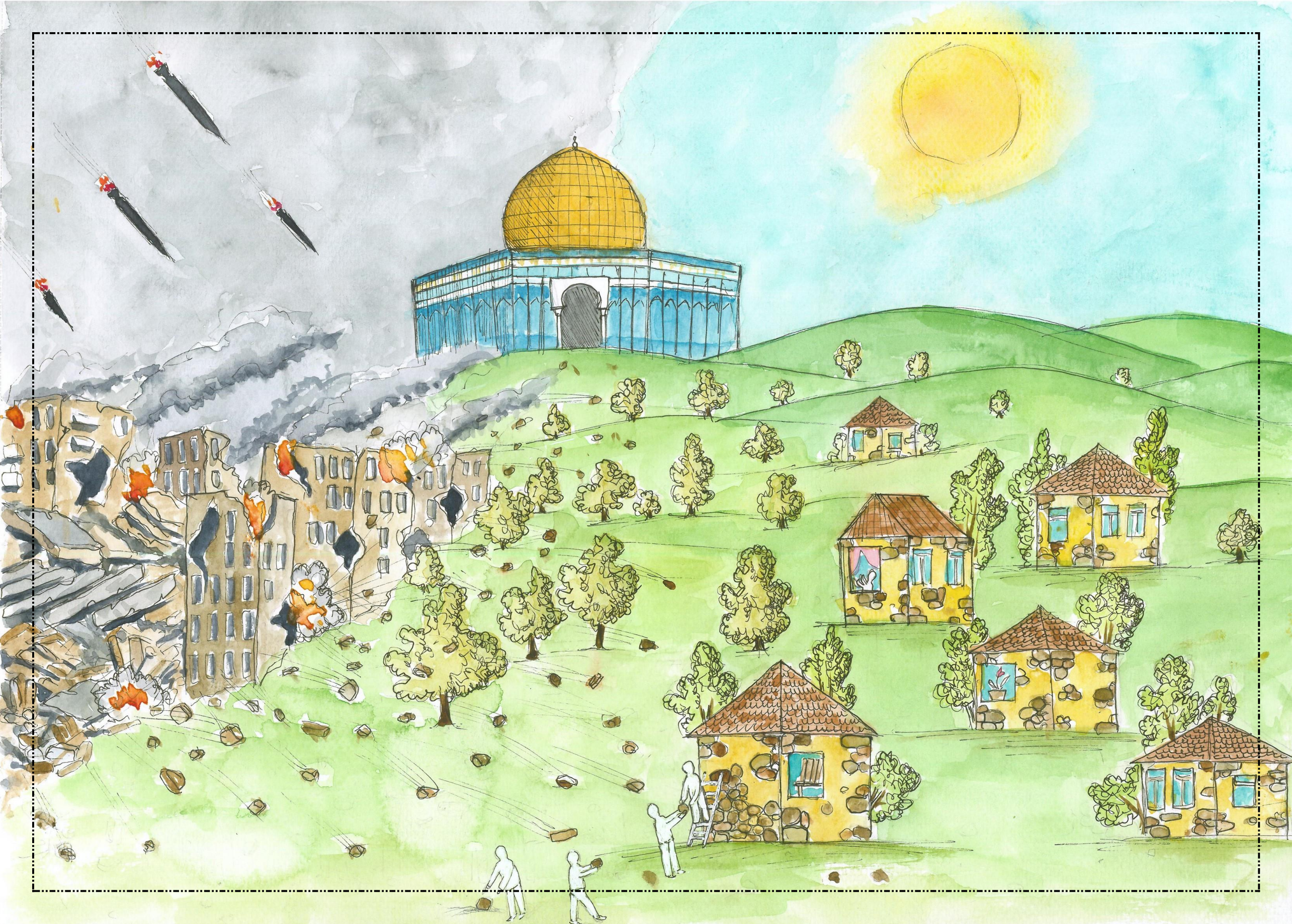


Filistin'den

Yaşanmış Hayat Hikâyeleri:

işgal Altında Hayatın Zorluklarıyla Baş Etmek



Takdim

Son dönemde Filistin'de yaşananlar, bir grup psikolog arkadaş olarak kendimize, "Biz ne yapabiliriz?" sorusunu sormamıza neden oldu. Bu soruya cevap olarak bu dokümanı Türkçeye çevirmek ve Filistinlilerin hayat hikayelerini kendi cümleleri ile diğer insanlara aktarmak istedik. Bu doküman, 2006 yılında oluşturuldu ancak o zamandan bu zamana yaşanan sıkıntılar devam etmektedir. Bugün yine benzer sorular sorularak insanların yaşadıklarını anlatmaları istense yine benzer acılar, zulümler ve mücadeleleri dinliyor olurduk. Bu nedenle, bu dokümanın zamandan bağımsız olarak işgal altında yaşananları yansıttığını düşünüyoruz.

