür. Örneğin, bunun bilincinde olsun ya da olmasın, hayvanlar için barınak, teftiş ya da kurtarma işleri yapan herkes aynı anda hem çok güçlü hem çok güçsüz olmanın duygusal sonuçlarıyla baş etmek zorundadır. Benzer biçimde, kendi ayrıcalıklarını daha az ayrıcalıklı kişilerin hizmetinde kullanmaya çabalayanlar kendilerini etik sorularla adeta güreşirken bulabilirler. Kaçınılmaz hatalar ve bunların sonucu olan çatışmalar kişinin kendine güvenini sarsıcı ruhsal krizlere sebep olabilir. Bu tür krizler yıllar boyu büyük bir toplumsal sorun ile ilgili fark yaratmaya çabalamış herkesin yalpalamasına sebep olabilir. Sorun ne kadar fazla acıya yol açıyorsa kişinin kendine soracağı *"Ya şu ana kadar yapmakta olduklarım yanlışsa?"* sorusu da o kadar yüksek sesle yankılanır.

Krizler gruplar içinde de ortaya çıkabilir. Bunlar kimi zaman yukarıdaki gibi soruların kimi zamansa mükemmel olmayan insanlar çok karmaşık sorunları çözmek için bir araya

geldiğinde doğal olarak ortaya çıkan kişisel çatışmaların sonucudur. Kişisel çatışmaların incinmiş hislere sebep olduğunu hatırlatmaya gerek yok. Grup ya da üyeleri diğer toplumsal destek kaynaklarından ne denli yalıtılmışsa grup içi çatışmalar da o denli incitici olacaktır.

Bu tür duygusal zorluklar kendi başlarına travmatik olmayabilecekse de yıllar boyu duygusal anlamda zorlayıcı çalışmalar yapmanın birikimli etkisi, çarpıcı bir biçimde travmatik olayların neden olduğu sorunlarla baş etmede aynı zorluklara yol açabilir. Bu yüzden David Becker gibi travma üzerine çalışan birçok psikoloğun vurguladığı gibi "kendi başına travmatik olmayan bir dizi olayın etkileşimsel bir çerçeve içerisinde gelişip birikerek sonunda çöküntüye sebep olması da bir çeşit travmadır."

Her aktivist için sinir bozucu olacak stres etkenleri bazı aktivistler için kimlikleri dolayısıyla daha travmatik olabilir. Herhangi bir grubun özgürleşmesi için çalışan her aktivist, o grubun üyelerinin uğradığı sürekli istismara tanık oldukça ya da bunun üzerine bir şeyler okudukça bunlar kendi başına gelmişçesine zihnen dayak yemiş gibi hissedebilir. Eğer siz de o grubun bir üyesiyseniz ya da onlara yapılanlar size ya da sizin gibi insanlara yapılanlarla benzerlik taşıyorsa durum bir kat daha ızdıraplı olabilir. Ebeveynleri Yahudi Soykırımından sağ kurtulmuş biri, bugün Sudan'daki soykırıma son vermek için çalışırken belirli vahşet haberlerinin kendisini diğer aktivist arkadaşlarından daha fazla rahatsız ettiğini fark edebilir. Basmakalıp şekilde erkeksi olmayan eşcinsel bir adam, eşcinsel olarak algılanan erkeklerin uğradığı acımasız saldırı haberleri sonucunda lezbiyen arkadaşlarına kıyasla daha fazla tehdit altında hissedebilir.

Aynı stres etkenlerini farklı şekilde algılamanın yanı sıra, aktivistler kimliklerinden ötürü de daha fazla baskıya maruz

kalabilir. Şiddetsiz Öğrenci Koordinasyon Komitesi'nin bünyesindeki Kadın Özgürleşmesi Komitesi'ni kuran ve ardından Üçüncü Dünya Kadınları İttifakı ile çalışmaya başlayan Frances Beal, siyahi kadınların ırkçı ve cinsiyetçi bir toplumsal dünyadaki vahim konumunu tarif etmek için "çifte tehlike" terimini kullanır. Aynı terim, kimlikleri sebebiyle aktivizmleri daha riskli olan her aktivistnin yüz yüze olduğu tehlikeyi tarif etmek için de kullanılabilir. Beyaz olmayan aktivistler, polisler ve mahkeme salonları nezdinde daha fazla tehlike altındadır. Kadın aktivistlerin cinsel istismar biçimleriyle karşılaşması daha olasıdır. Göçmen aktivistler sınırdışı edilmekten endişe duyabilir. Irkçılık, cinsiyetçilik ve homofobi gibi etmenlerin topyekün etkisi yalnızca toplamsal olmak yerine karmaşık ve çarpımsal olduğu için, birden fazla kimlik unsuru yüzünden tehdit altında olan aktivistler kendilerini emsalsiz tehlike yapılanmaları ile yüz yüze bulabilir.

Aktivist hareketler nesilleri kesip geçer. Köleleştirilme ve soykırım gibi müşterek travmaların etnik, ırksal ya da dinî grubun sonraki nesillerine aksetmesi gibi, aktivistlerin bir neslinin maruz bırakıldığı travmalar da aynı toplumsal değişim hareketinin müteakip nesillerini etkileyebilir. COINTELPRO'nun şiddetinin ve dalaverelerinin siyahi özgürlüğü mücadelesinin bugün bile ne ölçüde belini bükmeye devam ettiğini kimse bilemez. Amerika'daki anarşist hareketin hâlâ çok önceki sürgün ve idamları tam anlamıyla atlatmadığını biliyoruz. Genç anarşistlerin feminist aktivist Emma Goldman (1869-1940) ya da haksız yere suçlanıp idam edilen Nicola Sacco ve Bartolomeo Vanzetti hakkındaki konuşmalarını dinlemek, çözümlenmemiş kederin onlarca yıl öteden gelen yankısını duymaktır. Genç komünistlerin her eylemden önce kendilerini şahadete hazırladığını gördüğümüzde anlarız ki onlara 1979 Greensboro katliamı sanki dünmüş gibi gelir.

Bu tür tepkiler anlaşılabilir. Biz hisleri ve dünyaya bakış biçimlerimizi diğer nesillere aktaran toplumsal hayvanlarız. Bu örnekleri, artçı-şok ile ortaya çıktığı anda baş etmenin önemini vurgulamak ve (tehditkâr bir karşı eylem gibi) travmatik olma potansiyeli taşıyan bir olayın (Greensboro'yu "hatırlayan" bir komünist gibi) belirli bir aktivist tarafından nasıl deneyimleneceğini belirleyecek bir diğer değişkene dikkat çekmek için verdim.

Travmatik olma potansiyeli taşıyan olaylara verilen tepkiler bazen son derece bireysel olabilir. ACTUP/Ann Arbor eşcinsel erkeklerin rıza dahilinde cinsel ilişkiye girdiği için tutuklanmasını protesto etmek için Michigan'ın küçük bir şehri olan Adrian'a vardığında, bizi cehenneme gideceğimizi söyleyen seri üretim dövizler taşıyan üç yüz kadar Hıristiyan karşı-aktivist karşıladı. Ben bu durumu biraz komik ve biraz eğlenceli bulmuşken o bölgede büyümüş bir üyemiz oldukça sarsılmıştı. Bu insanların uygulayabileceği şiddeti birinci elden deneyimlemişti ve kendini onların inançlarına tabi kılacak şekilde toplumsallaşmıştı. Bir çoğumuza enerji veren bu karşılaşma onun için kabus gibiydi.

Aktivistler nasıl biricik hikâyelerini yaptıkları işe taşıyorsa, bazı aktivistlik türleri de biricik stres etkenleri içerir. Ben tavuklar için bir barınak işletiyorum. Bir hayvan barınağında çalışan herkes bakımı altındakilerin yaşamı ve ölümü üzerinde iktidarı olmasının beraberinde getirdiği stresle yüzleşir. Özgür olması gerektiğine inandığımız varlıkları başka insanlardan korumak için çitlerle fiziksel olarak sınırlandırmak zorunda kalabiliriz. Sınırlı kaynaklar yüzünden, bir evi olmadığı için öleceğini bildiğimiz hayvanlara sıklıkla "hayır" demek zorunda kalırız. Ayrıca tekrar tekrar hastalık ve ölümle baş etmemiz gerekir. Endüstriyel çiftliklerden gelen ve "ızgaralık piliç" denen tavuklar fiziksel olarak çok hassas oldukları için onların bakımını

üstlenenlerimiz adeta gizli bir cemiyete üyeyizdir. Bu narin kuşların haddinden çok kısa yaşamlarının kalbinizi nasıl kırabileceğini gerçekten başka kimse bilemez. Hayvan özgürlüğü ve diğer aktivist hareketlerde benzer başka gizli cemiyetler olduğundan eminim. Örneğin, seks turizmi endüstrisini aktif bir şekilde tahkik eden ve ona meydan okuyanlar muhakkak sadece kendilerinin bütünüyle anlamlandırabileceği kabuslar görüyordur. Birazdan göreceğimiz gibi, gördüklerimiz ve bize yapılanlarla ilgili birbirimizle (ve empati sahibi başkalarıyla) konuşmak kilit öneme sahiptir.

Nelere Maruz Kaldık

Fiziksel Saldırılar

Rachel Corrie bir Filistinlinin evinin yıkılmasına engel olmaya çalışırken bir iş makinesi tarafından ezildi. Judi Bari ve Darryl Cherney, Önce Dünya! (*Earth First!*) örgütünün düzenlediği Redwood Yazı başlıklı örgütlenme turu esnasında arabalarına yerleştirilen bir bomba sonucu neredeyse ölüyordu. Tekerlekli sandalyesi, engelli sürücüler için ayrılmış park yerini işgal eden sürücünün çıkmasını engellemeye çalışırken üzerine sürülen arabanın altında parçalandığında arkadaşım Verna Spayth kendini son anda kurtardı. Eylemleri gücün kötüye kullanılmasının gerçek anlamda önüne geçen aktivistler, gayelerinden ve protestolarının ne kadar barışçıl olduğu fark etmeksizin, o gücün kendilerine yönlendirilmesiyle karşılaşabilir.

Doğrudan zıtlaşma içermeyen taktiklere başvuran aktivistler bile kendilerini misilleme niteliğindeki şiddetin hedefinde bulabilir. Her tür barışçıl grev hattının mermilerin, taşların ve sopaların hedefi olmuşluğu vardır. Kimi koşullarda tartışmalı bir eğitime katılmak bile dayak yemeye sebep olabilir.

Fiziksel saldırılar her zaman fiziksel travma içerir ve çoğunlukla duygusal zorluklara da sebep olur. Aktivistlerin saldırı sonrası duygu durumu, yasa uygulayıcıların, sağlık hizmeti sağlayıcıların veya aile ve arkadaşların empatiden yoksun, hatta belki düşmanca tavırları yüzünden karmaşıklaşabilir. Saldırıya uğramış aktivistler maruz kaldıkları şiddet yüzünden kendilerinin suçlandığını ya da kendilerine inanılmadığını görebilir. "Böyle olacağını bilmen gerekirdi" düşüncesi şiddet kurbanı aktivistleri şefkatli bir bakım görmekten hatta bunu talep etmekten bile alıkoyabilir.

Tehdit ve Gözdağı

Bir tehdit, tüm zorbaların bildiği gibi, failine çok daha az maliyetle bir şiddet etkisi yaratabilir. Korkak zorbaların favorisi imzasız tehditlerdir. Bazen gazetede basılan bir yazınız tanımadığınız birinden bir tehdit telefonu almanıza yeter. Bu tehdidin büyük ihtimalle lafta kalacağını bilmenize rağmen bu tür aramalar endişe verici olabilir. Aktivist etkinliklerde karşı protestocuların ya da başkalarının tehditkar bağırışları biraz daha tedirginlik vericidir, zira sizi görebiliyorlardır ve evinize kadar takip edebilirler. Ancak belki de en tehditkar olanları, kişi gazeteye ya da televizyona çıktıktan sonra işveren ve iş arkadaşlarının yorumlarına gömülü olan üstü kapalı ekonomik misilleme tehditleridir. Benim favorim şudur: "Benim şahsen yaptıklarınla bir sorunum yok, ama dikkatli olsan iyi edersin çünkü etrafındaki bazı insanlar rahatsız olabilir." İş yerinde siyasi görüş temelinde ayrımcılığı yasaklayan bir kanun olmadığı için, bu tür "dostça uyarılar" ciddi anksiyeteye sebep olabilir.

Ekonomik Misillemeler

Aktivistlerin genelde çok parası yoktur. Toplumsal hareketin parçası olan işler geçinilebilecek bir maaştan fazlasını nadiren sağlar ya da onu bile sağlamaz. Kimileri bu maaşlarla ucu ucuna geçinir, kimileri de gerçek işlerinin ücretsiz yaptıkları aktivizmleri olduğunu bilerek kirayı ödemek için başka bir şey yapar. Kira demişken, evden çıkarmalar aktivistlerin yaptıkları çalışmalar yüzünden ekonomik anlamda cezalandırılmalarının yalnızca bir yoludur. Toplumsal hareketlerin dışındaki sektörlerde çalışan aktivistler terfilerin ve maaş zamlarının kendilerini pas geçtiğini fark edebilir. Daha da kötüsü, patronunun çıkarlarına karşı bir tutum alan aktivist kendini bir anda işsiz bulabilir. Yaptığı çalışmalar sebebiyle yerelde biraz adı çıkmış bir aktivist iş bulamayabilir.

Ekonomik etmenler, bu tür misillemeler vuku bulmadığında dahi, aktivist travmasını şiddetlendirebilir. Gerek kâr amacı gütmeyen kuruluşlarda gerek alt sınıf işlerde aktivistliğe zamanları kalacak şekilde düşük ücretler karşılığında çalışanların sağlık sigortası ya da terapi, ilaç veya vitamin takviyelerine harcayacak fazla nakdi olmayabilir.

Ayıplamak

Sözler yaralayabilir. Biz toplumsal hayvanlarız. Dudak bükmeler, bıyık altından gülmeler ve laf sokmalar, insanları topluluk normlarına boyun eğmeye iten utanç tepkilerini tetikleyebilir. Öyleyse aktivistlerin sıklıkla utandırılarak pes ettirilmeye çabalanmasına şaşmamalı. Hâkim kültürün temsilcileri tek tek ya da gruplar halinde aktivistlere sataşır, hakaret eder ve yüksek sesle güler.

Zaten anaakım medya ve diğer muhafazakar güçler aktivist hareketlerle düzenli olarak alay ediyor; aktivistler aile yemek-

leri ve şirket piknıklerinde ifade edilen gündelik hor görme biçimlerinin muhatabı oluyor. Bazen genç bir lezbiyenin, yalnızca bir aktivist olma kararını verebilmek için, yıllarca maruz kaldığı eşcinsel karşıtı şakaların üstesinden gelme iradesi göstermesi gerekebilir. Et gördüğünde midesi bulanan genç adam, erkekliğiyle ilgili iğnelemeleri henüz vegan olmaya karar vermeden çok önce duymaya başlayabilir.

Düzenli bir şekilde maruz kaldıkları ayıplama kimi aktivistlere diğerlerinden daha fazla zarar verecektir. Kimin ne kadar etkileneceğini öngörmek her zaman kolay değildir. Alaycı yorumlardan müteşekkil bir çocuk istismarını atlatan biri hor görülmeye karşı özellikle hassas olabilir. Ancak aynı kişinin onur kırıcı durumlarda egosunu tamir etme yollarını çoktan keşfetmiş olması da mümkündür. Mutlu bir ailenin şanslı bir çocuğu, uğradığı hakaretlerin ona hasar vermemesi için ihtiyacı olan sağlıklı özsaygıya sahip olabilir. Fakat belki de bu tür bir istismara o kadar hazırlıksızdır ki eli ayağına dolaşır.

Aşağılanmaya verilecek doğru bir tepki yoktur. Ancak ayıplama içeren bir hadisenin ardından kendimize ve birbirimize nasıl davranmamız gerektiğini biliyoruz: nazikçe. Kendinize ya da herhangi başka birine kötü hissetmemesini söylemenin faydası yoktur. Bu tür nasihatler olsa olsa kişiye "Benim sorunum ne ki böyle hissediyorum?" diye düşündürmek suretiyle utanç hissiyatını artırır. Çaresizlik ile utanç bağlantılı olduğu için, yakın zamanda travma yaşamış olmak ayıplanma içeren hadiseleri daha da çetrefilli hale getirebilir.

Alıkonma

Alıkonma, geçici süreliğine gözaltına alınmak da olabilir uzun vadeli hapis de. Alıkonma daima çaresizlik içerir, zira gözaltındaki insanlar tanımı gereği kendi hareketleri üzerinde denetime sahip değildir. Alıkonmanın süresi ne olursa olsun, bu ça-

resizliğe tepki olarak hiddet veya utanç hissi (ya da ikisi birden) ortaya çıkabilir. Alıkonma rastgele ise ya da başka bir şekilde hukuksuzsa, çaresizlik hisleri ve bununla alakalı hiddet ya da utanç daha kuvvetli olabilir.

Alıkonma bir tür tutsaklıktır. Gayrıtabii tutsaklık durumunun dayattığı can sıkıntısı, yalnızlık ve fiziksel kısıtlanmalar, diğer her hayvanın olacağı gibi bizim de dengemizi bozabilir. Kısa süreli tutuklanmanın ötesine geçen alıkonma, beraberinde daima bir kayıp getirir. Özgürlük kaybı, ihtimallerin kaybı, sevdiklerinizle irtibat kaybı ve başka mahrumiyetler kedere, o da depresyona yol açabilir.

Araştırmalar siyasi tutsaklardaki yabancılaşma ve moral çöküntüsü hislerinin posttravmatik stresle alakalı olduğunu gösterir. Dolayısıyla tutsak aktivistlerin hem kendi kaderlerini tayin etme hissiyatlarını hem de başka insanlarla bağlılık hislerini korumak için ellerinden geleni yapması çok mühimdir.

Bunu yalnız başlarına yapamazlar! Yoldaşlar ve akrabalar irtibatta kalmak için paylarına düşeni yapmalıdır. Eski tutsakların günlükleri ya da yayınlanmış başka yazıları da hem bir hayatta kalma modeli hem de bir ortaklık hissiyatı sağlamak suretiyle yardımcı olabilir.

Günlüklerden söz etmişken; hapse atılan aktivistler kendileri de günlük tutsalar iyi olur. Bir günlük, düşünceler ve hisler için bir boşaltma aracı işlevi görmenin yanı sıra bir yandan zihninizi çalıştırırken bir yandan da vaktinizi geçirmenizi kolaylaştırabilir. Günlükte evrilen fikirler, mektuplar ya da makaleler yoluyla dışarı gönderilebilir. Böylece alıkonmuş aktivist irtibatta kalabilir ve mücadeleye katkıda bulunmaya devam edebilir.

Yetkililerin Faili Olduğu İstismar

1970'te Ohio'daki Kent State University'de ulusal muhafızların dört aktivist öğrenciyi öldürmesinden 1976'da Güney Afrika'nın Soweto bölgesinde polis tarafından işlenen cinayetlere kadar, yasaların yürütülmesinden sorumlu olanlar barışçıl protestoculara ateş etmiştir. Coplar, şok tabancaları ve haddinden fazla sıkılan kelepçeler, muhalefetin ifadesini baskı altına almak için polisin başvurduğu araçların yalnızca birkaçıdır. Biber gazı, temel özgürlüklerini kullanan silahsız yurttaşların yüzlerine sıkılan maddelerden yalnızca biridir.

Tüm diğer fiziksel saldırılar gibi polisin bu tür şiddet içeren istismarları da kurbanlarını travmatize edebilir. Faillerinin devlet yetkilileri olması bu saldırıları daha bile yaralayıcı hale getirebilir. Muhalefet hakkına saygı duyulan bir demokraside yaşadığına inanarak büyümüş aktivistler gerçekten sarsılabilir. Saldırıya şaşırmayanlar bile, sonrasında çaresiz hiddet hislerini zaptetmekte güçlük çekebilir.

Polis istismarı aleni fiziksel saldırılarla sınırlı değildir. Kişiyi fazlasıyla belli ederek takip etmek, basit suç iddialarıyla tutuklamak ve tekrar tekrar üstünü aramak, polis memurlarının devletin gücünü aktivistlere gözdağı vermek için kullanma yollarından sadece birkaçıdır. Gizli operasyonlar, grup dinamiklerini aksatmak veya üyeleri tuzağa düşürmek için casusların kullanılması dahil, kanun uygulayıcıları tarafından çok çeşitli aktivist örgütlerine karşı kullanıldı ve bugün hâlâ kullanıldığını varsaymak için yeterli sebebimiz var.

Polis istismarı en aşırı biçiminde işkenceye dek uzanır. İşkence, kurbanın iradesini kırma amacıyla kasıtlı olarak yaşatılan travmadır. Kimi zaman işkenceciler kurbanlarından zorla bilgi edinmeye niyetlidir. Çoğunlukla yalnızca kurbanın iradesini kırmayı hedeflerler ki otoriteye direnmekten vazgeçsin.

Sonunda, iradesi kırılmış isyancı kendisine verilen mesajı bir dövme gibi taşır: Ayrısını size de yapabiliriz.

Şu anda Amerika Birleşik Devletleri Adalet Bakanlığı koltuğunu işkenceyi destekleyen bir adam işgal ediyor. Kanun yapıcılar ve bilirkişiler, tutuklunun bir tahtaya bağlanıp boğulmanın eşiğine getirildiği "waterboarding" gibi taktiklerin bir işkence biçimi olup olmadığını ve işkencenin hangi koşullarda kabul edilebilir olduğunu ciddi ciddi tartışıyor. Uluslararası camianın işkence olarak mahkum ettiği taktikler, cinsel sözlü saldırı ve başka aşağılama yöntemleri dahil, Birleşik Devletler yetkilileri tarafından gözden ırak tecrit kamplarında tutulan ve terörist olduğundan şüphelenilen kişilere alenen uygulanıyor. Bu tür taktikler henüz yurt içindeki muhaliflere karşı açıkça kullanılmıyor olsa da New York City polis memurlarının Abner Louima'ya bir süpürge sapıyla tecavüz etmeleri skandalı gibi bazen kamusal farkındalık yüzeyine çıkan gizli istismarlardan çok uzak değiller. Denizaşırı yerlerde ABD yetkililerinin uyguladığı cinsel işkencenin aleniliği, mevcut rejimin bu tür istismarları kınayan geleneksel kurallara artık aldırmadığının duyurusu gibidir.

Cinsel Taciz ve Saldırı

İnsanların cinsellikle iktidarı birbirine karıştıracak ve kadınlığı utanç duyulacak bir güçsüzlükle özdeşleştirecek şekilde toplumsallaştıkları ataerkil toplumlarda, cinsel taciz ve saldırı daima istismar yöntemleri olarak kullanılacaktır.

Devlet yetkililerinin cinsel taciz ve saldırıları, genellikle işkence unsurları olsalar da uç vakalarla sınırlı değildir. Polis memurları tecritteki ya da pasif direniş gösteren protestoculara eziyet çektirmek için cinsel yorumlar yapabilir, hatta kadın aktivistlerin göğüslerine veya kalçalarına dokunabiliir. Polisler gözaltına aldıkları bir aktivistin cinsel organlarını avuçlayıp bu

ihlale verdiği gayrihtiyari tepki ile polise mukavemet suçlamasını meşrulaştırmaya çalışabilir. Cezaevine konan aktivistler gardiyanların ya da diğer mahpusların cinsel saldırısına uğrayabilir. Aktivistlere yönelik cinsel saldırı ve tacize sivil yurttaşlar da katılır. Örneğin, hayvan özgürlüğü aktivisti bazı kadınlar avcıların cinsel saldırısına maruz kalmışlardır. Birçok farklı toplumsal hareketten kadın aktivistler, protesto ettikleri kişileri koruyan güvenlik görevlileri tarafından elle taciz edilmiştir.

Cinsiyetçilik bu denli yaygın olduğu için, kadın aktivistlerin arzulamadıkları bir cinsel ilginin hedefi olmak için agresif bir harekette bulunmaları gerekmez. Bildiri dağıtan ya da masa açan kadın aktivistlerin cinsel tacize uğraması hiç ender olmasa da bundan pek söz edilmez, zira kadınlar için gündelik hayatlarında sokakta tacize uğramak alışıldık bir şeydir. Erkekler de cinsel saldırı ya da tacizin hedefi olabilir. Özellikle eşcinsel olan ya da olduğu varsayılan erkeklerin sokakta tacize uğraması daha olasıdır. Ancak cinsel taciz ve saldırı, kadınlığı utanç verici bulan herhangi bir erkeği küçük düşürmek için de kullanılabilir.

Cinsel saldırının ne düzeyde fiziksel zorlama içerdiğinden bağımsız olarak, cinsel ihlalin şiddet olduğunu ve öyle deneyimlendiğini hatırlamak önemlidir. Cinsel saldırıdan sağ kalan bir erkeğin antropolog Cathy Winkler'a anlattığı gibi "aşağılama, fiziksel dayak hissi veren psikolojik dayaktır." Cinsel saldırı atlatanlar genelde gerçek anlamda berelenmiş ve dayak yemiş gibi hissederler, saldırı fiziksel şiddet içermediğinde bile.

"Saldırı" kelimesini kasten kullanıyorum. Yalnızca istenmeyen penetrasyon değil, cinsel uzuvlara, göğüslere ya da kalçalara her istenmeyen dokunuş, kurbanın isteklerini failin iradesine tabi kılan bir saldırıdır. Üzerinizde gezinen parmaklar, copun neden olduğu morluklar kadar görünür olmamakla be-

raber, cinsel saldırının duygusal tesiri sebebiyle daha kalıcı hasara yol açabilir.

Maalesef bu konuyu kapatmadan önce aktivistlerin yoldaşları tarafından da saldırıya uğrayabileceğini hatırlatmak zorundayım. Cinsel saldırıların ezici çoğunluğu kurbanlarını tanıyan erkekler tarafından gerçekleştirilir ve bunların çoğu flört, ilişki ya da birlikte yaşama esnasında vuku bulur. Cinsel saldırılar eşcinsel birlikteliklerde de mevcuttur. Aktivistler genelde birbirlerini tanıdığı ve birbirleriyle romantik ilişkiler kurduğu için, cinsel ve hane içi şiddet aktivist cemaatlerde sanıldığından çok daha sık meydana gelir. Maalesef aktivistler de başka insanlar gibi, tanıdıkları birinin faili olduğu tecavüz ya da farklı bir şiddetten bahseden kişileri dışlamaya, ayıplamaya veya onlara inanmamaya eğilimlidir. Laura Gionivi'nin 2006'da bir doğa ve hayvan özgürlüğü konferansında anlattığı gibi, bu şekilde susturulmak cinsel ve hane içi şiddet atlatan herkese zarar vermekle birlikte, deneyimlerini anlatmanın sonucu olarak mensubu oldukları toplumsal hareketteki irtibatlarına ve kaynaklara erişimlerini yitiren aktivistler için özellikle yaralayıcıdır.

İhanet

Bu noktada sıkıntılı bir konu olan ihanet ele alınabilir. Sevilen ya da saygı duyulanlar tarafından ihanete uğramayı içeren travma özellikle incitici olabilir. Bu tür travmaların açtığı yaralar genelde en güç iyileşenler ve geride en büyük ruhsal izler bırakanlardır. Aktivistler başka aktivistler tarafından istismar edildiğinde ve ardından başka aktivistler tarafından yanlış anlaşıldığında ya da kendilerine inanılmadığında ihanet kat be kat artar.

Aktivistlere zarar veren başka ihanet biçimleri de vardır. En çok zarar vereni baskıcı devletle yapılan gizli işbirliğidir. Bu

durum kendi başına travmatik bir ihanet olmanın yanı sıra polisin eline düşüp hem fiziksel hem duygusal travma yaşamakla da sonuçlanabilir. Akranlarının ihanetine uğrayan birçok aktivistin başına dayak da hapse atılmak da daha kötüleri de gelmiştir. İhanete uğrayan bazı aktivistler, güvenilir yoldaşlara sahip olmaktan gelen destek verici bağ hissini yitirdikleri için, mahkemeye çıkarılmaya ya da tutuklanmaya müteakiben intihar etmiştir. Toplumsal hareketlerdeki tüm aktivistler an itibarıyla devletin hedefindedir ve yoldaşlarıyla yaptıkları en özel konuşmaların bile (yoldaşları tarafından!) kayıt altına alınıyor olabileceğini bildikleri güvensiz bir "güvenlik kültürü" tarafından bir şekilde zarar görürler.

Terörize Etme

Terörist olmak nasıl bir his? Bana sorarsanız biraz tatsız bir hissiyat. Çok sayıda ılımlı "terörist" bu rahatsızlığı hisseder. Yurtiçi terörizmden hüküm giymiş olan dostum Lauren Gazzola'ya göre bu terimi şiddete *karşı* şiddetsiz bir şekilde yapılan doğrudan eylemler için kullanmanın mantıksızlığı ve "esaslı isabetsizliği" çileden çıkarıcı.

Açıklamama izin verin. Doğa ve hayvan savunucularına karşı şirket çıkarlarını müdafaa edenler, 11 Eylül 2001 saldırılarının ardından her çeşit aktivist taktiği "terörizm" olarak yaftalama fırsatını kaçırmadı. Alenen şiddet karşıtı olan, asla kimseyi öldürmemiş, hatta yaralamamış doğa ve hayvan özgürlüğü örgütleri, FBI'ın yurtiçi terörizm takip listesinin en tepesinde, şiddeti savunmuş, uygulamış ve buna devam eden milislerin ve nefret gruplarının önünde yer alıyor.

Kümes hayvanı endüstrisinin hakim olduğu bir bölgede bir tavuk barınağında yaşıyorum. Eğer endüstriyel bir hayvan çiftliği işleten komşumuz barınağımızdaki kuşların fotoğraflarını çekmek için izinsiz bir şekilde mülkümüze girerse haneye te-

cavüzle suçlanabilir. Eğer ben çiftliğinde hapis haldeki kuşların fotoğraflarını çekmek için izinsiz bir şekilde onun mülküne girersem bir çeşit terörizmle suçlanabilirim.

Yakın zamanda New Jersey'de altı aktivist, bir işletmeyi faks yağmuruna tutmak ve özel konutların önündeki kamuya ait kaldırımlarda pankart açmak gibi benim de yapmış olduğum eylemler sebebiyle "hayvan işletmelerine yönelik terörizm" suçundan hüküm giydi. Ben AIDS aktivistsiyken, yüzlerce faksın ve telefonun aynı anda aynı ofise ulaşmasının organize edilmesine birden fazla kez yardımcı oldum. Kiracı dayanışması örgütlerken düşük gelirli kiracıları aksi kira zenginlerinin evleri ve iş yerleri önünde eylem yapmaları için yüreklendirdim.

Şimdi duyuyorum ki bu tür taktikler terörizmmiş. Sevdiğim ve saygı duyduğum insanların, söyledikleri şeylerin *başka* insanlara eylemlerinde ilham verdiği iddiasıyla terörist olma suçlamasıyla hapse atıldıklarını görüyorum. Gerçek anlamda bir karıncayı incitmeyecek yumuşak huylu hayvan savunucularına, sırf endüstrinin hayvanlara yaptığı bazı şeylerin gaddarca olduğunu söyledikleri için terörist dendiğini gördüm. Bir yandan da –diğer herkes gibi– Ebu Gureyb'de çekilen fotoğrafları gördüm ve (tam da amaçlandığı gibi) "Ya aynısını bana da yapmaya karar verirlerse?" diye düşünüyorum. İnsanların kaybedildiği "olağandışı örtülü iade" hikâyelerini duyuyorum ve merak ediyorum: "Aynısını burada yapmaya ne zaman başlayacaklar?"

Gülüyorum ve korkuyorum. Yumuşak huylu hayvan refahı savunucularına terörist demenin aptallığına alaycı bir şekilde gülerken bir yandan da gözümüze sokulan dersi alıyorum: Bu insanlar insafsız. İstediklerini elde etmeden durmayacaklar. Eğer henüz bizi almaya gelmedilerse bunun yegâne sebebi henüz yeteri kadar tehdit teşkil etmiyor olmamız.

Aktivizmin terörize edilmesi adını verebileceğimiz duruma benim kişisel tepkim bu. Başkaları şüphesiz farklı hisseder. Ancak Florida ile Guantánamo Körfezi arasında o kadar da uzun bir mesafe olmadığını pek çok aktivist (özellikle de anarşistler, radikal çevreciler ve hayvan özgürlükçüleri) iyi bilir.

Nelere Tanık Olduk

Endüstriyel bir hayvan çiftliğine yaptığım ilk ziyarette, kapalı alandaki idrarın biriktirdiği amonyak sebebiyle gözyaşlarım yüzümü sırılsıklam ederken, bileklerime kadar battığım dışkının içinde yalpalayarak bir saatten fazla zaman geçirdim. Akranları yakalanıp kamyonlara doldurularak ölüme gönderildiğinde arkada bırakılan birkaç tavuğu kovalarken defalarca ayağım kaydı ve çürümenin çeşitli aşamalarında olan ölü kuşlara takılıp sendeledim. Onları güvenli bir yere götürmeye niyetli olduğumdan bîhaber kuşlar kendilerini bana karşı savundu, beni telaş içinde pençeledi ve gagaladı. Dışkının ve dehşetin kokusu adeta katlanılmazdı. Eve döndüğümde mahvolmuş ayakkabılarımı kapının eşiğinde bıraktım ve dedim ki "Bir daha aynı kişi olmayacağım." Travma size işte bunu yapar. Travmatik bir vakaya tepkiniz ne kadar yumuşak ya da sert olursa olsun, kendinizi gözetmek için ne yaparsanız yapın, bir daha asla o şeyi yaşamamış ya da görmemiş biri olmayacaksınız.

Son yıllarda hayvan özgürlüğü aktivistleriyle çok zaman geçirdim. Kimsenin görmemesi gereken manzaralar, kimsenin yaşamaması gereken eziyetler gördüm. Her birimiz insanların elinden gelen en büyük kötülüklerle yüzleştik ve hepimiz biliyoruz ki insan eyleminin sapıkça şiddet dolu dünyasında kimse gerçekten güvende değil. Her birimiz şiddete dur demek elimizden gelmediği için travmatize olmuşuzdur ve kurtara-

madığımız kişilerin hatırası uykularımızı kaçırır. Bunları deneyimleyen yalnızca biz değiliz. Aktivistliğin birçok hedefi ve taktiği insanları berbat şeylere tanık olacakları yerlere götürür. Açlıktan ölen çocuklar. Şişmiş cesetler. Göz alabildiğine yayılmış petrol sızıntıları. Dehşetin ve sefaletin görüntüsü, sesi ve kokusu.

Kendi travmamızın ikincil olduğunu, başlıca travmanın yardım etmeyi amaçladıklarımızın katlandıkları olduğunu hepimiz biliyoruz. Ancak bazen biz de özgürleştirmeye çabaladıklarımızdan biriyizdir. Ne olursa olsun, tanık olmanın etkilerini sırf düşünce gücüyle ortadan kaldıramayız. Bir şeyleri bilmek insanı değiştirir. Daha önce yalnızca hayal ettiğiniz, hatta belki aklınızın ucundan bile geçmemiş dehşetlerin gerçekliğini idrak ettiğinizde yeni birine dönüşürsünüz. Unutmak için ne kadar çaba harcarsanız harcayın bir daha asla bunları bilmeyen biri olmayacaksınız.

Yeni bilgi bazen inancın temellerini sarsar. Kimi zaman bu temeller sarsılmalıdır ki zamanında lekeli bir camın ardından baktığımız dünyayı daha net görebilelim. Yine de bu deneyim yönümüzü şaşırmamıza veya depresyona yol açarak derinden rahatsızlık verebilir.

Tanık olmakla ilgili bir diğer soruna şer bilgi adını verebiliriz. Adem ve Havva hikâyesi, İbrahimî dinlerin mensuplarına bilginin şer olduğunu söyler. Bu inançların hakim olduğu kültürlerde yaşayanlarımız, kabahate dair bilgi ile kabahatin kendisini birbirine karıştırmaya eğilimlidir. İstismara uğrayan ve sömürülen çocukları masumiyetlerini yitirdiklerini söyleyerek daha da fazla travmatize etmemiz bu yüzdendir - sanki bir suç işlemişler gibi!

Yanlış şeylere tanık olmak bizi suç ortağı yaparmışçasına, gördüğümüz şeyler tarafından lekelenmiş hissetme eğilimi gösteririz. Bazen bir yere kadar suç ortağı oluruz ve bu durum

tepkilerimizi karmaşıklaştırır. Abartılmış bir suçluluk hissiyatı duyabiliriz ki bu his, sorumluluk hissiyle samimi bir şekilde müdahil olmaya kıyasla daha kolay baştan savılabilir. Yaralanmış bir masumiyet hissiyatına sığınmamız da olasıdır. Suçluluk hissinin insanın genelde elini kolunu bağlamasının sebebi budur. İdeal olan, suçluluğun ötesine geçebilmek ve kendi suç ortaklığımızla yüzleşmemizin eylemi sekteye uğratmaktansa teşvik ettiği bir yere varmaktır. Birçok başka durumda geçerli olduğu gibi, bu da iletişim halindeyken yalnızken olduğundan daha kolay başarılır.

Gördüğümüz belirli şeyler eyleme ilham da verebilir ket de vurabilir. Tutsaklığa tanık olduğumuzda başkaları hapisken bu denli özgür olduğumuz için utanabilir ya da kendi tutsaklık korkularımız yüzünden utanç duyabiliriz. Dikenli tellere, kafeslere ya da silahlı muhafızlara bakarken, travmanın karakteristik özelliği olan çaresizlik hissine kapılabiliriz. Bir siyasi tutukluya yaptığımız ziyaretten özgür olarak ayrıldığımızda, barınaktaki kafese kapatılmış kedi yavrusunu belirsiz kaderine terk ettiğimizde, hayvanat bahçesinde parmaklıklar ardındaki zürafaların uzun boyunlarına baktığımızda bir parçamız onlarla kalır ve onların özgürlükten yoksun olduğu bilgisi yüreğimizden çıkmaz.

Bunun bize tam olarak ne yaptığından emin değilim ama, örneğin, ne zaman o zürafaları düşünsem bazılarımız kafesteyken hiçbirimizin özgür olmadığını çok iyi anlıyorum. Bir şekilde *biliyorum*: Onların yerinde ben de olabilirdim. Kendi özgürlüğümün hem enginliğini hem de sınırlarını deneyimliyorum. Özgürlüğümü en doyasıya hissettiğim anda sınırlarını da en net şekilde görüyorum. Bu tür zamanlarda hem bu özgürlüğü kullanmak için daha azimli oluyorum hem de onu yitirmekten daha çok korkuyorum. Tahminim o ki aktivistlerin

çoğu başkalarının tutsaklığıyla yüz yüze geldiğinde kararlılık ve korkunun bu dansını deneyimliyordur.

Neye İhtiyaç Duyuyoruz

Artçı-şok yaşamış olsun olmasın bütün aktivistler, içinde çalışma yürütebilecekleri destekleyici örgütlenmelere ve cemaatlere ihtiyaç duyar. "İhtiyaç" doğru kelime olmayabilir, zira birçoğumuz hiç dost canlısı olmayan ortamlarda varlığımızı sürdürmeyi becerebiliyoruz. Ancak herhangi bir aktivist örgütte herhangi bir süre geçirmiş herkesin bildiği gibi, aktivistlerin tükenmişlik hissine kapılmaları ve mücadeleyi terk etmeleri toplumsal değişim hareketlerinin hayati enerjisini tüketir. Bir yandan da geride kalan fazlaca stres altındaki aktivistler, ellerinden gelenin en iyisiyle, tökezleyerek de olsa yol almaya, mucizelere imza atmaya çalışmaya çabalarlar. Ancak, daha çok yardımla, daha çok uykuyla ve hayvan bedenlerinden daha az talepte bulunarak varabilecekleri verimliliğe pek seyrek ulaşabilirler. Dürüst olursak yapılması gereken her şeyi yapmak için yeterli kolektif enerjiye sahip olmadıklarını itiraf edeceğizdir.

Eğer dünyayı küresel ısınma ve nükleer savaş gibi tehlikelerden kurtaracaksak, aktivistlere en azından hakim kültürün sporculara sunduğu kadar şevkli bir bakım sunan örgütlere, toplumsal hareketlere ve cemaatlere hepimizin gereksinimi var demektir. Sporcular gibi biz aktivistlerin de zihinlerimizi ve kaslarımızı gözetmek için gerekli bilgiye ve kaynaklara ihtiyacımız vardır. Sporcular gibi biz aktivistlerin de mücadele esnasında bizi yüreklendirecek, zaferi bizimle birlikte kutlayacak ve mağlubiyette moralimizi yeniden inşa etmemize yardımcı olacak takım arkadaşlarına, koçlara ve destekçilere ihtiyacımız vardır. Hata yaptığımızda, ki şüphesiz yapacağız, neyin ters gittiğini gözden geçirmek ve bir dahaki sefere neyi farklı yapa-

cağımıza karar vermek için güvenli alanlara ihtiyacımız vardır. Sakatlandığımızda, ki bu çok muhtemeldir, uygun sağlık hizmetlerine ve iyileşme sürecinde hem duygusal hem maddi desteğe ihtiyaç duyarız.

Bütün bunlar pratik gerçeklikte ne anlama geliyor? Örgütler, toplumsal hareketler, cemaatler ve profesyonel yardımcılar artçı-şoka engel olmak ya da etkisini hafifletmek için tam olarak ne yapabilir? Artçı-şok yaşayan aktivistler kendilerine nasıl yardım edebilir? Bu kitabın sıradaki kısmının eğildiği sorular bunlar.

II. KISIM

JEOLOJİ

3
ARTÇI-ŞOK

Artçı-şok, aktivistlerin katlandığı travmatik olayların yankılaşımları için kullandığım bir ifade. Artçı-şok, başından çeşitli travmalar geçmiş kişiler tarafından deneyimlenen posttravmatik stres veya depresyonu içerebileceği gibi aktivizm bağlamıyla ilişkili tepkileri de ihtiva edebilir.

Doğadaki artçı-şok büyük bir depremi müteakip ikincil bir sarsıntı ya da sarsıntılar serisidir. Vikipedi'de 20 Mart 2006'da yazıldığı gibi "Artçı-şoklar tehlikelidir çünkü genellikle öngörülemezler, şiddetli olabilirler ve ana şokta hasar görmüş binaları yıkabilirler." Bir ya da birden fazla travmatik şokun ardından gelen hisleri ifade etmek için bu terimi seçmemin sebebi tam da bu. Sarsıcılardır, her şeyi sallayabilirler ve insanları yıkıntıların altında kalmış hissi içinde bırakabilirler.

Depremlere kırılmalar yol açar. Artçı-şoklar genelde daha fazla çatlak yaratır. Bu durum duygusal travma ve artçı-şok için de geçerlidir. Depremlerden sonra cemaatler fiziksel altyapıyı onarmak ve hasar gören iletişimi yeniden kurmak için yapılması gereken ne varsa ortaklaşa ve işbirliği içinde yapar. Benzer şekilde, artçı-şok ile yüzleşen aktivistlerin bedenlerini onarmak ve hem kendileriyle hem de başkalarıyla sağlıklı ilişkilerini yeniden kurmak için ihtiyaçları olan her şeye sahip ol-

duğundan emin olmak adına her birimizin katkıda bulunması gerekir.

Depremin sebep olduğu bazı kırılmaların onarılması imkansızdır. Dürüst olursak bazen duygusal travmanın da kalıcı hasara yol açtığını itiraf etmemiz gerekir. Ancak, artçı-şokun sebep olduğu duygusal ve ilişkisel kırılmaların çoğunlukla görece kolay onarılabildiği bir gerçektir. Kimi zaman yalnızca konuşmak bile kâfidir. Öteki durumlarda yol tamiratları fiziksel emeğe ihtiyaç duyabilir ve iletişim kanallarının yeniden açılması bazen hatın sayılır derecede karmaşık bir iştir.

Her halükarda, artçı-şoktan sonra iyileşmek, hazırlıklı insanlar tarafından üstlenildiğinde daha çabuk ve kolay işleyen kolektif bir uğraştır. Artçı-şoktan muzdarip olan kişi gerek siz olun gerekse dayanışma içinde olduğunuz bir aktivist olsun, bu kitabın amacı size bu tür iyileşme çabalarına katılmak için ihtiyacınız olan araçları ve bilgiyi sunmaktır.

Artçı-şok yaşayan aktivistler kendilerini tipik olarak posttravmatik stres ve depresyon diye adlandırılan olguların biri ya da ikisiyle birden boğuşurken bulabilir. Stres ve depresyondan bahsetmeye başlamadan önce can sıkıcı konular olan psikiyatri ve tanı ile ilgili birkaç şey söylemeliyim. *Artçı-şok* terimini kullanmamın yegâne sebebi, aktivistlerin karşılaştığı özel stres kaynakları ve koşullar değil. Bu terimi kullanarak aynı zamanda tıp mesleklerinin isim koyup tanımlamaktan pek keyif aldığı "hastalıklar" ve "bozukluklar" hakkında konuşuyormuş gibi olmaktan kaçınmayı amaçlıyorum.

Tanılar tıp alanında vazgeçilmez araçlar olsa da, akıl sağlığı alanında kullanımları, işaret ettikleri sorunların karmaşık doğası ve kötüye kullanılma potansiyelleri sebebiyle özü itibarıyla sorunludur. Birinci bölümde gösterdiğim gibi hisler hem sosyal hem fiziksel süreçlerdir. Hisler ile ilgili sorunlar genelde içsel ve etkileşimsel etmenlerin daha bile karmaşık bir araya

gelişleridir. Bu tür sorunları grip gibi sorunlarla aynı şekilde sınıflandırmak, karmaşık süreçlerdense basit şeylermiş gibi görünmelerine sebep olur. Toplumsal süreçlere şey muamelesi yapma yanlışına *şeyleştirme* denir ve bu en can sıkıcı toplumsal sorunlarımızın birçoğuna sebep olan etmenlerden biridir. Şeyleştirme, yaşamsal sorunları psikiyatrik teşhisler kullanarak etiketleme yoluyla, insanları güçsüz kılabilir ve ilaç endüstrisi vurgunculannın kimi zaman boş çıkan vaatlerine karşı korunmasız bırakabilir.

Vurgunculuk, psikiyatrik tanıların rol oynadığı uzun istismarlar dizisinin son öğesidir. Psikiyatri kurumları ile onları yöneten doktorlar, engelli insanlara yapılan işkencelerden tutun siyasi muhaliflerin hapsedilmesine kadar, teşhisi yüzlerce yıldır silah gibi kullanılmıştır. Süregelen bu tarih, şeyleştirme sorunuyla bir araya gelince, kendi uzmanlık alanına cephe alan Thomas Szasz gibi birçok kişinin tüm psikiyatrik tanıların özü itibarıyla istismar olduğunu beyan etmesine yol açar.

Bu meselelerin bilincinde olmakla beraber, bu teşhislerin travmaya verilen olağan tepkileri sınıflandırma konusunda faydalı kategoriler olduğunu düşünen terapist ve araştırmacıların posttravmatik stres ve depresyon üzerine yaptığı iyi çalışmaları da görmezden gelmek istemiyorum. Dolayısıyla bu bölüm aktivistler arasında artçı-şokun özel etmenlerini incelemeden evvel, önce "posttravmatik stres," sonra da "depresyon" denen olgulara göz atacak. *Posttravmatik stres bozukluğu* ve *depresyon* teşhisleri ile bağlantılı belirli sorunlar ilgili her bölümün başında tartışılacak.

Şeyleştirme ile ilgili tüm bu konuşmaların sizi kandırıp artçı-şokun fiziksel bir etkisi olmadığını düşünmeye sevk etmesine müsaade etmeyin. Beyniniz her daim değişiyor. Bir şey öğrendiğiniz ya da bir duyunun anısını depoladığınız her an beyniniz değişmiştir. Beyindeki değişim basit hafıza depola-

masının ötesindedir. Beyninizdeki yapılar onları nasıl kullandığınıza bağlı olarak değişim gösterebilir. Örneğin, beynin hipokampus adı verilen parçasının arka kısmı Londra'daki taksi şoförlerinde başkalarına kıyasla daha büyüktür. Neden? Çünkü hipokampusun arkası yön bulmada kullanılır. Ne kadar süre taksi şoförlüğü yapıldıysa, sürücü ile kontrol grubundan gönüllülerin hipokampusları arasındaki farkın derecesi de o denli yüksek olur.

Travma da beyinde değişime sebep olabilir. Posttravmatik stres bozukluğu teşhisi konmuş insanlarda beynin korpus kallosum denen parçasının kapladığı alanın azaldığı görülmüştür. Korpus kallosumun beynin sol ve sağ loblarını birbirine bağladığı göz önünde tutulursa, bu küçülmenin travma atlatan kişilerin deneyimlediği kopukluklar ile ilişkili olduğu sezilebilir. Depresyon gerçiren kişilerde hipokampusun hacminde azalmalar görülmüştür. Hipokampusun yeni anıların depolanmasında rol aldığını düşünürsek, bu küçülmelerin travma atlatan ve depresyon geçiren kimi kişilerin deneyimlediği hafıza sorunlarıyla ilişkili olduğunu düşünebiliriz. Bunlar, travma atlatanların beyin yapısı ve işlevinde tespit edilen birçok değişimden yalnızca ikisi. Travma atlatıp PTSB tanısı konmuş kişilerde kan dolaşımı, hormon seviyeleri ve kalp atış hızında değişimler de görülmüştür. Ayrıca biliyoruz ki bir tek kuvvetli korku dahi limbik sisteme o olayı hatırlatan bir şey tarafından tetiklendiğinde büyük çaplı bir kaç-veya-savaş tepkisini vermeyi öğretebilir.

Oldukça teknik detaylarmış gibi görünüyor olabilecek bu şeyleri basit ve önemli bir noktaya parmak basmak için gündeme getiriyorum: Artçı-şok gerçektir. Eğer başınızdan biyokimyanızı başkalaştıran bir travma geçtiyse ya da birikerek beyninizin yapısını başkalaştırmış bir travmatik olaylar serisine

katlanmak zorunda kaldıysanız, nihai sıkıntıyı görmezden gelmek sorunun ortadan kalkmasını sağlamayacaktır.

Öğrenilmesi gereken önemli bir ders daha var: Değişim mümkündür. Deneyimler kişileri değiştirir. Travmatik deneyimler nasıl gerçekten acı veriyorsa iyileştirici deneyimler de gerçekten yardımcı olabilir. Dertleşmek maddi bir fark yaratabilir. Fiziksel devalar da yardımcı olabilir. Bu yüzden bu bölüm yalnızca posttravmatik stresin, depresyonun ve artçı-şokun ayırt edici özelliklerinin tasvirlerini içermekle kalmıyor, posttravmatik stres ve depresyon konularında birçok insanın faydalı bulduğu ve artçı-şok için de yararlı olabilecek tedavi çeşitleri hakkında bilgi de barındırıyor. Müteakip bölümler artçı-şoka devalar ve artçı-şoka engel olmak ya da onun etkisini azaltmak için bireylerin, örgütlerin ve cemaatlerin yapabilecekleri konularında daha çok detaya iniyor.

Posttravmatik Stres

Travma bir tahribat ya da şoktur. Kai Erikson'un tasvirine göre travma, "birinin bir kişi olarak kapladığı alana dışardan izinsiz giren ve iç dünyasına hasar veren bir saldırıdır." Travmatik bir olayı deneyimlemek, ona tanık olmak, hatta yalnızca onu öğrenmek bile aksatıcı zihinsel, duygusal ve fiziksel tepkileri tetikleyebilir. Eğer travmatik olay şiddetli, uzun süreli, tekrar eden veya başka herhangi bir şekilde aşırı ise ya da bu travma eski bir travmanın hatırlatıcısıysa, doğal stres tepkileri devamlılık gösterebilir ve gelişip toplumda posttravmatik stres olarak bilinen sıkıntı belirtisi kümelerine dönüşebilir.

Bir tahribat ya da şokun çaresizlik hissi bağlamında deneyimlenmesi ya da ona tanık olunması, posttravmatik stres tepkilerinin en olası olduğu zamanlardır. Kişinin kendisine ya da başkalarına yönelik tehlike karşısında çaresizliği, beden için bir

açmaz yaratır. Duyular "BU ACİL BİR DURUM!" diye bağırır ve sinir sistemi buna sindirimi durdurarak, kol ve bacak kaslarına fazladan kan pompalayarak, kan dolaşımına adrenalin salarak, görüşü daha keskin kılarak ve bedeni savaşmaya veya kaçmaya başka şekillerde hazırlayarak cevap verir. Ancak bedenin yapabileceği hiçbir şey yoktur! Sinir sistemi içsel motorların devrini yükseltmeye ve duyular "BU ACİL BİR DURUM!" diye bağırmaya devam eder, ama tüm bu enerji ve duygunun gideceği hiçbir yer yoktur.

Eğer bu durum yeteri kadar uzun sürer ya da yeterli sıklıkla tekrar ederse organizma kalıcı hasar görebilir. Bunun en bariz örneği Birinci Dünya Savaşı'dır. Siperlerde kapana kısılan askerler, karşı koymak ya kendilerini korumak için hiçbir şey yapamayacak halde sonsuz gibi görünen bomba yağmuruna maruz kalmıştır. Birçoğu savaş sonrası nevrozu yaşamış, hastane yataklarında hareketsiz otururlarken kalpleri sanki hâlâ ateş altındalarmış gibi güm güm atmıştır.

ABD yurttaşları travmatik stresin (en azından bu isimle) farkına ilk kez Vietnam Savaşı'nın akabine vardı. Öğrendik ki kabuslar, geçmişe dönüşler (*flashback*) ve kişiyi elden ayaktan düşüren korku ve gazap hisleri savaşın dehşetlerine maruz kalmanın olağan sonuçlarıydı. Judith Herman'ın kitabı *Travma ve İyileşme*'de bol sayıda örnekle gösterdiği gibi, bu daha önce öğrenmiş ve unutmuş olduğumuz bir dersti. Her nesil kendi başına gelen travmayı unutmaya çalışır ve böyle yapmakla bir sonraki nesle travma yaşatmaya daha yatkın hale gelir.

Savaş deneyimleri tarafından travmatize olmuş Vietnam gazilerinin tehlikeli derecede dengesiz davranışları arasından çokça kamusallaşmış birkaç vaka, 1970'lerin sonları ve 1980'lerin başlarında travma konusunu ABD'nin ulusal gündemine oturttu. Böylece, akıl sağlığı uzmanları tarafından kullanılan tanısal nozoloji, bugün posttravmatik stres bozukluğu (PTSB)

denen olguyu içerir hale geldi. Bu teşhis bu şekilde etiketlenen insanlar tarafından büyük ölçüde benimsendi. Delilik gibi deneyimledikleri şeyler hakkında makul bir şekilde düşünebilmek birçoğunu açıkça rahatlamıştı. Cinsel ve hane içi şiddet atlatan ve eskiden "histerik" gibi alçaltıcı terimlerle etiketlenen kişilerin savunucuları –başta yalnızca insan deneyiminin normal yelpazesi dışında kalan olaylar için kullanılan– travma kavramının tecavüz gibi gündelik deneyimleri de kapsar şekilde yeniden tanımlanması için lobi yaptı.

Psikiyatrik bir tanı olan PTSB kavramının yine de bazı sorunları var. Pinochet rejimi altındaki istismarlardan sağ kalan Şilililerle çalışmış olan David Becker der ki "soykırım, işkence veya siyasi baskıdan bahsederken bunların kurbanlarını bir *bozukluk* ile etiketlemek insana biraz garip geliyor." Aynısı tecavüz, eşcinsel düşmanlığı veya başka nefret suçlarından sağ kalan travmatize olmuş kişiler için de söylenebilir. PTSB'nin sözde belirtileri aslında olağanüstü düzeyde ürkütücü ve kafa karıştırıcı deneyimlere verilen *normal* fiziksel ve duygusal tepkilerdir.

Bunun yanı sıra, bir travmanın akabindeki doğal stres tepkilerinin devamlılığı epey rahatsızlık verici ve aksatıcıdır. Travmatik olayların vahametleri ve koşullarındaki farklılıkların yanı sıra fizyoloji ve yaşanmışlıklardaki bireysel farklılıklar da stres tepkilerinin şiddeti ve süresinde büyük ölçekte doğal çeşitliliğe yol açar. Kimi insanlar bir süreliğine kendilerini ciddi derecede dermansız ya da tamamıyla eylemsiz kılınmış bulabilir. Bu tür durumlarda PTSB tanısı bazen insanlar için teselli olabilir.

Felsefe profesörü Susan Brison, tecavüze uğrayıp boğazlandıktan sonra ölüme terk edilişinin akabinde düşünmekte ve konuşmakta çektiği güçlüklerle mücadele ederken yardım umudunu PTSB kavramında buldu. O kendisine olanları tam

olarak anlamlandıramazken bu tanısal kategorinin varlığı yaşadıklarına başka insanların anlam verebileceğini, dahası, bir ölçüde rahatlama yaşamak için ne yapabileceğini bilebilecek uzmanlar olduğunu ortaya koymaktaydı. Gerçekten de bu uzmanlar tarafından yazılan ilaçlar Brison'a kendisine yapılmış ve diğer kadınlara hâlâ her gün yapılmakta olanlar ile ilgili düşünceleri ve hisleri üzerine çalışmaya başlamak için yeterli rahatlama sağladı. Dolayısıyla PTSB teşhisi Brison'a kişisel olarak yardımcı olmanın yanı sıra, onu bir anlamda özgürleştirerek politik olarak anlamlı çalışmalar yapmasını sağladı. Bu örnekte tanının olumsuz değil olumlu bir etkisi oldu.

Yine de bu ülkede ve başka yerlerdeki birçok muhalif, psikiyatrik tanıların geçmişte ve günümüzde nasıl baskıcı işlevler için kullanıldığının farkındadır. Travmadan sağ kalan birçok aktivist, psikiyatriye, teşhislere ve bunlarla ilişkili her şeye haklı olarak mesafeli olabilir. Bunun yanı sıra, travma atlatan bazı aktivistler, kendilerini eylemsiz kılan stres veya depresyon hakkında yardım alma konusunda yalnızca bunları hipertansiyon ya da diyabet gibi düşündüklerinde rahat hisseder, zira bunlar uzman tavsiyesi almayı gerektiren ve suçluluk ya da utanç duyulmaksızın ilgi gösterilebilecek tıbbi sorunlardır. Teşhislerin, tüm kavramsal kategoriler gibi, yalnızca birer araç olduğunu hatırladığımızda bu durum o kadar da çelişki gibi görünmez. Aynı yıldız tornavida gibi PTSB tanısı da bazı durumlarda kullanılacak ideal şeyken ötekilerinde tamamen işlevsiz olabilir. Elbette bunların ikisi de kimseyi yaralayacak bir şekilde kullanılmamalıdır.

Eşcinselliğin hâlâ resmi olarak bir akıl hastalığı olarak sınıflandırıldığı zamanlarda ergenliğe girmiş bir lezbiyen olarak ben de psikiyatristlerin silah gibi kullandığı kategorilerden içgüdüsel bir şekilde irkilenlerdenim. Kişinin kendi kaotik deneyimlerinin titizce derlenip birilerine anlamlı gelebilecek bir şek-

le sokulmasının sağlayabileceği rahatlama hissini de biliyorum. Emin olduğum bir şey varsa o da kimsenin bir başkasına kendi deneyimleri hakkında nasıl düşünmesi gerektiğini söylememesi gerektiğidir. Artçı-şok yaşayan aktivistlerin travmaya verilen olağan tepkilerin neler olduğundan, kimilerine faydalı olmuş devalardan ve travma atlatan birçok kişiye yardımcı olmuş insanların tüm bunlar hakkında neler düşündüğünden haberdar olduğundan emin olmalıyız. Bunu sağladıktan sonra insanlar kendi stres tepkilerini nasıl anlamlandıracaklarına ve (eğer adlandıracaklarsa) nasıl adlandırmak istediklerine kendileri karar verebilir. Bu kendi kararlarını verme hali çok önemlidir, çünkü, üzerinde duracağımız üzere, çaresiz ve kendi denetimini yitirmiş gibi hissetmek travmatik stresin hem sebebi hem de sonucudur.

Travmatik strese yol açabilecek olaylar listelenemeyecek kadar çok ve çeşitlidir. Kişinin kendisinin ya da başka birinin başına gelen ölüm, yaralama veya fiziksel bütünlüğe yönelik başka kasıtlar ya da bunların tehdidini barındıran vakaları içermekle birlikte bunlarla sınırlı değillerdir. Yalnızca fiziksel ve cinsel saldırıları değil, hapsedilme ve kişinin kendi kararlarını vermesinin başka şekillerde sınırlandırılmasını da içerirler. Bu tür vakaları deneyimlemek, onlara tanık olmak, hatta yalnızca onların haberini almak bile travmatik stresin psikofizyolojik temeli olan yoğun korku, dehşet veya çaresizlik hissiyatlarını harekete geçirebilir. Bu hisler kimi insanlarda kimi koşullar altında posttravmatik stresin aşağıda tarif edilecek niteliklerine yol açabilir.

Travma daima bir çeşit kopuş veya kırılma içerir. Bu fiziksel bir tahribat olabileceği gibi kişinin iç dünyasında, diğer insanlarla arasında, materyal çevresinde, bu materyal çevre ile kendisi arasında ya da pek önemsediği inançları ile gerçeklik arasında bir bölünme olabilir. Bu tür kırılmalar, John P. Wilson'ın

tabiriyle "kişinin biyosfer ile olan temel ilişkisindeki bir değişim"den kaynaklanabilir ya da buna yol açabilir.

Travmatik deneyimler tekil olaylar olmak zorunda değildir. Hane içi dayak gibi stres kaynakları büyük çoğunlukla defalarca tekrarlanır. Sıklıkla stres tepkisi gerçekten de "post" değildir, zira travma süregelmektedir. Genelde tek başlarına travmatik olmayan stresli olaylar art arda gelip birikerek travmaya yol açar. Bir polis memurunun kimliğinizi kontrol edip eliyle yola devam edebileceğinizi işaret ettiği bir trafik kontrol noktasının üzerinizdeki etkisi hafif bir kaygı veya birazcık sinir bozukluğundan ibaret olabilir. Ancak birkaç kez bu şekilde durdurulmanın siyahi genç bir adam ya da takip altındaki herhangi bir aktivist üzerinde travmatik bir tesiri olabilir.

Ayrımcılık, ekonomik yoksunluk ve siyasi baskının her biri bu tür birikimsel stres kaynakları içerir. Böyle gündelik stres kaynaklarının, zarar verme potansiyelleri olmakla beraber, PTSB ile ilişkili düzeyde korku ya da çaresizlik hisleri yaratamayacağını düşünüyor olabilirsiniz. Ancak tecrübelerimden biliyorum ki eve gelen bir tahliye ihbarı aynı sözlü bir şiddet tehdidi gibi korkuyla kalbi sıkıştırabilir. Kendiniz yoksulluk çekmemiş olsanız bile, yeni "refah reformu" kurallarının kendisini ailesini doyurmak için ihtiyaç duyduğu yemek kuponlarından mahrum edeceğini henüz öğrenmiş bir annenin çaresizliğini tahayyül edebilirsiniz. Elbette hem ayrımcılık hem de siyasi baskı bir şiddet tehdidi içerir ve bu tehdit doğrudan ifade edilmediğinde dahi hissedilir. Birçok marketi silahlı güvenlik görevlilerinin koruduğunu ve polis memurlarının uykuya dalmış talihsiz evsizleri uyandırmak için coplarıyla banklara vurduğunu hatırladığınızda yoksulluğa içkin şiddeti görmek de daha kolay olur.

İnsanlar, stresli durumlara farklı güzergahlar izleyerek ve farklı kaynaklara sahip halde gelir. Bir olayın travmatik olup

olmadığı, olayın herhangi bir nesnel tarumna değil, olay ile kişinin etkileşimine bağlıdır. Kimi olayların travmatik olduğu aşağı yukarı kesinken bunlar dahi farklı kişiler tarafından farklı algılanır. Bir protestoda içeri atıldıktan sonra bir polis memuru tarafından elle taciz edilmek, çocukken cinsel istismar yaşamış birine daha önce hiç ihlal edilmemiş bir kadından farklı hissettireceği gibi daha geçen hafta yaşadığı tecavüzle aktif olarak baş etmeye çalışmakta olan kadın için de bambaşka bir deneyimdir.

