

BEŞ ADIMDA KENDİNLE TEKRAR BAĞ KURMAK

TRAVMA HARİTASI

Psikoloji

Dr. Karol Darsa

 Doğan
novus

Türkiye doğumlu bir psikolog olan Karol Darsa, kariyerine 1998 yılında yetimlerle çalışan bir sosyal hizmetler görevlisi olarak başladı. Kanıta dayalı travma tedavi yöntemleri konusunda eğitim alıp bir travma uzmanı oldu. Bu sürede, nazik ama doğrudan bir yaklaşımla danışanlarının, travmalarını, altında ezilmeden serbest bırakmalarına ve iyileşebilmelerine yardımcı olmayı hedefledi.

Travmanın etkileri ve travmatik anılarla başa çıkabilmek zaman aldığından danışanlarını, kendi hızlarında ilerlemeleri ve içlerindeki iyileşme becerisine güvenmeleri konularında cesaretlendiren bir psikolog olan Karol Darsa, 2014 yılında Los Angeles'ta Reconnect Bütünleştirici Travma Tedavi Merkezi'ni kurmuştur. Bir benzeri daha olmayan bu merkez, kanıta dayalı güncel tüm tedavi yöntemlerini bir çatı altında buluşturmuştur.

Kendisi de bir çocukluk travması kurbanı olduğundan, iyileşme yolculuğunun zorluklarını ve güzelliklerini yakından bilen yazar, aynı zamanda orduda cinsel travma yaşamış gaziler için tasarlanmış yoğun bir travma tedavi programı olan Görünmez Savaş İyileşme Programı'nın da kurucularındandır.

Kendisinden, travmayla çalışma konusundaki geniş deneyimi ve kanıtlanmış yöntemleri nedeniyle gaziler için bir özel program tasarlaması için destek istenmiştir. Program da, Oscar ödülü adayı belgesel "Görünmez Savaş"tan esinlenilerek hazırlanmıştır.

Çeşitli kuruluşlara röportajlar veren, Güney Kaliforniya Üniversitesi, UCLA ve Cal Lutheran gibi birçok üniversitede travma tedavisi üzerine derslere katılan Darsa ayrıca, tedavi merkezleri ve konferanslarda da konuşmalar yapmaktadır.

TRAVMA HARİTASI
Beş Adımda Kendinle
Tekrar Bağ Kurmak

Orijinal adı: The Trauma Map - Five Steps to Reconnect With Yourself

© 2020, Karol Darsa

Yazan: Dr. Karol Darsa

İngilizceden çeviren: Özge Onan

Yayına hazırlayan: Necla Feröglü

Türkçe yayın hakları: © 2022 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Haziran 2022 / ISBN 978-625-8344-02-8

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gökçen Yanlı Atmaca

Sayfa uygulama: Taylan Polat

Baskı: Yıkılmazlar Basın Yayın Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62 / B Güneşli - Bağcılar - İSTANBUL

Tel: (212) 515 49 47

Sertifika no: 45464

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Tic. A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

Travma Haritası

Beş Adımda Kendinle
Tekrar Bağ Kurmak

Dr. Karol Darsa

Çeviren: Özge Onan



İçindekiler

Önsöz	9
Giriş.....	13
Adım 1: Travmayı Anlamak.....	19
Bölüm 1: İyileşmek Mümkündür.....	21
Bölüm 2: Travma Seni Nasıl Etkiler?.....	26
Adım 2: Zihninle Tekrar Bağ Kur.....	43
Bölüm 3: Travma ve Beyin.....	45
Bölüm 4: Bağını Kopardığında Ne Olur?	52
Bölüm 5: Kendinle Barışmak	57
Adım 3: Bedeninle Tekrar Bağ Kur	75
Bölüm 6: Bedenle Bağını Koparmak Ne Demektir?	77
Bölüm 7: Köklenme Yöntemiyle Travmayla Başa Çıkmak.....	80
Bölüm 8: Zihnimiz Hatırlamasa Bile Bedenimiz Hatırlar	86
Adım 4: Kalbinle Tekrar Bağ Kur.....	97
Bölüm 9: Duygusal Kaçınma Neden İşe Yaramaz?	99
Bölüm 10: Kalbinle ve Duygularınla Bağlantını Kopardığını Nasıl Anlarsın?	104
Bölüm 11: Noktaları Tekrar Birleştirmek	108

