

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

İLKİM ÖZ

Travma Çağı

geçmişin gölgesinden
kurtulmak

Travmalı Anne Baba

Psikolojik Travma Nedir?

Stres
Yönetim

Travmalı İnsanla Aşk

Travmatik Yaşantı
Önlenebilir mi?

Ben
Kimim?



İLKİM ÖZ Travma Çağı

geçmişin gölgesinden kurtulmak

Psikolog-yazar İlkim Öz yirminci kitabı *Travma Çağı*nda, yılların tecrübesi ve derin mesleki bilgisini harmanlayarak çağın sorunu "psikolojik travma"ya ışık tutuyor. Geçmişin izlerini ruhunda taşıyan danışanlarının hikâyeleri, travmatik bir yaşantıda kişinin sadece kendi hayatını değil, muhatabının da hayatını ne denli etkilediğini gözler önüne seriyor.

- Toplumsal yaşamda kimse yalnız değildir. Peki kendimizi, çocuğumuzu korumak için neler yapmalıyız?
- Travmatik yaşantı engellenebilir mi?
- Ebeveynler çocuklarında hangi davranışlara dikkat etmelidir?
- Travmalı kişilerde sevgi ilişkisi nasıldır?

Bunlar ve benzeri daha pek çok sorunun cevabını yeni bilimsel gelişmeler ışığında masaya yatıran İlkim Öz travmayı hayatımızdan çıkarmaya yardımcı oluyor.

Travmalı kişiyle birliktelik, travmalı anne babalar ve travmanın sonuçlarını detaylarıyla bulabileceğiniz bu rehber kitapta sadece soruna değil, çözümlere de ulaşacak, bir danışanının en sade dille belirttiği üzere, "karanlık uçurumdan rengârenk dünyaya" açılan kapının anahtarına erişeceksiniz.



facebook.com/martiyayinlari
twitter.com/martiyayinlari
instagram.com/martiyayinlari



ISBN 978-605-186-4



9 36051 86400 8
internetten sipariş okunaklı.com

İLKİM ÖZ

Travma Çağı



geçmişin gölgesinden
kurtulmak

Travma Çağı

İlkim Öz

Yayın Yönetmeni : Şahin Güç
Editör : A. Deniz Topaktaş
Sayfa Tasarım : Elif Aydın Yavuz
Kapak İllüstrasyonu : Filiz Odabaş
Kapak Tasarım : Filiz Odabaş

1. Baskı: Ekim 2017

ISBN: 978-605-186-464-8

Yayınevi Sertifika No: 12330

©İlkim Öz

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Martı Yayın Dağ. San. Tic. AŞ'ye aittir. Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

Martı Yayıncılık

Martı Yayın Dağıtım San. Tic. AŞ

Maltepe Mh. Davutpaşa Cd. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8 Zeytinburnu/İstanbul

Tel: 0 212 483 27 37 - 483 43 13 Faks: 0 212 483 27 38

www.martiyayinlari.com info@martiyayinlari.com

Baskı: MY Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.

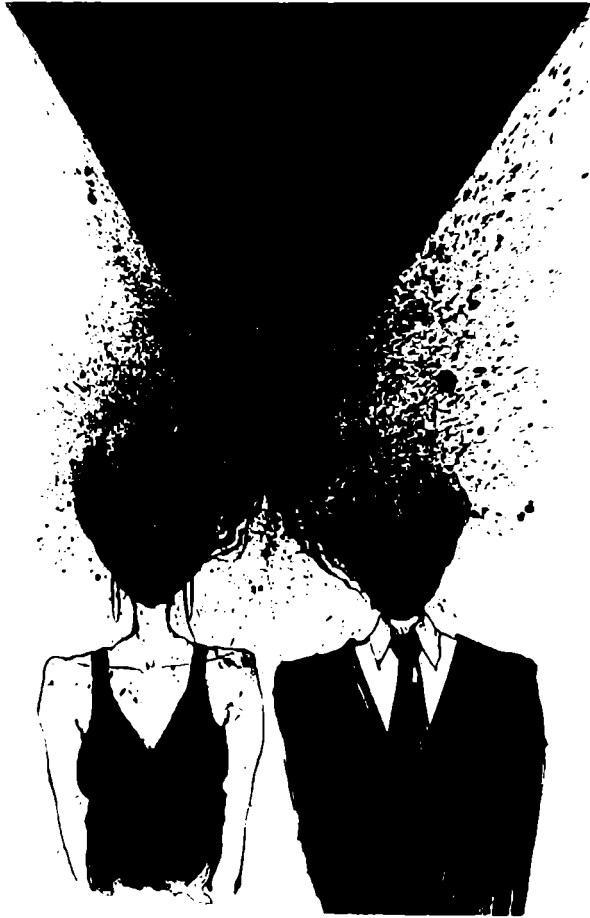
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sok. No: 8F Zeytinburnu/İstanbul