Birinin bir stres kaynağını travmatik olarak deneyimleyip deneyimlemeyeceğini ya da nasıl deneyimleyeceğini belirlemede bünyesel etmenlerin de rolü vardır. İnsan fizyolojisi geniş çapta çeşitlilik gösterir. Mesela ben en hafif dönüşlerde bile burkulabilen zayıf ayak bileklerine sahibim, ama acıya dayanıklılığım ortalamanın üzerinde. Bir arkadaşımın eklemleriyse adeta çelikten, ama benim umurumda bile olmayacak bir acı onu ağlatabiliyor. Mantıken, bir kaç-veya-savaş tepkisini tetiklemek için gerekli uyarıcı seviyesinde, bu tepkinin biyokimyasal şiddetinde ve bir korkunun ardından bedenin normal dengesine dönmek için ihtiyaç duyduğu sürede de farklılaşmalarımız olabilir. İnsanlar bu tür şeylerde zaten çeşitlilik gösterir ve kişisel deneyimler de bu çeşitliliği arttırır. Örneğin, yakın zamanda büyük bir korku yaşamış kişilerin uyarıcı eşikleri genelde düşüktür ve bu yüzden kolayca irkilebilirler. Tekrar eden korkulardan sağ kalan kişiler ise en aşırı olanlar hariç tüm uyarıcılara karşı hissizleşebilir.

Stresli olma potansiyeline sahip bir olayın nasıl deneyimleneceğini belirlemede, kaynağını o kadar da biyolojiden almayan farkların da rolü vardır. Örneğin, *içkontrol odağı* denen şeye sahip insanlar –yani hayat deneyimlerini şans gibi dışsal faktörlerdense kendi eylemleri ya da niteliklerine bağlamaya eğilimli olanlar– genelde ürkütücü durumlarda o kadar çaresiz

hissetmez ve dolayısıyla posttravmatik stres yaşamaları daha düşük ihtimaldir. Fakat bu tür insanlar gerçekten de çaresiz olduklan durumlarla yüzleştiklerinde başkalarından daha fazla zorluk yaşayabilir. Bu durumlarda içkontrol odağı çaresizlikleri sebebiyle kendilerini suçlamalarına ya da bu kötü durumun başlarına kendi içlerindeki bir kötülük yüzünden geldiğini sanmalarına yol açabilir. Dinî inançlar ya da psikologların tabiriyle bilişsel tarz gibi başka etmenler bir araya gelip travmatik olma potansiyeli taşıyan olayların posttravmatik strese yol açıp açmayacağını ya da nasıl açacağını belirlemeye yardımcı olur.

Posttravmatik stresin özellikleri aşağıdaki gibi kümelenebilir:

Travmatik deneyimi yeniden yaşama: Kabuslar, rüyalar, davetsiz hatıralar, travmatik imgelerin yeniden canlanması (flashback) ve deneyimin hatırlatıcılarına verilen güçlü duygusal tepkiler, insanların travmatik deneyimleri yeniden yaşama biçimleridir. Bu istenmeyen yeniden deneyimleme hali, kimi zaman olaydan hemen sonra başlar ama genelde bir gecikme olur. Bu durum, özellikle çocuklarda ama bazen yetişkinlerde de hatırlanmayan travmatik deneyimlerin unsurlarını bilinçsiz bir şekilde yeniden canlandırma şeklini alabilir.

Deneyimi anımsatan şeylerden kaçınma: Unutmak travmatik bir deneyimle alakalı hislerden kaçınma yollarından biridir. İnsanlar yüzleşmeye nazaran daha büyük sıklıkla kendilerine bir şekilde travmatik deneyimi hatırlatan kişilerden, mekânlardan, duyulardan, kelimelerden, eşyadan veya eylemlerden kaçınır, hatta bunlara karşı fobik tepkiler geliştirir. Travmanın hatırlatıcılarından kaçınma çabaları bilinçli veya kasıtlı olabilir de olmayabilir de. Bazen tamamen anlamsız görünen davranış değişimlerinin travmayı hatırlamaktan kaçınma çabaları olduğu ortaya çıkar.

Artmış uyarılma: Bu durum yüksek seslere veya başka uyarıcılara verilen bir abartılı irkilme tepkisi biçimini alabilir. Travmayla ilgisi olan herhangi bir şeye yönelik son derece tetikte

olma şeklinde de tezahür edebilir. Uykusuzluk, odaklanmakta güçlük çekme ve sinir veya öfke patlamaları da artmış uyarılmanın işaretleri olabilir.

Duygusal hissizlik: Bu durum, kopukluk veya yabancılaşma hisleri, çoğunlukla keyif alınan eylemlere ilgi kaybı veya olumlu hislerden, hatta tüm hislerden yoksunluk şeklini alabilir.

Bu dört çeşit tepki genelde birbirleriyle etkileşir ve kişi tarafından dönüşümlü halde deneyimlenir. İnsanlar duygusal hissizliği ve travmanın hatırlatıcılarından kaçınmayı, bilinçli bir şekilde olsun olmasın, artmış uyarılmadan ve istenmeyen yeniden deneyimlemeden kaçınmak ve kendilerini bunlardan korumak için kullanır.

Resmi bir PTSB tanısı için travmanın bir ya da birden fazla şekilde yeniden deneyimlenmiş olması, artmış uyarılmanın iki ya da daha çok belirtisinin olması ve travmanın hatırlatıcılarından kaçınmanın ya da daha genel duygusal hissizliğin en az üç belirtisinin bulunması zorunludur. Bunların hepsi en az bir ay sürmüş ve ya ciddi sıkıntıya sebep olmuş ya da toplumsal, mesleki veya hayatın başka önemli alanlarında işlev yitimine yol açmışsa tanı kriterleri sağlanmış demektir.

Bu tanısal kriterleri karşılamayan insanlar da ciddi posttravmatik stres ile boğuşuyor olabilir. Teşhisler ile ilgili yukarıda tartışılan sorunlara ek olarak insanların posttravmatik sıkıntıyı deneyimleme ve ifade etme yollarında da kültürel ve bireysel farklar vardır. Hatırlaması en önemli kural şu ki ne zaman biri en az bir ay boyunca (ya da daha uzun bir dönemde aralıklı olarak) posttravmatik stres belirtileri gösterirse, bu bölümde kısaca ve bundan sonraki iki bölümde daha detaylı bir şekilde tarif edilen devaları düşünmenin zamanı gelmiştir.

Tedavi edilmemiş posttravmatik stres hem fiziksel sağlığı bozabilir hem de üretkenliği düşürebilir. Artmış uyarılmanın işaretleri olan uykusuzluk, kabuslar ve yükselmiş kalp atış hızı

zamanla bedene zarar verir. PTSB yaygın bir şekilde fibromiyalji sendromu, kronik ağrılar ve hassas bağırsak sendromu gibi sıkıntı verici hastalıklarla ilişkilendirilir. Kronik uykusuzluk ve bununla alakalı uyku yoksunluğu bağışıklık sisteminin zayıflamasına, kalp-damar hastalığı, mide-bağırsak hastalıkları veya başka sağlık sorunlarına sebep olabilir.

Beyin yapısında PTSB ile alakalı gerçekleşen değişimlerin çoğu, genellikle sinir sisteminin kaç-veya-savaş tepkisini harekete geçirmek ve yatıştırmak için kullandığı biyokimyasal haberleşmenin sürekliliği ya da tekrarı ile ilişkilidir. Hipokampusları yön bulma ile alakalı bir etkinlik kalıbına bağlı olarak şekil değiştiren Londra'daki taksi şoförlerinde olduğu gibi, posttravmatik stres yaşayan kişiler de *aşırı uyarılma* ve *kaçınma* ile alakalı etkinlik kalıpları dolayısıyla beyin değişimleri deneyimleyebilir.

PTSB birbirini takip edebilen iki biyokimyasal evre ile alakalıdır. Fazla noradrenalin, serotonin ve dopamin, dengesiz aşırı uyarılma evresinde uykusuzluk, kolayca irkilme ve sürekli tetikte olma gibi kaygı belirtilerine yol açar. Dengesiz kaçınma evresinde ise fazla kortizol ve asetilkolin, körelmiş hisler ve etkinliklere ilgi kaybı gibi depresif belirtilere sebep olur. Bunların posttravmatik stres belirtilerinin yukarıda tarif edilen dört kümesiyle nasıl ilişkilendiğini görmek kolaydır. Travmanın içsel veya dışsal hatırlatıcıları aşırı uyarılmayı tetiklemeye eğilimlidir. Kabuslar, travmatik imgelerin yeniden canlanması ve istenmeyen düşünceler, bu uyarılmayı hem yansıtır hem de daha da azdırır. Bu tür bir tahrikten kaçınma isteği anlaşılırdır ve bu durum bedenin aşırı uyarılmaya biyokimyasal olarak cevap verme çabalarıyla bir araya geldiğinde kaçınmaya ve duygusal hissizleşmeye neden olur.

Bu nöbetleşme durumu, posttravmatik stresin en merkezi çatışmalarından birini yansıtır: (kişinin deneyimi hayatına en-

tegre etmek için) hatırlama ihtiyacı ile (kişinin hayatıyla barışık olabilmesi için) unutma ihtiyacı arasındaki savaş. Bu çatışma toplumsal baskı tarafından şiddetlendirilebilir. Rahatı kaçmış arkadaşlar ve aile üyeleri travma atlatan kişileri pek çok zaman unutmaya teşvik eder. Ancak aktivistlerden, adaletsizliğe karşı bir tanık olma yöntemi olarak, daima hatırlamaları da beklenebilir. Bu durum travma sonrasında çalışmalar yapan aktivistlerin yüzleştiği zorluklardan yalnızca biridir. Yeteri kadar hakikaten dinlendirici uyku alamamış insanlar daha asabi ve daha verimsiz olur. Odaklanmada güçlüğün ve artmış uyarılmanın diğer işaretleri zihinsel işlevi sekteye uğratabilirken, duygusal hissizleşme ve travmayı yeniden deneyimlememek için gösterilen başka çabalar kişinin çalışma arkadaşlarıyla empatik ilişkilerini zedeleyebilir.

Katrina Kasırgası'nda gördüğümüz üzere, doğal afetlerin bile toplumsal bir boyutu vardır. İnsanlar genelde travma atlatan kişiler için doğru şeyi yapmakta başarısız olur. Bu durum çaresiz kimsesizlik hissiyatını kuvvetlendirir ve insanlara karşı kalıcı bir güvensizliğe yol açabilir. Travma insanların eylemleri ya da eylemsizlikleri sebebiyle ortaya çıktığında böyle bir güvensizliğin gelişmesi daha bile olasıdır. Dolayısıyla posttravmatik stres, içruhsal çatlakların yanı sıra neredeyse her zaman kişiler arası kırılmalar barındırır. Başka bir deyişle, posttravmatik stres, insanların iç dünyalarına da ilişkilere de izinsiz dalmaya eğilimlidir.

Bir topluluk endüstriyel bir kazanın sebep olduğu kirlilikten etkilendiğinde ya da bir örgüt polis baskısına maruz bırakıldığında olduğu gibi, travma topluluklar tarafından ortaklaşa deneyimlenebilir. Travmanın ilişkilerin arasına girme meylinden dolayı ortak tepki karmaşık olabilir, ama aynı travmayı deneyimleyen kişiler genelde birbirleriyle özel bir akrabalık hisseder. Topluluklar birer ilişkiler toplamı olduğu için, post-

travmatik stresle baş etmekte olan birçok birey barındıran her örgüt ya da cemaat kendisi de stresli olmaya meyyaldir.

İnsanların travmatik deneyimlerden sonra iyileşmelerine yardım etme konusunda bir iki şey öğrendiğimiz için şanslıyız. Bildiğimiz ilk şey şu ki, evet, insanların yardıma ihtiyaçları var. Toplumsal hayvanlar olduğumuzdan dolayı, duygularımız ezelden beri diğer insanlarla ilişkilerimizden doğar ve bu ilişkiler içerisinde evrilir. İnsanlarla daima ilişki içerisindeyizdir, yalnız olduğumuzda bile. Bu yüzden, Judith Herman'ın yazdığı gibi "iyileşme ancak ilişkiler bağlamında mümkündür; tecrit halinde olamaz."

Herman'a göre, çaresizlik ve bağlantısızlık travmanın karakteristik özellikleri olduğundan, iyileşmenin güçlendirme ve bağlantıların yeniden kurulması üzerine temellendirilmesi şarttır. İyileştirici ilişkiler, bir sonraki bölümde daha derinlemesine tartışılacağı gibi, travma atlatanların içinde sığınak buldukları, kayıplarını hatırlayıp yaslarını tuttukları, kendi içlerinde ve toplumsal ve maddi dünyaları ile aralarında yeni veya yenilenmiş bağlantılar kurdukları besleyici ortamı yaratır.

Psikoterapi, hisleri ifade etmek ve anlamlandırmak için sözcüklerin kullanıldığı iyileştirici bir ilişki olduğundan, insanlara travmatik deneyimleri kendi yaşam öykülerine entegre etmelerinde yardımcı olabilir ve bir yandan da onlara posttravmatik stresin belirtilerini idare etme ya da yatıştırma fırsatını sunar. Birçok farklı terapi stili vardır. Terapist seçme konusunda öneriler için beşinci bölüme bakınız.

Travma tedavisinde her ekolden terapist başarı gösterdi. Bunun sebebi diğer yaşamsal sorunlarda olduğu gibi travma konusunda da ilişkinin kalitesinin ve terapistin niteliklerinin kuramsal yönelimden veya özel geliştirilen tekniklerden daha önemli olması olabilir. Yine de posttravmatik stres tedavisinde kimi özel psikoterapi türlerinin bilhassa faydalı olduğunun ka-

nıtlandığını söylemek gerekir. Belki de travmatik deneyimleri anlatacak sözcükler ve bu deneyimleri kendi yaşam öykülerimize entegre etme yolları bulmanın önemi sebebiyle, anlatı inşası ihtiva eden terapilerin özellikle çok işe yaradığı görülüyor. Örneğin, travmatik deneyimle yüzleşme görevini olayın ve sonrasının tutarlı bir anlatımının yaratılması süreci içine oturtan Öyküsel Yüzleştirme Terapisi'nin, tehlikeli koşullarda yaşamaya devam eden Ugandalı mültecilere faydası kanıtlandı. Travma atlatan kişi ile terapistin, istismarları belgeleyen yazılı bir rapor yaratmak için birlikte çalıştığı Tanıklık terapisinin ise işkenceden ve siyasi baskının başka biçimlerinden sağ kalan Şilililer için faydalı olduğu tespit edildi. Kişisel günlükler ve paylaşılan şiirler gibi birçok farklı yazma biçimi, birçok farklı travma türünden sağ kalanların tedavisi için kullanıldı.

Ancak genelde sözcükler yetmez. Esnasında Broca alanı tarafından gerçekleştirilen dil işleme gibi karmaşık işlevlerin yerini kaç-veya-savaş gibi daha basit limbik sistem işlevlerinin aldığı travmatik olayların biyopsikolojisinden dolayı, travmatik anılar diğer anılardan farklı şekilde depolanır. Önünde sonunda travmatik anıları ifade ve entegre etmek için sözcükler bulunmasının amaçlanması gerekmekle beraber, bu süreç sözcüklere bağımlı olmayan terapi biçimlerini gerektirebilir. Örneğin, görsel sanatlar dile getirilemeyen deneyim ile dillendirilen kelimeler arasında bir köprü olarak kullanılabilir. Müzik terapisi, dans terapisi ve benzerleri de henüz kelimelere dökülemeyen hisleri ifade etmek ya da kişiye kendilerini tarif eden kelimelerden daha büyük gelen duyguları serbest bırakmak için kullanılabilir. Özsavunma eğitimi, mücadele keşif gezileri ve başka eylem terapisi biçimleri, özgüven inşa etmek ve travma atlatanların kendi bedenleri içinde daha güçlü ve daha güvende hissetmesi için kullanılabilir.

Aktivizmin kendisi de bir terapi biçimi olarak kullanılabilir, özellikle travma herhangi bir önyargı suçu ya da otoritenin kötüye kullanılması biçimi içerdiğinde. Çok sayıda feministin fark ettiği üzere, travmatik deneyimle ilişkili toplumsal eşitsizlikler hakkında *bir şeyler yapmak*, travma atlatanların çaresizlik hisinden ve bizzat çaresizlikten kurtulmasına yardımcı olabilir. Dile getirmek, suskunluğun utancını kırmaya *ve* başkalarının kendi travmalarıyla yüzleşmek için ihtiyaç duyduğu cesareti bulmalarına yardım edebilir.

Diğerkâmlık grup psikoterapisinin iyileştirici özelliklerinden biridir. Hem travma ile ilgili destek gruplarının hem de genel psikoterapi gruplarının travma atlatanlara faydalı olduğu kanıtlanmıştır.

Bu bizi çetrefilli bir konuya getiriyor: kimilerinin travma tedavisinde faydalı olduğunu iddia ettiği, ancak etkisiz hatta zararlı olabilecek özel terapi biçimleri. Kritik Olay Stres Bilgilendirmesi (KOSB) ya da kısaca bilgilendirme denen grup tekniğinde, müşterek bir travma yaşamış kişiler, yaşananlar ve bu konuda hissettikleriyle ortaklaşa yüzleşir. Teoride kulağa çok iyi bir fikirmiş gibi gelen bu teknikle ilgili yazılan ilk raporlar gerçekten de dudak uçuklatıcı başarı oranları iddia etti. Ancak zamanla bu teknik üzerine yapılan araştırmalar o raporları teyit etme eğilimi göstermedi. Birçok araştırma hiçbir etki olmadığını rapor ederken bazıları tekniğin kimi katılımcılara hasar verdiğini belirtti. Görünüşe göre özel olarak geliştirilmiş olan bu teknik çok özel durumlarda oldukça etkili olmakla birlikte başka durumlarda etkisiz, hatta yaralayıcı olabiliyor. Tekniğin verili durumda hem güvenli hem de faydalı olmasının ne kadar muhtemel olduğunu belirlemeye yalnızca travma tedavisi konusunda tecrübeli ve KOSB üzerine yapılan araştırmalara aşina olan akıl sağlığı uzmanları yetkindir.

Daha bile tartışmalı bir teknik Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (GHDY) diye bilinir. Tekniğin ayırt edici özelliği olmasına karşın göz hareketleri fuzuli olabilir ve her pratisyen tarafından kullanılmamaktadır. GHDY post-travmatik stres için kullanıldığında, hasta bir yandan travmatik olayı anımsarken bir yandan da terapistin parmağını, bir ibreyi, tıklama seslerini ya da çift taraflı beyin uyarılmasını hareketete geçirme niyetiyle ortaya konan başka bir sözde hipnotik uyarıcıyı takip etmeye yönlendirilir. Aynı KOSB gibi, tekniğin kullanımının ilk anlatımları şaşırtıcı başarı oranları rapor ederken müteakip araştırma birikimi daha karmaşık ve müphem bir görüntü sunuyor.

Uzun yıllar süren araştırmalardan sonra, artık GHYD'nin travma tedavisinde travma atlatan kişinin yardımcı bir ilişki bağlamında kendisine rehberlik edilerek travmayı yeniden ziyaret ettiği diğer terapi biçimlerinden daha etkili olmadığını söylemek mümkün. İyileştirici etmenin yalnızca sağlık hizmeti ortamının verdiği güvenilirlik içerisinde umursayan bir uzman ile travma hakkında konuşmak olması, sihirli değnekler sallamanın ve sesler çıkarmanın ise müşterinin pek özel ve tıbbi bir şeyler vuku bulduğu inancı ile bağlantılı plasebo etkisinden ibaret olması muhtemel.

Yaratıcılarının eşi benzeri görülmemiş başarı oranları iddia ettiği ve tüm çabalarına rağmen böyle olağanüstü sonuçları tekrarlayamayan araştırmacılara sert tepki gösterdiği (GHYD'yi bulan kişinin ve savunucularının yaptığı gibi) özel olarak geliştirilmiş terapilere daima şüphecilikle yaklaşırım. Ne kadar iyi niyetle yapılmış olursa olsun, ortada bir kandırmaca ihtimali varsa travma atlatanlar adına özellikle savunmacı olurum. Eğer gerçekten de sallanan sihirli değnekler ya da diğer dalavereler iyileştirici etkisi olmayan gereksiz kurnazlıklar ise, travmatize olmuş kişilerin bunların özel olarak geliştirilmiş

bilhassa başarılı bir tedavinin vazgeçilmez vasıfları olduğuna inandırılmamaları gerekir.

GHYD ile ilgili ayrıca hem kopuş hem de beyin plastisitesi sebebiyle kaygılıyım. Eğer göz hareketlerinin ya da çift taraflı uyarıcılara verilen diğer tepkilerin gerçekten de bir etkisi varsa bunun sebebi kopuşa olanak sağladıkları için sıkıntılı olaylar üzerine konuşmanın kişiye daha kolay gelmesini sağlamaları olabilir. Travma tedavisinin amacının, bağlantıları daha da koparmak değil aksine yeniden kurmak olduğuna inandığım için, görünüşe göre kopuşu kendi çıkarları için kullanan ve belki de daha da azdıran bir tedavi biçimi hakkında rahat hissetmekte güçlük çekiyorum. Travma atlatanların kendi bedenleri içerisinde daha güçlü hissetmeye ihtiyacı olduğuna inandığımdan dolayı, bu sözde hipnotik prosedürün hileli veçhelerinden de insanları kendi bedenlerinin dışına çıkarma düzeyinden de rahatsızım. Son olarak, GHYD'nin beyne uzun vadeli tesirleri hakkında kanıt ve hatta bilgiye dayanan varsayım yoksunluğundan dolayı endişeliyim. Beyin işlevi ve yapısı üzerinde ne gibi uzun vadeli etkisi olabileceğini bilmeksizin beyin uyarılması kalıplarını tetiklemek, bana göre oldukça sorumsuzca bir davranıştır. Tüm bu sebeplerle travma atlatan aktivistlere bir tedavi biçimi olarak GHYD'yi öneremem.

Belirli terapi türleri ile daha fazla bilgiyi beşinci bölümün terapistlere hitap eden kısmında bulabilirsiniz. KOSB ve GHYD'yi burada gündeme getirdim, zira travma atlatanların ve müttefiklerinin kitabın o kısmını atlayabileceklerini biliyorum. Travma atlatanların ve bu konularda uzman olmayan müttefiklerinin özel olarak geliştirilmiş tedavi biçimlerinin abartılı başarı iddiaları ile dolandırılmaları pek olası olduğu için yaptığım uyarının muhataplarına ulaştığından emin olmak istedim.

İlaçlar konusunda da dikkatli olunmalıdır. Posttravmatik stres belirtilerini tedavi etme konusunda birkaç ilaç türünün faydalı olduğu kanıtlandı. Ancak belirtilerden geçici olarak kurtulmanın verdiği rahatlamayı (yalnızca yaşananlarla hesaplaşma, travmayı kişinin yaşam öyküsüne ve dünya görüşüne entegre etme ve başka kişiler ve doğal dünya ile eski bağları onarma ya da yeni bağlar kurma yoluyla ulaşılabilecek) daha kalıcı bir iyileşmeyle karıştırmamak gerekir. İlaç endüstrisinin kudreti tıp eğitiminin atomistik yönelimiyle bir araya geldiğinde, birçok psikiyatristi ve başka tıp doktorunu psikoloji ve ekoloji pahasına ilaç vurgusu yapan semptom-odaklı bir yaklaşım benimsemeye iter. Eğer travma atlatanlar travma uzmanı olmayan tıp doktorlarından ilaç alıyorsa mutlaka tıpçı olmayan yardımcı uzmanlara da danışmalıdır.

İlaçlarla ilgili ortaya çıkabilecek bir diğer endişe de genetik çeşitliliğe dayalı etkenlik farklarıdır. Kurumsallaşmış ırkçılık sebebiyle beyaz olmayan insanlar psikotropik ilaçların klinik deneylerinde yeteri kadar temsil edilmemektedir. İlaçları metabolize etmede ve psikotropik ilaçların hedefindeki sinir ileticiler ile ilişkili proteinlerin eylemlerinde ırka dayalı farklara sebep olan genetik etmenler vardır. Eğer Afrikalı, Asyalı ya da Amerikan yerlisi iseniz doktorunuzun bu farklılıkların ayırdında ve ilgili tıbbi literatüre hakim olduğundan emin olun.

Birçok aktivist, hayvanlar üzerinde deney yapılmasına karşı olma, ilaç şirketlerine antipati duyma veya insan sağlığına yönelik daha bütüncül bir yaklaşıma bağlılık gibi sebeplerle reçeteli ilaçları reddeder. Anksiyetenin bitkisel tedavileri arasında en çok kullanılan ve üzerine en sık araştırma yapılan Kava biberi (*Piper methysticum*) bitkisidir. Birleşik Krallık'ta hekimler Max Pittler ve Edzard Ernst, kava özünün etkinliği üzerine yapılan araştırmalara bir meta-analiz uyguladı ve "kava özünün anksiyete tedavisi için değerlendirilmeye değer bir bitkisel seçenek olduğu" sonucuna vardı.

Kediotu (*Valeriana officinalis*) bazen genel anksiyeteyi yatıştırmak için kullanılsa da daha büyük sıklıkla uykusuzluğu tedavi etmek için kullanılır ve bu anlamda etkisi kanıtlanmış bir devadır. Yine de, Julie Dopheide ve Susie Park'ın anksiyetenin psikofarmakolojisi üzerine makalelerinde uyardıkları üzere, "kediotunun istenmeyen etkilerine uyuşukluk hissi ve kullanım aniden kesildiğinde benzodiazepin bırakıldığındakilere benzer geri çekilme belirtileri dahildir." Kediotu asırlardır kullanılıyor olsa da günümüz araştırmacıları bu bitkisel tedavinin yan etkilerini henüz tam anlamıyla tahkik etmedi.

Hem kava hem de kediotu diğer ilaçlarla etkileşime girebilir. Burada çok önemli bir konuyu vurgulamak gerekir: Bitkisel devalar gerçek etkileri olan gerçek ilaçlardır. Kullanmadan önce herkesin vasıflı bir aktara danışması idealdir. Birleşik Devletler'de talebi karşılayacak sayıda vasıflı otacı yoktur ve ne yazık ki birçok tıp doktoru otlar ve başka doğal sağlık biçimleri hakkında bilgisizdir. Eğer danışabileceğiniz ehil bir kişi bulamıyorsanız Michael Murray ve Joseph Pizzorno'nun yazdığı *Doğal Tıp Ansiklopedisi* gibi referans çalışmalarına başvurun. Bu eserlerde okuduklarınızı başlıca sağlık hizmeti sağlayıcınızla tartışmak isteyebilirsiniz. Onu mutlaka anksiyeteniz için kullanmayı planladığınız otlardan ve diğer takviyelerden haberdar etmelisiniz ki diğer ilaçlarla girebilecekleri olumsuz etkileşimlerden ya da başka sağlık sorunlarınızı kötüleştirmelerinden kaçınabilesiniz.

Posttravmatik stresle mücadele edenler tarafından deneyimlenen anksiyete türlerinin tedavisinde, masaj terapisi gibi başka alternatif veya tamamlayıcı tedavilerin de kimi insanlara faydalı olduğu kanıtlandı. Otlarla ilgili olduğu gibi bu konuda da tavsiye ve tedavi yalnızca vasıflı bakım sağlayıcılarından alınmalıdır.

Depresyon

Depresyon, genelde posttravmatik stresle ilişkili olmakla beraber, geçici vitamin eksikliklerinden uzun zamandır devam eden içruhsal çatışmalara uzanan çeşitli etmenlerin de sebep olabildiği, kişiyi elden ayaktan düşüren bir sağlık sorunudur. Depresyonla yaşayan insanlar bir yandan kişisel sıkıntılar deneyimlerken bir yandan da bunlarla ilişkili verimlilik kaybı gibi sorunlarla mücadele eder.

Ne üzüntü ne de keder depresyonla aynı şeydir. Üzüntü bazen en yerinde histir. Kayıpların yası tutulmalıdır ve bu da keder anlamına gelir. Sade üzüntü ve çetrefilsiz keder, hastalık değil, sağlık belirtileridir. Depresyondaki insanlar genellikle hiç üzgün hissetmez. Herkes kısa "keyifsiz" evrelerden geçebilir ve bunlara "depresyon" diyebilir. Bu durum ciddi bir sağlık sorunu olan ve Dünya Sağlık Örgütü'nün dünya çapında bir tehdit olarak kabul ettiği klinik depresyondan farklıdır. Klinik depresyon tedavi edilmediğinde herhangi bir rahatlamadan yoksun bir şekilde yıllarca sürebilir. Uygun bir tedaviyle depresyon tamamen geçebilir ya da büyük ölçüde idare edilebilir hale gelebilir.

Bu bölümün giriş kısmını atladıysanız lütfen dönüp teşhislerle ilgili sorunlar üzerine yazılanları okuyun, zira bunlar depresyonun tanısal kategorisi için de geçerlidir. Kadınlara, erkeklere kıyasla çok daha fazla depresyon teşhisi konur. Bunun sebebi kadınların başından depresyona yol açabilen travmatik olaylar geçmesinin daha olası olması olabilir. Fakat sebebin, toplumsallaşmanın erkekleri ve kadınları üzüntüyü ve ilişkili hisleri farklı şekillerde deneyimlemeye ve ifade etmeye sevk etmesi olması da muhtemeldir. Hisler üzerine olan bölümde bahsedildiği gibi, depresyon içe dönen öfkeden de kaynaklanabilir. Birçok kültürde kız çocukları ve kadınlar öfkelerini bas-

tırmaya teşvik edilirken erkekler ve oğlan çocukları öfkelerini hissetmekte, dile getirmekte ve eyleme geçirmekte daha rahattır.

Depresyon baş ağrısına benzer. Baş ağrıları, hava basıncındaki değişikliklerden beyin tümörlerine kadar çeşitli etmenlerin sonucu olabilir. Kronik baş ağrıları çeken birinin gözlük takmaya, geçmek bilmeyen bir sinüs enfeksiyonunu temizlemek için ilaca ya da omuzlarını daha sık esnetmeye ihtiyacı olabilir. Sinüsten kaynaklı bir baş ağrısı çektiğini hisseden bir kişinin bazen yalnızca ağlaması gerekiyordur.

Baş ağrılarını da içeren bir belirtiler kümesine toplu halde depresyon adı verilir. Teşhisler süreçlerin şeyler gibi görülmesine sebep olabildiğinden, depresyonun tek tek ya da toplu halde çok çeşitli sebepleri olabilecek sıkıntı belirtilerinin bir kümesi olduğunu hatırlamak önemlidir. Eğer bitkinlik, üzüntü ya da başka depresyon belirtileri ile boğuşan bir aktivistseniz, bunların travmaya verilen tepkiler olabileceği gibi bir vitamin eksikliği kadar basit bir sebepten kaynaklanıyor olabileceğini hatırlamak önemlidir. Çoğu zaman depresyona sebep olabilecek birçok şey aynı anda vuku bulur. Başka ne yaparsanız yapın, karşılaştığınızın depresyonu andıran başka bir hastalık olmadığından emin olmak için bir sağlık hizmeti uzmanına görünmeniz elzemdir.

Travma çeşitli yollar izleyerek depresyona sebep olabilir. Bu bölümde daha önce bahsedilmiş olan posttravmatik stresin *aşırı uyarılma-kaçınma* döngüsünde *kaçınma* tarafının ağır basması, aşırı uyuma, uyuşukluk, kayıtsızlık, sosyal ortamlardan geri çekilme ve başka depresyon belirtilerine yol açabilir. Travmatik olayla ilişkili çaresizlik hisleri, hisler üzerine olan bölümde tarif edilen utanç-hiddet sarmalına sebep olabilir. Eğer hiddet içe dönerse depresyonla sonuçlanabilir. Travma her zaman bir tür kayıp ihtiva eder. Gerek suçluluk hisleri ge-

rekse tasadan kaçınma sebebiyle kayıpların yası bütünüyle tutulmadığında çözümlenmemiş keder depresyona neden olabilir.

Depresyonun belirtileri şunları içerir:

Uzun süreli üzüntü veya sebepsiz ağlama

Yeme veya uyuma alışkanlıklarında ciddi değişimler

Kalıcı asabiyet, öfke, endişe, gerginlik veya anksiyete

Kötümserlik veya kayıtsızlık

Enerji yoksunluğu, sürekli uyuşukluk veya açıklanamaz yorgunluk

Geçmeyen utanç, suçluluk veya değersizlik hisleri

Odaklanmakta zorlanma veya karar verememe

Sosyal ortamlardan geri çekilme veya eskiden haz veren etkinliklere ilgi kaybı

Nedeni anlaşılamayan ağrı ve acılar

Tekrar eden ölüm veya intihar düşünceleri

Eğer bu işaretlerden beşi ya da daha fazlası sizde ya da bir tanıdığınızda iki haftadan uzun süreyle görüldüyse ya da bu belirtilerden herhangi biri sizde ciddi sıkıntı yaratıyor veya hayatınızı aksatıyorsa, bir sağlık hizmeti uzmanından yardım almanın zamanı gelmiş demektir. Depresyon belirtilerinin çoğu başka ciddi sağlık sorunlarından da kaynaklanabildiğinden dolayı, ana sorunun depresyon olup olmadığını belirleyebilme ve eğer öyleyse bir yandan sebep veya sebepleri su yüzüne çıkarırken bir yandan da belirtileri ortadan kaldırıp rahatlama sağlamak için hangi adımların atılacağı kararına yardımcı olma yetkinliğine sahip biriyle konuşmak çok önemlidir.

Eğer tanıdığınız biri ölüm veya intihardan bahsediyorsa tereddüt etmeden 1-800-SUICIDE hattını arayın ve yapılabilecekle ilgili tavsiye alın. Eğer konuda özel bir eğitim almadıysanız intiharla ilgili bildiğinizi sandığınız her şeyi unutun. Ger-

çekten bilgi sahibi olan insanlarla konuşun ve tavsiyelerini alın. Eğer endişelenmeniz gerekip gerekmediğinden emin olmadığınız bir durumla karşı karşıyaysanız, beşinci bölümün artçı-şok yaşayan aktivistlerin müttefiklerine hitap eden kısmına göz atın.

Eğer intihar düşünen sizseniz, siz de 1-800-SUICIDE hattını arayabilirsiniz. Yaşadığınız yerde sağlık hizmeti sunan biriyle ya da güvendiğiniz bir arkadaş ya da müttefikle de iletişime geçebilirsiniz. Hemen şimdi beşinci bölümde kendi intihar düşüncelerimi paylaştığım kısmı açın. (Bölümün aktivistlere hitap eden kısmının sonlarına doğrudur.) Kendini öldürme isteğiyle mücadele etmiş biri olarak, söylemek istediklerimi duymanız benim için çok önemli.

Posttravmatik stres gibi depresyon da uygun müdahalelere cevap verir, ancak tedavi edilmeden bırakılırsa ciddi sorunlara sebep olabilir. Depresyonun yol açtığı dengesiz yeme, uyuma ve egzersiz kalıpları başka sağlık sorunlarına katkıda bulunabilir. Kayıtsızlık, enerjiden yoksunluk, odaklanmada güçük, kötümserlik ve başka depresyon belirtileri, çalışmada verimliliğin ve etkinliğin önüne geçebilir; aktivist çalışmalar dahil. Sosyal ortamlardan geri çekilme ve suçluluk ya da utanç hisleri ilişkilere zarar verebilir; aktivist yoldaşlarla ve çalışılma arkadaşlarıyla ilişkiler dahil.

Neyse ki depresyon için posttravmatik stres için olduğundan bile fazla tedavi türü vardır. Birçok farklı psikoterapi çeşidinin depresyonla boğuşan bazı insanlar için faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Sizin için hangisinin en uygun olduğu hem mizacınıza hem de depresyonunuzun sebeplerine bağlıdır. Eğer bir terapi türü sizin için işe yaramazsa başka bir terapi türünü ya da tamamen başka bir tedavi çeşidini deneyin. Depresyon hayatınızın büyük çoğunluğunda yakanızı bırakmamış olsa bile pes etmeyin. Hayatınızın erken safhalarındaki travmatik de-

neyimler ya da inatçı bir biyokimyasal dengesizlik sebebiyle depresyona karşı daima önleyici ve aktif adımlar atmanız gerekiyor olabilir. Ancak daima şu an hissettiğiniz kadar kötü hissetmek zorunda olduğunuz kesinlikle doğru değildir.

Doktorlar aynı anksiyete gibi depresyon belirtilerini tedavi etmek için de sayısız ilaç yazar. Bunların çoğu birçok insana faydalı olmuştur. Eğer etik sebeplerle sentetik ilaçlardan uzak duruyorsanız merak etmeyin. En az sentetik ilaçlar kadar etkili, hatta daha bile etkili olduğu kanıtlanmış bitkisel devalar mevcut; yani belirtilerinizden kurulmak için prensiplerinizden feragat etmek zorunda değilsiniz. Hem sarı kantaron hem de 5-HTP (ki *Griffonia* bitkisinin tohumlarından elde edilir), rıza gösteren insan deneklerle yapılan klinik testlerde sık kullanılan reçeteli ilaçlara iyi alternatifler olduklarını gösterdi.

Posttravmatik stres ilaçlarıyla ilgili tüm uyarılar bu konuda da geçerlidir. Belirtilerden kurtulmak her zaman altlarında yatan sorunun çözüldüğü anlamına gelmez. Bitkisel devalar kuvvetli ilaçlardır ve yeterli bilgi sahibi olmaksızın ya da dozaj ve diğer ilaçlarla muhtemel etkileşimler ile ilgili bir uzmana danışılmadan alınmamalıdırlar.

Zihin ve beden, posttravmatik stresi olduğu gibi, depresyonu hem etkiler hem de ondan etkilenir. Depresyonla mücadele eden kişiler fiziksel sağlıklarına özellikle özen göstermelidir. Maalesef depresyon insanları kendilerine iyi bakmaya daha az yatkın hale getirir.

Beslenme ve istirahat özellikle önemlidir. Kimi vitamin eksiklikleri depresyona sebep olabileceği gibi onu daha da azdıracakları kesin gibidir. Kötü beslenme enerjiyi de etkileyebilir. Depresyonla boğuşan kişilerin (koyu yeşil yapraklı sebzeler gibi kaynaklardan) yeterli miktarda folik asit, (bakliyat gibi kaynaklardan) niyasin, (turunçgiller gibi meyve kaynaklarından) C vitamini ve (keten tohumu yağı ve algler gibi kaynaklardan)

Omega-3 yağ asidi almaya özellikle özen göstermesi gerekir, çünkü bunların eksikliği depresyona sebep olabilir ya da onu kötüleştirebilir. Tüm B vitaminlerini içeren multivitamin haplarını almak iyi bir fikirdir, ancak bunlar sağlıklı bir beslenme yerine değil, ona takviye olarak kullanılmalıdır. Genel akıl sağlığı ve fiziksel sağlık için Kerrie Saunders'ın *Kronik Rahatsızlık Önleyici Olarak Vegan Beslenme* (*The Vegan Diet as Chronic Disease Prevention*) kitabında resmettiği gibi tamamen vejetaryen bir beslenme öneriyorum. (Diyetisyenler Brenda Davis ve Vesanto Melina, kitapları *Vegan Olmak*'ta (*Becoming Vegan*) bu değişimi yapacaklara harika tavsiyeler sunar.)

İstirahat ve beslenmeye ek olarak egzersiz de depresyonla yaşayan kişiler için çok mühimdir. Egzersiz yaparken yaşayacağınız kısa süreli endorfin patlamalarının yanı sıra, egzersizin metabolizmanıza yapacağı tesir, depresyonun kısıtlayıcı etkilerine karşı koymanıza yardımcı olacaktır. Tabii ki sadece fiziksel olarak daha sağlıklı olmak bile depresyonun stresine karşı koymanızı kolaylaştıracaktır.

Artçı-şokun Ayırt Edici Özellikleri

Aktivistlerde travmaya yol açabilecek çeşitli olayları bir önceki bölümde tartıştık. Polis istismarı veya karşı protestoculardan gelen şiddet gibi dramatik hadiselerin nasıl artçı-şok yaratabileceğini görmek kolaydır. Aktivistler bu bölümün başlarında tarif edilen birikimsel travmalara da katlanır.

Bazen siyasi analizler gündelik deneyimleri birikimsel travmalara dönüştürebilir. Ntozake Shange'in "belirli bir sebebi olmaksızın" (*"with no immediate cause"*) adlı şiiri bu dinamiği mükemmel bir şekilde ele alır. Anlatıcı, kız çocuklarına ve kadınlara yönelik suçları listeledikten sonra, kendini gazete büfesindeki adamın eşini istismar edip etmediğini ya da metroda

yanında oturan adamın küçük kızları taciz edip etmediğini düşünürken bulur. "Bugün bir kadın dövdün mü?" diye düşünür her karşılaşmada etrafında şiddet imgeleri dönerken; "Cebinde küçük kızların külotları mı var?"

Gündelik hayat, cesetleri "et" olarak görmemize yol açan toplumsallaşmadan sıyrılmış olanlar için de benzer bir şekilde kabus gibi olabilir. Biliyorum ki marketteki kasa sırasında önündeki kişi kasiyerin önüne kanlı vücut parçaları attığında irkilen yalnızca ben değilim. Benzer bir şekilde, ABD Afganistan'ı bombalamaya başladıktan hemen sonra gördüğüm Amerikan bayrakları tarafından aktif olarak tehdit edilmiş hissettiğimi hatırlıyorum. ABD vatandaşı, genç, Arap bir barış aktivistsi için ABD'nin vatansever militarizmi ile Nazi Almanyası'nın faşizmi birbirine o kadar yakındı ki bana Birinci Körfez Savaşı zamanında Amerikan bayraklarının üzerinde gamalı haçlar görmeye başladığını söylediğini hatırlıyorum. Yani artçı-şokun sebepleri posttravmatik stres veya depresyon sebeplerini içermekle birlikte bunların ötesine de geçer. Artçı-şok, benzer şekilde, posttravmatik stres veya depresyon belirtilerinine ek olarak aktivistlikle ilgili özellikler de ihtiva edebilir.

Seçim

Çoğu durumda artçı-şok yaşayan aktivistler travma olasılığının yüksek olduğu bir etkinlikte ya da ortamda bulunmayı seçmiştir. Bazı durumlarda, rahatsızlık verici şeyler yapmayı ya da kendilerini üzücü manzaralara maruz bırakmayı özellikle seçmişlerdir. Kimileri, bu seçim unsurunun onları kendi "hatası" olmaksızın travmatize olmuş kişilere sunulan bakım görme hakkından mahrum bıraktığını düşünebilir.

Unutmayın ki gerek utanç yüzünden gerekse çaresizlik hislerini savuşturmak için suçu kendinde bulma, travma atlatan herkeste çok yaygın görülür. Böylece travmatize olmuş kişi ba-

şına kötü bir şey gelmiş birinden kötü birine dönüşür. Aktivizmdeki seçim unsuru yüzünden, bu tür bir kayma artçı-şokta özellikle çok olasıdır.

Ancak seçim unsuru özgün bir panzehir de sunar. Bir dirikesim laboratuvarında hayvanlara reva görülen istismarları kaydetmek için kimliğini gizleyen kadın, gizli kamerasının kaydettiği şiddet karşısında hareketsiz dururken tamamen çaresiz hissedebilir. Ancak hareketsiz dururken aslında *bir şey yapıyordur*. Böyle bir zulme ve acıya tanık olma deneyimi tarafından muhtemelen artçı-şoka uğratılacaktır. Ancak biliyoruz ki kendi kararlarını vermiş ve etkili bir eylemde bulunmuş olma hissiyatı kişilerin bir krizden sonra ayağa kalkmasına yardımcı olur. Bu yüzden, şiddet koşullarında aktif bir değişim stratejisinin bir parçası olarak hareketsiz kalmış bir aktivist, o anda çaresiz bir pasiflik gibi gelen bu duruma içkin olan ve kendi seçtiği aktif faydalılığı hatırlayarak rahatlayabilir.

Bağlam

Eğer artçı-şoka sebep olan travma ALF ve ELF'nin yaptığı gibi yeraltı bir şiddetsiz sivil itaatsizlik eylemi bağlamında vuku bulduysa, gerçek ve devamlılık gösteren bir yakalanma ve hapse atılma korkusu, travmayla ilişkili dehşeti azdırabilir ve süresini uzatabilir. Artık devlet doğa ve hayvan özgürlükçülerini "terörist" olarak sınıflandırmaya başladığı ve böyle etiketlenen kişilere işkence etme ve onları süresiz alıkoyma hakkı iddia ettiği için, bilinçli ve gerçekçi yakalanma ve hapse atılma korkularına bilinçsiz ve gerçekdışı aşırı cezalandırılma korkuları da eşlik edebilir.

Gizlilik ihtiyacı bunları ve başka duygusal tepkileri daha meşakkatli hale getirebilir, zira başka insanlarla birlikteyken ifade edilemez ve irdelenemezler. Bu durum, (kendilerine gelecekteki yasadışı eylem planlarının yine de anlatılmaması ge-

rekse de) gizlilik ilkesini etik olarak ihlal etmemesi gereken ve yasal olarak bunu yapmaya zorlanamayacak profesyonel terapistlerin özgürlük hareketleri için özellikle faydalı oldukları bir alandır.

Yerüstü örgütler içinde çalışma yürüten aktivistler konuşacak daha çok kişiye ve daha aleni desteğe sahiptir, ancak kimi zaman sağlıksız grup dinamikleriyle uğraşmaları gerekir. Aktivist topluluklar kendilerini güvenilir ve sağlıklı alanlar haline getirmek için ne kadar çabaladıklarına göre büyük farklılık gösterir. Örneğin, kimi anarşist ve feminist kolektifler grup süreçlerine açıkça özen gösterir ve bunları mümkün oldukça eşitlikçi ve besleyici yapmaya çalışır. Madalyonun diğer yüzünde ise oldukça profesyonelleşmiş ve şirket kültürünü benimsemiş kâr amacı gütmeyen örgütler ile üyelerinden kendilerini ve kimliklerini tabi kılmasını bekleyen oldukça hiyerarşik siyasi partiler vardır.

Odaklarından veya yaklaşımlarının ne kadar radikal ya da liberal olduğundan bağımsız olarak, neredeyse her aktivist topluluk bir dava uğruna kendini feda etmeyi değerli görme eğilimindedir. Savaştan tecavüze ya da doğal afetlere kadar her çeşit travmadan sağ kurtulanlar, kendilerini olanları unutup hayatlarına devam etmeye zorlayan insanlar tarafından yıldırıldıklarını ve yanlış anlaşıldıklarını bildirir. Bu yanlış tavsiye kendini feda etmenin örgütsel bir kültüre dönüştüğü durumlarda daha bile fazla dile getirilir.

Aktivistler yalnızca örgütler içinde değil, toplumsal hareketler ve çok nesilli mücadeleler içinde de çalışma yürütür. Hareketlerin ve mücadelelerin artçı-şoku yatıştırabilecek veya azdırabilecek nitelikleri vardır. Güvenlik ve umut gibi konulardaki nesillerarası fikirler, aktivistlerin kendi güvenlik veya umutsuzluk hissiyatlarına etki eder. Neleri yapmaya, hissetmeye veya dile getirmeye müsaade edildiği ile ilgili toplumsal

hareket normları, insanlar üzerinde aynı düzeyde, hatta daha fazla uyum sağlama baskısı oluşturabilir. Kökenlerinin dayandığı cemaatlere tam da aktivistliği sebebiyle geri dönüşü olmayacak şekilde yabancılaşmış olanlarımızın toplumsal hareket normlarından rahatlıkla sapması özellikle daha düşük ihtimaldir. Bu tür normlar kendini ifade etmeyi ve empatiyi teşvik de edebilir baskılayabilir de.

Tanık Olma

Birçok aktivist kendilerine yapılan şeylerden dolayı değil, gördükleri şeylerden dolayı artçı-şoka uğrar. Hatırlayın ki PTSB'nin en sıkı teşhis kriterleri bile başka birinin ölümüne, yaralanmasına veya bunların tehdidine maruz kalmasına tanık olmanın travmatik bir deneyim olabileceğini kabul eder. Hatta bazı araştırmacılar başkasının gördüğü zarara tanık olmanın (ve bunu durdurmak ya da önlemek için elden bir şey gelmemesinin) bizzat şiddet kurbanı olmaktan daha büyük bir travmatik etkisi olabileceğini tespit etmiştir. Neden? Çünkü çaresizlik ve kendini suçlama hisleri çok daha yoğun olabilir. Acı çeken birine yardım etmesi engellenmiş kişiler çaresizliklerini daha şiddetli bir şekilde deneyimler. Sonrasında, kabiliyetleri dahilinde olandan daha fazlasını ya da daha farklı bir şey yapmış olabilecekleri ve yapmış olmaları gerektiği fikri onlara acımasızca azap verir.

Benim deneyimlerime göre, aktivistler diğer insanlara kıyasla pasif kalıp iyi bir şey yapmakta başarısız olmanın aktif bir şekilde kötü bir şey yapmak kadar yanlış olduğuna inanmaya daha eğilimlidir. Ayrıca, tanımı gereği aktivistler eyleme geçmeye alışkın kişilerdir. Dolayısıyla, travmatik tanık olmanın bu veçhesi, aktivistler için başka insanlara nazaran daha sıkıntılı olabilir.

Diğerkâmlık

Genelde aktivistlerin tanık olduğu ya da sonlandırmaya çalıştığı acılar kendi acılarından hatırı sayılır derecede büyüktür. Bu durum, aktivistliğin büyük bölümünü teşvik eden diğerkâmlıkla birlikte, artçı-şok yaşayan aktivistlerin başkalarına hizmet etmek uğruna kişisel acılarını bir kenara bırakmaları gerektiğini hissetmelerine yol açabilir.

Bunu yapmak mümkün olsaydı haklı olabilirlerdi. Fakat, birinci bölümde yazdığım gibi, biz hayvanız ve hislere sahip olmamaya karar verme kabiliyetimiz yok. Aynı yer kabuğu gibi biz de yeteri kadar çatlarsak sarsılırız. Travmatik olayların ruhsal altyapımıza zarar verip vermeyeceğini biz seçemeyiz. Hasar görmüş köprüler gibi yaralanmış ruhlar da dengeli veya güvenli olmayabilir ve bizi gitmemiz gereken yere götüreceklerine güvenmemiz kesinlikle mümkün değildir. Bencillik korkusuyla kendi hislerine özen göstermeye isteksiz olan artçı-şok yaşayan aktivistlerin, özbakımı bir kendi rahatına düşkünlük eyleminden ziyade tamamlanması gereken bir ev işi gibi görebilmek için yardıma ihtiyacı olabilir.

Aktivist bir rahip olan ve El Salvadorlu bir ölüm mangası tarafından öldürülen Özgürleştirici Psikoloji'nin kurucusu Ignacio Martín-Baró, kişinin akıl sağlığına dikkat etmesinin bencilce ya da özgürlük mücadeleleriyle alakasız olduğu düşüncesine karşı çıkar. Çarpık kültürler insanları ve ilişkilerini de çarpıtarak onları kendilerinin ya da başkalarının özgürlüğünün peşinde koşmaktan alıkoyar. Biz kendi araçlarımızız. Uzun sürecek bir mücadele için kondisyonumuzu iyi tutmaya ihtiyacımız var.

Etik bir aktivist bitkin düşerse yardım alır, çünkü aksi halde başkalarına yardım edemez (hatta onlara zarar verebilir) hale gelir. Etik aktivist, günlük yorgunlukların duygusal ve fiziksel

etkilerinin etkenliğini düşürmediğinden emin olmak için kendisini düzenli olarak kontrol eder. Ancak –ki aktivistlere yardım edecek olanların onların diğerkâmlıklarına saygı duymak zorunda olduğu yer tam da burasıdır– her zaman içini açmak ve zor hisleri ele almak için doğru zaman değildir. Aktivistler bazen incinen hislerini kenara koyup çalışmalarına devam etmek için savunma mekanizmaları veya başka baş etme stratejileri kullanmaya gerçekten ihtiyaç duyar.

İşin sırrı zaman planlamasıdır. Aktivistler kolaylıkla her anın acil bir durum olduğunu hissedebilir. Çünkü gerçekten de her an acil bir durumdur. Aktivistlerin bunu görmesi iyi bir şeydir. Bu, aktivist olmayanlardan daha sağlıklı olduğumuz bir noktadır. Ancak, tekrarlamak gerekirse, biz hayvanız. Bıkıp usanmadan koşturmayı ve hayatta kalmayı bekleyemeyiz; hele etkili kalmayı asla. Dolayısıyla aktivistler ve yardımcıları (ki bunlar arkadaşlar, aile ya da sağlık uzmanları olabilir), nefes alınabilecek alanlar yaratmak ve aktivistlerin kendilerini gözden geçirebileceği ve görmüş olabilecekleri herhangi bir zarar ile ilgilenebileceği doğal molalar bulmak için birlikte çalışmalıdırlar. Eğer aktivistler fiziksel benliklerine her gün iyi bakarsa bunu yapmak daha kolay ve görülen zarar daha az yıkıcı olur. Yeterli miktarda su içmek ve her sabah esneme hareketleri için beş dakika ayırmak gibi basit adımlar, günlük verimliliği düşürmeksizin büyük bir fark yaratabilir. Benzer şekilde, hisleri onlar patlayacak düzeye gelene kadar içine atmaktansa düzenli olarak ifade etmeyi ve serbest bırakmayı öğrenmenin hem kişisel sağlığa hem de kişilerarası ilişkilere katkısı vardır.

4
KURTAR(IL)MA

Sözlüğe göre "kurtarma" serbest ya da özgür bırakmak anlamına gelir. Kendimiz, birbirimiz, dostumuz olan canlılar ve (aynı bizim gibi yeniden nefes alabilmeye ihtiyacı olan) biyosfer için hepimizin yapması gereken tam da budur. Artçı-şok yaşayan aktivistler özellikle kurtarılmaya gereksinim duyar, zira dünyayı kurtarma sorumluluğunu üstlenmiş olanlar onlardır.

Tasvir etmiş olduğum gibi, kurtar(ıl)manın unsurlarının her biri – sığınak, bellek ve yas, bağ, barışmak – travma atlatanların ve müttefiklerinin birlikte katılması gereken aktivitelerdir. Dördü de birbiriyle birçok açıdan bağlantılıdır. Dolayısıyla, aşağıda tek tek incelenmiş olmalarına rağmen, yaptığım inceleme aralarındaki ayrımları bulanıklaştırma ve bir unsurdan diğerine sıçrama eğilimi gösteriyor. İlk üçü Judith Herman'ın travma ardından iyileşme tarifinden; dördüncüsü ise benim eklemem. Ayrıca ben bağ kavramını biraz daha geniş bir anlamda kullanıyorum. İnanıyorum ki travma atlatanların, kendi içimizdeki ve başka insanlarla aramızdaki bağları yeniden sağlığına kavuşturmaya ek olarak, hayvan akrabalarımız ve yaşamlarımızın bağımlı olduğu ekosistemler ile aralarındaki kopmuş bağları yeniden tesis etmeye de ihtiyacı vardır.

Sığınak

Hiçbirimizin gerçekten güvende olmadığı bir dünyada nasıl güvenli alanlar yaratabiliriz? Yapabileceklerimizin en iyisi korunaklı alanlar, tehlike altındaki ya da hasar görmüş kişilerin gardını indirebileceği sığınaklar oluşturmaktır. Bu yüzden *güvenlikten* değil, çoğu travma tedavisi uzmanının travmadan sağ kalanların ihtiyacı olduğunu söylediği *sığınaktan* bahsediyorum. Çoğu uzman, haklı olarak, travma ardından iyileşmenin başlaması için dahi bir düzeyde güvenlik hissiyatı tesis edilmesinin zorunlu olduğunu söyler. Kimileriyse, bir önceki kadar sağlam olmayan bir önerme ile, dünyanın güvenli bir yer olmadığı ya da insanların tehlikeli olduğu düşüncesinin, dünyanın bugünkü gidişatının doğru bir yorumu değil de bir travma belirtisi olduğunu iddia eder.

Tam şu anda Cesur Civciv'i (*Chicken Little*)[5] dinlemenin önemli olduğunu düşünüyorum. Gökyüzü başımıza çökmüyor olabilir, ama ısınıyor. (Evet, bu gerçeği dilimden düşürmediğimin farkındayım. Bu kitabı bitirdiğinizde başka değişimler yaşamasanız bile en azından bu gerçekliğin rahatsız edici derecede farkında olacaksınız.) Son yıllarda birçoğu eski komşuların birbirlerine düşman olmasını ve daha da fazlası sivillere yönelik bombalı saldırıları içeren çok fazla sayıda silahlı çatışma gördük. Tehlikede hisseden insanların haklı olabileceği ihtimalini dikkate almanın zamanı geldi. Belki de aldatıcı olan güvende olduğunuz hissidir.

Muhtemelen hepimizin yapması gereken onun tarafından alt edilmeksizin tehlike içinde yaşamayı öğrenmektir; ama aynı zamanda tehlikeye kendimizi ve birbirimizi koruyamayacak kadar kulaklarımızı kapatmamalıyız. İçindeki insanların ve mekânların güvenli olduğu bir dünyayı yeniden parça parça

[5] Anonim bir halk masalının ana karakteri. (ç.n.)

bir araya getirmemiz ancak böyle olasıdır. Bir yandan da mümkün olan her yerde sığınaklar oluşturabiliriz ve oluşturmalıyız.

Sığınak üzerine düşünürken *yeteri kadar iyi annelik* kavramı akla gelir. Hiçbir ebeveyn mükemmel değildir. Herkes hata yapar. Sağlıklı bir ebeveyn-çocuk ilişkisi bağlamında hatalar her şeyi berbat etmez, hatta büyümeye ilham verebilir bile. Buna karşın istismarcı veya ihmalkar ebeveynler, gelişmekte olan çocuğun temel fiziksel ve psikolojik gereksinimlerini karşılamada başarısızlık yoluyla gerçek hasarlar verebilir. Anne ile çocuk arasındaki bağ üzerine yazan D. W. Winnicott, kimi kadınların yanıltıcı bir annelik idealine ulaşamadıklarında hissettikleri suçluluk duygusuna panzehir olarak *yeteri kadar iyi* anne fikrini geliştirmiştir. Yeteri kadar iyi anne, kusursuz olmamakla birlikte, çocuğun gereksinimlerine kâfi düzeyde uyumludur ve böylece temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçların karşılanabildiği kâfi düzeyde güvenli bir çevre sağlayabilir. Benzer şekilde, tam anlamıyla güvenliğe ulaşmanın belki de imkansız olduğu bir dünyada, artçı-şok yaşayan aktivistlere nasıl *yeteri kadar güvenli* sığınaklar sağlayabileceğimizi düşünebiliriz.

Sığınak bir yer ya da ilişki olabilir. Yeteri kadar güvenli fiziksel alan, aktivistin talepler ya da tehlikeler hakkında endişelenmeksizin *yalnızca var olabileceği* bir yerdir. Burası bir kütüphanedeki okuma odası ya da bir anarşist çay ocağı gibi kamusal bir alan olabilir. Fiziksel bir sığınak, mahremiyet, gizlilik ve kendini ifade etme olanağı sunuyorsa daha güvenli ve işlevseldir. Yeteri kadar güvenli ilişki, kişinin fiziksel veya sözlü saldırılardan uzak bir dürüstlük ve empati atmosferi içerisinde *kendisi olabileceği* bir ilişkidir. İlişki ayrıca daha fazla güven ve işlevsellik adına istikrar, sırdaşlık veya olumsuz düşünce ve hislerin misilleme korkusu duyulmadan ifade edilebildiği,

Winnicott'ın *kucaklayıcı ortam* dediği ilişkisel bir alan garanti edebilir.

İlişkileri sığınaklar olarak düşündüğümde aklıma psikolog Carl Rogers'ın yardım ilişkileri hakkında söyledikleri geliyor. Rogers şimdi *danışan merkezli terapi* diye anılan yöntemi 1940'larda geliştirdi ve 1950'lerin daha muhafazakâr davranışçılığı ve psikanalizine tepki olarak yükselen liberal hümanist psikoloji akımında ilham verici bir nüfuza sahipti. Rogers'ın içgörüleri bugün hâlâ sosyal hizmet uzmanlarının, psikoterapistlerin ve diğer yardımcı uzmanların çalışmalarına ışık tutar.

Rogers her yardım ilişkisinin sunması gereken üç şey tespit etti: empati, içtenlik ve koşulsuz olumlu kabul. Empati karşımızdaki kişinin hislerini tanımak ve anlamaktır. İçtenlik kelimenin tam anlamıyla harbi olmaktır. Koşulsuz olumlu kabul, karşınızdaki kişiyi bir şarta bağlamadan umursamaktır. Bu üç şey istikrarlı ve sürekli bir şekilde sağlandığında iyileşmeyi sağlamaya çoğu zaman yeterlidir. Daha fazlasına gerek duyulduğunda bile herhangi bir ilişkinin sığınak görevi görebilmesi için bu üç şeyin varlığı şarttır.

Bellek ve Yas

Dirikesimden büyük kâr elde eden birinin icraatlarına şiddetsiz bir şekilde çomak sokmak için yürütülen ekonomik bir aktivist kampanyadaki iddia edilen rolleri yüzünden yurtiçi terörizm suçlamasıyla hüküm giymelerinden kısa süre önce, Kevin Jonas ve Andy Stepanian ile Manhattan'da gezerken kendimi tehlikeli bir tabiatta epik bir seyahatteymiş gibi hissederken buldum. Bu destansı yolculuğun anlatıcısı Andy'ydi. Andy kendi deyimiyle insan, yeryüzü ve hayvan özgürlüğü için "birleşik mücadele"ye inanıyor ve bu mücadele uğruna şiddet hariç her yöntemi destekliyor. Yirmi üç yaşında yapmadığı bir si-

vil itaatsizlik eylemi yüzünden altı ay hapis yattı. Andy'nin görünür şekilde ilişkili olduğu Long Island Hayvan Savunusu Birliği (*Animal Defense League*), bu cezanın öncesinde ve sonrasında aylarca mütecaviz polis takibine maruz kaldı.

Andy şimdi çevre ve hayvan konularının yanı sıra hapishane meseleleri ile ilgili de çalışmalar yürütüyor. 2004'te Syracuse University'deki bir konferansta kendisinden kafese tıkılmış bir hayvan olarak bahsettiği etkili bir konuşmasını dinledim. 2005'te New York City'deki Tabandan Hayvan Hakları Konferansı'nda (Grassroots Animal Rights Conference) kendi konuşma ve toplantılarıyla dolu uzun bir günün ardından Andy ve Kevin, geceyi geçireceğimiz Brooklyn'deki eve beni de arabayla götürebilmek için feminist meseleler üzerine geç saatteki bir oturumun bitmesini sabırla bekledi. Andy yol üzerinde başka bir aktivisti Manhattan'daki evine bıraktı ve bize şoförlük yapabilmek için ihmal ettiği arkadaşlarına uğradı.

Bir saatten fazla süren yolculuk boyunca Andy, kendisinin ve Long Island ADL'in katlanmak zorunda kaldığı polis tacizinden gergin ama kayıtsız bir tavırla söz etti. Durmaksızın takip edildiğinden bahsetti. Polisin topluluk içinde anlaşmazlık çıkarma çabalarını anlattı. Topluluk üyelerinden birinin bir akrabasının asılsız bir hırsızlık ithamıyla gözaltına alınması dahil, basit ya da uydurma suçlar sebebiyle yaşanan tutuklamaları listeledi. Hapse atıldığı zamanda yayınladığı yazılarda yaptığı gibi, işlemediği bir suç yüzünden yediği dayaklardan ve tutsaklığından bahsetti. Andy aynı polis tacizi gibi aralıksız konuştu. Öyküsünü baştan sona anlatana dek durmak elinden gelmiyor gibiydi. Sözcükler ağzından sanki konuşmaya mecburmuş gibi aceleyle çıkıyordu; halbuki ses tonu adeta gerçekten söylemek istediği bir şeyi söylüyormuş değil de ezbere bir şeyler okuyormuş gibi tekdüzeydi.