Adım 5: Maneviyatla, İnsanlarla, Doğayla ve Ailenle

Tekrar Bağ Kur	121
Bölüm 12: Bir Travma Yaşadığında, İnançlarını Sorgulamaya Başlarsın.....	123
Bölüm 13: İçinde Bulduğumuz Topluluklar ve Aile Neden Önemlidir ve Onları Nasıl Buluruz?	130
Bölüm 14: Bir İyileşme Aracı Olarak Doğa	137
Ek Adım: Daha Fazla Yardım Almak.....	143
Bölüm 15: Yavaş ve İstikrarlı Olan Yarışı Kazanır	145
Bölüm 16: Travma Tedavisinin Farklı Tipleri.....	150
Bölüm 17: Terapistini Nasıl Seçmelisin?.....	155
Bölüm 18: Toparlarsak.....	158
EK: Sorular ve Egzersizler	161
Okuyucuya Mektup.....	169
Teşekkür	171
Önerilen Okumalar	173

Önsöz

İlk yayım tarihinden yaklaşık iki yıl sonra, Türk okuyucularına bu önsözü yazdığım için çok mutluyum. Ben Türkiye’de doğdum ve hayatımın ilk 20 yılını orada geçirdim. Üniversite için Birleşik Devletler’e gittiğimde, yetişkinlik hayatımın büyük bir kısmını yabancı bir ülkede yaşayacağımı hiç düşünmemiştim. Fakat psikoloji ve alternatif psikoterapi alanında yaptığım çalışmalar beni tahmin ettiğimden uzun süre Kaliforniya’da tuttu. O zaman bile, köklerimle bağımı hiç kaybetmedim.

2002’de İstanbul’a gidip kocalarımdan şiddet gören kadınlarla görüşmeler yaparak doktora tezimi yazdım: “Türkiye’de Aile İçi Şiddet: Ataerkil Kültürün Etkileri”. 2020’de, Türkiye’de ilk kez psikoterapistler için bir travma tedavi eğitimi verdim.

Travma ve tedavisi, hayatım boyunca en büyük tutkum oldu. 24 yıl boyunca bir travma terapisti olarak çalışmak, travmanın nasıl her yerde olduğu konusunda bana çok şey öğretti. Gençliğimde, okuyucularımın çoğu gibi, travmanın sadece savaş, doğal afetler ya da tecavüz anlamına geldiğini düşünürdüm. Ebeveynlerimizle ilişkilerimizde yaşadığımız zorlukların, bizi bir savaştan çıkmış kadar çok etkileyebileceği konusunda çok az şey biliyordum. Yıllar içinde neden depresyonda, kaygılı ya da hayatla mücadele eder halde olduğunu ve bunun üstesinden gelmeyi neden başaramadığını anlayamadığını söyleyen birçok danışanım oldu. Travma tedavi merkezimde yüzlerce danışanı tedavi ettim ve onları, travmanın ne anlama geldiği ve onu nasıl geride bırakıp huzur içinde yaşayabileceğimiz konusunda eğittim.

