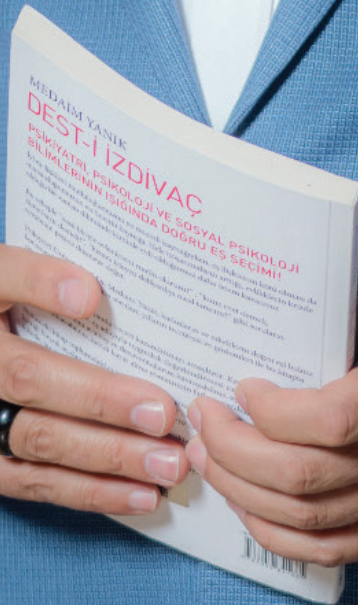




İBN HALDUN
ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRETİM ÜYESİ
PROF. DR.
MEDAİM
YANIK:

Koronavirüsle Mücadelede Psikolojik Direnç Şart



SÖYLEŞİ: YUSUF ÖZKIR

İnsanlık bir süredir pandemi haline dönüşen yeni tip koronavirüs (Covid-19) tehdidi altında. Tüm dünyayı etkisi altına alan salgın, Türkiye’de de etkisini gösteriyor. Cumhurbaşkanlığı Kabinesi, bu amansız salgının önüne geçmek amacıyla çok ciddi tedbirler alıyor. Sosyal teması önlemeye ve insanların evden dışarıya çıkmamasını sağlamaya yönelik adımlarla salgının yayılmasını engellemeye çalışıyor. Salgına karşı başarılı olmanın en önemli yollarından biri ise toplum ve birey psikolojisini iyi yönetmekten geçiyor. İnsanların evlerinde kapalı kalmasının da etkisiyle kaygı ve stres düzeyinin arttığı bu süreçte, hem bireyin hem de toplumun ruh sağlığını nasıl dengede tutacağı konusu gündemde. Bu konuda alanında uzman bir isim İbn Haldun Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Medaim Yanık ile konuştuk.

Koronavirüs salgını tüm dünyayı etkisi altına aldı. Dünya tam olarak neyle karşı karşıya?

Koronavirüs meselesi sahici ve gerçek bir mesele. İnsanlık tarihi boyunca görülen büyük sorunlardan biri olarak görmek lazım bu salgını. Bu yüzden sonuçları itibarıyla da dönüştürücü etkisi yüksek olacak. Belki de yakın tarihte İkinci Dünya Savaşı sonrası dünyanın yaşadığı en büyük krizlerden biri bu. Çünkü bireyden toplumsal hayatın akışına, devletler düzeyine kadar bütün dünyayı etkisi altına alan bir durum. Bireyleri, gündelik hayatı, sosyal hayatın işleyişini, ekonomiyi, sosyal düzeni ve uluslararası ilişkileri küresel düzeyde etkiliyor. Sonuçları itibarıyla bireyleri, toplumu ve dünya düzenini değiştirebilme gücüne sahip olan bir mesele olduğu için sahici, güçlü bir krizle karşı karşıya olduğumuzu düşünüyorum.

BU BİR KOMPLO DEĞİL

Fakat salgın hastalıkları konu alan bazı filmlerde şu an yaşanan durumun neredeyse birebir anlatılması, bu salgının önceden planlandığı yolundaki komplo teorilerini de gündeme getiriyor. Sizce bu bir komplo olabilir mi?

“The Cycle of Pandemic” kitabının yazarı Steven Taylor, pandemi (küresel salgın) durumlarından beş önemli psikolojik durumun oluştuğunu söylüyor. Bunlardan bir tanesi panik şeklinde satın almalar, biriktirmeler. İkinci olarak ırkçılık gelişiyor. Özellikle de virüsten veya salgından sorumlu olduğu düşünülen topluluklara karşı bir dışlama, bir ırkçılık meselesi oluyor. Üçüncüsü hastanelere gereksiz bir şekilde yığılma gözüktüyor. Bu insanların güvenlik ve sığınma arayışıyla ilişkili olabilir. Bir diğer mesele sosyal mesafe koymaya, evde yalnız kalmaya, evde yalnız kalabilmeye karşı bir

tahammül edememe, insanların buna uymada zorluğu oluşuyor. Beşincisi de, toplumda komplo teorilerinde bir artma oluyor. Şu anda komplo teorilerinde yaşanan artış tam da bu tespiti doğruluyor.