Stajyer bir psikoterapistken, masumca gününü yaşarken iki ateş arasında kalıp hayatını değiştirecek şekilde yaralanmış bir kişiyle çalışıyordum. Travma yaşayan çoğu insanın başına geldiği gibi o da o güne saplanıp kalmıştı. Öyküsünü tekrar tekrar anlatıyordu, ama ağzından hep aynı şekilde çıkıyordu. Ezberden okumalarında aynı Andy'nin eziyet hikâyesindeki gergin ama tekdüze ses tonu kalıpları vardı. Eşit yurttaşlık hareketindeki eski aktivistlerle sözlü tarih çalışması yapmış olan Kim Lacy Rogers, travma anlatılarında benzer bir "uhrevi nitelik" olduğundan bahseder.

O çatışma kurbanı gibi, o aktivistler gibi, travmatize olmuş herkes gibi, Andy de başına gelenlere anlam vermeye çalışıyor, travmatik olayları yaşam öyküsüne entegre etmeye çabalıyordu. Sorun şu ki, gerek bir merminin izleyeceği yol gerekse kaprisli yetkililerin uygulayacağı zorbalık olsun, manasız şiddet anlatısal bir anlam ifade etmez. İşte bu yüzden Rogers'ın yazdığına göre, röportaj yaptığı aktivistlerin öykülerinden en ürkütücüleri, "kendilerinden önce ve sonra gelenlerden dil kullanımı, gerginlik ve hitap biçimi bakımından ayrı olanlardı; sanki bu deneyimler bellekte çevrelerinden yalıtılmış gibi".

Andy için anlatı görevini daha da zorlaştıran şey, travmanın hâlâ sürmekte olmasıydı. Kimse polisin bu grubu taciz etmeyi ne zaman bırakacağını, hatta bırakıp bırakmayacağını bilmiyordu. Bir yandan Andy, başka bir örgütle iddia edilen bağlantılarından ötürü, "hayvan işletmelerine yönelik terörizm" gibi absürt bir suçlamayla karşı karşıyaydı. Kendisinin de diğer davalıların da istenen çok uzun hapis cezasına sebep gösterilen sözümona suçları ne işlediğini ne de bu suçlarla doğrudan bağlantılı olabileceğini savcılar bile itiraf ettiği için, Andy muhtemelen özellikle saçma bir kabusta yaşıyormuş gibi hissediyordu. O yolculuğu sürreal bir tabiattaki bir serüven gibi hatırlamama şaşmamalı!

Bir bütünü kesmek şiddetli bir parçalama eylemidir. Hatırlamak ise parçaları geri birleştirmektir.[6] Hatırlama, en yoğun olduğu zamanlarda, koparılmış parçalarımızı kendi üzerimizde yerli yerine koyma sürecimizdir. Travmatik anıları kendi yaşam öykümüze entegre ettiğimiz her an yaptığımız tam da budur. Travmatik olayları ve sonuçlarını hatırlama ve üzerlerine düşünme süreci gerçekten de beyinlerimizde yeni sinirsel patikalar açar. Böylece, olaylar ile onlarla ilişkili düşünceler, hisler ve davranış arasındaki bağlantılar daha açık ve bilinçli hale gelir. Anılarımız daha az parçalı hale geldikçe kendimize de daha az gizemli gelmeye başlarız.

Barbara Chester, işkenceden sağ kalanların "tahayyül edilemez olanı gündelik gerçekliklerine entegre etme" mücadeleleri üzerine yazar. Birçok farklı tür travma atlatanlar, düşünülemez olan hakkında düşünme ödeviyle cebelleşmek zorundadır. Bu süreç müttefikler ve bakım sağlayan kişiler için de zor olabilir. Akıl almaz olan ayyuka çıktığında kimse ne yapacağını bilemez. Travma atlatan herkes, kendi travmatik anılarını yaşam öykülerinin yanı sıra dünya görüşlerinin de içine katmaya mecburdur. Bu hamle büyük ölçüde bakış açısı değişiklikleri gerektirebilir. Bu denli herhangi bir değişim birçok insana bir tehdit gibi gelir. Travmayı entegre etmeye, hatta hatırlamaya bile direnmek, kişinin inancının ya da başka bir temel görüşünün sarsılmasından duyduğu korkudan kaynaklanıyor olabilir.

İşkencede olduğu gibi, eğer travma bir şekilde kekelemeye ve "kelimelerle anlatılmaz" gibi ifadeler kullanmaya başladığımız seviyeye ulaşmışsa, hatırlama süreci çok zor olacaktır.

[6] "Remember" sözcüğü İngilizce'de aynı zamanda "yeniden bir araya getirmek" şeklinde okunabildiğinden, yazar burada hatırlamanın "parçalarına ayırmak" demek olan "dismember" eyleminin tam zıddı olduğunu vurgular. (ç.n.)

Örneğin aklıma dirikesim laboratuvarlarındaki istismarları belgelemek için kimliğini gizleyen, birçok insanın irkilmeksizin hayal bile edemeyeceği ve kendi sıkıca bağlı oldukları ilkelere saldırı niteliği taşıyan tüyler ürpertici mezalime tanık olan, hatta belki de buna katılmak zorunda kalan insanlar geliyor. Benzer şekilde, sivil toplum kuruluşları nezaretinde savaş alanlarına ya da aşırı yoksulluk olan bölgelere giren aktivistler, "soykırım" ve "açlık" gibi kelimelerin gerçekten ne demek olduğunu gördüklerinde dilleri tutulabilir.

Böyle zamanlarda nutkumuzun tutulmasının sebebi yalnızca şok değil, aynı zamanda çeşitli istenmeyen hislerin kabarmasıdır. İnsanlar aşırı örselenmeye ve acıya tanık olduklarında genelde bir tiksinti dalgası hisseder ve bundan derhal utanç duyarlar. Bu tür bir cefadan kaçmaya ilişkil ilkel bir dürtü ile orada kalıp yardım sağlama yönündeki iradeli bir istek arasındaki çatışma, o an için bir kafa karışıklığına ve sonrasında suçluluk duymaya sebep olabilir. Kişi cefaya sebebiyet veren etmenlerde eskiden veya halen sorumluluğu olduğunu fark ettiğinde de suçluluk hisleri ortaya çıkabilir. Bunlar ya da başka rahatsızlık verici hisler, aktivistlerin travmatik anların içinde ya da gölgelerinde saplanıp kalmalarına yol açabilir. Hayatlarına devam edebilmek için serbest bırakmaya (*let go*) ihtiyaçları vardır. Serbest bırakma özellikle önemlidir, çünkü çözümlenmemiş keder ve takılı kalınmış başka hisler kişiye depresyona demir attırabilir, kaç-veya-savaş, utanç ve gazap, çılgınca etkinlik ve perişan bunalım gibi döngülere saplanmasına sebep olabilir.

Serbest bırakma sürecinin üç aşaması vardır: hisleri hissetmek, elveda demek ve tekrar hatırlamak. Hisleri hissetmek, yalnızca duyguları deneyimlemeyi değil, onları ifade etme yollarını bulmayı da içerir. Sözcükler harika olsa da, konuşma ile kişiye sözle anlatılmazmış gibi gelen deneyimler arasındaki

boşlukta köprü görevi görmek için müzik, hareket veya görsel sanat gibi farklı dışavurum biçimlerine ihtiyaç duyulabilir. Kimi zaman anlatmak için kelimelerin yetmediği şeyleri söylemenin tek yolu sözel olmayan ifade şekilleridir. Kendini ifade etmek hayati önem taşır, ancak sözcüklerin ve diğer iletişim biçimlerinin asıl amacı paylaşımdır. Kimi duyguların ifadeleri ebediyen kişinin özelinde kalabilirse de bazı hislerin bütünüyle hissedilebilmek için genelde bir şekilde paylaşılmaları gerekir. Bunun sebebi, hisler hakkındaki bölümde bahsedildiği gibi, duyguların fiziksel oldukları kadar toplumsal süreçler de olmasıdır.

Ne kadar çok insanla konuşursanız, serbest bırakmanın bir sonraki aşamasında, yani elveda derken, daha fazla desteğe sahip olursunuz. Elveda demekle kastettiğim, travma ile ilişkili kayıpların matemini tutmaktır. Bu kayıplar, ölümleri ya da fiziksel yaralanmaları olabileceği gibi hasar görmüş ilişkileri veya el üstünde tutulan inançlardaki değişimleri de içerebilir. Kimi zaman kişinin kendi kayıp benliğinin yasını tutması da gerekir. Her tür travmadan sağ kalanlar tekrar tekrar aynı şeyi söyler: "Ben eski ben değilim." Yeni benliğin kucaklanması ve keşfedilmesi için eski benliğin yasını tutmak elzem olabilir. Cenazelerin sosyal etkinlikler olması boşuna değildir. Herkesin kaybın gerçek olduğunu *ve* hayatın yine de devam edeceğini idrak ettiği bir ortamda, dostlar arasında matem tutmak – üzgün hissedip ardından nihayet elveda demek– genelde daha kolaydır.

Hayatını sürdürmek unutmak demek değil, bir yandan hatırlarken bir yandan yaşamaya devam etmek demektir. Böylece geçmiş ve gelecek arasında bir devamlılık olur. Eski benliklerimizi empati ile hatırladığımızda hayatlarımızdaki tüm değişiklikler boyunca bütünlüğümüzü korumuş oluruz. Bir zamanlar bizi paramparça eden travmatik olayları hatırladığımızda

yaşamımızın kumaşını yeniden dokuruz. Genelde üstü örtülen ya da hakkında yalanlar söylenen şeyleri hatırladığımızda daha dürüst bir toplumsal dünya inşa etmeye yardımcı oluruz. Bunu yapmanın bir yolu hikâyeler anlatmaktır. Hikâyeler hem bellek hem bağ konusunda kolaylaştırıcılık işlevi görür. Hakiki hikâyeler, paylaşılan anılardır. Hafıza, geçmiş ve gelecek arasında içimizde var olan bir tür bağdır. Paylaşılan anılar bir yandan bu bağı dış dünyaya taşırken bir yandan da insanlar arasında yeni bağlar kurar, eski bağları idame ettirir ve hasarlı bağları onarır.

Bir travmanın hakiki hikâyesini nasıl anlatabileceğinizi çözme süreci, kişiyi geçmişi, şimdiyi ve geleceği birbirine bağlamaya zorlar. Hikâyeyi bir araya getirmek; olay, bunu takip eden düşünceleriniz, hisleriniz, davranışınız, diğer insanlarla ve dünyayla değişmiş olan ilişkileriniz arasındaki bağlantılara ışık tutar. Son olarak, başkalarına anlatma eylemi, hikâyeyi sizinkinde olduğu gibi onların zihninde de kodlayarak, hatırlanacağından, hatırlanacağınızdan emin olmaya yarar.

Hikâye anlatmak kulağa zararsız gelse de tehlike hissi uyandırabilir. Ürkütücü şeyler hakkında konuşmak korkutucudur; hele bu utancı bir kenara bırakmanızı gerektiriyorsa. Hikâye anlatmanın en korkunç olduğu zaman ise gerçek bir ters tepki görme veya inanılmama riski olduğundadır. Kalí Tal'in yazdığı gibi, "tanık olmak, statükoyu tehdit eden agresif bir eylemdir." İstismarlarının bilinmesini istemeyenler, tanıkları susturmak için kişinin karakterine saldırmaktan bizzat kendisini öldürmeye kadar her yöntemi kullanabilir. Bu tür bir tepki olmadığında dahi, kendi dünya görüşlerinin üzücü haberlerle sarsılmasını istemeyenler tanıklara inanmayabilir.

Arjantin'deki Kirli Savaş'ta insanların işkence görmesi ve kaybedilmesi hakkında yazan Antonius Robben'ın dediği gibi, "başkaları o kayıpların varlığını inkâr ettiği müddetçe insanlar

kayıplarının yasını tutamaz." Ayrıca, Graham Dawson'ın Kanlı Pazar'da vurularak öldürülen ve katilleri tarafından terörist olarak adlandırılan İrlandalı eşit yurttaşlık hakları aktivistleri özelinde işaret ettiği gibi, şiddet kurbanları hakkında söylenen yalanlar asıl travmayı şiddetlendirir. Sağ kalanlar hikâyelerini anlattıklarında hem kendileri hem başkaları hakkındaki hakikati söylerler. Bu durum herkesin yas tutup hayatına devam etmesine yardımcı olur.

Sağ kalanlar için seslerinin duyulması ve anlaşılmak pek önemli olduğu için, inanılmamak derinlemesine incitici olabilir. Tam da bu yüzden, sağ kalanlar hikâyelerini anlatmak yoluyla hatırlamaya ve bağlarını onarmaya çalışırken onlara sunmamız gereken ilişkisel sığınağın bir parçası empati ile dinlemektir.

Bağ

Travmatize olmuş insanlar parçalanmış gibi hisseder ve birçok açıdan gerçekten öylelerdir de. Travmatik anılar genelde yaşam öykümüzün geri kalanından tecrit edilmiştir ve böylece geçmişi, şimdiyi ve geleceği birbirine bağlayan bilinç akışını aksatırlar. Travmatize olmuş insanlar genelde ya anlam veremedikleri duygular deneyimler ya da kendilerini istemedikleri veya saçma gözüken şeyler düşünür veya yaparken bulurlar. Nitekim travma zihin, kalp ve eller arasındaki doğal bağları da bozar. Travma insanlar arasındaki ilişkileri de bozar. Bütün bunlar insanların diğer hayvanlarla ve ekosistemlerle ilişkilerinin travmatik bir şekilde sekteye uğradığı kültürel ve maddi bir dünyada vuku bulur. Toprakla, diğer hayvanlarla, birbirimizle ve kendimizle bağımız kesilmiş halde. Bu bağlantısızlıklar doğaya, diğer hayvanlara, birbirimize ve kendimize berbat şeyler yapmamızı mümkün kılıyor. Bu berbat şeyleri yapmak

yabancılaşmışlığımızı arttırıyor. İhlal ve kopukluk döngüsü böylece sürüyor.

Bağların –hem de hepsinin!– yeniden kurulması, travma sonrası iyileşme için işte bu yüzden elzemdir. Sağ kalanlar, geçmişle geleceği bugün yoluyla birbirine bağlayan bilinç akışını hapseden barajı yıkmak zorundadır. Düşüncelerini, hislerini ve eylemlerini birbiriyle uyumlu hale getirmelilerdir. Sevgilileriyle güven temelli ilişkilere sahip olmanın ve işbirliğine dayalı cemaatlere dahil olmanın yollarını bulmalılardır. Tekrar bütün olabilmek için hayvan benliklerini yeniden benimsemek ve geniş aileleri olan hayvanlarla aralarındaki duvarları yıkmak zorundalardır. Son olarak, etraflarını çevreleyen ekosistemlerden ayrı değil, onların birer parçası olduklarını hissetmeye başlamalılardır.

Geçmişten Şimdiye, Şimdiden Geleceğe

Yukarıda açıklandığı gibi, geçmişi, şimdiyi ve geleceği birbirine bağlama işinin en büyük kısmı hatırlama görevidir. Ancak geçmişi hatırlamak yetmez. Etkili aktivistler olabilmek için kendimizi geleceğe yansıtmak zorundayız. Bu durum depresyonla yaşayan insanlar için zor olabilir, zira depresyonun yaygın belirtilerinden biri uzun bir gelecek tahayyül edememektir. Eğer geleceği tasavvur etmekte güçlük çekiyorsanız depresyon için yardım almanızın zamanı gelmiş olabilir. Her ne olursa olsun gerçekçi gelecek planları yapmak için elinizden geleni yapın; başta yalnızca birkaç gün ileriye bakabiliyorsanız bile. Zamanla, bir yandan şimdiki gündelik hayatınıza ayaklarınız sağlam basarken bir yandan da kendinizi gitgide daha uzak gelecekte hayal edebileceksiniz. Böylece toplumsal değişim için uzun vadeli mücadelelere tüm benliğinizle ve etkili bir şekilde katılmanız mümkün olacak.

Tüm bunları yapmak için insanın bir miktar umuda ihtiyacı vardır. Şu an pek umutlu olmayabilirsiniz; belki de hiçbir zaman değildiniz. Ancak eğer bizim umudumuz olmazsa durum gerçekten de umutsuz bir hal alır; çünkü o zaman kendimizi, dostumuz olan canlıları veya dünyayı umutsuzluğumuzun müsebbibi olan travmatik ihlallerin birikmiş tesirinden kurtarmak için yapmamız gerekenleri yapmayız. Yani şu an öyle hissetmiyorsak dahi sanki umudumuz varmış gibi davranmak zorundayız. Kat ettiğimiz mesafe hakkında gerçekçi olmakla birlikte, bir umut kaynağı belirdiğinde güvensizliğimizi üzerimizden atmalı ve o umudu hissetmeliyiz. Bunu Eastern Shore Barınağı'ndaki, çoğu korkunç geçmişlere sahip olmasına rağmen her güne gözle görülür bir umut ve mutlulukla başlayan kuşlardan öğrendim. Anlaşılan onlar, bizim de idrak etmemiz gerektiği gibi, her günün gerçekten de yeni olduğunu biliyor.

Zihin, Kalp ve Eller

Gerek terapide gerek duygudaşlık gösteren arkadaşlar arasında olsun, travmatik olayları hatırlama ve üzerlerine konuşma esnasında düşünceler, hisler ve eylemler arasında doğal bir uyum bir ölçüde gerçekleşir. Biz konuştukça zamanında kafamızı karıştıran düşünceler, hisler ve eylemler anlamlı gelmeye başlar. Korktuğumuz için öyle davrandığımızı ya da koşullar bize bir şey hatırlattığı için korku duyduğumuzu anlarız.

Daha fazla bütünlüğe nail olmak bilinçli çaba gerektirebilir. Yani davranışlarımız inançlarımızla tamamen uyum içinde olmadığında ortaya çıkan o rahatsızlık verici hisleri bir kenara atmak yerine dinlemeliyiz. Benzer şekilde, davetsiz bir düşüncenin, beklenmedik bir hissin ya da düşünmeden yapılan bir eylemin ardından "Bu neydi şimdi?" diye sormak için gereken cesareti toplamalıyız.

Sahici kişilik bütünlüğü, iddia ettiğiniz kişi olmak ve travmadan kaynaklanıyor olduğunda dahi davranışınızın sorumluluğunu almak demektir. Eğer uykuluyken, sarhoşken, dikkatsizken veya yoğun duyguların pençesindeyken kendinizi size "Bu ben değilim" dedirten şeyler yaparken bulduysanız – özellikle de bu şeyler başkaları için herhangi bir şekilde incitici ise– önce bu şeyleri tekrar yapmayacağınızdan emin olmak için maddi yaşam biçimi değişimleri yapmalı, sonra da kendinizden beklenmeyecek bu davranışlara içinizdeki ne tür bir kırılma yol açtıysa onu onarmak için ne yapmanız gerektiğini çözmelisiniz.

Ben ve Sen ve Sen

Varlıklı yetişkinlerin sömürüye dayalı emeğinin ürünlerinin gönül rahatlığıyla tadını çıkardığı, yoksulluk içinde yaşayan çocukların silahlı şiddete tanık olma ihtimalinin kimi askerlerden bile yüksek olduğu bir ülkede, hepimizin diğer insanlarla olan ilişkilerimizi hem nitelik hem nicelik anlamında geliştirmemiz gerekir. Bu görevin aciliyeti artçı-şok yaşamış aktivistler için daha fazladır; çünkü başkalarına yabancılaşmaları bir yandan etkili eylemliliğe ket vururken bir yandan da muhtemelen stres veya depresyon belirtilerini azdıracaktır. Ben kaynağını çocukluk travmalarından alan bir utangaçlıkla başa çıkmaya çalışıyorum. Bu utangaçlık, yararlı aktivist temaslar kurmama veya var olanlardan faydalanmama sayamayacağım kadar çok defa engel oldu. İnsanlarla iletişime geçmekte ara ara yaşadığım zorluğun sonucu olarak hem çalışmalarım zarar gördü hem de ben. Bu durum, artçı-şokun ilişkisel yankılarının bir yandan etkili eylemliliğin önüne geçerken bir yandan da kişisel keder yaratabileceği yollardan yalnızca biridir. Anksiyete, öfke, güvensizlik, travmanın anımsatıcılarına aşırı hassasiyet... Bunlar ve artçı-şokun diğer yaygın veçheleri, kritik öneme sahip ki-

şisel ve politik ilişkilerin önüne geçebilir. Travma yalnızca ilişkiler bağlamında iyileştirilebileceğinden dolayı, bunun yokluğunda tehlikeli bir inzivaya çekilme ve kendini tecrit etme döngüsü doğabilir.

Ne yapmalı? Eğer artçı-şoka uğrayan aktivist sizseniz, o zor adımı atıp birine azıcık da olsa güvenmelisiniz. Eğer hata yapar da yanlış kişiyi seçerseniz tekrar deneyin. Ömrünüz boyunca yanlış kişilere güvenmiş olmak gibi bir sorununuz olmadığı müddetçe içgüdülerinize güvenin. Eğer kötü seçimlerle dolu bir tarihiniz varsa yardıma ihtiyaç duyan sanki belirli bir arkadaşınız ya da yoldaşınızmış gibi düşünüp kendinize sorun: Ona kime güvenmesini öğütlerdim? O kişiyi deneyin.

Ya artçı-şok yaşayan bir aktivistin güvenmeyi seçtiği kişiyseniz? O zaman ne yapmalı? Birincil ve en önemli ilke şudur: Harbi olun. Unutmayın ki herkesin ihtiyacı olan üç şeyi herhangi biri sağlayabilir: empati, içtenlik ve koşulsuz olumlu kabul. Dikkatle dinleyin ve ayıplamadan veya suçlamadan dürüstçe yanıtlayın. Ne olduğuyla, yoldaşınızın ne hissettiğiyle ya da şu an neye ihtiyacı olduğuyla ilgili varsayımlar yapmaktansa ona sorular sorun. Ona ihtiyacı olan her şeyi sunamayabileceğinizi de unutmayın. "Gel, bu konuşmaya birini daha davet edelim" demekte, bir terapistin veya başka bir sağlık hizmeti sağlayıcının faydalı olabileceğini söylemekte bir sorun yoktur.

Artçı-şok yaşamış aktivistler çevrelerindeki sosyal dünya ile yeni bağlar kurmak veya eski bağları onarmak da zorundadır; ait oldukları cemaatlerde ve toplumsal hareketlerde dahil. Bahsettiğimiz gibi, güvensizlik bunu da zorlaştırabilir. Yine tekrarlamak gerekirse, karşınızda güvenilir olmaya çabalama niyeti yoksa süreç işlemeyecektir.

Biz ve Onlar

Genç bir kadın yol kenarında bir tavuk buldu ve kuşu bannağa getirdi. Kadın yan komşuya benziyordu, ama huzur bozucu bir sırrı vardı. Sabah güneşinden ötürü gözlerini kısarken vegan olduğu anı anımsadı: "Yedinci sınıf. Akşam yemeği sofrası. Babam çatalındaki kocaman bir bifteği sallıyor ve 'möö' diyordu. İşte tam o anda."

University of New Orleans'ta bir kadın çalışmaları dersinde feminizmle hayvan özgürlüğü arasındaki bağlantıları anlatıyorum. Birkaç profesör oturmuş toplumsal cinsiyet ve hayvan türlerinin toplumsal inşasıyla ilgili teorilerimi ilgiyle dinliyor. Bir anda akademik spekülasyonları bir kenara bırakıp süt hakkında konuşmaya başlıyorum. "Birinin doğurduğunuz bebeği elinizden aldığını hayal edebiliyor musunuz?" diye soruyorum, "sırf başka birisi sütünüze sahip olabilsin diye..." Birkaç kadın bu düşünceye benimle aynı içgüdüsel tepkiyi vererek kollarını koruyucu bir şekilde göğüsleri etrafında kavuşturuyor. Güneydeki bir eyalette olduğumuz için köleleştirilmiş kadınların bu topraklarda bunun aynısını yapmaya, başkalarının çocuklarını emzirmeye zorlandığını hatırlatıyorum. Bir an için sessizliğe bürünüyor, memelerimizi koruyor ve bunu düşünüyoruz. "Bu kadarı bana yeter," diyor hocalardan biri dersten sonra yanımdan geçerken, "Süt ürünleri tüketmeyi bırakıyorum."

Diğer canlılarla akrabalığı kabul etmek ve buna uygun olarak hareket etmek, hem birkaç çeşit bağ gerektirir hem de o bağları onarır. Kendimiz ve diğer hayvanlar arasındaki yapay yarığı aşmak için doğal köprüler bulduğumuzda, geniş hayvan ailemizdeki konumumuzu kaldığımız yerden sürdürmekle kalmayız, hayvan benliklerimizin inkâr ettiğimiz veçhelerini de yeniden sahipleniriz. O gün New Orleans'ta olduğu gibi, birimize yapılanın hepimize yapılmış olduğu sözünün doğruluğunu hayvan bedenlerimizin içinde gerçekten hissetmeye başlarız. Bizim özgürlüğümüzün başkasının tutsaklığıyla başla-

yamayacağını gerçekten görmeye başlayabiliriz. Ardından bunları derinlemesine düşünüp, bizi diğer hayvanlardan ayıran yalanların kendi içimizde barış, huzur ve eşitlik tesis etmekten de nasıl alıkoyduğunu anlamaya başlayabiliriz. Fakat önce yalnızca temas kurmalıyız; diğer hayvanlarla ve kendi hayvan benliklerimizle.

Kişiler ve Ekosistemler

Yabancılaşmış olduğumuz geniş hayvan ailemizle yeniden birleşmeye ek olarak, yuvamıza, yani kendi ekosistemlerimize dönmeye ihtiyacımız var. Ait olduğumuz hareketli ve yaşam dolu biyosferin bir parçası gibi değil de ondan kopuk hissediyorsak bağlar kurma işimiz bitmemiş demektir. Travmatize olmuş insanlar genelde bir hayli yalnız hisseder. İnsanlar onlara sıkça güvenilemeyecek kadar tehlikeli görünür. Bu tür zamanlarda doğa ve diğer hayvanlarla yapılan paylaşım acı verici yalıtılmışlık hislerini gerçekten hafifletebilir.

Kendi kendimize uyguladığımız sürgün sebebiyle hepimizin biraz olsun yalnız olduğunu düşünüyorum. Temas kurması ve yuvasına dönmesi gerekenler yalnızca artçı-şok yaşamış aktivistler değil. Bir sonraki bölüm bunları nasıl yapabileceğimize dair pratik fikirler içeriyor. Kitabın son kısmı da ekosistemik ilişkilerimizdeki gerginliğin kültürel sebepleri ve sonuçlarını daha derinlemesine inceliyor. Ama önce kurtar(ıl)manın dördüncü unsurunu konuşmalıyız: barışmak.

Barışmak

Bence "barışmak" terimini çatışmaları sonlandırmak ve hakikatlerle yüzleşmek gibi görünürde birbirinden pek farklı iki eylem için kullanıyor olmamız tesadüf değil. İki taraf kavga etmeyi barıştıklarında bırakır. Tatsız gerçekliklerle barışırız. Belki

de bu ikisi ilişkilidir. Belki de çatışmaları gerçekten çözmek hakikatin yokluğunda mümkün değildir. Hakikatle yüzleşmek sıkça temenniler ile dünya gerçekleri arasındaki çatışmanın çözümlenmesini gerektirir.

Temenniler ile dünya gerçekliği arasında barış yapmak, aktivistlerin sık sık yapmaya teşvik edildiği gibi şiddetin ya da eşitsizliğin kaçınılmazlığı fikrine razı olmak demek *değildir*. Aksine, barışmak dünyaya değiştirme temennisiyle bakıp onu daha berrak görmek demektir. Onlarca yıldır süren feminist eylemliliğe rağmen neden hâlâ dünya çapında üç kadından biri erkekler tarafından tecavüze uğruyor ya da dövülüyor? Dünya nüfusunun çoğunluğu barış istediğini söylerken neden bu kadar silahlı çatışma yaşanıyor? Sebebi en cesurlarımızın dahi belli şeyler hakkında konuşmaktan, hatta düşünmekten bile kaçınması olabilir mi?

Ben bu kitabın baskı metnini bitirirken bir öğretim yılının sonu geldi çattı ve topluluk önünde konuşma öğrencilerim final konuşmalarını sunmaya başladılar. Bu konuşmalar herhangi bir tarzda ya da herhangi bir konuda olabilirdi, ama gerçekten umursadıkları bir şey hakkında olmalıydı. Hane içi şiddet, evsizlik, homofobi... İnanın bir genç adam Asya sinemasından konuşup gerginliği kırdığında hepimizin çok içi rahatlamıştı! Hüküm giymiş cinsel suçluların kayıt altına alınmasını gerektiren kanun üzerine bir konuşmanın ortasında, birdenbire toplumunuzu *gördüğünüz* o anlardan birini yaşadım. Oldukça sıradan bir soru soruldu: Hüküm giymiş çocuk istismarcıları hakkında ne yapmalıyız? Ancak ardından kendimi "Buraya nasıl geldik?" diye sorarken buldum. Nasıl oluyor da çocukları istismar eden kişilerin çoğunun tutuklanmadığı bir ülkede yaşarken bu kadar çok sayıda *hükümlü* çocuk istismarcısı var da cezaları tamamlandığında onlarla ne yapmamız gerektiği büyük bir münakaşaya dönüşebiliyor?

İlk dürtüm kaçmaktı, ancak o zaman bu düşünceli genç insanları arkada kendi başlarının çaresine bırakmış olacaktım. Hem zaten nereye gidecektim ki? Çeşit çeşit sapkın şiddet gezegenin dört bir yanına yayılmış halde. Ne kaçılacak güvenli bir ülke ne de fantazi diyarında yaşamanın kimseye faydası var. Tek çıkış yolu burada kalıp bir tavır almak. Yaptığımız her şey konumlandığımız yerde başlamalı ki enerjimiz gerçeklik üzerinde temellensin.

Bu dünyada nasıl yaşayabilir ve eyleyebiliriz? Düşüncesi bile hoş olmayanı düşünüp nasıl delirmemeyi başarabiliriz? Tarif edilmeyecek kadar korkunç olanı dile getirirken kendimizi zırvalarken bulmayacağımızdan nasıl emin olabiliriz? Gezegen vehamet içerisinde. Etrafımız cefa ile sarılı. Bir yandan bunun bize hissettirdiklerini hissederken bir yandan da altlarında ezilmemeyi ya da hareketsiz kalınmamayı nasıl becerebiliriz? Bu hislerin teşvik edici enerjisine ihtiyacımız var. Onlara kapıyı kapatarak enerji harcama lüksümüz yok. Bu hisleri idare etmenin ve kanalize etmenin bir yolunu bulmalıyız. Barışmaya ihtiyacımız var. Hasarlı bir dünyanın hasarlı hayvanları olarak bunu tam burada ve tam şimdi yapmalıyız. Fakat nasıl?

İncinmiş kuşlarla birlikte yaşamaktan çok şey öğrendim. Yumurta fabrikalarında kafeslere tıkılmış tavuklar ne büyük şans ki birçoğumuzun yalnızca belli belirsiz hayal edebileceği bir cefaya katlanır. Onlar, fiziksel ızdırap ve duygusal işkence altında, kanatlarını açamadan, hatta rahatça uzanamadan ve acı çeken diğer binlerce türdeşlerinin feryat ve inlemelerini dinlemekten başka yapacak bir şeyleri olmadan yıllar geçirirler. Sözde "tükenmiş"[7] tavuklar barınağımıza vardığında tüylerinin çoğu dökülmüş oluyor ve şok edici düzeyde zayıf oluyorlar. İbikleri ve bacakları hayalet gibi solgun oluyor. Her şeyden

[7] Spent: Türcü endüstrilerin süt verme kabiliyetlerini yitiren inekler için de kullandığı bu ifade, "harcanmış" şeklinde de çevrilebilir ve endüstrinin hayvanları nasıl meta olarak gördüğünü ifşa eder. (ç.n.)

dehşetle korktukları ve bacaklarını kullanmaya alışkın olmadıkları için diğer tavuklarla öbek halinde bir köşeye kıvrılmadıkları zamanlarda etrafta deli gibi sendeliyorlar.

Zamanla kuş olmayı öğreniyor ve genelde bannaktaki en meraklı ve gözüpek tavuklardan oluyorlar. Her sabah kümeslerinden yeni günün beraberinde neler getirdiğini görme hevesiyle fırlıyorlar. Belki de bahçenin ortasında yeni bir çamur birikintisi olacak! Ya da belki ilerideki ormanlık alanda ilginç böcekler vardır! Onlar dünkü tasaların bugünlerine engel olmasına izin vermiyor.

Yine de onlara yapılmış olanların izlerini taşıyorlar. Görece daha az istismarın yaşandığı koşullardan gelen horoz ve tavuklar genelde ağaçlarımızda tüneyen ve ormanda özgürce gezen vahşi sürüye katılıyor. Onlar gerçekten de bannaktaki en mutlu ve en sağlıklı kuşlar. Şu ana kadar hiçbir eski yumurta fabrikası tutsağı onlara katılmayı seçmedi. Yakınsıyorlar ama, hem de çok. Bazen bazıları bir süreliğine alçak dallara tünüyor ya da günlerini vahşi tavuklar eşliğinde ormanları dolaşarak geçiriyor. Ancak yaşanmışlıklarındaki bir şey kümese geri dönmeye devam etmelerine sebep oluyor ve onları ağaçlara o sıçrayışı yapmaktan alıkoyuyor.

Gerek aktivist olarak başımıza gelen travmalardan kaynaklansın gerekse daha derinde, çocukluk deneyimlerimizde kök salmış olsun, hepimizin böyle sınırlandırılmışlıklarımız vardır. Her birimiz sağlıklı bir dünyada olacağımızdan daha az yetkin ve daha az özgürüz. Sonuçta ömürlerimiz boyunca kirletilmiş bir hava soluyor, kirletilmiş su içiyoruz. Bedenlerimiz kanımızı zehirleyen ve DNA'mızı bozan maddeler tarafından kirletilmiş durumda. Zihinlerimiz dışarıdan gelen fikirlerle dolu ve kalplerimiz birikmiş acı ile tıkanmış halde. Hayat bizim için görece iyi giderken bile etrafımıza bakıyor ve her yanda cefa görüyoruz.

Tüm bunları söylememin sebebi şu: Berbat hissettiğiniz günler olacak. Bunun çözümü yok. Dünya da incinmiş durumda, siz de. Ancak kendinize daha iyi bakmayı öğrenirseniz bu kronik acının içinde kendinizi de çalışmalarınızı da ayakta tutmanız kolaylaşır. Tavuklar çamur birikintilerinden hoşlanır. Siz neden hoşlanırsınız? Sizi ne rahatlatır? Yapmaktan keyif aldığınız şeylerin listesini yapın ve kötü hissettiğinizde o listeye danışın. Üzgün ve öfkeli hislerinizin farkına varın ve onları ifade edin. Sakin mutlu hisleri de fark etmeyi unutmayın. Bir şey başardığınızda, gününüz iyi geçtiğinde ya da sadece hoş bir manzara ile karşılaştığınızda bir an için durun ve tadını çıkarın. Mutluluğumuz akıp giderken kederlerimize sarılmaya fazlaca alışkınız. Mutluluğunuza elinizden geldiği kadar tutunun. Mutlu anları bilinçli bir şekilde belleğinizde istifleyin ki zor zamanlarda onları ziyaret edebilesiniz.

Mavi gökler ve parlak renkler, kuş cıvıltıları ve meltemler... Tüm bunlar da gerçek dünyanın parçalarıdır. Hatta toplama kamplarından ve otobanlardan daha kalıcılardır. Bunu hatırlarsanız bugünün gerçekliğinin nahoş veçheleriyle barışmanız da kolaylaşacaktır.

5
YARILMAYA KARŞI EYLEM

Bu bölüm aktivistlerin, müttefiklerinin, örgütlerin, toplumsal hareketlerin, yardımcı uzmanların ve cemaatlerin artçı-şok ihtimalini azaltmak ve vuku bulduğunda iyileşmeye katkıda bulunmak için neler yapabileceğini irdeliyor. Kimi kısımları atlayıp sadece durumunuzla alakalı yerleri okuyabilirsiniz. Ancak önce dayanıklılık ve iyileşme ile ilgili genel ilkeler hakkında kafa yorarken bana katılın.

Genelde insanlar dinlenmiş, rahatlamış ve fiziksel olarak sağlıklı olduklarında stresle baş etmeye daha hazırlıklıdır. Yani aktivistlerin mücadele için yapmaları gerekenleri düşünürken kendi bedenlerine göz kulak olmayı da akıllarına getirmeleri gerekir. Kendi kararlarını verebilme, mizah, iyimserlik ve hatalardan utanmaktansa dersler çıkarma kabiliyeti, insanlara travmaya direnmelerinde ya da ardından çabucak ayağa kalkabilmelerinde yardımcı olur. Bunların hepsi –iyimserlik bile!– aktivistler ve müttefikleri tarafından bilinçli olarak geliştirilebilir.

İnsanlar hazırlıklı olduklarında stresli olayları daha az dert eder. Yaşanabilecekleri kestirebilmek ve onların üstesinden gelmeye hazır olmak, tehlikeli durumları hem daha az stresli hem de gerçekten de daha az tehlikeli yapar. Eğer nasıl stres

tepkileri verebileceğinizi biliyorsanız ve onları deneyimleyip idare etmeye hazırlıklıysanız, verdiğiniz tepkiler o kadar kafanızı karıştıramaz ve sizi hareketsiz kılamaz. Bu önermenin doğruluğu işkence kadar sert stres kaynakları bağlamında dahi kanıtlandı.

Benzer şekilde, tehlikeli durumlarla etkin biçimde baş eden ya da onlardan başarıyla kaçan insanlar, kriz esnasında donup kalan ya da eli ayağı birbirine dolaşanlara kıyasla daha az ve daha hafif posttravmatik stres tepkileri yaşar. Elbette, donup kalmak ve kafa karışıklığı, şaşırtıcı ve ürkütücü durumlara verilen doğal tepkilerdir. Ancak öngörülebilir tehlikeler için hazırlık yapmak onları o kadar dehşet verici olmaktan çıkarır. Acil durum planlaması etkili eylem şansını arttırabilir.

Olaylara anlam verebilen kişilerin onlar tarafından travmatize edilme ihtimali daha düşüktür. Planlama burada da fark yaratabilir. Gerek devlet yetkililerinden gerek diğer yurttaşlardan geliyor olsun, aktivistler karşılaştıkları muhalefetin coşkunluğuna veya şiddetine genelde hazırlıksızdır. Ters tepkinin beklenen bir şey olduğu ve muktedirlerin çıkarlarına karşı mücadelede alınan mesafenin bir belirtisi olarak anlaşıldığı bir politik dünya görüşü geliştirme yoluyla, pek yaygın olan idrak edemeyip donup kalma hissinin önüne geçilebilir.

Travmatik deneyimlerden sonra sağlam toplumsal desteğe sahip olan insanlar, ortaya çıkabilecek posttravmatik stres ve depresyonla daha iyi baş edebilir. Örgütler ve hizmet ettikleri cemaatler, artçı-şok yaşamış aktivistlerin epey desteğe sahip olduğundan emin olabilir ve daha huzurlu bir gelecek umudunu kırmaksızın şiddete anlam verme tasarısına yardımcı olabilir.

İnsanların travmatik olayları nasıl deneyimleyeceğini ya da onlara nasıl tepki vereceğini etkileyen bazı etmenlerin önceden yapılan bir planlama yoluyla denetim altına alınması mümkün

değildir. İnsanların farklı bedenleri ve farklı yaşam öyküleri vardır. Dolayısıyla stresli koşullara ya da travmatik olaylara vereceğimiz tepkilerdeki doğal çeşitliliğe daima hazırlıklı olmalıyız. Kimse acil bir durumda donup kaldığı veya diğer aktivistlerin kolayca atlattığı bir şeyi dert etmeye devam ettiği için asla ayıplanmamalı ya da suçlanmamalıdır. Bunun yerine, farklı insanların farklı zamanlarda farklı şeylere ihtiyaç duyacağını bilerek, aktivistlere dengelerini yeniden sağlayabilmeleri için gereken neyse onu sunmaya hazırlıklı olmalıyız.

Ancak bütün artçı-şok yaşamış aktivistlerin daima ihyiyacı olan bir tek şey vardır: Dayanışma. Bu bölüme "Yarılmaya Karşı Eylem" başlığını atmam sebepsiz değil. Hatırlanması gereken ana mesele travmanın her defasında bir kırılma ihtiva ettiği ve iyileşme için hep bir tür onarıma gerek olduğudur. Bir şey kırılmıştır ve parçaların yeniden bir araya getirilmesi lazımdır. Kurtar(ıl)manın bir önceki bölümde tartıştığımız tüm unsurları –sığınak, hatırlama ve yas, bağ ve barışmak– elzemdir. Ancak travmanın kökü kırılma olduğundan, en hayati öneme sahip olan unsur bağdır. Neyse ki aktivistlerin dünyasında insanlar, örgütler ve toplumsal meseleler arasında bol bol bağ fırsatı mevcuttur. Başka biçimlerde bağlar kurma fırsatları da her gün her yerde çevremizdedir. Umuyorum ki bu bölümdeki belirli tavsiyeler sizi muhtemelen hepimizin geleceğinin bağlı olduğu bağları kurmak için başka yollar arayışında olmaktan alıkoymaz.

Aktivistlere İpuçları

Artçı-şoktan kaçınmak ya da etkisini hafifletmek için yüksek riskli eylemlerden önce, sonra ya da onlar esnasında yapabileceğiniz şeyler vardır. Buna rağmen artçı-şokun ortaya çıkmasına engel olamadıysanız bile hâlâ yapabileceğiniz birçok şey bu-

lunur. Bunların detayına girmeden önce size daha sağlıklı, daha mutlu ve dolayısıyla daha etkili bir aktivist olmak için sürekli yapıyor olmanız gereken birkaç şey hatırlatmama müsaade edin:

İyi dinlenin: Uyku yoksunluğu normalde mutlu olan insanların kaygılı, aksi ve moralsiz olmasına sebep olabilir. Eylemliliğinizle ilgili baş edilmesi güç hislerle boğuşuyorsanız, yeterli istirahatten mahrum olmak mücadelenizi çok daha zorlaştırabilir. Uyumaya zaman ayırın. Uykuya dalmakta güçlük çekiyorsanız bile en azından bedeninizi dinlendirin. Uyku sorunlarınız varsa papatya çayı gibi bağımlılık yapmayan bitkisel bir takviye deneyin ya da farklı stratejiler araştırın.

Vitaminlerinizi alın: Kastettiğim ihtiyacınız olan bütün temel besin öğelerini almanızdır. İyi beslenin –ki üçüncü bölümde açıkladığım gibi vegan bir beslenme öneriyorum– ve iyi bir multivitamin takviyesi kullanın ki sağlıklı bir yaşam için gerekli her şeye sahip olduğunuzdan emin olun. Bedeniniz sağlıklıysa zorlu duygulara yıkılmadan katlanmakta ona daha çok güvenebilirsiniz.

Bedeninize kulak verin: Neresi acıyor? Ne yaparsak acı hafifler? Size ne söylemeye çalışıyor? Nerenizin esnemeye ya da dinlenmeye ihtiyacı var? Unutmayın ki bedeninizin kendi hayvan hakları var. Ona kötü davranmayın. Temiz havayı, bolca egzersizi ve canının çektiği güvenli ve rızaya dayalı hazları ondan esirgemeyin.

Dışarı çıkın: Her gün biraz temiz hava ve bir yudum güneş ışığı alın. Mümkünse biraz egzersizi de aradan çıkarın. Bildiri dağıtarak, yerelinizdeki hayvan barınağındaki köpekleri yürüyüşe çıkararak, parktaki ya da mahallenizdeki çöpleri toplayarak egzersizi aktivizminize dahil edebilirsiniz. Yürümek ve pek yorucu olmayan başka egzersiz biçimleri, genel fiziksel sağlığa faydalı olmanın yanı sıra, beyne oksijen sağlayarak işlevini geliştirir. Dışarı çıkmak sizi çevrenizdeki dünyaya bağlar.

Yüksek Riskli Eylemlerden Önce

Yüksek riskli bir eyleme giderken artçı-şok olasılığını azaltmak ve sahip olduğunuz stres tepkilerini en aza indirmek için atabileceğiniz adımlar vardır. Yaklaşan eylemi bir atletizm etkinliği gibi düşünün. Bitiş çizgisine kendinizi incitmeden ulaşabilmeniz için uygun bir şekilde hazırlanmış olmakla beraber normalden daha zinde ve enerjik olmanız da gerekecektir.

Yapabileceğiniz bazı şeyler şunlardır:

İdman, idman, idman: İnsanlar yapabileceklerinin en fazlasını ve en iyisini yaptıklarını bildiklerinde daha az üzüntü hisseder. Yapacağınız her ne ise, önceden kestirilebilecek her veçhesinin alıştırmasını yapın.

Başarınızı tasavvur edin: Performans görselleştirmenin, yani kendinizi görevinizi başarıyla bitirmiş halde hayal etmenin, cerrahi ve topluluk önünde konuşma gibi çeşitlilik barındıran dallarda ve test edildiği neredeyse her sporda gerçekten de performansı arttırdığı görüldü. Performans görselleştirme, tekrar tekrar uygulandığında bir tür zihinsel prova işlevi görürken bir yandan da ortaya çıkabilecek sorunları öngörmenizi ve önlem almanızı mümkün kılar. Performans görselleştirmenin size yararlı olabilmesi için ortam ve diğer etmenler hakkında olabildiğince veri toplayın ki olayı hayalinizde daha isabetli bir şekilde canlandırabilesiniz. Ardından, yapacağınız şey her neyse kendinizi onu yaparken gerçekten görmek veya hissetmek için elinizden geleni yapın. Bunu başından sonuna kadar kendinizden emin ve rahat hissedene kadar tekrarlayın.

İyi dinlenin: Genelde stresli bir eylemden önceki günlerde maalesef daha çok değil, daha az ıstırahat ettiğimiz için, özellikle güçlü olmanız gereken zamanlarda bilhassa kırılgan oluruz. Mümkünse bunun önüne geçin. Dinlenmeye yer açmak için başka şeylerden vazgeçin. Stresli eyleme katılmayacak olan aktivistler sizin yükünüzü hafifletecek görevler üstlensin. Mümkün olan her şeyi eylemden sonraya erteleyin.

Su için: Bedeninizin çoğu sudur. Kuraklıktaki bir su biriktintisi gibi, düzenli bir şekilde temiz su almadığınızda durgun ve bulanık hale gelebilirsiniz. Susuzluk yorgunluğa ve bulanık bir zihne sebep olabilir ki ikisi de stresli bir eylem esnasında işinizi zorlaştırır. Eylemden hemen önce su içmekten imtina etmeniz gerekebilir ki kritik bir anda abuk bir şekilde tuvalet molası vermek zorunda kalmayasınız. Ancak, bisikletçilerin ve diğer atletlerin uzun yarışlardan önce yaptığı gibi vücudunuza ihtiyaç duyacağı suyu erkenden alabilirsiniz. Bunu önceden deneyip işinize yarayıp yaramadığından emin olun. Tabii ki her gün yeterince su içmeyi unutmayın.

Gıdanın yakıt olduğunu unutmayın: Kalorilerinize ihtiyacınız olacak. Stresli eylem günlerinde muhtemelen hafif öğünler yemeyi tercih edersiniz. Eğer siz de benim gibiyseniz gergin olduğunuzda isteseniz de boğazınızdan bir şey geçmeyecektir. Birçok bisikletçinin uzun bir yolculuğa hazırlanırken yaptığı "karbonhidrat yüklemesi," bir gece önce pirinçte ve makarnada bulunanlar gibi zengin karbonhidratlardan bolca tüketmek demektir. Zengin karbonhidratlardaki enerjinin yavaşça salınmasından dolayı, bir gece önce karbonhidrat yüklemesi yapmak, ertesi gün kahvaltı yapamayacak kadar gergin olsanız dahi enerjinizin olmasını garanti eder.

Kendi hayvan haklarınıza saygı gösterin: Bir gece önce içmeye gidip zavallı bedeninizin azıcık uykudan sonra hem akşamdan kalmalığınızı hem de aktivist stresini omuzlamasını beklemeyin. Kendinize kötü şeyler söyleyerek kendinizi de yoldaşlarınızı da sabote etmeyin. Olumsuz özdeğerlendirmeler kolayca kendini gerçekleştiren kehanetlere dönüşebilir. Eğer kendinizi bir ahmaklık yapacağınızı ya da başarısız olacağınızı düşünürken yakalarsanız itiraz edin. Aynı zamanda, bedeninizin size gönderdiği hiçbir samimi tehlike ikazını görmezden gelmeyin. Eğer kendinizi dinlemeyi ve kendinize güvenmeyi alışkanlık haline getirirseniz, son dakika anksiyetesi ile dikkate alınması gereken önseziler arasındaki ayrımı daha iyi yapabilirsiniz.

Konuşun ve dinleyin: Yoldaşlarınıza da güvenmek zorundasınız. Mümkünse onlara eylemle ilgili umutlarınızı ve korkula-

rınızı açın, sonra da onlarınkileri dinleyin. Ortaya çıkabilecek sorunlar hakkında birlikte plan yapın. Birbirinize karşı olumlu ve güven tazeleyici olmakla beraber, her makul kuşkuyu dikkatle dinleyin. Bazı insanlar tehlikeyi diğerlerinden daha iyi sezer.

Yüksek Riskli Eylemler Esnasında

Bir yandan amaçladığınız eylemi gerçekleştirirken bir yandan da kendinizin ve yoldaşlarınızın güvenliğini sağlamak için yapmanız gereken şeyler, üstlendiğiniz eyleme göre büyük değişiklik gösterir. Yine de, durum ne olursa olsun stresli hissetmeye başladığınızda yapmanız gerekecek bazı şeyler vardır:

Nefes almayı unutmayın: Eğer bunu güvenli bir şekilde yapabilecekseniz durun, nefes alın, seçeneklerinizi ve planlarınızı gözden geçirin. Eğer bedeninizdeki gerginliği atıp rahatlamak ve ayaklarınızın yere bastığını hissetmek için bir anlık mola verme lüksünüz varsa bu fırsatı kullanın. Havanın ve toprağın dostlarınız olduğunu, yaptıklarınızın arkasında onların doğal enerjilerinin olduğunu hatırlayın. Eğer güvenli bir şekilde mola vermeniz mümkün değilse derin ve düzenli nefesler almayı hatırlamak daha bile önemlidir. Çok fazla olmasa da, kan dolaşımınıza yeteri kadar oksijen almalısınız ki beyniniz ve kaslarınız en etkili şekilde çalışabilsin.

Kendinizle konuşun: Eğer korktuğunuzu ya da tertipsiz olduğunuzu hissederseniz, kendinizle teskin edici bir şekilde konuşun. Eğer yaşananlara hazırlıklıysanız, "Bunu öngörüyorduk. Bu durumu nasıl idare edeceğimi biliyorum," deyin. Öyle değilse "Tamam. Bu yeni ve ürkütücü bir durum, ama ne yapmam gerektiğini çözebilirim," gibi şeyler söyleyin. Eğer çok korkuyorsanız, o anda kalmanın ve yapmanız gereken şeye odaklanmanın bir yolu olarak her adımınızı konuşarak atmaktan faydalanabilirsiniz. Etkin olarak bir şey *yapmak* elinizden gelmeyen durumlarda dahi, örneğin tutuklandığınızda, daha az çaresiz ve daha güvende hissetmek için kendinizle konuşma yöntemini kullanabilirsiniz. Kendinize bu krizi atlatıp hayatını-

za devam edeceğinizi telkin edin ve şu an size edilgenlik gibi gelenin yalnızca adalete karşı eyleme geçen biri olmanın geçici sonucu olduğunu hatırlatın. Böyle kendinizle konuşmak, özellikle tutukluluğunuz hükümlülüğe dönüşürse faydalı olacaktır. Tutsakken, başka insanlarla bağları olan güçlü ve kendine hakim biri olduğunuzu kendinize hatırlatmak için elinizden geleni yapmalısınız. Kendinizle konuşma yöntemini hem koşulları değiştirme yolları bulmak hem de kontrol edemeyeceğiniz koşullarda kendinizi daha iyi hissetmek için kullanabilirsiniz.

Herkesi dinleyin: Bu tür şeyler söylediğinizde kendinizi dinleyin. Hislerinizi dinleyin, hatta hemen ardından yapmanız gerekenleri yapmak için onları bir kenara kaldırmanız gerekiyor olsa bile. Herhangi bir hissi kenara koymadan önce size yaşanmakta olanlarla ilgili önemli bir şey söylemeye çalışmadığından emin olun. Ne yaparsanız yapın, asla hissetmek istemediğiniz şeyler hissettiğiniz için kendinizden nefret etmeye enerji sarf etmeyin. Yoldaşlarınızı da dinleyin. Kendi duygularınız tarafından aşırı uyarılmakta iken dikkatle dinlemek zor olabilir. Ancak yoldaşlarınız size önemli bilgiler iletmeye çalışıyor ya da birileriyle paylaşmaya ihtiyaç duydukları hislerini anlatıyor olabilir.

Arkadaşlarınızı unutmayın: Ortak bir eylemde yoldaşlarınızın ihtiyacınız olduğunda yanınızda olacağına güvenin ve sizin de onların yanında olduğunuzdan emin olun. Çok korktuğunuzda ya da ne yapacağınızdan emin olmadığınızda yalnız olmadığınızı hatırlamak yardımcı olabilir. Münferit bir eylemde bile yalnız değilsinizdir. Fiziksel olarak orada olmayabiliriz, ama barış ve özgürlük mücadelesindeki yoldaşlarınız ruhen yanınızda ve iyileşmenize yardımcı olmak için size destek olacaklar.

Yüksek Riskli Eylemlerin Ardından

Travmatik olma potansiyeli taşıyan bir eylemden sonra kendinizde bir stres tepkisi görmeye hazırlıklı olun. Kendinizi gözetmek için elinizden geleni yapın ve başkalarının da sizi gözetmesine izin verin. Unutmayın ki bunu hemen yapmak için

gerekli zamanı ve enerjiyi ayırmak, posttravmatik stresin veya klinik depresyonun daha bile kemikleşmiş ve elden ayaktan düşüren belirtilerinin oluşmasını önleyebilir ya da bunları hafifletebilir. Hislerinizi deneyimlemenin ve ifade etmenin yollarını bulun. Empati gösterebilecek insanlara kendinizi sözcüklerle anlatmak önemli olduğu gibi, hareket, müzik, sanat ya da başka güvenli boşaltma araçları da kullanabilirsiniz. İstirahat ve beslenme yoluyla kendinize özellikle iyi bakın ki bedeniniz travmanın fizyolojik veçheleriyle baş etmek için ihtiyacı olan kaynaklara sahip olsun. Ayrıca tüm güvenli eğlenme ve haz alma fırsatlarını değerlendirdiğinizden emin olun. Stresli bir eylemin akabinde kendinize özellikle iyi bakmanın yanı sıra şunları da mutlaka yapın:

Kendinizi denetleyin: İnsanlar bir şok yaşadıktan sonra genelde hiçbir şey olmamış gibi gündelik yaşamlarına geri döner. Bu iyi bir elden ayaktan düşmeme yöntemidir; ancak kendinizi denetlediğiniz müddetçe. Bu, alışılmadık ağrılar, acılar ya da başka yöntemlerle size yaşananlarla daha doğrudan yüzleşme zamanının geldiğini söylüyor olabilecek bedeninize ilgi göstermenin özellikle mühim olduğu bir zamandır. Kendinizden beklemeyeceğiniz, ne idüğü belirsiz gibi gözüken davranış veya hislere de dikkat etseniz iyi edersiniz. Gizemli hastalıklar gibi bunlar da artçı-şokun işaretleri olabilir.

Hislerinizi hissedin: Hislerinizden korkmamanın özellikle mühim olduğu bir zamandır bu. Deneyimlenmemiş duygular yıkıcı şekillerde zuhur edebilir ya da bir hastalık veya depresyon şeklini alarak içeriye dönebilir. Eğer duygusal olarak uyuşuksanız, ama bir şeyler hissediyor olmanız gerektiğini düşünüyorsanız, hislerinize erişmek için nazik yollar düşünmelisiniz. Kimileri hüzünlü şarkılar dinlemeksizin ağlayamaz, ancak müzik içlerinde hapsolmuş üzüntünün bir kısmının dışarı çıkmasına yardımcı olduktan sonra daha iyi hisseder. Benzer şekilde, bazı insanlar kendilerini sinirlendiren şey hakkında konuşana dek kızgın olduklarını anlamayabilir.

Kendinizi ifade edin: Travmanıza yüksek riskli bir eylem sebep olmuş olsun olmasın, bu deneyimden öğrenebileceğiniz şeyler elbette ki olacaktır. Düşünceler ve hisler toplumsal süreçler olduğundan ötürü, genelde fikirlerimizi keşfetmek için onları önce ifade etmemiz gerekir. Onları başkalarıyla paylaşsanız da paylaşmasanız da eylemin sizdeki yansımalarını ifade edecek sözcükler bulmaya çalışın. Sözel biri değilseniz ya da belirli şeyleri kelimelere dökmek güvenli değilse müzik, hareket ya da görsel sanatlar gibi başka boşaltım biçimlerini deneyin. Eğer mensubu olduğunuz örgüte ya da toplumsal harekete faydalı olabilecek kavrayışlara varırsanız, lütfen onları başka aktivistlerle paylaşmanın bir yolunu bulun.

Başkalarını dinleyin: Sizinle aynı deneyimden geçmiş kişilerin kendi düşünceleri ve hisleri olacaktır. Onları konuşmaya davet edin ve ardından empatiyle dinleyin. Böylece onlara destek olmanın yanı sıra bir şey öğrenmeniz ya da kendi düşüncelerinizin yeni ve yararlı doğrultularda akması da mümkündür. Eğer arkadaşlarınız ve aileniz yüksek riskli eylemden sonra sizde bir değişiklik olduğunu söylüyorsa onları da dinlemelisiniz. Kendi gözünüzden kaçmış, ancak yakınlarınızın fark ettiği tepkiler veriyor olabilirsiniz.

İşleri daha da kötüleştirmeyin: İnsanlar bazen stres veya depresyonu geçirmek için alkol ya da uyuşturucularla "öz-tedavi" yapar. Sosyal içicilikte bir sakınca olmasa da düzenli ve yoğun alkol alımı ya da uyuşturucu kullanımı çözdüklerinden fazla sorun yaratır. Alkol bir depresan olduğu için, depresyonla baş edenler içkiden tamamen imtina etse iyi eder. Bu durum özellikle alkolik bir yakın akrabası olanlar için geçerlidir, zira alkolizmin genetik bir bileşeni de vardır. Peki ya halihazırda rahatlamak ya da daha iyi hissetmek için alkol ya da uyuşturucu kullanıyorsanız? Kullanımızın bir sorun olma aşamasına ulaşıp ulaşmadığını nasıl bilebilirsiniz? Öncelikle, eğer herhangi bir yakın arkadaşınız ya da akrabanız bu tüketiminizin bir soruna dönüştüğünü belirttiyse muhtemelen haklıdır. Eğer birden fazla kişi böyle bir yorum yaptıysa bir bağımlılık sorununuz olduğundan neredeyse emin olabilirsiniz. İnsanlar içki ve uyuşturucu konusunda kaygılarını paylaşmaktan genelde çekinir ve çok

endişeli olmadıkları müddetçe bunları dile getirmez. Eğer birden fazla kişi içkiniz ya da uyuşturucu kullanımınız hakkında size bir şeyler söyleme cesaretini topladıysa bunları bırakmanın ya da en azından bir mola vermenin zamanı gelmiş demektir. Eğer kullandığınız maddeleri bir süre için dahi bırakma düşüncesi anksiyete ya da hatırı sayılır sıkıntı yaşamanıza sebep oluyorsa, bu durum alkol veya uyuşturucu kullanımınızın bir soruna dönüştüğüne daha fazla delildir. Başka belirtiler geçici hafıza kayıpları (yani sarhoş ya da uyuşturucu etkisinde iken ne yaptığınızı hatırlamadığınız zamanlar), akşamdan kalmalık sebebiyle işe gidememek ya da çalışma performansının düşmesi veya toksinlerin etkisindeyken söylediğiniz ya da yaptığınız (veya size söylediğiniz ya da yaptığınız iletilen) şeylerden utanmak olabilir. Şanslısınız ki her kesimden çok sayıda insan kendini alkol ve uyuşturucu istismarının elinden kurtarmayı başardı. Kimileri bağımlı oldukları maddeleri kendi başlarına, büsbütün irade güçlerini kullanarak bıraksa da çoğu kişi kolektif bir yaklaşımın ya da başka tür bir yardım almanın faydasını görüyor.

Doğaya dönün: Travma uzmanı Bessel van der Kolk'ün ifadesiyle uyuşukluk, travmatik stres belirtilerinin "en inatçılarından biridir": "Birçok kişi, travmanın beklenmedik anda akıllarına gelişi geride kaldıktan sonra bile, motivasyonsuz veya 'dünya umurlarında değilmiş gibi' hissetmeye devam eder." Elinizden daha canlı hissetmenize yardımcı olabilecek ne gelirse yapmak size iyi gelecektir. Doğanın heybetli bir iyileştirici gücü vardır. Hiçbir sentetik madde onun yerine geçemez. Ormanda, deniz kenarında ya da yaşam dediğimiz doğal enerjiyle kuvvetli bir bağ hissedebildiğiniz herhangi bir yerde biraz zaman geçirin. En sevdiğiniz yere gidemiyorsanız bile bir parka, komşunuzun bahçesine, kapınızın önündeki bakımsız çimenli araziye, doğayla temasınız olacak herhangi bir yere gidin. Tüm temas kurma fırsatlarını değerlendirin. Gerçekten durun ve yolun kenarındaki gülleri koklayın. Durun ve kaldırımdaki çatlaktan başını çıkartmış ota ya da etrafta gezinen çıyana merhaba deyin. Gökyüzünde kuşlar gördüğünüzde onları izleyin. Kalbinizin onların kanat çırpışlarıyla birlikte attığını hissedin.

Eğer Artçı-Şok Ortaya Çıkarsa

Eğer üçüncü bölümde betimlenen posttravmatik stres veya depresyon belirtilerinden birden fazlasını deneyimlerseniz ve bu tepkiler birkaç hafta sürer ya da hatırı sayılır sıkıntıya sebep olursa, eyleme geçme zamanı gelmiş demektir. Kitabın o bölümünde kaydedildiği gibi çok sayıda tedavi şeklinin – psikoterapi ve ilaç tedavisi dahil– travmatik deneyimlere verdikleri elden ayaktan düşüren tepkilerden muzdarip kişilere faydalı olduğu kanıtlandı. Kişinin kendine yardım etmek için yapabileceği pek çok şey de vardır. Ancak bağ iyileşmenin en hayati unsurlarından biri olduğu için, başka biri ya da birileriyle bir tür etkileşimin sürecin bir parçası olması şarttır.

Grup çalışması –gerek bir danışman ile grup terapisi gerek arkadaşlar arasında güvenli bir alanda, kurallar çerçevesinde ve eğitim almış biri gözetiminde gerçekleştirilen bir konuşmalar serisi olsun– stres tepkileriyle baş etmeye çalışan aktivistlerin tercih edebileceği bir tedavi yöntemidir. Bireysel terapinin de posttravmatik stres ve depresyon tedavilerindeki etkisi kanıtlanmıştır. Kimi terapistler hislerin keşfine ve ifadesine odaklanırken diğerleri belirtilerle baş etmek için zihinsel ve davranışsal stratejilere eğilir. Her yetkin terapistin stres ve depresyon tedavilerinin tüm farklı türlerine en azından aşina olması ve size kendisiyle mi başka bir terapistle mi görüşmeye devam edeceğiniz kararında yardımcı olmaya gönüllü olması gerekir.