Travma kurbanları arasında birçok benzerliğe rastladım: travmatik geçmişlerini küçümsüyor, belirtileri için kendilerini suçluyor, geçmişin üstesinden gelemedikleri için yeterince güçlü olmadıklarını düşünüyor ve kendilerini sevmiyorlardı. Her seferinde tekrar tekrar, “Sorun sende değil, böyle hissetmene travma sebep oluyor” derken kalbim kırılıyordu. İnsanların kendilerini suçlamayı bırakmalarını umarak sayısız saatler boyunca onları travmanın aslında ne anlama geldiği konusunda eğittim. Bu önemli mesajı danışanlarıma iletme konusunda başarılı olduğuma inanıyorum ve daha fazla insana, utandıkları, ücretini karşılayamayacakları ya da “Bunların üstesinden kendi başıma gelebilirim” diye düşündükleri için terapiye gelemeyen kişilere ulaşmak ve onlara yardım etmek istediğim için yazdım.

Kitabım, doğduğum ülkede travmatize olmuş kişilere yardım etme görevini sürdüreceği için gurur duyuyorum. Umarım bu sayfaları okurken başına ne geldiğini anlar, kendini sesi duyulmuş ve kabul edilmiş hisseder ve yalnız olmadığını bilirsin. Her şeyden önemlisi, umarım kendini umutlu hisseder ve travmadan iyileşmenin mümkün olduğunu anlarsın.

Uyarı: Bu kitaptaki bilgiler terapinin yerini almayı değil, terapiye destek olmayı amaçlamaktadır. Kimliklerini korumak için danışanların isimleri ve ayırt edici ayrıntılar değiştirilmiştir.

“Kayboluncaya kadar
kendimizi anlamaya başlamayız.”

—Henry David Thoreau

Giriş

Bu kitabı eline almış olmanın sebebi büyük ihtimalle senin ya da sevdiğin birinin travmatik bir durum ya da olay yaşamış ya da yaşıyor olması. Bundan kurtulmanın ve iyileşmenin mümkün olup olmadığını merak ediyor olabilirsin. Ben sana, “Evet, travmadan kurtulmak ve iyileşmek mümkün” demek için buradayım.

Bazı insanlar yaşadıkları şeylerin travma olarak adlandırılabilirliğinden emin olmadıkları için şu tip yorumlar yaparlar:

- “Ailemin beni sevdiğini biliyorum ama benimle hiç vakit geçirmezlerdi, bu bir travma mı?”
- “Çocukken başıma gelmiş kötü şeyler olduğunu hatırlamıyorum ama her gece kâbus görüyorum, travmam mı var?”
- “Birinin kötü bir trafik kazası geçirmesine şahit oldum ve oraya ilk giden kişi bendim. Ama travmam olduğunu sanmıyorum çünkü hiçbir şey hissetmiyorum.”

Ben hayatımı ve kariyerimi travma üzerine çalışmaya ve aynı senin gibi insanlara, travmalarına rağmen iyi yaşamaları konusunda yardım etmeye adanmışım; Pacific Palisades, Kaliforniya’daki Reconnect Bütünleştirici Travma Tedavi Merkezi’nin kurucusu ve yöneticisiyim. Burası kanıtlara dayalı, en yeni travma tedavi yöntemlerini bir çatı altında toplayan, tamamen kendine has bir tedavi merkezi. Reconnect’i kurmamın sebebi, insanların temeldeki neden olan travmalar yerine, bağımlılık, anksiyete ve depresyon gibi belirtiler üzerinden tedavi edilmeye çalışıldıklarını görmemdi. 2012 yılından beri ekibimle birlikte özgün programımız sayesinde aynı

senin gibi yüzlerce insanın, başarıyla travmatik geçmişlerinin üstesinden gelmelerine yardım ettik. Bizim travma tedavisine farklı bir yaklaşımımız var: biz, zihnin ve bedenle tekrar bağ kurman ve iyileşmen için yumuşak, beden odaklı bir süreç kullanıyoruz.

Yıllar içerisinde, seninle paylaşacağım, travmadan iyileşmek için geliştirdiğimiz özgün, beş adımlık süreçten faydalanman için, tedavi merkezimizdeki bir hasta olman gerekmediğini öğrendim. Bu teknikler, aralarında benim de bulunduğum birçok hastaya yardım ettiğinden, sana da yardım etmesi için bir kitap yazmaya karar verdim. Bu beş adım kendinle tekrar bağ kurmana ve duyguların ve geçmiş travmalarınla başa çıkman için beceriler geliştirip yeni araçlara sahip olmana yardım edecek.