Ben, açık ve net olan esas öykünün doğru olduğu kanaatindeyim. Bunun Çin’in Wuhan kentinde hayvan pazarında başlayan bir virüs enfeksiyonu olduğu kanaatindeyim. Çünkü insanların hayvandan virüs kapma meselesi yeni bir şey değil. Örneğin HIV virüsünün de başlangıcı böyleydi. Vahşi hayvanlardan virüs kapma meselesi daha önce de bilinen bir meseledir. Filmlerde virüs salgınının önceden konu edilmesi ise bana göre zaten böyle bir salgın beklentisinin olmasındandır. Çünkü bilim camiasında zaten bir pandemi beklentisi vardı. Biyologlar ve fütüristler bu küresel halin bir virüsün çok hızlı

İnsanlık tarihi boyunca görülen büyük meselelerden biri olarak görmek lazım bu salgını. Sonuçları itibarıyla bireyleri, toplumu ve dünya düzenini değiştirebilme gücüne sahip olan bir mesele olduğu için sahici, güçlü bir krizle karşı karşıya olduğumuzu düşünüyorum.

KORONAVİRÜSLE BAŞ EDEBİLMENİN YOLU BİR NEVİ TOPLUM PSİKOLOJİSİNİ İYİ YÖNETMekten GEÇİYOR. ÇÜNKÜ BU TÜR PANDEMİ DURUMLARIYLA ANCAK TOPLUMUN TÜM BİREYLERİNİN EŞ GÜDÜMLÜ OLARAK HAREKET ETMESİ İLE BAŞ EDİLEBİLİR. İNSANLAR SALGIN SIRASINDA GEREKEN DAVRANIŞ BİÇİMİNİ AYNI ANDA YAPARLARSA PANDEMİNİN ÖNÜ KESİLEBİLİR.



MEDAİM YANIK KİMDİR?

Tıp eğitimine 1987'de İstanbul Tıp Fakültesi'nde başladı. 2000'de Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde Ruh Sağlığı ve Hastalıkları alanında uzman oldu. 2000-2005 arasında Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda öğretim üyeliği ve bölüm başkanlığı yaptı. 2005'te Ruh Sağlığı ve Hastalıkları alanında doçent oldu. 2005-2009 arasında Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde başhekim ve klinik şefi olarak görev yaptı. Aynı dönemde Sağlık Bakanı'na danışmanlık yaptı. Bu dönemde "Ruh sağlığı eylem planının yazılması", "Toplum ruh sağlığı modeline geçiş", "Psikiyatri hastanelerinin iyileştirilmesi", "Psikiyatri hastanelerinin mimarisi" konularında çalıştı. 2009-2015 arasında İstanbul Şehir Üniversitesi'nde psikoloji bölümünün kurucu öğretim üyesi olarak çalıştı. 2010'da profesör oldu. 2017'de İbn Haldun Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyeliğine başladı. Aynı zamanda özel muayenesinde hizmet veriyor. Uzmanlık tezini çocukluk çağı travmatik yaşantıları ve dissosiyatif bozukluklar alanında yaptı. "Dest-i İzdivaç: Kim Kiminle Evlenirse Mutlu Olur?" ve "Mutlu Evliliklerin 7 Özelliği" adlı kitapları vardır. Dr. Yanık, "Evlilik Güçlendirme Programı" geliştirmiştir. Dr. Yanık'ın uluslararası dergilerde yayınlanmış 25, ulusal dergilerde yayınlanmış 21 makalesi vardır.

yayılmaya müsait olduğunu biliyorlar ve bir pandemi bekliyorlardı. Ama kafalarındaki şey daha çok influenza (grip) beklentisiydi. Ama beklemedikleri şekilde koronavirüs üzerinden çıktı salgın. Aslında bu pandemi meselesi, insanlığın bu küresel hareketliliği, kaderlerinin birbirinden kopuk olmaması ve yakın bağlarla da ilişkili. O yüzden komplo teorilerinin yersiz olduğu, hikayenin gerçek olduğu kanaatindeyim.

EŞ GÜDÜMLÜ HAREKET

Anlattığınız gibi toplumda ve bireylerde panik ve kaygı durumu oluştu. Bununla nasıl mücadele edilebilir?