Empati gösteren bir psikolog, sosyal hizmet uzmanı ya da başka bir profesyonel danışman ile "konuşma terapisi" tercih eden ve bunun sağlıklı bir dozundan fayda gören birçok aktivist tanıyorum. Bir terapistle konuşmanın en harika yanı, travmatize olmuş insanların yaşamlarında karşılaştıkları sorunlar konusunda uzman olmasının yanı sıra, ilişkideki yegâne rolünün yardımcı olmak olmasıdır. Arkadaşları ve yoldaşları

faydalı olmaktan alıkoyan çıkar çatışmaları ve kişisel dinamikler bu ilişkide sorun teşkil etmez. Ayrıca terapist de meslek etiği çerçevesinde kendi duygusal destek kaynaklarına sahip olacağı için, terapi gören artçı-şok yaşamış aktivist mukabil bakım sunmak zorunda değildir. Kendinizi danışma odasının güvenliği içerisinde, dinleyicinin anılarınızın veya duygularınızın zorluğuna katlanamayacağından endişe etmeksizin, özgürce ifade edebilirsiniz.

Nasıl terapist bulunur? Etrafınızdakilere sorun. Belki bir arkadaşınızın ya da yoldaşınızın fayda gördüğü bir terapist olmuştur. Yoksa telefon rehberine bakın ve birkaç arama yapın. Sigortanız olmasa bile terapiye parasının yetmeyeceğini varsaymayın. Bazı terapistler değişebilir ücret tarifeleri sunar. Mahalli akıl sağlığı merkezleri daha bile bütçeye uygundur.

Bir terapistin sizin için doğru olup olmadığını nasıl anlarsınız? Sorular sorun. Terapistin insanlar ve yaşamlarındaki sorunlar hakkındaki düşünme tarzının sizi rahatsız etmediğinden emin olun. Ancak teori konusunu pek de kafaya takmayın. Kimi çalışmaların öne sürdüğü ve benim de inandığım üzere, terapist ve danışan arasındaki empatik "eşleşme", terapi sürecinin faydalı olup olmayacağında en önemli etmendir. Bu kişinin yanında rahat hissettiğinizden emin olun. Kendinize güvenin. Eğer onun yanında güvende hissediyorsanız, bu hisse güvenin ve terapiste bir şans verin. Fakat kuşkularınıza da güvenin. Bazı insanlar güvenilir değildir. Güvenilir olmayan birinin yanında hassaslaşarak daha fazla incinmek istemezsiniz. Eğer güvensiz hissediyorsanız, bunun karşınızdaki kişiden mi yoksa travmanız hakkında konuşma korkunuzdan mı ötürü olduğunu çözmelisiniz. Peki bunun ayırdına nasıl varılır? Biraz gezinin. Birkaç müstakbel terapistle deneme seansları ya da ön toplantılar yapın. Hepsinin yanında hissettiklerinizin kaynağı

muhtemelen sizsinizdir. Hislerinizdeki her farklılıksa muhtemelen onların arasındaki farklılıklardan kaynaklanıyordur.

Terapistler, mesleki yetkinliklerine göre, ilaçlar hakkında tavsiyeler sunabilir ya da sizi ihtiyacınız olan uzmanlığa sahip birine yönlendirebilir. Üçüncü bölümde bahsettiğim gibi, stres ve depresyonun çeşitli belirtilerinin tedavisinde birçok ilacın etkili olduğu görülmüştür. İlaç şirketleri tarafından satılan sentetik ilaçlardan kaçınan aktivistler için bitkisel devalar ve alternatif ya da takviye tıbbın başka şekilleri mevcuttur. İlaç kullanıp kullanmayacağınız ya da nasıl kullanacağınız hakkındaki kararlarınızda yardımcı olması için, gerek alopatik [belirti odaklı] gerekse holistik [bütüncül] bir yaklaşıma sahip olsun, yetkin bir sağlık hizmeti sağlayıcıya danışın.

Profesyonel yardım hakkında bu kadar konuşma yeter. Gelin kendinize yardım etmek için tek başınıza ya da başkaları ile birlikte neler yapabileceğinizden bahsedelim. Herkes farklıdır *ve* hepimizin aynı olduğu yönler vardır. Bunun gibi kitaplar okumak, size faydası olacak şeylerin bir listesini çıkarmanıza yardımcı olabilir. Thema Bryant-Davis'in *Travma Sonrası İyiye Gitmek* (*Thriving in the Wake of Trauma*) kitabı size faydalı olabilecek bir kaynaktır. Bryant-Davis, kitabının güvenlik, özbakım, güven, utanç ve yas gibi meselelerle ilgili bölümlerinde, yazı, hareket, sanat, müzik ve aktivizm gibi araçları kullanarak atabileceğiniz pratik adım önerilerinde bulunur. Bryant-Davis aktivizmin kendisini iyileşme sürecinin bir parçası olarak gördüğü ve alenen çokkültürlü bir yaklaşım benimsediği için, önerileri aktivistler için bilhassa uygundur.

Ne olursa olsun bir hayvan olmaktan utanmayın. Hissettikleriniz, hayatınızda deneyimlediklerinize bedeninizin doğal tepkileridir. Hislerinizi gizlemek ya da inkâr etmek onları ortadan kaldırmayacaktır, ama daha kötü hissetmenize sebep olabilir. Aksine, hislerinizi gün ışığına çıkarmak genelde yola ko-

yulmalarına da yardımcı olur. Onlarla ne kadar erken yüzleşirseniz kendinizi daha iyi hissetmeniz ve yapmak istediklerinizi yapma gücü bulmanız da o kadar erken olur.

Konuşan hayvanlarla ilgili söylediklerimi hatırlıyor musunuz? Deneyimlerinizi ve duygularınızı kelimelere dökmenin yollarını bulmanız gerekecek. Başkalarına ya da sırf kendiniz için yazmak iyi bir başlangıç yöntemidir. Yazmak özel bir hatırlama yöntemidir, zira bir şeyi kağıda döktükten sonra defteri kapatıp unutabilirsiniz; nasıl olsa siz tekrar bakmaya hazır hissettiğinizde hâlâ orada olacağını bilirsiniz.

Bilgisayarlar birçok şeyi kolaylaştırsa da yalnızca kendiniz için yazıyorken elle yazmanızı tavsiye ederim. Eğer bu ürkütücü –örneğin fazla fiziksel– geliyorsa, elle yazmaya hazır olana kadar bilgisayar klavyesini bir köprü olarak kullanabilirsiniz. Benzer şekilde, eğer yazmak başlı başına çok zor geliyorsa, eğer uygun sözcükler bulamıyorsanız ya da buna hazır değilseniz, resim yapmayı ya da yalnızca bir şeyler karalamayı deneyin. Sanat kelimelerin söyleyemediği şeyleri ifade ettiği için bunları yapmak zaten faydalıdır, ancak bir kalemin ya da fırçanın ucunu kağıtla temas ettirmek sözcüklere giden yolda ilk adımınız da olabilir.

Hislerin toplumsal olduğunu söylediğimi anımsıyor musunuz? Travmanın en kötü özelliklerinden birinin insanları birbirinden yalıtması olduğunu hatırlıyor musunuz? Bunun anlamı şu ki, bugün olmasa bile yarın birilerine ne olduğunu ve sizi nasıl etkilediğini anlatmak için sözcükler kullanmanız gerekecek. Eğer hemen konuşmaya başlamak çok ürkütücü geliyorsa kelimelerinizi önce yazıyla paylaşmak isteyebilirsiniz.

Her halükarda, kime ne anlatacağınıza iyi karar verin. Ben dahil travma atlatan çok sayıda kişi, hikâyenizi yanlış kişilere anlatmaya çalıştığınızda olabilecekleri iyi bilir. Size inanmaması ya da sizi küçümsemesi olası biri ile travma üzerine konuş-

maya kalkmayın. Kendilerine yönelik empatisi olmayan insanlara temkinle yaklaşın; başkalarına da empati göstermekte güçlük çekiyor olabilirler. Konuşmanın en kolay olduğu kişiyi seçin, çünkü farkında olsanız da olmasanız da bu muhtemelen onun empatiyle dinleyerek size anlaşılmış hissettirdiği anlarına gelir. Eğer hâlâ kimi seçeceğinizden emin değilseniz bu kitaptaki bazı konuları birkaç potansiyel dinleyiciye açın ki konuşma ihtiyacı duyduğunuz şeyler hakkında ne düşündüklerine dair fikir edinebilesiniz.

Bazı şeyler konuşulamaz; duygusal anlamda fazla tehlikeli oldukları için değil, sivil itaatsizlik veya yeraltı direnişi eylemlerindeki güvenlik kaygıları sebebiyle. Bu durumlarda başınızı belaya sokabilecek bilgiler paylaşmaksızın hisleriniz hakkında konuşmanın yollarını bulmalısınız. Eğer bir arkadaştansa bir terapistle konuşmayı seçerseniz konuşmalarınız gizlilik ilkesi altında olmalıdır. Ancak tehlikeli olma potansiyeli olan herhangi bir şeyi paylaşmadan önce gizlilik ile ilgili dürüst bir konuşma yapmalısınız. Varsa yasadışı eylem planlarınızı asla paylaşmayın. Yalnızca geçmiş yasadışı eylemleri, o da terapist yazılı kayıt almamayı kabul ettikten sonra paylaşın. Yasadışı eylemler hakkında konuşuyor olmasanız dahi, eğer gelecekte başınızın kanunla derde gireceğini öngörüyorsanız, yetkililer gizlilik ilkesini çiğnemeyi başarsa bile özelinizin güvende kalması için birlikte çalıştığınız terapistten mümkün oldukça okunması ve anlaşılması güç şekilde not tutmasını isteyebilirsiniz. Başkalarıyla konuşmak hayati öneme sahip olsa da, bakımınız için kendiniz yapabileceğiniz ve yapmanız gereken şeyler de vardır. Bunların bir listesini yapın ve kendinizi kötü hissettiğinizde ve ne yapacağınızı bilmediğinizde bu listeye danışın. Daha iyi hissedene dek kendinizi o listedeki şeyleri yapmaya zorlayın.

Travma tedavisi konusunda uzmanlaşmış psikoterapist Babette Rothschild, vaha (*oasis*) ve çapa (*anchor*) kavramlarını kullanır. Vahalar, tüm ilginizi başka bir şeye vererek travmadan bir mola almanızı mümkün kılan aktivitelerdir. Kendinizi kolayca yine sorunlarınızı düşünürken bulabileceğiniz okuma ya da televizyon izleme gibi eylemlerin aksine, vahalar aktif olarak bir şey yapmanızı gerektirerek dikkatinizin dağılmasını önler. Bovling, bahçecilik, bir şeyleri tamir etmek ve bunlar gibi birçok aktivite hem kafanızı boşaltmanıza hem de sinirlerinizin yatışmasına faydalı olabilir. Sizin için işe yarayanlar hangileriyse onların bir listesini yapın ve bir nefes almaya ihtiyacınız olduğunda o listeye dönün. Çapa ise size fiziksel bir rahatlama, güvenlik veya esenlik hissi veren bir kişi, mekân, aktivite ya da eşyadır. Yine ileride kullanmak üzere bir liste yapabilirsiniz. Hatta biraz olsun olumlu hisler deneyimlemeye ihtiyacınız olduğunda, size uygun bir çapa düşlemeniz bile yetebilir.

Gerçekten çok kötü hissettiğinizde şunu hatırlayın: Bir gün daha iyi hissedeceksiniz. Bir daha bu travmayı deneyimlememiş biri olmayacaksınız, ama daima şu an hissettiğiniz kadar kötü hissetmeyeceksiniz. Eğer kendinizi intihar etmeyi düşünürken bulursanız bunu hatırlamanız özellikle önemlidir. Birçok insanın intihar etme sebebi bir gün depresyonlarından kurtulabileceklerini idrak etmemeleridir. Sizin için doğru olan yardımı aldığınızda daha iyi hissedebilirsiniz ve hissedeceksinizdir de. Hep üzüntüyle mücadele edebilirsiniz ama hep bu kadar kötü hissetmeyeceksiniz.

Öfke insanların kendilerini öldürmesinin bir diğer sebebidir. İnsanlar bazen kendilerini incitenleri incitme çabasıyla intihar eder. Bu itki kendini öldüren erkeklerde yaygındır. Başka örneklerde, öfkeyi hissetmeyi ya da ifade etmeyi beceremeyen kişiler onu bilinçsiz bir şekilde kendilerine yöneltir. Bu eğilim özellikle kız çocuklarına sinirlenmemeleri gerektiği öğretilen

kültürlerdeki kadınlarda yaygındır. Cinsiyetiniz ve kültürel arka planınız ne olursa olsun, intihara meyilli hissediyorsanız kendinize sormalısınız: Kızgın mıyım? Kime? Öfkemi bana yardımcı olacak ve kimseyi incitmeyecek bir şekilde nasıl ifade edebilirim? Bu hiddeti etkili eylemliliğe kanalize etmek mümkün mü? Bu kitabın başlarında öfke ile ilgili olan kısma yeniden göz atmanın faydasını da görebilirsiniz.

En trajik olanı şu ki, bazen insanlar kendilerini kolayca düzeltilebilir biyokimyasal dengesizlikler sebebiyle öldürür. Muhtemelen bazı insanları intihara meylettirme yan etkisi olan ilaçlarla ilgili hikâyeler duymuşsunuzdur. Kimi maddelerin kullanımını bırakmak da beyin kimyasında değişikliklere sebep olarak kişiyi kendisini öldürmek istemeye itebilir. Bu tür bir şey bir kez başıma gelmişti. İyi bir ilişkim, kirası makul bir evim, çiçeklenen organik bir bahçem, iyi arkadaşlarım ve bana anlamlı gelen bir işim vardı. Bu acılı dünya bağlamında ne kadarı mümkünse o kadar iyi hissediyordum. Dolayısıyla bir sabah sigarayı bırakmaya karar verdim. Akşam olduğunda arka bahçede oturuyor ve neredeyse elle tutulur bir kendimi öldürme arzusuyla cebelleşiyordum. Bunu gerçekten yapmak istiyordum. Onun yerine kendimi bakkala sürükledim ve bir paket sigara aldım. Birkaç saat içerisinde eskisi gibi iyi hissetmeye başladım. (Bu arada sonradan sigarayı başarılı bir şekilde bıraktım ve bunu siz de yapabilirsiniz.) Tüm bunları şunun için anlattım: İnsanların intihara meyletmesine sebep olan birçok şey olabilir ve bunların bir kısmı tamamen fizikseldir. Bu yüzden hayatınızı sona erdirmeye alelacele karar vermeden önce ne olursa olsun yetkin bir sağlık hizmeti uzmanı ile konuşun.

İntiharın tercih *etmemiş* oldukları bir seçenek olduğunu bilmek bazı insanları rahatlatır. Hayatta kalmayı *seçmiş* oldukları bilgisi, kimileri için çaresizlik hislerine karşı kuvvetli bir panzehirdir. İşkence ya da toplama kampında mahpusluk gibi

aşırı sıkıntı altındaki insanlar genelde özgürlüğü hayatta kalmak suretiyle direnme seçeneğinde bulmuşlardır. Muktedirlerin her isyanı ezme komploları kurduğu bir dünyada, aktivistler kendi süregelen mevcudiyetlerini bir tür direniş olarak algılayabilir.

Aktivistlerin kendilerini ümitsizliğe karşı savunmak için yapabilecekleri bir başka şey de eylemliliklerine bir doğrudan eylem türü dahil etmektir. Değinmek istediğiniz sorun üzerinde doğrudan etkisi olacak her şey doğrudan eylemdir. Eğer görünürde ne kadar ufak olursa olsun mutlaka bir tesiri olacağını bildiğiniz bir şey yaparsanız, tüm emekleriniz boşa gidebileceği için endişelenmek zorunda olmazsınız. Bir boykota katıldığınızda gerçekten de hedefinizi bir miktar kârdan mahrum bırakırsınız. Bir şırınga değişim programında[8] ya da bir çevre temizliği projesinde gönüllü çalışırsanız, gerçekten insanların kanını ve dünyanın nehirlerini kirlenmekten koruyorsunuz demektir. İnsanların ya da diğer hayvanların kurtarılmasına katkıda bulunduğunuzda gerçekten de hayat kurtarmış olursunuz. Kurtardığınız hayatlar, üzerine çalıştığınız sorundan etkilenen kitlelerin sonsuzda biri bile olsa, yaptıklarınız kurtardığınız bireyler için gerçekten dünyalar kadar değerlidir. Ne zaman bu tür bir eylemde rol alsam bankaya biraz aktivizm yatırmış ve dolayısıyla sonuçları daha az kesin olan daha riskli girişimler için zaman ve kaynak harcama hakkı kazanmış gibi hissederim.

Kendini öldürme isteğini iyi bilirim ve sadece yukarıda bahsettiğim nikotin bağımlılığı meselesi yüzünden değil. Biliyorum ki ben ne söylersem söyleyeyim bunu okuyan bazı insanlar intiharı tercih etmek isteyebilecekleri bir seçenek oldu-

[8] Needle exchange program: Uyuşturucu veya uyarıcı bağımlılarına suçlu muamelesi yapmak yerine onları (güvenilir ve hijyenik bir ortam sunmak suretiyle) sıkça karşılaşabildikleri tehlikelerden koruma amaçlı projelerdir. (ç.n.)

ğunu hissetmeye devam edecek. Bu yüzden izin verin size intiharın getireceğini sandığım iç rahatlığını ve serbestliği yoğun bir şekilde arzulamış olmama rağmen kendimi öldürmeyi neden seçmediğimi elimden geldiği kadar dolaysız bir biçimde anlatayım.

Birincisi, intihar sonucu yakınlarını kaybetmiş insanlar tanıyorum. Bir intihar sonrası arkada kalmak başka hiçbir şeye benzemez. Ben bunu kimseye yapamam. Büsbütün yalnız hissediyorsanız bile intiharınızın çok inciteceği insanlar olması çok muhtemeldir. Eğer onlara kızgınsanız, öfkenizi böyle kendinize zarar verecek bir biçimde eyleme dökmektense onlarla konuşun. Eğer onlara kızgın değilseniz onları böyle incitmeyin. İkinci sebebim etik. Türdeşlerim etkin bir biçimde başkalarını incitmeye devam ettiği sürece burada kalmanın ve cefaya karşı mücadele etmenin boynumun borcu olduğunu hissediyorum. Ayrıca, türdeşlerim başkaları tarafından etkin bir biçimde incitildiği müddetçe muktedirlerin benden kurtulmasına izin vermeyeceğim. Son sebebimse özgürlük. Hayatta olduğum sürece intihar gelecekte verebileceğim bir karardır. Ancak o karar bir kez verildiğinde geri dönüşü olmuyor ve tüm özgürlük defterini ebediyen kapatıyor. Bu yüzden önünde sonunda hep beklemeye ve bundan sonra ne olacağını görmeye karar veriyorum. Doğru seçimi yaptım. Bütün uzun depresif gecelerin ardından bir sabah, bir an, bir gün geliyor ki etrafıma bakıyorum ve "İyi ki kendimi bundan mahrum etmemişim," diyorum. Bu sizin için de geçerli olacak. Renk, müzik ve dostluklar yine hayatınızda olacak; dünya bugün size ne kadar gri ve boş gözüküyor olursa olsun.

Peki bugünü sağ salim atlatmak için ne yapabilirsiniz? Fiziksel sağlığınıza dikkat etmekten size daha iyi hissettirecek şeylerin listelerini yapmaya – ve onlara sadık kalmaya! – kadar anlattığım her şeyi yapabilirsiniz. Yoğun bir şekilde intihara

meyilli hissediyorsanız biriyle konuşmalısınız. Eğer görüştüğünüz bir terapist yoksa 1-800-SUICIDE numarasını, yerelinizdeki bir acil yardım hattını, en sevdiğiniz eski öğretmeninizi, en iyi arkadaşınızı ya da aktivist örgütünüzdeki en dost canlısı kişiyi arayın.

Böylece artçı-şokla baş ederken hatırlamanız gereken son şeye geldik: Yalnız değilsiniz. İnanın ki umutlu olmanın zor olabildiğini biliyorum. Ancak ben ihtiyacımdan dahi fazla umuda sahip olmak için ne yapmam gerektiğini çözdüm, dolayısıyla benden biraz umut ödünç alabilirsiniz. Geçmişte benim de başkalarından umut ödünç almam gerekti. Kendiniz iyileştikten sonra o umudu ihtiyacı olan başka birine ileterek bana borcunuzu ödeyeceğiniz konusunda size güveniyorum. Ciddiyim. Bir an için düşünürseniz bunu hissedebildiğinizi göreceksiniz. Başkasına umut ödünç vermenizin zamanı geldiğinde ne yapmanız gerektiğini biliyor olacaksınız.

Yoldaşlara ve Diğer Müttefiklere İpuçları

Aktivistler, ihtilaflı görüşleri ya da eylemleri sebebiyle genelde ailelerinden veya cemaatlerinden yalıtılmış haldedir. En yakın ilişkilerinin kendi aktivist "ailelerinin" diğer fertleriyle olması muhtemeldir. Dolayısıyla bir aktivistin tehlikeli düzeyde stresli ya da depresif olduğunu en iyi tespit edebilecek kişiler çevresindeki diğer aktivistler olabilir. Bu durumlarda artçı-şok yaşayan aktivisti özbakımına dikkat etmeye ve hatta belki profesyonel sağlık hizmeti arayışına teşvik etmenin bir yolunu bulmak gerçekten çok önemlidir. Eğer bunu yapmanız gerektiğini biliyor, ama nasıl yapacağınızı çözemiyorsanız, bir kriz hattını aramayı veya ne söyleyeceğinizle ilgili tavsiye almak için kendiniz bir terapistle konuşmayı bile deneyebilirsiniz.

Michael Glenn'in ta 1970lerde hazırladığı "Halkın Psikiyatri Cetveli" (*People's Psychiatry Sheet*), kriz durumundaki aktivistlere yardım etmeye çabalayan yoldaşlar ve diğer müttefikler için hâlâ kullanışlıdır. Duygusal acil durumlarla baş etmek için belgede sunulan 15 tavsiyeyi kendi kelimelerimle listeliyorum:

1. Dinleyin, dinleyin, dinleyin.
2. Sakin olun. Siz sakin kalamıyorsanız kalabilen birini bulun.
3. Ayıplayarak, alay ederek ya da krizi hafife alarak işleri daha da kötüleştirmeyin.
4. Kendi hislerinize dikkat edin. Eğer siz üzgün ya da korkmuş hissediyorsanız muhtemelen yoldaşınız da öyle hissediyordur.
5. Bilmediğiniz şeyleri biliyormuş gibi yapmayın ve bilmiyor olmaktan utanmayın.
6. Ne hissettiğini ve neye ihtiyacı olduğunu en iyi bilenin sıkıntı altındaki kişinin kendisi olduğunu hatırlayarak bu süreçte onun uzman olmasına müsaade edin.
7. Destek ve koruma sunan bir ortam yaratın, özellikle de yoldaşınız kontrolünü yitirmekten korkuyorsa.
8. İhtiyacınız varsa uzmanlardan, hatta yetkililerden bile yardım alın; özellikle bir intihardan ya da başka bir şiddet biçiminden korkuyorsanız.
9. Yaptıklarınız hakkında açık ve dürüst olun.
10. Kriz durumundaki kişinin sorunu çözmek için seçenekleri olduğunu görmesine yardım edin.
11. İnsanlardan hislerini hissetmemelerini beklemeyin.
12. Şüphe ile münakaşaya girmeyin. Bunun yerine yoldaşınızın şüphe tarafından hareketsiz kılınmasına engel olmaya çalışın.
13. Hatırlayın: "Şiddete meyilli insanlar genelde oldukça korkmuşlardır. Onları koruyarak ve onlara canavar değil insan muamelesi yaparak sakinleşmelerine yardımcı olabilirsiniz."
14. Deneyimleri ve kaynakları paylaşın.

15. Unutmayın ki yarın roller tersine dönebilir ve kriz durumundaki kişi siz olabilirsiniz.

Utanç hissi ile kendini öldürme isteği arasında kuvvetli bir bağ olduğu için, insanları duygusal aciliyetler esnasında ya da sonrasında ayıplamamak özellikle mühimdir. Cynthia Ganung ve Michael Glenn'in "Halkın Psikiyatri Cetveli" eserlerinde intihar hakkında not ettikleri gibi, "toplumumuzun bizi yok etmek için kullandığı en aşırı yollardan biri de kendimizi yok etmemize sebep olmaktır." Bağlarını yitirmiş bu dünyada, birçok insan kendisini başkalarından yalıtılmışlık ve başkalarına yabancılaşma gibi *isabetli* hisler sebebiyle öldürür. Dolayısıyla bazı intiharları bu kriz yaşanmadan çok önce önlemenin bir yolu da hayatınızdaki insanların, aktivist dostlarınız dahil, yalnız olmadıklarından emin olmaktır. Kimi insanlar özel hayatına epey düşkündür ve bir düzeyde yalnızlığı tercih ederler. Bu tür tercihlere saygı duymalısınız. Ancak bir yandan da bu dostlarınızın temas ya da yanlarında bir arkadaş istediğinde orada olacağınızı bildiklerinden emin olun. İntihar etme hakkı ile ilgili inançlarınız ne olursa olsun şunu bilin ki intihar eden insanların ezici çoğunluğu öncesinde genelde dile getirmedikleri bir birinin müdahale edip onları durduracağı umuduyla bir şekilde yardım ister. Çoğumuz intiharı düşünmüşüzdür. Bunun gerçek bir seçenek gibi geldiği aşamaya erişmiş insanlar genelde birinin onlarla konuşarak kararlarını değiştirmesini isterler. En azından bir kısmı ölmek istemiyordur.

İntiharın ikaz işaretleri nelerdir? Birincisi ve en önemlisi intihar hakkında konuşmaktır. İntihara şaka yollu yapılan atıflar bile şifreli yardım çağrıları olabilir. Her ihtimale karşı, her zaman şöyle bir şey söyleyin: "Şaka yaptığını biliyorum, ama cidden seni kaybetmek istemiyorum. Eğer bir gün ciddi ciddi bunu yapmayı düşünürsen önce benimle konuşacağına söz verebilir misin?" Ben bu durumlarda bir söz almadan geri adım

atmıyorum. Bir intiharın yaklaştığının bir diğer muhtemel işareti de bir depresyonun ansızın ortadan kalkmasıdır, zira bu kişinin intiharın depresyonuna bir çözüm olduğunu hissetmeye başladığına delalet edebilir. Bu durum özellikle erkeklerde ve hislerini kendilerine saklayan kişilerde yaygındır. Dolayısıyla bir depresyon gizemli bir şekilde ortadan kaybolursa ve yoldaşınızın terapiye ya da ilaç kullanmaya başlamadığını biliyorsanız ona birkaç soru sorun. Dobra olmaktan çekinmeyin. Bilginizin sınırlarının farkında olduğunuzdan emin olun. Eğer tanıdığınız biri ölüm ya da intihar hakkında konuşuyorsa tereddüt etmeden ne yapılabileceği üzerine tavsiye almak için bildiğiniz bir uzmanı ya da bir intihar telefon hattını arayın.

Travmatik olması muhtemel bir olaydan sonra yoldaşınız hiçbir sıkıntı emaresi göstermediğindeyse bu durum duygusal krizin zıddıyla karşılaştığınız anlamına gelebilir. Rahibe Dianna Ortiz, geçici inkârın "geçişken bir hayatta kalma becerisi" olduğunu yazar. Taze travmalardan sağ kalanların, bunu güvenli şekilde yapabilmek için yeterli dengeyi geri kazanana dek travmayı yeniden ziyaret etmeleri ya da travmayla ilişkili yoğun hisler üzerine kafa yormaları için ne kendileri de başkası tarafından zorlanmaları doğrudur. Arkadaşlar, aile fertleri ve müttefikler, sırf kişi hemen ardından üzüntü belirtileri göstermediği için bir olayın travmatik olmadığını düşünmemelidir. Olayın üzücü unsurlarına göz atmak için gerekli istikrarın kazanılması haftaları, hatta ayları bulabilir. Bu ara aşama esnasında bir şeylerin yanlış ya da eskisinden farklı olduğuna dair işaretler olsa da bunlarla travmatik olay arasındaki bağ aşikâr olmayabilir.

Stresli ya da depresif yoldaşlara yardım etmenin kendisi de stresli bir iştir; dolayısıyla mutlaka kendinize iyi bakın ve kendiniz için de destek alın. Kitabın bu bölümünde sunulan ilkelere riayet edin. Yüksek riskteki bir aktivist olmak ya da böyle bi-

rine yardım etmek gibi stresli bir işe yeniden atılmadan önce kendi fiziksel sağlığınızı muhafaza edin ve bir anlığına bile mutlu olmak ya da iç rahatlaması yaşamak için önünüze çıkan tüm fırsatları değerlendirin.

Son olarak; artçı-şok yaşamış aktivistler için iyi bir müttefik olabileceğiniz konusunda kendinize güvenin. Sınırlarınızı bilmek ve gerektiğinde yardım almak dışında ihtiyacınız olan her şey zaten iyi bir arkadaş ve iyi bir aktivist olmanın gerektirdikleriyle aynıdır: empati, güvenilirlik, cömertlik ve dürüstlük. Eğer siz ve grubunuzun diğer üyeleri birbirinize iyi gelmeye karar verirseniz bunu başarabileceğinize dair en ufak şüphem yok.

Örgütlere İpuçları

Topluluğunuz posttravmatik strese veya depresyona yol açabilecek çalışmalar mı yapıyor? Öyleyse grubunuz, üyelerinin kendilerine ve birbirlerine bakım sunmalarına yardım etmek için ne yapıyor? Bir topluluk, bir ilişkiler derlemesinden başka bir şey değildir. Eğer bu ilişkiler güçlü ve besleyici ise topluluk daha büyük işler yapacak ve ömrü de daha uzun olacaktır. Grubun daha sağlıklı olması ve üyelerine daha fazla destek sunması için harcanacak zamanın ödülü, üretkenliğin artması ve gruptan ayrılmaların azalması olacaktır.

İzin verin en önemli noktayı tekrar vurgulayayım: Örgütler birer ilişkiler derlemesidir. Maddi kaynakları az ya da çok olabilir. Farklı yerlerde konumlanmış olabilirler. Yeni ya da köklü olabilirler. Ancak ne olursa olsun her örgütün kalbinde dinamik bir ilişkiler kümesi vardır. Eğer bu ilişkiler sağlıklıysa, en yoksun örgüt bile mucizeler yaratabilir. Aksine, eğer kalbindeki ilişkiler zayıf veya hastalıklı ise, en rahatı yerinde örgüt bile yalpalamaya, hatta içeri doğru patlamaya yatkındır.

İyi haber şu ki topluluk üyeleri sağlıklı bir grup oluşturmayı seçebilir. Bu o kadar zor değildir. İşin büyük kısmı insanların birbirine adil bir şekilde davrandığı ve birbirini kolladığı türden bir örgüte dönüşmeye karar vermektir.

1990'ların başlarında o zamanlar ABD'nin en uzun süredir kesintisiz faaliyet gösteren kiracı örgütlenmesi olan Ann Arbor Kiracılar Sendikası'nda koordinatör olarak işe başladım. Ofisi Michigan Üniversitesi kampüsünde olmasına rağmen tüm şehre hizmet eden bu örgütün, 1968 ve 1969'da tüm kentte yapılan kira grevi ve ülkedeki en sağlam tüketici ve kiracı koruma yasalarından bazıları dahil dikkat çekici bir mirası vardı. Ancak sendika son yıllarda zorlu bir finansal dönemden geçiyordu. Daha da kötüsü, 1990'ların başlarında yeniden dirilen sağın aralıksız ve aldatıcı karalama kampanyası sebebiyle moraller hiç olmadığı kadar düşüktü. Az sayıda gönüllü vardı ve ücretli staj yapan öğrenciler bile kiracıların ısıtma sistemlerinin çalışmaması ya da yaklaşan tahliyeler gibi acil sorunlarla aradığı telefon hattındaki mesailerini boşluyorlardı.

İşteki ilk günümde ne yapılabileceğini düşündüm. Hatırlanmaya değer şeylerle dolu terk edilmiş bir ofiste etrafa bakınır ve sorumluluklar gözümü korkuturken ihtimaller beni heyecanlandırdı. Şu afişleri duvara asan eski aktivistlerin koyduğu standartlara göre yaşamak istiyordum. Ne yapmalı? Gün gibi ortada olan fikirlerin çoğu gibi bu da birdenbire karşıma çıktı: Bir seçim yapmalıyız.

Çalışanları ve gönüllüleri bir toplantıya çağırdım. Muhtemelen örgüt ile ilgili vizyonumu paylaşacağımı düşünüyorlardı. Bunun yerine, bu köklü ve saygıdeğer kurumun neye dönüşeceğine *bizim* karar vereceğimizi net bir şekilde ifade ederek onların ne yapmak istediğini sordum. Evet, ta 1969'dan kalan bir çevirmeli telefonumuz ve tıraşlanmaktan ufacık kalmış kurşun kalemlerimiz vardı. Bocalamakta olan bir banka hesabımız,

durmaksızın çalan bir kriz telefonumuz ve gerçekten bizi alt etmeyi kafalarına koymuş düşmanlarımız vardı. Bunların yanı sıra havadar bir ofisimiz, başka ilerici örgütlerle güçlü ittifaklarımız ve zor zamanlarda kotarılan iyi işlerle dolu bir tarihimiz de vardı. Ancak bu şeylerin hiçbiri örgütün kendisi değildi. Örgüt bizdik. Örgütü ne istersek o yapabilirdik. Bu farklındalık epey özgürleştiriciydi. Öncelikle birbirimize ve bize ihtiyacı olan kiracılara karşı güvenilir olmaya karar verdik. Böylece kiracılar bize, biz de birbirimize güvenebileceğimizi bilecektik.

Değişikliklerin etkisini göstermesi uzun sürmedi. Stajyer bir öğrencinin mesaisi olmayan bir gün ofise çalışmaya geldiği günü asla unutmayacağım. Boş bir masaya oturup torbasından öğle yemeğini çıkardı ve bir iş arkadaşıyla sohbet etmeye başladı; sanki olağanüstü bir şey olmuyormuş gibi. Bu stajyer ve diğerlerinin rutin bir şekilde ofiste takılmaya, bazen mesaileri olmamasına rağmen başkalarına yardım etmek için atılmaya başlaması çok zaman almadı. Başarmıştık! Artık cevaplanmayan bir telefon hattının ucunda yılgın kiracılar yoktu; bir ofis dolusu orada olmak isteyen insan vardı.

Kiracılar sendikasındaki yıllarımı, sırf o besleyici ofis atmosferi sayesinde hep hayatımın en güzel yıllarından sayacağım. Bu atmosfer iyi çalışmayı da mümkün kıldı. Bitmek bilmez parasal sorunlara ve ev sahipleriyle muhafazakar müttefiklerinin müşterek saldırılarına rağmen, yalnızca rutin işlerimizi yapmakla kalmadık (ki bunlar bir kriz telefon hattı işletmek, mevsimlik bir gazete yayımlamak ve haftalık bir radyo programı yapmaktı), yaşlılar için yapılan kamu konutlarında bir kira grevi ve engelli kiracılar adına açtığımız bir dava gibi büyük projelere giriştik.

Tüm bunları şunun için söyledim: Nasıl sağlıklı aktivistler daha iyi işler yapıyorsa sağlıklı örgütlerin de hayatta kalması ve başarılı olması daha olasıdır. Bu yüzden her örgüt kişilera-

rası dinamiklere ve grubun duygusal atmosferine dikkat etmelidir. Bu ilke, aktivistlerin artçı-şok riskiyle karşı karşıya olduğu çalışmalar yapan örgütler için daha bile önemlidir.

Mümkün olduğu ölçüde hiyerarşik olmayan bir örgütsel yapı öneriyorum. Büyük kararlar mutabakatla alınmalı ve kişilere ya da küçük çalışma gruplarına kendi başlarına alacakları küçük kararlarda güvenilmeli. İletişim bir bisiklet tekeri gibi merkezileşmiş değil, bir örümcek ağı gibi olmalı.

İktidar farklılıkları örgütsel yapının içinde kodlanmış olsun olmasın, sonunda bazı insanlar diğerlerinden daha fazla iktidara sahip olacaktır. Bu konuda dürüst olmak önemlidir. Ayrıca, daha fazla iktidarı olanların bu iktidarı paylaşmak ya da yeniden dağıtmak için elinden geleni yapması gerekir; başkalarının kararlarına boyun eğmek ya da onlara becerilerini geliştirmelerinde yardım etmek gibi.

Grup moralini yüksek tutmak daima önemlidir ve bu stresli eylemler üstlenen topluluklar için özellikle elzemdir. Bunu yapmanın bir yolu önünüze çıkan her başarıyı kutlamaktır. Stratejik planınız, ulaşılması zor uzun vadeli emellerin yanı sıra birkaç erişilebilir kısa vadeli hedef de içermeli.

Bireyler gibi gruplar da bazen sağlıklı kalabilmek için tatsız şeylerle yüzleşmek zorunda kalır. Topluluk üyelerinin saldırgan, kendilerine ya da başkalarına zarar veren davranışlarının üzerine net bir şekilde gidilmelidir. Eğer zaten okumadıysanız, bu kitabın bireylere hitaben yazılan alkol ve uyuşturucu kullanımı ile ilgili kısmını okuyun ("İşleri daha da kötüleştirmeyin" altbaşlığı altında). Tanıdığınız birinin içki ya da uyuşturucu sorunu olduğunda müdahale etmek hem hakkınız hem görevinizdir. Bu, aktivist dostlar için özellikle geçerlidir, zira onların alkol veya uyuşturucu kullanımı yalnızca kendilerini değil örgütlerini ve toplumsal hareketlerini de incitebilir. Eğer bir yoldaşınızın içki ya da uyuşturucu sorunu olduğunu düşünüyor-

sanız bunu ona söylemekten çekinmeyin. Duygudaş ve yapıcı eleştirinin temel kurallarını uygulayın. Onları ayıplamayın ya da suçlamayın. Bunun yerine onlara ne kadar ve neden değer verdiğinizi anlatarak başlayın. Sonra tanık olduğunuz ya da duyduğunuz ve sizi bir içki ya da uyuşturucu sorunu konusunda endişelendiren belirli davranışları listeleyin. Aşırı uyuşturucu ve alkol kullanımıyla ilgili yerel kaynakların iletişim bilgilerine sahip olun. Dostunuzun yanında olduğunuzu ve olacağınızı açıkça belirtin. Konuyu açtığınız için size çok sinirlenseler bile bunu yapın. Eğer bir içki masası arkadaşıysanız, onlarla birlikte alkolü bırakmayı ya da bir süre ara vermeyi önerin. Elbette ki vicdanlı biri aşırı uyuşturucu ya da alkol kullanımı sorunu olduğunu düşündüğü biriyle birlikte içmeye ve uyuşturucu kullanmaya devam edemez.

Bazen iki kişinin yalnız görüşmesi mümkün değildir ya da başarılı olmaz. Öyleyse bir müdahale yapmayı gündeme almanın zamanı gelmiş olabilir. Bir müdahale genelde bir grup arkadaş, aile ferdi ve/veya yoldaş tarafından sahnelenir. Herkes destek sunmaya hazırdır ve sorunun belirli davranışsal kanıtlarıyla gelirler. ("Sarhoşken _____ yaptığını gördüm", "Gündüz toplantılarında genelde akşamdan kalma olduğunu fark ediyorum", "Sarhoşken kendi etik anlayışın ile tutarsız şeyler söylediğini ve yaptığını gördüm. Acaba _____ dediğini hatırlıyor musun?" vs.) Müdahaleler gergin olabilir ve bir uzmanın yardımı olmaksızın girişilmemelilerdir. Eğer bir yoldaşınız için bir müdahaleye ihtiyaç olduğunu düşünüyorsanız, sorunlu davranışa tanık olduğuna ya da en azından bundan haberdar olduğuna inandığınız kişilerle konuşun. Ardından aşırı uyuşturucu ya da alkol kullanımı konusunda bir rehbere danışarak birlikte bir plan yapın.

Örgütlerin ve üyelerinin cinsel ve hane içi şiddet olaylarında da ellerini taşın altına sokması ve doğru olanı yapması şart-

tır. Diğer herkes gibi aktivistler de toplum tarafından maruz kaldıkları yanlış bilgileri düzeltmek için kendilerini bu konularda eğitmelidir. Aktivist grupların yerel tecavüz kriz merkezinden bir misafir konuşmacı çağırmak, hane içi şiddetle ilgili *İktidar ve Kontrol Çarkı (Power and Control Wheel)* gibi bildiriler üzerinde grup tartışmaları yapmak veya herkes okumuş olana dek *Tecavüz Olduğunu Anlamamıştım (I Never Called It Rape)* gibi bir kitabı paylaşmak gibi önleyici ve aktif adımlar atmalıdır.

Grubun bir üyesi bir diğerine cinsel ya da romantik ilişkilerinde şiddet uyguladığında veya grubun bir üyesi toplumsal harekete mensup bir başka aktivistin uyguladığı bu tür bir şiddet atlattığını beyan ettiğinde, gruplar ve üyeleri bu kişiye destek olmak ve faili davranışlarından sorumlu tutmak için ellerinden geleni yapmalıdır. Bunun söz konusu kişinin istekleri doğrultusunda yapılması iki sebeple önemlidir. Birincisi şu ki hem cinsel hem hane içi şiddet, kurbanlarını güçsüzleştirir. Bir saldırı ardından ya da istismarcı bir ilişkiden çıktıktan sonra, kişinin algısının kurban olmaktan şiddetten kurtulan ve yaşadıklarına rağmen hayatta kalan biri olmaya kayması sürecinin bir parçası da kişisel nüfuzunu yeniden kazanma hissiyatıdır. İlişkilerden söz etmişken belirteyim: hane içi ya da başka romantik ilişkilerdeki şiddet failleri genelde partnerlerini denetim altında tutmak için oldukça gerçek ve ciddi şiddet tehditleri kullanır. Birçoğu bu tehditleri gerçekleştirir de. İstismara dayalı bir ilişkide olan ya da böyle bir ilişkiden yeni çıkmış kişilerin savunucuları, yanlış müdahalelerle onları daha da tehlikeye atmamak için dikkatli olmalıdır.

Cinsel ve hane içi şiddet failleri kendileriyle yüzleşildiğinde eylemlerini çoğunlukla kabul etmez. Kimileri davranışlarını inkâr ederken diğerleri suçu kurbanlarına atar. Baskı altına alındıklarında tipik olarak kendi iktidarlarını korumak ve suçlayıcılarının inanılırlığını yok etmek için ellerinden geleni ya-

parlar. Diğer üyeler, romantik ilişkilerin içindeki şiddet dinamiklerine genelde fail ile kurbanı birbirinden ayırabilecek kadar aşina olmadıklarından, bu durum örgütlerde kaos yaratabilir. Diğer herkes gibi aktivistler de görünürde kişisel bir anlaşmazlığı gruba taşıdığı için kurbanı suçlama hatasına düşebilir.

Bu tür durumlar hiçbir zaman kolay değildir. Ancak onları kolaylaştırabilecek bazı tavsiyelerim var. Birincisi; grubunuzun bu meseleler hakkında onlar ortaya çıkmadan *evvel* eğitilmiş olduğundan emin olun. Cinsel ve hane içi şiddetle ilgili ne kadar çok şey öğrenirseniz, faillerin savunmaya geçtiklerinde uydurduklarına aldanmanız o kadar zorlaşacak ve bu şiddeti yaşayanlara inanıp destek olmanız daha mümkün olacaktır. Kime güveneceğinizi veya ne yapacağınızı çözmek için yardıma ihtiyacınız varsa, anlamaya çalıştığınız türde durumlar üzerine belirli bir uzmanlığı olan biriyle konuşun. Bazı durumlarda kime inanılacağı ya da ne yapılacağı kararlarını meseleyle ilgili bilgi sahibi ve *gerçekten tarafsız* bir arabulucuya devretmek hem mümkün hem de makbul olabilir. Daha yaratıcı bir çözüm gerektiren durumlar da vardır. Süreç boyunca herkesi koruyun ve özellikle de uğradığı bir şiddeti bildirmek için öne çıkan kimseyi susturmadığınızdan ya da yalnızlaştırmadığınızdan emin olun.

Tüm bunlar sağlıklı örgütler işletebilmek için genel reçetelerdi. Şimdi toplulukların yüksek riskli eylemlerden önce ve sonra artçı-şoku önlemek ya da hafifletmek için yapabileceklerine dönmeliyiz. Birincisi; örgütler iyi düşünülmüş planlar yapmayı kural haline getirmelidir, muhtemel neticelerin hepsini tartışmak dahil. Yüksek riskli ortamlara girecek aktivistlerin öngörülebilir sorunlar ortaya çıkarsa ne yapacaklarını bilmeleri gerekir. Deneyimleyebilecekleri duygusal tepkiler hakkında bilgilendirilmek de haklarıdır. Eyleme giden herkesin kitabın

bu bölümünde bireyler için sunulan reçetelere göz attığından emin olun. İdmana, performans görselleştirmeye ve tartışmaya bol bol zaman ayırın.

Örgütlerin, yüksek riskli eylemi üstlenecek aktivistlerin öncesinde uykularını almaları gibi şeyleri mümkün olduğu kadar kolaylaştırması da gerekir. Onların biraz istirahat edebilmesi için, eylemin bir parçası olmayacak kişiler öne çıkıp bazı işleri halledebilir. Eğer eyleme herkes katılacaksa bu stresli olaydan önce herkesin iyi dinlenmiş olduğundan emin olmak uğruna nelerin olurına bırakılacağına birlikte karar verin.

Son olarak; eylem planlamasının bir noktasında örgütlerin ortak düşünüş (*groupthink*) önlemek için adımlar atması gerekir. Bir komite ya da örgütün üyeleri mutabakata takılıp kaldığında, meselelere farklı bir açıdan bakmak güçleştiğinde, hele bunu dile getirmek daha da zorlaştığında ortak düşünüş ortaya çıkar. Ortak düşünüşün tarih boyunca birçok feci karara sebep olduğu söylenir. Ortak düşünüş, yüksek riskli eylemler planlayan aktivist örgütlerin tehlikeleri görmekte ya da muhtemel zorlukları değerlendirmekte başarısız olmasına yol açabilir. Ortak düşünüşe bir çare, her toplantıda farklı bir kişi olmak üzere, topluluğun meylettiği doğrultuda oluşabilecek sorunları gündeme getirme sorumluluğu olan bir "şeytanın avukatı" tayin etmektir. Bu sistem insanların daha özgürce düşünmesini ve konuşmasını sağlar. Rolün dönüşümlü olması sayesinde kimse durmadan sorunlara işaret etmek suretiyle topluluğun düşmanı haline gelmez. Bana sorarsanız bu yüksek riskli bir eylem planlamasının her aşamasında uygulanmalıdır.

Örgütler yüksek riskli eylemlerden sonra katılımcı aktivistlerle özbakım organize etmeye devam etmenin faydasını görecektir. Bu tür toplantılar katılımcı aktivistlere, olanlar hakkında birbirleriyle konuşmak ya da grubun geri kalanına deneyimlerini anlatmak için alan sağlamak suretiyle de faydalı olabilir.

Her zamanki gibi, empatiyle dinlemek, ayıplamamak ve suçlamamak esastır.

Bu karşılıklı empati olmadığı müddetçe ortak travmatik deneyimler grupları parçalayabilir. Öte yandan travma, grup içi uyumu arttırabilir de, ancak sadece travma atlatanlar ihtiyaçları olan güvenliği grupta arar *ve bulursa.* Eğer travmatik olayı hep birlikte konuşursanız, konuşma için ortaklaşa kurallar belirlediğinizden ve onlara uyduğunuzdan emin olun. Ayrıca, bu sohbet herhangi biri için fazla üzücü olursa ne yapacağınıza dair bir plana da sahip olsanız iyi edersiniz.

Özsavunma eğitimleri, cinsel ve hane içi şiddetten hayatta kalmış birçok kişinin kendi bedenlerinde daha güçlü ve daha kendinden emin hissetmesine yardımcı oldu. Bu eğitimler özellikle atlattıkları travmatik deneyim esnasında dehşete düşerek donup kalanlar için faydalıdır. Özsavunma kurslarına birlikte devam etmek, bir yandan grup dayanışmasını kuvvetlendirirken bir yandan da hem artçı-şok yaşamış grup üyelerinin dengelerini yeniden kazanmasına, hem de herkesin daha güçlü ve kendinden emin hissetmesine yardımcı olabilir. Ancak lütfen aklınızdan çıkarmayın ki özsavunma eğitimleri bazen herhangi bir istismar ya da saldırıdan sağ kalmış kişilerde travmatik anıları tetikleyebilir. İyi bir özsavunma eğitmeni bunu bilmeli ve kaynaklar sunabilmelidir. Aksi halde, eğitim herhangi bir grup üyesinde olumsuz hisler uyandırırsa başvurulacak bir yardımcı uzman tespit etmek iyi bir fikir olabilir.

Topluluğunuz ortak özbakım aktiviteleri yapıyor olsun olmasın, tüm grup üyelerinin artçı-şok belirtilerinden haberdar ve yoldaşlarında bunların görülüp görülmediği konusunda tetikte olması gerekir. Bu tür şeyler grup içinde ne kadar açıkça konuşulursa, üyelerin "Son eylemden beri tedirgin görünüyorsun" gibi yorumlar yapması ve empati ile destek sunması daha kolay olur. Yine de grup üyeleri işlerin profesyonel sağlık yar-

dını gerektiren bir aşamaya vardığını ileri sürmekte zorlanabilir. Klinik depresyon ve posttravmatik stres tedavi edilmediğinde fiziksel sağlık, esenlik ve üretkenlik üzerinde uzun vadeli zararlı etkilere sebep olabildiği için, böyle tereddütlerin üstesinden gelmenin bir yolunu bulmak önemlidir. Topluluk üyelerinin birbirleriyle anlaşmalar yapması, artçı-şok ortaya çıkarsa bu konuda konuşmak için birbirlerine peşinen izin vermesi faydalı olabilir.

Toplumsal Hareketlere İpuçları

Bir toplumsal hareket bir şey değil bir süreçtir. Hareketler eylemlerdir, nesneler değil. Devinim daima değişim ihtiva eder. Bu demektir ki, eğer toplumsal hareketlerimizin etkili olmasını istiyorsak hepimiz değişmeye gönüllü olmalıyız. Devinim duygu da gerektirir. Sosyolog James M. Jasper'ın belirttiği gibi "duygular toplumsal yaşamın her alanına hakimdir, toplumsal hareketler dahil." İngilizce'de duygu (*emotion*), devinim (*motion*) ve motivasyon (*motivation*) kelimelerinin aynı kökten gelmesi rastlantı değildir. Bu sözcüklerle kastettiklerimiz de aynı kaynaktan çıkar. Hislerimiz bizi yalnızca oturup düşünmektense bir şeyler *yapmak* için harekete geçirir. Öyleyse neden hislerimiz hakkında ya hiç konuşmuyor ya da sadece iki toplantı arasında ayaküstü konuşuyoruz?

Hisler bazen etkili eylemin önüne geçiyormuş gibi görünebilir ki kimi aktivistlerin hislere mesafeli olması da bundandır. Ancak başımızı derde sokan genelde doğal hayvani duygularımızı ihmal etmektir. Bazı insanların kanının çabuk kaynadığını unutup onlara öfkelerini kanalize edebilecekleri bir şey vermezsek işte o zaman hapsedilmiş hiddet aceleci, planlanmamış eylemlere sebep olur. Benzer şekilde, grup dinamikleri-

nin duygusal veçhelerini ihmal ettiğimizde örgütlerimiz içe ya da dışa doğru patlar.

Toplumsal değişim aktivistleri de bazen, sözde eril bir özellik olan akılcılığın, kadınsı olduğu varsayılan duygusallıktan üstün olduğuna inanılan kültürlerdeki anaakım ideallere uyum sağlamak gibi yanlış bir çabayla, duygulardan kaçınabilir. Çoğunlukla hayal ürünü olmakla beraber, kadınlara atfedilen nitelikler genelde ezilen gruplara da layık görüldüğü için (aynı hayvanların sahip olduğu sanılan özelliklerin ezilen topluluklardaki insanları "insanlıktan çıkarmak" için kullanılması gibi); baskı altındaki insanlar için eşitlik arayışı içinde olan toplumsal hareketler, bazen kendilerini akılcı göstermek ve asla duygusal olmadıkları izlenimini vermek için büyük çabalara girer. Bu yaklaşımın neden benimsendiğini anlamakla birlikte faydalı olduğundan emin değilim. Her halükarda, bir toplumsal hareket *içerisindeki* aktivistlerin hislerinin baskılanması bizzat o aktivistlerin baskılanması demektir ve hareketin ömrünü veya üretkenliğini kesinlikle arttıramaz.

Eğer elimden gelseydi tüm ilerici toplumsal hareketlerin toplantılarında ve konferanslarında "[boşluğu doldurun] kıyasla [boşluğu doldurun] hiçbir şey değil" sözcüklerini yasaklardım. Aktivistler bu kalıbı hem diğer toplumsal hareketleri kötülemek hem de birbirlerini stres ve depresyon hislerine kulak verdikleri için ayıplamak üzere kullanır. Cefa çeşitlerini kıyaslamak ne mümkün ne de faydalıdır. Hangisi daha çok can yakar? *İb*e!* mi *Ze*ci!* mi? Bu soru absürttür.

Çekilen acının miktarında net farklar olduğunda bile bu kıyası yapmakla elimize ne geçer? Elbette tutsakken işkence görmüş bir aktivist aynı zaman zarfında düşük güvenlikli bir hapishanede yatmış olan bir diğerinden daha fazla acı çekiyordur. Peki bu durum ikinci meselenin empatimize değer olmadığı ya da onu umursamamamız gerektiği anlamına mı gelir?

Tabii ki açlık çeken çocuğun cefası yeteri kadar yiyeceği olan ama okula gönderilmeyen çocuğunkinden daha acildir. Peki o zaman eğitime erişim konusunda kaygılanmamalı mıyız?

Herkesin acısı gerçektir. Herkesin acısı kendisi için anlamlıdır. Hayır, maymunların gördüğü işkenceyi belgelemek için kimliğini gizleyen aktivistin travması bizzat maymunların çektiği cefadan daha acil değildir, ama "hiçbir şey" de değildir. Tüm acılar gerçek ve anlamlıdır, özellikle de onlara katlanmakta olan canlı için. Bütün toplumsal değişim hareketlerinin *herkes* için empati öğütleyen bir değerler sistemi benimsemesi şarttır; kendimiz için de.

Aktivist hareketler genelde derin ayrışmalarla yarılmıştır: bugünkü bilimsel ve spiritüel çevreciler arasındaki ya da Booker T. Washington ile W. E. N. DuBois arasında DuBois 1903'te Washington'ın ırk ayrımı sistemini desteklemesini eleştirdiğindeki gibi. Genelde, hayvan refahçıları ve hayvan özgürlükçüleri arasındaki bugünkü ayrımda olduğu gibi, hem taktikler hem hedeflerle ilgili ciddi düzeyde fikir ayrılıkları vardır. Ancak çoğunlukla, aynı örnekteki gibi, köprüler kurulmasındansa iki tarafın da birbirini bağlam dışı alıntılamak veya karşı argümanı aşırı basitleştirerek absürtleştirmek gibi şaibeli stratejiler kullandığı münakaşalar silsilesi sonucunda, farklılıklar kızıştırılır ve büyütülür.

Aksi bir örnek düşündüğümde aklıma Martin Luther King, Jr. 1965'te Selma'da hapisteyken Coretta Scott King ile Malcolm X arasındaki görüşme geliyor. İkisi, eşit yurttaşlık hakları mücadelesinde rakip güçlerdi ve hâlâ öyle resmedilirler. Malcolm X, kendisinin ve MLK'in çok çeşitli bir değişim mücadelesinin farklı unsurları olduğunu anlıyordu. "Eğer beyazlar alternatifin ne olduğunu idrak ederse belki Dr. King'i dinlemeye daha niyetli olurlar," dedi. İddia edilene göre Coretta Scott King, kendisinin ve Martin Luther King'in bunu çok iyi anladığı ve

Malcolm X'i hiçbir anlamda bir düşman olarak görmedikleri cevabını verdi.

İhtiyacımız olan, farklılıklara rağmen bu tür dayanışma ve empati davranışlarının yaygın olduğu toplumsal hareketler inşa etmektir. Ayrılıkçılığın beraberinde getireceği moral çöküntüsünün bedeli ödeyebileceğimizden fazla, zira hiçbir toplumsal harekette bize benzeyen çok sayıda aktivist yok. Birbirimizi yerle bir etmeden ya da toplumsal hareketlerimizi parçalamadan da anlaşmazlıklar, hatta hararetli anlaşmazlıklar yaşayabiliriz. Etik bir biçimde tartışmayı öğrenebilir, farklılıklarımızın köklerini bulmak –hatta belki çözmek– için birbirimizin sunduğu delilleri dikkatle inceleyip kafa yorarak samimiyetle mutabakata ulaşmaya çabalayabiliriz. Malcolm X ve MLK örneğindeki gibi, farklı insanların çok yönlü bir değişim stratejisinde oynayacağı farklı roller olduğunu ve –hiçbir taktiğin mücadeleye zarar verdiği ya da diğer aktivistlerin çalışmalarını engellediği *kanıtlanmadığı* müddetçe– bu tür farklılıkların kabul edilebilir, hatta belki elzem olduğunu idrak etmeye ihtiyacımız var. Bu demektir ki gerçekten en doğru olduğuna inandıkları şeyleri yapan aktivistleri artniyetli ya da ikiyüzlü olmakla suçlamak artık yok. Bu demektir ki artık dayanışmayı ve sevgiyi büyütmek için aktif olarak çalışmalıyız.

Birçok eylemlilik biçiminin bünyesinde olan travmayla daha etkili bir şekilde baş etmemize yardımcı olacak toplumsal hareket altyapılarını tesis etmeye de başlamalıyız. Neden toplumsal hareket konferanslarında eğitimli moderatörlerle destek grupları düzenlemeyelim? Neden travma yaşamış aktivistlere ücretsiz veya düşük ücretle tedavi sunan terapistlerden bir ağ oluşturmayalım?

Büyük ve iyi finanse edilen ulusal örgütlerin her toplumsal harekette hareketin havasını belirlemek ve kaynaklarını paylaşmak için biraz sorumluluk alması gerekir ki artçı-şok yaşa-

mış aktivistler ihtiyaç duyduğunda yardıma erişebilsin. Ancak, toplumsal hareketlerin aynı örgütler gibi birer ilişkiler toplamı olduğunu hepimiz anlamalıyız. Başka aktivistlere sunduğumuz empati ve desteğin niteliği, toplumsal hareketlerimizin duygusal enerjilerini ve nihai tesirlerini belirlemeye de yardımcı olacaktır.

Danışman ve Terapistlere İpuçları

Bir yumurta fabrikası sahibi iflas eder ve yüzbinlerce tavuğu kilitli kafeslerde aç ve susuz bırakarak ortadan kaybolur. Birileri fark edene dek binlercesi ölmüştür bile. Kurtarıcılar mümkün olduğu kadar hayat kurtarmak için bir araya gelir. Kader ortaklarının cesetleriyle kafeslerde kısılı kalmış ve hâlâ hayatta olan kuşlar, bu tür batarya kafeslerde tutulan tavukların her zaman olduğundan daha perişan haldedir. Bazıları kontrolsüz bir şekilde kanat çırparken diğerleri hareketsiz durur ve içlerindeki beyhudelik hissiyatı düşük omuzlarından okunur. Kurtarıcılardan biri kafeslerin altındaki dışkı çukurlarında sıkışıp kalmış tavuklar olduğunu fark eder ve onları kurtarmaya atılır. Ancak bel hizasındaki gübre ve çamur onu aşağı çekmeye başlayınca durup geri dönmek zorunda kalır. Sonraki haftalarda uykusuzluktan, yardıma muhtaç hayvanların arasında çaresiz olduğu rüyalar görmekten ve kurtaramadığı kuşların aklından çıkmamasından şikayet eder. Nihayet depresyona batar. Sonunda psikoterapiye erişir. Terapi ona başta faydasız gibi gelir ama sonra yardımcı olur. Et yiyenlerin aksine veganların ete içkin olan şiddeti daima fark ettiğini terapistinin idrak etmesi, bir dönüm noktası olur. Böylece terapist, danışanının sokakta yürürken her büfe ve bakkalda taze travmalar görme deneyimine empatiyle yaklaşır. Çoğu zaman olduğu gibi bu empatinin iyileştirici bir etkisi olur ve aktiviste bu denli üzüntü ve şiddet dolu bir dünya bağlamında daha mutlu olmanın yollarını aramaya başlamasında yardımcı olur.

Bu kitabın bazı artçı-şok yaşamış aktivistlere posttravmatik stresleri ve depresyonları ile ilgili yardım arayışına girmeleri için ilham vereceğini umuyorum. Onların arayışlarına cevap verecek yetkin terapistlerin varlığı önemlidir.

Vasıflı danışmanların ve terapistlerin yapabileceği ilk ve en önemli şey, kendilerine ihtiyaç duyan aktivistler tarafından erişilebilir olmaktır. Aktivistler dünya için yaptıkları çalışmalar için ya hiç maddi karşılık almazlar ya da çok az alırlar. Benzer becerilere ve eğitime sahip kişilerden daha az para kazanmaya eğilimlilerdir ve kıt varlıklarını örgütlere bağışlayarak ya da yalnızca örgütsel erzak ve aktiviteleri kendi ceplerinden karşılayarak maddi meseleleri daha da kötüleştirmeye yatkındırlar.

İlgili profesyonel kuruluşların, kendi ilgi veya deneyim alanlarında çalışma yapan aktivistlere ücretsiz ya da düşük ücretli hizmet sağlamaya hazır terapistlerin ve danışmanların ağlarını çıkarıp bunları yaygınlaştırma sorumluluğunu aldığını görmek isterim. Bu gerçekleşene dek, ne kadar zamanlarını bu işe ayıracaklarına karar vermek ve kendilerini alanlarındaki aktivistlere erişilebilir kılmanın yollarını bulmak danışmanların ve terapistlerin kendilerine düşüyor. İhtiyaç çok büyük olduğu ve grup çalışması travma tedavisinde çok etkili olabildiği için özellikle grup terapilerinde uzmanlığı ve deneyimi olanlara bu adımı atmalarını tavsiye ederim.

Uzmanlık erişilebilirlik kadar mühimdir. Yine de, kendi seçtiğiniz tedavi yönteminde ne kadar uzman olursanız olun, artçı-şoku tedavi etmek için ihtiyacınız olan her şeyi bildiğinizi varsaymak tehlikelidir. Yüksek riskteki aktivistlerin yüzleştiği özel koşullar ve bize yardımcı olması en muhtemel tedavi yöntemleri yelpazesi hakkında yeteri kadar bilgili olduğunuzdan emin olmak için aktif olarak çalışmanız gerekir. "Biz" dememin sebebi hem size hem kendime benim aynı zamanda yüksek riskteki bir aktivist ve eğitimli bir psikoterapist olduğumu

hatırlatmaktı. Aslında aktivizmde daha istikrarlıyım, zira birkaç yıldır psikoterapi çalışması yapmadım.

Az önce kendi kullandığım dille ilgili bir yorum yapmamın sebebi ikimize de bunun bir diyalog olduğunu hatırlatmaktı. Benimle doğrudan konuşamasanız da (ki bana yazabilirsiniz), bu kitabı okumak benim hâlâ evrilmekte olan fikirlerimle etkileşime girdiğiniz dinamik bir süreç olmalı, onları değişmez bilgilermişçesine kabul ettiğiniz değil. İlerici aktivizm esnasında uğranan travmanın yankıları yüzünden sendeleyenler için şu ya da bu tekniğin veya fikrin faydalı ya da faydasız olduğunu kanıtlayan yeteri kadar araştırma yok. Sunabileceklerim artçı-şok yaşamış aktivistlerle çalışan terapistlerin sahip olması gereken uzmanlık türleri ve bu uzmanlıkların nasıl uygulanması gerektiği hakkındaki kendi fikirlerimden ibaret. Artçı-şok yaşamış aktivistlerle çalışan terapistlerin ihtiyacı olan özel uzmanlık iki geniş kategoride ele alınabilir: (1) Artçı-şokun özel koşulları üzerine uzmanlık ve (2) tedavi yöntemleri üzerine uzmanlık. Gelin bu ikisine sırayla göz atalım.