Bu kitabın amacı terapinin yerini almak olmasa da, buna çok destek olabilir. Amacım, yıllardır travma sorunları yaşayan hastalarım üzerinde kullandığım araçları seninle paylaşmak. Bu araçlar iyileşme sürecini başlatmana ve bunu yapmayı seçersen, yolculuğuna bir terapistle devam etmek için hazırlanmana yardım edecek. Profesyonel yardım alacak maddi güce sahip değilsen ya da terapi ilgini çekmiyorsa, bu sorun değil. Bu kitap kendini ve geçmişini daha iyi anlamana yardım edecek ve zor duygularla baş etmen konusunda sana içgörü kazandıracak.

Reconnect'in Travma Felsefesi

Bir travma psikoloğu olarak yirmi yılın üzerindeki deneyimlerimle, travmanın insanların bağlarını koparmasına nasıl sebep olabildiğini gördüm. Travma kendini bedeninden, kalbinden, zihninden, sevdiğin insanlardan, Tanrı'dan ya da maneviyatından ve sonunda da gerçek kimliğinden, "bütün benliğinden" kopmuş hissetmene sebep olabilir. Bu kitap travmaları iyileştirmenin bir yolu olarak "her şeyden önce kendinle tekrar bağ kurmanın" önemi üzerine kurulmuştur.

Bu dünyadaki en önemli ilişkin olan, kendinle ilişkiye saygı duymana yardım etmek istiyorum. Bütün olmana, kendini sevmene, diğer insanları sevmene, hayatının bir amacı olduğunu his-

setmene, bedenini hissetmene ve kendine olabilecek en iyi şekilde davranmana yardım etmek istiyorum. Bu, senin doğuştan sahip olduğun bir haktır.

Acın için üzgün olduğumu bilmeni istiyorum. Yaşadığın travma için üzgünüm. Bu konudaki iyi haber, ne kadar büyük bir acı hissediyor olursan ol, hayatını iyiye doğru değiştirebileceğindir. Doğuştan sahip olduğun bu hakka inanmalı ve ideal olarak birinin yardımını alarak bu konuda çalışmalısın. Geçmiş hiçbir zaman değiştiremeyecek olsan da, ne olursa olsun kendinden vazgeçmezsen, sevgi dolu bir hayatın olabilir. Kendine odaklanırsan, iç huzuruna ulaşabilirsin. Bunun doğru olduğunu bilmemin sebebi, benim de aynı şeyi yapmış olmam.

Geçmiş iyileştirmek için, şu ana odaklı kalman gerekir. Bu düşüncelerinin dışarıya dağılmış olmaması, şu anda ve burada olman anlamına gelir. Sürekli geçmiş ya da geleceği düşünmemen gerekir. Sevgilin hakkında gündüz düşleri kurmaman ya da patronuna duyduğun öfkenin içinde takılıp kalmaman gerekir. Düşüncelerinin hızla akmaması, bedeninin içinde, şu anda kendini memnun hissetmen gerekir. Bunu nasıl yapacağını burada seninle paylaşacağım. Çoğu kişi travma çalışmasının, anılar üzerinde çalışmak anlamına geldiğine inanır, ama geçmiş geride bırakmanın tek yolu bu değildir. Geçmişin yaralarını iyileştirmenin en önemli kısımlarından biri, şu anda kalıp kendinle ilişkini yeniden yapılandırmadır.

Uzun vadeli ve katmanlı iyileşme zaman alır ve emek ister. Travman büyük ihtimalle seni uzun zamandır etkilemektedir ve iyileşmesi de biraz zaman alabilir. Sen, bu zamana ve dikkate layıksın. İyileşme sürecindeki bir arkadaşını yalnız bırakmaz ya da onu aceleye getirmeye çalışmazsın; arkadaşına, ihtiyaç duyduğu zamanı ve desteği verirsin. Zaman ayırarak ve odaklı dikkatinle, kendi yaralarını iyileştirme gücüne sahipsin.

