KAPLANI UYANDIRMAK

TRAVMAYI İYİLEŞTİRMEK



PETER A. LEVINE, PH.D.
VE
ANN FREDERICK

LÜTFÜ ÖZDEMİR KİTAPLIĞI
BİLGELİK ENSTİTÜSÜ

Kaplanı Uyandırmak

Travmayı İyileştirmek
Boğucu Deneyimleri Dönüştürmek İçin
Yaradılışımızdan Gelen Bir Potansiyele Sahibiz

Peter A.Levine, Ph.D.
ve Ann Frederick

Telif Hakkı © 1997 Peter A. Levine
2013 BUTİK YAYINCILIK ve KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.

Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye'de BUTİK YAYINCILIK'a aittir.
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Eserin Orijinal İsmi
"WAKING THE TIGER"
olup, eser bire bir olarak çevrilmiştir.

Yayıncı Sertifika No: 12162

Editör: Pantha Nirvano
İngilizce aslından Türkçe'ye Çeviren: Zeynep Yalçınkaya

Türkçe Grafik Adaptasyon
Mineral Görsel İletişim Hizmetleri
Tel: 0212 289 30 10

Baskı, Cilt
İstanbul Matbaacılık Basılı Yayıncılık, Reklamcılık San. Tic. Ltd. Şti.
Tel: 0216 466 74 96

BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.
Davutpaşa Cad. Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. No: 81/260
Topkapı - İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80
www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

Tıp, bilim ve sağlık alanlarından önemli insanlar bu kitap için şöyle söylüyorlar:

Her hayat kendisini yaşayanı hazırlıksız yakalayan zorluklar içerir. Okuyun, öğrenin ve hayata ve iyileşmeye hazırlıklı olun.

Bernard S. Siegel, M.D.

"Love, Medicene & Miracles" ve "Peace, Love and Healing" adlı kitapların best-seller yazarı.

Büyüleyici! İnanılmaz! Travmanın psikolojik etkileri ve nedenlerine dair devrim niteliğinde bir keşif – insan davranışına ve zihnine ilişkin ufkumuzu genişletiyor. Levine'in travmayı çözmek ve iyileştirmekle ilgili yaklaşımı inanılmaz bir sadelik içinde son derece etkili. Levine bize travmanın iyileştirilip çözülebileceğini açık ve net gösteriyor. Travma müebbet hapis değildir. Profesyoneller ve benzeri kişiler için mutlaka okunması gereken bir kitap. Travmayı anlamak ve iyileştirmek insanlığı, kendini mahvetme pahasına içine düştüğü bu yoldan pekala kurtarabilir.

Mira Rothenberg, *"Blueberry Treatment Centers for Disturbed Children" (Davranış Bozukluğu Gösteren Çocuklar için Tedavi Merkezi) Emekli Direktörü ve "Children With Emerald Eyes"ın yazarı.*

Bu kitap hepimizin hayatının en anlamlı alanlarından birine dair ufkumuzu geliştiren fikirlerle dolu muazzam zengin bir eser. Hem çok iyi düşünülmüş ve tutkuyla yazılmış hem de akıcı dili sayesinde gayet güzel ve kolay okunabiliyor. Levine'in bu çalışması geniş kapsamlı imalı anlatımlar, kaya gibi sağlam bilimsel yaklaşımlar ve açık ve net ifade edilen görüşlerle dolu. Bu kitap okunması gereken en önemli kitaplardan biri. Muhtemelen derin bir dehanın eseri.

Ron Kurtz, Yazar

"Body Reveals" ve "Body-Centered Psychoterapi"

"Kaplanı Uyandırmak" adlı bu kitap, travmayı iyileştirmeye dair Peter Levine'e ait özgün ve bilimsel yaklaşımı okuyucunun ilgisine sunuyor. Bu tedavinin kökeni düşüncelerimiz ve bedenimiz arasındaki çift yönlü etkileşime dayanıyor. Levine, bedenimizin şifacı olduğunu ve travmalardan kaynaklanan psikolojik yaraların iyileştirilebileceğini etkili bir şekilde açıklayıp anlatmakta – bunun için gerekli olan tek şeyin bedenimize kulak vermek olduğunu da belirtiyor.

Stephen W.Porges, Ph.D.
Gelişim Psikolojisi Profesörü
Maryland Üniversitesi araştırmacılarından
Çalışma konusu:
Duygu ayarı, stres ve sağlığın nörofizyolojik temelleri.

Bu eser, gelişimsel kavramları öğretici klinik deneyimlerle bir araya getirerek bizi travma labirentinde zorlu ve neredeyse şiirsel bir yolculuğa çıkarıyor. Dr.Levine'in travma ve dönüşüm teorisine kapılmamak elde değil – bu teori, hastalıkların tedavisinde gittikçe yaygınlaşan heyecan verici bilimsel bir yaklaşım ve zihin-beden etkileşimine can alıcı katkılar sunan bir çalışma.

Robert C. Scaer, Nöroloji M.D.
Colorado, Boulder şehrinde bulunan Boulder Halk Sağlığı Hastanesi,
Rehabilitasyon Servisleri Tıp Direktörü

Levine, sadece olmuş olanı rahatlatmaya çalışmak yerine bedensel süreçlere odaklanarak travmayı aşmayı biliyor.

Eugene Gendlin, Ph.D.
"Odaklanma" tekniğini bulan psikoloji profesörü

Peter Levine, yaratıcı yaklaşımıyla bilinmeyen topraklara cesaretle dalarak iyileşmenin sınırlarını genişletti. Kendisi, travmayı anlama, travmanın bedensel dokular arasındaki yeri ve iyileştirilmesi konusunda her zaman son derece ısrarcı

olmuştur. Bu kitap iyileşme süreçleri öğrencileri tarafından uzun zamandan beri merakla beklenen bir çalışmaydı.

Don Hanlon Johnson, Ph.D.
Yazar ve Kaliforniya Entegral Çalışmalar Enstitüsü
Somatoloji Profesörü

Levine'in çalışması Travmatik Stres Bozukluğunun gerçek nedenini ortaya çıkarıyor; dolayısıyla da geleneksel psikiyatri ve psikoloji yöntemlerinin travmayı tedavi etmekte neden bu kadar sınırlı kaldıklarını da gözler önüne sermiş oluyor. Bu yaklaşım "soruna, sorunun fizyolojik kökenleri ve sezgisel algılarımız aracılığıyla erişmemizi sağlıyor. Sezgisel algının bize kazandırdığı bilgelik ise hayvanların içgüdüleriyle insanoğlunun zekasını birleştirmek. Bunlardan birinden yoksun kalmamız halinde, düşmanlıklarımızı birimiz bile hayatta kalmayıncaya kadar sürdürmeye mahkum oluruz. Bu ikisinin birlikte çalışmasıyla evrimleşme yolumuzda ileriye doğru yol alabilir ve daha insan olabilir – sahip olduğumuz kapasiteleri kullanabilir – dünyamızı algılayabilip keyfini çıkarabilir – çocuklarımıza nispeten daha güvenli bir dünya sunabiliriz".

Dolores La Chapelle
"Way of the Mountain Center" Direktörü
Derin ekoloji, kayak ve Tai Chi öğretmeni

Peter Levine'in çalışmasını son derece etkileyici buluyorum çünkü rehinelerin, bomba kurbanlarının ve diğer terör mağdurlarının (ve bu insanların ailelerinin) maruz kaldıkları derin travmalarla başa çıkmayı öğretiyor. Dışişleri Bakanlığı'ndaki görevimde ve daha sonra terör olaylarıyla ilgili danışmanlık yaparken bu konularda çalışanların özel bir sabra, şefkate ve anlayışa sahip olmaları gerektiğini öğrendim. Klinik prosedürlerin travma yaratan deneyimi katmanlarına ayırmaları ve söz konusu mağdurlara bunlardan soyunarak iyileşmeleri konusunda yardımcı olmaları gerekiyor. Bu tür vakalarla çalışan herkes bu kitabı okumalı ve Peter Levine'den faydalanmalı.

Levine burada sihirli bir formül sunuyormuş gibi davranmasa da kritik yöntemleri gayet iyi anlatıyor.

Terrell E. (Terry) Arnold
Amerika Birleşik Devletleri Dışişleri Bakanlığı
Kontr-terörizm Bürosu Eski Başkan Vekili
"The Violence Formula" adlı kitabın yazarı

Teşekkürler

Anne ve babam Morris ve Helen'a bana armağan ettikleri hayat, işimi ortaya koyup kendimi ifade etmeme aracı oldukları ve fizik ve metafizik alanlarının her iki ucundan bana verdikleri daimi eşsiz destekleri için teşekkür ediyorum. Dingo cinsi köpeğimiz Pouncer'a da hem her zaman dostum olduğu için hem de hayvanlar alemi konusunda bana rehberlik ettiği için teşekkür borçluyum: Pouncer, sen bana madde dünyasından zevk almayı sürdürmeyi öğretiyorsun.

Nikolas Tinbergen, Konrad Lorenz, H. Von Holst, Paul Leyhausen ve Eibl Elbesfeldt dahil olmak üzere birçok etoloji uzmanına da, insan-hayvan üzerine yazdıkları bilimsel yazıları ve kişisel yazışmalarımız için teşekkür ediyorum. Beni yüreklendirdiler.

Sade bir bilgeliğe ve şefkatli bir yüreğe sahip bir insan olan Philip Curcurruto tarafından bana öğretilen enerjiyi kavramama muazzam katkılarından dolayı, Wilhelm Reich 'a da derinden şükran borçluyum.

Richard Olney ve Richard Price'a bana öz kabul konusunda ne kadar az şey bildiğimi öğrettikleri için ve Ida Rolf'a şifacı-bilim adamı olarak kimliğimi şekillendirmemde bana esin verdiği ve katalizör olduğu için teşekkür ediyorum. Dr. Virginia Johnson size de bilincin başkalaşmış aşamalarına dair çok önemli yaklaşımlarınızdan dolayı teşekkür ediyorum.

Ernst Gellhorn dahil olmak üzere nörofizyolojik yaklaşımlarıma yeni bilgiler katan kuramsal öğretmenlerime ve beden ve zihnin birbirinden farklı olmayan kenetlenmiş bir bütünlük" olduğuna dair bakış açımı pekiştirmeme yardımcı olan Akhter Ahsen'e de teşekkürler.

Kitabıma yardımcı olan birçok arkadaşıma, özellikle de Amy Graybeal ve Lorin Hager'e teşekkür ediyorum.

Guy Coheleach 'a da hayvanlara dair tutkulu ve yetkin sanat çalışmalarını kullanmama izin verme nezaketini gösterdiği için teşekkür borçluyum.

Son olarak, arketipsel varlığıma dair bilgilenmemi sağlayan Medusa, Perseus ve bilinçdışının diğer etkili güçlerine naçizane teşekkürlerimi sunmak isterim.

İçindekiler

Giriş 11
Önsöz ***15***
I - Şifacı Olarak Beden ***23***
1. Unutulmuş Geçmişin Gölgeleri 25
2. Travmanın Gizemi 34
3. Yaralar İyileşebiliyor 45
4. Bir Garip Yeni Ülke 53
5. İyileşme ve Toplum 69
6. Travmanın Yansıması 77
7. Hayvan Deneyimi 97
8. Biyoloji Nasıl Patoloji Olur: Donma 111
9. Patoloji Nasıl Biyoloji Olur? Çözülme 119

II - Travma Semptomları ***135***

10. Travmatik Tepkinin Özü 137

11. Travma Semptomları 155

12. Travmatize Olmuş Bir Bireyin Gerçeği 165

III - Dönüşüm ***181***

13. Tekrarın Mavi Kopyası 183

14. Dönüşüm 203

15. Son Dakika:
Toplumsal Travmayı Dönüştürmek 231

16. Bir Kazanın Ardından (Duygusal)
İlk Yardım Sağlamak 245

17. Çocuklar İçin İlkyardım 257

Son Söz: Üç Beyin, Bir Zihin ***277***

İçindekini dışarıya çıkarırsan eğer,
İçinde olan
Kurtuluşun olur.
İçindekini dışarıya çıkarmadığında ise,
İçinde olan
Tüketecektir seni.
Gnostik İncillerden alıntıdır. [1]
Elaine Pagels

Giriş

Çeyrek yüzyıldan fazla süredir – bu benim hayatımın yarısı demek oluyor – travmanın uçsuz bucaksız gizemini çözmeye çalışıyorum. Meslektaşlarım ve öğrencilerim bana sık sık nasıl olup da travma gibi marazi bir konuya, kendime zarar vermeden böylesine derinlemesine dalıp bağlı kalabildiğimi soruyorlar. İşin aslı, insanın kemiklerini donduran ıstıraba ve "korkutucu bilgiye" maruz kalmak yerine, tutkuyla çalışmaya dalıyor ve çalışmamdan besleniyorum. Birçok biçimde karşımıza çıkan travmayı anlayıp iyileştirmeye destek olmak benim hayatımın işi haline geldi. Travmanın çeşitli biçimlerinden en yaygın olanları, otomobil kazaları ya da diğer kazalar, ciddi hastalıklar, ameliyat ve diğer tıbbi ya da diş hekimliğine ait rahatsız edici uygulamalar, şiddete veya savaşa şahit olmak ya da bunları yaşamak veya sayısız doğal afetlerin sonucu biçiminde kendilerini göstermekteler.

Travma konusunun beni böylesine büyüleyen yanı, aslında fizik ve doğa bilimleriyle, felsefeyle, mitolojiyle ve sanatla arasındaki girift ilişki. Travmayla çalışmak benim gerekli ya da gereksiz ıstırap çekmenin anlamını kavramama yardımcı oldu. Her şeyden önemlisi bu çalışmalarım insan ruhunun

1 "Random House, 1979

muammasını anlamlandırmamı da sağladı. Bu eşsiz öğrenme fırsatına ve travmayı iyileştirmenin ortaya koyabildiği o derin metamorfoza şahit olma ve katılma ayrıcalığına sahip olduğum için şükran duyuyorum.

Travma hayatsal bir olgu. Ancak bunun insanın kaderi olması gerekmiyor. Travma iyileştirilebilir ve bununla da kalmayıp doğru destek ve rehberlikle dönüştürücü de olabilir. Travma psikolojik, sosyal ve spiritüel uyanışın ve gelişimin en önemli ve etkili güçlerinden biri olma potansiyeline sahip. Travmayı nasıl ele aldığımızın (bireyler, topluluklar ve toplumlar olarak) hayat kalitemiz üzerinde fazlasıyla önemli bir etkisi var. Eninde sonunda etkili olacağı yer ise tür olarak nasıl hayatta kalacağımız, hatta hayatta kalıp kalamayacağımız.

Geleneksel bakış açısına göre travma, psikolojik ya da tıbbi bir rahatsızlık. Modern tıp ve psikoloji uygulamalarında beden zihin arasındaki bağlantıya sözde destek verildiğinde, travmanın iyileşmesiyle ilgili derin bağlantı fena halde yabana atılmış oluyor. Zihin ve bedenin birbirine kaynaşmış birliği, zaman içinde dünyanın en geleneksel şifa sistemlerinin felsefi ve pratik dayanaklarına temel oluşturmuş olsa da ne yazık ki günümüzün travma tedavisine dair modern yaklaşımlarında bunun eksikliği hissedilmekte.

Doğulu ve şaman şifacılar, binlerce yıldan beri, yalnızca zihnin bedeni tıpkı psikosomatik tıpta olduğu gibi etkilemekte olduğunu kabul etmekle kalmamış, bedene ait her organ sisteminin zihnin yapısında ruhsal olarak eşit derecede temsil edildiklerini de onaylamışlardır. Nöroloji ve psiko-nöroimmünolojide meydana gelen devrim niteliğindeki en son gelişmeler, zihin ve beden arasındaki çift yönlü girift iletişime dair somut kanıtlar ortaya koydular. Candice Pert gibi karmaşık "nöropeptit haberciler" üzerine çalışan bilimsel araştırmacılar, bedenin ve zihnin karşılıklı iletişimini sağlayan birçok yolun varlığını keşfettiler. Bu en modern araştırmalar antik bilgeliğin zaten hep bildiği şeyin bir tekrarı oldu: beyin dahil olmak üzere bedenin her bir organı kendi "düşüncelerini", "duygularını"

ve "telkinlerini" ifade eder ve diğerlerinin ifadelerini de can kulağıyla dinler.

Çoğu travma terapisi konuşarak zihne ulaşırken ilaçlar aracılığıyla da zihnin moleküllerine hitap eder. Bu yaklaşımlardan her ikisi de kullanılabilir. Ancak, beden tarafından oynanan asıl role hitap etmediğimiz takdirde travmayı tamamen iyileştirmemiz mümkün olmaz, olmadı, olmayacaktır. Bedenin travmadan nasıl etkilendiğini ve iyileşmedeki merkezi rolünü anlamak zorundayız. Bunu yapmadığımız takdirde, travmanın üstesinden gelme girişimlerimiz sınırlı ve tek yönlü kalacaktır.

Hayata dair mekanik ve indirgemeci bakış açısının ötesinde organizma yaşar, bilir, hisseder ve duyumsar. Bu yaşayan beden, duyuları olan tüm varlıklarla paylaştığımız bu unsur, travmanın etkilerinden kurtulup iyileşmemiz için içsel bir kapasiteye sahip olduğumuz konusunda bizi bilgilendiriyor. Bu kitap, bedenin sahip olduğu o müthiş, ilkel ve zeki enerjiyi dönüştürmeyi ve kullanmayı öğrenerek elde ettiğimiz bilgelik armağanı üzerine yazıldı. Travmanın yıkıcı gücünün üstesinden geldiğimizde, içsel potansiyelimiz bizi ustalığın ve bilginin yeni irtifalarına yükseltir.

Peter Levine
"Amtrak Zephyr" Ekim, 1995

Önsöz
Bedenin Hakkını Vermek

Beden ve Zihin

Bedenin hareket gücünü artıran, azaltan, sınırlayan ya da genişleten her şey, zihnin hareket gücünü artırır, azaltır, sınırlar ya da genişletir. Ayrıca zihnin hareket gücünü artıran, azaltan, sınırlayan ya da genişleten her şey, bedenin hareket gücünü artırır, azaltır, sınırlar ya da genişletir.
Spinoza (1632-1677)

Kimsenin bir açıklama getiremediğini düşündüğünüz bazı tuhaf semptomlar yaşamaktaysanız, bunlar geçmişte yaşamış olduğunuz ve belki de hatırlamıyor bile olabileceğiniz bir olaya verdiğiniz travmatik tepkiden kaynaklanıyor olabilirler. Yalnız değilsiniz. Deli de değilsiniz. Başınıza gelenlerin mantıklı bir açıklaması var. Onarılamaz bir biçimde yaralanmadınız ve semptomlarınızı azaltmak ve hatta ortadan kaldırmak mümkün. Travma yaşandığında zihnin derin değişikliklere uğradığını biliyoruz. Örneğin, kendi gemisini karaya oturtan bir kişi öncelikle duygusal reaksiyondan ve hatta net bir hafızadan ya da bunun gerçekten yaşandığını hissetmekten korunur. Bu önemli mekanizmalar (örneğin disosiasyon ve inkar mekanizmaları) bu değişime uğrayan durumları "gidermek" için güvenli bir yeri ve zamanı umutla beklediğimiz bütün o kritik dönemler boyunca yolumuzu bulmamıza yardımcı olurlar.

Aynı şekilde beden de travma sırasında derin reaksiyonlar verir. Hazırlandığında gerilir, korktuğunda büzülür ve terör

karşısında çaresiz kaldığında donar ve yıkılır. Zihnin verdiği koruyucu tepki normale döndüğünde, bedenin tepkilerinin de olayın ardından normale dönmesi beklenir. Bu onarıcı süreç engellendiğinde ise, travmanın etkileri yerleşir ve söz konusu kişi travmatize olur.

Geleneksel bakış açısıyla psikoloji, travmaya zihin üzerinde yaratmış olduğu etkiler üzerinden yaklaşır. En iyimser tanımıyla buna hikayenin yarısı denilebilse de bütünsel açıdan tümüyle yetersizdir. Beden ve zihnin bir bütün oluşturmak üzere iç içe geçtiklerini kabul etmeden travmayı derinden anlamamız ya da iyileştirmemiz mümkün olmaz.

Bir Yöntem Bulmak

Bu kitap geçtiğimiz 25 yıl boyunca geliştirmiş olduğum doğalcı yaklaşımı kullanarak travma semptomlarını çözmek amacıyla yazıldı. Ben Post Travmatik Stres Bozukluğunu (PTSB) üstesinden gelinmesi, bastırılması ya da uyum sağlanması gereken bir patoloji gibi görmüyorum, benim değerlendirmeme göre bu sendrom doğal sürecin eğri gitmesinin bir sonucu. Travmayı iyileştirmek, yaşamaya, hissetmeye ve organizmayı bilmeye dair doğrudan deneyim gerektirir. Sizinle paylaşmakta olduğum prensipler travmanın kaynağıyla ilgili ipuçlarının peşine düşerek öğrendiklerimin ve danışanlarla çalışarak elde etmiş olduğum deneyimlerin ürünüdür. Bu çalışma sayesinde içine daldığım alanlardan bir kaçını saymam gerekirse, fizyoloji, nöroloji, hayvan davranışları, matematik, psikoloji ve felsefe ile fazlasıyla derinlemesine ilgilendiğimi söyleyebilirim. İlk başlarda başarılarım tesadüf ve şans eseri geliyordu. İnsanlarla çalışmaya devam ettikçe, öğrendiklerimi sorgulayıp daha ileriye götürmeye çalıştıkça ve travmanın gizemine daha çok daldıkça, şansın ötesine geçip önceden kestirilebilir başarılar elde etmeye başladım. İnsan organizmasının içgüdü dağarcığının derin biyolojik bilgiler içerdiğine, ayrıca

bu imkan sayesinde travmayı iyileştirme sürecine rehberlik edebildiğine ve edebileceğine gittikçe daha da ikna oldum.

Bu içgüdüsel tepkilere katılmaya her geçen gün daha da artan bir önem atfedilmesi danışanları iyileştirirken, ben de merakımın karşılığını olan biteni anlayarak alıyordum. İnsanlar semptomların nasıl meydana geldiklerini nihayet anladıklarında ve kendilerine ait içgüdülerin nasıl çalıştıklarını ve onları nasıl ele alıp deneyimleyeceklerini kavradıklarında fazlasıyla rahatlıyorlardı.

Somatik Deneyimleme® yeni bir olgu olduğundan henüz hummalı bilimsel araştırmaların öznesi değil. Benim bu yaklaşımın geçerliliğini desteklememin sebebi ise, üzerinde çalıştığım birkaç yüz vakada insanların, tam ve tatminkar bir hayat yaşamalarını engelleyen semptomların bu çalışma aracılığıyla tamamen ortadan kaybolduklarını ya da fazlasıyla azaldıklarını bildirmeleri oldu.

Genellikle diğer modalitelerle bağlantılı olarak birebir terapi bağlamında çalışıyorum. Elbette ki bu kitabın işinin ehli bir terapistle yapılan bireysel bir çalışmanın yerini tutacağını iddia etmiyorum. Ancak burada sunulan prensiplerin ve bilgilerin pek çoğunun travmayı iyileştirmede kolaylık sağlayacağına inanıyorum. Terapi görmekteyseniz bu kitabı terapistinizle paylaşmanızın faydası olabilir. Terapi görmüyorsanız da bu kitaptan kendi kendinizi iyileştirmek için faydalanabilirsiniz. Yine de bu yardım sınırlı kalabilir ve nitelikli bir profesyonelin desteğine ihtiyaç duyabilirsiniz.

Şifacı Olarak Beden

Beden varlık okyanusunun kıyısıdır.
Sufi atasözü

Bu kitabın birinci bölümünde travmanın ne olduğu anlatılarak, post travmatik (travma sonrası) semptomların nasıl

başladıkları, nasıl geliştikleri ve neden bu kadar zorlayıcı ve inatçı oldukları açıklanıyor. Böylece travmaya dair şehir efsanelerinden oluşan o karmakarışık düşüncelerin yerine travmanın yol açtığı temel fizyolojik süreçleri tanımlayan sade, kolay anlatılır ve akla yatkın bir anlayış geliştirilmesi sağlanıyor. Doğal içgüdülerimiz çoğunlukla zihnimiz tarafından ezilip geçildiklerinden travmatik reaksiyonu püskürtmeyi başaramıyorlar. Aslında bizler dört ayaklı dostlarımıza sandığımızdan çok daha yakınız.

"Organizmalarımız" tanımını kullandığımda, Webster's sözlüğündeki açıklamaya atıfta bulunarak "ilişkileri ve özellikleri büyük ölçüde bütünün içindeki fonksiyonlarına göre belirlenmiş olan birbirine bağlı elemanlardan oluşan karmaşık bir yapıdan" söz ediyorum. Organizmamız, parçaların toplamından farklı olarak bütünlüğümüzü ifade eder; yani organizma kemikler, kimyasallar, kaslar, organlar v.s. gibi parçaların dinamik ve karmaşık karşılıklı ilişkilerinden meydana gelir. Organizmayı çalışırken, zihin ve beden, ilkel içgüdüler, duygular, akıl ve ruhsallığın hepsinin bir arada ele alınması gerekir. Aracılığıyla kendimizi organizmalar olarak deneyimlediğimiz araç "duyusal algıdır". Duyusal algı kendimize dair bilgimizle duyu bombardımanı arasında bir orta yoldur. Kitabın içeriğini okuyup, egzersizleri uyguladığınızda bu terimleri daha iyi anlayacaksınız.

Birinci Bölüm: Şifacı Olarak Beden – Travmaya ve onu doğal bir fenomen olarak iyileştiren sürece dair bir bakış açısı sunuyor. Bu bölüm hepimizin içinde doğuştan var olan şifacı bilgeye hitap ederek bunu tutarlı bir bütünün içine dokuyor. Bu satırlar arasında en ilkel biyolojik tepkilerimizin bir kısmına doğru bir yolculuğa çıkacağız. Birinci bölümü bitirdiğinizde, organizmanızın nasıl çalıştığına vakıf olacak ve travma semptomlarınız olsun olmasın, hayattan aldığınız tadı zenginleştirmek kadar mutluluğunuzu ve yaşama sevincinizi artırmak için de onunla nasıl işbirliği yapacağınızı öğrenmiş olacaksınız.

Ayrıca bu bölümde "duyusal algıyı" kendi deneyimleriniz aracılığıyla anlamanıza yardımcı olacak egzersizler de sunmaktayım. Bu egzersizler önemli. İnsanoğlunun bu büyüleyici yanının nasıl işlediğini ifade etmenin gerçekten de başka bir yolu yok. Duyusal algı dünyasına girmek birçok insan için yeni, tuhaf bir alana girmek gibi bir şeydir ya da insanların her zaman gittikleri halde manzarayı fark etmeye zahmet etmedikleri bir yeri ziyaret etmeleri gibidir. Bu bölümü okuyup deneyimlerken bedeninizin işleyiş biçimine dair söylenenlerin bir kısmının zaten bildiğiniz şeyler olduklarını göreceksiniz.

İkinci Bölüm: Travma Semptomları – Bu bölümde travmatik tepkinin, travma semptomlarının ve travmatize olmuş bir insanın içinde yaşamakta olduğu gerçekliğin temel elemanlarına dair daha derin açıklamalar sunulmaktadır.

Üçüncü Bölüm: Dönüşüm ve Yeni Yapılanma – Bu bölümde kişisel olsun toplumsal olsun travmalarımızı dönüştürebilmemize aracı olan süreç anlatılmaktadır.

Dördüncü Bölüm: Travma İçin İlk Yardım – Bu bölüm bir kazanın ardından travma oluşmasını önlemeye yardımcı olabilecek bazı pratik bilgiler içeriyor.

Ayrıca çocukluk travmasına dair küçük bir tartışma da bu bölümde yer almakta

Hepimizin bu kitapta bulunan temel bilgiyi anlamaya ihtiyacımız olduğuna inanıyorum. Bu bilgi deneyimimizi derinleştirerek travmayı iyileştirme sürecini daha iyi anlamamızı sağlar ve kendi organizmamızla bağlantı kurmamıza yardımcı olur. Dahası, bu bilginin hem toplumsal hem de kişisel düzeye uygun olduğunu düşünüyorum. Travmanın büyüklüğü dünyamızı etkileyen ve ailelere, topluluklara ve toplumlara bedel ödeten olaylara bağlıdır. Travma kendi kendini ebedileştirebilir. Travma, travma getirebilir ve bu böyle devam edebilir, ta ki ailelerde, toplumlarda ve ülkelerde bulunan bizler gibi geçiş jenerasyonları bu gidişatı durduracak adımlar atana kadar. Günümüzde, topluluklar arasındaki travmayı dönüştürme çalışmaları henüz bebeklik çağında. Üçüncü bölüm Norveç'te

bir grup arkadaşımla birlikte geliştirdiğim gruplar için kullanılan bir şifa anlayışına dair açıklamalar da içermekte.

Terapiye ihtiyacı olan bireylere bu konuda eğitim almış profesyonellerden yardım almaları çok sık tavsiye ettiğim bir şey olduğundan kitabımın insanları bu tür uzmanlardan faydalanmaya teşvik edeceğini de umut ediyorum. Fizyolojik süreçlerin doğal gidişatlarını izlemelerine izin verilmediğinde bunun normal dışı deneyimlere yol açabileceğini bilen ve fizyoloji konusunda yeterli bilgi birikimine sahip çok az psikolog var. İdeal olan bu kitaptaki bilgilerin travma tedavisine dair yeni olasılıklar ortaya koyması. Deneyimlerim sayesinde, travma tedavisinde günümüzün popüler yaklaşımlarının birçoğunun yapabilecekleri en iyi şeyin geçici bir rahatlama olduğunu öğrenmiş bulunuyorum. Travmanın yoğun duygularının yeniden yaşanmasını teşvik eden bazı katarsis yöntemleri zararlı olabiliyor. Uzun vadede katarsis uygulamalarının katarsise devam etme konusunda bir bağımlılık yarattığını ve "sahte anıların" ortaya çıkışını teşvik ettiğini düşünüyorum. Travmanın doğasından kaynaklanan bir nedenle bir deneyimin katarsis aracılığıyla yeniden yaşanması kişiyi iyileştirmekten çok tekrar travmatize edebiliyor.

Psikoterapi tek bir başlığın çok ötesinde geniş bir problemler ve dertler yelpazesiyle uğraşmakta. Bu kitabın odak noktası ise travmatik şok. Travmatik şok, hayatımızı tehdit etme potansiyeline sahip ve etkili tepki verme kapasitemizi aşan olaylar yaşadığımızda meydana gelir. Çocukken süreklilik gösteren istismarlar sonucu travmatize olan insanlar ise, özellikle de bu istismar

aile bağlamı içindeyse, "gelişimsel travma" yaşayabilirler. Gelişimsel travma öncelikle, çocukluğun önemli gelişim dönemleri sırasında yeterli bakımı ve ilgiyi alamamaktan kaynaklanan psikolojik temelli meselelere dayanır. Dinamikleri farklı olmakla birlikte zalimlik ve ihmal de benzer semptomlara yol açabiliyor ve genellikle travmatik şok semptomlarıyla iç içe geçebiliyor. Bu nedenle gelişimsel travma yaşayan insanlar

travmatik reaksiyonlarıyla iç içe geçen meseleler konusunda kendilerine yardım edecek bir terapistten destek almalılar.

Travmatik şok tek bir olay ya da bir dizi olay sonucunda meydana gelmiş olduğunda ve önceden yaşanmış kalıcı bir travmanın tekrarı söz konusu olmadığında, bu durumdaki insanların aile ve arkadaşları aracılığıyla kendi kendilerini iyileştirme imkanları olduğuna inanıyorum. Böyle bir deneyimi kesinlikle tavsiye ediyorum. Bu kitabı nispeten pek teknik olmayan bir dille yazdım. Böylece ebeveynler, öğretmenler, çocuk bakımıyla ilgilenenler ve çocuklara rehberlik ya da rol modelliği yapan diğer bireyler, onların travmatik olaylara dair tepkilerini anında çözebilmelerine yardımcı olarak bu durumdaki çocuklara paha biçilmez bir armağan verebilecekler. Bunun yanı sıra doktorlar, hemşireler, yardımcı sağlık görevlileri, polisler, itfaiyeciler, cankurtaranlar ve kaza kurbanları ile doğal afet mağdurlarıyla çalışan diğer insanlar bu bilgiyi sadece çalıştıkları travmatize olmuş insanlar için değil kendileri için de faydalı bulacaklar. Ne tür olursa olsun insan kıyımına şahit olmak, özellikle de sürekli olarak buna maruz kalındığında, olayı birinci elden yaşamak kadar travmatik olabiliyor.

Bu Kitabı Nasıl Kullanacaksınız?

Kitabı okurken kendinize içeriği hazmedecek süreyi tanıyın. Verilen egzersizleri yapın. Bunları yavaş ve rahatça ele alın. Travma insan bedeninin üretebileceği en güçlü dürtülerin sonucunda meydana gelir. Buna saygı göstermek gerekir. İçeriğin üzerinden hızlıca geçip yüzeysel bir şekilde ele alarak kendinize bir zarar vermezsiniz ama bilgiyi sindirecek zamanı tanıyarak okuduğunuzda içerikten daha fazla faydalanırsınız.

Kitabın herhangi bir bölümünde bulunan bir içerik ya da egzersizin sizi rahatsız ettiğini hissederseniz, hemen durun ve durumun yatışmasını bekleyin. Travmaya dair birçok yanlış

görüş, beklenmedik bir şekilde derinlere kadar iner ve deneyimlediğiniz şey kadar kendinize karşı tutumunuzu da etkiler. Bunun hangi noktada meydana geldiğini kavramak önemli bir şeydir. Dikkatinizin bir kısmını içeriğe verdiğiniz tepkilere ayırırsanız, organizmanız doğru adımlarla ilerlemeniz konusunda size rehberlik edecektir.

Travmanın iyileşmesinin anahtarı yoğun duygulardan ziyade bedensel hislerdir. Duygusal reaksiyonlarınızın içinizde nasıl yükseldiklerinin farkına varın ve bedeninizin bunları deneyimleme biçimini, hangi hisler ve düşüncelerle kendilerini gösterdiklerini fark edin. Eğer duygularınız fazla yoğunsa, örneğin öfke, dehşet, derin çaresizlik ve benzeri duygular hissediyorsanız, işinin ehli birinden profesyonel yardım almanız gerekir.

Travma kaderiniz olmak zorunda değildir. İnsan organizmasına saldıran tüm illetler arasında travma nihai anlamda faydalı olmasıyla bilinir. Bunu söylüyorum çünkü travma iyileştiğinde – hayat kalitesini artırabilen – bir dönüşüm gerçekleşir. Bu iyileşme için her zaman bir sürü ilaç, gelişkin prosedürler ya da uzun saatler boyu uygulanan terapiler gerekmez. Travmanın nasıl meydana geldiğini anladığınızda ve travmanın çözülmesini engelleyen mekanizmaları teşhis ettiğinizde, organizmanızın kendi kendini iyileştirmek için hangi yollara başvurmakta olduğunu da kavramaya başlarsınız. Birkaç yalın fikir ve teknikten faydalanarak bu içsel iyileşme kapasitesini engellemek yerine ona destek vermeye başlayabilirsiniz. Burada sunulan araçlar, travmanın içinden geçmenize ve daha tam, daha özgüvenli bir benlik bilinciyle yolunuza devam etmenize yardım edecekler. Travma yeryüzündeki cehennem olabilir ama travmanın çözülmesi de Tanrı'nın bir armağanıdır – her birimize ait kahramanca bir yolculuktur.

Nerede olursak olalım, arkamızdan koşan gölge kesinlikle dört-ayaklıdır.

Clarissa Pinkola Estes'in "Kurtlarla Koşan Kadınlar" adlı kitabından alıntı.

I
Şifacı Olarak Beden



...zihnimiz hala en karanlık Afrikasına ve henüz haritası bile çizilmemiş Borneo ve Amazon havzalarına sahip.
Aldous Huxley

1
Unutulmuş Geçmişin Gölgeleri

Doğanın Planı

Gür otlarla kaplı vadide bir antilop sürüsü huzur içinde otlamaktadır. Birden rüzgarın yönü değişir ve rüzgarla birlikte yeni ama tanıdık bir koku da kendini hissettirmeye başlar. Antiloplar havadaki tehlikeyi sezer ve gerilirler; artık tüyler ürpertici bir gerginlik içinde tetikte beklemeye başlamışlardır. Havayı koklar, etrafa bakar ve birkaç dakika sessizliği dinlerler ama ortalıkta bir tehdit yoktur ve hayvanlar huzur içinde otlamaya geri döner ama temkinli olmaya devam ederler.

Gür çalılıkların ardından sessizce sıçrayan parsı fark ettikleri anda ise bütün sürü sanki tek bir organizmaymış gibi vadinin kıyısındaki bir çalılığa sığınmak üzere hızla fırlar. Küçük bir antilobun bir saniyeliğine ayağı tökezler ve toparlanır. Ama artık çok geçtir. Pars tökezleme anındaki o kısacık belirsizlik süresi içinde göz açıp kapayıncaya kadar kurbanının üzerine

atılmıştır bile ve avını saatte altmış yetmiş mil hızla kaçırıp götürmektedir.

Temas anında (ya da hemen öncesinde) küçük antilop yere düştüğünde, gelmekte olan ölüme teslim olmuştur. Ama yine de yaralanmadan kurtulabilirdi. Taş kesilen hayvanlar ölü taklidi yapmazlar. Bu bütün memelilerde bulunan bir özelliktir ve ölüm kaçınılmaz göründüğünde içgüdüsel bir şekilde farklı bir bilinç düzeyine girmek demektir. Birçok yerli halk bu olguyu avın ruhunun avcıya teslim olması olarak görür ve bu bir ifade biçimidir.

Fizyologlar bu duruma "hareketsizlik" ya da "donma" tepkisi diyorlar. Büyük bir tehditle karşılaştıklarında sürüngenler ve memelilerin verdikleri üç ana tepkiden biri de bu. Diğer ikisi ise savaş ve kaçmaktır ve bu ikisi çoğumuza çok daha tanıdık gelir çünkü donma tepkisi hakkında daha az şey bilinmektedir. Ancak, son yirmi beş yıllık çalışmalarım sayesinde bunun insanoğlunun travmasının gizemini ortadan kaldırmak için tek ve en önemli tepki olduğuna ikna oldum.

Doğa donma tepkisini iyiliğimiz için icat etmiş. Öncelikle bu hayatta kalmak için bir son-çare stratejisi olarak hizmet eder. Bunu ölü numarası yapmak olarak düşünürseniz daha iyi anlayabilirsiniz. Biraz önceki küçük antiloba geri dönersek, parsın "ölü" avını diğer avcılardan korumak için güvenli bir yere bırakma olasılığı var ya da daha sonra diğer arkadaşlarıyla paylaşmak üzere yuvasına da götürebilir. Bu süre içinde ise antilop donma halinden uyanarak, bir anlık bir boşluk yakalayıp kendisini kurtaracak hamleyi yapabilir. Tehlike geçtikten sonra ise söz konusu hayvan donma tepkisinin kalıntılarını kelimenin tam anlamıyla silkeler ve bedeninin kontrolünü tekrar tümüyle ele geçirir. Sonrasında da hiçbir şey olmamış gibi normal hayatına geri döner. İkinci olarak, antilop (ve insan) donma aşamasında acının deneyimlenmediği özel bir hale geçer. Bu antilop için parsın keskin dişleri ve pençeleri arasında parçalanırken acı çekmemek anlamına gelir.

Birçok modern kültür öldürücü tehdit karşısındaki bu içgü-

düsel teslimiyeti yargılayıp korkaklıkla neredeyse eşit görme eğilimi göstermekte. Ancak bu yargılama eğiliminin altında yatan şey, insanoğlunun hareketsiz kalmaya dair derin korkusu. Bundan kaçınıyoruz çünkü bu durum ölüme çok benziyor. Bu kaçınma anlaşılabilir bir şey ama bunun bedelini çok pahalı ödüyoruz. Fizyolojik kanıtlar bize bu doğal tepkinin içine girip ve sonra bu halden çıkma yeteneğinin, travmanın olumsuz etkilerinden kaçınmak için anahtar önem taşıdığını açıkça göstermekteler. Bu bize vahşi doğadan bir armağan.

Vahşi Doğaya Bakmamızın Nedeni Nedir? Çünkü Travma Fizyolojiktir

Kan dolaşımının sesini kulaklarımızda duyduğumuz gibi, dünyaya dair gördükleri son şey bir panterin gözleri olan milyonlarca maymunun gece yarısı çığlıklarının izlerini de sinir sistemimizde taşırız.

Paul Shephard[2]

Travmatik semptomları gidererek iyileşmenin anahtarı fizyolojimizde saklıdır. Kurtulmamızın imkansız olduğunu algıladığımız bir durumla yüz yüze geldiğimizde ya da aşırı ezici bir tehditle karşılaştığımızda insanlar ve hayvanlar olarak ortak tepkilerimiz olan hareketsizlik tepkisini kullanırız. Bu fonksiyonu anlamak için bunun istem dışı olduğunu akılda tutmak önemlidir. En basit anlatımıyla bu, bu tepkiyi yöneten fizyolojik mekanizmanın, beyinlerimizin ve sinir sistemlerimizin en ilkel ve içgüdüsel bölümünü ilgilendirmekte olduğu ve bilinç düzeyinde kontrolümüz altında olmadığı anlamına gelmektedir. İşte benim vahşi hayvan davranışları üzerinde çalışmanın travmayı anlamak ve iyileştirmek konusunda çok önemli olduğunu düşünüyor olmamın sebebi de budur.

İnsan beyninin ve sinir sisteminin istem dışı ve içgüdüsel

2 "Diğerleri" – "Hayvanlar Bizi Nasıl İnsan Yaptılar?" Island Press, 1996

bölümleriyle diğer memelilerinkiler ve hatta sürüngenlerinkiler neredeyse tıpa tıp aynıdır. Birbirini tamamlayan üç sistemden oluşan beynimiz sık sık üçü bir arada beyin olarak adlandırılır. Bu üç bölüm yaygın olarak bilinen adlarıyla sürüngen beyni (içgüdüsel beyin), memeli beyni ya da limbik beyin (duygusal beyin) ve insan beyni ya da neokorteks beyin (mantıksal beyin) olarak sıralanabilir.

Hayatın devamını tehdit eden bir durum algılandığında beynimizin aktive olan bölümleri hayvanlarla paylaştığımız bölümler olduğu için, bahsi geçen örnekteki antilop gibi bazı hayvanların travmadan kaçınmak için nasıl davrandıklarını incelemek bize bu konuda çok şey öğretebilir. Bunu bir adım daha ileriye götürerek, insanların travmatik semptomlarını iyileştirmenin anahtarının vahşi hayvanların titreyerek hareketsizlik tepkisinden kurtulup yeniden hareketli ve fonksiyonel olmak için yaptıkları o akıcı uyum hareketlerini taklit etmenin altında yattığına inandığımı söyleyebilirim.

Vahşi hayvanlardan farklı olarak biz insanlar tehdit altında olduğumuzda savaş ya da kaç ikilemini çözmekte hep zorlandık. Bu ikilem en azından bir miktar da olsa insanoğlu olarak bizim türümüzün hem av hem de avcı oluşundan kaynaklanıyor. Tarih öncesi insanların çoğu avcı olmakla birlikte, her an av olup parçalanabilecekleri bilgisiyle uzun saatlerini soğuk mağaralarda kümelenerek geçiriyorlardı.

Gruplar halinde bir araya toplanmak ve ateşin bulunması hayatta kalma şansımızı artırdı, ayrıca icat edilen alet, araç ve gereçlerin çoğu da avlanmak ve kendimizi savunmak içindi. Yine de kolayca av olacağımıza dair genetik hatıra beyinlerimize ve sinir sistemlerimize kalıcı bir şekilde kazındı. Ne antilobun süratine ne de sinsice yaklaşan parsın öldürücü dişlerine ve pençelerine sahip olmadığımızdan, insan beyinlerimiz genellikle hayat kurtaran hareketin ne olduğuna dair sonradan yorum yapmakla yetinir. Bu belirsizlik bizi travmanın güçlü etkilerine karşı ayrıca savunmasız kılar. Antilop gibi çevik ve süratli hayvanlar av olduklarını bilirler ve hayatta kalma

kaynaklarıyla oldukça içli dışlılardır. Ne yapmaları gerektiğini hisseder ve gerekeni yaparlar. Saatte yetmiş mil hızla depar atan ve yırtıcı pençe ve dişlere sahip olan gösterişli bir hayvan olmak ise parsı kendine güvenen bir avcı yapmıştır.

İnsanoğlunun çizgisi ise bu kadar kesin belirlenmiş değil. Hayatı tehdit eden bir durumla karşılaştığımızda aklımız karışabilir ve bu karışıklık içgüdüsel dürtülerimizi geçersiz kılabilir. Bu geçersiz kılma eylemi iyi bir nedenle meydana gelmiş olsa da ona eşlik eden zihin bulanıklığı benim "Medusa Kompleksi" dediğim dramaya ya da travmaya zemin hazırlar.

Bu kafa karışıklığı tıpkı Yunan mitolojisindeki Medusa mitinde olduğu gibi biz ölümle göz göze gelip taş kesildikten sonra meydana geliyor. Kelimenin tam anlamıyla korkudan donup kalıyoruz ve bu da travmatik semptomların ortaya çıkmalarına neden oluyor.

Travma modern hayatın her yanına nüfuz eden bir olgu. Sadece askerler ya da taciz veya suistimal kurbanları değil, çoğumuz travmatize olmuşuzdur. Travma hem kaynakları hem de sonuçları açısından geniş çaplıdır ve genellikle kendisini bilincimizden saklar. Travma kaynağı olan konulara doğal afetler (örneğin deprem, fırtına, sel ve yangınlar) şiddet içeren patlamalar, kazalar, düşmeler, ciddi hastalıklar, ani kayıplar (örneğin sevdiğiniz birinin ani ölümü), ameliyatlar ve diğer tıbbi ve diş hekimliğiyle ilgili uygulamalar, zor doğumlar ve hatta gebelikteki yüksek stres düzeyleri de dahildir.

Neyse ki, bizler hissetme, tepki verme ve yansıtma olguları bakımından içgüdüsel varlıklarız ve en yıpratıcı travmatik yaralanmalarda bile kendimizi iyileştirebilecek içsel potansiyele sahibiz. Ayrıca global insan topluluğu olarak bizlerin, savaş ve doğal felaketler gibi geniş kapsamlı sosyal travmaların etkilerini iyileştirmeye başlayabileceğimize de inanıyorum.

Mesele Enerji Meselesi

Travmatik semptomlar olayın kendisi tarafından "tetiklendikleri" için meydana gelmezler. Bu belirtiler donan ve böylece çözülüp boşalamayan enerjinin tortularından kaynaklanırlar; söz konusu enerji bedenimize ve ruhumuza zarar verebileceği bir yer olan sinir sistemimizde kapana kısılıp kalır. Bahsi geçen içinden geçme sürecini tamamlayamayıp, "hareketsizlik" ya da "donma" halinden çıkamadığımızda, TSSB 'ye dair (Travma Sonrası Stres Bozukluğu) uzun vadeli, insanı telaşlandıran, zayıf düşüren ve çoğunlukla bize tuhaf gelen semptomlar geliştiririz. Ancak, dinamik denge haline geri dönmek için sahip olduğumuz doğuştan gelen dürtüyü başlatıp teşvik ederek bu donma halimizden çözülebiliriz.

Av örneğine geri dönersek; parstan kaçmakta olan küçük antilobumuzun sinir sistemindeki enerji o sırada saatte 70 mile ayarlanmıştır. Tam pars son hamlesini yapacakken, antilop yıkılır. Dışarıdan bakıldığında yere düşen antilop hareketsiz, ölü gibi görünmektedir, ancak içeride sinir sistemi hala saatte 70 mille fazlasıyla yüklüdür. Bir anda aniden duran antilobun bedeninde meydana gelenler, siz arabanızda gazı köklemiş giderken aniden frene yüklendiğinizde arabanızın başına geleceklere benzer. Sinir sisteminin içsel hızıyla (otomobil), bedensel hareketsizlik (fren) arasındaki fark bedenin içinde kasırgaya benzer güçlü bir türbülans yaratır.

Bu enerji kasırgası travmatik stres semptomlarını oluşturan odak noktasıdır. Bu enerjinin gücünü gözünüzde canlandırmak için, partnerinizle seks yaparken tam orgazma ulaşacağınız anda dışsal bir gücün aniden sizi durdurduğunu düşünün. Şimdi bu engellenme hissini yüzle çarpın, böylece insan hayatını tehdit eden bir deneyimin oluşturduğu enerjiye belki bir miktar yaklaşabilirsiniz.

Tehdit altındaki bir insan (ya da antilop) bu tehditle başa çıkmak için harekete geçen bu enerjinin tamamını boşaltmak zorundadır, aksi takdirde travma kurbanı olur. Bu enerji tortu-

su öyle basitçe çekip gitmez. Bedenin içine yerleşir ve genellikle çok çeşitli bir yelpazeye dağılan türlü türlü semptomlar oluşması konusunda zorlayıcı olur. Örneğin, anksiyete, depresyon ve psikosomatik veya davranışsal sorunlar bu semptomlar arasındadır. Bu semptomlar organizmanın boşalmamış enerji tortularını kapsamak (ya da tutmak veya taşımak) için başvurduğu bir yöntem ya da yoldur.

Hayvanlar bütün bu sıkışan enerjiyi doğa içinde içgüdüsel olarak boşaltabildiklerinden ya hiç semptom geliştirmez ya da çok nadir olumsuz semptom geliştirirler. Biz insanlar bu arenada onlar kadar usta ya da hünerli değiliz. Söz konusu yüklü güçleri serbest bırakmayı başaramadığımızda travma kurbanı oluyoruz. Genellikle başarısızlıkla sonuçlanan enerjiyi boşaltma girişimlerimiz sayesinde de aynı enerjiye takılı kalıyoruz. Tıpkı bir ateş böceğinin ateşe çekildiği gibi biz de bilmeden tekrar tekrar travma tuzağından bizi kurtarma olasılığı bulunan durumlar yaratabiliyoruz ama doğru araç gereç ve kaynaklara sahip olmadığımızdan birçoğumuz başarısız oluyoruz. Ne yazık ki sonuçta birçoğumuz korku ve anksiyete yüzünden kalbura dönüyor ve asla kendimizi bu dünyada tam olarak evimizde hissedemiyor, kendi kendimizle rahat olamıyoruz.

Savaşta yaralanan birçok gazi ve tecavüz kurbanı bu senaryoyu fazla iyi bilir. Bu insanlar aylarını hatta yıllarını deneyimlerini anlatmaya, kendilerini rahatlatmaya, öfkelerini, korkularını ya da kederlerini ifade etmeye ayırsalar bile, o ilk "hareketsizlik ya da donma tepkisinin" içinden geçmeden ve enerji tortularını boşaltmadan büyük olasılıkla çoğunlukla travma labirentinin içinde sıkışıp kalır ve strese maruz kalmayı sürdürürler.

Neyse ki, travma semptomlarını yaratan aynı yoğun enerjiler olması gerektiği gibi devreye sokulup harekete geçirildiklerinde, travmayı dönüştürüp bizi iyileşmenin, hakimiyetin ve bilgeliğin yeni irtifalarına taşıyabiliyorlar. Çözülen travma, bizi doğal dünyanın met cezirine, armonisine, sevgisine ve

şefkatine geri döndüren harika bir armağandır. Son yirmi beş yılını neredeyse muhtemel her alanda travmatize olmuş bireylerle çalışarak geçirmiş biri olarak, biz insanların travmanın zayıflatıcı etkilerini gidererek iyileşme konusunda sahip olduğumuz doğal kapasitemizin sadece kendimizi iyileştirmekle sınırlı olmayıp dünyayı da iyileştirebildiğine inanıyorum.

2
Travmanın Gizemi

Travma Nedir?

Kısa süre önce bir işadamıyla işim hakkında sohbet ederken bana "kızımın uykusunda sürekli çığlık atmasının nedeni bu olmalı. Psikoloğu bana bunların 'sadece birer kabus' olduğunu söyledi. Ama ben öyle olmadıklarını biliyorum" dedi. Haklıydı. Kızı rutin bir acil servis müdahalesinde çok fazla korkmuştu ve olaydan sonra haftalarca uykusunda çığlık atıp ağlamıştı ve uyurken bedeni neredeyse kaskatı kesilmekteydi. Böyle durumlarda çocuğun anne ve babası endişelenmekle birlikte onu uyandırmayı başaramıyorlardı. Hastanede kalmasını gerektiren o olaya karşı travmatik tepki gösteriyor olma ihtimali son derece yüksekti.

Bahsettiğim işadamı gibi birçok insan, hayatlarının bazı noktalarında bu tür açıklanması mümkün olmayan deneyimler yaşar ya da yakınlarının benzeri şeyler yaşadıklarına tanık olur. "Yardım etmeye" yönelik meslekler, travmayı kendine özgü terimlerle tarif etmek yerine travmaya sebep olan olay bazında tanımlama eğilimindedirler. Travmayı tarif etmenin geçerli bir yolunu bulamadığımızda ise, onu teşhis etmekte zorlanırız.

Psikolog ve psikiyatrların travma tanısı koymak için kullandıkları genel tanımlama "bireylerin genel deneyimlerinin dışında kalan ve neredeyse herkes için fazlasıyla stres kaynağı olduğundan" stres yaratan bir vaka şeklindedir.[3]

Bu tanım olağanın dışında kalan şu deneyimleri kapsamakta: "ciddi hayati tehlikeyle karşı karşıya kalmak ya da fiziksel bütünlüğün tehdit altında olması, bir insanın çocuğunun, eşinin, diğer arkadaş ya da akrabalarının ciddi tehdit altında olmaları ya da ciddi zarar görmeleri, insanın evinin yıkılması ya da içinde yaşadığı topluluğun dağılması, bir diğer insanın kaza ya da şiddet sonucu ciddi şekilde yaralanmasına ya da ölümüne tanık olmak".

Travmanın bu tarifi başlangıç noktası olarak bir miktar faydalı olmakla birlikte, hem çok belirsiz bir tanım, hem de zaman zaman yanıltıcı olabiliyor. "Bireylerin genel deneyimlerinin dışında kalan" ya da "neredeyse herkes için fazlasıyla stres kaynağı olan" açıklamalarının ne anlama geldiğini söyleyebilecek biri var mı? Söz konusu tanıma dair ortaya atılan olgular faydalı nitelemeler olsalar da travma yaratma potansiyeli olan birçok başka olgu da bulunmakta. Kazalar, düşmeler, hastalıklar ve bedenin bilinçdışı düzeyde hayatı tehdit eden bir durum olarak algılamakta olduğu olgular genellikle genel insan deneyimlerinin dışında kalan olgular olarak algılanmazlar. Ama çoğunlukla travmatize ederler. Ayrıca tecavüzler, ilerlemekte olan bir otomobilden dışarıya ateş edilmesi ve birçok toplumda yaşanan birçok trajedi toplumların çoğunda yaygın olarak rastlanan olaylardır. Böylece bunlar bireyler arasında yaygın görülen deneyimler olarak değerlendirilseler bile her zaman travma yaratırlar.

Travmanın iyileştirilmesi semptomların fark edilmelerine ve ortaya çıkarılmalarına bağlıdır. Travma semptomları genellikle ilkel tepkilerin sonucu olduklarından tanınmaları çoğunlukla oldukça güç oluyor. İnsanların travmanın tanımına

3 DSM 3 Tanı Ölçütleri Kitabı Güncellenmiş Baskı 1993

ihtiyaçları yoktur, bizler travmanın bize hissettirdiklerine dair deneysel bir duyumsamaya ihtiyaç duyarız. Danışanlarımdan biri yaşadığı deneyimi şöyle anlatmıştı:

> Beş yaşındaki oğlumla birlikte parkta top oynarken, oğlum topu benim bulunduğum yerden oldukça uzak bir yere fırlattı. Ben topu almaya gittiğimde o gördüğü bir diğer topu almak üzere diğer taraftaki işlek caddeye doğru fırlamış. Tanı almak için koştuğum topa uzanırken bir arabanın uzun ve gürültülü fren sesini duydum. O an derhal Joey'a araba çarptığını anladım. Kalbim mideme inmiş gibiydi. Bedenimdeki bütün kan çekilmiş ve ayaklarımın dibine inmişti sanki. Bir hayalet gibi bembeyaz kesildiğimi hissederek caddede toplanan kalabalığa doğru koşmaya başladım. Bacaklarım kurşun gibi ağırdı. Joey'i hiçbir yerde göremiyordum ama yine de onun kaza geçirdiğinden emindim, kalbim sıkışıp daralmış ve sonra açılıp tüm göğsümü korku ve dehşetle doldurmuştu. Kalabalığı yararak Joey'in hareketsiz bedeninin baş kısmına yıkıldım. Araba oğlumun bedenini birkaç metre sürüklemiş ve öyle durmuştu. Bedeni çiziklerle dolu ve kanlar içindeydi, elbiseleri yırtılmıştı ve son derece hareketsizdi. Panikten elim ayağım titriyordu, çaresizdim; deli gibi Joey'in bedenini bir araya getirmeye çabalıyordum. Kanları temizlemeye çalışıyordum ama yapabildiğim tek şey onları daha da bulaştırmaktı. Yırtık kıyafetlerini düzeltmeye uğraşırken "hayır böyle bir şey olmadı. Nefes al Joey, nefes al" diye düşünmekten kendimi alamıyordum. Sanki benim yaşam gücüm onun hareketsiz bedenine hayat verebilecekmiş gibi, üstüne çökmüştüm ve kalbimi onun kalbine bastırıyordum. Sonra birden bir uyuşma hali beni etkisi altına almaya başladı ve sahneden dışarı çekilmeye başladığımı hissettim. Artık hiçbir şey hissedemiyordum.

Travmayı bu yoğunlukta deneyimleyen insanlar onun ne olduğunu gerçekten biliyorlar ve tepkilerinin temel ve içgüdüsel olduğunu hissediyorlar. Bu talihsiz hanımın başına gelen olayda olduğu gibi semptomlar gaddarlık derecesinde açık net ve zorlayıcıdır. Yine de birçoğumuz travma semptomlarını çok daha örtük yaşarız. Travmatik bir deneyimimizi kendi tepkilerimizi keşfederek ortaya çıkarabiliriz. Bu bir kez tanımlandıktan sonra artık şüphe götürmesi mümkün olmayan bir histir. Şimdi gelin normal deneyimlerin dışında kaldığı açıkça belli olan bir olaya bakalım.

Kaliforniya, Chowchilla

1976 yılının bunaltıcı bir yaz gününde 5 ile 15 yaş arasında değişen farklı yaşlarda 26 çocuk küçük bir Kaliforniya kasabasında okul otobüslerinden alınarak kaçırıldılar. İki karanlık kamyonete tıkıştırılan çocuklar terk edilmiş bir taş ocağına götürüldüler ve yaklaşık otuz saat süreyle yeraltındaki bir mahzende hapsedildiler. Kurtarıldıklarında ise derhal hastaneye götürüldüler. Orada fiziksel yaraları tedavi edilen çocuklar üstünkörü bir psikolojik kontrolden bile geçirilmeden evlerine gönderildiler. Dahası hastanenin iki doktorunun yaptığı açıklamaya göre çocuklar "iyiydiler". Doktorlar ya bir sorun olduğunu anlayamamışlardı ya da çocukların durumlarında yakından incelenmesi gereken bir şeyler olduğunu fark edememişlerdi. Olaydan birkaç gün sonra bölgede çalışan bir psikiyatrın Chowchilla mağdurlarının ailelerine ulaşması istendi. Bu psikiyatr 26 çocuktan yalnızca birinde psikolojik problem olabileceğini bildirdi. Kendisi o dönemde yaygın olan standart psikiyatrik yaklaşımı ortaya koymaktaydı. Yaşanan mağduriyetten sekiz ay sonra, Lenore Terr adındaki bir diğer psikiyatr travmatize edilmiş çocuklar üzerine ilk bilimsel takip çalışmalarından birini başlattı. Söz konusu çalışmaya bu çocuklar da dahil edildi. Olaydan 26 çocuktan sadece birinin

etkilendiğini doğrulamak şöyle dursun Terr, bunun tersinin meydana geldiğini ortaya çıkardı: neredeyse tüm çocuklar fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlıkları açısından uzun vadeli ciddi etkilere maruz kalmışlardı. Çoğunda gece kabus görme eğilimi meydana gelmişti. Tekrarlayan kabuslar, şiddet eğilimi ve kişisel ve sosyal ilişkilerde normal davranma yeteneğinde bozulma görülmeye başlanmıştı. Travmanın etkileri o kadar yıpratıcıydı ki, yıllar geçtikçe çocukların aile yapıları ve hayatları gittikçe daha da kötüleşmişti. Olaydan en az etkilenen çocuklardan biri on dört yaşındaki Bob Barklay'di. Travma yaratan söz konusu olay sırasında Bob'un başına gelenlerin kısa bir özeti ise şöyle:

Söz konusu çocuklar yaklaşık bir gün boyunca bir "deliğe" (terk edilmiş bir taş ocağında bulunan ve yüzlerce kiloluk toprak, kaya parçası ve taşın altına gömülü bir römorka) tıkılıp hapsedilmişlerdi ve içlerinden biri tavanı tutan ahşap direğe yaslanmak zorunda kalmıştı. Bu eğreti destek düştüğünde ise tavan üzerlerine çökmeye başladı. O sırada çocukların çoğu ciddi şoktaydı, donmuş, hissizlik içinde ve neredeyse kıpırdayamayacak haldeydiler. Durumun ciddiyetini kavrayabilenler çığlık atmaya başladılar. Bu çocuklar bir an önce oradan kurtulamazlarsa öleceklerini anlamışlardı. Tam bu kriz anında Bob Barklay bir diğer erkek çocuğun yardımını temin ederek kendilerine bir çıkış yolu açmayı denedi. Bob'un liderliğinde bu iki çocuk tavandan küçük bir tünel açarak taş ocağına çıkmalarına yetecek kadar toprak kazmayı başarmıştı.

Bob yaşanan krize cevap vermeyi başarabilmiş ve kaçışları boyunca hareketlilik halini koruyabilmişti. Diğer çocuklarda Bob'la birlikte kurtulmuş olsalar da birçoğu kendileri için hazırlanan bu mezardan kaçarken çok daha fazla korkmuşlardı. Eğer kaçmaya bu kadar kuvvetle teşvik edilmeselerdi orada çaresiz bir şekilde öylece kalabilirlerdi. Birer zombi gibi hareket ederek dışarıya, özgürlüğe doğru çıkan yolu takip etmişlerdi. Bu pasiflik hali rehineleri serbest bırakma çalışmalarında uzmanlaşmış askeri timler tarafından keşfedilen

eğilime çok benziyor. Bu eğilim "Stockholm Sendromu" adıyla anılır. Rehineler kendilerine tekrar tekrar komut verilmedikçe yerlerinden kıpırdamak istemezler.

Travmanın Gizemi

Diğer çocukların özgürlüklerine kavuşmalarını sağlayan Bob Barklay olağanüstü bir zorluğun üstesinden gelmeyi başarmıştı. Bu başarısı onu o gün Chowchilla'nın kahramanı yapmıştı. Ancak Bob'un hayatının geri kalanı ve travmayla ilgilenen herkes için bundan daha da önemlisi, Bob'un bu travmadan diğer 25 çocukla aynı derecede etkilenmemiş olmasıydı. Olay anında hareketliliğini koruyabilmiş diğerlerini tamamıyla teslim alıp acizleştiren donma tepkisinin içinden geçebilmişti. Diğer çocukların bazıları o kadar çok korkmuşlardı ki tehlike geçtikten çok uzun süre sonra bile korkuları onları bunaltmayı ve hareketsiz kılmayı sürdürmüştü.

İşte bu travmatize olmuş insanların temalarından biridir. Deneyimlerinden kaynaklanan anksiyetenin üstesinden gelmeyi başaramazlar. Bu olay yüzünden dehşet içinde, yenik ve perişan kalmayı sürdürürler. Kelimenin tam anlamıyla korkularına hapsolur hayatlarına yeniden devam etmeyi başaramazlar. Benzer olayları yaşayan diğerleri olaydan bu kadar uzun süre etkilenmeyebilir. Travmanın bazılarımız üzerindeki etkileri gizemini korumakta. Bu durum da onlardan biri. Bir olay ne kadar dehşetengiz oldursa olsun, onu yaşayan herkes aynı derecede travmatize olmak zorunda değildir, hatta travmatize olmayanlar bile olabilir. Neden Bob Barklay gibi bazı insanlar zorlukların başarıyla üstesinden gelirken, daha az zeki ya da kapasiteli gibi görünen diğerleri aynı olayda tamamen etkisiz kalırlar? Önceki travmalar tarafından zaten güç kaybetmiş olanlarımızı ilgilendiren kaçınılmaz sonuçlar nelerdir?

Kaplanı Uyandırmak: İlk Işıltı

Üzerinde çalışmaya ilk başladığımda travma benim için tam bir muammaydı. Travmayı anlamam için ilk önemli atılımını, 1969 yılında hiç beklemediğim bir anda Nancy adında yoğun panik atak yaşamakta olan bir kadını görmem istendiğinde gerçekleşti. Ataklar o kadar ciddiydi ki evinden tek başına çıkabilmesi bile mümkün olmuyordu. Kendisi bana, iyileşmeyi zihin/beden yaklaşımıyla değerlendirdiğimi bilen bir psikiyatr tarafından gönderilmişti (Bu alan o zamanlar henüz bebeklik dönemindeydi ve pek bilinmiyordu). Söz konusu psikiyatr arkadaşım bu hanımı rahatlama ve gevşeme teknikleri konusunda eğitmemin faydalı olacağını düşünmüştü.

Rahatlama ve gevşeme derde deva değildi. İlk seansımızda ben naif bir çaba ve iyi niyetle rahatlayıp gevşemesini sağlamaya çalışırken Nancy dört dörtlük bir anksiyete atağı yaşadı. Felç olmuş gibiydi ve nefes bile alamıyordu. Kalbi deli gibi atıyor ve sonra neredeyse duracak gibi oluyordu. Cehenneme giden yola bir taş da ben mi döşemiştim? İkimiz birlikte onun kabus gibi nöbetlerinden birini daha yaşadık.

Ben kendi yoğun korkumdan çıkmayı başardığımda ve bir şekilde anda kalmayı becerebildiğimde, bir kaplanın bize doğru atlamakta olduğuna dair bir anlık bir vizyon gördüm. Bu deneyimin etkisiyle yüksek sesle haykırmaya başladım: "Büyük bir kaplan sana saldırmak üzere. Sana doğru gelen kaplana bak. Onu gör. Oradaki ağaca doğru koş, tırman ve kurtul!". Ben şaşkınlıkla izlerken Nancy'nin bacakları koşar gibi hareketler yapacak şekilde titremeye başladı. Yoldan geçmekte olan bir polis memurunu ofisime getirecek kadar tüyler ürpertici bir çığlık attı (neyse ki ofisimi paylaştığım arkadaşım bir şekilde polise durumu anlatmayı başarmıştı). Ardından titremeye, sarsılmaya başlayarak tüm bedenini kapsayan dalgalar halinde sarsılarak hıçkırıklar içinde ağladı.

Nancy neredeyse bir saat boyunca titremeyi sürdürdü. Çocukluğuna dair korkunç bir hatırayı anımsadı. Üç yaşın-

dayken bademcik ameliyatı için bir ameliyat masasına bağlanmış. Anestezide eter kullanılmış. Kıpırdayamıyor, boğulur gibi oluyor (bu eterin yaygın bir reaksiyonudur) ve korkunç halüsinasyonlar görüyormuş. Erken dönemde yaşadığı bu deneyim üzerinde derin bir etki bırakmıştı. Chowchilla'da travmatize edilen çocuklar gibi Nancy de hayati tehlike altında olduğunu hissetmiş, kendini kaybetmiş ve bunun sonucunda da hareketsizlik ya da donma tepkisi içinde psikolojik açıdan sıkışıp kalmıştı. Diğer bir deyişle kaçma ihtimali olmadığından bedeni tam bir teslimiyetle boyun eğmişti. Bu teslimiyet, onun öz güvenli ve doğal kişiliğine olduğu kadar gerçek ve yaşayan benliğine dair de kalıcı kayıplar getirmişti. Travma yaratan olaydan 20 yıl sonra, söz konusu olayın yaratmış olduğu örtük ve gizli etkiler ortaya çıkmıştı. Nancy geçirdiği ciddi bir panik atak sırasında kalabalık bir salonda lisansüstü sınavındaymış. Daha sonra ise agorafobi (yalnız başına evden dışarı çıkma korkusu) geliştirmiş. Bu deneyimi ona o kadar aşırı uçlarda ve mantıksız gelmiş ki, yardım alması gerektiğine karar vermiş.

İlk görüşmemizde ofisimde birlikte yaşadığımız keşiften sonra Nancy ofisimden çıkarken "kendini tekrar bulduğunu hissettiğini" söyledi. Onu hafifçe titreten ve nazikçe sarsan birkaç seans daha yaparak birlikte çalışmayı sürdürdük ama o gün yaşadığı anksiyete atağı Nancy'nin son anksiyete nöbeti oldu. Ataklarını kontrol altına almak için ilaç kullanmayı bıraktı ve ardından lisansüstü programına başladı ve doktorasını da hiç nüks yaşamadan tamamladı.

Nancy'yi tanıdığım dönemde hayvanların av ve avcı davranışları üzerinde çalışıyordum. Nancy'nin panik atağı başladığında yaşadığı donma haliyle bir önceki bölümde bahsettiğim antilobun başına gelenler arasındaki benzerlik fazlasıyla ilgimi çekmişti. Av olma durumunda bulunan birçok hayvan kendilerine kaçıp kurtulma şansı vermeyecek kadar güçlü bir avcı hayvanın saldırısına uğradığında bu donma tepkisini kullanmakta. Seans sırasında kazara ortaya çıkan o kaplan imgesinin bu çalışmalarımın etkisiyle ortaya çıkmış

olduğundan kesinlikle eminim. Nancy'nin anksiyete atağını ve kaplan imgesine vermiş olduğu tepkiyi anlamak için, bu konu üzerinde birkaç yıl çalışmam gerekti. Dolambaçlı yollardan, yanlış sapaklardan geçtim.

Ancak artık bunun çocuklukta geçirmiş olduğu bademcik ameliyatından kaynaklanan etkilerin iyileşmesine aracı olan etkileyici bir duygusal katarsis (duygusal boşalma) olmayıp aslında bu yaşananın Nancy'nin pasif donma ve hareketsizlik tepkisinden çıkarak kendisini başarılı bir kaçışın ve kurtuluşun aktifliğine geçirmesini sağlayan bir enerji boşalması olduğunu biliyorum. Kaplan imgesi onun içgüdüsel ve hızlı tepki verebilen benliğini uyandırmıştı. Nancy'nin deneyiminden elde ettiğim bir diğer derin anlayış ise, bir insanın tehdit altındayken hayatta kalmasını ve kurtulmasını sağlayan kaynakların iyileşme için kullanılabilecekleri oldu. Bu olgu sadece söz konusu deneyim yaşandığı sırada değil, olaydan yıllar sonra bile geçerliydi.

