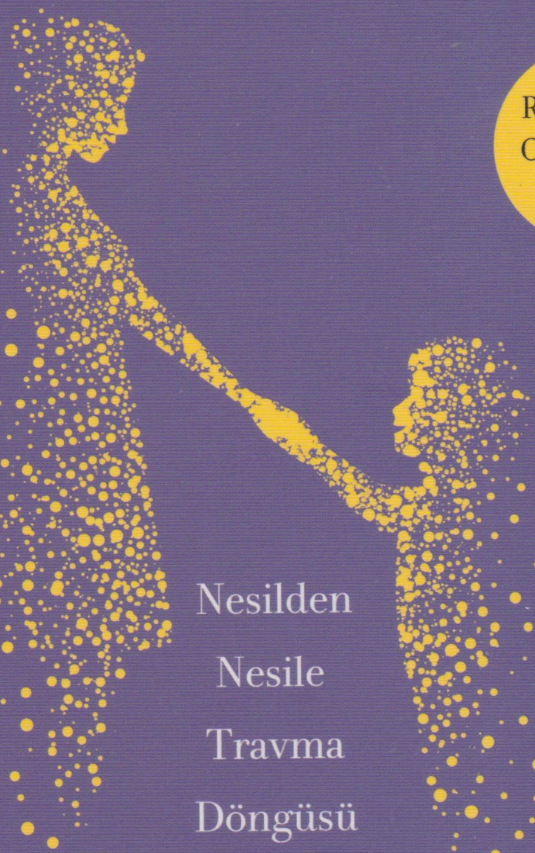
Timur Harzadın



Ruhumuzu Onarmanın Yolları

Nesilden Nesile Travma Döngüsü

Geçmişin Hayaletleri

Geçmişin Hayaletleri

NEMESİS KİTAP / Psikoloji
Yayın Numarası: 699

Geçmişin Hayaletleri Timur Harzadın

Yayıma Hazırlayan: Serap Çakır
Yayın Koordinatörü: Melih Günaydın
Kapak Tasarımı: Cem Özcan
Sayfa Düzeni: Pınar Şeker
Sosyal Medya: Damla Tuzcu

© Nemesis Kitap, 2023 © Timur Harzadın, 2023

Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

ISBN: 978-625-6947-23-8
Baskı: Şubat 2023

Nemesis Kitap:
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sok. Osmanlı İş Merkezi 18/9 Beyoğlu/İstanbul
Tel.: (0212) 222 10 66 info@nemesiskitap.com • www.nemesiskitap.com
Sertifika No: 49065

Baskı ve Cilt:
MY Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F Zeytinburnu/İstanbul
Tel.: (0212) 674 85 28
Sertifika No: 34191

Timur Harzadın

Geçmişin Hayaletleri



NEMESİS
KİTAP

Timur Harzadın

1970 Çorum doğumludur. İlk, orta ve lise eğitimini burada tamamlamıştır. 1987 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesine girmiş, 1993 yılında tıp eğitimini tamamlamıştır. Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde 1993-1997 yıllarında İç Hastalıkları ihtisasını yapmıştır. Aynı zamanda diyaliz hekimidir.

İstanbul Esenyurt Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisansını 2014-2016 yıllarında tamamlamıştır. Bir yandan da hipnoterapi, müzik terapi, dinamik psikoterapi, bilişsel davranışçı terapi, aktarım odaklı psikoterapi, cinsel terapi, psikanaliz, sanat terapisi, duygu odaklı çift terapisi, aile danışmanlığı, çocuklarda oyun terapisi, aile dizimi, mindfulness ve spor psikolojisi konularında eğitimler almıştır. Anadolu Üniversitesi Halkla İlişkiler ve Reklamcılık bölümünde lisans eğitimine devam etmektedir.

Türkiye Futbol Federasyonu, Futbolda Psikolojik Performans Danışmanlığı eğitimi almıştır. Futbol ve basketbol takımlarına psikolojik konularda danışmanlık yapmaktadır. Ayrıca şirketlere de çeşitli konularda danışmanlık hizmeti vermektedir. Ruh sağlığı çalışanları için zaman zaman eğitim çalışmaları yapmaktadır. Yurt içinde ve yurt dışında aile dizimi çalışmalarına devam etmektedir.

Sinema sektöründe özellikle psikolojik sahnelerle ilgili danışmanlık yapmaktadır. *Bir Umut* ve *Yeni Şafak Solarken* filmlerine psikoloji konularında danışmanlık yapmıştır. Ayrıca *Kökler Bağlar Tutkular* filminin yapımcısı olmuş ve aynı filmde oyuncu koçluğu yapmıştır. Kamera önü oyunculuğu ile ilgili eğitim almış, zaman zaman küçük rollerde oynamıştır.

Kayıp ve yas konularını içeren *Yeniden Bağlanmak* ve romantik ilişkilerle ilgili *Bi Sor Seni Neden Seçtim* isimli psikolojik konularla ilgili kitapları vardır.

Bu kitapta geçen vakalardaki karakterler; yaşı, mesleği ve yaşadıkları şehirler değiştirilerek aktarılmıştır. Fakat tamamen gerçek olaylara dayanmaktadır.

"Bir kitabı okuyup bitirdiğiniz zaman, bunu yazan keşke çok yakın bir arkadaşım olsaydı da, canım her istediğinde onu telefonla arayıp konuşabilseydim diyorsanız, o kitap bence gerçekten iyidir."

J. D. Salinger / ***Çavdar Tarlasındaki Çocuklar***

İÇİNDEKİLER

BU KİTAP NEDEN YAZILDI?.....11

BÖLÜM 1

NESİLDEN NESİLE TRAVMA DÖNGÜSÜ.....19

TRAVMANIN AKTARIMI.....21
TRAVMANIN HAFIZAYA KAYIT SÜREÇLERİ.....31
KUŞAKLAR ARASI AKTARIM.....39
ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI.....47
BELİRSİZLİĞİN GETİRDİĞİ KORKU.....55
DEĞİŞEN VE ZİHNİN DERİNLİKLERİNDE KAYBOLAN TRAVMALAR.....61
SESSİZLİĞİN MİRASI.....67
ÇOCUKLUKTAN ERGENLİĞE TRAVMALAR.....71
KİŞİLİK NEREDE BAŞLAR?.....79
SUÇLULUK DUYGUSUNUN YAPTIRIM GÜCÜ.....85
DIŞLANAN ASLINDA KİMDİR?.....89
ALMA VERME DENGESİ.....91
KADINLAR ARASI REKABET.....95
KARDEŞLER ARASI REKABET.....99
KÜRTAJ VE ÇOCUK DÜŞÜRME.....103
ALDATMA ÜÇGENLERİ.....105
TRAVMANIN BEDEN VE ZİHİN AKTARIMI.....107
TRAVMA SONRASI RUHSAL VE BEDENSEL ETKİLER.....115
KADIN ERKEK İLİŞKİLERİNİN NESİLDEN NESİLE AKTARIMI.....123

MESLEK SEÇİMİ....127
TOPLUMSAL ANLAMDA KADINDAN "BEKLENEN" ROLLER....131
TOPLUMSAL ANLAMDA ERKEKTEN "BEKLENEN" ROLLER....139

BÖLÜM 2
PEKİ, ÇÖZÜM NEDİR?....149

SAĞLIKLI BİR ANNE OLABİLMEK İÇİN NELER GEREKİYOR?....151
ANNE BEBEK İLİŞKİSİ VE BAĞLANMA.... .155
BEBEKLİK VE ÇOCUKLUKTA AYRIŞMA İLE BİREYLEŞME....165
ERGENLİK VE YETİŞKİNLİKTE AYRIŞMA VE BİREYLEŞME....173
TRAVMA VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK....177
TRAVMA DUYGUSU NASIL SONLANIR?....179
İÇ SESİN SÖYLEDİĞİ ENERJİ DÜŞÜREN CÜMLELER....183
ONARICI CÜMLELER KURMAK....187
ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMASINI KENDİ KENDİME NASIL ÇALIŞIRIM?....191

SONSÖZ....197
KAYNAKÇA....201

"Bütün mutlu aileler birbirine benzer,
her mutsuz ailenin mutsuzluğu kendine göredir."

-L. N. Tolstoy / *Anna Karenina*

BU KİTAP NEDEN YAZILDI?

Bugünden itibaren günde en az on kez kendinize dair olumlu cümleler kurun. Başlangıçta iyi gelse bile kısa süre sonra hiçbir şeyin değişmediğini fark edeceksiniz. Her gün meditasyon yapın. Olmayacak.

Psikologdan psikoloğa gidin, sahip olduğunuz çoğu problem değişmeyecek.

Çünkü kök sebepler, siz farkında olsanız da olmasanız da yakanıza yapışmış durumda.

Geçmişin hayaletlerini bulmadan size huzur yok...

Zaten *Geçmişin Hayaletleri*'ni bunun için yazdım.

***

İnsan doğar ve hikâyesi tam o anda başlar. Hatta belki de bu hikâye, kişi anne karnına düştüğü andan itibaren başlar. Ya da anne daha gebe kalmadan zihninde bir çocuk tasarımı kurgular. Belki de hikâye o zaman başlar. Şöyle de başlayabilir: Anneniz çocukken, onu büyüten ebeveynleri ona nasıl davranıyorsa, anneniz de eş zamanlı olarak "gelecekteki" olası kendi çocuğuna nasıl davranacağının eğitimini zaten alıyordur.

Yine de bunların dışında bence en önemlisi üst nesillerin yani ataların hikâyesinin nasıl olduğudur.

Bebek doğduğu günden itibaren kişiliği de eş zamanlı şekillenir.

Çünkü insanlarla birebir ilişki kurmaya başlamıştır.

Doğduğunda bir ailesi var mıydı?

İçine doğduğu aile ruhsal olarak sağlıklı mıydı?

Parçalanmış bir ailede mi dünyaya gözlerini açtı yoksa birbirine sıkı sıkıya bağlı bir aile mi söz konusuydu?

Doğum sonrası bebeğin bir aileye sahip olması ya da olamaması, ailenin ruhsal olarak sağlıklı olması ya da olmayışı kişiliğin gelişiminde başat rol oynar. Ailenin parçalanmışlığı ya da birlikte oluşu, gözlerini dünyaya yeni açmış bir bebek için kişiliğinin oluşumunda yaşamsal derecede önemli kriterlerdendir.

Çekirdek ailenin dışında kimlerle vakit geçirildiği de kişiliğin oluşmasında etkilidir. Akrabalar, içinde yaşanılan toplum, iletişim kurulan kişilerin eğitim düzeyi, olaylara bakış açısı, toplumsal zihin sağlığının ölçütü yine bebeklikten itibaren kişiliğe işler. Dolayısıyla ne aileyi ne de bireyi içinde yaşadığı toplumdan ayrı düşünemeyiz. Çekirdek aile hem bir oluşumdur hem de kendi içinde bir sistemdir. Anne babanın dışında aileyi etkileyen türlü etmenler de risk olarak adlandırılabilir. Bireyler içine doğdukları ailenin o anki ruhsal durumdan etkilenir ve buna göre de kişiliklerini geliştirirler.

Fakat kitabı yazma nedenim bu kriterlerin ötesinde başka etkilerin kişiliğin oluşumunda etken olduğu iddiasından geliyor. Bir anlamda travmayı, terapiyi ve iyileşme sürecini anlamadan hayatımızı pek de yoluna koyamayacağımız gerçeğini yazıya dökmek. Sayfalar ilerledikçe kuşaklar arası travmanın köklerini birlikte keşfedeceğimizi umuyorum.

İster umuda kapılarını kapamamış bir birey olun, ister o umudun üzerine kat kat kilit vuranlardan olun; atalarınızın kuşaklar boyu süren sessizliğini bozmak için burada olduğunuzu artık biliyorsunuz.

Yaralı halde sizinle birlikte büyüyen kalbinizin bedeninize, zihninize ve ruhunuza rahat vermeyen kötü duygularının farkındasınız.

Bazen bu bir sezgi, bazen bilinçdışı bir hareket veya davranış. Geçmişin hayaletlerinin peşinizde olduğuna adınız kadar eminsiniz.

Bu da demek oluyor ki kişisel farkındalık yolculuğunuza hazırsınız. O halde ruhsal yapının üst nesillerden nasıl etkilendiğini anlamak için okumaya devam ediniz.

Aile bireylerinin geçmiş aile özellikleri yani kök aileleriyle etkileşimleri en az fiziki ortamın etkileri kadar kişiliğin oluşmasında pay sahibidir. Ebeveynlerin çocukluk çağı deneyimleri ve onlara üst nesillerden gelen duygular ya da özellikler kişinin bugünkü hayatında bir yansıma olarak ortaya çıkar. Travmanın kuşaklar arası iletimi bireyin gündelik yaşamını bilinçli yahut bilinçdışı olarak etkileyen temel unsurlardan biridir.

> “Eski aile sırları bilsek de bilmesek de peşimizi bırakmaz.”

Eski aile sırları bilsek de bilmesek de peşimizi bırakmaz. Bir cinayet, birkaç kuşak önceki bir kürtaj hikâyesi, azınlık olma hissi, göç, kuşaklar önce çıkılan sürgün... Boğulma hissiniz ve anlamlandıramadığınız deniz korkunuz belki de geçmişte boğulan bir aile bireyinize ait. Sürekli evli adamlara-kadınlara denk gelmeniz belki de geçmişte yaşanan ve aile sırrı olarak saklanan bir yasak aşkın tekerrürü. Devamlı terk edilmeniz belki de çaresizlik hissinizin ve aynı kayıpları yeniden ve yeniden yaşamanızı gerektiren bir üst neslin yaşadıklarının aynısı. Parasızlığınız ve önlenemez borç batağınız belki de size henüz daha küçükken öğretilen para zor kazanılır safsatasının bir yansıması.

Ebeveynlerin sahip olduğu sosyal ve duygusal özellikler günümüzdeki ilişkilerini mutlaka etkiler. Bu olumlu da olabilir olumsuz da. İşte tam da bu nedenle bireyi aile dinamikleri içerisinde ele almak kadar kuşaklar arasında aktarılan olumlu ve olumsuz özelliklerin yansımalarını da içeren bir özne olarak değerlendirmek en sağlıklısıdır.

Annesi onu yıllar önce terk ettiği için sekse sığındığının farkında olmayan ve kendini iflah olmaz bir çapkın olarak nitelendiren danışanım bana geldiğinde, seks vasıtasıyla kederine dokunabildiğinin ayırdında değildi. Pamuk prenses olmasın sadece cücelerle oynayalım, diyen küçük danışanım annesinin istismarına uğradığını bir masalla imgelerken, anne şefkatinin yerine gelecekte ne seçeceğini zihni çoktan belirlemişti ancak kendisi henüz bunu bilmiyordu. Okulda başarılı ve en güzel olacağım derken kendini harap eden genç danışanım, başarılı olarak kendini özel ve değerli hissetmesinin altında babasının ihmalkâr tavırlarının yattığını hiç düşünmemişti. Kocasıyla boşanmasının üzerinden beş yıl geçmesine rağmen hâlâ yas tutan kederli danışanım aslında ayrılıkların "duygusal ölüm" anlamı-

na geldiğinin ve kocasının gidişiyle kendisini duygusal anlamda öldürdüğünün bilincinde değildi.

> “Yapılandırılmamış bir geçmiş, yüzleşilememiş anılar, çalışılmamış bir bellek ilerlememize izin vermeyecek.”

Bana gelen danışanların hikâyelerinin ardında onların geçmişlerinin hayaletleri vardı. Yapılandırılmamış geçmişlerinin hayaletleri onları yalnız bırakmamıştı. Bugünümüzü geçmişimiz belirliyor ve geleceğimizi bugünkü duygu ve hareketlerimiz belirleyecek. Yapılandırılmamış bir geçmiş, yüzleşilememiş anılar, çalışılmamış bir bellek ilerlememize izin vermeyecek.

Bireyin kişilik oluşumunda en önemli etkenlerden biri ebeveynlere bağlanma biçimidir. Yaşamın ilk yıllarında temeli atılır ve kişiliği ömür boyu etkiler. Bebek, ona birincil bakım veren yakınlarıyla –annesi, babası, bazen dedesi, ninesi ve bazen de ne yazık ki bir yabancı– duygusal bir bağ kurmak, çeşitli duyguları deneyimlemek, zaman zaman da yalnız kalarak bu duyguları sindirmek ister. Bağlanma ve bağ kurma bir bebeğin temel ihtiyaçları olan yeme, içme, barınma kadar hayati öneme sahiptir. Bağlanma ve bağ kurma yaşamsal bir ihtiyaçtır. Bağ kurmadan büyütülen bir bebek yaşamsal ihtiyaçlarından birini karşılayamadığı için gelişimsel olarak duraklar ya da ölür. Özetle bebeğin dünyaya geldiği aile bireyleri ile onlar arasındaki etkileşimler ve bakım veren bireyler ile bebek arasındaki iletişim ilişkisi sağlıklı bir kişilik gelişimi açısından son derece önemlidir. Genellikle bebeğe bakım veren kişi anne olduğu için kuşaklar arası aktarım anlamında annenin içinde yetiştiği kök aile yeni kişiliğin gelişmesini en fazla etkileyen faktör haline gelir. Bu yüzden de terapiye giden insanlar annesiyle yaşadığı olumsuz deneyimlerden

daha fazla bahsederler. Aslında kişi diğer insanlarla da olumsuz deneyimler yaşar. Ancak anneyle yaşanan olumsuz deneyimler beynimizde daha güçlü izler bırakır.

İnsan davranışlarını beynimizde an be an ortaya çıkan duygular ve bedenimizde hissettiğimiz bedensel duyumlar yönetir. Duygular ve bedensel duyumların yanı sıra karşılanması gereken sosyal ve manevi gereksinimleri de yok sayamayız. Duygusal ya da bedensel yaşanan eksiklikler yahut fazlalıklar, kişinin var olan denge durumunu bozar. Bu, bireyde bir gerilim yaratır. Kişi gerilimden kurtulmak için o an yaptığına ilaveten yeni bir şey yapmalı ya da o anda yaptığı her neyse sonlandırmalıdır. O halde "Sürekli iyi hissetmek veya sürekli mutlu olmak diye bir şey yoktur," bilgisini doğru kabul edebiliriz. Devamlı iyi hissetmeye çalışmak kısa süre sonra iyi duyguları bitirir ve kişi giderek daha kötü hisseder.

Oysa insanoğlu ihtiyaçlarını gidererek rahatlama ve yeniden denge kurma yetisiyle doğar. Yaşanan gerilimi azaltma ve tekrar iyi duyguya geçme konusunda doğal bir yeteneğe sahiptir. Ancak iyi duyguya geçme eğiliminin kapasitesi insandan insana değişir. Gerçek anlamda kötü duygularda uzun süre kalma yetisi olanlar bu konuda daha şanslıdır. İşte bu kapasitenin gelişmesi veya gelişmemesi anne ve babanın bebekle kurduğu ilişkiyle alakalıdır. Anne ve babanın bu kapasitesiyse yine onların çocukluğu ve üst nesillerle olan ilişkileriyle alakalıdır.

İnsan yavrusu büyüdükçe ihtiyaçları giderek artar hatta zamanla sınırsız bir çeşitliliğe ulaşır. Bu çeşitlilikteki bazı gereksinimler kısa sürede karşılanabilirken, bazılarının karşılanması için uzun yılların geçmesi gerekir. Örneğin; karnı acıkan bir insan bir şeyler yiyerek kısa sürede doyum sağlayabilir. Oturduğu sandalyeden rahatsız olan bir kişi daha rahat bir koltuğa geçerek kendisini daha iyi hissedebilir. Ancak yüksek kariyer veya statü sahibi olma gereksinimi varsa bunun için yıllarca eğitim alma-

sı ve çaba göstermesi gerekecektir. Ayrıca ortaya çıkan gereksinimin bir defa karşılanması bu gereksinimin bittiği, doyuma ulaşıldığı anlamına gelmez. Yani kariyer sahibi olan bir kişi bu süreçte doygunluk sağladıktan sonra zaman geçtikçe kariyerini daha da yukarıya taşımak isteyebilir. Eğer kariyerle ilgili duygusu yeterince tatmin olmuşsa tam tersine bu süreçten uzaklaşıp daha sakin ve daha az çalıştığı bir hayatı tercih edebilir.

Benzer şekilde, o anın içinde kendini güvende hisseden bir kişi, huzurlu ve sakin bir duygu durumu içindedir. Güvende hissetme durumu herhangi bir tehdit sebebiyle bozulursa gerilim yaşanmaya başlar. Gerilen kişi dış dünyaya karşı kendini koruma altına alma gereksinimi duyar. Bu sayede tekrar kendini huzurlu ve sakin bir duygu durumuna sokar. Dolayısıyla insan, yaşamın her anını, eksik hissedilen iyi duyguları artırmaya veya fazlalık hissedilen kötü duyguları azaltmaya çalışarak denge durumunu sürdürme gayreti içindedir.

Hepimizin güvende hissetme ve güven duyma, sevme ve sevilme, yakınlık kurma, yalnız kalma, kontrol edebilme ve salıp koy verme gibi duygusal-sosyal ihtiyaçlarımız var. Hem çocukluk çağındaki travmatik deneyimler, hem de ilk nesillerden gelen travmalar bu gereksinimlerin karşılanmasını aksatır, bozar. Aslında olumsuz gibi görünen bu durum bir taraftan da yarattığı stres nedeniyle beynimizi geliştiren bir durumdur. Kısa süreli stresler beynin gelişimini olumlu yönde etkilerken uzun süreli stresler beyin gelişimini olumsuz yönde etkiler.

Ömür boyu fiziksel, ruhsal, sosyal ve manevi gereksinimlerimizi karşılayabilmek için koşturup duracağız. Eğer geçmişin hayaletlerini yakalayamazsak travmatik yaşantıların etkileri, bu koşturmayı bozacak veya yaramaz hale getirecek. Duygusal ihtiyaçlarımızı karşılayamadığımızda denge ve huzura kavuşmak yerine psikolojik veya bedensel hastalıklarla boğuşmaya devam edeceğiz.

Bedenimizde oluşan bir enflamasyonun yaşadığımız bir travmayı iyileştirmek için bedenimizin bir iyileşme yöntemi olduğu-

nu belki de hiç düşünmediniz. Travma ve stresin kısa süre sonra bağışıklık sistemimizi zayıflattığını kronik hastalıklara davetiye çıkardığını ve beden ile duygular arasında bu denli bir bağ olduğunu belki de hiçbir yerde daha önce okumadınız.

Geçmişin Hayaletleri'ni tüm mekanizmaları anlamanız için yazdım. Size önerim bu kitabı duygularınızla ve bedensel duyumlarınıza odaklanarak okuyun. Bu kitabı sadece zihninizle okumayın. Okurken hissedebileceğiniz herhangi bir "his veya bedensel duyum" iç dünyanızla ve çocukluk deneyimlerinizle ilgili size bazı farkındalıklar kazandıracak.

BÖLÜM 1

NESİLDEN NESİLE TRAVMA DÖNGÜSÜ

"... dediğine göre, aynı anda hem aşırı gerçekçilik hem de ileri seviye bir duygusallık sergiliyordum. Sanıyorum ki gerçekçiliği babamdan ve duygusallığı da annemden miras aldım."

-Victor E. Frankl / *Yaşamı Karşılamak*

TRAVMANIN AKTARIMI

Ben bir iç hastalıkları uzmanıyım. Hekimliğimin beşinci ve altıncı yıllarında hastaneye gelen insanlarda psikolojik sebeplere bağlı bedensel hastalıkların giderek arttığını fark ettim. Sonra psikolojiyle ilgili eğitimler almaya başladım. Klinik psikoloji yüksek lisansı yaptım. Ruhsal bir sorun bedensel bir hastalığa nasıl dönüşür ve bu sorun nasıl çözülür, konusunun üzerine gittim. Bu konuyla ilgili kendimi geliştirmeye çalıştım. Süreç ilerlerken bir gün şunu fark ettim: Ben küçükken ailemde bedensel hastalığı olan birçok insan vardı ve birçoğunun da fiziksel bir sebebi yoktu. Aslında zihnim, farkında olmadan sanki onları iyileştirmek için bir çare arıyordu. Muhtemelen küçüklüğümde birçok insanın şikâyetlenmesi bende travma oluşturmuş-

tu ve hatta belki doktorluk mesleğini de bu yüzden seçmiştim. Eğitimlerimi alırken bir yandan da kendimle ilgili bu bağlantıları keşfetmeye başladım. Aslında yaptığımız birçok şeyin bugünle ilgili değil de çocuklukla ve belki de daha üst nesillerle bağlantılı olduğunu anladım.

Carl Gustav Jung, bireylerin semboller aracılığıyla, kadın ve erkek davranışlarını nesiller boyu aktardığını söyler. Uzun yıllar boyunca birikmiş bu bilgiler, ortak bir bilgi ağında gelişmiş ve birbirlerini etkileyerek aktarılmışlardır. Jung bu süreci *kolektif bilinç* olarak tanımlar.

Psikiyatrist Paul Conti ise *Görünmez Salgın* adını verdiği *Travma* kitabından okura "Travma –aynı bir virüs gibi– çok yaygın, çok zararlı, bulaşıcı ve genellikle görünmez bir şey. Bizler bu durumu görmezden geldikçe ve travmanın saklı kalmasına izin verdikçe, onu yenebileceğimizden hiçbir şekilde emin olamazdım," diyerek seslenir. Amacı kişide ve toplumda var olan travmanın biraz olsun fark edilmesini sağlamak, farkındalık kazandıktan sonra onu sonlandırmak adına neler yapılabileceğini açıklamaktır. Aslında alanın uzmanları bu amaçla yola çıkmış ve eserler vermiştir. Bunlardan biri de benim.

Travma konusunda çalışanların ortak bir görüşü daha var:

- ✓ Travma yalnızca travmayı yaşayan bireyler tarafından deneyimlenen bir durum değildir.
- ✓ Dolayısıyla bireysel yaşanan bir travma nesiller arası bir etki gücüne sahiptir.
- ✓ Üst nesillerden gelen duygular kişinin bugünkü hayatını da etkiler.

Travma aktarımı başlığının üstünde duran cümle *İnsanın Anlam Arayışı* kitabının da yazarı Viktor Frankl'e ait. Hayatın anlamını daha çok kendi hayatının izlerinde, otobiyografik anlatısında arayan Frankl, çok ilginç bir tesadüften bahsediyor. Babasının tıp eğitimi aldığı yıllarda çok açlık çektiğinden, hatta parasızlıktan okulu bırakmak zorunda kaldığından söz ediyor ve sonra babasıyla ilgili çok daha ilginç birkaç cümleyi peş peşe sıralıyor: "Bir keresinde, Theresienstadt'ta açlıktan ölmek üzereyken, boş bir fıçının üzerine yapışmış patates kabuğunu soymaya çalışırken yakalanmış."

Peki, sonra neler olmuş dersiniz? Babasının yaşadığı açlığın neredeyse bir benzerini yıllar sonra kendisinin yaşaması bakalım size tanıdık gelecek mi? "Auschwitz'den sonra ben de delicesine bir açlığın pençesine düştüğüm Theresienstadt toplama kampına gönderildiğimde, babamın neler yaşadığını anladım. Kamptayken ben de buz tutmuş zemine yapışan ufacık bir havuç parçasını kazımaya çalışmıştım; hem de tırnaklarımla." Sevgili okur; bu anı, nesilden nesile geçen travmatik bir aktarımın kısa, net ve çarpıcı bir özetidir.

> Bazen yaşanan travmatik olayın duyguları yeterince deneyimlenmez, arka plana atılır ve yas tutmak yerine olay bastırılıp unutulmaya çalışılırsa travmaya maruz kalan kişi dışında, sonraki nesillerin üzerinde de bir takım etkiler oluşur.

Travmatik olayların ölçüsü, şiddeti ve sayısı değişebilir fakat hemen her bireyin başına mutlaka gelir. Bazen yaşanan travmatik olayın duyguları yeterince deneyimlenmez, arka plana atılır ve yas tutmak yerine olay bastırılıp unutulmaya ça-

lışılırsa travmaya maruz kalan kişi dışında, sonraki nesillerin üzerinde de bir takım etkiler oluşur. Travmatik olayın nesillere aktarımını belirleyen birtakım koşullar vardır. Burada en önemli konu var olan problemin herkes tarafından bilinmesi ancak konunun örtbas edilip konuşulmamasıdır. Örneğin üst nesillerde aile içi yaşanan bir tacizin herkes tarafından bilinmesi ancak çeşitli sebeplerden dolayı bu konunun hiç konuşulmaması travmanın sindirilmesine engel olur.

Aşama 1:

Sindirilmemiş bu travmanın duyguları zihinlerde tutulur ve yeni doğan bebeklere aktarılır.

Aşama 2:

Üst nesillerden alınan duygularla büyüyen bir bebek, yetişkinlik döneminde kendisini tamamen çocuklarına adayabilir. Çocuğu kaç yaşında olursa olsun onun mutluluğundan başka bir şey düşünemez.

Aşama 3:

Yetiştirdiği bu çocukların da hayattaki en önemli derdi anne babayı mutlu etmek ve onları dış dünyadan gelecek kötülüklerden korumaktır. Böyle bir çocuk, ailesinden ayrılıp bireyleşirken sorunlar yaşayabilir.

Aşama 4:

Bu kişi yetişkinlik döneminde kendi hayatını yaşamak yerine üst eskilerden gelen travmatik duyguları içeren bir yaşamı tekrarlama eğiliminde olacaktır.

Gamze'nin hikâyesinde olduğu gibi...

Gamze, tekrarlayan ilişki sorunlarıyla baş etmeye çalışan ve birliktelikleri kısa süren bir kadındı. 36 yaşındaydı ve tekstil sektöründe kendi kurduğu bir şirketin başındaydı. Maddi durumu gayet yerindeydi. Anne ve babası hayatta olmasına rağmen kendi evinde yalnız yaşamayı tercih ediyordu. İnsanlarla flört ediyor, sevgili oluyor ancak birkaç ay sonra ya sevgilisi ondan uzaklaşıyor ya da onu terk ediyordu. Kısa süre sonra benzer bir ilişkiyi başka bir insanla tekrarlıyordu. Bu döngü tekrarladıkça bu konuda belli bir farkındalığa ulaşmış, üzerine epey düşünmüş ancak sebebini bir türlü bulamamıştı. Ek olarak alkol problemi yaşıyor ve azaltmak istiyordu. Bu iki konu hakkında benden danışmanlık almak istemişti.

Birden fazla yapılan bireysel görüşmelerin ardından Gamze, çocukluk döneminde babasının onu zihnindeki eski sevgilisi olan bir kadına dönüştürmeye çalıştığını fark etti. Hatta ilişkilerinde yaşadığı problemlerin altında bu konunun olduğunu düşünmeye başladı.

> "İlişkide başka bir insan gibiyim. Karşımdaki kişiye davranışlarım benim kontrolümde değil. İçimden başka biri çıkıyor, istemediğim şeyler yaptırıyor bana. Bir süre sonra bu kontrolsüz tavırlarım, karşıdakini rahatsız etmeye başlıyor. Sonra da o bildik son, benden uzaklaşıyor. Açıkçası ilişkiyi sabote ettiğimi içten içe biliyorum. Sevgililerimin benden uzaklaşmasında benim de katkım var farkındayım. Yine de kendimi frenleyemiyorum, asla durduramıyorum. Karşımdaki insanı rahatsız edecek davranışları o uyarsa bile yapmaya devam ediyorum. O

da benden giderek uzaklaşıyor. Benimle duygusal bağ kurmak istemiyor. Hepsinin farkında olmam hiçbir şeyi değiştirmiyor, davranışlarımda yine de geri vites yok. Maniple ediyorum, baskı kuruyorum ve bir bakmışım beni terk etmiş. İşte bunu değiştirmek istiyorum, bu konuda yardıma ihtiyacım olduğunu biliyorum."

Gamze'nin içindeki bir başka Gamze'yi tarif etmesini istedim. Bu insanı hayal etse ve aklına gelenleri anlatsa acaba neler söyleyecekti? Belki de bu kişi çocukluğundan ya da daha üst nesillerden biri olabilirdi. Genç kadının cevabı gerçekten ilginçti:

"Bu insan bakımlı, güzel giyinen, özgüvenli ve biraz da flörtöz birisi. Eğer isterse erkeklerin ilgisini kolaylıkla üzerine çekebiliyor. Aynı zamanda yalnız kalamıyor. Hayatında birisi olmadığında kendini boşlukta hissediyor. Bu yüzden en çok korktuğu şey terk edilmek ve yalnız kalmak. Tutarsızlık da zaten burada. Yalnızlıktan korktuğu halde karşısındakini rahatsız ederek, onu kendinden uzaklaştıracak tavırlar sergiliyor. Bu kısır döngüde ne yaptığını o da bilmiyor. Bir yandan da her şeyin farkında. İlişkiyi sabote ettiğini biliyor. Fakat bu farkındalık işe yaramıyor. Fark etmesi hiçbir şeyi değiştirmiyor, aynı şeyleri yaşamaya devam ediyor. Onu terk eden sevgilisine benzer başka bir adam buluyor, onunla da aynı olayları yaşıyor."

Yaşadığı kısırdöngünün farkında olmasına rağmen Gamze tekrarlanan olaylar zincirini bir türlü kıramıyordu. Belki de çocukluğunda ya da üst nesilde böyle birisi vardı. Zihnini serbest bıraksa ve aklına gelenleri bana aktarsa acaba neler söyleyecekti?

"En çok aklıma gelen babamın evlenmeden önceki sevgilisi. Bazen de hiç görmediğim halde babaannemin annesi aklıma geliyor. Çok çok eskiden ölmüş. Babaannem ise babam henüz ergenlik çağındayken ölmüş. Bir de şu an bende şöyle bir farkındalık oldu; babamın sevgilisi olan kadınla babaannemin annesi olan kadın aynı kişi gibi. Ne enteresan değil mi? Yani aslında babam anneannesine benzeyen bir kadınla sevgili olmak istemiş. Bu bağlantıları gördükçe kendimi daha da kötü hissediyorum."

Kurduğu bu bağlantıların Gamze'yi rahatsız etmesinin ardında ne olabilirdi ve kurduğu bağlantıların hangileri onu daha fazla rahatsız ediyordu? Belki de bu soruların cevapları, bizi Gamze'nin doğru ilişkiler kurması için daha kolay yönlendirecekti.

"Babamın sevgilisi olan o kadının bir çok huyu babamın anneannesine çok benzermiş. Sanki babam beni annesinin annesine dönüştürüyor. Ona bakım veren daha çok anneannesi olmuş. Annesi yeterince bakım vermediği için babam zaman zaman onu suçluyor. Beni de bakım veren anneanneye dönüştürmek istiyor. Yıllar içinde farkında olmayarak dönüştüm de zaten."

Baba bütün rolü üstlenirken, annenin bu süreçteki etkisi, katkısı neydi peki? Puzzle parçalarının yerine oturması için Gamze'den onu da öğrenmem gerekiyordu. Önce bunun üzerine biraz düşünmek istedi. Sonra da yine ilginç bir tespitle devam etti:

"Annem sanki babamın annesi olmuş. Ben de babamın anneannesi olmuşum. Babam çoğunlukla annemden pek

hoşlanmaz. Annemin kendisiyle yeterince ilgilenmediğinden şikâyet eder. Annem yerine benimle daha çok vakit geçirmeyi tercih eder. Sanki annesine olan kötü duygularını eşiyle yani benim annemle yaşıyor. Anneannemle olan iyi duygularınıysa benimle yaşamak istiyor. Anneanneme karşı büyük bir özlem duyuyor. Hatta o öldüğünde çok çok ağlamış. Şimdi fark ediyorum da bazen bana durduk yere sen ölürsen ben çok kötü olurum, hatta ben de ölürüm, gibi şeyler söylüyor. Benim hiçbir sağlık problemim yok. Böyle bir şey söylemesi de çok saçma. Durduk yere konuyu benim ölmeme getiriyor. Zaten bende de böyle bir ölüm korkusu var. Sanki bir gün kötü bir şey olacak, ben de öleceğim. Muhtemelen bu korkular da babamdan geliyor."

Gamze'nin buraya kadar yaşadığı farkındalık onun bu zamanı anlamasına nasıl katkıda bulunacaktı? Tamamlanan bu hikâye bugünkü ilişkilerine nasıl yön verecekti?

"Bir erkekle kurduğum romantik bir ilişkide muhtemelen o babam oluyor ben de babamın anneannesi olan kadın oluyorum. Ya da babamın gençliğinde sevgilisi olan ve unutamadığı kadın oluyorum. Zaten iki kadın aynı kişi. Bu döngünün en büyük zararı şu olabilir: Ben o erkeği erişkin bir insan değil de benim çocuğum olan bir erkek gibi algılıyorum. Belki anneannem de torunu olan babamı torunu gibi değil de oğlu gibi algılıyordu. Bu ilişki döngüsünün içinde tekrar tekrar yaşadığımı fark ediyorum."

Gamze hem ağlıyor hem de aynı şeyleri yaşamaktan çok sıkıldığını ifade ediyordu. Tek isteği bu döngüden çıkmak,

kurtulmaktı. Farkında olduğu döngü yaşadığı kötü ilişkilerin çok ötesine geçmişti:

> "Karşıdaki kişiye o benim çocuğummuş gibi davranırken benzer şekilde o kişi de sürekli olarak ona bakıcılık ve annelik yapmamı istiyor. Zamanla bir çeşit anne oğul ilişkisi kuruyoruz. Ancak ben bazen bakıcılık yapmaktan sıkılıyorum. Karşıdaki kişi de onunla ilgilenmediğimi söyleyip beni suçlamaya başlıyor ve gerginlik yaşıyoruz. Zaten ben de giderek onu çocuk gibi görüyorum, yavaş yavaş uzaklaşıyorum. O beni daha da suçluyor. Kısa süre sonra da terk edip gidiyor. O uzaklaşmasa belki de ben onu terk edeceğim veya terk etsin diye onu daha da zorlayacağım. Sonra başka biriyle aynı döngü tekrar yaşanıyor."

Aile içi travma aktarımında iletişim şekilleri ve subliminal mesajlar büyük rol oynar. Sözel olmayan bir yolla suçluluk, utanç, kendine kızma gibi duygular sessiz bir iletişimle çocuklara aktarılır. Bu sessizlik ve üst nesillerdeki travmadan hiç söz edilmemesi travmayı döngüsel hale getirir. Travmanın tıpkı bir hastalık gibi genetik olarak DNA'ya işlendiği ve bu sayede nesilden nesile aktarıldığı görüşünü savunan birçok araştırma var. Bu araştırmalar ebeveynlerin yaşadığı travmaların hem duygusal hem de genler aracılığıyla çocuklara aktarıldığı yönünde.



Sözel olmayan bir yolla suçluluk, utanç, kendine kızma gibi duygular sessiz bir iletişimle çocuklara aktarılır.

"Endişelenme evlat. Geçecektir. Biliyor musun, bu yenilgiyle birlikte senin yaşlı adam bir insanın umut edebileceği en güzel zaferi elde etmiş bence."

-Thierry Murat / *Yaşlı Adam ve Deniz*

TRAVMANIN HAFIZAYA KAYIT SÜREÇLERİ

Eski çağların birinde herkese iyilik dağıtan, adaletinden şüphe duyulmayan; sevgisi, merhameti sorgulanmayan bir kral yaşarmış. Halkın çok sevdiği, eşinin gözünün içine baktığı, çocuklarının adeta taptığı bu kral, babası öldükten hemen sonra yavaş yavaş solmaya başlamış. Yüzü solmuş, zayıflamış, eski neşesinden eser kalmamış. Hangi hekime başvursalar, hangi şifacıya danışsalar, kral derdine derman bulamamış. Yıllar yılları kovalamış, kral da, ona sevgiyle bakan halkı da bu mutsuzluğa alışmış. Günler sonra ülkeye bir derviş gelmiş. Kral onu sofrasına buyur etmiş ve yine her akşam yaptığı gibi uzaklara dalmış. Kralın mutsuzluğundan önceden haberdar olan derviş ona sormuş: "Kralımızın bir derdi mi var? Neden böyle mahzun, üzgün durmakta?" Kral dervişin sadece suratına bakmış, yine uzaklara dalmakla yetinmiş. Derviş o zaman yanındaki sadrazama seslenmiş, "Bana bir ayna getirin ve sonra hepiniz gidin". "Hükümdarım şimdi sizden bu aynaya bakıp kendinizle göz

göze gelmenizi istiyorum," demiş derviş. "Yok, diye cevap vermiş kral, zinhar yapamam. Yıllardır kendime bakamıyorum ki."

Derviş, krala önce gözlerini kapattırmış ve sonrasında açmasını söylemiş. Kral gözlerini açınca karşısında yıllardır görmediği bir çocukla karşılaşmış. On yaşlarında korkak, babasına kendini sevdirmek isteyen bir küçük kral adayı. Gözlerinden boncuk boncuk yaşlar dökülmüş. Birkaç dakika derviş de kral da sessizce oturmuşlar. "O küçük çocuğu tanıdın mı," diye sormuş derviş. Kral başıyla onaylamış. "Artık," demiş derviş, "o çocuğun büyümesine izin ver. O çocuk o şartlarda o kadar sevildi. Şimdi kocaman oldu. Onu çok seven bir halkı, karısı, çocukları var. Babasına derdini anlatamamış olabilir. Babasıyla hesabını kapayamamış da olabilir ama artık babasıyla vedalaşması gerektiğini bilmeli." Aynaya bakan kral içinden geçenleri tek tek sıralamış. Gözyaşlarına rağmen babasıyla vedalaşmış. O günden sonra da güleç yüzü, neşeli edası yerine gelmiş.

