

DESTANLAŞAN TRAVMANIN ANLATI İLE TERAPİSİ***Therapy of the Epic Trauma Through Narrative**

Doç. Dr. Meriç HARMANCI**
Arş. Gör. Sümeyya ARICAN***

ÖZ

Dünya tarihi boyunca toplumlar yaşadığı acıları, tufanları, felaketleri yani travmaları çeşitli şekillerde dışa vurur. Birey ya da toplum felaketi yaşar; acıyı hissederek, belleğine kaydeder ve ruhsal yıkımı onarmak için harekete geçer. İşte bu onarım aşamasının araçlarından birisi de anlatılardır. İnsanın ruh sağlığı ile anlatma edimi arasında sıkı bir ilişki söz konusudur. Bu sözel düzlem, “insan neden anlatır” sorusunun cevabını içermektedir. Söz tılsımlı ve şifacı bir özelliğe sahiptir. Anlatma; söz, yazı, resim, dans gibi aracı ne olursa olsun bir dışavurum tekniği ve bir ruhsal terapi yöntemi olarak anlaşılmalıdır. Anlatma edimi, terapi usullerinden olmakla beraber iyileşmenin vazgeçilmez bir unsurudur. Derdini söylemeyen derman bulamaz; aşk ağlatır, dert söyler gibi atasözlerinden psikolog-danışan görüşme teknikleri ve terapi metotlarına kadar takip edilebilecek silsile; anlatmanın, anlatıların, yazıların, sözlerin vb. birçok aktarım yolunun önemini vurgulamaktadır. Anlatmanın kadim türlerinden biri olan destanlarda, travma-destan-terapi sıralı üçgeni yapısal bir düzlem olarak ele alındığında edebi travma kuramının işlerliği devreye girer. Toplumsal bir işlev odağında yaşayan destan metinleri ortaya çıktığı tüm koşullarda ruhsal iyileşme ve travmadan çıkış amacıyla da hizmet etmektedir. Destan, evrenin ve insanın dikotomik yapısı gibi ak ve karayı bünyesinde barındırır. İnsan varsa acı da vardır, haliyle bu durumda travma da açığa çıkabilir. Travmayı bir kilitlenme hali olarak düşündüğümüzde destanı da çözümlenebilir hali olarak görebiliriz. Bu makalede, anlatı türlerinden biri olan destanın terapötik işlevine değinilecektir. Toplumsal dönüşüm noktaları destanla iç içedir, bu kesişim anlatma ihtiyacından doğar ve çeşitli iyileşme biçimleri sunar. Deprem, kuraklık, göç, savaş, toplumda sevilen şahsın kaybı, ani ölümler gibi acı veren tüm hadiseler anlatıldıkça kalıcı bir kültür mirasına dönüşürken bir yandan da terapi imkânı sunar. Destan yoluyla gerçekleşen terapinin uzun vadede bir toplum tasarımına dönüşümünden de söz edilebilir. Toplumlar bu anlatılar aracılığı ile travmalar içinden geçerken öğrendikleri ve deneyimledikleri acıların izlerini ortadan kaldırmakla kalmaz, aynı zamanda gelecek nesillere önlerine çıkabilecek travmatik kesimlerden de haber vermiş olurlar. Anlatı ile soyutlanan ve bir ülkeye dönüşen örtülü telkin ya da uyarının arkasında bu travmalar deneyimi yatmaktadır. Toplum, bu sürekli tekrarlanan kadim aktarımlar patikasında ilerleyerek yeni travmalara da hazırlanmak istenir. Destanın oluşum, yayılım sürecindeki toplum ile destanın ata soyu da destan aracılığıyla iyileşir, yıllar önce gönderilen işaretleri takip ederek kendisini koruma altına alma imkânını elde eder. İşte bu güven ortamı güvensiz ortamda doğan destan anlatısı ile gerçekleşmektedir. Her yıkımdan yeniden başlanacağına işaret ettiği gibi huzursuz ortamın ardından doğan destanlar da çeşitli kişi ve toplumlar için iyileşmenin aracı konumuna gelmiş olurlar. Kaostan doğan ve beslenen destan, travmayı yaşatmakla acıları açığa çıkarırken kalıcılığı ile de nesillerin terapisine, toplumların iyileşmesine aracılık eder. Bu çalışma, bir destan metnine dönüşen ve bugün anlatının ardında saklanan travmaları ortaya çıkarma ve o metnin toplum terapisi ve bir vizyon projesine dönüşümü bağlamındaki işlevi ile ilgilenmektedir.

Anahtar Kelimeler

Travma, toplumsal travma, bellek, destan, terapi.

ABSTRACT

The world consists of societies that tell of the pain, floods, disasters, and traumas they have experienced throughout history. The individual or organization experiences disaster; he feels the pain, registers it in his memory, and takes action to repair the spiritual destruction. One of the tools of this repair phase is narratives. There is a close relationship between human mental health and the act of telling. This verbal plane contains the answer to the question, "why does a person tell." The word has a talismanic and healing property. Narration; should be understood as an expression technique and a method of spiritual therapy, regardless of the medium, such as words, writing, painting, or dance. The act of telling is an indispensable element of healing,

* Geliş tarihi: 16 Mart 2023 - Kabul tarihi: 4 Temmuz 2023

Harmancı, Meriç; Arıcan, Sümeyya. “Destanlaşan Travmanın Anlatı ile Terapisi”, *Milli Folklor* 142 (Yaz 2024): 65-75

** Yıldız Teknik Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, İstanbul/Türkiye, mericharmanci@yahoo.com, ORCID ID: 0000-0003-1062-7926.

*** Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, Bartın/Türkiye, sumeyyaarican@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-0343-7350.