İnsanların, geçtikleri her tür zorlu zaman diliminde mutlaka bir takım baş etme yollarını kullandıklarına, kendilerine iyi gelen ve hayata devam etmelerini sağlayan bazı tutundukları dallar olduğuna inanıyoruz. Yalnızca zorlukların anlatıldığı bir metnin büyük ölçüde eksik kalacağı kanaatindeyiz. Burada yer alan hayat deneyimleri hem yaşanan zorlukları hem de bu zorluklara karşı baş etme yollarını anlatmaktadır. Bu baş etme yollarının kişilerin bilgi birikimi, becerileri ve değerleri ile ilişkisi açık bir şekilde görülmektedir. Sözü geçen bilgi birikimi, beceri ve değerler kişilerin içinden geçtikleri süreçte ayakta kalmalarını, hayata tutunabilmelerini sağlamaktadır.

Hayat deneyimlerinin paylaşıldığı bu kolektif (grup ile hazırlanmış) belgenin yalnızca okunacak bir metin olmasından daha fazlasını hayal ediyoruz. Bu dokümana erişen kişilerin, okuduklarının kendilerini nasıl etkilediğini paylaşmak isteyebileceğini düşündük. Bu nedenle, bu dokümanı hazırlayan meslektaşlarımız ile iletişime geçtik. Dokümanın en sonunda yer alan linke tıklayarak geri bildirimlerinizi bizimle paylaşabilirsiniz. Dokümana gelen geri bildirimlerin çevirisini yaparak Filistin'e göndereceğiz. Bu geribildirimlerin, Filistin'de yaşayanlara bir destek olmasını, yalnız olmadıklarını hatırlatmasını umut ediyoruz. Bu zor günlerde, bir destek

görmek, onlara güç verebilir. Bu nedenle tüm paylaşımların çok kıymetli olduğunu düşünüyoruz. Katkılarınızı merakla bekliyoruz.

Bu dokümanın, yaşam hikayelerini paylaşan kişiler ile okuyucular arasında bir köprü olmasını diliyoruz!

Hayatta Kalma Becerilerinin Belgelenmesi: Kolektif Doküman

Bütün topluluklar zorluk ve adaletsizlikle mücadele ederken, hayatta kalma ve direniş becerilerini ortaya çıkarmak, zengin bir şekilde tanımlamak, belgelemek ve paylaşmak önemli olabilir.

2006'da Nablus'ta zor zamanlar yaşanmıştı. Bir grup çalışandan aşağıdaki sorulara yanıt vermeleri için üçlü gruplara ayrılmaları istendi:

Sizi zor zamanlardan geçmenizi sağlayan bir şeyi (özel bir beceri veya yaşama dair bir bilgi birikimini) tanımlayın.

- Bununla ilgili yaşadığınız bir anınızı anlatın- bu özel beceri veya bilgi birikiminin kendiniz veya başkaları için fark yarattığı bir zaman ile ilgili olabilir.
- Bu beceri veya bilginin geçmişi nedir?
- Bu bilgiyi veya beceriyi nasıl öğrendiniz?
- Bunları kimden öğrendiniz?

Katılımcılar büyük gruba döndüklerinde, herkes küçük gruplarda tartışıklarını yeniden anlatma şansı buldu. Bu konuşulanlar Arapçadan İngilizceye tercüme edildi, David Denborough bazı notlar aldı ve daha sonra aşağıdaki doküman oluşturuldu.

İşgal altında hayatın zorluklarıyla baş etmek: Nablus'ta çalışanları ayakta tutan özel beceriler ve bilgi birikimleri

Bu doküman, Nablus'ta çalışanların işgal altında hayatın zorluklarıyla baş ederken onları neyin ayakta tuttuğunu anlatmaktadır. Bu dokümanın hem Filistin'de hem de dünyanın başka yerlerinde askeri yönetim altında yaşayan diğer kişilerle paylaşılmasını umuyoruz.