> "Gün gelir ve hiç beklenmedik bir anda yaşanan duygusal bir fırtına geçmişin bütün mirasını önünüze seriverir."

Bir yandan büyümek bir yandan da geçmişi kabullenerek geleceğe yürümek elbette hiç kolay değil. İster bir üst nesil ister üç üst nesil olsun, bize aktarılan hislerin yetişkin olduğumuzda kişiliğimizi belirlediği bir gerçek. Kral da olsa, bir fabrika işçisi de, bir yönetici de olsa, bir öğretmen, çiftçi de. Gün gelir ve hiç beklenmedik bir anda yaşanan duygusal bir fırtına geçmişin bütün mirasını önünüze seriverir. Kralın babasının ölümüyle tetiklenen çocukluk travması gibi...

Travmaya maruz kalan kişi olay esnasında bir panik yaşar ve adeta donar kalır. Yaşadığı panik yükseldikçe duygusal bir fırtınanın içine düşmeye başlar ve dış dünyadan kopar. Bu süreçte kişi çaresizlik, düşünememe, aptallaşma, zaman ve mekân algısının bozulması gibi duygular yaşar. Çocuklukta yaşanan bir travma yıllar sonra ortaya hiç akla gelmeyecek şekillerde çıkabilir.

Aynur'un hikâyesinde olduğu gibi...

Aynur dört yaşındayken altını ıslattığı için babaannesi tarafından azarlanan bir kız çocuğu. Yetişkin bir kadın danışan olarak kapımı çaldığında hikâyesini şöyle anlatıyordu:

> "Altımı ıslattığım için babaannem beni sürekli azarlıyordu ve cinsel organımı kibritle yakacağını söylüyordu. Yine bir gün aynı şey olmuştu ve bu kez hızını alamadan daha da yüksek sesle azarlamaya başlamıştı. Şiddetli bir şekilde bağırıyor ve Allah seni kahretsin gibi cümleler savuruyordu. Kontrolünü kaybedip kolumdan tuttu, beni sarsıyordu. Sesimizi duyan babam yan odadan geldi. Babaannem defalarca beni uyardığını ama yine de altımı ıslatmaya devam ettiğimi söyledi. Babaannemin o delirmişliği adeta ona da bulaştı. Çılgına dönen babam üzerime yürüdü ve beni dövmeye başladı. Dayak dakikalarca devam etti. Ben bir süre sonra yediğim dayağı hissetmemeye başlamıştım zaten. Zihnim adeta donmuştu. Dış dünyadan kopmuştum ve hiçbir şey düşünemiyordum. Babam da kendine geldi yahut artık yoruldu ve beni bıraktı.

Üç katlı evimizin merdivenlerinden aşağıya inmeye başladım. Dört yaşındaydım ve bunu niye yaptığımı bilmiyordum. Bodrum katına indim ve orada bir köşeye çekildim. Kısa süre sonra duvarda hareket eden bir örümcek fark ettim. Babam beni tekrar dövüyormuş gibi krize girdim. Ne yapacağımı bilemeden sessizce ağlamaya başladım. Sonra merdivenleri tekrar çıkıp sokağın bir köşesine oturdum. Sakinleştiğimi hatırlıyorum.

Aradan yıllar geçti ve yirmili yaşların başında bende örümcek korkusu başladı. Terapiye gittim ve ilerleyen süreçlerde örümcek korkumun babaannemle ilişkili olduğunu anladım. Terapist, örümceğin gözlerine bakmamı ve yüzünü incelememi istedi. Bu bağlantıyla ilgili çocukluk dönemimden herhangi birisinin olup olmadığını sordu. Bunu hayal edip bağlantıyı kurduğumda anladım ki beynim o esnada babaannemi örümceğe dönüştürmüş. Seanslara devam ettikçe örümcek korkum önce azaldı ve sonrasındaysa tamamen kayboldu."

Travmatik bir olayda duygular aşırı yükselir ve beynin analiz eden kısmı olan prefrontal korteks dediğimiz bölge kendini kapar. Yani bu süreçte beyin artık mantıksal düşünmeyi sonlandırır. Duygular yükseldikçe zihin bu duyguları çevredeki nesnelerle sembolize etmeye başlar. Burada amaç duyguları bir sembole dönüştürerek kolay bir şekilde depolayabilmektir. Travmatik olaylar baş etme sistemlerini felce uğrattığı için kişinin çaresizlik ve korku duygusunu yaşamasına sıklıkla rastlarız. Travmatik durum kişinin kendi güçsüzlüğü, acizliği ve belki de bebekliğiyle yüz yüze gelmesidir. Yetişkinlik döneminde travmayla sembolleşmiş nesnelerle tekrar karşılaşmasıysa travmayı tetikler. Bu sayede travmanın duyguları veya bedensel deneyimleri güçlü bir şekilde yeniden hissedilir.

2019 yapımı *Joker* filmini izleyen seyircinin bir anti-kahramanla şaşırtıcı derecede bağ kurduğunu fakat bu bağı içten içe kurmak istemediğini gördük. Yozlaşmış bir toplum yapısının ürünü olan Joker, zorbalıklar karşısında bir şekilde kendini şiddetin içine sürüklemişti. Karşılaşmalarından birinde, "Biliyor musun, bana babamı hatırlattın. Babamdan nefret ederdim," diyordu. Oysa babasını hiç görmemiş genç bir adamdı. Anne bildiği kadınsa ona yıllar süren psikolojik ve belki de fiziksel istismarda bulunmuş dominant bir karakterdi. İstediği merhamet, şefkat ve sevgiyi evinde bulamayan, dışarıda çeşitli zorbalıklarla karşılaşan Joker, duygularını ifade edemiyordu. Karşısına çıkan olaylar onun duygusal travmalarını tetiklemeye başladığında ağlaması gerekirken gülüyor –ki bunu da çocukken üvey annesinin istismarıyla yaptığı aşikâr– ve bir süre sonra gülmek de ona iyi gelmediğinde cinayet işlemeye başlıyordu. Zaten mental problemleri olan bir adam olarak artık yozlaşmış şehrin cezasını kesmek ona epeyce adil geliyordu. Böylece bir yandan da gerçekte hiç var olmayan ve onu terk eden anne ile babasını defalarca öldürüyordu.

Kişinin travmayı yeniden deneyimleme ve hatırlama süreci, deneyimin asıl haliyle yeniden görülmesi anlamına gelmez. Travmanın her defasında yeniden hatırlanması insanın bazı duygularında bozulmaya neden olur ve aslında bu deneyim her defasında yeniden yaratılır.

> “Yani süreç travmanın yeniden hatırlanması değil, her defasında "yeni" bir hatıranın üretilmesiyle sonuçlanır.”

Çünkü insan beyni bir durumu ya da olayı eksiksiz ve mükemmel bir şekilde ve tüm yönleriyle kaydedemez. Gördüğü,

duyduğu, hissettiği ve deneyimlediği tüm "şeyleri" depolayamaz ve depoladığı her olayı-durumu gerçek haliyle hatırlayamaz. Hafızanın ustalarından Kazuo Ishiguro yaşlı bir adamın hafızasını zorladığı o müthiş eseri *Değişen Dünyada Bir Sanatçı*'da geçmişin yalnızca bir kesitini hatırlayabildiğimizi çok güzel ifade eder. Kurgunun yaşlı kahramanı karşısındakine şöyle der, "Fakat dediğim gibi, bir hafta sonrasında bile olanları zor hatırlarken, aradan bir yıldan fazla bir zaman geçmişken neyi ne kadar hatırlayacaktım?"

Beynimiz nöron hücrelerinden oluşur ve bu hücreler birbirleriyle bağ kurarak nöral ağlar meydana getirirler. Nöral bir ağ, yeni öğrenilen bilgiyi geçmişte depolanmış kalıplarla bir araya getirir.

Bu bilgi gelecekteki bir zamanda tekrar hatırlandığında aslında bugün ve geçmişin bir karışımı şeklinde hatırlanır. Hatıramızdaki o anı, olayı, durumu belleğimizdeki en uygun eşleşmeyle tamamlarız ve bir miktar da değiştiririz. Bu anı artık gerçeği tam olarak yansıtmadığı gibi bir miktar da değiştirildiği için sahte bir anı olarak tanımlanabilir. Bu yüzden de özellikle çocukluk anılarına ilişkin hatırlanan bilgilerin kesin olarak yani yüzde yüz doğru olduğu söylenemez. Hatırlanan anıların gerçek deneyimler mi yoksa ailenin bize verdiği çarpıtılmış ipuçları ve telkinlerin bir sonucu mu olduğunu söylemek çok zordur.

> Fakat bir yönden de bu anıların gerçekçi bir şekilde hatırlanıp hatırlanmadığının da bir önemi yoktur. Önemli olan bu anıların içindeki olumsuz duyguların kişinin hayatını nasıl ve ne şekilde etkilediğidir.

Fakat bir yönden de bu anıların gerçekçi bir şekilde hatırlanıp hatırlanmadığının da bir önemi yoktur. Önemli olan bu anıların içindeki olumsuz duyguların kişinin hayatını nasıl ve ne şekilde etkilediğidir. Bu duyguları özellikle psikoterapi süreçlerinde tekrar tekrar deneyimlemek ve terapistle sağlıklı bir ilişki kurmak sağaltıcı bir etki yaratır. Bu duyguların zaman içinde azalması ve sonlanması kişinin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği için o anıların ne kadarının gerçek ne kadarının çarpıtıldığını terapinin sonucu bakımından bir önemi yoktur.

Bazen de o hafıza bambaşka bir nesneye aktarılarak tekrar tekrar yaşatılır. Gençliğinde siyasi suçtan hapis yatan bir danışanım ile eşi kapımı çalmıştı. Hanımefendi kocasının beslediği kuşlardan çok rahatsızdı. "Bizimle o kuşlar kadar bile ilgilenmiyor. Varsa yoksa kuşları," demişti. Kuşları ömründen çalınan on yıl olarak gördüğünü ve o kuşların içine gençliğinin on yılını hapsettiğini henüz hanımefendi bilmiyordu. Kocasının hâlâ demirlerin arkasından dünyaya baktığının farkında değildi. Üstelik beyefendinin aile geçmişinde hapis yatmak adeta bir gelenek gibiydi. Kim bilir kaç nesildir travmatik bir aktarım devam edip duruyordu.

"Bu öykülerin doğru ya da yanlış olmaları önemli değil. Önemli olan, bunların gerçekten benim öyküm ve benim gerçeğim mi oldukları sorusu."

-Carl Gustav Jung / *Anılar Düşler Düşünceler*

KUŞAKLAR ARASI AKTARIM

Kuşaklar arası aktarım, ebeveynlerin çocuklarına bireysel yeteneklerini, duygularını, davranışlarını, yetilerini ve bunların sonuçlarını aktarmaları olarak tanımlanabilir. Kuşaklar arasında süregelen bu duygusal miras sıklıkla aile içi gerilimler ve çatışmalar sonrasında ortaya çıkar. Bazen travma direkt olarak açığa çıkmaz ve ruhsal veya bedensel bir hastalık olarak görülür. Romantik ilişkilerde ve ebeveyn çocuk ilişkisinde de bu aktarımın izlerine sıklıkla rastlanır.

Danışanım panikle beni aradı. Oğlunun yeni aldıkları kediye işkence ettiğinden emindi. Kediyi ondan uzaklaştırdıktan ve ona yeni bir yuva bulduktan sonra da işler iyi gitmemişti. Her şey "yolunda giderken" ve "iyi bir anneyken" nasıl olurdu da altı yaşındaki oğlu kendi tabiriyle bir psikopata dönüşebilirdi? Birkaç

görüşmeden sonra her şeyin yolunda olduğunu sandıkları evin aslında yıkılmak üzere olan bir yuva olduğunu anladım. Baba, evi yarı terk etmişti ve döndüğünde çocuklarının anlamadığını düşünseler de, aslında bir iç savaş söz konusuydu. "Onun yanında sesimizi bir kez bile yükseltmedik," diyordu danışanım. "Nasıl olur da babasının gideceğini anlar? Nasıl olur da bize bir şey söylemez!" Anne belli ki duygularını yansıtmadığını düşünüyordu ancak duygularını çocuğuna farkında olmadan aynalıyordu. Belki de içten içe eşine zarar vermeyi düşünüyordu, oğlunun kediye zarar verdiği gibi...

İnsan genellikle doğduğunda kendisini bir aile ortamında bulur. Bir ailenin var olması veya hiç olmaması, ruhsal veya bedensel anlamda sağlıklı ya da sağlıksız oluşları yeni dünyaya gelmiş bebek için yaşamsal öneme sahiptir. Örneğin; parçalanmış ya da birlikte olmaktan çok kavgacı, şiddet içeren ya da iletişimsel olarak uyumsuz ve yorucu bir ailenin bebeğinin ruh sağlığı ona göre şekillenir.

Berkun Oya imzasıyla Netflix'te ekrana gelen *Cici* filmi, bir ailenin geçmiş hafızasına uzanan bir öyküyü betimliyor. Büyük oranda baba travmasıyla büyüyen iki erkek ve bir kız çocuktan en büyüğü Bülent (Okan Yalabık) yetişkin bir adam olduktan sonra tekrar ailesinin evine döner. Yönetmen olmuştur ve otobiyografik filmini çekmek için bütün ekibiyle oradadır. Bir süre her şey yolunda gider. Çocukken yaşanan ve babasının (Yılmaz Erdoğan) Bülent'i soğuk havada ıslatarak ve bağırarak cezalandırdığı sahne çekilirken bütün ailenin travması da tekrar ortaya çıkar. Zaten sağlam olmayan ruh durumu filmin sonlarına doğru giderek daha da bozulmaya başlar. Pim çekilip travma tetiklenmiştir. Aile henüz yolun başında çocuklarının ruh sağlığını belirlemiştir.

Viktor Frankl kült eseri *İnsanın Anlam Arayışı*'nda dayakların en acı verici yanı içinde barındırdığı hakarettir, der.

> Sadece fiziksel değil duygusal acı da insanı derinden yaralar.

Aileyi ayrıca hem kendi iç dinamikleri hem de içinde yaşadığı toplum etkiler. Aileyi oluşturan bireylerin psikolojik durumu ve bu insanların kendi aralarındaki etkileşimleri yeni doğan bebeğin ruhsal yapısının olumlu veya olumsuz yönde gelişmesini sağlar.

Buna ilaveten yeni gelen bebek ailenin sadece şu anda içinde bulunduğu durumdan değil; aynı zamanda geçmiş aile özelliklerinden de etkilenir. Yani kök aile etkileşimleri ve dolayısıyla tüm bunların birer yansıması olarak da sahip oldukları ebeveynlerin sosyal ve duygusal özellikleri muhtemelen insanın kaderini belirleyecektir. Bu yüzden de yeni doğan bebeği doğduğu aile içinde ele almak kadar kuşaklar arası aktarılan dinamiklerin yansımasını içeren bir özne olarak da değerlendirmek gerekir.

Çünkü ebeveynlerin duyarlı yanıt verme, özenli ve ilgili bakım sağlama gibi bazı tutum ve davranışları yapabilme yetileri onların da üst nesilleriyle ilgilidir. Örneğin; kişinin bağlanma örüntüleri yaşamının ilk yıllarında belli olur ve bu özellik ömür boyu kişiliğinin en önemli unsurlarından biri olarak devam eder. Sağlıklı bir bağlanma yeni doğanların yaşamlarını sürdürebilmeleri için en temel özellikleridir. Güvenli bir bağlanma sisteminin gelişmiş olması yaşamının geri kalanındaki yakın ilişki dinamiklerinde kendini benzer kalıplar üzerinden tekrar edecektir.

Emine'nin hikâyesinde olduğu gibi...

Emine'nin babaannesi İkinci Dünya Savaşı yıllarında bir köyde yaşıyormuş. Tarlalarını ekip biçiyor ve yaşamlarını böyle sürdürüyorlarmış. O sene onların tarlalarında ürün bol ve bereketli olmuş, çok fazla buğday biçmişler. Evin bir odasını ambar yapmışlar ve buğdayı orada saklamışlar. Oysa savaş sebebiyle müthiş bir gıdası kıtlığı varmış ve köydeki diğer insanların yeterince gıda yokmuş. Kısa süre sonra köydeki diğer insanlar açlık nedeniyle kilo kaybetmeye başlamışlar. Babaannenin ailesiyse yeterince yiyeceği olduğu için güçlüymüş. Kilo kaybetmiyor hatta herkesten de sağlıklı duruyorlarmış. Komşuları bu durumu sorgulamaya başlamış.

> "Aslında babaannem de kendince haklı. Aç kalır çoluk çocuk diye düşünüyor. Önce ailesini düşünüyor," diye açıkladı Emine bu durumu.

Gün gelmiş bir komşuları yemek diye babaanneye yalvarmış: "Ne olur, çocuklara sürekli su içiriyorum. Bir gün bahçedeki otları kaynatıp yedirdim, hastalandılar. Yalvarıyorum yiyecek varsa bize de verin." Babaanne onlarda yiyecek olmadığını söyleyip kadını evden uzaklaştırmış. Fakat inançlı bir insan olduğu için bu davranışı yüzünden kendini suçlayıp durmuş. Bu arada komşunun çocuklarından biri açlık nedeniyle hastalık geçirmiş ve sonrasında da ölmüş. Babaanne bunu hiç unutamamış. Savaş yılları bittikten sonra hem kendi yakın çevresinin beslenmesine özen göstermiş hem de sürekli fakirlere yardım etmiş. Aradan yıllar geçmiş ve torunu Emine dünyaya gelmiş.

> "Babaannem beni aşırı beslemeye başlıyor. Giderek şişmanlıyorum ve hatta obez bir bebek oluyorum. Tüm

gençliğim de zaten kilo problemleri, fazla kilo, alınan kilo, verilen kilo, başlanan diyet, bırakılan diyetle geçti. Bütün diyet çeşitlerini denemişimdir."

Şimdilerde kırklı yaşlarını sürdüren Emine'nin terapiye geliş sebebi ise şuydu:

"Sürekli yemek yiyorum, çok şişmanım. Sanki yemek yemezsem kötü bir şey olacak ve öleceğim. Küresel ısınma ve kıtlıkla ilgili haberlerden çok tedirgin oluyorum. Bir tarafım yemekten kaçıyor; bir tarafımsa sürekli yemek istiyor. Bu durumdan kurtulmak istiyorum."

Emine, terapi seansları devam ettikçe babaannesinin, kıtlık zamanı ölen çocukla kendisini bir tuttuğunu fark etti. Sürekli ona yedirme isteğinin arkasında bir vicdani sorumluluk ve suçluluk duygusu vardı. "Yemek ye, yoksa ölürsün," diyen iç ses de babaannesinin sesiydi.

Kişinin iyi oluş halini etkileyen en önemli unsur romantik ilişkilerde sağlıklı ve derinlikli bağ kurabilme yetisidir. Bakım veren-bebek ilişkisindeki bağlanma örüntülerinin şekillenmesinde bakım verenin geçmiş deneyimleri çok önemlidir. Bakım veren kişi genellikle annedir. Annenin yokluğunda bu görevi anneanne, babaanne veya parayla tutulmuş bakıcılar devralır. Annenin sosyal ve duygusal yönden iyi bir durumda olması sahip olduğu ebeveynlik becerilerini daha etkili bir şekilde kullanmasını sağlayacaktır. Eğer ebeveynlerden her ikisinde birden önemli bir psikiyatrik bozukluk varsa doğal olarak bu çocuğun kişilik gelişimine çok fazla zarar verecektir.

Güvensiz bağlanma örüntüleri geliştiren çocukların güvenli bağlanma örüntüleri geliştirenlere kıyasla duygusal ve davranışsal sorunlar geliştirme açısından çok daha fazla risk altında ol-

duğunu gösteren birçok araştırma yapılmıştır. Dolayısıyla bağlanma örüntüleri ve ruh sağlığı arasında kuvvetli bir ilişkiden bahsetmek mümkündür. Bu bağlanma şekli bebek tarafından anneden ve babadan öğrenilir. Bu bilgi daha sonra kuşaktan kuşağa aktarılır ve sonraki nesillerde benzer şekilde görülmeye devam eder. Önceki sayfalarda bahsettiğimiz Joker'in ruh sağlığındaki rahatsızlıklar böyle bir ailenin sonucundadır ya da bu sonucu hızlandırmıştır.

Bazen de o güvensiz bağlanma yıllar sonra bir panik atakla ortaya çıkar ve kişinin hayatını tepetaklak eder.

Servet'in hikâyesinde olduğu gibi...

Otuz iki yaşında, iyi eğitim görmüş ve maddi sıkıntısı olmayan danışanım, boşanmasının üzerinden iki ay geçtikten sonra bana gelmişti. İş yerinde küçük bir kutlama sonrası panik atak geçirmiş ve kendi deyimiyle "Kalbinin hızına yetişemez," olmuştu.

> "Boşanmak gayet doğal. Çocuğumun annesiyle anlaşamadım. O evde artık kalamayacağımı biliyordum fakat uzun süre oğluma kıyamadım. Belki de evlenebilecek, yuva kuracak bir adam hiç olmadım. Çocuğumun bensiz kalmasını hiç istemiyordum fakat dayanamadım."

Eşinin, üç yaşındaki oğluna iyi baktığından emindi. Oğlunu ona düşman etmemişti. Kavga gürültü olmadan boşanmışlar, aralarında herhangi bir sorun yaşanmamıştı. Hafta sonları oğlunu görmeye gidiyor, onunla vakit geçiriyordu. Hatta evine bir çocuk odası bile yapmıştı.

"Eşimin, daha doğrusu eski eşimin çocuğumuzu çok sevdiğine, ona harika bir annelik yapacağına yüzde yüz eminim. Fakat henüz çok genç, yirmilerinin sonunda. Eninde sonunda evlenecek. Birine âşık olacak. O eve eninde sonunda başka bir erkek gelecek."

Bunları söylediğinde kendi babasıyla annesinin boşanıp boşanmadıklarını merak ettim. Boşanmamışlardı. Fakat sonradan babasının şehit olduğunu söyledi. Yurtdışı görevine gitmiş ve bir daha dönmemişti. Annesi de bir süre sonra evlenmiş ve yeni eşinden bir de çocuk yapmıştı.

"Üvey babam, üvey babam diyorum ama bana tam anlamıyla babalık yaptı. Hiçbir sıkıntım yok o konuda. Sevgide, ilgide beni sağ olsun hiç eksik hissettirmedi. Kendisine ömrünün sonuna kadar baba dedim zaten. Fakat annemin yeni çocuğu yani kardeşim doğduktan sonra bir şey oldu bana. Sanki ben o aileye ait değilmişim gibi bir büyük boşluk. Bir derin yalnızlık hissi yakamı bırakmadı. Babam ölmüştü ve ben çok yalnızdım. Ailem, annem, üvey babam üzerime titremelerine rağmen bu duyguyu yok edemedim. Annem, babam öldükten sonra, bazen bana kızınca, babam olsa bunlar olmazdı gibi cümleler söylediğimde, o da seni bırakıp gitmeseymiş o zaman diye, söylenirdi. Çok üzülürdüm. Babama doğru dürüst veda bile edememiştim. Rüyalarıma giriyordu. Öldüğü hissini bir türlü yok edemiyordum. Gitmiş ve bir daha gelmemişti. Beni terk etmişti. Bence annem de kendini terk edilmiş hissetti ve o nedenle neredeyse babamın lafı aramızda hiç geçmedi, hele de evlendikten sonra."

Doğru düzgün tutulmayan yasların, ani kayıpların bir çocukta terk edilme hissine neden olması, ailenin geri kalanı içinde kendini dışlanmış hissetmesi çok normaldi. Panik atak yaşamasının sebebiyse eski eşinin evlenmesinden korkması, yahut eve başka bir erkeğin girmesi de değildi. O, yeni eş geldiğinde kendisinin babası gibi öleceğinden korkuyordu. Çünkü küçük Servet, yeni baba gelene kadar gerçek babasının geri döneceği ümidini korumuştu. Babası tam olarak yeni baba gelince ölmüştü.

Terapi seanslarında babasının yasını yeterince tutmadığı ve bu nedenle panik atak geçirdiği anlaşıldı. Kısa süre sonra Servet babasının yasını sonlandırdı ve buna bağlı olarak panik atağı da sonlandı. Fakat sıradışı bir gelişme oldu. Servetin panik atağı azalıp sonlandıkça annesinde çarpıntı atakları başladı ve anneye panik atak tedavisine başlandı. İlerleyen günlerdeyse Servet yeni bir şey fark etti. Yaşadığı panik atağın küçük bir kısmı kendisine aitti, büyük bir kısmı annesinindi. Annesi kocası öldüğünde bu paniği yaşamamış, duygularını çocuğuna verip rahatlamıştı.

> “Yaşadığı panik atağın küçük bir kısmı kendisine aitti, büyük bir kısmı annesinindi.”

"Benim hedefim bugün kendimi dünden daha çok sevmektir."

-Louise L. Hay / *Pozitif Düşünce Gücüyle Mutlu Yaşamın Sırları*

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMALARI

Çocukluk çağı travmalarını kısaca fiziksel şiddet, cinsel istismar, duygusal şiddet ve çocuğun ihmal edilmesinden kaynaklanan travmalar olarak tanımlayabiliriz. Fiziksel şiddete bağlı travmaların en sık rastlanan biçimi çocuğun dövülmesidir. Çocuğa atılan küçük bir tokattan çeşitli nesneleri kullanarak çocukta şiddetli bir hasar yaratmaya yönelik her türlü davranış fiziksel şiddete girer. Bu durum tek seferlik de olsa, sürekli tekrarlansa da mutlaka travma yaratır. Ancak tekrarlayan biçimlerde olması çocuğun travmasının giderek daha da derinleşmesine yol açar. Çocuğa uygulanan fiziksel şiddetin yüzde 95'i anne veya baba, yüzde 5'i ise diğer insanlar tarafından yapılır. Çocuğa yönelik tokatlamak, yumruk atmak, itip kakmak, tekmelemek, sarsmak, çimdiklemek, saçını çekmek, tırmalamak gibi aletsiz

saldırıların yanı sıra, özellikle antisosyal davranışları olan anne veya baba tarafından kemerle, hortumla, sopayla veya herhangi bir ev eşyasıyla uygulanan şiddete de rastlanmakta; bu durum sigara, sıcak su, ütü ve benzeri aletler kullanarak çocuğun vücudunda çeşitli yaralar ve lezyonlar oluşturmaya kadar uzanabilmektedir. Çocuğu zorla yedirmek gibi bazı kişiler tarafından masun görülen davranışlar da aslında bir çeşit istismardır.

Kübra'nın hikâyesinde olduğu gibi...

Kübra'nın geliş sebebi, kocasıyla sürekli kavga etmesiydi. İlişkilerini, "Çocuklara kötü örnek oluyoruz, onların da psikolojisi bozuldu. Bazen bu kavgalar kocama karşı fiziksel şiddete dönüşüyor. O genelde sakin kalmaya çalışıyor. Bazen de dayanamayıp bana vuruyor," şeklinde açıklıyordu.

Terapi seanslarımızın devamında Kübra çocukluk çağı boyunca annesinin kendisini sık sık dövdüğünü anlattı. Ancak yaşadıkları köyde tüm aileler çocuklarını dövüyordu. O yüzden de Kübra bunu normal bir davranış olarak algılamıştı. Ne de olsa "Anneler hem döver hem sever"di. Hatta bu yıllar boyunca annesinin sözünü tutmadığı için kendini sık sık suçladığı da olmuştu. Annesi Kübra'yı dövdükten sonra ona küsüyor ve uzun süre konuşmuyordu. Küçük kız, annesinin dargınlığını bozmak, sonlandırmak için daha fazla yaramazlık yapıyor ve yine dayak yiyordu. Kısa süre sonra terapide kocasının da ona küstüğü, geri çekildiği, duygu vermediği zamanlar daha çok kavga ettiğini fark etti. Kocası ona şiddet uyguluyordu ama bazen de kocasını ona şiddet uygulaması için provoke ediyordu. Annesiyle kurduğu ilişkiye benzer bir ilişkiyi kocasıyla kuruyordu. Farkında

olmadan kocasını annesine dönüştürüyor ve kendisi de o küçük kız oluyordu.

> "Şimdi çok daha iyi anımsıyorum. Çok yalnız olduğumu hatırlıyorum mesela. Bu küsmeler öyle bir yalnız bırakıyordu ki beni, içimdeki kimsesizlik duygusu bitsin diye, annem sırf bana tepki versin diye daha fazla yaramazlık yapıyordum."

Kübra çocuk aklıyla, annesi tarafından dövülerek yalnızlıktan kurtulmaya çalışıyordu. Yetişkin bir kadın olduğunda ve kendisini yalnız hissettiği zamanlarda çatışma ihtiyacının neden arttığını, konular konuşuldukça daha iyi anladı. Zaten kocası da şiddete yatkın biriydi ve farkında olmadan muhtemelen o tip birini seçmişti. Dışardan bakılınca şiddete maruz kalmış mağdur bir kadın gibi görünürken psikolojik açıdan bakıldığında yalnız kalamayan ve bu yüzden de şiddete bağımlı olmuş bir kişi gibiydi.

> “Cinsel istismar da yine benzer şekilde hem kısa hem de uzun vadede psikolojik yönden son derece ağır ve olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına sebep olur.”

Cinsel istismar da yine benzer şekilde hem kısa hem de uzun vadede psikolojik yönden son derece ağır ve olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına sebep olur. Genital bölgeleri elleme, gözetleme, çocuğu çıplak bırakma, sürtünme veya tecavüze kadar uzanan geniş bir spektrumda çocuk bu duruma maruz bırakılabilir. Çocuğun yanında ebeveynlerin cinsel ilişkiye girmesi, cinsel

içerikli sohbetler yapması, küfürlü konuşması da yine cinsel istismardır. İstismarcının çocuğun yanında kendi cinsel organına dokunması, özel bölgelerini çocuğa göstermesi, çocuk soyunurken onu gizlice izlemesi veya çocuğun önünde mastürbasyon yapması cinsel istismardır. Çocukluğunda cinsel tacize uğrayan birçok insanın, yetişkinlik döneminde tacizci bir role bürünmesi veya bazen de tacize uğramak için kurban rolünü üstlenmesi karşılaşılan bir durumdur. İstismara uğrayan kişiler yetişkinlik dönemlerinde istismara uğramış insanlara karşı aşırı korumacı davranabilir ve istismarcılara karşı aşırı nefret dolu, saldırgan bir tutum içine de girebilirler. Sonuç olarak cinsel taciz, diğer taciz çeşitleri gibi kişide büyük travmalar yaratır ve tacize maruz kalan kişilerin cinsel hayatlarında mutlaka sorunlar ortaya çıkar.

Özgür'ün hikâyesinde olduğu gibi...

Özgür, kırk beş yaşlarında, tekstil sektöründe çalışan ve maddi durumu da gayet iyi bir danışanımdı. Son yıllarda işleri iyi gitmiş, daha da zenginleşmişti. İhracat yapmaya başlamış ve işlerini epeyce büyütmüştü. Fakat zenginliği arttıkça yedi yıldır evli olduğu eşiyle olan ilişkisinde problemler baş göstermişti. İş hayatıyla daha çok ilgileniyor, eve gitmek istemiyor, eşiyle duygusal bağ kuramıyordu. Özellikle iki yıldır cinsel isteksizlik de başlamıştı. Ne eşine ne de başka bir kadına cinsel bir ilgi duymuyordu. Eşi onu sık sık, "Ya sende ruhsal bir bozukluk var ya da beni aldatıyorsun," şeklinde suçluyor, sürekli olarak sitem ediyordu. Eşinin ısrarlarına dayanamayıp danışmanlık almaya karar vermişti.

Terapi seanslarından edindiğim tespitlerden biri Özgür'ün henüz beş yaşındayken anne ve babasının öldüğü gerçeğiydi.

Onu çocuğu olmayan teyzesi yanına almış, genç kadın kısa süre sonra da bir erkek arkadaş edinmişti. Aslında kadının sevgilisi zaten yıllar önce âşık olduğu bir adamdı, hapse girmiş çıkmış ve şiddete meyilli bir kişiydi.

Bu kişi teyzesiyle sık sık sevişiyor ancak Özgür'ün de onları izlemesini istiyordu. Özgür odadan çıkmak istediğinde onu dövüyor ve zorla yanlarında tutuyordu. Özgür, teyzesiyle bu adamın sevişmesini defalarca izlemek durumunda kalmıştı. Psikolojide **eziyet edene dönüşme** şeklinde bir savunma mekanizması vardır. Buna agresörle özdeşim kurma veya **Stocholm Sendromu** da denilebilir. Özgür ileriki seanslarında şunu fark etti: Teyzesinin sevgilisi olan erkeğe dönüşüyordu. Maruz kaldığı çocukluk sürecinde o erkekle birlikte olan teyzesi mi yoksa kendisi miydi beyni bunu ayırt edemiyordu. Ekonomik olarak güçlendikçe teyzesinin sevgilisine dönüşmeye başlamıştı. Karısını teyzesi yerine koyuyordu. Tüm bunları bilinçdışı yapıyordu ve terapi boyunca yavaş yavaş onda bir farkındalık oluştu. Beyni de başka bir çözüm üretmişti: Çocukken yaşadığı olayı tekrarlamayacak ve teyzesi gibi gördüğü karısından giderek uzaklaşacaktı. Teyzesine dönüşen karısına olan cinsel arzularını azaltılıp sonlandırmak da başka bir çözümdü. Özgür bunu farkında olmadan bilinçdışı yapıyordu. Terapiler sayesinde, aslında o erkekten de ruhsal olarak ayrışmaya başladı. Buraya yazıldığı kadar kolay da olmadı bu farkındalık. Gözyaşı, inkâr ve zorluklarla başarıldı.

Duygusal istismarsa tanımlanması zor, ancak en sık rastlanılan taciz türüdür. Çocuğa yönelik katı ve emrivaki tutumlar, duygusal baskı kurma, kimliğini zedeleyici davranışlarda bulunma ve her türlü kötü muameleyi içerebilir. Anne babanın kendi arasında çatışması ve çocuğun bunu izlemesi dahi duygusal istismara giren bir davranış çeşididir.

Tuğçe'nin bana geliş sebebi tam olarak mutsuzluktu. "Mutsuzum, her şey çok anlamsız, hiçbir şeyden zevk almıyorum," diyordu. Genç kadının başka bir şikâyeti de erkeklerden nefret etmesiydi.

> "Bir erkeği öldürsem rahatlayacakmışım gibi bir his, içimde ortaya çıkmayı bekleyen bir katil varmış gibi..."

Onunla konuştukça, üç yıla yakın bir süre anne ve babasının kavgalarına şahit olduğunu öğrendim.

> "Babam annemi sık sık dövüyordu. Hiç unutmuyorum, salonun ortasında bir yemek masası vardı. Onun arkasındaki sandalyenin arkasına geçer, onları izlerdim. O aralıktan bakışım, gördüklerim, duyduklarım gözümün önünden, kulaklarımdan bir türlü gitmiyor."

İlerleyen seanslar boyunca Tuğçe orada dayak yiyenin bir anlamda aslında kendisi olduğunu fark etti. Çünkü o yaşlarda duygusal olarak annesinden henüz ayrışmamıştı. Anlamsızlık, mutsuzluk, bir erkeği öldürme arzusu da aslında onun değil annesinin duygularıydı. Bu duyguları Tuğçe'ye vermişti ve annesi de aynı hisleri zaman zaman yaşıyordu.

Kısa süre sonra Tuğçe bazı arkadaşlarını da annesi gibi algıladığını fark etti. Arkadaşlarının her türlü kötü duygularını üzerine alıp onlara kendini iyi hissettiriyordu. Onlar başlarından geçen kötü olayları, hissettikleri kötü duyguları Tuğçe'ye anlatıp rahatlıyorlardı. Güzin abla misali sürekli dert dinleyen ve karşısındaki insanları mutlu etmeye çalışan biri olmuştu.

Yani içindeki ses aslında ona şunu söylüyordu: Onları mutlu edersen mutsuz anneni de mutlu edersin. Oysa annesini hiçbir zaman mutlu edememişti. İşte bu nedenle diğer insanları mutlu ederek kendini onaylatmaya çalışıyordu.

> İhmal, çocuğa bakmakla yükümlü kişinin çocuğu fiziksel veya duygusal olarak ihmal etmesi, çocuğu uzun süreler yalnız bırakması ve bakımıyla ilgili yapması gereken şeyleri yapmamasıdır.

Çocuğun ihmal edilmesinden kaynaklı travmalarsa diğer taciz çeşitlerinden biraz daha farklıdır. İhmal; fiziksel, duygusal ya da cinsel istismara göre daha soyut bir kavram olduğu için tanımlanması her zaman mümkün değildir. İhmal, çocuğa bakmakla yükümlü kişinin çocuğu fiziksel veya duygusal olarak ihmal etmesi, çocuğu uzun süreler yalnız bırakması ve bakımıyla ilgili yapması gereken şeyleri yapmamasıdır. Yukarıda bahsettiğimiz taciz çeşitlerinin ortak yönü eyleme yönelik, aktif davranış sorunları olmalarıdır, ihmalse diğerlerinden farklı olarak pasif bir davranıştır ve umursamazlık içerir. İhmale uğrayan kişiler güvensiz ve kaygılı bir şekilde bağlanır ve yetişkinlik dönemlerinde de tüm ilişkilerini bu şekilde kurarlar. Çocuğunu ihmal eden bir ebeveyn genellikle kendi çocukluğunda ihmale uğramış bir kişidir.

Oya'nın hikâyesinde olduğu gibi...

Oya'nın bana geliş nedeni kendini hep yalnız hissetmesiydi. Anadolu'nun küçük bir kasabasında, fakirlik içinde yaşayan

aile, sonunda Almanya'ya göçmeye karar vermişti. Önce baba gitmiş, "Hepinizi yanıma alacağım," diye de söz vermişti. Babasından iki yıl sonra da annesi, "Seni yanımıza alacağız," diyerek onu anneannesine bırakmış ve bir daha da gelmemişti. Oya, her sene anne ve babasının onu yanına alacağı umuduyla beklemiş, önce aklı eren bir çocuk, sonra ergen ve şimdilerdeyse otuz beş yaşlarında bir kadın olmuştu. Büyüdükçe de yalnızlığı katlanılmaz boyutlara ulaşmıştı.

> "Çok saçma biliyorum. Çok saçma değil mi? Ama hep yalnızım. Her şeyimin olduğunu ben de biliyorum ama bu içimdeki boşluğu dolduramıyorum. Bir sürü arkadaşım olmasına rağmen kendimi çok yalnız hissediyorum. İstesem Almanya'da annemlerle yaşayabilirim. Başka bir şehre taşınabilirim. Kendime birkaç araba alabilirim. Sevgili yapabilirim. Evlenebilirim. Ama hiçbiri içimdeki boşluğa çare olmayacak, biliyorum."

Oya'nın kendisiyle ilgili bir başka tespiti de insanlarla fiziksel temas kuramaması yönündeydi. Onlara sarılıp dokunmak istiyor ama biraz sarılınca da kendini kötü hissediyordu. Çünkü ona yeterince sarılıp, dokunulmamıştı. İhmal edilen çocukların yaşadığı hislerin benzerini yaşıyordu. Yalnızlık sarmalına kapılmıştı.

Terapiler onun geçmişini anlamasına, şimdilerde yaşadığı duyguları anlamlandırmasına ve çocuk Oya'nın duygularını tekrar hissedip o küçük kızın elinden tutmasına biraz olsun yardımcı oldu. Fakat yine de yakın bir zaman sonra içindeki boşluğun tamamen gittiğini söyleyebilecek mi, hâlâ emin değilim.

"Bu akşam anladım ki, bir insan diğer bir insana bazen hayata bağlandığından çok daha kuvvetli bağlarla sarılabilirmiş."

-Sabahattin Ali / *Kürk Mantolu Madonna*

BELİRSİZLİĞİN GETİRDİĞİ KORKU

Tamamlanmamış yaşantıları deneyimlemek veya başka bir insan hayatını yaşamak kişinin zihninde ısrarcı bir şekilde kalır. Zihin tamamlanmak için kişiyi devamlı olarak zorlar. Bu nedenle, kişinin içsel enerjisi, tamamlanmamış duyguları bitirme yönünde ilerler. Eğer bu durum başarılamıyorsa süreç bir travmaya dönüşür. Sonuç olarak da bu duygular çocuklara ve alt nesillere transfer edilir. Çünkü eğer transfer yapılmazsa bu durum kişide kaygı veya kendine zarar verici davranışlar ve hastalıklar şeklinde ortaya çıkabilecektir.

> “Travmatik olaylarda yaşanan olumsuz duyguların deneyimlenmesi ve bununla ilgili yas tutulması beynimizin bir ihtiyacıdır.”