although it is one of the therapy methods. A human who does not tell their troubles will not find a cure; the sequence that can follow humans from ancestor aphorisms such as love makes one cry, concerns relate, to psychologist-client interview techniques and therapy methods; narration, narratives, writings, words, etc. emphasizes the importance of many transmission pathways. When the sequential triangle of trauma-epic-therapy in epics, one of the ancient forms of narration, is considered a structural plane, it should mention the functionality of literary trauma theory. Epic texts, which focus on a social function, also serve the purpose of spiritual healing and recovery from trauma in all circumstances. The epic embodies black and white, like the dichotomy of the universe and human beings. If there is a person, there is also pain; naturally, in this case, it can also reveal trauma. When we think of trauma as a state of lockdown, we can see epic as a state of dissolution. In this article, the therapeutic function of the epic, which is one of the narrative genres, will be discussed. Social turning points intertwine with the epic; this intersection arises from the need to tell and offers various forms of healing. As all painful events such as earthquakes, droughts, migration, war, loss of a loved one in society, and sudden deaths narrate, it becomes a permanent cultural heritage and offers therapy opportunities. It is also possible to talk about the long-term transformation of the therapy realized through the epic narrative into a social design. Through these narratives, societies not only remove the traces of the pain they have learned and experienced while passing through traumas but also inform future generations of the traumatic intersections that may come their way. The experience of these traumas lay behind the implicit suggestion or warning that was abstracted by the narrative and turned into an ideal. It is a desire to prepare society for new traumas by advancing on the path of this constantly repeated ancient transference. The community in the process of formation and spread of the epic and the ancestral lineage of the epic also recover through the epic, and by following the signs sent years ago, they get the opportunity to protect themselves. This environment of trust realizes with the epic narrative born in an insecure environment. Just as every destruction marks a new beginning, epics born after an uncertain environment become a means of healing for various people and societies. This study reveals the traumas that turned into an epic text hidden behind the narrative today and its function in the context of community therapy, and its transformation into a vision project. The epic, born and nourished by chaos, reveals the pain of experiencing trauma while mediating the treatment of generations and the healing of societies with its permanence.

Key Words

Trauma, social trauma, memory, epic, therapy.

Giriş

İnsanoğlu var olduğu andan itibaren farklı araçlar kullansa da anlatma edimine ihtiyaç duymuştur. Bu ihtiyacı karşılayan unsurlardan biri olan söz ise zamanla gelişerek anlatı ürünlerine dönüşmüştür. Anlatı ürünlerinin en kadimlerinden biri olan destanlar taşıdığı izlerle ata metinleri olarak nesiller boyu varlığını sürdürmüştür. Traverso, mazi- nin mite dönüştürülerek bugünü şekillendirebildiğini ve belleği bütünüyle içerebildiğini ifade eder (2018: 116). Traverso'nun belirttiği gibi başta anlatıcılarla hayatta kalan mazi, mite dönüşür; destanda vücut bulur ve nesilleri biçimlendirebilmek için roller üstlenir. İster yakın ister kadim geçmişte yaşanmış olsun, olaylar kişisel belleği biçimlendirdiği gibi kolektif hafızayı da şekillendirir. Dolayısıyla kolektif bellek, özellikle kültürel boyutuyla toplum iskeletinin ana omurgasını oluşturur. Destanlar, bir toplumun kolektif bellek havuzlarıdır. Buradaki birikim; ritüeller, mitler, olaylar ve tarihi gerçeklikler destan aracılığıyla çağlar boyu anlatılır.

Anlatma ihtiyacı insanın yükünü hafifletmek istemesinden doğduğu için acının ve sevincin dışı vurumunda etkili bir araçtır. Ata mirasları olan destanlar, “bir milletin bütün varlığını, elemelerini, kederlerini, sevinç ve coşkularını, kısaca bütün duygu ve düşünce yapısını oluşturan zenginlik hazineleri” (Sepetçioğlu 1998: 7) olmakla, toplumsal belleğin ve toplumsal travmanın kesişim alanı olmuşlardır. Köprülü “bir kavmin [...] hayatının birtakım büyük sarsıntılara uğraması(nı)” destanı oluşturan etmenlerden biri olarak sayar (2003: 67). Oğuz da destanların “teşekkülüne ilham veren bir çekirdek vak'anın olması” gerektiğini belirtir (2000: 51-52). Destan, kolektif hafızayı yaşatmak ve anlatının yaşanmışlıklarla bağını kurmakla da sorumludur. Destanlarda insanın ruhsal bunalımlarını, acılarını, kayıplarını izlemekle kalmayız, toplumlara mâl olmuş trav-

maların aktarılan öğretilerine, uyarıcı işlevine ve kalıcı deneyimlerine de kulak vermiş oluruz. Assmann'ın belirttiği gibi mühim olan geçmişin kökensel tarihe yani efsaneye dönüştürülmesidir. Bu durum olayların gerçekliğini yadsımamakta, üstelik onların geleceğe yönelik bağlayıcılığını asla hatırlardan çıkarılmaması gereken bir şey olarak ön plana çıkarmaktadır (2015: 252).

Kültür tarihi açısından kaynak niteliği taşıyan destanlar kültürel hafızanın somutlaşmış dışavurumu olduğu için taşıdığı izleklerle çok katmanlı bir yapıya sahiptir. Oluşum ve yorumlama süreçlerinde toplumların kaotik yapısı ile şekillenen destanlar, doğal olarak bugünün araştırmacısı için de çok disiplinli yaklaşımları davet etmektedir. Destanı alımlama estetiğinin geniş yelpazesinde konumlandırabilmek için öncelikle “Neden anlatılıyor?” sorusuna odaklanmak gerekmektedir. Destanlar, insanı anlatıyor oluşu ve barındırdığı zengin içerik sayesinde çeşitli disiplinler tarafından incelenmeye, farklı biçimlerde okunmaya muhtaçtır. Destan, insana insanı birçok yönüyle anlatır. Bizi anlatının varoluşuna ve gerekliliğine götüren listenin başında, destanın anlatı/terapi yoluyla iyileştirme işlevi gelmektedir. Bu makalede, anlatının işlevleri bağlamında insanın yüzüne ayak bastığı günden beri travmatik anlara maruz kalması ve bu deneyimi – bütünüyle deneyimlenemeyeni- en kadim anlatılardan biri olan destanı anlatarak iyileşme çabası öncelenecektir.

1. Travmadan Destana: Toplumun Acısı Toplumun Anlatısı

Travma kavramı bu çalışma bağlamında bireyin ve toplumun varlığını çeşitli açılarda yoran, üzen, korkutan ve nihayetinde ruhen sarsan olumsuz tüm durumlar için kullanılmaktadır. Travma “[traūma τραῦμα] Yunanca *yara* sözcüğünden gelmektedir. Yeni Latince’de ise ‘tıpta bir darbe sonucu oluşan bedensel veya ruhsal yara’ olarak tanımlanmaktadır” (Nişanyan 2017). Travma; yaralanma, darbe alma anlamlarıyla bir tıp terimi olarak doğsa da daha sonra psikoloji literatürüne de girmiş ve travmatik hadise, “gerçek bir ölüm yahut insana karşı bir ölüm tehdidinin var olduğu, şiddetli yaralanmaların ya da kişinin bedensel bütünlüğüne yönelik tehdidin olması yahut söz konusu durum ve hadiselerin bir yakınının yaşadığına şahitlik etme ya da öğrenme” şeklinde açıklanmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği 2014: 5).