Geleceğe Bakmak

Zor zamanlarda, bazılarımız geleceğe bakmanın yollarını öğrendi. Zor zamanların sonsuza kadar sürmeyeceğini biliyoruz. Benim için bu becerinin büyükanneme kadar uzanan bir geçmişi var. Her zaman geleceğimi düşünmemi, planlar yapmamı, hayaller kurmamı ve geleceğe hazırlanmamı isteyen biriydi. Geleceği benim için canlı bir hale getirdi. İsrail ordusu Nablus'a saldırdığında ve şehri işgal ettiğinde, günlerce evimizde kalmak zorunda kaldık. Büyükannem bu sırada vefat etti. Sadece etrafımızdaki silah sesleri ile uğraşmakla kalmadık, aynı zamanda büyükannemin cesedini de kaldıramadık. Bedeni bizimle aynı evdeydi ve bu hepimizi derinden üzüyordu. Bir yolunu bulmak zorundaydık. Bir şekilde onun cenazesini taşıyacak ve içinde bulunduğumuz odadan çıkaracak gücü buldum. Bu süre boyunca, birlikte dayanabilmek amacıyla farklı şeyler hakkında konuşmak için hepimiz çok çaba sarf ettik. İbadetlerimiz ile inancımıza tutunduk. Bu durum sonsuza kadar sürmeyecek dedik ve geleceğe baktık. Bu şekilde büyükannemin mirasını sürdürmüş olduk. Şimdi ne zaman zor zamanlar olsa, ne zaman sorunlarla karşılaşsam, geleceğe, yarına bakıyorum. Şu an acı çekiyor olabiliriz ama büyükannemin dediği gibi planlar yapmalıyız, hayaller kurmalıyız ve geleceğe hazırlanmalıyız.

İş Aramak

İşgal nedeniyle ekonomimiz çok zayıf. İş arıyoruz ve becerilerimizi geliştirmenin yollarını buluyoruz. Hayatımızdaki zorluklara çözüm arıyoruz. Bizim arayışımız, işgale karşı bir direniş biçimidir.

Annelerin çocuklarına olan sevgisi

Kadınlar olarak birçok kötü şeye şahit olduk ve ailelerimiz çok acı çekti. Çocuklarımızı korumak için elimizden gelen her şeyi yapıyoruz. Annelerimiz de öyleydi. İçimize sevgilerini akıttılar ve biz de sevgimizi gelecek nesillere aktarıyoruz. Çocuklarımıza olan ilgimiz, hayatımızın projesi gibi. Çocuklarımızı özel kılmak için çaba gösteriyoruz. Ve eğer hayatları tehlikedeyse, onları güvende tutmak için elimizden geleni yapıyoruz. İki yaşındaki küçük kızım yakın zamanda bir su havuzunda boğuluyordu. Yüzmeyi bilmememe rağmen onu güvenli bir yere getirmeyi başardım. Annelerin çocuklarına olan sevgisi çok etkili bir güçtür ve annelerin sevgisi Filistin'in her yerinde güçlüdür.

Okumak, öğrenmek ve bağımsız olmak

Bağımsızlığımız bizim için çok şey ifade ediyor. Bu hem Filistin halkı hem de bizler için geçerli. Babam sokakta kalıp taş atmamam için beni iş yerine götürürdü. Araba satan bir dükkânı vardı ve onu çalışırken izlerdim. Bir meslek sahibi olmayı öğrenmeye başladım. Babam bana bağımsızlığın ve hayatta bir iş tutmanın önemini öğretti. On altı yaşımdayken babam Mekke'ye gitti ve ben dükkânı onsuz açtım. Aynı zamanda hem okumaya hem de çalışmaya başladım. Şimdi mezun oldum ve bir işim var. Bağımsızlığım var. İyi bir hayat kurmak için elimden gelen her şeyi yapmak, benim zor zamanlarla baş etme yolum. Bunu bana babam öğretti.