Ayrıca travmayı iyileştirmek için eski hatıraları deşmenin ve yarattıkları duygusal acıyı yeniden yaşamanın gereksiz olduğunu da öğrendim. Aslında bunu yapmak insanları tekrar travmatize de edebiliyor. Korkularımızdan ve semptomlarımızdan özgürleşmek için yapmamız gereken şey derin fizyolojik kaynaklarımızı uyandırarak bunları bilinçli bir şekilde kullanmaktır. İçgüdüsel tepkilerimizin rotasını, olana karşı tepkisel hareket eden yapıdan (reaktif) olası tehlikelere karşı önlem alan bir yapıya (proaktif) doğru değiştirme gücüne sahip olduğumuza dair bilgisizliğimizi sürdürürsek, hareketsizliğe mahkum, acıya hapsolmuş olarak yaşamaya devam ederiz.

Bob Barklay yeraltındaki o mahzenden kendisini ve diğer çocukları kurtarmakla uğraşarak söz konusu olayın kendi üzerindeki travmatik etkisini minimize etti. Bunu yaparken kullanmaya odaklandığı enerji Bob'un neden diğer çocuklardan daha az travmatize olduğunu açıklayan anahtar konudur. Böylece sadece kahraman olmakla kalmadı, sinir sisteminin sıkışıp kalan bu enerji ve korkularla gelecek yıllar boyunca

aşırı yüklenmesini de önlemiş oldu.

Nancy de çektiği işkenceden 20 yıl sonra kahraman oldu. Sahte kaplan karşısında verdiği tepkiyle bacaklarının yapmış olduğu koşmayı çağrıştıran o hareket, Nancy'nin de Bob'un yapmış olduğu şeyi yapmasını sağladı. Bu tepki sinir sisteminin, bademcik ameliyatı sırasında karşılaştığı hayati tehditle başa çıkmak üzere ortaya çıkan fazla enerjiden kurtulmasına yardımcı olmuştu. Asıl travmadan çok uzun süre sonra, kahraman olma ve aktif bir biçimde kurtulabilme kapasitesini uyandırabildi – tıpkı Bob Barklay'in yapmış olduğu gibi. Uzun vadede sonuç Bob ve Nancy için aynı noktaya vardı. Bu kadar çok travma mağdurunu zayıf düşürebilen bu etkilerden özgürleştiklerinde her ikisi de kendi hayatlarında ilerlemeye başlayabildiler. Çalışmalarımı geliştirdikçe, iyileşme sürecinin kademeli olarak ilerleyen dramatik olmaktan çok efektif bir süreç olduğunu öğrendim. Elde ettiğim en kıymetli ders ise, hepimizin travmaları iyileştirmeye dair doğuştan getirdiğimiz içsel bir kapasiteye sahip olduğumuz oldu.

Travmanın içinden akamadığımızda ve içgüdüsel tepkilerimizi tamamlayamadığımızda, yarım kalan bu eylemler çoğunlukla kuyumuzu kazarak hayatımızı baltalıyorlar. Çözülmemiş travma bizi aşırı derecede tedbirli ve utangaç yapabilir ya da bizi tehlikenin tekrarına dayanan kısırdöngülere, mağduriyetlere ve akıl almaz tehlikelerle karşı karşıya kalmaya yöneltebilir. Ebedi kurbanlar olur ya da terapist koltuklarının daimi müşterisi haline geliriz. Travma kişisel ilişkilerimizin niteliğini ve cinsel deneyimlerimizi olumsuz etkileyebilir. Zorlanımlı (kompülsif), sapkın, seçici olmayan ve utangaç cinsel davranışlar yaygın travma semptomları arasındadır – ve bu durum sadece cinsel travmayla sınırlı değildir. Travmanın etkileri yaygın ve global ya da örtük ve gizli olabilir. Travmalarımızı çözmediğimizde, başarısız olduğumuzu hisseder ya da bize yardım etmek üzere seçtiğimiz kişiler tarafından ihanete uğratılırız. Bu başarısızlığı ya da ihaneti suçlamamız gerekmiyor. Problemin çözümü travmayı iyileştirme konusunda bilgimizi

artırmanın altında yatıyor.

Travmatik semptomların psikolojik olduğu kadar fizyolojik de olduklarını anlayana kadar, travmayı iyileştirme girişimlerimizde üzülerek yetersiz kalırız. Konunun özü aslında travmanın, yanlış vuku bulmuş hayvansal içgüdüleri temsil etmekte olduğunu kavramaktadır. Yeterli deneyimi elde edip emniyet kemerini kuşandıktan sonra bu içgüdüler bilinçli zihin tarafından travmatik semptomları iyilik haline dönüştürmek üzere kullanılabilirler.

Eylemlerin sonuca ulaştırılarak tamamlanmaları gerekir. Başlangıç noktaları ne olursa olsun sonu güzel olacaktır. Bir eylem ancak tamamlanamadığında değersiz sayılır.
Jean Genet, "Hırsızın Günlüğü"

3
Yaralar İyileşebiliyor

Genç bir ağaç yaralandığında, o yaranın etrafından dolaşarak büyür. Ağaç büyümeyi sürdürürken söz konusu yara ağacın büyüyen gövdesine oranla nispeten küçük kalır. Budaklı gövdeler ve şekilsiz dallar yaralanma ve engellerin zamanla aşılıp üstesinden gelindiğini bize anlatırlar. Ağacın, geçmişinin çevresinden dönüp dolaşarak büyüme biçimi onun o eşsiz özgünlüğüne, karakterine ve güzelliğine katkıda bulunur. Travmatize olmanın karakteri geliştirdiğini savunmadığım kesin ama travma hayatımızın bir noktasında neredeyse bize verilmiş bir şey gibi olduğundan, ağaç imgesinin bizim için değerli bir ayna olabileceğini düşünüyorum.

İnsanoğlu binlerce yıldan beri travma yaşıyor olmakla birlikte, travma konusunun profesyonellerin ve toplumun dikkatini çekmeye başlaması en fazla 10 yıl öncesine dayanmakta. Travma artık haftalık süpermarket gazetelerinde görünen yıldızların gerçek itiraflarında sık sık kullanılan gündelik bir kelime. Bu bağlamda travma öncelikle cinsel suistimalle ilişkilendiriliyor. Gittikçe artan profesyonel ilgiye ve medyanın sansasyonel ve cafcaflı yaklaşımına rağmen, travmanın iyileştiğini kanıtlayan pek az olaya rastlıyoruz.

İstatistikler kadınların üçte biri ve erkeklerin beşte biri gibi

yüksek oranda insanın çocukken cinsel istismara uğradığını gösteriyor. Cinsel istismar gittikçe daha iyi bilinmekle birlikte, iyileşmesi için gereken şartlara dair çok az şey ortaya konulmakta. Örneğin, travmatize edilmiş birçok insan birer kurban olarak tanımlanıyor ve bir araya toplanıyor. Bu durum iyileşme için faydalı bir ilk adım olmakla birlikte, sınırsız bir süre boyunca buna devam edildiğinde iyileşmeye engel olabiliyor. Cinsel istismar birçok travma türünden yalnızca biri. Travmanın kaynağının ne olabileceğine bakılmaksızın olumlu bir çerçeve yarattığımızda travmanın etkilerinden kurtulma eğilimimiz artar. Kendine özgü karakteri ve güzelliğiyle gelişmiş ağaç imgesi, bize deneyimimizi inkar etmekten ya da kendimizi kurban ve travmadan sağ kurtulan olarak tanımlamaktan daha çok faydalı olacaktır.

Travmanın kökleri sahip olduğumuz içgüdüsel fizyolojinin altında yatıyor. Dolayısıyla da travmamızın iyileşmesi için gerekli anahtarı keşfederken zihinlerimiz kadar bedenlerimizden de faydalanırız. Bizler bu kökleri, seçme şansımız olduğunu bilerek bulmak durumundayız – belki de hayatımızın en büyük şanslarından biri bu seçme şansına sahip oluşumuzdur. Travmanın iyileşmesi, bedenin içsel farkındalığı aracılığıyla ulaşılabilen doğal bir süreçtir. Bu iyileşme yıllar süren psikoterapiler ya da hatıraların tekrar tekrar deşilmesini ve bilinçdışından çıkarılıp temizlenmesini gerektirmez. Sözüm ona "travmatik anılara" dair bitip tükenmez araştırmaların ve bunların bellekten çekilip çıkarılmalarının çoğu zaman organizmaların iyileşme konusunda sahip oldukları içsel bilgeliği engelliediklerini de göreceğiz.

Travmatize olmuş bireyler üzerinde yaptığım gözlemler, travma sonrası semptomların temelde, korkuya takılı kalan tamamlanmamış fizyolojik tepkiler oldukları sonucunu çıkarmamı sağladılar. Hayati tehlike içeren durumların tehdidi altında kalındığında verilen tepkiler tamamlanana kadar semptomatik kalıyorlar. Travma sonrası stres bunun bir örneği. Reaksiyonlar boşaltılıp tamamlanana kadar semptomlar

ortadan kaybolmazlar. Donma reaksiyonunun içinde sıkışıp kalan enerji, Bob Barklay'in ve Nancy'nin durumlarında gördüğümüz gibi dönüştürülebilir (Bkz. 2.Bölüm). Bu iki kişiden her ikisi de biyolojik hareketlilik tepkisine geçmeyi başararak enerjiyi boşaltabilmiş ve tümüyle hayat dolu bir yaşama geri dönebilmişlerdi.

Pencereyi açık zannederek uçarak dışarı çıkmak isteyen bir kuş pencereye tosladığında afallamış ve hatta ölmüş gibi görünür. Kuşun pencereye çakılışını gören bir çocuk ise yaralı hayvandan uzak durmakta zorlanır. Meraktan ya da ilgi duyduğundan veya yardım etmek arzusuyla kuşu eline almak isteyebilir. Çocuğun ellerinin sıcaklığı kuşun normal fonksiyonlarına geri dönmesini kolaylaştırır. Kuşun titremeye başlaması ise yeniden çevresine yönelmeye başladığının işaretidir. Dengesine kavuşmak için hafifçe sendeleyebilir ve sonra çevresine bakar. Eğer titreme ve yeniden yönelme sürecini geçebilmesine engel olacak kadar fiziksel hasar görmemişse, söz konusu hareketsizlik etabının içinden geçerek sanki hiç travmatize olmamış gibi uçmaya devam eder. Söz konusu titreme engellendiğinde hayvanlar ciddi sıkıntı yaşayabilirler. Eğer biraz önceki örneğimizdeki çocuk, hayat belirtileri gösterdiği sırada kuşu okşamaya başlasaydı, yeniden yönelme süreci hasar görebilir ve böylece kuş şok sürecine geri dönmek zorunda kalabilirdi. Boşalma sürecinin tekrar tekrar engellendiği durumlarda, takip eden süreçlerin her birinin süresi uzar. Bunun sonucunda kuş korkudan ölebilir – bunun nedeni kendi çaresizliği altında ezilmiş olmasıdır.

Biz insanlar donma tepkisi nedeniyle sıkışıp kalan enerjinin boşalmamasından dolayı nadiren ölsek de, bu olgu bizim ciddi ıstırap çekmemize neden olur. Travma geçiren bir gazi, bir tecavüz kurbanı, suistimale uğramış bir çocuk, örnekteki antilop ve kuş hepsi de kendilerini aşan yoğun baskı hissettiren ezici durumlarla karşı karşıya kalmış oluyorlar. Kendilerini "savaş ya da kaç" seçimlerinden birine yöneltmeyi beceremediklerinde ise donuyor ya da yıkılıyorlar. Bu enerjiyi

boşaltabilenler ise kendilerini toparlayabiliyorlar. Biz insanlar hayvanların her zaman yaptığını yaparak donma tepkisini aşmaktansa, gittikçe artan dizi dizi yıpratıcı semptomla ifade edilen geriye dönük bir sarmala gireriz. Travmanın içinden geçmek için ihtiyaç duyduğumuz şey ise, sükun güven ve çocuğun ellerinin nazik sıcaklığında kuşa sunulan korumaya benzer bir korumadır. Doğadan olduğu kadar arkadaşlarımızdan ve akrabalarımızdan da destek almaya ihtiyaç duyarız. Bu destek ve bağ sayesinde bizi tamamlanmaya, bütün olmaya ve en nihayet huzura götüren doğal sürece güvenmeye ve onu onurlandırmaya başlayabiliriz.

"Awakenings" (Uyanışlar), "The Man Who Mistook His Wife for a Hat" (Karısını Şapka Sanan Adam) ve "Migraines" (Migren) adlı kitapların yazarı Oliver Sacks bu kitaplardan üçüncüsünde birçok hastası tarafından yaşanan yoğun migren ataklarını anlatıyor. Migren sinir sisteminin strese verdiği tepkidir ve çoğunlukla stres sonrası yaşanan (donma) tepkiyle bağlantılıdır. Sacks kitabında migren ağrılarını haftalık bir döngü içinde yaşayan bir matematikçi hastasına dair oldukça etkileyici bir vaka örneğinden de bahsetmekte. Söz konusu matematikçi çarşamba günleri gerginleşip huzursuzlaşıyormuş. Perşembe ve cuma günleri stresi çalışmasını engelleyecek şekilde artıyor, cumartesiyi de son derece sinirli ve huzursuz geçirdikten sonra pazar günü dört dörtlük bir migren atağı yaşıyormuş. Ancak pazar günü öğleden sonra migren ağrıları azalarak tamamıyla ortadan kalkıyormuş. Migren boşalıp kaybolduktan sonra ise söz konusu erkek hasta yaratıcı ve umut dolu bir yeniden doğuş sürecine giriyormuş. Pazartesi ve salı kendini tazelenmiş, yenilenmiş, yeniden canlanmış hissederek çarşamba gününe kadar huzurlu ve yaratıcı bir çalışma temposuyla gayet iyi çalışıyor ve sonra çarşamba günü geri gelen huzursuzlukla birlikte tüm döngü yeniden tekrarlanıyormuş.

Hastasının migren ataklarını rahatlatmak için ilaçlardan faydalanan Sacks, bu tür bir tedavinin aynı zamanda bu

hastanın yaratıcılığını da engellediğini fark etmiş. Dr.Sacks bu vakayı kendi sözleriyle şöyle anlatıyor: "Bu hastamın migrenini 'tedavi ettiğimde', aynı zamanda kendisinin matematikçiliğini de 'tedavi etmiştim'... Patalojiyle birlikte yaratıcılık da ortadan kaybolmuştu". Sacks hastalarının migren ataklarından sonra bir miktar ter atabildiklerini ya da litrelerce idrar çıkarabildiklerini anlatarak bu durumu "fizyolojik katarsis" olarak tanımlıyor. Ancak söz konusu hasta ilaçlarla tedavi edildikten sonra bu tür bir reaksiyon göstermemiş. Ayrıca ılık ılık ter atmak genellikle travmanın çözülmesine ve iyileşmeye eşlik eder. Endişeli titremelerden yavaş yavaş gittikçe yükselen heyecana ve nemli dalgalanmaların ılık samimiyetine doğru hareket eden beden doğuştan gelen içsel iyileşme kapasitesiyle travmanın yarattığı donmayla oluşan buzdağını eritir. Kendimize titreme gibi travmatik semptomlardan ileri gelen bedensel deneyimleri yaşama izni verdiğimizde, anksiyete ve umutsuzluk yaratıcı bir kaynağa dönüşebilir.

Travma semptomlarının geliştirici dönüşümleri için gerekli enerjiler, potansiyeller ve kaynaklar yine bu semptomların içinde saklı tutulmaktadırlar. Semptomları bastırmak için ilaç kullanmak, uyum sağlamaya ya da kontrol sağlamaya haddinden fazla önem vermek ya da duyguların ve hislerin inkarı veya geçersiz kılınması gibi davranışlar ise yaratıcı iyileşme sürecini engelleyen birçok unsurdan birkaçı olarak sayılabilir.

Travma Hastalık Değil Rahat-Sızlıktır

En önemli popüler bilim yazarlarından biri olan Daniel Golman 1992 Yılında New York Times'da yayınlanan "İyileşemeyen Yaralar" konulu makalesinde, yaygın bir tıbbi görüşü savunarak, travmanın geri dönüşü olmayan bir hastalık olduğunu anlatmaktaydı. Ona göre neyse ki bu "beyin hastalığını" tedavi eden (Prozac gibi) sihirli bir panzehir bulunmuştu. Golman anlatımını, Yale Üniversitesi psikiyatrlarından Dr.Dennis

Charney'den şöyle bir alıntıyla sürdürüyordu:

" İster ardı arkası kesilmeyen terör mücadelesi olsun, ister kasırga... ya da bir trafik kazası... kontrol edilemeyen tüm stresler aynı biyolojik etkiyi yaratabiliyor... Yıkıcı travmaların kurbanları biyolojik açıdan asla bir daha aynı olamayabilirler. "

Travma akışkan ve uyumlu kalması gereken bir biyolojik tepkinin ortaya çıkmasına neden olur; bu tepkinin sıkışıp kalması ve uyumsuzluk göstermesi istenen bir şey değildir. Uyumsuzluk yaratan bir tepki bir hastalık değil; bir rahatsızlıktır – bu rahatsızlığın orta dereceli sıkıntı yaratan bir halden tümüyle güçsüz bırakan bir hale doğru değişim gösterdiğini söyleyebiliriz. Ancak söz konusu uyumsuzluğun içinde bile akışkanlık potansiyeli mevcuttur ve gevşemesi veya rahatlaması için gerekli iyileşmeyi sağlamak üzere kendisine dokunulması ya da kendisiyle bağlantı kurulması gerekir. Sıkışıp kalmış bu enerjilerin hareket etmeleri sağlanmadığında travma kronikleşir ve travmayı yaşayan kişinin dengesine ve sağlığına kavuşmasını sağlamak çok fazla zaman ve /veya emek gerektirebilir.

Aynı "New York Times" makalesinde, Golman bir diğer araştırmacı olan Dr. Nemeroff'un sözlerinden de bir alıntı yapmakta:

İçinde bulunduğunuz alışveriş merkezinin otoparkında bir otomobilin infilakına şahit olduğunuzda ilk travmanızla aynı tepkileri verir, terlemeye başlarsınız; dehşet içinde kalır, soğuk soğuk ter döker, titrersiniz...

Bu araştırmacının önermekte olduğu bir sonraki adım ise "bu (titreten) tepkiyi karşılayacak ilaçlar geliştirmekti". İlaçlar travmatize olan kişinin stabilize olmasına yardımcı olmak için zaman kazanmak konusunda faydalı olabilirler. Ancak bede-

nin stresi dengelemek üzere vermekte olduğu kendine özgü tepkiyi bastırmak için uzun süreli kullanıldıklarında, iyileşmeye engel oluyorlar. Söz konusu organizma biyolojik ve anlamlı hareket şeklini tamamlamak için tıpkı hayvanlar aleminde gördüğümüz gibi kendiliğinden meydana gelen doğal titreme ve sarsılmalara ihtiyaç duyar. 1982'de yayınlanan "Polar Bear Alert" (Kutup Ayısı Tetikte) adlı National Geographic videosunda bu fenomen açıkça gösterilmekte. Belgeselde stresli bir takibin ardından uzaktan atılan uyuşturucu iğneyle vurulan bir kutup ayısı var. Söz konusu anesteziden yavaş yavaş uyanan bu kutup ayısı, uyanma sürecinde, normale dönmeden önce uzun süre titreyip sarsılıyor.

Travmayı bir hastalık olarak görüp ilaçla tedavi etmeye çalıştığımızda, ilaçlar tıpkı Dr.Sacks'in migren hastasında gördüğümüz gibi bu doğal ve yaratıcı süreci genellikle çok fazla bastırmaktalar. Bu onarıcı tepki ilaçlarla baskı altına da alınsa, korkunun içinde donma halinde hapis de kalsa ya da iradenin kontrolü altında yön de değiştirse, öz düzenlemeye dair içsel kapasite raydan çıkmış oluyor.

Yaygın görüşün aksine, travma iyileşebiliyor. Ayrıca sadece iyileşebilmekle de kalmıyor, birçok durumda iyileşmesi için uzun saatler süren terapilere, acı veren anıların etkilerinin ortadan kaldırılmasına ve ilaçlara bağlı yaşanmasına da gerek bırakmıyor. Geçmişte yaşanmış olayları değiştirmemizin mümkün olmadığını ve bunları değiştirmemize gerek de olmadığını anlamamız gerekiyor. Yaşanmış travmaya ait semptomlar ilgili enerji örnekleri ve kaybedilmiş derslerdir. Şimdiki zamanda var olmayı öğrendiğimizde, geçmiş sorun olmaktan çıkar, içinde bulunulan her an yeni ve yaratıcıdır. Yapmamız gereken tek şey şimdiki zamanda var olan semptomlarımızı iyileştirmek ve ilerlemeye devam etmek. İyileştiren bir an, ileriye ve geriye doğru dalga dalga yayılır ve yeniden sağlığımıza kavuşuruz.

Travmayı önlemek onu iyileştirmekten daha kolaydır. Bu kitapta verilen bilgi, araç ve gereçlerle potansiyel travmatik deneyimlerin etkileri önlenebilir ve bireyin ileride oluşabilecek

tehdit edici durumlara karşı daha esnek bir yapıya kavuşması sağlanabilir. Burada sunulan bilgi ve yöntemler birçoğunuzun uzun süreli travmalarını bile hayatı onaylayan birer deneyime dönüştürmesine yardımcı olacaktır. Bu teknikler risk altındaki çocukları, eşleri ya da arkadaşları desteklemek için de kullanılabilir. Elbette ki bazı insanlar profesyonel destek alacak kadar ciddi travmatize olmuş olabilirler ve iyileşmeleri için ilaç kullanmaları gerekebilir. Bunu bilmelisiniz. Böyle bir destek almanın utanılacak bir yanı yoktur. Bu yetersizlik değildir. Ayrıca bu materyali terapistiniz ya da doktorunuzla da paylaşabilirsiniz, böylece kendisi sizinle en iyi şekilde çalışabilir.

4
Bir Garip Yeni Ülke

Travma Müebbet Ceza Değildir

Travma geçirenlere sıkıntı veren ürkütücü ve çoğunlukla tuhaf, birtakım semptomları şöyle sıralayabiliriz: geçmişe dönüşler, anksiyete, panik ataklar, insomnia, depresyon, psikosomatik şikayetler, açık olamamak, sebepsiz şiddetli öfke atakları, tekrarlayan yıkıcı davranışlar. Bir zamanlar sağlıklı olan insanlar, nispeten kısa zaman dilimlerinde meydana gelen olayların sonucunda "deliliğin kıyısına" doğru itilebilirler. Travmadan bahsedildiğinde çoğu insanın ilk aklına gelen konu savaş gazileri ya da çocukken ciddi suistimale maruz kalmış insanlar olur.

Travma o kadar yaygınlaştı ki, birçoğumuz varlığını bile fark etmiyoruz. Herkes travma yaşar. Hepimiz, yaşadığımız travma bizi hayatımızın geri kalanında travma sonrası stres bozukluğuna maruz bırakmış olsun, olmasın, hayatımızın herhangi bir noktasında travmatik deneyim yaşamışızdır. Travma semptomları kendilerini başlatan olaydan sonra yıllarca gizli kalabildikleri için, bazılarımız bu semptomları henüz fark etmemiş olabiliriz.

Travmanın hem nedenleri hem de belirtileri inanılmaz derecede geniş ve çeşitlidir. Günümüzde artık zararsız görünen olayların bile travmaya neden olabildiklerine oldukça

fazla rastlanmaktadır. İyi haber, bununla yaşayıp ömrümüzün sonuna kadar bunu çekmek zorunda olmadığımızdır. Travma iyileştirilebilir, daha da kolayı önlenebilir. En garip travma semptomları bile, kendimizi doğal biyolojik iç güdülerimize bırakarak onların bize rehberlik etmesine izin verdiğimizde çözülebilirler. Bunu başarabilmek için ise, kendi kendimizi anlayıp deneyimleyebilmenin tümüyle yeni bir yolunu öğrenmemiz gerekiyor. Çoğumuz için bu yeni ve yabancı bir ülkede yaşamaya benzer.

Yeni Yabancı Ülke

Şimdi sizi dünyanın bir zamanlar yalnızca sürüngenlerin yaşamakta olduğu karanlık ilkel bölgelerine götürüyorum. Bu ilkel dünya hala bizim içimizde son derece canlı. En değerli kişisel kaynaklarımızın bazılarının yuvası olmayı sürdürmekte. Çoğumuza öğretilen şey bu doğal kaynaklarımızı görmezden gelip teknoloji tarafından bize sunulan "avantajlara" güvenmek. Böylece bize verilen önemli yanlarımızı unutarak bu tür bir sonucu kabul etmeyi seçeriz. Hatta böyle bir seçim yaptığımızın farkında bile olmayabiliyoruz.

İnsanoğlu dağlarda, tepelerde, vadilerde aylak aylak gezip dururken, ağaç kökleri ve yabani meyveler toplayıp vahşi hayvanları avlarken mağaralarda yaşardı ve o zamanlar varlığımız doğal hayatla çok yakın ilişki içindeydi. Her gün, her an, her saniye kendimizi, ailemizi ve dostlarımızı vahşi hayvanlardan ve diğer tehlikelerden korumak zorundaydık – ve bunun için çoğunlukla kendi hayatımızı riske atmak durumunda kalırdık. İronik olan ise, tarih öncesi insanların sürekli karşı karşıya kaldıkları hayatı tehdit eden olayların bizim şimdiki modern sinir sistemlerimizi, hayatta kalmamızın tehdit altında olduğunu algıladığımız her an güçlü ve dört dörtlük tepki verecek şekilde biçimlendirmiş olmaları. Bugün biz, bu doğal kapasiteyi deneyimlediğimizde, kendimizi canlı ve coşkulu, güçlü, geniş-

lemiş, enerji dolu ve her türlü mücadeleye hazır hissediyoruz. Tehdit altında olmak en derin en içsel kaynaklarımızı göreve çağırarak bizim insanoğlu olarak potansiyelimizin tamamını kullanmamızı sağlar. Bunun karşılığında da duygusal ve fiziksel refahımız artar.

Modern hayat zaman içinde gelişip evrimleşmiş olan bu güçlü kapasitemizi kullanmamız için bize bazı aleni fırsatlar sunar. Bugün artık hayatta kalmamız, fiziksel tepki vermek yerine düşünme kapasitemizi gittikçe daha çok geliştirmemize bağlı. Bunun sonucunda da çoğumuz doğal, içgüdüsel benliklerimizden ayrı düşüyoruz – özellikle de hayvan olmayı aşağılamak yerine gururla taşıyan yanımızdan kopuyoruz. Kendimizi nasıl görürsek görelim, en temel anlamda biz kelimenin tam anlamıyla insan hayvanlarız. Bugün karşı karşıya kaldığımız temel mücadeleler kendiliğinden nispeten hızlı gelişmiş olmakla birlikte, sinir sistemlerimiz böyle bir değişiklik konusunda çok daha ağır kalmakta. Doğal benlikleriyle daha yakın temas içinde olan insanların travma söz konusu olduğunda başlarına gelenle daha iyi baş etmeleri tesadüf değildir. Bu ilkel içgüdüsel benliğe ait kaynaklara kolayca ulaşamayan kişiler bedenleriyle ruhlarını birbirine yabancılaştırırlar. Çoğumuz kendimizi hayvan olarak görmez ya da deneyimlemeyiz. Ama içgüdülerimiz ve doğal tepkilerimiz aracılığıyla yaşamadığımızda tam olarak insan da olamayız. Ne hayvan ne de tam olarak insan olabildiğimiz bir arafta var olmak bir dizi problemle karşı karşıya kalmamıza neden olur, bunlardan biri de travmaya müsait oluşumuz yani travmadan kolay etkilenmemizdir.

Sinir sistemimiz ve ruhumuz sağlıklı kalabilmek için bazı mücadelelerle karşı karşıya kalıp bunları başarıyla atlatmaya ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaç karşılanmadığında, ya da bizi zorlayan bir durumu başarıyla geçemediğimizde yaşama gücümüzü kaybeder ve hayata tam olarak sarılmakta güçlük çekeriz. Savaş, taciz, kazalar ya da diğer travma yaratan olaylar karşısında yenik düşenlerimiz çok daha ciddi sonuçlara maruz kalıp, ıstırap çekerler.

Travma!

Travma nedeniyle ortaya çıkan sorunların önemi ve ağırlığını araştıran çok az kişi olduğundan ne kadar çok insanın bu olgudan etkilendiğini kavramamız zor oluyor. Yakın zaman önce yapılan bir araştırmaya göre son üç yılda travmatik bir olaya maruz kalan insan sayısı erkek ve kadınlarda ayrı ayrı binleri aşıyor. En sık adı geçen travmalar ise şöyle: tecavüze ya da fiili saldırıya uğramak, ciddi bir kaza geçirmek, birinin öldürülmesine ya da yaralanmasına şahit olmak. Amerika'da sokakta yaşayan evsizlerin yüzde otuzu gibi yüksek bir oranının, travma sonrası stres bozukluğuna maruz kalan Vietnam gazileri oldukları bilinmekte. Yetmiş beş ile yüz milyon arası bir sayıda Amerikalının ise çocuklukta cinsel ve fiziksel suiistimale maruz kalmış oldukları da istatistiki bilgiler arasında. Titizlikle gerçekleştirilen AMA araştırmalarına göre de evli kadınların yüzde otuzundan fazlası ve hamile kadınların yüzde otuz kadarı eşleri tarafından dövülüyor. Her dokuz saniyede bir, bir kadın eşi ya da sevgilisi tarafından şiddet görmekte (hamile kadınların dövülmesi fetüste de travma yaratabiliyor).

Savaş ve şiddet bu gezegende yaşayan neredeyse her erkeğin, kadının ve çocuğun hayatını etkilemiş bulunuyor. Son birkaç yılda büyük topluluklar doğal afetlerle yok oldular ya da topluca büyük yıkımlara uğradılar: Hugo, Andrew ve Iniki Kasırgaları, Midwest ve Kaliforniya selleri, Oakland Yangını, Loma Prieta, Los Angeles, Meksika Şehri, Kahire ve Kobe Depremleri bu felaketlerden bazıları olarak sayılabilir. Bu olaylardan etkilenenlerin tamamı travma riski altında ya da travmadan dolayı zaten acı çekmektedir.

Travma semptomlarına sahip birçok insanın durumu ise belirsiz ya da tanımsız kalıyor. Örneğin yetişkinlerin yüzde on ile on beş arası bir oranı panik atak, tanımlanmamış anksiyete ya da fobilerden muzdarip. Yüzde yetmiş beş gibi yüksek bir oranımız doktora gittiğimizde şikayetlerimizin psikosomatik olduğunu öğreniyoruz çünkü söz konusu şikayetlerimizin

tıbbi karşılığı bulunmuyor. Yaptığım çalışmalar ışığında bu insanların birçoğunun söz konusu semptomlarına en azından katkıda bulunan travmatik hikayeleri olduğu sonucuna vardım. Depresyon ve anksiyete çoğunlukla zihinsel hastalıklara benzer şekilde travmayla ilintili bir maziye dayanıyor. Travma alanında saygıdeğer bir araştırmacı olan Bessel van der Kolk[4] tarafından yürütülen bir çalışma, büyük bir akıl hastanesinde yatan hastaların sıklıkla travmaya ilişkin belirtilere maruz kaldıklarını gösterdi. Bu semptomların birçoğu önemleri zamanında fark edilmemiş olduğundan gözden kaçırılmışlardı.

Bugün artık birçok insan şiddet içeren ya da tehlikeli bir durumla karşı karşıya kalmak kadar cinsel, fiziksel ve duygusal suiistimalin de insanların hayatını derinden etkileyen ve değiştirebilen bir olgu olduğunun farkında. Çoğu insanın bilmediği şey ise, zararsız görünen birçok olayın travmatik olabildiği. Travmanın getirdiği sonuçlar çok geniş bir yelpazeye dağılabiliyor ve örtük olabiliyorlar. Kariyerim boyunca yaptığım çalışmalarda inanılmaz derecede geniş bir semptom çeşitliliği olduğunu gördüm – davranışsal ve psikosomatik problemlerden, yaşama sevinci eksikliği ve benzerlerine kadar değişen birçok semptom – bu semptomlar sadece yukarıda bahsedilen travma yaratan olaylarla değil, oldukça sıradan olaylarla da ilintiliydi.

Yaygın ve sık rastlanan olaylar da en az savaş gazilerinin ya da çocuklukta suiistimale maruz kalanların deneyimledikleri olaylar kadar yıpratıcı etkiler yaratabiliyorlar. Travmanın etkileri her zaman kendilerine sebep olan olayların hemen ardından kendilerini göstermeyebilirler. Söz konusu semptomlar uyku halinde kalabilir, yıllar hatta on yıllar boyunca birikebilirler. Ardından stresli bir dönemde ya da bir diğer olayın sonucunda hiçbir uyarı vermeden birden bire ortaya çıkabilirler. Ayrıca bu semptomlar asıl nedenlerine dair herhangi bir ipucu da vermeyebilirler. Bu yüzden küçük gibi görünen bir

4 Psikolojik Travma – Amerikan Psikiyatri Yayınları, 1987)

olay, felaket yaratan tek bir olayın neden olabileceğine benzer, anî bir çöküşe ya da kırılıma yol açabilir.

Bilmediğimiz Şeyler Tarafından da Yaralanabiliriz

Travma söz konusu olduğunda bilgimiz dahilinde olmayan şeyler tarafından da yaralanmamız mümkündür. Travmatize olduğumuzu bilmememiz bizi o travma tarafından yaratılan sorunlarla karşı karşıya kalmaktan alıkoymaz. Ancak travmaya ve travma tedavisine dair bu kadar çok yanlış bilgi ve efsaneye gömülmüş olmamız dolayısıyla vuku bulan bu inkar anlaşılabilir bir şeydir.

Travma semptomlarıyla başa çıkmak yeterince zorken buna bir de, bu semptomları yaşamakta oluşumuzun nedenini ya da bir gün son bulup bulmayacaklarını bilmiyor olmanın yarattığı anksiyete eklenir. Anksiyete beklenmedik bir anda çeşitli nedenlerle baş gösterebilir; buna eşinizin arkadaşlarınızın ya da akrabalarınızın artık hayatınızı ele almanız gerektiğinde fikir birliğine varmalarından kaynaklanan derin acı da dahildir. Sizden normal davranmanızı beklerler çünkü şimdiye kadar semptomlarınızla yaşamayı öğrenmiş olmanız gerektiğine inanırlar. Semptomlarınızın hafiflemesi için hayat boyu rejim yapmanız, ilaç kullanmanız ya da terapi görmeniz gerektiğine dair tavsiye ve yönlendirmeler nedeniyle kendinizi umutsuz ve çaresiz hissedersiniz. Semptomlarınızdan başka insanlara bahsetmekten korkabilir ve yabancılaşabilirsiniz çünkü semptomlarınızın başkaları tarafından yaşanamayacak kadar garip şeyler olduklarına inanmaya başlarsınız. Kimsenin size inanmayacağından kuşkulanabilir, belki de delirmeye başladığınızı düşünebilirsiniz. O garip ağrınızın ne olduğunu anlamak için tahlil ve test yaptırma aşamasında üç dört tur dönüp dolaştıktan ve en nihayet teşhis için gerekli küçük bir ya da birkaç operasyon geçirdikten sonra gittikçe artan faturaların yarattığı ek stres de cabası olur. Hastalığınıza konulacak

bir teşhis ya da bir neden bulunamadığında da doktorunuzun sizin hastalık hastası olduğunuza inandığını görüp bu bilgiyle yaşamak zorunda kalırsınız.

Travma semptomlarını yorumlarken yanlış sonuçlara varılması da oldukça yaygın bir olgu. Bu semptomların yanlış değerlendirilmesiyle bireylere zarar veren sonuçlar da ortaya çıkabilir ve kişiler gerçekte böyle bir deneyim yokken bile çocukken fiziksel ya da cinsel tacize uğradıklarına veya sürekli olarak suiistimal edildiklerine inanmaya yönlendirilebilirler. Burada kimsenin çocukken tacize uğramadığını iddia ediyor değilim. Toplumun her katmanında oldukça fazla sayıda çocuk her gün insafsızca tacize maruz kalmakta. Bunların birçoğu bu tacizleri ancak yetişkin olduklarında hatırlayabiliyorlar. Buna rağmen daha sonraki bölümlerde açıklayacağım gibi, öyle travma dinamikleri vardır ki, geçmiş olaylara dair ürkütücü ve tuhaf bir takım "hatıralar" yaratırlar ancak, bu sözüm ona hatıralar fazlasıyla gerçekmiş gibi görünseler de hiç yaşanmamışlardır.

Travmaya, travma tedavisine ve travmatize olmuş kişinin iyileşme beklentisine dair yanlış bilgilendirme meselesi aşırı derecede şaşırtıcıdır. Travma konusunda uzmanlaşmış birçok profesyonel bile bu yanlış bilgilendirmeyi ayırt edemiyor. Söz konusu yanlış bilgilendirmenin insanı anksiyeteye ve daha fazla ıstırap çekmeye yöneltmesi ise bu olgunun kaçınılmaz bir sonucu haline geliyor.

Travmatize Olmuş Bir İnsanın Gerçekleri

Hepimiz söze döküldüğünde anlam kaybına uğrayan deneyimler yaşamışızdır. Böyle bir şeyi ifade etmek için de genellikle "orada olman gerekirdi" cümle kalıbını kullanırız. Travma da böyle deneyimlerden biridir. Sözcüklerin gücü travma yaşamış bir insanın acısını tam olarak ifade etmeye yetmez. Böyle bir acı tanımlanamayacak kadar yoğundur.

Travma yaşamış birçok insan başka bir insanoğluyla paylaşılması mümkün olmayan bir kişisel cehennemde yaşamakta olduğunu söyler. Bu ifade tamamıyla doğru olmasa da, bu algıya sebep olan unsurların var oldukları tamamıyla doğrudur. Ciddi derecede travmatize olmuş kişiler en çok mücadele ettikleri meseleleri şöyle dile getiriyorlar: "Korkmadığım tek bir şey bile yok. Sabahları yataktan kalkmaya korkuyorum. Evimden dışarıya çıkıp yürümeye korkuyorum. Ölümden fazlasıyla çok korkuyorum... Bir gün öleceğimden değil, birkaç dakika sonra öleceğimden korkuyorum. Öfkeden korkuyorum... Hem kendi öfkemden, hem de başkalarının öfkesinden korkuyorum; ortada herhangi bir öfke yokken bile bundan korkuyorum. Reddedilmekten ve/veya terk edilmekten korkuyorum. Başarıdan ve başarısızlıktan korkuyorum. Göğsümde ağrı hissediyorum, ayrıca her gün kollarımın ve bacaklarımın karıncalandığını ve uyuştuğunu da hissediyorum. Neredeyse her gün regl ağrısıyla ilgili kramplara benzer kramplardan yoğun ağrıya kadar değişen bir yelpazede çeşitlilik gösteren kramplara maruz kalıyorum. Yaşamımın çoğu gerçekten acı içinde geçiyor. Artık dayanamayacağımı hissediyorum. Baş ağrılarım var. Sürekli sinirliyim. Nefes daralması, taşikardi, yönsüzlük ve panik bana sıkıntı veriyor. Sürekli üşüyorum ve ağzım kuruyor. Yutkunmakta güçlük çekiyorum. Enerjim ve motivasyonum yok ve yaptığım bir işi bitirdiğimde tatmin duygusu yaşamıyorum. Bunalıyorum, kafam karışık, zihin bulanıklığı yaşıyorum ve her zaman çaresiz ve umutsuzum. Kontrol edemediğim öfke patlamalarım ve depresyonum var".

Hayata Sarıl

Seni inciten bir şey olduğunda, gizle onu kimse görmesin.
Michael Martin Murphy, "Cowboy Logic".

Travmayla ilintili semptom ve duygular aşırı uçlarda olabildikleri için, çoğumuz (ve yakınlarımız) bu yoğun tepkilerden

ürkerek bunları bastırma girişiminde bulunuruz. Ne yazık ki bu karşılıklı inkar bizi iyileşmekten alıkoyar. İçinde yaşamakta olduğumuz kültürde, travmatize olmuş kişilerin deneyimlerine ve duygusal hassasiyetlerine karşı bir hoşgörü eksikliği var. Duygusal olgularla çalışmaya da çok az zaman ayrılmakta. Ezici ve yıkıcı bir olayın ardından fazla çabuk uyum sağlamamız gerektiği konusunda rutinleşmiş bir baskıya maruz kalıyoruz.

İnkar kültürümüzde o kadar yaygın ki, artık "cliché" (klişe) haline gelmiş durumda. Şu cümleleri ne kadar sık duymuş olabileceğinizi hiç düşündünüz mü? "Topla kendini, geçti artık. Bunu unutman gerek. Sık dişini. Şimdi hayata sarılma zamanı."

Kimler Travmatize Olmuştur?

Tehlike ve tehditle karşı karşıya kaldığımızda gereken tepkiyi verebilmemiz bir dizi farklı unsura bağlı:

Olayın kendisi. Ne derece tehdit edicidir? Ne kadar uzun sürmüştür? Hangi sıklıkta meydana gelmiştir? Yoğun ve sürekli tekrarlayan tehdit edici olaylar en zorlayıcı olanlardır. Tekrar tekrar meydana gelen ve insanın yaşamını ciddi derecede tehdit eden kazalar da aynı derecede zorlayıcı olabiliyorlar. Savaş ve çocuk tacizleri en yaygın görülen ve kişinin hayatta kalma kaynaklarını aşarak travma yaratan olay örneklerinden ikisidir.

Travmaya neden olan olay sırasında kişinin sürdürmekte olduğu yaşam biçimi. Ailemizden ya da arkadaşlarımızdan destek alabilmemiz (ya da alamamamız) bizi fazlasıyla önemli derecede etkiler. Ayrıca, sağlık açısından zayıf olmak, sürekli stres altında olmak, yorgunluk ve beslenme yetersizliği de etkili olur.

Kişinin fiziksel özellikleri. Bazı insanlar stres yaratan olaylara karşı yapısal olarak (genetik açıdan) diğer insanlara göre daha dayanıklı olurlar. Bazı durumlarda güçlü, hızlı

ve zinde olmak da önemli olabilir. Kişinin yaşı ve fizyolojik gelişim düzeyi ile esnekliği daha bile önemli sayılabilir. Soğuk bir odada yalnız başına bekletilmek bir bebek için tümüyle boğucu olabilirken yeni yeni ayaklanmaya başlayan bir minik için ürkütücü, on yaşında bir çocuk için sıkıntı verici olup, bir ergen ya da bir yetişkin için sadece orta derecede rahatsız edici bir durum olabilir.

Kişinin önceden kazanmış olduğu beceriler. Bebek ve çocuklar ya da tehdit unsuru olan bir durumla başa çıkma becerisi veya deneyimi olmayanlar travmatize olmaya daha eğilimlidirler. Örneğin, bu durumda kalan bir genç ya da yetişkin soğuğa ve yalnız kalmaya daha rahat hoşgörü gösterebilmekle kalmaz durumdan şikayet edebilir, bir ısıtıcı isteyebilir, odadan çıkmayı deneyebilir, bir kazak giyebilir ya da kollarını ovuşturarak ısınmaya çalışabilir. Daha küçük çocuklar ya da bebekler için ise bu olasılıklar gittikçe azalarak değişiklik gösterir. Bu olgudan dolayı travmatik reaksiyonlar genellikle erken çocukluk dönemine denk düşerler. Travmatik reaksiyonun, ilgili olayın diğer insanlar tarafından nasıl görüldüğüne bakılmaksızın geçerli olduğunu unutmamak önemlidir.

Kişinin tehlikeyi karşılama konusunda kendi kapasitesini nasıl algılamakta olduğu. Bazı insanlar kendilerini, tehlikelere karşı kendi kendilerini koruyabilecek kadar güçlü hissederken bazıları böyle hissetmezler. Bu kendine-güven algısı belirleyici bir önem taşır ve tehlikeli durumlarla başa çıkarken kaynaklarımıza ulaşıp ulaşamayacağımıza da pek fazla bağlı değildir. Söz konusu kaynaklar içsel ya da çevresel olabilirler.

Çevresel kaynaklar. Çevremizin bize potansiyel güvence olarak sağlamakta olduğu (yükseklere uzanan sağlam bir ağaç, kayalar, dar bir oyuk, iyi bir sığınak, silah, yardımsever bir arkadaş gibi) unsurlardır; eğer gelişimsel sürecimizin bu unsurlardan faydalanabilmemize izin veren bir düzeyindeysek, bunlar içsel donanımlılık algısına katkıda bulunurlar. Bir çocuk için çevresel kaynak, suiistimal etmek yerine ona

saygılı davranan bir yetişkinin varlığı ya da taciz edilmediği güvenli bir mekan olabilir. Dışsal kaynak (özellikle çocuklar söz konusu olduğunda) çok çeşitli biçimlerde örneklenebilir – bir hayvan, bir ağaç, sahip olunan bir oyuncak ya da hatta bir melek bile olabilir.

İçsel kaynaklar. Bir insanın deneyimlemekte olduğu benlik algısı bir dizi karmaşık içsel kaynaktan etkilenmektedir. Bu kaynaklar psikolojik tutum ve deneyimleri içeriyor olmakla birlikte, bundan daha bile önemli olan, organizmanın derinliklerinde yerleşik olan ve içsel eylem planı olarak bilinen içgüdüsel tepkilerdir. İnsanoğlu dahil olmak üzere bütün hayvanlar hayatta kalma şanslarını artırmak için bu içgüdüsel çözümlerden faydalanırlar. Bu çözümler, (yemek yemek, dinlenmek, üremek ve savunma gibi) temel biyolojik tepkilerimizin tamamını yöneten önceden ayarlanmış standart programlar gibidirler. Sağlıklı bir insanın sinir sistemi, yaşamsal bir tehdit algıladığında bu doğal savunma eylem planlarını ortaya koyar. Örneğin, kolunuz sizi, size doğru gelmekte olduğunu (bilinç düzeyinde) fark etmediğiniz bir toptan korumak üzere birden yukarı kalkar ya da ağaçtan aşağıya doğru sarkan bir daldan korunmak üzere saniyenin yarısı kadar kısa süre içinde eğiliverirsiniz. Doğuştan gelen içsel hareket planı savaş ya da kaç tepkilerini de içermektedir.

Daha kapsamlı bir örnek vermek gerekirse bir hanımdan dinlemiş olduğum şu öyküyü anlatabilirim: Bu hanım caddenin karşısından kendisine doğru gelen iki adamı gördüğünde karanlıkta evine doğru yürümekteymiş. Hallerinde bir tuhaflık olduğunu fark ettiğinden olsa gerek tedirginleşerek alarm durumuna geçmiş. Yaklaşan iki adamdan biri karşıya geçerek ona doğru gelmeye başlarken diğeri bir daire çizerek arkasına geçmiş. Böylece kadının biraz önce şüphe duymakta haklı olduğu ortaya çıkmış – tehlikeli bir durum söz konusuymuş. Kalbi hızlanmış, kendisini daha da tetikte hissetmeye başlamış ve zihni olabilecek en iyi çözümü bulabilmek için yabani bir arayış içine girmiş. Bağırmalı mı? Koşmalı mı? Nereye doğru

koşmalı? Ne diye bağırmalı? Bir sürü seçenek zihninin içinde çılgınca bir hızla dönüp dolaşıyormuş. O kadar çok seçenek varmış ki içlerinden birini seçmek mümkün değilmiş üstelik bunları değerlendirecek zamanı da yokmuş. İçgüdüleri birden güçlü bir şekilde devreye girmiş. Ne yapacağına bilinçli bir şekilde karar vermeksizin, kararlı ve hızlı adımlarla caddenin karşısından açı yaparak kendisine doğru gelmekte olan adama doğru yürümeye başladığını fark etmiş. Onun bu gözüpek davranışının iki adamı afallattığı açıkça görülüyormuş. Böylece adamlardan biri diğer yöne saparak stratejik pozisyonunu kaybederken, arkasına geçmeye çalışan diğeri de caddenin gölgeleri arasına karışarak gözden kaybolmuş. Adamlar şaşkına döndüklerinden kadın artık güvendeymiş.

Örnekteki bu hanım içgüdülerine güvenme becerisi sayesinde travmatize olmaktan kurtulmakta. Başlangıçta yaşamış olduğu şaşkınlığa rağmen, doğuştan içsel olarak sahip olduğu savunma eylem planlarından birine uyarak saldırıyı başarıyla savuşturuyor.

Benzer bir yaklaşım, Elizabeth Thomas'ın "The Hidden Life of Dogs" (Köpeklerin Gizli Yaşamı) adlı o güzel kitabında anlatılan iki yaşındaki Sibirya Kurdu Misha'nın davranışlarında da görülmekte. Misha gece gezmelerinden birinde büyük ve hiddetli bir Saint Bernard'la karşılaşır ve otoyolla bu büyük köpek arasında sıkışır kalır: "... ilk birkaç saniye boyunca Misha için işler kötü gidiyor gibiydi ama sonra parlak zekasıyla sorunu çözdü. Başını dik tutup, kuyruğunu ise tıpkı bir özgüven bayrağı gibi hafifçe yukarı kaldırarak Saint Bernard'a doğru zıplayarak kazandığı zaferin haklı gururuyla yürüyüp gitti." Hem karanlık sokakta yürüyen kadın hem de Misha, karşı karşıya kaldıkları soruna dair başarılı çözüme, sahip oldukları içgüdüsel eylem planları aracılığıyla ulaştılar.

Başarı ya da başarısızlık tarihi. Bu içgüdüsel eylem planlarını kullanıp kullanamamamız büyük ölçüde benzer durumlarda geçmişte göstermiş olduğumuz başarıya ya da başarısızlığa bağlı.

Travmanın Nedenleri

Kariyerim boyunca gözlemlediğim bir şey olan, travma kaynağı olaylara ve travmaya verilen reaksiyonlara dair o geniş çeşitlilik beni her zaman hayrete düşürmüştür. Örneğin, çocuklukta geçirilen ve önemli olmakla birlikte zararsız görünen ameliyatların kişilerin hafızalarına kazınma şekli de bunlardan biri. Bir danışanım dört yaşındayken başından geçen bir deneyimi şöyle anlatmakta:

"Beni yüksek beyaz bir masaya bağlamaya çalışan maskeli devlerle mücadele ediyordum. Gözlerimin içine dolan soğuk ve haşin ışığın arasında bir siluetin elinde siyah bir maskeyle bana iyice yaklaştığını fark ettim. Maske iğrenç kokuyordu ve beni boğarak öldürecek gibiydi, maskenin yüzüme zorla bastırılmasını engellemek için mücadele etmeyi sürdürdüm. Bağırmak ve başımı çevirmek için çaresizlik içinde çırpınırken beni sersemleten kara bir tünelin içine düşerek korkunç halüsinasyonlar görmeye başladım. Yeşile çalan gri bir odada uyandığımda ise mahvolmuş bir haldeydim. İyi olduğumu gösterdiği düşünülen o aşırı kötü boğaz ağrısı dışında her şey berbattı. Ben iyi değildim. Düpedüz terk edilmiş ve tümüyle ihanete uğramıştım. Bana söylenen tek şey en sevdiğim dondurmadan yiyebileceğim ve kısa süre sonra ebeveynlerimin yanıma gelebilecekleriydi. Ameliyattan sonra tepki verebileceğim güvenli ve makul bir dünyanın varlığına dair inancımı yitirmiştim. Aciz bir utanç duygusu beni istila etmişti ve kötü biri olduğuma inanmaya başlamıştım. [Rasyonel zihin böyle bir cezayı hak etmek için kötü bir şey yapmış olması gerektiğine inanır]. İnsanı tüketen bu deneyimden sonra yıllarca akşamları yatağa girmekten korktum ve birden uykudan uyandığım geceler de oldu. Nefes almaya çalışıyor, ağlamaktan utanarak dehşet içinde tek başıma yatıyor ve boğularak ölmekten korkuyordum.

Altı ya da yedi yaşıma geldiğimde aile içindeki gerginlik

ve okul baskısı semptomlarımı ağırlaştırdı. Bir çocuk psikiyatrına gönderildim. Psikiyatrın en çok ilgilendiği konu benim uyuyabilmek için, kabarık, kirli beyaz tüyleri olan bir oyuncak köpeği yanımda tutmaya ihtiyaç duymam oldu. Anksiyetemin ve aşırı utangaçlığımın sebebi ise belirsizliğini korumaya devam etti. Doktorun yaklaşımı beni daha da korkutmuştu çünkü bana böyle bir oyuncak arkadaşın yetişkin olduğumda başıma açabileceği dertlerden söz etmişti. Bu açıdan terapinin "işe yaradığını" söylemeliyim (oyuncak köpeğimi çöpe attım). Ancak semptomlarım etkilerini sürdürmeye devam ediyorlardı ayrıca ek olarak kronik anksiyete atakları, sık sık etkili olan karın ağrıları ve başka 'psikosomatik' sorunlar da geliştirmiştim. Bütün bunlar üniversite yıllarına kadar sürdü."

Birçok olay kişinin deneyimlerine bağlı olarak hayatın daha sonraki dönemlerinde ortaya çıkabilecek travmatik reaksiyonlara neden olabiliyor. Travma yaratmada öncü olabilecek en yaygın görülen olaylar ise şöyle sıralanabilir:

- Cenin travması (rahim-içi)
- Doğum travması
- Ebeveyn ya da yakın akraba kaybına bağlı travma
- Hastalık, yüksek ateş ve kaza sonucu zehirlenme
- Düşmeler ve kazalar dahil olmak üzere fiziksel yaralanmalar
- Terk edilme ve dövülmeler dahil cinsel, fiziksel ve duygusal suistimal
- Şiddete şahit olmak
- Deprem, yangın ve sel gibi doğal afetler
- Bazı tıbbi ve diş hekimliğine dair uygulamalar
- Ameliyatlar, özellikle de eter kullanılarak yapılan bademcik ameliyatları; kulak problemleri ve "göz tembelliği" denilen sorunla ilgili operasyonlar
- Anestezi

- Uzun süre hareketsiz bırakılmak; küçük çocukların bacaklarının ya da gövdelerinin (örneğin ayak burkulması, skolyoz gibi) çeşitli nedenlerle alçıya alınması ya da bandajlarla sabitlenmesi.

Hastaneye yatmanın ve tıbbi uygulamalara maruz kalmanın travma yaratabileceği fikri birçok insana şaşırtıcı gelir. Oysa uzun süre hareketsiz kalmak zorunda kalmanın, hastane tecrübelerinin ve özellikle ameliyatların travmatik etkileri genellikle uzun süreli ve ağır oluyor. Kişi operasyonun gerekli olduğunu biliyor olsa bile ve doktor eti, kasları ve kemikleri keserken bilinci açık olmasa bile, bu olay beden tarafından hayatı tehdit eden bir uygulama olarak kayıt altına alınır. "Hücre hafızası" düzeyinde beden kendisini ölüm tehlikesiyle karşı karşıya getiren bir yaralanmaya maruz kaldığını algılar. Biz entelektüel olarak ameliyatın yararına inanıyor olabiliriz ama ilkel düzeyde bedenlerimiz buna inanmaz. Travma söz konusu olduğunda, içgüdüsel sinir sistemimizin taşıdığı ağırlık artar – çok daha fazla yük biner. Bu biyolojik olgu ameliyatların sık sık travma sonrası reaksiyon üretiyor oluşlarının birincil nedenidir.

"Reader's Digest" dergisinin Temmuz 1993 sayısında yayınlanan "Her Şey Yolunda Değil" adlı "sıradan" bir öyküde bir baba oğlu Robbie'nin "küçük" diz ameliyatını şöyle anlatmakta:

> "Doktor bana her şeyin yolunda olduğunu söylemişti. Oğlumun dizi iyiydi ama ilaçlardan kaynaklanan kabuslarla uyanan ve hastane yatağında çırpınmakta olan oğlum için her şey yolunda değildi – hayatı boyunca hiç kimseyi incitmemiş olan o tatlı çocuk, maruz kaldığı anestezinin sisleri arasında yabani hayvanların bakışlarına benzeyen bakışlarla etrafa bakıp hemşireye vurmuş ve "yaşıyor muyum?" diye bağırarak beni kollarını tutmaya yöneltip kim olduğumu bilmeden gözlerini gözlerime dikmişti.

Oğlum eve götürüldükten sonra da korkusu sürdü. Aralıklı olarak uyuyup uyanıyordu. Uyandığında kusmaya çalışıyordu ve ben [baba] ona faydalı bir şeyler yapabilmek için çıldırıyordum. Sonunda Amerika Birleşik Devletleri varoşlarında yaşayan herkesin yaptığını yaptım ve ona bir oyuncak aldım – böylece kendimi daha iyi hissettim."

Geniş travmatik olaylar yelpazesinde varlık gösteren birçok olaydan sonra çocuklarında meydana gelen önemli (ve örtük) davranış değişikliklerini anlayamadıkları için çaresizlik duyguları hissetmeye mahkum olan milyonlarca ebeveyn var.

Aslında hayata dair her şey birbiriyle ilintilidir. Tüm insanlar içinden kaçıp kurtulmanın mümkün olmadığı bir karşılıklılık ağına, kaderin tek bir esvap halinde örmüş olduğu bir ağa kaçmış bulunuyorlar. Birini doğrudan etkileyen herhangi bir şey geri kalanları da dolaylı olarak etkilemekte. Siz olmanız gereken kişi olana kadar ben olmam gereken kişi olamam ve ben olmam gerekeni olana kadar da sizin olmanız gerekeni olmanız mümkün değildir. İşte hakikatin iç içe geçmiş yapısı budur.

Rahip Martin Luther King, Jr.

5
İyileşme ve Toplum

İyileşmeye Dair Şamanik Yaklaşımlar

Kayıtlı tarih boyunca ve dilden dile dolaşan söylencelere göre, kişilerin ve toplumların dengesi ve sağlıkları bozulduğunda bunun iyileşmesine ve yeniden dengeye kavuşmasına yardımcı olmak şamanın ya da kabile şifacısının görevidir. Travmanın yıpratıcı etkilerini belirlemeye ve anlamaya çalışmaya yoğunlaşan Batı tıbbının aksine, şamanik kültürler bu yaraların varlıklarını çok uzun süreden beri kabul etmişlerdi. Şamanik kültürler hastalık ve travmayı sadece bireylerin ya da semptom gösteren bireylerin değil, toplumun tamamının sorunu olarak görürler. Sonuç olarak bu toplumların insanları hem kendileri hem de toplumları için iyileşmek isterler. Bugün toplumumuzda travmayı dönüştürmek için bu yaklaşıma dair özel bazı uygulamalardan faydalanılmakta. Bu kabul, hepimizin travmamızı iyileşmek için şamanik yardım aramamız

gerektiği anlamına gelmemekle birlikte şamanların travmatik reaksiyonlara karşı yaklaşımlarını öğrenmenin bize değerli birtakım katkılarda bulunabileceğini ifade ediyor.

Çağlar boyu şifacılar tarafından kullanılan yöntemler çok çeşitli ve karmaşıktır. Ancak bu farklı ritüel ve inançların paylaştıkları ortak bir travma anlayışı da yok değil. İnsanlar aşırı bunaldıklarında "ruhları" bedenlerinden ayrılabilir. Mircea Eliade'e[5] (kendisi şamanik uygulamalar konusunda önemli bir bilim insanıdır) göre, şaman şifacılar tarafından ortaya konulan "ruha tecavüz edilmesi" olgusu en yaygın ve en çok hasar yaratan hastalık nedenidir. Ruhlarının önemli yanlarını kaybeden insanlar ruhsal erteleme hallerinde kaybolurlar. Şamanik bakış açısına göre hastalık "ruhsal zindan" içinde sıkışıp kalmış olmaktır.

Medeniyet öncesi çağlardan beri çeşitli kültürlerden şaman şifacılar "kayıp ruhun" bedendeki yerine geri dönmesini teşvik edecek şartları ortaya koymayı sağlayan düzenlemeyi yapmayı başarmışlardır. Bu "ilkel" denilen şifacılar renkli ritüeller aracılığıyla hastalarının sahip oldukları kuvvetli içsel iyileşme güçlerine katalizör olurlar. Davullar, şarkılar ve danslarla oluşturulan atmosfer ve trans hali aracılığıyla topluluk tarafından verilen destek de iyileşmenin meydana gelmesi için gerekli ortamı sağlar. İşlem genellikle birkaç gün sürer ve bitkisel ya da benzer farmakolojik bir takım katalizörlerin alınarak sürecin hızlandırılmasını gerektirebilir. Seremoniler değişse bile, iyileşmeden faydalanan kişi neredeyse her zaman olayın sonuçlanmasına yakın titrer ve sarsılır. Bu fenomen, ilgili enerjiyi serbest bırakırken hayvanlarda meydana gelenin aynısıdır. Yirmi beş yıl önce o gün ofisimde Nancy'nin başına gelen de aynı şeydi.

Bizler o ilkel insanlardan farklı kültürlere sahip olsak da günümüzün travma geçiren insanları söz konusu deneyimlerini anlatırken benzer bir dil kullanmaktalar. "Babam bana

5 Şamanizm, Princeton Üniversitesi Yayınları, 2. Baskı 1974

tecavüz ederek ruhumu çaldı" ifadesi çocukken cinsel tacize uğrayan bir insanın başına gelen yıkıcı kaybı tanımlayan tipik bir cümledir. Tıbbi işlemler ve operasyonlar sonrasında hissettikleri şeyleri paylaşanlar da bu kayıp ve kopukluk duygusundan bahsederler. Birçok kadının "jinekolojik muayene sırasında ruhum ve bedenim taciz ediliyormuş gibi hissediyorum" benzeri cümleler kurduklarını duydum. Genel anestezi kullanılarak yapılan ameliyatlardan sonra insanların aylar ya da yıllar boyu ruhlarıyla bedenleri arasında kopukluk hissetmeleri de çok sık rastlanan bir olgu. Küçük gibi görünen kazalar, düşmeler ve derin ihanet ve terk edilmelerde de aynı sonuçlar ortaya çıkabiliyor. Bunu ifade edecek sözcük dağarcığına sahip olmasak bile, birçoğumuz bu travmatik yaralanmayı ruhsal düzeyde hissederiz. Rod Steiger, Oprah Winfrey'e vermiş olduğu etkileyici röportajda on yıllarca süren depresyonunun geçirmiş olduğu bir ameliyattan sonra başladığını anlatmıştı: yavaş yavaş bedenime... kalbime, özüme ve ruhuma nüfuz eden kaygan, sarı ve jölemsi bir sise kapılmaya başladım... Beni teslim alarak hayatımı benden çaldı."

Şaman tıbbında hastalık ruhun başıboş kalmasına, çalınmasına ya da bir diğer deyişle yerinden olmasına atfedildiğinden, tedaviler, ruhu yakalama ya da "hastanın bedenindeki yerine geri dönmeye mecbur etme" girişimleridir. Eliade'e göre sadece şaman ruhları "görüp" dualar aracılığıyla ruhları kurtarabilir. "Ruhun kaçtığını bilen ve trans halinde ona erişip bedenine geri dönmesini sağlayabilen bir tek odur". Eliade tarafından anlatılan neredeyse bütün "ruhsal ele geçirmelerde", şamanlar hastalarını onların ruhlarına aracılık ederek iyileştirirler. Eliade kitabında hastaya bir çocuğun ruhunu geri çağırmakta olan bir Toleut şamanının yerine getirmekte olduğu bir ritüeli şöyle tasvir ediyor: "Ülkene, halkına geri dön... Geri gel Yurt'a, parlak ateşin başına!... Geri gel babana ... annenin yanına..."

Bu yalın şiirsel ifade travmayı iyileştirmeye dair can alıcı bir parametreyi gayet iyi yansıtıyor. Arkadaşların, akrabaların ya da aile fertlerinin hoşgörülü kabul ve destekleri ruhun

travmatize olmuş bedene dönmeye ikna olması için gerekli bir unsur. Bu olgu genellikle kalabalık gruplarla birlikte yapılan bir kutlamayla törenselleştirilip deneyimlenmekte. Şamanizm karşılıklı derin bağlılığın, desteğin ve toplumsal bağın travmayı iyileştirmek için gerekli birer ihtiyaç olduğunun önemini taktir eder. Her birimiz bizde travma yaratan yaralarımızı iyileştirme konusunda sorumluluk almalıyız. Bunu kendimiz, ailemiz ve daha geniş ölçekte toplumumuz için yapmalıyız. Birbirimizle bağlantı kurmaya ihtiyacımız olduğu bilgisiyle, söz konusu iyileşme sürecinde ait olduğumuz toplulukların desteğine başvurmalıyız.

Hekimler ve akıl sağlığı üzerine çalışan uzmanlar günümüzde artık ruhu vatanına geri getirmekten bahsetmiyor olsalar da yaptıkları iş pek de farklı değil – çünkü travmayla parçalanmış organizmaları bir araya getirerek bütünlük sağlamaya çalışıyorlar. Şamanizme dair bağlam ve prosedürler travmayı, topluluğun önünde kayıp ruhla bedeni birleştirerek tedavi ediyorlar. Bu yaklaşım teknolojik bakış açısına yabancı. Ancak görünüşe göre, konvansiyonel Batı yaklaşımlarının başarısız olduğu yerlerde bu uygulamalar başarı sergilemekteler. Bana sorarsanız, ben şaman uygulamalarının belli başlı yanlarını geçerli buluyorum. Travma söz konusu olduğunda bu gelenekçi insanların kendi tıplarını uygulayış biçimlerinden öğrenecek çok şeyimiz olduğu görülüyor. 1994 Los Angeles depreminden sonra birlikte çadırlarda kalan, hep beraber yiyip içen ve oyun oynayan aileler (genellikle Üçüncü Dünya Ülkelerinden olan bu insanlar) yaşanan felaketin birçok orta sınıf aileden daha iyi üstesinden gelebildiler. Tek başlarına kalan aileler – takıntılı bir şekilde defalarca felaketin çeşitli tekrar gösterimlerini seyredenler, "asıl büyük depremin yaklaşmakta olduğunu iddia eden jeologların anlattıklarını dinleyenler – ise, travmadan topluluk halinde birbirlerini destekleyenlerden çok daha fazla etkilendiler.

Los Angeles'da yaşamakta olan birçok meslektaşım bana bahçelerindeki süs havuzunda bulunan Japon balıklarının

(büyük kırmızı balıkların) depremden birkaç saat önce sıkışık gruplar halinde bir araya toplandıklarından bahsetti. Balıklar olay geçip bittikten sonra birkaç saat daha böyle kalmışlar. Benzer bir hikayeyi de San Diego Wildlife Parkında danışmanlık yapan bir etolojist olan Nancy Harvey'den dinlemiştim. Nancy'e antilop bölgesinin hemen yanında meydana gelen Güney Kaliforniya yangınından sonra hayvanların travma benzeri semptomlar gösterip göstermediklerini sorduğumda Nancy bana bu hayvanların böyle belirtiler sergilemediklerini söyledi. İmpalalar ve diğer antilop grupları ilginç bir davranış sergileyerek, çitlerden uzakta gruplar oluşturarak yangın söndürülene kadar bir arada kalmışlar.

Somatik Deneyimleme®

Şamanik yaklaşımın geçerli olduğunu kabul ediyor ve farklı kültürlerden çeşitli şamanlarla çalışmış olmam sebebiyle onlardan öğrendiklerimden dolayı şükran duyuyor olmakla birlikte, bu kitapta sunulan "Somatik Deneyimleme" şamanik bir uygulama değil. Arada çok önemli bir fark var, ben her birimizin kendimizi iyileştirme konusunda şamanların varsaydığından daha geniş bir kapasiteye sahip olduğumuza inanıyorum. Arkadaş ve akrabalarımızın desteğiyle iyileşme yolculuğumuzda güçlü bir kaynağa sahip oluyoruz.

Kitabın bu bölümü, hem kendi travmalarınızı hem de başkalarının travmalarını iyileştirmenize yardımcı olmak üzere tasarlanan egzersizler içeriyor. Sürece rehberlik etmek üzere eğitimli bir uzmanın size yardımcı olmasının faydalı olacağı da aşikar, özellikle travma erken yaşlarda meydana geldiyse ya da taciz ve/veya ihanet söz konusuysa. Yine de profesyonel destek almadan bile bu egzersizler, tek başına, çift halinde ya da bir grup insanla birlikte yapıldıklarında fazlasıyla etkili olabiliyorlar. Bir uyarı: Bu egzersizleri uygulamak travma semptomlarını aktive edebilir. Eğer bunaldığınızı ya da sıkışıp

kaldığınızı, tıkandığınızı hissederseniz lütfen derhal profesyonel yardım alın.

Şamanik yaklaşımda şifacılar ruhu bedene geri dönmeye davet ederler. Somatik Deneyimleme'de ise, öz benliğinizin kayıp ya da bölünmüş parçalarını yeniden bütünleştirerek kendi iyileşmenizi kendiniz başlatırsınız. Bu görevi tamamlamak için ise yeniden tam ve bütün olmayı güçlü bir biçimde arzulamanız gerekiyor. Bu arzu, ruhunuzun bedeninize yeniden demir atıp, bağlanması için çıpa görevi yapar. İyileşme ise deneyimleriniz sırasında donan (ve semptomlar halinde kendini gösteren) yanlarınızın yavaş yavaş çözülmeleri ve travmaya hizmet eden görevlerini bırakmalarıyla meydana gelir. Buzlarınız çözüldüğünde de daha akışkan ve fonksiyonel olabilirsiniz.

İyileşme İhtiyacını Kabul Etmek

Travmayı iyileştirmek için ritüellerden ve şamanlardan faydalanan kültürler ilkel ve batıl görünebilirler ancak önemli bir avantajları vardır – soruna doğrudan hitap ederler. Bu kültürlerin insanları aralarından biri bunaldığında o kişinin iyileşmeye ihtiyacı olduğunu kesin ve net bilirler. Bizimki dahil olmak üzere modern kültürlerin çoğunda ise, egemen tutumun kurbanı olmaya katlanmaya dayanıklılık deniyor ve semptomlarımızın ciddiyetine aldırış etmeden bu yükü taşıyabilmek bir çeşit kahramanlık sayılıyor. Büyük bir çoğunluğumuz bu sosyal geleneği sorgusuz sualsiz kabul ediyoruz. Neokorteksimizden aldığımız gücü, mantıksallaştırma yeteneğimizi kullanarak, kişinin ciddi bir tehdidin üstesinden gelmiş olduğu, hatta bir savaşı bile "sıyrıksız atlattığı" izlenimi vermekte zorlanmayız ve çoğumuzun yaptığı şey de tam olarak budur. Daha çok diğerlerinin hayranlığını kazanmak için "soğukkanlı görünmeye" çalışırız – sanki hiçbir şey olmamış gibi davranan birer kahraman gibi dolaşırız.

Bizi süper-insan olmaya teşvik eden bu sosyal adetler insana ve topluma çok büyük haksızlık ederler. Eğer nispeten nazik dürtülere baş eğmeden hayatta ilerlemeye girişirsek, üzücü deneyimlere geri döndürülürüz ve güç gösterimiz illüzyon olmaktan ileri gidemez. Aradan geçen zamanda da travmanın etkileri gittikçe büyüyerek daha ciddi bir hal alır ve sağlamlaşarak kronikleşirler. Sinir sistemimizde donmuş halde saklanan yarım kalmış tepkiler ise zorla uyandırıldıklarında patlamak üzere programlanmış birer saatli bombaya benzerler. İnsanoğlu bu gücü boşaltmak için uygun araç gereci ve desteği bulana kadar bizler açıklanamayan öfke patlamaları yaşamaya devam ederiz. Gerçek kahramanlık yaşanan deneyimleri bastırıp inkar etmek değil, onları açıkça kabullenecek cesarete sahip olmaktır.