Bugün hem fiziksel hem ruhsal alanı ilgilendiren bir kavram olan travma insan hayatının merkezinde yer alan bir olgudur. Özen, “travmanın psikiyatride formel şekilde var olması(nın) 1980 yılına dayan(dığını)” ancak “bundan önce de travmanın psikiyatrik yıkımlara yol açtığını savunan düşünceler bulun(duğunu)” ifade eder (2017: 104). Öyle ki ruhsal yaralanma yahut travma tahmin edilenden çok daha eski bir geçmişe sahiptir. Dünya travmatik öykülerin çoğalacağı bir alan olmakla beraber insan bu süreçte bununla başa çıkmanın yollarını da arar. Bilim sahasına geç girmiş olsa da açık veya örtük, bilinçli ya da bilinçsiz biçimde birçok bilim insanı farklı şekillerde travmadan bahsetmiştir. Çünkü travma göç, savaş, tabii felaket, ayrılık ve ölüm gibi zorlu değişimleri, türlü acıları yaşayan insanın tanıdığı bir duygudur.

Geçmişin ve geleceğin hazinesi olan bellek, çok bileşenli yapısı ile travma-anlatma ilişkisinde önemli bir konuma sahiptir. Nietzsche, geçmişte yaşananların ve öğrenilenlerin bireyin üstünde bir yük olduğunu vurgular. Hafızanın insana acı ve sıkıntı getiren bir tarafının olduğunu belirten Nietzsche’ye göre birey, hatırladıklarının altında ezilir ve animsadicıklarının miktarı arttıkça hazdan uzaklaşır. Çünkü belleğe gelen her bilgi, iz olarak bireyin benliğinde kaldığı müddetçe kişiye huzursuzluk getirecektir (1965: 28). Nietzsche’nin vurguladığı hafızanın “acı ve sıkıntı” getiren boyutu o gün için değilse de bugün artık bireysel ya da toplumsal travma olarak anlaşılacaktır. Halbwachs’a göre:

Mutlak bir yalnızlık içinde büyüyen bireyin belleği olmaz. Bellek insanın sosyalleşme sürecinde oluşur. Evet, bellek her zaman bir bireye aittir, ama bu bellek toplumsal olarak belirlenir. Bu yüzden ‘toplumsal bellek’ mecazi bir ifade olarak algılanmamalıdır. Kuşkusuz toplumlara ait bir bellek yoktur, ama toplumlar üyelerinin belleğini belirler. En kişisel anılar bile sadece sosyal grupların iletişimi ve etkileşimi üzerinden oluşur (2007: 76).

Bazı destanlar kahramanın travmatik deneyimi olarak algılanabilse de aslında destanlar toplumsal travmanın izleklerini içerir. Travmatik deneyim, başka türlü ulaşılamayacak bir gerçekliği ya da hakikati bize anlatmak için bize seslenen, her zaman haykıran bir yaranın öyküsü olarak görülmektedir (Caruth 1996: 4). Bu hakikat, gecikmiş ortaya çıkışı ve gecikmiş hitabıyla, sadece bilinenlerle değil, aynı zamanda bizim fiillerimizde ve dilimizde bilinmeyenle de yani destanla da ilişkilendirilebilir. Çünkü destanlar hakikatin varlığını ve başa neler geldiğini/gelebileceğini gösteren bir yaranın izidir.

Aydınlanma filozofları belleği, benliğin kurucu ögesi olarak görmekteyken Durkheim ve Halbwachs gibi sosyologlar belleği toplumsal yapının kurucu ögesi olarak ele almışlardır. Hafızaya dâhil edilmeyen ya da unutulmuş herhangi bir olay, travmatik olma özelliğini yitirir (Jacoby 1996: 58). Elbette neyin korunup neyin korunmayacağını pek çok dinamikte birlikte toplum belirler. Onların süzgecinden geride kalanlar hafızaya da sıkı sıkıya tutunur. Bu çerçevede kolektif travma ve kolektif hafıza meselelerinin bir arada değerlendirilmeleri gerekmektedir. Travma, hafıza ile paraleldir. Çünkü belleğin tamamen yitimi travmayı da ortadan kaldırmaktadır.

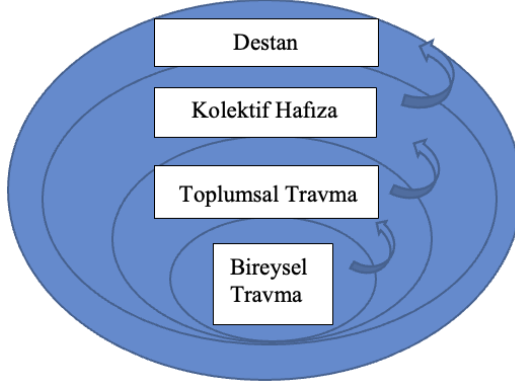
Bellek insan benliğinin merkezi noktalarından biri iken travma da insan yaşamının hayati odağındadır. Dolayısı ile bu kesişim noktasında insana dair hazin ve kalıcı anlatının ortaya çıkması olağan karşılanmıştır. Travmatik hususlar barındıran destan kolektif bir yaratımdır, toplumun ürünüdür ve unutulmama arzusu ile asırlarca korunur. Bu bağlamda destan, insanın belleğine dayanan anlatım şekillerinden olmakla birlikte azımsanamayacak derecede travmatik geçmişi de bünyesinde barındırır. Cangöz, Descartes’in anımsamayı dilemediğimiz anlar kadar; aklımıza gelmesini istemediğimiz bilginin, onların (travmatik geçmiş, çocukluk korkuları vb.) da bilincimizde tutunacağını (hatıra) ve bu onların gerektiğinde zuhur edeceğini (hatırlama) vurguladığını ifade eder (2005: 52).

Kötü tecrübe, travma, acı deneyimler, kayıplar, kahramanın cezalandırılması ya da çıktığı yolculukta ebediyete geçmesi, savaşlar, yıkımlar, doğal afetler, aile içi şiddet/cinayet ve neredeyse akla gelebilecek her türlü felaket –bir topluluğun salgın hastalıkla yok olması bile- destanlarda işlenmektedir. Destanın nesiller boyu anlatılması, törenlerde okunması, XXI. yüzyılda hâlâ çevirilerinin yapıyor olması yaşanan her ne ise bunun aktarılması gerektiği düşüncesi ile açıklanabilir. “Travmanın kuşaklar arası aktarımı terimi ilk defa H. Barocas ve C. Barocas (1979) tarafından Holokost’tan¹ sağ kalanların çocukları bağlamında gündeme gelmiştir ve 1960’lı yıllarda söz konusu felaketlerin ardında kalabilen yetişkinlerin çocuklarını görmeye başlayan klinisyenlerin açıkladığı bir kavramdır” (Sevinç vd. 2018: 25). Burada yaşamın hapsedilmiş yönü vurgulanmaktadır, nerede olursan kim olursan ol atanın mirası –bu kimi zaman kutlu bir zafer kimi zaman acı bir yıkım- peşindedir.