Travmatik olaylarda yaşanan olumsuz duyguların deneyimlenmesi ve bununla ilgili yas tutulması beynimizin bir ihtiyacıdır. Eğer bu yapılamıyorsa süreç **tamamlanmamış işler** haline gelir ve bireyler üzerinde olumsuz etkiler gösterir. Yaşadığımız acıların birçoğu gerçekte bizim travmalarımız değildir. Bu acılar genellikle bizi büyüten anne baba ve çocuklukta bizi yetiştiren bakım verenlere aittir. Ancak burada daha az bilinen diğer bir konuysa anne babanın daha üst nesillerinden gelen kişilerin travmalarının da bizi etkileyebilme ihtimalidir. Yani büyükanne ve büyükbabanın ve hatta 3-4 nesil önceki atalarımızın travmaları bugünkü hayatımızı etkiliyor olabilir. Bu travmalar günlük hayatta bazı duyguların daha fazla hissedilmesine, bazı duygularınsa bastırılmasına sebep olur. Bu alanlarda yaşanan eksiklikler ya da fazlalıklar, içinde bulunulan denge durumunu bozar. Bireyde gerilim yaratır ve onu bu konuda bir şeyler yapmaya zorlar.

Ahmet'in hikâyesinde olduğu gibi...

"Hem göğsümde hem de sırtımda tekrarlayan ağrılar, batmalar, uyuşmalar ve karıncalanma hissi vardı. Dört profesör dolaştım, gitmediğim ünlü uzman kalmadı. Elle tutulur hiçbir şey bulamadılar. Hem göğüs hastalıkları hem de kalp hastalıkları uzmanı doktorlar tarafından defalarca muayene edildim. Her seferinde önemli bir şey olmadığı bunun bir kas ağrısı olduğu ve stres kaynaklı olabileceği söylendi. Mantık olarak tatmin olsam bile duygusal olarak hiçbir zaman tatmin olmadım. Sanki bedenimde ciddi bir rahatsızlık vardı ve günün birinde bu bana zarar verecekti. Belki de şu an için

doktorlar bu hastalığı bulamıyordu. Aklımdan geçen hastalık bedenin herhangi bir yerinde kanser olduğu ve bundan dolayı ağrı çektiğim şeklindeydi. Bu belirsizliğin getirdiği korku, giderek çaresizlik ve anlamsızlığa dönüştü. Artık kanser olduğuma inanmaya başladım. Yani kanser olduğum kesindi ve günün birinde bu hastalık açığa çıkacaktı. Fikirler tekrar tekrar kafamın içinde ve bedenimin her hücresinde dönmeye devam ediyor, hayat kalitemi bozuyordu. Hem insanlardan hem de kendimden uzaklaşarak yalnızlık duygusunu çok derin bir şekilde yaşıyordum. Bu esnada bol bol kendimi iyi hissettirecek davranışlarda bulundum. Uzun süreli açlık ve oruç deneyimlerim oldu. Sağlıklı beslenmeye çalıştım ve genellikle karbonhidratsız bir yaşam benimsedim. Bol miktarda psikoloji ve kişisel gelişim kitapları okudum. Bu kitapların yazarlarının seminerlerine ve eğitimlerine katıldım. Kısa vadeli olarak işe yarasa da uzun vadede ağrılarımla ilgili herhangi bir gelişme olmadı. Yine de bunun psikolojik olma ihtimali de zihnimden çıkmamıştı. Bu yüzden de konuyla ilgili her kim varsa onlarla temas kurmaya devam ettim. Yoga, meditasyon, psikoterapi, nefes terapisi ve aile dizimi çalışmalarına katıldım. Özellikle psikoterapi ve aile dizimi çalışmalarında acıdan kaçınmanın ve iyi hissetmeye çalışmanın aslında acıyı daha da güçlendirdiğini anladım. Asıl problemin kaçındığım, görmek istemediğim ve deneyimlemediğim kutupta olduğunu öğrendim."

“Gerçek acılarla temas etmek için sık yaptığımız davranışların tersine nadiren yaptığımız davranışları deneyimlememiz gerekiyor.”

Tekrarlayan bir sürü seans ve grup çalışması sonrasında Ahmet'e üst nesillerle ilgili bilgi toplaması gerektiğini söyledim. Ailesindeki yaşlılara üst nesillerle ilgili sorular sorduğunda dedesinin babasının köyünde bir kadına tecavüz edildiğini ve tecavüz eden kişinin kadını öldürdüğünü öğrendi. Daha sonra tecavüz eden bu katil köylüler tarafından göğsü bıçakla kesilerek ve işkence edilerek öldürülmüştü. Ancak kısa süre sonra aslında bu kişinin tecavüz eden ve katil olan kişi olmadığı bu olayı başkasının yaptığı anlaşılmıştı. Bu durum köylüde büyük bir üzüntü yaratmıştı ancak bu konu üzerine çok fazla konuşulmamış ve konu kapanmıştı. Yapılan çalışmalarda anlaşıldı ki yası tutulmayan ve haksız yere öldürülen bu kişiyle ilgili duygular nesilden nesile aktarılmıştı. Bu kişinin duyguları hâlâ danışanın bedeninde canlı bir şekilde durmaktaydı. Seanslar sonrasında ağrıları giderek azaldı ve sonlandı. Ancak Ahmet'in çaresizlik ve korku duygusu aşırı miktarda yükseldi. Aslında bedende var olan hastalıklar kötü duyguları depolamakta ve bu duyguların beyni işgal etmesini engellemekteydi. Yani tersten düşünürsek ifade edilememiş duygular bedensel hastalığa dönüşmekteydi. Bedensel hastalığı sonlandığındaysa kötü duyguları tekrar hissetmeye başlamıştı.

Terapinin başlangıç aşamalarında Ahmet'in hastalıkları giderek azalmasına karşın, rahatlamak ve iyi hissetmek yerine daha kötü hissettiğini söylüyordu. Kısa süre sonraysa hem hastalıklar azalmaya hem de kişinin psikolojisi gün geçtikçe daha sağlıklı hale gelmeye başladı. Danışanın bu hikâyesine ayrıca şunu ekleyebilirim: Bedensel hastalık geçtikten sonra ortaya çıkan kötü duyguların sonlanması ortalama üç veya dört aydır.

Anne babanın ve üst nesillerin yaptığı travmaları görmezden gelmek başlangıçta iyi hissettiren bir durumdur. Yani kişi bu travmaları yok sayarsa ve umursamaz davranırsa önceleri kendini sakin ve dingin hissedecektir. Ancak uzun vadede bastıran

ve yok sayılan bu duygular öncelikle bir bağımlı şeklinde daha uzun vadedeyse bir hastalık şeklinde geri dönecektir.

> Bunun tersine anne ile babayı ve ailedeki diğer insanları çok sert bir şekilde suçlamak ve eleştirmek de aslında bir çeşit iyi hissetme, yani kendinden kaçma yoludur.

Anne babayı ve diğer insanları suçlayarak kendimizi iyi, onlarıysa kötü bir insan olarak algılarız. Ben kendimi iyi bir insan olarak algıladıkça birilerini suçlamaya bağımlı olurum ve bağımlılık sayesinde kendimi iyi hissederim. Aslında suçladığım şeyler bende de olan ve çocukluk döneminde onlardan aldığım travmatik parçalardan başka bir şey değildir. Onları suçlayarak kendimde var olan travmayı yok sayma eğilimine girerim ve bu sayede kendimi daha iyi hissederim.

> Oysa birilerini suçlamak yerine kendi kişisel gelişimine odaklanmak ruhsal anlamda daha sağlıklı bir yoldur.

- ✓ Yası tutulmamış geçmiş geçmiş değildir.
- ✓ Beynimiz travmaları hatırlamak veya işlemek yerine onu bastırmayı ve derinlere gömmeyi tercih eder.
- ✓ Bu anılar net olarak hatırlanmaz ancak bir puzzle'ın parçaları gibi ana parçalar kopuk kopuk bir şekilde hızlıca zihne gelir ve gider.

- ✓ Çoğunlukla da bastırılan bu travmatik anlar bedensel hastalıklar şeklinde ortaya çıkar.
- ✓ Üst nesillere ait travmalarda kişi, "Sanki ben bunu yaşamadım, acaba uyduruyor muyum niye böyle şeyler beynimde var," gibi açıklamalarda bulunabilir.

"Birini aklınızdan silebilirsiniz ama onu kalbinizden atmak bambaşka bir hikâyedir."

***-Sil Baştan* filminden**

DEĞİŞEN VE ZİHNİN DERİNLİKLERİNDE KAYBOLAN TRAVMALAR

Üst nesile ait travmaların en önemli özelliği, bilinçdışının çok derinlerinde yer alması ve hatırlanma ihtimalinin çok düşük olmasıdır. Bu tarz travmaları bir film şeridi gibi hatırlamak mümkün değildir. Travmalardaki bilgiler zaman zaman başka travmalara transfer edilir ve birden fazla travmanın bir araya gelip bütünleşmesiyle birlikte beyin gerçekte yaşamadığımız sahte anılar üretir. Travmanın etkisi günlük hayatta anlık dikkati çeken görüntüler şeklinde ortaya çıkar.

"Günlük hayatta herhangi bir ortama girdiğimde seçili bir algılamayla küçük çocuklara dikkat kesilirim. Örneğin sokakta bir çocuk gördüğümde onun güvende olup olmadığını ve herhangi bir şekilde zarar görüp görmeyeceğine dikkat ederim. Top oynayan bir çocuk aniden topunu yola kaçırabilir ve ona bir araba çarpabilir, hatta ölebilir. Eğer çocuk güvendeyse ben de kendimi güvende ve rahatlamış hissederim. Eğer çocuk olası bir tehdit altındaysa bu bende bir anksiyete yaratır ve kendimi gergin hissederim. Eğer çocuğun zarar görme riski çok çok yüksekse giderek kendimi rüyada gibi hissederim ve zihnim parçalanmaya başlar. Düşüncelerim dağınık ve düzensiz bir hale gelir. Bedenimi ve özellikle de kollarımı hissetmem. Yüzümün giderek ifadesi değişir, bakışlarım döner ve zamanın ne olduğunu unuturum. O an bulunduğum mekân her neresiyse umurumda olmaz. Bulunduğum yere olan ilgim ve algım bozulur."

Zeynep bu yorucu dikkati nedeniyle artık kendini kötü hissediyordu. Terapi seanslarımız sırasında üst nesil travmaları diye bir kavram olduğunu öğrendi. Sonrasındaysa aile hikâyelerini araştırmaya başladı ve anneannesinin beş yaşındayken bir yaşındaki erkek kardeşini balkondan düşürdüğünü öğrendi.

"Ancak aile büyüklerinin inancına göre anneannem onu yanlışlıkla düşürmemişti. Aslında anneannem kardeşi erkek çocuk olduğu için onu çok kıskanıyordu. Kardeşini bilerek ve isteyerek balkondan atmıştı. Dışardan bakınca çok zalimce görülen bir durum beş yaşındaki bir çocuğun zihniyle bakıldığında aslında çok mantıklıydı. Çünkü kardeşi geldikten sonra bir anda

sevgi ile ilgi üzerinden gitmişti ve çok güçlü bir şekilde değersizlik duygusunu deneyimlemişti.

Benzer bir şeyi ben de yaşamıştım. Ben doğduktan dört yıl sonra erkek kardeşim doğmuştu. Annemin ve babamın bana olan sevgisi, ilgisi hızlı bir şekilde ona kaymıştı. Kız çocuğu olmanın sevgi almak anlamında çok büyük bir dezavantaj olduğunu, erkek olmanın her zaman daha avantajlı olduğunu ilk defa dört yaşında deneyimledim. Özellikle ergenliğin son döneminde, muhtemelen, 16-17 yaşlarından itibaren erkekleri kötü insanlar görmeye ve onlardan nefret etmeye başladım. Bir tarafım onları merak ediyor ve flörtleşmek istiyor diğer tarafım zarar görürüm endişesiyle onlardan uzak durmaya çalışıyordu. Bu içsel karışıklık giderek beni yordu ve kendimde ruhsal bir sorun olduğunu düşünmeye başladım.

Erkeklerden güçlü bir şekilde nefret ederken diğer taraftan da küçük erkek çocukları koruma ve kollama duygusuna sahibim. Eğer sokakta bir çocuk zarar görme riski taşıyorsa ve özellikle de erkekse bu benim hemen ilgimi çeker. Bir an önce çocuğu sahiplenmek ve başına gelebilecek olası zararlardan korumak isterim."

Zeynep, kişisel gelişim sürecinde anladı ki aslında yaşı ilerledikçe anneannesine dönüşmeye başlamıştı. Küçük kardeşini temsil eden erkeklere karşı nefreti de artıyordu. "Çünkü, diyordu Zeynep, "onların cinsel organı benimkinden "farklıydı" ve onların cinsel organı anne babaların bakış açısına göre daha "değerliydi".

Bu bağlantıları kurmak danışanı inanılmaz düzeyde rahatlattı.

"Anneannemin beş yaşındayken bir yaşındaki erkek kardeşini balkondan atma sahnesi sık sık gözümün önüne gelmeye başladı. Bu sahneyi defalarca, defalarca zihnimde hayal ettim. Hayal etmek istemesem bile beynim bunu kendiliğinden yapıyordu. Belki bu hayal kurma süreci abartmıyorum bir milyon defa devam etti. Hatta zaman zaman aklımı yitirdiğimi ve delireceğimi düşündüm. Bu delirme korkusu yüzünden bir süreliğine insanlardan uzaklaştım ve kendimi yalnızlaştırdım. Süreç devam ettikçe çok net bir şekilde bu durumun benimle alakalı olmadığını, üst nesillerdeki ileri bir travmanın zihnimde devam ettiğini anladım. Son derece korkutucu ve adaletsiz olsa bile en azından çözümleyebileceğim bir sorundu. Çözüm diyebilecek olmam da beni umutlandırıyordu."

"İlk başlangıçta Zeynep "Ben anneannem değilim başka bir insanım," cümlesini defalarca tekrarlayarak beynine öğretmeye çalıştı."

Buna ilaveten sokakta yaşayan ve risk altındaki küçük çocukları incelemeyi sonlandırdı. Bu erkek çocukların anneannesinin öldürdüğü küçük kardeş olmadığını ve onları kurtaramayacağını kendine telkin etmeye devam etti. Daha sonra bir erkekle flörtleşmeye başladı ve onunla sevgili oldu.

"Ben anneannem değildim ve o da anneannemin öldürdüğü erkek kardeşim değildi. Bunu milyonlarca kez kendime telkin ettim. Ben doğmadan yaklaşık on yıl önce ölen anneannem hakkında detaylı bir şekilde bilgi sahibi olmaya çalıştım. Hem annemden hem teyzelerimden hem de dayımdan bu konuda çeşitli bilgiler aldım. Benim kişiliğimde anneanneme benzeyen birçok özelliği tespit ettim. Anneannem çok güzel yemek yapan, fizik olarak kendine bakan, güler yüzlü, çalışkan, zeki, biraz da flörtöz bir insanmış. Bu özelliklerin tamamı bende de var. Olumsuz olaraksa anneannemin çabuk sinirlendiğini, zor zamanlarda sürekli kendine acıdığını ve istediği şeyler yapılmadığında o insana küstüğünü öğrendim. Bu olumsuz özellikler de bende vardı."

> **Zeynep anneannesinden aldığı olumlu özellikleri devam ettirmeye olumsuz özellikleriyse azaltıp sonlandırmaya karar verdi.**

Çünkü o anneannesi değil başka biriydi. Onun bazı özelliklerini taşıyabilirdi ancak onun karakter özellikleri anneannesine benzerse kaderi de muhtemelen anneannesine benzeyecekti. Kaderi aynı olursa o da erkek kardeşiyle rekabet edecek belki de onun ölmesini isteyecekti. Evlense bu kez de evliliğinde birçok olumsuz olay yaşayacak ve belki de günün birinde boşanacaktı. Yaptığımız çalışmalar Zeynep'i hem zihin olarak çok rahatlattı hem de erkeklere karşı olan öfke ve nefretini sonlandırdı.

"Belki de kendimizi daha iyi bir şeye dönüştürmek için her şeyi kırıp dökmemiz gerekiyor."

-Dövüş Kulübü filminden

SESSİZLİĞİN MİRASI

Bir ailede önemli bir sorun yani bir travma var, kimse bu konuyu konuşmak istemiyor ve örtbas etmek istiyorsa bu travma mecburen çocuklara transfer edilir. Özellikle travmada yaşanan güçlü duyguların çocuklara verilmesi ailenin rahatlamasına neden olur. Çocuklarsa bu duyguları güçlü bir şekilde yaşamaya başlarlar. Bu travmayı yaşayan çocuk duygularını boşaltmak için başlangıçta hiperaktif olur ve bunu ağlama krizleri izleyebilir. Ek olarak çocuğun oyun ihtiyacı artar ve saatlerce diğer çocuklarla ya da oyuncaklarla oyun oynayarak aileden aldığı duyguları boşaltmaya çalışır. Eğer aile ısrarla travmaların kötü duygularını çocuğa vermeye devam ederse çocuk bu travmayı bedende depolamaya başlar. Benzer şekilde travma duygularını yetişkin bir birey olduğunda muhtemelen kendi çocuğuna transfer edecektir. Döngü bu şekilde devam eder gider. Ancak trav-

matik anılar transfer edilirken, yaşayan kişi tarafından bir miktar çarpıtılarak transfer edilir. Örneğin; çocukluğunuzda son derece emin olduğunuz bir anıyı ayrıntılı bir şekilde bir kâğıda yazın. Üç ay sonra aynı anıyı önceki yazdıklarınıza bakmadan tekrar bir yere yazarak kaydedin. Sonra bu iki yazıyı karşılaştırın. Yazdıklarınızın farklı olduğunu göreceksiniz. Çünkü zihnimiz anıyı her hatırladığında yeniden yaratır. Travmalar genellikle 3-4 nesil sonraki çocukları güçlü bir şekilde etkilemeye başlar.

Mehmet'in hikâyesinde olduğu gibi...

35 yaşındaki Mehmet Amerika'nın batı yakasında yaşayan Türk kökenli bir danışanımdı. Büyük bir firmada bilgisayar mühendisi olarak çalışıyor ve son üç dört yıldır uykusuzluk problemi çekiyordu.

Belli başlı tedaviler almış, başlangıçta verilen uyku ilaçları işe yaramış ve uykusu normale dönmüştü. Fakat bir yılın sonunda tekrar uyku problemleri nüksetmişti.

> "Uykusuzluk problemimin en başlarında genellikle 5-6 saat uyuyabiliyordum ve derinlikli bir uykuya dalamıyordum. Hatta bazı geceler uykusuzluğum daha da kötüleşiyor, iki üç saatlik uykudan sonra uyku tutmuyor ve bu şekilde işe gidiyordum."

En temelde, derindeki korkusu "Uykuya dalarsam çok kötü bir şey olacak ve belki de uykuda bir zarar göreceğim hatta öle-

ceğim," endişesiydi. Sanki uykusunda birileri gelecek ve ona zarar verecekti. Bu korkunun başlangıçta Mehmet'teki somutlaşmış hali ise bir hırsızın eve gireceği endişesi ve onu öldüreceği korkusuydu. Başlangıçtaki ölüm korkusu bir süre sonra biri tarafından öldürülme korkusuna dönüşmüştü.

> "Elimde değildi. Uyursam başıma kötü şeyler geleceği korkusu beni ele geçirmişti. Biliyordum, uyuduğum an eve bir hırsız gelecek ve hatta beni öldürecekti. Evime alarm taktırdım ve kapıya ilave kilitler yaptırdım. Fakat bu kez hırsız yerini başka korkulara bıraktı."

Mehmet korkusunu ortadan kaldıracak tüm önlemleri aldı. Açılması pek mümkün olmayan bir kapı yaptırdı ve bu kapıya üç adet kilit taktırdı. Ancak bu kez de korkusu yön değiştirmişti.

Eğer uykuya dalarsa rüyasında canavarlar, cinler, karabasanlar görecek ve ona bir kötülük yapacaklardı. Uyumak onun için hiç güvenli değildi ve üstelik uyumadığı zamanlar dış dünyayı kontrol edebileceğini düşünüyordu. "Uyuduğum zaman beynimi kontrol edemeyecektim. Yine rüyalar görecektim. Bunlar tehlikeli ve kötücül rüyalardı. Önlemenin tek yoluysa uyumamaktı."

Uykusuzluk problemi arttıkça zihinsel fonksiyonları daha da fazla bozulmaya başladı. Ruh ve beden sağlığını kaybetmek üzere olduğunu düşünerek bu kez de bir arkadaşının tavsiyesiyle melatonin kullanma kararı aldı. Başlangıçta işe yarayan bu yöntem de birkaç ay sonra işlevsiz hale geldi.

> "Melatonin kullandım ama bunun yanında bir sürü yöntem daha denedim. Birileri uyku öncesi duş almanın iyi geldiğini söyledi, onu yaptım. Uykudan önce yürü sen dediler, onu da yaptım. Yoğurt yersen, süt içersen uy-

kun gelir dediler, onu da yaptım. Öğleden sonra ne çay içtim ne kahve. Hiçbir uygulama, yöntem beni rahat uykulara kavuşturmaya yetmedi."

Bunca yöntemden sonra aldığı psikolojik desteklerden birinde üst nesillerle ilgili bilgi toplaması önerilmiş Mehmet'e. Böylece yolu benimle kesişti. Bu süreçte babaannesinin mistik konularla ilgilendiğini, büyücülük yaptığını, insanları kötülüklerden koruyan dualar okuyarak para kazandığını ve bu sayede geçimini sağladığını öğrendi.

"Babaannem bu yöntemlerle iyilik yaptığı kadar zaman zaman da başka insanlara kötü gelecek büyüler yapıyormuş. Kimi zaman onların hastalanmasına bile sebep oluyormuş. Bu nedenlerle mi yoksa gerçekten bir tesadüf müdür bilemem fakat kayalık bir yerde yürürken babaannemin ayağı kaymış ve düşüp ölmüş. Fakat annemin söylediğine göre bazıları babaannemin delirdiğini bu nedenle düşüp öldüğüne inanıyorlarmış."

Bu şekilde bir ölüm Mehmet'in ailesinde çok büyük bir üzüntü ve korkuya neden olmuş. Aile içinde sevilen, saygı duyulan ama bir yandan da korkulan bu aile ferdi için bir cenaze töreni yapılmış ve babaannenin başına gelenler neredeyse hiç konuşulmadan, üzeri kapatılarak ve hatta örtbas edilerek unutulmaya çalışılmış. Muhtemelen bu insanın yası yeterince tutulmadığı için nesilden nesile aktarılmaya başlanmış. Mehmet de yaşı ilerledikçe nedenini hiç bilmeden mistik konularla ilgilenmeye, Şamanik ritüellere katılmaya ve astrolojiye merak salmış. Bu bağlantıyı kurduğunda önceleri ürkse ve korkuları artsa da birkaç ay sonra uykuları düzene girdi. Sonuçta daha rahat uyumaya başladı.

"O zamanları hatırladığımda küçük aptal bir çocuğun işlediği korkunç suçu hatırlıyorum. Onunla konuşmak istiyorum. Denemek ve onunla konuşmak. Ama bunu yapamam. O çocuk geçmişte kaldı. Bu yaşlı adam da onun artığı. Bununla yaşamak zorundayım."

-Esaretin Bedeli filminden

ÇOCUKLUKTAN ERGENLİĞE TRAVMALAR

Çocukluk çağı travmalarının etkisi genellikle ergenlik döneminde ortaya çıkmaya başlar. Özellikle ergenliğin son bölümünde yani 16-20 yaş döneminde bu duygular daha güçlü bir şekilde hissedilir. Travma üst nesillerden gelse bile transfer edilen duygular genellikle anne karnında veya 0-7 yaşta çocuğa transfer edilir. Anne karnı travmalarının etkisi çok daha güçlüdür. Bebek anne karnındayken annesinin birçok duygusunu deneyimler. Annenin yaptığı hemen her şeyden olumlu ya da olumsuz yönde etkilenir. Kısacası anne karnındayken de annenin bazen de babanın olumsuz duyguları bebeğe transfer edilebilir. Annenin travması bu süreç içerisinde bebeğin travmasına dönüşür.

> Bebek anne karnındayken annesinin birçok duygusunu deneyimler. Annenin yaptığı hemen her şeyden olumlu ya da olumsuz yönde etkilenir.

Çocuklukta alınan travmatik duygular ergenlikte yavaş yavaş hissedilmeye başlar. Bu duygular kısa süre sonra bedenselleşir. Yani kişiyi rahatsız eden kötü duygular zamanla bedensel bir hastalığa dönüşür. Bu kötü duygular ergende kronik strese sebep olur. Kronik streste kortizol hormon düzeyi yükselir. Ergen bireyler özellikle lise çağlarında hem duygusal olarak hem de bedensel olarak birçok rahatsızlık hissederler. Ergen kişi bir sevgilisi olsun isterse, bir flört dönemi geçirirse bu duyguların tetiklenme ihtimali yükselir. Âşık olmak başlangıçta ergen bireyi olumlu yönden etkilese bile, bir süre sonra âşık olmanın getirdiği gerginlikler çocukluk çağı ve üst nesillerden gelen travmalarını tetikleyecektir. Bilinçdışının derinliklerinde uyku halinde olan travmalar yavaş yavaş uyanmaya başlar. Travmaların duygusal ve bedensel hisleri tekrar o kişi tarafından deneyimlenmeye başlanır.

Meltem ve Merve'nin hikâyesinde olduğu gibi...

Anne kız kapımı çaldıklarında, "Kızımın psikolojik desteğe ihtiyacı var," demişti Meltem. "Diyetisyenimiz bir de sizin görmeniz konusunda ısrar edince ben de görmezlikten gelemedim," diyerek bana danışma nedenlerini üstün körü belirtmişti. Kırklarına yakın yaşı, iyi bir kariyeri vardı. Eşinden uzun yıllar önce boşandığını söylemişti. Kızı Merve on beş yaşında obezite

problemi yaşayan, güler yüzlü, sevecen, okulunda çok başarılı bir kız çocuğuydu.

Bir iki görüşmeden sonra işlerin anne kız için pek de yolunda gitmediği ortaya çıktı. Merve'yle başlayan terapi sürecimizi bir süre sonra Meltem'in seansları takip etti. Meltem bundan on altı yıl önce bir adama âşık olmuş, harika bir ilişkileri varken hamile kalışıyla birlikte işin rengi değişmişti. Sevgilisi çocuğu istemediğini ve hatta bu birlikteliği artık sürdüremeyeceğini söyleyerek Meltem'den aniden ayrılmıştı. Genç kadın ne yapacağı konusunda kararsız kalmış, o süreçte sürekli gözyaşı dökmüş ve babasız bir çocuğu dünyaya getirmek zorunda kalmıştı.

Meltem süreç ilerledikçe o zamana dair içindeki duyguları da anlatmaya başladı.

> "Büyük bir hayal kırıklığı, çaresizlik, öfke ve kimsesizlik duygusuyla sarmalanmıştım. Hatta şimdi düşününce annemin kaçarak evlendiği ve ailesiyle tıpkı benim gibi hamilelik süreci boyunca görüşmediği aklıma geldi."

Bir yandan da kızı Merve'yle görüşmelerimiz devam ediyordu. Merve'nin çok ciddi bir duygusal açlık çektiğini, bunu kontrolsüzce yiyerek bastırmaya çalıştığını görüyordum. "Kimseye öfkeli değilim, kendimi yalnız hissetmiyorum, annemle aram çok iyi," gibi cümleleri yüzünde kocaman bir gülümsemeyle söylüyordu. Çekilen acıyı gülümseyerek anlatmak aslında acıdan kaçmak için kullanılan bir savunma mekanizmasıdır. Annesinin onu içten içe bu büyük terk edişle suçladığı, hamile kalıp onu doğurmasaydı sevdiği adamla hâlâ beraber olacağı hissini kızına açık açık hissettirmişti. Terapiler devam ettikçe düştüğü büyük boşluk, eksiklik ve güvensizlik daha fazla ortaya çıktı. Meltem de hemen hemen aynı süreçlerden geçiyordu. Kızına içten içe

öfkelendiğinin biliyordu. Kızının kilo probleminde kendisinin etkisi olduğunu anlayacak farkındalığa ulaşmıştı. "Böyle bir şey söylemek istemiyorum, ama biliyorum ki eğer hamile kalmasaydım Ömer beni terk etmeyecekti. Hatta bundan eminim. Ailemle küsmeyecektim. Yıllarca onlardan mahrum kalmayacaktım. Bir yandan da bunun benim seçimim olduğunu biliyor ve en çok da kendime kızıyorum. Bir inat uğruna bu bebeği doğurmamalıydım. Başka bir seçenek daha vardı, bunu görebilmeliydim. Ama kızımı çok sevdiğimi binlerce kez söylemek isterim."

Meltem ve Merve'nin öyküsü aslında bir buruk aşk hikâyesinin ana ile kızda yansıması şeklinde olmuş. Merve istenmediği duygusunu annesi her ne kadar onu sarıp sarmalasa da tam anlamıyla hissetmiş ve o eksik kalanı doldurmak için de yemeklerden medet ummuştu.

Hikâyenin sonunda ne mi oldu? Merve ayrı bir eve çıktı ve şimdilerde Meltem onu hiç aramadığından yakınıyor.

Akut bir streste, artan kortizol hormon düzeylerinin yükselmesi kişinin deneyimlenen güçlü duygulara tahammül etmesini sağlayacak bir faktördür. Ancak kronik strese bağlı yükselen kortizol kısa süre sonra beyindeki bağlantıları bozmaya kişinin öğrenme kapasitesini düşürmeye başlar. Daha da ilerleyen süreçteyse artık vücut kortizol üretemez hale gelir ve kortizol düzeyinde bir düşme görülür. Başlangıçta kortizole bağlı olarak adaptasyon kapasitesi yüksek olan kişi bir süre sonra kortizol düşüklüğünden dolayı yorgunluk ve tükenmişlik hisseder. Böyle durumdaki bir insan evden çıkmak istemez, yürümek istemez hatta bazıları bütün gün evde oturup hiçbir şey yapmamak ve sürekli uyuklamak ister.

> Dayanılması zor travmalar insanlarda değersizlik, öfke, terk edilme, utanç ve suçluluk gibi duyguların yaşanmasını sağlar.

Çocukluğumuzda bizi yetiştiren insanlar yani 0-7 yaş arasında temas kurduğumuz ailemiz çok kötü duygusal deneyimler yaşamış olabilir. Dayanılması zor travmalar insanlarda değersizlik, öfke, terk edilme, utanç ve suçluluk gibi duyguların yaşanmasını sağlar. Bu duyguları yaşamak, bu duygulara tahammül etmek ve bu duyguları deneyimlemek, bir zaman sonra bunların yatışmasına ve sonlanmasına neden olur. Ancak işler çoğunlukla böyle yürümez. Yaşanan duygular ailenin tahammül edebileceğinden çok daha yüksektir. Bu yüzden de aile bunu çocuğa transfer etmek ister. Ya da bazen de travmanın duyguları hafif orta seviye olsa bile ailenin ihtiyacı iyi hissetmek yönünde olur. Aslında iyi hissetmek beynimizin normal çalışma sistemi ile uyumlu bir durumdur. Bu durum hayvanlar âleminde de benzer şekilde gözlemlenir. Hem insanlar hem hayvanlar doğası gereği iyi his veren nesnelere yönelme eğilimindeyken kötü hissettiren nesnelerden uzaklaşma eğilimindedirler. Bu durum başlangıçta kişiyi rahatlatan bir süreç gibi görünse de duyguların derinlere bastırılmasına ve hastalıkların ortaya çıkmasına neden olur. Eğer bu duygular çocuklara aktarılmışsa benzer hastalıklar kısa süre sonra çocuklarda ortaya çıkacaktır.

Erkan'ın hikâyesinde olduğu gibi...

"Ben henüz altı aylıkken annem yumurtalık kanserinden ölmüş. İnsanlar ileri bir yaştayken bile annesi

öldüğünde çok büyük acılar yaşarken ben minik bir bebekken annemin gidişiyle nasıl acılar yaşadığımı hayal bile edemiyorum. Bebekliğimde neler yaşadığımı anlayabilmem terapi seanslarım sayesinde oldu. Aslında bir hüzünden bir hüzne varan bir hikâye benimki."

Erkan seanslar boyunca farkındalık geliştirmeye başlamıştı. Anneannesi annesini doğururken aslında pek de bu işe gönüllü değilmiş. Çok küçük yaşta evlendirilmiş ve on beşinde annesine hamile kalmış.

"Anneannem gerçekte bu bebeği hiç ama hiç istememiş. Dedem çocuk diye diretince ve o günün şartlarıyla boşanmak söz konusu olmadığı için istemeye istemeye annemi doğurmuş. Hatta doğum sırasında annemle birlikte ölmek istemiş."

Anneannesinin bebeğini doğururken tek dileği bir şey olsun ve ben de bebek de ölelim şeklindeymiş. Hamileliği boyunca bebeği istemediğini, doğuramayacağını, anne olamayacağını söyleyip durmuş. Gözyaşları eksik olmamış.

"Muhtemelen annem de annelik yetisine sahip bir kadın değildi. Benzer bir şekilde babam çocuk istediği için hamile kalmış. Gerçekte çocuk doğurmayı ve anne olmayı o da istemiyormuş. Bence annelik yapacak bir enerjisi yoktu. Hatta belki de bir sebepten kadın olduğu için bile kendini kötü hissediyordu, bilemiyorum. Eğer bir kadınsan bir anlamda çocuk doğurmaktan başka bir çaren de yok. Belki de annem için tek çare

kadınlığını yok edecek bir hastalığa yani kansere yakalanmak ve kadınlık organlarını yok etmekti. Belki de bir taraftan kadınlık organlarını yok ederken diğer taraftan da bütünüyle kendini yok etmenin peşindeydi."

Erkan'ı dört yaşına kadar teyzesi büyütüyor. Sonrasında babası evleniyor ve üvey annesi onun annesi oluyor. Üvey annesini genellikle olumlu bir insan olarak hatırlamasına karşın babası evde yokken onu dövdüğünü, zaman zaman şiddet uyguladığını da unutmuyor. Üniversiteye gitmiş, bilgisayar mühendisi olmuş ve bir şirkette çalışmaya başlamış. Bir yandan da kendi yaptığı yazılımların satışını yapmış. Genç yaşta para kazanıp zengin olmuş.

"Kazandığım para ya da statü hiçbir zaman beni mutlu etmedi. Sürekli hayatımda bana şefkat gösterecek bir kadının eksikliğini duydum. Birkaç ufak tefek flörtün dışında uzun süreli bir ilişkim olmadı. Çünkü benim onlardan beklediğim şey bana şefkat göstermeleri ve bir bakıma annelik yapmalarıydı. Kadınlar bunu bir süre yapıyor fakat sonrasında kaprislerimden bunalıp kaçıyorlar. Sürekli onlardan ilgi istiyor ve bebeksi hareketler yapıyorum. Bana dokunmalarını, başımı okşamalarını, sırtımı sıvazlamalarını istiyorum. Onların ihtiyaçlarını karşılamaksa aklıma bile gelmiyor. Benden ne beklediklerini bile çoğu zaman düşünmüyorum."

Erkan, kendi kişisel gelişim sürecinde seçtiği kadınların tümünün anneannesine ve annesine benzer kadınlar olduğunu fark etti. Muhtemelen onların da annelik yetileri annesi ve anneannesi gibi kısıtlıydı. Kısa süre ona annelik yapıyor fakat sonra bundan sıkılıyorlardı. İşin garip tarafı Erkan'a katlanma süreleri

üç ay ile altı ay arasında değişiyordu. İlişkileri her ne oluyorsa üç ila altı ay sonunda bozuluyor ve sonuçta ya terk ediyor ya da çoğunlukla terk ediliyordu.

> "Genellikle sen çocuk gibisin, yetişkin değilsin, bu ilişki beni çok yordu ve seninle devam etmek istemiyorum, gibi cümleler duyuyordum. Başlangıçta bunların ne anlama geldiğini anlayamıyordum."

Danışanım tek derdinin bir anneye sahip olmak ve ondan şefkat almak olduğunu anladı. Gerçekte bir kadınla flörtleşmek ya da evlenmek istemiyordu. İhtiyacı tek olan şey ölmüş annesine kavuşmak, onu, beraber olduğu kadınlar aracılığıyla tekrar tekrar canlandırarak anne sevgisini ve yıllardır aradığı şefkati almaktı."

"Cesaret," kişi özgürlüğe eriştikçe ortaya çıkan endişeyle yüzleşebilme kapasitesidir. Farklılaşma, ebeveyn bağımlılığının koruyucu ortamından çıkarak yeni özgürlük ve bütünleşme seviyelerine geçmeye karşı duyulan istektir."

-Rollo May / *Kendini Arayan İnsan*

KİŞİLİK NEREDE BAŞLAR?

Bir insanın kişiliği anne karnında ve 0-7 yaş arasında oluşur. Ancak travmaların nesilden nesile aktarıldığı ilkesi göz önüne alırsa aslında kişilik çocuk olmadan çok önce oluşmaya başlamıştır. Yani üst nesillerde oluşan travmaların çocuklara aktarılma motivasyonu aslında bir taraftan da bizim kişiliğimizi oluşturur.

Diğer taraftan bunun biyolojik bir yönü de vardır. Örneğin; anneanneniz annenize hamileyken bir travmayla temas kurduğunda bu sarsıntının duyguları annenize de geçer. Annenize geçen bu travmanın duyguları, henüz bebek olan annenizin yumurtalıklarına aktarılır. Bu yumurtalıktaki hücrelerden bir tanesi de sizsiniz. Yani, anneannenizden annenize geçen ve hatta anneni-

zin yumurta hücresine geçen travma, anneniz doğduktan sonra günü geldiği zaman açığa çıkacaktır.

Genellikle travmalar ergenliğin ortalarında veya sonlarına doğru açığa çıkarlar. Yani anneden alınan annelik özellikleri, bir taraftan da büyükannenin anneye verdiği annelik özellikleridir. Büyükannenin annelik kalitesi ne şekildeyse sizin annelik kaliteniz de o şekilde olacaktır. Sonuç olarak anne baba kendi ebeveynlerinden ne aldıysa, çocuğuna olumlu da olsa olumsuz da olsa bunu aktaracaktır. Alt nesillere aktarılan travma genellikle bir miktar değişerek transfer edilir. Yani aktarılan travma gerçek olayın birebir kopyası değildir.

Bu arada şunu da belirtmek gerekiyor, annenin etkisi babaya göre çok daha fazladır. Anne çocuğa iyi ya da kötü davransın fark etmez, çocuk annenin davranışlarından babanınkilere göre daha fazla etkilenir.

Ayten'in hikâyesinde olduğu gibi...

Ayten okulu bitirdikten sonra bir şirkete girip yaklaşık altı yıldır aynı yerde çalışan bir beyaz yakalıydı. Annesiyse istikrarlı bir hayatı olan, gezip tozduğu, yurtdışına çıktığı kız arkadaşlara sahip, gayet bakımlı, kendine özgüveni yüksek, sporuna düşkün, bedenini seven biriydi.

Ayten, iş yerinde sık sık atıştırmalıklara dadandığını, akşamüstü dört gibi mutlaka bisküvi ve ıvır zıvır aldığını söylemişti. Hatta çoğu gece on bir gibi kaşarlı tost, ekmek arası minik bir atıştırmalık yediğinden de bahsediyordu.

"Annem gibi değilim. O kendine çok dikkat eder, oysa ben yemeden duramıyorum. Babam ile annem ben henüz küçükken ayrılmışlar. Babamın şimdi şehir dışında başka bir ailesi ve çocukları var. Neredeyse hiç görüşmüyorum. Hatta hiç görüşmüyorum. Umurumda da değil, sonuçta ona ihtiyacımız yok."

Bana geliş nedeni bir erkek arkadaş edinememesiydi. Bunu da çok dert etmediğini söylüyor fakat yine de çözmek istiyordu.

"33 yaşındayım. Benim yaşıtlarım ya evlenmeye başladı ya da sevgili değiştirip duruyorlar. Bense romantik kitaplar okuyup oradaki kahramanlara âşık olan küçük bir kız olmaktan öteye gidemiyorum. Kafamda bir adam var, o adam çok yakışıklı, çok mükemmel, çok kusursuz. Ruh ikizim o adamı asla bulamıyorum. Bana talip olan hiçbir erkeğe yaklaşmadım. O filmlerdeki, romanlardaki kusursuz aşkın peşindeyim."

Terapi seanslarımız ilerledikçe aslında Ayten annesinin giden babasının yasını hiç tutmadığını fark etti.

"Annem neden üzülsün ki? Annem boşamış babamı. İçkicinin, hayırsızın biriymiş. Asla üzülmedim diyor annem ve bence de üzülmesini gerektirecek hiçbir konu yok. Belki de onun yasını tutmak istemediği için böyle konuşuyordu."

Tutulmayan yasın, olumsuz duyguların tümünü kızına aktaran anne, kendini bakımlı kılarak, spor yaparak ve kızından

da "genç" olduğunu hem kendine hem de Ayten'e ispatlayarak kendince iyileşmenin yolunu bulmuştu. Fakat Ayten için durum bundan daha karmaşıktı. Bir yandan annesine bakıcılık ettiğini ve bir yandan da zihninde idealize ettiği erkek karakteriyle babasını cezalandırdığını bilmiyordu.