Haydi Başlayalım – Ruhu Bedene Geri Çağırıyoruz

Beden ve ruh arasındaki kopukluk travmanın en önemli etkilerinden biridir. Travmanın ardından yaşanan kopukluk ve hissizliğin en yaygın fiziksel göstergelerinden biri cildin hassasiyetini kaybetmesidir. Duyuları iyileştirmeye başlamak için aşağıda verilen farkındalık egzersizi tüm onarım süreci boyunca faydalı olacaktır. Titreşimli bir duş başlığı için yapacağınız 15 ile 40 Dolar arası bir harcama kesinlikle parasını çıkaracaktır.

Egzersiz

Her gün 10 dakika kadar yumuşak, titreşimli bir duş başlığı kullanarak duş alın: Suyun sıcaklığını hafif serin ya da ılık olacak şekilde ayarlayın ve bu titreşimli duş başlığını tüm bedeninizde gezdirin. Tüm farkındalığınızı bedeninizin söz konusu ritmik uyarımın odaklanmakta olduğu bölgesine yöneltin. Siz

duşun yerini değiştirdikçe bilincinizin de aynı bölgeye geçmesini sağlayın. Ellerinizin tersini duşun altında tutun, ardından avuç içlerinizi ve bileklerinizi, sonra yüzünüzün her iki yanını, omuzlarınızı, koltuk altlarınızı v.s. duşla ıslatın. Bedeninizin hiçbir bölgesini atlamadığınızdan emin olun: başınız, alnınız, boynunuz, göğsünüz, sırtınız, bacaklarınız, alt karın bölgeniz, kalçalarınız, ayak bilekleriniz ve ayaklarınız. Her bir bölgede hissettiklerinize dikkat edin; boşluk, hissizlik ya da acı olabilir. Bu işlemi yaparken, "bu benim başım, boynum" vs "ve sana tekrar hoş geldin diyorum" deyin. Benzer bir diğer uyandırma işlemi de vücudunuzun farklı bölgelerine yumuşak ve hassas şaplaklarla canlandırıcı bir biçimde dokunmaktır. Bu hareket de düzenli olarak tekrarlandığında zaman içinde ten hassasiyetini sağlayarak bedeninizin duyularını yeniden canlandıracaktır.

Bu kolay egzersiz ruhunuzun bedeninize geri gelmeye başlamasını sağlayacaktır. Bu, genellikle travmanın körüklenmesiyle meydana gelen bir olgu olan beden, zihin ve ruh arasındaki bölünmeyi ortadan kaldırmak için önemli bir ilk adımdır.

Ben et ve kanın akıldan daha bilge olduğuna inanıyorum. Beden bilinçdışı hayatın içimizde fokurdadığı yerdir. Yaşadığımızı böyle anlarız, ruhlarımızın derinliklerine kadar canlı olduğumuzu ve evrenin hayat dolu uç noktalarıyla bir şekilde bağlantılı olduğumuzu da böyle duyumsarız.
D.H.Lawrence

6
Travmanın Yansıması

Medusa

Bu bölümde travmanın üstesinden gelmek için gerekli genel yaklaşımı keşfetmeye başlıyoruz. Kendimizi hisseden birer insan-hayvan olarak görmeyi başarabildiğimizde, travmanın pençelerini gevşetmeye başlayabilir ve travmaya dair güçlü enerjileri dönüştürebiliriz. Onunla doğrudan yüzleşmemiş olsak bile ürkütücü pençelerinin arasında kapana kısılmış olduğumuzu hissedebiliriz. Çinlilerin parmak kapanı oyunundaki gibi, önce yavaşça travmanın içine doğru kaymalı ve sonra yavaş yavaş kendimizi dışarıya doğru çekmeliyiz.

Medusa mitinde anlatıldığı üzere, dosdoğru bu tanrıçanın gözlerinin içine bakan, aniden taş kesilir. Travma konusunda da durum budur. Eğer travmayla bodoslamadan karşı karşıya gelmeye girişirsek, o ana kadar bize yaptığını yapmayı sürdürür – bizi korkunun içinde dondurarak hareketsiz kılmaya devam eder. Perseus, Medusa'yı ele geçirmeye gitmeden önce Athena tarafından bu Gorgon'un gözünün içine bakmaması gerektiği konusunda uyarılır. Tanrıça'nın bu gücünü dikkate alan Perseus, kalkanını kullanarak Medusa'nın görüntüsünü

ona geri yansıtır ve nihayet başını kesmeyi başarır. İşte bunun gibi travmanın hakkından gelmek için gereken çözüm onunla doğrudan karşı karşıya kalmakta değil, içgüdüsel tepkilerimize akseden yansıması üzerinde çalışmaktadır. Travma insanı o kadar çok kilitler ki, travmatize olmuş kişiler takıntılı bir şekilde travmaya odaklanmaktan kendilerini alamazlar. Böyle olduğunda ne yazık ki yenik düştükleri durum onları tekrar tekrar mağlup etmeye devam eder. Bedensel duyumsamalarımız travmayı nerede yaşadığımızı yansıtan ve bizi içgüdüsel kaynaklarımıza götürmek üzere hizmet veren birer rehber olabilirler. Bu kaynaklar bize yırtıcı hayvanlardan ve diğer saldırgan düşmanlardan korunma gücü veriyor. Hepimiz bu içgüdüsel kaynaklara sahibiz. Bu kaynaklarımıza ulaşmayı öğrendikten sonra artık travmalarımızı yansıtıp iyileştirmek için kendi kalkanlarımızı yaratabiliriz.

Rüyalarda, efsanevi öykülerde ve kadim anlatılarda, insan bedeninin ve onun içgüdüsel yapısının evrensel sembollerinden biri de attır. İlginç olan bir şey de, Medusa öldürüldüğünde bedeninden iki şeyin meydana gelmesi ve bunlardan birinin kanatlı at Pegasus diğerinin ise altın kılıçlı savaşçı Chrysaor olmasıdır. Daha uygun bir metafor bulunamazdı. Mitolojik kahramanların nihai savunma silahı olan kılıç mutlak gerçeği sembolize eder. Netlik ve zafer ifadesidir; olağan dışı zorlukların üstesinden gelindiğini ve nihai çözüme ulaşıldığını, her şeye çare bulacak kaynaklara sahip olunduğunu anlatır. At ise içgüdüsel topraklanmayı temsil ederken kanatlar hareket, yükselme ve toprağa bağlı varlığın üzerine çıkarak ilerleme imgesi oluşturur. At içgüdüleri ve bedeni temsil ettiğine göre, kanatlı atın da vücut bulma aracılığıyla meydana gelen dönüşümü ifade ettiğini söyleyebiliriz. Hem kanatlı at, hem de altın kılıç, travmatize olmuş kişilerin kendi Medusalarını yenme süreçlerinde keşfettikleri kaynakları gayet güzel anlatan birer semboldür.

İyileşme sürecine başlarken "duyusal algılardan" ya da diğer bir deyişle içsel bedensel duyumsamalardan faydalanma-

ya başlıyoruz. Bu duyumsamalar travmanın yansımalarını ya da semptomlarını bulabilmemiz için birer çıkış kapısı olarak görev yaparlar. Dikkatimizi travmaya doğrudan hücum etmeye değil de bu bedensel algılara yönlendirdiğimizde dizginlenip sınırlandırılmış olabilen enerjilerin bağlarını çözer onları serbest bırakabiliriz.

Duyusal Algı

Hislerimiz ve bedenimiz suyun içinde akan su gibidir. Duyularımızın (bedenimizin) enerjileri içinde yüzmeyi öğreniriz.

Tarthang Tulku

Perseus Medusa'yı alt etmek için kalkanını nasıl kullandıysa, travma yaşamış olan birçok insan da kendi kalkanlarını ya da "duyusal algılarını" travmanın üstesinden gelmek için kullanmakta. Duyusal algı kavramı netliği, içgüdüsel gücü ve travmayı dönüştürmek için gerekli akışkanlığı da içerir.

"Duyusal algı" terimini kitabı "Focusing"de[6] (Odaklanma) ortaya koyan Eugene Gendlin'e göre:

> "Duyusal algı" zihinsel değil, fiziksel bir deneyimdir. Fiziksel. Bir durum, kişi ya da olayla ilgili bedensel bir farkındalık. Hissettiğiniz her şeyi kapsayan ve herhangi bir konunun herhangi bir dönemini bilip kuşatan ve bunu size ayrıntılarıyla ileten içsel bir auradır.

Duyusal algı sözcüklerle tanımlanması zor bir kavramdır çünkü dil doğrusal bir süreçken duyusal algı doğrusal bir deneyim değildir.

6 - Bantam Books 1981

"Organizmayı", ilişkileri ve özellikleri büyük ölçüde bütünün içindeki fonksiyonlarıyla belirlenen birbirine bağlı ve birbirini tamamlayan elemanlardan meydana gelen karmaşık bir yapı olarak tanımlıyoruz. Dolayısıyla organizmanın bütünü bağımsız parçalarının toplamından daha fazla. Benzer şekilde duyusal algı, dağınık bilginin büyük bir kısmını birleştirerek anlam kazanmasını sağlar. Örneğin televizyonda güzel bir görüntü gördüğümüzde, görmekte olduğumuz şey piksel denilen dijital noktalar dizisidir. Bağımsız elemanlara (piksellere) odaklanmamız halinde ise göreceğimiz şey o güzel görüntü değil noktalar olurdu. Aynı şekilde sevdiğiniz bir müziği dinlerken, notalara değil, işitsel deneyimin bütününe odaklanırsınız. Dinlediğiniz şey, yaşamakta olduğunuz deneyim notaların toplamından çok daha fazladır.

Duyusal algının, üzerinden duyusal bütünlüğümüzü deneyimlemekte olduğumuz bir aracı olduğu söylenebilir. Travmayı iyileştirme sürecinde kişisel duyumlara (televizyon pikselleri ya da melodiler gibi) odaklanıyoruz. Hem yakından hem de belli bir mesafeden bakıldığında, bu duyular aynı anda hem ileriye hem de geriye doğru deneyimlenen bir gestalt (bütün) oluşturur ya da deneyimi bütünleştirirler.

Her olay kendi dualitesi içinde hem bağımsız parçaların toplamı hem de birleşik bir bütün olarak deneyimlenebilir. Duyusal algı aracılığıyla bütünlük içinde algılananlar travmanın nasıl ortadan kaldırılacağına dair bazı bilgileri açığa çıkarabilirler. İçgüdüleri travmayı iyileştirmek üzere faaliyete geçirmek için duyusal algı aracılığıyla ulaşabildiğimiz travma belirtilerini tanımlayıp kullanabilmeliyiz.

Egzersiz

Aşağıda verilmekte olan egzersiz aracılığıyla duyusal algıyı deneyimleyip anlayabileceksiniz. Bu satırları okurken bulunduğunuz yerde olabilecek en rahat pozisyona geçin.

Bedeninizin şu an sizi taşımakta olan yüzeyle temasını hissedin.

Teninizi hissedin ve giysilerinizin teninizle nasıl temas ettiklerini fark edin.

Teninizin altını hissedin – ne tür hisler var orada?

Şimdi yavaşça bu hisleri hatırlayarak düşünün: kendinizi rahat hissettiğinizi nasıl anlıyorsunuz? Hangi fiziksel hisler bu genel rahatlık duygusuna katkıda bulunmakta? Bu hislerin daha çok farkına varmak sizi daha fazla mı rahatlatıyor yoksa daha az rahat mı hissediyorsunuz? Zaman geçtikçe değişen bir şey oldu mu?

Bir süre böyle oturun ve rahat hissetmeye dair duyusal algının keyfini çıkarın.

İyi!

Bilinçli olarak bedeninizin ve duyularınızın farkına varmanız deneyimlerinizi yoğunlaştırır. Rahat olma deneyiminin, sandalyeden, koltuktan ya da üzerinde oturmakta olduğunuz yüzey neyse ondan değil, rahatlıkla ilgili duyusal algınızdan geldiğini kavramanız önemli. Herhangi bir mobilya mağazasına gittiğinizde oradaki bir koltuğun rahat olup olmadığını ancak üzerine oturup, ona dair bedensel bir his edinerek anlayabileceğinizi kavramanız pek uzun sürmez.

Duyusal algı deneyiminizi oluşturan bilginin büyük bir kısmını bir araya getirir. Bilinçli olarak farkına varmasanız bile, duyusal algı size içinde bulunduğunuz anda nerede olduğunuzu, ne hissettiğinizi söyler. Meydana gelmekte olanı parçaların bakış açısından yorumlamak yerine organizmaya dair deneyimin tamamını yeniden ortaya koyar. Duyusal algıyı en iyi anlatmanın yolu belki de, onu çevresine dair nüansları o çevreye vermekte olduğu kendi tepkileri aracılığıyla anlayarak yaşayan bir beden içinde olma deneyimi olarak tanımlamaktır.

Duyusal algı birçok yönden, sürekli değişen bir peyzaj boyunca akan bir ırmak gibidir. Çevresiyle girdiği rezonansa göre yapı değiştirir. Toprak parçası engebeli ve dik olduğun-

da akarsu canlı ve enerjik bir şekilde akar, kayalara çarpıp üzerlerinden geçerek fırıl fırıl dönen girdaplar yaratır, fokur fokur kaynayan baloncuklar oluşturur. Ovaları geçerken ise, o kadar yavaş kıvrılır ki, insan hareket edip etmediğinden şüphe edebilir. Yağmurlarla ve ilkbaharda eriyen buzlarla hızla artan hacminin çevresindeki toprakları sel altında bırakması da mümkündür. Aynı şekilde bizler de ortam duyusal algımız aracılığıyla tanımlanıp yorumlandığında, içinde bulunduğumuz ortama karışırız. Bu inanılmaz algı, hem içsel, hem de dışsal ortamımızın içeriğini ve iklimini kapsar. Tıpkı akarsu gibi, kendini bu ortamlara uyacak şekilde biçimlendirir.

Görme, işitme, koku ve tat alma, dokunma gibi fiziksel (dışsal) duyular, duyusal algının yapısını meydana getirmeye katkıda bulunan bilginin yalnızca bir kısmını oluştururlar. Önemli bir bilgi de bedenimizin içsel farkındalığından gelir (bedenimizin aldığı pozisyonlar, duruşlarımız, bedensel gerginliklerimiz, yaptığımız hareketler, bedenimizin ısısı, v.s). Duyusal algı etki altında kalabilir – hatta düşüncelerimiz tarafından değiştirilebilir bile –yine de o bir düşünce değil, hissettiğimiz bir şeydir. Duygular duyusal algıya katkıda bulunurlar ama oynadıkları rol birçok insanın sandığından daha az önemlidir. Üzüntü, öfke, korku, nefret ve sevinç gibi "kategorik" duygular yoğun ve doğrudan olurlar. Bu tür hislerin çeşitlilikleri sınırlıdır ve kolayca fark edilip adlandırılırlar. Duyusal algının durumu ise daha farklıdır.

Duyusal algı sürekli değişmekte olan karmaşık bir nüans yelpazesini içerir. Deneyimlediğimiz hisler sözlerle anlatılamayacak kadar örtük, karmaşık ve muğlaktır. Sayacağım ifadeleri okurken, bunları hissetmenin sözlü anlatımdan çok daha fazla şey hissettirebildiklerini ayrımsayarak söylemek istediğimi daha iyi anlayacaksınız: örneğin; Alp dağlarının pırıl pırıl parlayan ışığa bulanmış zirvelerini seyretmek, yumuşak beyaz bulutlarla dolu masmavi bir yaz göğüne bakmak; maça giderken formanıza hardal dökülmesi, sörfünüzün kayalıklara çarpıp kırıldığında okyanus dalgalarını üzerinizde hissetmenin

yarattığı duygu, sabahın erken saatlerinde çiğ damlalarıyla ıslanmış bir gülün açılmakta olan yapraklarına ya da çimlere dokunmak; Brahms konçertolarından birini dinlemek, yepyeni giysiler içindeki çocukların etnik halk şarkıları söyleyişlerini izlemek, bir köy yolunda tek başına yürümek ya da bir arkadaşınızla keyifli vakit geçirmek. Bir günü duygusuz yaşayabileceğinizi düşünebilirsiniz ama duyusal algılardan bağımsız yaşamak imkansızdır. Duyusal algı olmadan yaşamak canlı olma deneyiminin en temel özelliğini ihlal etmek demektir.

Duyusal algı bazen belirsiz, genellikle karmaşık ve her zaman değişkendir. Sürekli olarak hareket eder, değişir ve dönüşür. Yoğunluğu ve netliği değişebildiği için algılarımızı değiştirebilmemizi de mümkün kılar. Duyusal algı bunu bize değişmesi gerekene dair bilgiyi verirken, sürece dair bilgiyi de vererek yapar. Duyusal algı aracılığıyla hareket etmeyi, yeni bilgiye ulaşabilmeyi, birbirimizle iletişimde bulunmayı ve nihayet kim olduğumuzu bilmeyi başarabiliriz. Duyusal algı insan olmaya dair varlığımız için o kadar tamamlayıcı bir olgudur ki, onunla varlığını bile fark etmeyecek kadar bütünleşiriz; ta ki kendisiyle özellikle bilinçli bir şekilde ilgilenecek noktaya gelinceye kadar.

Ben kendi bedensel duyularımın çok daha fazla farkında olarak yaşıyor olsam da, yine de duyusal algıya geçmek için bir sürece ihtiyaç duyuyorum. Bu nedenle aşağıda vermekte olduğum örnekle siz de Peter'in hayatında tipik bir günde neler olduğunu görebileceksiniz.

Şehirde bir sürü getir götür işiyle dolu yoğun bir günün ardından eve dönüyorum ve hemen televizyon kumandasına uzanıyorum. Düğmeye basmadan önce kendime bu alışkanlığımı bırakmayı hatırlatarak içeriye göz gezdiriyorum. Önce birbiriyle yarışan düşüncelerimi fark ediyorum. Sürüler halinde kaynaşan sinekler gibiler. Bu nahoş niteliğin bilincime nüfuz etmesine izin veriyorum. Vızıltı yoğunlaşıyor ve farkındalığım bedenimi saran bir gerginliğe doğru kayıyor – özellikle de göğsüme doğru. Bir süre sonra, rahatsızlık hissettiren ve acı veren

bölgeleri fark etmeye başlıyorum – hareket halinde gibiler. Ben dolu dolu ve rahat nefes aldıkça düşüncelerimin de biraz olsun yavaşladıklarını fark ediyorum. Gün içinde yaşanan olaylara dair bazı imgelerin kısa süreliğine görünüp kaybolduklarını görüyorum. Biraz daha zaman geçtikten sonra başımın arkasında bir ağrı oluşuyor. Huzursuzluk hissediyorum – kollarım ve bacaklarımda gerginlik oluşuyor. Kalkıp kendimi bir şeylerle oyalamayı düşünüyorum. Ama yerimde oturmaya devam ediyorum. Kısa süre sonra başımın öne eğilmek istediğini fark ediyorum. Ritmik, yumuşak bir hareketle başımı öne doğru sallamaya başlıyorum. Ellerimin hafifçe karıncalanarak ısındığını hissettiğimde biraz önce ne kadar soğuk olduklarını da kavrıyorum. Karnımda oluşan hafif sıcaklığa dikkatimi verdiğimde, bu sıcaklık yoğunlaşıp yayılıyor. Telefon acil durum modunda çalmaya başlıyor – çın çın öttüğümü hissediyorum ve keyfim kaçıyor. Kollarımda meydana gelen huzursuzluk hissi ise, pencerenin dışında şakıyan kuşları fark etmemle sönüyor. Farkındalığıma ulaşan bir sonraki şey eski bir arkadaşımın imgesi oluyor. Onu fark ettiğimde sıcak bir duygu hissediyorum. Göğsümde bir ferahlık algısı oluşuyor. Dolu dolu ve dairesel bir niteliği var. Arkadaşıma dair bu "duyusal imgeyi" o ferahlık duygusu içinde deneyimliyorum. Kollarımda ve bacaklarımda hissetmekte olduğum sakin, yumuşak akışa "memnuniyet" sözcüğünü ekliyorum, halimden hoşnut oluyorum (hoşnutluğa dair duyusal algıyı deneyimlemiş oluyorum).

Bedeninizin Zihninizi Anlatmasına Fırsat Verin

Duyusal algıdan fazlasıyla yararlanmayı tercih etmemiz için birçok neden mevcut. Duyusal algı duyusal deneyimlerimizden aldığımız keyfi artırır. Spiritüel hallere geçiş için giriş kapısı olabilir. (Grendlin'in "Focusing - Odaklanma" adlı kitabında belirtmiş olduğu gibi) Duyusal algıyı kullanan terapilerin çoğunlukla diğer terapilere göre daha etkili olduklarını göste-

ren araştırmalar bulunmakta. Duyusal algı insanların kendilerini daha doğal hissetmelerine yardımcı olur – daha topraklı ve bedenleri içinde kendilerini daha rahat hissederler. Dengemizi ve koordinasyonumuzu artırır. Belleğimizi geliştirerek travmanın iyileşmesine rehberlik eden ve daha derinlerde bulunan saklı içgüdüsel dürtülere ulaşmamızı sağlar. Yaratıcılığı artırır. Mutluluk, huzur ve bağlılığı da duyusal algı aracılığıyla deneyimleriz. Duyusal algı "ben"i deneyimleme biçimimizdir.

Bugünlerde "içinin sesine güven" sözü çok yaygın kullanılmaya başlandı. Duyusal algı bu iç sesinizi dinlemeyi öğrenmenize aracı olan vasıtadır. Çoğumuzun bu farkındalığı yönetmemize yardımcı olmak için çok az deneyimimiz vardır. Fazlasıyla kopuk yaşamaya alışkınız – yani duyusal algımızı içermeyen bir yaşam tarzı benimsiyoruz. Bu insanlardan biriyseniz, duyusal algıyla temas kurmak size garip gelebilir. Bu hevesinizi kırmasın. İlk başta biraz zorlanabilirsiniz ama ısrarcı olursanız alışırsınız. Batı kültürü bize kendimizi bu yolla deneyimlememizi öğretmiyor. Okumayı, yazmayı, hesap yapmayı v.s öğreniyoruz ama duyusal algıya dair herhangi bir şey öğreten bir okula rastlamamız o kadar kolay olmuyor. Duyusal algıdan evde, sokakta ya da buna benzer hiçbir yerde de bahseden yok. Çoğu insan bu algıyı her gün kullanır ama çok azı bilinçli olarak ne yaptığının farkındadır, bunu geliştirmeye kazanmaya çalışan kişi sayısı daha bile azdır. Duyusal algının insanoğlunun harika ve çok doğal bir kapasitesi olduğunu unutmamak da önemlidir.

Travmatize olmuş olanlarımızın duyusal algıyla çalışmayı öğrenirken zorlanabileceklerini bilmeleri gerekir. Travmanın dinamiklerinden biri de, içsel deneyimlerimizle bağlantımızı keserek organizmamızı bizim için aşırı boğucu olabilecek his ve duygulardan korumaktır. Bu dinamik bir süreliğine sizi çok az içsel deneyiminiz olduğuna inandırmaya çalışacaktır. Sabırlı olun ve kendinize her şeyi şu an deneyimlemek zorunda olmadığınızı hatırlatmaya devam edin. Bu kahramanın yolculuğu minik minik adımlar aracılığıyla gerçekleşmekte.

Duyusal Algıyı Kullanarak Organizmayı Dinlemek

Artık içgüdüsel seslerimize dokunmaya başlayabiliriz. İlk adım bu sesi dinlemek için duyusal algıyı kullanmayı öğrenmek. Bu yolculuğun en faydalı özniteliği yumuşaklık yani nezaket. İçgüdüsel benle temas kurmak meşakkatli bir hüner. Dolayısıyla asla zorlayıcı olmayın. Sabırlı olun, yavaş yavaş ele alın. Herhangi bir anda bunaldığınızı hissederseniz, aşırı yüklenmişsiniz demektir. Bir dahaki sefere aynı dönemece geldiğinizde daha yavaş olun. Daha yavaş giderek hedefe daha hızlı ulaşacağınız bir yer burası. Bazen duyusal algı çok yavaş ortaya çıkarken, bazen de onu çok hızlı bir kavrayışla bir anda yakalarsınız ve olayın bütünü anında netleşiverir. Yapabileceğiniz en iyi şey açık ve meraklı bir tutumla hareket etmek. Meydana gelmekte olanı yorumlamaya, analiz etmeye ya da açıklamaya çalışmayın; sadece deneyimleyip farkına varın. Söz konusu meseleyle ilgili anıları, duyguları, sezgileri ya da başka bir şeyleri taramak da gereksiz. Kendiliğinden gelmeleri iyi olur ama onları yorum yapmadan ya da duygusal bağlılık oluşturmadan gözlemlemek daha bile önemli. "Onları geldikleri gibi kabul etmek" duyusal algınızın dilini öğrenmenizin en iyi yolu. Bilgi size sözcükler, resimler, sezgiler ve duygular biçiminde gelebilir ancak hangi biçimde gelirse gelsin, bir diğer duyumsamalar katmanının kendisine eşlik edecek olmasıdır. Bu katmandaki duyumsamalar, siz dikkatinizi fazlasıyla örtük bir düzeye yönlendirmeyi öğrenene kadar muğlak kalabilirler.

Duyusal aracılığıyla kendinizi tanımayı öğrenmeniz travmayı iyileştirmeye dair atacağınız ilk adım olacaktır. Önceki satırlarımda bunu akarsu benzetmesiyle anlatmıştım. Duyusal algıya dikkat etme yeteneğinizi geliştirirken bunun fazlasıyla doğru bir benzetme olduğunu göreceksiniz. Karşılaştığınız insanlara, nesnelere ve durumlara gösterdiğiniz tepki ve reaksiyonlar farkındalığınızla birlikte sürekli değişen bir akarsu gibi hareket etmeye başlayacaktır. Aşağıda verilmekte olan egzersiz, duyusal algıya dair bir önceki egzersizin daha

derin bir versiyonu. "Akarsuyla" olan benzerliğin ne olduğunu da böylece daha iyi anlayacaksınız. Ayrıca bu egzersiz organizmanın bir bütün olarak ne söylemek istediğini dinleme yeteneğinizi geliştirmenize de yardımcı olacak.

Egzersiz

Bu egzersizi uygulamak için içinde birçok resim bulunan bir kitap ya da dergiye ihtiyacınız olacak. Seyahat ya da doğayla ilgili dergiler, resimli ajandalar bu çalışma için uygun. Egzersizde yapmanız gereken sadece resimlere bakmak, başka bir şey yapmanız gerekmiyor. Okumak beynin duyulardan daha farklı bir bölümünü kullanır. Bunu yaparak doğrudan algılamanın altını çizmek istiyoruz.

Kitabı açmadan önce, kollarınızı ve bacaklarınızı hissedin ve sizi destekleyen yüzeyle temas ettikleri yerdeki algılarınızı fark edin. Sonra, giysileriniz, ayakkabılarınız ya da saçınızdan kaynaklanabilecek fiziksel algıları da bunlara ekleyin. En son da, sıkışıklık, genişlik, ısı, ürperme, titreme, açlık, susuzluk, uykusuzluk ve benzeri diğer algıları bunlara katın. Egzersiz boyunca farkındalığınızı tamamıyla bedeninize ve nefesinize odaklamak için sürekli duyusal algıya geri dönün.

İlk resme bakın ve ona nasıl bir tepki verdiğinize dikkat edin. Beğendiniz mi, nötr müsünüz yoksa hoşlanmadınız mı? Güzel, sakinleştirici, garip, gizemli, can sıkıcı, keyif verici, üzücü mü ya da nasıl? Cevabınız her neyse, farkına varın. Cevabınız birçok bölümden oluşuyorsa, bu bölümlerin neler olduğunu da fark edin. Bu normal. Genellikle herhangi bir şeye tek bir tepki vermeyiz.

Şimdi kendinize şöyle sorun: Bu verdiğim tepkinin bu resme dair olduğunu nerden biliyorum? Resme bakarken hissettiğiniz bedensel algıları da tanımlamaya çalışın. Bazıları hafif bazıları daha yoğun olabilir. Her nasıllarsa sadece onları fark edin. "Enerji" aniden durdu mu, yoksa harekete devam mı

ediyor? Enerjinin hareket etmekte olduğunu hissediyorsanız, nasıl hareket ediyor; yavaş mı, hızlı mı? Hangi yöne doğru? Bu hissin bir ritmi var mı? Bedeninizin herhangi bir bölümünde yerleşik mi? Gergin, gevşek, rahat, kolay, karıncalandıran, ağır, hafif, serin, yoğun, ılık, canlandırıcı ya da herhangi başka türlü bir his mi? Dikkatinizi nefesinize ve kalp atışlarınıza verin. Cildinizin ve bedeninizin tamamının size neler hissettirdiğini fark edin. Bu algıların herhangi birini deneyimlemek bir başlangıç noktası sayılır.

Birkaç dakikalığına söz konusu algılarla baş başa kalın ve değişip değişmediklerine bakın. Aynı kalabilir, kaybolabilir, kuvvetlenip zayıflayabilir ya da başka bir şeye dönüşebilirler. Bu dinamiklerin farkına varın. Hissettikleriniz sizi rahatsız etmeye başlarsa o zaman bir an için dikkatinizi başka bir yere yönlendirin.

Bir sonraki resme geçin ve uygulamayı tekrar edin. Sürece alıştıktan sonra, kendinizi rahat hissettiğiniz bir hızla kitaptaki ya da dergideki diğer resimlere geçebilirsiniz. Duyusal algıyı kullanmayı öğrenirken ilk başlarda yavaş hareket etmenin, sadece hissetmeye ve hisse odaklanarak söz konusu algılara ulaşmayı kolaylaştırdığını fark edebilirsiniz.

İlerledikçe, travmayla ilintili fiziksel ve duygusal algılara özel egzersizler de vereceğim. Bazı duygular travmatik semptomların ağına düşebildiklerinden, bunları nasıl keşfedeceğimizi öğrenmemizin önemi var. Ayrıca duygular, güçlü, zorlayıcı, dramatik ve şaşırtıcı olabildikleri için duyusal algıyla çalışmamızı özellikle zorlaştırabiliyorlar. Birçok insan duyguların duyulardan çok daha ilginç olduklarını düşünür. Ancak, duyusal algıyı kullanmayı öğrenmek istiyorsanız ve bunu özellikle de travmayı çözmek için kullanmak istiyorsanız, duygusal reaksiyonlarınızı vurgulamakta olan duyuların fizyolojik göstergelerini ayırt etme yollarını da öğrenmelisiniz. Duyular semptomlardan, semptomlar ise sıkışıp kalmış enerjiden gelirler ve bizim süreç içinde üzerinde çalışmamız gereken şey o enerjidir. Bu uçsuz bucaksız enerji duyular ve duyusal

algı aracılığıyla yavaş yavaş basınç kaybedebilir ve travmayı dönüştürme amacına yönelik kullanılabilir.

Bir kez daha tekrarlamak gerekirse, nazik ve sakin olmayı ve yavaş davranmayı unutmayın; ayrıca deneyimlediklerinizle ilgili herhangi bir yorum ya da yargıya da bağlı kalmayın. Sadece deneyimlediğiniz şey her neyse onun sizi bir sonraki deneyiminize doğru hareket ettirmesine izin verin. Egzersiz size tanıdık gelse bile, ona daha önce benzer bir şeyle ilgilenmemişsiniz gibi, sizin için yeni bir şeymiş gibi yaklaşmaya çalışın – böylece kazanımınız artar.

Egzersiz

Bu egzersizde kitap ya da dergi yerine fotoğraflardan ve hatıralardan faydalanacaksınız. Bir aile albümü ya da bir seyahatinize dair hatıralarınızı ya da hayatınızın erken dönemlerine ait anılarınızı içeren gazete kupürleri ya da anı defteri kullanmanız mükemmel olur. Resimler yakından tanıdığınız kişilere ve ziyaret ettiğiniz yerlere ait olmalılar. Bu egzersiz için de yine resimlere bakmaktan başka bir şey yapmanız gerekmiyor.

Kollarınızı ve bacaklarınızı duyumsayarak başlayın ve sizi taşıyan yüzeyle temas eden organlarınızın temasını fark edin. Deneyimliyor olabileceğiniz herhangi bir fiziksel algıyı da buna ekleyin. Egzersiz boyunca ara ara bunu tekrarlamak farkındalığınızı bedeninize daha iyi taşımanıza yardımcı olacaktır.

İlk resmi açın (ya da bir gazete kupürü albümü kullanıyorsanız ilk sayfayı çevirin). Nasıl tepki verdiğinizin farkına varın. Bakmakta olduğunuz resim sizde ne tür duygular uyandırmakta? Mutlu, keyifli, kaygılı, bedbaht, şaşkın, üzgün, kızgın, sevecen, müteşekkir, mahcup, nefret dolu, sinirli, bezgin, sadece geçmişe özlem duyan bir halde misiniz ya da benzeri ne tür duygular içindesiniz? Bu duyguların her birinin

yarattığı his farklıdır. Hepsi farklı deneyimlenir. Tepkiniz her neyse sadece fark edin onu. Aynı anda birkaç tepki birden veriyorsanız neler olduklarını fark edin. Tepkiniz güçlü mü, zayıf mı? Zayıf ya da güçlü olduğunu nerden biliyorsunuz? Bu soruya bedeninizdeki hisleri anlatarak cevap verebiliyorsanız, duygunun sular altındaki fizyolojik dip akıntısını kullanmayı öğrenme yolunda ilerliyorsunuz demektir.

Şimdi kendinize şöyle sorun: Bu hissettiklerimin bakmakta olduğum resme verdiğim bir duygusal tepkime olduğunu nerden biliyorum? Resme verdiğiniz tepkiyi vurgulayan algılamalarınızı tanımlamaya çalışın. Bazıları güçlü bazıları hafif olabilir. Nasıl olurlarsa olsunlar sadece fark edin onları. Herhangi bir gerginlik ya da enerji hissediyor musunuz? Eğer hissediyorsanız bunun ne kadarı bedeninizde ve bedeninizin neresinde bulunuyor? Nefesinize, kalp atışlarınıza ve bedeninizdeki gerginlik kalıplarına dikkat edin. Teninizde neler hissettiğinize bakın. Bedeninizin geneline dair neler algılıyorsunuz? Tepkimeniz yoğun, güçlü, belirsiz, pürüzsüz, sivri, dolaşık, hissiz, sıcak, gevşek, yapışkan, rahat, ağır, hafif, serin, sıkışık, ılık, canlandırıcı, karıncalandıran, titreten, sümüksü, sert ya da herhangi başka bir nitelikte mi? Onu bedeninizin neresinde hissediyorsunuz? Eğer bu algı bir kütleye sahip gibi görünüyorsa, nasıl bir malzemeden yapılmış olabilir? Enerjinin hareket ettiğini hissediyorsanız, nasıl bir hareket içinde – yavaş mı, hızlı mı, hangi yöne doğru? Herhangi bir kabarıklık, şişlik hissi var mı? Varsa nerede bulunuyor? Elinizden geldiğince spesifik olmaya çalışın. Tepkinizin ne olduğunu nasıl anlıyorsunuz?

Genellikle duyguları ifade etmekte kullanılan sözcükler kullanmakta olduğunuzu fark ederseniz, her birini tek tek ele alın ve kendi kendinize şöyle sorun: Duygu hissettiğimi nasıl anladım? Duygular geçmişle aramızdaki bağlantıya dayandıklarından, bakmakta olduğumuz resim ya da gazete kupürü başka olaylara dair hatıraları da ortaya getirebilir. Bu hatıralarla birlikte gelen algıları da aynı şekilde fark edin. Duygu ve düşünceler halinde değil duyusal algılar halinde

hissettiklerinize dikkat edip onları tanımlamanız gerektiğini kendinize hatırlatmaya devam edin.

Bir sonraki resme geçin ve uygulamayı tekrarlayın. Resimlere tepki olarak ortaya çıkan duyusal algıları fark etmenize yetecek kadar yavaş ilerlemeyi unutmayın. Her bir resim ya da gazete kupüründe ortaya çıkan hisle birkaç dakika baş başa kalın ve değişip değişmediklerine bakın. Söz konusu duyusal algılarınız aynı kalabilir ya da ortadan kaybolabilir veya güçlenebilir de. Hangisi olursa olsun, sadece farkına varın.

Hisleriniz ya da duyusal algılarınız çok fazla yoğunlaşırlarsa ya da nahoş bir hal alırlarsa, dikkatinizi hoşunuza giden başa bir deneyiminize yöneltin ya da böyle hoş bir deneyim yaşadığınızı hayal de edebilirsiniz. Tüm farkındalığınızı bu deneyiminizin size hissettirdiği bedensel algılara odaklayın. Dikkatinizi başka algılara kaydırmanız sizi rahatsız eden hislerin yoğunluklarının azalmasına yardımcı olur. Çözülmemiş travmanın büyük bir güce sahip olabildiğini unutmayın. Eğer bu egzersiz ya da bu kitaptaki herhangi bir materyal sizin için boğucu olmayı sürdürürse, lütfen hemen durun ve daha sonra tekrar deneyin ya da profesyonel bir uzmandan yardım alın.

Gözünüzün önüne ürkütücü bir sahneyle ilgili bir imge gelmesi halinde, daima çok nazik bir şekilde onunla birlikte gelen duyusal algıları fark etmeye çalışın. Bazen hisler yoğun olduğunda önce imgeler gelir. Travmanın içinden geçmenizi sağlamanıza yardımcı olacak nihai unsur hislerdir – her ne olurlarsa olsunlar. Bu hislerin neler olduklarını bilmeye son verebilir ya da vermeyebilirsiniz. Şimdilik sadece reaksiyonlarınız aracılığıyla ilerledikçe bunların gerçek olup olmadıklarını bilme ihtiyacınızın azalacağını bilerek rahatlayın. Eğer gözünüzün önüne gelen bu imgelerin gerçekten yaşanıp yaşanmadıklarını öğrenmek istemeniz için geçerli bir neden varsa, örneğin risk altında olabilecek bir çocuğun korunmasını gerektirecek bir durum olup olmadığını bilmeniz gerekiyorsa, durumu etkili bir şekilde ele almak için daha iyi bir konum edinmiş olursunuz.

Travma enerjilerinin tecavüze ya da suistimale uğramış olmaya inanılmasına sebep olabileceklerini bilin. Bu inançlar sorgulanarak, özellikle de gerçek değillerse, bu enerjinin bir kısmı rahatlatılabilir. Bu sizin için geçerli bir durumsa, dinlenin ve kendinize bu yeni bilgiyi işleyecek zamanı tanıyın. Deneyimlemekte olduğunuz duyusal algıyla mümkün olduğunca çok baş başa kalın ve kendinizi huzursuz ya da zayıf hisseder, titrerseniz paniğe kapılmayın. Bunlar normal boşalmanın meydana geldiğinin kanıtıdır. Kendinizi baş edebileceğinizden fazlasını yapmaya zorlamayın. Kendinizi yorgun hissederseniz biraz uzanın, biraz kestirin ya da akşam erken yatın. Sinir sisteminin lütuflarından biri de kendi kendisini düzenlemesidir. Bugün uygulamayı başaramadığınız bir süreç, güçlendiğiniz başka bir zaman daha ulaşılabilir ve daha iyi başarılabilir olur.

Duyusal algı hem fizyolojik, hem de psikolojik unsurlara sahiptir. Bu iki alt bölüm arasındaki bazı anahtar farklılıkların altını çizmek mümkün. Bunlardan ilki, organizmanın fizyolojisi aracılığıyla nasıl iletişim kurduğuna odaklanır; ikincisi ise, organizmanın çalışırken kullanmakta olduğu bazı psikolojik gelenek ve alışkanlıklara odaklanır. İdeal olan, bu ikisinin birlikteliği size duyusal algıyı fizyoloji ve duyu alanında kullanma yeteneğinize dair güç kazandırır.

Organizma Nasıl İletişim Kurar

Organizmanın kendine ait bir iletişim biçimi vardır. Kitabı okumaya devam ettikçe bunu daha iyi kavrayacaksınız. Yukarıda verilen egzersizler de bunlardan birkaçına vakıf olmanızı sağlayacak. Son egzersizi bir kez daha düşünün. Duyumsadıklarınızı tanımlarken alışık olduğunuz fizyolojik algılara dair sözcükler kullandığınızı fark ettiniz mi? Eğer hayatınız boyunca bir belirsizlik hissetmemiş olsaydınız, belirsizliğin ne olduğunu bilmeyecektiniz ve organizmanız duyumsadığınız bir hissi tanımlarken belirsiz terimini kullanmayacaktı.

Organizma deneyimlediği bir şeyi tanımlarken önceden bildiği kavramları kullanır. Motomot olması gerekmez. Bir his bulanık gibi, diş diş pürüzlü gibi, camdan yapılmış gibi, tahta ya da plastik gibi sözleriyle tanımlanabilir. Buradaki "gibi" sözcüğünün tanımlamanın anahtar noktası olduğu aşikardır. İçinizde gerçek anlamda bulanık ya da diş diş pürüzlü bir şey yoktur. İçinizde tahta, plastik ya da cam parçaları barındırmıyorsunuz, tabi eğer ameliyatla uygulanan bazı protezler taşımıyorsanız. Söz konusu algılar sadece bu şeylere benzer hisler uyandırırlar. Birer metaforlar. Ancak hisler, organlar, kemikler ve kaslardan aldıkları bilgilerle gerçekten olanı da ifade edebilirler.

Organizma iletişim kurmak için fiziksel nesnelere dair özellikleri kullanmaz. Ayrıca organizma hatıralara anlam yüklemeyi kolaylaştıran imgeler de kullanır. Travmaya yol açan enerjilerin uçsuz bucaksız bir güçleri vardır. Travmadan kaynaklanan duygular arasında hiddet, dehşet ve çaresizlik vardır. Bedeninizin bu tür enerjilerin varlığını size imgeler aracılığıyla iletmeyi tercih etmesi halinde, görebileceğiniz imgelerin ne tür şeyler olabileceğini düşünebiliyor musunuz? Bu olasılıkların sonu yok. Tek ortak yanları pek hoş olmayacak olmaları. Çok sık yapılan yaygın yanlışlardan biri kişilerin bu görsel iletişim imgelerini gerçek sanmaları. Organizmanın asıl iletmek istediği mesaj söz konusu deneyimin tıpkı tecavüze ya da işkenceye uğramak gibi hissettirdiğini ifade etmekken, travmatize olmuş bir kişi işkenceye ya da tecavüze gerçekten maruz kaldığına inanma yanlışına düşebilir. Oysa asıl suçlu ürkütücü bir tıbbi uygulama, bir otomobil kazası ya da hatta çocuklukta ihmal edilmek gibi sık rastlanan bir olay olabilir.

Elbette ki bazı imgeler gerçekten hatırlanan olaylara dairdir. İşkenceye ya da tecavüze uğrayan insanlar bu yaşadıklarını imgeler aracılığıyla taşırlar. Bu tür olaylara maruz kalan insanların bunları ancak yıllar sonra hatırlayabilmelerine oldukça yaygın rastlanır. Söz konusu imgeler "gerçek" hatıralar olsalar da, onların iyileşmedeki rollerini anlamamız

gerekir. Hatıralara bağlı açıklamalar, inançlar ve yorumlar duyusal algıyı derinleştirebilirler. Bu imgelere eşlik eden algılar son derece değerlidir. Amacımıza yönelik olarak bizim için en önemlisi bu algıların nasıl hissettirip nasıl değiştikleri.

His ve Duyusal Algı

Fizyolojiyle çalışırken, fark edilecek ilk şey, duyusal algının farkındalıkla yakın ilişki içinde olmasıdır. Bir manzarayı izlemek ya da bu durumda manzarayı hissetmek gibidir. Farkındalık, değiştirmeye ya da yorumlamaya çalışmadan olanı fark etmek anlamına geliyor. Kendinizi "....anlamına geliyor" derken yakaladığınız her zaman deneyiminize yorum ekliyorsunuz demektir, bunu yapmak sizi yalın farkındalıktan alarak psikoloji alemine geri götürür. Anlam vermenin travmayı iyileştirmede yeri var ancak doğrudan farkındalığın bir sonucu olarak değerlendiriliyor. Şimdilik, deneyimlediğiniz şeye odaklanmanız onunla ilgili düşündüklerinize odaklanmanızdan daha önemli. Anlamlandırmanın travmanın iyileştirilmesindeki önemine dair daha fazla bilgiyi daha sonra vereceğim.

Duyumsamalar, genel deneyiminize katkıda bulunan fiziksel olgulardır. Örneğin elinize bir buz küpü aldığınızı düşünün. Bu buz küpünün hissettirdiklerini soğuk, pürüzsüz, sert ve küp şeklinde olarak sayabiliriz. Buz küpünü iyice anlayabilmek için bu özelliklerin hepsi de önemlidir. İçsel duyumsamalar için de aynı şey geçerli. Başlangıçta, belli bir algıya dair her türlü özelliği bilinçli olarak fark ederek farkındalığınıza taşıyıp taşımadığınızı kontrol etmeniz hatta emin olmak için ikinci bir kez kontrol etmeniz özellikle önemli. Belli bir algının bazı özelliklerini bu özelliklere fazlasıyla alışkın olduğunuz için kaçırmanız mümkün bunun nedeni algının tamamının farkındalığınıza taşınmasına izin vermemiş olmanız olabilir ya da söz konusu özellik gizli veya anlaşılmaz olabildiği için gözden kaçırılabilir.

Buzdolabından yeni çıkarılmış bir buz küpü soğuk, sert, pürüzsüz ve küp şeklinde olduğu kadar yapışkan da olabilir. Önce yapışkan sonra ıslak olması soğuk, sert, pürüzsüz ve küp şeklindeki nesneye dair resmi tamamlıyor. Bu benzetmeyi herhangi bir içsel deneyime uyarladığınızda, söz konusu deneyimin de tıpkı buz küpü gibi sizin tarafınızdan bir süre tutulduğunda değiştiğini görebilirsiniz. İçsel duyumsamalar siz onları fark ettikten sonra neredeyse her zaman başka bir şeye dönüşürler. Bu türden her değişim, genellikle enerjinin serbest akışı ile canlanma yönünde olur.

Ritim: Tanrı'nın Bütün Çocukları Ona Sahiptir

Nehrin akışını hızlandıramazsınız.
Anonim

Duyumsamalar sonsuz bir çeşitlilik içinde meydana gelirler. Yalın farkındalığın bu kadar önemli oluşunun nedenlerinden biri de budur. Alıcılık özelliği duyularınızdaki nüansları daha kolay fark etmenize yardımcı olur. Fizyoloji alanında, hafif veya örtük duyumsamalar ve ritimler apaçık ortada olanlar kadar önemlidir.

Duyusal algıya dair bahsetmek istediğim son özellik, ritmin önemiyle ilgili. Fizyolojik fenomen döngüler halinde meydana gelir. Söz konusu biyolojik ritimler travmanın dönüşümünde temel önem taşırlar. Bunların bilinç düzeyine çıkması için bekleyecek sabra sahip olmak başlangıçta zor gelebilir. Hızları çoğumuzun hayatı yaşama hızımıza göre çok daha yavaştır. Zaten en başta travmanın meydana gelmesinin sebeplerinden biri de doğal biyolojik ritimlerimize tamamlanmak için ihtiyaç duydukları zamanı vermemizdir. Vakaların çoğunda, bahsettiğim döngü en fazla birkaç dakikada tamamlanır ama o birkaç dakika esasen gereklidir. Bu ritimleri fark edebileceğiniz birincil

yer duygularınızdaki gelgitlerdir. Algıladığınız bir duyumsama siz onu tüm özellikleriyle fark ettiğinizde başka bir şeye (başka bir duyumsamaya, imgeya ya da hisse) dönüşür ve bunu kendi hızıyla yapar – siz nehrin akışını hızlandıramazsınız. Bu ritimlere uyum sağlamak ve onları onurlandırmak sürecin bir parçasıdır.

Artık duyusal algıyı kullanmanın temel kurallarını öğrendiniz. Onu, kendinizi daha karmaşık, biyolojik ve ruhsal bir organizma olarak anlamanıza yardımcı olacak bir araç olarak görün. Duyusal algı yalın ve zariftir. Ayrıca en güçlü bilgisayarlardan bile milyarlarca kez daha gelişmiştir. Farkındalık, duyumsama, incelik, çeşitlilik ve ritim sahibidir. Duyusal algıya dair hem ilkel hem de rafine özellikleri yakalamaya başladıysanız, doğru yoldasınız demektir.

İnsanoğlunun eşsizliğini gösteren bütün o empoze edilen büyüklük ve heybet, ortaya çıkışını, insanoğlunun bugün hala hayvanlarla paylaşmakta olduğu o eski tarihi nitelikler üzerine kurulu yapısına borçludur.
Konrad Lorenz

Duygularımızın canlı dünyası, korkularımız ve tepkilerimiz, kendi faunasına sahip büyük bir orman gibidir. Biz bu hisleri, yoğun varlığımızın yeşillikleri arasından fırlayarak korku içinde ürkek ürkek dışarıya bakan ya da sinsice sıvışan ve kurnazlıkla sezdirmeden ava yaklaşan ve bizi bilinmeyen benliğimize bağlayan birer vahşi hayvanmış gibi deneyimleriz.
Paul Shepard

7
Hayvan Deneyimi

İnsan fizyolojisinin temeli ilkel balçıklardan sürünerek çıkan en eski yaratıklarla birlikte evrimleşmiştir. Aksini düşünmeyi tercih etsek de, başlangıçla aramızdaki bu bağ temelde aynı kalmıştır. Temel biyolojik organizma düzeyinde düşünme ya da kavramlaştırma yoktur, ortaya çıkan şey her ne ise sadece ona karşı gösterilen içgüdüsel tepki vardır. İnsan organizmasında bu dürtülerin bir kısmı belirsiz, bir kısmı ise son derece güçlü ve zorlayıcıdır. Mantık yürütme, hissetme, planlama, oluşturma, analiz etme, sentez yapma, deneyimleme ve yaratma konusunda ne kadar fazla evrimleşmiş olursak olalım, bunların hiçbiri ilkel geçmişimizle paylaştığımız saklı, içgüdüsel iyileşme güçlerimizin yerine geçmez.

Hayvanlar da Yapıyor

Doğa neredeyse bütün canlı yaratıklara tehlike tehdidine karşı birbirine çok benzer sinir sistemi tepkileri bahşetmiştir. Ancak tüm canlı türleri arasında uzun dönemli travma etkileri geliştiren yalnızca tek bir tür vardır: insan. Benzer etkileri diğer hayvanlarda görmemiz için onları evcilleştirmemiz ya da kontrollü laboratuar ortamlarında sürekli olarak strese maruz bırakmamız gerekiyor. Böylesi durumlarda hayvanlar akut veya kronik travmatik reaksiyonlar sergiliyorlar.

Bu bilgi şu soruları açığa çıkarıyor:

- Tehdide karşı ortaya çıkan sinir sistemi tepkisi bu kadar iyi tasarlanmış ve tüm yaratıklarda bu kadar etkili ve pratik bir işlevsellik sergilemekteyken, insanoğlunun bu sistemin tüm avantajlarından yararlanmayı başaramamasının nedeni nedir?
- Acaba bu sisteme nasıl ulaşacağımızı mı bilmiyoruz?
- Sistemi hükümsüz bırakıyor olabilir miyiz?
- Neden insanlar bu kadar kolay travmatize oluyorlar?
- Hayvanlar bizim yapmadığımız neyi yapıyor?
- Hayvanlardan neyi, nasıl öğrenebiliriz?

Tartışmakta olduğumuz hayatta kalma tepkileri doğal hayat içinde normal, sağlıklı ve hayvanların lehinedir. Hayvanlar hayatlarını tehdit eden bir olayla karşı karşıya kaldıklarında, yaşadıkları ilk şoka verdikleri tepkiyi çabucak aşar ve toparlanırlar. Hayvanların tepkilerinde zaman sınırı vardır, böylece tepkiler kronikleşmezler. Bu davranışı gözlemlemek, travmanın başarıyla üstesinden gelmeye dair kendi içgüdüsel yeteneğimizi kavramamızı sağlayabilir. Ayrıca içgüdülerimizi engellememek için ne yapmamız gerektiğini de daha iyi öğrenebiliriz.

Duyusal algı deneyimi içimizdeki hayvanla yeniden bağlantı kurmak için gerekli zemini hazırlar. Bilmek, hissetmek ve duyumsamak dikkatimizi iyileşmenin başlayabileceği yere

odaklar. Doğa bizi unutmadı, biz doğayı unuttuk. Travma geçirmiş bir insanın sinir sistemi hasar görmez, sadece daha sonra canlanmak üzere donar. Duyusal algıyı yeniden keşfetmek deneyimlerimize sıcaklık ve canlılık getirecektir. Bu algı, travma meydana geldiğinde kesilen enerjinin yeniden başlatılmasının nazik ve tehditkar olmayan bir yoludur. Bu süreci tamamlamak travma sonrası reaksiyonların kronikleşmesini engeller. Travmaya tepki vermek ve travmanın doğal çözülümüne geçmek için içimizde yerleşik mekanizmalara sahibiz. Bunlardan bazılarını diğer hayvanlarla paylaşmaktayız, bazıları ise sadece bizde var – özellikle fazlasıyla gelişmiş düşünce ve dil süreçlerimiz.

Gelin şimdi de beynimizin travma konusunda özellikle önemli olan kısmına geçelim. Bütün hayvanların beyinlerinin derinliklerine gömülü olan şey sürüngen beynidir. Orası içgüdülerin yuvasıdır. İyileşme kaynaklarımıza bilinçli bir şekilde ulaşmanın tek yolu duyumsamaları ve duyusal algıyı kullanmaktır. Duyumsama sürüngen beynin kullandığı dildir. Sürüngen beyni insan dahil tüm hayvanlarda fizyolojik ve biyolojik temeldir. Türlerin hayatta kalmasını garantileyen davranışların içgüdüsel planıyla kodlanmıştır (kendini koruma ve üreme). Bedenin hayati fonksiyonlarını düzenleyen istem dışı değişiklikler beynin bu bölümü tarafından kontrol edilir. Sürüngen beyni daha yüksek hayatın, üzerinden evrimleştiği kalıptır. Daha gelişmiş hayvanlarda bu beynin fonksiyonları gelişebilirken ya da görünüşe göre geçersiz kılınırken, beynin sürüngenlere dair ana çekirdeğinden kaynaklanan davranışlar travmanın gizemini çözecek anahtara sahipler. Bu davranışlar bize kendimizi insan-hayvan olarak deneyimleme şansı veren davranışlardır.

Sürüngen Beyin Konuştuğunda Onu Dinleyin

Onun suçu değil, dedi. Ah, evet dedi Lex, neredeyse bizi yiyordu ve bu onun suçu değil. O bir etobur. Sadece yapması gerekeni yapıyordu.

Michael Crichton, Jurassic Park

Bir sürüngenin bilinçli seçim yapmak gibi bir seçeneği yoktur. Sürüngenlerin her davranışı, her hareketi içgüdüseldir. Yiyecek, sığınak ve üremek için uygun bir eş arayışını yöneten yalnız ve yalnız içgüdülerdir. Tüm savunma stratejileri genetik olarak, ilkel ve son derece etkili beyinde programlanmış bulunmaktadırlar. Bu davranışlar sürüngenin kontrol edemediği ritmik döngülerin bir parçasıdır. Yaşama dair bu ritüeller, yüz milyonlarca yıldan beri yıl be yıl, mevsim be mevsim, günbegün tekrarlanmışlardır. Neden? Çünkü işe yararlar.

Böcek bir kütüğün üstünde güneşin tadını çıkararak kertenkeleye doğru ilerler. Kertenkele dilini üzerine şaklatır ve böcek yok olur. Kertenkele aç olup olmadığını dert etmekten vazgeçmez. Böceğin yenilecek kadar temiz olup olmadığına dair bir soru işareti yoktur. Günlük kalori oranına uygun olup olmadığına takılan da yoktur. Sadece onu yemiştir. Tıpkı uyuduğu, ürediği, kaçtığı, donduğu, savaştığı ve benzerleriyle ilgili yaptıkları gibi. İçgüdülerle yönetilen hayat yalındır. Kertenkelenin hatırlaması gereken bir şey yoktur, plan yapması gerekmez, öğreneceği bir şey de yoktur – içgüdüler hepsini halleder.

Birer memeli olarak antilop ve parsın (Bkz. Birinci Bölüm) beyinleri hem sürüngenlere dair çekirdeğe hem de daha gelişmiş bir yapısı olan limbik beyne sahiptir. Limbik beyin (biz dahil) bütün gelişmiş hayvanlarda bulunur ve sürüngenlerde olmayan karmaşık duygusal ve sosyal davranışların ana merkezidir. Bu davranışlar sürüngen beyninden türeyen içgüdüsel dürtülerin yerini tutmaz, onları tamamlar ve geliştirirler.

Limbik beyin dürtüleri sürüngenlere dair çekirdekten alır ve veriyi geliştirir. Bu evrimsel adım memeliye sürüngenden daha çok seçenek sunmuş olur.

Bir antilop sürüsü birlikte otlar, iletişim kurar ve limbik beynin kendilerine sağladığı ek bilgiyle tek vücut olarak hep birlikte kaçar. İçgüdüsel kaçma tepkisine ek olarak antiloplar grup olarak birlikte hareket ettiklerinde hayatta kalma şanslarının arttığı anlayışını geliştirip bunu korumuşlardır (örneğin yavru antiloplar tehdit altında olduklarında tekrar sürüye katılma girişiminde bulunurlar – Bkz. Birinci Bölüm). Limbik beyin duyguların gelişmesini sağlamıştır. Duygular memelilere bilgiyi depolayıp iletme konusunda daha gelişkin yöntemler kazandırır ve rasyonel beynin evrimleşmesine giden yolun taşlarını döşerler.

Aklımız da içgüdüsel matriksten evrimleşmiştir. İçgüdüler canlı türlerini yöneterek düşünce yapısını biçimlendirip dilin gelişimi için gerekli parametreleri tanımlarlar. Sağlıklı bir insanın içgüdüleri, duyguları ve aklı, birlikte hareket ederek belli bir durum karşısında olası seçimleri mümkün olduğunca fazla çoğaltmaya çalışırlar.

Doğayla Bir

Asılı kalan, sallanan, nabız gibi seyiren, en savunmasız, en hafif yaratık [denizanası] bile iradesini ve ilerleyişini ellerine teslim etmiş olduğu okyanusun bütününün gücü ve şiddetine dayanarak kendi savunma gücüne sahiptir.

Ursula Le Guin – Rüyanın Öte Yakası

Böcek kertenkelenin dilinin uzanacağı yere gelir ve yutulur. Antilop sürüsü tehlikenin kokusunu alır ve kurtuluşa doğru tek bir gövde gibi hızla hareket eder. Bu örnekler hayvanların, dış dünyaya dair ipuçlarını hiç vakit kaybetmeden içgüdüsel tepkilere çevirme konusunda sahip oldukları potansiyeli gös-

termektedir. Hayvan ve çevre birdir, etki ile tepki arasında bir ayrılık yoktur.

Bu uyumu grafik olarak denizanası ya da amiplerden daha iyi görselleştirip anlatacak bir organizma daha mevcut değil. Sıvı bir ortamda nabız gibi atmak ve dalgalanarak ilerlemek öz yapısından pek de farklı olmadığından amip çevresiyle birmiş gibi ilerler. Çevresindeki en küçük değişiklik bile derhal tepki vermesini sağlar. Örneğin amip yiyeceğe doğru ilerlemek için ya da bir zehrin varlığını hissettiğinde yönünü değiştirir. Dışarıdan aldığı sinyaller ile amibin tepkisi tek bir olay gibi vuku bulur. Gerçekten senkronize ve özdeştirler.

Bu tip bir uyuşma bütün organizmaların hayatta kalmaları için kritik önem taşır. Böyle bir uyum sağlama/akort olmasa, nasıl olur da hem fırsatlara hem de tehlikelere karşı doğru ve zamanında tepki verebiliriz? Bu uyuşmanın/akordun vasıtası bedendir. İnsanlarda bu deneyim duyusal algı ya da duyumsamayla ifade edilir.

Uyum Sağlama/Akort

İlk ayak izi dizinin sonu demektir. Sonuçta bir varlık hareket etmekteydi, gizem bu kadar çok iz bırakarak kendiyle ilgili ipucu veriyordu, siz neredeyse onu görebilecek kadar ona yaklaşmadan önce kendisiyle ilgili çok şey söylüyordu.

The Tracker (İz süren) William Jon Watkins'e anlatıldığı şekliyle Tom Brown'ın hikayesi.

Günümüzün dünyasında çoğu kişi iç ve dış dünyasının nüanslarıyla uyum içinde olamamanın ya da bu uyum içinde kalamamanın eksikliğini hissediyor. Ancak bu tür bir farkındalık birçok yerli halkın fonksiyonelliğinin anahtarı olarak kalmayı sürdürmekte. Örneğin vahşi doğada iz süren bir yerlinin durumunu düşünün.

Bulunduğu ortamla tümüyle uyum içinde olmak için iz

süren bu yerlinin tüm dikkatini hayvansal tepkilerine ve duyusal algısına yöneltip konsantre olması gerekir. Böylece sadece kendi tepkilerinin değil avınınkilerin de daha çok farkına varır. İz süren ve izi sürülen bir olur. İzi süren izini sürdüğü hayvanın hasta, yaralı, aç ya da yorgun olup olmadığını bilir. Ne zaman avlanıp ne zaman çiftleştiğini ve ne kadar süreyle uyuduğunu bilir. Ayak izlerinden su içtiği yeri öğrenir. Çalıların kenarındaki bir kar birikintisinden uyuduğu yeri anlar. Rüzgardan darmadağın olmuş bir yaylada, hiçbir iz kalmadığında "birlik" algısını kullanarak hayvanı takip eder. İçgüdüleri ona hayvanın nereye gitmiş olabileceğini söyler. İz süren yerli ile hayvan ortak bir ruhu paylaşırlar.

İz süren yerli izlediği hayvana zevkle uyumlanmış olsa da, hem içsel ortamından hem de dış çevresinden gelen diğer uyaranlara (bilgiye) duyarlı olmalıdır. O da izleniyor ya da diğer aç ve meraklı hayvanlar tarafından en azından gözleniyor olabilir. Güvenliği duyusal algıyı kullanarak anda var olmasına bağlıdır. Böylece ince bir ayarla uyumlanmış algıları en ufak bir sesi ya da hareketi duyumsayabilecek hale gelir. Bir şeylerin yolunda gitmediğine dair içsel olarak belirsiz bir uyarı hissedebilir. Kokular zengin, renkler parlak ve canlıdır. Her şey hayat dolu, coşkuludur. Bu farkındalık düzeyinde diğer zamanlarda sıradan bulunan şeylerdeki güzelliği görmek de mümkündür – örneğin bir dal parçasının üzerindeki bir filiz, bir tırtıl ya da bir yaprağın üzerine düşmüş çiy tanesi.

İz süren, bu akışa uyumlandığında derin bir iyilik hali hisseder. Tepki vermeye hazırdır, tetikte ama aynı zamanda sakin. Optimum fonksiyonellik sergileyen "yönlendirici tepkiler" iz sürene güven ve karşısına çıkan her zorluğu göğüsleme ve başarıyla tanımlama yeteneği aracılığıyla güvenlik duygusu verir.

Vahşi hayvanlar için, bu içgüdüsel tepkiler hayatta kalma anlamına gelir – bahşedilen uyumlanma ve çevreyle bir olma yeteneği canlı kalmalarını sağlar. İnsanların ise bu hayvani tepkileri kullanarak söz konusu içgüdüsel tepkilere çok daha

fazla ulaşmaları mümkün. Böylece bu tepkiler bize canlılık ve coşku getirerek bağ kurma ve hayattan keyif alma kapasitemizi artırırlar. Sağlıklıysak ve travmatize olmamışsak, bu içgüdüsel tepkiler bize duyarlılık, çeşitlilik ve hayata dair bir tür hayranlık katar.

Yönelme Tepkisi

Dinozor sadece birkaç metre ötesinde karnını doyurmaya devam ediyordu. Grant üst gaganın üzerindeki iki ince uzun hava deliğine baktı. Dinozorun Grant'in kokusunu alamayacağı apaçık belliydi. Ayrıca sol gözü doğrudan kendisine bakıyor olmakla birlikte hayvan henüz anlayamadığı bir nedenle tepki vermiyordu. Grant önceki gece diğer dinozorun kendisini göremeyişini hatırladı. Bir şey denemeye karar verdi ve öksürdü. Dinozor birden dondu, o büyük kafa aniden hareketsiz kaldı, çenesi de çiğnemeyi bırakmıştı. Sadece tek göz sesin kaynağını görmek üzere hareket ediyordu. Ardından kısa bir süre sonra, ortada bir tehlike olmadığı anlaşıldığında hayvan çiğnemeye devam etti.

Michael Crichton, Jurassic Park

Bir çayırda sakin sakin gezmekte olduğunuzu düşünün, sonra birden görüş alanınızın içinde bir gölgenin hareket ettiğini fark ediyorsunuz. Nasıl bir tepki verirsiniz? İçgüdüsel olarak önceki hareketiniz durur. Hafifçe büzülüp çömelebilir, esnek eğik bir duruşa geçebilirsiniz ve otonom sinir sisteminiz harekete geçtiğinden kalp atışlarınız değişir. Bu anlık "tutulma" tepkisinden sonra, gözleriniz kocaman açılır. Başınız istemsizce gölgenin bulunduğu yöne doğru döner, amaç yerini belirleyip onu tanımlamaktır. Kaslarınızı hissedin. Ne yapıyorlar?

Boyun, sırt, bacak ve ayak kaslarınız hepsi birlikte çalışarak şimdi istemsizce gerilip uzayan bedeninizi döndürmeye çalışıyorlar. Gözleriniz de karnınızın alt kısmı gibi büzülüyor ve

başınız çevrenize dair en iyi panoramik görüntüyü elde etmek üzere yukarıya doğru uzanıyor. İçsel durumunuz nedir? Gölgeyi görmenizle ortaya çıktığını hissedip duyumsadığınız diğer belirsiz algılarınız neler? Çoğu insan kendisini tetikte hisseder ve ne olabileceğini merak eder ve bununla meşgul olur. Belki de söz konusu gölgenin ne olduğunu bulmak istemenizi teşvik eden bir ipucu, bir öngörü vardır. Olası bir tehlikenin varlığına dair bir algınız da olmuş olabilir.

Hayvanlar çevrelerinde bir değişiklik hissettiklerinde, verdikleri tepki söz konusu rahatsızlığın kaynağını aramak olur. Bu araştırma bazen tek bir gözün çevreyi yavaşça taramasından ibaret olabilir. Hayvan kendisini potansiyel bir eşe ya da bir yiyecek kaynağına doğru yönlendirir ve tehlikeden de uzaklaşır. Eğer söz konusu değişiklik tehlike, yiyecek ya da potansiyel bir eş içermiyorsa o zaman hayvan yukarıdaki örnekteki dinozor gibi bir önceki aktivitesine geri döner. Bir hayvanın çevresindeki bir yeniliği deneyimlediğinde verdiği tepkiye "yönelme tepkisi" denir.

Bu içgüdüsel tepkiler kendilerini organize eden sürüngen beyni kadar ilkeldir. Hayvanların sürekli değişmekte olan çevreye akışkan tepki vermelerini sağlarlar. Tüm hayvanlar (insan dahil olmak üzere) bu algısal farkındalık ve kas hareketine dair koordine kalıplara sahipler. Antilop ya da kertenkeleyle aramızdaki farklılıklara rağmen yaşadığımız çevrede meydana gelen yeni sesler, kokular ve hareketler bizim içimizde de aynı temel tepki kalıplarını harekete geçirirler.

Ünlü Rus fizyoloğu İvan Pavlov, hayvanların şartlanmalarıyla ilgili dev çalışmasında bu yönelme tepkilerini bulup tanımlayan kişidir. Pavlov bu tepkinin doğuştan gelme niteliğine "shto eta takoe" refleksi adını vermiştir. Mot a mot bir çeviri yapmayı denersek buna "nedir o?" refleksi diyebiliriz. Daha yakın bir çeviri için belki de "orada ne var?" ya da "ne oluyor orada?" veya "hey sen neler oluyor orada?" kalıplarını kullanmamız daha yerinde olur, çünkü bu tepkinin içinde biraz merak biraz da şaşkınlık var. Bu ikili tepki (reaksiyon artı

merak) yönelme davranışlarının baskın özelliği olarak bilinir. Diğer hayvanlar için olduğu kadar insanlar için de beklenti, şaşkınlık, tetikte olmak, merak ve tehlikeyi sezme yeteneğinin tamamı bu yönelme bileşenlerinden oluşan kinestetik ve algısal farkındalık biçimleridir. Travmatize olmuş kişide bu kaynaklar azalmıştır. Çoğunlukla uyaranlar uygun yönelme tepkisi yerine donma (travma) tepkisini aktive ederler (örneğin, bir arabanın egzos patlama sesini duyan travmatize olmuş bir savaş gazisi korkudan çökebilir).

Yönelme tepkileri hayvanların çevreleriyle uyumlanmalarının birincil araçlarıdır. Bu tepkiler devamlı olarak iç içe girip birbirlerinin içinde kaybolur ve adaptasyon için bir dizi seçim ve reaksiyonun oluşmasını sağlarlar. Bir şeyin ne olduğunu, nerede bulunduğunu, tehlikeli mi yoksa arzu edilen bir şey mi olduğunu anlama süreci öncelikle bilinçaltında meydana gelir.

Geçenlerde bir arkadaşım bana bu hayvansal içgüdüyü gayet iyi canlandıran bir hikaye anlattı. Anita, kocası ve üç yaşındaki oğulları Afrika'ya yaptıkları bir seyahatte Kenya'da safariye çıkmışlar. Bir karavanla Masai Masa çölünü geçmeye çalışırken dinlenmek için durmuşlar. Anita ve kocası arabanın içinde karşılıklı oturuyorlarmış, üç yaşındaki oğulları da açık pencerenin önünde babasının kucağına yerleşmiş. Yolda gördükleri bazı hayvanlardan bahsederek sohbet ederlerken arkadaşım ortada görünür bir sebep yokken birden bedeninin fırlayarak açık camları kapatmaya çalıştığını fark etmiş. Ne olduğunu ise sonra görmüş – bir yılanın karavanın dışındaki bitkilere tam da oğlunun yüzünün birkaç santim yakınından tırmanmakta olduğunun bilincine varmış.

Annenin tepkisi yılanı bilinçli olarak fark etmeden önce ortaya çıkmış. Olabilecek bir gecikme ölümcül bir sonuç doğurabilirdi. İçgüdüsel beyin her zaman uyarana biz onu bilinçli olarak fark etmeden önce yönelerek, organize olur ve tepki verir.