2. Travma-Bellek-Destan Üçgeni

Yapısal bir düzlemde travma-bellek-destan birbiri içine dahil olmuştur. Bu kademeli yapıyı o toplumun kaotik yapısı harekete geçirmektedir. Daha sonra travmanın oluşumuna sebebiyet veren acı olay, bellekte yerini alır. İnsan bilinci ve ruhu bellekteki felaketi aşmak, yarasını iyileştirmek için çeşitli yollara başvurur. Bu yollardan biri de anlatmaktır. Anlatma ve anlatarak travmadan çıkmanın somutlaştığı alanlardan biri olan destanlar, toplumun deneyimlerini dışa vurum formlarından biridir ve o toplumdaki

hadiselerin varlık biçimini anlatan süreçleri içerir. Destan, ütopik bir biçimde de anlatılabilir; yalnızca iyilik ve zafer konulu da olabilir. Ancak birçok destanın ana hadisesi ve içeriği travmatik deneyim üzerine kuruludur. Nitekim acı ve felaketler de insan hayatının çevresindedir. Hazin son bir başkası için psiko-travmanın başlangıcı olmakla beraber travmatik deneyimdir. Bunun anlatılması ise yeni başlangıçlar için gereklidir ve toplumun iç dünyası ile kolektif bilincinin karanlık tarafının boşaltımı ile mümkündür.



Şema izlendiğinde travmanın toplum içi hareketi gözlemlenmektedir. Burada bireysel travma ve toplumsal travma karşılıklı yer değiştirebilir. Toplumsal vakalar birey açısından travmayı tetiklediği gibi tam tersi de mümkündür. Travma tabakalarında meydana gelen hadise destan oluşumunu tetikler. Destan da sağaltımı karşılayan bir ürün olarak dönüşümü, ruhani iyileşmeyi sağlar.

Alexander, *Trauma A Social Theory* isimli çalışmasında travmanın yaratılışından söz ederken daha geniş kitlenin bir deneyim veya olay tarafından travmatize edildiğine ikna olması için, taşıyıcı grubun (buna kültür de diyebiliriz) başarılı bir anlam yaratma çalışması yapması gerektiğini ifade eder. Alexander'a göre yeni temel bir anlatımın yaratılması için dört kritik temsil esastır: *Acının doğası, kurbanın doğası, travma kurbanının daha geniş kitleyle ilişkisi, sorumluluğun atfedilmesi* (2012: 17). Bahsi geçen dört kritik temsil kitlesel bir hadise olarak savaş, göç, doğal felaketler, ortak kayıplar gibi birçok acı tecrübenin yoğun biçimde işlendiği Uygurlara ait olan *Göç* destanında (Sakaoğlu ve Duymaz 2003: 216-218) izlenebilir. Başlı başına göç olgusu özellikle de zorunlu göçler; bir kopuşu, yıkımın ardından meydana gelen bir mecburiyeti bünyesinde barındırır. *Göç* destanında *acının doğası* Uygurlar için Çinlilerle olan mücadelelerle başlar ve ardınca devam eder. Etkilenen grup ise hem destan toplumu olan Uygurlar hem de ardından gelen Türk topluluklarıdır. Çıkış yolu aradıkça bir dizi felakete uğrarlar. Bu da yaratılışı itibarıyla doğuştan travmanın öznesi olan insanın, *kurbanın doğası*-na dâhil olduğuna işaret eder. Yani bir kurban olarak acı çekmeye devam ederler.

Travma kurbanının daha geniş kitleyle ilişkisi devlet erkânının aldığı kararların tüm halkı etkilemesi ve bir çıkmaza sürüklemesiyle açıklanabilir. Yıkımlara, savaşlara, kayıplara maruz kalan Uygur halkı ve Çinliler arasındaki mücadele, bir evlilik ile barışa ve huzura dönüşecektir. Yü-lun Tigin'in oğlu Ko-li Tigin, Çin prenseslerinden biriyle evlendirilir. Bu noktada bireysel bir travmadan söz etmek mümkündür. Çünkü tarafların rızası ve arzusu olmaksızın ülkenin dinginliği ve huzuru için bağışlanan bir hayat vardır. Çinli prenses ile evlilik, kişisel hakların ihlalini barındıran bir durum, bir zoraki evlilik-tir. Destanda karşımıza çıkan kurbanının yaşadığı bu ilk travma, tüm toplumun yıkıma uğramasına neden olur. Çünkü evliliğin gerçekleşmesi için istenilen *Kutluk Dağ* adı

verilen kutsal kaya parçalara ayrılarak Çinlilere verilir. Bu ihlalle birlikte travmanın toplumsallaşması devreye girmiş olur. Kurtulma ümidiyle gerçekleşen evlilik, Uygurların travmatik anlatısını başlatır. Önce hakanlar ölür, kuraklık ve kıtlık başlar; canlı cansız ülkede kim ve ne varsa “göç, göç” diye bağırır. Ata yurdunu terk etmek zorunda kalan Uygurlar korku ve çaresizlik içinde bir yolculuğa çıkarlar. Göç hareketini başlatan bu ses devam ettikçe çaresiz ve korku dolu yolculuk devam eder. Nihayet sesler kesilince yerleşmeye karar verirler.

Alexander’ın dört aşamalı travma teorisinin son evresi olan *sorumluluğun atfedilmesi* destan metniyle gerçekleşmiş olur. Destanda başta göç olmak üzere kuraklık gibi bir doğal felaketten yönetici kahramanın kaybına kadar birçok travmatik unsur bulunmaktadır. Kutsala sahip çıkamayan yönetici ve halk, yurtlarından olmakla bunun cezasını ağır biçimde ödemiş olur. Bu kaotik ortam, yaşanan hadise anlatılmak zorunda kaldığı için bir biçimde destan formuna girmiştir artık. Travmatik deneyimin oluşumunda bahsi geçen olay ve isimler destanda işlenmiş, açık edilmiştir. Nitekim halkı yasa sürükleyen bu hadise diğer Türk hakanlarına, Türk halklarına uyarı ya da terapi niyetine anlatılmıştır.