Travmanın seni nasıl etkilediğini kabul etmeye başladığında kendine ve duygusal yaralarına karşı daha şefkatli hale gelirsin. Buda'nın söylediği gibi, "Tüm evrendeki diğer herkes kadar sen de kendi sevgini ve şefkatini hak ediyorsun."

Yaşadıkları travmadan kurtulanların çoğu, kendileriyle olan bağdan koptuklarının farkındadır ancak bu bağı yeniden nasıl kuracaklarını bilemezler. Burada öğreneceğin özgün, beş adımlı süreç, travmayı iyileştirmek için ihtiyacın olan şeydir. Ve iyi haber: Bu kitabın sayfalarında bu beş adımı, büyük bir dikkatle seninle paylaşacağım.

Adım 1: Travmayı Anla

Kendini anlamak ve duygularını normalleştirmek için, travmanın ne olduğunu anlamak gerekir. Muhtemelen, “Bilgi güçtür” cümlesini duymuşsundur. Bu cümle, bu adım için kesinlikle geçerlidir. Birçok kişi, travmanın etkilerini küçümser. Travmanın büyüklüğünü anlayana kadar, iyileşme sürecini başlatamazsın. Travmanın hem fiziksel hem de duygusal durumunu nasıl etkilediğini bir kez anladığında, her şey daha anlamlı hale gelir.

Adım 2: Zihninle Tekrar Bağ Kur

Travmatik bir olay esnasında ve sonrasında beynin, kendisini kapatıp doğru düşünmeni ve karar vermeni çok zorlaştırır. Travmanın ne olduğunu ve ona verdiği bazı tepkileri anladıktan sonra tekrar net biçimde düşünmeye başlayabilir ve böylece sana iyi gelecek kararlar verebilirsin. Travma, düşünme biçimini bulanıklaştırır. Bu kitap zihnini netleştirmene ve onunla tekrar bağ kurmana yardım etmek için farkındalık teknikleri üzerine yoğunlaşıyor.

Adım 3: Bedeninle Tekrar Bağ Kur

Travmanın, “çözülüm” yoluyla bedenle bağı nasıl koparmış olabileceğini öğren. Bu, güçlü duyguları hissetmek yerine, kendini kapatman anlamına gelir. Bedenin ve zihnin seni yoğun ve baskın duygulardan korumaya çalıştığı için bedenin hissizleşir ve kendini kapatır. Bu adımda, bedenle tekrar bağ kurmana yardımcı olabilecek pratik egzersiz ve yöntemleri paylaşıyorum. Yirmi birinci yüzyılın başlarında travma tedavisi alanı, travma at-

latan kişilerin iyileşme sürecinde bedenlerini kullanmalarının ne kadar önemli olduğunu açıkça ortaya koymuştur. Burada sana, bedenle barışmana yardım edebilecek pratik ve nazik egzersizler öneriyorum.

Adım 4: Kalbinle ve Duygularınla Tekrar Bağ Kur

Olumsuz duyguların üzerinde çalışmadığın sürece, iyileşemezsin. Duygularından saklanamazsın. Travma, senin için çok yoğun olabilecek birçok acı verici his üretir. Bu acı verici hislerle başa çıkabilmek için, duygularını bastırmak zorunda kalabilirsin. Bu adımda, kendini bunalmış hissetmeden zaman içinde duygularınla barışmayı öğreneceksin. Seninle, travma ile ilgili duygularına karşı nazik olmayı ve bu yoğunluk hissini hafifletmenin yollarını paylaşacağım.