"İşten koşa koşa annemin yanına giderim. Onunla arkadaş gibiyiz. Buluşuruz, dertleşiriz, birer kadeh bir şey içeriz. Birlikte çok iyi vakit geçiririz. Hafta sonlarının bir gününü mutlaka annemle geçiririm. Ona vakit ayırmadığımı düşünmek bile beni üzer. Bazen bunun fazla olduğunu düşündüğüm oluyor fakat başka nasıl olabilirdi ki? Onu ben de mi terk etmeliydim yani? En büyük enerji kaynağım annemi mutlu etmek. Annemin mutsuz olduğunu bileyim o gece beni asla uyku tutmaz."

Annesine bakıcılık ettiğini aslında Ayten de biliyordu. Fakat annesinin henüz Ayten küçük bir kızken ona aktardığı yalnızlık, çaresizlik, kimsesizlik ve hayal kırıklıklarının yetişkin bir kız olduğunda tekrar etmemesi için uğraşıyordu. Onu babası gibi terk etmeyecekti. Ona annelik edecek, onu koruyacak, ona sahip çıkacak ve hep yüceltecekti. Böylece ne kadar da mutlu bir yaşantıları olduğunu herkese ispat edebileceklerdi.

Mükemmel saçlı, kusursuz yüzlü, atletik yapılı, kaslı, uzun boylu, mümkünse aşırı seksi, harika bir kariyere sahip ve para sorunu olmayan, romantik, çekici, yarı duygusal o erkeğiyse eğer bütün geçmişini fark etmez ve iyileşmek adına adım atmazsa ömrünün sonuna kadar bekleyip duracaktı.

> Annenin acılarını bitirmeyi istemek demek annenin kötü duyguları alıp onun travmalarını bedeninde depolamak demektir.

Bir annenin acılarını bir çocuk ne kadar uğraşırsa uğraşsın yine de bitiremeyecektir. Annenin acılarını bitirmeyi istemek demek annenin kötü duyguları alıp onun travmalarını bedeninde depolamak demektir. Ayten bugüne kadar annesini gerçek anlamda mutlu edememişti. Bundan sonra istese de onu mutlu edemeyecekti. İlerleyen seanslarda bunu anlayıp gerçekle yüzleşti.

Günümüzdeki birçok insanın ihtiyacı kimliğini oluşturmaktır. Birey ben kimim, neden böyle davranıyorum, neden böyle hissediyorum sorularının cevabını arar ve kendisini o yönde değiştirmeye çalışır.

Melis'in hikâyesinde olduğu gibi...

Melis kırk yaşlarında, uzun boylu, fiziği düzgün, bakımlı bir kadındı. İşletme mezunu olmasına karşın hiç çalışmamıştı. Yirmili yaşlarda evlenip dört çocuk sahibi olmuştu. Eşi çok çalışkan, iş hayatında başarılı bir adamdı. Evliliklerinin başında kıt kanaat geçinirlerken on, on iki yılda ciddi başarılar elde etmiş, iyi bir hayata kavuşmuştu. Durumları çok iyi olduğunda İstanbul'a, deniz kenarında bir eve taşınmışlardı. Her geçen gün artan lüks hayatları kısa süre sonra Melis'in aklını karıştırmaya başlamıştı.

"Aklımı mı yitiriyorum, neden böyle şeyler yapıyorum," sorusuyla bana gelmişti.

> "Bu zamana kadar hiç böyle meraklarım yokken eğlence mekânlarından kendimi alamaz oldum. Ağzıma içki sürmezken iki yıldır alkol almaya başladım. Muhafazakâr bir insanım. Yaptıklarım tüm inançlarıma ters düşüyor. Kafamdaki yaşam tarzım ile yaşadığım yaşam tarzı tamamen birbirine zıt. Bana ne oluyor, anlamıyorum."

Muhafazakâr bir anlayıştan gelmesine rağmen, eğlence mekânlarından ve içkiden kendini alıkoyamadığı için çevresi onu yadırgıyordu. Aile büyükleri onu flörtöz, eğlence düşkünü olmakla suçluyordu. Ama en çok da Melis kendini yargılıyordu. Kısa süre sonra aslında derdinin eğlenmek olmadığını anladı. Daha önce hiç yapmadığı şeyleri yaparak özgürlük duygusunu deneyimlemek istiyordu. Gerçekteyse Melis'in bu hareketleri bir ergen davranışıdır. Ergenler sürekli yeni şeyler deneyerek kişiliklerini oluşturmaya çalışırlar. Küçükken Melis'e bu fırsat tanınmadığı ve yetişkinliğinde kimliğini oluşturmak için bu yola başvurmuştu. Beynimizin şöyle bir özelliği var: Bir davranışı çok yapıyorsak beyin bir süre sonra onun zıddı olan kutbu özlemeye başlar. Örneğin; çok eğlence düşkünü birisi eğlencenin az olduğu, "doğru düzgün" bir hayat yaşamak isterken, o güne kadar hiç eğlenmemiş bir insan da yaşı ilerledikçe gününü gün etmek isteyebilir. Yıllar boyunca çok çalışkan birisi günün birinde ben çalışmaktan yoruldum artık tembellik yapıp evde oturacağım, diye karar alabilir. Hiç çalışmamış biri de ben kendi işimi kurup paramı kazanacağım, diyebilir.

İnsan bazen öyle bir sınıra gelir ki, onu aşamaz mutsuz olur; aşar bu kez belki daha mutsuz olur.

-Dostoyevski / *Suç ve Ceza*

SUÇLULUK DUYGUSUNUN YAPTIRIM GÜCÜ

Beynimizin ön kısmına prefrontal korteks isimini veriyoruz. Daha ortadaki ve gerideki kısımsa limbik sistem olarak adlandırılıyor. Bizim dini ahlaki değerlerimiz gelenek görenekleri-mizle ilgili bilgiler beynin ön tarafıyla ilgilidir. Yapmak istediğimiz arzularsa limbik sistemle ilgilidir. Mesela küçükken sürekli suçlanarak büyütülmüş bir kişinin prefrontal korteksi daha gelişmiştir. Özellikle kız çocukları hata yaptığında erkeklere göre daha çok suçlanır. Bu yüzden de suçluluk duygusu kadınlarda biraz fazladır. Erkekler hata yaptığında kendilerini kadınlara göre az suçlu hissederler.

Eğer bir insanda suçluluk duygusu yoksa bu insanda antisosyal kişilik gelişir ve suç işlemeye yatkın olur. Erkeklerde suçluluk duygusu az olduğu için antisosyal kişilik geliştirme ihtimali

daha yüksektir. Bu yüzden de suç işleme oranları ve hapishanelerdeki erkek sayısı kadınlara göre daha fazladır.

Bir kişinin suçluluk duygusu çok aşırı geliştiyse bu kişide görülen davranış şekli aşırı uslu çocuk olması efendi biri olması ve sürekli karşısındaki insanı mutlu edecek şeyler yapmaya çalışması yönündedir. Bu insanlar sürekli anne babasının onlara telkin ettiği hayatı yaşarlar, yaşadıkları hayatsa kendi yaşamak istedikleri hayatları değildir.

Keriman'ın hikâyesinde olduğu gibi...

Yirmi altı yaşındaki Keriman altı aylık hamileydi. Doğum korkusu yaşadığını söylüyor, bunu aşmak istediğinden bahsediyordu. Yetişkinliğe kadar inişli çıkışlı bir yaşamı olmuştu. Babası ya bol para kazanmış ya da aylarca işsiz gezmişti. Ailenin maddi durumu da babanın işine göre şekillenmişti. Kısa süre sonra annesi babasını boşamış, kendine bir hayat kurmuş fakat iki kızını yanına almak istememişti. Tüm bunlar olurken Keriman 8, kız kardeşi 6 yaşındaydı. Babası her ne kadar elinden geleni yapmaya çalışsa da çocuklarına bakmakta zorlanmış, kızları babaannesine vermişti. Annesi tarafından terk edilen çocuklar bir de babalarının yokluğuyla baş etmeye çalışmışlardı. Babaları olabildiğince onları görmeye gelse de tekrar evlenince bu ziyaretlerini azaltmıştı.

> "Annem bizim yüzümüzden gitmişti. Babam da bizim yüzümüzden gitmişti. Bir çocuk bu koca terk edişleri başka türlü nasıl yorumlayabilirdi ki? Terk edilmiş iki küçük çocuktuk. Sevgiye muhtaç, annesiz ve babasız iki küçük çocuk."

Keriman'ın okul hayatı da istediği gibi gitmeyince liseden sonra bir mağazada iş bulmuş. Orada karnındaki bebeğin babasıyla tanışmış. Beyefendi evli olduğu için aralarında resmi bir nikâh söz konusu değildi. Keriman adamın onu çok sevdiğinden emindi. Ona boşanacağı sözünü asla vermemişti ama iyi bir yaşam vaadinde bulunmuştu. Bir dediği iki olmuyor, iyi bir apartman dairesinde yaşıyor, kredi kartıyla istediğini alabiliyordu. "Ben de onu seviyorum," diyordu. "Yani sevmeyip de ne yapacağım? Karnımdaki çocuğun babası sonuçta."

İyi de her şey yolundaysa Keriman neden doğum korkusu yaşıyor ve her geldiğinde gözyaşlarıyla bu çocuğa bakamayacağını söylüyordu? Terapi seanslarımız boyunca onun kendisini çevresine sevdirmek için elinden geleni yapan bir kadın olduğunu anladım. "Uslu bir kız olursa" onu herkes sevecekti! İyilik yaparsam ben de iyilik bulurum! Annem beni sevmedi ama başkaları bakın nasıl da beni seviyor! Babam bizi terk etti ama bakın nasıl da beni seven bir insan var hayatımda!

Herkes Keriman'ı sevmeliydi. Fakat doğacak çocuğu onu sevecek miydi? Peki, ya Keriman çocuğunu sevebilecek, ona istediği bakımı, şefkati gösterebilecek miydi? Yoksa annesi ve babasıyla aynı kaderi mi yaşayacaktı? Çocuğunun babası onu terk ederse ne olacaktı? Babanın ailesi onu istemediğinde ve hatta çocuğunu istemediğinde neler olacaktı?

Süreç ilerledikçe Keriman aslında bir erkekle hayat kurup mutlu olmaktan korktuğunu fark etti. Çünkü annesi mutsuz bir evlilik yapmış sonra da boşanmıştı. Annesi mutsuzken onun mutlu bir evlilik yapması bir yandan da suçluluk duygusunu artırıyordu. Annesinden daha mutlu olduğunda kendini suçlu hissediyor, bir taraftan ilişkisini bu anlamda bozmaya çalışıyordu.

Hiç arkadaşı yok, öğle teneffüsünü roman okuyarak tek başına geçiriyor. Çoğu, açık açık nefret ediyor ondan.

-*Normal People* dizisinden

DIŞLANAN ASLINDA KİMDİR?

Başkaları tarafından dışlandığını düşünen birçok insan vardır. Dışlandığını hisseden kişi aslında bundan rahatsız olduğunu ve dışlanmak istemediğini ifade etmek ister. Fakat kimi zaman bu tip insanların, onları dışlayan, ötekileştiren insanları daha çok hayatlarına çektiklerini görürüz. Hatta dışlanmak için provokatif davranışlarda da bulunabilirler.

Hüseyin'in hikâyesinde olduğu gibi...

Hüseyin 50 yaşında, iki yıl önce boşamış, üst düzey bir bürokrattı. Bir çocuğu vardı ve eski eşiyle aynı şehirde yaşıyordu. Eşiyle boşandıktan sonra başka kadınlarla romantik ilişkiler yaşamayı

denemiş ancak terk edilmişti. Üç ilişki deneyimi de kendi tabiriyle başarısız olmuştu. Kadınlar onu terk etmesin istiyordu ve bunu anlamak için terapiye ihtiyaç duymuştu.

Aslında seçtiği kadınlar onunla yakınlık kurmak istemeyen mesafeli, zaman zaman da yalnız kalmak isteyen özellikteydiler. Oysa Hüseyin bu kadınlarla sürekli vakit geçirmek istiyor, onlardan ayrılamıyordu.

Aslında bu kadınları bir ebeveyn yerine koyuyor hatta annesi yapıyor ve küçük bir çocuk gibi onlara mızmızlanıyordu. Kadınlarsa daha güçlü bir erkek figürü istiyorlar ve kısa süre sonra ondan sıkılıp Hüseyin'i terk ediyorlardı. Hatta son görüştüğü kadın açık açık ifade etmişti: "Çocuk gibi davranıyorsun. Bunu görmekten sıkıldım. Bu davranışını bitirmezsen senden ayrılacağım." Hüseyin davranışını sonlandırmamış nihayetinde kadın da onu terk edip gitmişti.

Hüseyin seanslarımızın sonunda şu gerçeği fark etti: Ona sadece annesi annelik yapabilirdi. Annesi dışında bir kadın ona kısa süreliğine annelik yapabilir fakat bir ömür sürdüremezdi. Hüseyin'in ihtiyacı ona bir ömür annelik yapılması yönündeydi. Küçükken yeterince anne ilgisi alamadığı için eksik kalan bu duygusunu başka kadınlarla tamir etmeye, gidermeye çalışıyordu.

Bırakıp gider mi beni?
Asya benim karım.
-Selvi Boylum Al Yazmalım filminden

ALMA VERME DENGESİ

İnsanlar her türlü ilişkide hem bir şeyleri almak hem de bir şeyleri vermek ihtiyacı duyarlar. Bu alma verme fiziksel konularda olabildiği gibi duygusal konularda da olabilir. Örneğin; bir taraf öbürüne sevgi verirken karşılığında da takdir edilme duygusunu almak isteyebilir. Ebeveyn çocuk ilişkisi şeklini almış bir evlilikte bir taraf genellikle verici bir taraf da genellikle alıcı rolüne girmiştir. Örneğin; kadın anne rolüne geçmiş, erkeği çocuğu yapmış ve onun ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Erkek de bu ilişkiden memnundur. İlerleyen süreçte kadın annelik yapmaktan yorulup bunu sonlandırmak isteyebilir ya da kimi durumlarda erkek, çocuk rolünden sıkılıp büyümek isteyebilir.

Eğer bu ilişki ömür boyu anne çocuk ilişkisi şeklinde sürerse bir sorun yaratmayabilir. Ancak bu durum pratikte pek mümkün değildir. Kadın anneliği bıraktığı zaman erkek bundan şikâyetçi

olur veya erkek büyüyüp çocuk olmayı bıraktığında kadın bundan şikâyet etmeye başlar. Kısa süre sonra da ilişkileri bozulur.

Esra'nın hikâyesinde olduğu gibi...

"Çok sıkıldım, boşanmak istiyorum da boşanınca ona kim bakacak? Kocama ne olacak? Kendi başına idare edemez diye düşünüyorum ve boşayamıyorum," diyerek bana başvurmuştu Esra. Dışarıdan bakıldığında evliliğini bitirmek isteyen ancak boşanamayan bir kadın gibiydi. Psikolojik olarak bakıldığındaysa küçük çocuğunu sokağa terk etmek isteyen ama bir türlü terk edemeyen bir anneye benziyordu. Görüşmeler sırasında sık sık boşanmak istediğini, artık bıktığını ve bunu bitireceğini söylüyor sonra ama ile başlayan cümleler kuruyordu.

- ✓ Ama kendini idare edemez...
- ✓ Ama yemek pişiremez...
- ✓ Ama evi temizleyemez ...
- ✓ Hayatına yeni birini alamaz, keşke alabilse...
- ✓ Çok acı çeker ve sürekli beni düşünür gibi gibi...

Aslında Esra'nın fark etmesi gereken durum, küçükken annesinden alamadığı annelik duygusunu başka erkeklere vererek annesinin yapamadığı anneliği tamir etmesiydi. Esasında annelik vermeye çalıştığı kişi kocası değil kendisiydi. Kocasını o çocuk Esra'nın yerine koyuyor ve kendi çocuk parçasından kopamıyordu.

Oğlu on yedisinde bir hanımefendi şöyle tanımlıyordu ilişkilerini: "Ben olmasam ne yapacağını şaşırır. Pantolonunu bile bulamaz." Sizce burada kim kime bağımlı bir ilişki yaşıyor? Anne mi oğlunun ihtiyaçlarına muhtaç yoksa oğlu mu annesinin ilgisine? Ve bu çocuk bir yetişkin olduğunda kendi ihtiyaçlarını gidermek için seçtiği eşe bağımlı hale mi gelir yoksa olaylar farklı mı gelişir?

Sen bu cadıyla başa çıkabilen
bir meleksin.

-Şeytan Marka Giyer filminden

KADINLAR ARASI REKABET

Kadınlar arası rekabetin temelinde şu yatar: *Bir erkeği bir kadın beğeniyorsa, o iyi bir erkek demektir. Çünkü seçilmiş olan iyidir.* Bu tarz düşünceye sahip kadınlar daha rekabetçi olurlar. Bu tercihteki kadınlar o erkeğin hangi özelliklerini beğeniyorum sorusunu yanıtlamak yerine, öncelikle o erkeği hangi kadınlar beğeniyor sorusunun yanıtını arar.

Aslında mesele özünde hiçbir zaman "erkek" değildir. Mesele, karşıdaki kadının çektiği acıyla ilgilidir. Örneğin; evli bir adamla birlikte olan kadın bunu bir alışkanlık haline getirmişse ve ilişkileri sürekli evli erkeklerle oluyorsa bunun altında aynı zamanda bir kadın rekabeti de söz konusudur. Meseleyi karşı tarafın bilmesi de gerekmez. Onun çektiği acı, evli adamla beraber olan kadın için yeterlidir. Rakip olarak gördüğü kadının mutsuzluğu onu tatmin eder. Evli erkekler daha çekici diye dü-

şünen kadınların bilinçdışı böyle bir güdüden, acı çektirmekten ve rekabetten beslenir.

Kadınlar arası rekabeti daha iyi anlayabilmek için örneklerle ilerlemeliyiz.

Nejla ve Neşet'in hikâyesinde olduğu gibi...

Bazen seanslara çift olarak katılırlar. Nejla ve Neşet de öyle yapmıştı. On yıllık evliliklerinin başındaydılar. Neşet, "Ben annemi özlediğimde gidelim istiyorum. Nejla'nın ailesi şehir dışında olduğu için o kadar sık gidilmiyor. Ama anneme en azından hafta sonları gitmek istiyorum," diyordu. Nejla'ysa onun kadar istekli değildi. "Ben gitmek istemiyorum. Hafta sonlarımı orada heba etmek istemiyorum. İstediğim zaman gitmek ve istemediğim zaman gitmemek bana kalmalı," diyordu.

Necla öneri olarak Neşet'e annesini tek başına görmesini önerdi. "Ben seninle birlikte gitmek istersem ara sıra gelirim. Ama istemiyorsam tek başına annene gidebilirsin." Her ikisine de bu öneri mantıklı geldi. Nejla, eşi annesine giderken onun da gelmesi için zorlanmayacağı için mutlu, Neşet'se istediği zaman annesine gideceği için bu anlaşmadan memnundu. Buraya kadar her şey normaldi. Fakat birkaç hafta sonra Neşet annesinin giderek daha mutsuz olduğundan bahsetmeye başladı. "Eskiden beni görünce çok seviniyordu, artık sevinmiyor. Bir karını getiremiyorsun, yazıklar olsun," deyip kös kös oturuyor."

Çünkü Neşet'in annesi için mesele oğlu değil geliniydi. Mesele (öteki) kadına eziyet etmekti fakat bunu artık başaramıyordu. Muhtemelen aynı şeyleri zamanında kayınvalidesi de ona yapmıştı.

Üç erkek kardeş...

Aynı şirketin sahibi olan üç erkek kardeş çözümü bulmuşlardı. Birinin evine ne alınırsa diğerinin evine de o alınıyordu. Üçünün evi de birbirinin kopyasıydı. Eşleri arasındaki kavgayı, rekabeti ancak böyle önleyebilmişlerdi. "Ben mutfağımı yenileceğim. O halde hepimiz mutfağımızı yenileyelim." Şaka gibi geliyor belki bazılarınıza, ama temel fıkrası da değil, gerçek. Erkek eşler, kadınlara hiç sormadan gidiyorlar üç tane aynı model mutfağı beğenip yaptırıyorlar. Misafir odaları aynı. Evler aynı. Yatak odaları aynı. Abi biz misafir odasını değiştirmek istiyoruz. Hanım eskidi, diyor. Olur, diyor abisi, hafta sonu gider alırız. Üç tane aynı mobilyadan alınıyor. Mesele koltuk değil mesele ötekinin koltuğunun kaç lira olduğu. Bu koltuk bana uyuyor mu uymuyor mu umurlarında değil. Onlara göre kime çok para harcanıyorsa o kadın daha değerli. Tatil köyüne gidecekler. Üç kardeş aynı şirkette olduğu için sırayla gidiliyor. Aynı otelde kalınıyor. Aynı gün konaklanılıyor. Başka bir otele gitme şansı yok. Hemen kavga çıkıyor. Kadınlar arasındaki rekabette benim unutamadığım vakalardan birisiydi bu örnek.

*Et tu, Brute?**

KARDEŞLER ARASI REKABET

Aslında kardeşler arası rekabet normal bir konudur. Çünkü anne babayı başka birisiyle paylaşmak acı vericidir. Bu yüzden de yeni doğan çocuk abi veya abla tarafından kıskanılır. Bu dönem ortalama 6 ila 1 yıl sürer. Ama aradan beş yıl geçmesine rağmen hâlâ kıskanıyorsa bu durum normal değildir. Hiç kıskanmıyorsa da normal değildir, çünkü çocuk duygusunu bastırıyor anlamına gelebilir. Bazı aileler çocuklarının kardeşini hiç kıskanmadığı konusunda övünürler. Oysa çocuk övünmenin mükâfatını almak için kıskanmıyormuş gibi görünür. Belki kardeşine içten içe zarar verecek kadar onu kıskanıyor bile olabilir.

---

* *Sen de mi Brütüs?* Sırtından hançerlenen Julius Sezar'ın son sözleri olduğuna inanılır.

Mesleğimin ilk yıllarında tansiyonu hiç düşmeyen bir teyzeyi bana getirdiler. Sayısız doktora gitmesine, üç ayrı tansiyon ilacı kullanmasına rağmen tansiyonunu yeterince düşüremiyorlardı. Bir arkadaşım konunun psikolojik olabileceğini düşünerek bana yönlendirmişti. Seanslar ilerledikçe Perihan Teyze bana alıştı ve anlatmaya başladı. Tekrarlayan bir rüya görüyor ve rüyasında tanımadığı birini sürekli öldürüyordu. Bundan dolayı günahkâr ve kirli olduğunu düşünüyor ve bu rüyasının bitmesini istiyordu.

İlerleyen seanslarda gördüğü kişinin bir kadın olduğunu itiraf etti. Sonrasındaysa defalarca rüyasında öldürdüğü kişinin ablası olduğunu ağlayarak anlattı. Artık hayatta olmayan ablasını rüyalarında bile öldürüyor oluşu Perihan Teyzeyi çok rahatsız ediyordu. Ona göre tam cehennemlik olmuştu.

> "Ablam bana göre çok daha girişken, konuşkan, güzel ve becerikliydi. Çocukken de büyüdüğümüzde de hep o ön plandaydı. İstediği adamla evlendi, rahat bir hayatı oldu, çocuklarını ve hatta torunlarını bile büyüttü. Oysa ben tüm çekingenliğimle ve ablama göre daha çirkin yüzümle hep ikinci planda kaldım. Annem en çok ablamı severdi. Babam da öyle. Evlendiğim adam iyi birisi olmasına rağmen en az benim kadar pısırıktır. Ablamın hayatına hiç erişemedim."

Aslında Perihan Teyze ikinci planda kaldığı geçmişini, ablasını rüyasında öldürerek onarmaya, tamir etmeye çalışıyordu. Bunun bir travmaya dönüştüğünün farkında olmadığı için ya-

şadığı kıskançlığı ötelemek, bastırmak ve iyi huylu küçük kız kardeş rolünü oynamak durumunda kalmıştı. Bunu, ablasını rüyasında görerek onarmaya çalışıyordu. Aslında onu senelerce rakibi olarak görmüştü.

"Her şey süper!, diyerek evine gönderdikten 2 gün sonra düşük yaparak geri gelen, düşük nedir, neden olur bunu öncesinden bilmeyen, düşükle ilk defa o an yüzleşen kadın, gerçekten uçurumdan düşmüş gibi oluyor."

-Erhan Karaalp / Madalyon

KÜRTAJ VE ÇOCUK DÜŞÜRME

Bir anne istemediği halde gebe kalmış olabilir ve çocuğu doğurmak istemeyebilir. Doğurmamak için de kürtaj olmayı seçer. Kürtaj olur ve gebeliğini sonlandırır. Ancak bu süreç her zaman bu kadar kolay işlemez.

Bazı kadınlar gebe kaldıklarında bir yanları kürtaj olmak isterken bir yanları canlı bir insanı öldürdüğünü düşünebilir ve gebeliği sonlandırmak istemez. Eğer bu duygularla kürtaj olmuşsa kaybı için üzüntü duyup yas tutmaya ihtiyacı vardır. Yası tutulmayan kürtajların duygusu başka çocuklara ya da alt nesillere aktarılır.

Çocuk düşürmede de benzer duygular geçerlidir. Kimi anneler çocuğu düşürdüğünde bunu doğanın bir gerçeği olarak algılar. Kimi anneyse konuyu aylarca kapamaz, yıllarca kendini

suçlar. Bu duygu aynı aktarımla alt nesillere ya da başka çocuklara geçirilir.

Yasemin'in hikâyesinde olduğu gibi...

Yasemin ilk hamileliğini yirmi altı yaşındayken yaşamış. O dönem evliymiş ve bir gün uyanıp bebeği istemediğine karar vermiş. Kürtaj olmuş ve aldırmış. Bir sene sonra tekrar hamile kalmış ve bebeğini yine aldırmış. Sonra üçüncü kez hamile kaldığında çocuğu aldırabileceği yasal süre geçtiği için kürtaj olamamış. Vazgeçmemiş ve kendini acile atmış. Orada bu çocuğu benden alın, çok kötüyüm, kendimi öldüreceğim, diyerek feryat figan yakarışlarla doktoru ikna etmiş ve yine gebeliğini sonlandırmış.

Bana geldiğinde 6 aylık hamileydi, bu dördüncü gebeliğiydi. Annesinin ve çevresinin baskısıyla altı ay dayanmış sonra acile gidip yine ortalığı birbirine katmıştı. Ben çok kötüyüm, bu çocuğu alın benden, şeklindeki feryatlarıyla bu kez doktorları ikna edememiş ve ailesi de ona danışmanlık almaya karar vermişti.

Yapılan görüşmelerde anneannesinin tekrarlayan kürtajları olduğunu ifade etti. Anneanne bundan dolayı suçluluk duyuyormuş ve Yasemin'in annesine de duygusunu sık sık anlatıyormuş. Yani ortada tutulmamış yasların nesilden nesile aktarımı vardı. Yasemin bu bağlantıyı kurduktan sonra çocuğuyla ilgili duyguları yatıştı ve sağlıklı bir şekilde doğum yaptı. Bu süreçte Yasemin'in bilinçdışı anneannenin yaptığı şeyi tekrar tekrar yapacaksın, şeklinde çalışıyordu. Ta ki kendisinin anneannesine dönüştüğünü ve o kürtajları yapmak istediğini fark edene dek. Gerçekte o, anneannesi değildi. Bunu anlayınca döngüden de çıktı.

Beni beni... Beni, beni, Bihterini...

-Aşk-ı Memnu dizisinden

ALDATMA ÜÇGENLERİ

İnsan özünde hem tek eşli hem çok eşlidir. Kişi çocukluğunda hangi duyguyu deneyimlerse o duygu güçlenmeye başlar. Tek eşli bir ailede büyüdüyse tek eşlilik duygusu daha fazla gelişir. Aldatmanın çok olduğu bir ailede büyüdüyse çok eşlilik duygusu gelişir.

Aldatmanın deneyimlendiği bir ailede yetişen çocuk ya aldatmaya ya da aldatılmaya yatkın birine dönüşür. Aldatan da aldatılan da aslında çocukluğundaki bir insanla özdeşim yapmıştır. Gerçekte aldatmak da aldatılmak da çocukluktaki bir travmayı tekrar etmekten başka bir şey değildir.

Karı koca bana geldiklerinde Şahin eşini aldatmış pişman koca durumundaydı. "Çok pişmanım, bir daha böyle bir şeyi asla yapmam, yapmak da istemiyorum," diyordu. Eşi Seval'se bu aldatılma olayını zihninden atamadığını söylüyordu. "Onu affetmek istiyorum ama affedemiyorum," diye yakınıyordu. Şahin'in de Seval'in de geçmişinde ailelerinin yaşadığı aldatma hikâyeleri bulunuyordu. Seval'in dedesi anneannesini defalarca aldatmıştı. Şahin'inse özellikle ablasına olan düşkünlüğü senelerce eşini rahatsız etmiş, öfkelendirmişti. Seval bu kıskançlık duygusuyla baş etmeye çalışmıştı. Hatta Şahin evlendiğinde ablası günlerce ağlamış, çevresi ve özellikle Seval buna bir anlam verememişti. İkili aslında aldatmayı ve aldatılmayı çocukluk çağlarından bir şekilde deneyimlemişlerdi. Bu onlara travma olmuştu ve yetişkin birer birey olduklarında birbirleri üzerinden bu döngüyü tekrar etmişlerdi.

Türkiye'yi bir dönem ekran başına kitleyen *Aşk-ı Memnu* dizisindeki aşk üçgeni de böyle bir hikâyenin başka bir yansıması. Babasının yokluğuyla ve annesinin sevgisizliğiyle baş etmeye çalışan genç kadın, kendinden yaşça epey büyük Adnan'la evlenir. Kısa süre sonra aradığı baba sevgisinden sıkılan Bihter, lüks içinde yaşadıkları konağın yeğeni Behlül'le yasak bir aşka yelken açar. Aslında burada da iki erkek ve bir kadın şeklinde oluşan bir üçgen görürüz. Bihter'in babası annesinin kendisini aldattığını öğrendiği zaman ölmüş, Bihter annesini bu olay yüzünden hiç affedememiştir. Onun beğendiği adamla evlenerek ilk intikamını annesinden alır. Fakat bununla yetinmez, annesine en büyük darbeyi tıpkı annesinin yaptığı gibi kocasını aldatarak vuracaktır. Aldatılmanın yaşattığı kötü duyguları annesine yaşatmak isterken, tamamen onun yerine geçerek pişmanlık ve utançla başbaşa kalır.

"Üzerini örttüğümüz her şeyin
altında kalırız."
-Alice Miller / *Beden Asla Yalan Söylemez*

TRAVMANIN BEDEN VE ZİHİN AKTARIMI

Kuşaktan kuşağa aktarılan travmalar genellikle gerçeği tam olarak yansıtmaz. Çünkü travmatik olayları insan beyni olduğundan daha fazla tehlikeli bir şekilde algılama eğilimindedir. Buna ilaveten bu abartılı algılanan travmatik olaylarla ilgili hakikatler hiçbir zaman unutulmamaya çalışılır. Bu bilgiler çoğu zaman abartılarak ve mitleştirilerek kuşaktan kuşağa aktarılır. Ailelerin geçmiş kuşaklardan devraldığı travmaların yasını tutmaması, travmaların çocuklara ve hatta torunlara devredilmesi anlamına gelir. Yani travmanın tekrar tekrar analiz edilmesi ancak bununla ilgili herhangi bir çözüm üretilememesi demek, onların bir sonraki kuşağa aktarılması demektir.

Aktarılan bu travmaların etkileri çocukların özellikle ergenlik döneminde ortaya çıkmaya başlar. Eğer bu süreç çocuklar-

da ortaya çıkmamışsa muhtemelen torunlarda ortaya çıkacaktır. Alice Miller bunu ünlü eseri *Beden Asla Yalan Söylemez*'de (Die Revolte des Körpers) "Hissetmeleri gerekeni hissettiğine inanan ve hissetmeyi kendilerine yasakladıkları duyguları hissetmemek için ellerinden geleni yapan bireyler, sonunda hastalanırlar, yani, kabullenemedikleri duyguları çocuklarına yansıtarak faturayı onlara ödetirler," şeklinde izah eder.

> "Her yeni kuşak, bir öncekinden devraldığı, taşımakla yükümlü olduğu travma hafızasını bedeninde muhafaza eder ve bir sonraki kuşağa aktarır."

Travmaya uğramış bir beynin belleği, yaşanmış travmaların duygularını çözümlemeye çalışır. Ancak bu çözümleme, duyguları yetişkin haliyle tekrar deneyimlemek ve kötü hissetmek şeklinde meydana gelir. Eğer bu duygular tekrar deneyimlenmezse ve yaşanan kayıpların yası zihinlerde bir sonuca bağlanmazsa bu duygular diğer topluluk üyelerine transfer edilir. Topluluk üyeleri transfer edilen bu duyguları çoğunlukla bedenlerinde depolarlar. Depolanan duygular da kuşaktan kuşağa aktarılır. Her yeni kuşak, bir öncekinden devraldığı, taşımakla yükümlü olduğu travma hafızasını bedeninde muhafaza eder ve bir sonraki kuşağa aktarır. Travmatik duygular bir taraftan da toplulukta bir grup kimliği oluşturur. Yaşanan travmatik olaylar hakkında zaman zaman bir mağduriyet hissiyle bahsetmek bir süre sonra grubun kimliğine dönüşür ve grup o travmayla kendini var olmuş hisseder. Özellikle azınlık gruplar bu mazoşistlik yapılanmaya biraz daha yatkındır.

"Sanki dünyada kötü şeyler olacak ve birileri de bana kötü şeyler yapacak, bu duygudan çıkamıyorum bir türlü," diyordu Sebahat. Duyguyu hayal etmesini istediğimde:

> "Sanki ortaçağda yaşıyorum. Ülkeye ellerinde kılıçlarla şövalyeler saldırıyor. Evimize geliyorlar. Herkesi öldürüyorlar. Bana da tecavüz edip gidiyorlar. Aklıma böyle saçma şeyler geliyor. Duygum sürekli ya kötü bir şey olursa şeklinde. Bütün gün bununla uğraşıyorum," diye dert yanıyordu danışanım.

Bana geliş sebebi de bu duyguyu sonlandırmak istemesiydi. Artık onu çok yoran bir kaygı düzeyine ulaşmıştı.

Biliyorsunuz Balkan Savaşı'nda Makedonya Osmanlıların elinden çıktı. Orada yaşayan pek çok Türk de Türkiye'ye göç etti. Sebahat de öyle bir aileden geliyordu. İlerleyen seanslarda anneannesinin annesinin Balkan Savaşı zamanı Türkiye'ye göç ettiğini söyledi. Bu sırada bazı insanlar öldürülmüş, bazılarına tecavüz edilmiş, kimilerinin malları ele geçirilmişti. Büyük anneanne bu duyguları sindirememiş ve duygular kuşaktan kuşağa aktarılmıştı. Söz konusu trajediyi tekrar tekrar konuştukça Sebahat'in zihnine gelen görüntüler giderek azaldı ve kayboldu. Bir süre sonra da "ya bir şey olursa" kaygısı sonlandı.

Kendilerini mağdur ve acınılması gereken insanlar olarak gören gruplar tekrar mağdur olmamaya çalışırlar. Bu duygudan kaçınabilmek için zaman zaman şiddet ve saldırganlık hissedebilirler. Bu süreçte insan beyni şiddeti kullanarak intikam alma döngüleri yaratır. Gerçekte insan zihni neden bu kadar şiddet

duygusu hissettiğini ve intikam almaya neden bu kadar gereksinim duyduğunu tam olarak anlayamaz. Bu gruplar kendilerine yapılan adaletsizliklerden çok fazla şikâyet ederken başka bir gruba adaletsizlik yaptığında bunu fark etmezler. Çünkü yaşanılan süreç bilinçdışıdır ve kişiler bunun farkında değildir.

> Kuşaklararası travmaları besleyen en temel duygu mağduriyet ve kendine acıma duygusudur.

Yani travma mağdurları yaşadıkları travmayı sadece kendi hayatlarıyla sınırlı bir şekilde deneyimlemezler. Bu travmanın izleri sonraki nesillerde farklı görüntülerle açığa çıkar. Görüntüler farklı bile olsa hissedilen duygu benzerdir. Travmatik olay mağdurlarının çocuklarında kimliksiz hissetme ve öğrenme sorunlarına sık rastlanır.

> Yası tutulmadan aktarılmış travmalar, geniş kitlelerin çaresizlik, aşağılanma, suçluluk ve utanç duygularını paylaştıkları kolektif bir travma duygusuna dönüşür.

Bülent'in hikâyesinde olduğu gibi...

48 yaşındaki Bülent makine mühendisiydi ve yalnız yaşıyordu. Bana geliş sebebi trafikte araç kullanırken sık sık diğer insanlarla kavga edişiydi. Bazen öfkesini o kadar kontrol edemiyordu ki yumruklaştığı bile oluyordu. Trafikteki kavgaları nedeniyle defalarca karakolluk olmuştu. Daha önce terapi deneyimleri ya-

şamış, gittiği terapistler trafikte herkesin hata yapabileceğini, bu tip çatışmalara girmemesi gerektiğini, kendisinin de hata yapabileceğini söylemişlerdi. Tüm bunları kabul etse de trafikte hatalı kullanan birini gördüğünde öfkesini azaltmayı başaramamıştı.

Bülent'in ailesi Bulgaristan'da Türklere yapılan baskılara maruz kalan ailelerden biriydi. O dönem yaşadıkları duyguları nesilden nesile aktarmışlardı. Bülent'in küçüklüğünde Bulgar askerleri onlara gelip tek tek aile üyelerinin isimlerini değiştirmek istemişti. Kimileri bu değişikliğe ses çıkarmazken Bülent'in babası askerlere itiraz etmiş ve hem yaşadıkları kasaba halkının hem de ailesinin gözünün önünde uzun süre dayak yemişti. O gün babasını kurtaramayan Bülent yetişkinlik döneminde adalet dağıtan ve trafikte hatalı kullanan şoförlere dersini veren birine dönüşmüştü. Aslında danışanım Bulgar askerlerini bilinçdışında dize getiriyordu. Gerçekte o insanların hiçbiri Bulgar askeri değildi ancak bilinçdışı çocukluğundaki o travmatik sahneyi böylelikle tekrarlıyordu. Bana gelene kadar da bu bağlantıyı bilmediği için öfkesine hâkim olmakta zorluk çekiyor, bu kadar yüksek perdeden öfkelenmesinin nedenini bir türlü bulamıyordu. Terapi bağlantıları kurmasına ve üst nesillerle kurulan o döngünün bozulmasına yardımcı olmuştu.

Travmaya uğrayan insanların hafıza problemleri yaşadıklarını da biliyoruz. Yıkıcı ve ağır travma sonrası, eğer duygular yeterince işlenememişse böyle bir deneyim sonrası kişide "mekân algısının bozulmasına" ve "zamanın donması durumuna" sıklıkla rastlanır. Mekân algısının bozulması ve zamanın donması geçmiş, şimdi ve gelecek akışında kopukluklara sebep olur. Ruhsal anlamda insan zihni parçalanır ve farklı farklı ego parçaları ortaya çıkar. Örneğin; toplama kampını deneyimlemiş bir insanın zihnindeki bir ego parçası o ölüm kampında yaşamaya devam eder. Gerçekte o kişi artık o ölüm kampında değildir, başka bir mekânda yaşamaktadır. Buna ilaveten zaman değişmiştir

ve artık o zamanda yaşamıyordur. Ancak bu ölüm kampında yaşamaya devam eden parçası zaman zaman aktifleştir ve o insanın bedeninde ölüm kampında hissettiği; sevilmeme, korku, değersizlik ve kaygı gibi duygular tekrar tekrar yaşanır.

Bir aile üyesinin maruz kaldığı travmatik yaşantılar sadece onu değil, travmaya bire bir maruz kalmamış diğer aile üyelerini de etkiler. Hatta o dönemde henüz doğmamış bir çocuk daha sonraki bir zamanda bundan etkilenecektir. Çocuklar, birçok durumu ebeveynlerini gözlemleyerek ve onların yaptıklarını taklit ederek öğrenirler. Yani aslında alınan eğitim bir çeşit usta çırak ilişkisi sayesinde olmaktadır. Bu sayede hem faydalı bilgiler hem de tabular, yasaklar, mitler ve travmalar nesilden nesile aktarılır. Yani travma mağdurlarının çocukları ebeveynleriyle vakit geçirirken bir taraftan da onun duygularını deneyimler ve davranışlarını gözlemlerler. Duyguları deneyimlemek ve davranışsal durumları gözlemlemek hem faydalı bilgilerin hem de travmatik bilgilerin öğrenilmesini sağlar.

> “Her ailenin kendine özgü bir iletişim şekli vardır ve bu şekil bir parmak izi gibidir.”