Aktivizmle ilgisi olmayan PTSB ve depresyondan farklı olarak, artçı-şokun bizzat kendisi en dikkat çekici özel koşul olabilir. Eğer henüz yapmadıysanız lütfen artçı-şok üzerine olan bölümdeki "ayırt edici özellikler" kısmını okuyun. Lütfen unutmayın ki artçı-şok terimini yalnızca bu ayırt edici özellikleri tespit etmek için değil, psikiyatrik tanılarla ilgili birçok sorundan kaçınmak için de kullanıyorum. Siyasi baskı görmüş kişilerin büyük çoğunluğu, sanki sorunlu olan zorbalar ve onlarla birlikte kendilerine tezgahlar kuran "normal" insanlar değil de kendileriymiş gibi yaftalanmaya itiraz eder. Diğer taraftan, kimi aktivistlerin posttravmatik stresleri için yardım arayışına girmeleri bunu ancak hipertansiyon ya da diyabet gibi tedavinin elzem olduğu bir sağlık sorunu olarak gördüklerinde mümkün olabilir. Dolayısıyla, Rahibe Dianna Ortiz'in işkence-

den sağ kalanlara sağlanan bakım hakkında yazdığı gibi, "akıl sağlığı uzmanlarının tanı koyarken de tanılarını açıklarken de dikkatli olması gerekir."

Artçı-şok tedavisinde üç özel koşul kategorisi hakkında bilgi sahibi olmak gerekebilir. Bunlar aktivist kültürü, artçı-şok yaşamış aktivistin üzerine çalıştığı belirli meseleler ve grup süreçleridir.

Michael Moore'un Fahrenheit 9/11 filminde Fresno'daki barış aktivistleri bir toplantı esnasında elden ele kurabiye dolu bir tabak dolaştırıyordu. Bu sahne, dünyanın her yerindeki aktivistlere tanıdık gelmiştir. Barış çalışmalarını çok farklı örgütlerde yapmış olanlarımız, hatta bütünüyle farklı meseleler üzerine oldukça farklı taktikler kullanarak çalışıyor olanlarımız bile, kurabiye yiyen bu insanları geniş ailemizin üyeleri olarak görür.

Delmarva Yarımadası'nda yağmurlu bir Noel günü anımsıyorum. Yapacak daha iyi bir şeyim olmadığından ve böyle bir günde daha fazla kişiye ihtiyaçları olabileceğini tahmin ettiğim için, Üniteryen Kilisesi ve yaşadığım kırsal bölgedeki diğer muhalif gruplar tarafından organize edilen haftalık barış nöbetinin yolunu tuttum. Sessizce durulan eylemlerden pek hoşlanmam. Yol kenarına dizilmiş diğer aktivistlerin taşıdığı dövizlerin içerikleriyle de tamamen hemfikir değildim. Yine de yağmur altında birlikte dikildikçe fark ettim ki *bu insanlar benim kabilem.* Ne yaparsanız yapın, sonuçta yaptığınız şey sizsiniz. Biz Noel gününde yağmur altında durup insanları barış için korna çalmaya teşvik edenleriz. Tüm bunları söylememin sebebi şu: Aktivistler bir tür kültürel topluluktur. Bu kültürün içinde her biri kendi niteliklerine sahip çeşitli altkültürler vardır. Hangi örgütte ya da toplumsal harekette olurlarsa olsunlar, belirli dünyayı görme ve dünyada var olma biçimleri ilerici aktivistlerde müşterektir.

Ayrıca her toplumsal hareketin yeni nesillere aktarılan kendi normları ve tarihi mevcuttur.

Aktivistlerle çalışan terapistlerin, genel anlamda aktivist kültürü ve danışanlarının içinde yaşadıkları belirli aktivist alt-kültürleri hakkında bilgi edinmeleri gerekir. Nasıl? Herhangi bir başka kültür hakkında kendinizi nasıl eğitirseniz öyle: kitaplar okuyarak, insanlarla konuşarak ve makul olduğunda kendi deneyiminize danışarak. Terapistler danışanlarının üzerine çalıştığı meselelerin hacimlerinin ayırdında olmanın da faydasını görecektir. Örneğin, küresel ısınmanın oluşturduğu tehdidin vahametinden bîhaber bir terapist, çevreci bir aktivistin anksiyetesinin temellerini isabetli bir şekilde değerlendiremeyebilir. Dirikesim hakkında hiçbir şey bilmeyen bir terapist, maymunlara eziyet edilen bir laboratuvarda yaptığı gizli inceleme deneyimi sebebiyle artçı-şok yaşamış bir aktivistle çalışırken ne tür sorular sorması gerektiğini bilemeyebilir.

Aktivistler genelde faaliyetlerini küçük gruplar halinde sürdürür. Toplumsal değişimi hedefleyen taban örgütlerinin çoğu küçük gruplardır. Büyük kuruluşlarda bile ana işlem birimi küçük bir çalışma grubudur. Küçük bir toplulukla herhangi bir konuda çalışmış herkesin bileceği gibi, grup dinamikleri epey yardımcı da olabilir epey incitici de. Artçı-şok yaşayan aktivistlerle çalışan terapistler, hem danışanlarına daha çok yardımcı olabilmek hem de gelecekte isterlerse sorunları olan aktivist örgütlere danışmanlık hizmeti verebilmek için küçük grup dinamikleri konusundaki uzmanlıklarını arttırmanın faydasını göreceklerdir.

Her etik terapistin kendi tercihi olan terapi yönteminde ve posttravmatik stres ile klinik depresyonu tespit etmekte uzman olduğunu varsayıyorum. Tedavi yöntemlerinde uzmanlıktan kastettiğim, özellikle artçı-şok yaşamış aktivistlere faydası olabilecek bakım türleri hakkında belirli düzeyde bilgiye sahip

olmaktır. Terapistlerin tüm bu bakım türlerini uygulayabilecek kadar iyi bilmesi gerekmez, ancak ek ya da alternatif bir tedavinin faydası olabilecek zamanlarda bir tavsiyede bulunabilecek ya da danışanlarını uygun kişilere yönlendirebilecek kadar bilgili olmaları şarttır.

Henüz yapmadıysanız artçı-şok üzerine olan bölümdeki posttravmatik stres ve depresyon kısmının sonuç paragraflarına bir göz atın, çünkü orada aktivistler için işe yarayabilecek (veya yaramayabilecek) tedavi biçimleriyle ilgili fikirlerimin bir taslağı var. Bu tartışmalara binaen burada vurgulamak istediğim şu ki –birincil yaklaşımları ne olursa olsun– artçı-şok yaşayan aktivistlerle çalışan terapistler kendilerini hem modern tıbbın holistik ve insancıl alternatifleri hem de dışavurumcu, anlatısal, fizyolojik terapiler, eylem terapisi ve grup terapisi hakkında eğitmek zorundadır.

Birçok aktivist, sağlık sistemine güvensizlik, holistik ilkelere bağlılık veya dirikesimden ya da hayvanlar üzerine yapılan diğer deneylerden duyduğu rahatsızlık sebebiyle modern tıptan uzak durur. Danışmak ya da psikoterapi için bir psikoloğa veya sosyal hizmet uzmanına gittiklerinde, geleneksel bir psikiyatr aramaktan ziyade ilaçlar ve diğer fizyolojik tedavi biçimleriyle ilgili fikir alacak bir sağlık hizmeti sağlayıcısı tespit etmek için yardıma ihtiyaç duyuyor olmaları daha muhtemeldir. Dolayısıyla civardaki aktarlar, masaj terapistleri ve alternatif ve takviye bakım yöntemlerini benimseyen holistik bir yaklaşıma sahip doktorlar gibi yetkin sağlık hizmeti sağlayıcılarla iş ilişkileri geliştirmek, artçı-şok yaşamış aktivistlerle çalışan terapistlerin yararına olacaktır.

Posttravmatik stres ve depresyonla cebelleşen birçok insan, gerek sözcüklerle gerek başka bir biçimde olsun, deneyimlerini ifade etmelerini kolaylaştıran terapilere olumlu cevap verir. Siyasi baskı görmüş kişilerin, travmatik deneyimlerinin munta-

zam bir anlatısının inşasını içeren terapilere özellikle olumlu cevap verdiği görülür. Pilar Hernández'in dediği gibi, öyküsel psikoterapi biçimleri radikaldir zira "inkârın ve resmi tarih öykülerinin temellerini sarsarlar." Öyküsel Yüzleştirme Terapisi, Tanıklık Psikoterapisi ve benzer tedavi yöntemleri hakkındaki literatüre göz atmak, artçı-şok yaşamış aktivistlerle çalışan terapistlerin işine yarayabilir. İlgili kaynaklar için bu bölümün notlarındaki referanslara bakabilirsiniz.

Ancak, zaten defaatle söylemiş olduğum gibi, sözcükler yetmez. Standart konuşma terapisinde sayamadığım kadar çok kez "Bu his hakkında ne yapmalıyım?" diye sormuş ve cevap alamamışımdır. Elbette terapideki herkes gibi aktivistlerin de hislerine müsamaha göstermeyi öğrenmesi gerekir. Ancak bunu pasif bir şekilde yapmaları beklenemez. Aktivistler *eyler*. Acı bir adaletsizlikten ya da yaklaşmakta olan bir faciadan haberdar olduğumuzda yalnızca "Çok üzücüymüş," deyip günümüze devam etmeyiz. Acı çekmekte olan bir insanın ya da başka bir hayvanın yanından ona yardım etmek için durmadan geçmeye çoğumuzun adeta bünyesi müsaade etmez. Thelma Bryant-Davis, aktivizmin –yani travmanın sebepleri ile ilgili *bir şeyler yapmanın*– travma atlatan birçok kişi için iyileştirici olabileceğini iddia eder. Kendisine katılıyorum ve bunun özellikle de artçı-şok yaşamış aktivistler için geçerli olduğuna inanıyorum.

Bessel van der Kolk'ün yazdığı gibi:

> Dile getirmek, anlam vermek ve olayı bağlamına oturtmak, kişiye anlaşıldığını hissetme, insan ırkına yeniden katılma ve deneyimi hakkında perspektif edinme yöntemi sunabilir; ancak bunların kişinin güvende hissetmesine ve bugünün taleplerini yerine getirmeye odaklanmasına pek yardımı olmayacaktır. Travmanın derin izler bıraktığını takdir edersek, etkili terapinin sağ kalanlara travmanın duyusal hatırlatıcılarına tahammül etmekte ve zamanında çaresizlik ve bağımlılık hislerini te-

tiklemiş olan uyarıcılara tepki verirken kendi etkililiklerini ve gayelerini *fiziksel olarak* deneyimlemekte yardımcı olması gerektiğini söyleyebiliriz.

Travma atlatanların çoğunun bedenleriyle ilişkisi ya kopmuş ya da zedelenmiştir. Bu durum, artçı-şok yaşamış aktivistleri ya da başka travma atlatanları tedavi ederken bedenleri – beyinleri *ve* kasları– ihmal etmemenin öneminin bir diğer sebebidir. Artçı-şok yaşamış aktivistler, kendi eylemliliklerinin yanı sıra, travmayı ifade ve entegre etme ya da yeniden güçlü ve kontrolde hissetme amaçlı fiziksel aktivitelere ihtiyaç duyabilir. Dolayısıyla, eylem terapisinin çeşitli türleri ya da yeni fiziksel aktiviteler, konuşma terapisi ile bir arada faydalı bir şekilde yürütülebilir.

Van der Kolk ayrıca grup terapisinin "genelde PTSB için ideal bulunduğunu" belirtir. Belki de posttravmatik stresle boğuşan kişiler aktivist olduğunda bu bilhassa geçerlidir. Kişi kendisine yönelik empatiyi başkalarının ona gösterdiği empati aracılığıyla geliştirir. Kendi ihtiyaçlarını başka bir grubun ya da davanınkilerden önemsiz kabul etmeye alışkın olan aktivistlerin, kendileri için empati geliştirmekte fazladan yardıma ihtiyacı olabilir. Aynı kişiler başkalarının iyileşmesinde yardımcı bir rol oynamak için özellikle hevesli olabilir. Çoğu aktivist, gruplar halinde çalışmaya da alışkındır. Grup terapisi diğerkâmlığı bakımın bir bileşeni olarak kullanır. Bonus olarak, grup terapisi görece ucuz bir tedavi yöntemidir, zira terapistin zamanının ve emeğinin karşılığı dayışanlar tarafından ortaklaşa ödenebilir. Tüm bu sebeplerden ötürü, artçı-şok yaşamış aktivistler tedavi yöntemi olarak grup terapisini seçmek isteyebilir.

Grup çalışmaları birçok benzer özgürleştirici yollarla kullanılagelmiştir. Bilinç yükseltme grupları 1960'ların ve 1970'lerin radikal feminizminin ve 1980'lerdeki Latin Amerika özgürleşti-

rici psikoloji akımının çok mühim bileşenlerindendi. Bu tür gruplar, 1960'ların başlarında Dr. Franco Basaglia tarafından İtalya'da tutsak akıl hastalarını gerçek anlamda özgürleştirmek için kullanıldı. Joanna Rogers Macy 1980'lerde grup çalışmalarını, yurttaşlara nükleer silahlarla ilgili hissettikleri çaresizliği gidermekte ve böylece onları barış için eyleme geçmek için güçlendirmekte yardımcı olmak için kullandı. Daha güncel bir örnekte, Nadera Shalhoub-Kevorkian siyasi tutuklularla ilişkileri olan travma yaşamış Filistinli kadınlara kendi seslerini bulmakta yardımcı olmak için terapi gruplarını kullandı. Tüm bunlara rağmen, hem bir bireysel sağlık hem de bir kolektif toplumsal değişim yöntemi olan grup çalışmasının potansiyeli henüz tam anlamıyla keşfedilmedi. İhtimaller oldukça heyecan verici.

Maalesef danışmanlara ve terapistlere yönelik birçok lisansüstü eğitim programı grup terapisi üzerine dersler ve klinik stajlar gerektirmiyor, hatta bunları seçmeli olarak bile sunmuyor. Cemaatlerindeki aktivistlere düzenli ve uzun vadeli destek sunmak isteyen terapistler, bunu önce grup çalışmaları konusunda eğitim alarak ve sonra aktivistlere hesaplı bir tedavi şekli olarak grup terapileri sağlayarak başarabilir. Böylece bir iki terapist kolaylıkla çok sayıda aktiviste yardımcı olabilir.

Terapistlerin, bilhassa artçı-şok yaşamış aktivistlere faydası olacak terapi tekniklerinde özel uzmanlığa ek olarak, ilerici psikoterapi kuramlarına ve pratiklerine de aşina olması gerekir; feminist terapi, özgürleştirici psikoloji, etnopolitik teori ve ekolojik psikoloji gibi. İlerici terapistin, bir yandan birbirinden pek farklı danışanlarının çeşitli ihtiyaçlarını karşılarken, bir yandan da bu tür fikir akımlarından öğrendiklerini danışanlarıyla kendi özgün konumlanışını ve dünya görüşünü güvenilir biçimde yansıtan uyumlu bir birlikteliğe entegre edebilmesi idealdir. Uzmanlıklarını artçı-şok yaşamış aktivistlerin hizme-

tine sunan terapistlerin samimi bir esneklik sağlamaları ve sözde tarafsızlıktan kaçınmalan gerekecektir. Bu esneklik hem kültürel hassasiyet hem de değişime açık olmayı gerektirir.

Aktivistlerle çalışan terapistler aktivizmi herhangi bir diğer kültüre gösterecekleri hassasiyeti göstermeleri gereken bir tür etnisite gibi düşünmenin faydasını görebilir. Elbette terapistlerin ırk ve cinsel yönelim gibi başka kimlikleri de hatırlamaları, bunlara özen göstermeleri ve bunların da bir yandan kültürel çevreler bir yandan da potansiyel olarak hem güç hem stres kaynakları olduğunu anlamaları şarttır. Bireylerin farklı kimliklerinin birbiriyle çarpımsal olarak etkileşebildiğini, hatta çoğunlukla böyle olduğunu hatırlamak her zaman önemlidir.

Aktivistlere toplumsal hareketler arasında koalisyonlar kurma ve bunları sürdürme konusunda sıkça verdiğim bir tavsiye şudur: Değişime en azından koalisyondaki partnerlerinizden beklediğiniz kadar açık olun. Bunun anlamı yeni bilgi edinmeye *ve* öğrendikleriniz ışığında davranışlarınızı değiştirmeye gönüllü olmaktır. Aynı tavsiye aktivistlerle çalışan terapistlere de verilebilir.

Eğer danışanınız benzin kullanımı ve küresel ısınmadan dert yanıyorsa ve sizin garajınızda bir arazi aracınız varsa görüşme esnasında danışanınızın hislerine odaklandıktan sonra eve döndüğünüzde ulaşımla ilgili verdiğiniz kararları yeniden gözden geçirmek isteyebilirsiniz. Eğer lezbiyen veya gey danışanınız, muhafazakâr politikacıların toplumsal desteklerini arttırmak için eşcinsel evlilik tartışmasını kullanmasından ötürü küplere binmişse, elbette bu öfkenin içindeki incinmişliği aramak isteyeceksinizdir; ancak eğer kendiniz heteroseksüel evliliğin hatırı sayılır toplumsal ve ekonomik getirilerinin tadını çıkarmaktaysanız, bir yurttaş olarak sorumluluklarınızı düşünmenizde de fayda vardır.

Aktivist bir danışanınızın bu tür meseleleri sizinle doğrudan konuşmak istediği zamanlar olabilir. Terapi seansının başlıca amaçlarından fazla sapmasına izin vermemekle birlikte bu tür tartışmalara kapıyı hemen kapatmamalısınız. Tedavinin amacı *sizi* değiştirmek olmamakla birlikte, bir aktivist ile terapi yapma süreci sizi değişim neferi olan biriyle yakın temasa sokar. Hiçbirimizin henüz mükemmel olmadığını ya da her şeyi bilmediğini göz önünde bulundurursak, siz de öğrenmek ve büyümek *istiyor* olmalısınız. Değişime açık olduğunuzu göstermek suretiyle, bir yandan da danışanınızı kendi yerleşik düşünme ve eyleme biçimlerini gözden geçirmeye teşvik ediyor olacaksınız.

Siz ve danışanınız iki gerçek insansınız. Aranızdaki ilişki gerçek olmadıkça terapi de işe yaramayacaktır. Gerçek ilişkilerde insanlar *birbirlerini* etkiler. Evet, işinizi yapmak, belirli bir amaca hizmet etmek, ondan aynı karşılığı beklemeden danışanınızın ihtiyaçlarını karşılamak için oradasınız. Ancak bunu hakikaten başarabilmek için tüm benliğinizle orada olmanız ve danışanınızın terapiye gelmesine sebep olan meseleler üzerine yürekten diyaloglara girmeye hazır olmanız gerekir.

Bu her zaman kolay olmayacaktır. Adanmış bir aktivistin herhangi bir okul arkadaşının ya da akrabasının çok iyi bildiği gibi, birçok insanın unutmayı seçeceği sorunlar hakkında daima düşünen ve bir şeyler yapmaya çalışan biriyle gerçek bir ilişki içerisinde olmak her zaman hoş bir deneyim değildir. Aktivist danışanlar sizinle doğrudan zıtlaşabilir ya da farkında dahi olmadan kendi tercihleriniz hakkında rahatsız hissetmenize yol açabilir. Hayvan eti servis edilen bir aile yemeğine katılmış her vejetaryenin bildiği gibi, et yemeyerek sessizce oturmanız bile insanların kendi beslenme tercihleri sebebiyle saldırıya uğramış hissetmesi için kâfidir. Benzer şekilde, birçok insan bir aktivistin bizzat varlığını kendi eylemsizliklerine bir tür

sitem olarak deneyimler. Aktivistlerle çalışan terapistlerin bu şekilde savunmaya geçmemek için dikkatli olması gerekir.

Aktivistlerle çalışan terapistlerin, anonim bir profesyonelliğin savunucuları gibi sahte tarafsızlığa bürünme dürtüsüne karşı dikkatli olmalarında da fayda vardır. Jerome Agel gibi radikal terapi savunucuları, uzun süredir çoğu akıl sağlığı uzmanının "kendilerini danışanlarından profesyonelce ayrı tutma tavrıyla fazlaca barışık olmasından" şikayet eder ve psikoterapistleri adaletsiz iktidara karşı taraf tutmaya çağırır. Cinsel ya da hane içi şiddetten sağ kalanlarla çalışan birçok terapistin belirttiği gibi, nötr olmak genelde baskıcının tarafını tutmaya tekabül eder. Bazı konularda nötr olmak mümkün değildir. Öyleymiş gibi yapmak ise hem dürüstlüğe aykırıdır hem de bir duruş sergilemek için risk alanlara karşı saygısızlıktır. Gücün kötüye kullanımları hakkında sessiz kalmak bu istismarları onamak demektir ve bu onay adaletsizliklere karşı ses çıkaranların yaşadığı yalıtılmışlık ve kendilerinden şüphe etme deneyimlerini şiddetlendirir.

Hakkında hakikaten de bir fikriniz olmayan konularda taraf olmak için kendinizi zorlamanız ya da danışanınızın terapi seanslarını kendi siyasi görüşlerinizi izah etmek için kullanmanız gerektiğini söylemiyorum. Diyorum ki çoğu aktivistin emek verdiği meseleler neredeyse herkesi ilgilendirir ve bu koşullarda objektif olma iddiası absürttür. Eğer heteroseksüelseniz, eşcinsel özgürlüğü mücadelesi kazanılırsa hak etmeden edindiğiniz bir miktar iktidarı kaybedecek ama aynı zamanda homofobik toplumsal cinsiyet normlarından kurtularak özgürleşeceksiniz. Arkadaşlarınızın ve aile fertlerinizin kimliklerine ve sizin toplumsal cinsiyet normlarına ne düzeyde uyum sağladığınıza bağlı olarak, eşcinsel özgürlüğü mücadelesinin sizi etkilediği daha bireysel yönler de olabilir. Benzer hesaplar başka meseleler için de yapılabilir.

Pilar Hernández'in söylediği gibi, "insanların yardımcılarının nerede konumlandığını bilmeye ihtiyacı vardır." Sizin de konumlandığınız bir yer var. Aksini iddia etmenin faydası yok ve zaten çoğu aktivist buna kanmayacaktır. Dünyayı şu an durduğunuz yerin mümkün kıldığı bakış açısından görüyorsunuz ve algılarınızın tümü daha önceki konumlanışlarınızın anılarının filtresinden geçiyor. Tekrarlayayım: Aksini iddia etmek anlamsız. Kendi toplumsal konumunun farkında olmak iyi bir feminist pratiktir. Bunu yapmak özellikle de size güvenebilmeye ihtiyacı olan artçı-şok yaşamış aktivistlere yardım ederken önemlidir. Zira hayatlarını adadıkları ve uğruna sağlıklarını ve özgürlüklerini riske attıkları hedefler hakkında tarafsızlık iddiasında bulunan birine açılmaları pek olası değildir.

Son olarak bu kitaptaki fikirleri aktivist olmayan danışanlarınızla çalışırken de uygulamanızı önermeden evvel, izin verin psikoterapi danışanı bir aktivist olarak kendi deneyimimden iki örnek vereyim. Bir barınma aktivisti olarak yaptıklarım yerel gazetelere haber olmaktayken çocukluğumdaki travmaların nüksetmesi sebebiyle bir terapistle görüşüyordum. Genelde, çoğu zaman seansın başında ya da sonunda, terapistim gazetede örgütümün çabalarıyla ilgili okudukları üzerine olumlu bir yorum yapar ve hakiki bir ilgiyle çalışmaların nasıl gittiğini sorardı. Gerçekten ufak bir şey, pek riskli de değil. Zaten düşük gelirli yaşlılar için düzgün konutlara kim karşı çıkar ya da kim engelli kiracılara karşı ayrımcılığı savunur ki? Ancak bu konuşmalar çalışma ittifakımızı büyük ölçüde güçlendirdi. Bu terapi süreci büyük başarıyla sonuçlandı.

Birkaç sene sonra karmaşık bir matem döneminde başka bir terapistin yardımını istedim. Birkaç sene önce tanıştırıldığımız bu terapist bana yeni yitirmiş olduğum yakınımı hatırlatıyordu ve bunun süreci hızlandırabileceğini düşündüm. Tanıştığımızı o da hatırladı. İlk seanslarımızdan birinde beni geçen yıllarda

birkaç kez gazetede gördüğünü ve ihtilaflı konularda tekrar tekrar "en önde" yer aldığım için kendisine oldukça incinebilir göründüğümü söyledi.

Afalladım. Kira zenginlerini protesto ettiğinizde, polis şiddetini ifşa ettiğinizde ve okul yönetimine AIDS konusunda ne yapmaları gerektiğini söylediğinizde herkes sizi güçlü ve öfkeli görür. Kimse incinebilirliğinizi görmez! Bir kez olsun *görüldüğümü* hissettim. Genelde haklarında ortalığı karıştıran aşırılar ya da mizah anlayışından yoksun saplantılı kişiler gibi basmakalıp yargılara varılan aktivistler için, yalnızca oldukları gibi algılanmak bile sahici bir rahatlama hissi sağlayabilir.

Aktivistlerin başka neye ihtiyacı olabileceğini anlamamıza yardımcı olacak çok sayıda araştırma yok. Akademiye yatkın terapistler bu konuda biraz araştırma yapabilir ya da kendi başarılı terapi deneyimlerini yazarak hepimize yardımcı olabilir.

Şimdi söyleyeceklerim yine beni "en önde" konumlandıracak. Bana öyle geliyor ki bu kitapta anlatmaya çalıştıklarımın çoğu tramva yaşamış tüm danışanlara uygulanmalı, yalnızca artçı-şok yaşamış aktivistlere değil. Şüphesiz ki birinci bölümde hayvanî duygularımızla ilgili sunduğum savlar ve kitabın üçüncü kısmında irdelediğim travma kültürü ile ilgili fikirlerim sadece aktivistleri ilgilendirmiyor. İnanarak söylüyorum ki doğadan ve diğer hayvanlardan kopuşumuz yüzünden hepimiz travmaya uğramış haldeyiz ve bu travmatik kırılmalar kendi kendilerine nüksederek birbirimizi, dünyayı ve diğer hayvanları tekrar tekrar incitmemize yol açıyor.

Eğer insanlar ve insan olmayan hayvanlar arasına çektiğimiz hayali sınırın yıkıcı tesiri konusunda haklıysam, bu demektir ki hayvanlığını inkâr ettiği müddetçe hiç kimse bütün değildir. Eğer hayvanlara yönelik doğal şefkatimizi bastırmanın mutlaka kendimize yönelik empatimizi de azalttığı konusunda haklıysam, gözünü kırpmadan hayvan bedeni yiyebilen

kimsenin kendisine gösterecek yeteri kadar anlayışı yok demektir.

Ofer Zur'un belirttiği gibi, kimi psikoterapistler Robert J. Lifton'ın ruhani uyuşma ve nükleer yok oluş tehdidi ile ilgili fikirlerini seanslarına taşımanın etik bir yükümlülükleri olduğunu hissetmiştir. Zur'un alıntıladığı bir psikiyatr şöyle yazar: "İnanıyorum ki bu görevi yerine getirmezsek ebediyen suçluluk çekeceğiz. Yalnızca başkalarına karşı suçluluk değil, kendini inkâr etmenin de suçluluğu, gerçekten ve bütünüyle kim olduğumuzu hissetmemize müsaade etmemenin suçluluğu..."

Nükleer yok oluş, nükleer silahlardaki artışın olası bir sonucuydu. Şu an yaşanan küresel ısınmanın şüphesiz sonucu da ekolojik felakettir. Eğer ruhani uyuşma –ki bu Lifton'a göre "kendisini hissetme kabiliyetinin ya da niyetinin azalması ile gösteren ve çoğunlukla düşünceler ve hislerin birbirinden ayrılmasını içeren bir tür kopuştur"– küresel ısınmaya karşı kolektif eylemsizliğimizin bir unsuru ise, danışanlarıyla bu tür konuları konuşmanın tüm psikoterapistlerin yükümlülüğü olduğu düşünülebilir; zira gezegenin yaşanılabilir kalması her birimizin çıkarınadır.

Ignacio Martín-Baró'nun fikirlerine katılarak alıntıladığı Salvatore Maddi, "her psikoterapik yöntemin iyileştirici gücü, hakim kültürden ne dozda sıyrılmış olduğuna bağlıdır," der. Bu iddia en çok da bugünün ABD'si için geçerlidir, zira burada yurttaşların askeri endüstriyel kompleksin etkisi altında kalması aleni şiddet yoluyla değil, tüketim çılgınlığının ve vatanseverliğin ayartması yoluyla sağlanır ve bu yurttaşlar o denli savurganca tüketir ki gezegendeki diğer herkesin varlığını ve geleceğini tehdit ederler.

Dolayısıyla terapistlerin, tüm danışanlarını dünyaya, diğer insanlara ve –evet– diğer hayvanlara sundukları empatideki noksanları keşfetmek için cesaretlendirmesi gerekir. Bu rahatsız edici bir öneri; biliyorum. Eğitimine devam etmekte olan bir

terapistken böyle bir fikre tereddütle yaklaşırdım. Danışanların sınırlarını ihlal etmeden ya da kutsal kişisel inançlar alanına dalmadan böyle meselelerin nasıl gündeme getirilebileceğine ve bunun uygun olup olmayacağına kafa yorardım. Örneğin beslenme hakikaten de böyle kişiye özel bir mesele gibi görünür. Bedenlerimiz biziz. Ancak bir hayvanı yemek başka birinin bedenine onun rızası olmadan yaptığınız bir şeydir. Terapistler danışanlarının hayatlarındaki insanların bedenlerini ihlal ettiğini duyduklarında düzenli olarak müdahale etmez, tepkilerini göstermez ya da en azından sorular sormaz mı?

İnsanların yaşamak için et ya da başka hayvansal maddeler tüketmeye ihtiyacı yoktur, ki sürüyle mutlu vegan ve ABD Beslenme Kurumu (*American Dietetic Association*) gibi birçok saygıdeğer kuruluş bunu teyit eder. Hayvansal madde tüketmekten kaçınanlar gerçekten de sağlık açısından faydalar görür; bazı kanser türlerine ve şeker ve kalp hastalığına daha düşük oranlarda yakalanmak gibi. İnsanlara sık sık kanser risklerini düşürmek için sigarayı bırakmalarını söyler ve böyle tehlikeli bir hazdan vazgeçmelerini isterken haklarını çiğnediğimizi düşünmeyiz. İnsanlar zorunda olduklarından değil, istedikleri için et yer. Tadı ya da dokusu onlara bir haz hissi verir. Yani zevk için öldürenler yalnızca avcılar değildir.

Elbette et yiyen çoğu kişi kanlı cinayeti bizzat işlemez. Et yiyenlerin çoğunun mutfağında ufacık, dışkı kaplı kafeslere tıkılı tavuklar yoktur. Bu mesafelenme, insanlarla doğa, kendi bedenleri ve gerçeklik arasındaki kendini yeniden üreten yarıklardan biridir. Hepimizi –tüm danışanlarınız dahil– yaklaşmakta olan çevresel felaketle tehdit eden dinamik işte budur. Dr. Colin David Butler, "sağlık uzmanlarının atom bombası saatinin yavaşlatılmasında öncü rol oynadığını"[9] not eder ve bu

[9] Atomic clock: Nükleer silahlanmadaki artışın yarattığı kaygı sonucu bilim insanlarının ortaya attığı, atom bombasının insanlığın sonunu ge-

kez et yemenin ve çevreye zarar veren diğer tüketim biçimlerinin azaltılmasını teşvik etmek için bir kez daha kolları sıvamaları gerektiğini savunur.

Terapinin en mühim özelliği rahatsızlık verici hakikatlerle yüzleşmektir; arzu gibi kişisel gözüken meselelerle ilgili olanlar dahil. Gelin şu gerçekle yüzleşelim: Seri üretim et, süt ve yumurta yiyenler, kendileri adına başkalarının uyguladığı sömürü süreçlerinin ürünlerinden bedensel haz elde etmektedir. Aynı çocuk pornosunda olduğu gibi, masum genç bir hayvanın bedeni haz ve kâr için ihlal edilir. Bu durumun tüm varlıkların bağımlı olduğu gezegen kaynaklarına olan yıkıcı tesiri hesaba katıldığında, bu hayvansal ürünlerin tüketiminin etik olarak çocuk pornosu tüketiminden bile daha şaibeli olduğu düşünülebilir.

Bunu böyle açık açık söylemem sizi şok mu etti? Başka ne yapabilirim bilmiyorum. Dürüstlüğe adanmış hümanist, varoluşçu ve feminist psikoterapi eğitiminden geçmiş biri olarak kendimize ve birbirimize aktif olarak yalan söylerken kimseyi gerçekten iyileştiremeyeceğimizden eminim. Yalanlar bize hakikat gibi gelecek düzeyde alışkanlık haline geldiğinde ve hegemonikleştiğinde, bazen huzur kaçıran bir müdahale elzemdir. Bazen tehlikeli toplumsal normlara yönelik rehavetleri (ve bunlarla suç ortaklıkları) hakkında terapistlerin bile sarsılıp kendilerine getirilmeye ihtiyacı vardır.

Bu kısmı olumsuz bir havada bitirmek istemiyorum. Bu yüzden şu kadarını söyleyebilirim ki aktivistlerle çalışmaya başlarsanız böyle tiradlar duymayı bekleyebilirsiniz. Kolay gelsin!

tirmesine ne kadar zaman kaldığını gösterdiği varsayılan sembolik saat. (ç.n.)

Cemaatlere İpuçları

Doğudaki bir sahil kentindeki bir kafede çalışan genç kadınla tezgâhın yanında konuşuyordum ki konuşmamızı yarıda kesip dışarı koştu. Kapıdan çıkarken omzunun üzerinden açıklama mahiyetinde "*Critical Mass*[10] eylemine el sallamam lazım" diye seslendi.

Gayriresmi bir internet sitesine göre *Critical Mass* "planlanmamış bir rastlantıdır. O bir harekettir; bisikletlerin sokaklardaki hareketi." ABD ve Avrupa'daki yüzlerce şehirde ve diğer kıtaların daha az da olsa bazı yerlerinde, aktivistler düzenli olarak bisikletleriyle yollara çıkar, benzin oburu trafiği yasal bir şekilde engellerken pedal güçlerini sergiler. Eminim bazı günlerde içlerinden bisiklete binmek gelmiyordur. Böyle günlerde –pencerenin önünden her geçtiklerinde el sallayan– o genç kadınınki gibi destek jestleri onlar için çok anlamlı olmalı. Cemaatlerin kendilerine hizmet eden aktivistleri desteklemesi ve insanların kendi cemaatleri için sorumluluk alması lazımdır. Keşke herkes o genç kadının bildiği bu gerçeğin farkında olsaydı. Örgütler gibi cemaatler de müteşekkil oldukları ilişkilerden başka bir şey değildir. Bu ilişkiler yalnızca insanlar arasındakileri değil, insanlarla mekânlar, süreçler ve tarihler arasındakileri de içerir.

Cemaatlerin ve bünyelerindeki bireylerin artçı-şok yaşamış aktivistlere destek olmalarının birçok yolu vardır. Travmanın insanlara yalnız hissettirme eğilimi ve travmatize olmuş insanların genelde utanç hissetmesi sebebiyle, herhangi bir olumlu muamele fark yaratabilir. Kim Lacy Rogers'ın eşit yurttaşlık

[10] Bu eylem biçiminin ismi İngilizce'deki çok anlamlılığı sebebiyle seçilmiştir. Bu terim, fen bilimleri bağlamında "eşik kitlesi", yani bir değişim yaşanması için gereken kütle miktarı şeklinde çevrilebileceği gibi, toplumsal meselelerde de "yeterli çoğunluk" anlamına gelir. Eylemin ismi bu iki anlamı da verir. (ç.n.)

hakları hareketinin emektar aktivistleriyle taptığı röportajlarda öğrendiği gibi, "aktivistler fedakarlıklarının anlamını toplumsal hareket içerisindeki ilişkilerinde ve içinde mücadele yürüttükleri cemaatlerin yerli üyelerine olan bağlarında keşfeder."

Samimi dayanışma hisleri sayesinde aktivistler neredeyse her dehşete katlanabilir. Rogers, 1960'ların başlarındaki eşit yurttaşlık hakları hareketi süresince aşırı travmalar deneyimlemiş sözlü tarih katılımcılarının o zamanlarda cesaretlerini dayanışma hislerinden aldığını söyler. Bu aktivistler ilerleyen yıllarda süregelen ilişkileri sayesinde travmatik deneyimlerini anlamını derinlemesine mühim bir dava uğruna ortaklaşa yaptıkları fedakârlıklardan alan sözlü tarih belgelerine entegre edebildiler.

1990'ların başlarından, Nelson Mandela hapisten çıktıktan sonra, ama Afrika Ulusal Konseyi'ni (*African National Congress: ANC*) Güney Afrika'da iktidara getiren seçimlerden önce, bir an hatırlıyorum. Michigan Üniversitesi'nde Siyahi Öğrenci Birliği tarafından düzenlenen ve katılımcıların çoğunun erkek olduğu gürültülü bir eylemin ortasında ufak tefek genç bir kadın söz aldı ve sözlerine bir ANC aktivisti olduğunu ve ABD'deki siyahi özgürlük mücadelesinde neyin yolunda gidip neyin gitmediğini öğrenmek için burada olduğunu söyleyerek başladı. "ANC" dediğinde o zamana kadar hararetli bir şekilde taktiklerle ilgili ortaya çıkan bir anlaşmazlık üzerine tartışmakta olan genç erkekler birdenbire sustu; bazıları başlarını öne eğip yumruklarını havaya kaldırdı. Bu kadının tahayyül edemeyecekleri şeyler gördüğünü ve ondan öğrenecek çok şeyleri olduğunu anlamak için hayat hikâyesinin detaylarını duymaya ihtiyaçları yoktu. Ona saygılarını gönüllü bir şekilde ve sevgiyle sundular. Söylediklerini dikkatle dinlediler ve ne yapmaları gerektiği konusundaki tavsiyesine uydular.

Bu tür saygı ve empati çok yararlıdır. Kurtar(ıl)manın unsurlarını hatırlarsak, cemaatlerin aktivistlere başka nasıl yollarla destek olabileceğini hayal edebiliriz. Yeteri kadar sığınağımız yok. Aktivistlerin inzivaya çekilip okuyabileceği, yazabileceği veya düşünebileceği, güvenli bir kamusal ya da yarı özel alan oluşturmak her zaman iyi bir fikirdir. Ofisi olmayan taban örgütlenmeleri için toplu çalışma alanları veya yoksullaştırılmış aktivistlerin erzak alabileceği bedava dükkanlar gibi aktivist hayatını daha az stresli yapacak her şey faydalı olabilir.

Her yer farklıdır ama aktivistler nerede olursa olsun aynı şeylere ihtiyaç duyar: maddi ve duygusal destek, güvenli alanlar ve biraz olsun tanınma. Cemaatinizdeki aktivistlere bunları nasıl sağlayacağınız size ve komşularınıza kalmış.

Cemaatinizin tutsak oldukları için fiziksel olarak yanınızda olmayan aktivistleriyle dayanışma göstermeyi unutmayın. Bunu ne kadar vurgulasam az: Mahpusluktan süresince tecrit edilmiş, yabancılaşmış veya unutulmuş hisseden tutsakların serbest kaldıktan sonra posttravmatik stres belirtileri deneyimlemeleri daha olasıdır.

III. KISIM

EKOLOJİ

6
TRAVMA KÜLTÜRÜ

ABD ve İngiliz askerlerinin Ebu Gureyb'de ve Irak'taki başka yerlerde tutsaklara uyguladığı işkencenin fotoğrafları yüzünden hiç şoka uğramayan, hatta şaşırmayan tek kişi ben olabilir miyim? O dönemde sağ *ve* sol görüşlü yorumcular işkenceciler için bahaneler üretiyordu; hatta bunu hâlâ yapıyorlar. Askerler sadece emirlere uyuyordu. Ne yaptıklarının farkında değillerdi. Düzgün bir eğitimden geçmemişlerdi. Ancak ben o fotoğrafları görür görmez anladım: Ne yaptıklarının bal gibi bilincindeydiler ve bundan *keyif* alıyorlardı.

Genel Bakış

İstisnaların kaideyi bozduğunu, hatta bizzat kendilerinin kural haline geldiğini anlamamız için daha kaç örneğe ihtiyacımız var? Anneler oğullarını ve kızlarını savaşa göndermeleri için tekrar tekrar kandırılıyor. O oğullar tekrar tekrar iğrenç mezalimler işliyor. Ebu Gureyb'de olanlar görece anaakım pornografiye hiç yabancı değil. Yüzde yüz Amerikan cinsiyetçiliği ve homofobisi, askerlerin kadın iç çamaşırlarını ve eşcinsel eylemleri aşağılama aracı olarak kullanmalarına yol açtı. Genç askerlerin yaptığı, birçok dergide bulunabilecek sadist fantezileri

gerçeğe dökmekten ibaretti. Büyük gülümsemelerinden ve beden dillerinden anladığım kadarıyla biraz eski usul Amerikan eğlencesi yaşıyorlardı, hepsi bu.

Bu bir bakıma doğrudur. Irkçı aşağılama ve aşırı güç kullanımı Amerikan gelenekleridir. ABD köle emeğiyle kuruldu ve sistematik soykırımla genişledi. Linç, toplu tecavüz, eşcinsel avcılığı... Hepsi sıradan Amerikalılar tarafından işlenen yaygın suçlardır.

Bu yalnızca ABD'ye özgü bir sorun değil. Sandra Bloom ve Michael Reichert'ın Toplumsal Sorumluluk için Philadelphia Hekimleri (*Philadeplhia Physicians for Social Responsibility*) adına yazdıkları kitapta söylediği gibi "neredeyse tüm insan sistemleri travma üzerine kurulmuştur." Dünyadaki kadınların üçte biri erkek partnerleri veya akrabaları tarafından dövüldü ya da tecavüze uğradı. İşkence 120'yi aşkın ülkede açık açık uygulanıyor; ABD dahil. Çocuklar dünyanın her yanında aç; ABD dahil. Pornografide ve gerçek hayatta, sıradan insanlar her gün kadınlara, çocuklara ve hayvanlara dehşet verici şeyler yapıyor; zevk için! Endüstri öncülerinin başka canlıların canları pahasına elde ettikleri kârların keyfini çıkarması ise daha az görünür olsa da en az bu kadar yıkıcı.

İngilizce'de herkesin görmezden geldiği apaçık bir gerçeklikten bahsetmek için kullanılan "odadaki fil" diye bir deyim vardır. Dünyanın dört bir yanındaki ABD üslerindeki hücrelerin ve sorgu odalarının karanlık köşeleri böyle fillerle dolu. İşkenceye karşı olduğunu iddia edenler olarak bu fillerin gözlerinin içine bakmamız lazım; hastalıkları ve kederleri bizi ne kadar rahatsız ederse etsin.

ABD askerlerinin ve sorgu yargıçlarının Irak'ta ve Afganistan'da tutsaklarına yaptıklarına biraz daha yakından bakarsak, birbiriyle bağlantılı iki temanın tekrar tekrar zuhur ettiğini görürüz: aşağılama yöntemleri olarak kadınlaştırma ve hayvanlaştırma. Tasma takılan adamın ve kadın iç çamaşırı giyen er-

keklerin çokça dolaşıma sokulan fotoğraflarından, aynı düzeyde duyulmayan bir ABD askerinin Iraklı bir ninenin sırtına eşek gibi binmesi ve Afgan bir adamın bir yandan anal penetrasyona maruz bırakılırken bir yandan hangi çiftlik hayvanıyla seks yapmayı tercih edeceğini söylemeye zorlanmasına kadar bu tür vakalar, "insanlıktan çıkarmanın" insanlar arasındaki neredeyse her baskı biçimindeki yaygın rolünden bahsederek geçiştirilemeyecek denli çok sayıda, istikrarlı ve cinselleştirilmiş haldedir.

O tutsaklara yapılanların birçoğu dayak yiyen kadınlara "eşleri" üzerinde "ev hayvanları" üzerinde olduğu gibi denetim hakları olduğuna inanan erkekler tarafından her gün yapılıyor. Hayvanlar her yerde mal statüsünde; geleneksel inanışların hayvanların mülkiyet değil, akraba olduğunu öğütlediği bölgelerde bile. Kadınlar bazı yerlerde *resmen*, birçok başka yerde de *fiilen* mal olmaya devam ediyor. İstisnasız her yerde kadınlar ve hayvanlar beden parçalarına indirgenmiştir ve hiçbir yerde üreme organlarımızın (kötüye) kullanımından haz ya da kâr elde edecek kişilere karşı güvende değiliz.

Bu, canavarın çıplak yumuşak karnı. Bunlar kimsenin görmek veya üzerine konuşmak istemediği özel meseleler. Ebu Gureyb'deki dijital fotoğraf makinelerinin flaşları, münferit işkence vakalarından, hatta sistematik bir tutuklu istismarı programından fazlasına ışık tuttu. Onlar kolektif bilinçdışımızın en derin köşelerini aydınlatarak bize hepimizin bildiği ama görmemek üzere eğitildiğimiz şeyleri gösterdi; bizi gerçek anlamda çıplak hakikatle yüzleşmeye zorladı. Başına çuval geçirilmiş tutsakların üst üste yığılmış bedenleri üzerinde baş parmağını kaldırdığı yumruğunu gösteren genç ve zinde kadın, bize cinselleştirilmiş şiddetin ne kadar normal hale geldiğini gösteriyor.

Bununla yüzleştikten sonra yapmamız gereken bazı seçimler var. Tutsakların katlandığı korkunç deneyimleri siyasi me-

sajlarımız için kullanarak onları bir kez daha nesneleştirebilir ya da sıradan genç erkek ve kadınların üzerlerinde mutlak denetim kurmak istedikleri kişilere uyguladığı bu cinselleştirilmiş şiddet eylemlerinin tamamen meşru olduğunu düşünmelerine sebep olan toplumsal ve psikolojik itkileri derinlemesine irdelemeye kendimizi zorlayabiliriz. Bu seçim, et yemek ve reklamlarda kadınların bedenlerini kullanmak gibi normal ve gözümüzün önündeki eylemlerdeki gizli cinselleştirilmiş şiddeti aramak demektir. Oturma odamızdaki filler işte bunlardır.

Fillerden bahsetmişken belirteyim: son zamanlarda davranışları çok değişti. Birkaç yıldır hem Asya'da hem Afrika'da insan saldırılarına artarak cevap veriyorlar ki bunun anlaşılmayacak hiçbir tarafı yok. Ancak son zamanlarda dikkatli gözlemciler onlarda daha önce hiç görülmemiş şekilde artan travmatik keder emareleri tespit etti; bu son derece duygusal ve karmaşık memelilerde daha önce hiç görülmemiş şekilde kendi türdeşlerine şiddet uygulamak dahil. Bunun tek açıklaması şu: Filler, doğal yaşam alanı tahribatı, cinayet ve insanlar tarafından uygulanan diğer şiddet biçimlerinin birikimsel stresine dayanamayarak çöküyor. Avcılar *jackfruit'lerin*[11] içine el bombaları saklıyor! Akrabalarının havaya uçtuğunu gören fillerin biraz çıldırıp agresifleşmesine şaşırmalı mıyız?

İster inanın ister inanmayın, bu sorunların –işkence gören tutsakların ve zıvanadan çıkan fillerin– sebebi aynı. Maalesef onu tanımlayacak bir sözcüğe sahip değiliz. Yine de onu gördüğümüz yerde tanırız. O, bizim ve gezegenin başına bela olan tüm toplumsal ve çevresel bozulmaların altından geçen fay hattıdır. Onu Tekvin'de ya da ABD'deki Cumhuriyetçi Parti'nin belgelerinde okuyabilirsiniz: Yeryüzüne, hayvanlara, kadınlara, çocuklara ve diğer inançtan erkeklere baskın olmak ve onları boyunduruğu altına almak erkeklerin hakkı ve görevidir.

[11] Güney ve Güneydoğu Asya'da yetişen bir meyve (ç.n.).

Öyleyse insanların ve diğer hayvanların boyunduruk altına alınması için kullanılan yöntemlerin birbirine bu denli benzemesine şaşmamak gerek. Hem tutsaklara hem aktivistlere saldırmak için kullanılan taktiklerin birçoğu –hapsetme, cinsel ihlal, aşağılama– bizzat hayvanları, eşleri ve köleleri "ehlileştirmek" için kullanılan taktiklerdir. Her tür istismarı hasır altı etmek ya da güzel bir kisveye büründürmek için aynı tür yalanlar kullanılır. İşkenceciler "yapay boğulma hissi" veya "kişiyi bilincini kaybedene dek suyun altında tutmak" yerine kulağa sanki bir tür sörfmüş gibi gelen "*waterboarding*" [basınçlı su ile işkence] terimini kullanır. Kendisinden çok daha iri biri tarafından dövülmenin ya da aşağılanmanın gerçekten de nasıl hissettiğini unutan ebeveynler, çocuklarının bedenlerine ve maneviyatlarına yaptıkları saldırıları betimlemek için "şaplak atmak" gibi şirin sözcükler kullanır. Alice Miller, sıradan Almanların Holokostun mezalimlerine suç ortaklığını, şaplak atmak gibi pratiklerin doğurduğu (hem kendine hem başkalarına yönelik) köklü empati kaybına bağlar.

Çocukları önce "kırıp" sonra kendi vahşi duygularından korkmaya ve onları unutmaya teşvik ederek diğer hayvanlara yönelik tabii empatilerini köreltir ve böylece onları hayvan sömürüsüne alışkın şekilde yetiştiririz. Bu travmatik empati baskılama süreci, çocukların büyüyünce sömürüye dayalı işyerlerinde dikilmiş giysiler giyebilen, ihtiyaç sahibi çocukların gereksindiği sosyal hizmetlerin kesilmesi yoluyla sunulan vergi indirimlerinin keyfini çıkarabilen ve hatta denetimi altındaki mahkumları istismar edebilen yetişkinlere dönüşmesine yol açar. Yani travma daha fazla travmaya sebep olur.

Türcülük ve cinsiyetçiliğin birbiriyle örtüşen ancak birbirinden ayrı sorunlar olduğunu düşünmeye eğilimliyizdir. Aslında bunlar yalnızca isimsiz ihlal edilişimizin farklı veçheleridir. Kadınlar ve hayvanlar, toprak ve çocuklar ile birlikte, tarih-

sel olarak hanelerin erkek reislerinin malı olarak görülegelmiştir ki bu erkekler de diğer erkeklerle daha fazla iktidar ve mülkiyet için yarış halindedir. Ataerki (yani siyasetin ve aile hayatının erkek denetiminde oluşu) ve pastoralizm (yani bir yaşam biçimi olarak hayvan güdücülüğü), tarih sahnesine birlikte çıktı ve birbirlerinden ayrılamazlar; zira aynı ideolojiler ve pratikler tarafından meşrulaştırılıyor ve idame ettiriliyorlar. Bu düşünce ve eylem biçimleri Guantánamo Körfezi'ndeki tecrit kamplarından Chesapeake Körfezi'ndeki ölü alana kadar her yerde apaçık ortada.

Meselenin kalbinde yabancılaşma, ayrışma ve kopuş yatıyor. Yabancılaşma sorunun hem sebebi hem de sonucu. Dünyadan, diğer hayvanlardan, birbirimizden ve kendimizden kopuğuz. Bu kopukluklar dünyaya, diğer hayvanlara, birbirimize ve kendimize berbat şeyler yapmamızı mümkün kılıyor. Yaptığımız o berbat şeyler çevremizdekilerle aramızdaki ve kendi içlerimizdeki mesafeleri arttırıyor. Travmatik şiddet döngüsü böylece devam ediyor.

Travma yaşamış insanlar gibi travmatize olmuş toplumlar da iyileşmeden önce anlaşılmaya muhtaçtır. Tahmin edersiniz ki travma kültürünün özellikleri travma yaşamış insanların deneyimledikleri belirtilerin kopyasıdır. Buna şaşmamak gerek zira sebep aynı: kopan bağlar. Öyleyse gelin travma kültürünün sebeplerine ve sonuçlarına bir göz atalım.

Sebepler ve Sonuçlar

Hakikate hiçbir zaman yalanlarla ulaşılmadı. Bu sözü ilk defa ne zaman duyduğumu bilmiyorum –Google'ladığımda bir şey çıkmıyor; belki de kendim uydurmuşumdur– ama doğru olduğunu biliyorum.

Benim için bu sözün anlamı yalanlar etrafına kurulmuş hiçbir kişiliğin ya da kültürün harbi (*true*) olamayacağıdır. Harbi derken tek kastettiğim dürüst değil, aynı zamanda *sözüne sadık* (*true blue*): istikrarlı, dengeli, vefalı ve güvenilir. Travma kültürüyse aksine sahtedir: yoz, tutarsız, güvenilmez ve kalleştir.

Travma kültürü yalanlarla inşa edilmiştir. Temel yalan bizim biyosferin bir parçası değil, ondan ayrı olduğumuzdur. Bu yalan kendimizle, diğer hayvanlarla ve etrafımızı saran çevreyle ilgili her tür aldatmacaya kapı aralar. Bu yalanlar berbat şeyler yapıp sonradan bahaneler bulmamıza ya da üstlerini örtmek için tekrar yalan söylememize yol açar. Kendimize ve birbirimize yalan söyler, sonra da hükümetlerimiz bize yalan söylediğinde şaşırırız.

Yanlış bilinç, bizi kendi bedenlerimizden koparır. Birçoğumuz bedenimizi, bizzat benliğimizi, ötesine geçilmesi gereken dünyevi nesneler olarak görmemizi öğütleyen felsefeler ya da dini inanışlar benimseriz. Bunun sonucunda bedenlerimizi kendimizden farklı bir şeymiş gibi görmeye başlarız. Bedenin beden parçalarına bölünmesi de kaynağını bu ilk bölünmeden alır. Kendimizi bu denli parçalara ayrılmış bir şekilde tahayyül ettiğimiz düşünüldüğünde, erkeklerin pornografide kadınları beden parçalarına indirgemesi ya da hayvanların her gün doğranarak bedenlerinin parçalanmasının bize gayet doğal gelmesi gerçekten şaşırtıcı mı?

Bedenler bir kez denetim altına alınması gereken nesneler olarak görüldüğünde şu soru ortaya çıkar: Onları kim denetim altında tutacak? Yeryüzünün birçok yerinde kocalar eşlerine tecavüz ettiklerinde ceza almaz. Bir adamın eşini, rızası olsun olmasın penetre edebileceği fikri, yalnızca bedenlerin benlikler değil şeyler olduğu bir dünya görüşü bağlamında mümkündür. Kız çocuğu baba tarafından satıldıktan ya da "verildikten" sonra, bedenini denetim altında tutma hakkı kocaya geçer.

Sosyologlar insanların toplumsal cinsiyet ya da hayvan türü gibi kategorileri kolektif bir şekilde yaratma ve sonra onları sanki doğallarmış gibi algılama süreçlerini tarif etmek için "toplumsal inşa" terimini kullanır. Hayvanların nesneler olduğu ve dolayısıyla bedenlerine müdahale edilirken kendilerine danışılması gerekmediği fikri, tüm kız çocuklarının babalarının malı olduğu günlere dayanan bir toplumsal inşadır. Hem kız çocuklarıyla hem de ineklerle ilgili düşüncelerimiz iki grubun da kocaların mülkiyeti olduğu zamanlarda evrildiği için, dişi (*female*) insanlara ve evcilleştirilmiş hayvanlara atfettiğimiz özellikler birbirlerine gönderme yapar ve birbirlerini pekiştirir.

Bir yalanın fay hattı üzerine temellendirilmiş bir inşaatın, özü itibarıyla güvenilmez ve tehlikeli olmaması imkansızdır. Bu günlerde neredeyse tüm insan toplumları, insanın hayvanlığının reddi ve insanların diğer hayvanlara reva gördüğü adaletsiz cefanın inkân etrafında örgütlenmiştir. Doğanın enerjilerini denetim altında tutabileceğimiz sanrısı bizi nükleer silahlar ya da iklim değişikliği sonucu yaşanabilecek bir felaketin eşiğine getirdi.

Toplumlarımızı bu tür yalanlar tanımladığı müddetçe birbirimize karşı farkında olmadan acımasız olmaya ve hem kendi bedenlerimizi hem de hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğumuz kaynakları hor kullanmaya devam edeceğiz. İneğin acısını düşünmeksizin buzağısının içmesi niyetiyle ürettiği sütü içmemizi mümkün kılan mekanizma, Güney Asya'da sömürüye dayalı işyerlerinde aç çocukların diktiği pijamalar içinde huzurla uyumamızı mümkün kılan mekanizmayla aynıdır. Diğer hayvanların tabi olduğu kurallardan muaf olduğumuz fikri, yaklaşan küresel ısınmanın sezgisel ikazlarını görmezden gelmemizi mümkün kılar.

Tarih öncesinde bu travma döngüsünü çevresel felaket başlatmış olabilir. O zamandan beri yaşanan cemaat travmaları

çoğunlukla insan kaynaklı oldu. Birçok sebepten ve birçok şekilde, travmatize olmuş cemaatler travmayı nesiller boyu yeniden üretmeye mahkum kültürel pratikleri benimseme eğilimindedir. Travmayı işgal ve başka ihlal biçimleri yoluyla başka cemaatlere ihraç da ederler. İşte nihayet döngüyü tamamladık; küresel bir travma kültürü içerisinde vahim bir iklim felaketi yaratma yolundayız.

Sigmund Freud'un istismara uğrayan ve kendisi de bir psikanalist olan kızı Anna Freud, *saldırganla özdeşleşme* adını verdiği bir savunma mekanizmasından bahseder. Bu süreçte incitilen ya da başkasının incitildiğini gören çocuk, saldırganın iktidarını paylaşmak için onunla bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde ittifak kurar.

Çaresizlik hissinin bu anlaşılabilir panzehiri, kaydedilmiş insan tarihinin büyük kısmının lokomotifi oldu. Bir yanardağ patlamasından sağ kalanlar, felaketi öfkeli bir tanrının işi olarak algılayıp kendilerini o ilahın yanında konumlandırır. Öfkeli tanrının takipçileri, onun adına başka cemaatleri işgal eder. Bu tanrının kendi barışçıl ilahlarından güçlü olduğunu düşünen işgal altındaki insanlar onu evlerine alır, onun adına çocuklarını döver ve kadın akrabalarının kendilerini bu tanrının dünyadaki temsilcileri olarak tanımasında ısrar eder.

ABD generali William Boykin, Müslüman bir düşmanından bahsederken "benim Tanrımın onunkinden büyük olduğunu biliyordum," der *ve buna gerçekten inanır*. Cancavid çeteleri Darfur'da siyahi kadınlara tecavüz ederken Arap kadınlar "sizi sonuna kadar öldüreceğiz, siz siyahiler, Tanrınızı öldürdük," diye şarkı söyler.

1910 ile 1920 arasında ABD'de beş yüz bin kişi kendi beyanlarıyla ırk kategorilerini değiştirerek beyazlığa "geçti." Ve elbette birçoğumuz ete dönüştürülme riskini almaktansa kasabın yanında saf tutuyoruz.

Kişiliklerimizi ve kültürlerimizi bu tür özdeşleşmeler aracılığıyla inşa ederiz. Kökleri travmaya dayandığından dolayı, kültürlerimiz travmayı yeniden üreten fikirler ve pratikler ihtiva etme eğilimindedir. Sandra Bloom ve Michael Reichert'ın belirttiği gibi, "travmaya yol açabilecek faktörler, travmatik eylemlere sebep olan, onları teşvik eden ya da üretimine katkıda bulunan toplumsal pratiklerdir." ABD'de tespit ettikleri travma yaratabilecek faktörlerden birkaçı, çocukların bedensel olarak cezalandırılması, "duyguların reddi ve duygusal hissizlik", cinsiyetçilik, ırkçılık, yoksulluk, toplumsal adaletsizlik ve şiddetin sebepleriyle ilgili "varoluşsal kafa karışıklığıdır." Ben bu listeye türcülüğü ve dünyaya ve ekosistemlerine sömürücü bir yaklaşımı da eklerdim.

Gelin şimdi de travmatize olmuş ve travmatize eden toplumlarımızın bazı özelliklerine göz atalım. Travma yaşamış insanlar gibi travma yaşamış toplumlar da kopuşun, baskının ve birbirini izleyen aşırı uyarılma ve hissizleşmişlik hallerinin izlerini taşır. Travma kültürünün bu özellikleri travmatize olmuş bireylerin içinde yaşandığı gibi birbiriyle etkileşir ve birbirlerinin içine sızar.

Kopuş bölünmedir. Travma kültürü her türden bölünme oluşturur. Genç çeteler renkler yüzünden kavga ederken, bilim insanları bitkilerin ve hayvanların insanlar tarafından inşa edilmiş kesin sınıflara nasıl ayrıştırılacağı konusunda münakaşa halindedir. Atomları ikiye ayırır ve dağ zirvelerini budarız. Renklerle kodlanmış haritalardaki sınır çizgileri silahlı nöbetçiler tarafından dayatılır. Siyasetçiler kamunun dikkatini haksız savaşlardan ve diğer dertlerden başka yere çekmek için mültecilere yönelik ayrımcı antipatiyi kullanır. Bunu yapmak kolaydır, zira insanlar zaten en derin arzularından koparılmış ve muazzam bir hevesle statü sembolleri ve spor takımı zaferlerine sarılmış olduğundan, artık gerçekten de ne hissettiklerini bi-

lemez hale gelmişlerdir. Açımlanmayan hoşnutsuzluk kolayca Araplara, Yahudilere ya da popülerliğinden hiçbir şey kaybetmeyen eşcinsellik tehlikesine yönlendirilir.

Unutmak hem bir tür kopuş hem de bir tür baskılamadır. Tramvatize olmuş kültürler kendilerini meydana getiren felaketleri unutma, bedenlerle birlikte anıları da gömme eğilimindedir. Travma kültürü, bedenlerin toprağın altında kaldığından emin olmak için, onlarla ilgili bilgiyi de bir tür günah addeder. İşte bu yüzden istismara uğramış ve sömürülmüş çocukların masumiyetlerini yitirmiş olduğunu söyleriz; sanki kötülük bilgisine sahip olmak insanı suçlu kılarmış gibi!

Belleğin bastırılması genelde siyasi baskıyla başarılır. Bazı insanlar daima direnir, travmayı hatırlamakta ve hakkında konuşmakta inat eder. Bu insanları susturma çabaları, gizlenen bir şey olduğunu hatırlatır. Bu yüzden belleği bastırmanın daha dolaylı yöntemi çoğunlukla daha etkilidir. ABD'deki favori hafıza silme biçimimiz budur. Kimse, bu ulusun yaratılması sürecinde bu kıtaya ya da sonrasında dünyanın dört bir yanında çeşitli halklara yaşattığı şiddet hakkında konuşmama emri almadı. Akademisyenler ve aktivistler böyle meselelerle ilgili her gün yeni kitaplar yayımlıyor. Yine de hâlâ iltica gibi konulardaki kamuoyu tartışmaları söz konusu sınırların gerçek tarihine ve süregelen içkin şiddetine değinilmeden geçiyor.

Demokrasi yanılsamasına kapılıp giden birçok aktivist, senaryoya uygun şekilde muhalefet rollerini yerine getirirken, iktidar yapısına gerçek bir tehdit oluşturmuyor ya da istismarlarının hakikaten önüne geçmiyor. Bu durum niyet ile eylem arasındaki bir tür kopukluktan kaynaklanıyor. Böyle kopukluklar, birçok insanın kişinin var olduğu kişiye tamamen zıt şekilde davranmasının mümkün olduğunu iddia ettiği travma kültürlerinde yaygındır. Bu yüzden, alenen ırkçı veya cinsiyetçi kişilerin sevenleri onların iyi insanlar olduğunu söyler, avcılar

vahşi doğa aşıkları olduklarını öne sürer, işgalci orduların mensupları kendilerini iyi niyetli özgürleştiriciler sanar. Dolayısıyla baskı kopukluğa, kopukluk da baskıya yarar.