Adım 5: Maneviyatla, İnsanlarla, Doğayla ve Ailenle Tekrar Bağ Kur

Bu adımda travma yüzünden kendini nasıl izole etmiş olabileceğini göreceksin, izole etmenin tehlikelerini ve diğer insanlardan destek almanın faydalarını fark edeceksin. Travmanın inancını nasıl olumsuz etkilediğini göreceksin. İnanç, farklı insanlar için farklı anlamlara gelir. Bu senin için Tanrı, maneviyat ya da doğa ve evrenle sahip olduğun bir bağlantı anlamına gelebilir. Bu bağlantıyı tekrar kurmanın vakti geldi ve ben sana bunu nasıl yapacağını göstereceğim.

Bu Yolculuğu Yapan Tek Kişi Sen Değilsin

Oprah Winfrey, "Oprah's 2020 Vision" turnesi sırasında, travma ve kronik ağrılarla nasıl baş ettiği konusunda Lady Gaga'yla bir röportaj yaptı. Lady Gaga bu konuda, "Önemli olan kaç kez reddedildiğin, düştüğün ya da kaybettiğin değildir. Önemli olan kaç kez ayağa kalktığın ve devam edecek kadar güçlü olduğundur" diyordu. Travma kadar karmaşık bir şeyle uğraşırken sana yardımcı olacak tavır ve düşünce biçimi budur.

Oprah'la yaptığı konuşmada Lady Gaga, on dokuz yaşındayken nasıl tekrar tekrar tecavüze uğradığına ve bununla baş etmek için bedeniyle nasıl ayrışma yaşadığına dair kişisel hikâyesini paylaştı. O zamanlar bu, çok işine yaramış ama sonunda, tekrar karşısına çıkmıştı. Ancak travma tedavisi gördükten sonra, travmayla baş etmenin etkili yollarını öğrenmişti. *Travma Haritası*, Lady Gaga gibi travma atlatan kişileri, kendi iyileşme süreçlerini yönlendirmeleri konusunda destekliyor. Onlara basit ve adım adım ilerleyen bir yolla rehberlik ediyor. Bu kitabın, profesyonel yardım almanın yerine geçebileceğini iddia etmiyor olsam da, sana travmanı iyileştirmenin ilk beş adımının yanı sıra, fazladan bir adım daha öneriyor.

İnsanlar travma yüzünden acı çekmeyi hak etmez. İnsanlar, iyileşmek ve kendileriyle tekrar bağ kurmak için bütün fırsatlara ve ulaşabilecekleri tüm araçlara sahip olmayı hak eder. *Travma Haritası*, travma yüzünden acı çeken ve kendini keşfetme, iyileşme ve kendini sevme yolunda bir yolculuğa çıkmaya hazır olan kişiler için hayat kurtarıcı olabilir. Bu konuda en doğru şeyi Oprah Winfrey söylemiş olabilir: "Yaralarını bilgeliğe dönüştür."

Mutsuz bir hayata razı olmayın! Travmanın belirtilerini tanımayı öğrenin. Saldırı, savaş, tecavüz, doğal afet, bir yakının ölümü, kaza veya hastalık gibi travmalar ele alınmaz ve çözülmezse kalıcı etkileri olabilir. Kendinizi bu hayati sorunların pençesinden kurtarabilirsiniz. Umut var!

Dr. Karol Darsa yirmi yıllık klinik tecrübesi sırasında, zihni ve bedeni iyileştirecek ve ikisi arasında bağ kuracak, beden-temelli bir metot geliştirdi. *Travma Haritası*'nda öğretilen yöntemle anlaşıldığınızı ve güvende olduğunuzu hissedeceksiniz...

Dr. Karol Darsa psikolog ve travma uzmanıdır. Travma alanında güncel tedavi yöntemlerini bir çatı altında buluşturan Reconnect Bütünleştirici Travma Tedavi Merkezi'nin kurucusudur. Kaliforniya Üniversitesi, UCLA ve Cal Lutheran gibi birçok üniversitede travma tedavisi dersleri veren Darsa, çalışmalarına ABD'de devam ediyor.

Çeviren: **Özge Onan**