Savaş, Kaç.....Ya da Don

Grant öylece bakarken, tek bir kol çok yavaş bir şekilde hayvanın yüzünün yanındaki otlara uzandı. Gördüğü kol fazlasıyla kaslıydı. Elin üç parmağı vardı ve parmakların her birinin ucunda öne doğru kıvrılmış tırnaklar bulunuyordu. El nazik ve yavaş bir şekilde otları kenara çekti. Grant soğuk soğuk terlediğini hissetti ve "şimdi bizi yiyecek" diye düşündü. İnsan gibi bir memeli için sürüngenlerin avlarını nasıl avladıkları bilinen bir şey değildi. İnsanların sürüngenlerden nefret etmelerine şaşmamalı. Hareketsizlik, soğuk kanlılık, tempo hepsi bize ters. Timsahlar ya da daha büyük sürüngenler arasında olmak farklı bir hayat tarzının, farklı bir dünyanın varlığını hatırlatıyor...

Michael Crichton, Jurassic Park

Bazı canlı türleri güvenliklerini sağlamak için çok işlerine yarayan mekanizmalar geliştirmişlerdir. Fark edilip saldırıya maruz kalmaktan kaçınmak için zebralar kamuflaj kullanırlar, kaplumbağalar saklanır, köstebekler çukur kazar, köpekler, kurtlar ve çakallar teslimiyetçi bir duruşla pozisyon yenilerler. Savaşma, kaçma ve donma davranışları o kadar ilkeldirler ki, sürüngen beyinden bile daha eski tarihlere dayanırlar. Bu hayatta kalma araçları, örümcek ve hamam böceklerinden primatlara ve insanoğluna kadar bütün canlı türlerinde bulunur.

Evrensel ve ilkel savunma davranışlarına "savaş ya da kaç" stratejileri denir. Durum saldırganlık gerektirdiğinde, tehdit altındaki yaratık savaşır. Söz konusu tehditle karşı karşıya kalan yaratık savaşı kaybedecek gibi olduğunda da, mümkünse kaçar. Bu seçimler düşünülerek yapılmazlar, içgüdüsel olarak sürüngen beyni ve limbik beyin tarafından yönetilirler. Ne kaçmak ne de savaşmak söz konusu hayvanın güvenliğini sağlayamadığında başvurulacak bir diğer savunma hareketi daha vardır: hareketsizlik (donma), bu hareket de hayatta kalmak için diğer ikisi kadar evrensel ve temeldir. Nedendir

bilinmez biyoloji ve psikolojiye dair metinlerde bu savunma stratejisine nadiren diğerleriyle eşit değer verilir. Yine de bu strateji de tehdit karşısında diğerleri kadar geçerli bir hayatta kalma stratejisidir. Birçok durumda da en iyi seçim olabilir.

Biyolojik düzeyde başarı, kazanmak demek değildir; başarı hayatta kalmaktır ve bunu nasıl başardığınızın da gerçekten bir önemi yoktur. Amaç tehlike geçene kadar hayatta kalmak ve bunun sonuçlarıyla daha sonra başa çıkmaktır. Doğanın hangi stratejinin daha üstün olduğuna dair bir değer yargısı bulunmaz. Çakal ölü gibi görünen avını bırakıp giderse, söz konusu av kendini toparlayıp harekete geçer ve en iyi stratejiyi uygulamış olup olmadığını dert etmeden kaçar gider. Hayvanlar donma tepkisini bir yetersizlik ya da zayıflık olarak görmezler, biz de öyle görmemeliyiz.

Tehlikeden kurtulmak için kaçmanın ya da savaşmanın gerekliliği açıktır. Donma tepkisinin faydası biraz daha az bariz olmakla birlikte bu tepki de hayatta kalma mekanizması olarak diğerleri kadar önemlidir. Sonuç olarak hangi içgüdüsel tepkinin bir canlı türünün hayatta kalması konusundaki genel eğilimini artıracağını belirleyen yalnızca doğadır. Hiçbir hayvan, insan da dahil olmak üzere tehlike karşısında donup donmama konusunda bilinçli kontrole sahip değildir. Bir hayvan kapana kısıldığını ve kaçarak ya da savaşarak kurtulamayacağını algıladığında, donma tepkisi ona birçok avantaj sağlar.

Birincisi, çoğu avcı hayvan çok aç olmadığı sürece hareket etmeyen bir hayvanı öldürmez ve yemez. Hareketsizlik tepkisi ölü taklidi yapmaktır böylece avcı kandırılmış olur çünkü etin yenemeyecek kadar kötü olabileceğini düşünür. Bu yanıltıcı hareket sayesinde av olan hayvan kurtulma şansına sahip olur.

İkincisi, avcı hayvanlar hareket olmadığında potansiyel avı saptamakta zorlanırlar. Av olan hayvanın rengi ya da görüntüsü kamuflaj görevi yapıyorsa avcı hayvan için avı belirlemek özellikle daha da zorlaşır. Bazı hayvanlar avlarına sadece av hareket halindeyken yaklaşırlar. Örneğin kurbağa

ya da kertenkele bir bitkinin üzerindeki böceği böcek kıpırdayana kadar fark edemez. Ayrıca birçok avcı hayvan hareketsiz bir ava saldırma konusunda uyarılmaz çünkü hareketsiz bir beden saldırganlık dürtüsü uyandırmaz.

Üçüncü olarak, avcı hayvan bir grup av hayvanla karşılaştığında içlerinden birinin düşmesi dikkatini dağıtır ve bu da sürünün geri kalanının kurtulması anlamına gelir.

Dördüncüsü, tüm hayvanların yiyecek zincirinin herhangi bir yerinde konumlandığı ve hem av hem de avcı oldukları bir dünyada, doğa ölürken çekilen acıyı en aza indirecek analjezik (ağrı kesici) bir mekanizma sağlamaktadır.

Normal Aktiviteye Dönüş

Hareketsizlik ve donma tepkisini bu kadar detaylı anlatmamın sebebi bunun insanda travmaya neden olma sıklığıdır. Hayvanlar "donma" (posum) versiyonları ne olursa olsun bunu "oynamaktan" dolayı genellikle sıkıntı çekmezler. Onları dikkatle gözlemlediğimizde bunu nasıl başardıklarını görebiliriz.

Bir geyik sürüsü ormandaki açık alanda otlamaktadır. İnce bir dal çatırdar. Geyikler anında alarm durumuna geçerler – ormanın iç kısımlarına kaçmaya hazırlardır. Köşeye sıkışırlarsa savaşabileceklerdir. Hayvanların her biri hareketsiz durur. Kasları gerilmiş olarak, havayı koklayıp kulak kesilirler (yönelme), sesin yerini belirlemeye çalışırlar. Sesin sebebinin önemsiz olduğunu anladıklarında ise, sakin sakin öğleden sonra öğünlerini çiğnemeye, yavrularını temizleyip beslemeye ve güneşin altında ısınmaya geri dönerler. Daha sonra bir diğer uyaran onları bir kez daha tetikte olmaya ve aşırı ihtiyatlı (hipervijilans) olmaya sevk eder ve bir kez daha savaşmaya ya da kaçmaya hazır olurlar. Saniyeler sonra gerçek bir tehdit olmadığını anlayan geyikler yine bir önceki aktivitelerine geri dönerler.

Geyik sürüsünü dürbünle dikkatle izleyen biri aşırı tetikte olma halinden normal sakin harekete dönüşümün gerçekleşmesine şahit olabilir. Hayvanlar tehlikede olmadıklarını anladıklarında genellikle titreşmeye, seyirmeye ve hafifçe titremeye başlarlar. Bu süreç boynun üst kısmında ve kulak çevresinde çok hafif bir seyirme ya da titreşimle başlar ve aşağıya göğse, omuzlara ve nihayet karna, karnın alt kısmına ve arka ayaklara doğru yayılır. Kas dokusundaki bu küçük titremeler organizmanın, sinir sisteminin son derece farklı hallerinin aktive oluşlarını düzenleme yöntemidir. Bir geyik sürüsü bir günde düzinelerce ya da belki de yüzlerce kez bu ritmik döngüyü tekrarlar. Hayvanlar sükunetten, alarma ve gergin bir aşırı ihtiyat durumu arasında kolayca ve ritmik hareket eder, birinden diğerine rahatça geçerler.

Hayvanlar Bize Öğretmendir

Vahşi doğada yaşayan hayvanlar bize bir yandan yaşama azmi ve sağlık konusunda örnek olurken bir yandan da biyolojik iyileşme sürecini kavramamıza yardımcı olurlar. Ayrıca hayvanlar sayesinde, tepkilerimizin salt içgüdüsel olması halinde hayatımızın alabileceği şekle dair değerli bir bakış açısı da kazanmış oluruz. Hayvanlar doğanın dengesini örnekleyen birer öğretmen gibidir.

Travma tedavisinin zorluklarından biri de, travmaya yol açan olayın içeriğine çok fazla odaklanılmasıdır. Travma geçiren insanlar kendilerini, içgüdüsel iyileşme gücüne sahip birer hayvan olarak değil, hayatta kalanlar olarak tanımlama eğilimindedirler. Hayvanların tehlike geçtikten sonra geri dönebilme yetenekleri biz insanlara örnek olabilir. Onların bu davranışları bize kendi içsel iyileşme yeteneklerimize ulaşmamız için yol gösterebilir. Travmanın yıpratıcı etkilerinden özgürleşebilmek için ulaşmaya ihtiyaç duyduğumuz içgüdüsel stratejileri bulmak amacıyla hayvan yanımızla ilgilenmeli bu yanımızı önemsemeliyiz.

8
Biyoloji Nasıl Patoloji Olur: Donma

Sahne Hazır

Travma semptomları ilkel biyolojik mekanizmalarla başlayan bir sarmal oluştururlar. Bu sürecin çekirdeği, sürüngen beyin tarafından davet edilen bir savunma mekanizması olan hareketsizlik ya da donma tepkisidir.

Tehditle karşı karşıya kaldığında organizma kaçma, savaşma ya da donma tepkisi verir. Bu tepkiler tek bir savunma sisteminin parçaları olarak varlık gösterirler. Kaçma ve savaşma tepkilerini ortaya koymak mümkün olmadığında, organizma büzülerek son seçeneği ortaya koyar, bu da donma tepkisidir. Kaçma ya da savaşma stratejileri uygulandığında boşalma fırsatı bulan enerji, organizma büzüldüğünde ise büyüyerek sinir sisteminde sıkışır. Meydana gelen bu hassas ve endişeli durumda, engellenmiş olan savaşma tepkisi öfkeye dönüşür, yine aynı şekilde engellenen kaçma tepkisi ise çaresizliğe yol açar. Öfke ya da çaresizlikle nitelendirilen aşamaya geçmiş bir kişinin aniden geriye doğru hareket ederek çaresizlik içinde kaçma ya da öfkeyle karşı saldırıda bulunma potansiyeli vardır. Eğer organizma kaçarak ya da kendini savunarak enerjiyi boşaltabilirse, böylece tehdide çözüm getirmiş olur ve dolayısıyla travma meydana gelmez.

Bir diğer olası senaryo da, sıkışmanın öfke, dehşet ve çaresizlik oluşuncaya kadar sürmesi ve bu bunalımın sinir sistemini aktive edecek düzeye ulaşması halidir. Bu noktada hareketsizlik görevi devralır ve kişi donar ya da çöker. Bundan sonra meydana gelecek olan ise, enerjinin boşalmak yerine donarak yoğunlaşması ve aşırı aktive olmuş olan bunaltıcı dehşet, öfke ve çaresizlik haline bağlanmasıdır.

Suçu Neo-kortekse Atın

Neden insanlar bu farklı tepkilerin içine hayvanlar gibi doğallıkla girip çıkamazlar? Bunun nedenlerinden biri bizim fazlasıyla gelişmiş neo-korteksimizin (rasyonel beynimizin) çok karmaşık ve güçlü olduğu için, korku ve aşırı kontrol söz konusu olduğunda, sürüngen iç nüve tarafından üretilen gizil yapıcı içgüdüler ve tepkilerle çatışmasıdır. Neo-korteksimiz bazı nispeten nazik içgüdüsel tepkilerimizi kolayca ezip geçebiliyor – enerjinin boşalmasını sağlayarak travmanın iyileşmesini sağlayan içgüdüsel tepkilerimiz de bu nispeten daha nazik içgüdülerimiz arasında bulunmakta. Bu boşalım süreci amacına hizmet etmek üzere harekete geçecekse, bu hareket sürüngen beyin tarafından başlatılıp teşvik edilmeli. Neo-korteksin yapması gereken ise içgüdüsel bilgiyi kontrol etmek yerine ayrıntılarına girmek olmalıdır.

Neo-korteks tehlike ve tehdit karşısında içgüdüsel savunma tepkilerini (savaş, kaç ya da don) aşacak kadar güçlü değildir. Bu bağlamda biz insanlar, hayvanlardan bize kalan mirasa karşı kaçınılmaz bir bağlılığa sahibiz. Hayvanlar bazı boşalım biçimleriyle normal doğal fonksiyonlarına geri dönmelerini engelleyecek kadar fazla gelişmiş bir neo-kortekse sahip değiller. İnsanlarda travma oluşuyor çünkü başlayan içgüdüsel döngünün tamamlanmasına izin verilmiyor. Neo-korteks bu içgüdüsel tepkilere dair döngünün tamamlanmasını engellediğinde bizler travmatize oluyoruz.

Korku ve Hareketsizlik

Hayvanlarda hareketsizlik tepkisinin süresi sınırlıdır; onlar bu tepkinin içine girer ve çıkarlar. İnsanların hareketsizlik tepkisi ise kolayca çözülmez çünkü sinir sisteminde kilitlenen fazla yüklü enerji korku ve dehşet duygularıyla hapsedilmiştir. Sonuçta korkuya ve hareketsizliğe dair bir kısır döngü başlayarak söz konusu tepkinin doğallıkla tamamlanmasını engeller. Travma semptomlarını meydana getiren de işte bu tepkilerin tamamlanmalarına izin verilmemesidir. Öfke ve dehşet donma tepkisinin başlangıcında ortaya çıktıklarından, bu tepki halinin sürdürülmesine fazlasıyla katkıda bulunurlar – artık ortada herhangi bir aktüel tehdit olmamasına karşın buna devam ederler.

Bir güvercine arkadan sessizce yaklaşılıp (yemini yerken olabilir) ve nazik bir hareketle hissettirilmeden tutulduğunda kuş donar. Ters çevrilirse ayakları havada birkaç dakika daha donmaya devam eder. Bu transvari halden geri döndüğünde ise bir değişiklik olmamış gibi zıplar ya da uçar gider. Ancak yaklaşan kişi güvercini yakalamadan önce korkutmuş olsaydı, kuş bu durumda kaçıp kurtulmaya çalışırdı. Korkutucu bir takipten sonra yakalanıp zorla tutulsaydı da yine hareketsizlik tepkisine girecekti – ama ürkütüldüğü için donma hali ilk senaryodakinden daha uzun sürecekti. Trans halinden geri döndüğünde ise telaşlı ve uyarılmış bir halde olacaktı. Bu durumda kuşlar vahşileşebilir, neredeyse her olası hedefi gagalayabilir ya da koordinasyonunu kaybetmiş bir şekilde deli gibi uçup giderler. Korku hareketsizlik tepkisini fazlasıyla artırıp (örneğin potansiyeli artırabilir) süresini uzatabilir. Ayrıca tekrar hareket haline geçme sürecinin de korkutucu olmasına sebep olabilir.

"Nasıl Giriyorlarsa Öyle Çıkıyorlar"

Bizler donma haline geçecek kadar irrite olduğumuz ve

korktuğumuz zaman bu halden çıkışımız da aynı şekilde olur. "Nasıl giriyorlarsa öyle çıkıyorlar" M.A.S.H* (*Ç.N: Seyyar Ordu Cerrahi Hastanesi) ordusu doktorlarının yaralı askerlerden bahsederken kullandıkları bir ifadedir. Bir asker ameliyata dehşet ve panik duygusuyla girdiğinde anesteziden çıkışı da aynı şekilde, çok hızlı ve hummalı bir yönelimsizlik içinde oluyormuş. Biyolojik açıdan değerlendirildiğinde bu askerin göstermiş olduğu reaksiyon, korkutulup yakalandıktan sonra hayatta kalma mücadelesi veren hayvanınkiyle aynıdır. Çılgınca bir hırsla saldırma ya da çılgın gibi kaçmaya çabalama dürtüsü biyolojik açıdan yerindedir. Ele geçirildiğinde av konumundaki canlı hareketsizlik halinden çıkar ve eğer avcı konumundaki canlı hala ortamda mevcutsa hayatta kalması şiddetli bir saldırganlık sergileyip sergileyememesine bağlıdır.

Benzer şekilde, tecavüze uğrayan kadınlar şoktan çıkmaya başladıklarında (genellikle aylar hatta yıllar sonra) tecavüzcülerini öldürme isteği duyarlar. Aralarından bu eylemi gerçekleştirenler de olur. Böylesi durumlarda bu kadınların işledikleri suç "taammüden" kapsamında değerlendirilir çünkü aradan geçen zaman suçun planlanmış olduğuna kanıt sayılır. Burada rol oynamış olabilecek olan biyolojik dramanın anlaşılmamış olmasından kaynaklanan bir miktar adaletsizlik olduğunu söyleyebiliriz. Söz konusu kadınların bir kısmının, hareketsizlik tepkisinden çıktıktan sonra yaşamakta oldukları derin (ve ertelenmiş) öz koruma ve karşı saldırı tepkileri vermiş olmaları mümkün. Bu türlü bir misillemenin nedeni, planlanmış intikam duygusundan ziyade biyolojik olarak motive edilen bir karşılık verme dürtüsü olabilir. Bu cinayetlerin bir kısmı travma sonrası şokun etkili bir şekilde tedavi edilmesiyle önlenebilirdi.

Travma sonrası anksiyetede hareketsizlik tepkisi aslında içeriden korunuyor. Yoğun saldırganlık dürtüsü öyle korkutucudur ki, travmatize olmuş kişiler bunu dışarıya doğru ifade etmek yerine içeriye kendilerine yönlendirirler. Bu içeriye doğru patlayan öfke anksiyöz depresyona dönüşür ve çeşitli travma

sonrası stres semptomlarının ortaya çıkmasına neden olur. Tıpkı çılgın gibi kaçmaya çalışan o güvercin gibi davranır ama bir kez daha ele geçirilerek hapsedilir çünkü travma kurbanları hareketsizlik tepkisinden çıkmaya başladıklarında genellikle aniden aktive olmaktan ve kendi şiddet potansiyellerini fark etmekten kaynaklanan kendi korkularının tuzağına düşerler. Böylece dehşet, öfke ve hareketsizlik kısır döngüsü içinde sıkışır kalırlar. Tam gaz kaçmak ve kurtulmak ya da öfkeyle karşı saldırıda bulunmak için donanımlı olmalarına rağmen utangaç davranır kendilerini sınırlarlar çünkü kendilerinin ya da başkalarının başına gelecek olan şiddetten korkarlar.

Bizzat Ölüm Gibi

Yedinci Bölümde, av hayvanlarının hareketsizlik tepkilerinin biyolojik avantajlarını tartıştık. Avcı hayvanı avının öldüğüne inandırarak kandırmak genellikle işe yarıyordu. Ancak sahnelenen hareketsizlik tepkisine avı ölmüş gibi karşılık veren tek aktör avcı hayvan değildir. Hareketsiz kalan hayvanın fizyolojisi de sanki bu tepkinin sahibi ölmüş gibi davranır. "Bu hareketsizlik tepkisi aşırı abartıldığında" söz konusu hayvanlar gerçekten ölebiliyorlar. Sürüngen beyin hayat ve ölüm üzerinde nihai kontrole sahip ve hayvanın öldüğüne dair tekrar tekrar mesaj aldığında bunu uygulayabiliyor. Yine de sürüngen beyinin hayvanın öldüğüne dair fazla istikrarlı mesaj alması pek sık görülen bir şey olmadığından, ciddi bir sonuçla da pek karşılaşılmıyor. Söz konusu hayvan belli bir süre hareketsizlik hali içinde kalıp sonra titreyerek enerjiyi boşaltıp tekrar hareket ediyor. Böylece süreç tamamlanmış oluyor.

Biz insanların fazlasıyla gelişmiş beyinlerimiz için ise, hareketsizlik halinden çıkmak daha karmaşık bir hal almakta. Kendimizde ve başkalarında dehşeti, öfkeyi ve şiddeti yaşama korkusu ya da harekete geçme süreci sırasında enerji boşalımından dolayı aşırı bunalabilecek olma endişesi insa-

noğlunun hareketsizlik tepkisinin yerinden kıpırdamamasına neden oluyor. Donma tepkisinin tamamlanmasını engelleyen unsurlar bunlardan ibaret de değil. Örneğin ölüm korkusu da bir diğer unsur. Neo-korteksimiz bize hareketsizliğin ölüme benzediği bilgisini verir. Ölüm ise insanların şiddetle kaçındığı bir deneyimdir. Hayvanların onları engelleyen böyle bir farkındalıkları yoktur; onlar için yaşam ve ölüm bir sistemin, üstelik tamamıyla biyolojik bir sistemin parçalarıdır. İnsanoğlu ölümün ne demek olduğunu anlar ve dolayısıyla ölümden korkar. Rüyalarımızda bile ölümden kaçınırız. Hiç rüyanızda düşerken tam yere (veya suya v.s.) çakılacakken uyandığınızı gördüğünüz oldu mu? Ya da rüyanızda hiç birileri (ya da bir şey) tarafından avlandığınızı, tam size zarar verecekken, o ölümcül darbeden hemen önce uyandınız mı? Donma tepkisinin ölüme benzemesi olgusu, insanoğlunun bu duyusal algıyla onu sonuca ulaştırmasına yetecek kadar uzun süre baş başa kalamamasının bir diğer sebebidir. Çoğumuz bu donma tepkisinin içine girip dışına çıkmaya fazla tolerans gösteremediğimizden travma semptomları birikir, korunur ve daha da karmaşıklaşmak üzere büyürler.

Kendimize donma halinin ölüme benzer duygusunu deneyimleme izni verirsek ve kendisine eşlik eden korkuyu ondan ayırabilirsek, hareketsizlikten çıkmayı başarabiliriz. Ancak ne yazık ki bunlar "dişini sık, katlan" yaklaşımıyla sonuç alınabilen deneyimler değiller. Organizma işaretleri değerlendirirken içsel olduğu kadar dışsal tehlike işaretlerini de kolayca değerlendirebiliyor. Donma tepkisi dehşet, öfke ya da ölüm deneyimine dönüştüğünde, olay meydana geldiği zaman verdiğimiz duygusal tepkinin aynısını verebiliyoruz. Donma tehlikesinden dışarıya çıkış yolu aşama aşama deneyimlenir, hareket kısmen güvende olunduğunda, duyusal algı aracılığıyla gerçekleştirilir. Unutmayın ki, sonu gelmeyecek kadar uzun sürecekmiş gibi görünebilse de hareketsizlik tepkisinden çıkmak için gerekli süre nispeten kısadır.

Kümülatif Etki Söz Konusudur

Travma sonrası semptomlar bir gecede meydana gelmezler. Donma tepkisinin semptom göstermesi ve kronikleşmesi aylar sürer. Ne yapacağımızı biliyorsak, o zaman, aşırı bunaltıcı olaya dair tepkilerimiz semptomlara dönüşüp yerleşmeden önce bu tepkilerimizin yarım kalan fizyolojik kısmını çözmek için yeterli süremiz olur. Çoğumuz ise, ne yapacağımızı bilmeyiz, hatta yapılabilecek bir şeyler olduğunu bile düşünemeyiz. Böylece birçok insan bunaltıcı ve boğucu olaylardan sonra travmaya dair kocaman, yenilip yutulmaz bir parçayı da yanlarında taşıyarak yollarına devam etmek zorunda kalır.

Birbirini takip eden her bir donma çözülme deneyimi tek bir fark dışında fizyolojik düzeyde asıl deneyimle aynıdır. Her donmayla birlikte, durumla baş etmek üzere davet edilen enerji miktarı artar ve yeniden donmanın kümülatif etkileri de böylece birikir. Yeni enerji durumu daha çok semptomun oluşturulmasını gerektirir. Donma tepkisi kronikleşmekle kalmaz, yoğunlaşır da. Donan enerji biriktikçe, çaresizlik içinde onu kapsamaya çalışan semptomlar da birikir.

Biyoloji Nasıl Patoloji Olur?

Ameliyat ya da kazayla neo-korteksimizin geniş alanları zarar gördüğünde hala fonksiyonlarımızı sürdürmeye devam edebiliriz. Ancak, sürüngen beyinde ya da ona bağlı yapılarda ve insan veya hayvan davranışlarında küçücük bir çentik kadar bir "diş" derinden değişmiş olur. Uyku, aktivite, saldırganlık, yeme ve cinsellikle ilgili davranış kalıplarında değişiklik olarak yansıyan büyük bir dengesizlik meydana gelir. Laboratuar deneyleri, bazı hayvanların tamamen hareketsizleştiklerini ya da aşırı hiperaktifleştiklerini göstermektedir. Böyle bir durumda hayvanlar çok fazla ya da ölecek kadar az yemek yiyebiliyor, su içmemeyi tercih edebiliyorlar. Cinsellik konusunda diğer ihtiyaçlarını göz ardı ederek bunları karşılayamayacak

kadar obsesif olabiliyorlar ya da aksine çiftleşemeyecek ve üreyemeyecek kadar sekse ilgileri azalabiliyor. Meydana gelen değişiklikler o kadar uyumsuz olurlar ki, hayvanın normal sıradan koşullarda hayatta kalması mümkün olmaz. Bu tür uyumsuzlukları beynin ilkel bölümlerini elektrikle uyararak üretmek de mümkündür. Ayrıca bunlar travma sonrası stres yüzünden de (aynı derecede olmasa da) oluşabiliyor.

Travmayla ilgili patolojinin, sinir sisteminin aktifleşen enerjiyi düzenlemesine yardımcı olmak üzere tasarlanmış (fizyolojik, davranışsal, duygularla ilgili ya da zihinsel) eylemlerinin beceriksizce kullanılmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Patoloji (örneğin semptomlar) bir bakımdan da organizmanın emniyet supabı haline gelir. Bu supap, sistemin devam etmesini sağlamak için sadece yeteri kadar basıncın serbest bırakılmasını temin eder. Hayatta kalmayı sağlayan fonksiyonuna ve ağrı giderici etkisine ek olarak donma tepkisiyle ilgili olarak sinir sisteminin devreyi kesen anahtar bileşenlerinden biridir. Donma tepkisi olmasaydı, bir insan aşırı enerji yüklenme riskini almadan kurtulması imkansız önemli bir durumun yoğun aktivasyonundan kurtulamazdı. Aslında sistemin bu emniyet supabına sahip olmaması halinde neler olabileceği göz önüne alındığında, donma tepkisinden meydana gelen semptomlar bile onaylanabilir ve hatta şükranla karşılanabilirler. Patolojide ise organizma, herhangi bir duygu, düşünce ya da davranışı deneyimlemek için duyusal algıdan yardım ister ki, kendi gücünü hayatta kalmak için harekete geçmiş ve boşaltılamamış olan enerjiyi kapsayabilmek için kullanabilsin. Sürüngen beyin tarafından düzenlenen (yemek, uyumak, seks ve genel aktivite gibi) fonksiyonlar semptomların kökleşmeleri için geniş ve bereketli bir alan oluştururlar. Anoreksi, insomnia, promisküite (hafifmeşreplik) ve manik hiperaktivite organizmanın doğal fonksiyonlarının uyumsuzlaşmaya başlamasıyla meydana gelebilen semptomlardan sadece birkaçıdır.

... enerji katıksız zevktir.
William Blake

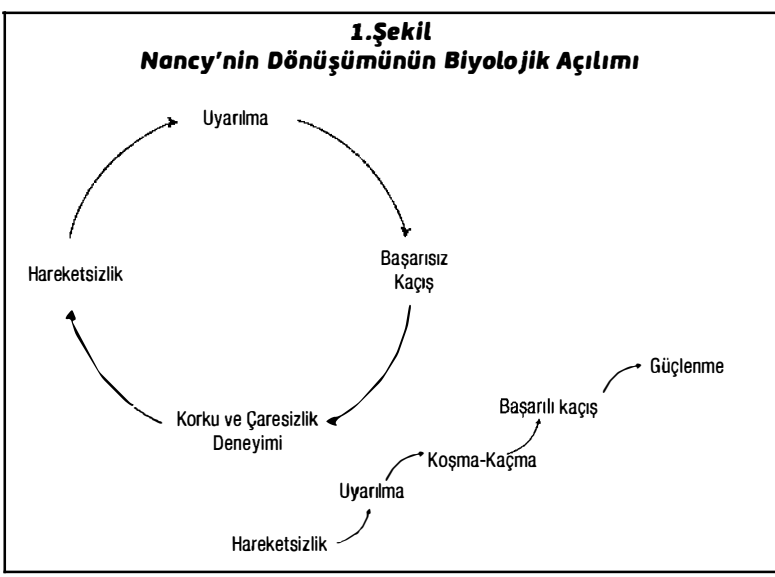
9
Patoloji Nasıl Biyoloji Olur? Çözülme

Sekizinci bölümde tartışılan travmanın volkanik enerjisi, korku ve hareketsizliğin bir araya gelmesine bağlıdır. Travmadan çıkmanın anahtarı donma tepkisini (aslında belli bir zaman sınırlaması olan bu tepkiyi) kendisiyle bağlantılı olan korkudan ayırmaktır. Korkudan hareketsizlik tepkisi veren hayvanlar, bunu yaparken karşı saldırıya ya da yönü belli olmayan çılgınca bir kaçışa son derece hazırlardır. Hayvanların hayatta kalabilmeleri için savaş ya da kaç tepkisinin çaresizliği içinde (hayvan çökmeden ya da donmadan önce) kullanılmış olan bütün o enerji, söz konusu hayvan hareketsizlik tepkisinden çıktığında patlamaya hazır bir şekilde yeniden ortaya çıkar. Biz insanlar ise hareketsizlik tepkisinden çıkmaya başladığımızda genellikle ani ve bunaltıcı duygu dalgalarının akınına uğrarız. Bu dalgalanmalara anında müdahale edilmemiş olduğundan, enerji aşırı yoğun öfke ve dehşet duygusuyla birleşir. Korku ve hem kendine hem başkalarına dair şiddet korkusu, hareketsizlik tepkisini yeniden aktive eder, yayılmasına neden olur ve genellikle süresi belirsiz bir dondurulmuş dehşet biçimine sokar. İşte bu da travmanın kısır döngüsüdür.

Nancy; İkinci Analiz: İlk Adım

Ben gevşemesine yardımcı olmaya çalışırken (Bkz. 2.Bölüm), Nancy uzun süreden beri korumakta olduğu donma tepkisinden çözülerek geri gelmeye başlamıştı. Hayatının çoğu boyunca kontrol altında tuttuğu uyarılma hali ile öfke ve dehşet duyguları birden bire etkileyici bir şekilde kırıldı. Saldırmakta olan bir kaplana dair içsel imgeye tepki olarak Nancy (onlarca yıl sonra) aktif bir kaçma tepkisiyle donmuş enerjisini çözmeyi başardı. Hayali kaplandan kaçarken, yoğun ve biyolojik açıdan doğru tepkiyi harekete geçirebildiğinden hareketsizlik tepkisi çözülmeye başlamış ve bu durum – içinde bulunduğumuz anda – abartılmış uyarılma haline dair enerjiyi boşaltmasını sağlamıştı. Nancy aktif tepkiyi (son derece uyarılmış hal içinde) çaresizlikle takas ederek fizyolojik bir seçimi hayata geçirdi. Organizması neredeyse o saniyede donmak zorunda olmadığını öğrenmişti. Travmatik reaksiyonun özü aslında fizyolojiktir ve iyileşme de bu seviyede başlar.

1.Şekil
Nancy'nin Dönüşümünün Biyolojik Açılımı



Hepsi de Enerji

Hareketsizlik tepkisinin ve dehşet, öfke ve çaresizlik gibi travmatik duyguların altında yatan kuvvetlerin hepsi aslında birer biyolojik enerjidir. Donma tepkisini ya da bunalmayı sürdürüp sürdürmeyeceğimizi ya da hareket ederek çözülüp çözülmeyeceğimizi belirleyen ise bu enerjilere ulaşıp entegre olma biçimimizdir. Yapabileceğimiz çok şey var. Alabileceğimiz doğru destek ve yönlendirmeyle korkularımıza karşı zafer kazanabiliriz. Fazlasıyla gelişmiş düşünme ve algılama yeteneğimizin tamamını kullanarak travma tepkisinden bilinçli bir biçimde çıkabiliriz. Bu sürecin birden bire değil, aşama aşama yavaş yavaş meydana gelmesi gerekir. Öfke, dehşet ve çaresizlik duygularının yoğun katarsis (boşalım) gerektiren istikrarsız ifadeleriyle çalışırken her defasında küçük bir adım gerekir.

Donma tepkisini tamamlama dürtüsü, bu tepkinin ne kadar uzun süreden beri devam etmekte olduğuna bakmaksızın varlığını sürdürür. Bu dürtüyü nasıl kullanacağımızı öğrendiğimizde, bu dürtünün gücü travma semptomları üzerinde çalışırken en etkili dostumuz haline gelir. Bu dostumuz inatçı ve ısrarcıdır. Biz yapmamız gerekenleri mükemmel yapmasak bile, o bize bir şans daha vermek üzere her zaman olması gereken yerde olacaktır.

Nancy'nin bu ilginç ve önemli "iyileşmesi", paniğinin en yüksek düzeye ulaştığı anda kaplandan kaçması sayesinde gerçekleşti; zamanlamanın önemi kritikti. Sanki Nancy'nin tek bir şansı var gibiydi; ya kaçıp kurtulacak ve iyileşecek ya da yeniden çaresizlik ve anksiyete girdabına kapılacaktı. Nancy'nin seansından sonra geçen yıllarda travmayı iyileştirmeye dair bulmacanın parçalarını bir araya getirmeye başladım. Bulduğum anahtar, travma semptomlarıyla ilgili güçlü enerjilerle nazikçe ve aşama aşama çalışma imkanı bulma gereğiydi.

Marius: İkinci Adım

Aşağıdaki öyküde genç bir adamın uzun ve maceralı yolculuğu sırasında kullanılan travmanın iyileştirilmesine dair incelikli stratejiler anlatılmakta. Marius zayıf, zeki, utangaç, erkek çocuğu görünümünde, yirmili yaşlarının ortalarına, Greenland'in ücra köşelerinden birinde doğup büyümüş genç bir Eskimo'ydu. Kendisine paylaştığımız seansı, ismini ve kimliğini gizlemek koşuluyla bir kitapta anlatıp anlatamayacağımı sorduğumda, gözlerini kocaman açarak "evet, lütfen... benim için onurdur, ama lütfen ismimi tüm açıklığıyla kullanın ki, yaşadığım yerdeki arkadaşlarım ve ailem kitabınızı okuduklarında bahsettiğiniz kişinin ben olduğumu anlasınlar" dedi. Bu yüzden bahsettiğim kişinin Marius Inuusuttoq Kristensen olduğunu burada açıklıyorum.

Danimarka Kopenhag'daki bir eğitim sınıfının bir katılımcısı olan Marius, ders sırasında anksiyete ve panik eğilimine sahip olduğunu ve bunun özellikle kendisini onaylamasını istediği ve hayranlık duyduğu bir erkekle karşı karşıya kaldığında meydana geldiğini bildirdi. Bu anksiyete Marius'un bedeninde bacaklarda zayıflama ve sağ bacağın yanında bıçak saplanır gibi bir ağrıyla "semptomlaşmaktaydı" ve buna çoğunlukla dalgalar halinde gelen bulantılar eşlik etmekteydi. Bu deneyimi sırasında yüzü ve başı fazlasıyla ısınıyor ve kızarıp terliyordu. Marius bu duygulardan bahsederken bunları sekiz yaşında başına gelen bir olayla ilişkilendiriyordu. Bahsi geçen olay şöyle:

Marius dağlarda tek başına yürüyerek evine dönerken, üç vahşi köpeğin saldırısına uğramış ve sağ bacağından çok kötü bir şekilde ısırılmıştı. Isırıldığını, bir komşunun kucağında gözlerini açtığını ve o sırada babasının kapıdan içeri girip kendisine kızdığını hatırlıyordu. Canı acıyordu, öfkeliydi ve babası tarafından reddedilmekten dolayı incinmişti. Özellikle hatırladığı bir şey de pantolonunun yırtılmış ve kana bulanmış olmasıydı. Bunu anlatırken ne kadar hayal kırıklığına uğradığı

gözle görülüyordu. Ondan pantolonla ilgili bir şeyler daha anlatmasını istedim. Pantolonu Marius'un annesi kutup ayısı kürkünden Marius'a özel yapmış ve o sabah hediye etmişti. Bunun onu mutlu ettiği ve gurur duymasını sağladığı açık ve net görülüyordu. Anlatırken heyecanlanan Marius kollarını öne uzatarak sanki elinde o pantolonu tutuyor ve onun yumuşak kürkünü ve tatlı sıcaklığını hissediyor gibiydi: "avcıların ve köydeki yetişkin erkeklerin giydiği pantolonun aynısıydı" dedi.

Daha da heyecanlanan Marius pantolonu tüm detayıyla sanki oradaymış gibi anlatıyordu.

Pantolonu ellerinde tutuyormuş gibi hissediyordu.

Marius'a "şu an bacaklarını pantolonun içinde hissedebiliyor musun? diye sordum.

"Evet hissedebiliyorum, bacaklarım şu an çok güçlüler. Tıpkı ava çıkan erkeklerinkiler gibiler".

İmgeler ve bedensel duyumsamalar çözülmeye başladığında, Marius uçsuz bucaksız bir kayalık gördüğünü söyledi. Ona pantolonunu bacaklarında hissetmesini ve sonra kayalara bakmasını söyledim.

"Bacaklarım atlamak istiyorlar; kendilerini hafif hissediyorlar, artık eskisi gibi gergin değiller. Su kaynağı gibiler, hafif ve güçlü". Daha sonra Marius bir kayanın kenarında duran uzun bir sopa gördüğünü söyledi ve onu aldı.

"Nedir o?" diye sordum.

"Bir mızrak"

"Büyük bir kutup ayısını takip ediyorum. Yanımda başka erkekler var ama onu ben öldüreceğim". (Kayadan kayaya atlayarak iz sürdüğünü imgelerken kalça, pelvis ve beden kaslarında çok küçük hareketler gözlenmekteydi). "Şu an onu görüyorum. Duruyorum ve mızrağımla nişan alıyorum" diye devam etti sözlerine Marius.

"Evet" dedim, "bunu bütün bedeninde hisset, ayaklarının kayaların üzerinde olduklarını, bacaklarındaki gücü, sırtındaki ve kollarındaki kavisi ve bütün o gücü hisset". (Bu

"hayal" oyunu Marius'un, köpeklerin saldırısına uğradığında engellenen içgüdüsel saldırgan davranışlarını uyarıyor, teşvik ediyordu. Avcı hayvan tepkilerine "teşvik kredisi" sağlayarak, en nihayet saldırı sırasında hareketsizlik-donma nedeniyle meydana gelen çöküşünü nötralize edecek bir kaynak haline geliyordu).

"Mızrağın havada uçtuğunu görüyorum" dedi Marius. Marius'un bedeninde yine küçük duruş değişiklikleri görülmeye başlanmıştı; kolları ve bacakları hafifçe titriyordu. Onu bunları hissetmeye teşvik ettim. Heyecan ve zevk dalgaları yaşadığını söyledi.

"Başardım. Onu mızrağımla vurdum!"

"Diğer adamlar ne yapıyorlar?" diye sordum (avcı dürtüleri bir kez daha çağırmayı umarak).

"Karnını kesiyorlar ve içini boşaltarak kürkünü alıyorlar... pantolon ve ceket yapmak için. Sonra eti köye götürüyorlar."

"Pantolonunu hisset Marius, ellerin bacaklarında olsun". Ona bacaklarındaki histen kendisine kaynak yaratması için yardım etmeyi sürdürdüm. Bu kaynaklar gittikçe artan kaçma olasılığı yaratılarak zaman içinde de oluşturulabilirdi. (Hatırlayacağınız gibi Nancy'nin vakasında tek bir kez yeterli olmuştu).

Marius'un gözlerinde yaşlar birikmişti.

"Bunu yapabilir misin?" diye sordum.

"Bilmiyorum... Korkuyorum."

"Bacaklarını hisset, pantolonunu hisset".

Eskimo dilinde gittikçe artan bir perdeden bağırarak "... Evet, karnını kesip açıyorum, çok fazla kan var. İçini boşaltıyorum. Şimdi deriyi kesiyorum, onu yüzüyorum, yanardöner bir pırıltısı var. Güzel bir kürk, kalın ve yumuşak. Çok sıcak tutacak bir kürk".

Marius'un bedeni heyecan, güç ve zaferle yeniden titremeye başladı. Aktivasyon/uyarılma bütün bedeninde oldukça yoğundu ve gözle görülebiliyordu. Köpeklerin saldırısına uğrayışına benzer bir düzeye yaklaşmaktaydı.

"Kendini nasıl hissediyorsun Marius?"

"Biraz korkuyorum... Bu kadar güçlü bir duyguyu daha önce hissettim mi bilmiyorum... Sanırım tamam... Gerçekten kendimi aslında çok güçlü ve enerji dolu hissediyorum, sanırım buna güvenebilirim... Bilmiyorum... Güçlü bir şey bu.

"Bacaklarını hisset, ayaklarını hisset, ellerinle pantolonuna dokun".

"Evet, artık daha sakinim, o kadar telaşlı değilim... Daha çok güçlü gibiyim."

"Peki, evet, iyi. Şimdi yürümeye başla, köye doğru yürüyerek geri dönüyorsun". (Yeni donanımlara sahip Marius'u travma anına doğru yönlendiriyordum).

Birkaç dakika sonra Marius'un bedeni kasıldı ve hareketsiz kaldı. Kalp atışları hızlandı ve yüzü kızardı "köpekleri görüyorum... bana doğru geliyorlar"

"Bacaklarını hisset Marius, pantolonuna dokun" dedim keskin bir tonlamayla. "Bacaklarını hisset ve bak. Ne oluyor?".

"Dönüyorum, başka yöne dönüyorum. Köpekleri görüyorum. Bir direk görüyorum. Bir elektrik direği. Ona doğru yöneliyorum. Bunu hatırladığımı bilmiyordum." Marius'un rengi soldu. "Zayıflaşıyorum".

"Pantolonunu hisset Marius" diye komut verdim "ellerinle pantolonunu hisset".

"Koşuyorum". Marius'un rengi yerine geldi. "Bacaklarımı hissedebiliyorum. Güçlüler". Sonra yeniden rengi soldu ve bağırdı: "Ah!... bacağım, ateş gibi yanıyor... kıpırdayamıyorum, deniyorum ama hareket edemiyorum... yapamıyorum... hareket edemiyorum, bacağım hissizleşti... artık bacağımı hissedemiyorum".

"Dön Marius. Köpeğe dön. Ona bak".

Kritik nokta burası. Marius'un eline bir rulo kağıt havlu verdim. O an donsaydı yeniden travmatize olabilirdi. Ruloyu kaptı ve ben dahil diğer grup üyeleri kendisine hayranlıkla bakıp onun ne kadar güçlü olduğunu izlerken, rulonun boğa-

zını sıktı ve ruloyu bükerek ortadan ikiye ayırdı.

"Şimdi diğerine dön, ona bak... dosdoğru gözlerinin içine bak".

Marius bu kez öfke ve zafer çığlıkları atmaya başladı. Birkaç dakika bu yoğunluğa entegre olmakta olan bedensel tepkilerin yatışmasını bekledim. Sonra ondan tekrar oraya bakmasını istedim.

"Ne görüyorsun?"

"Onları görüyorum... Hepsi kan içinde ve ölü". (Hayali kutup ayısını öldürmekte ve karnını deşip iç organlarını çıkarmaktaki başarısı onu buna hazırlamıştı).

Başı ve gözleri yavaşça sağa dönmeye başladı.

"Ne görüyorsun?"

"Elektrik direğini görüyorum... Üzerinde çıkıntılar var".

"Tamam. Bacaklarını hisset. Pantolonunu hisset".

Ona kaçıp kurtulma tepkisini tamamlaması için koşmasını söylemek üzereydim ki, benden önce davrandı ve "koşuyorum... bacaklarımı hissedebiliyorum, çok güçlüler, su pınarı gibiler" dedi. Bütün bedeni baştan aşağı titreyip, sarsılırken pantolonunun altındaki ritmik dalgalanmalar da artık gözle görülebilecek hale gelmişlerdi.

"Tırmanıyorum... tırmanıyorum... tırmanıyorum... Aşağıda kaldılar, onları görüyorum... Öldüler ve ben güvendeyim." Marius yavaş yavaş hıçkırmaya başladı ve bizler birkaç dakika sessizce bekledik.

"Şimdi ne deneyimliyorsun?"

"Kocaman kollar tarafından taşınıyor gibiyim. Bir adam beni kucağına almış, ellerim ellerinin arasında. Beni kucağında taşıyor. Kendimi güvende hissediyorum". Marius çitler, köydeki evler ve benzeri bir dizi imgeden bahsediyordu. (Yavaşça ağlamaktaydı).

"Beni taşıyan adam bizim evin kapısını çalıyor. Kapı açılıyor... Babam... Çok şaşırıyor, altüst oluyor. Koşup bir havlu getiriyor... Bacağım çok kötü kanamakta... Pantolonum yırtık... Babam çok üzgün... Bana kızgın değil, sadece çok endi-

şeli. Acıtıyor, sabun acıtıyor". Bu sözlerinin ardından Marius artık dolu dolu ama yumuşak hıçkırıklara boğuluyor. "Canım acıyor. Ağlıyorum ama o bana kızgın olmadığı için... Onun çok üzüldüğünü ve korktuğunu görebiliyorum. Her tarafımın titreşip titrediğini hissediyorum, düzenli ve sıcak. Babam beni seviyor."

Marius yavaş yavaş titremeyi sürdürürken bedenini ter basmıştı, ılık ter damlacıkları süzülüyordu. Ona "Babanın seni seviyor olması şu an bedeninde neler hissettiriyor?" diye sordum. Bir sessizlik oldu.

"Sıcak hissediyorum. Çok sıcak ve huzurlu. Artık ağlamaya ihtiyacım yok, iyiyim ve o sadece korkmuştu. Beni sevmediğinden değildi."

Yeniden Yapılandırma

İlk başta Marius'ın olaya dair hatırladığı imgeler kanlı pantolon, bacağındaki yara ve babasının kendisini reddedişiydi. Bu başlangıç aşamasında bile iyileşmeye dair olumlu yönde kullanılabilecek bir nüve bulunuyordu: kürk pantolon. Bu pantolon travmatik olaya dair başarılı bir "dönüşüm" meydana getirmek üzere ucundan tutulacak ipucuydu. Kanlı ve yırtık pantolon imgesi Marius'u harekete geçirip canlandırıyordu; ayrıca Marius kendisine hediye edilmiş olan bu pantolonu düşündüğünde mutluluğu da canlanıyordu. Marius kendisi için erkekliğin ilk sembolü olan bu hediyeye sahip olmaktan mutluydu. Dağlarda yürümek ise bir inisiasyon, bir başlangıç, hayat evreleri arasında bir geçiş ayiniydi. Söz konusu pantolon bu "gezintinin" güç nesnesiydi. Seansın başlarında Marius "sevinçten havalara sıçramak" istediğinde, donma tepkisinin çözülmesi için esas olan bu kaynağı bedensel hareketler biçiminde harekete geçirmişti.

Travmaya dair yeni ve başarılı bir anlaşma kişinin uyumlayıcı kaynaklarının, heyecanıyla birlikte eş zamanlı

olarak artmasıyla meydana gelir. Donmaya neden olan "şok çekirdeğinin" çeperinden çıkarken, aktivasyonun artmasıyla çözülmemiş donmuş kalıplar esnek ve çözülebilir kalıplar haline gelerek nötralize olurlar.

Marius'ı yavaş yavaş pantolonuyla ilgili ilk olumlu deneyimine taşıyıp oradan da donmasına neden olan ve travma yaratan "çekirdek öze" götürdüğümde, önceki söz konusu yenilgisine ve reddedilişine mutluluk verici bir deneyim eklenmiş oldu. Bu da ona yeni kaynaklar sağladı – doğal bir agresyon ve yeterlilik. Yeni edindiği yeterlilikle silahlanan Marius kayalıklar imgesini gözünün önüne getirdiği zaman sahip olduğu kaynaklar birleşmeye başladılar. Kayadan kayaya atlayıp yerde bir asa bulup onu alarak Marius'un yaratıcı süreci bu kaynakları, ileride karşılaşacağı zorlayıcı mücadelede itici güç olarak kullanılmak üzere daha da geliştirdi. Avcı yetişkinler gibi, saldırgan taraf olmak için kutup ayısı imgesini oluşturdu. Bu sırada ben de onun bedensel tepkilerinin izini sürmekteydim. Güçlü bacaklara sahip olduğunu imgelemek ve bacaklarını hissetmek ve köyündeki diğer erkeklerle bağlantı kurmak Marius'u daha donanımlı kılmıştı. Tehlikeli bir avı öldürmekte olduğu o sahneyi imgelemesi de bu güç algısıyla mümkün olmuş ve nihayet neredeyse bir kendinden geçme hali içinde imgesel avının iç organlarını çıkarabilmişti. Söz konusu deneyim hayali olmakla birlikte, bu deneyimin duyusal algı sayesinde Marius için her bakımdan yani zihinsel, fiziksel ve spiritüel olarak orijinal deneyimi kadar gerçek olduğunu anlamak son derece önemli bir nokta.

Bunun ardından gelen sahneler dizisinde ise gerçek deneyim ortaya kondu. Marius güçlenmiş ve zafer kazanmış olarak başını köye doğru çevirip oraya doğru baktı. Farkındalığı genişlemişti. Yolu ve köpekleri ilk kez görüp tanımlamıştı. Daha önce bu imgelere ulaşması mümkün değildi bir çeşit amnezi içinde sıkışıp kalmışlardı. Marius hareketlerini köpeklerin saldırısından kaçmaya ve elektrik direğine doğru yönelttiğini fark etti. Bacaklarındaki gücü deneyimledikten

sonra artık hareketsizlik tepkisine mahkum değildi. Bundan böyle bir seçeneği vardı. Hayali avını öldürürken meydana gelen transvari titremeden doğan enerji koşabilme becerisine dönüşmüştü. Bu sadece başlangıçtı, koşabiliyordu ama henüz kaçıp kurtulamıyordu! Ondan dönüp saldırganlara bakmasını istedim, böylece yeniden donma ya da hareketsizlik tepkisine kapılmasını önlemiş oldum. Bu kez karşı saldırıda bulundu, bunu önce hiddetle ve sonra bir önceki olayda kutup ayısını öldürüp iç organlarını çıkarırken deneyimlediği zaferle gerçekleştirdi. Plan başarılı olmuştu. Marius artık bir yenilginin kurbanı değil; zafer kazanmış biriydi.

Ancak, yine de yeni anlaşma henüz tamamlanmamıştı. Bir sonraki aşamada, Marius telefon direğine doğru yöneldi ve koşmaya hazırlandı. Bu hareketi yıllar önce başlatmış ama o ana kadar tamamlamayı başaramamıştı. Kazandığı yeni güç ve donanımla kaçıp kurtulmayı başararak hareketini tamamladı. Doğrusal zaman anlayışı içinde bu pek anlamlı gelmeyebilir, çünkü Marius saldırganlarını daha yeni öldürmüştür ama içgüdülerine göre bu aşama tamamıyla yerindedir. Sekiz yaşında meydana gelen donmadan dolayı o zamandan beri süren hareketsizlik tepkisi artık döngüsünü tamamlamıştır. Bu çalışmadan bir yıl sonra Danimarka'ya döndüğümde Marius'ın artık üzerinde çalışmış olduğumuz türden bir anksiyete yaşamadığını öğrendim. Yeniden yapılandırma işlemi kalıcı değişiklikler yaratarak amacına ulaşmıştı.

Somatik Deneyimleme®- Adım Adım Yeniden Yapılandırmak

Marius'ın çocukluk travmasına dair anlaşmasının güncelleştirilerek adım adım yeniden oluşturulmasını anlatan bu mitolojik öyküleri çağrıştıran "öyküsel" anlatım sayesinde sürece ilişkin birçok unsuru daha iyi anlamamız mümkün. Yapmış olduğum binlerce seanstan öğrendiklerime dayanarak

Marius'ın deneyiminin öyküsel bir zenginliğe sahip olduğunu ve bunun sadece çok eski çağlardan beri aynı yerde yaşamış olan atalarının varlığından kaynaklanmadığını söyleyebilirim çünkü bunun sebebi travmanın yeni bir anlaşmayla güncellenmesinin aslında efsanevi-şiirsel-kahramanca bir yolculuk oluşunun evrensel doğrular arasında oluşundan da kaynaklanmakta. Bu yolculuk hepimize ait çünkü bizler insan hayvanlarız – şehirden dışarıya ayağını atmamış olanlarımız bile. Travmayı çözme süreci bizi sosyal ve kültürel sınırlamalarımızın ötesinde daha geniş bir evrensellik algısına taşıyabilir. Nancy'nin hayali kaplandan ani kaçışının aksine Marius'un yeni anlaşması daha aşamalı daha yavaş bir geçişle gerçekleşti.

Somatik Deneyimleme travmayı dönüştürmek için adım adım ilerlenen hassas bir yaklaşımdır. Somatik algı ise, travma semptomlarına bağlı etkili kuvvetlerle bağlantı kurmak ve yavaş yavaş hareket etmelerini sağlamak için kullanılan araçtır. Bu çalışma travmatize olmuş en derin yeri nazikçe ortaya çıkarmak için yapılır ve tıpkı bir soğanın katmanlarını yavaş yavaş ayırmaya benzer. Söz konusu prensiplerin gelişimine dair teknik açıklamalar ise bu kitabın kapsamı dışında kalmaktadır.

Travmanın iyileşmesinin zaman aldığını kavramak önemlidir. İyileşme yolunda ilerlerken, keskin ve dokunaklı anlar kadar yavaş yavaş ve hatta sık sık görülen sıradan uzatmalar ve sünmeler de olacaktır. Marius'un iyileşmesi mit ve dramayla dolu dolu geçmiş olsa da, söz konusu travmayı çözmenin anahtar noktası yetkin ve donanımlı bir insanoğlu olarak sahip olduğu mirasın farkına varıp onu geri kazanmaktı.

Marius'ın iyileşme yolculuğunun hepimiz için esin kaynağı olduğu kesin. Bu iyileşmenin tohumunun hareketsizlik tepkisine bağlı o yoğun enerjinin fizyolojik boşalmasıyla meydana geldiği de unutulmaması gereken bir olgu. Marius ile ikimiz, beraberce yavaş yavaş ilerleyerek bu sıkışmış enerjiye ulaşmanın ve onu kullanmanın bir yolunu bulabildik.

Travmanın üstesinden gelmek hepimiz için, kimi zaman

yaratıcı bir pırıltıyla aydınlanan, kimi zaman derin bilgiler öğrenmemizi sağlayan kimi zaman da zorluklarla dolu bıkkınlık veren çalışma süreçleri gerektiren kahramanca bir yolculuktur. Bu süreç, kendimize bunalıp ezilmeden hareketsizlik tepkisinden çıkmanın güvenli ve nazik bir yolunu bulma sürecidir. Bunu bazen Marius'un tek bir seansta yaşamış olduğu gibi yoğun bir olayla tek seferde gerçekleştirebilir bazen de zaman içinde daha açık uçlu olarak adım adım ilerleriz.

Yeniden Yapılandırmanın Bileşenleri

Marius'ın hikayesini incelediğimizde travmanın etkilerinden kurtularak iyileşmek için gereken bileşenlerin neler olduklarını anlayabiliriz. Marius hikayesini anlatmaya başladığında ilk olarak kanlı ve yırtık pantolonuyla babasının kendisini reddedişinden söz etmişti. O anda dile getirilen bu olgu tek başına, her şeyi açıklıyordu. Bir olayın tamamının tek bir imge içine sıkıştırılması travmaya dair karakteristik bir özelliktir. Bu olaydan sonra Marius kendini yenik, fazlasıyla incinmiş ve reddedilmiş hissetmişti. Seans sırasında, kanlı ve yırtık pantolon imgesine atfettiği duyguları, onları analiz ya da kontrol etmeye çalışmadan hissettiğinde, bu duygularda bir değişim yaşamaya başladı. Artık kürk pantolon onun için bir yenilgi, incinmişlik ya da reddedilme imgesi olmaktan çıkmış ve topraklanmayı ve o duyguların tam aksini teşvik eden bir katalizör haline gelmişti. Söz konusu pantolonun annesinden kendisine verilmiş bir armağan olduğunu imgelemek Marius'ın keyif ve mutlulukla zıplamak istemesini sağladı.

Duyusal algısıyla temas eden Marius bu algı aracılığıyla acısının ve incinmişliğinin arasında sağlam bir mücevher buldu. Böylece acısının içine dalmak yerine bu mücevheri alıp çocukluktan yetişkinliğe ve bireyselliğe doğru "yürüyüşünü" bir yetişkin olarak tamamlamak için ilk adımı attı. Kendisine hediye edilen pantolonu sevinçle kabul ederek anksiyeteden heyecana

ve coşkuya geçebilmeyi başarmaya başladı. Yaşama sevincini ve coşkusuyla korkusunu birbirlerinden ayrıştırarak kaplanı uyandırmaya dair bir diğer önemli adımı daha atmış oldu.

Ardından, Marius bu heyecanını ve coşkusunu genişletip derinleştirebildi. Pantolonunu elleriyle hissederek ve bacaklarının bu pantolonun içinde olduğunu duyumsayarak da duyusal algı aracılığıyla kendisine derin bir kaynak oluşturmaya başladı. Bizlere dönüşüme giden kişisel yolumuzda rehberlik eden şey duyusal algımızla kurduğumuz bu tür bir bağlantıdır.

Aşık olduğumuzda ayaklarımız yerden kesilir; travmada dizlerimizin bağı çözülür, bacaklarımız titrer. Marius köyündeki avcılarla özdeşleşerek bacaklarıyla yeniden bağlantı kurduğunda kendi bedeninde ve sosyal çevresiyle topraklanmış oldu. Üzerine bastığımız zemini, toprağımızı yeniden kazanmamız travmanın iyileşmesinde önemli bir adımdır.

Marius kendisini dağlarda yürüyüp kayadan kayaya atlarken hayal ederek güç ve esnekliğe dair bir duyusal algı geliştirdi. Bu esneklik bacaklarımızdaki esneklik ve elastikiyet anlamına geliyor. Aynı zamanda travmadan geri gelmek ve travmadan çıkmakla ilgili metaforik bir elastikiyet de söz konusu.

Ardından, Marius hayali kutup ayısının peşine düşüp onu öldürmeye hazır olduğunda, çocukken yaşadığı ezici ve aşırı bunaltıcı o olayda kaybettiği agresyonu tekrar harekete geçirdi. Agresyonun yeniden kazanılması travmanın etkilerini iyileştirmek için bir diğer anahtar faktördür. Saldırma yeteneğini yeniden kazanarak Marius bu travmanın çözülmesi için nihai adımları atacak kadar güçlendi. Bu yeni keşfedilmiş agresyonla sahip olduğu karmaşık anksiyete duygusunu sevince ve muzaffer bir hakimiyete dönüştürdü. Kutup ayısını mızrakla öldürdüğünü hayal ederken zaferini kesinleştiren aktif tepkiyi de verdi; o artık yenilgiye uğramış bir çocuk değildi. Adım adım ilerleyerek çaresizlik ve donma halinin aktif ve agresif bir tepkiyle yer değiştirmesini sağlayabilmek Marius'un travmasını yeni bir şekle soktu.

Bu noktada oluşan yeni anlaşmaya göre meydana gelen sahnede, agresif karşı saldırı tepkisine ek olarak aktif bir kurtuluş (koşarak kaçmak) tepkisinin de meydana geldiğini görüyoruz. Marius kendisini telefon direğine tırmanıp etrafa bakarken gördüğünde kendi kendisini yönlendirmeyi başararak bu tepkiyle birlikte yeni anlaşma aşamasını tamamladı. Bu hareketi sayesinde korkuyu tümüyle aktif olmanın coşkusundan ayırmış da oldu. Yeniden yapılandırma travma oluştuğunda tıkanan kaynakların onarılmasıdır. Yeniden yapılandırmanın genel stratejisi ise şöyle: İlk adım duyusal algıya olanak yaratmaktır. Bu algı oluştuktan sonra artık duygularımızın akışına teslim olabiliriz. Buna titremek ve diğer anlık enerji boşalımları da dahildir. Coşku ve korku arasında gelişebilen yersiz bağlılığı sonlandırmak, coşkuyla korkuyu birbirinden ayırmak için duyusal algıdan yararlanabiliyoruz. Coşku yüklü bir duygu olduğundan ve biz bu şarjı anksiyeteden ayırıp serbest konumda korumak istediğimizden, bu duyguyu topraklamayı da başarabilmeliyiz. Esneme ve toparlanma gücü çaresizliğin zıddıdır. Topraklanmış köklere sahip olan ağaçlar güçlülerdir ve kendi kendilerini onarabilirler. Kökleriyle topraktan beslenir ve güçlenerek büyürler. Topraklanma aynı zamanda ağacın esnek olmasını ve kendi kendini onarabilme yeteneğine sahip olmasını da sağlar; böylece ağaç köklerinden kopmadan, kökünden sökülmeden değişim rüzgarlarına kendini bırakarak bu rüzgarlara ayak uydurabilir. Yaylanma (elastikiyet) ritmik bir şekilde bir topraklanıp bir "havalanma" becerisidir. Bu canlılık topraklanmanın dinamiğidir. Saldırganlık ise özellikle içgüdüleri ve gücü kullanma açısından biyolojik bakımdan canlı ve enerjik olma becerisidir. Hareketsizlik halinde (travmatize olunduğunda) savunma için gerekli bu enerjilere ulaşmak mümkün olmaz. Sağlıklı saldırganlığın (sağlıklı agresyonun) onarılması travmanın iyileştirilmesinin en önemli yanlarından biridir. Yetkilendirme kişisel otoritenin kabulüdür. Kişinin kendi enerjilerinin yönünü ve onların nasıl ortaya konulacaklarını seçme kapasitesinden doğar. Yeterlilik

ve hüner tehditle başarılı bir biçimde başa çıkabilmek için ustaca tekniklere sahip olmaktır. Oryantasyon kişinin hem çevresine hem de koşullarına göre pozisyon alabilme sürecidir. Bu yöntemler aracılığıyla travmanın tortuları yeniden yapılandırılırlar.

Her yara hayat süreci içinde varlığını koruduğundan ve hayat sürekli kendini yenilediği için, içinde iyileşmeye ve yenilenmeye dair bir tohum barındırır. Herhangi bir yabancı madde cildimizi kestiğinde ya da deldiğinde, büyüleyici ve belirli bir dizi biyokimyasal olay meydana gelmeye başlar ve evrimsel bilgeliği ortaya koymak üzere bir orkestra gibi birlikte çalışırlar. Bedenimiz kesintisiz bir kendi kendini düzeltme süreciyle yenilenmek üzere tasarlanmıştır. Bu prensipler aynı şekilde ruhun, özün ve aklın iyileşmesi için de geçerlidir.

II
Travma Semptomları

10
Travmatik Tepkinin Özü

Uyarılma – Yükselenin İnmesi Gerekir

Tehlike algıladığımızda ya da tehdit altında olduğumuzu hissettiğimizde uyarılırız. Uyarılma hayatta kalma tepkilerimize enerji gönderen aktivitedir. Sarp bir uçurumun kenarında olduğunuzu düşünün. Aşağıya baktığınızda sarp kayalıkları görüyorsunuz. Şimdi bedeninizde neler olduğunu fark edin. Böyle bir durumda çoğu insan bir biçimde uyarılır. Birçoğumuz bir enerji yoğunluğu hisseder bunu da kalp atışlarımızda hızlanma ya da bir sıcaklık dalgası olarak algılayabiliriz. Boğazımızda daralma ya da anal sfinkter kaslarda bir kasılma da hissetmemiz mümkün. Tehlikeye çok yakın olmaktan dolayı coşku duyup bunu meydan okuyucu bulanlar da yok değildir.

Çoğumuz yaban hayata dair uyarılmadan elde ettiğimiz "doğal yükselmeden" hoşlanırız. Bungee-jumping, paraşüt ve yamaç paraşütü gibi "ölümün kıyısında" dolaşmamızı sağlayan deneyimler birçoğumuzun ilgi alanındadır. çünkü aşırı uyarılma (aşırı tepkisellik) hali insana öforik (sevinçten havalara uçmak benzeri) duygular hissettirir. Sayısız savaş gazisiyle çalıştım ve konuştum, çoğu "savaş ateşinin" ortasında kaldığından beri tam olarak yaşayamadığını söylüyor ve bunun yasını tutuyordu. İnsanoğlu hayat tarafından mücade-

leye zorlanmak ister ve bizler bu zorlukları karşılayıp onlarla başa çıkmak için gerekli enerjiyi elde etmek üzere uyarılmayı arzu ederiz. Derin tatmin uyarılma döngüsünün tamamlanmasıyla elde edilen meyvelerden biridir. Bu döngü şuna benzer: zorlanır ya da tehdit ediliriz ve uyarılmış oluruz; bu uyarılma zorluk ya da tehditle yüz yüze gelmek üzere hareketlendiğimizde tepe noktasına ulaşır; sonra uyarılma aktif bir şekilde kırılır ve bizi terk ederek sakin, dingin ve tatmin olmuş bir hal almamızı sağlar.

Travmatize olmuş kişiler uyarılma döngüsüne dair derin bir güvensizlik taşırlar; bunun için de genellikle haklı nedenleri vardır. Travma kurbanları için uyarılma ile korkudan hareketsiz kalmaya dair o aşırı bunaltıcı ve boğucu deneyim birbiriyle bağlantılı iki şeydir. Bu korku yüzünden travmatize olmuş kişiler uyarılma döngüsünü tamamlamaktan kaçınır, bu döngüyü engeller ve korku döngüsünde sıkışıp kalırlar. Travma kurbanları için anahtar çözüm basit bir doğa kanunuyla yeniden haşır neşir olmaktır. Yükselen şeyin aşağıya inmesi gerekir. Uyarılma döngüsüne güvenebildiğimizde ve onunla birlikte akabildiğimizde travmanın iyileşmesi başlar.

Uyarılmanın en yaygın işaretleri şöyledir:

- Fiziksel – kalp atışlarında artış, nefes almada güçlük (hızlı, yüzeysel, kesik kesik v.s) soğuk terleme
- Zihinsel – düşüncelerde artış, zihinsel karışıklık, endişe

Kendimize duyusal algı aracılığıyla bu duygu ve düşünceleri fark etme imkanı tanırsak ve onları doğal akışlarına bırakırsak, tepe noktaya varıp sonra azalmaya başlayarak çözülürler. Bu süreç meydana gelirken, titreyebilir, sarsılabilir, titreşimler ya da sıcaklık dalgaları hissedebiliriz, nefesimiz tıkanabilir, kalp atışlarımız yavaşlayabilir, terleyebiliriz, kaslarımız gevşeyebilir ve genel bir rahatlama, ferahlama ve güven duygusuyla dolabiliriz.

Sebebi Ne Olursa Olsun, Travma Travmadır

Travma bir olay organizma üzerinde çözülmemiş bir etki yarattığında meydana gelir. Çözüm ise bu çözülmemiş etki üzerinde duyusal algı aracılığıyla çalışıldığında elde edilir. Olayı kendi içinde yeniden yaşamak değerli görülebilmekle birlikte sıklıkla bu böyle olmaz. Travmatik semptomlar bazen kendilerine sebep olan olayı taklit eder ya da tazelerler ancak iyileşme travmatik tepkiyle temas halinde olabilmeyi de içerir.

Aşağıda verilen egzersiz, tehditkar bir olay karşısında organizmanın tepkisinin buna neden olan olayın kendisinden daha önemli oluşunun nedenini anlamanıza yardımcı olacak. Bu egzersiz travmanın kendisiyle değil, travma potansiyelini başlatan fizyolojik tepkiyle ilgilenmekte. Ayrıca egzersiz travmanın neler hissettirdiğini netleştirmenize de yardımcı olarak (her insan benzer şeyler hisseder) bunları nasıl tanımlayacağınızı da anlamanızı sağlayacaktır.

Egzersiz

Bu egzersizin herhangi bir yerinde bunaldığınızı ya da derin bir rahatsızlık hissine kapıldığınızı hissederseniz lütfen hemen durun. Uygulama bazı insanlar için fazla etkinleştirici olabilir. Sizin için durum böyleyse, nitelikli profesyonel yardım almanızı öneririm.

Bu egzersiz için kalem, kağıt ve saniyeleri gösteren bir saate ihtiyacınız olacak. Böyle bir kronometreniz yoksa egzersizi kronometresiz de uygulayabilirsiniz. Kalemi elinize alıp saat ya da kronometreyi de göz hizanızda kolayca görebileceğiniz bir yere yerleştirdikten sonra rahat bir pozisyon bulun ve duyusal algınızla temasa geçin. Kollarınızı ve bacaklarınızı hissedin, onlarla uyumlanın ve bedeninizin üzerinde oturduğunuz nesne tarafından taşınmakta olduğunu hissedin; şimdi farkındalığınıza anda var olan diğer duyumsamalarınızı da

ekleyin – giysilerinizin teniniz üzerinde yarattıkları his, kucağınızdaki defterin ağırlığı v.s gibi. Bu farkındalığa egzersize devam etmek için ihtiyacınız olacak.

Bedeninizi duyumsama düzeyinde nasıl hissettiğinize dair bir algı edindikten sonra, kendinizi rahat hissettiğinizde devam edin. Egzersiz boyunca adım adım ilerleyin. En iyi sonucu elde etmek için ise tüm egzersizi bir oturumda uygulayın. Başlamadan önce egzersizi baştan sona bir kez okuyun. Okurken deneyimleyin ve duyusal algı aracılığıyla duygu ve düşüncelerinizle temas halinde olun.

Birinci Bölüm: Rahatça oturun ve 30 000 fit hızla ülkeyi bir uçtan bir uca geçmekte olan bir uçağın içinde olduğunuzu farz edin. Biraz türbülans var ama sıra dışı bir durum yok. Farkındalığınızı elinizden geldiği kadar artırın ve duyusal algınızla uyumlanın. Birden BOOOM diye yüksek bir patlama sesi duyduğunuzu hayal edin; ardından her şey sessizliğe gömülüyor. Uçağın motorları duruyor. Bedeniniz buna nasıl tepki vermekte?

Bu tepkinin nefesinizde neler yarattığını fark edin –

Kalp atışlarınızdaki –

Bedeninizin çeşitli bölgelerinin ısısındaki –

Titreşimler ve istemsiz seğirmeler olup olmadığını ve bu hareketlerin yoğunluğunu –

Genel duruşunuzdaki –

Gözlerinizdeki –

Boynunuzdaki –

Görme ve işitme duyunuzdaki –

Kaslarınızdaki –

Karnınızdaki –

Bacaklarınızdaki –

değişiklikleri fark edin, ve her birine dair tepkilerinize ilişkin kısa notlar alın. Dakika ve saniye olarak süreyi ve saati de yazın.

Derin nefes alın ve rahatlayın. Bedeninizin egzersize başla-

madan önceki rahatlık seviyesine geri dönmesini sağlayın. Bu konforun yarattığı duyusal algıya odaklanın ve hazır olduğunuzu hissettiğinizde egzersizin bir sonraki adımına geçin. Saati dakika ve saniyeyle birlikte not alın.