Dürüst olmamak böyle bir kopukluktur. Yalanlar, olayları ve onların tarif eden sözcüklerin arasına bıçak gibi girer. Travma kültürleri yalanlar üzerine bina edilir ve insanlar arasında yüksek seviyede sahtekârlığa sebep olmalarıyla tanınır.

Travma kültüründe insanlar birbirlerinden, hislerinden ve kendilerine yönelik empatiden o denli uzaklaştırılmışlardır ki eylemlerinin başkaları üzerindeki tesirini hakikaten de hissetmez, hatta fark etmezler. Günlerini hissizce geçirir, başkalarına verdikleri acıyı idrak etmezler. Gerek çocuklarını başka çocuklar tarafından dikilen kumaşlarla giydiren varlıklı kentli kadın, gerekse kaldırabileceğinden fazlasıyla cebelleşen karısının önünde eli boş yürüyen yoksullaştırılmış köylü adam olsun, travma kültürlerinde insanlar, kültürlerinin kendilerine üzerlerinde iktidar verdiği kişileri maruz bıraktıkları travmaya karşı duyarsızlardır.

Travma kültürünün temelinde korku vardır. Dehşet travma kültürünün uzantısı ve sebebidir. Travma kültürü altında yaşayan insanlar hep korku içindelerdir ve sürekli başka insanları korkutan şeyler yaparlar. Sandra Bloom ve Michael Reichert, "Şiddet neredeyse her ilişkiye sızar ve davranışı, gelişimi ve ilerlemeyi etkileyen yıkıcı bir varlık gösterir," der. Nihayet, Ignacio Martín-Baró'nun yazdığı gibi, "insanlar şiddet sorununa tek çözümün yine şiddet olduğuna inanmaya başlar." Travma yaşamış insanlar, sık sık hissizlik ve aşırı uyarılma deneyimler ki ikisi de korkuya verilen tepkilerdir. Bu ikisi travma kültüründe de birlikte var olur veya nöbetleşe sahne alır.

Aşırı uyarılma travma kültüründe farklı şekiller alır. Bazen en alışıldık biçimi, yani bastırılmış travmanın hatırlatıcılarına aşırı hassasiyet şeklini almakla birlikte –insanların görünüşte

ufak hakaretler üzerine galeyana geldiği sayısız olaydaki gibi– vatanseverlik veya tüketim gibi avuntulara çılgınca bağlılık biçimine de bürünebilir.

Hissizlik yalnızca kendi hislerine aldırışsızlığı değil, acil durumlar karşısında donakalma eğilimini de içerir. Yeteri kadar olmasa da bazı araştırmacılar giderek ayyuka çıkan çok vahim tehlike karşısında neden eyleme geçmediğimiz sorusunu sormuştur. Kimileri insanların iklim değişikliğini anlamadığı, bu yüzden bu konuda ne yapacaklarını bilmediği bulgusuna ulaşmıştır. Diğerleriyse kişinin kendi çıkarlarını önemsemesinin, insanların yeteri kadar kişinin onlara katılacağına inanana dek kendi davranışlarını değiştirmekten alıkoyduğunu öne sürer.

Bir sebep daha var: travma. İnsanlar ve doğa arasındaki yarıkların bizi gerçekten dünyaya ne yaptığımızı hissetmekten alıkoydukları doğru, ama kastettiğim bunlar değil. Bizi tehlikeyi tespit edip ona karşılık vermek için hayvani duyularımızı kullanmaktan alıkoysalar da, içimizdeki fay hatlarından bahsetmiyorum. En ayırt edici özelliği yüksek uyarılma halinde donup kalma edilgenliği olan travmatik şoku kastediyorum.

Şu anki durumumuz tam da bu. Cemaatler ve bireyler olarak aynı anda hem aşırı uyarılmış haldeyiz hem de yeteri kadar aktif değiliz. Birbirini tamamlayan bu zorluklar bazen ayrı davranışta ifade buluyor; örneğin, çılgınca para kazanıp harcamanın anlamlı eylemlilik ihtimalinin önüne geçmesinde.

Bu hal, travma kültürünün yankılarından yalnızca biridir. Antonius Robben'ın Arjantin hakkında yazdığı gibi, "saldırıya uğrayan toplumlar yönlerini şaşırır, idrak kabiliyetleri düşer ve kayıpların ağır yüküyle baş etmekte başarısız olur." İnsanlar yirmi bin yıl önce görece huzur içinde yaşıyormuş gibi görünse de, birkaç kurak bölgede başlayan şiddetin işgallerle tüm dünyaya yayılması sonucu, son beş bin yılımız hiyerarşilerin, sa-

vaşların ve başka travma biçimlerinin izlerini taşır. Bu kadar çok neslin böyle bir travma geçirmiş olmasının ardından, neredeyse her insan toplumu halihazırda travmatize olmuş durumdadır ve daha fazla şiddet yalnızca her şeyi zaten olduğundan daha da kötüye götürmektedir.

Şu noktada her birimiz bize yapılmış olanlar ve kendi yapmış olduklarımız tarafından lekelenmiş haldeyiz. Bedenlerimiz karımızı zehirleyen ve DNA'mızı bozan maddelerle kirletilmiş vaziyette. Zihinlerimiz dışardan gelen fikirlerle dolu ve kalplerimiz birikmiş incinmişlikle tıkanmış halde. Çöplerimizi sulara saçıyor, füzelerle uzaya gönderiyoruz. Bir sonraki neslin ne yapacağını bileceğini umuyor, ama bir yandan da bu sorunların çözümlerini bulmalarını gitgide zorlaştırıyoruz.

Klinik psikoloji üzerine lisans eğitimim süresince Baltimore şehrinde risk altındaki kilise okulu öğrencileri için iki "büyüme grubu" kolaylaştırıcılığı üstlendim. Dönemin ortalarında bir oğlan bana travmanın etkileriyle ilgili değerli bir ders verdi. Bir rahibeye küfretmişti ve teneffüse çıkmama cezası yüzünden sınıfta oturmak zorundaydı. O kadar öfkeliydi ki! Hikâyeyi oldukça açık bir şekilde anlattı: "'Siktir git' dedim. Beni müdüre gönderdi. Müdür teneffüse çıkamayacağımı söyledi." Ben, birinin diğerini hemen ardından takip etmiş olmasına rağmen, davranışı ile sonucu olan ceza arasındaki bağlantıyı hakikaten idrak edemediğini anlayana kadar konuşmayı birkaç kez tekrar ettik. Çocukların bilişsel olarak sebep ve sonucu anlayamadığı yaşları çoktan geçmişti. Parlak bir çocuktu ve bir öğrenme bozukluğu yoktu. Düşündüm: Bir rahibeye 'siktir git' demenin cezaya yol açacağını neden öngörememiş olabilir?

Onunla ve diğer öğrencilerle yaşadığımız empatiye dayalı etkileşimler ve diğer kolaylaştırıcı Deb Ridel ve klinik danışmanımız Ruthellen Josselson'la yaptığımız dikkatli tartışmalar sonucunda, onun ve birkaç başka grup üyesinin neden görü-

nürde manasız bu kadar belaya bulaştığını anladım: Dünyaya anlam veremiyorlardı.

Felsefe profesörü Susan Brison, tanımadığı birinin tecavüzünden ve cinayet girişiminden sağ kaldıktan sonra "her şeyin anlamsız gelmeye başladığını" söyler. Öyle ki "beynimin hasar görmüş olmasının çok olası olduğunu düşündüm," diye yazar. Eğer bir tek travmatik olayın, hayatını düşünerek kazanan biri üzerinde böyle bir tesiri olabiliyorsa, travmatik bir keşmekeş içerisinde büyümenin birikimsel bilişsel etkisini siz hayal edin. Bu çocuklar pek az şeyin anlamlı olduğu mahallelerde büyümüştü. İnsanların evlerinden atılmasına, polis baskınlarına, arabalarla yapılan silahlı saldırılara tanık olmuşlardı. Ateş arasında kalan başka çocuklar görmüşlerdi ve kendileri de bıçaklardan ve mermilerden son anda kurtulmuştu. Dürüst insanlar polisten dayak yerken başkalarının yanına cinayetin bile gerçek anlamda kâr kaldığını görmüşlerdi. Eğer cama bir taş atarsanız camın kırılacağını anlıyorlardı. Size o taşı attığınız için ne olabileceğini ise tahmin bile edemiyorlardı.

Yalnız değiller. Silahlı, bıçaklı şiddete ve her tür cinayete tanık olan kentli gençlik oranı hakikaten hızla yükseliyor. Şu anda öğrencilerin çoğunun o büyüme gruplarındaki çocuklar gibi kaotik mahallelerden geldiği bir üniversitede ders veriyorum. Her öğretmen gibi ben de devamsızlıklar ya da yapılmayan ödevlerle ilgili renkli bir bahane yelpazesiyle karşılaştım. Kendi renkli hayatında kronik bir tembel olan biri olarak anlayışlı olmaya ve öğrencilere güvenmeye çalışıyorum, hikâyeler sürrealleştiğinde bile. Ancak birçok öğrenci aksi istikamette gidiyor, hastaneye kaldırılma veya kardeşlerinin cenazesi gibi geçerli bahaneleri olduğunda bana söylemeye bile tenezzül etmiyor. Benzer bir şekilde, öğrenciler bazen bana notlandırmamdaki hataları ya da dağıttığım notlardaki eksik sayfaları da bildirmiyor. "İyi misin? Ödevin niye elime geçmedi?" diye

sormam gerekiyor. Matematik işlemlerimi üç kez kontrol etmem gerekiyor. "Neden öyle boş boş bakıyorsunuz?" diye sormam gerekiyor, zira kimse bana henüz dağıtmadığım bir okuma ile ilgili konuştuğumu söylemeyecek.

Buradaki sorun da sebep ile sonuç arasındaki bağlantısızlık. Bazı öğrenciler, özellikle de kentsel bölgelerden gelen Afrikalı-Amerikalı genç adamlar, aldıkları notların ortaya koydukları çabayla anlaşılır bir ilişkisi olmamasını kabullenmiş gibiler. Yeteri kadar bütçe ayrılmayan devlet okullarının her cinsiyetten öğrencileri, öğretmenlerin onlara bir şey ifade etmeyen şeyler hakkında konuşmasına alışmış durumda. Otoritenin mantıklı bir şekilde kullanılmasını da beklemiyorlar. Bana çözmem niyetiyle bir sorundan bahsedebilecekleri birçok öğrencimin hakikaten aklına bile gelmiyor.

Öğrencilerimle böyle şeyleri doğrudan konuşunca, yalnızca öğretmenlerle ve diğer otoritelerle ilişkilerinde değil, aynı zamanda cemaatlerinin ve bütün dünyanın karşı karşıya olduğu sorunlarla ilgili de çaresiz hissettiklerini söylediklerini duydum. Hissizlik ve çaresizlik, travma kültürünün kilit unsurlarıdır. Rastgele şiddet gibi sorunlar, insanları rastgele şiddet gibi sorunlarla ilgili bir şeyler yapmaktan alıkoyan çaresizlik hissine yol açar.

İnsanlar dünya kendilerine anlamlı geldiğinde ve çabalarının bir fark yaratabileceğini hissettiğinde eyleme geçer. Ancak hem nükleer silahlar hem küresel ısınma üzerine olan araştırmalar gösterdi ki ne yapılması gerektiğine dair kafa karışıklığı ile eylemin fuzuli olduğu hissiyatı bir araya gelince pasifliğe yol açıyor.

Öyleyse sormamız gereken soru şu: Şimdi ne yapmalıyız?

Kurtar(ıl)ma

Travma yaşamış insanlar için kurtarılmanın unsurları –sığınak; bellek ve yas; bağ ve barışmak– tramvatize olmuş ve travmatize eden toplumlar için de geçerlidir. Bireyler için olduğu gibi, reçetenin bu unsurları etkileşim halindedir ve birbiriyle örtüşür.

Sığınak, güvenli olmayan yerlerde güvende olabilmektir.

Birçok öğrencinin tehlikeli şehirlerin risklerinden kaçmak için geldiği ve tarihsel olarak öğrencilerinin çoğunluğu siyahi olagelmiş kırsal bir üniversitede, konuşma üzerine dersler veriyorum. Her döneme "Hep birlikte bu sınıfı güvenli bir alana çevireceğiz," diyerek başlıyorum. Her dönemde, bazı öğrenciler yarattığımız sığınağı korkunç travma öykülerini paylaşmak için kullanıyor.

Bir gün "şişko" lakaplı, sıska, uzun boylu, genç bir adam, kuzeninin silahla öldürülme hikâyesini paylaştıktan sonra sınıftan koşarak çıktı. Sonrasındaki tartışmada kaç öğrencimin silahlı ya da bıçaklı şiddet sonucu ölen ya da ciddi bir biçimde yaralanan bir tanıdıkları olduğunu sordum. Yirmi altı öğrenciden ikisi hariç hepsi elini kaldırdı. Kısa süre sonra kendi vakalarını sayıyorlardı: en yakın olunan kuzenin iki ateş arasında kalması, en sevilen teyzenin posta kutusuna yürürken vurularak öldürülmesi, en iyi arkadaşın meyve suyu aldıktan sonra bıçaklanması...

"Bu dünya güvenli bir yer mi?" diye sordum, sıkça yaptığım gibi. "Hayır," diye cevapladı öğrencilerim, her zamanki gibi. "Hayır, hayır, hayır."

Bazen en duygudaş ve gerçekçi terapistler bile, güvenlik hissinin yitiminden ya da insanın iyiliğine inancın yokluğundan sanki bunlar tehlikeli bir dünyanın isabetli değerlendirmeleri değil de posttravmatik stresin uyumsuzluk belirtileriymiş

gibi bahseder. Hakikat şu ki şu an dünya ebediyen güvenli bir yer değil. İnsanların bunun farkında olması özellikle mühim, zira bundan sorumlu olan da ve belki bunu düzeltebilecek olan yegâne kişiler de biziz.

Dünya bizzat kendisi tehlikede ve bu durum onu bizim ve tüm diğer canlılar için de güvensiz bir yer haline getiriyor. Bu tehlikeyi, tüm yaşamın bağımlı olduğu suyu kirleterek ve tüketerek, fotosentez için gerekli biyokimyasal elementlerin dengesini değiştirerek, biyosferi ısıtarak, atmosferin koruyucu tabakasını mütemadiyen delerek ve dünyanın yapısal bütünlüğünü zedeleyerek, biz yarattık.

Dünya insan olmayan hayvanlar için tehlikeli bir yer. İnsanlar tarafından avlanmayan, işkence görmeyen veya köleleştirilmeyen hayvanlar, yine insanlar tarafından kirletilmiş ve ihlal edilmiş ekosistemlerde zorlu yaşam mücadeleleri veriyor. Çoğunun bedensel sağlığı bizim habitatlarına ve kanlarına soktuğumuz zehirler yüzünden bozuk. Sadece onlar da değil. Bizim bedenlerimiz de insanın doğaya açtığı savaşın sonucu olarak yağmalanmış muharebe meydanlarına döndü. Kanımızda cıva, beyinlerimizde kurşun var. Böcekleri ve otları öldürmek için kullandığımız kimyasallar dönüp dolaşıp iç organlarımıza sirayet ediyor.

Aynı insan olmayan hayvanlar gibi, bazı insanlar da başkalarından daha fazla tehlike altındadır. Öğrencilerim yalnız değil. Genç insanların yüzde yetmişinin silahlı çatışmalara tanık olduğu mahalleler var. Resmi savaş alanları daha bile tehlikeli yerler.

Tüm bu tehlikelerin ortadan kaldırılmaları için önce hissedilmeleri şarttır. Ancak tam da burada başka bir tehlike mevcut. İsrail devletinin kolektif davranışının gösterdiği gibi, travma yaşamış insanlar kendilerine güvenli alanlar yaratmaya çabalarken sıklıkla başkalarınınkileri ihlal eder. Bu hiçbir zaman

olumlu sonuçlar doğurmaz. Her defasında kendimizi baştakinden daha fazla tehlikede buluruz.

Dünya hiçbir zaman tamamen güvenli olmayacak, ancak onu yeteri kadar güvenli yapabiliriz. Etçil hayvanlar, yanardağlar ve hakikaten doğal olan başka tehlikeler daima olacak. Ancak savaş, dirikesim ve gönüllü şiddetin diğer biçimleri durdurulabilir ve durdurulmalı. Eğer öğrencilerim –kendi sorunları olan 18-19 yaşlarında gençler– bir sınıfı arkadaşlarının en derin sırlarını ortaya serebileceği kadar güvenli bir yere dönüştürmenin yollarını bulabiliyorsa, elbette ki onlardan daha deneyimli ve kaynaklara daha fazla erişimi olan bizler de dünyayı onlar için daha güvenli yapmanın yollarını bulabiliriz.

Öğrencilerim paylaştığımız alanı nasıl güvenli hale getiriyor? Önce bunu yapmaya karar veriyorlar. Ardından nasıl yapabileceklerini konuşuyorlar. Kurallar üstünde mutabık kalıp birbirlerine o kurallara uyacaklarına dair söz veriyorlar. Bu kurallar genelde dinlemeyi, sorumluluğu ve saygıyı –ya da Carl Rogers'ın deyimiyle empatiyi, içtenliği ve koşulsuz olumlu kabulü– içeriyor. Öğrenciler dönem boyunca gerçekten ellerinden geleni yapıyor. Yalnızca "Güvenli bir alan yaratacağız" demek bile içlerindeki doğal nezakete, cömertliğe ve nefes alma hassasiyetine alan açıyor.

En önemlisi şu ki dinliyorlar; birbirlerini, kendilerini, hatta beni bile. Bu bir konuşma dersi olsa da bazen sözcüklere dökülemeyecek şeyler öğreniyoruz. Şanslıyım. Sınıflarda, destek gruplarında ve aktivist örgütlerde, insanların onları birbirinden ayıran engelleri yıkarak güvenlik yaratma fırsatını değerlendirdiğini tekrar tekrar görme şansına nail oldum. Hepimiz içten içe bizi ayrışmanın değil, bağın kurtaracağını biliyoruz.

Bellek bir tür bağdır. Travmadan sağ kalanlar gibi travmatize olmuş toplumlar ve kültürler de hatırlamak ile unutmak arasındaki çatışmayla durmaksızın mücadele eder. Büyük ço-

ğunlukla, en büyük iktidar sahipleri unutma tarafında saf tutar. İktidarları zaten genelde tam da unutmaya bağımlıdır. Bu durum hatırlama görevini çok daha zor ve çok daha önemli kılar.

Hatırlamak bastırılmış geçmişin anımsanmasıyla başlar, ancak bundan çok daha derine inmek gerekir. Hatırlamak parçalarına ayırmanın zıddıdır.[12] Travmatize olmuş bireyler gibi travma yaşamış toplumların da yitirdikleri veya reddettikleri parçalarını geri kazanmaya ihtiyacı vardır. Bellek bireylere olduğu gibi toplumlara da yas getirebilir ve birikmiş öfke ile kederi hissedebilmek ve serbest bırakabilmek için bu kahrı irdelemek gerekebilir. Tüm tasalarımızın altında yatan isimsiz meselenin kendimizi yeryüzünden ayrı görmemizle başladığı düşünülürse, üyesi olduğumuz nefes alan biyosferin yaşayan unsurları olduğumuzu tamamen kavradığımızda da biteceklerdir. Bu noktaya varmak için kopmuş tüm bağlarımızı yeniden kurmalıyız, kendi içimizdekiler dahil.

Bir dönem mahalle gönüllülerinin uyuşturucuya karşı savaşı kaybettiği bir sokakta, uyuşturucu satılan ve kullanılan bir evin karşısında yaşadım. Orada, sokakta rüzgarda savrulan naylon poşetler ve şeker ambalajları kentsel peyzajın doğal parçaları gibi duruyordu. Arka bahçemde organik sebzeler yetiştirdim ve yanımdaki evde istismara uğrayan çocukları korumak için başarısız çabalar verdim. Şimdi olduğu gibi o zaman da, evlerinden gurur duyan komşularım evimin önündeki çimleri biçmediğim için deli ya da tembel olduğumu düşündü. Sokakta yaşayan tek beyaz insan olarak "beyaz çöp" gibi ifadelerin genelde benimki gibi otlarla kaplı bahçelerle özdeşleştirildiğini çok iyi biliyordum. Birden fazla kez baskıya dayanama-

[12] "Remember" ve "dismember" sözcükleriyle ilgili kitabın dördüncü bölümündeki çevirmen notuna bakınız. (ç.n.)

yarak, hiçbir sorunu olmayan bitkileri fosil yakıtlar tüketerek mahvetmesi için birine para verme utancını yaşadım.

Çocukluk travmalarından sağ kalan birçokları gibi ben de insanda kendini reddetmek isteme eğilimi yaratan utanç hissiyle cebelleşiyorum. Otlar boy verir ve komşular bir kez daha bana bahçemde kınayan bakışlar atarken, bir gün teselliyi rezilliği gönüllü bir şekilde kabul etmekten bahseden Tao Te Ching'in 13. bölümünde aradım. Adı kötüye çıkmış sinirotu ve şekerciboyası gibi bitkilerin arasında çömelmişken, aklıma dünyayı kendi benliği gibi sevmekten ve dolayısıyla her şeye şefkat göstereceğine güvenilecek biri olmaktan bahseden o kitap bölümü geldi. Birdenbire altın kuralın öteki yüzünü fark ettim: Kendimle ilgili konuları şefkatten muaf tuttuğum sürece güvenilir değildim. O halde "Başka kim muaf?" sorusu ve kendi hakir gördüğüm özelliklerimi başka birinin üstüne yığma riskim hep baki kalacaktı.

İşte o an her birimizin bilmesi gereken bir şeyin farkına vardım: Empati insanın kendinde başlar. Başkalarına hakiki bir empati gösterebilmek için kendinizle bağlantı kurabiliyor olmalısınız. Yine de, duygularımız bu denli toplumsal olduğundan, kendine empati gösterebilme becerisi genelde başkalarından empati görmeye bağımlıdır. Dolayısıyla hem sorun döngüseldir hem de çözümü. Bu tür sorunlarda çoğunlukla olduğu gibi, "Nereden başlamalı?" sorusunun cevabı şu: herhangi bir yerden. Bir atlıkarıncaya neresinden binerseniz binin, gitmek istediğiniz noktaya önünde sonunda varacağınızı bilirsiniz.

Bahçedeki uyarışımdan birkaç yıl sonra, neden derslere gelmediği ve ödevlerini yapmadığı hakkında konuşmak için bir öğrenciyle kütüphanede buluştum. Kendini acındırmadan, tehlikeli bir şehrin tehlikeli bir mahallesinde, namuslarını korumasını bekleyen tehlikeli akrabaları olduğunu anlattı. Bazen birkaç iş halletmek için oraya gitmesi gerekiyordu. Kavga et-

mekten yumrukları yaralanmıştı. Biz konuşurken bir baraj yıkıldı ve duygular sel oldu. "Sadece bilmek istiyorum," dedi gözlerinden yaşlar süzülürken ellerini uzatarak, "yaptıklarım için affedilmem için artık çok mu geç?" On dokuz yaşındaydı.

Sonradan ayrı öğrenci sınıfa başına gelen bir ihanet ve ölümcül yaralanma olayından bahsetti. Sınıf arkadaşları onu gözle görülür bir empatiyle dinledi. Ayrı "şişko" gibi o da konuşması bitince sınıftan koşarak çıktı, ama sonradan dönme cesaretini buldu. Dönem sonunda "Bu derste öğrendiğiniz en önemli şey nedir?" diye sorduğumda, kadın sınıf arkadaşlarının tecavüz ve homofobi hakkında anlattıklarının onda Afrikalı-Amerikalı kadınların gündelik mücadelelerine dair bir uyanış yarattığını söyledi. Dayanışma deneyimlemiş biri olarak başkalarıyla dayanışma göstermeye hevesliydi. Umut tam da burada yatıyor; şiddet döngülerinin empati çemberlerine dönüştüğü anlarda.

Savaştan zarar görmüş bölgelerde şiddetin insanlar iyileşmeden durmayacağını görmek kolay, ancak şiddet bitmeden insanların iyileşemeyeceğini görmek değil. İnsanın küçük evrenindeki sorun tam da bu. Travma yaşamış insanlar, yalnızca örgütlü silahlı çatışmanın olduğu alanlarda değil, dünyanın her yerinde travmatik maddi ve kültürel koşullarda yaşıyor. Bir sorunu ya da diğerini yalıtılmış halde çözme çabaları muhtemelen başarısız olacaktır. Kendimizden, birbirimizden ve dünyanın geri kalanından kopuk olduğumuz sürece, bizi kendimizden, birbirimizden ve dünyanın geri kalanından ayrı tutacak kültürler inşa etmeye devam edeceğiz.

Neyse ki umut en şaşırtıcı yerlerde filizlenir. Hasarın en büyük olduğu yerlere baktığınızda, insanların ve bağlamlarının onarılması gerektiğini bilen ve bu konuda ne yapabileceğine dair bir fikri olan birini çoğunlukla bulursunuz. ABD'deki herhangi bir maddi fon almayan anarşist Bombalara Karşı Sofralar (*Food Not Bombs*) ekiplerinden Güney Afrika'daki Hakikat

ve Uzlaşma Komisyonu gibi oldukça yapılandırılmış devlet kuruluşlarına kadar, her yerde insanlar parçaları yeniden bir araya getirerek barışı hedefleyen projeler peşinde.

Örneğin, Mozambik'te savaş sonrasında yerli şifacılar, çatışma ile ilgili keder ve utancın üstesinden gelmelerinde cemaatlere yardımcı olmak için sahneledikleri ritüellerle, barışa katkıda bulundu. Hindistan'daki Johranpur Köyü'nde yağmur suyunu yeniden sahiplenmek için yapılan bir proje, kast temelli ayrımcılığın sonunu getirdi. Afganistan'ın ücra bölgesi Hazarajat'ta etnik azınlığa mensup kadınlar sebze üreterek, yiyerek ve satarak kendi fiziksel sağlıklarını geliştirdi ve siyasi nüfuzlarını arttırdı. Meksika ile Teksas arasındaki sınırdaki Ciudad Acuña'da Sınır Tanımayan Bisikletçiler (*Bikes Across Borders*) ve Sınır İşçileri Komitesi (*Comité Fronterizo de Obreros*), bir yandan fabrika işçilerini fosil yakıt tüketen ve şirkete ait olan ulaşım biçimine bağımlılıklarından özgürleştirirken bir yandan da emekçi haklarıyla ilgili farkındalık yaratmak için birlikte çalışarak bir mahalle bisikletçisi kurdu. Bizi birbirimizden ayıran iki ya da daha fazla soruna bütünleşik bir yaklaşımla eğilen bunlar gibi yerel projelerin öyküleriyle dolu koskoca bir klasörüm var.

Böyle çabalar hayati öneme sahiptir. Kırık kemikler gibi çatlamış kültürler de genelde doğru kaynamaz. Yarılmaya karşı eyleme geçmeliyiz.

7
KORKUYA KARŞI HAKİKAT

Hakikat travmanın zıddıdır. Travmadan sağ kalanların, öykülerini Güney Afrika'daki ünlü Hakikat ve Uzlaşma Komisyonu ve Kuzey Amerika'daki üniversite kampüslerinde örgütlenen tecavüz karşıtı "Sen de anlat" etkinlikleri gibi yerlerde anlatınca bu denli rahatlama hissetmesinin sebebi budur. Tam da bu yüzden, 1972'de İrlandalı Katolik eşit yurttaşlık hakları savunucularına yönelik Derry şehrindeki katliamdan sonra Britanya hükümetinin söyledikleri gibi yalanlar, neredeyse bahanesi oldukları mezalim kadar kedere yol açar. Bu katliamda öldürülenlerin 1997'deki bir anmasında genç insanlar şöyle biten bir şiir okudu: "Yalanları hatırlıyorum. Ve henüz doğmamıştım bile." Asırlar öncesinin hayatlarımızı halen sınırlandıran yalanlarını hepimizin bir düzeyde hatırladığına inanıyorum.

Sıkça sahte ya da yapay hissederiz. Belki de bunun sebebi her gün yüz bin yalana katılmamızdır. Yemeğimizin nereden geldiğini veya az önce üzerine sifon çektiğimiz kimyasalların nereye gideceğini düşünmediğimiz her an, yalan söylüyoruzdur. Şehir merkezindeki onlu yaşlarındaki seks işçilerini ya da bannakta ölüm sırasını bekleyen o köpekleri her unuttuğumuzda yalan söylüyoruz. Araba kullandığımızda, kahve içtiğimizde, çikolata yediğimizde yalan söylüyoruz. Yine de, bu

kitabın ilk bölümünde bahsettiğim Dr. Doolittle gibi, bazen bazı şeylere ket vurmazsak çıldırırız. Öyleyse ne yapabiliriz? Nasıl harbi olabiliriz?

Çok gençken, belki beş ya da yedi yaşındayken, bir dere kenarında Dr. Doolittle'ı takip ettiğim bir rüya gördüm. Gerçekten ona ulaşmak istiyordum ki bana hayvanlarla konuşmayı öğretsin. Berrak bir su, muhteşem güzel renklerdeki çok sayıda pürüzsüz taşın üstünden hızla akıyordu. Derenin kenarında üzerinde koştuğum patika, yemyeşil sarmaşık ve yapraklarla çevreliydi. Renklerle ve paylaşım arayışıyla büyülenmişken hiç olmadığım kadar mutluydum. Uyandığımda yeniden ormandan bu denli uzak olduğum için üzgündüm. Rüyanın gerçek olduğuna, koştuğum yere ulaşmanın bir yolu olduğuna dair kuvvetli bir hissim vardı. Bu sezgi bana zor zamanlarda umut verdi ve hâlâ veriyor.

Yirmi yılı aşkın süre sonra çok farklı bir nehir kenarı koşusu rüyası gördüm. Zamanında onu böyle kaydetmişim:

> Bir dere yatağının yakınında bata çıka yürüyorum... Belki benimle birlikte biri var, belki yok... Nehir ölü ve çürümekte olan bedenlerle tıkanmış –her ırktan– bakmak istemiyorum ama arkamı dönmenin yanlış olacağını düşünüyorum. Böylece gözümü kaçırmadan, dikkatle, bata çıka kıyıya yürüyorum. Kıyıda koşmaya başlıyorum – bedenlerden uzağa değil ama bir şeye doğru. Ne kadar hızlı ve kolayca koştuğuma şaşırıyorum. Sonra, çam iğreleriyle kaplı bir patikada kendimi tozlu yere yüzüstü atıyorum –toprağa yapışıyorum– ve onlar için zılgıt çekiyorum, ölüler için. Yankılanan ilkel bir haykırış. Onları onurlandırıyor. Artık koşuma devam edebilirim.

Bu rüyayı 1994'te, Ruanda Soykırımı esnasında Kagera Nehri'nde gerçekten şişmiş bedenler yüzerken gördüm. Öyleyse neden şimdi çocukken gördüğüm hayvan türleri arasındaki iletişimin kayıp sırrını bulma rüyasıyla birlikte aklıma geliyor? Bu kitapla ne alakası var?

Birbirimizle, doğayla ve diğer hayvanlarla hakiki paylaşımın özlemini hepimiz çekeriz. Hepimiz, dünyaya ve birbirimize gayrıtabii yabancılaşmışlığımız yüzünden epey yalnız hissederiz. Birbirimize bağlı ve kendimizden daha büyük bir şeyin parçası olduğumuzu hissetmeye ihtiyacımız vardır. Birbirimizle ve ekosistemle samimi bağlarımız olmadığında, bizi millet, ulus, din ve etnisite gibi inşa edilmiş kolektif varlıklar adına şiddet uygulamamız için kandırmak kolaydır. Nehirdeki bedenlerle yüzleşmeli ve onların yasını tutmalıyız. Sonra da kalkıp herkes için barışa ve özgürlüğe koşmaya devam etmenin bir yolunu bulmalıyız.

Peki bunu yapacak duygusal ve fiziksel kuvveti nereden bulabiliriz? O her yerde. Sadece onunla nasıl bağ kurduğumuzu hatırlamamız gerek.

İnsanlar yeni haşere ilaçları ürettikçe, adı tarım zararlısına çıkmış böcek veya otlar evrilerek hayatta kalmanın bir yolunu buluyor. Her gün kadınlar derin bir nefes alıp şiddet gördükleri ilişkileri terk ediyor. Çocuklar ve yavru köpekler, onlara bakması gereken insanlardan feci şekilde dayak yediklerinde bile sevme yetilerini koruyor. Ağaç kökleri kendilerini boğan kaldırımları yavaşça parçalarken heyelanlar yıkıcı inşaatları birdenbire süpürüp atıyor.

Doğa dediğimiz şeyin gücünün heybetli olduğunu ve bu gücün akışıyla hareket etmenin her zaman aksi istikamette gitmekten daha kolay olacağını bilmek için Taoist olmanız ya da Amerika kıtası yerlilerinin spiritüelliğini kültürel olarak gasp etmiş olmanız gerekmez. Ota asfaltı deldiren ve güneş ışığından kalori yaratan gücün herhangi bir devlet ya da çokuluslu şirketin tüm silahları ve paralarından daha kudretli olduğunu görmek için benim gibi bir anarşist ekofeminist olmanız şart değil.

Bu gücün yanında nasıl saf tutabiliriz? Hepimiz farklı yerlerde olduğumuza göre detaylar farklılık gösterecektir. Ancak hepimizin üç hakiki şeyi hatırlaması lazım: (1) biz hayvanız; (2) dünyada ve dünyadanız; (3) yalnız değiliz.

Bilgi güçtür. Öyle diyorlar. *Biz* de öyle diyoruz. Ama bu doğru mu? Hakikati bilmek bizi güçlendirir mi? Her zaman böyle hissettirmese de ben böyle olduğuna inanıyorum. Hakikat bazen gerçek anlamda mide bulandırıcıdır. Bazen hakikatle yüzleşmek karna yenen bir yumruk gibi insanı geçici olarak nefessiz ve hareketsiz kılabilir. Ancak, travmanın aksine, hakikatle yüzleşme uğruna girilen yorucu çabalar sonunda insan daima daha da güçlenir. Hakikatten kaçınmak için heba edilen enerji size döner. Aynı zamanda, ekosistemik enerjilerden yararlanma ve onlarla ahenk içinde hareket etme becerileriniz de gelişir. Akıntıya karşı yüzmektense rüzgarı arkanızda hissedersiniz. Ayrıca, analizleriniz daha isabetli olacağı için bu enerjiyle yaptığınız şeylerin etkili olması elbette daha olasıdır.

Öyleyse gelin şu üç hakikate bir göz atalım.

Hayvanlar Biziz

Bir oyunda arkadaşınızın aklından tuttuğu şeyi tahmin etmek için hayvan mı, bitki mi yoksa maden mi olduğunu sorduysanız ya da temel bir biyoloji dersi aldıysanız, insanların pek tabii hayvan olduğunu biliyorsunuzdur. Yine de bu gerçeği konuşmakta ayak dirediğinizi, hatta benim ısrarımın sizi öfkelendirdiğini fark edebilirsiniz. Sizden ne yapmanızı istediğimin gayet farkındayım. Hayvan olduğunuzu kabul ettiğiniz an, diğer hayvanlar üzerindeki iktidarınızla ilgili ürkütücü sorular su yüzüne çıkar. Varsayımlarımızı sorgulamaya başlamak her zaman rahatsızlık vericidir; özellikle de iktidarla ilgili olduklarında.

Hepimize toplumsallaşma sürecimizde birbirimizle ve çevremizdeki dünyayla ilgili düşünmemiz gereken belirli şeyler öğretildi. Bir feminist, barış aktivisti ya da ırkçılık karşıtı olmak için, muhtemelen başka insanlar veya kendiniz hakkında size öğretilen bazı şeyleri tersine öğrenmeniz (*unlearn*) gerekmiştir. Bunu yaparak zamanında birçok konuda ne kadar yanılmış olduğunuzu fark etmiş olabilirsiniz. İnsanların özleri itibarıyla diğer hayvanlardan daha kıymetli olduğu inancı da bu yanılgılardan biri olabilir mi? İnsanların başka hayvanları köleleştirip sömürmeye hakkı olduğu fikrini enine boyuna düşündüğünüzden emin misiniz? Bu fikri nereden edindiniz? Bunu da eşcinselliğin doğaya aykırı olduğunu söyleyen insanlar mı söyledi? O düşünceye karşı çıktıysanız diğerine neden karşı çıkmayasınız?

Neden mi? İktidarınızdan biraz feragat etmeniz gerekebilir de o yüzden. Kimse iktidarından feragat etmek istemez. Eğer bizzat kimliğiniz hayvanlar üzerinde kurduğunuz iktidarla iç içe geçmişse ya da kendi iktidarınızı itiraf etmek size rahatsızlık veriyorsa, bu görev daha bile zorlaşır.

Eğer siz ya da size benzeyen insanlar insanlıkları inkâr edilerek ya da "hayvan muamelesi görerek" küçümsenmişse, bir hayvan olduğunuzu düşünmek veya hayvanlar üzerindeki iktidarınızın adil olmadığını fark etmek sizin için bilhassa zor olabilir. Geçmişte ve günümüzde, baskılanmış insanlar insanlıklarının inkârına "biz hayvan değiliz" diyerek direnir; dolayısıyla hayvanları sömürmekte bir sorun olmadığını ima eder; ama hayvanların *onlar* olduğunda, *biz* olmadığımızda ısrar ederler. Bu hayvan olmama hali zamanla hem kişi hem topluluk kimliğinin çok önemli bir veçhesiymiş gibi hissedilmeye başlanabilir. İnsan olmayan hayvanları sömürme kudreti, çoğunlukla insan olmanın en yüce özelliği olarak değer görür. Bu yüzden, kendileri sömürülmüş ya da sömürülmekte olan insanlar, hayvanları sömürmeye hakları olduğunu başkalarından

daha hararetli bir şekilde savunabilir. Hayvan olmama haliyle duygusal bir bağınız olsun olmasın, diğer hayvanlar üzerindeki iktidarınız hakkında derinlemesine düşünmeyi güç buluyor olabilirsiniz. Zordur, çünkü başkaları üzerinde iktidar sahibi olma meselesi oldukça sorunludur; özellikle de hayatın kimi alanlarında hak etmediği bir iktidara sahip olup başka alanlarında adaletsizce güçsüz kılınanlarımız için.

Baker-Mandela Irkçılık Karşıtı Eğitim Merkezi'nde (*Baker-Mandela Center for Antiracist Education*) çalışırken beyaz kadınları ağlatmakla ünlenmiştim. Bunu kasten yapmıyordum ama yine de epey sık oluyordu. Merkezin atölyeler düzenlemek için gönderdiği çift ırklı ekiplerin beyaz yansı genelde ben oluyordum. Beyaz olmayan insanların beyazların savunmacı öfkesinine maruz kalmasını istemediğimiz için, beyaz insanlara duymak istemedikleri şeyleri anlatma görevi bana düşerdi. Hiçbir zaman yargılayıcı olmadım, ama daima doğrudan ve net konuştum. Irkçılık gerçekliğiyle ilgili sakince sözcüklere döktüğüm açıklamalarım, tekrar tekrar beyaz kadınların gözyaşlarıyla karşılık buluyordu.

Ne olduğunu idrak etmem biraz zaman aldı. Beyaz kadınlardan beyazlıkları sebebiyle hak etmedikleri bir iktidara sahip olduklarını görmelerini ve ondan feragat etmelerini isterken, bir baskı türünün (cinsiyetçilik) kurbanlarına kendilerini bir başkasının (ırkçılık) failleri olarak tanımalarını söylüyordum. Kendini aynı anda iki konumda da görmek çetrefilli bir iştir. Eğer tecavüz gibi bir nefret suçunun kurbanı olmuşsanız kendinizi bir baskıcı olarak görmek daha da zordur.

Ancak ırk-cinsiyet ikileminin beyaz kadınlar için zorlukları burada bitmiyor. Avrupalı erkekler Amerikan tarzı ırkçılığı yaratırken ırkçı sistemin içinde beyaz kadınlara da hususi bir mevki tahsis etti. Beyaz kadınlar bir yandan ırkçılıktan faydalanırken, bir yandan da salt cinsiyetçilik tarafından değil, beyaz erkeklerin ırkçılık sayesinde kazandığı ve beyaz kadınlan ken-

dilerine tabi kılmalarına yardımcı olan iktidar tarafından da ezilir. Örneğin, beyaz erkekler siyahi erkek tecavüzcü mitini siyahi erkeklere yönelik şiddeti meşrulaştırmak için kullandığında beyaz kadınlara siyahi erkekler üzerinde dev bir iktidar verdiler, ancak aynı zamanda beyaz kadınların kendilerine gerçekten de tecavüz eden erkekler, yani beyaz erkekler hakkında bir şey yapmasını aşağı yukarı imkansız hale getirdiler.

Irksal ayrıcalıkları gerçeğiyle yüzleştirildiklerinde, bazı beyaz kadınların yüzü kızarır, bazıları ağlar, kekeler ya da darmadağın olur. Bu hal bazen siyahi kadınlar tarafından manipülasyon ve sahtekârlık olarak algılanır. Belki de bazen öyledir de. Fakat inanıyorum ki yaşanan şey çoğunlukla olanaksız bir mevkiide olma hissinin sebep olduğu bir tür duygusal kısa devredir. Bilinç düzeyinde, bu durum kişinin kendi ezilen imgesiyle ezen imgesini uzlaştırmasının zorluğundan kaynaklanıyor olmalı.

Konu beyaz kadınlar ve ırkçılık olduğunda bilinçaltı düzeyinde daha çok şey olup bittiğini düşünüyorum. Bütün beyaz kadınların –zihinlerinde bu düşünce olsun olmasın– ırkçılığın onlara hem yardım ettiğini hem de onları incittiğini içten içe bildiğine inanıyorum. Bu durum bilinçli bir şekilde anlaşılırsa kadını ırkçılığa karşı eyleme geçmek için motive eder; ancak inkâr edilen bilgilerin sisli dünyasında kalırsa duygusal çatışmaya sebep olur.

Benzer zorluklarla, toplumsal değişim aktivizmi teorisi ve pratiği üzerine uygulamalı bir ders verirken de karşılaştım. Bu dersi ırkçılık, cinsiyetçilik ve sınıfçılık gibi farklı baskı türlerinin birbiriyle kesiştiği, birbirini desteklediği ve şiddetlendirdiği bakış açısından anlattım. (Henüz türcülüğün baskı matrisinin mühim bir bileşeni olduğunu anlamamıştım. Dolayısıyla maalesef analizlerimize diğer hayvanları dahil etmemiştik.) Öğrencilerin kendilerini kesişen iktidar ilişkileri sarmalı içerisinde

konumlandırmalarına yardımcı olmak için, her döneme her öğrencinin iktidar ilişkileriyle ilgili iki paragraf yazdığı bir alıştırmayla başladık: biri maruz kaldıkları bir baskıyla, diğeri de daha fazla iktidara sahip olan grupta oldukları bir durumla ilgili. Örneğin, eşcinsel erkek bir öğrenci, eşcinsel olduğu için lisede taciz edilmesiyle ve erkek olduğu için kız kardeşinden daha fazla özgürlüğe sahip olmasıyla ilgili birer paragraf yazabilirdi. Ardından bu paragraflar dersi daha önce almış ve grup lideri olarak ekstra kredi almak isteyen öğrencilerin moderasyonundaki küçük gruplarda tartışılırdı.

Her dönem aynı sorun ortaya çıkardı. Fiziksel ya da başka bir bakımdan engelli olmayan, heteroseksüel, Afrikalı-Amerikalı kadınlar, grup tartışmalarına ırkçılık veya cinsiyetçilikle ilgili bir paragrafla ve başka insanlardan daha fazla iktidarları olan hiçbir alan olmadığı iddiasındaki tek cümleden ibaret ikinci bir paragrafla gelirdi. Bu durum, ödevi verirken açık açık "Eğer engelli değilseniz bu bazı insanlardan fazla iktidarınız olan bir alandır" ve "Eğer heteroseksüelseniz cinsel yönelim bağlamında eşcinsel erkeklerden ve lezbiyenlerden daha fazla iktidara sahipsiniz demektir," dediğimde bile yaşanırdı. Grup liderleri karşılarında bir tekerlekli sandalyede oturmuş, "Daha fazla ayrıcalığı olan bir gruba ait olduğun hiçbir mesele olmadığından emin misin?" diye sorarken bile aynı şey oluyordu. Tartışmalar bazen epey hararetli bir hal alıyordu. Genellikle öğrenciler önünde sonunda kendilerinin ve neredeyse diğer herkesin karışık bir mevkiide olduğunu fark ederdi: yoksulluğun büktüğü belin beyazlığın desteğiyle biraz doğrulması, hem ırkçılık hem homofobi altında ezilirken hâlâ erkek ayrıcalığına sahip olmak gibi.

Bunlar büyük çabalar sonucu edinilebilen sezgilerdir. Kendi hissedilmiş dünya deneyimlerini diğer öğrencilerin deneyimleri hakkında öğrenmekte olduklarına entegre etmekte güçlük

çeken öğrencilerin dersle ilgili notlarını okurken kendimle ilgili çok şey öğrendim. İki paragraflık ödevi yapmayı önce reddeden, sonra grup lideri olup başkalarını ödevi yapmaya teşvik eden siyahi, kadın bir öğrenci hatırlıyorum. Engelli olmamasının ve heteroseksüelliğinin yanı sıra görece varlıklı bir ailenin çocuğu olan bu kadın, en ufak bir adaletsiz iktidara sahip olduğu önermesine dahi başta öfkeyle tepki veriyordu. Yahudi bir öğrenciyle arasında antisemitizm üzerine hararetlenen bir tartışma yaşanıyordu. Ardından bir gün kendini Yahudi Soykırımı temalı bir oyun oynarken yakaladı. "Ya bu kölelikle ilgili olsaydı?" diye düşündü kendi kendine. Midesi sıkıştı. Oyunun başından afallamış bir şekilde kalktı. Anlamıştı.

Kişi bizzat kırbacı sırtında hissetmişse, kendisinin de bir ezen olduğu hissi mide bulandırıcıdır! Bu hisden korkmak bizi her türlü mezalimdeki suç ortaklığımızla yüzleşmekten alıkoyar; insanların başka hayvan türlerinden akrabalarımıza ettikleri dahil. Yine de gerçeklerle ve olası sonuçlarıyla yüzleşmeliyiz. Her tür savunmacı inkâr, bizi kendimizden ayrı tutar. İktidarımızı tanımayı her reddedişimiz bizi güçsüzleştirir. Hakikatten saklanmak ya da onu çarpıtmak için kullanılan tüm enerji, artık aktivizm ve başka onarıcı uğraşlar için kullanılamayacak enerjidir. Hakikate bakışımızdaki her boşluk ya da çarpıklık, analizlerimizin geçerliliğini zedeler ve aktivitelerimizin amaçlarına ulaşmalarını daha az muhtemel kılar.

Kendimizi dirikesime maruz kalan hayvanlardan ayrı düşündüğümüzde, onların çaresizlikleriyle aramıza mesafe koyarız. Deriz ki: Bu benim başıma asla gelemez. Halbuki gelebilir. Naziler Yahudilere dirikesim uyguladı. Kadınlar, Afrikalı-Amerikalılar ve engelli insanlar, ABD'de rıza göstermedikleri tıbbi deneylerin nesnesi yapıldı. Hayvanî kırılganlığımızı inkârımız, bizi işkence gören varlıklara sırtımızı dönmeye zorlar

ve bu tür mezalimden kendimizi ve başkalarını korumak için gerekenleri yapmaktan alıkoyar.

Bu yüzden kendi hayvanlığımızı tanımalı ve zor da olsa bunun ne anlama geldiğiyle iyice yüzleşmeliyiz. Ardından, kalplerimizin ve zihinlerimizin ellerimizle bağlantısını kurmalı, gerçekten de bir şey *yapmalıyız*. Hayvan dostlarımıza empati duymak veya haklarındaki yanlı fikirlerimizden vazgeçmek kâfi değildir. Onları incitmeyi bırakmalıyız.

"Hayvan dostlarımız" derken insanlar ve diğer hayvanlar dahil *herkesi* kastediyorum. Kimse başımıza bela olan sorunların hepsiyle aynı anda mücadele edemez. Ancak hepimiz ırkçılık, cinsiyetçilik ve türcülük gibi sorunların birbiriyle bağlantılı olduğunu anlayan bütünleşik bir yaklaşımla mücadele yürütebiliriz. En önemlisi de dostumuz olan bazı hayvanlar adına ortaya koyduğumuz çabaların altının diğerlerine yönelik davranışlarımız tarafından oyulmadığından emin olmaktır. Yani, örneğin, feministlerin hamburger yememesi ve hayvan özgürlükçülerinin sömürüye dayalı iş yerlerinde üretilen ayakkabılar giymemesi gerekir.

Geniş ailenizi incitmenize sebep olan davranışlarınızı azaltmak için ne yapmanız gerektiği, kim olduğunuza ve geçmişinize bağlıdır. Ancak herkesin yapabileceği ve yapması gereken beş şey vardır:

1. Mitlere Meydan Okuyun

Kadınlar "hayır" dediğinde aslında "evet" demek ister. İnekler bize sütlerini vermekten hoşlanır. Mülteciler işlerimizi elimizden alıyor. Eşcinsel erkekler çocuk istismarcılarıdır. Siyahi öğrenciler beyaz sınıf arkadaşlarından daha tembeldir. Ucuz mal herkes için iyidir. Bunlar gibi on binlerce mit, başkalarına yönelik incitici davranışlara bahane olur ve onları kolaylaştırır. Hepimiz toplumsallaşma sürecimizde kendimiz ve birbirimizle

ilgili belirli şeylere ikna edildik. İnandıklarımız ne yapacağımızı belirlememizde bize yol gösterir.

Birçoğumuz geçerli sebeplerle zamanında inanmış olduğu bazı şeyleri bir kenara koymuştur. Yıkıcı toplumsallaşmanın verdiği zararı geri alma sürecinin aktif, sürekli ve kasıtlı olması gerekir. Yani yalnızca yeni fikirlere ve bilgiye açık olmamız değil, kendimizi diğerlerinin –özellikle de üzerinde bir miktar iktidarımız olan veya onlarda olmayan ayrıcalıklara sahip olduğumuz kişilerin– kaygılarıyla ilgili eğitmemiz de gerekir. Bu eğitim kitap okuma, etkinliklere katılma veya ilişkili meseleler üzerinde çalışmalar yapan aktivistlerle irtibat kurup uzmanlıklarına saygı duyma biçimleri alabilir. Bilmeniz gereken her şeyi tek başınıza öğrenmek için yeterli zaman yok. Bir noktada, belirli bir mesele hakkında kendini eğitmiş kişilere inanmanız gerekecektir; aynı onların da size inanacağını umduğunuz gibi.

2. Bağlar Kurun

Akademisyenlerin ve aktivistlerin yavaş yavaş noktaları birleştirmeye başlamasından dolayı, baskı ve sömürünün çeşitli biçimleri arasındaki ilişkilerin üstünkörü bir taslağı da belirmeye başladı. Irk, cinsiyet, sınıf, cinsel yönelim, engellilik... 1970'lerden beri bunlar ve başkalarına dayalı ayrımcılık türlerinin nasıl birbirini desteklediğini ve şiddetlendirdiğini görüyoruz. Çevreci aktivistler 1980'lerin sonlarından itibaren böyle etkenleri analizlerine gitgide daha çok entegre etti ve kirlilik ve yoksulluk gibi sorunların kesişimlerini anlayan toplumsal adalet aktivistlerinin sayısı 1990'lardan beri artmakta. Artık bir sonraki adımın sırası geldi: toplumsal adalet aktivistlerinin analizlerine hayvanları, hayvan özgürlüğü hareketinin gündemine de toplumsal adalet aktivistlerinin kaygılarını dahil etmek.

Fark yaratmak için bu tür bağların pratiğe dökülmesi şarttır. Bunun en kolay ve en iyi yolu, farklı ama alakalı meseleler

üzerine çalışan bireyler ve örgütler arasında koalisyonlar kurmaktır. Artçı-şok yaşamış aktivistlerin iyi müttefikleri olmamızı sağlayan arkadaşlık ilkelerinin ayrıntılı, ortaklıklar kurmakta ve sürdürmekte de çok işimize yarar: empati, dürüstlük, cömertlik, güvenilirlik ve iletişim; yani *hem* konuşma *hem* dinleme. Bir koalisyon başlatmanın en iyi yolu, farklılıklarınızdan konuşmadan evvel ortak bir payda bulmak ve orada birbirinizin yanında rahat hissetmektir. Siz birlikte çalıştıkça aranızdaki güven artacak ve doğal bir şekilde fikirleriniz birbirine tohum ve ilham olacaktır. İki tarafın kaygılarının kesişiminde yer alan bir proje üzerinde birlikte çalışarak başlayabilirsiniz. Örneğin, Afrika kökenli insanların çoğunda laktoz intoleransı görüldüğü için, yerel vejetaryen ve ırkçılık karşıtı örgütler devlet okullarındaki çocukların ücretsiz öğle yemeği menüsüne soya sütü seçeneği eklenmesi için birlikte mücadele edebilir. Böylece yoksullaştırılmış Afrikalı-Amerikalı çocukların öğle yemeği sonrası mide ve bağırsak rahatsızlıkları yüzünden eğitimleri bağlamında dezavantajlı olmalarına bir son verilebilir. Yerel çevre ve toplumsal adalet örgütleri de bir araya gelip düşük gelirlilerin yaşadığı mahallelerdeki kirletilmiş su kaynaklarını temizlemesi için yerel yönetimleri zorlayabilir. Bu tür yerel, ulusal ve uluslararası ortaklıklar dünyanın her yerinde mevcut, ama çok daha fazlasına ihtiyaç var.

İnsanlar sıkça toplumsal hareketler arasında köprüler inşa etmekten bahseder. Bana sorarsanız buna zamanımız yok: Hemen şimdi biz o köprüler *olmalıyız*. Bir köprü olmak için esneyebilmeli ve ağırlığa katlanabilmelisiniz. Herhangi bir egzersiz gibi bu da bazen canınızı acıtır, ancak uzun vadede sizi daha sağlıklı kılar.

3. Değişin

Hepimiz değişmeye en azından başkalarından ümit ettiğimiz kadar gönüllü olmalıyız. Yoksa, farklılıklar arasında köprü kurma çabalarını defalarca baltalamış olan savunmacı karşılıklı itham döngülerine sıkışıp kalırız. Yalnızca takılıp kalabiliriz de; herkes kendisi dışındakilerin değişmesini beklerken.

Değişmeye gereksinim duymakta utanılacak bir şey yoktur. Hiçbirimiz henüz mükemmel değiliz. En iyilerimiz genelde düşüncelerini ve davranışlarını değiştirmeye en niyetli olanlarımız oluyor. Aklıma, Birleşik Çiftlik Emekçileri'ndeki (*United Farm Workers*) çalışmaları ve hem Latin Amerikalıları hem de işçi hakları hareketlerindeki öncü rolü sayesinde hem benim hem de birçok başkalarının kahramanı olan Cesar Chavez geliyor. Boykotlar, açlık grevleri, yürüyüşler, konuşmalar... Daha ne yapabilirdi ki? Şunu yaptı: Vejetaryen oldu ve Boykot adlı bir köpekle olan ilişkisi sayesinde hayvanlar üzerindeki zora dayalı iktidarın en az insanlar üzerindeki zora dayalı iktidar kadar adaletsiz olduğunu idrak ettiğini anlatmaya başladı.

Kim olursak olalım; birincil kaygımız ne olursa olsun; kendine meydan okumaktan hiç yılmayan ve tam da bu yüzden başkalarına kendilerini ve yaşam koşullarını değiştirmelerinde ilham vermekte çok başarılı olan Cesar Chavez örneğinden ders alabiliriz. Ondan ve Boykot'tan, kullanılacak taktikler konusunda da öğreneceklerimiz var.

4. Her Tür Acımasızlığı Boykot Edin

Kâr odaklı bir dünyada ekonomik itaatsizlik belki de en güçlü doğrudan eylem biçimidir. Paranızın nereye gittiğini bilin. Barış mı istiyorsunuz? O zaman savaş vergileri vermeyin ve General Electric gibi savaş vurgunculardan alışveriş yapmayın. Çocukların ve işçilerin özgür olması gerektiğine mi inanıyor-

sunuz? O zaman sömürüye dayalı bir iş yerinden başka yerde üretilmiş olamayacak kadar ucuz hiçbir yeni ürün satın almayın.

Öyleyse ihtiyacımız olanları bütçemizi sarsmadan nasıl edineceğiz? Daha az kullanın; elinizdekileri yeniden, belki farklı amaçlarla kullanın; geri dönüşüm yapın. Kullanılmış ürünler satın alın, hatta daha da iyisi takas yapın. Yerelinizdeki *freecycle*[13] grubuna katılın ve friganlardan bazı şeylerden yoksun yaşamanın ya da onları bedavaya bulmanın yollarını öğrenin. Elinizden geldiğince, harcadığınız parayı adil emek ve ticaret ilişkileriyle üretilen ya da edinilen, hayvanlara zarar vermeyen, çevresel anlamda sürdürülebilir ürünler satan kâr amacı gütmeyen örgütleri, kolektifleri ya da işletmeleri desteklemek için kullanın.

Vegan olun. Bu yalnızca hayvanları ya da bedenlerinden çıkanları yememek değil, hayvanlar üzerinde test edilen ürünlerden de kaçınmak demektir.

Veganlık yeşildir de. Biyosferin kirletilmesi herkese yönelik bir şiddet türüdür. Tarım emekçilerinin kanserli çocuklarından tutun, fazladan bacaklarla doğan kurbağalara kadar, bedenleri kirlilik yüzünden bozulmuş masum bireyler listesi çok uzundur. Bunların kolektif bedelini her gün başka hayvan türleri soyları tükenerek ödüyor. İklim değişikliği şimdiden bitkiler ve göç eden hayvanlar arasındaki hayatî ahengi bozdu. Böyle bir eziyete sebep olmak istemeyenler olarak, kişisel olarak sorumlu olduğumuz doğal kaynakların kirletilmesini ve tüketimini azaltmak için elimizden geleni yapmalıyız.

[13] Basit bir internet aramasıyla kolayca bulabileceğiniz, dünyada birçok şehirde bulunan, bulunmadığında kolayca başlatılabilen bir bedava eşya paylaşım ağı platformudur. (ç.n.)

5. Etkin Bir Şekilde Şiddet Karşıtı Olun

Gücün her adaletsiz ve yaralayıcı kullanımı şiddettir. Güç yalnızca vurmayı ve öldürmeyi değil, çevreden yalıtmayı ve kökünden ayırmayı da içerir. Şiddetten ve ürünlerinden vazgeçmek yetmez. Aktif bir şekilde ihlalin tersini savunmalıyız, ki bu onarımdır. Yani yalnızca savaşa karşı çıkmamız değil, barışmayı da öğrenmemiz gerekir. Gezegenle ve o gezegeni paylaştığımız dostlarımızla etkileşmenin şiddetsiz yollarını aramamız da şarttır.

Kişisel ihtilaflarda adil ve yapıcı bir şekilde tartışmayı öğrenmekten cemaat temelli sağaltıcı adaletin yaratıcı yollarını bulmaya kadar, barışmaya hepimiz katılabiliriz. Böylece dünyanın tepesinde değil *içindeki* yerimizi yeniden sahiplenmeye, kendimizi dünyaya entegre etmeye başlayabiliriz.

Dünyadayız ve Dünyadanız

Birinci Körfez Savaşı esnasında birkaçımız Ann Arbor'daki Ortak Dil Kitapçısı'ndaydık. Etkinliğin sebebini hatırlamıyorum. Homofobi ve militarizm arasındaki ilişkiyle ilgili bir şeyler konuşuyorduk. James Toy –1970'teki bir savaş karşıtı eylemde eşcinselliğini açıklamış Çinli-Amerikalı bir aktivist– söz sırası ona geldiğinde konuşmak yerine şarkı söyledi.

"Tüm çiçekler nereye kayboldu?" (*"Where have all the flowers gone?"*) diye başladığında bir kez daha dinleyeceğim bu basit ve tanıdık şarkının bitmesi için sabırsızlanmaya başlamıştım bile. Ancak bir noktada şarkının sözlerini gerçekten dinlemeye ve Jim'in yalın sesindeki belirgin duyguya dikkat etmeye başladım. Genç adamların gerçekten yasını tutuyordu; çiçeklerin de. Hepimiz öyleydik. Cinsiyetçiliği anlayanlarımız ve evliliğin tarihini bilenlerimiz "her biri koca bulan" genç kızların da yasını tuttu. Acaba bir gün dersimizi alacak mıyız diye düşün-

dük. Orada, Michigan'daki küçük bir kitapçının arka odasında, birbirinden çok farklı aktivistler, tüm şiddet türlerinin aynı ihlalin farklı bir veçhesi olduğunu anladı. Bir an için de olsa, çiçekler, askerler ve ortak yok oluşlarının trajedisi arasındaki bağı gerçekten hissedebildik.

Biz sistemler içinde sistemleriz. Siz, Nayarani Ganesh'in deyimiyle, "yaşam dolu, mobil bir ekosistemsiniz." Yakın zamanda insan mide ve bağırsaklarının mikrobiyomunu analiz eden mikrobiyologların bilimsel diliyle söylemek gerekirse, "insanlar, metabolizmaları hem mikrop hem insan niteliklerinin bir alaşımını yansıtan süperorganizmalardır." Dahil olduğumuz biyosfer gibi, ekosistemler de sistemlerdir. Benliklerimiz olan sistemler, bu sistemlerin bileşenleridir. Bunlar soyut sezgiler değildir. Yaptığımız şeyler *önemlidir*. Her şey birbiriyle bağlantılı olduğu için savaşlarımız çiçekleri öldürür ve hazlarımız nehirleri kirletir. Dünyada ve dünyadan olduğumuzu hissetmek yetmez. Bu farkındalığı eyleme dökmeliyiz.

Muhtemelen biyosferle daha dengede olabilmek için yapabileceğiniz (ya da yapmamanız gereken) bir sürü şey düşünebilirsiniz. Şüphesiz bunların mümkün olduğu kadar çoğunu yapmanız (ya da yapmamanız) gerekir.

Ancak hepimizin hemen şimdi yapması şart olan şey, iklim değişikliği konusunda sorumluluk almak ve büyümekte olan bu felakete kişisel katkınızı azaltmak için ne gibi davranışsal değişiklikler gerekiyorsa yapmaktır. Adalet, tarih ya da başka bir faktörle ilgili kişisel veya politik kaygıların eylemin önüne geçmesine müsaade etmenin zamanı değil. Atmosferimizdeki sera gazı birikimini azaltmak için elimizden geleni yapma ve başkalarını da buna teşvik etme zamanı.

Çözmek istediğiniz toplumsal sorun hangisi, özgürleştirmek istediğiniz kim olursa olsun, eğer iklim değişikliği dünyayı üzerinde yaşanılamaz hale getirir ya da gezegen üstündeki

yaşam koşullarını hatırı sayılır derecede değiştirirse, bugüne kadarki tüm çabalarınızın haybeye gideceği hakikatiyle yüzleşmelisiniz. Değişiklikler nihai bir felaket boyutuna ulaşmasa bile, yardım etmek istediğiniz grup için daha fazla keder yaratacakları kesin. Denizler şimdiden yükseliyor. Atmosfer tahmin edilenden daha hızlı ısınıyor. Kasırga ve deprem gibi afetler artmaya başladı bile. Yoksulluk içinde yaşayanlar, yaşlılar ve engelli bireyler, iklimsel afetlerden sonra sağ kalmak için ihtiyaç duyduklarına ulaşmada en dezavantajlı ve kaderine terk edilmeye en yatkın gruplar. Felaket başlarkenki kargaşada kadınlara ve çocuklara yönelik şiddet artacaktır. Aşırı olaylar arasında ise herkes büyüyen su ve enerji kriziyle cebelleşiyor olacak. Gitgide enderleşen bu emtiayı kimlerin kontrol edeceğini tahmin edebilirsiniz.