Kimi aileler kapalı bir sistem içinde yer alır. Bu aileler genellikle sadece kendi akrabalarıyla görüşür çünkü yabancı insanlarla görüşmeleri, istenen bir durum değildir. Böyle bir sistemde ebeveynler kendilerini tamamen çocuklarına adamıştır. Çocuklar ebeveynlerine aşırı bağımlıdır ve onlar olmadan bir şey yapamazlar. Her ailenin kendine özgü bir iletişim şekli vardır ve bu şekil bir parmak izi gibidir. Her insanın parmak izi farklı olduğu gibi her ailenin iletişim şekli de farklıdır. Sessizliğin ön planda olması ve güçlü duygu yaratan problemlerin konuşulmaması

çocuklar açısından bir sorundur. Travmayla ilgili konuların aile içinde konuşulmaması aslında bilinçdışı olarak yapılan gizli bir anlaşma gibidir. Herkesin bildiği ama kaygı yarattığı için konuşulmayan konular kısa süre sonra çocuklara transfer edilir.

> Travmayla ilgili konuların aile içinde konuşulmaması aslında bilinçdışı olarak yapılan gizli bir anlaşma gibidir.

Kadriye'nin hikâyesinde olduğu gibi...

50 yaşlarında, hayatı boyunca hiç çalışmamış, tek başına hiç evden çıkmamış Kadriye bana geldiğinde karşıdan karşıya geçmeyi bile bilmiyordu. Hanımefendiyi ablası getirdi. Geliş sebebini ise şöyle izah etti: "Kız kardeşim 50 yaşında ama 5 yaşında çocuk gibi." Gerçekten çok ilginç bir durumdu. Kadriye'nin zekâsıyla ilgili bir sorun yoktu. Okula gitmemiş ama okumayı biliyordu. İyi de sorun nerede, neden ve nasıl ortaya çıkmıştı?

Ablası Kadriye'nin tek başına kendi temel ihtiyaçlarını karşılaması gerektiğini düşünüyordu: "Evden çıkamıyor, alışveriş yapamıyor, tek başına kesinlikle dışarıda yürüyemiyor. Yol bildiğini bile zannetmiyorum. Ya da evden uzaklaşabileceğini... Sürekli yanında birinin olması lazım." Peki, bu zamana kadar onları rahatsız etmeyen bu durum ne olmuştu da böyle bir problem olarak ortaya çıkmıştı? Ablası konuştukça sorunun çok daha derin olduğunu anlıyordum.

"Kardeşimi bu hale annem getirdi. Ona hiç sorumluluk vermedi, bebek gibi davrandı. Her işini annem yaptı. Yemeğini, temizliğini, bakımını hepsini annem halletti. O

da tek başına bir şey yapmayı öğrenemedi. Annem bir yıl önce öldü. Öldükten sonra kardeşim ortada kaldı. Hiçbir şeyini kendi yapamıyor. Artık onunla uğraşmak istemiyoruz, yorulduk. Kendi işlerini kendisi yapsın istiyoruz."

Aslında yıllardır bir sorun olarak gözlerinin önünde duran tabloyu diğer kardeşleri, anneyi yani Kadriye'yi işgal eden hanımefendiyi kaybedince bir sorun olarak görmemiş, görmezden gelmişlerdi. Anne ölene kadar içten içe bildikleri dramatik bir şekilde kardeşin anneye kurban edilişine, hiçbiri ses çıkarmamıştı. Kadriye şimdi annesiz ve tek başına işlerini idare edemeyecek durumda olduğu içindi bütün haykırışları. Bu travma yıllar içerisinde hiç konuşulmamış, yok sayılmış ve şimdi de işgalci annenin yokluğuyla ciddi bir soruna dönüşmüştü.

Kadriye'yi ben de gerçekten 5 yaşındaki bir çocuk gibi ele aldım. Büyümesi için ona hayatı yavaş yavaş öğretmeleri gerektiğini ailesine izah ettim. Önce beraberce alışveriş yapacaklar ama tüm malzemeleri ona aldıracaklar. Önce birlikte karşıdan karşıya geçecekler ve sonra onun geçmesine müsaade edecekler gibi...

İşgalci anne eğer Kadriye büyürse yalnız kalacaktı. O halde onu hiç büyütmemek en iyisiydi. Kadriye onu terk etmeyecek ve kızıyla oyalanabilecekti. Çocukları arasında onu seçmiş, büyütmemiş ve işgal etmişti. Bir sorun olduğu yıllardır bilinmesine rağmen hiç konusu açılmamıştı. Hep birlikte tüm kardeşler Kadriye'yi kurban etmişlerdi. Çünkü etmeseler annelerinin onları da işgal edeceğini düşünüyorlardı.

"Zihninizi bir film olarak düşünün,
istediğiniz ayrıntıları duraklatabilir, geri alabilir
veya yavaşlatabilirsiniz."
***-Kelebek Etkisi* filminden**

TRAVMA SONRASI RUHSAL VE BEDENSEL ETKİLER

Travmanın sonraki kuşaklara olan etkileri ile ilgili çalışmalar çoğunlukla İkinci Dünya Savaşı'na dayanır. Özellikle toplama kamplarında yaşanan olayların sonraki kuşakları nasıl etkilediği üzerine çok fazla araştırma yapılmıştır. Ancak günümüzde çocukluk döneminde maruz kalınan cinsel ve fiziksel istismar gibi bireysel travmalar daha fazla incelenmeye başlanmıştır. Örneğin; bir annenin çocukluk döneminde maruz kaldığı fiziksel ve cinsel istismarın yetişkinlik döneminde onun travması haline dönüşebileceğini artık biliyoruz. Fakat geçmişine dair kendi gerçekliğini kabul eden bireylerin bu travmayı atlatma şanslarının daha yüksek olduğunu da biliyoruz. "Büyük olasılıkla," diyor Miller, "Her çocuk, hayatta kalabilmek için böylesi (olumlu yorumlamak) bir tutum benimsemelidir. Çocukların

başka çareleri yoktur, yardım eden bir tanık yoksa ve zalimlere maruz kalıyorlarsa, gerçeklerden uzaklaşmak zorunda kalırlar. Sonrasında aydınlanmış tanıklara rastlayacak kadar şanslı olan yetişkinler olarak bir seçeneğe sahip olurlar. Sonra gerçeği, kendi gerçeklerini kabul edebilirler, zulmedenlere acımayı ve onları anlamayı bırakabilirler, onların sürdürülemez ve kopuk duygularını hissetmeye son verebilir ve onlara yapılanları bir kenara bırakabilirler. Bu adım, bedenlerine muazzam bir rahatlık sağlar. Bir çocuk olarak yaşadığı, trajik tarihi yetişkin benliğine artık hatırlatmak zorunda değildir. Yetişkin benlik, kendisi hakkındaki bütün gerçeği bulmaya karar verir vermez, beden anlaşıldığını, saygı duyulduğunu ve korunduğunu hisseder."

> Özetle, geçmişte yaşadıklarımız ile bugün arasındaki bağlantıyı mutlaka kurmamız gerekiyor.

Travma ve depresyon

Çocukluk döneminde maruz kalınan güçlü travmaların, yetişkinlik döneminde depresyona eğilimi artırdığı yönünde görüşler oldukça fazla. Depresyona ek olarak, başta kaygı bozukluğu olmak üzere travmatik bireylerde birçok psikiyatrik hastalığa rastlandığı da bir gerçek. Özellikle annenin ilk bir yaşta bebeğine bakım verirken kendi duygularını regüle edebilme yetisinin olmaması travmanın bebeğe geçmesini sağlayabiliyor. Savaş mağduru, terör olayı veya etnik bir çatışma yüzünden ruh sağlığı bozulmuş bir annenin çocuğun-

da psikososyal gelişim yönünden önemli problemler görülebiliyor. Örneğin; Afganistan, Pakistan gibi sürekli olarak çatışma içinde olan ülkelerde travmanın kuşaklararası aktarıldığını gösteren birçok araştırma yapılmıştır. Buna benzer durumlar Azerbaycan'ın Karabağ bölgesinde, Filistin'de, Bosna-Hersek'te ve Sierra Leone'de de tespit edilmiştir.

Travma ve kötü duygular

Kendi çocukluk döneminde ağır travmaya maruz kalan ve bu kötü duyguları aktif bir şekilde zihninde taşıyan ebeveynlerin kendi çocuklarına karşı olan duyguları sıklıkla olumsuz yöndedir. Böyle bir ebeveyn çoğunlukla istemediği halde çocuk sahibi olduğunu ifade eder. Bu ebeveyn çocuğu kötü bir davranış yaptığında onu çocuğu olarak değil de onu rahatsız eden negatif bir insan olarak algılamaya başlar. Negatif ebeveynlik tutumu zamanla çocuğa karşı düşmanca tutumlar geliştirilmesine de sebep olabilir. Kimi durumlardaysa çocuğa karşı umursamaz bir hal geliştirilir ve onun ihtiyaçlarına karşı tepkisiz kalınır. Özellikle fiziksel veya cinsel travmaya maruz kalan annelerin çocuklarına fiziksel şiddet göstererek ceza verme davranışlarına sıklıkla rastlanabilir. Evcil hayvana eziyetin altından geçmişin şiddet izlerinin çıkması şaşırtıcı olmayacaktır.

Travmanın genlere aktarımı

Travmanın genlerde kalıtsal değişikliklere sebep olduğu da yadsınamaz bir gerçektir. Travma, kromozomun kimyasal tabakasında belirli izler bırakır ve bu kimyasal etki hücrenin bir çeşit "hafızası" haline gelir. Bundan sonra hücre içindeki DNA ve dolayısıyla bizim tüm hücrelerimiz bu "hafızayı" taşımaya başlar. Kişi hem ailesinden gelen hem de kendi ha-

yatında yaşadığı travmaları DNA'ya kaydederek fiziksel bir hafızaya sahip olur.

> Kişi sağlıklı cevaplar vermek yerine uygun olmayan abartılı yanıtlar verebilir.

Hayati tehdit oluşturan bir travmanın duygusu çok güçlüyse bu durum DNA sayesinde yumurta ve sperm hücresi aracılığıyla sonraki kuşaklara aktarılır. Bu özellik sonraki kuşaklarda kendisini aynı bilgisayardaki'yazılım hatası veya bir çeşit virüs gibi göstermeye başlar. Günlük hayatta bu travmaya benzeyen olaylar yaşandığında kişi sağlıklı cevaplar vermek yerine uygun olmayan abartılı yanıtlar verebilir. Yazılım hatası olan ebeveynin çocuklarında günlük olaylara verilen **savaş veya kaç** tepkileri çoğunlukla abartılıdır. Yani böyle insanların çocukları herhangi bir strese maruz kaldıklarında ya aşırı saldırganlık ya da aşırı panik ve korku reaksiyonu gösterirler. Çocukların travmaya direkt maruz kalan kişilerden bu konuyu çok yüksek duygularla dinlemeleri, anlatılanların artık onun hikâyesi olmasını sağlayabilir.

> DNA'nın yapısı değişmediği halde DNA'nın ürettiği proteinler değişir.

Günümüzde travmaların nesilden nesile aktarılması üzerindeki araştırmalar esas olarak epigenetik üzerine yoğunlaşmaktadır. Epigenetik, DNA dizisinden bağımsız olarak gen ifadesinde, genin okunmasında meydana gelen kalıtsal değişikliklerdir. Yani DNA dizisinde bir değişiklik olmadığı halde genin okunması değişmiştir. Çevresel bir değişiklik DNA'nın ifadesini, yani okunmasını etkiler. DNA'nın yapısı değişmediği halde DNA'nın ürettiği proteinler değişir. Bu okunma hücreyi ya da organizmayı doğrudan etkiler. Muhtemelen çevre değiştikçe DNA'nın okunması değişmekte ve bu durum kişi üzerinde bazı davranışlara sebep olmaktadır. Örneğin; arı larvaları, arı sütüyle beslenirse kraliçe arıya dönüşürken, arı sütüyle beslenmezse işçi arıya dönüşmektedir. Sonuç olarak çocukluk çağındaki bir travmanın bugünkü hayatı etkilemesi çevreyle alakalıdır. Kişi ruhsal anlamda sağlıklı insanlarla vakit geçiriyorsa bazı çocukluk çağı travmalarından etkilenmeyebilir.

Travma sonrası stres

Travma sonrası yaşanan kronik stres ise beynin bazı alanlarında, özellikle hipokampüs ve amigdalada zedelenmelere yol açar. Hipokampus beynin hafızayla ilgili, amigdala ise duyguyla ilgili kısmıdır. Yani travmaya maruz kalanların yeni bir şey öğrenmeleri ve daha önce öğrendikleri bilgileri hatırlamaları sekteye uğrar. Buna ilaveten amigdalanın etkilenmesiyle bu insanların iyi veya kötü duyguları hissetmesi azalır. Kişinin uzun vadede duygularını göstermesi, iç dünyasında hissettiği duyguları diğer insanlara hissettirebilmesi bozulur.

Kronik stres sonrası meydana gelen kötü duygulardan kaçınmanın bir yolu da birilerini suçlamaktır. Suçlamak aslında bir

virüs gibidir. Virüs büyük bir hızla çevrenize yayılır. Herkes birbirini ve kendini suçlamaya başlar.

> Hoşunuza gitmeyen durumlardan dolayı birilerini suçladığınızda bir süre sonra virüs size de bulaşır, sık sık kendinizi de suçladığınızı görürsünüz.

Bedenin hafızası

Akut bir travma sonrası böbrek üstü bezinden kortizol artar. Kortizol hormonu bedenin travmaya tahammül etmesini sağlayan hormondur. Daha önce travma geçirmiş bir kişi benzer bir travmayı günümüzde yine tekrarlarsa kortizol miktarı hızlı bir şekilde yükselir. Artan kortizol nedeniyle duyguları kelimeye dökme ve yeni öğrenilen bilgileri hafızaya alma bozulur. Yani kortizol hormonu travmaya tahammül etmeyi artırırken duyguyu ifade etmeyi, öğrenmeyi azaltır. Bir insanın zaman zaman stres altında olması normal bir durumdur. Ancak bu stres kronikleştiyse ve benzer stresler tekrar tekrar zihni etkiliyorsa süreç ilerledikçe insan beyni de bundan etkilenecektir. Sonuç olarak kronik stres hem duygu ifade etmeyi hem de yeni bilgiler öğrenmeyi önemli miktarda azaltacaktır. Bu yüzden de kronik stres altındaki insanların yüzleri robotlaşmış gibidir ve mimikleri çok çok azdır.

> Yani kortizol hormonu travmaya tahammül etmeyi artırırken duyguyu ifade etmeyi, öğrenmeyi azaltır.

Kronik yorgunluk, kronik ağrı ve devamlı olarak strese maruz kalmak başlangıçta kortizol seviyesini yükseltse bile uzun vadede kortizol seviyesini düşürür. Devamlı olarak travmaya ve kötü duygulara maruz kalmak demek, kısa süre sonra kortizol seviyesinin düşmesi demektir. Kortizolün düşmesinin nedeni, bu hormonun vücuttaki birçok organa olan yan etkisini azaltmak içindir. Ancak bu durumun kişi üzerinde hem olumlu hem de olumsuz tarafları vardır. Başlangıçta yüksek kortizol strese tahammülü sağlayabiliyorken bir süre sonra kortizolün düşmesi bu insanda tükenmişlik hissinin yaşanmasına sebep olur. Yani kronik stres uzun vadede kişinin tükenmesine ve kendisini sürekli olarak halsiz, güçsüz hissetmesine neden olur.

“Yani kronik stres uzun vadede kişinin tükenmesine ve kendisini sürekli olarak halsiz, güçsüz hissetmesine neden olur.”

İkinci Dünya Savaşı'nda toplama kamplarından kurtulabilen kişilerin çocuklarında kortizol düzeyleri olması gereken değerlerden daha düşük bulunmuştur. Sonuç olarak, travmaya maruz kalmak hem bireylerin hem de birlikte yaşadıkları kişilerin, özellikle de çocukların hayatını etkilemektedir. Bu çocukların yetişkinlik döneminde ruhsal rahatsızlıklar sergileme olasılığı yüksektir. Tüm bu süreçler de travmanın kuşaklararası aktarıldığı bilgisini desteklemekte ve bu bilgi biliminsanları tarafından yüksek oranda kabul görmektedir.

"1960'larda genç olmanın bir özelliği, neredeyse hiç temas olmamasıydı. İlgili ve dengeli bir ailem vardı ancak o günlerde ebeveyn çocuk ilişkisinde sarılmaya hiç yer yoktu."

-Steve Biddulph / *Bütünüyle İnsan Olmak*

KADIN ERKEK İLİŞKİLERİNİN NESİLDEN NESİLE AKTARIMI

Kadın erkek ilişkisi, tarihin ilk zamanlarından günümüze dek her dönem insanların zihninde önemli bir yer teşkil etmiştir. Bu ilişkiyle ilgili bilgiler nesilden nesile aktarılmış, zaman zaman güncellenmiş ve kimi bilgilerse güncel olmadığı halde günümüzde hâlâ geçmişin etkisiyle kullanılmaya devam etmiştir. Kadın erkek ilişkilerinde en çok soruna neden olan ilk madde, ilişki içindeki rol paylaşımı ve iktidarın kime ait olduğudur. Her iki taraf da iktidarın hangi durumlarda kimde olması gerektiği konusunda hemfikirse, elbette bu konuda bir sorun yaşanmaz. Ancak partnerler arasında bir fikir birliği yoksa ilişkide çatışmaların olması ve bu çatışmaların giderek artması beklenen bir sonuçtur.

En eski çağlardan beri erkeğin hem ekonomik gücü elinde bulundurması hem de fiziken daha güçlü olması, onu toplum tarafından evin reisi konumuna getirmiştir. Eskilerden günümüze günümüze kadar gelen ve nesilden nesile geçen bu duygular, kadını erkeğe bağımlı kılmış ve özgürleşmesine engel olmuştur. Nesilden nesile aktarılan kolektif ve belki de günümüz açısından yanlış olabilecek bu kanı sebebiyle, eğitim düzeyi yüksek ve maddi durumu iyi olan kadınlarda dahi bir erkeğe bağımlı olma ve bir erkek tarafından terk edilme korkusuna sıklıkla rastlayabiliriz.

Bu sorunun tohumları, aile içi ilişkilerde doğumdan itibaren erkek çocuğa kız çocuğa göre daha fazla tolerans gösterilmesiyle beraber erkeğin beynine atılır. Böylece erkeği "üstün ve daha güçlü", kadını ise "ezik ve korunmaya muhtaç" bir algıya taşır. Benzer süreç, erkek kardeşin kız kardeş üzerinde tahakküm kurması durumuyla da gözlemlenir. Bu algı aynı şekilde, kadını da kendini erkeğin korumasına muhtaçmış gibi hissettirir ve kadın, bilinçdışı da olsa, birlikte olduğu erkeğe bu tarz mesajlar verir. Böyle büyütülen bir erkek çocuk, yetişkinlik döneminde kadınlar üzerinde tahakküm kurması gerektiği şeklinde bir algıya sahip olabilir. Benzer bir ortamda büyütülen bir kız çocuğuysa yetişkinlik döneminde baskı kuran ve kendisini ezen erkekleri daha çekici görebilir.

Volkan'ın hikâyesinde olduğu gibi...

Volkan bir kızla nişanlanmıştı. Kısa süre sonra da evliliğe hazır olmadığını, evliliğin ona göre olmadığını düşünerek nişanı bozmak istedi. Terapiye de kendi isteğiyle gelmişti fakat farklı bir sebeple:

"Ya nişanlım başka bir erkekle birlikte olursa! Başka bir erkekle olmasını istemiyorum. Ben başka biriyle olabilirim ama o olamaz. Saçma biliyorum ama beynim böyle çalışıyor," diyordu.

Aslında bazılarınıza çok tanıdık gelen bu kısa hikâyede Volkan, ilerleyen seansların sonunda aslında eski nişanlısını bir insan olarak değil de vücudunun bir uzantısı olarak gördüğünü fark etti. Çünkü babası da annesine benzer şekilde davranmıştı. Dedesinin de anneannesine davrandığı gibi. Kadın aslında evin bir süsü, eşyası, ona ait bir metası gibiydi. Bu yüzden de başka bir erkeğe gitmesi kabul edilemezdi.

Ancak bu durum eskiden bazı kabilelerde böyle değildi. Esasen Türklerde, ilkçağ medeniyetlerinden itibaren kadına her zaman değer verilmiş, kadınlar siyasi ve sosyal hayatta önemli görevler üstlenmiştir. Geçmiş zamanlardaki Türk topluluklarında kadın ile erkeğin birçok konuda eşit haklara sahip olduğu konusunda çoğu araştırmacı ortak kanaate sahiptir. Doğuda ve batıda, aynı zaman diliminde kadına eşit yaklaşım gösterilmez ve saygı duyulmazken, Türklerde erkekler ile kadınlar savaşta ve avcılıkta yan yana hareket etmiştir. Aynı aletleri kullanmış ve üretim sürecinin içinde birlikte yer almıştır. Göçebe bir yaşam tarzı süren Türkler, bu eşitlikçi sistemi uzun yıllar devam ettirmiştir. Konuyla ilgili çalışmalar yapan biliminsanları Türklerin kadına verdiği önemi, o dönemde başka hiçbir topluluğun vermediğini ifade etmektedir.

Ancak göçebe Türk toplumlarında eşitlik ve özgürlük daha ön plandayken, yerleşik hayata geçilmesiyle birlikte daha gelenekçi ve baskıcı bir yapı gelişmiştir. Yirminci yüzyıldan itibaren kadın erkek ilişkileri açısından nispeten daha eşitlikçi olan yeni bir modele geçilmeye çalışılsa da maalesef bu konuda yeterin-

ce başarılı olunamamıştır. Kadına yönelik psikolojik ve fiziksel şiddetle ilgili eğitim çalışmaları yapılmış yine de bu durum şiddetin yeterince azalmasına sebep olamamıştır.

Nesilden nesile aktarılan bu güçlü duyguların etkisiyle kadın üzerinde kurulan tahakküm yıldan yıla daha da artmıştır. Günümüzde bu baskın zihniyet yaygın bir şekilde varlığını devam ettirse de, neyse ki son yıllarda teknolojik gelişmelerle genç neslin bakış açısının, özellikle şehirlerde yaşayan eğitimli kesimde, yavaş yavaş değişmeye başlaması umut vericidir.

"İnsanlık tarihini şekillendiren başlıca üç tane zihinsel icat olduğunu biliyoruz: Para, Servet ve Devlet. Antik çağdan günümüze yaşamsal ihtiyaçları para, kölelikten krallığa uzanan toplumsal sınıfları servet, mağara adamından modern bireye dönüşen uygarlık tiyatrosunu ise devlet olgusuyla taçlandırdık."

-Dursun Ali Yaz / *Paranın Yazılmamış Tarihi*

MESLEK SEÇİMİ

Yaşamda, *varoluşsal anlam arayışı* temelde iki alanda yoğunlaşır. Psikanalitik varoluşçu yaklaşım bu iki önemli alanı meslek ve partner seçimi olarak tanımlar. Buradaki temel amaç kişinin yeterince doyurulmamış çocukluk ihtiyaçlarını yetişkin haliyle karşılayabilmesidir. Bu onarım sayesinde yaşamına anlam katar. Yani kişinin sevdiği işi yapması ve sağlıklı bir romantik ilişkiye sahip olması sayesinde yaşam doyumu artar. Çocukluk dönemi veya daha üst nesillerde yaşanan problemlerin, gelecek yaşamında etkili olduğunun ve bu döneme dair deneyimlerin yetişkinlik döneminde de çeşitli şekillerde tekrarlanacağının üzerinde özellikle durur.

Buradan hareketle bireyin iç dünyasının, ilgi ve ihtiyaç alanlarının, tutum ve davranışlarının çocukluk döneminde temellendiği söylenebilir. Örneğin; bir yetişkinin meslek seçiminde,

çocukluk dönemindeki olumlu ya da olumsuz deneyimleri, bilinçdışı da olsa önemli bir belirleyicidir.

> Bir kişinin meslek seçiminde, çocukluk döneminde karşılayamadığı ihtiyaçları, bir başka deyişle, doyurulmamış çocukluk arzuları etkilidir.

Bireyin çocukluk döneminde tamamlayamadığı ihtiyaçlarının, ileride sahip olduğu meslek aracılığıyla karşılanması bir yönden de sağlıklı bir durumdur. Eğer kişi bu duyguları mesleği aracılığıyla tamamlayamazsa uzun vadede tükenmişlik hissi yaşayabilir.

Hitler'in hikâyesinde olduğu gibi...

Birçok kişinin bildiği bir hikâye bu. Hitler aslında ressam olmak istiyordu fakat okula kabul edilmemişti. Dolayısıyla bütün dünyanın sorduğu soru şuydu: Ya kabul edilseydi? Bunu asla bilemeyeceğiz fakat doyurulamamış bir çocukluğun, sonrasında bir diktatör yaratması aslına bakarsanız pek şaşırtıcı değil. "Diktatörler ve insanları hor görenler işte böyle doğarlar; bu insanlar çocuk olarak asla saygı görmemişlerdir ve daha sonra yarattıkları devasa bir kudretin yardımıyla bu saygıyı kazanmak için ellerinden geleni yaparlar," diye tanımlıyor onları Alice Miller, ne güzel bir anlatım!

Fakat Hitler'in serüvenine başka bir açıdan da yaklaşabiliriz. Mesela Hitler ressam olsaydı ve bu savaşlar olmasaydı ne olurdu? Muhtemelen Hitler'in yerine başka biri temsilci olarak

seçilirdi ve aynı savaşları o yapardı. Hitler göreve talip olup bu işi üstlenirken, onun gelmesini isteyen bir kitlenin de olduğunu unutmamak gerekiyor. Sadece Hitler değil Alman toplumu da böyle bir lideri seçiyor. Burada yapılması gereken o toplumsal hafızanın ne olduğunun anlaşılması ve anlaşıldıktan sonra büyük kitlelerin eğitilmesi. O büyük kitle eğitilirse yeni Hitler'in ortaya çıkışı engellenebilir. Kitlelerin eğitimi yeterince yapılmadığı için dünyanın çeşitli yerlerinde Hitler benzeri devlet adamlarıyla karşılaşma ihtimalimiz her zaman olacaktır.

Eğer bireyin seçtiği meslek kendi seçimi değil yaşadığı toplumun ve ailenin seçimiyse bir süre sonra duygusal anlamda bir doyumsuzluk hissetmesi beklenen bir durumdur. Kişi mesleğinde bir anlam bulamıyorsa ve duygusal olarak bir tatmin yaşamıyorsa bu boşluğun yaratacağı acıyı yüksek düzeyde hissedebilir.

Psikanalitik yaklaşıma göre kişiye en yüksek düzeyde acı veren konular, çözülmemiş çocukluk problemleri ve yası tutulmamış travmatik olaylarla alakalıdır. Sevdiği bir işi yapması, başarılı olması ve kendini gerçekleştirmesi bireyin hem mesleğinde anlam bulmasında hem de çocukluk yaralarını sarmasında etkilidir.

Şayet bireyler varoluşsal anlamı mesleklerinden sağlıyorlarsa bunun devamında neden bu mesleği seçtikleri sorgulanabilir. Bir insan neden doktor olmayı istediğini veya neden mühendis olduğunu anlamaya çalışarak çocukluk dönemindeki hangi problemleri onardığını bulabilir. Eğer kişi kendi seçtiği mesleği yapmıyorsa, aile ve toplum baskısı nedeniyle mesleğini değiştiremiyorsa kısa süre sonra tükenmişlik duygusu yaşaması muhtemeldir.

"Onlara iyi davranmadığım, öteki kızlar gibi yumuşak ve sevecen olmadığım için kendimden nefret ediyordum. Ama onlar birbirlerine pis bunak diye sövüp sayarken benim çocuk kitaplarındaki gibi şirinlikler yapmam çok garip olurdu."

-Annie Ernaux / *Boş Dolaplar*

TOPLUMSAL ANLAMDA KADINDAN "BEKLENEN" ROLLER

Toplumsal olarak bakıldığında, kadının rolü ve sorumlulukları erkeklerden farklıdır. Örneğin; yetişkin kadınların annelik ve bakım verme rollerini kolaylıkla üstlenmeleri, bu konularla ilgili sorumluklarını başarıyla yerine getirmeleri beklenir. Kadın bir yandan partnerine ve diğer insanlara karşı şefkatli, anaç, becerikli, tutumlu ve güler yüzlü olmalı, bir yandan da ev içi görevlerini en iyi şekilde yerine getirmelidir. Geleneksel toplumlarda kadınlar genç kızlıktan itibaren anneliğe hazırlanmalı, bu konuda gerekli eğitimi annesinden ve çevresinden almalıdır.

Günümüzde gençlerde bu durum değişmekle birlikte yine de yetişkin bir kadının evlendikten sonra evle ilgili tüm sorumlulukları üstlenmesi beklenir. Çocuk doğurmasıyla ruhsal ve fiziksel olarak yükü iyice artan kadın, ev ekonomisine dışarıdan bir katkı sağlayamıyorsa, yaşamı iyice zorlaşır. Erkekse genel

olarak ekonomik anlamda gelirin sahibi olduğu için zenginleşir ve zenginleştikçe de özgüveni artar.

Toplumun kadınlarla erkekleri farklı roller ve sorumluluklarla sınırladığı tek alan özel ilişkiler değildir. İş yaşamında da cinsiyete bağlı iş bölümleri söz konusudur. Örneğin; iş hayatında erkeklerin görev tanımları daha belirgin ve profesyonelken, kadınların sorumlulukları dışındaki işleri de yapmaları beklenir. Yani iş hayatında bir erkeğin işi dışında bir şey yapması daha az beklenen bir durumken, kadınlara işi dışında başka işler yüklemek sık rastlanan bir durumdur. Yönetici, patron vb. Bir fincan çay isteyecekse bunu aynı konumda bulunan erkek çalışandan istemek yerine kadın çalışandan talep eder. Hatta yöneticinin bu talebinde kadın ya da erkek olması da bu genellemeyi değiştirmez.

Leyla'nın hikâyesinde olduğu gibi...

Leyla çok donanımlı, yirmi yıl önce İstanbul'a gelmiş, kırklarının başında, güzel ve çok çalışkan bir kadındı. Terapi seanslarımız devam ederken bir gün işten ayrıldığını söyledi. Gayet "entelektüel" gözüyle bakılan bir sektörde editör olarak çalışan Leyla'nın masasına bir gün bir çaydanlık koyulmuş ve açık ofiste bundan böyle oradan çayların alınacağı kendisine söylenmiş. Peki, neden benim masam dediğinde ise elbette bir cevap yok.

> "Açık ofiste çalışıyorduk. Odada bulunan tüm çalışma arkadaşlarım editördü. Yalnızca kadın olarak ben vardım. Çaydanlık ilk masama konulduğunda elbette çok bozuldum ve bunu yediremedim. Fakat yine de sesimi çıkarmadım. Sonraki günler masam giderek çay lekeleriyle dolmaya, kirli peçeteler masamın üzerine

konmaya başladı. Bir sabah işe geldim ve arkadaşlarımı gayet nazik bir şekilde biraz dikkat etmeleri yönünde uyardım. Bunun üzerine oradaki bir arkadaş bana 'karı gibi bıdı bıdı etme,' dedi. Ben de 'sigara içmedin galiba, git sigaranı iç, ne diyorsun sen,' diye tepki gösterdim. Ondan sonra sandalyeleri tepmeye ve hepiniz, tüm karılar aynısınız diye bağırmaya başladı. Şok oldum, sadece ağlıyordum. Donakalmıştım."

Bu olayın hemen ardından Leyla kuruma gidip tazminatının ödenmesi karşılığında işten çıkmayı teklif etmiş ve patronunu da açıkça tehdit etmiş. İş arkadaşının bu yüksek tepkisiyse eşiyle o sabah kavga etmesinden kaynaklanıyormuş. Nihayetinde bir günde işsiz kalan Leyla, birkaç gün sonra da zona olmuş.

"Her şey yolunda diyordum. Tazminatımı almıştım, işsizlik maaşı alacaktım. Tüm yazı rahatlıkla geçirecek param vardı. Kahve içmeye çıktığım akşam birden bire popomun üzerinde sanki böcek ısırığı gibi bir yangı ve acı oldu. Önemsemedim. Fakat sabah bunun böcek ısırığı olmadığından emindim. Doktor zona olduğumu söyledi. Sinir iltihaplanması yani. O zaman aslında güçlü durmama rağmen bu olayın beni çok üzdüğünü ve çok sarsıldığımı anladım. Biraz daha kendime şefkatli ve nazik davranmam gerekirdi diye düşündüm."

Aslında Leyla son cümlesini kurarken hâlâ bir parça da olsa kendini suçladığının farkında değildi. Yalnızca kadın olduğu için çaydanlık oraya konulmuştu. Yalnızca kadın olduğu için o hakaretleri işitmiş ve iş arkadaşının anlamsız ve kaba tavırlarına maruz kalmıştı.

Kadından "beklenen" rollere devam edelim.

Erkeklerin çevrelerine karşı güler yüzlü ve şefkatli olmaları çok beklenmezken, kadınların şefkatli olmalarının yanı sıra, zaman zaman amirlerinin kişisel işlerini yapmaları, bir anlamda onlara bakıcılık etmeleri beklenir. İşe yeni başlayan erkek ve kadın çalışanlar üzerinde yapılan araştırmalar, bu tarz angarya işlerin erkek çalışanlara çok daha az verildiğini göstermektedir.

> "Çünkü bilinç kodlaması farkında olmadan kadına, bir evde yemek yapan kişinin evdeki kaynaklara ulaşan, evin hâkimi olan kişi olduğunu söyler."

Cinsiyete bağlı iş bölümünü kabul eden kadın, çalışsa ve evinde gündelik bir yardımcısı bile olsa, evdeki yemeği kendisi yapmak ister. Çünkü bilinç kodlaması farkında olmadan kadına, bir evde yemek yapan kişinin evdeki kaynaklara ulaşan, evin hâkimi olan kişi olduğunu söyler. Temizlik işiyse hiyerarşik olarak daha alt düzey bir iş olduğu için yardımcı kadın tarafından yapılır. Hiyerarşi, gelin kaynana ilişkilerinde de benzer şekillerde ortaya çıkar, burada "sözü dinlenmesi gereken taraf" kayınvalidedir.

Geleneksel toplumlarda aileler kız çocuklarına daha fazla müdahale ederken, erkek çocuklarınıysa özgür bırakırlar. Genç kızlar ve kadınlar sosyal yaşamlarını ev ve komşuluk gibi yakın çevrede sürdürmek durumunda bırakılırken, erkeklerinse ev işlerinden ve evden uzak durmaları teşvik edilir. Kadının aile içindeki konumu doğurduğu erkek çocukla birlikte yükselir. Erkek çocuk, kadının aynı zamanda, ileriki yıllarda hiyerarşi zincirinde

yukarı tırmanıp gelini tarafından kendisine hizmet edilmesinin de anahtarıdır. Aynı şekilde, toplumun saiklerine uygun bir yaşamı başarıyla sürdüren, "eşine bağlı", "çocuklarını iyi yetiştirmiş", "namuslu" ve "ev işlerinde başarılı" kadınlar diğer kadınlara göre daha yüksek bir konuma yerleştirilirler.

> "Erkekler erkeksiliği babalarından öğrenerek içselleştirirken, kadınlarsa kadınlığı annelerinden öğrenerek içselleştirirler."

Toplumda genel olarak, kadının "kadın", erkeğinse "erkek" davranışları sergilemesi beklenir. Kadının kadınsı, erkeğin erkeksi davranış göstermesi, psikanalitik bakış açısına göre kişinin çocukluk çağında kendi cinsindeki ebeveyniyle kurduğu özdeşimle alakalıdır. Kadın ve erkek, toplumsal yapı içerisinde erkek olmayı babadan, kadın olmayı anneden öğrenir. Örneğin; bir erkeğin karşı cinsle ilişki kurmayı ilk deneyimlediği kişi annesidir ve annesiyle kurduğu ilişki, kadınlarla kurduğu ilişkinin de temelidir. Erkekler erkeksiliği babalarından öğrenerek içselleştirirken, kadınlarsa kadınlığı annelerinden öğrenerek içselleştirirler.

Çok eski zamanlarda, kadınların geleneksel anlamda tanrıça bazen de fahişe veya köle olarak kategorize edilmesi, günümüzde de farklı biçimlerde devam etmektedir. Günümüzde halen birçok toplumda kadınlar masum, "iyi eş", "iyi anne", "iyi kadın" veya "baştan çıkarıcı", "şeytan", "kötü kadın" olarak konumlandırılmaktadır. Bugün "evli", "hiç evlenmemiş", "dul" ya da "eşinden ayrılmış" kadınların toplum içinde medeni durum-

larına göre konumlandırılmaları, nesilden nesile devam eden bakış açısının devamı gibidir. Bu bakış açısına göre toplumdaki en ideal kadın, bireyselliğini ve kadınlığını ön plana koymayan, annelikle ilişkili özelliklere sahip olan kadındır.

Birçok kültürde kadın demek, en çok anne olmak ve çocuk bakmak anlamına geldiği için her kadının anne olmak istediği varsayılır. Aslında günümüzde çocuk sahibi olmak istemeyen, ancak yaşadığı ailenin ve toplumun baskısı nedeniyle çocuk doğuran birçok kadın vardır. Eğer bir kadın çocuk sahibi olmak istemiyorsa yaşadığı kadının ruhsal anlamda problemleri olduğu düşünülür. Zira annelik, neredeyse tüm kültürlerde o kadar idealize edilmiştir ki, kadının yaşamında duygusal ve fiziksel anlamda ulaşabileceği en yüksek mertebe olarak romantize edilip, kadınların anne olmak zorunda oldukları varsayılır. Kadının ancak çocuk doğurursa daha mutlu olacağı, psikolojik anlamda daha güçlü ve daha özgüvenli bir kadın olacağı düşünülür.

Gerçekteyse günümüzde birçok kadın, bir tarafının anne olmak istemediğini, çocuk bakmanın özgürlüğünü kısıtladığını, çevre baskısı nedeniyle çocuk doğurduğunu söyleyebilir. Kimi kadınsa aslında tek bir çocuk doğurmak istediğini, ancak çevresindeki baskı nedeniyle ikinci, üçüncü, hatta dördüncü çocuğu doğurduğunu ifade etmektedir. Günümüzde dünya genelinde azalan doğurganlık eğilimi, çocuğun toplum gözünde kıymetinin artmasını sağladığı gibi, kimi ailelerde de ileride olumsuz sonuçlara yol açacak şekilde, çocuğun bir yaşam projesi haline getirilmesine sebep olmaktadır.

Kadının çocuk sahibi olması, ona hem aile içinde hem de toplumda güç ve statü kazandırırken, bir taraftan da doğurduğu çocuğa iyi bir anne olması yönünde baskı yaratır. Kadınların enerjisini düşüren bu baskı, onu sürekli olarak "iyi anne" olma ve bakım verme mecburiyetinde bırakarak azizleştirir. Kadın hiçbir zaman kendi kimliğini ve isteklerini ön plana koymama-

lı, çocuklarını ve ailesini her şeyin üzerinde tutmalıdır. Annenin harcadığı bu emek, çevre ve toplum tarafından doğal görüldüğü için yeterince ödüllendirilmez. Bu durumun "doğal ve zaten olması gerektiği" inancı yüzünden, annenin emekleri aile tarafından ayrıca farklı bir değer görmez. Kadının bu görevlerini her seferinde "çok mutlu bir şekilde yaptığı" ve "bundan büyük keyif aldığı" varsayılır. Ancak toplumun anneden bekledikleri ve ona yüklediği anlamlar, aslında taşıması son derece ağır yüklerdir. Bu yükleri taşımakta zaman zaman zorlanan kadınlar, kendilerini suçlar, hatta kimi zaman sırf bu beklentilerden ötürü fiziksel ve ruhsal anlamda sıkıntılar yaşarlar.

Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek ailelerdeyse annelerin ev içi bazı alanlarda çalışmama özgürlükleri vardır. Çocuklarını ücretli kurslara götürebilir, beslenmelerini sağlıklı trendler doğrultusunda sağlayabilir, ev içi yardımcıları tutabilir, bakıcılar ve aile büyüklerinin de desteğiyle, yine yönetilmesi gereken, ama daha az efor harcatan bir yaşamları olabilir. Ekonomik anlamda daha alt sınıf ailelerdeyse annenin bunları yapmasından bahsetmek çok da gerçekçi değildir. Çoğu anne çalışma hayatından vazgeçip, belli bir yaşa gelene dek çocuğuna kendisi bakmayı tercih eder ya da bakmak zorundadır. Koşullara rağmen çalışma hayatını aile büyükleri ve yakın çevrenin de desteğiyle sürdüren anneler ile çocuğuna kendisi bakan anneler arasında zaman zaman hangisinin daha iyi olduğuna dair, statü belirlemeye yönelik çatışmalar olur ve bu normaldir.