İkinci Bölüm: Birkaç arkadaşınızın yaşamakta oldukları bir evin önünde oturmakta olduğunuzu ve onların gelmelerini beklediğinizi hayal edin. Sıcak bir gün ve gökyüzü açık. Aceleniz yok, dolayısıyla arkadaşlarınızı beklerken arkanıza yaslanıp günün keyfini çıkarmak hoşunuza gidiyor. Birden sokakta yürümekte olan bir adamın bağırarak ve elindeki tabancayı sallayarak size doğru koşmaya başladığını fark ediyorsunuz. Bedeniniz buna nasıl tepki veriyor?

Bu egzersizi de tıpkı birinci bölümdeki gibi tamamlayın.

Üçüncü Bölüm: Otobanda araba kullandığınızı hayal edin. Trafik kötü değil ama gideceğiniz yere varmanıza daha yirmi dakika var. Bu süre içinde biraz müzik dinlemenin iyi olacağına karar veriyorsunuz. Tam radyoya uzandığınız anda bir kamyonetin orta refüjü aşıp sendeleyerek dosdoğru arabanıza doğru geldiğini fark ediyorsunuz. Bedeninizin tepkisi nasıl?

Bu egzersizi de tıpkı öncekiler gibi tamamlayın.

Dördüncü Bölüm: Egzersizin ilk üç bölümünde verdiğiniz cevapları birbirleriyle karşılaştırın. Bu senaryoların üçünde de bulunan benzer tepkiler neler?

Farklı olan ne?

Şimdi rahatlamak sizin için ne kadar daha kolay?

Her egzersizden sonra rahatlamanız için gereken sürenin ne kadar olduğuna dikkat edin.

Birçok insan bu üç senaryonun hepsine benzer tepkiler verecektir. Gerçek ya da imgesel olsun travma yaratma potansiyeline sahip her olay, özellikle de yoğunluk açısından kişiden kişiye değişen bazı fizyolojik tepkilere yol açar. Bu tepki biçimi hayvanlar alemine özgüdür. Uyarıldığınızda bu uyarımı kont-

rol altına almakta zorlandığınızda, gözlerinizi açın ve çevrenizdeki bazı (hoş) şeylere odaklanın. İnsanlar ya da hayvanlar tehlike içeren olayla başarılı bir şekilde baş edecek kaynaklara sahip olmadıklarını hissettiklerinde, uyarılırlar ve tepkilerini vurgulayan diğer fizyolojik tepkiler de temelde aynı olur. Herkes travmanın ilk aşamalarını aynı şekilde deneyimlediğinden, tıpkı yukarıdaki egzersizin size tehlikeye verilen ilk tepkinin ne olduğunu öğretmiş olduğu gibi, bu deneyimi fark etmeyi ve belirlemeyi öğrenebilirsiniz. Bir kez daha yinelemek gerekirse, bu benzerlikleri duyusal algıda aramak gerekir. Bedeninizde nasıl kayıt altına alınmaktalar?

Travmatik Tepkinin Özü

Travmatize olmuş herhangi birinde mutlaka bulunan dört bileşen şöyledir:

1. Aşırı uyarılma (Aşırı tepkisellik)
2. Konstriksiyon (Daralma)
3. Disosiasyon (ayrışma-bölünme)
4. Savunmasızlık hissetmeye bağlı donma (hareketsizlik)

Bu bileşenlerin tamamı bir araya gelerek travmatik tepkinin özünü oluştururlar. Travma yaratan bir olay yaşandığında ilk olarak bu bileşenler görülürler. Hayatlarımız boyunca bizler bunları yaşadığımızda, bunları normal tepkiler olarak değerlendiririz. Ancak bir arada yaşandıklarında ve uzun bir dönem boyunca varlıklarını koruduklarında, bunların bizi çözülmemiş travmadan kalan mirasla baş başa bırakan bir deneyimimizin belirtileri olduklarından neredeyse kesinlikle emin olabiliriz.

Travmatik tepkinin bu dört bileşenini tanımlamayı ve belirlemeyi öğrendiğimizde, travmayı tanımlama ve belirleme yolunda iyi bir ilerleme kaydetmiş oluruz. Bir travmatik olay karşısında harekete geçen savunma enerjisi, deneyimin

ardından birkaç gün, hafta ya da ay içinde boşaltılmadığında ya da entegre edilmediğinde ortaya çıkan diğer semptomların tamamı bu dördünden gelişir.

Aşırı Uyarılma (Aşırı Tepkisellik)

Çatışma ya da stres dönemlerinde birçok insan kalp atışlarının veya nefesin hızlanması, ajitasyon, uyumakta güçlük, gerginlik, sinirlilik, zihnin içinde birbiriyle yarışan düşünceler ya da belki bir anksiyete atağı gibi semptomlara maruz kalabilirler. Bu belirtiler her zaman travma semptomu olmasalar da, genellikle bir çeşit aşırı uyarılmadan kaynaklanırlar. Aşırı uyarılma, daralma, disosiasyon ve çaresizlik algısı travmatik tepkinin çekirdeğini oluşturuyorsa, o çekirdeğin içindeki tohum da aşırı uyarılmadır.

Bir önceki egzersize dönersek, bu egzersizin en azından orta dereceli bir aşırı uyarılma yarattığını görürüz. Bu abartılı içsel uyarılma meydana geldiğinde, bunun öncelikle bedenin enerji kaynaklarını potansiyel bir tehdide karşı hareket etmeye çağırmakta olduğunun belirtisi olduğunu söyleyebiliriz. Söz konusu durum organizmanın hayatta kalmasını tehdit edecek kadar ciddi olduğunda, hareket geçirilen enerji miktarı, hayatımıza dair diğer durumlarda harekete geçirilen enerji miktarından çok daha fazladır. Ne yazık ki, uyarılan enerjiyi boşaltmamız gerektiğini bilsek bile bunu yapabilmek her zaman o kadar kolay olmuyor. Birçok sezgisel süreç gibi, aşırı uyarılma da isteğe bağlı olarak kontrol edilemiyor. Aşağıdaki egzersiz bunun basit bir göstergesidir:

Egzersiz

Son egzersizde deneyimlediğiniz her üç senaryoda da, söz konusu tepkileri bedeninizde imgeleyip yarattınız mı yoksa bunlar hayalinizde canlandırdığınız senaryolara karşı bedeniniz tarafından istemsizce üretilmiş tepkiler miydi?

Şimdi tehditkar bir sahne imgelemeden bedeninizin böyle bir tepki vermesini sağlamaya çalışın. Doğrudan bir yaklaşım sergileyin ve bedeninizin önceki egzersizdeki üç senaryoya karşılık üretmiş olduğu tepkilere benzer tepkiler üretip üretemediğinize bakın:

Gözlerinizde.

Duruşunuzda.

Kaslarınızda.

Uyarılma düzeyinizde.

Şimdi hepsini bir arada deneyimlemeye çalışın.

Bu egzersizdeki deneyiminizi bir önceki egzersizdeki deneyiminizle karşılaştırdığınızda ne gibi benzerlikler görüyorsunuz? Farklılıklar neler?

Çoğu insan yukarıdaki egzersizi uygularken fiziksel duruşu, kaslardaki kasılmaları ve aşırı uyarılmaya eşlik eden hareketleri bir derece kopyalayabilse de, genellikle koordinasyon düzeyini ve senkronizasyonu tutturamıyor. Artırılmış içsel uyarılmanın meydana gelme yatkınlığı fiziksel tepkinin tüm elemanlarını tek tek değil de aynı anda bir araya getirdiğinizde artıyor. Ancak bu elemanları tek tek gerçekleştirmek bile "sinir sistemi aşırı uyarıldı" demekten daha etkili Büyük bir çoğunluk, bu tür doğrudan ve planlı bir yaklaşımla aynı uyarılma düzeyini harekete geçirmeyi başaramaz. Uyarılma meydana gelmez. Aşırı uyarılma sinir sisteminin tehdit karşısındaki tepkisidir; tehdidin içsel, dışsal, gerçek ya da imgesel olması fark etmez.

Kısa süre sonra, travmatik tepkinin çekirdeğini oluşturan diğer üç bileşen de – daralma, disosiasyon ve savunmasızlık – organizmayı korumak üzere harekete geçer. Bu doğal fonksiyonlar bizi uyarılma tepkisini başlatan dış tehditler kadar, uyarılan enerjinin aktif savunma için kullanılmamasından dolayı oluşan iç tehditlerden de korurlar. Travma semptomları boşaltılmamış enerji sorununa çözüm olarak gelişmeye başlarlar. Bu semptomlar geliştiklerinde baskın temalar etrafında kümelenirler. Bu temaların daralma, disosiasyon ve savunmasızlık olmaları ise şaşırtıcı olmasa gerek.

Daralma (konstriksiyon)

Bu bölümde bulunan ilk egzersizde aldığınız notlara bakın. Bedensel tepkilerinizin kaç tanesi bir çeşit daralma, gerginlik ya da kasılma içermekte?

Bedensel açıdan daralma (konstriksiyon) sistemin tamamına yayılan bir olgudur. En çok ve ilk başlarda boğazımızda deneyimlediğimiz daralma aslında bedenin her fonksiyonunu ve bölgesini etkiler.

Hayatımızı tehdit eden bir duruma tepki verirken, aşırı uyarılmaya ilk eşlik eden unsur bedenimizde ve algılarımızda daralmadır. Sinir sistemi, tüm çabalarımızın mümkün olan en iyi şekilde söz konusu tehdide yoğunlaşabilmesini garantiye almaya çalışır. Daralma nefes alışımızı, kaslarımızın elastikiyetini ve duruşumuzu değiştirir. Ciltteki, kol ve bacaklardaki ve iç organlardaki kan damarları kasılır ve böylece gerilen ve savunma eylemine geçmeye hazırlanan kaslara daha çok kan gider.

Çevreye dair algısal farkındalık da daralır bu sayede de tüm dikkatimizi tehdide yönlendiririz. Bu bir aşırı teyakkuz halidir. Birdenbire önlerinde kıvrılarak sürünmeye başlayan bir yılan gören dağcılar o andan itibaren ne gürül gürül akmakta olan derenin sesini ne de ağaçların üzerinde şakıyan kuşların tatlı melodilerini duyarlar. O güzel yabani çiçekleri ya da kayaların üzerindeki yosunların yarattıkları ilginç şekilleri de fark etmez, öğle yemeğinde yiyecekleri yemeği veya güneş altında çok uzun süre kalmakta olduklarını da düşünemezler. O anda dikkatleri tümüyle yılana yönlenmiştir. Tehdit anında inanılmaz cesaret dolu kahramanlık öyküleri sergileyen insanlardan bahsedildiğini duymayanımız yoktur. Yağ değiştirirken oğlunun üzerine düşen arabayı tek başına kaldıran kadın işte bu sinir sistemi tarafından harekete geçirilen ve kendisine bu hayati tehdit içerme potansiyeline sahip durumun başarıyla üstesinden gelmesi için yardımcı olan enerjiyi kullanmaktadır.

Burada aşırı uyarılma ve daralma, söz konusu anneye normal şartlarda asla başaramayacağı bir işi başarması için yardım etmek üzere işbirliği yapmış oluyorlar. Ancak eğer söz konusu kadın bu yükün altında boğulup aşırı uyarılma ve konstriksiyon (daralma) halinde hareketsiz ya da pasif kalsaydı, çözülemeyen bu enerjinin bir kısmı süregelen aşırı uyarılmaya kanalize olacaktı. Geri kalan enerji ise konstriksiyonu (daralmayı) korumak ve örneğin kronik teyakkuz, anksiyete ya da panik ataklar gibi bir dizi benzer ancak daha karmaşık semptomu muhafaza etmek için kullanılacaktı veya ısrarcı davetsiz imgelemelere neden olacaktı (geçmişe dönüş ya da ürkütücü hayaller, görsel canlandırmalar) .

Konstriksiyon (daralma-büzülme) organizmanın enerjisini kendini savunmaya odaklamayı sağlamakta yetersiz kaldığında, sinir sistemi aşırı uyarılma halini koruyabilmek amacıyla donma ya da disosiasyon (bölünme-ayrışma) gibi diğer mekanizmaları uyandırır. Konstriksiyon (daralma), disosiasyon (bölünme) ve donma kendimizi savunmamızı gerektiği halde bunu yapamadığımız durumlarda sinir sisteminin bununla başa çıkmak için kullandığı tepkilerin tamamıdır.

Disosiasyon (Bölünme)

Ölümden korkmuyorum. Sadece başıma geldiği anda orada bulunmak istemiyorum.
Woody Allen

Woody Allen kendine özgü bu nüktesinde, aslında lafı disosiasyona dokundurarak oldukça önemli ve doğru bir tanımlama yapıyor: disosiasyon bizi gittikçe artan uyarılmanın etkisinden korur. Hayatımızın devam etmesini tehdit eden olay sürdükçe disosiasyon bizi ölüm olgusunun verdiği acıdan muaf tutar. Kaşif David Livingstone da günlüğünde, Afrika düzlüklerindeki bir aslanla karşı karşıya gelişini şöyle anlatıyor:

"Bir haykırış duydum. Ürkmüş ve afallamış bir halde yarım yuvarlak bir bakış attığımda üzerime atlamak üzere olan bir aslan gördüm. Ondan biraz daha uzundum, beni omuzlarımdan yakaladı ve birlikte yere yuvarlandık. Kulağımın dibinde korkunç bir şekilde hırlayarak, bir av köpeği bir fareyi nasıl sarsar, hırpalarsa o da beni öyle sarsıp hırpalamaya başlamıştı. Yaşadığım şok beni sersemletmişti, bir kedinin ilk hamlesine maruz kalan bir farenin hissedebileceklerine benzer şeyler hissediyordum. Bu bende bir rüya hali yaratmıştı acı ya da dehşet hissetmemekle birlikte meydana gelenin de bilincindeydim. Durumum biraz da eterin etkisi altındayken tüm ameliyatı görmelerine rağmen bıçağı hissetmediklerini anlatan hastaların söylediklerine benziyordu. Bu hal tek bir zihinsel sürecin eseri değildi. Aslanın beni sarsması korkuyu iptal etmişti ve hayvana bakarken dehşet hissetmememi sağlamıştı. Bu garip hal büyük olasılıkla etoburlar tarafından öldürülen tüm hayvanlarda meydana geliyor olsa gerek ve eğer öyleyse, acıyı azalttığı için bizi koruyan yüce yaratıcımızın bize bahşettiği bu lütuf için şükretmeliyiz." (İtalikler bana ait).

Disosiasyonu (bölünme-ayrışma) tanımlamanın en iyi yolu onu deneyimlemektir. Disosiasyon kendini en hafif şekliyle bir tür havailik hali olarak gösterir. Yelpazenin diğer ucunda ise, çoklu kişilik bozukluğu sendromu denilen rahatsızlık yer alabilir. Disosiasyon bireyin duyusal algısının sürekliliğinde bir kırılma noktası olduğundan neredeyse her zaman zamanlama ve algı bozukluklarına yol açar. Birçok insanın köşedeki dükkandan eve araba kullanarak geldikleri halde nasıl geldiklerini hatırlamamalarından sorumlu olan şey işte bu semptomun hafif bir türüdür; bu durumda insanların hatırladıkları son şey evden mağazaya doğru araba kullanmakta olduklarıdır. Anahtarlarımızı "bir yerlere" bırakıp sonra, o yerin neresi olduğunu hatırlamadığımızda da iş başında olan şey yine disosiasyondur. Böyle zamanlarda duyusal algının bu anlık yokluğunu kendimize ya da başkalarına espriyle karışık bildirirken "uçmuşum" ya da "derinlere dalmışım" gibi yakıştırmalar kullanırız.

Diğer bir deyişle o sırada bedenimizde olmadığımızı söyleriz. Bu, günlük hayatımızda sık sık rastladığımız bir disosiasyon şeklidir. Bu disosiasyon şekli yaşantımıza hayatımızı tehdit eden bir durumla karşıya karşıya kaldığımızda girer. Dar bir dağ yolunda arabayla keskin bir viraj almakta olduğunuzu düşünün. Birden, size doğru gelen bir kamyonla kafa kafaya çarpışmamak için direksiyonu kırmanız gerekiyor. Daracık bankete doğru savrulurken yavaş gösterimde birbiri ardına beliren resimlere bakın. Sonra, korkusuz bir sakinlik içinde kendi ölümünüzle yüzleşmek yerine yolun kenarında durmuş ve başka birinin başına gelen bu olayı izleyen biri olduğunuzu fark edin.

Benzer şekilde, tecavüze uğrayan kadınlar, düşman ateşiyle karşı karşıya kalan askerler ya da kaza kurbanları bedenleriyle bağlantıyı koparma konusunda aynı deneyimi yaşayabilirler. Tacize uğrayan bir çocuk da tavanın bir köşesinden kendisine tecavüz edilişini izleyebilir ve aşağıdaki savunmasız çocuk için üzülebilir ya da nötr kalabilir.

Disosiasyon travmanın en klasik ve en incelikli semptomlarından biridir. Ayrıca en gizemli semptomlardan da biridir. Disosiasyonun meydana gelmesine aracı olan mekanizmayı açıklamak, disosiasyonun deneyimleniş biçimini ya da oynamakta olduğu rolü açıklamaktan daha zordur. Travma sırasında disosiasyon kişinin o anda dayanamayacağı bir deneyime dayanabilmesi için tercih edilen bir yoldur – örneğin bir aslanın ya da bir tecavüzcünün saldırısına uğramak, çarpmak üzere olan bir arabayı fark etmek ya da bir cerrahın bıçağını görmek gibi deneyimlerde disosiasyon oluşabilir. Aşırı uyarılmadan dolayı ortaya çıkan enerji boşaltılmadığı takdirde disosiasyon kronikleşebilir ya da daha karmaşık semptomlar geliştirebilir.

Küçük çocuklar gibi tekrar tekrar travmatize olan bireyler genellikle disosiasyonu yaşamda tercih ettikleri bir varoluş biçimine dönüştürebiliyorlar. Farkında olmadan kolayca ve alışkanlıkla bölünebiliyorlar (disosiasyon yaşayabiliyorlar). Disosiasyon oluşturma alışkanlığı olmayan bireyler bile

uyarıldıklarında ya da rahatsız edici travmatik imgelere veya duygulanımlara ulaşmaya başladıklarında bölünüyorlar (disosiasyon yaşayabiliyorlar). Her iki durumda da, disosiasyon aşırı uyarılmadan kaynaklanan boşaltılmamış enerjiyi deneyimin tümünü etkilemekten alıkoymaya yardımcı olma konusunda değerli bir hizmet sağlar. Ancak disosiasyon bir yandan da duyusal algının sürekliliğini engeller ve böyle yaparak travmatize olmuş kişinin travma semptomlarını etkili bir şekilde çözmesine de engel olur. Burada önemli olan disosiasyonu ortadan kaldırmak değil kişinin ona dair farkındalığını artırmaktır.

Egzersiz

Disosiasyonun neler hissettirdiğine dair bir algı edinmek üzere bir koltukta rahatça oturun ve bir gölün üzerinde yüzen bir salda yatmakta olduğunuzu imgeleyin. Suyun üzerinde batmadan yüzmekte, süzülmekte olduğunuzu hissedin ve sonra yavaşça bedeninizden dışarı doğru süzülün. Yavaş yavaş yükselen bir balon gibi gökyüzünde yükselin ve aşağıda oturmakta olan kendinizi izleyin.

Nasıl bir deneyimdi?

Bedeninizi hissetmeye çalıştığınızda neler oldu?

Disosiasyonun neler hissettirdiğine dair bir algı geliştirmek için bedeniniz ve o süzülme hissi arasında birkaç kez daha gidip gelin.

Bazı insanlar bu egzersizi kolay bulurken bazıları zorlanırlar. Daha önce de bahsetmiş olduğumuz gibi travmaya dair semptomlar konstriksiyon (daralma) ya da disosiasyon (bölünme-ayrışma) biçimlerinde organize olabiliyorlar. Dolayısıyla disosiasyonu tercih eden bireylerin disosiasyonla ilgili egzersizleri konstriksiyonu tercih edenlere göre daha kolay bulmaları sürpriz değil. Bu süzülme egzersizi size zor geldiyse aşağıda verilen egzersizi deneyin – bu ikinci egzersiz size daha kolay gelebilir.

Egzersiz

Bedeninizi taşımakta olan bir koltukta rahatça oturun. Bu egzersize tatil yapmayı çok istediğiniz bir yerde başlayın – uzun, acelesi olmayan, pahalı bir tatil olsun. Harika bir tatil olacak, o yüzden zihninizde tüm coğrafyaları dikkatle tarayıp en iyi yeri seçtiğinizden emin olun. Şimdi kalbinizdekileri hayal edin:

Eğlenin...

Keyif alın...

Geri gelmeye hazır olmadan hemen önce şu soruya cevap verin:

Neredesiniz?

En sevdiğiniz tatil yerini seçtiğinize göre bedeninizde olduğunuzu söylemeyeceksiniz herhalde. Bedeninizde olmadığınızda disosiasyondasınız demektir. Tebrikler.

Disosiasyon meydana geldiğinde onu tanımlama yeteneğinizi güçlendirmek için bu egzersizi bir kez daha tekrarlayın. Bu egzersizlerin amacının disosiasyonu engellemek olmadığını unutmayın. Amaç meydana geldiğinde onu fark etmek. Disosiasyonda olup aynı zamanda çevrenizde olup bitenin farkında olmanız mümkün. Bu çift yönlü farkındalık, iyileşmeye ve yeniden entegre olmaya (bütünleşme) başlamak için önemli. Eğer bu çift yönlü farkındalığı öğrenme konusunda direnç gösterdiğinizi hissediyorsanız, organizmanız size, disosiasyonun travma semptomlarınızı düzenleme konusunda önemli bir rol oynadığı mesajını veriyor olabilir. Direnç hissederseniz, direncinizi onurlandırarak yavaş yavaş ilerlemeye çalışın. Zaman zaman kendinize çift yönlü bilinçliliğin mümkün olduğunu hatırlatın ve fırsat buldukça bunu deneyin.

Burada sunulmakta olduğu gibi disosiasyon çeşitli şekillerde meydana gelir; bu biçimlerin temel ortak noktası kişinin bedeniyle, bedeninin bir bölümüyle ya da deneyiminin bir bölümüyle arasında bir kopukluk olmasıdır. Ayrışmalar şöyle olabilir:

1. Bilinç ve beden arasında
2. Baş ya da kollar ve bacaklar gibi bedenin bir bölümü ile bedenin geri kalanı arasında
3. Benlik ile duygu ve düşünceler ya da duyumsamalar arasında
4. Benlik ile belleğin bir bölümü ya da olayın tamamı arasında

Disosiasyonun meydana gelme biçimi daha karmaşık semptomların gelişme biçimini etkiler. Ayrıca disosiasyonun bir travma tepkisi olarak kullanılmasının, hem genetik yatkınlıktan hem de kişilik yapısından etkilenmekte olduğuna dair kanıtlar da var.

Havailik ve unutkanlık disosiasyondan kaynaklanan en aşikar semptomlar arasındalar. Ancak yine disosiasyon sebebiyle ortaya çıkmakla birlikte tanımlanması daha zor olan semptomlar da yok değil. Bu semptomlardan bazıları şöyle:

İnkar genellikle disosiasyonun düşük enerjili bir biçimidir. Burada kopukluk kişi ile belleği ya da belli bir olaya dair hissettikleri (ya da bir dizi olaya dair) arasındadır. Bir olayın meydana geldiğini inkar edebiliriz ya da önemli değilmiş gibi davranabiliriz. Örneğin, sevdiğimiz biri öldüğünde ya da yaralandığımızda veya şiddete maruz kaldığımızda, hiçbir şey olmamış gibi davranabiliriz çünkü durumu kabul etmemizle gelecek olan duygular çok fazla acı verici olacaklardır. Sonra birden yoğun duyguların istilasına uğrayabiliriz. İnkar, korkuya, öfkeye, üzüntüye ya da utanca boyun eğer ve duygular bir kez daha entegre olurlar, böylece de inkara bağlı kalan enerji serbest bırakılabilir. Ancak bağlı kalan enerji fazla büyük ve duygular fazla acı verici olduklarında inkar kronikleşebilir – söz konusu olayın asla yaşanmadığına dair "inat" ya da ısrar değiştirilemez.

Fiziksel rahatsızlıklar genellikle kısmi ya da bölümlere ayrılmış disosiasyon sonucunda bedenin bir bölümü diğer bölümlerinden koptuğunda ortaya çıkarlar. Baş ile bedenin

diğer bölgeleri arasındaki bağlantı kopukluğu baş ağrılarına yol açabilir. Adet Öncesi Sendromu (PMS) da pelvik bölge organlarıyla bedenin geri kalanı arasındaki kopukluktan kaynaklanıyor olabilir. Benzer şekilde sindirim sistemi semptomları (örneğin iritabl bağırsak sendromu), tekrarlayan bel problemleri ve kronik ağrı konstriksiyon (daralma) ile birleşen kısmi disosiasyonun sonucu olabilirler.

Savunmasızlık (Çaresizlik)

Savunmasızlık bunaltıcı ve boğucu tehdit karşısında verilen biyolojik, evrensel ve ilkel tepkiyle yakından ilintilidir. Bu tepki donma tepkisidir. Aşırı uyarılma sinir sisteminin itici gücü ya da gaz pedalıysa, boğucu bunaltıcı bir çaresizlik duygusu da frenidir. "Watership Tepesi"ni okumuş olanlarınız farelerin karanlıkta kendilerine doğru gelen farları gördüklerinde nasıl donduklarını hatırlarlar. İşte bu donma tepkisidir; hikayedeki fareler buna "tharn"diyorlardı.

Fren ve gazın aynı anda kullanılmadığı otomobillerden farklı olarak, travmatik bir reaksiyonda gaz ve fren aynı anda kullanılır. Sinir sisteminin tehlikenin geçtiğini kabul etmesi için harekete geçirilen enerjinin boşalması gerektiğinden, bu boşalma meydana gelene kadar söz konusu enerji sinir sistemi tarafından korunmaya devam eder. Ancak, aynı zamanda sinir sistemi sistemdeki enerjinin organizma tarafından ele alınmak için çok fazla olduğunu da fark eder ve öyle güçlü frene basar ki tüm organizma anında oracıkta kapanır. Organizmanın tümüyle hareketsiz kalmasıyla, sinir sistemindeki o muazzam enerji kontrol altına alınır.

Böyle durumlarda deneyimlenen çaresizlik, zaman zaman herkesin başına gelebilen sıradan bir çaresizlik sayılmaz. Tümüyle hareketsiz ve savunmasız kalmak bir algı, inanç ya da hayal gücünün bir hilesi değildir. Gerçektir. Beden hareket edemez. Tam bir acizliktir – öyle derin bir felç halidir ki, kişi çığlık atıp, hareket edemez ya da hissedemez. Travmatik

tepkinin çekirdeğini oluşturan dört anahtar bileşen arasından deneyimleme olasılığınız en az olanı savunmasızlıktır. Onu ancak hayatınız boğucu ve ezici bir şekilde tehdit altında olduğunda deneyimlersiniz. Ancak yine de bu derin savunmasızlık algısı, travma yaratan bir olayla ilgili "boğulma ya da bunalmanın" ilk aşamalarında neredeyse her zaman varlığını korur. Bu bölümün başında verilen egzersizdeki üç senaryodan her birine verdiğiniz tepkileri daha yakından incelerseniz, çaresizliğin çok hafif bir biçiminin nasıl bir şey olduğunu da anlayabilirsiniz. Böyle bir olay gerçekten yaşandığında ve bir felaketle karşı karşıya kalındığında çaresizliğin etkileri de aşırı derecede şiddetlenir. Daha sonra tehdit ortadan kalktığında yoğun savunmasızlık ve hareketsizlik tepkisi hafifler ama tamamen ortadan kalmaz. Travmatize olduğumuzda bu donma hissinin bir yansıması bizimle kalır.

Aşırı uyarılma (aşırı tepkisellik) ve konstriksiyon gibi savunmasızlık (ya da çaresizlik) de bedende meydana gelmekte olan fizyolojik süreçlerin açık bir yansımasıdır. Sinir sistemimiz tehlike karşısında uyarılma haline geçtiğinde kendimizi savunamayız ya da kaçamayız çünkü sinir sisteminin uygulamaya koymakta olduğu ikinci strateji hareketsizlik tepkisidir. Neredeyse yaşayan her yaratığın savunma stratejileri repertuarında bu ilkel tepki vardır. İleriki bölümlerin sayfalarında da bu ilginç tepkiye tekrar tekrar geri döneceğiz. Bu tepki hem travmanın gelişiminde hem de dönüşümünde oldukça önemli bir rol oynamakta.

Ve Travma Diye Bir Şey Vardı

Aşırı uyarılma (aşırı tepkisellik), konstriksiyon (daralma), savunmasızlık (acizlik) ve disosiasyon (bölünme-ayrışma) tehdit karşısında ortaya çıkan normal tepkilerdir. Böyle olmakla birlikte her zaman travma semptomlarına yol açmazlar. Semptom gelişmesi için bu tepkilerin alışkanlık haline gelmeleri ve kronikleşmeleri gerekir. Söz konusu stres tepkileri, varlıklarını

koruduklarında semptom gelişmesine zemin ve yakıt sağlarlar. Aylar geçtikçe travmatik reaksiyonun temelinde bulunan bu semptomlar travma kurbanının zihinsel ve psikolojik belirleyici özelliklerini de kendi dinamiklerine katar ve o kişinin hayatının her köşesine sininceye kadar da buna devam ederler.

Kısacası travmayla hayat zordur. Bu bölümdeki egzersizlerin diğer egzersizlerle birleşerek size bu reaksiyonların insana neler hissettirdiğini tanımlamaları ideal bir gelişme olur. Aşırı uyarılma, konstriksiyon, savunmasızlık (donma, hareketsizlik) ve disosiasyon (bölünme) kronikleştikçe bir araya geldiklerinde katlanılamayacak kadar yoğun bir anksiyete üretirler. Sonuçta semptomlar bütünleşerek travmatik anksiyete halini alabilirler; bu ise travma kurbanının (uykuda ya da) uyanık her anını istila eden bir haldir.

Travmatik reaksiyonun çekirdeğini oluşturan semptomlar bir travmanın yaşanmış olduğunu bilmenin en kesin yoludur – travma semptomlarının insana neler hissettirdiğini tanımlayabilmek bu yüzden önemlidir. Bir dizi semptom gittikçe karmaşıklaşarak artarlarken, travmatik reaksiyonun çekirdeğini oluşturan bu dört bileşenden meydana gelen bir kombinasyon her zaman varlığını korur. Bu bileşenleri tanımlayabilmek size travmadan dolayı meydana gelen semptomlarla travmayla ilgisi olmayan semptomları birbirinden ayırma konusunda yardımcı olur.

11
Travma Semptomları

Sinir sistemimiz bizi tehlikeyi karşılamaya hazırlarken fazlasıyla enerjikleşir. Eğer bu enerjiyi söz konusu tehdide karşı (ya da hayatımızı tehdit eden olaydan kısa süre sonra) kendimizi aktif ve etkili bir şekilde savunarak boşaltabilirsek, sinir sistemimiz normal fonksiyon düzeyine geri döner. Duyusal algımız bize kendimizi tam ve bütün, kendimizden memnun ve kahraman hissettirir. Tehditle başarılı bir şekilde başa çıkılmadığı takdirde ise enerji bedenimizde kalır. Böylece kendi kendini yenileyebilen bir ikilem yaratmış oluyoruz. Fizyolojik düzeyde bedenlerimiz ve zihinlerimiz bir entegre sistem gibi birlikte çalışırlar. Dışsal bir tehdit algıladığımız zaman sinir sistemimizin aşırı uyarılması halinde tehlikede olduğumuzu anlarız.

Aktüel bir tehdit bulunduğu algısı tehlike sinyali verir ve aktif fizyolojik durumunuz da aynı şeyi yapar (hatta bunu algılamadan bile). Tehlikede olduğunuz mesajını sadece aktif olarak (ve sinir sistemi aracılığıyla) gördüklerinizden değil, fizyolojik durumunuzun bilinçdışı duyusal deneyiminden gelen duyumsamalar aracılığıyla da alırsınız. Tehdit unsuru olan kişinin size doğru gelmesiyle tehlike sinyali verilir ve bedeniniz buna tepki vererek kalp atışlarınızın hızlanmasını, mide kaslarınızın gerilmesini, çevreye dair farkındalığınızın artarak alanının daralmasını ve kas gücünüzün değişiklik göstermesini sağlar (genellikle). Bu fazlasıyla aktifleşmiş hal

boşalarak eski durumuna dönmediğinde organizma tehlikenin devam etmekte olduğu sonucuna varır. Bu algının organizma üzerindeki etkisi, organizmanın sinir sistemini bu teyakkuz ve uyarılma halini koruyup seviyesini yükseltecek şekilde yeniden uyarmayı sürdürmesi şeklinde olur.

Bu böyle olduğunda da insanı zayıflatıp yıpratan travma semptomlarının doğumu gerçekleşmiş olur. Sinir sistemi kendisine ait tüm fizyolojik ve biyokimyasal mekanizmaları bu tehditle başa çıkmak üzere hareket geçirir ama yine de, etkili bir şekilde tepki verme imkanı ya da vesilesi bulamadığında bu fazlasıyla yükselmiş uyarılma düzeyini ayakta tutmayı başaramaz. Sinir sistemi tek başına enerjiyi boşaltamaz. Bu da sürekli kendi kendini güçlendiren bir aktivasyon döngüsü yaratır ve bu böyle devam ettiğimde de sisteme aşırı yük biner. Organizma dengesini yeniden kazanmak için, tehlike algısından ve ona eşlik eden uyarılmadan dolayı meydana gelen döngüden çıkmanın bir yolunu bulmak zorundadır. Organizma, bu uyarılma halini artık travma semptomları olarak bildiğimiz belirtilerle telafi ettiğinden, bunu başaramamak patolojiye ve güçten düşmeye yol açar.

Semptomlar

Sinir sistemi kendi kendini güçlendiren bir uyarılma hali içinde olmayı bir dizi adaptasyon (uyarlama) meydana getirerek telafi etmeye çalışır ama bu aslında enerjiyi "semptomlara" bağlanacak şekilde düzenlemekten başka bir şey değildir. Bu uyarlamalar sinir sisteminin emniyet sübapları gibi çalışırlar. Travmaya dair ilk semptomlar genellikle, kendilerine neden olan olaydan kısa süre sonra görülmeye başlarlar. Zaman içinde başka semptomlar da gelişir. Daha önce de bahsetmiş olduğum gibi, travma semptomları enerjiyle ilgili olup organizmaya hizmet ederek, hem tehdide karşı oluşan ilk tepkinin enerjisiyle hem de daha sonradan gelişen kendi kendini güç-

lendiren tepkiye ait kallavi enerjiyle organize bir şekilde başa çıkmasını sağlarlar.

Her bireyin deneyimi kendine özgü olduğundan bilinen travma semptomlarının bir listesini yapmak sınırlayıcı bir çaba olur. Ancak travmatize olmuş bireylerin çoğunda yaygın olarak görülmekte olduklarından travma indikatörü olan bazı semptomlar da yok değildir. Semptomlar çok yaygın ve çeşitli olsalar da sinir sistemi bazı semptomları diğerlerinden daha çok tercih ediyor gibi görünüyor.

Bazı travma semptomları genellikle diğerlerinden daha erken görülme eğilimi gösterirler. Son okuduğunuz bölümde ilk semptomları tartıştık. Travma reaksiyonunun çekirdeğini oluşturan bu semptomlar şunlardı:

- Aşırı uyarılma (Aşırı tepkisellik)
- Konstriksiyon (daralma)
- Disosiasyon (bölünme-ayrışma) (inkar da dahil olmak üzere)
- Savunmasızlık hissetmek

Yukarıdakilerle aynı anda ya da onlardan kısa süre sonra görülmeye başlayan diğer erken dönem semptomları ise şöyle sıralanabilir:

- Aşırı uyarılma (sürekli "gardını almak")
- Davetsiz imgelemler ya da geçmişe dönüşler (flashback)
- Işığa ve sese karşı aşırı duyarlılık
- Hiperaktivite
- Abartılı duygusal tepkiler ve aşırı irkilme tepkileri
- Gece kabusları ve gece terörü
- Beklenmedik ruh hali değişiklikleri: örneğin, öfke reaksiyonu ya da öfke krizleri ve utanç
- Stresle başa çıkma yeteneğinde azalma (kolayca ve sık sık strese girmek)
- Uyuma güçlüğü

Bu semptomların çoğu hem travma gelişiminin bir sonraki aşamasında hem de son aşamasında da görülebilir. Bu

liste teşhis amaçlı kullanılmak üzere verilmemiştir. Travma semptomlarının niteliklerine dair bir his edinmenize yardımcı olmak üzere verilmiş bir rehber niteliği taşımaktadır. Travma gelişiminin bir sonraki aşamasında görülen genel bazı semptomlar ise şöyle:

- Panik ataklar, anksiyete ve fobiler
- Zihinsel "boşluk" ve "havailik"
- Abartılı irkilme tepkisi
- Kabuslar ve gece terörleri
- Kaçınma davranışı (bazı koşullardan kaçınmak)
- Tehlikeli durumları cazip bulmak
- Sık sık ağlama
- Ani ruh hali değişiklikleri: örneğin, öfke tepkisi ya da öfke krizi ve utanç
- Abartılı ya da azaltılmış cinsel aktivite
- Amnezi ya da unutkanlık
- Sevme, ilgi gösterme ya da diğer bireylere bağlanma konusunda beceriksizlik
- Ölüm, delirme ya da kısa ömürlü olma korkusu
- Stresle başa çıkmada yetenek kaybı (kolay ve sık strese girmek)
- Uyuma güçlüğü

Son semptom grubu ise genellikle gelişmeleri zaman alan semptomlardan oluşmaktadır. Çoğunlukla erken dönem semptomları bunlara öncülük eder. Bazı semptomların üç listenin hepsinde bulunduklarını fark edeceksiniz. Organizmanın hangi semptomu kullanacağına ya da hangi semptomu ne zaman kullanacağına dair kesin kurallar bulunmuyor. Bu listelerin hiç birinin bütün semptomları kapsayan nihai listeler olmadıklarını unutmayın. Genellikle en son aşamada görülen semptomlar ise şöyle:

- Aşırı utangaçlık
- Sessiz ya da indirgenmiş duygusal tepkiler
- Sorumluluk alamama

- Kronik yorgunluk ya da çok düşük fiziksel enerji
- Bağışıklık sistemi problemleri ve tiroit bozukluğu gibi bazı endokrin sistemi sorunları
- Psikosomatik hastalıklar, özellikle baş ağrıları, boyun ve bel problemleri, astım, sindirim sistemi rahatsızlıkları, iritabl barsak sendromu ve ciddi adet öncesi sendromu
- Depresyon, ölümün yaklaşmakta olduğuna inanma
- Kopma, yabancılaşma ve izole yaşama – "ölü gibi yaşamak"
- Hayata ilginin azalması
- Ölüm, delirme ya da kısa ömürlü olma korkusu
- Sık sık ağlama
- Ani ruh hali değişiklikleri: örneğin, öfke tepkisi ya da öfke krizi ve utanç
- Abartılı ya da azaltılmış cinsel aktivite
- Amnezi ya da unutkanlık
- Savunmasızlık duygu ve davranışları
- Diğer bireylere karşı sevme, ilgi gösterme ya da bağlanma konusunda beceriksizlik
- Uyuma güçlüğü
- Stresle başa çıkma ve plan yapma yeteneğinde azalma

Bu semptomların tamamının sadece travmaya özgü olmadıkları açıkça bilinen bir olgu olduğu gibi bu semptomlardan biri ya da daha fazlasına sahip olan insanların hepsinin travmatize olduklarını da söyleyemeyiz. Örneğin grip de travma semptomlarına benzer mide bağırsak rahatsızlıklarına neden olabilir. Ancak arada bir fark vardır gripten kaynaklanan semptomlar genellikle birkaç gün içinde ortadan kaybolurlar. Travma semptomları ise varlıklarını korurlar. Travma semptomları sabit (sürekli varlıklarını koruyan), istikrarsız (bir görünüp bir kaybolan) semptomlardır; on yıllar boyunca saklandıkları da olur. Genellikle tek başlarına görülmez gruplar halinde ortaya çıkarlar. Bu "sendromlar" çoğunlukla zaman içinde gitgide karmaşıklaşarak ilk travma deneyiminden gittikçe daha fazla

uzaklaşırlar. Bazı semptomlar belli bir travma türünü çağrıştırsalar da kendilerine sebep olan travmayı özellikle belirten bir travma semptomu yoktur. Her birey travmanın yapısına ve ciddiyetine, meydana gelmiş olduğu koşullara ve travma yaşandığı sırada sahip olduğu kişisel ve gelişimsel kaynaklara bağlı olarak farklı travma semptomları geliştirir.

Evirip Çevirip Dönüp Duruyoruz

Gevşemek beni sinirlendiriyor
Anonim

Tekrar tekrar söylemiş olduğum gibi, tehdit algısı ile birlikte boşaltılamayan bir uyarılma kendi kendini güçlendiren bir döngü yaratıyor. Travma semptomlarının en sinsi özelliklerinden biri de ilk döngüye takılı kalmakla birlikte sürekli kendi kendilerini güçlendirmeleridir. Travmanın çoğu tedavi biçimine direnç göstermesinin en önemli nedeni sahip olduğu bu özelliktir. Bu kendi kendini yenileme döngüsü bazı insanların semptomlarını sabit tutar. Bazı insanlar ise, sinir sisteminin durumu kontrol altında tutmasına yardımcı olmak üzere bir ya da birçok çeşitli davranış ya da eğilim (bunların tamamı travma semptomu olarak değerlendirilebilir) geliştirirler.

Kaçınma davranışları. Travma semptomları organizmanın tehdit algısı sebebiyle meydana gelen ve hep mevcut olan uyarılmaya karşı kendisini savunma biçimidir. Yine de bu savunma sistemi fazla strese dayanabilecek kadar donanımlı değildir. Stres ilk meydana gelen uyarılmadan doğan enerjinin ve tehlike mesajının serbest kalmasına yol açarak sistemin çökmesine neden olur. Ne yazık ki travmanın yan etkileriyle birlikte yaşarken, stresli ortamlardan kaçınmak savunma sisteminin çökmesini engellemeye yetmez. Uyarılma konusunda parmak ucumuza basarak sessizce dolaşırsak sinir sistemimiz bu kez de bununla ilgili uyarılır. Bu olduğunda günlük hayal

kırıklıklarının etkilerinden kurtularak kendimizi toparlamamız o kadar kolay olmaz, oysa sinir sistemimiz normal ve tüm işlevselliğiyle özgürce çalışabildiğinde bu toparlanma çok daha kolay olur.

Sıradan koşullar bile travmatize olmuş bir bireyin sinir sisteminin hassas enerji düzenini bozabilirler. Travmatize kişiler bahsi geçen uyarılmayı kontrol altında tutabilmek için "kaçınma davranışı" denilen davranışlar geliştirebilirler. Kaçınma davranışları, hayatımızı söz konusu enerjiyi harekete geçirme potansiyeli taşımayan olaylarla sınırlamamız anlamına gelen bir travma semptomu türüdür. Birkaç kez trafik kazası geçirmemize ramak kaldıktan sonra araba kullanmaya karşı isteksizleşebiliriz. Seyredilen bir maçın yarattığı heyecan panik atağı tetiklediğinde, maçlar birdenbire daha az çekici gelmeye başlar. Cinsel birleşme sırasında geçmişten sahnelerin canlanması da sekse ilginin azalmasına neden olur. Alışmış olduğumuz enerji düzeyinde değişikliğe neden olan her olay rahatsızlık verici duygu ve hislerin tetiklenmesi potansiyeline sahiptir. Alıştığımız denge ve enerji düzeyinin değişmesine neden olabilecek koşullardan kaçınmaya çalıştığımızda ise, hayatımız gittikçe daha fazla daralır.

Sözde olumsuz duygudan korkmak. Her zamanki enerji dengesi değiştiğinde olayı yeniden yaşamaya başlarız. Burada resim karmaşıklaşır çünkü deneyimlediğimiz şey kısmen serbest bırakılan enerjinin doğasına dair kafa karışıklığından kaynaklanmaktadır.

Bizi tehlikeden korumak için sinir sistemimiz tarafından üretilen enerji saf haliyle hayati önem taşır. Canlı ve canlandırıcıdır. Bu enerjinin bizi koruması engellendiğinde, önemli bir kısmı, boşalmayan enerjiyi düzenlemek için gelişen bir dizi semptomun bir parçası olarak korkuya, öfkeye, nefrete ve utanca kanalize olur. Travma sonrası etkilerin oluşmasına neden olan diğer semptomlar kadar bu sözüm ona "negatif" duygular da yaşamsal enerjiye sıkı sıkıya bağlanırlar.

Travmadan dolayı sıkıntı çektiğimizde, yaşam enerjisiyle negatif duygular arasındaki ilişki o kadar yakındır ki onları birbirinden ayıramayız. Boşalma kesinlikle ihtiyaç duyduğumuz şey olmakla birlikte meydana gelmeye başladığında etkileri ürkütücü ve katlanılmaz olabilir çünkü boşalmakta olan enerji negatif olarak algılanır. Bu korku yüzünden de enerjiyi bastırırız ya da yarım yamalak boşaltırız.

İlaç tedavisi ve madde istismarı. Travmatize olmuş kişilerin semptomlarını dengelemelerinin ya da bastırmalarının bir diğer yolu da ilaç kullanımıdır. Bunu genellikle bir doktorun reçete yazmasıyla deneriz ya da bazen kendi kendimize ilaç kullanırız (madde istismarı).

Hangi dengeleme yolunu kullanırsak kullanalım amacımız dengeli bir ortam yaratmaktır. Bu beceri enerji bakımından yeterince güçlü bir kapsayıcı sağlar ve böylece semptomlar gerilmez ya da zorlanmazlar. Bu kapsayıcılar barajlar gibidirler. Bu barajlar dehşet verici korkunun ve ilkel kontrol edilemez öfkenin açığa çıkmasını engellemeye yetecek kadar iyi inşa edilmiş olmalılar. Travma kurbanları olarak bizler genellikle kendimizi, kontrol edemediğimiz bir koşu bandının üzerinde buluruz. Hem ilk heyecanı yaratan durumlardan hem de gevşemekten kaçınma dürtüsüyle yönlendiririliz çünkü her ikisi de semptomlarımızın istikrarlarını korumak için ihtiyaç duydukları dengeyi bozabilir.

Bilinmeyenler

Bu kendi kendini güçlendiren döngüden dışarı çıkmanın yolları mevcut. Somatik Deneyimleme ® de bunlardan biri. Travmayı ona sebep olan olayın kendisiyle değil, semptomları aracılığıyla tanımlamayı öğrenerek travma meydana geldiğinde onu belirlememize yardımcı olacak perspektifler geliştirebiliriz. Bu da bize, içsel iyileşme sürecimizi bloke edip engellemek yerine doğal tepkilerimizle birlikte akma imkanı tanır.

Sağlıklı ve yaşam dolu olmaya geri dönme yolculuğu anlık bir şeydir. Atılan her adım küçük de olsa anlamlı ve kayda değerdir. Büyürken ve yetişirken başımıza gelen birçok yolculuğun aksine bu yolculuğun bir sonu var – başardığımızda bizi bütünleştiren ve zenginleştiren bir çözülme bu. Sağlıklı ve yaşam dolu olduğumuzda bile yaşam yeterince zor zaten. Travma yüzünden bölündüğümüzde ise katlanılmaz oluyor. Daha sonraki bölümlerde göreceğiniz gibi, bütün olmaya doğru atılan her bir küçük adım, doğal benliğimizle hizalandığımızda ortaya çıkacak olan iyileşmeyi destekleyip zenginleştirmek için kullanılabilecek bir kaynak niteliği taşıyor.

Travmadan sonra ortaya çıkan etkiler kronikleştiğinde kaybettiğimiz bedensel kontrolümüzü tekrar ele almanın bir yolu var. Sinir sistemini harekete geçinceye kadar bilerek uyarıp sonra bu uyarılmadan doğan enerjiyi yavaşça boşaltmak mümkün. Aşırı uyarılma ve ilgili mekanizmaları hatırlarsanız, bunlar bir tehdit karşısında sinir sistemi tarafından istemsizce harekete geçirilen enerjinin sonuçlarıydı. Bu mekanizmalar sinir sisteminden doğuyorlardı ve biz onları bedenimizde hissediyorduk. Dolayısıyla bunlarla – duyusal algı aracılığıyla ulaşabileceğimiz sinir sistemiyle birlikte – başarılı bir biçimde çalışacağımız yer de bedenimiz.

12
Travmatize Olmuş Bir Bireyin Gerçeği

Bu kitabın ana önermesi travmanın, tamamlanmasına izin verilmeyen doğal fizyolojik süreçlerin bir parçası olduğudur. Bireyin kişiliğinin bir türevi değildir – en azından başlangıçta.

Onuncu bölümde travmanın dört temel semptomunun – aşırı uyarılma, konstriksiyon, disosiasyon ve savunmasızlık – yaşamımızı tehdit eden olaylara karşılık verirken aşırı derecede bunalıp ezildiğimizde ortaya çıkan fizyolojik değişikliklere nasıl doğrudan atfedilebildiklerini tartıştık. Bu bölümde ise bu semptomların deneyimleniş biçimlerinin izini süreceğiz.

Bulunamayan Tehdit

Travmatik deneyime dair aşırı tetikte olma halinden daha iyi bilgi verebilecek çok az semptom vardır. Aşırı teyakkuz tehdit karşısında ilk tepki olan aşırı uyarılmanın dolaysız ve anlık bir göstergesidir. Yönelme tepkisi üzerindeki etkisi ise özellikle yıpratıcı olup travmatize olmuş kişiyi süregelen korku, felç ve kurbanlaşma deneyimine maruz bırakır.

Aşırı tetikte olma hali, tehlikeye verilen ilk tepkiye eşlik

eden aşırı uyarılma, yönelme tepkisinin abartılı ve kompülsif (zorlanımlı) bir versiyonunu harekete geçirdiğinde meydana gelir. Bu çarpıtılmış yönelme tepkisi o kadar dayatmacıdır ki birey, tehdidin kaynağı dış dünyadan gelen herhangi bir şey değil de içsel uyarılmaya karşı gösterilen tepki olsa bile, bu kaynağı saptamaya güdülenir.

Uyarılma sürdüğünde (boşalım fazla tehditkar olduğundan) ne yaparsak yapalım bir faydası olmayacağını hissetmeye başlarız. Bir tehdit kaynağı bulmaya güdüleniriz ama zorlanım içsel olduğundan, dışsal bir tehdit kaynağı belirlesek bile kompülsif aşırı teyakkuz durumu varlığını sürdürür çünkü içsel uyarılma hala konumunu korumaktadır. İnatla tehdidin kaynağını bulmaya (nerede bu?) ve onu saptamaya (nedir o?) çalışırız çünkü sinir sisteminin uyarılması durumunda, ilkel yönelme tepkisi tarafından programlanan davranış budur. Burada yakalanması gereken önemli nokta genellikle ortada bir tehdit bulunmayışıdır.

Aşırı teyakkuz ilk tehdide karşı kendimizi savunmakta başarısız olduğumuzda ortaya çıkan enerji fazlalığıyla baş etme yollarımızdan biridir. Aşırı tetikte olma halini kullanarak, bu enerjinin bir miktarını obsesif bir tehlike arayışında harcanmak üzere baş, boyun ve göz kaslarına yönlendiririz. Bu hala varlığını sürdüren içsel uyarılmayla birleştiğinde, mantıklı düşünen beyinlerimiz mantıksız olabiliyor. Dış ortamdaki tehlike kaynakları beyinlerimiz tarafından aranıp saptanmaya çalışılmaya başlanıyor. Bu yersiz uğraş, enerjinin büyük bir kısmını gittikçe tekrarlayıp kompülsifleşen belli bir aktiviteye yönlendiriyor. Aşırı tetikte olma halinde her türlü değişiklik – içsel değişikliklerimiz dahil olmak üzere – tehdit olarak algılanır. Asılsız paranoya gibi görünen şey aslında bizim cinsel uyarılmadan doğan heyecanımızı ya da hatta hafif bir içkinin içindeki kafeinin üzerimizdeki etkisini yorumlayış biçimimiz olabilir.

Donma tepkisi gittikçe daha fazla kök saldığında, aşırı teyakkuz ve savunma eğilimi de artarak güçlenir. Aşırı tetikte

yaşayan kişiler her zaman yoğun bir alarm haline kilitlenmiş olurlar ve bu sürekli uyanık olma durumlarından kaynaklanan kocaman açılmış gözleri yüzünden dış görünüşlerinde hafif bir şüphecilik ya da korkaklık gözlemlenebilir. Ortada bir tehlike yokken tehlike bulmaya dair gittikçe artan bir eğilimleri vardır ve hayatı merak etme, hayattan zevk alma ve hayatın keyfini çıkarma kapasiteleri azalmıştır. Bütün bunların sebebi varlığımızın temelinde kendimizi güvende hissetmeyişimizdir.

Sonuç olarak, sürekli gergin ve sinirli olur, bir savunma tepkisi başlatmaya hazır bekler ama gerektiğinde bunu uygun bir biçimde sergileyemeyiz. Gerçek bir tehdit gözümüzün önünde dursa bile biz kompülsif (zorlanımlı) bir şekilde o bulunamayan tehdidi ararız. Sinir sistemi öyle bir aktifleşmiştir ki, kolayca sakinleşip uyumlanamaz. Bunun sonuçlarından biri olarak da davranışsal ve fiziksel ritimlerimiz (örneğin uyku) bozulabilir. Kendimizi yeterince güvende hissettiğimizde bile yorgunluğumuzu giderip rahatlayamayız.

Bayan Thayer

M.K. Fischer'ın "The Wind Chill Factor" (Hissedilen Sıcaklık Faktörü) adlı kısa hikayesindeki bir karakter olan Bayan Thayer, aşırı teyakkuzun nasıl işlediğine dair canlı ve doğru bir örnek. Bayan Thayer yoğun kar fırtınası sırasında bir arkadaşının okyanus kenarında bulunan kulübesinde mahsur kalan bir hekimdir. Uykuya daldığında "rahatı yerindedir, üşümez ve fırtınanın olası sonuçlarıyla da ilgilenmemektedir. Gün doğmadan önce uzun saçlarından tutulup çekiliyormuş gibi insafsız bir hisle uykudan uyanır.Yüreği ağzına gelmiştir, kalbi yerinden çıkacakmış gibi atmaktadır. Bedeni sıcak, elleri soğuk ve terlidir. Tam bir panik içindedir. Yapılacak başka bir şey olmadığından fiziksel korkusunu gidermeye çalışır. "Yalnız olmaktan ya da fırtınada kar tanelerinden oluşan tepeciklerin ortasında olmaktan korkmamaktadır. Kendisine

saldırılmasından, tecavüz edilmesinden ya da bunun gibi şeylerden korkmaz...Sadece paniktedir. Mrs. Thayer çok güçlü bir kaçma dürtüsü hissediyor ve bununla savaşıyordu :" hayatta kalma mücadelesi vereceğim yer burası (evin içi), bunu yapmaz da dışarıya kar fırtınasının içine kaçarsam rüzgar ve dalgalar kısa süre içinde ölmeme sebep olurlar" diye düşünür.

Mrs.Thayer'ın paniğinin kaynağının içsel olduğu aşikar. Dostoyevski'nin "Yeraltından Notlar" adlı eserindeki sözlerini tekrarlayarak, hiç kimse başına geleni kendisine açıklamadan yaşayamaz ve bir gün kendilerine hiçbir şey açıklayamayacak hale gelenler delirdiklerini söylerler ve bu onlara kalan son açıklama olur diyebiliriz. Dostoyevski'nin hislerini modern çağımızın psikologlarından Paul Zimbardo şu sözleriyle tekrarlıyor: "Akıl hastalıklarının çoğu bilişsel bir yıpranmayı değil, açıklanamayan ya da istikrarsız içsel durumların yorumlanışını (buna girişilmiş olmasını) temsil ederler". Çoğu insan açıklanamayan deneyimleri açıklanması gereken şeyler olarak görür.

Mrs.Thayer'ın paniğinin kaynağını bulma ihtiyacı yoğun bir içsel uyarılma karşısında verilen normal biyolojik tepkidir. Aslında, yönelme tepkisinin amacı deneyimimizdeki bilinmeyeni tanımlamaktır. Bu bilinmeyenin kendisinin tehdit olabileceği durumlarda bu konu özellikle önem kazanır. Bizi tehdit edenin ne olduğunu doğru tanımlayamadığımızda, biz travma mağdurlarının tamamı istemeden kendi tuzağımıza düşeriz.

Dostoyevski ve Zimbardo'nun vurgulamış oldukları gibi, biz insanlar deneyimlerimizin bazı yönlerinin açıklanamayacağını kabul etmekte fazlasıyla zorlanıyoruz. İlkel yönelme tepkisi devreye girdiğinde, kendimizi bir açıklama bulmak zorunda hissediyoruz. Bir açıklama bulunamadığında ise, meydana geleni anlamak için güçlü bilişsel yeteneklerimizi kullanmıyoruz. Net bir şekilde düşünebilsek bile, bilişsel güçlerimiz, stresin kaynağını bulmaya dair ilkel ihtiyacımızı tam olarak ezip geçemiyor. Bunun aksine beden/zihin stresin kaynağını belirlemeyi başardığında ise (İkinci Bölümde Nancy

örneğinde olduğu gibi) tehlikenin kaynağına dair birtakım kaynaklar bulmaya ilişkin ilkel ihtiyacımız tatmin edilmiş oluyor. Bunun ardından da başarılı bir savunma tepkisi ortaya çıkarak deneyimin tamamlanmasını sağlıyor. Çoğumuz için bu travmanın iyileşmesine doğru atılan bir adım oluyor.

Ancak, yine de genellikle bizler bilişsel yeteneklerimizi meseleyi daha ileriye götürmek, kafamızda şekillendirmek ve adlandırmak (ya da hatırlamak) için kullanıyoruz. Böyle yaparak da kendimizi söz konusu deneyimden iyice ayırarak daha bile uzaklaşıyoruz. Bu ayrılık sayesinde travmanın tohumları kök salıp serpilecek verimli topraklara kavuşuyorlar. Uyarılmanın kaynağını belirleyemeyen hayvanlar ya donar ya da kaçarlar. Bayan Thayer'in deneyiminde gördüğümüz donma tepkisi aşırı güçlü kaçma dürtüsünü bastırmaya başladığında, Thayer evden kaçmayı denerse öleceğine dair mantık yürütmeye (neo korteksini kullanarak) başlamıştı. Aşırı fizyolojik uyarımına bir açıklama bulamamakla birlikte, eğer kaçarsa öleceğine dair bir ikilem yaşıyor ve kendisini kaçmamaya ikna ediyordu. Bayan Thayer hareketsizliği teşvik eden kendi eseri sıkı bir korku ağının içine düşmüştü.

Chowchilla çocukları (Bkz. İkinci Bölüm) gibi Bayan Thayer da kapana kısılıp kalmaktan daha çok kaçmaktan korkuyordu. Sürüngen beyni onu eyleme geçmeye zorlarken, neo korteksi boş yere açıklamaya çalışıyordu. Dehşetinin kıskaçlarıyla kendi kendini yenilgiye uğratmanın şaşkınlığı içinde en nihayet başka her şeyi dışlayarak çılgınca solumakta olduğu nefesine yoğunlaştı. Anlama ihtiyacını askıya aldığında, sürüngen beyninin eylemini tamamlamasına izin vermiş oldu – bu ise onun içinde oluşan olağanüstü enerji düzeyinin boşalmasını sağlayan şeydir. Hikayede bize o enerjinin neden orada olduğu söylenmiyor. Belki de Bayan Thayer bile bunu bilinç düzeyinde bilmiyordur. İyi ki (hem onun hem de bizim için) bunun bir önemi yok. Kendi nefesine dair duyusal algıya odaklanarak, Bayan Thayer panik atağının kaynağı olan enerjiyi boşaltabildi.

Yeni Bilginin Sentezini Yapamamak / Öğrenememek

Aşırı tetikte olmanın gizli bir özelliği de normal yönelme tepkilerinin eksikliğidir (Bkz. Yedinci Bölüm). Bu da travmatize olmuş kişide ciddi dallanıp budaklanmalar yaratır. Öncelikle sadece aktif savunma gerektiren durumlarda değil herhangi bir durumda da etkili bir biçimde eyleme geçme yeteneğimizi zayıflatır. Yönelme tepkisinin işlevinin bir kısmı da yeni bilginin farkına varır varmaz onu tanımlamaktır. Bu işlev zarar gördüğünde, herhangi bir yeni bilgi miktarı kafa karışıklığına ve aşırı yüklenmeye sebep olur. Yeni bilgiler ileride kullanılmak üzere sindirilmek yerine yığılıp birikirler. Dağınık ve kullanılmaz haldedirler. Önemli bilgi parçaları yanlış yere yerleştirilir ya da unutulurlar. Böylece zihin ayrıntıları mantıklı bir şekilde organize edemeyecek hale gelir. Mantıklı gelmeyen bilgiyi tutmak yerine "unutur". Bu karışıklığın arasında bu durumu ve diğer sıradan koşulları birleştiren herhangi bir sorun, hayal kırıklığı, öfke ve anksiyeteye dair hiç de komik olmayan bir kabusa dönüşebilir.

Örneğin, kaygı içinde masamdaki kağıtları anlamaya çalışırken birden ışıklar kesildiğinde bu beklenmedik olayı soğukkanlılıkla karşılamam mümkün olmayabilir. Yerimden zıplarım ve birilerinin evimden içeriye girmeye çalışıyor olabilecekleri fikri mantıksız olmakla birlikte bir anda beynimde çakar. Bunun büyük olasılıkla doğru olmadığını kavrarım ama şaşkın ve tedirgin davranışlarım yüzünden düzgün istiflenmiş çok önemli bir kağıt destesini yere düşürürüm. Birdenbire ortaya çıkan mantıksız bir öfke dalgasıyla enerjimi masaya vurmaya harcarım. İşe yaramaz düşünceler beni yaylım ateşine tutarlar: Arka kapı kilitli mi? Elektrik faturasını kimin ödemesi gerekiyordu? Pouncer (köpeğim) içeride mi, dışarıda mı? Kibritleri bulup birini yakıyor ve dağınık masamı hafifçe aydınlatıyorum. Nerede bu elektrik faturası? Dikkatim dağılıyor ve kibritin elimde yanmakta olduğunu unutuyor ve bunu

ancak parmaklarım yanınca hatırlıyor ve yanan kibriti elimden düşürüyorum. Kağıtlarım tutuşuyor. Bir korku dalgasının beni istila etmekte olduğunu fark ediyor ve kendimi felç olmuş gibi hissediyorum. Saniyeler sonra hareket kabiliyetimi bir miktar geri kazanıyorum ama hareketsizlik motor koordinasyonumu bozmuş. Sakar ve etkisiz bir şekilde alevleri döverek söndürmeye çalışıyorum. Yaşamakta olduğum koordinasyon bozukluğunun ne kadar tehlikeli olduğunu algıladığımda daha da delleniyorum ve umutsuzluk içinde durumun üstesinden gelmek için çırpınırken alevleri söndürmek amacıyla yeni bitirdiğim kitabın tek müsveddesini kullanmakta olduğumu çok geç fark ediyorum. Alevler kendi kendilerine sönüyorlar. Dağınık masamda neyin nerede olduğunu anlama çabam geri geliyor. Bütün bu kağıtlar ne? Bunu buraya ben mi koydum? Elektrik faturası nerede? Bulduğum şeyin ne olduğunu idrak edemiyorum ve arkadaşlarım bana sürekli nasıl daha iyi organize olabileceğimi anlatıp tavsiyelerde bulunuyor olsalar da ben alışkanlıklarımı sürdürmekten vazgeçmiyorum. Başka ne yapabilirim ki? Bu haldeyken öğrenmeyi beceremiyorum, yeni davranışlar edinemiyorum, en nihayet hayatıma hükmetmeye başlayan zararlı kalıpları da kırmayı başaramıyorum. Yeni davranışlar öğrenme, plan yapma ya da yeni bilgiyi sentezleme yeteneğim olmadan, beni hayatımı ele geçirmekle tehdit eden bu dağınıklığı gidermeme yardım edebilecek imkanlara ulaşamıyorum.

Kronik Savunmasızlık (Çaresizlik)

Kronik savunmasızlık, donma, yönelme ve savunma tepkilerinin sabitleşip zayıflayarak önceden belirlediğimiz yanlış yöntemlere öncelik vermeleri sonucu meydana gelir. Kronik savunmasızlık aşırı tetikte olma haliyle travmatize olmuş kişinin yaygın bir diğer özelliği olan yeni davranışlar öğreneme konusundaki yetersizliğini birleştirir.

Savunmasızlık bu bireylerin hayatlarının ayrılmaz bir parçası olduğundan, savunmasız olmayan davranışlar sergilemekte bir şekilde zorlanırlar.

Tüm travma mağdurları olarak kronik savunmasızlık olgusuna az ya da çok maruz kalırız. Bu yüzden de özellikle yeni durumlara dört dörtlük katılmakta zorluk çekeriz. Savunmasızlığı bilen ve tecrübe edenlerimiz için herhangi bir kurtuluş ya da ileriye doğru hareket etmek neredeyse imkansızdır. Kendi düşüncelerimizin ve benlik imgelerimizin kurbanı oluruz. Fizyolojimiz bir olay ya da uyarana uyarılma tepkisi verdiğinde, sağlıklı insanlar gibi yönelme ya da savunma tepkisine geçemiyoruz. Aksine, uyarılma aşamasından direkt olarak hareketsizlik ve savunmasızlığa geçiyor ve tepkilerin normal akışları kadar diğer duygularımızı da es geçiyoruz. Tekrar tekrar kurban olma beklentisiyle kurbanlaşıyoruz.

Tehdit altında olduğumuzda, normal yönelme tepkisine erişemediğimizden, koşullar imkan tanısa bile başarılı bir şekilde kaçıp kurtulamıyoruz. Söz konusu fırsatı göremeyebiliyoruz bile. Uyarılma ve hareketsizlik (ya da donma) tepkisi o kadar sıkı sıkıya birbirlerine bağlanmış oluyorlar ki, ayrılamıyorlar. Uyarılma hareketsizliğe yol açıyor. Nokta. Ne zaman uyarılsak, otomatik olarak kendimizi sabitlenmiş, hareketsiz ve savunmasız hissederiz. Zaten öyle de oluruz. Adrenalinle güçlendirilmiş ve fiziksel olarak kaçabilecek durumda olabiliriz ama savunmasızlık duygusu o kadar güçlüdür ki, çıkış yolunu bulup oradan ayrılamayız. Bu senaryo obsesif ilişkilerde de yaygın olarak görülür, ilişkiyi bitirmek istediğimizi biliyor olabiliriz ama korku ve hareketsizlik, yaşadığımız çevreye bağlı hissetmeye dair ilkel güdümüzü ezer geçer ve kendimize rağmen o ilişkide kalırız. Normal yönelme ve savunma tepkileri yerine (ve bunlardan elde edilen canlılık ve keyif yerine), anksiyete, derin çaresizlik, utanç, hissizlik, depresyon ve depersonalizasyon* (*Ç.N: benlik, kimlik duygusunun kaybedilmesi) yaşarız.

Travmatik Eşleşme

Travmatik eşleşmede, bir uyaran belli bir tepkiye sıkı sıkıya bağlanır ve ikisi birlikte normal yönelme davranışlarını geçersiz kılarlar. Belli bir uyaran belli bir tepkiye bağlanır. Bir istisna olmaksızın, bir diğer sonucu deneyimlememiz neredeyse imkansızdır. Örneğin travmatize olmamış kişilere Yohimbin adlı ilaç verildiğinde, bu kişilerin kalp atışları ve kan basıncında basit bir artış görülür. Travma sonrası stres bozukluğu geçirmekte olan savaş gazilerinde ise, aynı ilaç farklı bir reaksiyona daha sebep olur. Gaziler bu fiziksel reaksiyonları sadece fiziksel olarak yaşamak yerine, savaş meydanlarında maruz kaldıkları korku ve dehşeti de yeniden yaşamaya başlıyorlar. Bu da travmatik eşleşmenin bir göstergesi. Gaziler için uyarılma ve hareketsizlik tepkisine eşlik eden duygular – terör, dehşet, öfke ve savunmasızlık – birbirlerine öyle bir bağlanmış olurlar ki, ayrışamazlar.

Travmatik eşleşmenin yaygın örneklerinden biri de, travmatize kişilerin cinsel uyarım hissettiklerinde panik yaşamalarıdır. Cinsel uyarılma zevk yerine panik, hareketsizlik ve savunmasızlığa yol açar. Bu da insanların bu reaksiyonlarının travmatik eşleşme sonucu meydana gelen bir olgu değil de, cinsel istismar yaşamış olma olasılıklarından kaynaklandığını düşünmelerine neden olur.

Travmatik Anksiyete

...Ve hiçbir Engizisyoncu anksiyete gibi korkunç işkencelere hazırlıklı değildi... asla kurtulmasına izin vermeyecekti; ne oyalanma, ne sesler, ne çalışmak, ne oynamak, ne gündüz ne de gece işe yaramayacaktı.

Soren Kierkegaard, Danimarkalı filozof

Geçmeyen uyarılma hali, tehlike algısı, bitmez tükenmez

tehlike arayışı, tehlikeyi bulamama, disosiasyon, savunmasızlık duygusu... Bu unsurlar bir araya gelerek travmatik anksiyeteyi oluştururlar. Hareketsizlik tepkisinin içinden çıkmayı başaramadığımızda ortaya çıkan biyolojik mesaj "hayatın tehlikededir". Bu ölümle her an karşı karşıya kalınabileceği algısı öfke, dehşet, panik ve savunmasızlık duygularıyla da güçlenir. Bütün bu faktörler travmatik anksiyete diye bilinen olguyu üretmek üzere birleşirler.

"Korku" sözcüğü tehlike anlamına gelen Eski İngilizce terimden gelmektedir ve "kaygı" sözcüğü de boğazlamak ya da "sıkıca baskı yapmak" anlamına gelen Yunanca kelime kökünden alınmıştır.

Travmatik anksiyete deneyimi derin bir konudur. Bizim genellikle anksiyete ya da kaygı olarak düşündüğümüzden daha öte bir deneyimdir. Yüksek uyarılma hali, semptomlar, heyecan ya da tümüyle hareketsiz kalma korkusuyla birlikte, sürekli bir şeylerin ters gittiğine dair dır dır eden bir farkındalık düzeyi de neredeyse hiç sakinleşmeyen bir aşırı anksiyete üretir. Bu kaygılılık hali, ciddi şekilde travmatize olmuş kişinin hayatındaki bütün deneyimlerin perde arkasında hizmet eder. Tıpkı içinde yüzen balıktan çok suyu fark ediyor oluşumuz gibi anksiyete de travmatize kişinin çevresindeki insanlar tarafından daha net görülebiliyor. Travmatik anksiyete kendisini sinirlilik, somurtkanlık ve endişelilik olarak ortaya koyabilir ve kişi "sinir küpü" gibi görünebilir. Travmatik anksiyete çeken kişi genellikle panik sahibi ve ödlektir ve önemsiz olaylara aşırı dramatize tepkiler verir. Bu illetler kişiliğin kalıcı demirbaşları değil, sinir sisteminin geçici olmasına rağmen kalıcı olarak aşırı baskı altında kaldığının göstergesidir.