Tel: 0212 674 85 28 - SERTİFİKA NO: 34191

İLKİM ÖZ

Travma Çağı

geçmişin gölgesinden
kurtulmak



İÇİNDEKİLER	5
YAZAR HAKKINDA	9
GİRİŞ	11
1. BÖLÜM: PSİKOLOJİK TRAVMA NEDİR?	
İNSAN HAYATINI NASIL ETKİLER?	13
Geçmişin Gölge Hali	15
Kadınlar Daha mı Çok Geçmişte Yaşıyor?	18
Psikolojik Kökenli Travmatik Yaşantılar Neden Sönmez?	20
Psikolojik Travma Nedenleri	20
Travmadan Travmaya Fark Var ama Sonuç Aynı:	
Travma Sonrası Stres Bozukluğu/	
Post Travmatik Stres Bozukluğu (PTSB)	26
Travma Sonrası Stres Bozukluğu'nun Belirtileri Nelerdir?	28
Uyku Hormonu Melatonin	40
İnsomnia	41
Travmalı Kişilerin Öfke Kontrolsüz Tepkileri	47
2. BÖLÜM: TRAVMALI İNSANLA AŞK	51
Travmalı İnsanla Aşk, En Zor Aşktır	53
Âşık Olma Halinde Etkili Hormonlar	55
Travmalı Kişilerde Sevgi İlişkisi Nasıldır?	57
Travmalı İnsan, Travmalı Sevgili Yaratır	60
Diğer Kişinin Psikolojisindeki Değişimler Nelerdir?	61
İlişkilerinde Karşı Tarafa Verdikleri Psikolojik ve	
Fiziksel Zarara Karşın, Travmalı Kişiler Nasıl Hissediyor?	77
3. BÖLÜM: TRAVMA SONRASI KAÇIŞ DAVRANIŞLARI	
ALKOL BAĞIMLILIĞI	
MADDE BAĞIMLILIĞI	
YEME BOZUKLUKLARI	79
Travma Yaşayan Kişinin Travma Sonrası Stres Bozukluğu İle	
Başa Çıkma Davranışları Sağlıksız Olabilir	81
Alkol Bağımlılığı	82

Alkol Bağımlılığının Çeşitleri	83
Psikolojik Bağımlılık	83
Hem Psikolojik ve Hem Fiziksel Bağımlılık	83
Alkol ve Madde Bağımlılığın Nedenleri	85
Kişilik Yapısı ve Sorunları	85
Aile ve Genetik Yapı	86
Çevresel Faktörler	86
Alkol Bağımlısı Doğulur mu? Olunur mu?	87
Alkole Nasıl Başlanır?	87
Alkol Bağımlılığıyla İlgili Bazı İstatistik Sonuçlar	92
Alkol ve Kişilik	93
Antisosyal Kişilik Bozukluğu/Psikopati	94
Antisosyallerin Belirgin Özellikleri	95
Sınır Kişilik Bozukluğu/Borderline	96
Alkolizmin Tetiklediği Rahatsızlıklar	98
Yoksunluk Sendromu (Delirium Tremens)	98
Depresyon	99
Ertesi Gün Depresyonu	99
Panik Bozukluk	100
Cinsel Fonksiyonlarda Bozulma	101
Anneden Bebeğe Alkol	101
Madde Bağımlılığı	102
Madde Bağımlılığının Nedenleri	102
Anne Babalar Çocuklarında Hangi Davranışlara Dikkat Etmelidir?	103
Yeme Bozuklukları	105
Anoreksiya Nervoza	106
Bulimiya Nervoza	107
Hatalı Ebeveyn Tutumları	111
4. BÖLÜM: KİŞİLİK BOZUKLUKLARI	113
Paranoid Kişilik Bozukluğu	116
Şizoid Kişilik Bozukluğu	118
Şizotipal Kişilik Bozukluğu	120