Travmatik anlatının oluşmasını sağlayan unsurlardan bazıları; korku, tanrı/tanrıçanın bedduası, halkın deneyimleyemediği ancak şahit olduğu felaket, halkın gözünde bir meşhurun/kahramanın kaybı, göç, olağanüstü varlıkların saldırısı, deprem, sel, kuraklık gibi doğal afetlerin oluşturduğu maddi-manevi tahribat vb. şeklinde sıralanabilir. Hem destan toplumu hem destanın teşekkül ettiği toprakların nesilleri bu acı hadiseleri kolektif bilincinde muhafaza eder. Deneyimler, bir amaç uğruna sözlere dökmüştür. Travmatik deneyimin anlatılması kolektif eylemliliğin çağırısıdır. Bu durum hem iyileşme hem uyarma işlevine hizmet eder.

Doğa-insan ikilisinde ekolojik ve kutsiyet açısından doğa, dengenin bozulması halinde intikamını alır. Kırgızlara ait *Kococaş* destanında (Köse 2002: 195-568) eşini, yurdunu geride bırakıp keçileri öldüren avcı Kococaş, doğayı temsil eden Sur keçinin isyanı ve bedduasıyla karşı karşıya kalır. Süreç boyunca eşi Zulay acı içinde ağlayarak onu bekler. Bireysel travmanın ilk kişisi Zulay olsa da doğa-insan ikiliğinde var olan düzen, Kococaş yüzünden tersine dönerek halkın da travması olur. Çünkü Kococaş, Sur keçinin feryadını dinlemeyip öldürmeye devam eder ve bedduaların sonucunda yurduna geri dönemez, trajik bir biçimde; halkının, hamile eşinin önünde mahsur kaldığı kayadan “Boyum ben mahvoldum!” diyerek aşağı atlar, ölür. Yas süreci başlar, devamında oğluna aktarılan bu travma, aşılma üzere başka bir boyut kazanır. Çünkü oğlu Moldocaş babasının kemiğini kayalıkta bulup onu gömer ve Sur keçinin kızı Ak Ayran ile evlenir. Bu evliliğin travmatik eksende başka sorunlar doğurduğu öngörülse de destan burada son bulur. Nihayetinde doğa intikamını alır ve bunun uyarısını Kococaş, ölümlüyle yapmış olur. Yurdunun yardımına koşan, sevilen, güçlü, yiğit Kococaş’ın ölümlüyle halk, bu travmatik deneyimi destanlaştırarak iyileşme sürecini başlatır. Dahası, doğa-insan (kaos-kozmos) düzleminde doğanın mutlak gücünü hatırlar.

Toplumsal travma; savaş, ölüm, doğal felaketler, soykırım gibi sebeplerle ortaya çıkan, nesillerce sürebilen fiziksel ve psikolojik yaralara neden olan, devamında korku, ayrımcılık, yoksulluk, göç gibi ağır durumlara yaşamayı devam ettirebilen ve toplumun yansması olarak değerlendirilmesi gereken kolektif bir olgudur (Karatay 2020: 374). Kolektif travma, toplumsal yapı içerisinde yaşantısını sürdürenlerin ortak mağduriyet yaşamaları olarak karşımıza çıkar. Kolektif travmanın kendine has özellikleri olan müşteri-rek anlatılar, toplumu ilgilendiren olumsuz deneyimler, ortak kayıplar, felaketler, yıkımlar, kederler ve umutsuzluklar toplum yaşamında çok büyük bir yer kaplamaktadır (Re-

imann ve König 2017: 5). Köktürklerin *var olma hikâyesi* olarak bilinen *Bozkurt* destanı, travmatik ve hafızalarda yer etmiş bir deneyimi aktarır. Düşman saldırısına uğrama tehlikesine karşı her an tetikte olma durumu Köktürkler için toplumsal travmayı yaratan hadise olarak değerlendirilebilir. *Bozkurt* destanında (Ögel 2014: 22-28) Köktürkler aktarıldığı üzere, düşman baskısıyla yok olurlar ve yalnızca annesi kurt olan delikanlı kurtulur. Bir halkın yok oluşu ancak ondan kalan bir parçanın, kişinin varlığıyla travmatik hale gelebilir, çünkü eğer tek bir kişi dahi kalmasaydı deneyim tamamlanmış olurdu. Ancak görüyoruz ki kalan kişiler travmayı doğrudan yaşarken; onların nesli de bu travmanın ortakları olurlar. Onların aktarımıyla bu zincir büyür; deneyimin anlatıya dönüşmesiyle şifacı bir özelliğe bürünür.

Destanın bir başka varyantında Göktürkler düşmanları tarafından yok edilir, geriye sadece kolu, bacağı kesilen bir çocuk kalır. Bu durumun anlatıya taşınması toplumsal travmanın varlığına ve halkın her ne olursa olsun yaralarına merhem bulduğuna işaret eder. Çocuğu bir dişi kurt bulur, besler, büyütür, ondan hamile kalır. Yaralı çocuğun bireysel travması toplumun doğuşuna bağlanır ve nesiller boyu üstlenilmiş travma anlatısına dönüşür. Travmanın öyküsü; düşmanların bu çocuğun ve kurdun sağ kaldığını öğrenmesi ve onları öldürmek istemesiyle devam eder. Destan; bu yaşananların geçeceğini bildiren bir sonla toplumuna şifa olur. Tehlikeleri sezerek kaçan kurt on erkek çocuk doğurarak yeniden doğuşu sağlar. Destanda kolu, bacağı kesilen atanın ve bir *Bozkurt*'un mirasını taşıyan halkın doğuşundaki travmatik öykü aktarılarak toplum kendini onarmaya çalışır.

3. Travmadan Terapiye

“Biz” ve “öteki” kavramları insanlık tarihi boyunca insanoğlunun ruhunda ve hayatında bilinçli yahut bilinçsiz olarak yer etmiştir. Toplumlar biz olgusunun içinde yaşarlar; kimlik oluşumu, birlik olma ve kültürel üretim süreçlerinden beraber geçerler. Yaşanan olaylar, halkın felsefesinde ve atasözlerinden destanlara kadar bütün halk ürünlerinde kendisini gösterir. Kolektif hafıza, kültürel açıdan halkın doğuşundan itibaren canlıdır ve biriktirmektedir. Bu durağan görünen birikim ihtiyaca göre ortaya çıkar ve sağaltıcı işlevini icra eder. *Orhun Abideleri* başta olmak üzere ata soyunun geçmiş travmalarının yüzlerce yıldır aktarılmasının bir nedeni de uyarma güdüsüdür. Hile yoluyla yurdunu, kahraman atasını, hükümdarını, halkını kaybeden Göktürlere bu travmatik deneyimin aktarılma sebebi uyarıdır. Yabancı ilin kızına, kumaşına, tatlı sözüne (Ergin 1988: 18) dikkat çekilen uyarının bir başka örneği *Atilla* destanında (Gömeç 2004: 119) görülür. Nice kahramanlıklar gösteren Hun hükümdarı Atilla, düşmanın hilesinden öte, evleneceği kadının ihanetine uğramış, zehirlenerek öldürülmüştür. Bu travmanın acısını yaşatan destanlar, toplumsal bellekte kanamakla kalmaz, toplumlar için acı bir uyarı olarak yaşarlar. Çünkü toplumsal travmanın bir başka yönü de geride kalanların sorumluluğudur. “Ahlaki açıdan, hayatta kalanların ve onların gelecek nesillerinin, sadece mağdurları anma sorumluluğu değil, aynı zamanda bu travmatik olayın bir daha yaşanmamasını sağlama sorumluluğu vardır” (Mölller 2020: 45). Bu yaşanan felaketin tekrarını önleyebilmenin bir parçası olabilmek ve bunu destanla sağlamak geride kalanın yükünü hafifletir.