Aslında koronavirüsle baş edebilmenin yolu bir nevi toplum psikolojisini iyi yönetmekten geçiyor. Çünkü bu tür pandemi durumlarıyla ancak toplumun tüm bireylerinin eş güdümlü olarak hareket etmesi ile baş edilebilir. Bunu şuna benzetebiliriz; bir kanoda kürek çeken kişiler eş zamanlı olarak aynı anda aynı yöne doğru çektiklerinde hedefe hızla ulaşabilirler. İnsanlar salgın sırasında gereken davranış biçimini aynı anda yaparlarsa pandeminin önü kesilebilir. İnsanların panik halinde hareket etmesi, kanoda kürek çeken kişilerin birbirlerinin tersine kürek çekmesi gibi bir durumu ortaya çıkarır. Nitekim bu duruma birebir şahit olduk. Çin'de insanlar, belki otoriter devletin de etkisiyle eş zamanlı davranmayı başardı ama İtalya'da bu olmadı. Kuzeyden paniğe kapılan kişiler güneye doğru eş zamanlı hareket ettiler ve virüsü bütün ülkeye yaydılar. Hem bireylerin hem de devletin psikolojik durumu iyi yönetememesi bu duruma neden oldu.

Bu süreç, duygularımızı da hızlı harekete geçirecek. Daha fazla korkacağız, daha fazla üzüleceğiz, daha fazla kaygı duyacağız, daha fazla şüphe duyacağız. Bir yandan da hem bizim hem yakınlarımızın hayatta kalma duygusunu arttıracak. Yani her birimiz, tıpkı hayatta kalma mücadelesi veren bir survivor gibi davranmak durumunda kalacağız. Tabii alışkın olunan ve yapılan şey grup olarak mücadele edip hayatta kalabilmek. Fakat bunun bir bireysel tarafı olduğunun da herkes farkında aslında.

Bu dönemde ruh sağlığı açısından anksiyete (kaygı) duymak da makul bir şey. Psikolojiden bildiğimiz, stres-performans eğrisinde hiç stresiniz olmazsa yeterince performans gösteremiyorsunuz. Koronavirüs ile ilgili bir endişeniz olmazsa gereğini yapamıyorsunuz. Koronavirüsle ilgili endişeniz aşırı olursa bu da sizi durduruyor, akılsızca davranışlara yöneltiyor, gerçekçi tedbir almanızı engelliyor. Makul düzeyde bir stres olması gerekiyor. Ama bu stres korku şekline panik şekline ulaşır ve bütün toplumu ele geçirirse rasyonel davranış ortadan kalkar. Bu da virüs sürecini kontrol etmemizi zorlaştırır.

PSİKOLOJİK TERAPİ GEREKLİ

Peki bu tablo içinde psikolojimizi nasıl sağlam tutacağız?

Bu dönemde psikolojimizi korumak çok önemli. Çünkü uzun süreli bir stres altında kalacağız. Bu virüsle mücadelenin seyrini bedenimizin direnci kadar psikolojik direnç de etkileyecek. Çünkü bedenle stres arasındaki ilişkiyi biliyoruz. Eğer uzun süre stres altında kalırsak kortizol dediğimiz bir madde bedenimizde artıyor ve bağışıklığı baskılıyor. Halbuki bu dönemde virüse karşı mücadeledeki en önemli, en ihtiyaç duyduğumuz şey bağışıklık sistemi. Stresi yönetememek aslında bağışıklığımızı engeller. Bu sebeple de mutlak anlamda stresi yönetme süreci yaşamamız gerekir.

Stres nasıl yönetilir?

Belli bir düzeyde stresli olmayı kabul etmemiz gerekir. Bu hayatta kalmamızı sağlıyor. Ama bu stres kontrolümüzün dışına çıkıp psikolojimizi bozar hale geldiyse profesyonel yardım almak gerekir. Tabii bu süreçte sağlık sistemi de kolay işleyemeyeceği için internet üzerindeki doğru kaynaklardan stresle nasıl baş edebileceğimizi öğrenebiliriz. Eğer stres bir hastalık düzeyine gelmişse, yine internet üzerinden psiko-terapi dediğimiz yardım alma yöntemi kullanılabilir. Son yıllarda uygulanan bu yöntem, bu süreçte önemli bir işlev görecektir.