Histrionik Kişilik Bozukluğu	120
Narsistik Kişilik Bozukluğu	123
Çekingen (Kaçınan) Kişilik Bozukluğu	125
Bağımlı Kişilik Bozukluğu	126
Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu	129
Yaygın Obsesyon Belirtileri	132
Yaygın Kompülsiyon Belirtileri	133
Pasif-Agresif Kişilik Bozukluğu	134
Depresif Kişilik Bozukluğu	137
Sadistik Kişilik Bozukluğu	139
Yenilgin (Kendine Zarar Verici) Kişilik Bozukluğu	140
Bipolar Kişilik Bozukluğu / Manik Depresif Bozukluk /	
İki Uçlu Bozukluk	140
Çoklu Kişilik Bozukluğu	142
Dürtü-Güdü Bozuklukları	144
5.BÖLÜM: PSİKOLOJİK TRAVMA YARATAN	
YAŞANTILAR ÖNLENEBİLİR Mİ?	149
Travmatik Yaşantılar Önlenbilir mi?	151
Çocuğunuzun Psikolojik ve Fiziksel Travma	
Yaşamasını Önlemek İçin	157
Evlilikteki Şiddetli Çatışmalar Çocukta Travma Yaratabilir	161
Kendi Travmatik Geçmişini Çocuğa Yansıtan Ebeveynler	164
6. BÖLÜM: TRAVMALI ANNELER	167
Anneyle Güvenli Sevgi Bağı / Güvenli Bağlanma	169
Kararlı Olmak, Sınırları Oluşturmak	172
Annelerine Güvenli Bağlanan Bebekler	173
Annelerine Kaygılı Bağlanan Bebekler	174
Anneyle Bağlanamama ve Kaçınan Bağlanan Bebekler	175
Anneyle Karışık Bağlanma	176
Anne Bebek Arasında Güvenli Bağ Kurulmamasının	
Nedenleri	177
Travmalı Anneler	178
Travmalı Annelerin Bebeklerine Karşı Tutumları	179

Munchausen by Proxi Sendromu	180
Ya Anneninizin Amigdalası Sinyal Almıyorsa?	188
Travmalı Anneler Çocuklarını Tehlikelere Karşı Korumakta Yetersizdir	194
Anne Adaylarına Öneriler	195
Babayla Sevgi ve Güven Bağı Kurmak	196
Babalar ve Kızları	197
Babalar ve Oğulları	200
7. BÖLÜM: TRAVMALI EVLİLİKLER	203
Psikolojik Travmanın Evliliğe Yansımaları	205
Narsistlerle Evlilik	206
Travmalı Evliliklerdeki Davranış Modelleri	209
8. BÖLÜM: GEÇMİŞİN GÖLGESİNDEN KURTULMAK / STRES YÖNETİMİ	211
Stresi Yönetebilmek	216

YAZAR HAKKINDA

İlkim Öz, Ankara doğumlu olup Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Fakültesi Psikoloji bölümünden mezun olmuştur. “Terapide 5 Soluk” adlı eseri ile Türkiye’de terapi öykülerini kaleme alan ilk Türk psikoterapisttir. Ülkemizde psikoterapi öykülerinin öncüsü olan psikolog/yazar çok sayıda makale, gazete ve dergilerde köşe yazıları yazmıştır. Bir dönem kendi adına yayımladığı *İlkim Öz* dergisinde “Mutlu Kadınlar Projesi” adı altında sosyal sorumluluk projesini kadın, aile ve çocuklara destek amaçlı halen yürütmektedir.

Evlilik ve aile ile ilgili araştırma ve mesleki çalışmalarının yanı sıra doğaya düşkünlüğü, hayvan sevgisi ile bilinen İlkim Öz bu yıl meslek hayatında 31. yılını doldurmuştur.