Travmatik deneyimlerin oluşumunda ve aktarımında önemli etkenlerden biri de korkudur. İnsanın korkudan kaçması ve korku karşısında tedbir alması onun en ilkel tepkilerinden biri olmuştur. Çünkü korku, insan tabiatının en güçlü ve temel güdülerindedir. Mitler ve inançlar çoğunlukla korkuyla açıklanır. *Vico*'ya göre dünyada tanrıları oluşturan korkudur ve korkuyu insan insanda değil insan kendinde uyandırır (Watt 2014: 232). Korkunun psikolojik durumu, eylemleri, sözleri vs. etkilediği söylenebilir.

Travmanın oluşumunda da etkili olan korku, çeşitli anlatılarda olduğu gibi destanlarda da karşımıza çıkar. Değer verilen, sevilen kişiyi kaybetmek, insanların yaşamları süresince yaşayabilecekleri en ruhsal gerilimli evrensel tecrübelerdendir (Holmes ve Rahe 1967: 11, 213–218). Sevilenin kaybı karşısında bununla başa çıkma görevi, geride kalanların travmatik öyküsünün başlangıcıdır. Herkesin bu kayba, ölüme verdiği cevap farklıdır.

Maaday Kara destanı (Bekki 2007), travmatik deneyim açısından zengin olmakla beraber korku ve kayıp konusunu işleme açısından önemlidir. *Maaday Kara*'nın halkının ve sürülerinin kaybıyla başlayan travmalar birtakım felaketlerin habercisi olmuştur, ardından *Maaday Kara* ölmüştür. *Maaday Kara*'nın oğlu, Köğüdey Mergen'in anne ve babasının ölümüne karşı tutumu travmatik deneyimin aslıdır. Onda kaybetme korkusu belirgindir. Sürülerini, halkını sonsuza kadar yanında tutma isteği ve ölen ailesini geri getirme düşüncesi; onu travmatik birey olarak değerlendirmeyi mümkün kılar. Üstelik ölümsüzlüğün peşinden gidiş macerasıyla onun babasından kalan bir travmatik deneyimi üstlendiği de söylenebilir.

Birçok destan tanımında toplumun korkularının ve acısının vurgulandığını görmek mümkündür. Elçin, “tarihin bir yansıması olsa da tarih olarak görülmeyen” destanların oluşumunu şöyle açıklar: “Toplumun müşterek yaşam felsefesi ile ülkülerini yansıtan destanların oluşması için bir yaratma zemini ile savaş, din değişikliği, göç, kuraklık vb. gibi büyük sarsıcı olayların millet vicdanında bazı sarsıntılara neden olması gereklidir” (1986: 72). Millet hafızasında yüzyıllardır yer alan bir anlatı, şüphesiz toplum için önemlidir. Toplumun destanda yaşanan her ne ise onu unutmak istemeyerek söze dökmesi Elçin'in belirttiği gibi “birtakım olayların millet vicdanında sarsıntılara yol açmış olmasına” bağlıdır.

Ergenekon destanında Çinliler, Göktürkleri yıkmak için hileli bir plân yaparak savaş alanından önce kaçarlar, sonra geri dönüp savaşı kazandıklarını düşünen Göktürklerle ani baskın yaparak hepsini öldürürler. Destan bugünden okunduğunda dahi, travmatik hadiseleri canlandırır ve aktarır niteliktedir. “Tek kara kıl çadır bile kalmadı. Büyüklerin hepsini kılıçtan geçirdiler, küçükleri kul edindiler...” (Sepetçioğlu 1998: 127). Sağ kalan ve düşman elinden kaçan Kayan ile Tukuz toplumsal travmanın içerisindeki en görünür olan travmatik bireylerdir. Onlar yurtlarının, soylarının ardından yeni bir yolculuğa çıkmak zorunda kalırlar. *Ergenekon* destanının yaşanan travmaların, kayıpların, acıların bir tezahürü olduğunu; unutulmaması gereken bu travmatik deneyimin destanlaştığını ve bunun bir amacının da o anki ve devamında gelen topluma bir terapi, bir kılavuz olarak sunulduğunu söylemek mümkündür. Toplumsal travmanın olduğu kadar toplumsal direnişin de olduğunu hafızalara işler.

1895 yılında Breuer ve Freud, psikanalizin ilk yöntemlerini kullanarak histerik semptomları ilişkili anılar, hayaller açısından araştırmışlar ve daha önceki psikolojik travmaların histeri semptomları üzerindeki etkisine yoğunlaşmışlardır. Bununla bağlantılı olarak travmatik anılar ve deneyimlenen travmanın yarattığı hislerin anlatılmasıyla histerik belirtilerin azaldığını tespit etmişlerdir. Onlara göre bir şeyler söylemek rahatlamadır. Bir tedavi yöntemi olarak kullanılmaya başlanan anlatma, duyguların ifade edilmesi daha sonra Freud ve bazı araştırmacılar tarafından farklı isimlendirilse de Breuer ve Freud tarafından ‘catharsis’² olarak adlandırılmıştır (1955: 11-12, 211). Anlatma edimi bir dışı vurum tekniği olarak algılanabilir. Bu kimi zaman bir söz, bir dua, beddua, dedikodu kimi zaman şarkı, resim, yazı vs. olarak karşımıza çıkar. Aktarmak, avcı toplayıcı halkın da psikologların da çözüm yöntemlerinden olmuş; acıyı, korkuyu,

travmayı hafifletmenin ve şifalanmanın yolu anlatmakta bulunmuştur. Anlatmak bir nevi boşaltmak, arınmaktır.