Ruh sağlığımızı yönetemediğimiz zaman bu hastalıkla baş etmemiz zor. Ellerimizi Sağlık Bakanlığı'nın önerdiği şekilde yirmi saniye yıkamak sağlıklı bir davranışken dakikalarca yıkamak ve gereğinden fazla eliniz bir şeye dokunmadan da tekrar tekrar yıkamaya başlarsanız bu obsesif bir duruma dönüşür. Otoritelerin koyduğu tanımlara uymadan hastaneye gidersek hem riskimizi artırırız hem hastane sistemini yürütmemiş oluruz. Bu dönemin en önemli özelliği sağlık anksiyetesinin artması olacak. Genel olarak kaygıyı artıracak, depresyonu artıracak, ruh sağlığımızı olumsuz etkileyebilecek stres faktörlerinin yoğun olacağı bir döneme giriyoruz. Ama insanlar strese karşı farklı tepki verirse bu süreçten daha dayaklı ve güçlene-

rek de çıkabilir. Çünkü zorlukları atlatmayı öğrenenler daha güçlü psikolojiler oluşturabilirler.

ŞEFFAFLIK KAYGIYI ENGELLER

Sosyal medyadaki kaygı uyandırıcı paylaşımlar, otoritelerce teyit edilmediği halde neden bu kadar etkili oluyor?

Sosyal medyada maalesef oldukça kaotik ve manipülatif içerikler paylaşılabilir. Bir yandan da insanlar güven problemi yaşıyor. Devlet ve kurumlara karşı güvenin az olduğu bir dünyada internetin imkanlarını gerçek bilgiye, gizlenebilen bilgiye ulaşabilme yolu olarak görüyorlar. Ama bir yandan da manipülasyon yapanların cirit attığı ve kitleleri yönlendirdiği bir alan. Bu yüzden bu dönemde kitleler, özellikle sağlık kurumlarını ve belli otoriteleri takip etmeli. Mesela ben Sağlık Bakanlığı'nın açıklamalarına bakarım. Hükümetin, Dünya Sağlık Örgütü'nün, bilim insanlarının açıklamalarına bakarım.

Sadece bireylere bakmak bu dönemdeki en tehlikeli şey. Çünkü bireyler çeşitli nedenlerle eksik bir bilgiyi yayabilirler. Yeterince netleşmemiş bir bilgiyi söz sahibi olmak için yayabilirler. Bazı güçler de bu dönemleri hükümet değişimi için kullanmak isteyebilirler. Bu yüzden bir takım otoriteleri kabul edip onları takip etmek en doğrusu ama kitlelerin bunu nasıl yapacağı soru işareti. Baskın, güvenilir bilgilenme kaynağı olarak Sağlık Bakanı veya Sağlık Bakanlığı'nın yaygın olarak kabul edilmesi ile bu süreçte bu sorunu aşabiliriz. İnsanlar şeffaf, doğru bilgiye ulaştıklarını düşündükleri süreçte otoriteleri takip ederler. Bilginin gizlendiğini düşündüklerinde makul insanlar bile alternatif kaynaklara yönelirler. Bu yüzden de Sağlık Bakanlığı'nın süreci şeffaf yönetmesi buradaki en temel mesele gibi gözüküyor.



ÇİN'DE İNSANLAR, BELKİ OTORİTER DEVLETİN DE ETKİSİYLE EŞ ZAMANLI DAVRANMAYI BAŞARDI AMA İTALYA'DA BU OLMADI. KUZEYDEN PANİĞE KAPILAN KİŞİLER GÜNEYE DOĞRU EŞ ZAMANLI HAREKET ETTİLER VE VİRÜSÜ BÜTÜN ÜLKEYE YAYDILAR. HEM BİREYLERİN HEM DE DEVLETİN PSİKOLOJİK DURUMU İYİ YÖNETEMEMESİ BU DURUMA NEDEN OLDU.

RUH SAĞLIĞI İÇİN 14 KURAL

Böylesi durumlarda kaygı düzeyi yüksek insanlara nasıl yaklaşmak gerekiyor?