Sahip olduğu bütün enerjiyi, toplumun dayattığı iyi anne mertebesine ulaşmak için harcayan annelere bakıldığında, kendi iç dünyalarındaki problemleri konuşmaktan kaçındıkları görülür. Aslında bütün enerjinin çocuğa verilmesi ve sadece çocukla meşgul olunması, kişinin kendi ruhsal sorunlarından kaçmak için oluşturduğu, bilinçdışı bir savunma mekanizmasından başka bir şey değildir. Örneğin; eşiyle duygusal veya cinsel yakın-

lık kurmak istemeyen bir kadın, eğer bunu eşine açıkça ifade edemiyorsa, annelik yönüyle ilişkiden kaçınma yoluna gidebilir. Anneliği toplum tarafından idealize edilen kadın, bu kimliğinin sarsılmaması için çocuklarıyla ilgili sıkıntılardan da genellikle çok az bahseder. Yaşadığı ve hissettiği olumsuz duyguların sadece çok az bir kısmını arkadaşlarıyla paylaşır. Çünkü çoğunu paylaşması, annelik kimliğinin de sorgulanması demektir. Bu durumdan çekinen ve terk edilmekten korkan anne, duygusal anlamda giderek kendisini daha da yalnız hisseder. Elbette tüm bunlar yeterli değildir, başarılı bir anne, aynı zamanda "mutlu ve güleryüzlü" de olmak zorundadır. Çocuğuyla ilgili doğru seçimler yapmalı, onu toplumun onaylayacağı şekilde yetiştirmeli; mesleğini, hobilerini ve sosyal statüsünü daima toplumsal baskı ve yarış içerisinde, en iyi şekilde belirleyebilmelidir.

Toplumsal anlamda kadından beklenilen sadece annelik de değildir. Namus kavramı, geçmişte ve günümüzde kadın bedenini cinsellik üzerinden tanımlayarak, kadını kontrol altında tutulması gereken bir konuma iter, erkek egemen bir şemsiyenin altında yaşamaya zorlar. Nesilden nesile geçen bilgiler sayesinde erkeğin zihnine göre kadının bedeni kendisine aittir ve başka erkekler tarafından ona bakılması kabul edilemez bir durumdur. Namuslu olmamakla suçlanılan, utandırılan ve geleneksel toplum teamüllerine göre "kötü kadın" gibi hissettirilen kadınlar, hem ülkemizde hem de dünyanın çoğu bölgesinde erkeğe göre çok daha zor koşullarda ve baskı altında yaşamını sürdürmeye çalışır. Tüm bunlara ilaveten, bir kadının sigara içmesi, alkol kullanması ya da kendi istediği gibi davranma özgürlüğüne sahip olması, erkeğe göre çoğu zaman kabul edilemez bir durumdur. Tüm bunlardan yola çıkarak, kadın ve erkeği toplumsal anlamda ayıran pek çok farkın eşitlik temeline dayanmadığını ve kadını erkeğin tahakkümü altına almayı amaçladığını söylemek yanlış olmayacaktır.

"İşte ilk kez o zaman, insanların bireysel ruhlarına, hiçbir gelenekle bağlantısı olmayan eski ruhsal öğelerin girmiş olabileceğini düşündüm."

-Carl Gustav Jung / *Anılar Düşler Düşünceler*

TOPLUMSAL ANLAMDA ERKEKTEN "BEKLENEN" ROLLER

Psikoloji dünyasında kadınlar ve iç dünyaları üzerine pek çok çalışma olsa da, erkekler, erkek davranışları ve iç dünyaları üzerine çok az sayıda araştırma yapılmıştır. Yapılan çalışmalar, daha çok kadınları anlamak ve kadınların iç dünyasını yorumlamak şeklindedir. Erkekliğin ve erkek olmanın tanımına baktığınızda, belirgin bir tarifi olmamakla birlikte, yapılan her türlü tanımın, kültürden kültüre değiştiğini ve erkekten beklenen rollerin toplumdan topluma farklılık gösterdiğini görürsünüz. Kimi toplumlarda erkeklik en baskın haliyle maçolukla ilişkilendirilebilirken, kimi toplumlarda bu ilişkilendirme, kabul edilemez bir durum olabilir. Bu sebeple de genel olarak tek bir erkeklik idealinden bahsetmek mümkün değildir. Ancak ilkel kabile yaşamından günümüze, değişmeyen birkaç kalıptan en yaygını, erkeklerin "erkek olabilmelerinin" en önemli koşulunun, içinde bulundukları toplumun gereklerini karşılayabilme yetisine

sahip olmalarıdır. Bu anlamıyla "erkek olmak", sosyal açıdan elde edilen, yani kazanılan bir statüdür. Ancak bir şeyin kazanılmış olması, ona uygun şartlar yerine getirilmediğinde, tekrar kaybedilebileceği anlamına da gelir. Yani bir erkeğin "erkek olabilmesi," sosyal anlamda onaylanmasının yanı sıra, bu onaylanma halinin sürdürülmesiyle de doğru orantılıdır. Bu onaylanma halini, toplumun ona biçtiği erkeklik görevlerini kusursuzca yerine getirerek sürdürmeye çalışan erkek, sürekli olarak güçlü olmak zorundadır. Ancak bir erkeğin kendisini sürekli olarak böyle davranmaya ve düşünmeye zorunlu hissetmesi, iç dünyasının derinliklerine ve oradaki kırıklarla temas etmesine de engel olur. Gerçekte, kadın veya erkek, hiç kimsenin güç, sarsılmazlık veya benzeri duyguları sürekli olarak hissetmesi mümkün değildir.

> "Her insan kendisini zaman zaman güçlü, zaman zaman da zayıf, güçsüz ve kötü hissedebilir."

Erkeğin sürekli olarak güçlü olmaya çalışmasıysa içindeki güçsüz ve kırılgan parçayla temasının önündeki engeldir.

Sandman'in hikâyesinde olduğu gibi...

Sandman'i izlemiş miydiniz? Orada bir çocuk var. Annesi galiba ölmüş. Babasıysa sürekli, yirmili yaşlarında ölen abisini övüyor. Tek derdi, ölen oğlunu dünyaya geri getirmek. Morpheus'u da bu amaçla esir ediyor. Spoiler vermeden devam edeyim. Neyse, babası tarafından asla sevilmeyen bu karakter kendine

bir yoldaş bulsa da ömrünün sonuna gelmesine rağmen empati yeteneğinden yoksun kalıyor. Babasının ihtirasını miras alıyor, diye açıklayabiliriz. Dolayısıyla *Sandman*'i esaret altında uzun yıllar bekliyor... Yani Alex, merhameti bildiği şekilde gösteriyor. Bilebildiği, babasından öğrendiği kadarıyla sevebiliyor. Zulümse zulüm... Merhametse merhamet. İçindeki o küçük çocuğu hiç iyileştiremiyor. Yaşamının sonuna kadar sevilmeyi delice arzu eden o küçük çocuk olarak kalıyor. Görüntüde sert ve zalim. Oysa içeride her bir parçası kırık dökük. Alex aslında hiç büyümüyor.

Genel olarak erkek dendiğinde, çoğu insanın aklına kaslı ve atletik bir görünüm gelir. Erkeğin bedeninin formda olması, diğer erkeklerle fiziksel aktivitelerde rekabet edebilmesi, dayanıklı olması beklenir. Güçlü, kaslı ve rekabetçi erkek; sert ve saldırgan bir imaj yaratır. Sert ve saldırgan bir erkekse acıya dayanıklı ve sosyal yönden dominanttır. Bu durum aynı zamanda, erkeğin ataerkil ve maço algılanmasına da sebep olur ve bazı kadınlar bu durumu çekici bulabilirler. Sert, fiziksel olarak güçlü ve özgüvenli bir dış görünüş, erkeğin tercih edilmesi için gerekli özelliklerdir. Bu özellikleriyle ön plana çıkan erkeğin, diğer erkeklerle rekabette de öne geçmesi, liderlik yapması, ekonomik gücünün ve toplumdaki statüsünün yüksek olması beklenir.

Erkeğin duygularını ifade etmesiyse genellikle beklenmez. Hatta bu durum, erkekliğinin sorgulanmasına dahi yol açabilir. "İç dünyadaki kırılganlıklar ne kadınlara ne de diğer erkeklere gösterilmelidir." Ancak gerçekte, elbette ki erkekler de korku, üzüntü, yetersizlik, mutsuzluk, kaygı, başarısızlık, terk edilme korkusu gibi olumsuz pek çok duyguyu hissederler. Ama bir erkeğin bu duygularını göstermesi ya da kelimelere dökmesi, diğer insanlar tarafından çok da istenen bir durum değildir. Zira bu, erkeğin güçsüz olduğunu ve desteğe ihtiyacı olduğunu gösterir ve toplumun erkekten beklediği rolün tersine bir durumdur.

Erkekten beklenen duygusal zayıflık değil, tam aksine, güçlü olması, çevresindeki zayıf insanlara ve özellikle de kadınlara koruyuculuk yapması, destek olmasıdır. Bu sebeple kaygılı ve depresif duygular deneyimleyen pek çok erkek, yaşadıklarını ifade etmek, destek istemek yerine yalnızlaşır. Bu duygularla kendi kendine baş etmeye çalışır. Ancak "erkeğin duygularını kendine bile ifade etmesi sonuç olarak zayıflıktır ve normal değildir, çünkü erkeksi ideolojiye terstir". Erkekler toplumsal olarak kendilerine yüklenen tüm bu bahsettiğimiz rollerin genellikle farkında değillerdir. Ancak bu farkındalıksızlığın, kalp ve damar sorunları gibi fiziksel hastalıklara daha çok yakalanmalarının ve daha erken ölmelerinin bilinçdışı bir sebebi olma ihtimali yüksektir. Son yıllarda bu durum değişmeye başlamıştır. Günümüzde özelikle Z kuşağı erkekler duygularını daha çok ifade etmeye başlamıştır ve toplumun kendisinden istediği erkeksi rollere girmemeyi tercih etmektedirler.

Mert'in hikâyesinde olduğu gibi...

Elli iki yaşındaki Mert, büyük bir şirketin patronuydu. Babası market sahibi olan bu beyefendi, ailesinin tüm ısrarlarına rağmen, markette çalışmak istememiş ve ailesini karşısına alarak kendi yoluna gitmeyi tercih etmişti. Kimi günler kapı kapı dolaşıp kitap satmış, bazen işporta tezgâhı açmış, garsonluk yapmış ve restoranda tanıştığı birinin önayak olmasıyla girdiği otomotiv sektörünün bugün bilinen önemli isimlerinden biri haline gelmişti.

Sık sık bayılmalarının psikolojik bir sebebi olduğu anlaşılınca, her ne kadar dirense de bana gelmeyi bir şekilde göze almıştı. Önceleri bunun psikolojik bir durum olacağını asla kabul et-

memiş, çareyi doktor doktor gezerek ve türlü tahliller yaptırarak bulmaya çalışmıştı.

> "Benim hiçbir psikolojik sorunum yok," diyordu. "Güzel bir ailem var, gelecek kaygım sıfır ve itibarımsa çok yüksek. Benim gibi bir adamın nasıl psikolojik problemi olabilir?"

Seanslarımız boyunca çoğunlukla ser verip sır vermeyen, özel hayatını mümkün olduğunca anlatmayan, gazetelerde yazdığı kadarını ancak paylaşan ketum bir adam izlemi verdi bir süre. Fakat o gün yanıma geldiğinde morali epeyce bozuk görünüyordu. Abisinden gelen bir telefonun canını sıktığını söyledi. Biraz ısrar edince, "Babam," demesiyle birlikte, koca adam hüngür hüngür ağlamaya başladı. Çünkü abisinden bir hafta önce gelen telefonda babasının öldüğü haberini almıştı.

Meğer uzun bir zamandır –ki bunun, bayılmaya başladığı dönemle aynı zaman dilimi olduğu anlaşıldı– babasıyla yüzleşmek ve ona hissettirdiklerini anlatmak istiyormuş. "Şimdi babamın kaybıyla içimde hiç küçülmeyecek bir yumruyla baş başa kaldım. Bunca başarıma rağmen ondan en ufak bir takdir görmedim. Ama içimde bir yerlerde hâlâ babamın bir gün beni takdir edeceğini ve barışabileceğimizi hayal etmiştim."

Aslında bu gözyaşlarının elli iki yaşında bir adama değil, on dört yaşında ailesinden uzaklaşıp kendi yoluna giden, kişiliğini geliştiren bir delikanlıya ait olduğunu anladım. Sorumluluk almış, bir tercih yapmış, cesaret gösterip adım atmış ama bunun bedelini babasını karşısına alarak ve onun şefkatinden mahrum kalarak ödemişti.

Babası ölmeden önce, ona olan olumsuz duygularını açarsa onun bundan etkilenip öleceğinden korkuyordu. Bayılmalarının asıl sebebi buydu. Seanslar ilerledikçe, babası ölmesin diye bayılarak aslında farkında olmadan bilinçdışı bir şekilde kendisini öldürmeye çalışıyordu.

Geleneksel ve az gelişmiş toplumlarda, bir erkeğin erkekliğini ispat edebilmesi için, aynı zamanda kadınlar üzerinde de baskı kurması beklenir. Erkeğin birlikte olduğu kadından daha az başarılı olması, daha az para kazanması veya statüsünün daha düşük olmasıysa kabul edilebilir bir durum değildir. Erkeğin gelirini bir an önce artırması ve kadından daha fazla para kazanması gerekmektedir. Erkeğin kadının bir adım önünden gitmesi, kadının onun kontrolü altında olması, gücün erkekte olduğunu gösterir. Fakat evin içindeki insanların bildiği bu gücün, evin dışındaki ortamlarda özellikle gösterilmesi gerekir. Bunun sebebi, rakip erkekleri korkutmak ve evin dışındaki diğer kadınlar tarafından da çekici bulunmak arzusudur. Kadınlar üzerinde baskı kurabilen bir erkek, diğer erkeklere karşı da meydan okuyabilmeli ve onlardan daha başarılı olduğunu ispat edebilmelidir.

"Erkekliğin" elde tutulması zor ve kırılgan bir yapısının olması, rekabeti ve kimi zaman da şiddeti körükleyen bir durumdur. Erkek, "erkekliğini" çevresindeki kadınlara ve erkeklere çeşitli eylem ve davranışlarla tekrar tekrar kanıtlamak zorundadır. Ancak kimi erkek bunu statüsü, bilgisi, parası ve sahip olduklarıyla yaparken, kimi erkek tehlikeli ve riskli davranışlarda bulunup maço tavırlar sergileyerek yapar. Özellikle kişisel gelişimini tamamlayamamış ve belli bir duygu olgunluğuna erişememiş kimselerde aşırı alkol tüketimi, hızlı araba kullanma, cinsel ilişkilerde abartma, birçok kadınla aynı anda sevgili olma gibi saldırgan, kabadayıca ve aşırı tavırlara rastlanabilir. Erkekliğini bu şekilde kanıtlamaya çalışan bir erkek, birçok kadın tarafından olumsuz olarak algılanırken, şaşırtıcı da olsa kimi kadınlar tarafından da "serseri", "sıradışı" veya "merak uyandırıcı" bulunup daha çok ilgi çekici bulunabiliyor.

Erkeğin aynı zamanda bilgili ve akıllı olması, mantıklı davranması, hızlı karar vermesi ve el becerilerinin olması beklenir. Ancak bir insanın sürekli olarak böyle olmaya çalışması, erkek

açısından stres kaynağıdır. Devamlı olarak başarılı olma zorunluluğu bu stresi artırır. Özellikle iş hayatında erkeğin performansının düşmesi, işe gitmek istememesi ya da işsiz kalması kesinlikle "kabul edilemez" bir durumdur. Evin geçimini sağlayan kişi erkektir ve eşi çalışsa bile erkek kadından daima daha fazla para kazanmalıdır. Eğer bir erkek işten ayrılıyorsa yerine yeni bir iş bulmalı ve bu şekilde ayrılmalıdır. Çalıştığı yerde uyumsuzluk yaşaması ve bu yüzden işten kovulması toplum içinde kabul edilemez bir durumdur.

Mark Fisher'ın hikâyesinde olduğu gibi...

Kapitalist Gerçekçilik kitabının yazarı, filozof, düşünür ve öğretmen Mark Fisher 'ın İşe Yaramaz isimli kaleme aldığı ve depresyonunu anlattığı metin epey sarsıcıdır: G»ençliğimden bu yana ara ara nükseden depresyondan muzdaribim. Bu ataklardan bazıları fazlasıyla kuvvetten düşürücüydü; kendime zarar verdim, sosyal hayattan elimi eteğimi çektim (aylarca odamdan çıkmadım, yalnızca istihdam ofisine görünmek ya da tükettiğim asgari miktarda yiyeceği almak için dışarı çıkıyordum.) ve psikiyatrik hastanelerde zaman tükettim. İyileştiğimi pek söyleyemem ama neyse ki depresyon nöbetlerinin sıklığı da şiddeti de son yıllarda azaldı."

Fisher, yıllarca depresyonuna neyin ya da nelerin sebep olduğu sorusuna kafa yormuş ve sonunda bunun tamamen sınıfsal olduğu kararına varmıştı. Ancak bizim için önemli olan bunun dışında toplumun bir erkekten beklentilerini çok net ifade ediş biçimiydi:

> "Büyülü gönüllülük, içinde bulunduğumuz, tarihsel olarak düşük seviyede olan sınıf bilincinin hem sebebi

hem sonucudur. Depresyonun diğer yüzüdür bu – ki alttan alta depresyona neden olan inanç, sefaletimizden sırf bizim sorumlu olduğumuz, bu yüzden onu hak ettiğimizdir. Şu anda, Birleşik Krallık'ta uzun süredir işsiz olanlara, bilhassa korkunç bir çifte açmaz dayatılır: Yaşamı boyunca işe yaramaz olduğu mesajını alan bir nüfusa bir yandan da istediği her şeyi yapabileceği söylenir."

Kısacası başarı pompalanan ve iş güç sahibi olmakla yükümlü kılınan, eve bakmakla yükümlü kılınan ve güçsüz olmaya hakkı olmayan bireylerin üretimini anlatıyordu Fisher.

Erkekler kendilerine ait mekân olarak genellikle evin dışındaki iş yeri, kafe vb. kamusal alanları tanımlarken, yaşadıkları evi genellikle kadına ait bir mekân olarak görür ve yaşamlarını evdeki bir misafir gibi sürdürürler. Tüm bu süreçler bilinçdışıdır ve genel anlamda ne kadın ne de erkek, sürecin neden böyle işlediğinin tam olarak farkında değildir.

Evle ilgili kararlar, eve alınacak eşyalar, dekorasyon ve temizlik konusunda söz sahibi olan taraf kadındır. Bu yüzden de erkekler herhangi bir ev işi yaptığında, bunu kadına ait bir alanda yaptığı için, yapılan işin daha görünür olmasını ve bunun bir fedakârlık olarak değerlendirilmesini beklerler. Ancak bu durumun tam tersi olarak ev içindeki tamirat- tadilat işleriyse genellikle erkeğe atfedilen görevlerdir ve erkek tarafından yapılması beklenir. Evde erkeğe ait olabilecek tek alansa, tabii eğer varsa, evdeki garaj, bahçe ya da atölye olarak kullanılan atıl bir alan olabilir. Mutfak da dâhil olmak üzere evdeki diğer tüm alanlar ise kadına aittir. Ev kadına ait bir alan olduğu için erkek ev içi mekânı benimseyemez ve evde daha az görünür.

Cinsellik de farklı açılardan da olsa, kadınlar gibi, erkeğin de toplumsal anlamda baskı altında olduğu alanlardan biridir. Örneğin; bir erkeğin cinsel ilişkiye daima hazır olması beklenir. Kadın cinsel olarak arzulu olduğunda erkek ona hemen cevap verebilmelidir. Cinsel birliktelik sırasında hemen ereksiyon olabilmeli ve boşalmayı kontrol edebilmelidir. Penisi mutlaka büyük olmalı ve kadını rahat bir şekilde tatmin edebilmelidir. Cinsellik baskısı sadece performansla da sınırlı değildir. Örneğin; bir kadının arzulu bir erkekle cinsel ilişkiye girmek istememesi normal ve kabul edilebilir bir durumken, erkeğin arzulu bir kadınla cinsel ilişkiye girmek istememesi, çoğunlukla hayatında başka bir kadın olduğu şeklinde yorumlanır. Aynı şekilde, bir kadının erkeksi davranması nispeten kabul edilebilir bir durumken, bir erkeğin feminen davranması daha kabul edilemez bir durumdur. Ancak özellikle genç nesilde burada anlatılan özellikler yumuşamaya başlamış, kadının erkeksi ve erkeğin kadınsı davranması nispeten daha doğal algılanmaya başlamıştır.

Tüm bunların yanı sıra bir kadının kadınlık rollerinden rahatsız olduğunu ve sıkıldığını ifade etmesi nispeten daha kabul edilebilir bir durumken, erkeğin kendi rolüyle ilgili şikâyetlerde bulunması, yine toplumsal anlamda kabul edilemez bir durumdur. Bu yüzden de erkekler erkeklik rolleriyle ilgili şikâyetlerini direkt olarak ifade etmek yerine; aşırı işkoliklik, sürekli farklı kadınlarla yaşanan cinsellik, pornografi bağımlılığı veya aşırı alkol tüketimi gibi davranışlarla bu duygularını bastırmaya çalışırlar. Erkeğin genel olarak "erk" ve bağımsızlık ile ilişkilendirilmesi, onu hem geleneklere uygun şekilde evin reisi olup güç ve statüyü sürdürmeye, hem de her şeyden uzaklaşıp özgür olmaya yönlendirir.

Her erkeğin içinde kadınsı, her kadının içinde de erkeksi bir parça olmasına rağmen toplum, erkeğin kendi içindeki kadınsı parçayla temas etmesine olumlu gözle bakmaz ve onu ruhsal

anlamda zayıf hissettirir. Erkeğin iç dünyasındaki karmaşa ve olumsuz duygular eğer çok güçlüyse, bu duygularıyla başa çıkamayan ve iç dünyasındaki sadece erkeksi parçayla bağ kurmak isteyen erkek, kadınsı parçasını yok etmeye çalışır. Olumsuz duygularını ya kendisine yöneltir ve hastalanır ya da şiddet, taciz veya tecavüz gibi eylemlerle kadına yöneltir ve içindeki olumsuz duyguları kadına boşaltır.

Ülkemizde yapılan çalışmalar, erkeği öven, kadın olmayıysa aşağılayan atasözleri ve deyimlerin geçmiş zamanlardan bu yana sıklıkla kullanıldığını göstermektedir. Kadın ile erkeğin toplumsal konumuna dair olan ve kültürel kodlara işlenen bu ayrımcı ve yanlış bakış açıları, ne yazık ki bugün dahi, özellikle sosyo-ekonomik ve eğitsel açıdan geri kalmış bölgelerde varlıklarını sürdürmektedirler. Örneğin; "Oğlan doğuran ölsün, kız doğuran dövünsün", "erkek sözü vermek", "adam gibi adam olmak", "adam akıllı" , "adamın hası" ve hatta "iş adamı, bilim adamı" gibi tanımlar da dâhil olmak üzere pek çok yerleşik ifade, toplumda kadının ve erkeğin yerini acı bir şekilde yansıtan, cinsiyetçi ifadelerdir. Günümüzde bu eril dilin törpülenmesi ve kadın olmanın da erkek olmanın da normal ve eşit bir durum olduğunun kabul edilmesi gerekmektedir.

Yukarıda anlatılan konular özellikle genç kuşakta kimlik karmaşasına sebep olmakta ve ruhsal sorunlar sebebiyle terapi başvurularını artırmaktadır.

BÖLÜM 2

PEKİ, ÇÖZÜM NEDİR?

"Annenizin size ve kardeşlerinize hamileyken neler yaşadığını öğrenmeniz de faydalı olur. Çünkü kadın doğum konularında genellikle armut dibine düşer, yani annenizin hamilelik geçmişine bakarak gelecekteki kendi hamileliğiniz hakkında fikir edinebilirsiniz."

-Heidi Murkoff / *Bebeğinizi Beklemeden Önce Sizi Neler Bekler?*

SAĞLIKLI BİR ANNE OLABİLMEK İÇİN NELER GEREKİYOR?

Bir annenin, sağlıklı bir şekilde annelik yapabilmesi için yeterli miktarda yiyeceğinin ve kendini güvende hissettiği bir barınağının olması gerekir. Hayvanlarla yapılan çalışmalar, yeterli miktarda yiyeceği olan annelerin bebeklerine daha iyi bakım verdiği tespit edilmiştir. Bu yiyeceğin yeterli olmasının yanı sıra, tutarlı bir şekilde ulaşılabilir olmasının da annenin sağlıklı bakım yapmasında önemli olduğunu biliyoruz. Bu, insan ya da hayvan, tüm canlılar için geçerli bir durumdur. Temel ve doğal ihtiyaçların karşılanmasının, annenin davranışları üzerindeki etkisini maymunlar üzerinde gözlemleyen bir çalışmada, bir grup maymuna zaman zaman yeterli, zaman zaman da çok az miktarlarda yiyecek verilmiş. Yeterli olmayan miktarlarda ve tutarsız

bir şekilde yiyecek verilen maymunlarda oksitosin hormonunun ve sonucu olan bağlanmanın düşük, stres hormonu olan kortizolünse yüksek seviyelerde olduğu açığa çıkmış. Kısa süre sonra ne kadar yiyeceğe ulaşabileceğini öngöremeyen maymunların saldırganlaştığı ve bu saldırganlıktan yavruların da direkt ya da dolaylı olarak nasibini aldığı gözlemlenmiş.

Benzer durum insanlar için de geçerlidir. Erkeğin eve yeterli miktarda yiyecek getirebildiği, evin, yani barınma koşullarının iyi olduğu durumlarda, ruhsal problemler azalmakta ve anne, bebeğin bakımını daha iyi sağlayabilmektedir. Sosyo-ekonomik ve kültürel seviye düştükçe ise, ruhsal sorunlar artmakta ve çocuğa sağlıklı bakım verme koşulları ortadan kalkmaktadır. Düzenli gelirin olmadığı, erkeğin zaman zaman çalışıp eve ancak zaman zaman ve az miktarlarda yiyecek getirebildiği durumlarda annenin kaygılı, korkulu, hem çekingen hem de aynı zamanda saldırgan olması, koşulların tutarsızlığından ötürü şaşırtıcı değildir. Elbette annenin bu duygularından bebek de nasibini alır ve hiperaktivite, ağlama krizleri ya da aşırı durgunluk gibi depresif belirtiler görülebilir. Biraz daha büyümüş çocuklardaysa bu durum, merak duygusunun düşük olması, diğer çocuklarla ve çevreyle ilişki kurmakta zorlanma, ilgisizlik ve aynı zamanda tedirginlik şeklinde ortaya çıkabilir.

> “Kendi annesiyle sağlıklı koşullarda sağlıklı bir ilişki kurabilmiş bir kız çocuğu, yetişkinlik döneminde kendi çocuğuyla da sağlıklı bir ilişki kurabilir.”

Çevre koşulları sağlıklı bir anne olabilmek için son derece önemlidir. Kendi annesiyle sağlıklı koşullarda sağlıklı bir ilişki kurabilmiş bir kız çocuğu, yetişkinlik döneminde kendi ço-

cuğuyla da sağlıklı bir ilişki kurabilir. Eğer annesi ona empati yapabildiğiyse ve onun duygularını anlayabildiğiyse, o da kendi çocuğuna empati yapacak ve onun duygularını anlayabilecek bir anne olacaktır.

Bir anne çocuğunun yüz ifadesinden duygularını okuyabilir, ses tınısını ayırt edebilir ve ondaki duygusal değişikliklerin neden olduğunu tespit edebilir. Örneğin; bir bebek ağladığında, anne onun uykusu geldiği için mi, acıktığı, korktuğu, yalnız kaldığı, altı kirlendiği ya da bir yeri ağrıdığı için mi ağladığını bebeğinin sesinden ayırt edebilir. Kadınların konuşmayan, sadece ses çıkaran bebeğin ihtiyaçlarını onun beden dilinden ve sesinden kısa sürede anlayabilme özellikleri, anne olmalarıyla sonradan edindikleri bir beceri değildir. Özellikle ergenlik döneminden sonra yükselen beyindeki nöronlar arasındaki bağlantıların erkek beynine göre daha fazla olmasından ve bu sayede duyguları analiz etme yeteneklerinin gelişmesindendir. Dolayısıyla kadınlar sadece bebeklerinin değil, genel olarak çevrelerindeki birçok insanın duygusunu doğru bir şekilde analiz edip bu duygunun sebebinin ne olduğunu tespit edebilir. Kadın beyninin duyguları okuma yeteneğinin fazla olmasının doğal bir sonucu olarak acıyı hissetme yetenekleri de fazladır. Bir annenin bebeğinin hissettiği acıyı kendi beyninde deneyimleyebilmesi, bebeğin gerçek ihtiyacının ne olduğunu anlayabilmesinde de etkendir.

"Depresyon, kaygı bozukluğu, yeme bozukluğu ya da başka ruh sağlığı sorunları hamile kalmayı etkileyebileceği, fiziksel sorunlara yol açabileceği ve hamilelik sırasında ve doğum sonrasında duygu durum bozuklukları yaşama riskinizi artırabileceği için büyük maceranıza atılmadan önce bunları da tedavi ettirmelisiniz."

-Heidi Murkoff / *Bebeğinizi Beklemeden Önce Sizi Neler Bekler?*

ANNE BEBEK İLİŞKİSİ VE BAĞLANMA

Hormonlar annelik sürecinde de son derece belirleyicidir. Örneğin; bedenden dışarıya salgılanan ve bebeklerin en çok baş kısmında bulunan koku formundaki feromonların, kadının oksitosin düzeyini artırıp bebek doğurma arzusunu tetiklediği bilinmektedir. Başka bir insanın bebeğinin başını koklayan kadının, kısa süre sonra ben de bebek doğurmak istiyorum demesi, bu sebepten şaşırtıcı değildir. Hamilelikte aynı zamanda kadının sakinleşmesini ve huzurlu olmasını sağlayan progesteron hormon düzeyi de normalin çok üzerine çıkarak yükselir. Oksitosin hormonu, doğum sonrasında annenin bebeğini emzirmesi ve tensel temasıyla da bol miktarda salgılanır. Bu hormon, anne ve bebek arasında kurulan bağı güçlendirdiği kadar, tıpkı progesteron gibi, aynı zamanda annenin huzurlu hissetmesini ve rahat-

lamasını da sağlar. Anne bebeği emzirmediği zamanlar bile onu hayal ettiği için, vücutta süt üretimini sağlayan prolaktin hormon düzeyi artar ve memeler hızlı bir şekilde süt üretir. Bunun bebek açısından kazancı, emzirme başladığı sırada memelerin sütle dolmasıdır. Emzirme sonrası bebekler sessizleşir ve sakinleşir. Bu sakinleşmenin sebebi sadece karnının doyması değil, aynı zamanda oksitosin hormonunun onlara sağladığı rahatlamadır. Böylece bebek hem kendini daha iyi hisseder hem de daha iyi bir şekilde uyuyabilir.

Oksitosin hormonunun verdiği haz öylesine yüksektir ki anneler bebekleriyle kurdukları ilişkiden aldıkları oksitosini yeterli buldukları için eşlerinden uzak durmayı tercih edebilir. Bu sebeple yeni doğum yapmış kadınların cinsel ilişkiden uzak durmak istemeleri doğaldır.

Ancak her farklı durumun zihin açısından, hem avantajları hem de dezavantajları vardır. Örneğin; yüksek düzeyde oksitosinin olumlu sonuçlar yaratmasının yanı sıra, zihinsel odaklanmayı zorlaştırır. Çoğu annenin doğum sırasında bol miktarda salgılanan hormonlar sebebiyle dalgın bir zihninin olması ve geçici öğrenme güçlüğü yaşaması sık rastlanan bir durumdur. Bu dalgınlık kadının dış dünyaya odaklanmasını bozar, düşünce ve davranışlarında aksamaya neden olur. Sıklıkla sakarlıklar yaşanabilir, oksitosine bağımlı hale gelen anne, her kötü hissettiğinde aklına bebeğini getirerek gidip onu emzirebilir. Sık sık bebeği emziren annenin beyninde kısa süre sonra bu durum, şartlı bir reflekse dönüşür. Bebeğini acıkmadığı zamanlarda da emzirdiği için bu süreç bebeği travmatize edebilir. Böyle bir bebekte yetişkinlik döneminde aşırı yeme veya yemekten tiksinme gibi bozukluklar görülebilir. Kadındaki oksitosine bağlı dalgınlık ve düşünememe hali, genellikle ilk altı ayda yoğundur. Altıncı aydan sonra bebeğe olan bağlanma azalmaya başlar ve oksitosin düzeyi de düşer. Oksitosin düzeyinin düşmesi kadının duygu ve

davranışlarını normalleştirdiği gibi, eşiyle olan cinsel yaşamının da eskisi gibi olmasını sağlar.

Sude'nin hikâyesinde olduğu gibi...

Sude'yi tanıdığımda 6 yaşındaydı. İlk buluşmamızda korkmuş ve baba baba diyerek ağlamaya başlamıştı. Baba diyerek ağlayan bir çocuğa genellikle daha az tanık oluruz. Arkasında cam kırıklarıyla dolu bir hikâyenin olacağı gün gibi aşikârdı.

> "Annem beni iki yaşımdayken bırakıp başka bir şehre taşınmış. Orada evlenmiş ve kendine yeni bir hayat kurmuş. Beni bir kez olsun arayıp sormadı. Babamsa evden çalışma şansına sahip bir mühendis olduğu için beni kimselere emanet edememiş, kendisi büyütmüştü. Bana hem annelik hem de babalık yaptı."

Sude'yle ilgili hiperaktivite, dikkat dağınıklığı, okulda arkadaşlarına zarar verme gibi şikâyetler artınca babası bana getirmişti. Okulda da kız çocuklarla iletişim kuramıyor yalnızca erkek çocuklarla oyun oynuyordu. Karşımda istediği kadar ona dört dörtlük babalık yapılsın, annesinden erken ayrılmış, bir bebek vardı. Onu dışarıdan olduğu gibi içeriden de büyütmek gerekiyordu. Babasına olan bağlılığı bağımlılık düzeyine ulaşmıştı. Kesinlikle genç adamın arkadaşlarıyla buluşmasına bile müsaade etmiyordu.

Çocuklara terapi yapılırken, terapistler genellikle oyuncaklardan yararlanır. Böylece onun iç dünyasını görüp anlamaya çalışırız. Bu yönteme oyun terapisi denilmektedir. Yapılan görüşmelerde Sude'nin asıl sorununun annesizlik olduğu, olmayan

annenin yerine babasını koyduğu anlaşıldı. Ancak baba kadın olmadığı için çocuğa karşı yeterli empatiyi kuramıyor ve onun ihtiyacı olan bazı şeyler karşılanmıyordu.

Yaptığımız oyun terapisinde üç tane oyuncak ayı seçiyor. Anne ayı, baba ayı ve çocuk ayı. Kısa süre sonra anne ayı uzaklaşıyor, çocuk ayı ve baba ayı birlikte yaşıyorlardı. Çocuk ayı üzgündü çünkü annesi yoktu. Yaklaşık altı ay boyunca Sude'yle aynı oyunu oynadık. Sude bıkmadan usanmadan aynı oyunu oynuyor ve oyun bittiğinde bir rahatlama gözlemleniyordu. Oyunlara başladıktan kısa süre sonra çocuğun okuldaki davranışlarında değişiklikler başladı. Kız çocuklarıyla iletişim kurma becerisini geliştirdi ve kavgacı tutumunu giderek azalttı. Babasını eskisi kadar darlamıyordu. Daha sakin bir çocuk oldu ve okuldaki başarısı da yükselmeye başladı. Çünkü artık dikkatini toplayabiliyor ve öğretmenini dinleyebiliyordu.

Sude'yle görüşmelerimiz yaklaşık on yıl kadar devam etti. Zaman zaman annesiyle ilgili duyguları aktifleşti ve onu kötü görmeye başladı. Görüşmelerimizde sık sık bu konuları tekrar tekrar konuştuk. On altı yaşına geldiğinde, "Artık ben kendimi iyileşmiş hissediyorum, terapiyi sonlandırmak istiyorum, yine de sizi bırakmak istemiyorum. Çok sıkışırsam tekrar randevu alıp geleceğim," dedi. Bir daha da beni aramadı. Ancak istediği zaman tekrar terapiye başlayabileceğini biliyordu. Bu güven duygusu da onun iyileşmesine katkı sağlamış olmalı.

Doğumdan sonraki ilk altı ayda annenin bebekten uzaklaştığı zaman korku, panik ve mutsuzluk hissetmesi genellikle sık görülen normal bir durumdur. Ancak her durumda altıncı aydan sonra annenin bebekten yavaş yavaş ayrışması ve bu korkularını azaltması sağlıklı olandır. Zira aynı şekilde bebek de altıncı aydan itibaren yavaş yavaş anneden ayrışmaya başlar. Bebek ek

gıdalara geçtiği için emzirme sıklığında bir azalma olabilir ve bunun sonucu olarak kadının zihnindeki bulanıklık da yavaş yavaş azalır ve normal bir şekilde çalışmaya başlar.

> İlk altı ayda annesi tarafından yeterince emzirilmeyen bebeklerin anneleriyle güçlü bir bağ kuramadığı ve benzer şekilde, yetişkinlik dönemlerinde de diğer insanlarla bağ kurma konusunda zorlandıkları bilinmektedir.

Yakın ilişki kurma ve bunu devam ettirme becerisi az olan insanlara bakıldığında, çoğunun ortak yanı, bebeklik dönemlerinde yeterince emzirilmemiş olmalarıdır. Yeterince emzirilmemenin yanı sıra, annenin tavırlarındaki tutarsızlık da bebeği etkiler ve yine yetişkinlik döneminde benzer tutarsızlıklara sebep olur. Eğer bebek bir kızsa büyüdükçe annesine dönüşür ve tutarsız davranmaya başlar. Eğer erkekse büyüdükçe, giderek annesine benzeyen tutarsız kadınlardan hoşlanmaya başlar ve onları hayatına çeker. Duygu ve davranışlar, genetik olarak nesilden nesle aktarılır. Anne bebek ilişkisindeki davranışlar ve duygular da bebeğin yetişkinlik döneminde tekrarlanır. Bu sebeple kişinin çocuğuyla kurduğu bağ ve ona yaptığı ebeveynlik, çocuğunun da ileriki dönemlerde kendi çocuğuna nasıl bir ebeveyn olacağını etkiler. Sevgi dolu bir ebeveyn tarafından, güvenli bir bağ kurularak yetiştirilen bebekler daha zeki, daha sağlıklı ve ileriki yaşamlarında strese karşı daha yüksek tahammüllüdürler.

Bir bebeğin anneden ayrı kalmasının belirli bir süresinin olması, bebeğin duygusal sağlığı açısından önemlidir. Eğer bu ayrılık bebeğin tahammül edebileceğinden çok daha uzunsa bebeğin hissettiği duygular iç sıkıntısı, çaresizlik, yalnızlık ve tüm bunların sonucunda da ağlama reaksiyondur. Çünkü özellikle annenin bebeğe zaman zaman temas etmesi bebeğin duygu re-

gülasyonunu sağlar. Annenin bebeğin yanına tutarsız ve öngörülemeyen şekillerde uzunca süreler gelmeyip sonra tekrar gelmesi bebekte anneye karşı giderek aldırmazlık ve umursamazlık davranışlarına sebep olur. Böyle bir insan yetişkinlik döneminde de benzer davranışı tekrar edip insanlarla derinlemesine ilişkiler kuramaz ve bağ kurduğu kişileri yok sayma ve onlara karşı umursamazca davranma eğiliminde olur.

Genel olarak varlığımızın yarısının anneden yarısının babadan geldiği varsayılır. Ancak benim gözlemlerime göre sahip olduğumuz iyi şeyler de kötü şeyler de genellikle anneyle ilgilidir. Farkında olsak da olmasak da öncelikle annemize sonra da babamıza çok derin bağlarla bağlıyızdır. Onlara hem olumlu hem de olumsuz duygular hissederiz. Özellikle hissettiğimiz öfke, nefret gibi negatif duygular onlara daha güçlü bağlarla bağlanmamızı ve giderek anne ve babamıza dönüşmemizi sağlar.

Güvenli bağlanma

Anne ve bebek arasında kurulan bağ, annenin bebeğe karşı tutumundan, kendi çocukluğunda annesiyle kurduğu bağlanma stilinden etkilenir. Sonuç olarak bebek, ileriki yaşamını da etkileyecek şekilde anneye güvenli, güvensiz, kaygılı ya da kaçınmalı gibi farklı şekillerde bağlanır. Ancak sağlıklı bir yaşamla uyumlu olan bağlanma şekli güvenli bağlanmadır. Bu şekilde bağ kuran bireyler hem kendilerine hem de karşılarındaki insana güvenirler. Annesiyle güvenli bağ kuran bir bebek, annesi kendisinden uzaklaştığında huzursuzluk ve stres yaşasa bile bu durum kısa sürer. Çocuk, yaşadığı stresi kendi başına regüle ederek bulunduğu odadaki diğer eşyalar ve insanlarla ilgilenmeye devam eder. Dış dünyayı keşfederken var olan tehlikeleri sağlıklı bir şekilde analiz edebilir. Annesiyle bu şekilde güvenli bir bağ kuran bebek, yetişkinlik

döneminde ilişki kurduğu kişinin ondan uzaklaşması halinde, bebekliğinde olduğu gibi rahatsızlık yaşasa da kısa süre sonra duygularını regüle eder ve diğer insanlarla bağ kurarak hayatına devam eder.