Beklenmedik, ani yok oluş, atanın başına gelen felaketin ağırlığı gibi travmatik deneyimleri içeren *Nart* destanları, bir eskatoloji miti gibidir. Destanda kuraklıkla boğuşan Nartlar, hem kıtlıkla hem de Emegenlerin saldırılarıyla uğraşırlar. Nartların yaşlı bilgesinin fikriyle kaynatılan *kündüş otu* Emegenlerin üzerine atılır, ancak ölen Emegenlerin leşleri çürür, etrafı koku sarar. Neticesinde Nart köylerinde salgın hastalıklar ve ölümler başlar. Hastalıktan kaçanlar ise Hazar Denizi'ne, Azak Denizi'ne atırlar (Tavkul 2011: 219). Nartların yok oluşunu anlatan bu destanla akla Cathy Caruth'un kitabına da adını veren "beklenmedik deneyim" (Caruth 1996) vurgusu gelir. Bu kolektif travma, devam eden süreçte söze dökülerek destanı oluşturmuştur. Alexander'a göre, kolektif travmanın belirginlik kazanmasında öne çıkartmış olduğu toplumsal yapılardan biri estetikdir. Travmatik anlatıların oluşmasında ve kuşaklar arasında aktarılmasında önemli olan estetik boyut, travmatik olayların belirli estetik formlarda anlatı haline getirilmesinde işlevseldir (Alexander 2012: 20). Alexander, amacın duygusal bir katharsis sağlamak olduğunu ifade etmektedir.

Herman, insanın travmatik deneyimi anlatma ihtiyacını vahşetin doğasına bağlayarak açıklar:

Vahşet defnedilmeyi inkâr eder. Reddetme arzusu, inkârın işe yaramaması düşüncesi gibi güçlüdür. Halk söylenceleri, anlatıları anlatılana değin kabirlerinde sonsuz istirahata geçmeyi inkâr eden hayaletlerle doludur. [...] Korkunç hadise hakkındaki gerçeği anımsama ve anlatma, hem içtimai düzenin tamiri hem de bireysel kurbanın sağaltımının önkoşuludur. [...] Nihayetinde gerçek kabul gördüğünde, mağdur iyileşmeye başlayabilir (2020: 1).

Burada bahsi geçen *iyileşme* destanla mümkün olmaktadır. Kahramanın, ailesinin ve halkın bir kabulü söz konusudur ki mağdur kişi/grup bu şekilde iyileşmeye başlayabilsin. Herman'dan yola çıkarak kahramanın 'efsaneleşmesini', "sosyal düzenin onarılmasına ve kurbanın sağaltımına" yormak mümkündür.

"Psikanalitik edebiyat tedaviye yönelik önlemleri işler ve bunlar sayesinde o öznel bir çeşit normallige varmış olurlar. Bu edebi tür, *iyileşme* sürecinin, deneyimleri bir anlatı içinde algılamaktan (anlatılaştırmak) geçtiğini savunur" (Nichanian 2018: 27). Destanın ve genel olarak anlatıların bu yönü okuyucusuna rahatsız edici, acı verici geçmiş ya hahut yaşantıyı sunarak onunla yüzleşmesini sağlar. İnsanoğlu anlatarak rahatlar, anlatılar sayesinde olanla, olmuşla ve hatta olacak olanla yüzleşir, tecrübe edinir, öğrenir, tedbir alır, eylemlerini belirler. Nihayetinde bu silsile onun yükünü hafifletir.

"Dil varlığıyla yaşanan duyguların ve bilişin travmaya temas etmemesi halinde travma, devamlı ve pasif kalıcı biçimde tekrarlanır" (Kolk ve Hart 1991: 430). Bu durum ne bireyin ne toplumun benliğine iyi gelir. Aktarım sayesinde görünür kılınan durumlar, bu sayede yani anlatımla bir güven alanı meydana getirir. Sessiz kalmak, yaşanan acıyı ifade edememek travmanın tetikleyici özelliğini aktif tutmaktır. Destan ile bu acının tetiklenmesi durumu aşılır. Felaketin, hüznün görünür kılındığı destan sayesinde iyileşme adımı atılmış olur.

Sonuç

Kolektif belleğin bir ürünü olan destanlar, kimi zaman büyük başarıları, zaferleri anlatsa da ölümü, göçleri, acıları da bünyesinde muhafaza eden yaşam deneyimlerini aktarırlar. Bireysel ya da toplumsal acılar, kolektif bellekte nesiller boyu yaşamak üzere kendisine en kadim anlatı formlarından biri olan destanlarda yer bulmuştur. Toplum, başa gelen acılardan, elemlerden ve kederlerden, kısaca travmalardan çıkan bir ders anlamına gelen bu anlatılar etrafında toplanarak yoluna devam edebilmiştir. Toplumsal

bellek, destansı anlatılarla geçmiş ve gelecek arasındaki bağıntıyı kurmaya, geçmişten gelen deneyimlerle geleceğe yön vermeye çalışmaktadır. Bugün için de anlatıların bir kısmında toplumsal hafıza negatif hadiseleri öne çıkarmaktadır. Toplum travmayı dramatize ederek yaşatmayı yeğler. Kahramanın acıları, onun başarı hikâyeleri için değerli göstergelerdir.

İnsan, yaratıldığından beri acılara, yoksunluklara maruz kalmış ve bu deneyimi anlatmak istemiştir. İnsanın acısı toplumun acısına dönüştüğü an ortaya bir toplum efsanesi, destansı bir yaşam öyküsü çıkmıştır. Bugün tüm dünyada kolektif acıya dönüşen ve anlatıya bağlanan travmalardan söz edilmektedir. Destan kahramanı başından geçeni acı tecrübe olarak yaşarken toplum bu acıya ortak olur, kahramanın kaybı (ölümü), savaşlar, göçler, deprem, sel, kuraklık gibi felaketler kısacası topluma dair ne kadar olumsuz deneyim varsa halkı derinden etkiler.

Kolektif hafızalarında travma deneyimi ile yaşayan halklar yaşadıkları birtakım acıları anlatma gereği duymuşlardır. Halk anlatılarında yaşayan bu travmatik aktarımlar, anlatma yoluyla travmadan çıkışa işaret etmektedir. Modern ruh bilim uygulamalarından bugün çok daha iyi anlaşıldığı üzere konuşma ve anlatma terapisi, yastan ve travmadan çıkış için temel iyileşme yöntemlerinin başında gelmektedir. Kendi acılarından kurtulmak üzere anlatan toplum, aktardığı travmatik deneyimlerle bir nesil inşa etmiş olur. Öncekilerin deneyimleri ile gelecek nesillerin acıklı yol hikâyeleri işaret edilerek toplumsal uyarı ya da toplumsal terapi telkin edilmiş olmaktadır. Destanlar da temelde bireyin travmasını anlatırken halkın kaybıyla toplumsal travmanın sağaltılması için kadim bir misyon üstlenmiştir. Çünkü yaşanan acıların, kayıpların ve yıkımların; sözlü, yazılı ve performansa dayalı ürünlere yansması hem toplumun kendisinin sağaltımı hem de gelecek nesillerin uyarılması açısından önem arz eder.