Televizyon programlarına konuk olan ve haber bültenlerinde görüşleri alınan psikolog/yazarın yayımlanmış 20. kitabı *Travma Çağı: Geçmişin Gölgesinden Kurtulmak* yayınevimiz tarafından siz okurlar için hazırlanmıştır.

GİRİŞ

Siz sevgili okurlarımla buluşan bu 20. kitabımda, insanın hayat yolculuğunda sık sık karşısına çıkan bazı olumsuz yaşantıları ve bu olumsuz yaşantıların kişinin başta kendisi ile olmak üzere çevresiyle olan ilişkilerini nasıl bozduğuna değinmek istedim.

Pek çok insan çaresiz olduğunu düşündüğü noktada biz uzmanlara başvurur. Kimisi eşinden şikâyetçidir, kimisi evliliğinden yakınır, bazıları sağlıklı ilişkiler kuramadığından söz ederken, bazıları da hayatlarında yanlış gidenin ne olduğunu bulamaktan mustariptir. Sonuç olarak herkesin amacı mutlu olmaktır ve çoğunluk ne yazık ki mutsuzdur.

Dünya Sağlık Örgütü'nün açıklamasına baktığımız zaman, durum ne yazık ki pek de iç açıcı görünmüyor. Son yayınlanan raporda, dünya genelinde 322 milyon insan depresyon ve depresyonun getirdiği rahatsızlıklarla mücadele ediyor. Depresyon rakamları son 10 yılda %18 artmış durumda. Dünya nüfusunun %4,4'ünün depresyonda olduğunu düşündüğümüzde, insanın ruh sağlığının tehlikede olduğunu görüyoruz. Rapora göre ülkemizde de 3 milyonun üzerinde insanımız depresyonda. Aynı şekilde stresle ilgili bulgulara baktığımız zaman da veriler yüksek rakamları gösteriyor.

Ancak şunu önemle belirtmek isterim ki stres ve depresyon bir sonuçtur. Depresyon ve stres bir “neden” olarak algılanmamalıdır. Bu her iki olumsuz duygu durumuna, yolunda gitmeyen hayatların patlama noktası olarak bakmak daha doğru olabilir.

Günümüz insanının mutluluk için verdiği çaba ve mutsuzluğa

karşı verdiği mücadelede kazanan kesinlikle insan olmalıdır diye düşünüyorum. Tam da bu noktada insan için en gerekli ve en kıymetli bilgi, kendisini keşfetmesidir. Her insan kendi iç dünyasını keşfederek, hayatlarındaki boşluğa, anlamsızlığa ve olumsuz ruh hallerine karşı mücadelesini kazanabilir.

Başı ve sonu belli olan hayat yolculuğunda kişinin bildiği kendisinin dışında, içeride derinlerde acı çeken, öfkeli, bazen de sorumsuz bir ikinci kendisi olabilir. İşte bu, derindeki ikinci kendilik/benlik kişinin huzurlu, barışık, özgüvenli ve mutlu olmasını etkileyebilir. Orada derinlerde yolunda gitmeyen yaşantıların sonucu olan duygular var olabilir.

Kişinin bugününe sızıntı yapabilen, derindeki duygular çözümlenebilir mi?

Kişi, bilmediği hatta varlığından haberdar bile olmadığı derinlerdeki kendisine ulaşabilir mi?

Kişinin bugün ilişkilerini olumsuz etkileyen, içindeki her ne ise bulunup ortaya çıkarılabilir mi?

Bunların hepsinin mümkünatı elbette var. Yeter ki kişi kendi mutsuzluğundan başkalarını suçlamaktan vazgeçerek, kendine ulaşabilmeyi amaç edinsin ve çaba gösterson.

Geçmişı aşarak bugüne gelmek her ne kadar zor olsa da, ruhu sağlıklı bir yetişkin olarak yaşayabilmek için geçmişle kavgaların sonlanması en iyi yoldur.

Şu an başlamakta olduğunuz bu kitap size ufacık da olsa bir ışık olabilirse ne mutlu bana.

Sevgiler.

İlkin ÖZ

1. Bölüm

PSİKOLOJİK TRAVMA NEDİR?

İNSAN HAYATINI NASIL ETKİLER?