Onur

Yıllar geçtikçe, onurumuzu korumak için birtakım beceriler geliştirmek zorunda kaldık. Beni tutukladıklarında üniversite öğrencisiydim ve mezun olmak üzereydim. Final sınavımdan önceki geceydi ve geç vakte kadar çalışmışım. Ardından uykuya daldıktan iki saat sonra askerler evin etrafını sarmıştı. Beni götürdüler, birçok işkence ve sorgulama biçimini kullandıkları küçük bir hücreye yerleştirdiler. Çok baskı yaptılar, yapmadığım şeyleri söylemem için beni ikna etmeye çalıştılar. İtiraf edersem, dört gözle beklediğim mezuniyet töreni için zamanında serbest bırakılacağıma dair güvence verdiler. Reddettim. Bu süre zarfında çok acı çekiyordum ama bunu görmelerine izin vermedim. Aksine, onlara umursamadığımı gösterdim. Acımızı gizleme, onurumuzu koruma becerilerini öğrenmiştik. Bizim için değerli olanı gizli tutma becerilerini öğrenmiştik. Farklı yöntemler kullandılar. Beni tecritten çıkarıp diğer mahkumların bulunduğu bir hücreye aldılar. Ama ben diğer mahkumların İsrail ile iş birliği yaptığını bildiğimden onlara hiçbir şey söylemedim. Önemli hiçbir şeyden bahsetmeyerek neler olduğunu bilmiyormuşum gibi davrandım. Sorgu memuru, itiraf etmem için beni etkilemeye çalışarak daha fazla iddiada bulunmaya başladı. Kayıtsızlığım bazen onu kızdırıyordu. Bir defasında ona psikoloji alanında lisans derecesi olup olmadığını sorduğumu hatırlıyorum. "Evet" dediğinde, benim yüksek lisans derecesine sahip olduğumu söyledim. Mahkemeye çıkarılmadan önceki sorgular elli gün devam etti. Savcı uzun süreli hüküm giymemi istiyordu ancak avukatım masum olduğum konusunda ısrarcı oldu. Sonunda hiçbir şey kanıtlayamadılar ve eve geri döndüm. Okul arkadaşlarımla beraber mezuniyet törenine katılma hayalimi gerçekleştirememiştim ancak final sınavını tamamlayıp mezun olabildim. İşin garip yanı, girdiğim sınavın konusu mahkumlara işkence etme yollarıydı! Geriye dönüp baktığımda, tüm bu yaşadıklarım çok zordu ama beni kurtaran ve onurumu korumama yardımcı olan belirli bilgi ve beceriler vardı. Onur, bir çoğumuzda olduğu gibi, benim için de her zaman önemli

olmuştur. Küçük bir çocukken okulda öğretmenlerle zor durumlar yaşadım. Çocuklara saygı göstermediklerinde onların bu yaptıklarını sorgulardım. Bir defasında müdüre götürülmüştüm. Çok gergindim ancak müdüre olayları kendi tarafımdan anlattığımda, benimle hemfikir oldu! Güçlü bir kişiliğim olduğunu söyledi ve sonrasında bana daha fazla sorumluluk verdi. Müdürüm, çocukken onurun benim için önemli olduğunu bilen bir kişiydi. İşgal altında yaşarken, onurumuzu ve gururumuzu korumak için elimizden gelen her şeyi yapıyoruz.

Birlikte olmak

Birkaç yıl önceki işgal sırasında evimize hapsolmuştuk. Yanımızdaki bina saldırı altındaydı. Helikopterlerden ve tanklardan ateş ediliyordu. Saldırının bizim binamızı hedeflediğini düşünüyorduk. Üç aileyi tek bir odaya topladık. Bu odanın içinde güvenliğimizi sağlamaya çalıştık. Etrafımızdaki pencereler paramparça oluyordu, odanın içine cam parçaları yağıyordu. Dört çocuğu yatağın altına yerleştirdik. Dehşete kapılmıştık. Saldırı başladığında hep beraber dini konularla ilgili konuştuk, Kur'an okuduk. O sırada, "Ya hep birlikte öleceğiz ya da hep birlikte yaşayacağız" diye düşündüm. Ben ailedeki en büyük erkek çocuktum. Gücümün azaldığını hissettiğimde, bunun kardeşlerimi etkileyeceğini biliyordum. Becerilerime, dualarıma ve sabrımaya başvurduğum. Onlara güçlü durduğumu gösterdim. Cesaret gösterirsem, başkalarının bunu göreceğini ve hissedeceğini biliyordum. Sonunda, gelecek için umutlu hissetmeye başlayabildim. Daha yakın bir dönemde zorluk yaşadığımda, "ya hep birlikte öleceğiz ya da hep birlikte yaşayacağız" sözünü tekrardan hatırladım. Bu hayat felsefesi bana ve diğerlerine çok şey ifade ediyor. Bu sözlerin yer aldığı eski bir Arapça şarkı var. Zor zamanlarda birlikte olmalıyız.