Psikosomatik Semptomlar

Travmatik semptomlar, duygusal ya da zihinsel süreçlerimiz kadar fiziksel sağlığımızı da etkilerler. Fiziksel hastalığın mey-

dana gelmesi için herhangi bir sebep bulunamadığında stres ve travma bu durumun sebebi olmaya adaydır. Travma bir insanı, kör, sağır ya da dilsiz yapabilir; kol ya da bacaklarda veya her ikisinde de felce neden olabilir, kronik boyun ya da bel ağrısı, kronik yorgunluk sendromu, bronşit, astım, mide bağırsak problemleri, ciddi adet öncesi sendromu, migren ve psikosomatik adı verilen tüm rahatsızlıkların sebebi olabilir. Travma nedeniyle ortaya çıkan ve boşaltılamayan uyarılmaya bağlanma kapasitesine sahip her türlü fiziksel sistem çantada kekliktir. Tutsak kalan enerji erişebildiği tüm fizyolojik alanları kullanır.

İnkar

Birçok travma mağduru semptomlarıyla ilgili olarak bir vazgeçme, boyun eğme hali içinde olur ve bu durumdaki kişiler daha normal sağlıklı bir hayata geri dönmenin bir yolunu bulmaya bile girişmezler. İnkar ve amnezinin[7] ise bu geri çekilme halini beslemekte önemli rolleri vardır. Travmatize olduğunu inkar eden (gerçekte hiçbir şey olmadığını iddia eden) kişileri yargılamak ya da eleştirmek bize çok cazip gelebilse de bunun (kendisinin de) başlı başına bir semptom olduğunu unutmamak önemlidir. İnkar ve amnezi kişinin kendi iradesiyle yapmış olduğu seçimler değiller; karakter zayıflığının, kişilik bozukluğunun ya da bilinçli bir yalancılığın veya samimiyetsizliğin işareti de değiller. Bununla birlikte bu yanlış yol fizyolojimizde bir kalıp oluşturur. Travma yaratan olay sırasında inkar mekanizması işlevselliği ve hayatta kalmayı sağlar. Ancak kronikleştiğinde travmanın yersiz semptomlarından biri haline gelir.

İnkarın ve amnezinin etkilerini düzeltmek büyük cesaret ister. Bu meydana geldiğinde açığa çıkan enerji fazlasıyla devasa olabilir ve minimize edilmemeli ya da küçümsenmemelidir.

7 Ç.N. Kısmi ya da tam hafıza kaybı için kullanılan bir terim

Bu, travmatize olmuş olan kişi için çok anlamlı bir kavrama sürecidir.

Gladys

Gladys'in hikayesi ilk başta size gülünç görünebilse de gerçek yaşam öyküsüdür ve inkar mekanizmasının nasıl çalıştığına dair fikir verebilecek tipik bir örnektir. İnkar ya da amneziden çıkma süreci ailenin, arkadaşların ya da terapistlerin desteğiyle kolaylaştırılabilir ancak bu uyanışın meydana gelmesi için doğru zamanlama, tümüyle biyolojik ve fizyolojiktir.

Gladys bana, kendisine tiroit tedavisi uygulayan doktoru tarafından gönderilmişti. Dahiliyeci Gladys'in tekrarlayan akut karın ağrıları ataklarına fiziksel bir sebep bulamamıştı. Onu ilk gördüğümde yoğun korkuları olduğunu belli eden uyanık görünüşü dikkatimi çekmişti. Gözleri yüzünden dışarıya doğru fırlayacak gibiydi; bu özellik sadece hypertiroitin değil aynı zamanda korkunun ve kronik aşırı tetikte olmanın da klasik bir belirleyicisidir. Gladys'e korku hissedip hissetmediğini ya da travma yaşayıp yaşamadığını sordum. Korkuları olmadığını ve travma geçirmediğini söyledi.

İnsanların zaman zaman travmayı inkar ettiklerini bildiğimden, sorumu değiştirerek ona son beş yılda kendisini özellikle korkutan ya da hayal kırıklığına uğratan bir olay yaşayıp yaşamadığını sordum. Yine hayır cevabını verdi. Onu rahatlatmak için, kısa süre önce yapılan bir bilimsel araştırmada, insanların büyük bir çoğunluğunun son beş yıl içinde korkutucu bir şeyler yaşamış olduklarının bulunduğunu söyledim.

"Aa, gerçekten mi?" diye cevapladı ve "aslında birkaç yıl önce kaçırılmıştım ama o kadar korkutucu değildi" diye ekledi.

"Biraz bile mi korkutucu değildi?"

"Hayır, gerçekten değildi".

"Nasıl olmuştu?"

" Colorado'da birkaç arkadaşımla birlikte kayak yapıyordum ve akşam yemeğine çıkmayı kararlaştırmıştık. Bir adam arabayla geldi, kapıyı açtı ve arabaya bindim. Ama restorana gitmedi"

"O zaman korktun mu?"

"Hayır, hafta sonu kayak tatilindeydik"

"Adam nereye gitti?"

"Beni evine götürdü?"

"Restorana gitmek yerine seni evine götürdüğünde korkmadın mı?"

"Hayır, beni neden oraya götürdüğünü bilmiyordum".

"Hımm, peki sonra ne oldu?"

"Beni yatağına bağladı"

"Bu korkutucu değil miydi?"

"Hayır, aslında hiçbir şey olmadı. Beni sadece tehdit etti. Aslında belki biraz korkmuş olabilirim. Evinin duvarlarında her türlü bıçak ve silah asılı duruyordu "

"Ama sen aslında gerçekten korkmamıştın öyle mi?"

"Hayır, hiçbir şey olmadı"

Gladys o günü dışarıdan sakin görünen davranışlarla kapattı. Kaçırılma sırasında korkmadığını iddia ediyordu ya da bu deneyimin hayatını etkilemediğini söylüyordu. Bir daha geri gelmedi.

Gladys'in öyküsü aşırı uç bir öykü olmasına rağmen inkarın tipik bir örneğidir. İnkar travmatize olmuş kişiyi avucunun içinde tutar, ta ki sistemi koruyan ilkel süreçler o kişiyi serbest bırakmaya karar verinceye kadar. Kendimizi güvenli hissettiğimizde, bir diğer olay bir "hatırayı" tetiklediğinde ya da biyolojimiz "yeter" dediğinde inkardan geri dönebiliriz. Arkadaşlarımız, sevdiklerimiz ve terapistler yardım edebilirler (örneğin müdahale ya da aracılık ederek) ancak zamanlama konusu bu yaklaşımların başarısında çok hassas bir önem taşımaktadır.

Travmadan Sağ Çıkanların Beklentileri Nelerdir?

Babası tarafından cinsel tacize uğrayan bir genç kız yatağında donar çünkü kaçarak söz konusu deneyimin yarattığı utanç ve dehşetten kurtulamaz. Aktif savunma ve kaçıp kurtulma tepkisi engellendiğinden, çocuğun normal uyarana yönelimi değişir. Artık merak ve beklentiyle tepki vermez. Eylemleri korkunun içinde donmuş ve sıkışmıştır. "Normal" bir çocuğu tetikte bir beklentiye yönlendiren ayak sesleri, enseste uğramış çocuğun korkuyla donmasına neden olur.

Ensest sürdüğünde, çocuk hareketsizlik hali içinde donma alışkanlığı edinerek tepki verir. Tehdit altında kalan çocuklar için hareketsizlik, travmanın fonksiyon bozukluğu yaratan bir semptomu haline gelir. Hem psikolojik hem de fizyolojik birer kurbana dönüşen bu çocuklar bu duruşu hayat boyu taşırlar. İçine düştükleri durumun koşullarına bakmaksızın hareketsizlikten aktif kurtuluş olasılığına geçmeyi başaramazlar. Çaresizlik veya savunmasızlık ve utançla o kadar özdeşleşirler ki, baskı altında kaldıklarında ya da saldırıya uğradıklarında kendilerini savunacak kaynaklardan yoksun kalırlar.

Tekrar tekrar ezilip mahvedilen bütün insanlar anksiyete ve çaresizlikle özdeşleşirler. Ayrıca bu insanlar bu çaresizliği tehdit olarak algıladıkları birçok duruma da taşırlar. Çaresiz olduklarına "karar verir" ve bu kurban konumunu hem kendilerine hem de başkalarına çeşitli yollarla kanıtlamaya çalışmayı sürdürürler. Üstesinden gelebilecek kaynaklara sahip oldukları durumlarda bile çaresizlik duygularına kapılırlar. Bazen (karşı-fobi reaksiyonu olarak bilinen tepkiyi göstererek) bilerek tehlikeyi teşvik ederek kendilerinde hoşlanmadıkları şeyin aksini ispat etmeye çalışırlar. Her iki biçimde de kurban davranışı sergiler ve bu davranışlarıyla kurban olma durumuna daha fazla katkıda bulunurlar.

Suç uzmanları suçluların kurban seçerken beden dilini kullandıklarından bahsediyorlar. Suça eğilimli bu kişiler deneyimleri aracılığıyla bazı insanların kendilerini diğerleri kadar

iyi savunamadıklarını öğreniyorlar. Dikkate aldıkları en bariz gösterge potansiyel avlarının dışarıdan gözlemlenebilen tutuklukları, koordinasyonsuz hareketleri ve yönelim bozukluğu gösteren davranışları oluyor.

Son Çıkış

Travma semptomları karmaşıklaştıkça, travma mağdurunun deneyimlerine dair her şeyi ağlarına düşürmek için aralarında işbirliği yaparlar. Bu semptomlar fizyolojik bir temele sahip olmakla birlikte, zaman içinde gelişerek aşağıya dönük sarmalın son çıkışına kadar ulaşıyor ve bizi yalnızca etkilemekle kalmayıp deneyimimizi zihinsel açıdan da yönetiyorlar. Bunun en ürkütücü yanı ise bu etkinin büyük bir kısmının bilinçdışı kalacak olması.

Travmanın etkisi tümüyle bilinçli olmamakla birlikte bütünüyle aktif olduğu kesin. Travma sinsice hareket ederek davranışlarımıza dair güdü ve dürtüleri etkiler. Bunun anlamı çocukken darbe alan birinin yetişkinken de kendini darbe almak zorunda hissetmesidir. Başarısız olma ihtiyacının arkasındaki enerji travma semptomlarının içerdikleri enerjiden başka bir şey değildir. Bu bilinçdışı zorlanımın üstesinden gelmek ancak söz konusu enerji boşalıncaya kadar eyleme dökülen iradeli davranışlarla mümkündür.

Geçmişte yaşanan travmatik olayların tekrarı olgusuna yeniden sahneleme denir. Bu ise, travma semptomlarının gelişiminde aşağı doğru dönen sarmalın son çıkışına hükmeden semptomdur. Yeniden sahneleme, toplumların ve dünyanın birer parçası olan biz bireyler için biraz daha zorlayıcı, gizemli ve yıkıcıdır.

III
Dönüşüm

13
Tekrarın Mavi Kopyası

Yeniden-Sahneleme

Bizi çok geç şaşırtır.
Sigmund Freud

Travmayı tamamlayıp iyileştirme güdüsü de travmanın yaratmış olduğu semptomlar kadar güçlü ve azimlidir. Travmayı yeniden sahneleme yoluyla çözme güdüsü sert ve kompülsif (zorlanımlı) olabilir. İlk travmayı tekrarlayan dolaşık durumlara çekiliriz ve bu çekilme aşikar ya da örtük olabilir. Çocuklukta cinsel tacize uğramış birinin fahişelik ya da "striptizcilik" yapması bu olguya dair yaygın örneklerden biridir. Travmanın etkilerini fiziksel semptomlar ya da dış dünyaya tümüyle açık etkileşim biçimimiz aracılığıyla deneyimlemekte olduğumuzu fark edebiliriz. Söz konusu yeniden sahnelemeler, yakın ilişkiler, iş koşulları, tekrarlayan kazalar ya da aksilikler ve diğer tesadüfi görünen olaylar aracılığıyla ortaya konulurlar. Bedensel semptomlar ya da psikosomatik hastalıklar aracılığıyla da görülürler. Travmaya maruz kalan çocuklar bunu genellikle tekrar tekrar oynadıkları oyunlara taşırlar. Daha geniş gelişim skalasına sahip olan yetişkinler olarak bizler ise travmalarımızı günlük hayatımızda yeniden sahneleriz.

Kişinin yaşına bağlı olmaksızın mekanizma değişmez.

Biyolojik bir perspektiften bakıldığında, yeniden sahneleme kadar güçlü ve dayatmacı bir davranış "hayatta kalma stratejilerine" karşılık gelir. Bunun anlamı söz konusu davranışların seçilmiş olmalarıdır. O zaman genellikle tehlike içeren ve travmatize olmuş birçok bireyin ve toplumun başına bela olan bu yeniden sahnelemelerin hayatta kalmaya dair değerli oluşları nereden gelmektedir?

Hayatta kalma meselesini kavramak gerektiğinde, hızlı ve etkili bir biçimde dış dünyayı ve dış dünyadan öğrenmemiz gerekir. Öğrenme ve tekrar tekrar öğrenme arzusunun dayatmacı olması zorunludur. Doğada genç hayvanların ilk kurtuluşları genellikle "acemi şansıdır". Bu hayvanların kaçıp kurtulma yatkınlıklarını artıran davranışlar geliştirmeleri gerekir çünkü eğitim dönemi kısa ve yoğundur. Bu öğrenme sürecini zenginleştirmek için hayvanların her kurtuluşu "yeniden gözden geçirdiklerine" ve uyarılan hayatta kalma enerjisi boşaltıldıktan sonra olası kurtuluş seçeneklerinin çeşitli uygulamalarını yaptıklarına inanıyorum. Bunun bir örneğini "Discovery Channel"da görmüştüm. Üç çita yavrusu kendilerini takip eden bir aslandan, yollarını değiştirip bir ağacın en yüksek dallarına kadar tırmanarak zar zor kurtulmuşlardı. Aslan çekip gittikten sonra ise, çita yavruları ağaçtan inip birlikte oynamaya başladılar. Yavrulardan her biri sırayla aslan rolü oynuyor, diğer ikisi de farklı kaçış stratejilerinin uygulamasını yapıyorlardı. Anneleri avdan dönene kadar ağacın en üst dallarına doğru seğirtmeyi ve zikzaklar çizerek keskin dönüşler yapmayı denediler. Sonra da gururla annelerinin etrafını sararak ölümün korkunç pençelerinden nasıl kaçıp kurtulduklarına dair ona bilgi verdiler.

Yeniden sahnelemenin biyolojik köklerinin, gerilimi giderek normale dönmenin bu "ikinci aşamasında " meydana geldiğine inanıyorum – Bu ikinci aşamayı savunma stratejilerinin "oyun biçiminde" deneyimlenmesi olarak tanımlayabiliriz. Peki nasıl oluyor da bu, aslında doğasında oyunculuk olan

hayatta kalma mekanizması dejenere olup, genellikle trajik, patolojik ve şiddetli travmatik yeniden sahneleme olgusuna dönüşebiliyor? Bu sadece travma mağduru bireyler için değil, toplumun bütünü için de cevaplanması gereken önemli bir soru. İnsanlığı bezdiren şiddetin büyük bir kısmı çözülmeyen travma konusunda yeniden güçlenmek üzere tekrar tekrar ortaya konulan başarısız girişimlerin doğrudan ya da dolaylı sonucudur...

Örnekteki çita yavruları aslandan başarılı bir biçimde kaçarken harekete geçirdikleri hayatta kalma enerjisinin büyük bir kısmını (birinci aşamada) boşalttılar. Kurtulduktan sonra coşkulu görünüyorlardı. Ardından ikinci aşamaya geçtiler ve "oyun oynayarak" onları geliştirerek ustalığa ve belki de gururlu ve güçlenmiş hissetmeye doğru götüren deneyimi yeniden gözden geçirdiler.

Gelin şimdi de daha insana dair bir senaryoya göz atalım: araba kullanırken dosdoğru size doğru gelen bir araba görüyorsunuz. Bedeniniz içgüdüsel olarak kendini savunmak üzere harekete geçiyor. Zikzak yaparak celladın yolundan çekilmekte olduğunuz sırada yoğun bir enerji boşalımı hissediyorsunuz. Arabanın bir "Mercury Cougar" olduğunu fark ediyorsunuz ve başarılı kurtuluşunuzdan dolayı kendinizi coşkulu hissediyorsunuz. Arabanızı kaldırım kenarına çektiğinizde söz konusu enerjinin büyük bir kısmını boşalttığınız halde hala bir şekilde aktive olduğunuzu fark ediyorsunuz. Duyusal algınıza odaklanıyorsunuz ve çenenizde ve pelvisinizde minik titremeler olduğunu fark ediyorsunuz ve bu titremeler bedeninize yayılıyor. Enerji boşalırken kollarınızda ve ellerinizde ısınma ve karıncalanma oluyor. Böylece kendinizi daha sakin hissederken olayı yeniden gözden geçirmeye başlıyorsunuz. Yaşamış olduğunuz duruma dair farklı senaryoları "sonuna kadar gözünüzde canlandırıyorsunuz" ve başarılı olmakla birlikte savunma stratejinizin farklı biçimlerde de oluşturulabileceğine karar veriyorsunuz. Bu alternatifleri kaydediyorsunuz ve rahatlamaya, gevşemeye başlıyorsunuz. Arabanızı evinize

doğru sürüyor ve ailenize başınıza gelenleri anlatıyorsunuz. Tavrınızla gurur duyuyorsunuz ve olayı yeniden anlatarak güçlendiğinizi hissediyorsunuz. Ailenizin fertleri sizi destekliyor ve size bir şey olmamasından dolayı mutluluk duyuyorlar. İlgilerini ve size sarılan kollarını hissetmek sizi derinden etkiliyor. Birden kendinizi yorgun hissediyor ve akşam yemeğinden önce biraz kestirmek istiyorsunuz. Dingin ve gevşemiş olarak anında uykuya dalıyorsunuz. Uyandığınızda yeniden canlandığınızı hissediyorsunuz. Olay geçmişte kalıyor ve her zamanki duyusal algınızla tekrar hayata karışmaya hazır hale geliyorsunuz.

Ne yazık ki, insanoğlu kendini korumak için harekete geçirdiği yoğun enerjiyi genellikle tamamen boşaltamıyor. Dolayısıyla ikinci aşamaya girildiğinde, olay yeniden gözden geçirilirken fazlasıyla uyarılmış halde olunuyor. Bu yükseltilmiş enerji düzeyi ise "oyun tadında" bir yeniden gözden geçirmeyi mümkün kılmıyor. Aksine bizler, genellikle ürkütücü ve zorlayıcı geri dönüşler yaşayabiliyoruz, bu da bize olayı yeniden yaşatabiliyor. "Kaza Sonrası İyileşme Senaryosu" adlı on altıncı bölümde yarım kalan boşalıma dair en yaygın tepkiler anlatılacak. İnsanların büyük bir çoğunluğu boşaltılmamış hayatta kalma enerjilerini içselleştirerek kontrol etmeye çalışıyorlar. Bu yaklaşım sosyal açıdan daha kabul edilebilir nitelikte olmakla birlikte "dışa vurmaktan" daha az şiddet içerdiği söylenemez. Ayrıca aşırı yüklü bir aktifleşmeyle başa çıkmakta daha etkili de değildir. İçgüdüsel savunma stratejilerini içselleştirmenin de bir tür yeniden sahneleme olduğunu anlamamız önemli – belki de buna "içe vurum" da diyebiliriz. Şiddeti kendine yöneltmek birçok nedenden dolayı kültürümüzde tercih edilen bir yöntemdir. Otokontrol sahibi bir sosyal yapıyı muhafaza etmenin çok daha kolay olması açıkça anlaşılabilir bir olgu. Ancak bence daha dayatmacı bir diğer neden daha var: hayatımızı tehdit eden olayları çözmeye dair doğal eğilimimizi içselleştirerek varlığını sürdüren söz konusu gereksinimi inkar ediyoruz ve böylece bu gereksinim

saklı kalıyor. Şiddet içeren "dışavurumun" tırmanışının olumlu yanlarından biri bizi, travma sonrası stres olgusuyla yüz yüze gelmeye mecbur bırakması. Söz konusu travma sonrası stres kendini "içe vurum" ya da "dışavurum" yöntemlerinden hangisi aracılığıyla gösterirse göstersin önemli bir sağlık meselesidir. Şimdi gelin bir "dışavurum" senaryosuna bir göz atalım:

Araba kullanıyorsunuz ve bir arabanın dosdoğru size doğru geldiğini görüyorsunuz. Bedeninizde gerginlik oluşuyor ve hissettiğiniz panik nedeniyle donuyorsunuz. Kaçınılmaz darbeyi karşılamak için kendinizi desteklemek üzere dikleşiyorsunuz. Kontrolü kaybettiğinizi hissediyorsunuz... sonra son mikro saniyede paniği başınızdan defetmeye çalışarak, üzerinize gelen arabanın yolundan çekiliyorsunuz. Söz konusu arabanın yanından geçip gittikten sonra arabanın bir "Mercury Cougar" olduğunu fark ediyorsunuz. Arabanızı kenara çekip motoru durduruyorsunuz. Kalbiniz deli gibi atıyor ve soluk soluğa kalıyorsunuz. Kontrolünüzü yeniden kazanmaya çalışırken bir an için "adrenalin hücumuna" uğruyorsunuz ve arkasından yoğun bir uyarılma hissiyle baş başa kalıyorsunuz. Bu enerjiden korkuyor ve öfkelenmekte olduğunuzu hissediyorsunuz. Bu kızgınlık işe yarıyor. Öfkenizi neredeyse sizi öldürecek olan o serseme odaklıyorsunuz. Kalbiniz ve zihniniz koşmaya devam ederken buz kesilen ellerinizin direksiyona yapışmayı sürdürmekte olduklarını fark ediyorsunuz. Bütün gücünüzle o geri zekalının boğazına sarıldığınızı hayal ediyorsunuz. Hala etki altındasınız ve olaya dair resimler film şeridi gibi gözünüzün önünden geçiyorlar. (Burada ikinci aşama başlıyor ama hala fazlasıyla dolusunuz). Panik duyguları geri dönüyor ve kalbiniz hızla atıyor. Kontrolünüzü kaybediyor ve öfkenizin geri geldiğini hissediyorsunuz. Öfkeyle dost oluyorsunuz: bir nevi kontrol elde etmenize yardımcı oluyor.

Düşünceleriniz yeniden o serseme yöneliyor. Gününüzü mahvetti. Sizin durumunuza düşüp düşmediğini merak ediyorsunuz. Bundan hiç de emin değilsiniz çünkü kendisi fazlasıyla

geri zekalı. Büyük ihtimalle olaya tümüyle kayıtsız kalarak hiç keyfini bozmadan o pek kutsal yoluna devam etmiştir. Bu olasılıktan nefret ediyor olmakla birlikte doğruluğuna inanmaya başlıyorsunuz. Sonra birden zihninizde bir şimşek çakıyor – arabayı hatırlıyorsunuz – sarı bir Cougar geliyor gözünüzün önüne. Bu görüntü öfkenizi kabartıyor. Arabadan ve sürücüsünden nefret ediyorsunuz. Her ikisine de bir ders vereceksiniz.

Sarı Cougar'ı arayıp bulmak üzere arabanızı caddeden aşağıya doğru sürüyorsunuz. Bir otoparkta park etmiş olduğunu görüyorsunuz. Otoparka girerken kalbiniz hızla atmaya başlıyor ve heyecanınız tırmanıyor. Öcünüzü almak üzeresiniz – hak yerini bulacak. Birkaç araba ötesine park ediyorsunuz, bagajı açıp levyeyi kapıyorsunuz. Bir enerji yoğunluğu içinde doğruca Cougar'a doğru fırlayıp ön cama vurmaya başlıyorsunuz. Vuruyor, vuruyor, vuruyor ve vuruyorsunuz ve böylece o yoğun enerjiyi boşaltmaya çalışıyorsunuz. Birden durup etrafınıza bakıyorsunuz. İnsanlar şaşkınlık içinde size bakıyorlar. Bazıları sizden korkuyor, bazıları deli olduğunuzu düşünüyor, bazıları da düşmanca bakışlarıyla sizi süzüyor. Yarım saniye için bu düşmanca bakanların saldırısına uğrayabileceğinizi düşünüyorsunuz. Büyük olasılıkla Cougar'ın sahibinin arkadaşları. Ardından gerçek kendini göstermeye başlıyor. Ne yaptığınızı kavrıyorsunuz ve utanç duymaya başlıyorsunuz. Bir anda utanç paniğin yerini alıyor. Kuralları çiğnediniz ve büyük olasılıkla polisler gelmek üzere. Kaçmanız gerek. Arabanıza doğru koşuyor, içine biniyor ve geride yanmış kauçuktan bir bulut bırakarak otoparkı terk ediyorsunuz.

Eve geldiğinizde, utanç duygusuyla dolusunuz. Aileniz sizi görmekten mutluluk duyuyor ama onlara olan biteni anlatamıyorsunuz. Size ters giden bir şey olup olmadığını soruyorlar ve onları atlatıyorsunuz. Ön camı parçalamanın sağladığı anlık rahatlama ise çoktan geride kalıyor. Bir kez daha panik devreye girerek bu rahatlamanın yerini alıyor. Evde kalmanız mümkün değil. Arabaya binip kendi kendinizi sakinleştirmek

üzere direksiyona geçiyorsunuz. Görünüşe göre hiçbir şey işe yaramıyor. Kendi kendinize o geri zekalının bütün bunları hak ettiğini söylüyorsunuz ama bu düşünce sizi çok az rahatlatıyor. Rahatlamak için yardıma ihtiyacınız olduğuna karar veriyor ve en yakın bara yöneliyorsunuz.

Bu tepkinin hayatta kalma açısından pek fazla bir değere sahip olmadığı aşikar. Yukarıda anlatılan senaryonun kahramanı fazlasıyla uyarılmış bir halde olayı aklıselim bir şekilde yeniden gözden geçiremedi. Böylece bu durum sayesinde güçlenmek ve hayatta kalma enerjisini boşaltarak normal fonksiyonlarına geri dönmek yerine, yaşadığı biyolojik karmaşayı yeniden sahnelemek ya da "dışa vurarak" eyleme dökmek durumunda kaldı. Bu tepki biçimini yargılamaktan kaçınmak önemli. Bu davranış biçimi aslında "hayatı tehdit eden bir deneyimin varlığının algılanmasına karşılık savunma amacıyla harekete geçmiş olan yoğun enerjiyi boşaltmak için ortaya konan başarısız bir girişimdir". Psikiyatr James Gilligan kitabı "Violence"da (*8) (Şiddet) (*8 Grosset-Putnam 1996 sayfa 11) Şu anlamlı cümleyi kuruyor: "... adalete erişip onu koruma girişimi ya da adaletsizliği telafi etme veya engelleme çabası, şiddetin bir ve tek evrensel nedenidir" (italikler yazarın kendisine aittir). Duygusal ve entelektüel düzeyde Dr.Gilligan'ın anlayışı derin ve geçerli bir anlayış ama bunu içgüdüsel fonksiyonlara sahip biyolojik düzeye tercüme etmek nasıl mümkün olur? Ben duyusal algının düşünceden bağımsız dünyasında adaletin tamamlanma süreciyle deneyimlendiğini düşünüyorum. Boşalım ve tamamlanma olmadan yeniden sahnelemenin şiddetine dair trajik döngüyü tekrarlamaya mahkum oluyoruz. Yeniden sahnelemenin bu şiddeti "dışa vurum" ya da "içe aktarım" şeklinde her iki biçimde de olabiliyor.

İnsan davranışının önemli bir kısmının, hayati tehdit karşısında ortaya çıkan ve tamamlanmayan tepkilerden dolayı meydana gelen aşırı uyarılma hallerinden doğmakta olduğu olgusu kendi kendimizi aşağılamamız anlamına geliyor. İnsan-

lığın çoğunluğu, adalet arayışını "dışa vurumla" sergileyenler tarafından büyülenmiş hatta hipnotize olmuş gibi görünüyor. "Seri katillerin" hayatlarının ayrıntılarını anlatan sayısız kitap var ve bunlardan birçoğu çok satanlar kategorisinde boy göstermekte. Adalet ve intikam temaları diğer konulardan çok daha fazla filme konu edilmiş ve ediliyordur herhalde.

Bunları "dışa vuranlara" karşı hissettiğimiz güçlü çekim tamamlama ve çözmeye (ya da benim travmanın "yeniden yapılandırılması" dediğim olguya) karşı hissettiğimiz dürtüden dolayıdır. Bir yeniden yapılandırma sürecinde, tekrarlayan şiddeti yeniden sahneleme döngüsü iyileşme olgusuna dönüşür. Dönüşümü gerçekleştiren kişi artık intikam ya da şiddet duygusu hissetmez – utanç ve suçluluk güçlü bir yenilenme ve öz kabul uyanışı içinde erir (Bkz. On dördüncü bölüm – Dönüşüm). Ne yazık ki, edebiyatta ya da sinemada bu olgunun çok az örneğine rastlanıyor. "Sling Blade" (Bıçak Sırtı) adlı film, travmatik bir yapılandırmanın özünde bulunan birçok dönüşüm niteliğini göstermekte.

Bizim dünyevi "çöküş senaryomuz" filmlerdeki etkili sahnelerden çok daha gündelik kalıyor. "Violence"'ın (Şiddet) 133'üncü sayfasında Gilligan şöyle yazıyor: "en yoğun utanç duygusunu teşvik eden olayın doğasını ve dolayısıyla en aşırı şiddeti anlamak istiyorsak, o olayı bu kadar utanç verici yapanın, olayın kendisinin saçmalığı olduğunu net bir şekilde ortaya koyup kavramamız gerekir. Söylemiş olduğum gibi, olayı bu kadar güçlü şiddet üreten bir olgu yapan da utancın yoğunluğudur". İnsanlar ezilip kendilerini başarılı bir şekilde savunamadıklarında genellikle utanç duyarlar. Şiddet sergilediklerinde ise, utançlarına karşılık adalet ve intikam arıyorlar demektir.

Yedinci bölümde, insan beyninin birbirini bütünleyen üç sisteme sahip olduğunu tartıştık: sürüngen beyin (içgüdüler), memeli beyni (duygular) ve neo-korteks (mantıksal beyin). Adalet neo-korteks tarafından formüle edilen bir fikirdir, peki ya içgüdüler? Bana göre, yoğun hayatta kalma enerjisini

boşaltmaya dair içgüdüsel dürtü engellendiğinde diğer iki beyin sisteminin fonksiyonları da derinden değişime uğrayarak bozulur. Bunu örneklemek için daha önce bahsettiğimiz "yeniden sahneleme" senaryosuna bir kez daha göz atalım. Boşaltılamayan enerji söz konusu bireyin duygusal ve mantıksal tepkileri üzerinde nasıl bir etki yaratmıştı? Gayet yalın bir şekilde duygusal beyin bu enerjiyi öfkeye dönüştürdü. Sonra "mantıksal" beyin bir intikam fikri yarattı. Bu iki birbiriyle ilişkili sistem koşullar el verdiğince ellerinden geleni ortaya koydular. Ancak son derece güçlü biyolojik enerjiyi içgüdüsel bir biçimde boşaltmayı başaramamak bu ikisini başa çıkılamaz bir hale soktu. Bu girişimin sonucunda ortaya çıkan süreç ise yeniden yapılandırma değil, yeniden sahneleme oldu.

Şiddet içeren davranış anlık bir rahatlama ve "gurur" duygusu sağlasa da biyolojik boşalım olmadan tamamlanma mümkün olmuyor. Sonuç olarak da utanç ve şiddet döngüsü geri geliyor. Sinir sistemi fazlasıyla aktif kalıyor ve bu da insanları bildikleri tek rahatlamanın peşine düşmeye yöneltiyor: bu bildik rahatlama yöntemi ise daha fazla şiddetten başka bir şey değil. Travmatik olay çözülmediğinde ve insanlar travma hala sürüyormuş gibi davrandıklarında – çünkü biyolojik açıdan travma sürmektedir – sinir sistemi fazlasıyla aktif kalmaya devam ediyor. Önceki satırlarda bahsedilen üç küçük çita yavrusu, asıl olayın gerçekte hangi noktada sonlandığını biliyorlardı. İnsanoğlu ise o "üstün" zekasına rağmen genellikle bunu kestiremiyor.

İnsanların bütün hayatlarının çocukluktan gelen temaları sonuna kadar oynayıp tüketmekle geçmekte olduğu fikrinden yola çıkan Freud, erken çocukluk döneminde meydana gelmiş olan travmanın yeniden gösterimi gibi görünen davranışları, ilişkileri, duyguları ve düşleri tanımlamak üzere "tekrarlama kompülsiyonu (zorlanımı)" (repetition compulsion) terimini buldu. Freud'un bu tekrarlama kompülsiyonu konseptinin mihverini insanların yeni çözümler öğrenmek üzere kendilerini garip bir şekilde ilk travmayı hatırlatan durumlara sokmayı sürdürdüklerine dair gözlemi oluşturmaktadır.

5 Temmuz Sabahı, Saat 6:30

Psikiyatri konusunda araştırma yapan ve travma sonrası stres alanına büyük katkılarda bulunan bilim insanı Bessel van der Kolk, çözüm dürtüsüyle yeniden sahnelemeye ilişkin tehlike ve tekrar unsurlarını gayet canlı bir şekilde ifade etmek üzere bir gaziye dair bir hikaye anlatmakta.

1980'lerin sonlarında bir 5 Temmuz günü sabahı bir adam saat 6:30 sularında bir mahalle bakkalına doğru yürür. Parmaklarıyla cebinde bir silah tuttuğu izlenimini vermektedir, kasiyere kasada ne varsa kendisine vermesini söyler. Yaklaşık 5 Dolar kadar bir bozukluk toparladıktan sonra arabasına dönerek polislerin gelmesini bekler. Polisler geldiğinde genç adam arabasından çıkar, parmaklarıyla hala cebinde bir silah tutmakta olduğu izlenimini vermektedir, bir silahı olduğunu ve ondan uzak durmalarını söyler. Şansı yaver gider ve yaralanmadan gözaltına alınır.

Polis merkezinde gidildiğinde, genç adamın sabıka kaydını gözden geçiren memur, onun son on beş yıl içinde altı tane daha sözde "silahlı soygun" düzenlemiş olduğunu görür. Hepsi de 5 Temmuz sabahı saat 6:30'da meydana gelmiştir! Söz konusu silahlı soyguncunun Vietnam gazisi olduğunu öğrenen polisler olayın tesadüften öte bir şey olduğunu anlar ve adamı yakınlarda bulunan VA hastanesine Dr. Van der Kolk'a götürürler.

Van der Kolk adama doğrudan şöyle sorar: "5 Temmuz günü sabah saat 6:30'da sana ne oldu?". Söz konusu soyguncunun yanıtı da direkttir. Vietnam'dayken ait olduğu müfreze pusuya düşürülmüştür. O ve arkadaşı Jim haricinde müfrezedeki herkes öldürülmüştür. Tarih 4 Temmuzdur. Karanlık çöktüğünden helikopterler onları kurtaramaz. Jim'le birlikte Viet Congların kuşatması altında, bir pirinç çuvalının içine kıvrılarak korkunç bir gece geçirirler. Sabah saat 3:30 sularında Jim bir Viet Cong kurşunuyla göğsünden vurulur ve 5 Temmuz sabahı saat 6:30'da arkadaşının kollarında ölür.

Söz konusu gazi Amerika'ya döndükten sonra, her 5 Temmuz sabahı (eğer hapiste değilse) arkadaşının ölümünü yeniden sahneler. Van der Kolk ile terapisi sırasında, arkadaşının ölümüyle ilgili kederini deneyimler. Ardından da Jim'in ölümüyle soygun düzenleme kompülsiyonu arasındaki bağlantıyı kavrar. Duygularının ve ilk olayın kompülsiyonu üzerindeki rolünün farkına varan genç adam bu trajik olayı yeniden sahnelemeyi bırakır.

Peki soygunlar ile Vietnam deneyimi arasındaki bağlantı neydi? Bu "soygunları" sahneye koyan genç adam bunu yaparak arkadaşının ölümüyle (ve müfrezesinin geri kalanının) sonuçlanan silahlı çatışma ortamını yeniden yaratıyordu. Polislerin bu yeniden sahnelemeye katılmasını sağlayarak ise Viet Cong rolünü oynayacak karakterleri sahne almaya teşvik etmiş oluyordu. Kimseyi yaralamak istemediği için cebinin içindeki parmaklarına silah süsü veriyordu. Sonunda durumu öyle bir zirveye taşıdı ki, psikolojik yaralarını iyileştirmek için ihtiyaç duyduğu yardıma ulaştı. Böylece savaşın dehşetine ve arkadaşının korkunç ölümüne dair vicdan azabını, keder ve ıstırabını çözebildi.

Geçmişine dair hiçbir şey bilmeden söz konusu gazinin durumuna baktığımızda onu deli sanabiliriz. Ancak küçük bir hikaye sayesinde, söz konusu davranışlarının derin duygusal yaralarını çözmek için parlak bir girişim olduğunu görebiliyoruz. Yeniden sahneleme eylemi onu tekrar tekrar bıçak sırtı konuma taşıyordu, ta ki sonunda korkunç savaş kabusundan kendini özgürleştirmeyi başarıncaya kadar.

Birçok sözüm ona ilkel toplumda bu genç adamın ruhsal ve duygusal yaraları kabile tarafından açıkça onaylanır. Acısını paylaşmaya teşvik edilir. Tüm köyün katılacağı bir iyileşme seromonisi düzenlenir. Böylece genç adam toplumunun yardımıyla kayıp ruhuyla tekrar birleşme şansına sahip olur. Böyle bir arınmadan sonra da bir kahraman olarak geri dönüşü neşeli bir kutlamayla karşılanır.

Farkındalığın Can Alıcı Rolü

Orijinal durum ile yeniden sahneleme arasındaki bağ ilk başta açık seçik görünmeyebilir. Travmatize kişi travma yaratan olayı bir diğer durumla bağlantılandırabilir ve orijinal olayın yerine söz konusu durumu tekrarlayabilir. Tekrarlayan kazalar bu tür yeniden sahnelemelerin yaygın bir biçimidir, özellikle de söz konusu kazalar bir biçimde birbirlerine benziyorlarsa. Bazen de kişiler belli bir yaralanmaya maruz kalmayı sürdürürler. Ayak burkulmaları, zorlanan dizler, omurga incinmeleri ve hatta birçok psikosomatik denilen hastalık fiziksel yeniden sahnelemelerin yaygın örnekleridir.

Yaygın bakış açısına göre bu sözüm ona "kazaların" hepsi de kazadan başka bir şey sayılmazlar. Bunları travma semptomu olarak tanımlamak için gereken ipucu ne kadar sık tekrarlanmakta oldukları bilgisindedir. Çocukken cinsel tacize uğramış olan bir genç adam üç yıllık bir dönemde bir düzine kadar araba kazasına maruz kalmış ve hepsinde de arabasına arkadan çarpılmıştı. (Bu "kazaların" hiçbirinde de hatası yoktu). Sık yeniden sahnelemeler en ilginç ve en karmaşık travma semptomudurlar. Bu olgu, yeniden sahnelemelerle orijinal durum arasında gelişen şaşırtıcı "tesadüflerle" kişiye özel olabiliyor. Yeniden sahneleme olgusunun bazı elemanları anlaşılabilir olmakla birlikte bazı elemanları da mantıklı açıklamalara meydan okuyabiliyor.

Jack

Jack ellili yaşlarının ortasında Northwest'de yaşamakta olan ciddi ve fazlasıyla utangaç bir adamdı. Beni görme nedeninden dolayı oldukça fazla utanıyordu. Ancak bu utanmanın altında derin bir aşağılanma ve yenilme duygusu vardı. Geçen yaz teknesini yanaştırırken gurur ve keyifle eşine dönüp "Bundan güzel şey var mı?" diye sorduğu anda, kendisi eşi ve çocukları

kendilerini yerde bulmuşlar. Başlarına gelen şuymuş: Jack teknesini karaya bağlarken iplerden biri gaz koluna takılmış ve tekne birden bire ileriye doğru atılmış. (Tekneyi bağlarken motoru rölantide bırakmış). Jack ve ailesi yere düşmüşler. Şansları varmış ki, hiçbiri ciddi bir şekilde yara almamış ama bir diğer tekneye çarptıklarından zararı karşılamak onlara 5 000 Dolara mal olmuş. Fazlasıyla küçük düşen Jack durumu daha da kötüleştirerek, tekneyi yanaştırmasına yardım etmek için ısrar eden marina görevlisine de bağırmış (ki adam muhtemelen Jack'i sarhoş sanıyormuş). Denizci bir aileden gelen deneyimli bir kaptan olduğundan bu bölüm daha da nefesini kesmiş, boğazına çökmüştü. Jack tekneyi yanaştırırken motoru rölantide bırakmaması gerektiğinden daha fazlasını biliyordu.

Duyusal algı aracılığıyla, arkası üstü düşmeden önce ipi tutabildiğini ve kollarındaki yanmaya rağmen ipe asılıp tüm gücüyle çekebildiğini hissedebilmişti. Bu durum beş yaşındaki haline dair bir imgeyi canlandırmıştı. Ailesiyle birlikte teknede seyrederlerken, bir merdivenden arkası üstü düşmüştü. Nefesi kesilmiş, nefes alamadığı için de fazlasıyla korkmuştu.

Bu deneyimi keşfederken, beş yaşında merdivene tırmanıp gururla atlarken kaslarının ne kadar güçlü olduğunu da canlı bir şekilde hissetti. Başka şeylerle ilgilenmekte olan ebeveynleri Jack'in merdivenle oynamakta olduğunu fark etmemişlerdi. Büyük bir dalga tekneye çarptığında Jack arkası üstü düşmüştü. Ardından bir süre o doktor senin bu doktor benim dolaştırılarak aynı hikayeyi tekrarlayıp durmuşlar ve Jack bu dönem boyunca aşağılanma duyguları hissetmişti.

Bu iki olay arasında (beş yaşındaki düşüşüyle son yaşadığı fiyasko arasında) önemli bir ilişki var. Her iki örnekte de gururla kahramanlık gösterisi yapmakta. Ayrıca iki olayda da arkası üstü düşüyor, hem kelime anlamıyla hem de duygusal anlamda nefesi kesiliyor. Babasının teknesinin adı "The High Seas" (Açık Denizler) idi ve söz konusu olaydan bir hafta önce Jack kendi teknesinin adını da "The High Seas" yapmıştı.

Şok Kalıpları

Jack teknesinin adını "The High Seas" olarak değiştirdiğinde, tıpkı önceki satırlarda bahsedilen Vietnam gazisi gibi, sonradan meydana gelecek olan yeniden sahnelemeye ortam hazırlamıştı. Olaylara dair tesadüfi hatırlatmalar yeniden sahnelemelerden önce sıklıkla meydana gelirler. Daha da önemli olan şey, söz konusu olaylara müdahil olmayan bir gözlemcinin, bu olayların ve ardından gelen yeniden sahnelemenin ilk travmayla ilintili olduğunu gayet net görebilmesidir. Ancak travmatize kişi genellikle bundan kuşkulanmaz bile.

Genellikle bir yeniden sahneleme, söz konusu olaya dair bilinçdışı hatırlatmalarla değil, travmatik olayın yıldönümüyle çakışır. Bu durum kişi meydana gelmiş olan o olayın yaşandığına dair bilinç düzeyinde bir bilgiye sahip olmadığında bile geçerli olabiliyor! Olayı hatırlayanlarda bile orijinal deneyimle yeniden sahneleme arasındaki ilişki genellikle bilinçdışı kalır. Aslında ileriki satırlarda göreceğimiz gibi, bilinçli farkındalık eksikliği bu genellikle tuhaf tekrarların güçlenmesinde anahtar bir role sahip.

Farkındalığımız Olmadığında Seçme Şansımız da Olmuyor

Sarmaşık ve böğürtlen çalıları ya da bambularla dolu bahçenizi bu bitkileri keserek temizlemeye çalışın. Daha önce buna teşebbüs etmiş olan herhangi biri bunun mümkün olamayacağını bilir. Bazı şeyler kökleriyle birlikte ya da kökünden halledilmelidir. Travma da bu bazı şeylerden biridir. Yeniden sahnelemeler meydana geldiğinde biz genellikle sonuçta meydana gelen harekete, "dışavuruma" bakarız. Bu sözcükler gayet iyi seçilmişlerdir. Buna dışavurum denilir çünkü gerçek bu değildir. Kökünde başka bir şey vardır – kökteki bu şey kişinin farkında olmadığı bir şeydir.

Daha önce de tartışmış olduğumuz gibi, dışavurum organizmaya bir miktar geçici rahatlama sağlar. Olaylar süregelen uyarılma döngüsü tarafından üretilen aşırı yüklü enerjinin boşaltılması için bir çıkış yolu meydana getirmiş olurlar. Bedende adrenalin yapan kimyasallar ve narkotik endorfinler salgılanır. Aynı zamanda organizmanın gerçek olaya eşlik edebilecek olan aşırı ezici ve bunaltıcı duygular hissetmekten kaçınması da mümkün olur. Programlanmış hareketle birlikte gelen telafide kişinin yeni ya da orijinal bir şey deneyimleme şansı çok az olur. Mantıklı insanların çok azı hayatını, sürekli ve istikrarlı dışavurumlarla korkunç deneyimleri tekrar tekrar yaşayarak travma yüzünden eli kolu bağlı geçirmeyi seçer.

Yeniden Yapılandırma Yeniden Sahnelemeye Karşı

Her yeniden sahnelemenin olmazsa olmazı, kendi yaratma güçleri ve diktaları uyarınca deneyimlerimizi yönetiyormuş gibi görünen olay ve inanışlara dair temel ve bilinçdışı kalıpların varlığıdır. Bu kompülsif tekrarın "planlı" olduğunu söyleyebiliriz ancak "planlı" sözcüğü burada yaygın kullanılan anlamından farklı bir anlam taşır. Planlı eylemler genellikle bir miktar bilinçli olurlar ancak bilinç yeniden sahnelemede pek az rolü olan bir etkendir. Yeniden sahnelemelerde insan organizması davranışlarının dürtü ve motivasyonlarının tam olarak farkında değildir ve sonuç olarak da sürüngen beyninkine benzer bir tarzda çalışır. Sadece ne yapıyorsa onu yapar.

Yeniden sahneleme organizmanın doğal etkinleştirme ve tehdide karşı verilen tepkiye eşlik eden doğal yaşama ait etkinsizleştirme döngüsünü tamamlama girişimini temsil eder. Doğa ortamında etkinleştirme genellikle kaçmak ya da savaşmak eylemleriyle boşaltılır – ya da hayatta kalmaya karşı potansiyel tehdit unsuru taşıyan bir karşılaşmada organizmayı başarılı bir sonuca ulaştıran diğer aktif davranışlarla boşaltılır.

Başlangıçtaki olay aktif bir kaçış stratejisi içerdiğinde, aynı girişimde bulunan yeniden sahnelemeler bizim için sürpriz olmamalıdır.

Biz insanlar hayvanlara benzemiyoruz ve travmaya karşı savunmasızız. Bu çözümsüz gibi görünen çıkmazdan çıkmanın anahtarı da bizi hayvanlardan ayıran en net özelliğimizin altında yatmakta: bu özellik içsel deneyimimize dair bilinçli bir farkındalığa sahip olmamız. Jack'in yaptığını yapıp yavaşlayabildiğimizde ve travmatik kalıplarımıza eşlik eden duygu ve hislere dair bütün unsurları deneyimleyebilerek, ilerlemeden önce bu unsurların kendi kendilerini tamamlamalarına izin verdiğimizde, aksi taktirde bizi travmatik olayları yeniden sahnelemeye zorlayacak olan dürtü ve motivasyonlara erişmeye ve bunları dönüştürmeye başlarız. Duyusal algı aracılığıyla erişilen bilinçli farkındalık, en az hayvanların hareket aracılığıyla eriştikleri durum kadar etkili bir şekilde enerjimizi nazikçe boşaltmamızı sağlar. Buna yeniden yapılandırma denir.

Olay Yeri Beden

Uyarılma hali, içsel bir kaynağa sahip olan ezici ve fazlasıyla boğucu duygu ve duyumsamalar nedeniyle kronikleşir. Travmanın içten çalışılarak dönüştürülebiliyor olmasının ve bunun bir zorunluluk oluşunun nedeni de budur. Yeniden sahneleme aşamasında dünya bize sahne olabilir. Biz dışarıda kaldığımızda, her şey aynı kalır. Bu koşullarda yeniden sahnelemenin üstlendiği görevi tamamladığı da pek nadir görülür. İç dünyaya değer vermeyen bir kültürde yaşıyor olmamız en büyük dezavantajımız. Birçok kültürde, iç dünyaya ait rüyalar, duygular, imgeler ve hisler kutsal sayılırlar. Ancak çoğumuz bu dünyanın varlığını sadece yüzeysel olarak fark ederiz. Bu içsel manzarada yolumuzu bulma konusunda ya çok az deneyimliyizdir ya da hiçbir deneyimimiz yoktur. Sonuç olarak, yaşadığımız deneyim bunu gerektirdiğinde hazırlıksız yaka-

lanırız. Böyle bir girişimde bulunsak bile başarılı bir şekilde halletmekten ziyade yeniden sahneleme eğilimi gösteririz.

Yine de, sabır ve dikkat gösterdiğimizde, travmatik yeniden sahnelemeyi gerektiren kalıplar, duygularımıza dair uçsuz bucaksız nüanslara ve davranışsal tepkilerimize yeniden erişebilmemizi sağlayacak şekilde bozulabilirler. Travmanın nasıl başlayıp nasıl geliştiğini anladıktan sonra kendimizi duyusal algı yoluyla tanımayı öğrenmemiz gerekir. Travmayı yeniden yapılandırmaya başlamak için ihtiyaç duyduğumuz her türlü bilgiye sahibiz. Bedenlerimiz (içgüdülerimiz) bize blokajların nerelerde olduklarını ve fazla hızlı hareket ettiğimiz zamanları söylerler. Zihinlerimiz de bize söz konusu deneyimi altında ezilmeden nasıl düzene sokacağımızı söyleyebilir. Bu iki beyin fonksiyonu bir bütün olarak birlikte çalıştıklarında, içsel deneyimimizle travmanın hengamesi arasında özel bir ilişki oluşturabiliriz. Yavaş hareket etmek ve deneyimin adım adım, her adımda biraz daha çözülmesine izin vermek travmatik deneyimin hazmedemediğimiz kısımlarını, kaldırabileceğimiz oranda sindirmemizi sağlar.

Travma ancak beden dediğimiz olay yerinde dönüştürülebilir. Travmatik duyguları ve davranışları ebedileştiren bölünmüş parçacıklar tamamlanıp entegre edilerek yeniden bütünleşmeleri sağlanabilir. Çözülme ve hakimiyet bu bütünlükle birlikte gelir.

Ek Not: Zamanda Ve Mekanda Nereye Kadar?

Hiç kuşkusuz, travmatik tekrarın açıklanamayan ilginç bir yanı olduğunu en azından kabul etmeden yeniden sahnelemeye dair bir tartışmanın tamamlandığını düşünmek mümkün değildir. Bahsettiğim şey özellikle, travmatik olayların yeniden sahnelenmelerine dair izlerin bizi aile öykülerinde birkaç nesil geriye götürebiliyor olmalarıdır.

Bir eğitim sınıfında Sioux City uçak kazası felaketinde

("Fearless" (Korkusuz) filmine konu olan felaket) bulunmuş olan "Kelly" adlı bir kadınla çalışmam istendi. Denver'dan Chicago'ya gitmek üzere havalanan uçak yolda bir patlama sonucu tek motorunu kaybetmişti. Uçak içindekileri yere çakılmaktan kurtulamayacaklarına inandıracak kadar keskin bir açıyla eğilerek diklemesine inişe geçmişti. Pilot Al Haynes takdire şayan bir hamleyle uçağı yere çakılmaktan kurtararak acil iniş durumuna geçirebilmişti. İniş darbesiyle birlikte uçak parçalara ayrılmıştı. Uçağın yanmaya başlayan gövdesinden ayrılan parçalar çevredeki mısır tarlalarına saçılmıştı. Bu acı olay son on yılın en ünlü amatör kameramanı tarafından kaydedilmişti. Kelly, uçağın ezilen parçalarından birinin içinde tutsak kalmaktan ezik büzük demir ve metal parçalarının arasından emekleyerek çıkıp ışığa doğru ilerleyerek kurtulmuştu.

Birlikte çalışırken Kelly, kazanın dehşetini yavaş yavaş aşama aşama yeniden yapılandırdı. Yaşadığı deneyimin darbe anına geldiğimizde babasının ve büyükbabasının sesini duydu: "Bekleme; hemen şimdi çık! Işığa doğru git. Alev topuna dönüşmeden önce çık oradan" diyorlardı. Kelly onların sözünü dinledi. Kelly'nin hem babası hem de büyükbabası farklı uçak kazalarından sağ çıkmışlardı. Her iki adam da uçak yere çakılmadan hemen önce uçağı terk ederek ölümden kıl payı kurtulmuştu.

Kelly onların bu deneyimlerini daha önce dinlemiş olmalıydı ve bu hikayeler uçak düştüğünde onun ne yapacağını bilmesine yardımcı olmuş olabilirlerdi. Peki bu deneyimin diğer unsurlarına ne demeli? Uçak kazaları yayın dünyasında fazlasıyla ilgi görürler. Meydana geldiklerinde genellikle yüzlerce insanın hayatını etkilerler ama yine de bırakın aynı aileden üç kişiyi çoğumuzun ailesinde böyle bir kazaya maruz kalmış bir kişi bile yoktur. Daha da ötesi olayın yapısı da gözden kaçırılacak gibi değil. Otomobil kazalarını bir anlık dalgınlığa bağlamak mümkün olabilir ama bir uçak kazasının aynı şekilde meydana geldiğini varsaymak olasılık ötesidir.

Birçok arkadaşımdan ve danışanımdan benzer yapıda hika-

yeler dinledim. Bu tür olaylar nesiller boyu gelişiyor ve şaşırtıcı rastlantılar içeriyorlardı. Bazı durumlarda bu rastlantıların en azından bir bölümü çocuğun aile mitleri ve kalıplarıyla şekillendirilmiş olabileceğine atfedilebiliyor. Diğerleri ise (özellikle de kalabalık insan gruplarının bu yoğunlukta felaketlere maruz kaldıkları durumlar) açıklanamıyor. Bu noktadan sonra yorumları Rod Serling'e bırakıyorum ama bunu yaparken travmatik şoklara dair kalıpların bu kadar ötelere kadar uzanmalarına şaşıyor değilim.

Travmatik yeniden sahnelemenin bir diğer gizemli örneği de Jessica'nın hikayesiyle karşımıza çıkıyor. Jessica'nın ilk uçak kazasından kurtulması iki yaşına denk geliyor. Pilot olan babası onu kucağına alarak küçük uçağın tepesine iniş yapmış olduğu ağaçtan aşağıya indirmiş. Bu olaydan yirmi beş yıl sonra, evden dokuz yüz kilometre uzağa uçarken, Jessica ve erkek arkadaşı sis yüzünden kaybolarak bir ağaca çarpmışlar. Bu ağacın bulunduğu tepenin diğer yanında ise Jessica'nın iki yaşındayken çakıldığı ağaç varmış! Birlikte çalıştığımız seansta, Jessica karmaşık ve zor bir çocukluğa dair birçok derin duyguyu çözdü. Peki bütün bunlar onun bir uçak kazasına daha ihtiyacı kalmadığı anlamına gelebilir mi? (Yoksa aynı tepede meydana gelen ikinci uçak kazasının sadece bir rastlantı olduğunu mu düşünmeliyiz?) Bunu bilmiyorum ve asla öğrenmemeyi umuyorum; bırakın gizemli kalsın.

Hem cennette hem de cehennemde ruhla birleşecek almamız, özgür kalmamızı sağlamak içindir.
Emanuel Swedenborg

14
Dönüşüm

Travmatize bir kişi için hayat dolu ve spontane bir hayata yolculuğun karşılığı semptomları rahatlatmak değildir; bu yolculuğun anlamı dönüşümdür. Travmayı başarılı bir şekilde yeniden yapılandırdığımızda, varoluşumuzda temel bir yer değiştirme meydana gelir. Dönüşüm bir şeyi kutupsal karşıtıyla ilişkili olarak değiştirme sürecidir. Travmatik bir halden huzurlu bir hale dönüşürken sinir sistemlerimizde, duygularımızda ve duyusal algı aracılığıyla deneyimlediğimiz algılarımızda temel değişiklikler olur. Sinir sistemi hareketsizlikten akışkanlığa doğru yön değiştirir, duygular korku ile cesaret arasında dalgalanır ve algılar dar kapasitelilikten geniş kapasiteliliğe geçerler. Duygularımız bizi aşağıya çekmek yerine yukarıya taşırlar. Bize doğadaki yerimizi daha iyi göstererek, hayatımıza can veren bir yükselme ve uçma yeteneğine teşvik ederler. Algılarımız olanı yargılamadan olduğu gibi kabul etmeyi kapsayacak kadar genişler. Yaşam deneyimlerimizden öğrenebilecek kapasiteye erişiriz. Affetmeye çalışmadan ortada bir suç olmadığını kavrarız. Daha spontane olup esnekleşirken genellikle daha kesin bir benlik algısı elde ederiz. Bu yeni kendinden emin olma hali, rahatlamamızı, gevşememizi, keyif alıp hayatı daha dolu dolu yaşamamızı sağlar. Hayatın tutkulu ve mutluluk verici boyutlarıyla daha iyi uyumlanırız.

Bu derin bir metamorfozdur – varlıklarımızın en temel seviyelerini etkileyen bir değişimdir. Artık dünyaya korku dolu bakışlarla bakmayız. Dünyamız tehlikeli bir yer olabilmekle birlikte, biz artık aşırı uyarılmaya neden olan sabit bir korkunun esiri olmayız – tehlikenin sürekli pusuda beklediğinden ve her zaman en kötüsünün başımıza geleceğinden endişelenmeyiz. Hayatı gittikçe gelişen cesaret ve güven duygularıyla karşılarız. Dünyaya kötü şeylerin meydana gelebileceği ama bunların aşılabileceği bir yer gözüyle bakarız. Kaygı yerine güven, içinde tüm deneyimlerin meydana geldiği bir alan yaratır. Dönüşüm hayatımızın her köşesinde iz bırakır; bu izler travmanın bir zamanlar bırakmış olduğu izlere benzerler. Macerasever yazar Tim Cahill bunu şöyle anlatıyor: "Ruhumu kurtarmak için hayatımı riske atıyorum" (*9) (*9)" Jaguars Ripped My Flesh – Adventure is a Risky Business" Bantam Books, 1987 (Jaguarlar Etimi Parçaladı – Macera Riskli İştir). Travmada da hayatımızı riske atarız ama kurtuluş ödülü hala talep edilmeyi beklemektedir.

Travmanın İki Yüzü

Uçağın yanan gövdesine ait parçalar, felaketin yarattığı kara çizgiyle yaralanmış büyük bir mısır tarlasına saçılmışlardı. Peter Weir'ın muhteşem filmi "Fearless"in (Korkusuz) bu dramatik açılış sahnesinde Max Klein (Jeff Bridges tarafından canlandırılmaktaydı) uçak kazasından henüz kurtulmuştur. Dev mısırların arasında, bir kolundan sarkan bir bebek diğer elinde on yaşlarında bir çocuk sendeleyerek yürür. Etrafta kurtarma ekipleri ve itfaiyeciler kol gezerken, Max bir taksi çağırarak kendisini otele götürmesini ister. Tuhaf ve ürkütücü bir hissizlik içinde duşunu alır. Duştan akmakta olan suyun altında, elleriyle bedenini yoklayarak hala bir bedeni olup olmadığını kontrol eder. Yan tarafında derin bir kesik olduğunu fark ettiğinde çok şaşırır. Kazadan önce de zaten

uçma fobisi olan Max ertesi sabah evine trenle gitmesi teklif edildiğinde bunu kabul etmez. Bu ukala nevrotik eskisi (artık öyle) eve dönüşü için first-class bir uçak biletini tercih etmiştir.

Eve döndükten sonra, Max günlük hayatın sıradan olaylarına ilgisini kaybeder. Ailesinden ve materyalist dünyadan uzaklaşarak kısa süre sonra kazazede bir arkadaşına karşı baş döndürücü bir aşka kapılır (bu karakter Rosie Perez tarafından canlandırılıyordu). Kesinkes değişmiştir ve artık ölümden korkmaz. Hayatlarını kurtarmış olduğu diğer kişiler tarafından kahraman ilan edilen Max – korkusuz – bir dönüşüm yaşamış gibi görünmektedir. Ama gerçekten öyle midir?

Bu gerçekten karmaşık filmde, travmanın iki yüzü gösterilmekte. Max'in hayatı ölüm karşısında kahramanca davrandığı için derinden değişmiştir. Ancak bu değişim birbiriyle çelişen iki farklı biçimde olmuştur. Bir taraftan sıradan dünyayı "aşmış" ve yüce, tutkulu bir varoluş haline girerek genişlemiş gibi görünür. Aynı zamanda da artık normal hayatını kaldıramayacak kadar daralmıştır. Kendisini yaşamını tehdit eden travmaya dair yeniden sahnelemeler içinde bularak gittikçe sıkışan bir sarmala kapıldığından gitgide tükenmektedir. Yeni aşkını iyileştirmek için bulunduğu ilkel bir girişim sonucunda neredeyse her ikisinin de ölümüne neden olacak bir duruma düşer. Sonunda sevgilisinin fedakar aşkı sayesinde Max içinde bulunduğu "Mesih" düşünden kurtularak kendini toparlar ve kendi korkusu ve kurtarılma arzusuyla yüzleşir.

Her travma otantik dönüşüm için bir fırsat sunar. Travma, beden, ruh ve özün açılıp kapanma hareketlerini uyandırır ve genişletir. Travmanın acımasız ve Medusa'nın bizi taşa döndürdüğünde olduğu gibi cezalandırıcı mı yoksa bizi engin, henüz keşfedilmemiş yollara taşıyan spiritüel bir öğretmen mi olacağına karar veren olgu, travma yaratan bir olaya bizim tepki veriş biçimimizdir. Yunan mitolojisine göre Medusa'nın cansız bedeninden sızan kan iki özel şişeye toplanmıştı; birinde öldürme gücü, diğerinde yeniden canlandırma gücü. Eğer izin verirsek, travma hayatımızdan yaşama gücünü çalarak

hayatımızı mahvedecek güce sahiptir. Ancak, travmayı güçlü bir yenilenme ve dönüşüm için de kullanabiliriz. Çözülmüş travma daha güçlü olmak için bir kutsamadır.

Cennet, Cehennem ve İyileşme: Ortak Payda

En iyi yolu seçmek seçeneği olmayanlar için zor değildir; ama küçük bir ayrım yapmak gerekirse Cennet ve Cehennem ebediyen birbirinden ayrı düşmüştür.
Hsin Hsin Ming (3.Yüzyıl Forrest Gump'ı)

"Fearless"(Korkusuz) filminde Max, gittikçe sıkışan bir enerji girdabı içinde, cennetten çıkmış gibi bir kendinden geçme coşku haliyle cehennem misali kabuslar arasında gidip geliyordu. Cennet ve cehennemin aşırı kutuplaşmaları arasındaki bu mücadele travmanın dönüşümünün temeli olan ritmi belirleyen şeydir. En sonunda, kendi kurtarılma ihtiyacını kabul eden Max, ölüm kapısının eşiğinden atlar. Max gerçekten öldürülmeden ya da delirmeden travmasını dönüştürecek kadar şanslı olmakla birlikte, dönüşüm için daha az şiddet içeren ve daha güvenilir metotlar da mevcut.

Somatik Deneyimleme bu yöntemlerden biri. Bize "cennet" ve "cehennem" arasındaki uçuruma bir köprü inşa etmemiz ve bu iki kutbu adım adım birleştirmemiz konusunda yardımcı oluyor. Fizyolojik açıdan anlatmak gerekirse, cennet açılma, cehennem ise kasılmadır. Bu ikisinin adım adım birleşmesi ile travma usul usul iyileşir.

Organizmalar travmanın etkilerini iyileştirmek için hassas süreçler geliştirirler. Kasılma ve açılma zıt kutuplarını birleştirme, entegre etme ve dönüştürme yetenekleri de bu süreçlerdendir. Bu kutuplaşmalar yavaş yavaş gittikçe artacak şekilde bütünleştirildiklerinde, travma güvenli bir şekilde iyileşebilir. Bir fiziksel travmayla uğraşırken, doktorun işi iyileşmeyi desteklemektir (yarayı temizler, bir bandajla ya da alçıyla

korumaya alır v.s.). Kırık bacağı iyileştiren alçı değildir; alçı, kemiğin kendi bilge iyileşme süreçlerini başlatıp bitirmesine yardımcı olan fiziksel mekanizmadır. Benzer şekilde, kasılma ve açılma psikolojik kutuplarını bütünleştirirken, dönüşüm mucizesini yönetmemiz için bizi destekleyen mekanizma duyusal algıdır.

Bırakın Aksın – Yeniden Yapılandırma

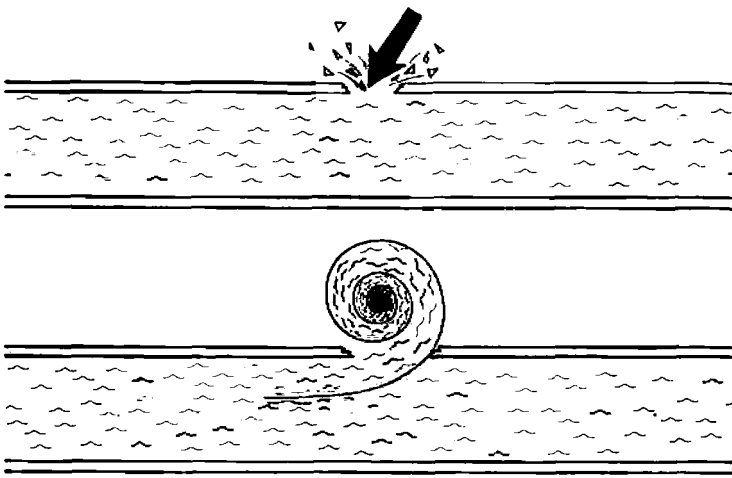
İçeride ve dışarıda her şey akıyor; her şeyin gelgitleri vardır; her şey çıkar ve iner; sağa doğru salınımın ölçüsü, sola doğru salınımdır; ritim telafi eder.

Kybalion

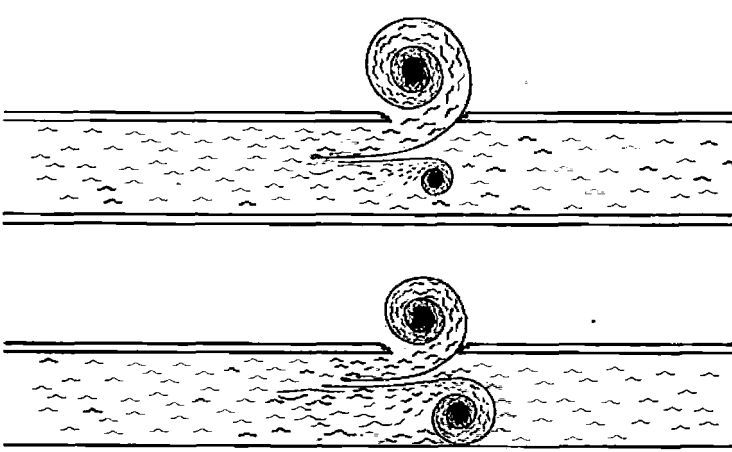
Hayatlarımız ırmaklara benzer. Deneyimlerimizin oluşturdukları akıntılar zaman içinde periyodik sakinlik, huzursuzluk ve entegrasyon döngüleri halinde akarlar. Bedenimiz ırmağın kıyılarıdır; hayat enerjimizi içerir ve onun ırmağın sınırları içinde özgürce akabilmesini sağlar. İçsel hareketlerimizi ve değişimlerimizi güven içinde deneyimlememizi sağlayan da kıyıların koruyucu bariyerleridir. Freud 1914 yılında travmayı şöyle tanımlamıştı: "... harap edici çaresizlik duygularına götüren uyarana karşı koruyucu bariyerde oluşan bir bozukluk...[8]. Irmak benzetmesini kullanarak, travmanın şokunu deneyimimizin koruyucu kıyılarına zarar veren bir dış kuvvet olarak göz önüne getirebiliriz. Sonra da bu ihlal (kırık) şiddetli bir girdap oluşturur. Böyle bir parçalanma ile dışarıya doğru fışkıran hayat enerjisi ise travma girdabını meydana getirir. Bu anafor hayat ırmağımızın normal akışının ve sınırlarının dışında varlık gösterir (Şekil 2). Travmatize bireylerin travma girdabına kapılmaları ya da kırılmadan tümüyle kaçınmak için, kırılmanın (travmanın) meydana geldiği bölgeden uzak kalmaları yaygın görülen eğilimlerdir.

8 Dersler ve Haz Prensibinin Ötesi, International Psycho-Analytic Press, 1922

Şekil 2
Stimülüs Bariyerinde Oluşarak
Travma Girdabına Neden Olan Bir Kırık



Şekil 3
İyileşme Girdabının (Karşı Girdabın) Meydana Gelişi

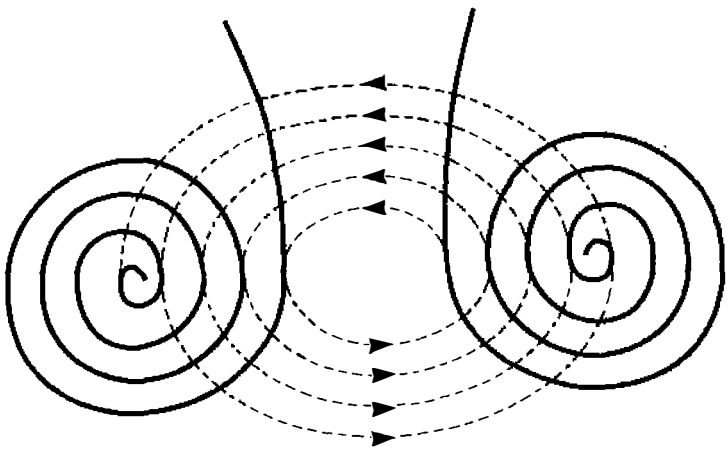


Travma girdabı tarafından emildiğimizde, travmalarımızı yeniden sahneler ve yeniden yaşarız; böylece de duygusal sel baskınlarına ve tekrar travmatize olma olasılıklarına açık hale geliriz. Travma girdabından kaçınmak için ise, kasılır ve fobik oluruz. Kendimize içimizde ya da dışarıda olanları dolu dolu yaşama izni vermeyiz. Bu parçalanma girdabı yaşam enerjimizin çoğunu emerek ana akımın gücünü azaltır.

Çok şükür doğa buna derhal bir karşı girdap – iyileşme girdabı – oluşturarak yanıt verir ve travma girdabını dengeler. Bu dengeleme kuvveti hemen harekete geçerek travma girdabının aksi yönünde dönmeye başlar. Bu yeni girdap deneyim ırmağının sınırları "içindedir"(Şekil 3).