GEÇMİŞİN GÖLGE HALİ

“Çok kötü bir rüya gördüm, hiçbir anlam veremedim ama bütün günümü etkiledi.”

“Onu ilk defa görmeme rağmen çoktandır tanıyor gibiyim.”

“Aslında çok mutlu uyanmıştım ama öğleden sonra içimi büyük bir kasvet bastı.”

“Bazen bir söz, bir bakış hatta bir müzik bile beni olumsuz etkileyebiliyor, bir hüznün basıyor içimi.”

“Aslına bakarsanız öfke kontrolsüzlüğüm yoktur ancak zaman zaman içimden tam bir canavar çıkıyor.”

“Patronumu her gördüğümde ruhumda bir sıkışmışlık hissediyorum. Oysa kendisiyle kişisel bir sorunum yok.”

“İşyerinde bir-iki kişi var ki onlarla aynı ortamda bulunduğumda, ağzımı bıçak açmıyor. Aklımdan geçenleri bile söylemekte zorlanıyorum.”

Bu söylemleri daha da çoğaltabiliriz. Peki ne oluyor da kişi, içinde bulunduğu andaki duygu durumundan ani-

den bir başka duygu durumuna geçiveriyor? İnsanın duygusal geçişleri bu kadar hızlı olabilir mi? Düşünceler mi duyguları tetikliyor yoksa duygular mı düşünceleri harekete geçiriyor? Ya da bir diğer insan, kişinin bütün duygu durumunu altüst edebiliyor mu? Eğer öyleyse bunun sebebi ne olabilir?

Büyük bir olasılıkla benzer durumları siz de yaşamışsınızdır. Sabah keyifle uyandıktan sonra birdenbire kendinizi hüznünlü ya da gergin hissetmişsinizdir. Evde, işyerinde, sokakta, dolmuşta, otobüste, vapurda ya da direksiyon başında iç dünyanın beyazdan siyaha dönüştüğünü hissetmişsinizdir. Sebepsiz yere moraliniz bozulmuş, motivasyonunuz düşmüş, özgüveniniz zayıflamış ve derin bir yalnızlık hissinde kendinizi buluvermişsinizdir.

Böyle anlarda aslında içinizden gelen minik sinyalleri fark edersiniz ama adını koyamamış olmanız çok doğal. Hani bir ipin ucunu tuttu tutacak gibi olursunuz, tutabilseniz kendinize dair karanlıkta kalan, zihninizin kelimelere dönüştüremediği o çok merak ettiğiniz yanıtları tam da yakalamaya az kalmışken bulursunuz benliğinizi. Ama her şey o kadar hızlı olur ki ve etrafınız o kadar kalabalıktır ki dikkatiniz güncel bir olaya çoktan takılmıştır bile.

Psikoterapi seanslarına katılmak için başvuran kişilerin şikâyetleri farklı farklıdır. Nedir bu şikâyetler diye ba-

Psikolojik Travma Nedir? İnsan Hayatını Nasıl Etkiler?

kacak olursak hepsinin ortak noktası genel bir mutsuzluk halidir. Kimi depresyondadır kimi içinde bulunduğu stres ortamını yönetememektedir. Bazıları gün içinde depresif ataklar yaşarken, bazıları da dikkatini toplayamadığından yakınıır.

Evlilik ve aile terapisti olduğumdan çoğunlukla kadınlarla çalışıyorum. Erkekler psikoterapiyi saçma ve anlamsız bulduklarını söyleyerek eşlerine, “Evliliğimizde mutsuz olan sensin. Şikâyetleri olan da sensin. Benlik bir sıkıntı yok. Zaten psikologlara da inanmıyorum. (Ne demekse bu. Falcıya inanmam der gibi!) Madem evliliğimizde sorunu yaşayan sensin. O zaman sen git karıcığım. Beni karıştırma bu işe,” diyerek sıyrılıverirler. Aslına bakarsanız bu bir anlamda sorunu kabullenme ve çözme sorumluluğundan kaçıştır.