Mizah Becerisi

Tüm üzüntülerimiz, tüm gözyaşlarımız işgal, kontrol noktaları ve askerlerle ilgili. Ancak aynı zamanda, ciddi durumlarla dalga geçebilme becerisine sahibiz. Arapça'da, "hayattaki en kötü şeyler, gülebildiklerimizdir" diye bir atasözü var. Bununla ilgili birçok hikayemiz var. Kontrol noktalarını kahkahalarla karşıladığımız zamanları hatırlıyorum. Askerler bundan hoşlanmıyordu. Bir defasında gülerken beni arabamdan çıkardılar. Yağmur yağıyordu ve yağmur damlaları su birikintileri oluşturuyordu. Beni orada dikilmeye zorladılar, sonra kendime oturacak bir kaya buldum. Kızgın ya da üzgün olduğumu belli etmedim. Mizahı bırakmadım. Mizahı ne zaman ve nerede yapacağımızı seçmeli ve ihmal etmemeliyiz. Ancak zor zamanlarda mizah becerisine sahibiz. Bu, Arap tarihi ile ilişkili. Geçmişteki önemli bazı kişilerin belirli durumlardan kurtulmak için hayal güçlerini kullandıkları ve hikayeler icat ettikleri efsaneler biliyoruz. Ayrıca mizahları ile meşhur bazı aileler de tanıyoruz. Bu aile fertlerinin bizi güldürmesini bekleriz. Askerler yolları kapattığında, insanların köyler arasında gidip gelmek için kullandıkları eşeklerin üzerine işaretler çizdiklerini hatırlıyorum. İşaretler, bu eşeklerin taksiye dönüştürüldüğünü gösteriyordu! Bizler mizah yoluyla hem kendimizin hem de birbirimizin imdadına koşuyoruz.

Yolculuk Şarkıları

Bazen zor durumlarda şarkı söylüyoruz. Bütün yollar kapandığında tek çıkış yolu dağlardan geçmek oluyor. Arabalarımızdan inip yürümek zorunda kalıyoruz. Bu, zaman zaman çok yorucu oluyor. Tepeleri yürüyerek geçmek insanı tüketebiliyor. Bir gün büyük bir çanta taşıyan genç bir adam gördüm. Yüksek bir sesle şarkı söylüyordu. Ona şarkı söylemesinin nedenini sorduğumda, "İçimde bir şey var. Eğer bunu ifade etmezsem patlayacağım" dedi. Bu beceriyi bir filmde öğrendiğini belirtti. Dağcıların zor zamanlarda

bazen birlikte şarkı söylediklerini görmüş. O genç adamı hiç unutmadım ve insanın yolculukta söyleyecek bir şarkısı olmasının yolculuğu nasıl kolaylaştırabileceğini biliyorum.