Kaygılı bağlanma

Bazı annelerse bebekleriyle kaygılı bir şekilde bağ kurarlar. Çocuklarıyla bu tip bağ kuran annelerin tutumları genellikle tutarsızdır ve günü gününe uymaz. Böyle bir bebek annesinin ondan ne zaman uzaklaşıp ne zaman geri geleceğini tahmin edemediği için kendini kaygılı hisseder. Aynı zamanda onu terk ettiği için anneye karşı öfkelenir. Annenin en ufak bir uzaklaşmasından bile büyük rahatsızlık duyar. Duygularını regüle edemez ve ne etrafındaki insanlarla ne de nesnelerle bağ kurmak ister. Kaygılı bağlanan bebekler anneye olan tepkilerini belirgin bir şekilde gösterir ve bu rahatsızlıkları anne geri geldiğinde de bir süre devam eder. Böyle bir bebek yetişkinlik döneminde de terk edilmeye karşı yoğun tepki verir ve sevdiği insanların kendisinden uzaklaşması halinde yaşadığı olumsuz duyguları kolaylıkla tamir edemez. Onun için terk edilmekle yok olmak benzer duygulandır.

Kaçınmalı bağlanma

Bir diğer bağlanma şekli kaçınmalı bağdır. Anneleriyle kaçınmalı bağ kuran bebekler, anneleri yanlarındayken çevreyi keşfetmeye devam eder ve oyuncaklarıyla oynarlar. Anne, bebeğin yanından ayrılsa bile buna tepki vermez ve herhangi bir huzursuzluk hissetmeyip odadaki diğer insanlarla ilişki kurmadan oyuncaklarıyla oynamaya devam eder. Bu şekilde bağlanan kişiler insanlar yerine eşyalarla bağ kurmayı geliştirirler. Yetişkinlik dönemlerinde özellikle karşı cinsten biri-

sinin kendileriyle yakınlık kurmasından rahatsız olur ve kimsenin onlara belli bir mesafeden daha fazla yaklaşmasına izin vermezler. Sevdikleri tarafından terk edilmeyi doğal karşılar, bu duruma güçlü tepkiler vermez ve hayatlarına kaldıkları yerden devam ederler.

Günümüz modern yaşamında çalışan annelerin doğumdan itibaren bebekleriyle yeteri kadar vakit geçirmeleri her zaman mümkün olmayabilir. Bugün pek çok ailede anneanne, babaanne gibi yakın aile üyeleri ya da parayla tutulan bakıcılar normal koşullarda bebeğin anneden almaya ihtiyaç duyduğu bakımı vermekle sorumludur. Bu sebeple de günümüzde bebeğin kurduğu bağa etkide bulunan kişi sadece anne değil, aynı zamanda bebeğe en çok bakan kişidir. Ancak bu süreçte anneler çaresiz hissetmemeli ve bebeklerinin bakımını üstlenen kişinin davranış ve duygularının tutarlı olmasını önemsemelidir.

> “Bunu başarabilen ailelerin çocukları anne ve babalarından şikâyet etmez, hatıralarını onarır ve kendilerini rahatsız eden travmatik durumu yetişkinliklerinde tekrar deneyimlemezler. Buna ilaveten, anne veya babasından sürekli olarak şikâyet eden bir bireyin, paradoksal bir şekilde zamanla şikâyet ettiği kişiye dönüşmesi son derece olası bir durumdur.”

Bir gerçek var ki o da yeryüzünde yaşayan her insanın çocukluk dönemine ait az veya çok bazı travmalar yaşadığıdır ve bu, bir noktaya kadar son derece normaldir. Travmaların yaratacağı olumsuz tekrarların önüne geçmenin en sağlıklı

yolu, ebeveynlerin bebeklik ve küçük yaş dönemlerinde çocuklarına yaşattıkları olumsuz durumların farkına varması ve bu davranışlarını çocuğun büyüme dönemi içerisinde değiştirilip düzeltmeleridir. Bunu başarabilen ailelerin çocukları anne ve babalarından şikâyet etmez, hatıralarını onarır ve kendilerini rahatsız eden travmatik durumu yetişkinliklerinde tekrar deneyimlemezler. Buna ilaveten, anne veya babasından sürekli olarak şikâyet eden bir bireyin, paradoksal bir şekilde zamanla şikâyet ettiği kişiye dönüşmesi son derece olası bir durumdur. Çünkü beyindeki ayna nöron ismi verilen hücreler, aynalayarak öğretme işleviyle hoşlanmadığımız kişiyi de kopyalamamıza ve giderek o kişiye dönüşmemize sebep olur. Dolayısıyla yetişkin bir bireyin, çocukluğunda yaşadığı travmaları daha kolay atlatabilmesi için, annesi veya babasından şikâyet etmek yerine, kendi kişisel gelişimine odaklanması ve kendisini geliştirmek için çaba göstermesi daha uygun bir yaklaşım olacaktır.

Bağlanma ve cinsellik

Bireyin çocukluk çağında anneyle kurduğu bağ, yetişkinlik dönemindeki cinsel yaşamını da etkiler. Örneğin; güvenli bağlanan kişiler kendilerini çekici bulurlar ve genellikle tatmin edici bir cinsel yaşamları vardır. Şefkat ve karşılıklı haz, cinsellik açısından onlar için önemlidir.

Kaygılı bağlanan kişilerse terk ya da reddedilmeye karşı düşük toleranslı oldukları için cinselliği duygusal yakınlığı pekiştirmek için kullanırlar. Hem yakınlık arayışı içindedirler hem de çok eşliliğe yatkındırlar. Cinsel ilişkideki tavırları genellikle talepkârdır. Dikkat, suçluluk ve utanç duygusuyla olumlu; cinsel samimiyet, cinsel uyarılma, orgazm ve ilişki memnuniyetiyle olumsuz bir ilişkileri vardır. Özellikle kadınlar, kaçınmalı ve güvenli bağlanan kadınlara göre daha az cinsel doyum yaşayabilirler.

Kaçınmalı bağlanan kişilerse birlikteliğin getireceği olumsuz sonuçlardan kaçınmak için ilişkiyi çoğunlukla cinsellik üzerine kurarlar. İlgileri yüksek olmasa da rastgele cinsel ilişkilerde bulunabilirler. Ancak ilişki sonrasında o kişiye bağlanmak istemezler. Cinsel ilişkideki tavırları geri çekilme şeklindedir. Bu kişiler eşlerine karşı şefkatli ve sevecen olma, bağlarını sürdürme ve cinsel yakınlık kurma konularında zayıf oldukları için kısa süreli birliktelikleri tercih ederler. Sıklıkla partner değiştirmeleri cinsel sorunlar yaşamalarına sebep olur.

"Ben, başıma gelen şeylerin toplamı değilim,
ben olmayı seçtiğim şeyim."
-Carl Gustav Jung

BEBEKLİK VE ÇOCUKLUKTA AYRIŞMA İLE BİREYLEŞME

> Ayrışan, bireyleşen, yakın çevresinden farklı düşünebilen insan gelişir ve özgürleşir.

Bireyin ayrışması ve bireyleşmesi demek, bebeğin, güçlü bir bağ kurulan anne baba, kardeş, arkadaş gibi kişilerden ayrışarak ayrı bir benlik oluşturması ve yeri geldiğinde bu kişilerden farklı düşünce ve duygulara sahip olması olarak tanımlanabilir. Ayrışan, bireyleşen, yakın çevresinden farklı düşünebilen insan gelişir ve özgürleşir.

Yaşamın birinci ayı bebek için otistik bir dönemdir. Doğmuştur ama hâlâ anne karnında gibidir. Dış dünyayı kendisinden ayırt edemez ve ne olduğunu içsel anlamda anlayamaz,

bu yüzden de kendisini bazen bütün bir dünya gibi, bazen de yokmuş gibi algılar. Annenin karnındaki sistemle dış dünyadaki sistemi birbiriyle uzlaştırmaya ve dış dünyaya adapte olmaya çalışmaktadır. Bu dönemde bebek iç uyaranların etkisiyle yaşar; dış uyaranları algılama ve bunlara yanıt verme yeteneği gelişmemiştir, daha çok fizyolojik süreçlerin etkisi altındadır. Henüz psikolojik olarak gelişmeyen bebek, fizyolojik olarak büyümeyi kolaylaştırmak için doğum öncesi durumdan doğum sonrası duruma uyum sağlamayı öğrenir. Bu uyumlanmayı sağlayamayan bebeklerde panik ve kaygı olabilir. Bu dönemde anne yoğun dış uyaranlara karşı bebeğini korur. Böylece bebek örselenmez ve fizyolojik gelişimiyle birlikte yavaş yavaş dış uyaranları algılamaya başlar ve dış dünyayı giderek daha fazla fark eder. Bu dönemde bebek dış uyaranların farkındadır ama bunlara nasıl yanıt vereceğini bilemez.

İkinci aydan beşinci aya kadar süren dönem **simbiyotik** dönemdir. Bu dönemde bebek "ben" ve "ben olmayan" ayrımını henüz yapamaz, ama yavaş yavaş annesine –ya da ona bakım veren kişiye– dair farkındalığı artar ve annesini kendisinin bir uzantısı olarak görür. Annenin ayrı bir varlık olarak algılanması başladığındaysa artık ayrışma da yavaş yavaş gerçekleşme sürecine girer.

Simbiyotik döneminin başlangıcında anne, bebeğin gerilim yaşamasını engellemeye ve ona kendini iyi hissettirmeye çalışır. Bebek zamanla ona iyi veya kötü hissettiren ya da acı veren durumları zihninde ayırt etmeye başlar. Doyum ve haz veren kişinin aynı kişi olduğunu ve dış dünyayla bağlantılı olduğunu öğrenmeye başlar. İyi hissetmenin anneye bağlı olduğunu anlayan bebek, zaman zaman dikkatini dış dünyaya verse bile çoğunlukla asıl odak annesi ve etraflarındaki nesnelerdir. Bu dönemde bebeğin anneye yaptığı duygusal yatırım giderek artar ve anneyle kurulan güçlü bağ, kişinin daha sonraki yaşantısındaki

ilişkilerinin zeminini hazırlar. Bu güçlü bağ, bir süre sonra anneden ayrışmayı ve bireyleşmeyi sağlayabilmenin ön koşuludur, ancak bireyleşebilmesi için önce annesine güçlü bir şekilde bağlanması ve onunla bütünleşmesidir.

Daha sonraki dönem **ayrışma ve bireyleşme** dönemidir. Ayrışma ve bireyleşme süreci boyunca bebeğin içinden geçtiği evreler **farklılaşma, alıştırma, yeniden yakınlaşma, birey algısının pekişmesi** ve **coşkusal nesne sürekliliğinin** başlaması olarak ifade edilebilir.

Beşinci ve dokuzuncu aylar arasındaki dönem ayrışmanın alt dönemidir. Bebek artık kabuğunu kırmıştır, davranışlarında çevreyi tarama, sürekli uyanıklık ve bir amaca yönelme gözlenir. Artık kendi bedeniyle annesinin bedenini ayırt etmeye başlamıştır. Zaman zaman başını ve gövdesini geriye doğru atarak anneden uzaklaşmaya, farklı bir insan olduğunu kendisine ve ona göstermeye çalışır. Annenin bedeniyle kendi bedenini ayırt edebilmek için annenin saçını, kulaklarını, burnunu çeker ve canını acıtır. Canı acıyan anne kendini bebekten geriye atıp ondan uzaklaşır, böylece bebek, hem kendini geriye çekerek hem de anneyi iterek bu ayrışmayı sağlamaya çalışmaktadır. Bu dönemde bebeğin annesiyle sağlam bir ilişkisi vardır, ancak yabancı kişileri de incelemekten geri durmaz. Eğer anneyle güçlü bir bağ kurmuşsa başka insanlarla da bağ kurmada sorun yaşamaz. Ama anne olumsuz duygular içerisinde, aşırı müdahaleci ve kaygılıysa bebek ondan uzaklaşmak ve diğer insanların kucağında olmak ister. Eğer anneyle güçlü bağ kurmuşsa ve ondan iyi duygular alıyorsa yabancı birinin kucağında uzun süre kalmak istemez ve anneye dönmek ister.

Bebek bu dönemde oyunlar oynayarak kendini deneyimler ve hem kendisinin hem de karşısındakinin varlığını algılar. Artık sürekli olarak annenin kucağında olmak zorunda değildir, ama ondan uzaklaşmak da istemez ve yakınında, genellikle de

ayaklarının dibinde oyun oynamaktan hoşlanır. **Farklılaşma** döneminde bebeğin zihnindeki iyiler ve kötüler belirginleşmeye başlar ve anneyi iyi ya da kötü anne olarak deneyimler. Kendini kötü hissettiğinde, annenin bakım vermesini ve onu iyi duyguya geçirmesini bekler. Bebek olumsuz duygu durumunu deneyimlerken "belli bir süre geçtikten sonra" anne tarafından rahatlatılması, bebeğin de bu yeteneği kazanmasını sağlar. Bebek olumsuz duygu durumuna girdiğinde, annenin bebeğin bu duyguyu deneyimlemesine izin vermeden onu hemen rahatlatmasıysa bebeği yetişkinlik döneminde her kötü hissettiğinde mutlu olmaya çalışan ve birilerinin onu rahatlatmasını bekleyen bir insana dönüştürür. Eğer bebek olumsuz duygu durumuna girdiğinde anne onu hiçbir zaman rahatlatmaz ve bebek uzun süre bu kötü duygular içinde kalırsa, yetişkinlik döneminde duygularını kendi kendine regüle etmeyi başaramaz ve çevresindeki insanlardan bu anlamda katkı bekler.

Nalan'ın hikâyesinde olduğu gibi...

24 yaşındaki Nalan'ın şikâyeti, sürekli insanlardan ilgi beklemesi ve kimse onunla ilgilenmezse bir zarar göreceğini düşünmesiydi. Özellikle terk edildiği zamanlar kendisini ölüyormuş gibi hissediyordu. "İnsanları bu anlamda çok zorluyorum galiba ve sonrasında beni terk ediyorlar," diye açıklıyordu durumunu.

Nalan'ın dedesi çok dominant bir karaktermiş. Dedesinin de ilk torunuymuş. Nalan bir yaşına kadar annesinin sevgi ve şefkatiyle büyüyor. Bir yaşındayken yürümeye başlıyor ve bir gün merdivenden düşüyor. Bunu gören dedesi evdekilere talimat veriyor ve Nalan'ın başında her zaman birinin bulunmasını istiyor. O günden sonra anneannesi bir dakika bile Nalan'ı yalnız bırak-

mıyor, o yorulunca annesi aynı şekilde onun dibinden ayrılmıyor. Hatta dedesi bu çocuk bir daha düşerse hepinizi gebertirim diyerek aile üyelerini de korkutmuş.

Nalan yetiştiğinde de aslında çocukluğundaki bu aşırı korumayı arıyordu. Hayatına giren insanların onu anneannesi gibi koruyup kollamasını ve sürekli olarak mutlu etmesini istiyordu. İnsanlar bunu bir süre yapıyor üç beş ay sonra da onu terk ediyorlardı. Çünkü Nalan karşısındakinden bunu ömür boyu yapmasını istiyordu.

Dokuzuncu ve on beşinci aylar arasındaki döneme **alıştırma** dönemi denir. Bu dönem "erken alıştırma" ve "alıştırma" olarak ikiye ayrılır. Erken alıştırma döneminde çocukta emekleme, tay tay durma, tırmanma veya bir yere tutunarak yürüme davranışları görülür. Bu sayede bebek, anneden ilk defa fiziksel olarak ciddi bir şekilde uzaklaşma denemeleri yapar. Esas alıştırma dönemiyse ayakta serbest bir şekilde yürüyebildiği dönemdir. Kas gelişimi sayesinde artık ilk adımlarını atmaya başlayan bebekte üç önemli gelişme olur: ilk olarak artık fiziksel anlamda anneden ayrılmaya, onun farklı biri olduğunu ve birbirlerinden farklı sınırları olduğunu öğrenmeye başlamıştır. İlgisi artık bir tek anneyle sınırlı değildir, önceden sadece annenin verdiği nesnelerle oynayan bebek, yavaş yavaş kendi uzanabildiği ve tutabildiği her şeye ilgi göstermeye başlar. Bitmez tükenmez bir araştırma ve merak duygusu içindedir. Hareket kabiliyetinin artması sebebiyle dünyası da genişler. Etrafta görülecek, dokunulacak, tadına bakılacak çok fazla nesne vardır. Artık bedeninin farkında olan çocuk anneden ayrıldığının farkındadır, fakat bir yandan da anneyle özdeşim yapmaya, onu taklit etmeye devam eder. Yürümeye başlayan çocuk yetenekleri ve dünyasının büyüklüğü karşısında mest olur. Narsistik duygular ön plandadır ve sanki bütün dünya onun ayaklarının altındadır. Bu evrede çocuk kendi bedenine, duygularına ve genişleyen hedeflerine yatırım yapar.

Bazı anneler doğaları gereği çocuklarının alıştırma yapmasına, bağımsızlığına ve özerkliğine izin verir, bazı annelerse bunu engeller. Eğer anne çocuğun birazcık uzağa gitmesini kabulleniyor ve hatta cesaretlendiriyorsa, çocuğun keşfetmeye olan merakı ve gelişiminin de arttığı tespit edilmiştir.

Yeniden yakınlaşma dönemi on beşinci ve yirmi dördüncü aylar arasındadır. Bu dönem kendi içinde "başlangıç", "kriz" ve "bireyselleşme" olarak üçe ayrılır. Bu üç dönemin sonucunda çocuğun kendine özgü kişilik özellikleri oluşur ve çocuk dördüncü alt döneme girer. Çocuğun anneye olan yaklaşımı "anne nasıl olsa var" şeklindedir. Uzağa gitse bile anne vardır ve geri geldiğinde anneyi bulabileceğini bilir. Çocuk anneden ayrıştığının iyice farkındadır. Devamlı büyüyen, genişleyen ve karmaşıklaşan iç ve dış gerçeklerle başa çıkmaya çalışır. Anneye fiziksel olarak bir yaklaşır, bir uzaklaşır. Bu dönemde elde ettiği yeni deneyimleri ve kazandığı becerileri annesiyle paylaşmak ister ve ondan sürekli olarak takdir almaya çalışır. Sosyal etkileşimlerden zevk alır. Eskiden düşüp çarptığında veya canı acıdığında umursamaz davranırken, artık bu tür acılara karşı daha duyarlıdır. Eğer anneden çok fazla uzaklaşırsa morali bozulur ve geri dönmek ister. Bu dönemde cinsi farklılıklar da yavaş yavaş fark edilmeye başlar. Kız ve erkek çocuğu birbirini ayırt edebilir, ancak cinsel kimliğinin ne olduğunu anlaması genellikle üç yaştan sonraki dönemde gelişir. Artık bedeninin kendisine ait olduğunu algıladığı için giydirilirken veya bezi bağlanırken pasif kalmayı terk eder. İstemiyorsa birinin kendisine zorla sarılmasına, öpmesine o kişiyi iterek veya ağlayarak karşı koyar. Bu dönemde annenin istekleriyle çocuğun istekleri de farklılaşmaya başlar. Bu farklılıkların ne kadar fazla olduğunu gören çocuk, bir yandan özgürlüğün tadını çıkarırken bir yandan da bundan rahatsız olur ve zorlamalara karşı koymak ister. Bu yüzden de zaman zaman sebepsiz yere ağlar. İktidarla çatışma yaşayan çocukta, aynı

anda hem annenin yanında kalma isteği, hem de anneden uzaklaşıp özgürleşme isteği vardır. Anneyi memnun etmek isterken, onu istediği kadar memnun edemediği için anneye karşı öfke ve saldırganlık duyguları hisseder. Kıskançlık ve sahip olma duyguları ortaya çıkar. Anneye yönelik ikili, zıt duygular çocuğun duygu dünyasında karmaşaya sebep olur.

Bu dönemde kimi anneler kendilerini geri çeker ve çocuğun bu ikili duygularına yani anneyi bir sevip bir sevmemesine karşı sert tepki gösterirler. Ancak burada annenin duygusal olarak ulaşılabilir ve davranışlarının tutarlı olması önemlidir. Babayla kurulan duygusal ilişki de çocuğun anneden uzaklaşmasını ve ayrışmasını kolaylaştırması açısından önemlidir. Sosyal ortamlar ve bu ortamlardaki ilişkiler babayla ilgilidir. Ancak çocuğun iyi ve kötü duyguları çoğunlukla anneyle ilgilidir.

Bu dönemde annenin sevgisini kesmesi, ulaşılamaz olması, tutarsız ve müdahaleci olması çocuğu etkiler ve çoğu durumda hayal kırıklığına neden olur.

> “Çocuğun kendini iyi ve önemli hissettiği zamanlarda anne babanın bundan rahatsız olup çocuğa kendini aciz hissettirmesi çocukta güçlü bir çaresizlik duygusu ve travma etkisi yaratır.”

Tersi, yani anne babanın çocuğa çok mükemmel olduğu, evin prensi / prensesi olduğu duygusunu tekrar tekrar vermesiyse yine çocuğun yetişinlik dönemindeki davranışlarını etkiler ve kişi, özel biri olduğunu, herkesin onun istediklerini yapması gerektiğini düşünebilir. Yeniden yakınlaşma döneminde iyi ve kötü özellikleri annesi ya da kendisiyle bütünleştiremeyen çocuklar, yetişkinlik dönemlerinde de dünyayı bazen çok iyi, bazen de çok kötü olarak algılarlar. Bütünleşmenin olmasıysa ço-

cuğun ayrı bir birey olarak hem ailesinin hem de bütünün, yani toplumun bir parçası olduğunu hissetmesini sağlar.

Yeniden yakınlaşma döneminde çocuk keşfettiklerini ve deneyimlediklerini annesiyle paylaşma eğilimindedir. Örneğin; etrafta bulduğu bir nesne ya da oyuncağı getirip annesinin kucağına bırakması ondan iyi duygular almaya çalışmasıdır. Bu dönemde insanlarla etkileşimi de artmış ve çocuk kendini bu anlamda geliştirmiştir. Artık diğer çocukları da kendisinden ayrı bir varlık olarak görür ve onlarla oyun oynaması artar. Bu süreçte çocuğun anneden ayrı biri olduğunu, farklı hissedebileceğini kabul etmesi anneden ayrışmasını sağlar.

Birey algısının pekişmesi yirmi dördüncü ve otuzuncu aylar arasında gerçekleşir. Bu dönemde yaşam boyu sürecek bazı özellikler kazanılır. Örneğin; çocuk nesne sürekliliğinin farkındadır; sevdiği insanın hayalini zihninde tutabilir. Utanma duygusunu deneyimlemeye başlar. Süperegonun temelleri de yine bu dönemde oluşur. Ayrışma/bireyleşme sürecine girdiği için artık üç yaşını bitirmiştir ve anaokuluna gitmeye hazırdır. Bu süreçte iyi ve kötü birleşmeye, uçlarda yaşanan duygular azalmaya ve aşırı sevinç ya da –sürekli ağlamak gibi– aşırı negatiflik hallerinden çıkmaya başlar. Yani başlangıçta bu bebek çift kişilikli biri gibiyken, üç yaş itibariyle tek bir kişiliğe dönüşür. Bu dönemde tek karakterde birleşemeyen çocuklar yetişkinlik döneminde çift karakterli davranışlar sergilerler. Örneğin; bugün çok sevdiğini söylediği bir insan için, üç gün sonra ondan nefret ediyorum, keşke hiç tanışmasaydım diyebilir.

"Biri sizi en azından dinliyorsa, durum o kadar da kötü sayılmaz."

-J. D. Salinger / *Çavdar Tarlasında Çocuklar*

ERGENLİK VE YETİŞKİNLİKTE AYRIŞMA VE BİREYLEŞME

İnsan yaşamındaki ikinci bireyleşme dönemi ergenliktir. Ergenlik aslında bireyin sıfır ile yedi yaş arasındaki süreçlerini tekrarladığı, ama aynı zamanda hormonal olarak da geliştiği bir dönemdir. Ergen birey çocukluktan vazgeçmiş, sorumluluk alma becerisi gelişmeye başlamış, anne babadan fiziksel ve ruhsal olarak ayrılabilecek duruma gelmiştir. Bu dönemde kız çocukları erkeklere göre psikolojik olarak ailelerine daha bağlıdırlar, erkeklerse kızlara göre biraz daha çabuk özgürleşirler. Ergenlik dönemde çocuğun aileye olan bağlılığının azalmasıyla birlikte çocuksu davranışlarda hafifleme görülür. Ergen birey ailesi dışında seveceklerini veya sevmeyeceklerini bulmaya çalışır. Bu dönemde çocuğun zaman zaman içine çekilmesi, odasına kapanması ve anne babayla iletişim kurmaktan kaçınması normal bir durumdur.

Yetişkinlik döneminde de ayrışma ve bireyleşme süreci devam eder. Hayatın ilerleyen zamanlarında, örneğin; evlenme, çocuk ya da torun sahibi olma, emeklilik ve yaşlılık gibi durum-

larda zaman zaman ayrışma ve bireyleşmeyle ilgili problemler ortaya çıkabilir. Örneğin; yaşlanmanın fark edilmesi, daha önce olmayan hastalıkların artması, ebeveyn kayıpları, meslek hayatındaki güç kaybı veya torunlarının doğması bazı yaşam değişikliklerine sebep olur. Kişi yaşlandığını, zamanının artık kısıtlı olduğunu fark eder ve ölüm üzerine daha çok düşünür. Yaş ilerledikçe, kişi terk edilen konumundan giderek terk eden konumuna geçmeye başlar. Kendisini ve çevresini olduğu gibi kabul eder, sevdiği kişilerle veya sevdiği yerlerde olmayı tercih eder. Kendini daha az kısıtlar ve herhangi bir geri dönüş beklemeden, sahip olduklarını çevresiyle paylaştığı bir evreye geçer.

Ergenlik döneminde anne-baba-çocuk ilişkileri

Çoğu ailelerde çocuklarla olan ilişkiler genellikle ergenlik dönemiyle birlikte bozulmaya başlar. Bu dönemde ebeveyn çocuk ilişkisinin bozulması, çiftlerin birbiriyle olan ilişkisinin de bozulmasına ve kadın erkek çatışmasına sebep olabilmektedir. Bu sebeple aile içi iletişimin doğru kurulması son derece önemlidir.

Ergenlik genellikle 10 ile 20 yaş arasındaki dönemin ifade edildiği yaş grubudur. 11-12 yaş civarında, hem erkeklerde hem de kızlarda bazı hormonal değişiklikler görülmeye başlar ve her iki cinsin de beden yapıları değişir. Kızlarda memeler ve kalçalar büyür, regl olmaya başlarlar. Erkeklerinse kasları gelişir, sakal ve bıyıkları çıkmaya başlar. Tüm bu fiziksel değişimlerin yanı sıra, her iki cinsiyette de ruhsal anlamda önemli değişiklikler olur.

Ergenlik öncesi dönemde insanlar olaylara somut olarak bakarken, soyut düşünme becerileri gelişmemiştir.

> Ergenlikle birlikte, zihnin soyut düşünme yeteneği de gelişir. Bu sayede ergenler olaylara duygusal ve mantıksal yönden bakabilir, olayların derinindeki soyut kavramları anlamaya çalışırlar.

Soyut düşünmek, zihinsel olarak gerçek dünyanın ötesine geçmeyi, olayları sembolleştirmeyi ve sonuçlarını tahmin etmeyi sağlar. Soyut düşünme sayesinde ergen bireyler çocukluk anılarını gözden geçirerek anne ve babasıyla ilgili deneyimlerine yetişkin bir gözle tekrar bakar ve yaşamlarının ilk 10 yılında deneyimledikleri anne baba ilişkilerini, yetişkin gözüyle tekrar yaşama eğilimine girerler.

Bu dönemde ergenler "ben" ve "öteki"yi ayırt edebilmek için zihinsel olarak bazı çalışmalar yapmaya başlarlar. "Ben olmak" demek, kişinin kendine ait bir kimliğe sahip olması ve diğer insanlardan farklı düşünmesi anlamına gelir. Bu sebeple de ergenler, öncelikle ebeveynlerinden farklı düşünme ve dünyayı onlardan farklı şekilde algılama eğiliminde olurlar. Anne babadan farklı olmak demek, farklı bir kişiliğe sahip olmak ve büyümek anlamına gelir. Bu yüzden de ergenlik dönemindeki gençler anne babalarının söylediklerini mantıklı da olsa yapmama eğilimine girerler, ancak bu tarz tepkiler, ergenlerin verdiği normal tepkilerdir. Buradaki amaç, ebeveyne bağımlı olmamak ve "sen başka birisin, ben başka biriyim" bilgisini hem onlara hem de kendisine onaylatmaktır. Süreçte ebeveynden destek almayı kabul etmeme eğilimine de girebilir. Böylece aslında kendi ayakları üzerinde duran, sorumluluk sahibi bir kişi olmaya çalışmaktadır. Anne babaya olan ihtiyacı azaltmaya çalışmak, ergen bireyin onlarla olan ilişkisini önemsemediği anlamına gelmez. Zira ergenlik ergenlerin genellikle takip ettiği, gözlemlediği, fakat çok fazla iletişim kurmadığı bir süreçtir.

Sağlıklı bir aile etkileşiminin kurulabilmesi için aile üyelerinin birbirlerinin mahrem alanlarına saygı göstermesi önemlidir. Ailelerde mahremiyetle ilgili çatışmalar en çok ergenlik dönemindeki çocuklarla ilgili yaşanır. Ergenlik döneminde ergen çocuk, ebeveyn kontrolünün sınırlarını zorlamak ister. Anne ve babanın rahatsız olduğu ne varsa onu yapmaya çalışır. Bu başkaldırı aslında kimlik kazanma sürecinin bir parçasıdır ve normal bir tepkidir. Bu dönemde ergen, ebeveynine kendisini ne şekilde açacağı konusunda yeniden bir yapılanma içerisine girer ve ailesinden mahremiyet hakkı talep eder. Seçici davranır ve yaşadığı çoğu şeyi aileden gizler. Bunun sonucunda anne baba çocuk ilişkisi ergenlik döneminde genel olarak azalır. Ancak ailelerin bunun normal bir süreç olduğunu kabul etmeleri ve bu konuda kaygı duymamaları, süreci her iki taraf açısından kolaylaştırır.

"Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için CESARET, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için SABIR, ikisi arasındaki farkı bilmek için AKIL ver."

-Bir Hitit duası

TRAVMA VE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Yaşam tek düze ve stabil bir yol değil, inişli çıkışlı bir deneyimler bütünüdür ve bu deneyimlerin kimisi acı, kimisi de mutluluk ve haz veren şeklindedir. Ancak birbirine zıt duygudan biri olan acı deneyimi, mutluluğa oranla insanın zihninde daha güçlü iz bırakır ve insan hafızasına kaydolur. Bu sebeple insanlar kendilerini mutlu hissettikleri deneyimlerden çok, acı veren deneyimlerini hatırlarlar. Acı veren, travmatik bir deneyim yaşayan kişinin hem bedeni hem de bilişsel sistemi etkilenir, daha doğru bir ifadeyle altüst olur. Beden ve zihin herhangi bir tehlike karşısında normal koşullarda entegre bir şekilde cevap verirken, travmaya uğramış kişinin zihni ve bedeni, şimdiki zamanla bağını koparır ve karmaşık tepkiler verir. Bu noktada beynin tehlikeyi tanımlayabilmesi ve travmayı kavraması önemlidir.

Bir insanın psikolojik dayanıklılığınınsa doğuştan mı yoksa çevresel koşullar sonucu sonradan elde edilen bir özellik mi olduğu merak edilen bir konu olmuştur. Yapılan çalışmalar bu

sonucun hem doğuştan hem de sonradan edinilen bir özellik olduğunu göstermektedir. Ancak sonradan öğrenilerek edinilmesi ve geliştirilebilmesi bilgisi bizim için daha önemlidir. Psikolojik dayanıklılık genellikle çocukluğun ilk yedi yılında elde edilen bir beceridir. Ebeveynleri tarafından fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarına uygun cevaplar alan, iletişimi yüksek bir ailede yetişen bireyler, erken dönemden itibaren bu yeteneği kazanır ve kendilerini geliştirebilirler. Aile yaşantısı monoton bir çocuğunsa kendini psikolojik anlamda geliştirmesi ve dayanıklı olabilmesi daha düşük bir ihtimaldir. Benzer şekilde, aşırı koruyucu bir ailede yetişen çocuk da cesaretini geliştiremeyecek ve bu durum onu psikolojik anlamda dayanıksız kılacaktır. Ancak gerçek hayat doğası gereği streslidir ve çocuklarını dayanıklı bireyler olarak yetiştirmek isteyen ebeveynlerin bunu kabul etmesi önemlidir. Gerçek yaşamda sürekli bir mutluluktan söz etmek mümkün değildir. Bu gerçeği kabul eden ebeveynler çocuklarının zaman zaman stresli durumları deneyimlemesine de izin vermelidirler. Burada ebeveynin çocuğun strese temas etmesine izin vermesi, onu desteklemesi ve dayanamadığı yerde onu sahiplenip duygusunu regüle etmesi önemlidir.

Psikolojik dayanıklılığını kazanmış bireyler problemlerden kaçınmak yerine, problemlere temas eder ve çözüme yönelik harekete geçerler. İlişkilerinde çatışmak yerine sosyal destek ağları oluşturma becerisini kazanmışlardır. Ruh sağlıkları daha dengelidir ve psikolojik rahatsızlıklara daha az yakalanırlar. Umutsuzluk duygusunu çok yükseklerde yaşamaz, intihar düşüncesine saplanıp kalmazlar. Madde ve alkol bağımlısı olma eğilimleri daha düşüktür. Stresle daha iyi başa çıkabildikleri için depresyona girme ihtimalleri de daha azdır.

Psikolojik dayanıklılıkla yaş arasında ters orantı vardır. Genç bireyler problemler karşısında daha aktif davranarak çözüm odaklı başa çıkma stratejilerini kullanır; sorunla yüzleşir ve sosyal destek ararlarken, yaşça çok daha olgun bireylerse tam aksine, mesafe koyma, yok sayma, sorumluluk almama gibi yöntemlerle problemlerle daha pasif ve duygu odaklı başa çıkmaya çalışırlar.

"İnsanın acısı gazın hareketine benziyordu. Belli miktarlarda gaz, boş bir kutuya pompalandığında kutu ne kadar büyük olursa olsun onu tamamen ve eşit dağılım göstererek doldurur. Aynı şekilde ıstırap ister küçük ister büyük olsun insan ruhunu ve bilincini tamamen doldurur."

- Viktor Frankl / *İnsanın Anlam Arayışı*

TRAVMA DUYGUSU NASIL SONLANIR?

Beynimizin bir özelliği de üst nesillerde yaşanan travmaları günlük hayatta tekrarlaması ve bu travmanın duygusunu boşaltmak istemesidir. Ancak beyin bu durumu bilinçdışı bir şekilde farkında olmadan yapar. Bu yüzden de bu sürecin tedavi edici etkisi onlarca yıl sürebilir. Yani kişi doğduktan itibaren bu travmayı çözmeye çalışsa büyük bir ihtimalle 60-70 yıl sonra bu konuda başarılı olacaktır. Sonuç olarak bu travmanın duygusundan kurtulabilmek için ömrünün büyük bir kısmını bu sürece harcayacaktır.

Böyle bir durumda sağlıklı olan yaklaşım kişinin kişisel gelişimle ilgilenmesi, terapi desteği alması ve bu bağlantıları birkaç yıl aktif bir şekilde çalışmasıdır. Yani zihnin 60-70 yılda düzeltebileceği süreci kişi aktif ruhsal çalışmalarla 2-3 yılda düzeltebilir.

Bu sürecin pek çok insanın talep ettiği gibi çok kısa sürede halledilmesi ve sihirli bir şekilde travma duygusunun hızlıca boşaltılması pratikte mümkün değildir.

Bilinçdışının çok derinlerine itilmiş travmalar aslında kişinin kaderi olarak yıllar sonra geri dönmeye başlar. Bilinçdışının derinliklerindeki bu bilgiler protein yapılar şeklinde ve davranış kalıpları şeklinde depolanır. Kişi farkında olarak ya da olmayarak depolanmış davranışları yapar. Bu davranışları yaptıkça da kendini iyi hisseder. Başlangıçta iyi gelen davranış kalıpları kısa süre sonra takıntıya dönüşür ve kişiyi kötü hissettirmeye başlar. Böyle bir durumda kişi bu davranış kalıplarını artık istemez ve sonlandırmaya çalışır. Ancak uzun zaman içinde bu davranış kalıpları artık bir takıntıya dönüştüğü için bunlardan kolaylıkla kurtulması mümkün olmaz. Bu yüzden de terapi desteği alması gerekebilir.

Üst nesillerden gelen travmaların bilinçdışındaki izlerini rüyalar, sakarlıklar, dil sürçmeleri ve gün içinde kurulan hayallerin içinde görebiliriz. Bunlara ilaveten üst nesillerde etkilenilmiş kişilere bir dönüşme eğilimi olduğu sıklıkla gözlemlediğimiz bir durumdur. Dönüşülen kişinin bedensel hareketlerinin ve yüz mimiklerinin de kopyalandığını gözlemleriz. Özellikle yakınlık kurulan kişilerle zaman zaman bu mimiklerin tekrarlandığını fark edebiliriz.

Bu yüz mimikleri başlangıçta kısa sürelidir ve mikro ifade şeklinde görünür. Yani bu mimikler anlık bir şekilde görünür ve kaybolur. Bu yüzden de çok dikkat edilirse fark edilebilir. İnsanın yaşı ilerledikçe bu mimikler daha da belirginleşir. Bilhassa kırklı yaşlardan sonra üst nesillerdeki bu insana dönüşüm hızlı bir şekilde devam eder.

Sonuç olarak şunu söyleyebiliriz: Travmayla ilgili hiçbir şey aslında yok olmaz. Üst nesillerdeki yası tutulmamış bir anının

parçaları hayatın değişik yerlerinde değişik şekilde ortaya çıkmaya devam eder. Yüksek dozlarda alkol veya uyuşturucu alan insanların zaman zaman gördüğü halüsinasyonlar bu travmatik anıların parçalarını içerir. Aslında burada üst nesillerdeki bir anının bazı parçaları halüsinasyon olarak deneyimlenmektedir. Daha önce de belirttiğim gibi bu halüsinasyonları deneyimleyen insanlar aklını yitirdiği ve delireceği korkusuna kapılabilirler. Bazı kültürlerdeyse bu durum üç harflilerin musallat olması veya karabasan gelmesi şeklinde tanımlanabilir. Kimi insanlarsa bu halüsinasyon görme durumunu Allah'ın ona bir lütfu ve onun Allah'ın sevgili bir kulu olduğu şeklinde değerlendirir. Yani böyle düşünen bir insan kendisini diğer kişilerden biraz daha önemli ve üstün biri olarak yorumlayabilir. Allah inancı olmayanlarsa bu halüsinasyon görme durumunu kendisinin mistik güçlerinin olduğu ve farklı bir enerji alanı taşıdığı şeklinde ifade edebilirler. Bazı insanlarsa uzaylıların onun beynini kontrol ettiği ve uzaylılar sayesinde beyninin bozuk çalıştığını düşünebilirler.

Günümüz psikoterapi çalışmaları artık üst nesil travmaları giderek daha fazla önemsemeye başlamıştır. Bu travmaların izlerini sürebilmek için özellikle bedensel duyumları takip etmek gerekir. Bu yüzden de beden çalışması yapılan terapi yöntemleri giderek çoğalma eğilimindedir. Üst nesillerden birçok travmaların alt nesillere aktarıldığını artık biliyoruz. Ölüp kurtulmayı istemek, birini öldürmeyi istemek, intihar, miras problemleri, göç etmek, savaşta şehit olmak, yalnız büyümek, evlatlık verilmek ve aldatma gibi konuların üst nesillerden transfer edildiğine sıklıkla rastlarız.

İÇ SESİN SÖYLEDİĞİ ENERJİ DÜŞÜREN CÜMLELER

Aşağıda yer alan cümlelerin bir veya birkaçını çoğu insan deneyimlemiştir. Ancak bu düşüncelerden korktuğu için çevresine bahsetmez. Bu cümleler kişinin beyninde milyon defa tekrarlanır. Kısa süre sonra kişi kendisini enerjisi düşmüş, halsiz, yorgun bir insan olarak tanımlar. Vücudumuzdaki enerjinin yaklaşık % 20'sini beynimiz kullanır. Bu ve benzeri cümleleri kullanan insanlar kendini yorgun hissederler çünkü fazla ve gereksiz bir enerjiyi bu konulara ayırır ve harcarlar.

Çok yalnızım, hiç kimsem yok.

Kimse beni istemiyor, sürekli beni dışlıyorlar.

İnsanlara o kadar iyi davranıyorum, yine de beni terk ediyorlar.

Sahip olduğum her şeyi kaybedeceğim.

Kendimden çok utanıyorum ve utanç duygum giderek artıyor.

Olan biten her şey benim yüzümden, çünkü ben kötü bir insanım.

Sürekli aklıma cinsel konular geliyor, bu yüzden kendimi çok suçlu hissediyorum.

İnsanlar beni küçümsüyorlar, ben de aşağılık biri olduğumu düşünüyorum.