Bu dönemde kaygı düzeyi yüksek insanların kaygısı daha yükselecektir. Ruhsal hastalıkları olan kişilerin hastalıkları da alevlenebilir. Anksiyete bozukluğunun toplumda görülme sıklığı yüzde 12, depresyon gibi herhangi bir ruhsal hastalık tanısı almış kişilerin oranı ise yaklaşık yüzde 20'dir. Bu tür kaygının yüksek olduğu dönemlerde buna yeni vakalar da eklenir. Bu yüzde 20 bandı genişler. Kaygı genel bir hale yayılabilir ama birçok insan bunu bir düzeyde yönetmeyi başaracaktır. Bir nevi iki taraflı büyüme de olacak diyebiliriz. Bazı insanlar bu süreçten zor şartlarda yaşamayı, hayatta kalmayı öğrenerek kendilerini güçlendirerek çıkacaklar, bazı insanlar ise uzun süreli bir stres altında kalacaklar.

Bu dönemde özellikle Sağlık Bakanlığı'nın fiziksel 14 kuralı gibi ruh sağlığını korumanın da kuralları dediğimiz bir bilgi ağı bütünü- nün toplum düzeyinde yayılması gerekiyor. Bir nevi ruh sağlığımızı korumak için Sağlık Bakanlığının 14 kuralının karşılığını oluşturmamız lazım. İkinci olarak bu tür durumlarda hastaneler hizmet veremez hale gelir. Bireylere kendi kendilerine tedavi, bibliyografi dediğimiz metinler üzerinden veya videolar üzerinden faydalanarak farkındalıklarını ve bir takım doğruları yaparak kendini iyileştirme süreçlerini harekete geçirmek gerekir. Uzaktan tele-psikiyatri dediğimiz internet üzerinden olan psiko-terapi görüşmelerinin de yaygınlaşması gerekir. Psikologların çok hızlı olarak evlerinden online psiko-terapi süreçlerine geçmeleri gerekir. Ayrıca ilaçlara ulaşmanın da kolaylaştırılması önemlidir. Bu dönemde bir takım antidepresan ilaçların reçetesiz alınabilmesinin önünün açılması lazım, geçici bir tedbir olarak. Çünkü toplumun yüzde 7'si bir antidepresan kullanıyor olabilir. Bunların ilaçlarını yazdırmak için hastanelere gitmemesi gerekiyor.

AKIŞ YAŞANTISI OLUŞTURMAK

Koronavirüsün yayılmasını engellemek için alınan karantina, evde kalma, sosyalleşme ortamlarının kapanması vb. gibi önlemler var. Peki evdeki hayat nasıl daha anlamlı ve verimli hale getirilebilir?

Bu salgının önüne geçilebilmesi için alıştığımız bireysel ve toplumsal sosyal yaşam akışımızın değişmesi gerekiyor. Kitlesele düzeyde yaşam akışı değişmeden bu virüsle baş edebilmek imkansız gibi görünüyor. İnsanların hayat de-

ğişimlerine uyum sağlaması kolay bir şey değildir. O yüzden zor olacak. Bütün dünyada sosyalleşmeden gündelik hayat düzenini değiştirerek evde bulunmak insanlara zor geliyor. Bazı insanlar için bu katlanılmaz düzeyde sıkıntı olabiliyor. Kitlesele düzeyde evde kalmak, sokağa çıkmamak, sosyal mesafeleri azaltmak, toplu hareketler aktiviteler mutlak kurallar. Bunları yapmamak mahvımıza sebep olabilir.

Psikolojinin en önemli mutluluk teorilerinden bir tanesi Mihaly Csikszentmihalyi'nin Akış Kuramı'dır. Buna göre, bir insan eğer zaman ve mekandan kopacak kadar bir şeyle meşgul olabilirse buna "akış yaşantısı" denir ve bu mutluluğumuzun ana parçalarından bir tanesidir. Bu dönemde akış yaşantıları oluşturmak ruh sağlığı için önemli bir koruyucu olabilir.

Bu evde kalma hali, aslında iş yaşamı ile aile yaşamı arasındaki dengenin bozulmuş halini bir miktar aile lehine düzeltmek için bir fırsat da olabilir. Eşle, çocuklarla aktif vakit geçirebilmek için birçok insan için imkan olabilir. Bu da yaratıcı çözümler bulmayı gerektiriyor. Bir oda, bir ev içerisinde dar bir alanda uzun süreli kalabilmek çocuklarla oyun oynamaktan, muhabbet etmekten, uzaktan eğitim imkanlarını kullanmaktan, televizyonu kullanmaya kadar akıllıca, yaratıcı bir şekilde bir dizi aktivite üretmeyi gerektiriyor.