Kaybettiğimiz arkadaşlarımızı onurlandırmak

Çoğumuz sevdiğimiz arkadaşlarımızı kaybettik ve onları onurlandırmak için elimizden geleni yapıyoruz. Onları bazen gözyaşlarımızla onurlandırıyoruz. Filistin'de akan gözyaşı nehirleri var. Arkadaşlarımız için ağladığımızda, duyduğumuz acıyı kalplerimizde hissediyoruz. Sanki bazı zamanlar taşlar bile bizimle ağlıyor. Gözyaşlarımız, kaybettiklerimize saygı duyuyor. En iyi arkadaşım öldürüldü, onu ve arkadaşlığımızı onurlandırmak için elimden gelen her şeyi yapıyorum. Diğer arkadaşlarımla konuştum ve geçmişte birlikte geçirdiğimiz güzel günleri, mutlu zamanları hatırladık. Onlara ağlamanın sorun olmadığını ama paylaştığımız güzel zamanları da hatırlayabileceğimizi söyledim. Onlarla birlikteyken arkadaşımı hatırlayabiliyorum. Ama yalnız kaldığımda, onu düşünmeyi çok acı verici buluyorum. Fotoğrafına bakmak çok acı verici ve onun evine gidemiyorum. Onu düşünmenin bu kadar zor olmasının nedeni, arkadaşlığımızın benim için, ikimiz için çok güçlü ve önemli olmasıydı. O benim bir parçamdı ve ben de onun bir parçasıydım. Onu tanımasaydım, farklı bir insan olurum. Bana ait birçok şey onunla bağlantılı. Bazılarımız, arkadaşlarımız öldüğü için mutlu olamayacağımızı, yüzemeyeceğimizi veya gülemeyeceğimizi düşünüyor. Sanki mutlu olmak bir ihanet olacakmış gibi. Bazılarımızı ise, kaybettığımız arkadaşlarımızın Allah'la huzur ve mutluluk içinde olduğunu bilmek rahatlatıyor. Zamanın her şeyin ilacıdır. Ölen ben olsaydım, arkadaşımın bununla nasıl başa çıkacağını kestiremiyorum. Belki eskiden birlikte yaptığımız şeyleri yapmaya devam ederdi. Ya da belki, birlikte yaptığımız her şeyi yapmaktan vazgeçerdi. Belki de yaşadığım mahalleye uğramayı bırakırdı. Emin değilim. Bu, herkes için farklıdır. Ama dostluğumuzu onurlandırmak ve dostluğumuzun mirasını devam ettirmek için elinden gelen her şeyi yapacağını biliyorum. Biz birbirimizin en iyi arkadaşıydık ve

ondan arkadaşlık hakkında çok şey öğrendim. Böyle bir arkadaşı kaybettikten sonra hayata kolayca devam edemeyiz ve hayat asla eskisi gibi olmaz. Ancak, kaybettiğimiz arkadaşlarımızı onurlandırmak için elimizden gelen her şeyi yaparız.

Aile ile konuşmak

Nablus'un işgali sırasında ailemle bir hafta boyunca evimizde kilitli kaldık. Çok fazla ateş edildi ve korkunç zamanlardı. Kardeşim hapisteydi ve hepimiz onun için çok endişeliydik. Elektrikimiz veya telefonumuz yoktu. Yeterli yiyeceğimiz yoktu. Ama birbirimize sahiptik. Şafakta uyanır, birbirimizle konuşur, birbirimizi sakinleştirirdik. Küçük kız kardeşim çok korkmuştu. Köşede sessizce otururdu. Onu yalnız bırakmazdık. Birlikte otururduk. Abimin söyledikleri her zaman hatırımdadır. Bana büyük bir inancı vardı. Bir duruş sergileyebileceğime güveniyordu. O zamanlar çok zor zamanlardı. Birbirimize sahiptik ve birbirimizle konuşmak bizi bugünlere taşıdı.

Özlem duymak

Bazen, farklı bir yerde, tanklardan ve kontrol noktalarından arınmış bir yerde olmayı özleyorsünüz. İşgal altında bir hayat yaşarken, özlem ve hayal kurmaya ilişkin güçlü beceriler geliştiriyoruz.

Adapte olmak

Birçok şeyle başa çıkmayı öğrendik. Başka seçeneğimiz yoktu. Geçenlerde bir gün, uyandım ve pencerenin hemen önüne bir tankın park ettiğini gördüm. Sonra tekrar uyudum. Burada olağanüstü şeylerin olmasına alışkınsınız. Bu yüzden, adapte olma konusunda olağanüstü beceriler geliştirdik.

Bu dokümanın çevirisini yapan ve yayına hazırlayanlar

Esra Özsoy, *Klinik Psikolog*

Hanife Merve Çatan, *Klinik Psikolog*

Şeyma Nur Erdoğan, *Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi*

İclâl Eskiöğlü Aydın, *Klinik Psikolog*

Resim

Ahmet Faruk Yılmaz

Katkıda Bulunmak için:

Geri bildirimleriniz ile katkıda bulunmak için lütfen [buraya tıklayın](#).

Kaynak:

Bu dokümanın yer aldığı orijinal metne aşağıdaki linkten ulaşabilirsiniz:

<https://dulwichcentre.com.au/wp-content/uploads/2019/04/Responding-to-Trauma-that-is-not-past.pdf>