Bu iyileşme girdabının oluşturulmasıyla, seçimlerimiz travmayı yaşamak ya da travmadan kaçınmak arasında sınırlı kalmaktan kurtulur. Artık bir üçüncü seçenek vardır; bu benim "yeniden yapılandırma" dediğim şeydir. Travmayı yeniden yapılandırırken, bozulan sınırları iyileştirmeye ve travma girdaplarının dış yüzeyleri arasında daireler çizip sonra yavaş yavaş merkezlerine doğru ilerleyerek onarmaya başlarız. Bu iki zıt kuvvet tarafından yaratılan tümseği (titrek salınımı) idare etmeye başlar, aralarındaki türbülansı deneyimleriz. Sonra öne ve arkaya doğru yavaş ve ritmik hareket eder, birinden diğerine doğru sekiz çizerek ilerleriz. İyileşme girdabıyla başlayarak, travma girdabını başarılı bir şekilde sonuçlandırmak için ihtiyacımız olan destek ve kaynakları elde etmiş oluruz. Bu iki girdap arasında hareket ederek - sanki çözülmemişler gibi - merkezlerinde sıkışıp kalmış enerjileri serbest bırakırız. Merkezlerine doğru ilerleriz ve enerjileri boşalır, girdaplar bozulur, erir ve yeniden ana akımla bütünleşirler. İşte bu yeniden yapılandırmadır. (Şekil 4).

Şekil 4
"Yeniden Yapılandırma" Travma ve İyileşme Girdapları Arasındaki Üçüncü Olanak



Margaret

Margaret, duyusal algısıyla zaten yeterince yakın ilişkide olan bir danışanımdı ve böylece iyileşme süreci başladığında bunu sansürleyip kesmedi. Uzun yıllardan beri boyun ağrısı alt karın bölgesi krampları gibi birçok teste rağmen sebebi bulunamayan semptomları tedavi etmeye çalıştığı halde başarısız olmuş olan orta yaşlı bir doktordu.

Seansımız başladığında Margaret bana boynunda asimetrik bir gerginlik hissettiğini söyledi. Onu bu hissi incelemeye teşvik ettim. Söz konusu gerginliğe odaklandığında başı sola doğru hafif bir dönme hareketi başlattı. Birkaç dakika sonra bacakları hafifçe titremeye başladı (boşalma). Bu serbest bırakmadan hoşlanmıştı ama birden bir erkek yüzü imgesi görerek irkildi. Bir dizi rahatsızlık verici bedensel algı ve duy-

gusal dalgalanmanın ardından, diğer resimler de çözülmeye başladı: Margaret (beş yaşındayken) bir adam tarafından ağaca bağlandığını, elbiselerinin çıkarıldığını dövüldüğünü ve sonra vajinasına bir sopa sokulduğunu "hatırladı". Ardından tekrar yoğun duygu dalgalanmalarına kapıldı ama fiziksel algılarına bağlı kalmayı sürdürebildi. Bir sonraki sahnede tırmıkla toplanmış yapraklardan yapılmış bir yatakta yatıyordu. Heyecanlı ama durgundu.

Birden aynı adamın yüzünün canlı ve detaylı bir imgesini daha gördü. Kırmızı ve eğri büğrüydü. Alnından ter damlıyordu. Sonra Margaret aynı solukta tekrar başka bir şeye geçti ve yerdeki sonbahar yapraklarını anlatmaya başladı. Etrafını sarmışlardı. Yaprakların arasında eğlendiğini ve hışır hışır hallerini hissettiğini söyledi. Hoşuna gitmişti. Bir sonraki resimde bir kez daha ağaca bağlanmıştı. Adamı fermuarı açık bir halde gördü, penisi dışarıya sarmıştı. Adam bıçağıyla bir tavşanı deşerek ona doğru bağırıyor ve herhangi birine bir şey söylerse onu da öldüreceğini söylüyordu. Aklını kaybedeceği algısına kapıldı. Ardından kendisini büyükannesinin kucağında ona olan biteni anlatırken gördü. Derinden avutulduğunu hissettiğini söylerken Margaret'in gözlerinden yaşlar akıyordu. Sonraki sahnede yine yaprak yığınları arasında yuvarlanmaktaydı. Kollarını göğsünde kavuşturmuş gülerek bir yandan diğerine dönüp durmaktaydı. Bu seanstan sonra Margaret'in boynundaki gerginlik kayboldu. Birkaç kez daha birlikte çalıştık ve karnındaki semptomlardan da kurtulmayı başardı. En önemlisi Margaret'in hayatındaki yeni semptom olarak tanımladığı şeydi: neşe!

Seansta Neler Oldu?

Margaret'in vakasında, söz konusu olaya dair bağımsız raporlar (hastane ve polis kayıtları) hikayenin temel unsurlarını doğruluyor. Ancak binlerce danışana duyusal algı dene-

yimine dönmelerine yardımcı olmuş biri olarak hiç tereddüt etmeden en şaşırtıcı ve ilginç gerçeğin Margaret'in hikayesinin tümüyle doğru ya da tamamen "uydurma" olmasının travmatik semptomların iyileşmesinde bir fark yaratmayacak olması olduğunu söyleyebilirim.

Margaret'in travmatik semptomlarının iyileşmesinin nedeni geçmişe dönüp çocukken yaşadığı bir olayın harfi harfine bir kopyasını "**yeniden yaşamış**" olması mıydı? Yoksa bir yetişkin olarak iyileşme sürecini desteklemek için organizmasının yaratıcı bir şekilde uzay ve zamanda çeşitli noktalarda var olmuş olan farklı olaylardan kesitler ortaya koymuş olduğu bir deneyim mi yaşamıştı? Birinci açıklama doğru olsaydı, söz konusu adamın onu çözüp biraz yaprakların üzerinde oynamasına izin vermesi ve sonra onu tekrar bağlaması gerekirdi – iki kez bağlanmış olurdu. Bu mümkün tabii ki. Ama böyle bir durumda gerçekten hoplayıp zıplaması mümkün olur muydu? Pek olası görünmüyor. Başka bir zaman kesitinde yapraklar üzerinde oynamış olması ve bu imgeyi iyileşme girdabını güçlendirmek için bu deneyime taşımış olması daha yüksek bir olasılık gibi görünüyor.

Penisi dışarıya sarkarken bir tavşanı deşip sonra ona bağıran adam imgesine ne demeli? Bu harfi harfine doğru bir sahne gibi görünüyor mu? Eğer öyleyse adam tavşanı ne yapmış olabilir? Yine bu olayın da olan bitenin doğru bir ifadesi olması olasılık dahilinde. Ancak çeşitli farklı yorumlar yapmak da mümkün.

Adam Margaret'e onu tavşan gibi doğrayacağını söylemiş olabilir. Ya da Margaret başka bir zaman diliminde bir tavşanın kesildiğini görmüş ve bundan korkmuş olabilir; veya böyle bir şey okumuş bile olabilir. Duyusal algısı bu imgeyi onun kendisini nasıl hissettiğini ifade etmek için bir metafor olarak kullanmış da olabilir. Bu imge küçük bir çocuğun böylesi bir durumda hissedebileceği korkuyu gayet iyi ifade ediyor.

Olan şey aslında, Margaret'in bir yetişkin olarak organizmasının yaratıcı talimatlarını takip edebilmiş olmasıydı. Bilinci çocukken yaşamış olduğu dehşeti uyandıran imgeleri

(travma girdabından) geliştirip açarak, iyileşmesini sağlayan diğer imgelere (iyileşme girdabına) geçmişti. Margaret bu imgelere eşlik eden duygularla temas halinde kalarak, organizmasının bu iki girdap arasında meydana gelen ve bir yandan travmatik tepkisini boşaltıp iyileştirirken bir yandan da yeni bir gerçekliği sentezlemesine yardımcı olan ritmik bir nabız atışını deneyimlemesine izin verdi. Böylece Margaret duyusal algının rehberlik eden iletişim dili aracılığıyla, o dehşet verici olayın ardından onlarca yıl boyunca boynunda ve karnında inatla varlık gösteren korkuyu yeniden yapılandırdı. İyileşme süreci, iyileşme ve travma girdapları arasındaki dönüştürücü ilişki tarafından yönetildi.

Duyusal algının yöntemlerini bilmeyen birçok insan, iyileşme girdabının ve onunla birlikte gelen olumlu duyguların ortaya çıkmasına onları bastırarak ya da görmezden gelerek tepki verir – onlardan kaçınır. Ürkütücü vizyonlara takılı kaldığımızda iyileşme imgeleri şaşırtıcı olabilirler. Daha çok şey "hatırlama" hevesimiz yüzünden, sinir sisteminin umutsuzca arayarak balıklama daldığı travma girdabına dair genişlemeyi bastırıyoruz. Margaret'in iyileşmesinin sırrı bunu yapmamış olmasında. Yapraklara dair imge gözünün önüne geldiğinde, bu imgeye bağlı duyguları tümüyle takip ederek, ağaca bağlanmış olmasından ve korkutulmuş olmasından kaynaklanan dehşet duygularının ötesine geçti. Yapraklar (iyileşme girdabıyla bağlantılılar) travmasının en derin bölümleriyle ambale olmadan yüzleşmesini sağladılar. Sonuç olarak Margaret kendini daha entegre ve daha kapasiteli bir insana dönüştürdü.

Yeniden Yapılandırma Ve Yeniden Sahneleme

Galileo insansız uzay roketi Jüpiter'e ulaşmadan yaklaşık beş ay kadar önce ana gemiden ayrılacaktı. Bu manevra, roket hiçbir seyir ve roket sevk sistemine sahip olmadığından kesinlikle roketin kendisine bağlıydı... Gezegene doğru, Los Angeles'tan Washington'a 90 saniyede gidecek kadar hızlı fırladığından, yanlış bir giriş anu Jüpiter'in atmosferinin ucundan geri zıplatarak uzayda sarsılarak ilerlemeye terk edebilir ya da yanıp kömür olmasına neden olabilirdi (Jüpiter'in atmosferine fazla doğrudan girdiği takdirde).

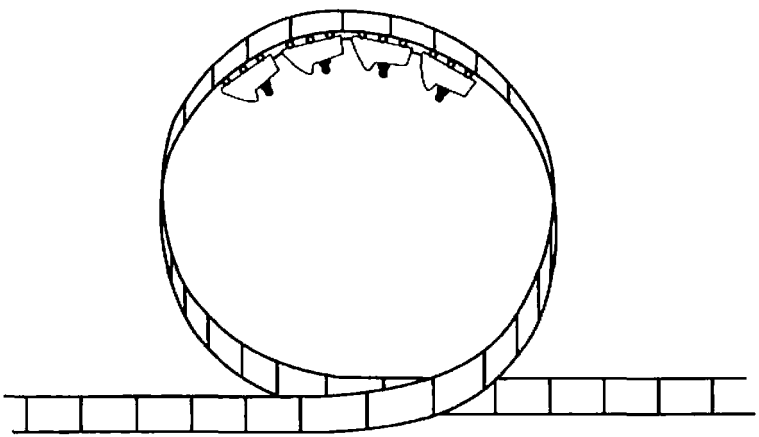
International Herald Tribune, Bilim Bölümü
12 Ekim 1989, Kathy Sawyer

Travmayı dönüştürmek travmatize olmuş kişinin yerine getirip sonra da arkasına yaslanıp kendinden hoşnut bir şekilde sonuçları bekleyeceği bir ritüel değildir. Sihirli bir hap da yoktur. Dönüşüm kim olduğunuza dair temel inançlarınızı zorlama arzusu ve iradesi gerektirir. Tam olarak anlayamadığımız duygu ve tepkilere güvenecek kadar inançlı olmalı ve uyumsuz gibi görünen algılarımızı dengelemek üzere yönetimi devralan ilkel, doğal kurallarla uyum içinde akmayı demeyimlemeyi arzulamalıyız. Travmatize kişiler sağlıklı olmaya doğru geri dönüş yolculuğunda tüm inançlarını ve önyargılarını serbest bırakmalılar. Hatırlayacağınız gibi, serbest bırakmanın asla tek seferde meydana gelmediğinden bahsetmiştik.

Aşağıda verilen şema (Şekil 5) travmatik bir olayın içine giren birini gösteriyor (İçe doğru dönen raylarda giden bir lunapark treni). Yeniden sahnelemede döngünün içine gireriz ve tepetaklak gitmeye başladığımızda tüm bedenimizi dikleştirip kasan bir konumda bekleriz. Merkezkaç fizik kuralının düşmemizi engelleyip engellemeyeceğini ve ölümden ya da yaralanmaktan kurtarıp kurtaramayacağını bilmeyiz. Yeniden sahnelediğimizde dehşeti ve/veya ondan kurtulma coşkusunu deneyimleyebiliriz. En derin korkularımızla karşılaştığımızda

meydana gelen heyecan ve rahatlamaya bağımlı hale de gelebiliriz. Ancak, travmalarımız dönüştüğünde ortaya çıkan teslim olma hali ve hüneri öğrenemeyiz.

Şekil 5
Dönüşüm Kuvvetlerine Hakim Olmak



Yeniden yapılandırmada bu kural ve kuvvetleri yavaş yavaş, onlara güvenmeyi ve teslim olmayı öğrenecek kadar anlarız. Heyecanı gerilip korkmadan deneyimleyebiliriz. Gerçek bir hakimiyet algısı elde edebiliriz.

Somatik Deneyimlemede yeniden yapılandırma, organizmanın doğal onarıcı kurallarını deneyimlemeyi öğrenme etrafında döner. Marius (Bkz.Dokuzuncu Bölüm) ve Margaret (Bu Bölümde Bahsediliyor) travma ve iyileşme girdaplarının içine girerek duygularını deneyimlediler. Doğal kanunlara teslim olarak hakimiyet kazandılar. Kullanmayı öğrendikleri kuvvetler merkezkaç kuvvetlerdi – tıpkı iyileşme ve travma girdapları arasında hareket ederken oluşan kuvvetler gibi. Travma girdabından çıkıp iyileşme girdabına girip sonra ikisi arasında ritmik bir şekilde öne arkaya hareket ederek söz

konusu travmatize kişiler, bir kara delik tarafından içeriye çekilmeyeceklerinden ve yanıp kömür olmayacaklarından ya da uzaya fırlatılmayacaklarından gittikçe daha da emin olurlar. Marius ve Margaret'in deneyimlerini yeniden sahneleyerek hayatta kalabileceklerini öğrenmiş olmaları mümkün. Ancak, yine de yeniden yapılandırma olmadan travmatik olaylar tarafından harekete geçirilen güçlü kuvvetlerin üstesinden gelmelerini sağlayan yeni tepkileri öğrenmeleri mümkün olmayacaktı. Başlangıç koşullarımızı doğru kurup hizalanırsak (tıpkı Galileo insansız uzay aracı gibi), doğa kanunlarına güvenip iyileşme yolculuğumuzda bize rehberlik etmelerine izin veririz.

Travmayı iyileştirmenin kavramsal açıdan zorlayıcı ve en derin yanlarından biri de hafızanın rolünü anlamaktır. Birçoğumuz travmalarımızı iyileştirmek için geçmişteki korkunç anıların dibini eşelememiz gerektiğini zannetmek yanlışına düşüyoruz. Emin olduğumuz tek şey kendimizi yaralı, parçalanmış, üzgün, utanç içinde, mutsuz v.b. hissetmekte olduğumuz oluyor. Kendimizi daha iyi hissetme çabasıyla mutsuzluğumuzun neden(ler)ini arıyor ve bu nedenleri bulduğumuzda acımızın hafifleyeceğini ya da dineceğini umuyoruz.

Bir olaya dair yeteri kadar doğru "hatırayı" sondajlayıp çıkarabilsek bile, bu hatıralar bizi iyileştirmezler. Aksine, bu gereksiz egzersiz deneyimi yeniden sahnelememize ve bir kez daha travma girdabına kapılmamıza neden olur. Bu anıları araştırmak daha çok üzüntü ve acı doğurabilir ve donuk hareketsizlik halimizi güçlendirebilir. Bu kısır döngü, daha fazla açıklayıcı olay ("hatıra") aramamamıza neden olarak ek üzüntüler getirir. Peki bu anıların önemi nerededir?

Travmayla ilgili iki tür anı vardır. Bunlardan ilki bir tür kamera gibidir, olayları ardışık olarak kaydeder. Buna "net" (bilinçli) bellek denir ve geçen akşam partide yaptıklarınızı kaydetmeye benzer kayıtlar alarak bu tür bilgileri depolar. İkincisi ise insan organizmasının önemli deneyimleri organize etme biçimine benzer işlev yapar – örneğin bisiklete binmeyi öğrenme prosedüründe olduğu gibi. Bu bellek türü ise

"örtük"(prosedürle ilgili) ve bilinçdışıdır. Üzerinde düşünmediğimiz ve sadece bedenimiz tarafından yapılan şeyleri kapsar.

Birçok durumda travmatize kişinin "belleğinin" somut görünen imgeleri en zor bırakılan şey olabiliyor. Özellikle de söz konusu kişi önceden travmatik tepkilerinin üzerinde iyileşme için katarsisi teşvik eden ve travmatik olayın emosyonel yeniden yaşanmasını her derde deva gibi gören psikoterapi yöntemleriyle çalışmayı denediyse bu bırakma zorlaşıyor. Katarsis belleği mutlak doğru olarak onayladığından farkında olmadan travma girdabını teşvik etmiş oluyor. Belleğe dair yanıltıcı bir yaklaşım, dönüşüm sürecini engelleyen kavram yanılgılarından biridir.

Bellek Nedir?

Beynin işlevi geçmişe dair bilgileri çekip çıkarmak, bunları azaltmak ve sadeleştirmek olmakla birlikte bunları muhafaza etmek değildir.

Henry Bergson, "The Creative Mind" (Yaratıcı Zihin), 1911

Bergson beynin işlevinin geçmişi korumak olmadığına dair iddiasıyla yaşadığı çağdan onlarca yıl öndeydi. Birçok kuramcı tarafından ortaya atılan "ne olduğunu bilmen mümkün çünkü onu hatırlarsın" fikri aslında insanoğlunun deneyimin çeşitli unsurlarından anlam çıkarma ihtiyacı dolayısıyla üretilmiş olan bir illüzyondur. Israel Rosenfield "The Invention of Memory" (Belleğin İcadı) adlı eserinde bilinçli deneyimin kıyılarını anlamlı bir şekilde tarayarak bir dizi şaşırtıcı sonuca ulaşmakta – özellikle de belleğin bizim kavradığımızdan daha yetersiz ve yanıltıcı olduğu fikrine ulaşıyor. Bu konudaki açıklaması ise şöyle: "bellek doğruluğuna güvenebileceğimiz sabit resimlerden değil, geçmişin yoğurarak şimdiye uygun hale getirilmiş tepkilerden – hayallerden – oluşuyor. İmmünoloji konusundaki çalışmasıyla Nobel ödülü kazanmış olan Gerald

Edelman bu olguya yerinde bir tanım getirerek "Hatırlanan Şimdi" diyor. Akhter Ahsen de kitabı "Basic Concepts in Eidetic Psychotherapy"de[9] (Şipşak Psikoterapinin Temel Kavramları) statik bellek ve yaratıcılık arasında bir antitez olduğunu anlatıyor.

Bellek lineer bir biçimde artarda sıralanan olayları kaydetmektense, Bay Patates Kafa oyunu oynamayı tercih ediyor. Zihin olayın yaşandığı anda kişiye ne hissettirdiğine bağlı olarak benzer uyarım ve his nüanslarındaki renkler, imgeler, sesler, kokular, yorumlar ve tepkiler arasından seçimler yaparak, bizim hatıra dediğimiz şeyi oluşturmak üzere çeşitli kombinasyonlar içinde ortaya koymakta. Hayatta kalmakla ilintili olduğundan, bellek olayların doğru birer baskısı değil, özel bir algı türüdür. Bu açıdan bakıldığında bunun organizmanın deneyimlerin geştaltını (işlevsel birim) oluşturma süreci olduğu söylenebilir. Bu geştalt asıl olayın sadık bir temsilcisi de olabilir ya da sadece farklı olaylara dair birbiriyle ilgisiz datalardan oluşan bir yorum da olabilir – diğer bir deyişle bir mozaik de olabilir. Şahitlerin aynı olaya ilişkin farklı şaşırtıcı tanımlar yapmalarının nedeni de budur.

Beyin ve Bellek

Bilim adamları yüz yıldan fazla süredir beynin iki bölgeye ayrıldığını ve bu bölgelerin farklı algılardan sorumlu olduklarını ortaya koymaktalar. Beyinde görme, işitme, koklama, tat alma v.s merkezleri var. Egemen bir varsayım da, beyinde kişinin deneyimlediği olayların aynen eksiksiz kaydedildiği hatıralara dair özel alanların olması gerektiği olmuştur. Gelin şimdi bu teorinin geçerliliğini destekleyen ya da sorgulayan bazı araştırma sonuçlarına bir göz atalım:

Penfield'in epilepsi hastaları üzerindeki deneyleri. Beyni-

9 Brandon House

mizde sabit bellek kayıtlarına sahip olduğumuza dair yaygın inancın büyük bir kısmı Kanadalı ünlü beyin cerrahı Wilder Penfield'in çalışmasından kaynaklanmaktaydı. 1930 yılında yapmış olduğu klasik deneylerde ("Mysteries of the Mind"da (Beynin Gizemleri) yayınlanmıştır)[10] Penfield küçük ölçekli bir elektrik uyarımı kullanarak epilepsi hastalığından şikayeti olan yüzlerce bilinçli yetişkinin beynini incelemiştir. Araştırdığı şey, epilepsi nöbetlerini engellemek için beyinde ameliyatla çıkarılabilecek (hayati işlevi olmayan bölümlerin olup olmadığıydı). Penfield çalışmasını şöyle anlatıyor: "Birden [hastası] hepsinin önceki bir zaman diliminde zihninde olduğunun farkına varır. Daha önceki bilinçlilik halinden kalma bir akışın (bir hatıranın) yeniden akmasıdır... Bazen anda görmekte olduğunun hepsinin farkında olur... Elektrot çıkarıldığında bu biter... Elektrik hatırlama tümüyle rastlantısaldır... çoğunlukla hatırlanan olay ne önemli ne de anlamlıdır". Penfield (ve takipçileri) hatıraların beynin belirli bölgelerinde kalıcı izler bıraktıklarını buldukları sonucuna vardılar. Kısa süre öncesine kadar diğer bilim adamları da aynı fikirdeydiler. Ancak, Penfield'in kendisi de notlarında bu "geri dönüşlerin" anılardan çok rüyalara benzemekte olduklarını bizzat açıkça belirtmekte. Penfield'in çalışmalarında hastalar genellikle "rüya görüyor gibiyim... bir şeyler görüyorum... bir şeyler düşlüyorum" gibi sözler kullanıyorlar. Ayrıca Penfield'in üzerinde çalışmış olduğu beş yüzden fazla hastanın yalnızca kırk tanesi (yüzde sekizden azı) her türden deneyimi hatırladıklarını bildirmekte.

Lashley'in fareler üzerindeki deneyleri. Penfield'in cerrahi incelemeler yaptığı sıralarda deneysel psikoloji uzmanı Karl Lashley de kendi çalışmalarını yapmakta ve hafıza kayıtlarına dair beyin bölgelerini keşfetmeye çalışmaktaydı. Lashley geniş kapsamlı bir dizi tüyler ürpertici deney yaptı ve bu deneylerde farelere bir labirentte yollarını bulmayı öğrettikten sonra sistematik bir biçimde beyinlerini keserek parçalara ayırdı. Bu

10 Princeton Üniversitesi Yayınları, 1975

fareler cerebral korteksleri tahrip edildikten sonra bile labirentte yollarını bulabiliyorlardı. Bir farenin beyninden geriye çok küçük bir parça kaldığında bile hala birçok şeyi yapabilir halde olması Lashley'i hayrete düşürmüştü. Lashley hayatının neredeyse otuz yılını belleğin beyindeki konumunu araştırmaya adamış olmakla birlikte bunu hiçbir zaman bulamadı.

Yüz milyonlarca Dolar harcanmış olmasına ve bazı bilim adamlarının en dahiyane çabalarına rağmen, belleğin bütününün beyinde bir yeri olduğunu gösteren çok az bilgiye rastlandı. Bu şaşırtıcı açıklamalar belleğin yapısına dair bazı tahmin ve spekülasyonlara yol açtı. Edelman, Rosenfield, Ahsen ve diğerlerinin yürüttüğü çığır açan çalışma bize belleğe dair başka bir bakış açısı kazandırdı. Belleğin güvenilir bir kayıt cihazı olmadığı fikri geleneksel kavramlarımızı alaşağı ederek tersyüz etti. Böylece başlarına geleni parça parça birleştirerek tutarlı bir film oluşturmaya mahkum olan travmatize kişilere bir rahatlama imkanı doğmuş oldu.

Ama O Kadar Gerçek Gibi ki!

Hatıralar olayların birebir kayıtları değillerse, o zaman neden yoğun uyarılma dönemlerinde ortaya çıkan bazı görüntüler bu kadar gerçekmiş gibi görünüyorlar? Kısa süre önce yapılan bir araştırmada bir imgenin gerçekliğinin onunla ilgili uyarılma yoğunluğu tarafından teşvik edildiği öne sürülüyor. Penfield'den elli kadar yıl sonra onunla aynı şehirde çalışan Montrealli cerrah Pierre Gloor, Penfield'in bahsettiği "hatıraların" yalnızca beynin duyu alanları ve limbik bölgelerinin elektrotlar tarafından eşzamanlı olarak stimüle edildiklerinde aktif olduklarını keşfetti. Beynin limbik bölgesi daha çok duygu ve hislerden sorumludur. Gloor ve meslektaşlarının çıkarmış oldukları sonuca göre "bir algının bazı duygusal (emosyonel) ya da motivasyonel anlamları ... bilinçli deneyimlenmekte ya da hatırlanmakta olan algının ön koşulu olabilir ve bilinçli

algılanan tüm olayların çok hafif bile olsa belli bir duygusal boyuta sahip olduklarının göz önüne alınmasını gerekli kılabilir". Bir diğer deyişle bu araştırmacılar duygusal algıların, hatırlama deneyiminin olmazsa olmazları oldukları sonucuna vardılar.

Bir diğer çalışmada ise William Gray, çocuk suçluların (Gray bu gençlere yeni davranış biçimleri öğretmekteydi) davranışlarını yalnızca algılarına duygusal nüanslar eklendiğinde değiştirdiklerini buldu. Aksi takdirde öğrendiklerini "unutuyorlardı". Gloor'un ve Gray'in bulgularını genişleten diğer araştırmacıların çıkardıkları sonuçlar da hemen hemen aynıydı. İlişkilendirilmiş bir duygu ya da his bir deneyimin hatırlanan unsuru için temel bir önkoşuldu. Peki çok yoğun baskı uyandıran bir uyarılma olduğunda neler oluyordu?

Hayatı tehdit eden olaylar uyarılmayı teşvik ederler. Buna tepki olarak ise sinir sistemi hayatta kalma moduna geçer ve organizma ani karar almak zorunda kalır. Bu görevi başarmak için de içinde bulunulan anın elemanlarını tartarak araştırma moduna geçer. Güncel ikilemini çözmesine yardımcı olacak bir tepki arayışıyla geçmişle şimdiyi kıyaslar. Bu noktada kaydedilmiş hatırayı kullanamayız çünkü listeden seçecek zamanımız yoktur. Bize hemen o an gereken resmin bütünüdür.

Söz konusu resimler uyarılma, etkinleştirme, duygu ve tepki seviyelerine göre organize edilirler. Deneyimlerimizin geştaltları meydana gelmiş oldukları etkinleştirme düzeylerine göre sınıflandırılırlar. Bunu belki raflarla dolu çok katlı bir kütüphaneye benzetebiliriz. Alt katlar daha düşük etkinleştirme (uyarılma) düzeyine sahip kitapları, üst katlar da daha yüksek etkinleştirme düzeyine sahip kitapları barındırır. Bu kitapların o seviyeye ya da etkinleştirme kategorisine ait imge ve tepkileri (ilgili resimleri) içermekte olduklarını düşünürsek, o zaman her seviyede içlerinden seçebileceğimiz olası, uygun kaynak ve tepkiler olduğunu da söyleyebiliriz. Bir tepki vermemiz gerektiğinde bütün kütüphaneyi aramaz, uygun etkinleştirme seviyesindeki kitapları tararız.

Örneğin, hayatımızı tehdit eden bir olaya düşünsel uyarlamalı bir tepki vermek istediğinde sinir sistemi, benzer bir etkinleştirme düzeyi ve bağlamdaki ilgili kayda değer imgeleri ve olası tepkileri araştırır. Ardından da bir seçim yaparak uygun şekilde davranır. Tehdide bağlı olarak uyarılan bu ardışık tepkilerin aktif bir tepki de içermesi gerekir yoksa donar ve tamamlanamazlar.

Hayatın devamını tehdit eden bir olaya verilen beceriksiz bir tepki asla kendini tamamlayamaz. Sinir sisteminin durmadan ve başarısızca uygun tepki arayışı içinde olması bunun örneklerinden biridir. Sinir sitemi bu kritik bilgiyi bulmayı başaramadığında, öfke, dehşet ve çaresizlik duyguları yükselir. Bu yükselme ek bir etkinleşmeyi kamçılayarak kayda değer imge arayışını zorunlu kılar. Bulunan imgeler travmatik duygulara bağlı olacağından, süreci tamamlamak için gerekli tepkiyi veremeden söz konusu imgelerin kendileri de ek bir etkinleşmeye sebep olabilirler. Bunun geri dönüşü de uyarılmanın daha fazla yükselmesi ile gelen herhangi bir kayda değer imge bulmaya dair daha çılgınca bir arayış olur. Sonuç olarak gittikçe yükselen bir sarmal içinde kütüphanemizin raflarına depolanmış kitaplar arasından imgeler aramayı sürdürürüz. Duygularımız yükseldikçe durumumuza uygun tepkiyi bulma konusunda daha fazla umutsuzlaşır ve rastgele herhangi bir imge ya da "hatırayı" seçmeye başlarız. Seçilen imgelerin tümü fazlasıyla uyarılmış, benzer duygu halleriyle ilgili olsalar da o anda hayatta kalmamız için şart ya da gerekli değillerdir. Bu imgeler "travma girdabının" yakıtıdır.

Bir imgeyle birleşen her bir duygusal etkinleştirme bir hatıraya neden olur. Umutsuzluk içindeki bir insan benzer duygusal tonda imgeler seçtiğinde içerik olarak benzemeseler bile bir "hatıra" oluşmuş olur. Bu hatıra genellikle kesinlikle yaşanmış kabul edilir. Bu deneyime bağlı yüksek uyarılma düzeyinden dolayı travmatize olmuş kişi hatırladığı şeyin doğru olduğuna inanır. Peki bir kişi bu yüksek duygu düzeyine bir terapi seansı sırasında girerse ne olur? Terapist tarafından tavsiye edilen

herhangi bir önerinin ya da sorulan yönlendirici bir sorunun bu yükselten ve deneyimi daraltan duruma katkıda bulunması neredeyse kesindir. Kişi söz konusu daraltılmış deneyimi kesin doğru gibi kabul etmeye başlar ve bu duygusal doğruya sıkı sıkıya tutunur. Hatıraların hem göreceli hem mutlak perspektiflerden anlaşılmaları gerekir.

Mutlak doğruyu elde edemediğimizde, yeniden yapılandırma sırasında oluşan travma ve iyileşme girdapları arasındaki ritmik alışveriş tarafından sağlanan tam ve şefkatli bir iyileşmeyi deneyimleme konusunda özgürlüğümüzü korumuş oluyoruz. Kendimize Margaret, Marius ve başka birçok kişi gibi harfiyen doğru olması gerekmeyen bir "hatıra" yaratma imkanı tanıdığımızda, iyileşmek için kendi kendimize izin vermiş oluyoruz. Harfi harfine "doğruya" bağlı kalma mecburiyeti hissetmediğimizde, kendi gücümüze, yeteneklerimize ve yaşam sevincimize dair sevecen bir perspektif kazanıyoruz. Genellikle geçmişte başımıza ne gelmiş olabileceğine dair bir algımız vardır. "Anılarımızı" belli bir perspektifte tutmak ve onları kesin doğrular olarak kabul etme zorunluluğu hissetmemek temkinli bir yaklaşım olur. Geçmişe dair belirsizlikleri birbirine karışmış iç içe geçmiş deneyimler olarak kabul edebiliriz.

Birçok hatıranın gerçekte yaşananın tutarlı ve kesintisiz bir kaydı olmadığını unutmayın. Hatırlamak deneyimimize dair unsurları bir araya toplayarak düzenli ve bağdaşık bir bütün halinde birleştirme sürecidir. Ayrıca bizi travmatize eden bir deneyime dair unsurları genellikle duygu ve algılarının yoğunluğunu azaltma niyetiyle böleriz. Bunun sonucunda da travma yaratan bir olaya dair hatırlananların sadece bazı kesitleri aynen doğrudur. Travmatik bir deneyime ilişkin bir "hatıranın" tamamı aslında daha çok çeşitli deneyimlerin bir araya getirilişinden oluşan bir derlemeye benzer. Bu "eritme potasına" çekilen unsurlar, kişinin yaşadığı gerçek deneyimlere ve/veya kitap ya da gazetede okuduklarına, duymuş oldukları öykülere, gördükleri düşlere, izledikleri bir filme,

bir arkadaşları (ya da terapistleriyle) konuştuklarına v.s. dair olabilirler. Kısacası benzer duygusal ya da algısal etkideki her türlü duyusal veri ya da bilgi kırıntısı "hatırayı" oluşturmak üzere bu potaya davet edilir. Organizmaya gelince, deneyimle ilgili bütün bu elemanlar, benzer bir uyarılma düzeyi ve duygusal etki yaratıyor olmaları halinde deneyimin kendisiyle eşdeğerdir.

Burada duyusal algının iletmeye çalıştığı şey "işte böyle hissediyorum" ifadesidir. Ancak uyarılma hali yoğun bir araştırma tepkisini etkinleştirdiğinden söz konusu uyarılmanın öznesi olan kişi herhangi bir bilgiyi (doğru ya da yanlış) bu etkinleştirmenin "nedeni" olarak yorumlamaya eğilimli hale gelir – diğer bir deyişle olayın hatırası olarak yorumlar. Travmaya eşlik eden duygular o kadar yoğun olurlar ki, sözde hatıra kişiye asıl olaydan daha gerçekmiş gibi gelebilir. Ayrıca dahil oldukları grubun, terapistlerin, kitapların ya da diğer kitle iletişim araçlarının baskısı altında kaldıklarında, duygusal stres yaşayan bireyler bu streslerinin kaynağını arar ve bu tür uydurulmuş hatıraların öznesi olmaya yatkın hale gelirler. Bahsi geçen uydurma anılar da işte böyle ortaya çıkarlar.

Ne yazık ki, travma semptomlarıyla (ya da başka semptomlarla) çalışırken yoğun duygu patlamaları içeren teknikler kullanan birçok terapist var. Yüksek uyarılma halini etkinleştiren de tam da bu tür emosyonel teşvikler oluyor. Bu olduğunda ise, "gerçek" anılar gibi algılanan (yoğunluk derecelerine bağlı olarak) güçlü kolajların ortaya çıktıklarını görüyoruz. Bu noktada söz konusu anıların objektif olarak doğru olup olmadıkları önem taşımaz. Birinci derecede önemli olan şey, bağlı oldukları etkinleştirmenin çözülüp çözülmediği ya da artıp artmadığıdır. Esas olan, çözülmeyip sinir sisteminde kilitli kalan etkinleştirmenin boşaltılmasıdır. Bu dönüşümün hatırayla bir ilgisi yoktur. Dönüşüm hayatta kalma içgüdülerimizi tamamlama süreciyle ilgilidir. Bazı insanlar hatıranın gerçeğe dair sürekliliğini koruyan bir kayıt olmadığını kabul etmekte zorlanıyorlar. Aslında bu insanı rahatsız eden bir

düşünce. Nerede bulunduğunuza, ne yaptığınıza dair hatıralar kim olduğumuzla ilgili bilinçli ve bilinçdışı fikirlerin oluşmasına büyük katkılarda bulunurlar. Hatıralar, kişiler tarafından kişiliklerinin en derin temellerinden biri olarak görülmüyor olmakla birlikte birçok insan tarafından sahip olunan hazineler olarak değerlendirilir.

Belleği, bilgi, imge ve tepkilerle dolu "karma paket" olarak algıladığımızda özgürlüğe giden kapıyı açmış oluruz. Harfiyen kaydedilmiş hatıralardan oluşan sabit bir bellek fikri bizi sınırlar ve kilitler. Bir bakıma somut bir hatıraya sıkı sıkıya yapıştığımızda bu hatırayla ilgili her zamanki tavrımıza bağlı kalmaktan başka yapacak bir şeyimiz olmaz. Buradaki çıkmaz çözülmemiş travmanın bizi daha önceden yaptıklarımızı yinelemeye zorlamasıdır. Yeni ve yaratıcı olasılıklara ulaşmakta zorlanırız. Travmayı dönüştürmenin anahtarı ise, esneklik ve doğallığa doğru yavaşça ilerlemektir.

Travmatize olduğumuzda, bilgiyi işleme biçimimizde nihai bir bozulma meydana gelir. Organizmanın düzeni bozulur ve akıcılığı ile normal bilgi işleme kapasitesinin büyük bir kısmını kaybeder. Organizmanın normal, kendi kendini organize etme fonksiyonu yeniden düzenlenmek zorunda kalır. Kendimizi hatıralara odaklanmaya eğilimli hissediyorsak (genel olarak doğru olsalar bile), bu seçimin travmatik tepkilerimizden çıkma yeteneğimizi yıpratmakta olduğunu anlamamız önemlidir. Dönüşüm değişim gerektirir. Değişmesi gereken şeylerden biri de "hatıralarımızla" ilişkimizdir.

Ama Ben Bir Sağ Kalan Olmaktan Gurur Duyuyorum

Geçmişin geleceği yoktur.
Amerikan Folk Müziği Şarkısı

Biz travma mağdurları kendimizi çaresiz ve kurban konu-

munda hissediyor olmamıza karşılık gelecek bir açıklama arayışı içinde, suistimal edildiğimize dair hatıralarımızı arayıp dururuz. Ayrıca bir sağ kalan olarak kendimizle gurur duymaya da ihtiyacımız vardır. Korkunç bir senaryo hatırlayabilmek ve nasıl bir şeyden sağ çıktığımızı bilebilmek özgüven oluşturmak için önemlidir. Önemli olmakla birlikte, sağlıklı bir çözülmenin, durumun üstesinden gelmenin ve gerçek iyileşme ve dönüşüme eşlik eden güçlenmenin yanında sönük kalır. "Sağ kalanın övüncü" sağlıklı işlevselliğin kendini gösterdiğinin bir işaretidir. Bir sağ kalan olduğumuzu bilmek bize kendimizi iyi hissettirir çünkü daralan (travmatize olan) duyusal algının, güçlenmenin ve genişlemenin keyfini çıkarmasını mümkün kılar. Bize kimliğimizle ilgili bir kaynak sağlayabilir. Tamamlanma için bir ipucu verebilir ve iyileşme yolculuğuna başlamak için iyi bir başlangıç noktası olabilir.

Hatıraların geçmişte yaşanan olayların doğru ve somut kayıtları oldukları fikrinden vazgeçmek, genişleme deneyiminden ve sağ kalanın geçtiği yolu izleyerek ulaşılan hayata dair onaydan da vazgeçildiği anlamına gelmez. Danışanlarımdan biri, çocukluğunda "varoş" çete elemanları tarafından maruz kaldığı taciz üzerinde çalışırken şöyle söylemişti: "Artık yaşadıklarımı hatıralarımla onaylamaya ihtiyacım yok".

Keyif ve genişleme duyguları organizmanın iyileşme girdabına doğru hareket etmekte olduğunun kanıtıdır. İyileşme girdabının dönüşüm sürecine destek vermesini sağlamanın anahtarı, bir olayın nasıl hatırlanması "gerektiğine" dair önyargıları bir kenara bırakmanın altında yatmaktadır. Diğer bir deyişle duyusal algıya ne söyleyeceğini dikte ettirmemek ve özgürce kullanacağı bir yetki verebilmek gerektiğini söyleyebiliriz. Paradoks bir şekilde bu durum "gerçekte olanı" serbest bırakmanın önemini de reddetmez. Bu gerçeklik iyileşme ve travma girdapları arasında akıcı bir şekilde hareket ederek deneyimlenir. Bir kabustan "uyanmaya" benzer deneyim sırasında olayların hayatımızda yaratmış oldukları duygusal etkilere dair derin bir kabul vardır. Kişi bu düşten hayret ve sevinç duygusuyla uyanır.

Hissetme Cesareti

Bir olayın "gerçekten" meydana gelip gelmediğini bilmek istiyorsanız, size ancak şans dileyebilirim. İmkansız bir işin peşine düşmüş olabilirsiniz. Bana sorarsanız, ne bu kitap ne de başka bir tanesi size aradığınız gerçeği bulmanız konusunda yardımcı olamaz. Öte yandan eğer öncelikli hedefiniz iyileşmekse, bu kitapta işinize yarayacak çok şey bulabilirsiniz.

İstediğiniz iyileşmek olduğunda, ilk adımınız hatırladıklarınızın harfiyen doğru olmalarının en önemli konu olmaması olasılığına açık olmak olmalı.

Bir şeyin gerçekten yaşandığına dair inanç, yaşanmış olabileceğine ilişkin korku, yaşanmış olup olmadığına dair örtük bir kanıt arayışı, siz duyusal algının iyileşmeniz için neye ihtiyacı olduğuna ilişkin söylediklerini dinlemeye çalışırken yolunuza çıkabilir.

Kendinizi iyileşme sürecine teslim ettiğinizde, tepkilerinizin arkasındaki gerçeğe dair daha çok şey öğrenirsiniz. Travmanın uyanışı sırasında meydana gelen parçalanmaya rağmen, organizma kendisine zarar veren söz konusu olaylarla ilgili bağlantıları korur. Duyusal algı bu olayları açığa çıkarabilir de çıkarmayabilir de. Bunun önemli olmadığını hiç unutmayın çünkü eğer istediğiniz şey iyileşmekse, gerçeği harfiyen bilip bilmediğinizin bir önemi yoktur.

Arzu ve İyileşme

İyileşme işlemi içerden başlar. Kemiklerimiz alçıya alınmadan önce bile yeniden birbirlerine kaynamaya başlarlar. Tıpkı bedenimizin iyileşmesini etkileyen fiziksel kurallar olduğu gibi zihinlerimizin iyileşmesini etkileyen kurallar da var. Organizmamıza ait bazı güçlü içgüdüsel kuvvetlerin zihnimiz tarafından nasıl hükümsüz kılındıklarına şahit olmayanımız yoktur.

Travmatize bireyler bazen hasta olmayı seçip semptomla-

rına karşı bir tür bağlılık geliştirebiliyorlar. Bu bağlılığın oluşmasının nedenlerine dair (hem fizyolojik hem de psikolojik) sayısız açıklama bulunuyor. Bu konunun detayına girmeyi şu an için gerekli görmüyorum. Burada önemli olan ancak bu semptomlardan ayrılabildiğimiz ölçüde iyileşebileceğimizi unutmamak. Onları sinir sistemimizde kilitli kalan enerjiyle birlikte zihnimizden ve kalbimizden boşaltmalı ve serbest bırakmalıyız.

Arkadaşlarımızın Küçük Yardımlarıyla Birlikte

Bir kere fethedilen zihinsel bir hastalık bir daha geri gelemez.
Thrangu Rimpoche

Gördüğüm iyileşme mucizelerinin, inkar edilmesi zor bir çeşit bilgeliğe ve düzene sahip olduklarını da itiraf etmeliyim. Bunu daha iyi ifade etmek için belki de kurallarıyla evrenin düzenini sağlayan doğuştan gelen içsel bir bilgeliğe sahip olduğumuzu söyleyebiliriz. Bu bilgelik herhangi bir kişisel öyküden kesinlikle çok daha fazla güçlüdür. Bu kuralların öznesi olan organizma, hayal edilebilecek en korkunç deneyimlerden sonra bile yolunu bulur. Evrende Tanrı, bilgelik ya da kaplanlar olmasaydı bu nasıl mümkün olurdu? Travmatik tepkileri üzerinde çalışan kişiler sık sık bana bu çalışmalarından sonra hayatlarının hem hayvanlara özgü hem de ruhsal bir boyuta sahip olduğunu söylerler. Bu insanlar haklarını savunmakta ve mutluluklarını ifade etmekte daha spontan ve daha atak oluyorlar. Hayvan olma deneyimini kendilerine yakıştırmakta daha gönüllü davranıyorlar. Aynı zamanda kendilerini daha insan olarak algıladıklarını da söylüyorlar. Travma dönüştürüldüğünde iyileşmenin getirdiği armağanlardan biri de hayata dair çocuksu bir huşu ve hürmet oluyor.

Travma tarafından altüst edildikten sonra (ve sonra yeniden geri döndüğümüzde) doğa kanunlarına karşı hayranlık ve

saygımız artıyor. Masumiyetimizi kaybederek bilgelik kazanabiliyoruz ve sonra bilgelik kazanarak yeniden masumiyet elde ediyoruz. İçgüdüsel organizma yargılamaz; sadece ne yapıyorsa onu yapar. Yapmanız gereken tek şey yolundan çekilmektir.

Travma ve iyileşme girdapları arasında hareket ederek travmayı yeniden yapılandırırken evrensel polarite kuralını kullanıyoruz. Bu kural travmalarımızı dönüştürürken kullanabileceğimiz bir araç. Bu süreçte ayrıca hayatın ritmik nabız atışlarını da doğrudan deneyimliyoruz. Evrensel kuralları kullanırken hakikatimizi dokuyan döngüsel kalıpları da tanımaya başlıyoruz. En son da bütün bunlar, hayat ve ölüm arasındaki ilişkiyi daha derinden ve daha iyi anlamamıza neden olabiliyor.

...farklılıklarımıza rağmen, hepimiz birbirimize benzeriz. Kimlik ve arzuların ötesinde ortak bir benlik çekirdeği vardır – yapısı huzur, ifadesi düşünce ve eylemi koşulsuz sevgi olan insana dair bir olmazsa olmazdır bu. O iç çekirdekle özdeşleştiğimizde, hem kendimizde hem de diğerlerinde bulunan bu öze saygı duyup onurlandırarak iyileşmeyi hayatımızın her alanında deneyimleyebiliriz.

- Joan Borysenko, "Minding the Body, Mending the Mind"
(Bedeni Umursamak, Zihni Onarmak)

15
Son Dakika: Toplumsal Travmayı Dönüştürmek

Teknoloji ve hızlı nüfus artışı bizi, zaman ve mesafelerin birbirimizden ayrı durmamıza yetmediği bir dünyaya taşıyor. Aynı zamanda, hem kendimiz hem de gezegenimize dair ciddi tehlikelerle karşı karşıya kalıyoruz. Savaş, terörizm, "süper silahlarla" yok edilme olasılığı, zengin ve yoksul arasında gittikçe açılan uçurumlar ve çevresel tahribatlar içinde yaşıyoruz. Şehirlerimizin iç kısımlarındaki yoksul mahallelerinde oturanlar, yıllar boyu biriken stres, travma, düşmanlık ve ekonomik baskı yüzünden mal, mülk, eşya, varlık ne varsa rastgele tahrip ediyor ve hayatı mahvediyorlar. Zenginler ise dostluklarını ilkel, ritüelleri besleyen taşkınlıklarla tüketmekteler. Uyuşturucu bağımlısı olarak doğan çocukların yetişkin olacakları dünyaya dair ürkütücü şiddet potansiyelini düşündüğümüzde görüntü gittikçe daha da zalimleşiyor.

Dünya nüfusu artarken ve toplumlarımız daha da iç içe geçerken, uyum içinde yaşayıp çalışmayı öğrenmemiz elzem-

leşmekte. Bütün bunları çözmek için birlikte çalışamazsak yok olmamıza sebep olabilecek sorunlarla baş başayız. Ancak bireyler ve toplumlar ekonomik, etnik ve coğrafi meselelerde uzlaşmak yerine birbirlerini yok etmeye çalışmakla meşgul gibiler. Savaşların bunlar yüzünden çıktığı düşünülüyor. Peki gerçek sebep bunlar mı? Bu sorunun cevabı insanoğlu ve gezegen bağlamında hayatta kalma güdümüze bağlı olarak cevaplandırılmalı.

Savaşın kökleri çok derinlerdedir. Gerçekçi ve dürüst bir bakış açısına sahip herkes hepimizin sevgi ve şiddet kapasitesine sahip olduğumuzu bilir. Her ikisi de insan deneyiminin eşit derecede temel birer unsurudur. Savaşın köklerini anlamak için insanın travma karşısında ne kadar savunmasız olduğunu anlamak daha da önemlidir. Travmanın etkilerinin ilk olarak savaştan dönen askerlerin gösterdikleri ürkütücü semptomlarda açığa çıkarıldığını unutmamalıyız. Son bölümde tartıştığımız gibi, travma, biz üzerimizdeki etkilerini fark etmediğimizde yeniden sahnelenmek için zorlayıcı bir dürtü yaratır.

Ya savaş toplumların kitlesel yeniden-sahneleme dürtülerinin getirdiği bir şeyse? Bu kadar mantıksız bir zorlanım karşısında "Yeni Dünya Düzeni" anlamsız bir polemik olurdu herhalde. Savaşan insanlar arasında kalıcı barışı sağlamak ancak bu zamana kadar yaşanan terörizm, şiddet ve korkunun kitleler üzerinde yarattığı travmaların tedavi edilmesinden sonra mümkün olabilir. Yeniden sahneleme dürtüsü tarihte birbirleriyle savaşmış olan toplumları bir çatışmadan bir çatışmaya sürüklüyor olabilir mi? Bu konudaki kanıtları gözden geçirerek kendi cevabınızı kendiniz bulabilirsiniz.

Hayvanlarda Saldırganlık Davranışları

Hayvanların çoğu beslenirken ya da çiftleşirken saldırganlık davranışları sergilerler. Bize vahşi doğadaki hayatı

anlatan"National Geographic"e ve diğer programlara teşekkürler; sayelerinde bu davranışları gayet iyi öğrenebiliyoruz. Hayvanlar kendi türlerinden olmayan hayvanları öldürür ve yerler. Kendi türleri söz konusu olduğunda ise, "Doğa" bu noktaya hayvanların nadiren ötesine geçtiği kesin bir çizgi çizmiş gibidir. Bazı istisnalar olmakla birlikte genel konuşmak gerekirse aynı türden hayvanlar nadiren birbirlerini öldürür ya da ağır yaralarlar. Hayvanları saldırganlığa yönelten güçlü evrimsel zorlamalar olmasına rağmen, vahşi hayvanların çoğu kendi türlerinin elemanlarını öldürme konusunda tabulara sahip.

Hayvan türlerinin ölümcül yaralanmaları önleyen bazı davranış ritüelleri vardır. Aynı türün hayvanları bu tarz davranışları hem saldırganlık sergilemek hem de anlaşmazlığın sona erdiğini ifade etmek için kullanmaktalar. Örneğin bir erkek geyik bir diğeriyle çatışmaya girdiğinde boynuzlarını birbirlerine "kilitleyerek" kafa kafaya gelirler. Bu karşılaşmanın amacı diğer geyiği öldürmektense hakimiyet kurmaktır. Ardından gelen mücadele ise öldürücü bir düellodan ziyade bilek güreşine benzer. Geyiklerden biri üstünlük sağladığında diğeri ortamı terk eder ve olay sona erer. Diğer yandan bir geyik diğer türlerden birinin bir elemanının örneğin bir pumanın öldürücü saldırısına uğrarsa, o zaman aynı boynuzları kendisine saldıranı yaralamak için kullanacaktır.

Benzer şekilde, kendi türlerinin elemanlarıyla savaşan köpeklerin ve kurtların çoğu öldürmek için değil yaralamak için ısırırlar. Diğer türler arasında da renk, tüy, dans ya da tehdit edici davranış özellikleri saldırganlardan hangisinin savaşı kazanacağını gösterir. Kendilerini savunmak için özel öldürücü silahlara sahip hayvanlar bile bu avantajlarını kendi türlerinden hayvanlar üzerinde kullanmazlar. Piranhalar birbirleriyle savaşırken kuyruklarını kullanırken, çıngıraklı yılanlar vücutlarının ön kısmını birbirlerine dolayarak itişirler, daha güçlü iten kavgayı kazandığında ise diğeri sürünerek kaçar.

Aynı zamanda ritüel haline gelen bazı davranışlar aynı türün elemanları arasında saldırganca bir karşılaşmanın yaklaştığının işaretini de verirler. İki hayvan arasındaki çatışmalar genellikle birinin diğerine boyun eğdiğini gösteren bazı duruşlarla sona erer (örneğin, daha zayıf olan hayvan sırt üstü yatıp göbeğini göstererek, zaferi kazanan diğer hayvana karşı tümüyle savunmasız olduğunu ifade eder). Canlı türleri arasındaki bu tür hareketler, tıpkı çeşitli savaş ritüelleri gibi evrensel olarak bilinir ve saygıyla karşılanırlar. Aynı türden canlıların yiyecek, barınak ve çiftleşme konularında aynı ihtiyaçları paylaşmakta oldukları göz önüne alındığında bu durum daha da dikkate değer bir hal alır. Evrimleşme açısından avantajları da oldukça nettir. Sosyalleşme ve üremeyle ilgili hiyerarşileri tanımlamaya yardımcı olan bu davranışlar hem grubun genel refahına hem de tüm canlı türlerinin hayatta kalmalarına katkıda bulunmaktalar.

İnsanlarda Agresyon

Avcılık toplayıcılık dönemlerinde, hayvanlarda etkili olan söz konusu davranışlar insanların savaşmalarını da engellemekteydi. Aynı şeyin modern "medeni" toplumlarda söz konusu olmadığı ise aşikar. İnsanoğlu olarak biz, tıpkı hayvanlardaki gibi aynı türden canlıları öldürmemizin evrimsel olarak engellendiğini biliyoruz. İnsanlar kendi topluluklarının üyelerini öldürdüklerinde onları cezalandıran kanunlar var ancak bunlar savaşta insan öldürmeyi içermiyor.

İnsanlık tarihindeki savaşlara antropolojik açıdan daha yakından baktığımızda, düşman öldürmek ve yaralamak, evrensel bir hedef olarak görünmüyor. En azından bazı gruplar arasında şiddet ve barbarlık konusunda bir suskunluk olduğu kesin. Bazı halklar hayvanların saldırganlıkla başa çıkmalarını sağlayan davranış ritüellerine çok benzer davranışlar sergilemekteler. Eskimo kültürlerinde kabileler ya da komşu

toplumlar arasında saldırganlık duyulmuş bir şey değildir. Bu toplumlarda taraflar arasındaki anlaşmazlıklar güreş, kulak güreşi ya da tos atmayla çözüme ulaştırılır. Eskimolar bir de şarkı düellolarıyla ünlüdür; bu düellolarda konuya özgü bestelenen şarkılar dinleyici kitlesi tarafından değerlendirilir ve kazanan böyle belirlenir. Bazı "ilkel" toplumlar ise, kabile üyelerinden biri öldürüldüğünde ya da yaralandığında kavgayı sona erdirirler.

Bunlar canlı türlerinin kendi üyelerini öldürmelerini engelleyen tabuları koruyan bazı davranış ritüellerimize dair örneklerdi. Biyolojik açıdan baktığımızda ise bizlerin bir canlıyı diğerinden ayırırken pençeleri, dişleri, zehiri ya da gücünden ziyade zekasına bakmayı tercih ederiz. Peki öyleyse, zeka işkence, tecavüz, ölüm ya da şiddete hizmet edecek şekilde kullanılacak bir özellik midir? Haberleri dinlemek gibi bir adetiniz varsa, bu sorunun cevabını daha sık düşünmeniz mümkün.

Neden İnsanlar Birbirlerini Öldürür, Yaralar Ya da İşkence Ederler?

Hayvanlar en temel ihtiyaçları olan yiyecek ve toprak üzerinde zıtlaştıklarında bile kendi türlerinden canlıları öldürmüyorlar. Biz neden aynı şeyi yapmıyoruz? İnsan toplulukları kalabalıklaşıp karmaşıklaştıkça kitlesel cinayetleri teşvik eden unsur neydi? Bu kadar çok savaş teorisi olmasına karşın, savaşlara neden olana dair çok fazla bilinmeyen tek bir temel faktör var.

Travma, çağımızın savaşlarını şekillendiren en önemli temel nedenler arasında. Savaşın varlığını sürdürmekteki ısrarını, şiddetinin ve gerginliğinin artışını bir tür travma sonrası stres bozukluğu olarak yorumlamak mümkün. Geçmişte birimizle savaşmışlığımızdan korku, ayrılma, önyargı ve düşmanlığı miras aldık. Bu miras travmadan kalan mirastır ve aslında

temel olarak bireylerin yaşadığından farklı değildir – ölçeği dışında.

Travmanın yeniden sahnelenmesi travmanın uyanışı sırasında meydana gelen en güçlü ve en sürekli tepkidir. Travmatize olduktan sonra, söz konusu deneyimi kısmen de olsa bir şekilde yeniden sahnelemeyi ya da tekrarlamayı sürdüreceğimiz neredeyse kesindir. Tekrar tekrar söz konusu orijinal travmayı hatırlatan durumlara çekiliriz. İnsanlar savaş yüzünden travmatize edildiklerinde bu durumun olası etkileri oldukça sersemletici oluyor.

Şimdi gelin travmaya dair bildiklerimizi yeniden gözden geçirelim. Biz insanlar travmatize olduğumuzda harekete geçen uyarılma hali sinir sistemimizde kalıyor. Aşırı derecede tetikte olmakla birlikte yaygın bir hal alan tehdidin kaynağını bulamıyoruz. Bu durum korkuya ve tepkiselliğe neden olarak tehdidin kaynağını tanımlama ihtiyacını artırıyor. Sonuç: Düşmanımızı ararken yeniden-sahnelemeye açık birer aday oluyoruz.

Şimdi de bütün bir toplumun tüm elemanlarının baştan sonra aynı travma sonrası pozisyonu paylaşmakta olduklarını düşünün. Ardından aynı coğrafi konumda bulunan, farklı diler konuşan, farklı renkler, dinler ya da etnik geleneklere sahip iki ayrı toplum hayal edin. Sonuç kaçınılmazdır. Söz konusu rahatsız edici uyarılma halinin ve ona bağlı tehlike algısının artık bir "açıklaması" vardır. Tehdidin konumu belli olmuştur: onlar. İki toplum birbirinin düşmanıdır. Öldürme, yaralama ve sakatlama arzusu artar – bu iki "komşu" birbirlerini mahvetmek zorunda gibidirler. Birbirlerinin yuvalarını, umutlarını ve düşlerini harap ederler. Böyle yaparak kendi geleceklerini de öldürürler.

Savaş karmaşık bir olgu olduğundan tek bir nedene bağlanması zor olsa da birbirine yakın yaşamakta olan ulusların birbirleriyle savaşma konusunda yıkıcı bir eğilime sahip oldukları söylenebilir. Bu kalıp, tarihte tekrar tekrar sayılamayacak kadar çok yinelenerek kayıt altına alınmıştır. Travma şiddet

formunda yeniden-sahnelenmek gibi ürkütücü bir potansiyele sahiptir. Sırplar ve Hırvatlar Birinci ve İkinci Dünya Savaşlarında bu tür bir şiddeti tekrarlamışlardır ve belki de bu şiddeti Osmanlı İmparatorluğu'na kadar geri götürmek mümkündür. Orta Doğu ülkeleri ise yaşamakta oldukları tekrarların izini İncil dönemine kadar sürebilirler. Dünyada savaşlara ilişkin vahşet ve barbarlığın tekrarlanmadığı yerlerde ise şiddet kendini başka biçimlerde ortaya koyarak hüküm sürer. Cinayetler, yoksulluk, evsizlik, çocuk istismarı, ırkçılık, din ayrımcılığı ve işkencenin tamamı savaşla ilintilidir. Savaşın travmatik etkilerinden kaçınmanın bir yolu yoktur; bu etkiler toplumun her kesimine ulaşırlar.

Travma Çemberi, Lütuf Çemberi

Sağlıklı bebekler, davranışlar, duygular ve algılardan meydana gelen karmaşık bir yelpazeyle doğarlar. Bu özellikler keşfetmemizi, bağlanmamızı ve en nihayet sağlıklı sosyal davranışlar geliştirmemizi kolaylaştırmak için tasarlanmışlardır. Stres ve travma içeren bir hayata doğan bebeklerde hayatı teşvik eden bu davranışlar engel teşkil ederler. Bu bebekler keşfetmek ya da bağlanmak yerine utangaç ve korku dolu davranışlar sergileyerek içlerine kapanırlar. İleride genç ya da yetişkin olduklarında daha az sosyal olur ve şiddete eğilim gösterirler. Görünüşe göre sağlıklı keşif ve bağlanma şiddeti ve hastalığı azaltan birer panzehir görevi yapmakta.

Kültürel Travmayı Dönüştürmek

Tıpkı kişisel travmanın dönüştürülebiliyor olması gibi, savaş sonrası toplumsal etkiler de çözülebilirler. Toplumlar savaşmak yerine paylaşmak ve travmayı teşvik etmek yerine

dönüştürmek için bir araya gelebilirler ve gelmelidirler de. En iyi başlangıç noktası çocuklarımızdır. Çocuklarımız daha önce düşman gözüyle baktığımız insanlarla yakınlaşmamızı ve onlarla bağ kurmamızı sağlayacak köprüyü oluşturabilirler.

Yıllar önce Dr. James Prescott (Ulusal Akıl Sağlığı Enstitüsüyle birlikte) Aborjin yerlilerinin bebek ve çocuk büyütme alışkanlıklarının şiddet içeren davranışlar üzerindeki etkilerine dair önemli bir antropolojik araştırma sunmuştu[11] . Prescott yakın fiziksel bağlar içinde olan ve teşvik edici ritmik hareketleri kullanan toplumların şiddet eğilimlerinin düşük olduğunu bildirmekteydi. Çocuklarıyla sınırlı ve cezalandırıcı fiziksel temas içinde olan toplumlar ise savaş, tecavüz ve işkence biçiminde kendini gösteren şiddete açıkça eğilimliydiler.

Dr. Prescott'un (ve diğerlerinin) çalışması, hepimizin sezgisel olarak bildiği bir şeyi işaret ediyor: Bebeklik ve çocukluk dönemlerinin ne kadar önemli olduğunu bir kez daha vurguluyor. Çocuklar küçücük yaşlarında, ebeveynlerinin birbirleriyle ve dünyayla ilişki kurma biçimini benimserler. Travmatize olmuş olan ebeveynler çocuklarına temel bir güven aşılamakta zorlanırlar. Bu güven duygusuna sahip olmayan çocuklar ise travmaya karşı daha savunmasız olurlar. Travma döngüsünü kırmanın bir çözümü de, çocuk, ebeveynlerinin kendilerine ve çevrelerine karşı güvensizliklerini tümüyle benimsemeden önce onu anne ve çocuklara güven ve sağlıklı bağlanma aşılayan deneyimlere dahil etmektir. Norveç'te bu alanda harika çalışmalar yapılmakta. Meslektaşım Eldbjörg Wedaa ile birlikte bu kritik çocukluk dönemine dair bildiğimiz her şeyi uygulamaya koyuyoruz. Bu yaklaşım bütün bir toplumun geçmişte yaşanan zorlukların travma yaratan kalıntılarını dönüştürmeye başlamasını sağlıyor. Bu uygulama için bir oda, birkaç basit müzik aleti ve bir bebeği taşıyacak sağlamlıkta birkaç battaniye gerekiyor.

Uygulama şöyle: Farklı kesimlerden (din, ırk, politik yak-

11 Beden, Haz ve Şiddetin Kökenleri – Futurist Dergisi; Nisan/Mayıs 1975- Atomic Scientist, Kasım 1975

laşım v.s açısından) oluşan bir grup anne ve çocuk bir evde ya da halka açık herhangi bir merkezde bir araya getirilir. Karşılaşma çeşitli kültürlerden anne ve çocukların sırayla birbirlerine kendi kültürlerine ait halk şarkıları öğretmeleriyle başlar. Bebeklerini kucaklarında tutan anneler çocuklarına şarkı söylerken sallanıp dans ederler. Grubu yöneten kişi şarkılardaki ritmi zenginleştirmek için basit enstrümanlardan faydalanarak melodilere katkıda bulunur. Hareket ritim ve şarkı söylemek iç huzura ve hassasiyete dair nörolojik kalıpları güçlendirir. Sonuç olarak, birbirleriyle savaşan nesiller tarafından üretilen düşmanlık yumuşamaya başlar.

Başlangıçta bu gidişat çocukların kafasını karıştırsa da, kısa süre sonra onlar da daha ilgili olup sürece dahil olurlar. Grubu yöneten kişinin dağıttığı çıngırak, davul ve teflere bayılırlar. Bu yaş grubu çocuklarının karakteristik bir özelliği de sesli ve ritmik uyaran kullanılmadığında bu tarz oyuncakları ağızlarına sokmakla yetinmeleridir. Ancak bu uygulama sırasında ritim kullanıldığından söz konusu çocuklar büyük bir zevkle ritme katılarak neşe içinde mırıldanıp çığlık atarlar.

Bebekler yeni doğduklarında son derece gelişmiş organizmalar olduklarından annelerinin en derin dinginlik, duyarlılık ve biyolojik yeterlilik duygularını aktive eden sinyaller gönderirler. Bu sağlıklı ilişki içinde, anneler ve bebekleri birbirlerini mutlu ederek karşılığında da güven ve keyif duyguları yaratan çift yönlü fizyolojik tepkilerle beslenirler. Travmanın yaratmış olduğu hasara dair döngünün dönüştürülmeye başlandığı yer de işte burasıdır.

Anneler bebeklerini yere bırakarak çevrelerini keşfetmelerine izin verirler ve dönüşüm devam eder. Bebekler utancın bariyerlerini aşarak ışık saçan birer mıknatıs gibi neşeyle birbirlerine doğru hareket ederken anneler de etraflarında dingin bir daire oluşturarak onların bu keşfini desteklerler. Bu küçük macera aracılığıyla oluşturulan bağları sözcüklerle anlatmak ya da hayal etmek zor – buna şahit olunması gerekir.

Ardından büyük grup daha küçük bölümlere ayrılır, her

grupta her kültürden bir anne ile bebeği olur. Anneler ikişer ikişer karşılıklı geçerek bebeklerini bir battaniye içinde yavaş yavaş sallarlar. Bebekler sadece mutlu olmaz, "mutluluktan havalara uçar" coşarlar. Koca bir odayı dolduracak kadar sevgi üretmek öyle bulaşıcıdır ki, kısa süre içinde anneler (ve kültürel koşullar izin verdiğinde babalar) de birbirlerine gülümsemeye ve daha önce güvenmedikleri ve korktukları bir toplumun üyeleriyle derin bağlar kurmaktan keyif almaya başlarlar. Anneler bu çalışmadan kalpleri ve ruhları yenilenmiş bir biçimde çıkar ve bu duyguyu başka insanlarla da paylaşmak için can atarlar. Bu sürecin kendi kendini çoğalttığı söylenebilir.

Toplumsal iyileşmeye dair bu yaklaşımın güzelliği sadeliğinden ve etkililiğinden kaynaklanmaktadır. Tarafsız bir moderatör, ilk gruba liderlik ederek çalışmaya başlar. Bunun ardından sürece katılan annelerden bazıları diğer gruplarda moderatörlük yapmak üzere eğitilebilirler. Moderatör tarafından verilen ilk yönergeler zamanlama ve kişilerarası sınırlar açısından son derece hassastır. Tecrübelerimizden öğrenmiş olduğumuz üzere bazı bireyler deneyim edinip verdiğimiz açıklamaları dikkatlice dinleyerek bu becerileri kolayca öğrenebiliyorlar. Söz konusu anneler bu konuda eğitildikten sonra kendi toplumlarında birer barış elçisi işlevi görüyorlar.

"Bana bir kaldıraç verin, dünyayı yerinden oynatayım" diyor Arşimet. Çatışma, yıkım ve travmalar dünyasında bu kaldıraç, anne ile çocuk arasındaki yakın fiziksel temas ile ritmik nabız atışlarıdır. Yukarıda bahsedilen uygulamaya benzer deneyimler, yeniden uyum içinde yaşamak üzere insanları bir araya getirirler. Travmanın her birimiz üzerindeki etkisi farklı. Hepimiz kendi iyileşmemizin sorumluluğunu kabul etmekte gönüllü olmalıyız. Eğer birbirimizle savaşmaya devam edersek çoğumuzun uğruna yanıp tutuştuğu o iyileşme bir hayal olmaktan öteye gidemez.

Yan yana yaşayan milletler kuşaklar boyu süregelen yıkım, şiddet ve tekrarlanarak kendilerini rehin alan travma döngü-

sünü kırabilirler. İnsan organizmasının travmatik savunmasızlık ağının içine düşmüşken bile huzuru ve canlılığı kaydetme kapasitesini kullanarak, toplumlarımızı hem kendimiz hem de çocuklarımız için güvenli kılmaya başlayabiliriz. Güvenli toplumlar oluşturduktan sonra ise, artık hem kendimizi hem de dünyayı iyileştirme süreci başlayabilir.

Sonsöz mü, Kitabe mi?

Yasını ifade eden bir Amerikan köylüsü şöyle söylüyor: "Komşumla yeniden konuşmaya başlamam için yüz yıl geçmesi gerekecek". Amerika'da şehir merkezlerindeki yoksul bölgelerde, baskılar insanları yıkıcı bir kaosun kıyısına getirmiş bulunuyor. Kuzey İrlanda'da halk birbirinden çok ince bir ibrişimle ayrılmış, inceldiği yerden kopacak gibi ve farklı dinlerden insanlar çocuklarının birbirleriyle oyun oynamak yerine birbirlerine savaş açmalarına izleyici kalıyorlar.

Travmatize olmamış insanlar ellerinden geldiğince uyum içinde yaşamayı tercih ederler. Ancak yine de travma tortuları düşmanlığımızı yenemeyeceğimize ve yanlış anlaşılmaların birleşmemize izin vermeyeceğine dair bir inanç yaratır. Yukarıda anlatılan bağ kurma deneyimi ise, bu en önemli açmaza değinmek için kullanılabilecek birçok kavram ve egzersizden sadece biridir. Zaman ve bütçe konularında biraz daha rahatladığımızda, hamile kadınları, daha büyük çocukları ve babaları da bu huzur ve barış dolu birlikte var olma çemberine dahil etmek üzere yeni yöntemler geliştirebiliriz.

Bu yaklaşımlar birer panzehir olmamakla birlikte iyi birer başlangıç noktasıdır. Politik çözümler tek başlarına işe yaramadığında insana umut verirler. Irak'ta ve Yugoslavya'da yaşanan facia ve çatışmaların, Los Angeles, Detroit ve diğer şehirlerde meydana gelen kargaşaların hepsi dünya nüfusunun tamamını için travmatiktir. Söz konusu facialar travma döngüsüne dokunmaktan kaçınıp onu öylece bıraktığımız taktirde

ödeyeceğimiz toplumsal bedeli fazlasıyla açık ve net ortaya koymaktalar. Etkili çözüm yolları arayışımızda tutku ve heyecanımızı canlı tutmalıyız. Nesillerimizin hayatta kalması buna bağlı olabilir.