Bu dönem bireyin kendi başına kalması, varlığı, hayatı, yaşamı düşünmesi, yaşamdaki önceliklerini düşünmesi, kendini tanıma süreci açısından da bir süreç olabilir. Bunları başarabilenler evde kalabilme halini daha iyi sürdürebilirler. Evde kalamayanların risk düzeyleri yüksek olacaktır. Bir nevi bu dönemde evde kalabilmek, savaş alanında pusuda uzun süre kalabilmek bir yeri uzun süre tutabilmek gibi bir şey. Keskin nişancının bir yerde uzun süre kımıldamadan kalabilme becerisi gibi bir şey. Bunu kazanamayanlar, duygularına hızlı yenilenler



GENEL OLARAK KAYGIYI ARTIRACAK, DEPRESYONU ARTIRACAK, RUH SAĞLIĞIMIZI OLUMSUZ ETKİLEYEBİLECEK STRES FAKTÖRLERİNİN YOĞUN OLACAĞI BİR DÖNEME GİRİYORUZ. AMA İNSANLAR STRESE KARŞI FARKLI TEPKİ VERİRSE BU SÜREÇTEN DAHA DAYAKLI VE GÜÇLENEREK DE ÇIKABİLİR. ÇÜNKÜ ZORLUKLARI ATLATMAYI ÖĞRENENLER DAHA GÜÇLÜ PSİKOLOJİLER OLUŞTURABİLİRLER.

veya olayın vahametini anlamayanlar, hem kendi ailelerinin hem de toplumun riskini arttıracaklardır. Zihinsel ve gündelik hayat açısından dönüşüm ihtiyacı kaçınılmazdır.

ÇOCUKLARA ANLATMALIYIZ

Öte yandan her yaş seviyesinin tehditleri anlamlandırma aralığı farklı oluyor. Bu sürecin gençlerde ve çocuklarda ne tür etkileri olabilir?

Bu dönem çocukların ve gençlerin hayatını yakından etkileyecek, çünkü evde kalıyorlar. Genç bir insanın evde kalması, sosyalleşmeden durabilmesi biraz daha zor olabilir. Bu durumda özellikle çocuklarla koronavirüs meselesini kesinlikle konuşmak lazım. Çünkü çocuklar koronavirüs meselesini duyuyorlar. Eğer siz onlarla konuşmazsanız sosyal medyadan veya televizyondan duydukları şeylerle yanlış anlama süreçleri oluşturulabilir. Çocuklarla koronavirüsü konuşmanın bir zararı yok. Üstelik çocukların bu virüse karşı güçlü olduğu gerçeği elimizi kolaylaştıran bir şey; bunu kullanabiliriz. Çocuklar anne babalarının başına bir şey geleceğinden korkabilir. Çocukların genellikle anne-babaları orta yaşlı olacağını beklediğimiz için onların da risklerinin az olduğu vurgusu yapılabilir. Daha çok doğru şeyleri yaparsak korunabileceğimiz üzerine vurgu yapmak lazım. Bir nevi dikkati evde kalmak, temizlik, hijyen kurallarına uymak, psikolojimizi korumak olarak adlandırmamız lazım. Bu anlamlandırma yapılsa, korkularını dengeleyecek şekilde yaklaşılırsa faydalı olabiliriz, çocukları koruyabiliriz.

Fakat çocukların televizyonlarda seçim sonuçlarını verir gibi ölüm sayılarını veren kanallardan uzak durması lazım. Çocukların o yoğunluktaki ölüm meselesine dayanabilmeleri mümkün değildir. Bu dönemde çocukların gündelik hayatının devam etmesi ve özellikle uzaktan eğitim imkanlarının aktif kullanılması teşvik edilmeli-

dir. Kendi yaş gruplarıyla internet üzerinden sosyalleşmeleri de kontrollü şekilde desteklenmelidir.