HERKES ÇOK DEĞERLİ, BEN ÇOK DEĞERSİZİM.

Bir tarafım kendini öldür diyor, bir tarafım da hayatını yaşa, hayattan keyif al diyor.

Aklımı yitirecek gibiyim, muhtemelen delirerek öleceğim.

Ya birini öldürürsem, korkum yüzünden yalnız yaşamayı tercih ediyorum.

Ya çocuğuma zarar verirsem, diye evdeki kesici aletleri saklamak istiyorum.

İyi bir insanım ama niye herkes benden nefret ediyor?

Ruh sağlığım böyle giderse
yakında deliririm.

Sevdiklerim beni fazlalık görüyor, benimle vakit geçirmek
istemiyorlar.

Bu acılar hiçbir zaman bitmeyecek, mutsuz bir şekilde
öleceğim.

ONARICI CÜMLELER KURMAK

Enerji düşüren cümleler yerine şu onarıcı cümleleri kullanabilirsiniz.

- Zaman zaman yalnız olmak zaman zaman da insanlarla vakit geçirmek normal bir durumdur. Gerçekte, özünde tüm insanlar yalnızdır.

- Bazı insanların beni istememesi, bazen benim de kimi insanları istememem normal bir durumdur. İnsanlar tarafından sürekli istenmek aşırı verici olmakla ilgilidir. Bu zaten sağlıklı bir durum değildir.

- Terk etmek ve terk edilmek normal bir durumdur. Bir insan bir insanı terk ediyorsa aslında bu iki taraflı bir sü-

reçtir. Burada bakılması gereken durum, bu terk edilmede benim ne kadar katkım olduğunu bulmamdır.

- İçimde bir parça sahip olduğum her şeyi kaybetmemi istiyor. Acaba küçükken neler yaşadım da zihnim sahip olduğum şeyleri kaybetmemi bana öneriyor. Bu anıları bulmak bu döngüyü bulmaya yardım eder.

- Bir insanın kendisinden utanması iç sesiyle ilgilidir. Utandıran iç ses genellikle anne veya babanın sesidir. Bu bağlantıları bulabilirsem kendimden utanmam azalacak ve sonlanacaktır.

- Dış dünyada olan olayların çoğunluğu benimle alakalı değildir. Gerçekte ben dünyanın merkezinde değilim. Başkalarının başına gelen olaylar benimle ilgili değildir. Benim başıma gelen olaylar da başkalarıyla ilgili değildir.

- İnsanların aklına zaman zaman cinsel konuların gelmesi normal bir durumdur. Cinsellik genel hayatta az konuşulduğu için bu duygular deşarj edilemez. Bu yüzden de bu tarz düşüncelerin aklıma gelmesi insanların zaman zaman deneyimlediği normal bir durumdur.

- Değersizlik duygusu olan insanlar onları aşağılayan insanları kendilerine daha çok çekerler. Acaba küçükken ne yaşadım da bunu bana yaşatacak insanları kendime çekiyorum şeklinde düşünmek bu duyguların yatışmasını sağlayacaktır.

- Küçükken bana çok fazla değersiz davranmışlar, o yüzden ne yaparsam yapayım kendimi değerli hissedemiyorum. Günlük hayatta başarılı işler yapmak, değersizliğimi yok

etmez. Çocukken bu değersizlikleri bana nasıl yüklediler? Bu anıları bulmam bu değersizlik duygusunu yok eder.

- Ruhumda iki tane karakter var. Bu karakterlerden bir tanesi ölmek istiyor, bir tanesi de hayatını yaşayıp keyif almak istiyor. Birinci karakter kim olabilir? İkinci karakter kim olabilir? Bunları bulduğumda duygularım yatışacaktır.

- Stres altında deliriyor gibi olmak normal bir durumdur. Çoğu insan bunu yaşar. Buradaki asıl korku delirip bir daha geri gelememe korkusudur. Delirmek genellikle kısa süreli bir duygudur ve çocukluktaki bu duygunun yaşandığı anılarla ilgilidir.

- Birini öldürmek yani katil olmak duygusu insanlarda az veya çok olan bir duygudur. Çocukluğunda katil enerjisi yüksek olan birileri varsa bu insanlar bu duyguyu daha çok yaşar. Çocukken bağ kurduğun bu kişiyi bulursan bu duygun yatışacaktır.

- Çocukluğumda çocuklara karşı negatif duyguları olan hatta onların ölmesini isteyen birileri var. Ben o kişiden o duyguları aldığım için ben de çocuğumla bu duyguları yaşıyorum.

- Gerçekte iyi bir insan olabilirim. Yine de farkında olmadan insanların benden nefret etmesini sağlayan bir şeyler yapıyor olabilirim. Yaptığım bu şeyleri bulup değiştirebilirsem insanlarla aram da düzelecektir.

- Sevdiğim insanlarla vakit geçirmek bazen de yalnız kalmak normal bir durumdur. Onların beni fazlalık görmesi

gibi bir durum varsa bunda benim katkım nedir, bunun üzerinde düşünebilirim.

- Çocukluk çağındaki duygularda kalınırsa tüm acılar biter, ancak beynimiz sabit durmaz, bir acı bittikten sonra size yeni bir acı önerir. Tüm insanların yaşadığı budur.

- Bugüne kadar annemin ve babamın bana önerdiği hayatı yaşadım, kalan hayatımı kendi hayatım olarak yaşamayı tercih ediyorum.

- Başıma gelen kötü olaylara üzülüp zaman kaybetmek yerine bu deneyimden yeni bir şeyler öğrenmeyi tercih edeceğim.

- Bugüne kadar kendime kötü davrandım ve devamlı olarak kendimi suçladım. Bugünden sonra kendime daha şefkatli davranacağım.

- Ya hastalanırsam diye düşünmek yerine, kalan hayatımı daha sağlıklı yaşamak istiyorum şeklinde düşüneceğim. Ne kadar dikkat edersem edeyim, zaman zaman hastalanmak da normal bir durumdur.

- İnsanlara mesafeli davranan biriysem, insanlarla bağ kurmayı ve yakınlığı geliştireceğim. İnsanlarla fazla bağ kuran biriysem zaman zaman yalnız kalmayı geliştireceğim.

- Üst nesillerde yaşanan deneyimler o günkü şartlarda öyle yaşanması gerekiyordu ve öyle de oldu. Bugün artık dünya değişti. Bugünkü dünya düzenine göre o zaman yaşanan olayları tekrar etmeye artık ihtiyaç duymuyorum.

ÇOCUKLUK ÇAĞI TRAVMASINI KENDİ KENDİME NASIL ÇALIŞIRIM?

Yöntem 1

Hayal et

Çocukluk çağında yaşadığın travmatik anıyı hayal etmelisin. Bu anının tamamı rahatsız edici değildir. Bu anının içinde birkaç nokta rahatsız edici ve travmatiktir. Bu anıda seni öncelikle en kötü hissettiren yeri bulmalı ve burada hissettiğin kötü duygunun ismini tespit etmelisin. Örneğin; bu kötü duygu "anının bir yerinde yalnız hissettim", "çaresizlik hissettim", "korku hissettim", "biri zarar verecekmiş gibi hissettim" şeklinde olabilir. Anının içine girip o travmatik duyguları bir daha deneyimlemek ve bu duygu bitene kadar orada kalmak ve bunu tanımlamaya devam etmek tedavi edicidir.

Yöntem 2

Kim ne hissediyor?

Anının içindeki figürlerden kim, hangi duyguları hissetmiş (örneğin; anne ne hissetmiş, baba ne hissetmiş, çocuk ne hissetmiş) bunları tespit etmek tedavi edicidir. Hayal kurduğun

anıdaki roller, anne, baba ve çocuk olsun. Günlük hayatta nasıl yaşanıyor, bunu tespit etmek tedavi edicidir. Yani bu anıda annenin yaptığı tavırları gündelik hayatta nasıl yapıyorsun? Babanın tavırlarını nasıl yapıyorsun? Çocuğun tavırlarını nasıl yapıyorsun? Bu bağlantıları görmek tedavi edicidir. Nerelerde annem gibiyim? Nerelerde babam gibiyim? Nerelerde kendim gibiyim? Bu özellikleri bulmalısın.

Yöntem 3

Duygularını ifade et

Küçükken o travmadaki insanlara ifade edilemeyen duyguları bugünkü yetişkin zihniyle fark etmek ve ifade etmek tedavi edicidir. Bu şöyle yapılabilir: Küçükken annen kardeşine zorla baktırıyordu. Annen kızmasın diye istemediğin halde kardeşine bakıyordun. Şimdi büyüdün. Karşısına bir obje koymalısın. Örneğin; bir yastık, bir oyuncak veya bir vazo. Ona şöyle demelisin, "Anne küçükken mecburdum ve kız kardeşime bakmak zorundaydım. Çünkü bakmadığımda bana kızıyordun. Şimdi büyüdüm ve kız kardeşime bakmayacağım. Çünkü ben onun annesi ya da babası değilim." Eğer kendini hazır hissedersen bir gün bunu gerçek anlamda da ebeveynlerine söyleyebilirsin.

Yöntem 4

Çocuk halini eğit

Kendi çocuk halini karşına alıp eğitim verebilirsin. Örneğin; canavarlardan korkan bir çocuksan, yine karşına seni temsil edecek bir obje koyarak çocuk haline (objeye) eğitim verebilirsin.

"Küçükken canavarlar gelip seni korkutuyordu sen de korku-

yordun. Aslında gerçek dünyada canavar diye bir şey yoktur. Canavarlar büyüklerin çocukları yönetmek için uydurduğu masallardır. Küçükken canavardan korkman normaldi. Artık büyüdün. Canavardan korkmana ihtiyacın yok."

Yöntem 5

Yarım kalanları tamamla

Başka bir yöntem de yarım kalan hikâyeleri tamamlamaktır. Örneğin; küçükken evden çıkıp kendi başına yürümesine izin verilmeyen bir kişiysen, önce bunu kendine söylemelisin, "Küçükken evden çıkıp yürümeme izin vermiyorlardı. Artık büyüdüm. Evden çıkıp bol bol yürüyüş yapacağım."

Duygun bitene kadar bu yürüyüşlere devam edebilirsin.

Bazen çok sıradışı durumlar için de bu yöntem kullanılabilir.

Örneğin; küçükken annesi tarafından sürekli banyo yaptırılan bir kişi o dönemde kirlenme duygusunu yeterince deneyimlememiş olabilir. Böyle bir insanın duygusu "ben bir süre banyo yapmayacağım ve kirli gezeceğim," olabilir. Bu ihtiyacını ifade etmeli, bir süreliğine temizliğe az önem vermeli ve bir miktar kirli gezmelidir. Bunu duygusu bitene kadar yapabilir.

Yöntem 6

Karşı kutbunu bul

Başka bir tedavi yöntemi de karşıt kutuplarla temas etmektir. Örneğin; çocukluk çağı travmaları sebebiyle sessiz, uslu, az konuşan biri kutbun öbür tarafına geçip çok konuşan ve bazen de yaramazlık yapan birisi olmalıdır. Tam tersi durumda da örneğin; çok konuşan ve yaramazlık yapan bir kişi de sessiz olmayı ve uslu çocuk olmayı geliştirmelidir.

Örneğin; istenmeme duygusu yaşayan biri, bu yöntemleri kullanarak bu duygusunu nasıl yatıştırabilir?

İstenmeme duygusundan nasıl çıkarım?

Öncelikle bu duyguyu nerelerde çok yaşadığınızı, nerelerde yaşamadığınızı tespit etmelisiniz.

"Hangi ortamlar ya da hangi insanların yanında istenmiyor gibi hissediyorum?"

"Hangi ortam ve insanların yanında isteniyor gibi hissediyorum?"

Bu tespiti yaptıktan sonra iki ortama da temas etmek gerekiyor. Yani ne yapıyorum da beni istiyorlar ve ne yapıyorum da beni istemiyorlar, sorusunun cevabını bulmalısınız.

Dağınık konuşan birisi kısa süre sonra fark ediyor ki dağınık konuştuğu, ne söylediği anlaşılmadığı için insanlar onu istemiyor. Ya da kibirli olan birisi, kibirli tavırlarda bulunduğu ve üstten konuştuğu için insanlar onunla konuşmuyor.

Daha sonra yapılacak şey de bu yaşanılan istenmeme duygusunu çocukken kimlerle yaşadığını bulmak. Bu duyguyla ilgili anılar tek bir anı değildir. Örneğin; bir kişi bu duyguyla ilgili en az on travmatik anı yaşamış olabilir. Burada yapılması gereken o anıları bulup duyguları deneyimlemek. Mesela beş yaşındayken kuzeni tarafından istenmeyen kişi, o mekânı ve zamanı hayal edecek, anının içine girecek, anının içindeki istenmeme duygusu bitene kadar o anıda bekleyecek. Bazen bu bir seferde mümkün olmayabilir, o zaman ertesi gün aynı anıya girecek ve aynı duyguda yine kalacak. Bir süre sonra anıdaki duygunun azaldığını ve günlük hayatta da istenmeme duygunuzun azaldığını göreceksiniz. Sürekli bu duyguyu çalıştıkça istenmeme duygu-

sunun azaldığını da göreceksiniz. Eğer istenmeme duygunuz hafif orta düzeydeyse kendi kendinize bu duyguyu silebilirsiniz. Bu anılar aşırı travmatikse bir profesyonelden destek almanızı öneririm. Travması yüksek anıları kendi kendinize halletmeniz düşük ihtimaldir.

Yöntem 7

Eski fotoğraflara bak

Başka bir tedavi yöntemi de eski fotoğraflara bakmaktır. Burada özellikle dikkat edeceğiniz şey sizi rahatsız eden fotoğraflara uzun süre bakmaktır. Bu fotoğrafta özellikle bakamadığınız sizi zorlayan yer çocukluğunuzla ilgilidir. Bu noktalarla ilgili çocukluk çağı deneyimlerinizi düşünün. Anıların duygularında kalmak kısa süre sonra bu duyguların silinmesini sağlayacaktır.

Yöntem 8

Boş sandalye tekniği

Boş bir sandalyeyi karşına alıp orada ebeveyninin oturduğunu hayal edebilirsin. Sorular sorabilir ve onların cevaplarını alabilirsin. Hissettiklerini söyleyebilirsin. Onlardan açıklama isteyebilirsin. Kısa süre sonra içinde bir sesin soruları cevapladığını göreceksin. Bu teknik ebeveynin duygularıyla tanışmanı ve o duyguları boşaltmanı sağlayacaktır. Bazen de boş sandalyeye çocuk halinin oturduğunu hayal edebilirsin. Örneğin; küçükken terk edilmiş ve bundan korkan çocuğa insanlar bazen seni terk edebilir ve bu normaldir. Bunun için enerjini düşürmene gerek yok gibi telkinlerde bulunarak içinizdeki çocuğun bu bilgileri öğrenmesini sağlayacaktır.

Yöntem 9

Partnerinizden şikâyetçi misiniz?

Partnerinizle ilgili şikâyetlerinizi gözden geçirmek kendinizi daha iyi tanımanızı sağlayabilir. Romantik bir ilişkide veya evlilik ilişkisinde partnerinizle ilgili en önemli şikâyet ettiğiniz problemler nelerdir, bunları bir kâğıda yazın. Partnerinizle ilgili olumlu duygularınız varsa bunları da o kâğıda yazın. Şikâyet ettiğiniz konular aslında sizde olan ve azaltmaya çalıştığınız özellikler olabilir. Olumlu gördüğünüz özelliklerse aslında sizde de olan ve artırmaya çalıştığınız özellikler olabilir. Örneğin; partnerinizle ilgili şikâyet ettiğiniz konu, yeterince ilgilenilmemek, olumlu özellik ise sizi çok seviyor olması olsun. Bu durumu şöyle yorumlayabilirsiniz: Ben de insanlarla zaman zaman ilgilenmiyorum ve bu huyumu azaltmak istiyorum. Olumlu olandaysa ben insanları çok seviyorum ve ihtiyacım olan da çok daha sevmek olabilir. Tabii, bunun çocukluk çağı karşılığı da vardır. Burada kişinin araştıracağı şey onunla yeterince ilgilenilmeyen anıları bulmak olmalı.

Yöntem 10

Sevdiğin bir şarkıyı dinle

Sevilen müzik parçasındaki dikkati çeken kelimeler ve melodi kişinin çocukluğuyla ilgilidir. Örneğin küçükken yalnız büyümüş birisi yalnızlık kelimesinin geçtiği parçaları daha çok sever ve o kelimeyi duyduğunda duygulanır. Küçükken sevdiği kişiye ulaşamamış kişi imkânsız aşklarla ilgili şarkıları daha severek dinler.

SONSÖZ

İnsan doğasından gelen tüketme davranışı sanayileşme ile birlikte fizyolojik ihtiyaçların fazlasıyla üzerine çıktı.* Alışveriş alışkanlıkları medya, sosyal medya ve sinema sektörü tarafından yönlendirilen kitle, giderek bir tüketim toplumuna dönüştü. Paralel bir şekilde, ruhsal sorunların artması tüketim alışkanlıklarının da artmasına sebep oldu. Her geçen gün alışveriş merkezleri çoğalıyor. Birçok gıdayı özel paketler içerisinde, alternatifli onlarca seçenekle birlikte görüyoruz. İki dilim peynir de plastik bir ambalajın içinde, bir adet elma da. Dolayısıyla üretim ve üretim çeşitliliği kontrolsüz bir biçimde artmaya devam ediyor. Hatta kimi kültürlere bakınca bireylerin "sosyal statüsü" ile ne kadar tükettiği arasında bir ilişki olduğunu da rahatlıkla söyleyebiliriz. Yani çok tüketen insan daha zengin ve daha üst düzey bir sevideymiş gibi algılanıyor. Maalesef durum bu.

---

* Kapitalizm ve Tüketim Kültürü: Tüketimde Entropik Kapsam ve Motivasyon Dinamikleri. (Samsun 2022), Ezgi Arslan. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Resim Ana Sanat Dalı Yüksek Lisans Tezi.

Covid pandemisinden önce müşteriyi mağazadaki en pahalı ürüne yönlendiren satıcıların yerini, pandemiden sonra, sosyal medya fenomenleri aldı. Bu fenomenler, markalarla birlikte çalışıyorlar ve satılan ürünlerin reklamını yapıyorlar. Yapılan reklamlarda fenomenlerin en çok vurguladıkları konu, sözü edilen ürünü aldıktan sonra daha mutlu, daha sağlıklı ve daha kaliteli yaşadıkları yönünde oluyor. Oysa bu sözüm ona vurguların insan zihni açısından bazı sakıncaları var. Teknoloji ve kitle iletişim araçları gerçekliği giderek yok etti ve bir sanal âlem yarattı. Özellikle genç kuşak, gerçek ve sanal hayatın ayrımını zaman zaman yapamaz duruma geldi. Bunun beyin açısından psikoza bir yatkınlık oluşturacağı şüphe götürmez bir sonuç. Bu çılgın tüketim toplumu zihniyetinin ihtiyacın çok ötesinde olduğunu, alışveriş yapan da buna karşı çıkan da aslında biliyor. İhtiyaçların giderilmesi noktasında maddi manevi değerlerin harcandığını da herkes biliyor. Aşırı tüketimin zehirli atıkları çoğalttığını, çevre kirliliği sonucu plastik ve çöplerin baş edilemez boyutlara ulaştığını da herkes biliyor. Tüketimin iklimi değiştirdiğini, pek çok hayvan ırkını yok ettiğini, ormanları çöle çevirdiğini, tarım arazileri yapmak uğruna nice ağaca, bitkiye, hayvana, böceğe kıyıldığını... Herkes her şeyi biliyor fakat duramıyor ve tüketim durdurulamıyor...

Bu ürünü alırsanız çok mutlu olacaksınız, tüm reklamların ana sloganı, alt metni bu. Tüketici ürünü aldıktan sonra kısa süreliğine kendini mutlu hissediyor. Çünkü para karşılığında alınan ürünler ve hizmetler kişinin kendini zengin ve mutlu hissetmesini sağlıyor. Ancak etrafımız artık tüketmeye yetişemeyeceğimiz kadar fazla ürünle çevrili. Her ne kadar mutluluk parayla satın alınsa bile etkisi kısa süreli oluyor. Bir yenisini daha satın almak gerekiyor ve sonra bir yenisini daha. Sürekli hangi ürünü alsam da daha mutlu olsam diye düşünen ailelerin iletişimleri giderek birbirinden kopuyor. Çocuklar ya kendi başına büyüyor ya da televizyon ya da internet tarafından büyütülüyor. Genç kuşakta tüketim-mutsuzluk döngüsünün daha fazla görülmesi bir tesadüf değil anlayacağınız.

Yeni mezunlara birkaç soru sormanızı tavsiye ederim. Meslekleriyle ilgili her şeyi bildiklerini iddia edeceklerdir. Böyle olunca yüksek ücretli işler arayarak mutluluğun peşinden koşmaları da kaçınılmaz oluyor. Para kazanmaya başladıktan dört ya da beş yıl sonra ise aslında paranın çok da tatmin edici bir şey olmadığını anlıyorlar. Benim okuyucularıma tavsiyem, sağlıklı bir ruh hali için öncelikle gereksiz tüketimden kaçınmaları, tüketimi azaltmaları ve ihtiyaçları kadar tüketmeleridir. Mutluluğun bir başkasında, bir başka hayatta, bir başka maddede, bir başka eşyada olduğu yanılsamasından hızlıca kurtulmanızı dilerim. Zihniniz mutluysa mutlusunuzdur ister paranız olsun ister olmasın. Buna ilaveten çocukluk çağı anılarıyla ve daha üst nesillere ait olan geçmişin hayaletleri ile temasa geçmek aslında mutluluğu en çok artıran deneyim olacaktır. Size ikinci tavsiyem de geçmişinizin hayaletlerini bulup ortaya çıkarmanız ve onlarla yüzleşmenizdir. Emin olun bu çabanız size başka pek çok konudan daha fazla mutluluk getirecektir.

Hayat başarısı yüksek çoğu insan kariyerlerinin başlangıcında parayı ikinci planda tutarlar. Çünkü başlangıçta deneyim ve bilgi öğrenmek, yani bunu sağlayacak işlerde çalışmak çok daha önemlidir. Bilgi öğrenmek için sadece okumak yetmez. Bilginin zihne girmesi için bu bilginin hayata katılması ve bu bilgiyle ilgili yeni deneyimlerin ortaya çıkması gerekir. Çünkü para çoğunlukla bilgiyi ve üzerine düşünülmüş yani dürtüsel olmayan kararları takip eder. Başkalarının deneyimlerini kopyalamak kendi kendinize öğrenmekten hem çok daha kolay hem de çok daha hızlı olacaktır. Harika şeyler ve değerli durumlar hiçbir zaman ilk denemede ortaya çıkmaz. Her yeni deneme bir önceki deneyimin iyi yönlerini daha çok artıracak, kötü yönlerimizi giderek azaltacaktır. Sürekli yeni şeylere kucak açmak yerine bir konuya uzun süre odaklanmak ve onunla yeterince temas ettikten sonra başka bir konuya geçmek, zihin açısından daha yararlı olacaktır. Bu yaşam tarzı zamanla kişinin içine dönmesine ve

çocukluk çağı travmalarıyla temas ederek onların temizlenmesine de yardım edecektir.

Kayıplardan ve hata yapmaktan korkmayın. Hata yapmaktan korkuyorsanız, vereceğiniz tepki donup kalmak ve bu yüzden de doğru düzgün bir şey yapmamaktır. Gerçek hayatta hata yapmadan bir şey öğrenemezsiniz. Gerçek dünyada zeki insanlar bol bol hata yaparlar. Yaptıkları hatalara üzülmezler tam tersi bu hatalardan da bir şeyler öğrenmeye çalışırlar.

Her insan biricik ve tektir. Ancak kâinatın büyüklüğü göz önüne alındığında insanın biricikliğinin aslında çok da bir önemi yoktur. İnsan kâinatın bir parçasıdır. Yani insan aslında bütünün bir parçasıdır. Her ne kadar kendisini biricik olarak algılasa da bütün evren göz önüne alındığında insanın tek başına evren açısından büyük bir önemi yoktur. Kişi zaman zaman kendisini çok önemli biri olarak algılayabilir. Kâinatın gözünden bakıldığında sadece bir toz zerresi bile değildir. O halde sevgili okur, aslında ben önemli biriyim duygusunun bütüne baktığımızda bir yanılsamayı ifade ediyor olma ihtimali çok daha yüksektir.

Çevresindeki insanlardan ilgi beklemek ve bu konuda beklentiye girmek kişinin enerjisini çok fazla düşüren bir durum. Bunun yerine olanı olduğu gibi kabullenmek ve gücünün yettiği şeyleri değiştirmek için çabalamak enerjinizin daha da yükselmesini sağlayacaktır. Değişim için eyleme geçin. Değişim için eyleme geçmek, başlangıçta yorucu olsa bile bir süre sonra giderek enerjinizi yükselten bir duruma dönüşecektir. Uygulama olmadan aldığınız tüm bilgiler ve tavsiyeler yarasızdır, işe yaramaz. Bunun sonucu olarak ise zihin sıklıkla daldan dala atlar ve mutluluğun hep karşı kıyıda olduğunu düşünür. Buna izin vermeyin.

Kendinize şefkatli davranmayı ihmal etmeyin. Size hiç kimseler şefkatli elini uzatmamış olsa bile, çok istediğiniz halde size hiç kimse sarılmamış olsa bile kendinize sıkı sıkı sarılın.

KAYNAKÇA

Alice Miller, Okuyan Us Yayınları, *Beden Asla Yalan Söylemez*, 2014

Annelik Algısı ve Deneyimlerinde Kuşaklararası Değişimin İncelenmesi. T.C. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Istanbul. Danışman: Prof. Dr. Neslihan Özcan Ebelik Anabilim Dalı Ebelik Programı. Karadeniz Sarısakal, B. (2022).

Annie Ernaux, *Boş Dolaplar*, Çev: Siren İdemen, Can Yayınları, 2022

Aslı Tunca. *Evli Kadınların Aile Yapılarının Değerlendirilmesi ve Ailede Kayınvalide Rolünün İncelenmesi*, İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2021.

Atıf Yılmaz, *Selvi Boylum Al Yazmalım*, 1977

Ayfer Summermatter. *Duygusal Kaçınma: Nedenleri, Yöntemleri, İşlevleri ve Sonuçları Üzerine Gömülü Bir Çalışma,* Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2021.

Ayşe Nur FİLİK. "Kadınlarda Ruhsal Hastalıklara Yönelik İnanç ve Damgalamanın Kuşaklararası Aktarımı." Yüksek Lisans Tezi, T.C. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı, 2022.

Başak Karagöz Okutan. *Talep Etme, Geri Çekilme İletim Örüntüsü ve Evlilik Uyumu: Bağlanma Yaklaşımına*

Dayalı Bir Çift Modeli, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Doktora Programı, Doktora Tezi, 2016.

Bengisu Nehir Aydın. *Flört Şiddetine Maruz Kalmanın Çocukluk Çağı Travmaları, Psikolojik Semptomlar, Kendilik Algısı ve Temas Biçimleri ile İlişkisi* İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2018.

Bilgesu Hasçuhadar. *Küçük Gruplarda Duygu Durumu ve Duygu Bulaşmasının Saldırganlığa Etkileri,* Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2019.

Burçak Sönmez. *Bekarlara Yönelik Kalıpyargıların Kalıpyargı içeriği Modeli ile İncelenmesi,* Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2020.

Burçin Çolak. *İnanca Dair Önermelerle Bilimsel Önermelere Verilen Tepkilerin Nöro Görüntülenmesi,* Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Bütünleşik Doktora Tezi 2021.

Carl Gustav Jung, *Anılar Düşler Düşünceler*, Çev: İris Kantemir, Can Yayıları, Şubat 2018

Çocukluk Çağı Travmalarının Kuşaklararası Döngüsünün Duygu Düzenleme Becerileri, Ebeveyn Zihinselleştirmesi, Ebeveynlik Stilleri ve Çocuk Davranışları Açısından İncelenmesi. T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı YL 2022-0072, Aydın. Danışman: Doç. Dr. Cennet Şafak Öztürk. Duman, D. (2022).

David Fincher, *Dövüş Kulübü* (Fight Club), 1999

David Frankel, *Şeytan Marka Giyer*, 2006

Didem Yücel. *Çocukluk Çağı İstismar Yaşantılarının Genç Yetişkinlik Dönemindeki Bağlanma Süreçleri, Psikopatolojik Semptomlar, İlişki Yeterlilikleri ve Âşk Tutulmaları ile İlişkilerinin İncelenmesi*, İstanbul Üniversitesi, Adli Tıp Enstitüsü, Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2014.

Doğa Eroğlu Şah. *Erkeklerde Toplumsal Cinsiyete Dayalı Stres Sistemin Meşrulaştırılması ve Cinsiyetçilik İlişkisinin İncelenmesi*, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Doktora Programı, Doktora Tezi, 2020.

Dursun Ali Yaz, *Paranın Yazılmamış Tarihi*, Timaş Yayınları, 2020

Dürdane Gümüşten. *Ebeveyn Davranışları, Mahremiyet İhlali ve Ergenin Psikolojik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Kendini Belirleme Kuramı Çerçevesinde İncelenmesi*, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İzmir.Emre Han Alpay. *Anneden Algılanan Narsistik Özellikler ile Psikopatoloji Arasındaki İlişkide Kendini Eleştirinin Aracı Rolü,* Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2020.

Ebru Taysi. *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklenmelerin Rolü,* Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Doktora Tezi 2007.

Emrah Akçay. *Aldatmaya Yönelik Objektif ve Subjektif İşaretlerin Tespiti ve Kültürler Arası Karşılaştırma,* Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Tasarım ve Yönetimi Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2020.

Eric Bress, J. Mackye Gruber, *Kelebek Etkisi* (Butterfly Effecet), 2004

Esra Nur Aras. *Kadınlarda Evlilik Doyumunun Cinsel Yaşam Kalitesi ve Bilişsel Çarpıtmalar Bağlamında İncelenmesi*, Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2020.

Erçevik Yüksel. "Annelik Algısı ve Deneyimlerinde Kuşaklararası Değişimin İncelenmesi." Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Ebelik Anabilim Dalı Ebelik Programı 2022.

Erhan Karaalp, Nemesis Kitap, *Madalyon Hamileliğe ve Doğuma Madalyonun Öteki Yüzünden Bakmaya Hazır mısın?, 2022*

Ezgi Kaşdarma. *Namuslu Kadın ile Namuslu Erkek Temsillerinin Kalıpyargı İçeriği Modeline Entegre Edilmesi ve Toplumsal Cinsiyet Kalıpyargılarının Sistemi Meşrulaştırıcı İşlevinin İncelenmesi,* Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2020.

Frank Darabont, *Esaretin Bedeli,* 1995

Fyodor Mihayloviç Dostoyevski, *Suç ve Ceza,* İş Bankası Kültür Yayınları, 2006

Halit Ziya Uşaklıgil'in ölümsüz eseri *Aşk-ı Memnu*'nun dizi uyarlaması. 2008

Hanzade Aslan Yılmaz. *Yakın İlişkilerde İzlenim Ayarlamacılığı ve Özbilincin Yatırım Modeli Çerçevesinde İncelenmesi,* Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2014.

Hatice Deniz Özdemir. *Bağlanma Stilleri ile Partner Şiddeti Arasındaki İlişkide Öz-Anlayışın ve Boyun Eğici Davranışın Aracılık Rolü,* İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, Doktora Tezi, 2020.

Heidi Murkoff, *Bebeğinizi Beklemeden Önce Sizi Neler Bekler*, Çev: Nihal Tokinan Gökçe, Epsilon Yayınevi, Kasım 2022

J. D. Salinger, *Çavdar Tarlasında Çocuklar,* Çev: Coşkun Yerli, Yapı Kredi Yayınları, 2019

Kadınlarda Ruhsal Hastalıklara Yönelik İnanç ve Damgalamanın Kuşaklararası Aktarımı. T.C. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Konya. Erçevik Yüksel, Ç. (2022).

Kazuo Ishiguro, *Değişen Dünyada Bir Sanatçı*, Çev: Suat Ertüzün, Yapı Kredi Yayınları, 2015

Karadeniz Sarısakal, B. "Çocukluk Çağı Travmalarının Kuşaklararası Döngüsünün Duygu Düzenleme Becerileri, Ebeveyn Zihinselleştirmesi, Ebeveynlik Stilleri ve Çocuk Davranışları Açısından İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi, T.C. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Programı, 2022.

L.N. Tolstoy, *Anna Karenina*, Çeviri: Ayşe Hacıhasanoğlu, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Eylül 2021

Louise L. Hay, *Pozitif Düşünce Gücüyle Mutlu Yaşamın Sırları*, Çev: Bahar Çelik, Martı Yayınları, 2021

Meliha Tekin Çatal. *Evli Bireylerin Evlilik Değerleri, Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri Arasındaki İlişki*, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, Doktora Tezi, *2019*.

Michel Gondry, *Sil Baştan* (Eternal Sunshine of the Spotless Mind), 2004

Nağme Gör. *Ayrılma, Bireyleşme Sorunları ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkide Sosyo-Duygusal ve Oyuna Yönelik Değişkenlerin Aracı Rolünün İncelenmesi*, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2021.

Orta ve İleri Yetişkinlik Dönemindeki Kardeş İlişkilerinin Kuşaklararası İlişki ve İletişime Etkisi. T.C. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Gerontoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Antalya. Yiğit, M. Ç. (2022).

Paul Conti, *Travma Görünmez Salgın*, Çev: Doğan Aksoy, Okuyan Us Yayınevi, Aralık 2022

Rollo May, *Kendini Arayan İnsan*, Çev: Kerem Işık, Okuyanus Yayınları, Eylül 2018

Rumeysa Hoşoğlu. *Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Kıskançlıkla Başa Çıkma Biçimlerinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi* Ankara Üniversitesi eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Doktora Tezi, 2017.

Sabahattin Ali, *Kürk Mantolu Madonna*, Yapı Kredi Yayınları, 2022

Seda Alioğlu. *Narsistik Sınır ve Şizoid Kişilik Bozukluklarına Yatkınlıkta Duygusal Farkındalığın İncelenmesi*, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.

Sönmez, S. "Türkiye'de Bulgaristan Göçmenlerinin Entegrasyonunun Kuşaklararası Karşılaştırması: İzmir Örneği", Doktora Tezi, (2022).

Sedat Işıklı. *Travma Sonrası Stres Belirtileri Olan Bireylerde Olaya İlişkin Dikkat Yanlılığı Ayrışma Düzeyi ve Çalışma Belleği Uzama Arasındaki İlişkiler*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2006.

Seren Müezzinoğlu. *Romantik İlişkilerde Aldatma: Bağlanma Boyutları, Kişilik Özellikleri ve Güvenli Bağlanım,* Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölüm Dalı, Doktora Tezi, 2014.

Steve Biddulph, *Bütünüyle İnsan Olmak*, Nemesis Kitap, 2022

Seyhan Özdemir. *Akademik Örgütlerde Kıskançlık Üzerine Fenomenolojik Bir Çalışma,* Süleyman Demirer Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 2018.

Sibel Oğuz. *Varoluşsal Benlik ve Varoluşun Evreleri*, Van 100. Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2021.

Türkiye'de Bulgaristan Göçmenlerinin Entegrasyonunun Kuşaklararası Karşılaştırması: İzmir Örneği. Doktora Tezi, İzmir. Danışman: Prof. Dr. Özlem Şahin Güngör. Sönmez, S. (2022).

Thierry Murat, *Yaşlı Adam ve Deniz*, Çev: Nazlı Ekin Avcı, Bilgi Yayınevi, Şubat 2019

Viktor E. Frankl, *Yaşamı Karşılamak*, Çev: Duygu Bolut, Okuyan Us Yayınevi, 2022

Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı,* Okuyan Us Yayınları, Nisan 2022

Yağmur Ayhan. *Flört Şiddeti ve Flört Şiddetine Yönelik Tutumun Güvenli Bağlanma ve Anne Babaya Benzerlik İlişkisinin İncelenmesi,* Üsküdar Üniversitesi, Bağımlılık ve Adli Bilimler Enstitüsü, Adli Bilimler Anabilim Dalı, Adli Psikoloji Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, 2020.

Yağmur Rumeli. *Âşk Biçimleri ve Söylenen Yalanın İçeriği, Yalanın Söylenme Sıklığı ve Kabul Edilebilirliği ile İlişkisi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Genel Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2020.

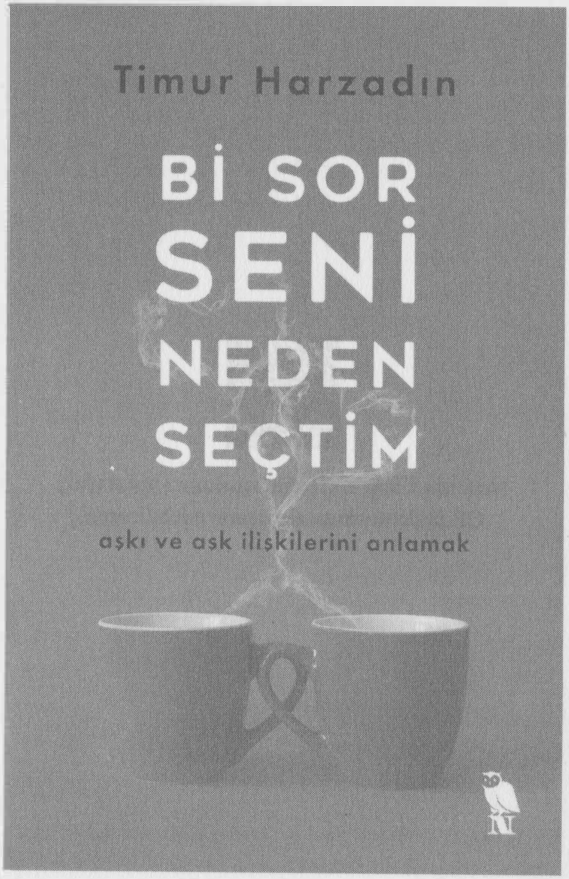
Yetişkinlerin İlişki Rol Beklentilerinin Yordanmasında Aile İklimi ve Romantik İlişkideki Bağlanma Stilinin Rolü. T.C. Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğ Filik, A. N. (2022).

Yiğit, M. Ç. Orta ve İleri Yetişkinlik Dönemindeki Kardeş İlişkilerinin Kuşaklararası İlişki ve İletişime Etkisi. T.C. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Gerontoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Antalya. (2022).

Yüksel Tuzcu. *Mahremiyet İlişkilerinin Dönüşümü: Geleneksel ve Çekirdek Ailelerde Kadın Erkek İlişkileri,* Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Kadın Araştırmaları Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2016.

2020 yapımı dizi *Normal People*,. Başrollerinde Daisy Edgar-Jones ve Paul Mescal yer almıştı.

https://terrabayt.com/dusunce/ise-yaramaz/


Timur Harzadın
Bİ SOR
SENİ
NEDEN
SEÇTİM
aşkı ve aşk ilişkilerini anlamak



Nemesis Kitap YouTube kanalımızı yukarıdaki
QR kodunu okutarak ziyaret edebilirsiniz.

"Bugünkü hayatınızı, başka birinin travmalarını onarmak için yaşıyor olabilirsiniz."

"Bana gelen danışan hikâyelerinin ardında geçmişin izleri vardı. Yapılandırılmamış geçmişlerinin hayaletleri onları yalnız bırakmıyordu. Bugünümüzü geçmişimiz belirliyor ve geleceğimizi bugünkü duygu ve hareketlerimiz belirleyecek. Yapılandırılmamış bir geçmiş, yüzleşilememiş anılar, çalışılmamış bir bellek ilerlememize izin vermeyecek."

Timur Harzadın bu kitapta travmayı, terapiyi ve iyileşme sürecini anlamadan hayatımızı pek de yoluna koyamayacağımızı anlatıyor. Kuşaklar arası travmanın köklerini okurla birlikte adeta yeniden keşfeden Harzadın, atalarımızın nesiller boyu süren sessizliğini bozmak için bir adım atmamız gerektiğini belirtiyor.

"Bir cinayet, birkaç kuşak önceki bir kürtaj hikâyesi, azınlık olma hissi, göç, asırlar önce çıkılan sürgün… Boğulma hissiniz ve anlamlandıramadığınız deniz korkunuz belki de geçmişte boğulan bir aile bireyinize ait. Sürekli evli adamlara-kadınlara denk gelmeniz belki de geçmişte yaşanan ve aile sırrı olarak saklanan bir yasak aşkın tekerrürü. Devamlı terk edilmeniz belki de çaresizlik hissinizin ve aynı kayıpları yeniden ve yeniden yaşamanızı gerektiren bir üst neslin yaşadıklarının aynısı. Parasızlığınız ve önlenemez borç batağınız belki de size henüz daha küçükken öğretilen para zor kazanılır safsatasının bir yansıması."

Geçmişin Hayaletleri ruhu iyileştirmenin yollarını ar[illegible]le birlikte büyüyen yaralı kalbimize, bedenimize, zihnimiz[illegible]uza rahat vermeyen kötü duyguları anlamlandırmamız için yol gösteriyor.

THG 0445573 ULN

nemesiskitap.com | nemesiskitap | nora | masalperest

9 786256 947238

KDV'den muaftır.