Doğa Salak Değil

Travma göz ardı edilemez. Travma bizi bu noktaya getiren ilkel biyolojinin doğasında bulunan bir yan. Kendimizi travmatik mirasların yeniden sahnelenmelerinden hem bireysel hem de kolektif olarak özgür bırakabilmemizin tek yolu, yeniden-yapılandırma aracılığıyla travmayı dönüştürmektir. Bu mirası dönüştürmek için seçtiğimiz yol ister grup çalışmaları olsun, ister şamanik uygulamalar ya da bireysel egzersizler olsun, hangi birini seçersek seçelim bu dönüşümün gerçekleştirilmesi gerekiyor.

IV
İlkyardım

16
Bir Kazanın Ardından (Duygusal) İlk Yardım Sağlamak

Bu bölümde bir yetişkinle çalışırken adım-adım izlenmesi gereken yöntem anlatılıyor. Aşağıda kaza anında olanlara ve uzun vadeli travma gelişmesini önlemek için neler yapmanız gerektiğine dair ana hatları içeren bir örnek verilmekte. Başa çıkıyor olabileceğiniz özel koşulları değerlendirirken daima kendi muhakeme yeteneğinizi kullanın. Burada sunulanlar sadece temel birer yönerge niteliği taşımakta.

I. Aşama: Acil Eylem (kaza alanında)

- Hayat kurtaran tıbbi müdahaleler mümkünse, elbette ki öncelik onlardadır.
- Kişiyi sıcak tutun, yatırın ve kımıldatmayın – .orada kalmaları tehlike arz etmiyorsa bunu yapın.
- Başka bir harekete atlamaya eğilimli olsalar bile atlamalarına izin vermeyin. Bir şey yapıyor olma hissi, bir şekilde hareket etmek hareketsiz kalmaya ve enerjinin boşaltılmasına dair temel ihtiyacın önüne geçebilir.

Kazanın büyüklüğünü görmezden gelip iyiymiş gibi davranabilirler.

- Yaralının yanında kalın.
- Yanlarında kalacağınıza ve yardım gönderildiğine dair onlara güven verin (eğer bu doğruysa). Yaralandılar ama iyileşecekler (burada kendi yargınıza başvurmalısınız – yaraları ciddiyse bunu söylemek istemeyebilirsiniz).
- Onları sıcak tutun; örneğin hafif bir battaniyeye sarın
- Kaza o kadar da ağır bir kaza değilse kişiyi bedensel duyumsamalarını algılamaya teşvik edin: "adrenalin hücumu", hissizlik, sarsılma ve titreme, ateş basması ya da donarcasına üşüme.
- Kişinin yanında varlık gösterin ki enerjiyi boşaltmasına yardım edebilesiniz.
- Titremelerinin hem normal hem de iyi bir şey olduğunu ve şoku serbest bırakmalarına yardımcı olacağını bilmelerini sağlayın. Titreme süreci tamamlandıktan sonra bir rahatlama hissedecekler ve elleri ve ayakları ısınabilecek. Daha kolay ve derin nefes alabilecekler.
- Bu başlangıç aşaması 15-20 dakika sürebilir.
- Yardım geldiğinde mümkünse söz konusu yaralıyla birlikte kalmaya devam edin.

II. Aşama: Kazazede Eve ya da Hastaneye Götürüldükten Sonra

- Akut şok reaksiyonundan çıkıncaya kadar sükunet içinde kalmalarına ve dinlenmelerine yardım etmeyi sürdürün.
- Kazazedelerin yeniden entegre olmak üzere iki ya da üç gün çalışmayıp işten izin almaları gerekir. Aldıkları yaranın evde kalmalarını gerektirecek kadar ağır olmadığını düşünseler bile, bunu yapmaları önemli. (Bu direnç, yaygın bir inkar mekanizması ve çaresizlik duygusuna

karşı bir savunma olabiliyor). Bu ilk toparlanma aşaması es geçildiğinde omurga incinmesi gibi bazı yaygın yaralanmaların iyileşmeleri daha uzun sürebiliyor. Bir ya da iki gün dinlenmek bunu sigortalamanın iyi bir yoludur.

- Bu ikinci aşamada, kazazedenin duyguları ortaya çıkmaya başlayabilir. Yargılamadan bu duygularını hissetmesine izin verin. Öfke, korku, üzüntü, suçluluk ve kaygı hissedebilirler.
- Söz konusu yaralı titreme, üşüme v.s gibi bedensel duyumsamalarını sergilemeye devam edebilir. Bu iyi bir şeydir.

III. Aşama: Travmaya Ulaşıp Yeniden Yapılandırmaya Başlamak

Bu aşama genellikle II.Aşamayla çakışır ve travmadan kaynaklanarak depolanan enerjiye ulaşılıp tümüyle boşaltılabilmesi için temel bir gerekliliktir.

Akhter Ahsen'in bir insanın travmatik bir olaydan önceki, travma sırasında ve sonrasındaki durumunu ayrıntılarıyla incelediği bir çalışması vardır. İnsanların sadece söz konusu olayla ilgili imge his ve algıların yanı sıra çevreyle ilgili imge, his ve algıları da hatırlamasına yardımcı olmak önemlidir.

- Bu aşamaların herhangi biri boyunca, insanların deneyimlerinden bahsederken tahrik olup telaşlanabileceklerini bilin. Nefes alıp verme biçimleri değişebilir, hızlanabilir. Nabızları hızlanabilir ya da terleyebilirler. Böyle bir şey olduğunda, söz konusu deneyimle ilgili konuşmayı bırakın ve "boynumda bir ağrı var" ya da "midem bulanıyor" benzeri bedensel duyumsamalara odaklanın.
- Emin değilseniz onlara ne hissettiklerini sorun.
- Sakinleşip rahatladıklarında söz konusu travmatik

olayla ve duygularla ilgili daha detayı bilgi almaya geçebilirsiniz. Hafifçe titreyerek, sarsılabilirler. Onlara bunun doğal olduğunu söyleyerek güven verin. Tahrik düzeylerinin düşmeye başladığını ve sizin enerjiyi yavaşça yükseltmeye ve sonra boşaltmaya çalıştığınızı anlatın. Bu sürece titrasyon denir (küçük adımlarla yavaş yavaş ilerlemek demektir).

Aşağıda bu sürecin aşamalarında neler yaşanabileceğine ve adımlarımızı atarken nasıl bir sıralama izlememiz gerektiğine dair bazı örnekler verilmektedir:

Olay Meydana Gelmeden Önce:

- Eylem – Evden çıkıp arabaya bindim.
- Duyumsamalar – Kolumun direksiyonu çevirdiğini ve başımı arkaya bakmak üzere çevirdiğimi hissediyorum.
- Duygular – Moralim bozuk.
- Olayın Resmi – Arabayla otobandan aşağıya doğru ilerliyorum ve bir çıkış olduğunu fark ediyorum.
- Düşünce – Oraya sapabilirdim ama sapmadım.
- (Kişiyi o yola sapmaya ya da o çıkıştan yola girmeye teşvik edin. Bunu yapmanız, kaza meydana gelmiş olsa bile, söz konusu deneyimi yeniden organize etmelerine ve travmayı serbest bırakmalarına yardımcı olur).
- Bedensel boşalımın meydana gelmesine zaman tanıyın.

Olaydan Sonra:

- Şimdi, olaydan sonra meydana gelenlerin detayına girebilirsiniz.
- Olayın Resmi ya da Hatırlananlar – Acil servisteyim. Doktorlar benden bahsediyor ve "diğerinde bir şey yok, bir tek bu dağılmış" diyorlar.
- Duygular – Suçluluk duygusu hissediyorum.
- Düşünceler – Dikkatli olsaydım kazayı önleyebilirdim.
- Eğer söz konusu kişi konuşulanlardan dolayı huzursuzlaşırsa âna dönün ve enerji boşalana kadar bedensel duyumsamalara odaklanın. Daha sonra onu tekrar yaşa-

dığı olayın ayrıntılarına doğru yönlendirin. Daha önce de bahsetmiş olduğum gibi titreme ve enerji boşalımı meydana geldikten sonra söz konusu kişi rahatlayabilir ve elleri ve ayaklarında ya da kolları ve bacaklarında ısınma hissedebilir ve daha rahat, daha dolu dolu nefes alabilir.

Olaydan Hemen Önce:

- Söz konusu kaza ya da olayın öncesi ve sonrasına dair ayrıntılar üzerinden alnınızın akıyla geçtikten sonra, tehlikenin yaklaşmakta olduğunun ilk fark edildiği anla ilgili resim, duygu ve duyumsamalara geçin. Aşağıda buna dair bir örnek var:
- Resim – Sarı bir çamurluğun arabanın sol tarafına çok yaklaştığını gördüğümü hatırlıyorum. Bir dur işareti de görmüş olabilirim ama durmadı.
- Duygu – Dikkatsizliğinden dolayı o şoföre kızgındım
- Hissedilen – Direksiyona yapışmış onu sıkı sıkı tutarken sırtımın gerildiğini hissettim.
- Düşünce – Bir anda "Tanrım, işte o an geldi... Ölüyorum!" dedim.

Boşalım meydana geldiğinde olaya dair resimlerin değişebildiğini fark edebilirsiniz.

IV. Aşama: Etkilenme/Darbe Anını Deneyimlemek

Kişiler darbe anına geri döndüklerinde, cam kırılması sesi, metalik sesler gibi sesler duyabilir ya da bedenlerinin büküldüğünü ya da fırlatılıp atıldığını görebilirler. Duyusal algı aracılığıyla ortaya çıkan her şeyi (bir bir hepsini) keşfedin. Reaksiyonlar ortaya çıkarken beden de eşzamanlı olarak (genellikle çok hafif) hareket etmeye başlar. Hareketlerin tamamlanması için 15 – 20 dakikalık bir süre tanıyın ve bu süre içinde enerji boşalımını kolaylaştırmak üzere bedensel duyumsamalara odaklanın. Boşalım gerçekleştikten sonra, bir

rahatlama olur ve bu rahatlamayı genellikle eller, ayaklar ya da kollar ve bacaklarda ısınma hissi takip eder.

Bu durumda kişiler bedenlerinin hızla iki ayrı yöne doğru gittiğini hissedebilirler; örneğin "Ön cama doğru fırlarken bir yandan da sırt kaslarımın gerildiğini ve beni aksi yöne doğru çektiğini hissettim" benzeri bir ifade kullanabilirler. Onlara her şeyin yolunda olduğuna dair güven verin ve hareketleri yavaş yavaş birbiri ardına sıralamalarını sağlayın. Bazı insanlar bu noktada titreme ve sarsılma gibi nispeten akut şok reaksiyonlarının birkaçını yeniden deneyimleyebilirler. Destekleyici olun ilerleme kaydettiklerini anlamalarını sağlayın.

Ayrıca kazadan tamamen kaçındıklarını fark edenler de olabilir. Burada bahsedilen farklı aşamalar çevresinde oradan oraya da atlayabilirler. Özellikle de darbe anı gibi birtakım unsurları tamamen göz ardı etmedikleri sürece bu uygun bir yaklaşım sayılır.

Kişinin tamamen rahatladığına karar verene kadar bu aşamada kalmanız önemli. Nefesleri rahatlamalı ve kalp atışları daha düzenli hale gelmeli. Bu hedefe ulaşmanız bir saat sürebilir. Gerektiğinde nerede keseceğinize karar vererek sürece iki üç günlük bir zaman diliminde devam edebilirsiniz. Bir seansta tamamlamanın çok zorlayıcı olduğu düşünüldüğünde bu tür bir uygulama tercih edilebilir. Süreci tam olarak tamamlamak için söz konusu kişiyi birkaç kez aşama aşama tamamlanmamış bölümlere geri getirmeniz gerekebilir.

Sonlandırmak

Tüm aşamaların tatmin edici bir şekilde tamamlandığı noktaya ulaştıktan sonra, tüm deneyimi baştan sona bir kez daha tanımlayın ve herhangi bir tahrik olup olmadığına bakın. Kişi bir rahatsızlık hissediyorsa, kaçırdığınız bir şey var demektir ya da sürecin tamamının gözden geçirildiği bu son aşamada çözülecektir. Semptomlar devam etmiyorsa çalışmayı askıya

alın ya da daha sonra geliştirin. Sonradan tekrar çalışmayı düşünüyorsanız gerekli adımları yeniden inceleyin.

Başka deneyimlere dair duygu ve hatıralar da ortaya çıkmaya başlayabilirler. Böylesi bir durumda, aynı süreci diğer çözülmemiş travmalara ya da söz konusu olayla bir bağlantısı olmayan başka travmalara da uygulamaya başlayabilirsiniz. Ancak bu süreç çok daha yavaş uygulanmalı ve çok daha uzun bir zaman dilimine yayılmalıdır. Söz konusu kişinin kazalarla ilgili bir kalıbı ya da kazalara eğilimi varsa, bu süreç, kişinin tepki verme ve yönlendirme kapasitesini ve doğuştan gelen içsel esnekliğini onarıp orijinal haline getirerek ileride yaşayabileceği kaza deneyimlerinin önlenmesine yardımcı olabilir.

Bir Kazanın Ardından İyileşme Senaryosu

Arabayla giderken, dur işaretine uymayan bir araba birden kavşaktan hızla yola girdi. Diğer sürücü beni zamanında göremediği için arabamın sol yanına çarptı. Ben de onu ancak son dakikada görebildim ve kazayı önleyecek tepkiyi veremedim.

Bir süre taş kesilmiş bir halde arabada oturmayı sürdürdüm. İyi olduğumu düşünerek hasarı görmek için arabadan çıktım. Araba oldukça kötü göçmüştü ama buna fazla takılmadım çünkü diğer sürücünün sigortası vardı ve polis raporu nasıl olsa onun suçlu olduğunu gösterecekti. Sonra, arabanın yeniden boyanacağını düşünmekte olduğumu fark ettim. Gayet iyi hissediyordum neredeyse sevinçten havalara uçacaktım. Kazadan bu kadar kolay kurtulup o gün içinde yapmam gereken önemli iş toplantısına geçebilmek bana keyif veriyordu. Toplantıya iyi hazırlanmıştım ve gayet güzel geçmişti. Ertesi gün huzursuzluk hissetmeye başladım. Boynumda, sağ omzumda ve sağ kolumda bir tutulma bir sertleşme vardı. Bu şaşırtıcıydı çünkü darbeyi sol taraftan almıştım.

Joe (kazayı yaşayan kişiye Joe diyeceğiz) kaza günü kazadan önce neler olduğuna baktığında (olayın etrafına) ve olayla ilgili konuları arkadaşı Tom'la birlikte gözden geçirdiğinde, işe gitmek üzere arabaya binerken eşine karşı çok sinirli olduğunu hatırladı. Bunu hatırladığında ise çenesi kenetlendi ve titremeye başladı. Bedeni sarsılıyor ve kontrolünü kaybediyormuş gibi hissediyordu. Arkadaşı Tom ona her şeyin iyi olacağını söyleyerek güven verdi. Joe'nun titremesi bitip biraz rahatladığında Tom'la birlikte kaza öncesine dair daha fazla ayrıntı yakalamaya devam ettiler.

Joe garajdan çıkarken yolu görmek için başını sağa çevirdiğini hatırladı. Kollarının direksiyonu çevirmekte olduğunu hissederken aynı zamanda sinirli olduğu için gaza fazla yüklendiğini de hatırladı. Yavaşlamak üzere ayağını frene doğru hareket ettirdiğinde ise sağ bacağı gerilmişti (bu hareketi bacak kaslarında hissediyordu). Arkadaşı Tom tarafından teşvik edildiğinde, Joe gerilme ve rahatlama işlemlerinin sağ bacağında meydana geldiğini anladı. Ayağı gazdan frene, frenden gaza gidip gelirken bacakları titriyordu.

Sonra Joe arabasıyla caddeden aşağıya doğru giderken geri dönüp eşiyle konuşmak istediğini anımsadı. Tom'un teşvikiyle eve geri döndüğünü imgeledi ve sağ kolunda gittikçe şiddetlenen bir ağrı hissetti. Bu hisse odaklandıklarında ağrı dinmeye başladı. Sonra Joe'nun geri dönme arzusuna odaklandılar. Bu kez Joe bedenindeki ve zihnindeki geri dönüşü meydana getirebildi ve eve eşiyle aralarındaki sorunu çözmeye gittiğini imgeleyebildi. Eşine, bir gece önceki partide onun kendisini görmezden geldiğini hissettiği için incindiğini söyledi. Eşi ise istediği şeyin sadece Joe'ya bağımlı olmadan kalabalığa karışıp yeni insanlarla tanışabilmek olduğunu söyledi. Ona karşı kişisel bir şey olmadığını ve ilişkilerinden gayet memnun olduğunu anlattı. Joe rahatlamış ve eşini daha iyi anlayarak ona karşı daha derin şükran duyguları hissetmeye başlamıştı. Joe arabaya binmeden önce eşiyle aralarındaki meseleyi halletmiş olsaydı üzerine gelen o arabayı kazadan önce fark edip edeme-

yeceğini merak ediyordu. Bu noktada bir rahatlama hissetti. Her ne kadar diğer sürücü dur işaretine uymayıp geçtiği için hatalı olsa da kazaya dair kendiyle ilgili bir suçluluk duygusu da hissetmiyor değildi.

Joe olan biteni hatırlamadığını öne sürüyor olmakla birlikte Tom Joe'dan kazadan hemen önce yolun ayrıntılarının durumuna dair kendisine bilgi vermesini istedi. Joe hatırlayabildiği kadarını anlatmaya başladığında her iki omzunun da kasılarak yukarı kalktığını hissetmeye başladı. Bedeninin sağa doğru çekildiğini hissediyordu, ardından titreşen bir gölge gördüğünü söyledi. Tom arkadaşından o gölgeye bakmasını istedi. Joe gölgeye bakarken sarı renkli bir araba görmeye başladı (yönelme tepkisi). Daha fazla ayrıntıya ulaşmaya çalıştığında ise sarı bir çamurlukla birlikte arabasının ön camının dışında diğer sürücünün yüzünü gördü. Ardından onun yüzüne baktığında dur işaretine uymamakla birlikte olaya karşı kayıtsız olduğunu söyleyebildi – adam düşüncelere dalmış ve kendi düşünceleri içinde kaybolmuş gibiydi. Tom Joe'ya ne hissettiğini sordu. Joe adama gerçekten çok kızgın olduğunu onu parçalamak istediğini söyledi. Tom Joe'dan diğer arabaya zarar verdiğini hayal etmesini istedi. Joe büyük bir çekiç alıp diğer arabayı küçük parçalara ayırana kadar vurduğunu imgeledi. O sırada Joe (daha önce hissettiğinden daha çok) tahrik olmuştu. Elleri titriyordu, buz gibi olmuştu ve vücudu sarsılıyordu. Tom bu enerjiyi boşaltma sürecinde yatıştırıcı sözler kullanarak Joe'yu destekliyordu. Bir süre sonra Joe soluğunun düzene girdiğini, omuzlarındaki ve çenesindeki gerginliğin rahatlamaya, titremesinin yatışmaya başladığını hissetmeye başladı. Artık rahatlamıştı ve elleri ısınmıştı. Aynı zamanda hem gevşemiş hem de uyanıklaşmıştı.

Bunun ardından Joe omuzlarının yukarı kalkarak sağa yöneldiklerini fark etti. Çarpışmadan ve arabanın metal kısımlarının hurdaya dönüşmesinden kaynaklanan sesi duyduğunda kolunun direksiyonu sağa çevirmek istediğini algıladı. Tom Joe'dan bir an için çarpışmayı görmezden

gelmesini, söz konusu algıya odaklanmasını ve sağa dönüşü tamamlamasını istedi. Joe bedeniyle dönüşü tamamladı ve kazadan "kurtuldu". Bir süre daha hafifçe titredi ve hemen ardından çok büyük bir rahatlama hissetti – kazanın meydana gelmiş olduğunu bilmesine rağmen böyle oldu.

Tom Joe'ya sarı çamurluğu ve ön camın arkasından diğer sürücünün yüzünü ilk gördüğü ana dönmesini söyledi. Oradan da ilk metal seslerini duyduğu ana geçtiler. Bu imgelere ulaşıldığında Joe bedeninin sola doğru atılmak istediğini ama aynı zamanda aksi yöne doğru da çekildiğini hissetti. Bu tıpkı öne doğru gitmek isterken sırt kaslarının onu geriye çekmek için başarısız bir mücadele vermesine benziyordu. Tom Joe'yu sırt kaslarındaki hissi korumaya teşvik etti. Oraya odaklandığında Joe gittikçe artan bir gerginlik hissetti ve küçük bir panik yaşadı. Bu noktada sırt kasları rahatladı ve Joe ter içinde kaldı. Birkaç dakika boyunca oldukça fazla titredi ve sarsıldı. Bunun sonunda ise huzur ve güven duygusu hissettiğini keşfetti.

Joe kazanın meydana geldiğini biliyordu. Kazayı önlemeye çalıştığını da biliyordu. Eve dönüp eşiyle konuşmak istediğine dair de bilgisi vardı. Bu deneyimlerin hepsi onun için aynı derecede gerçekti. Biri gerçek, diğeri uydurma gelmiyordu; bunların tamamı bizim için aynı olayın aynı derecede gerçek farklı ürünleriydi.

Travmada saklı kalmış olan enerjinin boşaltılmasından birkaç gün sonra Joe'nun sağ kolundaki ve sırtındaki semptomlar büyük ölçüde yok oldular. Yaşadığı acının istediği halde tamamlayamadığı dürtülerle bağlantılı olduğunu kavramak önemliydi. İlk dürtüsü direksiyonu sağa çevirip eşiyle konuşmak üzere eve geri dönmekti. İkincisi kazadan kaçınmak için sağa dönmekti. Üçüncüsü ise sırt kaslarının onu geriye doğru çekmeye çalışmalarıydı. Bu eylemleri tamamlamaya yöneltilen Joe, bu dürtülerle ilintili olarak depolanmış olan enerjiyi boşaltabildi; bunu yapmak olaydan çok sonra bile mümkün.

Bu sürecin bize, daha entegre (daha bütünleşik) olmamız için tepki ve resimleri tamamlama imkanı tanıdığını anlayabi-

liyoruz. Depolanan enerjinin aşama aşama yavaş yavaş – her defasında tek bir adım atarak – boşaltılmasıyla ve tamamlanmanın meydana gelmesiyle sıkıştırılmış resimler açılıp genişliyor.

17
Çocuklar İçin İlkyardım

Gecikmeli Travmatik Reaksiyonlar

Johnny beş yaşındaydı ve gururla ilk bisikletine binmekteyken çakıl taşlarına takılarak bir ağaca çarparak düştü. Bir anlık bir bilinç kaybına uğradıktan sonra gözyaşlarına boğulduğunda yönünü kaybetmiş gibiydi ve bir şekilde bir farklılık vardı. Anne ve babası ona sarılıp teselli ettiler ve tekrar bisikletinin üzerine oturttular, amaçları cesaretini kaybetmemesini sağlamaktı. Ne kadar çok korktuğunu ve nasıl kaskatı kesildiğini anlayamamışlardı.

Bu küçük gibi görünen olaydan yıllar sonra John eşi ve çocuklarıyla arabayla giderken karşıdan üzerlerine doğru gelen bir arabadan kaçmak için direksiyonu kırdı. Ancak dönüşün ortasında birden taş kesildi. Diğer sürücünün başarılı bir manevra yapabilmesiyle bir felaket önlenmiş oldu.

Birkaç gün sonra bir sabah, John işe giderken arabada kendisini huzursuz hissetti. Kalbi hızla atmaya başladı, elleri buz gibi olmuştu ve terliyordu. Kendini tehdit altında ve tuzağa düşmüş hissediyordu, içinden birden arabadan atlayıp koşmak geliyordu. Duygularının "saçmalığını" kabul edip, kimsenin zarar görmediğini anladıktan sonra semptomlar

yavaş yavaş kayboldu. Yine de hayal meyal dırdır eden bir endişe günün büyük bir çoğunluğunda peşini bırakmadı. O akşam eve kazasız belasız döndükten sonra rahatladı.

Ertesi sabah, John trafiğe takılmamak için erken kalktı ve iş çıkışında da bazı konuları meslektaşlarıyla tartışmak üzere geç saatlere kadar kaldı. Eve döndüğünde gergin ve sinirliydi. Eşiyle tartışıp çocuklara bağırdı. Erkenden de yatağa gitti. Gecenin orta yerinde uyandı ve hayal meyal arabasının kontrolden çıktığını görmüş olduğu rüyasını hatırladı. Terden sırılsıklam olmuştu. Geceleri gittikçe daha da huysuz olmaya başladı.

John çocukken geçirdiği bisiklet kazasından dolayı sahip olduğu hassasiyete dair gecikmeli reaksiyonlar göstermekteydi. İnanılmaz gibi görünebilse de, bu tür travma sonrası tepkilere oldukça yaygın olarak rastlanıyor. Travma mağduru insanlarla yirmi beş yıldan fazla çalıştıktan sonra, danışanlarımın en az yarısı kadarının, yüzeye çıkmadan önce oldukça uzun süre uykuda kalan travma semptomlarına sahip olduklarını söyleyebilirim. Birçok insan için olayın başlangıcıyla semptomların başlaması arasındaki süre altı hafta ile on sekiz ay arasıdır. Ancak, erteleme dönemi yıllarca hatta on yıllarca sürebilir. Her iki örnekte de reaksiyonlar genellikle ilgisiz ve anlamsız gibi görünen olaylar tarafından tetiklenir.

Çocuklukta geçirilen her türlü kazanın gecikmeli travmaya sebep olmayacağı da aşikar. Bazı olaylar kalıcı etki bırakmazlar. "Küçük" gibi görünenler ve unutulanlar dahil olmak üzere bazı çocukluk kazaları ise ciddi etkiler bırakır. Düşmeler, zararsız görünen cerrahi işlemler, boşanma ya da ölüm sebebiyle ebeveynlerden birinin kaybı, ağır hastalıklar, hatta sünnet ve diğer rutin tıbbi uygulamalar sonradan hayatın ilerleyen dönemlerinde çocuğun söz konusu olayı yaşadığı andaki deneyimlerine bağlı olarak bazı travmatik tepkilere yol açabilirler.

Bu travma öncüleri arasında en yaygın ve en çok etki yaratma potansiyeline sahip olanlar açık farkla tıbbi uygu-

lamalardır. Birçok klinik (istemeden) zaten dehşet içindeki çocuğun korkusunu artırıyor. Bazı rutin uygulamalara hazırlanmak üzere, hareket etmelerini önlemek amacıyla çocukları "bohça" gibi bağlıyorlar. Çok fazla debelenip karşı koyan ve bu yüzden bağlanması gereken bir çocuk aynı zamanda sakin kalamayacak kadar aşırı derecede korkmuş bir çocuktur. Aynı şekilde fazlasıyla korkmuş bir çocuk sakinleştirilene kadar anesteziye uygun değildir. Korku içindeyken kendisine anestezi uygulanan bir çocuğun travmatize olacağı neredeyse kesindir – ve genellikle de bu travma ciddi bir travma olur. Ayrıca çocuklar duyarsız bir şekilde yerine getirilen lavman ve termometre uygulamalarından da travmatize olabilirler.

Tıbbi prosedürlerle ilgili travmaların çoğu sağlık çalışanlarının aşağıdaki unsurlara dikkat etmeleriyle önlenebilir:

1. Ebeveynleri çocuklarının yanında kalmaya teşvik edin.
2. Olabildiğince çok ön bilgi verin.
3. Uygulamaları çocuk sakinleşinceye kadar erteleyin.

Problem, travmayı ya da bu uygulamaların kalıcı ve uzun süreli etkileri olabileceğini anlayan çok az profesyonel sağlık çalışanı olmasından kaynaklanıyor. Sağlık çalışanları genellikle çocuğun iyiliği ve sağlığıyla ilgili olmakla birlikte, siz tüketicilerden daha fazla bilgilendirilmeye ihtiyaç duyuyor olabilirler.

Kazalar ve Düşmelerle İlgili İlkyardım

Kazalar ve düşmeler büyümenin normal hatta genellikle zararsız yanlarıdır. Ancak, bazen çocuklar bu sıradan günlük deneyimlere karşı travmatik reaksiyonlar geliştirebilirler. Bu tür bir talihsizliğe tanık olmak size olayın ciddiyeti derecesinde bir ipucu vermeyebilir. Çocuklar yetişkinlere önemsiz gelen olaylardan dolayı travmatize olabilirler. Bilinmesi gereken önemli bir konu da çocukların travmanın etkilerinin üzerini örtmekte son derece yetenekli olduklarıdır; özellikle de

"incinmemiş olmalarının" annecik ve babacığı mutlu edeceğini hissettiklerinde bunu yaparlar. Çocuğunuzun ihtiyaçlarına karşılık verirken en iyi dostunuz bilinçli bir bakış açısıdır.

İşte size bazı yönlendirici tavsiyeler:

Önce kendi tepkilerinize dikkat edin: Yaralı çocukla ilgili endişe ve korkunuzu kendi içinizde kabul edin. Derin bir nefes alın ve yavaşça bırakın, bedeninizdeki hisleri duyumsayın. Eğer moralinizin bozuk ve gergin olduğunuzu hissediyorsanız, bunu tekrarlayın. Sakinleşmek için kullanılan zaman iyi değerlendirilmiş zamandır. Tüm dikkatinizi çocuğa verme kapasitenizi artırır ve çocuğun sizin kendi korkunuz ve şaşkınlığınızdan etkilenme oranını en aza indirir. Kendinizi toplayacak zamanı bulmanız ve kazaya dair kendi endişenizi gidermeniz çocuğun ihtiyaçlarına odaklanmanıza yardımcı olur. Fazla duygusal davrandığınızda çocuğu belki de kazadan daha fazla korkutursunuz. Çocuklar yetişkinlerin, özellikle de ebeveynlerinin duygu durumlarına karşı fazlasıyla hassaslardır.

Çocuğun sakin ve hareketsiz kalmasını sağlayın: Söz konusu yaralanma hareketli davranmanızı gerektiriyorsa, çocuğa destek olun ya da kucağınızda taşıyın; çocuk kendi kendine hareket edebilecek gibi görünse bile bunu yapın. Çocuklar ne kadar güçlü olduklarını göstermek ve dolayısıyla hissettikleri korkuyu inkar etmek için büyük çaba harcarlar. Çocuğun üşümekte olduğunu hissederseniz, nazik bir hareketle omuzlarının ve gövdesinin üzerine bir battaniye ya da süveter örtün.

Çocuğu güvenli bir yerde yeteri kadar dinlenmeye teşvik edin (gerekirse ısrarcı olun): Eğer şok ya da sersemleme işaretlerine (donuk bakışlar, cilt renginde solukluk, hızlı ya da sığ soluk alma, titreme, yön kaybı, başka bir yerdeymiş gibi hissetme) rastlarsanız durum özellikle önemlidir. Çocuğun davranışları aşırı derecede duygusal ya da fazlasıyla durgunsa (fırtına öncesi sessizlik) dinlenme son derece gereklidir.

Sakin, aklıselim olarak ve kendinizi kaybetmemeyi başararak çocuğun sakinleşmesine yardımcı olabilirsiniz. Sarılmak ya da kucaklamak yerinde olacaksa bunu, nazik hareketlerle onların hareket kabiliyetlerini kısıtlamadan yapın. Elinizi nezaketle sırtının ortasına, kalbinin arkasına koyarak çocuğun doğal bedensel tepkilerini engellemeden ona destek ve güven verebilirsiniz. Aşırı derecede sırtını patpatlayıp okşamak iyileşme sürecini engelleyebilir (aşırı gayretli bir çocuğun iyi niyetle yaralı kuşa yanlışlıkla zarar vermesi örneğindeki gibi).

Çocuğun afallamış görüntüsü düzelmeye başladığında, özenli bir şekilde dikkatini duygularına yöneltin: Yumuşak bir ses tonuyla "Bedeninde ne hissediyorsun?" diye sorun. Size verilen cevapları yavaşça ve sakin bir ses tonuyla soru biçiminde tekrarlayın – "Bedeninde kötü bir şey mi hissediyorsun?" – ardından başıyla onaylamasını ya da herhangi başka bir cevap vermesini bekleyin. Bir sonraki sorunuzda daha spesifik olabilirsiniz: "O kötü hissi bedeninin neresinde hissediyorsun?" (çocuğun bunu size göstermesini sağlayın). Çocuk belli bir yeri gösterdiğinde "Karnında ne hissediyorsun?" (ya da başında, kolunda bacağında v.s) diye sorun. Eğer belli bir duygudan bahsederse, nazik bir şekilde bunun yerini, büyüklüğünü, biçimini, rengini, ağırlığını ve diğer özelliklerini sorgulayın. Ardından çocuğu yavaşça içinde bulunduğunuz ana yöneltin (örneğin "Şu an şişlik (yara, kesik, yanık v.s) nasıl?").

Sorular arasında bir iki dakikalık sessiz kalma süresi bırakın: Bu davranış, çocuğun içinden geçmekte olabileceği bir devreyi, bir diğer soru dikkatini dağıtmadan önce tamamlamasına imkan tanır. Eğer söz konusu döngünün tamamlanıp tamamlanmadığından emin değilseniz, çocuğun size bazı ipuçları vermesini bekleyin (rahatladığını gösteren derin bir nefes, titreme ya da ağlamanın durması, gerinme, gülümseme, göz teması kurmak gibi ipuçlarını bekleyin). Bu devrenin bitmesi iyileşme sürecinin tamamlandığı anlamına gelmeye-

bilir. Ardından bir diğer devre gelebilir. Sürecin tamamlanıp tamamlanmadığından emin olmak için, çocuğun birkaç dakika daha duygularına odaklı kalmasını sağlayın.

Kazayla ilgili tartışma yaratmayın: Daha sonra olayla ilgili hikayeler anlatmak, baştan sona yeniden canlandırmasını yapmak ya da resimlerini çizmek için çok zamanınız olacak. Şimdi boşalım ve dinlenme zamanı.

Bu dönem boyunca çocuğun fiziksel tepkilerini onaylayın: Çocuklar şoktan çıkarken genellikle ağlamaya ya da titremeye başlarlar. İçinizde bu doğal süreci sonlandırmak gibi bir istek uyanırsa, buna direnin. Stresin fiziksel ifadesi stres bitene kadar ya da kendi kendine düzelene, dengesini bulana kadar devam etmeye ihtiyaç duyar. Bu işlemin tamamlanması genellikle birkaç dakika sürer. Araştırmalar, bir kazadan sonra bu fırsatı bulan çocukların toparlanma sürecinde daha az sorun yaşadıklarını gösteriyor.

Sizin göreviniz çocuğun ağlamanın ve titremenin normal sağlıklı tepkiler olduğunu bilmesini sağlamak. Güven vermek için sırtına ya da omzuna elinizi koymanızın ve "Tamam her şey yolunda" ya da "Peki bu iyi – sadece seni korkutan şeyleri silkeleyip at gitsin" gibi nazikçe söyleyeceğiniz birkaç cümlenin çok faydası olabilir. En önemli fonksiyonunuz çocuğa, incinmekten dolayı göstermekte olduğu doğal tepkileri tamamlayabileceği güvenli bir ortam yaratmaktır. Çocuğun doğuştan gelen içsel iyileşme yeteneğine güvenin. Bu konudaki kendi yeteneğinize de güvenin. Süreci istemeden bölmemek için çocuğun pozisyonunu değiştirmeyin, dikkatini dağıtmayın, ona çok sıkı sarılmayın ya da onu teselli ederken kendinizi çok uzağa veya çok yakına konumlandırmayın. Çocuğun kendisini dış dünyaya yeniden yöneltip yöneltmediğine dikkat edin. Yönelim tamamlanmanın meydana geldiğine dair iyi bir işarettir.

Son olarak da çocuğun duygusal tepkilerine ulaşın: Ufaklık güvenli ve sakin görünmeye başladığında (bunun önceden değil sonradan olması iyidir) ona hikayeler anlatmak ya da kazanın yeniden sahnelenmesini yapmak için bir süre daha yanında kalın. Çocuktan olan biteni size anlatmasını isteyerek başlayın. Öfke, korku, üzüntü, mahcubiyet, utanç ya da suçluluk hissedebilir. Çocuğa sizin ya da tanıdığınız birinin bir zamanlar benzer bir kaza geçirdiğini ya da aynı şeyleri hissettiğini anlatın. Bunu yapmak çocuğun hissettiklerini "normalleştirecektir". Ufaklığın hissettiklerinin normal ve dikkate değer olduğunu bilmesini sağlayın. Bu ilkyardım önlemlerini uygularken kendinize güvenin. "Doğru yapıp yapmadığınız" üzerine çok fazla düşünmeyin.

Travma önlenemez; hayatın bir olgusudur. Ama iyileştirilebilir. Bu, doğal tamamlanma eğilimi kesintiye uğrayan ancak, mümkün olan her zaman bu döngüyü tamamlamaya çalışan bir süreçtir. Eğer çocuğunuza imkan tanırsanız, bu süreci tamamlayarak travmanın güçsüzleştirici etkilerinden kaçınabilecektir.

Travmatik Bir Reaksiyonu Çözmek

İyileşmeye olanak yaratmak yabancı bir ülkenin gelenek ve göreneklerini öğrenmeye benzer. Zor değil sadece farklıdır. Sizi ve çocuğunuzu duygu ve düşünceler düzleminden alarak fiziksel duyumsamaların çok daha temel bir alan olan düzlemine götürür. Öncelikli görev bir şeylerin yarattığı hisse ve bedenin tepki verme biçimine dikkat etmektir Kısacası fırsat duyumsamanın etrafında döner.

Travma yaşadıktan sonra içsel duyumsamalarıyla temas halinde olan bir çocuk, sürüngen beyinden gelen dürtülere dikkat eder. Sonuç olarak ufaklık, enerji fazlasını ve önceden bloke edilmiş duygu ve tepkileri boşaltmak için tasarlanmış olan örtük değişiklik ve tepkileri fark etme eğiliminde olur. Bu

değişiklik ve tepkileri fark etmek çocukları güçlendirir.

Değişiklikler son derece hafif, zekice ya da örtük olabilirler: Örneğin içsel bir kaya gibi algılanmakta olan bir şey birdenbire ılık bir sıvı içinde eriyebilir. Bu değişiklikler en fazla etkiyi sadece izlenmekle yetinilip haklarında yorum yapılmadığında yaratırlar. Bu noktada söz konusu değişikliklere anlam yüklemek ya da ilgili bir hikaye anlatmak çocuğun algısını beyninin daha gelişmiş bir bölgesine doğru kaydırabilir; bu da sürüngen beyinle oluşturulan direkt bağlantıyı kolayca bozabilir.

Duyusal algılarla birlikte ortaya çıkan bedensel tepkiler, genellikle titreme, sarsılma ve ağlamayı içerir. Beden yavaş yavaş kendine özgü hareket etmek isteyebilir. Söz konusu bedensel tepkiler güçlü olmaya (cesur büyütülmüş olmakla ilgili olarak), normal davranmaya ya da tanıdık duygulara bağlı kalmaya dair inançlar yüzünden engellenir ya da bastırılırlarsa, biriken enerjiyi etkili bir biçimde boşaltamayabilirler.

Sürüngen beyin tarafından meydana getirilen, deneyim açısından önemli bir diğer özellik de ritim ve zamanlamadır. Bunu bir düşünün.... Doğadaki her şey döngülerle oluşur. Mevsimler döner, ay büyüyüp küçülür, dalgalar gelgitlere uyar, güneş doğar ve batar. Hayvanlar doğanın ritmine uyarlar; doğanın pandülüne göre çiftleşir, doğar, beslenir, avlanır, uyur ve kış uykusuna geçerler. Travmatik reaksiyonları doğal çözümlerine götüren tepkiler de aynı şeyi yaparlar.

İnsanoğlu için ise bu ritimlere uymak iki kat daha zor. Öncelikle doğanın ritimleri biz insanların alışkın olduğundan çok daha yavaştır. İkincisi de tümüyle kontrolümüz dışındadırlar. İyileşme döngüleri sadece açılır, görülür, onaylanırlar; geliştirilemez, yönlendirilemez, hızlandırılamaz ya da değiştirilemezler. İhtiyaç duydukları zamanı ve dikkati sunduğunuzda, iyileşme misyonlarını tamamlayabilirler.

Çocuğumuz içgüdüsel tepkiler düzlemine daldığında bu tür döngülerden en az birine maruz kalır. Bu döngünün sona erdiğine nasıl karar veririz? Çocuğunuzla uyumlanın. Düşünme sürecine geçmeden hissetme modunda kalan travmatize

çocuklar bir rahatlama hisseder ve açılırlar; ardından da dikkatleri yeniden dış dünyaya odaklanır. Çocuğunuzdaki bu geçişi hissedebilir ve iyileşmenin gerçekleştiğini anlayabilirsiniz.

Bir travmatik reaksiyonu çözmek, hayatın ileri safhalarında ortaya çıkması muhtemel reaksiyonları önlemekten çok daha fazlasını yapar. Tehditkar durumlardan çok daha kolay geçme yeteneği geliştirmemizi sağlar. Aslında bu strese karşı doğal bir esneklik yaratır. Strese girip çıkabilen bir sinir sistemi, birikmese bile süregelen bir stresi yüklenen bir sinir sisteminden daha sağlıklıdır. İçgüdüsel tepkilerine kulak vermeye teşvik edilen çocuklar hayat boyu onlara eşlik edecek olan bir sağlık ve yaşama sevinciyle ödüllendirilirler.

Çocuğumun Travmatize Olup Olmadığını Nasıl Anlayabilirim?

Önemli derecede korkutucu bir olaydan ya da özellikle de anestezi kullanılarak yapılan bir tıbbi uygulamadan sonra başlayan herhangi bir farklı davranış, çocuğunuzun travmatize olduğunu işaret edebilir. Kompülsif, tekrarlayan davranışlar (örneğin oyuncak arabalardan birini tekrar tekrar defalarca oyuncak bebeklerden birine vurmak gibi) travmatik bir olaya karşı gösterilen bir reaksiyonun neredeyse kesin bir işareti sayılırlar. (Ortaya konulan eylem travmanın dört dörtlük bir yeniden gösterimi olabilir de olmayabilir de). Travmatik stresin diğer işaretleri ise şöyle sıralanabilir:

1. Israrlı, denetleyici davranışlar
2. Parmak emmek gibi daha küçük yaşlardaki eski davranış kalıplarına gerilemek
3. Sinir krizleri, kontrol edilemeyen öfke nöbetleri
4. Hiperaktivite
5. Kolayca irkilip sıçrama eğilimi
6. Tekrarlayan gece terörü ya da kabuslar, uyku sırasında

yumruk atma, tekme atma, yatak ıslatma
7. Okulda konsantre olma güçlüğü, unutkanlık
8. Aşırı kavgacılık ya da utangaçlık, içe kapanma ya da korkaklık
9. Aşırı derecede sarılma ihtiyacı
10. Mide ağrıları, baş ağrıları ya da kaynağı bilinmeyen başka hastalıklar

Alışılmışın dışında bir davranışın aslında travmatik bir reaksiyon olup olmadığını anlamak için korkutucu olaydan bahsetmeyi deneyin ve çocuğunuzun nasıl tepki verdiğine bakın. Travmatize olmuş bir çocuk söz konusu olayın hatırlatılmasını istemeyebilir ya da aksine hatırlatıldıktan sonra heyecanlandığı ya da ürktüğü için o konudan bahsetmekten vazgeçemeyebilir.

Hatırlatan konular geriye dönük olarak da ortaya çıkarlar. Büyüyünce tuhaf davranış kalıbını "bırakan" çocukların, söz konusu davranışa neden olan enerjiyi boşaltmış olduklarından kesin emin olamayız. Travmatik reaksiyonların yıllarca saklanabilmelerinin nedeni, olgunlaşan sinir sisteminin enerji fazlasını kontrol edebilmesidir. Yıllar önce davranış değişikliğine ya da bozukluğuna neden olan korkutucu bir olayı çocuğunuza hatırlatarak travmatik mirasın işaretlerini canlandırabilirsiniz.

Bir travma semptomunu yeniden aktive etmek endişe yaratır. İlgili fizyolojik süreçler ilkel olduklarından, kendilerini bağlayan ve doğal iyileşme sürecini takip etmelerini sağlayan müdahalelere gayet iyi cevap verirler. Çocuklar travmatik reaksiyonun iyileştirici yanını deneyimlemeye karşı harika bir şekilde açıklar. Sizin yapmanız gereken ise bunun olmasına fırsat vermek.

Sammy: Örnek Vaka

Aşağıda nispeten yaygın görülen bir kaza beklenmedik bir

şekilde meydana geldiğinde yapılması gerekenlere dair bir örnek bulacaksınız:

Sammy bir hafta sonu tatilini büyük annesi ve üvey büyükbabasıyla geçirmekteydi ve ben de onlarda misafirdim. Sammy inanılmaz bir zorbalık içinde, agresif ve huzursuzca yeni ortamını kontrol etmeye çalışıyordu. Hiçbir şey hoşuna gitmiyordu; uyanık olduğu her an sinirli ve huysuzdu. Uyurken ise sanki pijamalarıyla güreşiyor gibi, bir o taraftan bir bu tarafa dönüp duruyordu. Bu davranış biçimi, ebeveynleri tarafından hafta sonu tatili için bir yakınına bırakılan çocuklarda görülmeyen bir davranış biçimi değildi – Ayrılma anksiyetesi yaşayan çocuklar sıkça böyle davranırlardı. Ancak Sammy büyükanne ve büyükbabasında kalmaktan hoşlanan bir çocuktu ve bu davranışları büyük ebeveynlerine aşırı gelmişti.

Büyükanne ve büyükbabası Sammy'nin altı ay önce mama sandalyesinden düştüğünü ve çenesinin yarıldığını söylediler. Çok fazla kanama olduğundan Sammy en yakın acil servise götürülmüş. Hemşire gelip Sammy'nin ateşini ve tansiyonunu ölçmeye çalıştığında çocuk o kadar korkmuş ki, bu hayati ölçümler yapılamamış. Ardından iki yaşındaki çocuk kundağa benzeyen pediatrik bir sabitleştiriciyle gövdesi ve bacakları kıpırdamayacak şekilde bağlanmış. Bedeninde tek kıpırdatabildiği yerler başı ve boynuymuş – o da doğal olarak elinden geldiği kadar enerjik hareketlerle bunu yapmaya çalışıyormuş. Sonunda doktorlar çenesini dikmek için başını ve boynunu da bağlamışlar.

Bu üzücü deneyimden sonra anne ve babası Sammy'yi hamburger yemesi ve oyun parkında oynaması için dışarı çıkarmışlar. Sammy'nin annesi son derece dikkatli davranmış ve onun yaralanıp incinmiş olduğu bu deneyimin geçerliliğini onaylamış ve her şey unutulmuş gibi görünüyormuş. Ancak bu olaydan kısa süre sonra çocuk çevresine karşı zorbaca davranışlar geliştirmiş. Sammy'nin aşırı kontrol etme isteğine bağlı bu davranışları bu travmadan dolayı algıladığı çaresizlik duygusuyla ilgili olabilir miydi?

Sammy'nin farklı yaralanmalar sonucu birçok kez acil servise götürülmüş olmasına rağmen hiçbirinde bu derece korkup panik olmadığını keşfettim. Ebeveynleri tatilden döndüğünde, onlarla birlikte Sammy'nin söz konusu deneyime dair travmatik bir yük taşımakta olup olmadığını araştırmaya karar verdik.

Kalmakta olduğum evde buluştuk. Düşme ya da hastane deneyiminden konuşmanın bir faydası olmayacaktı. Sammy, ebeveynleri ve büyük ebeveynleri ile birlikte beni izlerken, oyuncak ayısı Ayı Pooh'u alıp bir sandalyenin üzerine düşecek ve hastaneye götürülmesi gerekecekmiş gibi tehlikeli bir konumda yerleştirdim. Sammy çığlık atarak kapıya doğru kaçtı ve dışarıda dere yatağına giden patikaya koştu. Şüphelerimiz onaylanmıştı. Hastaneye son gidişinde yaşanan olaylar masum değillerdi ve unutulmamışlardı. Sammy'nin davranışı bu oyunun onu yıkıma uğratma potansiyeline sahip olduğunu gösteriyordu.

Anne ve babası Sammy'yi derenin yanından alıp geri getirdiler. Korku içinde annesine yapışmıştı. Bir diğer oyun için hazırlanırken ona hepimizin Ayı Pooh'u korumak için orada bulunduğumuzu anlatarak güven verdik. Yine koşmaya başladı ama bu kez benim yatak odama doğru gitti. Neler olacağını görmek için onu takip ederek yatak odama gittik. Yatağa doğru koşarak iki koluyla yatağa vurdu ve beklentili bir şekilde bana doğru baktı. Bunu bir haydi başlayalım işareti olarak yorumladık ve ben Ayı Pooh'u alıp yatağa battaniyenin altına yatırarak Sammy'yi de yatağın üzerine oyuncak ayısının yanına yerleştirdim.

"Sammy, haydi hepimiz Ayı Pooh'a yardım edelim".

Ayı Pooh'u battaniyenin altında tutarak odadaki herkesten yardım etmesini istedim. Sammy ilgiyle izliyordu ama kısa süre sonra yataktan kalkıp annesine koştu. Ona yapışarak "Anneciğim korkuyorum" dedi. Hiç baskı yapmadan Sammy'nin yeniden oyuna devam etmek istemesini bekledik. Bu kez oyuncak ayıyla birlikte büyükanne yatağa yattı ve

Sammy onların kurtarılışına aktif olarak katıldı. Ayı Pooh serbest bırakıldıktan sonra Sammy annesine koştu ve korkuyla ona daha bile sıkı yapıştı ancak gittikçe artan bir heyecan, zafer ve gurur duygusuyla bakıyordu, ağzı açık kalmış çenesi yukarıya doğru kalkmıştı. Artık annesine daha az yapışıyor ve coşkuyla daha fazla zıplıyordu. Sammy'nin bir oyun daha oynamak için hazır olmasını bekledik. Herkes Sammy'nin Ayı Pooh ile birlikte kurtarılma sırasının gelmesini bekliyordu. Her kurtarılma sahnesinde battaniye açıldığında Sammy daha da güçleniyordu ve coşkusu artıyordu.

Ayı Pooh ile birlikte battaniyenin altında tutulma sırası Sammy'ye geldiğinde, oldukça huzursuzlaşıp, ürkekleşti ve nihai mücadeleyi kabul etmeden önce birkaç kez annesinin kollarına koştu. Sonunda ben battaniyeyi yavaşça açtığımda Ayı Pooh'la birlikte cesaretle yataktan aşağıya atladı. Gözlerinin korkudan büyüdüğünü gördüm ama bu yalnızca anlık bir tepkiydi. Sonra Ayı Pooh'u kaptı, battaniyeyi itti ve kendisini annesinin kollarına attı. Ağlayıp titreyerek "Anneciğim beni buradan çıkar. Anneciğim o şeyi benden uzak tut" diyordu. Şaşkınlık içindeki babası bana bu sözlerin Sammy'nin hastanede pediatrik sabitleştiriciye bağlandığında çığlık atarak söylediği sözlerle aynı sözler olduğunu söyledi. Baba bu cümleleri çok net hatırlıyordu çünkü iki buçuk yaşındaki oğlunun talebini bu kadar net dile getirebilişi o zaman onu çok şaşırtmıştı.

Kurtarılma sahnesini birkaç kez daha oynadık. Her seferinde Sammy daha fazla güçlendi ve daha fazla zafer duygusu hissetti. Korkuyla annesine doğru kaçmak yerine artık heyecanla yukarı aşağı zıplıyordu. Her başarılı kurtarılıştan sonra hepimiz alkışlayarak birlikte dans ediyor ve neşeyle "Evet Sammy için, evet, evet Sammy Ayı Pooh'u kurtardı" diye şarkı söylüyorduk. İki buçuk yaşındaki Sammy aylar önce kendisini paramparça eden deneyimin üstesinden gelmişti.

Bu müdahaleyi yapmasaydık ne olabilirdi? Sammy daha kaygılı, hiperaktif ve kontrolcü olur muydu? Travma yüzünden davranışları sınırlayıcı ya da uyumsuz mu olurdu? Onlarca yıl

sonra olay yeniden sahnelenebilir ya da açıklaması olmayan, nedeni bilinmeyen tuhaf semptomlar mı geliştirilmesine mi sebep olurdu? (Örneğin; karın ağrıları, migrenler, anksiyete atakları gibi). Açıkçası bu senaryoların hepsi mümkündü – ve saptanmaları da bir o kadar zor olurdu. Bir çocuğun travmatik deneyiminin başka bir biçime bürünmüş olarak hayatına ne zaman ve nasıl nüfuz edeceğini, hatta nüfuz edip etmeyeceğini bile bilemeyiz. Çocuklarımızı bu olasılıklardan ancak önleyici tedbirler alarak koruyabiliriz. Ayrıca onlara daha özgüvenli ve anda yaşayan bireyler olmaları için yardımcı olabiliriz.

Travma Oyunu, Yeniden-Sahneleme ve Yeniden Yapılandırma

Sammy vakasında gördüğümüz gibi travma oyunu, travmanın yeniden sahnelenmesi ve travmayı yeniden çalıştırmak arasındaki farkı anlamak önemli. Travmatize olan yetişkinler, travmaya sebep olmuş olan olayı, travmayı bir biçimde temsil edecek şekilde, en azından bilinçaltına hitap etmek üzere yeniden sahnelerler. Aynı şekilde çocuklar da kendilerinde travma yaratan olayları oyunlarında yeniden sahnelerler. Davranışlarının gerisindeki anlamın farkına varmayabilseler de, orijinal travmaya ilişkin duyguları yeniden sahneleme dürtüsüyle hareket ederler. Travmadan bahsetmeyecek olsalar bile, travmayla ilgili oyunlar çocuğun söz konusu olayla ilgili anlatacaklarına aracı olur.

"Too Scared To Cry"(*14)(Ağlayamayacak Kadar Çok Korkmuştu)(*14 Basic Books, 1984) adlı kitabında Leonore Terr, üç buçuk yaşındaki Lauren'in oyuncak arabalarla oynadığı oyunu ve tepkilerini anlatmakta. "Arabalar insanların üzerlerine gidiyor" der Lauren hızla giden iki oyuncak arabayı parmak kuklalara doğru sürerken. Sivri uçları insanlara doğru yaklaşıyor. İnsanlar korkuyor. Sivri bir parça karınlarına, ağızlarına ve ...(kız çocuğu burada eteğinin altını gösterir)

batıyor. Karnım ağrıyor. Artık oynamak istemiyorum". Lauren, bu noktada hissetmekte olduğu korkuya dair bedensel semptom ansızın kendini gösterdiğinde oyunu bırakıyor. Bu tipik bir tepkidir. Çocuk tekrar tekrar aynı oyuna dönebilir ve her seferinde korku açığa çıktığında örneğin burada karın ağrısı biçiminde kendini gösterdiğinde oyunu bırakır. Bazı psikologlar Lauren'ın oyundan, kendisini travmatize eden olay üzerinde kontrol kazanma girişimi olarak faydalandığını söyleyebilirler. Söz konusu çocuğun bu oyunu, yetişkinlerin fobilerini tedavi etmek için kullanılan "maruz bırakma terapisi" tedavilerine benziyor. Ancak Terr, böyle bir oyunun çocuğun gerginliğini iyileştirmede (eğer iyileştiriyorsa) oldukça yavaş kaldığına işaret ediyor. Oyunun bir çözülme olmaksızın kompülsif bir biçimde tekrarlanması çok daha sık görülen bir olgu. Çözülmemiş ve tekrarlanan travma oyunu, travmanın etkisini, yeniden sahnelemenin ve travmatik deneyimlerin katarsis aracılığıyla yeniden tecrübe edilmesinin yetişkinlerin travmasını teşvik etiği biçimde teşvik edebilmekte.

Travmatik deneyimin yeniden çalışılması ya da yeniden yapılandırılması, Sammy vakasında görmüş olduğumuz gibi, travma oyunundan ya da yeniden sahnelemeden daha farklı bir süreçtir. Kendi hallerine bırakılmaları halinde çoğu çocuk oyunların kendisinde yarattığı travmatik duyguları görmezden gelir. Sammy ise yönlendirildiğinde, yavaş yavaş aşama aşama korkusunun üstesinden gelerek "duygularını yaşayabilmişti". Ayı Pooh'un da desteğiyle travmatik olayın bu adım adım yeniden yapılandırılmasından Sammy güçlü ve kahraman olarak çıkmıştı. Zafer ve kahramanlık duygusu, neredeyse her zaman travma yaratan olayın yeniden yapılandırılmasının başarıyla sonuçlandırıldığının işareti sayılır.

Çocuklarda Travmayı Yeniden-Yapılandırmanın Anahtar Prensipleri

1. Söz konusu kuralları anlatmak için Sammy'nin deneyiminden faydalanacağım:

Oyunun hızının çocuğun kendisi tarafından belirlenmesine izin verin. Ayı Pooh sandalyeden düştüğünde Sammy odadan kaçarak bize, kendisini aktive etmekte olan bu yeni oyuna hazır olmadığını açıkça söylemiş oldu. Sammy'nin çalışmaya devam etmeden önce oyun sahnesine geri dönebilmesi için ebeveynleri tarafından "kurtarılması" ve rahatlatılması gerekti. Hepimiz Ayı Pooh'a yardım etmek için hazır bulunduğumuz konusunda Sammy'ye güven verdik. Bu destek ve güveni sunarak onun oyun sahnesine yaklaşmasına yardımcı olduk.

Sammy dışarıya kaçmak yerine yatak odasına doğru kaçtığında ise bize kendisini daha az tehdit altında hissettiğini ve desteğimiz sayesinde güveninin arttığını söylemiş oldu. Çocuklar oyuna devam etmek istediklerini sözlerle ifade edemeyebilirler; o yüzden davranış ve tepkileriyle verdikleri ipuçlarına dikkat etmek gerekir. İletişim kurma biçimleri kadar isteklerine de saygı duyun. Çocuklar asla arzu ettiklerinden ve yapabildiklerinden daha fazlasına zorlanmamalılar. Korku işaretleri, zor nefes alma, kasılma ya da sersemlik (disosiasyon belirten davranışlar) gördüğünüzde uygulamayı yavaşlatın. Çocuğa yanında olduğunuzu ifade edip güven vererek sabırlı ve sakin beklediğinizde bu tepkiler dağılırlar. Genellikle çocuğun gözleri ve nefesi size ne zaman devam edeceğinize dair bilgiyi verir. Sammy'nin öyküsünü bir kez daha okuyun ve onun oyuna devam etme isteğini nerelerde ve nasıl ifade ettiğine özellikle dikkat edin. Yukarıdaki satırlarda bahsedilenin dışında söz konusu hikayede bu konuya dair üç açık örnek daha bulunduğunu göreceksiniz.

2. Korku, dehşet ve heyecan arasındaki farkı ayırt edebilmek. Travma oyunu sırasında korku ya da dehşeti kısa bir

andan daha uzun süre deneyimlemek çocuğun travmanın içinden geçmesine yardımcı olmaz. Çoğu çocuk bundan kaçınacak şekilde hareket eder. Buna izin verin. Aynı zamanda bunun bir kaçıp kurtulma mı yoksa kaçınma mı olduğunu anladığınızdan emin olun. Sammy dere yatağına doğru kaçtığında kaçınma davranışı sergiliyordu. Travmatik reaksiyonunun çözülmesi için Sammy'nin duyguları tarafından yönlendirilmeyip davranışlarının kendi kontrolü altında olduğunu hissetmesi gerekiyordu. Kaçınma davranışı korku ve dehşet çocuğu aşacak derecede yoğun tehdit oluşturduğunda ortaya çıkar. Söz konusu davranışa genellikle bazı duygusal gerginlik belirtileri eşlik eder (örneğin ağlama, korku dolu bakışlar, çığlık atma gibi). Diğer yandan aktif kaçış canlandırıcıdır. Çocuklar küçük zaferlerinden heyecan duyar ve genellikle bunu ışıklı bir gülümsemeyle, ellerini çırparak ya da içten kahkahalar atarak belli ederler. Bu tepki, kaçınma davranışından fazlasıyla farklıdır.

Heyecan ve coşku çocuğun orijinal travma deneyimine eşlik eden duyguları başarıyla boşalttığının kanıtıdır. Bu olumlu, arzu edilen ve gerekli bir sonuçtur. Travma tolere edilemeyen duyguların ve hislerin yenilir yutulur olanlarla değiştirilmeleriyle dönüştürülür. Bu da ancak travmatik reaksiyona yönelten aktivasyona benzer bir aktivasyon düzeyiyle meydana gelebilir. Çocuk heyecanlı ve coşkulu görünüyorsa, onu yüreklendirmekte bir sorun yoktur ve ardından Sammy ile yaptığımız gibi, birlikte el çırpıp dans edebilirsiniz. Çocuk korkulu ya da sinik görünüyorsa ona güven verin ancak bu noktada daha ileriye gitmeye teşvik etmeyin. Tüm dikkatiniz, desteğiniz ve güvencenizle hazır bulunun ve korkusu dağılana kadar sabırla bekleyin.

3. Her seferinde küçük bir adım atarak ilerleyin. Travmatik bir olayı yeniden yapılandırırken asla fazla yavaş kalmazsınız. Travma oyununun kendini tekrarlama özelliğinin doğası gereği olduğunu söyleyebiliriz. Bu döngüsel özellikten faydalanın.

Yeniden yapılandırma ve travma oyunu arasındaki anahtar farklılık yeniden yapılandırmada çocuğun tepki ve davranışlarında gittikçe artan küçük değişikliklerin olmasıdır. Sammy dış kapı yerine yatak odasına doğru koştuğunda farklı bir davranışla tepki vermiş oldu – bu bir gelişme yaşanmakta olduğunun belirtisidir. Ne kadar fazla tekrarın yapıldığına bakılmaksızın eğer çocuk hafifçe bile olsa farklı davranıyorsa – örneğin daha heyecanlı, daha konuşkan, daha spontane hareket eden bir hali varsa – travmayı aşıyor demektir. Çocuğun tepkileri genişleme ve çeşitlilik yönü yerine daralma ve tekrar yönüne doğru gidiyorsa, o zaman söz konusu olayı çocuğunuzun bir kerede kaldırabileceğinden fazlasıyla yeniden yapılandırmaya çalışıyor olabilirsiniz. Değişim oranını yavaşlatın ve bunun faydasını görmezseniz bu bölümü tekrar okuyarak oynamakta olduğunuz role ve çocuğunuzun buna verdiği tepkiye daha yakından bakın; kaçırmış olduğunuz bazı belirtiler olabilir.

Biz Sammy ve Ayı Pooh'la oynadığımız oyunu en az 10 kez tekrarladık. Sammy travmatik tepkilerini oldukça hızlı yeniden yapılandırabildi. Bir diğer çocuk bunun için daha fazla zamana ihtiyaç duyabilir. Aynı şeyin üzerinden kaç kez geçtiğinize takılmayın. Çocuk tepki veriyorsa endişelerinizi unutun ve oyunun keyfini çıkarın.

4. ***Sabırlı olun – İyi Bir Koruyucu Kılıf Olun.*** Doğanın sizin tarafınızda olduğunu unutmayın. Çocuklarla çalışan bir yetişkin için travmatik bir olayı yeniden yapılandırmanın belki de en önemli ve zor yanı, çocuk için durumun iyiye gideceğine dair kendi inancımızı korumamızdır. Bu inanç çocuğa yansıyarak onu güven duygusuyla çevreleyen bir koruyucu kılıf haline gelir. Çocuğunuz travmayı yeniden yapılandırma çabanıza direndiğinde bunu sağlamak özellikle zorlaşır. Sabırlı olun ve güven verin. Çocuğun iç dünyasının büyük bir kısmı bu deneyim üzerinde yeniden çalışmak istiyor. Yapmanız gereken o yanın kendisini ispatlamasını beklemek. Eğer çocuğunuzun travma reaksiyonunun dönüşüp dönüşemeyeceğine dair fazlaca endişe duyarsanız, farkında olmadan ona çelişkili bir mesaj

geçmiş olursunuz. Kendi çözülmemiş travmalarına sahip yetişkinler bu tuzağa daha kolay düşebilirler. Çocuğunuzun size ait çözülmemiş travmalar yüzünden sıkıntı çekmesine izin vermeyin. Çocuğunuza yardım edecek başka birini bulun ve siz de kendi üzerinizde çalışın.

5. Çocuğunuzun oyundan hakikaten fayda görmediğini hissederseniz, oynamayı bırakın. Sammy deneyimini bir seansta yeniden yapılandırmayı başarabildi ancak bütün çocuklar için bu geçerli olmayabilir. Bazı çocuklar birkaç seansa daha ihtiyaç duyabilirler. Tekrarlanan birkaç çalışmadan sonra, çocuk kapanmayı sürdürür ve zafere ya da sevince doğru bir ilerleme göstermezse, meseleyi zorlamayın. Bu noktada nitelikli profesyonel yardım alın.

"Lanetle bulutların üzerine çıkan zihni,
aramak için esrarlı kralları ve yalnızca mistik şeyleri,
mistik şeyleri
ağla ruhun için
bedeninle eşit olduğunu bilmeyecek olan
ben ise asla öğrenmedim gerçekten dokunmayı
aşağıya, aşağıya, aşağıya, iguanaların hissettikleri yere."
- Judy Mayham "İguana Şarkısı"

Son Söz: Üç Beyin, Bir Zihin

Travmayı keşfederken beyinlerimizin sürüngen çekirdeğinde yerleşik bulunan ilkel enerjileri öğrendik. Bizler sürüngen olmasak da sürüngen ve memeli mirasımıza erişmeden tam olarak insan olamıyoruz. İnsanlığımızın tamlığı ve bütünlüğü beynimizin fonksiyonlarıyla bütünleşebilme yeteneğimizde saklı.

Travmayı çözmek için, içgüdüler, duygular ve rasyonel düşünceler arasında akışkan bir biçimde hareket etmeyi öğrenmemiz gerektiğini görüyoruz. Bu üç kaynak uyum içinde olduğunda ve aralarında duygu his ve bilişsel açıdan iletişim sağlandığında, organizmalarımız tasarlandıkları biçimde işlerler.

Bedensel algıları tanımlamayı ve onlarla temas kurmayı öğrenerek içgüdüsel sürüngen kökenimizin derinine inip onu anlamaya başlayabiliriz. Aslında sürüngen beyinlerimize göre içgüdüler reaksiyonlardan ibaretlerdir. Buna rağmen bu reaksiyonlar duygusal memeli beyinlerimize entegre olup genişlediklerinde ve insana özgü bilişsel yeteneklerimizle birleşip organize olduklarında, ancak o zaman evrimsel mirasımızı tam olarak deneyimlemiş oluruz.

Beyinlerimizin daha ilkel bölümlerinin yalnızca hayatta kalmaya yönelimli olmadıklarını (tıpkı modern beyinlerimizin yalnızca bilişsel yönelimli olmadıkları gibi) anlamak önemli. İlkel beyinlerimiz kim olduğumuza dair hayati bilgiler içermekteler. İçgüdülerimiz bize sadece ne zaman savaşacağımızı, kaçacağımızı ya da donacağımızı söylemekle kalmazlar, bize buraya ait olduğumuzu da söylerler. "Ben benim" algısı içgüdüseldir. Memeli beyinlerimiz bu algıyı "biz biziz" algısına genişletmişlerdir – yani hep birlikte buraya aitiz. İnsanoğlu olarak sahip olduğumuz gelişmiş beyinlerimiz tarafından ise, bütün bunlara maddi dünyanın ötesinde bir derin düşünce algısı eklenmiştir.

İçgüdülerimiz ve duygularımızla net bir bağlantı kurulmadan bu dünyayla bağlantılı olamaz ve buraya, bir aileye ya da herhangi bir şeye ait olduğumuzu hissedemeyiz.

Travmaya dair köken de işte burada yatmaktadır. Ait olmaya dair duyusal algımızla bağlantımızı kaybetmek duygularımızı yalnızlık boşluğunda debelenmeye terk eder. Rasyonel beyinlerimiz ise bizi bağlantılı olmaktansa bağlantısız olmaya dair hayaller kurmaya yöneltir. Bu kurgular bizi rekabete, savaşmaya, birbirimize güvenmemeye ve hayata duyduğumuz doğal saygıyı küçümsemeye zorlar. Her şeyle olan bağlantımızı hissetmezsek, bir şeyleri yok etmemiz ve görmezden gelmemiz kolaylaşır. İnsanoğlunun doğasında işbirliği içinde olmak ve sevmek vardır. Birlikte çalışmak hoşumuza gider. Ancak tümüyle entegre olmuş beyinlere sahip olmadığımızda kendimize dair bu özelliği bilemeyiz.

Travmayı iyileştirme sürecinde üçlü yapıya sahip beyinlerimizi entegre ediyoruz. Bunu yaptığımızda meydana gelen dönüşüm evrimsel kaderimizi yerine getirmiş tamamlamış olur. Tümüyle insan hayvan olur, doğal yeteneklerimizin tümünü elde ederiz. Ateşli birer savaşçı, nazik birer koruyucu ve bu ikisi arasında kalan her şey oluruz.

"Hepimizin hayatı bizi hazırlıksız yakalayan zorluklar içerir. Okuyun, öğrenin ve hayata ve iyileşmeye hazır olun."

Bernard S. Siegal, M.D.
"Love, Medicine & Miracles and Peace, Love and Healing"
adlı kitapların yazarı

DOĞADAN ALINAN DERSLERLE "TRAVMAYI İYİLEŞTİRMEK"

"Kaplanı Uyandırmak" bize travmaya dair yeni ve umut dolu bir bakış açısı sunuyor. Kitapta insan, içgüdüsel kendini iyileştirme kapasitesi ve doğuştan gelen bu kapasiteyi kullanacak entelektüel zekayla donatılmış eşsiz bir varlık olarak görülüyor. Sorulup cevap bulunan ilgi çekici bir soru da yok değil: Vahşi doğada sürekli tehdit altında yaşamakta olan hayvanlar neden nadiren travmatize olurlar? Vahşi hayvanları travma semptomlarına neredeyse tümüyle bağışık hale getiren dinamikler anlaşıldığında, insanoğluna ilişkin travmanın gizemi de ortadan kalkıyor.

"Kaplanı Uyandırmak" travma semptomlarını ve onları iyileştirmek için gerekli adımları standartlaştırıyor. İnsanlar genellikle sıradan görünen deneyimlerden dolayı travmatize oluyorlar. Okuyucu burada, hayata dair boğucu olaylara karşı verdiğimiz tepkileri yöneten, örtük olmakla birlikte güçlü dürtülere ilişkin rehberli bir tura çıkarılmış gibi gezdirilmekte. Bunu gerçekleştirmek için ise bedensel algılarımıza odaklanmamıza yardımcı olan bir dizi egzersizden faydalanılıyor. Bu algılara ilişkin farkındalığın artırılmasıyla da travma iyileştirilebiliyor.

Bu kitap okunması gereken en önemli kitaplardan biri.
Muhtemelen derin bir dehanın eseri.
Ron Kurtz,
"The Body Reveals ve Body-Centered Psychotherapy"
adlı kitapların yazarı

ISBN: 978-605-5154-09-7
9 786055 154097