İklim değişikliğiyle ilgili yapabileceğiniz üç şey, kendi sera gazı salımınızı azaltmak, tanıdığınız herkesi aynısını yapmaya teşvik etmek ve bir yurttaş olarak tüm nüfuzunuzla hem yerel hem ulusal düzeyde yakıt muhafazası ve salım denetimi konularında önlem alınmasını sağlamaya çalışmaktır. Gelin bunları tek tek ele alalım.

1. Kendi Salımlarınızı Azaltın

Küresel ısınma, sera gazı denen –başlıcaları karbondioksit (CO_2) ve metan olan– maddelerin atmosferde birikmesi sonucu ortaya çıkar. Bizzat sorumlu olduğunuz karbondioksit salımını azaltmanın en iyi iki yolu motorlu araç kullanmayı ve et yemeyi bırakmaktır. (Hayvanlara yem ulaştırılması, mezbahaya taşınmaları ve parçalanmış bedenlerinin piyasaya dağıtılması değerlendirildiğinde, bir hamburger yemek 32 kilometre araba sürmeye eşdeğerdir.) Santraller karbondioksit saldığından, ışıkları söndürebilir, ısıtıcınızın düzeyini düşürebilir, klimayı kapatabilir ya da elektrik tüketiminizi azaltacak herhangi

başka bir şey yapabilirsiniz. Yapabiliyorsanız güneş enerjisine geçin ve hibrit bir taşıt satın alın. Ama hibrit bir otomobil kullanıyorsanız bile, yine de mümkün oldukça yürümeli, bisiklete binmeli veya toplu taşıma kullanmalısınız. Her fırsatta bir yere uçakla ya da kendi aracınızla gitmek yerine otobüs ya da tren tercih edin.

Fabrikalar da dev miktarlarda karbondioksit saldığı için, yeni ürün tüketiminizi azaltmak için elinizden geleni yapmalısınız. Eğer kaçırdıysanız, bu bölümdeki acımasızlığı boykot etme kısmına geri dönüp tüketimi azaltma konusundaki ipuçlarını okuyun.

Metan, et ve süt endüstrisindeki milyonlarca sığır ve ineğin bağırsaklarının yanı sıra, domuz çiftlikleri dahil birçok endüstriyel çiftliğin kullandığı gübre gölleri tarafından da salınır. Sizin yüzünüzden atmosferde olan metan miktarını azaltmak için yapmanız gereken çok basit: Hayvanları ve hayvanlardan elde edilen ürünleri yemeyi bırakın.

2. *Başkalarını da Salımlarını Azaltmaya Teşvik Edin*

Tanıdığınız herkesle konuşun. "Küresel ısınma konusunda gerçekten endişeliyim. Ya sen?" diyerek başlayın. Ardından dinleyin ve empatiyle yanıt verin. Sonra kendi hislerinizi paylaşabilir, yaptıklarınızı ve yapacaklarınızı anlatabilirsiniz. Sorular sormayı ve dinlemeyi atlamayın. Arkadaşlarınızın, komşularınızın, meslektaşlarınızın ve ailenizin, birlikte ne yacağınızı konuşmadan önce kendi korku ve ümitsizliklerini dile getirmeye ihtiyacı olabilir. Birçok kişi yapacakları hiçbir şeyin fark yaratmayacağına ikna olmuştur. Bazen bu ümitsizlik savunmacıdır; kişiyi umudun beraberinde getirdiği incinebilirlikten korur. Ne olursa olsun, ümitsizlikle münakaşa etmenin ya da varlığını görmezden gelmenin faydası yoktur. Benim tercihim empatiyle dinlemek, ümitsizliğe karşı vermiş olduğum kavga-

ları paylaşmak ve ardından emin olduğum yegâne şeyi söylemektir: Eğer bizim umudumuz yoksa umut yok demektir. Onu hissetmediğimizde bile tek umudumuz umut yaratmaktır. Sahtekârlık değil kastım. Umudun bir isim değil bir fiil olduğunu, sahip olduğunuz ya da olmadığınız bir şeyden ziyade *yaptığınız* [umut] bir şey olduğunu fark etmekten bahsediyorum. Bu demektir ki umudu seçebilir ve başkalarını da aynı şeyi yapmaya teşvik edebilirsiniz.

3. *Kolektif Çözümler İçin Çalışın*

Bir yurttaş olarak, nüfuzunuzu gerek sistem içinde daha iyi yasalar ve kanunlar gerekse kirlilik yaratmayı daha az kârlı hale getirmeye yönelik yasadışı eylemler için kullanmayı seçin, kriz kontrol altına alınana dek zamanınızın bir kısmını küresel ısınmaya çözümler aramak için kullanmalısınız. Zamanınız olmadığını söylemeyin. Bizim –hep birlikte, hepimizin– asıl hemen şimdi eyleme *geçmemek* için yeteri kadar zamanımız kalmadı. Her ay belli bir miktar zaman ayırabilir ya da kendinize belirli bir hedef belirleyip ona ulaşmaya çalışabilirsiniz. Ancak türümüzün tarihindeki en ciddi sorunun çözümüne yardımcı olmak için biraz olsun zaman harcamama lüksünüz hakikaten yok.

Büyümekte olan su krizinin de ciddiyet bakımından küresel ısınmadan arta kalır yanı yoktur. Dünya Kaynakları Enstitüsü (*The World Resources Institute*), en azından 3,5 milyar insanın – neredeyse yarımızın– 2025'te susuzlukla mücadele ediyor olacağını öngörüyor. Suyun petrol gibi silahlı çatışmaların birincil sebebi olması muhtemel. Çokuluslu şirketler, hibeci uluslardaki nüfuzlarını borçlandırılan ulusları kimi su kaynaklarını özelleştirmeye zorlamak için kullanmaya başladı bile. Bu durum, zaten ezilmekte olanların nasıl yine çevresel krizlerden etkilenenlerin en başında geleceğinin yalnızca bir örneğidir. Hanede

kullanılacak suyu edinmek, bugün dünyanın dört bir yanında çoğunlukla kadınların ve kızların sorumluluğundadır. Yeşil Kuşak Hareketi (*Green Belt Movement*) kurucusu Wangari Maathai, Kenya'da kadınların ve kızların şimdiden fazladan kilometreler yürümek zorunda kalışıyla ilgili dokunaklı konuşmalar yapmıştır.

İnsan olmayan hayvanlar da çoğu kirletilmiş olan su kaynakları bulmak için fazladan yürümek zorunda. Su hayvanları daha bile fazla acı çekiyor. Oksijeni boşaltılmış bir odada nefes almaya çalıştığınızı hayal edin. Kendisini kirliliğimizin okyanuslarda ve körfezlerde yarattığı ölü alanlarda bulan balıklara olan budur. Tüm diğer hayvan türlerinin toplamından fazla temiz su kullanıyor, geri kalan herkesi arkamızda bıraktığımız kirletilmiş birikintilerde yaşam mücadelesi vermeye mahkûm ediyoruz.

Wangari Maathai 2004 Nobel Barış Ödülü'nü kabul ederken şöyle söyler: "İnsanlığın yeni bir bilinç düzeyine geçmesi, daha yüksek bir etik temele ulaşması gereken zamanlar vardır." İklim ve su krizleri ve bunların insanlar ve diğer hayvanlar için doğuracağı sonuçlar düşünülürse, "Bugün öyle bir zaman." dediğinde Maathai'ye katılmamak mümkün mü?

Büyümekte olan su kriziyle ilgili doğrudan su tüketimimizi azaltmanın yanında başka ne yapabiliriz? Küresel ısınmaya karşı yapabileceklerimizin birçoğu bu konuya da uyarlanabilir: Fabrikalar tarafından üretilen malları ve enerjiyi tüketmeyi azaltın. Bu sorun hakkında arkadaşlarınızla ve komşularınızla konuşun. Yeni kirlilikleri önlemeyi, çoktan kirletilmiş su kaynaklarını temizlemeyi ve fazla pompaj gibi aşırı su tüketimi biçimlerini azaltmayı hedefleyen yerel ve ulusal inisiyatifleri destekleyin. Bir kez daha vurgulamak gerekirse, et yemeyi bırakabilirsiniz. Hayvan çiftçiliği dünya çapında su kirliliğinin bir numaralı müsebbibidir ve tüm diğer insan aktivitelerinin top-

larından bile daha fazla su kullanır. Et ağırlıklı tipik bir Amerikan beslenme tarzına sahip biri, her gün dolaylı olarak 16 bin litre su tüketir. Bu miktar, vejetaryen beslenen birinin dolaylı yoldan tükettiği 1135 litre suyun 14 katıdır. Elbette evinizde tasarruflu musluklar kullanmak gibi yöntemlerle doğrudan su tüketiminizi de azaltabilirsiniz ve azaltmalısınız. Ancak, bir hamburger 17 kez yıkanmaya eşdeğer su tükettiği için, vegan olursanız su tüketiminizi çok daha büyük ölçüde azaltmış olursunuz.

Böylece bir kez daha görüyoruz ki biyosferimizle daha iyi bir dengede olmak için yapmamız gerekenlerden biri, geniş ailemiz olan hayvanlarla daha iyi bir ahenk içinde olmak için de yapmamız gereken bir şey. Bu şaşırtıcı bir durum değil, zira ne bu gezegende yalnızız ne de onu kurtarma mücadelesinde.

Yalnız Değiliz

İki sene kadar önce bir gün Eastern Shore Barınağı'na yeni gelen, insanlar tarafından saldırganlaştırılmış bir horoz ön bahçede yaşlıca başka bir horoza sataşmaya başladığında, Martı adlı genç dişi bir moskof ördeği aralarına daldı. Münakaşanın ortasına atılan Martı iki horoza da sırayla bir şeyler söyledi ve ardından bedenini kullanarak saldırganı kurbandan uzaklaştırdı. Birlikte yürürken bir yandan onunla konuşuyor, bir yandan da kurbana ulaşabileceği yolu bedeniyle tıkıyordu. Martı'yla özdeşlik kurdum. Bizimki, horoz dövüşlerinde kullanılan hayvanları kabul edip rehabilite eden tek barınak. Rehabilitasyon süreci tamamlanana ve eski dövüşçüler gözetim gerektirmeksizin diğer kuşlarla bırakılabilene dek, tavuklar arasında Birleşmiş Milletler barış gücü gibi dolaşıyor, kavgacıların aralarına giriyor, çabalarım esnasında sıkça hırpalanıyorum.

Martı'dan epey büyüğüm. Onun eylemi çok daha cesurcaydı. Aktivist etkinliklerde şiddetsiz güvenlik sağlamak için

aldığım eğitimi hatırlıyorum. O eğitimi eyleme geçirdiğimi, aktivist bir yoldaşı tehdit eden çileden çıkmış bir adamın önünü kesmek için bedenimi kullandığımı hatırlıyorum. Bunun benim için ne kadar ürkütücü olduğunu anımsadıkça, Martı'nın şiddetli eril enerjiyle yüzleşmesinin akabinde nasıl hissettiğini merak etmekten kendimi alamıyorum.

Yakın zamanda bir grup eski dövüşçü horozu rehabilitasyon için barınağa aldık. Henüz birkaç gün önce Martı'nın erkek kardeşi Buddy'nin yeni kuşlardan biriyle barınağın eski bir sakini arasındaki olası bir çatışmayı yatıştırdığını gördüm. Buddy Martı'dan daha büyük ve güçlü olsa da bu deneyim onun için ürkütücü olmuş olmalı. Ona kaçıp gitmek ya da kavgaya dalmak yerine barış yaptıran neydi? Barışı ve huzuru koruma maceraları esnasında veya sonrasında Buddy'nin de Martı'nın da neler düşündüğünü bilemem. Ancak bildiğim bir şey var ki, benim için ne kadar özel olurlarsa olsunlar, bu ikisi istisnai kuşlar değiller. Barışın müdafaası hem aynı türden hayvanlar hem farklı türler arasında sürekli yaşanıyor. Biz bunu görmüyoruz, o kadar. Dünyanın her yerinde insanlar ve diğer hayvanlar kendi yöntemleriyle barış ve özgürlük için çalışıyor. Hepimize yetecek kadar var! Kimsenin özgürlüğü beni incitmiyor. (Elbette başkaları üzerindeki iktidardan feragat etmenin bazen maddi kayıplara yol açtığını anlıyorum. Ancak baskının adaletsiz getirilerindeki azalmayı samimi bir incinme olarak değerlendiremiyorum.)

Barış da beni incitmiyor; ancak varlık ortasında yoksulluk incitiyor. Herkese yetecek gıda da mevcut, ancak dünyanın besin kaynaklarının liyakatsız kullanımı ve eşitsiz dağıtımı yüzünden her gün milyonlarca kişi açlık çekiyor.

Açlık çekerken bir an gelir ki bütünüyle yalnız hissetmeye başlarsınız. Diğer insanları, eğer yaşayan birileri varsa, yalnızca can havliyle ihtiyaç duyduğunuz kaloriler için rakipleriniz olarak görebilirsiniz. Dünyamızın gıda düzeni –ki bu çocukları aç-

lık çeken ülkelerin, kesilip zenginlerin tabağındaki bifteklere dönüştürülecek ineklerin şişmanlatılması için tahıl ihraç ettiği bir sistemdir– bu varoluşsal yalnızlığı her gün yaratır.

Varoluşsal yalnızlıktan bahsetmişken, türünüzün son ferdi olmayı tahayyül edebiliyor musunuz? Konuşacak kimse yok. Dokunacak kimse yok. Hatta siz öldükten sonra... kimse yok. Ortalama her yirmi dakikada bir bir bitki ya da hayvan türü geride kalanlarımızı bir o kadar daha yalnız bırakarak yok oluyor.

İntihar yalnızlık ile ilişkilidir. Bireyler için doğru olan bu tespitin toplumlar için de geçerli olup olmadığını merak ediyorum. Belki de doğa katliamı patikasındaki intihar eğilimli yürüyüşümüzün yegâne sebebi birbirimize ve diğer hayvanlara bu denli yabancılaşmış olmamızdır. Öyleyse, birbirimizi ve diğer hayvanları ortak bir yaşam mücadelesindeki müttefiklerimiz olarak tanımak sandığımızdan bile önemli demektir.

Bu kitabın üzerinde çalışırken birkaç kütüphaneden faydalanmak için memleketim Baltimore'a gittim. Bir kış gecesi geç saatte beni kendime getirecek bir içki için Red Emma's kafe ve kitapçısında mola verdim. Bir kolektif tarafından işletilen ve ünlü feminist anarşist Emma Goldman'ın ismini taşıyan Red Emma's, en sevdiğim yerlerden biridir. O gece; iyi tıraşlı, genç, Afrikalı-Amerikalı bir adam ve pasaklı, rastalı, genç, beyaz bir adam barda samimi bir tartışma içerisindeydi. Tezgahın arkasındaki kadına zamanında bir Wobbly iş mağazasında çalıştığımı söylediğimde genç siyahi adam sohbetine ara verip sordu: "O ne demek?" Yanındaki adam ve çalışan kadın hemen atılıp Dünya Endüstri İşçileri (*Industrial Workers of the World*) üyelerinden sıkça Wobbly diye söz edildiğini açıkladı. Merakı uyanan adam IWW hakkında daha çok şey öğrenmek istiyordu. Sorularını IWW tüzüğünün 1905 tarihli girişinin ilk sözcükleriyle yanıtlamaya başladım. Cümlemin sonuna geldiğimde genç kadın ve rastalı genç adam bu klasik metni alıntılamakta

bana neşeyle katılmışlardı. O dayanışma anı bana aile hissi verdi. Soğuk geceye tekrar dalarken nereye gidersem gideyim Wobbly'leri ilginç bulacak ve o giriş metnini kalpten hatırlayacak birilerinin olacağını bilmek bana iyi hissettirdi. Aktivist kültürü işte böyledir ve böyle büyür.

Birkaç hafta sonra Baltimore'a ve Red Emma's adlı kafeye tekrar geldim. Yine zor şeyler düşünmekle geçen uzun bir günün sonunda gece uğramıştım. Beni ayrı genç kadın karşıladı ve yerel Wobbly'lerin yakın zamanda almış olduğu bir toplantıdan beni nasıl haberdar edeceğini bilmediği için içten üzüntülerini belirtti. Bu kitabı yazabilmek için kendi travmamla cebelleştiğim ve bir anda kendimi kafeyi dolduran genç aktivistlerden çok daha yaşlı bulduğum o gece ne kadar yalnız hissettiğimi bilmesi mümkün değildi. Kalpten karşılaması, tam da o gece yazmaya devam edebilmek için ihtiyacım olan şeydi.

Böyle arkadaş canlısı olmanın önemini Larry Fox'tan öğrendim ki o da 1960'ların başlarında Şiddetsiz Öğrenci Koordinasyonu Komitesi'nin (*Student Nonviolent Coordinating Committee, SNCC*) genç bir üyesiyken Ella Baker'dan öğrenmişti. İkimiz de Ann Arbor'da barınma aktivistiyken saatlere yayılan sohbetlerimiz esnasında Larry bana kuramsal anlamda basit olan, daha çok dolaşmayı ve insanlarla konuşmayı gerektiren cemaat örgütlenmesi yöntemini tane tane anlattı. Onu taklit ederek, insanları dinlemenin ve gözetmenin doğru bir davranış olmanın yanı sıra etkili bir aktivist pratik olduğunu da öğrendim. Artık insan olmayan hayvanları dinlemenin ve gözetmenin çok önemli olduğunu da biliyorum.

Yalnız değiliz. Dünya üzerindeki tek tür değiliz; hatta hisleri olan yegâne hayvanlar biz de değiliz. İnsan olmayan hayvanlarla akrabalığınızı ve dolayısıyla onlara karşı yükümlülüklerinizi kabul etmek size bir şeylerden vazgeçmek gibi gelebilir. Fakat soy ağacınızı daha geniş bir açıdan görmek size her zaman kaybettirdiğinden fazlasını kazandırır. Yaşam alanını di-

ğer hayvanlarla paylaşan kişilerle ilgili istatistiklerin gösterdiği gibi, insan dışı hayvanlarla karşılıklı ilişkilere sahip olmayı seçenlerimiz, daha yalnız olan arkadaşlarımızdan daha sağlıklı ve daha mutlu olma eğilimi gösterir.

Yalnız değilsiniz. Nereye giderseniz gidin, milyonlarca mikroorganizma size eşlik ediyor. Birçok insan da sizinle. Hangi konu üzerine çalışıyor veya ne tür aktivizm yapıyor olursanız olun ruhen yanınızda olan ve iyiliğinizi uman birçok kişi var. Onlardan biri benim.

SONSÖZ

Ve yazdı bir kadın, kısmen cesur ve kısmen iyiydi,
kısmen anladıklarıyla kavga halindeydi. - Adrienne Rich

Ne zaman önemli bir konuda yazmaya çalışsam, bu sözcükler bana söylemek istediklerimin özeti gibi gelir. Bu kitabı bitirirken kendi cesaretimdeki, dürüstlüğümdeki ve empatimdeki kusurların her zamankinden daha fazla ayırdındayım. Gelin görün ki hâlâ buradayım, diğer herkese harbi olmalarını söylüyorum.

Ayrıca şu an dönem sonlarında öğrencilerime bakarken sıklıkla hissettiğim gibi hissediyorum. Söylenecek, kendilerini ve birbirlerini güvende tutmak için bilmeleri gereken daha çok şey var. Bilmeleri gereken her şeyi ben de bilmiyorum, kimse bilmiyor.

Bu kitabı yazma süreci travmayla yüzleşme sürecinin bir yankısı gibiydi. Söylemek istediğim en mühim şeyleri tekrar tekrar unuttum ve hatırladım. Bir şeyler yazdım, onları yazdığımı unuttum ve tekrar yazdım. Metin, parçaları etrafa saçılmış kırık bir aynaydı adeta. Bir çerçeve bulamıyor gibiydim. Yazmaktan normalde olduğundan bile fazla kaçındım. Duygu yoğunluğuyla baş edemediğim zamanlar oldu. Parçaları birleştirmek imkânsızmış gibi hissettim. Yazdığım şeylerin doğru olduğunu biliyordum, ama yine de sıkça şüpheye düşüyordum.

Sarının travma hakkında yazarken kendi travmalarınızdan biriyle yüzleşmek zorunda olmak bu işin kuralı. Bu kitabı yazmak için okuduğum diğer kitaplar beni bir travmamı ilk kez isimlendirmeye teşvik ederken, bir yandan da kendimden şüphe duyduğum için epey zorlanıyordum. Bu durumla güç bela, tedirgin bir barış yaptığımda ise, kendimi kendi reçetelerime riayet etmekteki tüm noksanlıklarımı fark ederken buldum.

Tüm bunları söylememin sebebi şu: İnsanlardan yapmalarını istediğim şeylerin zor olduğunu biliyorum. Ancak gitmenizi istediğim yerde bulundum ve biliyorum ki önünüzdeki karanlık koridorun sonunda oraya açılan bir kapı var.

Kendi travmamla yüzleşme sürecim fiyaskoya uğrayınca etrafımı saran ümitsizliğin içinden yazarak çıktıktan birkaç gün sonra, çoktan unutmuş olduğum kimi hazlar beni tekrar buldu. O travma başıma geldiğinden beri yapmamış olduğum gibi renklerle bağ kurdum. Kendimi, başka tasalar sebebiyle verdiğim uzun bir aradan sonra bahçecilik yaparken buldum. Sıkça olduğu gibi, bir travmayı çözümlemek diğerleriyle ilişkili enerjiyi de serbest bırakmaya yardımcı oldu. Artık, bu son travma ve iyileşme döngüsünden önce hiç olmadığım kadar güçlü ve *kendimdim.*

Bu size de olabilir. Gerek kendi travmanızı çözmeye, gerek başka birinin travmasını çözmesine yardım etmeye, gerekse dünya çapında travmanın kültürel veya fiziksel neticelerini onarmaya çalışın, varlığından dahi bîhaber olduğunuz yaralarınızı iyileştirecek bağlar kuruyor olacaksınız. Süreç zor olabilecek olsa da uzun vadede daha güçlü, yere daha sağlam basan ve yapmak istedikleri için daha çok enerjisi olan birine dönüşeceksiniz. Bu enerjiyi dünyayı yeniden birleştirmek için gereken her neyse yapmakta bana katılmak için kullanacağınıza inanıyorum.

NOTLAR

Bu notlar kitabın her bölümü için ek bilgiler ve çok önemli referans metinleri içerir. Müteakip referans listesi ise, bu notlarda adı geçenler dahil, bu kitabın yazımında başvurulan her kaynağın eksiksiz atıf bilgisini sunar.

Kullanıcı Rehberi

Beyin üzerine yapılan bilimsel araştırmaların çoğunlukla acayip ve insafsız olan tarihinin bir özeti için Otniel Dror'un 2001'de yayınlanan makalesine bakınız.

Önsöz

Sarahjane Blum, 24 Nisan 2004'te Syracuse'daki konferansta yaptığı konuşmadan hemen sonra tutuklandı. Hudson Valley *Foie Gras* fabrikasında kimliğini gizleyerek yaptığı inceleme ile bağlantılı olarak özel mülke izinsiz girme suçunu kabul etti ama hırsızlık suçlamasından aklandı. Konferansla ilgili daha fazla bilgi için "İsyankar Fikirler" ("*Insurgent Ideas*") başlıklı makaleme bakınız. Foie gras karşıtı kampanya hakkında daha fazla bilgi için www. stopforcefeeding.org ve Sarahjane'in örgütünün kullandığı *açık kurtarma* (*open rescue*) stratejisi[1] ile ilgili bilgi için www.openrescue.org sitelerini ziyaret edebilirsiniz.

Towson State University'nin adı artık Towson University ve University of Maryland'in altında faaliyet gösteriyor. Üniversite ile Sheppard and Enoch Pratt Hastanesi ortaklığıyla sunulan *Clinical Concentration* programının adıysa *Honors Clinical Option* olarak değişti.

Radikal terapi merakınızı uyandırdıysa Jerome Agel'ın derlediği iki Radikal Terapist Kolektifi (*Radical Therapist Collective*) antolojisine bakabilirsiniz. Feminist psikoterapi pratiğinin temel ilkelerini çabucak kavramak için internetteki *Feminist Terapi Etiği (Feminist Therapy Code of Ethics)* yazısını ya da feminizmin etik ve etkili klinik pratik için önemini daha kapsamlı bir şekilde anlamak için Marcia Hill ve Mary Ballou'nun harika antolojisi *Feminist Terapi'nin Temeli ve Geleceği*'ni (*The Foundation and Future of Feminist Therapy)* okuyun. Varoluşçu psikoterapinin esasları için Rollo May'in iki antolojisine *Varoluş* (*Existence*) ve *Varoluş Psikolojisi* (*Existential Psychology*) ile Viktor Frankl'ın *Psikoterapi ve Varoluşçuluk* (*Psychotherapy and Existentialism*) eserine bakınız.

Özgürleştirici Psikoloji akımı, insanları yalıtılmış araştırma nesneleri olarak değil, mevcudiyetleri tarihlerinden, cemaatlerinden ve bağlılıklarından ayrı düşünülemeyecek toplumsal

[1] Aktivistlerin yüzlerini gizlemeden endüstrinin sömürdüğü hayvanları kurtardığı, kimi zaman eylemlerini sonrasında dolaşıma sokmak için videoya çektiği, kimi zaman eylemleri bittiğinde polisi arayıp kendilerini ihbar ettikleri, kimi zaman türcü endüstrilere bütünüyle meydan okumak için hedefledikleri belirli şirketi gizli tuttukları yöntem. (ç.n.)

varlıklar olarak görür. Beşeri ekoloji disiplini, analizin sınırlarını çevreyi de kapsayacak şekilde genişletir. Franz Fanon'un *Yeryüzünün Lanetlileri* eserinden veya Ignacio Martín-Baró'nun makale derlemesinden Özgürleştirici Psikoloji'ye sıçrayabilirsiniz. Beşeri ekoloji perspektifinin ilk örneklerinden biri için Gregory Bateson'ın *Bir Zihin Ekolojisine Yönelik Adımlar* (*Steps to an Ecology of Mind*) eserine bakınız. Aynca Deborah Du Nann Winter'ın *Ekolojik Psikoloji* (*Ecological Psychology*) üzerine yakın zamanda yazdığı ve *Gezegen ve Benlik Arasındaki Yarığı Kapatmak* (*Healing the Split between Planet and Self*) gibi güzel bir alt başlık verdiği makalesine de bakınız.

Henüz ırkçılık ve cinsiyetçilik arasındaki bağlantıları enine boyuna düşünmediyseniz bunu yapmanın zamanı gelmiş demektir. Barbara Smith'in derlediği bir antolojiyle, (Cherry Moraga ve Gloria Anzaldoea'nın hazırladığı) *Benim Sırtım Bir Köprü* (*This Bridge Called My Back*) ya da Paula Rothenberg'in yazdığı *Irkçılık ve Cinsiyetçilik* (*Racism and Sexism*) başlıklı ders kitabıyla başlamanızı öneririm.

Cinsiyetçiliğin bir veçhesi olarak homofobi kavramı hakkında bilgi için Suzanne Phart'ın *Homofobi: Cinsiyetçiliğin Bir Silahı* (*Homophobia: A Weapon of Sexism*) metnine bakınız. Homofobi saf hayvani haz için yaşanan cinselliği baskılamayı hedeflediği ve genelde eşcinselliğin doğaya aykırı olduğu gibi yanlış bir temele oturduğu için (halbuki eşcinsellik 300'den fazla hayvan türünde görülür), ben homofobinin türcülüğün de bir silahı olduğunu düşünüyorum. Doğadaki cinsel faaliyet çeşitliliğinin nefes kesici bir betimlemesi için Bruce Bagemihl'in *Biyolojik Coşkunluk* (*Biological Exuberance*) eserini öneririm.

Hayvani Duygularımız

Bedenlerimiz Benliklerimiz

Hem hayvanların hem de kadınların bedenlerinin belli parçalarına indirgenmesine sebep olan ikiciliklerin kolay anlaşılır bir incelemesi için Carol Adams'ın klasik kitabı *Etin Cinsel Politikası*'na ve daha güncel kitabı *Etin Pornografisi*'ne (*The Pornography of Meat*) bakınız.

Hayvan sömürüsü ile insanlar arası baskı arasındaki bağlantıların sağlam araştırmalara dayanan açıklamaları için Marjorie Spiegel'in *Korkunç Kıyas* (*The Dreaded Comparison*) ve Charles Patterson'ın *Ebedi Treblinka* (*Eternal Treblinka*) kitaplarına bakınız.

James DeMeo'nun ataerkil toplumların ekolojik temelleri üzerine araştırması şunu gösterdi: "Travma tetikleyici toplumsal kurumlar tarafından idame ettirilen ataerki, Homo Sapiens'te ilk kez Saharasya'da, şiddetli çölleşme, kıtlık ve zorunlu göç baskısı altında ortaya çıktı" (s. 247). Çölleşme ile baskıcı toplumsal yapıların ortaya çıkması arasındaki bağlantının Arabistan, Orta Asya ve Güney Amerika'da daha yakın tarihli örnekleri de var. DeMeo, Saharasya'da susuzluk ve bununla bağlantılı kıtlığın ailede ve toplumsal yapıda değişikliklere neden olduğuna ve bu değişikliklerin travmayı hem yansıttığına hem de yeniden ürettiğine inanır. Bu travmatik kültürel pratikler sonra acımasız fetihler yoluyla dünyanın her yanına yayılır. Açlık ve nesillerarası travma ile ilgili yaptığım okumalar ışığında çölleşme ile ataerkinin kökeni arasında kurduğu bağlantı konusunda DeMeo'yla hemfikirim. DeMeo'nun paleoklimatik ve arkeolojik araştırması güçlü görünüyor ve teorilerinin çoğu geçerli hipotezler. Ancak Wilhelm Reich'ın heteroseksist kuramlarına olan adanmışlığı yüzünden spekülatif kalan kimi iddiaları da mevcut.

Kesin delil olmadığı için bunu belki de hiçbir zaman kanıtlayamayacak olsak da inanıyorum ki pastoralizm (hayvan otlakçılığına dayalı yaşam biçimi) istikrarlı bir yiyecek kaynağına sahip olmak suretiyle bir açlıktan korunma çabası olarak ortaya çıktı ve insan üstünlüğüne dair fikirler, insanların her gün temas halinde oldukları için zekalarını ve duygularını

net bir şekilde görebildikleri hayvanların yaşadığı kölelik ve uğradıkları gündelik şiddet hakkında hissettikleri suçluluğa cevaben doğdu. Bu konudaki gerginliği, hayvanların insanlardan korkmasının bir ceza olarak anlatıldığı ve kıskanç bir tanrının saçına bir şekilde kanlı bir kurbanı bitkisel bir sunuya tercih etmesiyle başlayan Habil ile Kabil'in Tekvin'deki trajik öyküsü gibi anlatılarda görmek mümkün. Ne olursa olsun, pastoralizm kurak bölgelerde kıtlıktan kaçınmak için çok kötü bir strateji, zira otlayan hayvanlar çölleşmeyi hızlandırır ve susuzluk esnasında zaten kısıtlı olan suyu tüketir. Dolayısıyla, yine travmaya verilen tepkinin daha fazla travmaya yol açtığını görüyoruz. Nesiller sonra bugün, çiftçilerin herkese yetecek kadardan bile çok bitki yetiştirmesine rağmen her yıl milyonlarca çocuğun açlık ve kötü beslenme yüzünden öldüğü bir dünyada yaşıyoruz. Milyarlarca hayvan ızdırap içinde yaşayıp ölüyor; ete dönüştürülen bedenlerindeki her kilo için kilolarca bitkisel protein ve litrelerce su içiyor; bedenlerinin saldığı metan gazı atmosferi ısıtıyor. Onları yiyen insanları ise kalp hastalığı, kanserler ve şeker hastalığı öldürüyor. Travma döngüsü böylece devam ediyor.

Uyumsal Duygulanımlar

Charles Darwin, duyguların evrimsel işlevlerini anlayabilmek için insanlarda ve diğer hayvanlardaki duygu ifadelerini inceledi. Eski olmakla birlikte *İnsan ve Hayvanlarda Beden Dili* kitabı halen düşündürücü. Darwin'in dikkatli gözlemlerinin ve müteredditt hipotezlerinin aksine, günümüzün sosyobiyologlarının ya da David Buss gibi "evrimsel psikologlarının" spekülasyonları maalesef genelde fazla basit, bilgisiz ve sadece kendilerine hizmet eden dayanaksız öyküler. Duyguların uyumsal işlevlerine yaptığım vurguyu lütfen modern psikolojideki eğilimlerin en tehlikelilerinden biri olduğunu düşündüğüm bir yaklaşıma verdiğim destek olarak okumayın.

Robert J. Lifton düşüncelerin hislerle ilişkisinin kopmasının soykırıma sebep olan bir unsur olduğunu düşünür, çünkü bu durum "kişiyi, görece düşük bir psikolojik bedel karşılığında, sürekli başkalarına zarar veren davranışlarda bulunabilir hale getirir" (1990: 13).

Kolayca biçim değiştirebilen bir toplumsal duygu olan utancın dinamiklerinin harika bir ele alınışı için, Thomas Sheff ve Suzanne Retzinger'ın *Duygular ve Şiddet: Yıkıcı Çatışmalarda Utanç ve Gazap* (*Emotions and Violence: Shame and Rage in Destructive Conflicts*) kitabının giriş bölümüne bakınız. Milliyetçilik, ulusalcılık ve diğer "sözde-bağlar" hakkındaki yorumları 17. sayfada, yabancılaşmanın hem sebebi hem sonucu olarak utanç üzerine fikirleri üçüncü sayfada bulunabilir.

Bizzat utancın fenomenolojisinin derinlemesine bir analizi için Helen Lewis'in klasik metni *Sinir Hastalıklarında Utanç ve Suçluluk*'a (*Shame and Guilt in Neurosis*) bakınız. Başlık ya da Lewis'in psikoanalitik yönelimi şevkinizi kırmasın. Kitap, insan deneyiminin en bulanık bölgelerinden birinin çok iyi düşünülmüş ve ifade edilmiş bir incelemesini sunuyor. Lewis'in utançla alakalı rahatsızlık verici fiziksel duyular üzerine yorumları için 37. sayfaya bakınız.

Lewis'in ana hatlarını açıkladığı suçluluk ve utanç fenomenolojisinin ampirik bir incelemesi için ayrıca Gilbert, Pehl ve Allen'ın (1994) çalışmasına bakınız. Araştırmaları şunu açıkça ifade ediyor: Suçluluk dediğimiz his kişi gücünü kötüye kullandığını hissettiğinde, utanç dediğimiz his ise kişi güçsüz hissettiğinde ortaya çıkar. Yazarların kimi depresif belirtilerin utanç ile ilişkili teslimiyetçi davranışlar olabileceği savları, depresyonun pek keşfedilmemiş bir veçhesi ile ilgili fikirler sunar.

Rıza gösteren insan katılımcılarla yapılan birçok enteresan deney, kaç-veya-savaş tepkisi ile bunun atfedildiği çeşitli duygular arasındaki etkileşime ışık tutmaya çalıştı. Otonom sinir sistemi yapay yollarla uyarıldığında bunlar kişi tarafından toplumsal ve materyal koşullara

bağlı olarak farklı şekillerde algılanıyor ve kodlanıyor. Ancak, "Korkuyorum." yada "Öfkeliyim." gibi düşüncelerin de bu tür bir uyarılmaya yol açması mümkün. Duygu ve motivasyon üzerine yazılmış çoğu ders kitabı, duygu ile alakalı duyular ve kavrayışlar arasındaki döngüselliği aşikar olan ilişki hakkındaki teori ve araştırmaların bir özetini sunar.

Stearns ve Stearns'ün yazdığı *Anger*'dan (*Öfke*) yaptığım alıntılar sırasıyla yedi ile sekizinci ve ikinci sayfalardan.

Öfkelerini kendi kültürlerinde makul bulunan ancak yaşadıkları yerdeki egemen grubun tasvip etmediği yollarla ifade eden insanlara neler olabileceğinin örnekleri için Thomas Kochman'ın klasik eseri *Çatışmalarda Siyah ve Beyaz Tarzlar*'a (*Black and White Styles in Conflict*) bakınız.

Yapıcı öfke üzerine iyi tavsiyeler için Audre Lorde'un *Ait Olmayan Kızkardeş* (*Sister Outsider*) kitabındaki "Öfkenin Kullanımları" (*The Uses of Anger*) makalesine bakınız. Öfke enerjisinin yapıcı bir yere kanalize edilmesinin bir örneği için Martha Bragin'in aynı kitaptaki "Saldırganlığın Kullanımları" (*The Uses of Aggression*) makalesine bakınız.

Atmosferik Baskı

Toplumsal inşalar olarak duygular üzerine yapılan en önemli çalışmaların büyük kısmı antropologların elinden çıktı. Bir özet için Catherine Lutz ve Geoffrey White'ın duygu antropolojisi araştırmasına, bir örnek için de Edward Schieffelin'in Yeni Gine'de öfke ve utanç üzerine yazdığı makaleye bakınız.

Düşünür Alphonso Lingis, 2000'de yayımlanan kitabı *Tehlikeli Duygular*'da (*Dangerous Emotions*) duyguların toplumsal doğasını da vurgularken "bizim duygularımızın başka kişilerin yönelimlerini değiştirebileceğini" (s. 17) söyler, onlar duygularımızı tespit etmemize yardımcı olurken bile. Lingis ayrıca duyguların enerji temellerinin doğada olduğunu ve duyguların içimizde barınmaktan ziyade "ani akıntılar gibi içimizden geçtiğini" (s. 19) iddia eder. Bizim ve diğer hayvanların, bitkiler ve diğer hayvanlarla bir ortaklık içinde yaşama biçimlerimizin çeşitliliği bende olduğu kadar Lingis'te de hayranlık uyandırır. Sistemler içinde sistemler olarak varoluşumuzun karmaşıklıkları ilgisini çeken herkes için Lingis'in felsefi antropoloji – ya da belki antropolojik felsefe – kitabı okumaya değer.

Konuşan Hayvanlar

Travmatik belleğin aşınlıklarının tarihinin aydınlatıcı bir anlatımı için van der Kolk ve van der Hart'ın 1991'de yayımlanan eserine bakınız. Kitaplarında yazdıkları gibi, Fransız psikiyatr Pierre Janet'nin kopukluğa dair ilk incelemelerine göre "ürkütücü veya alışılmamış deneyimler hazır bilişsel şemalara kolayca oturmayabilir, oldukça net bir şekilde hatırlanabilir veya entegrasyona tamamen direnebilir" (s. 425). Artık stresin hipokampus üzerindeki engelleyici tesirinin nasıl "yeri ve zamanının tespit edilmesi güç, bağlamsız, korku dolu çağrışımlara" (s. 442) yol açabileceğini biliyoruz. Ben nasıl kendimizi bir isim olarak değil bir fiil olarak düşünmeyi öneriyorsam, van der Kolk ve van der Hart da Janet'nin belleği bir şeyden ziyade bir eylem olarak kavramsallaştırmasını destekler.

Brison'ın konuşmanın belleğe tesiri üzerine yaptığı yorum için zekice yazılmış kitabındaki xi numaralı sayfaya bakınız. Brison ayrıca bize anıların, aynı hisler gibi, ilişkisel olduğunu ve içlerine biz yalnızken bile başka insanların girdiğini hatırlatır.

Yüksek Riskteki Aktivistler

Haklar mı özgürleşme mi konusunda "Haklarda Ne Sorun Var?" (*What's Wrong with Rights?*) başlıklı makalelere bakınız.

Howard Zinn'in *Amerika Birleşik Devletleri Halklarının Tarihi* kitabı, ilerici toplumsal değişim hareketlerinin şiddetle bastırıldığı birçok dönemi anlatır.

Barbara Chester'ın makalesi işkencenin psikolojik sonuçlarının kısa olsa da ikna edici ve empatik bir özetini sunar. Konunun daha kapsamlı bir irdelemesi için Gerrity, Keane ve Tuma'nın yayına hazırladığı *İşkencenin Akıl Sağlığı Bakımından Sonuçları* (*The Mental Health Consequences of Torture*) kitabına bakınız. Ana Julia Cienfuegos ve Christina Monelli'nin işkenceden sağ kalanlara tanıklık terapisi uygulamak üzerine makalesi de birçok mühim fikir içerir.

David Becker siyasi baskıdan sağ kalan Şilililerle çalıştı. PTSB kavramına 1995'te getirdiği eleştirinin 105. ve 106. sayfalarında birikimsel travma üzerine yorumları bulunabilir.

Frances Beale'in "çifte mağduriyet" ("*double jeopardy*") kavramı, Deborah King tarafından 1988'de bir siyahi feminist kavram olarak çoklu yargılanmadan bahseden makalesinde alıntılandı. Irkçılık ile cinsiyetçiliğin çarpımsal doğası kavramına aşina olmayanlar, bu ve ilgili konulardaki siyahi feminist düşünceye bir giriş mahiyetinde o makaleye başvurmak isteyebilirler.

Aktivistlerin yaşadığı ekonomik sorunların örnekleri için Taylor'ın 1995'te yayımlanan eserine bakınız.

Ehlers, Maercker ve Boos (2000, s. 45), hapisten çıkmış siyasi tutuklulardan "kronik ya da nüksetmiş PTSB deneyimleyenlerin zihinsel anlamda mağlup ve başkalarına yabancılaşmış hissetmeye daha yatkın olduklarını" tespit etti.

Tecavüz ve cinsel saldırı, bağlarından bağımsız olarak daima travmatiktir. Sağ kalanlar, yoldaşları ve yardımcı profesyoneller Tecavüz Travması Sendromu'nun alabileceği birçok biçime aşina olmalıdır. Cathy Winkler'ın "toplumsal cinayet olarak tecavüz" üzerine yazdığı iç burkan makale, cinsel saldırının kişilik üzerinde bırakabileceği tesir hakkında dokunaklı betimlemeler sunar. *Akıbet* (*Aftermath*) adlı kitabı da tecavüz hakkında harika bir kaynak olan Brison gibi Winkler da, bir yabancının hayatını tehlikeye atan tecavüzünden sağ kalmasına rağmen yalnızca bu konuda yazmıyor; çok daha yaygın olan buluşma tecavüzü (*date rape*) gibi cinsel şiddetin başka biçimlerinin sağ kalan üzerindeki tesirinin empatik bir anlayışını ifade ediyor.

Bir toplumsal hareket içerisindeki bir tecavüzcüyle başarılı bir yüzleşme çabasının tasviri için "İhlal ve Özgürleşme" ("*Violation and Liberation*") başlıklı makaleme bakınız.

Artçı-Şok

Psikiyatrik tanıların karanlık tarihinin incelemeleri için Szasz'ın *Deliliğin İmalatı* ve Menninger'ın *Hayati Denge* (*The Vital Balance*) eserlerine bakınız. Üç eski tanısal kategori, bu tür etiketlerin muktedirlerin çıkarlarına hizmet etmek için nasıl kullanılmış olduğunu göstermeye yetecektir. Genelde Amerikan psikiyatrisinin babası olarak tanınan Benjamin Rush, "aşırı özgürlük tutkusu" için *anarchia* teşhisini ortaya attı (Szasz 1970: 140). Fransız psikiyatr Valentin Magnan'ın tanısal sistemi, "yozlaşmış kişilerin" yaşadığı 14 "dönemsel sendromun" listesini barındırırken 12. madde "abartılmış hayvan sevgisi, dirikesim karşıtlığı deliliği" idi (Menninger 1963: 450). Ve elbette "drapetomania" teşhisini unutmamalı ki bu Samuel A. Cartwright'ın iddiasına göre kölelerin kaçmasına sebep olan hastalıktı (Bynum 2000: 1615).

ABD'de Posttravmatik Stres Bozukluğu'nun (PTSB) tanısal kriterlerini öğrenmek için Amerika Psikiyatri Derneği'nin (American Psychiatric Association) *Akıl Hastalıklarının Tanısal ve İstatistiksel Kılavuzu* (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) yayınına

bakınız. PTSB tanısı ile ilgili sorunların zekice bir analizi için Becker'ın 1995 tarihli eserine bakınız. PTSB tanısı örneğindeki gibi travmanın tıbbi bir sorunmuş gibi ele alınması ile ilgili siyasi sorunların ve uluslararası sonuçlarının bir irdelemesi için Breslau'nun 2004 tarihli eserine bakınız.

Maguire ve diğerlerinin taksi sürücülerinin hipokampuslarındaki yön bulma ile ilgili yapısal değişimleri inceledikleri çalışmanın detayları için 2000 tarihli yayınlarına bakınız. Posttravmatik Stres Bozukluğu ile bağlantılı olarak korpus kallosum hacminin azaldığı bulgularının detayları için Villarreal ve diğerlerinin 2004'teki yayınlarına bakınız. Hipokampus hacminin majör depresyon sonucu azalması bulgularının detayları içinse Bremner ve diğerlerinin 2000'deki yayınlarına bakınız. Posttravmatik Stres Bozukluğu ile alakalı beyindeki yapısal ve işlevsel değişimlerin bir incelemesi için Bremner'ın 1999'da yayımlanan eserine bakınız.

Posttravmatik Stres

Kai Erikson'un travma betimlemesi, kolektif travmanın cemaatler üzerindeki tesiri hakkındaki 1991 tarihli önemli makalesinin 455. sayfasında bulunabilir.

John P. Wilson'ın (1994) travmatik stres kaynağı türleri hakkındaki sözleri öğreticidir. Kişinin biyosferle ilişkisini değiştirebilecek stres kaynakları hakkındaki yorumları için sekizinci sayfaya bakınız.

Uykusuzluk posttravmatik stresin en iyi bilinen neticelerinden biridir. Uykusuzluğun sebep olduğu sağlık sorunlarıyla ilgili bilgi için bakınız: Taylor, Lichstein ve Durrance 2003; Naitoh, Kelly ve England 1990.

PTSB'nin fibromiyalji sendromu gibi hastalıklarla ilişkisi, Sandra Bloom ve Michael Reichert'ın 1998'de Sosyal Sorumluluk için Philadelphia Hekimleri (*Philadelphia Physicians for Social Responsibility*) adına yazdığı kitapta tartışılır.

Yalınlaştırarak anlattığım posttravmatik stresin biyokimyası konusu Wilson'ın 1994 tarihli çalışmasını baz alıyor. Rothschild (2000) ve van der Kolk (2001) de travmanın biyopsikolojisinin değerlendirmelerini sunar.

Travma daima biyolojik olduğu kadar toplumsaldır da. Travmanın toplumsal bileşenleri ile ilgili akıllıca yorumları için Hernandez'in 2002 tarihli eserine bakınız.

Bana sorarsanız Judith Herman'ın *Travma ve İyileşme* kitabı, travmadan sağ kalanlarla çalışan her yardımcı profesyonelin okuması şart olan, bu konudaki en mühim metindir. *Travma ve İyileşme*'nin bendeki nüshası 1992'den bugüne dek defalarca okunmaktan o kadar eskidi ve notlarımla doldu ki artık travmayla ilgili herhangi bir fikrimin bu kitaptan ilham almamış olduğunu iddia etmek güçleşti. Bir kişisel gelişim kitabı olmamakla birlikte, *Travma ve İyileşme* akademisyenler tarafından yazılmış birçok kitaptan daha erişilebilir bir dile sahip. Dolayısıyla bu kitap travmadan sağ kalanlar, müttefikleri ve uzmanı olmasa da konunun empatik ve zeki bir psikoterapist ve araştırmacı tarafından derinlemesine ele alınışı ilgisini çeken diğer herkes tarafından kolaylıkla okunabilir. Tecrit halinde travmadan iyileşmenin olanaksızlığı hakkındaki alıntı için 133. sayfaya bakınız.

Jeffrey Sherman'ın (1998) klinik psikoterapik tedavi denemelerinin – hem bireysel hem grup koşullarında uygulanmış bilişsel, davranışsal ve psikodinamik terapiler dahil – meta-analizi, "psikoterapinin PTSB ve psikiyatrik semptomatolojiye etkisinin büyük olduğunu" ve zamanla azalmadığını ortaya koydu.

Ugandalı mültecilerle çalışırken büyük başarıyla kullandıkları öyküsel yüzleştirme terapisinin detayları için Neuner ve diğerlerinin 2004 tarihli yayınına bakınız. Öyküsel yüzleş-

tirme terapisinin özellikle politik aktivizmle ilgili travmaya uygun bir türü olan tanıklık psikoterapisi hakkında bilgi için Cienfuegos ve Monelli'ye (1983) ve Weine, Kulenovic, Pavkovic ve Gibbons'a (1998) bakınız.

Wright (2004) posttravmatik stres tedavisinde terapi amaçlı yazma konusundaki akademik literatürün faydalı bir gözden geçirmesini sunuyor. Lowe (2004) ise yazma terapisinin fizyolojisi hakkında ilginç bir tartışma takdim ediyor.

Babette Rothschild'ın *Beden Hatırlar* (*The Body Remembers*) kitabı travmatik stres tepkilerinin psikofizyolojisinin kolay anlaşılır bir özetini sunar. Sözlü psikoterapiler ve terapinin beden odaklı biçimleri arasında bir köprü olma niyetiyle yazılmış olan bu kitap hem sağlık hizmeti sağlayıcıları için oldukça faydalı olacaktır hem de travmadan sağ kalanların ve müttefiklerinin okuması için uygundur. PTSB konusunda özel ihtisası olan tıp doktorları dışındaki sağlık hizmeti uzmanları, Bessel van der Kolk'ün posttravmatik stresin psikobiyolojisi ve psikofarmakolojisi üzerine 2001'de yayımladığı ve en önemli fizyolojik meseleleri ele aldığı makaleyi yararlı bulabilir.

Travma tedavisinde görsel sanatların kullanımının örnekleri için Spring'in 1994 tarihli yayınına bakınız. Özsavunma eğitiminin potansiyel getirileri ile ilgili bir tartışma için Brison'ın (2002) kendi iyileşmesini anlattığı kitabına bakınız. Thelma Bryant-Davis'in çokkültürlü rehberi *Travmadan Sonra İyiye Gitmek* (*Thriving in the Wake of Trauma*), müzik, hareket ve benzerlerini kullanma konusunda faydalı ipuçları verirken aktivizmin terapi etkisi olan bir aktivite olduğu iddiasını sağlam temellere dayandırıyor.

Posttravmatik stres tedavisinde grup psikoterapisinin etkisi konusunda van der Kolk'ün 1987'deki yayınına bakınız.

Kritik Olay Stres Bilgilendirmesi (KOSB) hakkında Richard Gist ve S. Joseph Woodall şöyle der: "[Yöntemin] veri odaklı nesnel değerlendirmeleri ve sistematik incelemeleri tekrar tekrar yöntemin etkisiz olduğu bulgusunu veriyor ve rahatsız edici sıklıkta iyatrojenik hasara sebep olduğunu gösteriyor, en azından bazı katılımcılarda." Travmadan sağ kalanlar için bir grup tedavisi biçimi olan bu yöntemin tarihi ve potansiyel tehlikeleri hakkında bilgi için Gist ve Woodall'un başarılı incelemesine bakınız. Marwan Dwairy'nin yazdığı gibi, KOSB katılımcılara iki yolla zarar verebilir. Birincisi bu tekniğin kişileri sağ kaldıkları travmayı yaşandıktan kısa süre sonra yeniden ziyaret etmeye zorlaması. Deneyimi yeniden yaşamaya zorlanmak bunu yapmaya henüz hazır olmayanların ikinci kez travmatize olmasına sebep olabilir. İkincisi, "KOSB doğal alışma ve baş etme süreçlerini sekteye uğratabilir, kurbanların ailelerinin ve arkadaşlarının desteğini, diğer toplumsal destek kaynaklarını ve profesyonel yardım imkanlarını pas geçmesine yol açabilir".

Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme'nin (GHDY) sorunlu bulduğum bazı veçhelerine bir giriş olarak Richard McNally'nin yaptığı GHDY ile hipnotizma karşılaştırmasına bakınız. Davidson ve Parker'ın (2001: 305) meta-analizi gösterdi ki "GHDY diğer maruz bırakma tekniklerinden daha etkili görünmediği gibi kanıtlar tedavide ve isminde büyük yer kaplayan göz hareketlerinin lüzumsuz olduğu yönünde".

İlaçları metabolize etmede ırka dayalı bünyesel farklılıklar literatürünün bir değerlendirmesi için bakınız: Schraufnagel ve diğ. 2006. Bu, ilaç yazan doktorların görmezden gelmemesi gereken bir mesele. Birkaç yaygın antidepresanı iyi metabolize edemediklerinden, Doğu Asyalılar yüksek oranda ilacın kana karışması ve dolayısıyla daha fazla yan etkiden muzdarip olabiliyor. Tersine, Arap ve Etiyopyalı insanlarda "ışık hızında" (s. 29) metabolizmalar yaygın olduğu için ilaçların yeteri kadar kana karışmadığı ve etkili olamadığı görülebiliyor. Serotoninin vücuda daha hızlı ve tamamen geri alınmasına yol açan bir genetik fark ise

Afrika kökenlilerde yaygın ve bunun sık kullanılan bir antidepresan sınıfının onlar üzerindeki etkililiği ile ilgili önemli ve karmaşık sonuçları var.

Pittler ve Ernst (2000), anksiyete belirtilerinin tedavisi için rıza gösteren insan katılımcılardan rastgele seçilen bir örneklerne ya bir Kava özü ya da etkisiz bir plasebo verilen yedi tane çift-kör çalışmayı inceledi. Değerlendirmeleri ve bu çalışmaların meta-analizi sonucunda "kava özünün anksiyete tedavisinde dikkate alınması gereken bitkisel bir deva seçeneği olduğu" (s. 84) sonucuna vardılar. Araştırmalarının detaylı açıklaması için tamamlanmış raporlarını okuyunuz.

Dopheide ve Park'a (2002) göre, "tavsiye edilen anksiyolitik doz günde üç kere 50 ila 70 miligram saflaştırılmış kavalakton ya da 100 ila 250 miligram kurutulmuş kava kökü özüdür. Kava biberinin olumsuz etkileri gündüz yorgunluğu ve hafif sindirim rahatsızlıklarıdır". Ancak Dopheide ve Park "aşırıya kaçıldığında toksik dozların (300 gram üstü) ilerleyen kas koordinasyon bozukluğu, haslarda halsizlik, artma eğilimli felç ve deri dökülmesine sebep olabildiği" uyarısını da yapar. Ayrıca kava bitkisinin hamileler tarafından kullanılmaması ve uyku hapı ve benzodiazepin gibi merkezi sinir sistemi depresanlarıyla birlikte alınmaması gerektiğini belirtirler.

Depresyon

Sarı kantaronun depresyon tedavisine etkisi üzerine araştırmalar için Kirsh (2003); Lawvere ve Mahoney (2005) ve Linde, Berner, Eggers ve Mulrow'un (2005) çalışmalarına bakınız. Sentetik antidepresanlardan daha güvenli görünen ama yine de diğer ilaçlarla etkileşime girebilen sarı kantaronun güvenilirliği ile ilgili uyarılar için Schulz'a (2006) bakınız. Depresyon tedavisinde 5-HTP kullanımı ile ilgili araştırmaların incelemeleri için Mayers (2000) ile Shaw, Turner ve del Mar'a (2002) bakınız.

Uzmanlığı olmasa da bu konularda ya da stres ve depresyonun başka doğal tedavileri hakkında okuma yapmak isteyenler, Michael Murray ve Joseph Pizzorno'nun iyi araştırılmış ve kolay anlaşılır eseri *Doğal Tıp Ansiklopedisi* gibi genel referans çalışmalarına danışmak isteyebilir.

Toprak yitimi birçok gıdanın vitamin veya mineral içeriğini azalttığı, en dikkatli insanlar bile bazen dengesiz beslendiği, vitaminler işlevlerini ancak diğer vitaminlerle bir arada yerine getirebildiği ve birçok farklı besin ögesinin eksildiği depresyon belirtilerine yol açabildiği ya da bunları azdırabildiği için, iyi bir multivitamin takviyesi her aktivistin kendini stres ve depresyondan koruma planının bir parçası olmalıdır.

Elzem bir yağ asidi olan Omega-3 (Alfa-Linolenik Asit) eksikliği ile depresyonun kimi belirtileri arasındaki bağlantı iyi bilinir. Kimi araştırmalar Omega-6 (Linoleik Asit) eksikliği ile bazı depresyon belirtileri arasında da bağlantı olduğunu iddia ediyor. Keten tohumu ve yağı, hardal tohumu, kabak çekirdeği, soya fasulyesi, spirulina, kanola yağı, ceviz ve ceviz yağı Omega-3 kaynaklarının bazılarıdır. Omega-6 ise soya fasulyesi ve yağı, tofu, kanola yağı, ceviz ve ceviz yağı gibi besinlerde bulunabilir. Tüketimi en mühim olan yeşil yapraklı sebzelerde de Omega-3 ve Omega-6 mevcuttur.

Vegan Cemiyeti (*Vegan Society*) ve Uluslararası Vejetaryen Birliği'ninkiler (*International Vegetarian Union*) dahil birçok internet sitesi bunların ve diğer elzem besin maddelerinin bitkisel bir beslenmede nasıl edinilebileceğine dair kolay kullanılır rehberler içeriyor. Andrews University'nin Beslenme Bölümü'nün sponsor olduğu www. vegetarian-nutrition.info özellikle faydalı bir örnek.

Henüz vejetaryen yada vegan değilseniz lütfen bu adımı atmamaya karar vermeden önce Kerry Saunders'ın *Kronik Hastalık Önleyici Olarak Vegan Beslenme* (*The Vegan Diet as Chronic Disease Prevention*) ve Brenda Davis ile Vesanto Melina'nın *Vegan Olmak* (*Becoming Vegan*) metinlerindeki kaynaklara bakın. Hayvansal madde tüketimiyle bağlantılı sağlık sorunları ve vegan beslenmenin sağlık açısından faydaları ile ilgili güncel ve güvenilir araştırmalar için ise Sorumlu Tıp için Doktorlar Komitesi'nin (*Physician's Committee for Responsible Medicine*) internet adtesini ziyaret etmek isteyebilirsiniz: www.pcrm.org

Artçı-Şokun Diğer Özellikleri

Kadına yönelik şiddetle ilgili şu ana kadar karşılaştığım metinlerin en etkililerinden biri olan "belirgin bir sebebi olmaksızın" ("*with no immediate cause*") başlıklı dikkat çekici şiir için Ntozake Shange'in *Yumuşak Kenarlar* (*Nappy Edges*) kitabının 114. sayfasına bakınız. Şiir internet ortamında çokça dolaşıma sokuldu, ancak kitabın tamamı okunmaya değer.

Kurtar(ıl)ma

Önemli bir kavram olan "yeteri kadar iyi anne" ile ilgili tartışmanın tamamı için D. W. Winnicott'ın *Olgunlaşma Süreci ve Kolaylaştırıcı Çevre* (*The Maturational Process and the Facilitating Environment*) kitabına bakınız. Bernandez'in (2003) gösterdiği gibi, çocuk için yeteri kadar iyi bir çevre olabilmek için bizzat annenin de yeteri kadar iyi bir çevreye ihtiyacı vardır.

Yeteri kadar iyi kavramını daha geniş toplumsal kaygılara uygulayan ilk kişi ben değilim. Örneğin Ross (2000) bu kavramı emek çatışma yönetimi konusuna uygular. Kavramın bir psikoanalistin kentteki bir evsiz sığınmaevinde gönüllü çalışma süreci boyunca kullanılışının anlatımı için Luepnitz'in 2005 tarihli yayınına bakınız. Diamond ve Adams (1999: 246) Winnicott'ın fikirlerini örgütlerin nasıl "benimsenen etik değerler ile etik davranışlar arasında tutarlılık geliştirerek 'yeteri kadar iyi' bir etik çerçeve sağlayabileceği" sorusuna uygular. Comas-Diaz (2000: 1322), radikal terörizme son vermek için "güvenli bir toplumun ya da en azından içinde yaşanacak yeteri kadar iyi bir çevrenin" şart olduğunu öne sürer.

Andy Stepanian, Kevin Jonas ve 14 başka kişinin tutuklanma sebebi olan ekonomik doğrudan eylem kampanyasıyla ilgili bilgi için "Terörist Faksın Saldırısı" ("*Attack of the Terrorist Fax*") başlıklı makalelere bakınız. Manhattan'da birlikte yaşadığımız maceralı yolculuk anısıyla ilgili yazmama müsaade ettiği için Andy'ye teşekkürler.

Kim Lacy Rogers'ın mülakat yaptığı kişilerin travma anlatılarının biçimleri hakkındaki yorumları, toplumsal şiddetin anlatısal inşaları üzerine 1994'te yayınladığı makalenin 32. sayfasında yer alır.

İşkenceden sağ kalanların tedavisiyle ilgili makalesinin 240. sayfasında Chester, akıl almaz olanın entegrasyonuyla ilgili yorumlarını paylaşır.

Tanık olmakla ilgili Kali Tal alıntısı, travma literatürü hakkındaki kitabının yedinci sayfasında bulunabilir,

Arjantin Kirli Savaşı hakkındaki Antonius Robben alıntısı ise bu konudaki makalesinin 127. sayfasındandır.

Yarılmaya Karşı Eylem

Aktivistlere İpuçları

Doğrudan eylemin çeşitlerinin daha geniş bir tartışması için *Teröristler mi Özgürlük Savaşçıları mı?* (*Terrorists or Freedom Fighters?*) kitabında yazdığım bölüme bakınız.

Bessel van der Kolk'un uyuşma ile ilgili yorumları, 2011'de posttravmatik stresin psikobiyolojisi ve psikofarmakolojisi hakkında yayınladığı makalenin S58 kodlu sayfasında mevcuttur.

Yoldaşlara ve Diğer Müttefiklere İpuçları

Michael Glenn'in "Halkın Psikiyatri Sayfası" ("*People's Psychiatry Sheet*") eseri, Jerome Agel'ın derlediği ve 1973'te yayınlanan *Zor Zamanlar* (*Rough Times*) başlıklı Radikal Terapi antolojisinin 151 ile 155. sayfaları arasında bulunabilir. Şiddet eğilimli insanlarla ilgili alıntı 154. sayfadadır. Cynthia Ganung ve Michael Glenn'in intiharla ilgili düşünceleri aynı antolojinin 162 ile 166. sayfaları arasında mevcuttur. Yetmişlerin radikal özyardım ve komün yaşamı rehberleri genelde hem ufuk açıcı hem işe yarar fikirler ihtiva eder. Daha yeni olanın daha iyi olduğunu varsayan okurlar tarafından ihmal edilen bu yayınları genellikle sahaflarda ya da kamuya açık kütüphanelerin raflarının diplerine itilmiş halde bulmak mümkün.

Utanç ve intihar eğilimi arasındaki bağlantı için Gilbert, Pehl ve Allan'ın 1994 tarihli eserine bakınız.

Örgütlere İpuçları

"Örgüt kültürlerinin mensuplarının duygusal deneyimlerini nasıl gün be gün koşullandırdığını" (s. 806) ve kâr amacı gütmeyen bir örgütün psikodinamiklerinin zekice bir analizini okumak için Van Buskirk ve McGrath'in 1999 tarihli eserine bakınız.

İktidar ve Denetim Çarkı (*Power and Control Wheel*), Minessota'nın Duluth şehrindeki Hane İçi İstismara Müdahale Projesi (*Domestic Abuse Intervention Project*) tarafından geliştirilmiştir ve internette kolayca erişilebilir. Bir kopyasını bilgisayarınıza indirmek için şu bağlantıyı ziyaret edebilirsiniz: www.ncdsv.org/ images/ PowerControlwheelNOSHADING.pdf

Sağlıklı örgütler yaratmayı ve onları yaşatmayı uman aktivistler, James M. Jasper'ın (1998) toplumsal hareketlerde ve onları oluşturan örgütlerde duyguların rolüyle ilgili makalesine danışabilir.

Toplumsal Hareketlere İpuçları

Jasper'ın (1998) toplumsal hareketlerde duygular üzerine yorumları 398. sayfada bulunabilir.