YENİ DÜNYA DÜZENİ

İnsanlık uzun zamandır belki de ilk kez böylesine ortak bir acıyı yaşıyor. Bu durum doğayı koruma, savaşlar ve mülteciler gibi konularda Avrupa, Çin, Rusya ve ABD başta olmak üzere tüm ülkelerde bir davranış değişikliğine yol açar mı?

Bu insanlığın bir trajedisidir. Küresel bir meseleyle karşı karşıyayız. Siyaset bilimindeki liberal teori, uluslararası karar alma sistemlerinin küresel bir barış oluşturabileceğine inanıyordu. Realist teori ise her ülkenin kendi göbeğini kesmesi ve kendi imkanlarıyla ayakta kalmasını öngörüyordu. Aslında bu iki teorisinin bir mücadelesinin de olduğu küresel bir meseleyle karşı karşıyayız. Aynı gemideyiz. Uzayda dünyayı bir gemi gibi düşünürsek; Çinlilerle, Amerikalılarla, İngilizlerle, Araplarla, Ruslarla, Hintlilerle aynı geminin içindeyiz. İnsanlık ortak çözüm bulabilecek mi, dayanışma içinde olabilecek mi, özellikle devletler düzeyinde dayanışma olacak mı? Bu soruların cevabını göreceğiz. Yoksa devletler realist teoride olduğu gibi kendi göbek bağına kesmeye mi çalışacaklar? Sanki bu olacak gibi görünüyor.

Avrupa Birliği'nin neredeyse dağılma sürecine girmiş olması, ülkelerin, devletlerin kendi sınırlarını diğer Avrupa ülkelerine kapatması... Bir nevi küresel olarak kısmi dayanışma olmakla beraber devletler kendi varlıklarını korumak için mücadele edecekler. Az miktarda idealist teoriden çok miktarda realist teoriden parçalar göreceğiz.

Bu süreç devlet yapılarını da derinden etkileyecek. Toplumlar kendi hükümet mekanizmalarının bu süreci yönetip yönetmedikleriyle ilgili bir kanaate sahip olacaklar. Eğer hükümetlerinin bu süreci yönetemediğine dair bir algı baskın olursa hükümet değişimleri olacak. Mesela Trump'ın ikinci dönem seçilemeyeceği kanaatindeyim. İngiltere'de bir hükümet değişikliği olacağını varsayıyorum, İtalya'da hükümet değişimleri olabilir. 1999'daki Marmara Depremi, Türkiye'de toplumsal düzenin yeniden kurulmasında bir dinamoyu etkisi yaptıysa, bu süreç de dünya genelinde toplumsal düzenin yeniden dizayn edilmesine yol açacak.

Daha fazla kuşku, kaygının olduğu bir dünyaya gidiyoruz. Muhtemelen daha fragmente daha tek başına yaşamın baskın olacağı bir dünyaya gidiyoruz. Çünkü kriz dört-beş ay, hatta daha uzun sürebileceğini düşünürsek bir nevi yalnız yaşama, evden çalışma gibi alışkanlıkların bir toplulukta baskın hale gelebileceğini, kalıcı hale gelebileceğini, bir nevi modernizasyon sürecinde atomizasyon dediğimiz "yalnızlaşma" sürecinin artacağına söyleyebiliriz.

Bu sürecin sonunda bireylerin hayat anlayışında, toplumsal ilişkilerin akış ve organizasyonunda, hükümet sistemlerinde ve küresel düzeyde bir takım değişimler olacaktır. Belki daha iyi bir düzen oluşturma imkanı olmakla beraber sanki daha kaotik bir düzene de gitme ihtimali bulunuyor. Çünkü bu süreç ve sonrasında toplumsal ve siyasal alanda büyük mücadeleler büyük kavgalar gerekiyor. Zor bir süreç olacaktır. Ama insanlığın bunu da aşip yeni bir düzene oturacağı kanaatindeyim. **K**

Psikolojinin en önemli mutluluk teorilerinden bir tanesi Mihaly Csikszentmihalyi'nin Akış Kuramı'dır. Buna göre, bir insan eğer zaman ve mekandan kopacak kadar bir şeyle meşgul olabilirse buna "akış yaşantısı" denir ve bu mutluluğumuzun ana parçalarından bir tanesidir. Bu dönemde akış yaşantıları oluşturmak ruh sağlığı için önemli bir koruyucu olabilir.