YAZARLARIN KATKI DÜZEYLERİ: Birinci Yazar %50, İkinci Yazar %50.

ETİK KOMİTE ONAYI: Çalışmada etik kurul iznine gerek yoktur.

FİNANSAL DESTEK: Çalışmada finansal destek alınmamıştır.

ÇIKAR ÇATIŞMASI: Çalışmada potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

NOTLAR

1. Holokost, İkinci Dünya Savaşı öncesinde ve sırasında Nazi Almanya'sının gerçekleştirdiği Yahudi soykırımına verilen isimdir.
2. Arınma, temizleme/temizlenme, paklaşma, saflaşma, iyileşme, streten arınma gibi anlamlarını taşıyan catharsis/katharsis sözcüğü, Aristo'dan bugüne duygusal dışavurum anlamı ile kullanılmış ve ruhun arınması ile ilişkilendirilmiştir (Can 2006: 63).

KAYNAKÇA

- Alexander, Jeffrey. *Trauma: A Social Theory*. Cambridge: Polity Press, 2012.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabının Tanı Ölçütleri*. Çev. Ertuğrul Köroğlu. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2014.
- Assmann, Jan. *Kültürel Bellek*. Çev. Ayşe Tekin. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2015.
- Bekki, Salahaddin. *Maaday-Kara Destanı*. Elazığ: Manas Yayıncılık, 2007.
- Breuer, Josef ve Freud, Sigmund. *Studies on Hysteria*. Çev. James Strachey. Londra: Hogarth Press, 1955.
- Can, Hülya. "Aristoteles'te Katharsis Kavramı". *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi* 2 (2006): 63-70.
- Cangöz, Banu. "Geçmişten Günümüze Belleği Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlara Kısa Bir Bakış". *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 22-1 (2005): 51-62.
- Caruth, Cathy. *Unclaimed Experience: Trauma, Narrative, and History*. Baltimore: Johns Hopkins UP, 1996.
- Elçin, Şükrü. *Halk Edebiyatına Giriş*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, 1986.
- Ergin, Muharrem. *Orhun Abideleri*. İstanbul: Boğaziçi Yayınları, 1988.
- Gömeç, Saadettin. "Atilla'nın Çovuklarının Adı". *Tarih Araştırmaları Dergisi* 36 (2004): 117-122.
- Halbwachs, Maurice. "Kolektif Bellek ve Zaman". Çev. Şule Demirkol. *Cogito Dergisi* 50 (2007): 55-76.
- Herman, Judith. *Travma ve İyileşme*. Çev. Tamer Tosun. İstanbul: Literatür Yayınları, 2020.

- Holmes, Thomas ve Rahe, Richard. "The social readjustment scale." *Journal of Psychosomatic Research* 11/2 (1967): 213-218.
- Jacoby, Russell. *Belleğini Yitiren Toplum*. Çev. Hakan Atalay. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 1996.
- Karatay, Gülnaz. "Tarihsel/ Toplumsal Travmalar ve Kuşaklararası Aktarımı Biçimleri Üzerine". *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi* 29-5 (2020): 373-379.
- Köprülü, Fuat. *Türk Edebiyatı Tarihi*. Ankara: Akçağ Yayınları, 2003.
- Köse, Nerin. *Kococaş Destanı*. Ankara: Semih Ofset, 2002.
- Möller, Cynthia. *Trauma, Eigenständigkeit, Versöhnung die Entwicklung irischer nationaler Identitäten im 20. Jahrhundert: eine Annäherung über irische Kurzgeschichten*. Jena: Friedrich-Schiller-Universität, 2020.
- Nichanian, Marc. *Edebiyat ve Felaket*. Çev. Ayşegül Sönmezay. İstanbul: İletişim Yayınları, 2018.
- Nietzsche, Friedrich. *Tarih Üstüne*. Çev. İsmet Zeki Eyüboğlu. İstanbul: Oluş Yayınları, 1965.
- Nişanyan, Sevan. "trauma". Nişanyan Sözlük. <https://www.nisanyansozluk.com/kelime/travma> (Erişim Tarihi: 11.04.2022).
- Oğuz, M. Öcal. "Destandan Hikâyeye, Bozkır Medeniyetinden Yerleşik Medeniyete Geçiş Açısından Manas". *Türk Dünyası Halk Biliminde Yöntem Sorunları*. Ankara: Akçağ Yayınları, 2000: 51-58.
- Ögel, Bahaeddin. *Türk Mitolojisi C.1*. Ankara: Türk Tarih Kurumu, 2014.
- Özen, Yener. "Psikolojik Travmanın İnsanlık Kadar Eski Tarihi". *The Journal of Social Science* 1/2 (2017):104-117.
- Reimann, Cordula ve König, Ursula. *Collective Trauma and Resilience: Key Concepts in Transforming War-related Identities*. Berghof Handbook Dialogue Series 1(2017): 1-9.
- Sakaoğlu, Saim ve Duymaz, Ali. *İslamiyet Öncesi Türk Destanları*. İstanbul: Ötügen Neşriyat, 2003.
- Sepetçioğlu, Necati. *Karşılaştırmalı Türk Destanları*. İstanbul: İrfan Yayıncılık, 1998.
- Sevinç Yalçın, Çağla Pınar ve Öztürk, Erdiñ. "Travma Sonrası Zamanın Donması ve Travmanın Nesiller Arası Aktarımı". *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* 3/3 (2018): 21-28.
- Tavkul, Ufuk. *Nartlar Karaçay-Malkar Mitolojisinin Destan Kahramanları*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları, 2011.
- Traverso, E. *Solun Melankolisi: Marksizm, Tarih ve Bellek*. Çev. Elif Ersavcı. İstanbul: İletişim Yayınları, 2018.
- Van der Kolk, Bessel ve Van der Hart, Onno. "The intrusive past: The flexibility of memory and the engraving of trauma." *American Imago* 48/4 (1991): 425-454.
- Watt, Ian. *Modern Bireyciliğin Mitleri*. Çev. Mehmet Doğan. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, 2014.