Danışmanlara ve Terapistlere İpuçları

Artçı-şok yaşamış aktivistlerle çalışan terapistler, ilgili literatüre aşina olmak isteyebilir. Becker (1995), hem siyasi baskıdan sağ kalan Şilililere faydası olduğu kanıtlanan tedavi yaklaşımlarını tarif eder, hem de sağ kalanların ve ailelerinin dile getirdiği semptomların ortaya koyduğu tabloyla ilgili notlarını sunar. Ehlers, Maercler ve Boos (2000) siyasi tutsaklıktan sağ kalanlarla yapılabilecek çalışmalar için hayatî öneme sahip fikirler sunar. Cienfuegos ve Monelli (1983) aktivizmin nasıl birçok şekilde duygusal baskıya yol açabildiğini de gösterir. Artçı-şok yaşamış örgütlerle çalışan terapistler, Luepnitz (2005), Pynoos ve diğerleri (2004) ve Sklarew, Twemlow ve Sallye Wilkinson'daki (2004) tartışmaları öğretici bulabilir.

Nasıl bir danışanla çalışıyor olursa olsun, Judith Herman'ın *Travma ve İyileşme*'sini okumamış her terapist bu eseri derhal okumalı.

Rahibe Dianna Ortiz'in tanılarla ilgili yorumları, işkenceden sağ kalanların deneyimleriyle ilgili öğretici makalesinin yirminci sayfasında yer alır. Pilar Hernandez de "kendilerine konan teşhisin sebebi olan deneyim ve sorunlarının bir hastalık olduğunu düşünmeyi reddeden" travma yaşamış aktivistlerden bahseder.

Anksiyete ve depresyona doğal çarelerle ilgili araştırmaların atıf bilgileri için Üçüncü Bölüm notlarına bakınız.

Neuner ve diğerleri (2004) Öyküsel Yüzleştirme Terapisi'nin siyasi şiddetten sağ kalan Ugandalılar için başarılı bir uygulanışını betimler. Bu çalışmada, sağ kalanlar hâlâ mülteci kamplarında çok stresli koşullarda yaşıyorlardı. Buna rağmen, tedaviden bir yıl sonra (destekleyici terapi görenlerin %79'u ve psikoeğitim görenlerin %80'ine karşın) Öyküsel Yüzleştirme Terapisi görenlerin yalnızca yüzde 29'u hâlâ PTSB'nin tanısal kriterlerini yerine getiriyordu. Bu bulgu, travmayı hatırlamak ile hakkında resmi bir anlatı inşa etmeyi bir araya getiren tedavi biçimleri için cesaret vericidir

Ana Julia Cienfuegos ve Christina Monelli de benzer şekilde siyasi baskıdan sağ kalan Şilililerle kullandıkları tanıklık terapisinin işkenceden sağ kalan 15 kişinin 12'si ve işkence görmüş tutsakların 15 akrabasının 11'inde hatırı sayılır semptom azalması sağladığını rapor eder.

Weine, Kulenovic, Pavkovic ve Gibbons'ın (1998) açıkladığı gibi, tanıklık psikoterapisinde "sağ kalan ile onunla röportaj yapan kişi, sağ kalanın travmasının anlatılabilmesi ve belgelenebilmesini mümkün kılan bir iş ilişkisi geliştirir. Ardından öyküyü başkaları tarafından bilinir kılmanın makul yollarını birlikte ararlar" (s. 1720). Yazarların bu tedavi biçimini Bosnalı mültecilerle kullanımları da posttravmatik stres ve depresyon belirtilerinde ciddi azalmalar ve genel işlevsellikte artış sağladı.

Pilar Hernandez travmatize olmuş Kolombiyalı insan hakları aktivistleriyle çalıştı. Anlatısal terapi yaklaşımları ile ilgili yorumları, savaş ve siyasi eziyet bağlamında travma üzerine 2002 tarihli çok değerli makalesinin 18. sayfasında bulunabilir.

Thelma Bryant-Davis, çokkültürlü eseri *Travmadan Sonra İyiye Gitmek*'te (*Thriving in the Wake of Trauma*), aktivizmin travmadan sağ kalanların terapilerinin ve özyardımlarının bir unsuru olması gerektiğini tekrar tekrar vurgular.

Bessel van der Kolk'ün "travma izlerinin korteksaltı doğası" sebebiyle aktif terapi biçimlerine ihtiyaç olduğu ile ilgili yorumları, "nöroloji bilimi çağında posttravmatik terapi" üzerine 2002 tarihli çok değerli makalesinin 381. sayfasında yer bulur. Travmadan sağ kalan biriyle çalışan her terapiste bu makaleyi okumasını öneririm.

Van der Kolk'ün bir PTSB tedavisi tercihi olarak grup terapisiyle ilgili yorumu ise "travma tepkisinin kökeninde ve çözümlenmesinde grubun rolü" üzerine 1987 tarihli zekice makalesinin 164. sayfasında yer alır.

Grup terapisinin birkaçı aktivistler için özellikle dikkat çekici olabilecek iyileştirici özelliklerinin bir anlatımı için Irvin Yalom'un klasik metni *Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği*'ne bakınız.

Feminizmin evriminde bilinç yükseltme gruplarının rolü hakkında bir tartışma için Herman'ın 1992 tarihli eserine bakınız. Özgürleştirici Psikoloji akımı, kendisi de yaptığı çalışmalar yüzünden katledilen bir aktivist olan Ignacio Martín-Baró tarafından başlatıldı. Fikirleri ve yöntemlerine bir giriş için, makalelerinin toplandığı 1994 tarihli antolojiye bakınız. İtalyan radikal psikiyatr Franco Basaglia'nın grup kullanımıyla ilgili bilgi için Mebane ve Jones'un 1973 tarihli yayımına bakınız.

Johanna Macy'nin nükleer savaşın yol açtığı çaresizlikle yüzleşmek ve baş etmek için kullandığı grup yöntemi ile ilgili oldukça detaylı bilgi için *Nükleer Çağda Ümitsizlik ve Kişisel Güç* (*Despair and Personal Power in the Nuclear Age*) kitabına bakınız. Macy'nin ümitsizlik ve güçlendirme çalışmasının amaçları, dehşet ve gazap gibi kişiyi boğan hisler yaratmaksızın

nükleer savaşlar ve çevresel yıkım gibi gerçek tehlikelere farkındalığı arttırmak; kaçınmayı, baskılamayı ve ruhsal uyuşmayı azaltmak ve şefkati, cemaati ve eylemi büyütmektir.

Siyasi tutsaklarla ilişkili Filistinli kadınlarla yaptığı "ses (*voice*) terapisi" gruplarının deneyimli anlatımı için Shalhoub-Kevorkian'ın 2005 tarihli eserine bakınız. Bu tarz grup çalışmasının artçı-şok yaşamış aktivis ler için özellikle rahat ve kullanışlı olması muhtemeldir.

Engellilik, cinsel yönelim, ırk ve mülteci statüsü gibi etmenlerin travma ve iyileşme deneyimine tesirinin bir gözden geçirmesi için Bryant-Davis'in 2005 tarihli eserine bakınız. Elbette her terapist bu gibi etmenlerin danışanlarının hayatlarına kattığı stresin farkında olacak ve kültürel farklar çerçevesinde hizmetler sunabilecektir. Terapistlerin bunu yapabilmek için alenen baskı karşıtı bir tutum almaları gerektiğine inanıyorum. Colin Lago ve Barbara Smith'in *Ayrımcılık Karşıtı Danışmanlık Pratiği* (*Anti-discrimi-natory Counseling Practice*); Lena Dominelli'nin baskı karşıtı sosyal hizmetin teori ve pratiği ve Lillian Comas-Diaz ile Ezra Griffith'in kültürlerarası klinik pra ik konularındaki ders kitapları faydalı ilkeler, fikirler ve başka çalışmalara atıflar sunar. Lillian Comas-Diaz'ın beyaz olmayan insanlarla yapılan çalışmalara etnopolitik bir yaklaşım üzerine 2000 tarihli makalesi, etnopolitik teori ve pratiğe kısa, öz ve referansları anlaşılabilir bir şekilde verilmiş bir giriş mahiyetindedir.

İlaç yazan ya da danışanlarını kendilerine ilaç yazacak sağlık uzmanlarına yönlendiren terapistlerin psikofarmakolojik müdahalelerin etkisine tesir edebilecek biyolojik etmenlerin farkında olması da şarttır. Afrika veya Asya kökenli danışanların, klinik testlerde orantısız ölçüde çoğunluk olan Avrupa kökenli kişilere kıyasla ilaçları farklı şekillerde metabolize etmesine yol açabilen genetik etmenlerin kullanışlı bir değerlendirmesi için bakınız: Schraufnagel ve diğ. 2006.

Jerome Agel'ın profesyonel tarafsızlık hakkındaki olumsuz yorumları, *Radical Therapist* dergisinden 1973'te derlenen makalelerin oluşturduğu ve *Zor Zamanlar* (*Rough Times*) adıyla basılan ikinci antolojinin ix numaralı sayfasında bulunabilir. Pilar Hernandez, "terapistin inandığı değerleri açıkça ve doğrudan paylaşması" taraftarıdır. Terapide nötrlükle ilgili bu ve başka yorumları 2002 tarihli makalesinin 24. sayfasında bulunabilir.

Colin David Butler'ın sağlık uzmanlarının geçmişte dikkat çekici nükleer gelişmelerde oynadığı ve ileride çevresel tehlike arz eden tüketim seviyelerinin azaltılmasında oynayabileceği muhtemel rolle ilgili yorumları, 1997 tarihli makalesinin 212. sayfasında yer alır.

Ofer Zur'un psikoterapistlerin nükleer silahlarla ilgili sorumlulukları üzerine yorumları ve alıntıları, nükleer tavırlar ve ruhsal uyuşma üzerine 1990'da yayımladığı makalesinin 208. sayfasında bulunabilir. Robert Gregory'nin birçok başka soruna yol açan ruhsal uyuşma üzerine 2003 tarihli makalesi, "ne olduğunu nasıl anlayacağına ve ardından nasıl müdahale edeceğine dair fikirleri olması gerektiğini" (s. 235) iddia ettiği psikologlara yönelik daha bile güçlü bir eylem çağrısı ihtiva eder.

Ruhsal uyuşmanın tanımı Robert J. Lifton'ın 1990 tarihli *Soykırım Zihniyeti* (*The Genocide Mentality*) eserinin 13. sayfasından alıntılanmıştır.

Cemaatlere İpuçları

Critical Mass hakkında daha fazla bilgi için www.critical-mass.org adresini ya da yerel IndyMedia merkezinizi ziyaret edin.

Kim Lacy Rogers'ın aktivistler ve cemaatleri ile ilgili yorumları, 1994 tarihli makalesinin 33. sayfasındadır.

Travma Kültürü

Sandra Bloom ve Michael Reichert'ın travma etrafında şekillenen insan toplumlarıyla ilgili alıntısı, benim travma kültürü dediğim, onlarınsa travmanın örgütlediği toplum adını verdiği konuda çok etkili ve ikna edici bir tartışmayı da içeren 1998 tarihli *Tanık Olmak* (*Bearing Witness*) kitaplarının ikinci sayfasında bulunabilir.

Fillerin son zamanlarda gösterdiği sıkıntı belirtilerinin rahatsız edici bir değerlendirmesi için Caroline Williams'ın *New Scientist* dergisindeki "Uçurumun Kenarındaki Filler" ("*Elephants on the Edge*") başlıklı makalesine bakınız. *Hindustan Times*'ta yazan Shali Ichaman, avcıların filleri öldürmek için kullandığı kimi korkunç yöntemleri tarif eder. Fillerin insan saldırganlığına karşı direnme yollarının bir tartışması için, *Bir Devrim Ateşi Tutuşturmak* (*Igniting a Revolution*) antolojisindeki "Fillerle Birlikte Tepinmek" ("*Stomping with the Elephants*") başlıklı makaleme bakınız.

Anna Freud henüz büluğ çağındayken babasının ihlalci ilgilerine boyun eğmeye zorlandı. Psikoanalitik araştırma yapma iddiasındaki babası, en mahrem düşünceleri ve rüyalarının yanı sıra cinsel fantezilerini ve mastürbasyon pratiklerini de kendisine gün be gün anlatmasında ısrar etti. Bugün büluğ çağındaki kızını kendisiyle her gün cinsel fantezilerini en ufak detayına kadar konuşmaya zorlayan her adamı haklı olarak cinsel anlamda istismarcı olarak tanımlarız. Adamın kızına en küçük mahrem alan bile bırakmamasını, özel düşüncelerini kendine saklamasına dahi izin vermemesini de duygusal istismar olarak görürüz.

Anna Freud'un saldırganla özdeşlik kurma ve başka psikolojik manevralarla ilgili zekice tartışması, kitabı *Ben ve Savunma Mekanizmaları*'nda bulunabilir.

Güçlü bir tanrıyla kurulan özdeşlik bağlamında korumacı saldırganlık örnekleri için Donald Akenson'ın Güney Afrika, İsrail ve Ulster hakkındaki değerli kitabına bakınız.

General Boykin, "benim tanrım onunkinden büyüktü" yorumunu Ocak 2003'te Florida'nın Daytona şehrinde First Baptist Kilisesi'nde konuşurken yaptı. O vakit haberlere epey konu olmuştu. Uluslararası Af Örgütü'nün 2004 tarihli bir raporuna göre, Darfur'da milisler mezalim yaparken Arap kadınlar düzenli olarak "tanrınızı öldürdük" ve benzeri tacizkâr sözlerle şarkı söylüyordu.

Irk değiştirme ile ilgili istatistikler, Stetson Kennedy'nin *Jim Crow Rehberi*'nde (*Jim Crow Guide*) bulunabilir.

Travmatojenik kültürel etmenlerle ilgili paragrafta Sandra Bloom ve Michael Reichert'tan yaptığım alıntılar, 1998 tarihli kitaplarının sırasıyla 18, 25 ve 41. sayfalarında bulunabilir.

İlişkilere şiddetin davetsiz girmesi ile ilgili Bloom ve Reichert alıntısı kitaplarının xiii numaralı sayfasındadır. Martín-Baró'nun şiddete bir çözüm olarak şiddetle ilgili yorumu, yazılarının 1994 tarihli derlemesinin 114. sayfasında bulunabilir.

İklim değişikliğine karşı eylemsizliğin sebepleri ile ilgili araştırmalar için bakınız: Cairns 2004; Kollmuss ve Agyeman 2002; Optow ve Weiss 2000; Stamm, Clark ve Eblacas 2000; Stern 1992; Stoll-Kleeman, O'Riordan ve Jaeger 2001 ve Ungar 2000. Aynı derecede vahim nükleer silahlar sorunu konusunda eylem ve eylemsizlik üzerine araştırmalar için bakınız: Gilbert 1998; Macy 1983 ve Zur 1990.

Antonius Robben'ın saldırıya uğramış toplumlarla ilgili yorumları, Arjantin'le ilgili makalesinin 147. sayfasındadır.

Susan Brison'ın travmanın düşünme yetisi üzerindeki tesiri hakkındaki yorumları, tecavüzün neticesi üzerine yazdığı kitabının ix numaralı sayfasında bulunabilir.

Kendisini ismiyle anmama izin veren "Şişko"ya teşekkürler.

Babette Rothschild, "danışan güvende olmadığı ve/veya travmatize edici bir ortamda yaşıyorsa travmayı çözmek mümkün değildir" (s. 87) der. Birçok travma uzmanı benim sığınak dediğim, onlarınsa güvenlik dediği şeyi geliştirmenin önemi hakkında tipik olarak böyle şeyler söyler. Neyse ki genel kanı yanlış, zira aksi halde hiçbirimizin paylaştığımız bu güvensiz ortamda hiçbir travmasını çözmesi mümkün olmazdı. Frank Neuner ve meslektaşlarının halen vahim koşullarda yaşamakta olan Ugandalı mültecilerle yaptıkları başarılı Anlatısal Yüzleştirme Terapisi uygulamasıyla ilgili 2004 tarihli raporun gösterdiği gibi, devam eden travma koşullarında dahi posttravmatik stresi atlatmak mümkün. Yine de dünyayı güvenli bir yer yapana dek hiçbirimizin tamamıyla bütün olamayacağına katılıyorum. Doğal afetlerin ya da trajik kazaların vuku bulmadığı bir dünyadan değil, şiddet etrafında örgütlenmemiş ve dünya ile diğer hayvanların travmatik sömürüsüne bağımlı olmayan bir toplumsal dünyadan bahsediyorum.

Dünyaya verdiğimiz zararı tersine döndürmek için bir şeyler yapabilecek yegâne kişiler "belki de" bizizdir diyorum. Emin olmamamın sebebi balinaların ve fillerin ne yapacağını veya biyosferin bizi ortadan kaldırıp kendini onarma kudreti olup olmadığını bilmemem.

İnsanlar olarak nüfusumuzun aşırı düzeye ulaştığının birçok kanıtı var. Yeni bir araştırma ABD'de doğan bir bebeğin göbek bağından alınan kanda ortalama 200 zirai ve endüstriyel kimyasal olduğunu tespit etti. Detaylar için Houlihan ve diğerleri tarafından yazılan 2005 tarihli Çevre Çalışma Grubu (*Environmental Working Group*) raporuna bakınız.

Kentli gençlerin şiddete maruz kalma oranı ve bunun üzerlerindeki tesiri ile ilgili bilgi için Buka, Stichick, Birdthistle ve Felton'ın 2001 tarihli raporuna bakınız.

Savaş sonrası Mozambik'te travma temelli utancın geleneksel yöntemlerle tedavisi konusunda detaylar için bakınız: Errante 1999.

Bir Hint köyünde kast sisteminin en alt tabakası olan dokunulamazlığın ortadan kalkmasını ve cinsiyetçiliğin azalmasını sağlayan yağmur suyunu yeniden sahiplenme projesiyle ilgili bilgi için bakınız: Sanyal 2004.

Afganistan'da etnik azınlıktan kadınların sebze yetiştirerek, yiyerek ve satarak ekonomik, siyasi ve fiziksel refahlarını geliştirmesini sağlayan projenin detayları için Constable'ın 2004 tarihli eserine bakınız.

Korkuya Karşı Hakikat

Güney Afrika'nın ilk çok ırklı hükümeti, ırk ayrımı dönemindeki adaletsizliklerin intikamı peşinde koşmak yerine, geçmiş siyasi şiddetin hem faillerinin hem kurbanlarının konuşabileceği bir Hakikat ve Uzlaşma Komisyonu kurdu. Cinsel saldırıdan sağ kalanlar, öykülerini anlatarak sessizliğe meydan okudukları ve analizlerini paylaştıkları kamuya açık "sen de anlat" etkinlikleri düzenler. O Güney Afrika hükümetinin geçmiş hükümetin baskılarına verdiği ezber bozan tepkinin detaylarını öğrenmek için Hakikat ve Uzlaşma Komisyonu'nun internet sitesini ziyaret edebilirsiniz: www.doj.gov.za/trc. Judith Herman *Travma ve İyileşme*'sinde "sen de anlat" etkinliklerinden bahseder.

1997 Kanlı Pazar anmasının bir betimlemesi ve 1972 katliamının Derry şehri sakinleri üzerindeki travmatik tesirinin zekice bir tartışması için, Graham Dawson'ın "Travma, Mekân ve Bellek Politikası" ("*Trauma, Place and the Politics of Memory*") başlıklı makalesine bakınız. (Gençlerin şiirinden alıntılanan dizeler 167. sayfada bulunabilir.) Yalanların sebep olduğu ikincil travma yüzünden Britanya Hükümeti kendi hakikat komisyonunu kurdu: *Kanlı Pazar Soruşturması* (*The Bloody Sunday Inquiry*). 1998 soruşturmasının kararları ve raporları dahil daha fazla bilgi için bakınız: www.bloody-sunday-inquiry.org.uk

Yurtiçi şiddet başladığında barış aramak için çeşitli ulusların kullanmış olduğu yöntemlerin bir kıyaslaması için Andrew Rigby'nin *Adalet ve Uzlaşma* (*Justice and Reconciliation*) eserine bakınız. Güney Afrika gibi bazıları sahici hatırlamaya odaklandı; ancak İspanya gibi diğerleri unutmayı seçti. Yakın ABD tarihinde hatırlama ve unutmanın psikolojik politikasının zekice bir analizi için Marita Sturken'ın *Düğüm Olmuş Anılar* (*Tangled Memories*) eserine bakınız.

Hayvanlar Biziz

Savaşa karşı ekonomik bir doğrudan eylem taktiğiyle ilgili bir tartışma için "Gelin bir gösteri sahneleyelim! ABD Barış Hareketinin Görünümü ve Gerçekliği" ("*Let's Put on a Show!" Spectacle versus Reality in the U.S. Peace Movement*") başlıklı makaleme bakınız. Deniz aşırı ülkelerdeki ABD saldırganlığına karşı ekonomik doğrudan eylem kullanmak için devam eden çokuluslu kampanya hakkında bilgi edinmek için bakınız: www.boycottbush.org

Tüketiminizi azaltmanın frigan (*freegan*) yoluyla ilgili bilmeniz gereken her şey için freegan.info adresini ziyaret edebilirsiniz. Böyle bir azaltmanın gerekliliğinden en ufak şüpheniz varsa Colin David Butler'ın tüketimin dünyanın her yanında yaptığı patlama ile ilgili makalesini okuyun. Kendisi bu durumun "çevreye karşı bir çeşit totaliterliğe" (s. 211) denk bir "ekonomik patoloji" (s. 209) biçimi olduğunu, bu yüzden insanların derin ve yıkıcı bir inkâr içinde olduğunu iddia eder.

Şiddetin tanımı üzerine derin düşüncelerimin ürünü olan makalem "Stomping with the Elephants"tan faydalanabilirsiniz.

Sağaltıcı adalet (*restorative justice*) teorisi ve pratiği ile ilgili bilgi için www.restorativejustice.org adresini ziyaret ediniz. Ayıplamayı genelde, özellikle de depresyon veya posttravmatik stres belirtileriyle ilişkiliyse tasvip etmemekle birlikte, bazı kültürlerde suçlar işlemiş insanlar üzerinde cemaat kınamasının nihayetinde yeniden entegre ettirici bir etkisi varmış gibi gözüktüğünün dikkate alınması gerektiğini düşünüyorum. Detaylar ve tartışma için John Braithwaite'in *Suç, Utanç ve Yeniden Entegrasyon* (*Crime, Shame and Reintegration*) kitabına bakınız.

Dünyadayız ve Dünyadasınız

"Tüm Çiçekler Nereye Kayboldu?" ("*Where Have All the Flowers Gone?*") şarkısı Pete Seeger tarafından 1961'de yazılmıştır.

İnsanları süperorganizmalar, yani birçok farklı organizmayı içeren kolektifler olarak görmenin mikrobiyolojik temelini anlamak için Gill ve diğerlerinin (2006) bulgusuna bakınız. Nayarani Ganesh'in insanları "mobil ekosistemler" olarak tanımlayışı ise *Times of India*'da bu bulgularla ilgili yazdığı başyazıdan alıntılandı.

Nükleer karşıtı eylemliliğe ket vurmuş olan çaresizliğin rolünün zekice bir tartışması için Joanna Macy'nin *Nükleer Çağda Ümitsizlik ve Kişisel Güç* (*Despair and Personal Power in the Nuclear Age*) eserine bakınız. Ümitsizliğin iklim değişikliğine yönelik eylemliliğe ket vurulmasında da aynı rolü oynadığını ve Macy'nin kimi çözümlerinin insanları küresel ısınmayla ilgili bir şeyler yapmaya teşvik etmekte de faydalı olacağını düşünüyorum. Robert J. Lifton'ın nükleer silahlara yönelik eylemsizliğin sebepleri bağlamında sıkça atıfta bulunulan ruhsal uyuşma kavramı, bence küresel ısınmayla ilgili eylemsizlik için de geçerli. Bu kitapta bahsi geçen meselelerle ilgili kaygı duyan herkes için Lifton'ın klasik metni *Kopuk Bağ* (*The Broken Connection*) kesinlikle okumaya değer.

Küresel ısınmaya karşı eylem noksanlığı ile ilgili ampirik araştırmalar için bakınız: Cairns 2004; Kollmuss ve Agyeman 2002; Optow ve Weiss 2000; Stamm, Clark ve Eblacas 2000; Stern 1992; Stoll-Kleeman, O'Riordan ve Jaeger 2001 ve Ungar 2000.

Zur (1990) "kendilerine evrenle bir olduklarını hissettiren sezgi sınırlarını aşkın (*transcendent*) bir deneyim" (s. 105) yaşamış kişilerin nükleer karşıtı aktivitelere katılmaya daha yatkın olduğunu rapor eder. Bu bulgu ekolojik aktivizm için de geçerli gibi duruyor. Doğal dünyadan ayrı değil onun bir parçası gibi hissetmeyi öğrenmenin önemi işte burada yatıyor.

Wangari Maathai kurucusu olduğu Yeşil Kuşak Hareketi (*Green Belt Movement*) ile yaptığı çalışmalar için aldığı Nobel Barış Ödülü'nü kabul etmek için 2004'te yaptığı dokunaklı konuşma boyunca su için yürümek zorunda kalan kadınlardan ve kızlardan bahsetti. Bu konuşmanın tam metni ve Maathai'nin özgeçmişi için www.nobel prize.org adresini ziyaret ediniz. Ağaç dikmenin nasıl barışa ve özgürlüğe yol açabileceğini anlamak için Green Belt Movement üzerine kendi yazdığı kitabı okuyabilir, daha fazla bilgi için www. greenbeltmovement. org adresini ziyaret edebilirsiniz.

Yalnız Değiliz

2002'de Arjantin'de çocuklar her gün besin yetersizliğinden ölüyordu ve dünyanın en büyük dördüncü gıda ihracatçısı olan bu ülke bu kriz esnasında hayvan eti, buğday, mısır ve soya fasulyesi ihracatlarını artırdı. Yoksul ülkelerin kendi yurttaşları açlık çekerken zengin ülkelere endüstri bitkileri satmasının birçok örneğinin en aşırılarından yalnızca bir tanesiyle ilgili daha fazla detay için Hannah Baldock'ın makalesine bakınız. Kıtlığın sebepleriyle ilgili daha fazla bilgi için www.globalhunger.net adresini ziyaret edin. ABD'deki gıda tüketimi ile başka yerlerdeki açlık arasındaki bağlantı ve bu konuda ne yapabileceğinizle ilgili bilgi için John Robbins'in *Gıda Devrimi*'ni (*The Food Revolution*) ve Moore Lappé'nin *Küçük Bir Gezegen İçin Uygun Beslenme*'sini (*Diet for a Small Planet*) okuyun.

Açlığın nasıl bir his olduğuyla ilgili milattan önce 322 ile 289 yılları arasında Hintlilerin yaptığı ekonomik antlaşmadaki kıtlık betimlemesini dikkate alın: "Açlığın azabıyla herkes yalnızca midesini düşünür oldu ve bu eziyet içinde karısına duyduğu aşkı, çocuklarına ilgi göstermeyi ve ebeveynlerine kibar bir saygı duymayı unuttu. (...) Her bir kişi diğer tüm canlılar pahasına kendini hayatta tutabilmek için yalnız başına savaşım verdi" (Dando 1980: 133). Sororkin'in (1975) benzer biçimde raporladığı gibi "Rusya'daki 1840 kıtlığı esnasında insanlar arasında fesat bir infial ortaya çıktı. Kocalar karılarını hiçbir sebep olmaksızın dövdü; yaşlı adamlar çocukları ve gelinlerini istismar etti; herkes başkalarını suçladı" (s. 64). Çoğuna çevresel etmenlerin değil insanların sebep olduğu kıtlıkların listesi çok uzun olduğu için bu tür öfke dolu boşluk tasvirleri boldur.

İnsan aktivitelerinin sebep olduğu soy tükenmelerinin oranlarıyla ilgili detaylar için bakınız: Levin ve Levin 2002.

Ella Baker (1903-1986), kolektif doğrudan eyleme bağlılığı ve cemaat örgütlenmelerine yönelik empatik yaklaşımı bütün bir öğrenci aktivist nesline ilham vermiş ve hâlâ yeni nesillere ilham veren Afrikalı-Amerikalı bir eşit yurttaşlık hakları aktivistiydi. Daha fazlasını öğrenmek için Barbara Ransby'nin *Ella Baker ve Siyahi Özgürlük Hareketi* (*Ella Baker and the Black Freedom Movement*) kitabını okuyabilirsiniz.

KAYNAKÇA

Bu liste bu kitabın hazırlanmasında danışılan tüm eserlerin eksiksiz referans bilgilerini içerir. Akademik çalışmalarda temayül yabancıya alıntılanmış ya da doğrudan atıfta bulunulmuş kaynakları listelemek olsa da ben ilhamlarımın tamamını sizinle paylaşmayı tercih ettim. Teşekkür metninde söylediğim gibi, hiçbir fikrimiz bütünüyle bize ait değildir. Dolayısıyla aşağıda adı geçen tüm eserlerin yazarlarına teşekkürlerimi sunuyorum.

Adams, Carol J. The Sexual Politics of Meat: A Feminist-Vegetarian Critical Theory. New York: Continuum, 1990; Türkçesi: Etin Cinsel Politikası: Feminist-Vejetaryen Eleştirel Kuram, çev. G. Tezcan ve M. E. Boyacıoğlu, İstanbul: Ayrıntı, 2013.

....., The Pornography of Meat. New York: Continuum, 2003.

Adams, David ve Sarah Bosch. "The myth that war is intrinsic to human nature discourages action for peace by young people." Essays on Violence içinde, Martin J. Ramirez, Robert A. Hinde ve Jo Groeble (haz.), s. 121–137. Sevilla: Publicaciones de la Universidad de Sevilla, 1987.

Agel, Jerome, (haz.) The Radical Therapist. New York: Ballantine, 1971.

....., (haz.) Rough Times. New York: Ballantine Books, 1973.

Akenson, Donald Harman. God's Peoples: Covenant and Land in South Africa, Israel, and Ulster. Ithaca, NY: Cornell University Press, 1992.

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Dördüncü Gözden Geçirilmiş Baskı (DSM-IV-TR). Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000.

Andrews University Nutrition Department. "Vegetarianism & Vegetarian Nutrition." 2004. http://www.vegetarian-nutrition.info.

Apprey, Maurice. "From the events of history to a sense of history: Aspects of transgenerational trauma and brutality in the African American experience." Analysts in the Trenches: Streets, Schools, War Zones içinde, Bruce Sklarew, Stuart W. Twemlow ve Sallye M.Wilkinson (haz.), s. 45–55. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, 2004.

Armony, Jorge L., Vincent Corbo, Marie Hélène Clément ve Alain Brunet. "Amygdala response in patients with acute PTSD to masked and unmasked emotional facial expressions." American Journal of Psychiatry, 162 (2005): s. 1961–1963.

Bagemihl, Bruce. Biological Exuberance: Animal Homosexuality and Natural Diversity. New York: St. Martin's Press, 1999.

Baldock, Hannah. "Child Hunger Deaths Shock Argentina." The Guardian (25 Kasım 2002).

Basoglu, M., Mineka M. Paker, T. Aker, M. Livanou ve S. Gök. "Psychological preparedness for trauma as a protective factor in survivors of torture." Psychological Medicine, 27 (1997): s. 1421–1433.

Bateson, Gregory. Steps to an Ecology of Mind. New York: Ballantine, 1972.

Becker, David. "The deficiency of the concept of posttraumatic stress disorder when dealing with victims of human rights violations." Beyond Trauma: Cultural and Societal Dynamics içinde, Rolf J. Kleber, Charles R. Figley ve Berthold P. R. Gersons (haz.), s. 99–110. New York: Plenum Press, 1995.

Benardez, Teresa. "The 'good enough' environment for 'good enough' mothering." The Inner World of the Mother içinde, Dale Mendell ve Patsy Turrini (haz.), s. 299–317. Madison, CT: Psychosocial Press, 2003.

Biglia, Barbara. "Some 'Latin'women activists' accounts: Reflections on political research." Feminism & Psychology, 16.1 (2006): s. 18–25.

Bloom, Sandra L. ve Michael Reichert. Bearing Witness: Violence and Collective Responsibility. New York: The Haworth Maltreatment and Trauma Press, 1998.

Boston Women's Health Book Collective. Our Bodies, Ourselves: A New Edition for a New Era. New York: Touchstone, 2005.

Boulanger, Ghislaine. "From voyeur to witness: Recapturing symbolic function after massive psychic trauma." Psychoanalytic Psychology, 22.1 (2005): s. 21–31.

Bragin, Martha. "The uses of aggression: Healing the wounds of war in a community context." Analysts in the Trenches: Streets, Schools, War Zones içinde, Bruce Sklarew, Stuart W. Twemlow ve Sallye M. Wilkinson (haz.), s. 169–193. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, 2004.

Braithwaite, John. Crime, Shame and Reintegration. Cambridge: Cambridge University Press, 1989.

Bremner, J. Douglas. "Alterations in brain structure and function associated with post-traumatic stress disorder." Seminars in Clinical Neuropsychiatry, 4.4 (Ekim 1999): s. 249–255.

Bremner, J. Douglas, Meena Narayan, Eric R. Anderson, Lawrence H. Staib, Helen L. Miller ve Dennis S. Charney. "Hippocampal volume reduction in major depression." American Journal of Psychiatry, 157 (Ocak 2000): s. 115–118.

Breslau, Joshua. "Cultures of Trauma." Culture, Medicine and Psychiatry, 28 (2004): s. 113–126.

Brison, Susan. Aftermath: Violence and the Remaking of a Self. Princeton, MA: Princeton University Press, 2002.

Brown, Laura. "Feminist paradigms of trauma treatment." Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 41.4 (2004): s. 464–471.

Bryant-Davis, Thelma. Thriving in the Wake of Trauma: A Multicultural Guide. Westport, CT: Praeger, 2005.

Buka, Stephen L., Theresa L. Stichick, Isolde Birdthistle ve Felton J. Earls. "Youth exposure to violence: Prevalence, risks, and consequences." American Journal of Orthopsychiatry, 71.3 (Temmuz 2001): s. 298–310.

Butler, David Colin. "The consumption bomb." Medicine, Conflict and Survival, 13 (1997): s. 209–218.

Bynum, Bill. "Discarded diagnoses: Drapetomania." The Lancet, 356 (4 Kasım 2000): s. 1615.

Cairns, John, Jr. "Is human society in denial regarding the tough questions about sustainability?" Ethics in Science and Environmental Politics (2004): s. 53–63.

Chester, Barbara. " 'That which does not destroy me': Treating survivors of political torture." Handbook of Post-Traumatic Therapy içinde, Mary Beth Williams ve John F. Sommer (haz.), s. 240–251. Westport, CT: Greenwood Press, 1994.

Cienfuegos, Ana Julia ve Christina Monelli. "The testimony of political repression as a therapeutic instrument." American Journal of Orthopsychiatry, 53.1 (1983): s. 43–51.

Comas-Diaz, Lillian. "An ethnopolitical approach to working with people of color." American Psychologist, 55.11 (Kasım 2000): s. 1319–1325.

Comas-Diaz, Lillian ve Ezra E.H. Griffith (haz.), Clinical Guidelines in Cross-Cultural Mental Health. New York: Wiley, 1988.

Constable, Pamela. "Harvesting the roots of a new revolution: Some Afghan women find economic freedom, dietary benefits in vegetable crops." Washington Post (22 Ağustos 2004): s. A22.

Courtois, Christine A. "Complex trauma, complex reactions: Assessment and treatment." Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 41.4 (2004): s. 412–425.

Cycle Circus Collective. "Bikes across borders." World War 3 Illustrated, 33 (2002): s. 46–51.

Dando, W. A. The Geography of Famine. Londra: Edward Arnold, 1980.

Darwin, Charles. The Expression of the Emotions in Man and Animals. New York: Philosophical Library, 1955.

Davidson, Paul R. ve Kevin C.H. Parker. "Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): A meta-analysis." Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69.2 (Nisan 2001): s. 305–316.

Davis, Brenda ve Vesanto Melina. Becoming Vegan: The Complete Guide to Adopting a Healthy Plant-Based Diet. Summertown, TN: Book Publishing Company, 2000.

Dawson, Graham. "Trauma, Place and the Politics of Memory: Bloody Sunday, Derry, 1972–2004" History Workshop Journal, 59 (2005), s. 151–178.

DeMeo, James. "The origins and diffusion of patrism in Saharasia c. 4000 BCE: Evidence for a worldwide, climate-linked geographical pattern in human behavior." World Futures, 30 (1991): s. 247–271.

DePrince, Anne ve Jennifer J. Freyd. "Dissociative tendencies, attention, and memory." Psychological Science, 10.5 (1999): s. 449–452.

Dewsbury, Donald A. "Early interactions between animal psychologists and animal activists and the founding of the APA Committee on Precautions in Animal Experimentation." American Psychologist, 45.3 (1990): s. 315–327.

Diamond, Michael A. ve Guy B. Adams. "The psychodynamics of ethical behavior in organizations." American Behavioral Scientist, 43.2 (Ekim 1999): s. 245–263.

Dominelli, Lena. Anti-Oppressive Social Work: Theory and Practice. New York: Palgrave Macmillan, 2002.

Dopheide, Julie ve Susie Park. "The psychopharmacology of anxiety." Psychiatric Times, 19.3 (Mart 2002).

Dror, Otniel E. "Techniques of the brain and the paradox of emotions, 1880–1930." Science in Context, 14.4 (2001): s. 643–660.

Dwairy, Marwan. "Debriefing interventions for stressful events among collective societies: The case of Palestinian-Arabs in Israel." Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies, 2005.1 (2005).

Ehlers, Anke, Andreas Maercker ve Anne Boos. "Posttraumatic stress disorder following political imprisonment: The role of mental defeat, alienation, and perceived permanent change." Journal of Abnormal Psychology, 109.1 (2000): s. 45–55.

Erikson, Kai. "Notes on trauma and community." American Imago, 48.4 (1991): s. 455–472.

Errante, Antoinette. "Peace Work as Grief Work in Mozambique and South Africa: Postconflict Communities as Context for Child and Youth Socialization." Peace and Conflict, 5.3 (1999): s. 261–279.

Fanon, Franz. The Wretched of the Earth. New York: Grove Press, 1963; Türkçesi: Yeryüzünün Lanetlileri, çev. Ş. Süer, İstanbul: Versus Kitap, 2016.

Farrow, Tom F. D., Michael D. Hunter, Iain D. Wilkinson, Camal Gouneea, Diane Fawbert, Roger Smith, Kwang-Hyuk Lee, Suzanne Mason, Sean A. Spence ve Peter W. R. Woodruff. "Quantifiable change in functional brain response to empathic and forgivability judgements with resolution of posttraumatic stress disorder." Psychiatry Research: Neuroimaging, 140 (2005): s. 45–53.

Feldman, Susan C., David Read Johnson ve Marilyn Ollayos. " The Use of Writing in the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorders." Handbook of Post-Traumatic Therapy içinde, Mary Beth Williams ve John F. Sommers (haz.), s. 366–385. Westport, CT: Greenwood Press, 1994.

Feminist Therapy Institute. "Feminist Therapy Code of Ethics." 2000. www.feministt herapyinstitute.org/ethics.htm.

Fiske, Susan T. "People's reactions to nuclear war: Implications for psychologists." American Psychologist, 42.3 (Mart 1987): s. 207–217.

Frankl, Viktor E. Psychotherapy and Existentialism. New York: Simon and Schuster, 1967.

Freud, Anna. The Ego and the Mechanisms of Defense, çev. Cecil Baines. New York: International Universities Press, 1966; Türkçesi: Ben ve Savunma Mekanizmaları, çev. Y. Erim, İstanbul: Metis, 2015.

Friedman, Matthew J. " Biological and Pharmacological Aspects of the Treatment of PTSD." Handbook of Post-Traumatic Therapy içinde, Mary Beth Williams ve John F. Sommer (haz.), s. 495–509. Westport, CT: Greenwood Press, 1994.

Ganesh, Narayani. "There's more to gut feeling than we thought." Times of India (4 Haziran 2006).

Ganung, Cynthia ve Michael Glenn. "People's Psychiatry Sheet 3: Suicide." Rough Times içinde, Jerome Agel (haz.), s. 162–166. New York: Ballantine Books, 1973.

Gerrity, Ellen, Terence M. Keane ve Farris Tuma (haz.), The Mental Health Consequences of Torture. New York: Kluwer Academic/ Plenum Publishers, 2001.

Gilbert, P., J. Pehl ve S. Allen. "The phenomenology of shame and guilt: An empirical investigation." British Journal of Medical Psychology, 67 (1994): s. 23–36.

Gilbert, Richard Karman. "The dynamics of inaction: Psychological factors inhibiting arms control activism." American Psychologist, 43.10 (Ekim 1988): s. 755–764.

Gill, Steven R., Steven R. Gill, Mihai Pop, Robert T. DeBoy, Paul B. Eckburg, Peter J. Turnbaugh, Buck S. Samuel, Jeffrey I. Gordon, David A. Relman, Claire M. Fraser-

Liggett ve Karen E. Nelson. "Metagenomic analysis of the human distal gut microbiome." Science, 312.5778 (2 Haziran 2006): s. 1355–1359.

Gist, Richard ve S. Joseph Woodall. "Social science versus social movements: The origins and natural history of debriefing." Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies, 1998.1 (1998).

Glenn, Michael. "People's Psychiatry Sheet 1: Handling Psychiatric Emergencies." Rough Times içinde, JeromeAgel (haz.), s. 151–155. New York: Ballantine Books, 1973.

Goldsmith, Rachel E., M. Rose Barlow ve Jennifer J. Freyd. "Knowing and not knowing about trauma: Implications for therapy." Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 41.4 (2004): s. 448–463.

Gregory, Robert J. "Venturing past psychic numbing: Facing the issues." Journal for the Psychoanalysis of Culture & Society, 8.2 (Güz 2003): s. 232–237.

Harrell, Shelly P. "A multidimensional conceptualization of racism-related stress: Implications for the well-being of people of color." American Journal of Orthopsychiatry, 70.1 (2000): s. 42–57.

Herman, Judith. Trauma and Recovery. New York: Basic Books, 1992; Türkçesi: Travma ve İyileşme, çev. T. Tosun, İstanbul: Literatür Yayıncılık, 2016.

Hernández, Pilar. "Trauma in war and political persecution: Expanding the concept." American Journal of Orthopsychiatry, 72.1 (2002): s. 16–25.

Hilderbrand, Lucas. "Retroactivism." GLQ, 12.2 (2006): s. 303–317.

Hill, Marcia ve Mary B. Ballou. The Foundation and Future of Feminist Therapy. Binghamton, NY: Haworth Press, 2005.

Houlihan, Jane, Timothy Kropp, Richard Wiles, Sean Gray ve Chris Campbell. Body Burden: The Pollution in Newborns. Washington, DC: Environmental Working Group, 2005.

Ittaman, Shali. "Hunters find ingenious ways to kill elephants." Hindustan Times (1 Mayıs 2003).

Izard, Carroll E. "Emotions in personality and culture." Ethos, 11.4 (Kış 1983): s. 305–312.

Jasper, James M. "The emotions of protest: Affective and reactive emotions in and around social movements." Sociological Forum, 13.3 (1998): s. 397–424.

Jones, James H. Bad Blood: The Tuskegee Syphilis Experiment. New York: Free Press, 1993.

jones, pattrice. "Attack of the terrorist fax." Press Action (Haziran 2004).

....., "Insurgent ideas." Infoshop News (3 Haziran 2004).

....., " 'Let's put on a show!' Spectacle versus reality in the U.S. peace movement." Press Action (14 Mart 2004).

....., "Mothers with monkeywrenches: Feminist principles and the ALF." Terrorists or Freedom Fighters: Reflections on the Liberation of Animals içinde, Steven Best ve Anthony J. Nocella, II (haz.), s. 137–156. New York: Lantern Books, 2004.

....., "Stomping with the elephants: Feminist principles for radical solidarity." Igniting a Revolution: Voices in Defense of the Earth içinde, Steven Best ve Anthony J. Nocella, II (haz.), s. 319–333. Oakland, CA: AK Press, 2006.

....., "Violation & liberation: Grassroots animal rights activists take on sexual assault." Earth First! Journal, 25.6 (Eylül 2005): s. 22–25.

....., "What's wrong with rights?" Satya (Ekim 2005), s. 38–41.

Kanninen, Katri, Raija-Leena Punamäki ve Samir Qouta. "The relation of appraisal, coping efforts, and acuteness of trauma to PTS symptoms among former political prisoners." Journal of Traumatic Stress, 15.3 (2002): s. 245–253.

Kennedy, Stetson. Jim Crow Guide. Boca Raton, FL: Florida Atlantic University Press, 1990.

King, Deborah K. "Multiple jeopardy, multiple consciousness: The context of a black feminist ideology." Signs, 14.1 (Ağustos 1988): s. 42–72.

Kirsh, I. "St. John's wort, conventional medication, and placebo: An egregious double standard." Complementary Therapies in Medicine, 11.3 (Eylül 2003): s. 193–195.

Kochman, Thomas. Black and White Styles in Conflict. Şikago: University of Chicago Press, 1981.

Kollmus, Anja ve Julian Agyman. "Mind the gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior?" Environmental Education Research, 8.3 (2002): s. 239–260.

Kovan, Jessica T. ve John M. Dirkx. " 'Being called awake': The role of transformative learning in the lives of environmental activists." Adult Education Quarterly, 53.2 (2003): s. 99–118.

Krakow, Barry, Dominic Melendrez, Teddy D. Warner, Richard Dorin, Ronald Harper ve Michael Hollifield. "To breathe, perchance to sleep: Sleepdisordered breathing and chronic insomnia among trauma survivors." Sleep Breath, 06 (2002): s. 189–202.

Lacey, Anita. "Spaces of justice: The social divine of global anti-capital activists' sites of resistance." Canadian Review of Sociology and Anthropology, 42.4 (2005): s. 403–420.

Lago, Colin ve Barbara Smith (haz.), Anti-discriminatory Counselling Practice. Londra: Sage, 2002.

Lappé, Frances Moore. Diet for a Small Planet (20. Yıldönümü Basımı). New York: Ballantine Books, 1991.

Lawvere, S. ve M.C. Mahoney. "St. John's wort." American Family Physician, 72.11 (Aralık 2005): s. 2249–2254.

Levin, Phillip S. ve Donald A. Levin. "The real biodiversity crisis." American Scientist, 90.1 (2002): s. 6–8.

Lewis, Helen B. Shame and Guilt in Neurosis. New York: International Universities Press, 1971.

Lifton, Robert J. "Beyond psychic numbing: A call to awareness." American Journal of Orthopsychiatry, 52.4 (1982): s. 619–627.

....., The Broken Connection. New York: Simon & Schuster, 1979.

....., The Genocidal Mentality: Nazi Holocaust and Nuclear Threat. New York: Basic Books, 1990.

Linde, K., M. Berner, M. Egger ve C. Mulrow. "St. John's wort for depression: Meta-analysis of randomised controlled trials." British Journal of Psychiatry, 186 (Şubat 2005): s. 99–107.

Lingis, Alphonso. Dangerous Emotions. Berkeley: University of California Press, 2000.

Lorde, Audre. Sister Outsider. Freedom, CA: Crossing Press, 1984.

Lowe, Geoff. "Cognitive psychology and the biomedical foundations of writing therapy." Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and

Psychotherapy içinde, Gillie Bolton (haz.), s. 18–24. New York: Taylor & Francis, 2004.

Luepnitz, Deborah. "Orwell, Winnicott, and Lacan: Notes of a psychoanalyst from Project H.O.M.E." Psychoanalysis, Culture & Society, 10 (2005): s. 328–334.

Lutz, Catherine ve Geoffrey M. White. "The anthropology of emotions." Annual Review of Anthropology, 15 (1986): s. 405–436.

Maathai, Wangari. The Green Belt Movement. New York: Lantern Books, 2004.

Macy, Joanna Rogers. Despair and Personal Power in the Nuclear Age. Philadelphia: New Society Publishers, 1983.

Maercker, A. ve M. Schützwohl. "Long-term effects of political imprisonment: A group comparison." Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 32.8 (Kasım 1997): s. 435–442.

Maguire, Eleanor A., David G. Gadian, Ingrid S. Johnsrude, Catriona D. Good, John Ashburner, Richard S. J. Frankowiak ve Christopher D. Frith. "Navigation-related structural change in the hippocampi of taxi drivers." Proceedings of the National Academy of Sciences, 97.8 (11 Nisan 2000): s. 4398–4403.

Martín-Baró, Ignacio. Writings for a Liberation Psychology. Adrianne Aron ve Shawn Corne (haz.), Cambridge, MA: Harvard University Press, 1994.

May, Rollo (haz.), Existential Psychology. New York: Random House, 1960.

May, Rollo, Ernest Angel ve Henri F. Ellenberger (haz.), Existence. New York: Basic Books, 1958.

McAdam, Doug. "Recruitment to high-risk activism: The case of Freedom Summer." American Journal of Sociology, 91.1 (Temmuz 1986): s. 64–90.

McNally, Richard J. "EMDR and Mesmerism: A comparative historical analysis." Journal of Anxiety Disorders, 13 (1999): s. 225–236.

Mebane-Francescato, Donata ve Susan Jones. "Radical psychiatry in Italy: Love is not enough." Rough Times içinde, Jerome Agel (haz.), s. 43–49. New York: Ballantine Books, 1973.

Menninger, Karl. The Vital Balance: The Life Process in Mental Health and Illness. New York: Viking, 1963.

Meyers, S. "Use of neurotransmitter precursors for treatment of depression." Alternative Medicine Review, 5.1 (Şubat 2000): s. 64–71.

Miller, Alice. For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child Rearing and the Roots of Violence. New York: Farrar, Straus & Giroux, 1983.

Moodley, Roy. "Outside race, inside gender: A good enough 'holding environment' in counseling and psychotherapy." Counselling Psychology Quarterly, 18.4 (Aralık 2005): s. 319–328.

Moraga, Cherríe ve Gloria Anzaldoea (haz.), This Bridge Called My Back: Writings by Radical Women of Color. New York: Kitchen Table, 1983.

Murray, Michael ve Joseph Pizzorno. Encyclopedia of Natural Medicine. Rocklin, CA: Prima Publishing, 1998; Türkçesi: Doğal Tıp Ansiklopedisi, çev. M. Tuna ve Z. Uzunyayla, İstanbul: Saga Yayınları, 2006.

Naitoh, P., T. L. Kelly ve C. Englund. "Health effects of sleep deprivation." Occupational Medicine, 5.2 (1990): s. 209–237.

Neuner, Frank, Margarete Schauer, Christine Klaschik, Unni Karunakara ve Thomas Elbert. "A comparison of Narrative Exposure Therapy, Supportive Counseling, and Psychoeducation for Treating Posttraumatic Stress Disorder in an African Refugee Settlement." Journal of Counseling and Clinical Psychology, 72.4 (2004): s. 579–587.

Opotow, Susan ve Leah Weiss. "Denial and the process of moral exclusion in environmental conflict." Journal of Social Issues, 56.3 (2000): s. 475–490.

Ortiz, Dianna. "The survivor's perspective: Voices from the center." The Mental Health Consequences of Torture içinde, Ellen Gerrity, Terence M.Keane ve Farris Tuma (haz.), s. 13–34. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers, 2001.

Ozer, Emily J. "Predictors of posttraumatic stress disorder and symptoms in adults: A meta-analysis." Psychological Bulletin, 129.1 (2003): s. 52–73.

Patterson, Charles. Eternal Treblinka: Our Treatment of Animals and the Holocaust. New York: Lantern Books, 2002.

Phan, K. Luan, Tor Wager, Stephan F. Taylor ve Israel Liberzon. "Functional Neuroanatomy of emotion: A meta-analysis of emotion activation studies in PET and fMRI." NeuroImage, 16 (2002): s. 331–348.

Pharr, Suzanne. Homophobia: A Weapon of Sexism. Little Rock, AR: Women's Project, 1988.

Pittler, Max ve Edzard Ernst. "Efficacy of Kava extract for treating anxiety: Systematic review and meta-analysis." Journal of Clinical Psychopharmacology, 20.1 (Şubat 2000): s. 84–89.

Pynoos, Robert S., Alan M. Steinberg, Grete Dyb, Armen K. Goenjian, Sue-Huei Chen ve Melissa J. Brymer. "Reverberations of danger, trauma, and PTSD on group dynamics." Analysts in the Trenches: Streets, Schools, War Zones içinde, Bruce Sklarew, Stuart W. Twemlow ve Sallye M. Wilkinson (haz.), s. 1–22. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, 2004.

Ransby, Barbara. Ella Baker and the Black Freedom Movement: A Radical Democratic Vision. Durham: University of North Carolina Press, 2003.

Reeve, Johnmarshall. Understanding Motivation and Emotion. Fort Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich, 1992.

Rigby, Andrew. Justice and Reconciliation: After the Violence. Boulder, CO: Lynne Rienner Publishers, 2001.

Robben, Antonius C. G. M. "How traumatized societies remember: The aftermath of Argentina's dirty war." Cultural Critique, 59 (Kış 2005): s. 120–164.

Robbins, John. The Food Revolution. Berkeley, CA: Conari Press, 2001.

Rogers, Carl R. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1961; Türkçesi: Kişi Olmaya Dair, çev. A. Babacan, İstanbul: Okuyan Us, 2011.

Rogers, Kim Lacy. "Trauma redeemed: The narrative construction of social violence." Interactive Oral History Interviewing içinde, Eva M. McMahan ve Kim Lacy Rogers (haz.), s. 31–46. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1994.

Ross, Marc Howard. " 'Good-enough' isn't so bad: Thinking about success and failure in ethnic conflict management." Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology, 61.1 (2000): s. 27–47.

Rothschild, Babette. The Body Remembers: The Psychobiology of Trauma and Trauma Treatment. New York: Norton, 2000.

Rothenberg, Paula S. (haz.), Racism and Sexism: An Integrated Study. New York: St. Martin's Press, 1988.

Roy-Byrne, Peter P., Alexander Bystritsky, Joan Russo, Michelle G. Craske, Cathy D. Sherbourne ve Murray B. Stein. "Use of herbal medicine in primary care patients with mood and anxiety disorders." Psychosomatics, 46.2 (2005): s. 117–122.

Sanyal, Sourav. "When the rains washed away a village's shame: Johranpur dumps untouchability, finds prosperity in rainwater harvesting." Indian Express (31 Mayıs 2004), s. A1.

Satterfield, Terre. "Emotional agency and contentious practice: Activist disputes in old-growth forests." Ethos, 32.2 (2004): s. 233–256.

Saunders, Kerrie K. The Vegan Diet as Chronic Disease Prevention. New York: Lantern Books, 2003.

Schieffelin, Edward L. "Anger and shame in the tropical forest: On affect as a cultural system in Papua New Guinea." Ethos, 11.3 (Güz 1983): s. 181–191.

Schraufnagel, Trevor J., Amy W. Wagner, Jeanne Miranda ve Peter P. Roy-Byrne. "Treating minority patients with depression and anxiety: What does the evidence tell us?" General Hospital Psychiatry, 28.1 (2006): s. 27–36.

Schulz, V. "Safety of St. John's wort extract as compared to synthetic antidepressants." Phytomedicine, 13.3 (Şubat 2006): s. 199–204.

Shalhoub-Kevorkian, Nadera. "Voice therapy for women aligned with political prisoners: A case study of trauma among Palestinian women in the second Intifada." Social Service Review (Haziran 2005): s. 322–343.

Shange, Ntozake. Nappy Edges. New York: St. Martin's Griffin, 1991.

Shaw, K., J. Turner ve C. del Mar. "Are tryptophan and 5-hydroxytryptophan effective treatments for depression? A meta-analysis." Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 36.4 (Ağustos 2002): s. 488–491.

Sheff, Thomas J. ve Suzanne M. Retzinger. Emotions and Violence: Shame and Rage in Destructive Conflicts. Lexington, MA: Lexington Books, 1991.

Sherman, Jeffrey J. "Effects of psychotherapeutic treatments for PTSD: A meta-analysis of controlled clinical trials." Journal of Traumatic Stress, 11.3 (1998): s. 413–435.

Sklarew, Bruce, Janice Krupnick, Dottie Ward-Wimmer ve Carol B. Napoli. "The school-based mourning project: A preventive intervention in the cycle of inner-city violence." Analysts in the Trenches: Streets, Schools, War Zones içinde, Bruce Sklarew, Stuart W. Twemlow ve Sallye M. Wilkinson (haz.), s. 196–210. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, 2004.

....., Stuart W. Twemlow ve Sallye M.Wilkinson. "The community psychoanalyst." Analysts in the Trenches: Streets, Schools, War Zones içinde, Bruce Sklarew, Stuart W. Twemlow ve Sallye M.Wilkinson (haz.), xiii–xix. Hillsdale, NJ: The Analytic Press, 2004.

Smith, Barbara (haz.), Home Girls: A Black Feminist Anthology. New York: Kitchen Table, 1983.

Sorokin, P.A. Hunger as a Factor in Human Affairs. Gainesville: University of Florida Press, 1975.

Spiegel, Marjorie. The Dreaded Comparison: Human and Animal Slavery. New York: Mirror Books, 1997.

Spinella, Marcello. "Prefrontal substrates of empathy: Psychometric evidence from a community sample." Biological Psychology, 70 (2005): s. 175–181.

Spring, Dee. "Art therapy as visual dialogue." Handbook of Post-Traumatic Therapy içinde, Mary Beth Williams ve John F. Sommer (haz.), s. 337–351. Westport, CT: Greenwood Press, 1994.

Stamm, Keith R., Fiona Clark ve Paula Reynolds Eblacas. "Mass communication and public understanding of environmental problems: The case of global warming." Public Understanding of Science, 9 (2000): s. 219–237.

Stearns, Carol Zisowitz ve Peter N. Stearns. Anger: The Struggle for Emotional Control in America's History. Şikago: University of Chicago Press, 1986.

Stern, Paul C. "Psychological dimensions of global environmental change." Annual Review of Psychology, 43 (1992): s. 269–302.

Stoll-Kleeman, S., Tim O'Riordian ve Carlo C. Jaeger. "The psychology of denial concerning climate mitigation measures: Evidence from Swiss focus groups." Global Environmental Change (2001), s. 1–11.

Sturken, Marita. Tangled Memories: The Vietnam War, the AIDS Epidemic, and the Politics of Remembering. Berkeley: University of California Press, 1997.

Szasz, Thomas S. The Manufacture of Madness. New York: Dell, 1970; Türkçesi: Deliliğin İmalatı, İstanbul: Yerdeniz Yayınları, 2007.

Tal, Kali. Worlds of Hurt: Reading the Literature of Trauma. Cambridge: Cambridge University Press, 1996.

Taussig, Michael. "Culture of terror — Space of death: Roger Casement's Putumayo report and the explanation of torture." Comparative Studies in Society and History, 26.3 (Temmuz 1984): s. 467–497.

Taylor, Bron. "The religion and politics of Earth First!" The Ecologist, 21.6 (1993): s. 258–266.

Taylor, Daniel J., Kenneth L. Lichstein ve H. Heith Durrence. "Insomnia as a health risk factor." Behavioral Sleep Medicine, 1.4 (2003): s. 227–247.

Taylor, Verta."Identity politics as high-risk activism: Career consequences for lesbian, gay, and bisexual sociologists." Social Problems, 42.2 (Mayıs 1995): s. 252–273.

Teicher, Martin H., Susan L. Andersen, Ann Polcari, Carl M. Anderson, Carryl P. Navalta, ve Dennis M. Kim. "The neurobiological consequences of early stress and childhood maltreatment." Neuroscience and Behavioral Reviews, 27 (2003): s. 33–44.

Turp, Maggie. "The many faces of self-harm." Psychodynamic Practice, 8.2 (Mayıs 2002): s. 197–217.

Ungar, Sheldon. "Knowledge, ignorance, and the popular culture: Climate change versus the ozone hole." Public Understanding of Science, 9 (2000): s. 297–312.

van der Kolk, Bessel A. "Posttraumatic therapy in the age of neuroscience." Psychoanalytic Dialogues, 12.3 (2002): s. 381–392.

....., "The psychobiology and psychopharmacology of PTSD." Human Psychopharmacology, 16 (2001): s. S49–S64.

....., "The role of the group in the origin and resolution of the trauma response." In Psychological Trauma içinde, Bessel A. van der Kolk (haz.), s. 153–171. Washington, DC: American Psychiatric Press, 1987.

....., ve Onno van der Hart. "The intrusive past: The flexibility of memory and the engraving of trauma." American Imago, 48.4 (1991): s. 425–454.

Van Buskirk, William ve Dennis McGrath. "Organizational cultures as holding environments: A psychodynamic look at organizational symbolism." Human Relations, 52.6 (1999): s. 805–832.

Vasagar, Jeevan ve Ewen MacAskill. "Arab women singers complicit in rape, says Amnesty report." The Guardian (20 Temmuz 2004).

Villarreal, Gerardo, Derek A. Hamilton, David P. Graham, Ira Driscoll, Clifford Qualls, Helen Petropoulos ve William M. Brooks. "Reduced area of the corpus callosum in posttraumatic stress disorder." Psychiatry Research: Neuroimaging, 131 (2004): s. 227–235.

Weine, Steven M., Alma Dzubur Kulenovic, Ivan Pavkovic ve Robert Gibbons. "Testimony psychotherapy in Bosnian Refugees: A pilot study." American Journal of Psychiatry, 155 (1998): s. 1720–1726.

Williams, Caroline. "Elephants on the edge." New Scientist, 189.2539 (18 Şubat 2006): s. 39–41.

Wilson, John P. "The Need for an Integrative Theory of Post-Traumatic Stress Disorder." In Handbook of Post-Traumaric Therapy içinde, Mary Beth Williams ve John F. Sommer (haz.), s. 3–18. Westport, CT: Greenwood Press, 1994.

Winkler, Cathy. "Rape as social murder." Anthropology Today, 7.3 (Haziran 1991): s. 12–14.

Winnicott, D.W. The Maturational Process and the Facilitating Environment. Madison, CT: International Universities Press, 1965.

Winter, Deborah Du Nann. Ecological Psychology: Healing the Split between Planet and Self. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2003.

Wright, Jeannie K. "The passion of science, the precision of poetry: Therapeutic writing—a review of the literature." Writing Cures: An Introductory Handbook of Writing in Counselling and Psychotherapy içinde, Gillie Bolton (haz.), s. 7–17. New York: Taylor & Francis, 2004.

Yalom, Irvin D., (Molyn Leszcz ile birlikte). The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Basic Books, 2005; Türkçesi: Grup Psikoterapisinin Teori ve Pratiği, çev. A. Tangör ve Ö. Karaçam, İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2002.

Zinn, Howard. A People's History of the United States: 1492–Present. New York: Harper Collins, 2005 [1980]; Türkçesi: Amerika Birleşik Devletleri Halklarının Tarihi: 1492'den Günümüze, çev. S. Sayan Özer, Ankara: İmge Kitabevi, 2005.

Zur, Ofer. "On nuclear attitudes and psychic numbing: Overview and critique." Contemporary Social Psychology, 14.2 (Haziran 1990): s. 96–119.

....., "War myths: Exploration of the dominant collective beliefs about warfare." Journal of Humanistic Psychology, 29.3 (1989): s. 297–327.

Bu kitap, şiddete ve adaletsizliğe karşı durup barış ve özgürlük için mücadele verirken kendi korkularıyla yüzleşmek zorunda kalanlar için. Her gün dünyanın dört bir yanında insanlar, inandıkları bir dava uğrunda çaba sarf ederken, yaptıkları işin korkutan ve dehşete düşüren sonuçlarıyla yüz yüze geliyor. Yaşanılan bu travmaları bazen kabul etmek bile başlı başına güç bir hal alıyor. Deneyimlenen bu travmalar, kimi zaman da, dünyanın, diğer hayvanların ve insanların sömürülmesinden kaynaklanıyor. pattrice jones, bu kitapta, hem bu travmaları kabul etmenin hem de onlarla başa çıkmayı ertelememenin ipuçlarını veriyor. Kendi ifadesiyle, kişilere 'bir nesne değil bir süreç, bir isim değil bir fiil' olduklarını fark ettirmeye çalışıyor.

jones'un bu çalışması bu tür travmatik deneyimler yaşamakla kalmayıp, bu deneyimleri yaşayanlara yardım etmek ve dünyamızdaki korku ve dehşeti azaltmak isteyen herkes için...



*dipnot
yayınları

ISBN-13: 978-605-2318-22-5
9 786052 318225