Meslek hayatımda şunu gördüm ki erkekler gerek kendi hayatlarına ait gerekse evliliklerine ait sorunların üzerini kapatmayı seçiyorlar. Bir nevi kaçıştır bu, kendinle yüzleşmemektir. Var olan sorununa sahip çıkamamaktır. Biz psikologlara kendi isteğiyle gelen erkek sayısı çok azdır. Hele ki evlilik terapisine gelen koca sayısı çok daha azdır. Bu yüzdendir ki *Erkekler Neden Evlenir?* kitabımı yazdığımda çoğu erkek okurum hem kitabı aldı hem de kitabın kapağını bir kâğıtla kapladı. Kendileriyle

ilgili bir kitabı okuduklarını hem kadınlar hem de hemcinsleri anlamasın diye!

Oysa ki erkekler de depresyona giriyor, stresi iliklerinde hissediyor ve en çok öfke kontrolsüzlüğüne erkeklerde rastlıyoruz. Erkekler kadınlara oranla öfkeyi kontrol etmekte oldukça başarısız. İç dünyalarındaki öfkenin nereden geldiğini bile düşünmeyen erkekler sorunlarını kabul etmediklerinden dolayı, çözüme de ulaşma gibi bir olasılıkları olamıyor ne yazık ki. Tabii ki istisnalar kaide-leri bozmaz.

Kadınlar Daha mı Çok Geçmişte Yaşıyor?

Gün içinde duygu durumunun değişkenlik gösterdiğini söyleyenlerin çoğunluğu kadınlar olarak karşımıza çıkıyor. Erkeklerde ani duygu değişimleri daha az görülüyor. Bunun sebebinin, kadınların uzmanlara daha çok başvurmasından dolayı literatür kayıtlarına daha fazla geçmelerinden dolayı mı olduğunu kesin olarak bilemiyoruz.

Biraz önce sözünü ettiğim ani duygu değişimlerinin sebebinin çoğunun “geçmiş” kaynaklı olduğunu biliyoruz. Durumu şu şekilde ele alabiliriz; eğer geçmişte travmatik yaşantılarınız varsa, gün içinde yaşadığınız bir olay, karşılaştığınız bir kişi, duyduğunuz bir ses, hatta izlediğiniz bir film bile sizin travmatik yaşantınızı tetikleyebilir. Nasıl mı?

Bilimsel araştırmalardan biliyoruz ki bebek anne kar-nındayken, annesinin yaşadığı olumlu ya da olumsuz duygu durumlarını hissediyor ve beyni tüm bu duygu yaşantılarını kayd ediyor. Beynin anne karnında başla-yan gelişim sürecinde her dakikada iki yüz elli bin sinir hücresi yani nöron oluşuyor. Bu sinir hücreleri birbirleri arasında bağlantı kurmaya başladıkça ve bağlantı sayıları arttıkça, insanın çevresindeki bilgiler yani uyaranlar tep-ki, olay ve duygu yoluyla bedenindeki gerekli bölümlere aktarılıyor. Bebek doğduktan sonra da çevresinde olan biten her yaşantıyı beyin kayıtlarına alıyor.

Normal olay ve duygu kayıtları zaman içerisinde sö-nüyor yani artık sinyal göndermiyor. Travmatik yaşantı-ların kayıtları ise sürekli aktif kalarak elektrik sinyalleri gönderiyor. Bir anlamda “kendini koru” sinyalleri oluyor bunlar. Nöronlar yani beyindeki sinir hücreleri arasındaki bu iletiler, işte sizin bugününüzü etkiliyor.

Her bir nöronunuzdaki kayıtlarınız birbiriyle iletişim içinde. Konuşmanızı, koşmanızı, öğrenmenizi, yemenizi, içmenizi nöronlarınızın arasındaki iletişim ağı sağlıyor. Beyninizdeki yaklaşık yüz milyar nöronun on bini, diğer başka nöronlarla bağlantı içinde. Yani yüz katrilyonluk karmaşık bir ileti ağına sahipsiniz.

Nöronlarınız arasında kurulan iletişim ağının haber-leşme hızının ise 380 km olduğunu biliyor muydunuz?

Konusunda otorite olan biliminsanlarına göre, insanın zihinsel becerilerini artıran temel etken beynimizde var olan hücre sayısı değil de hücreler arasında kurulan bağlantı sayısı. Buradan yola çıktığımızda, geçmişte yaşanan travmaların, kişinin bugününü ne kadar hızlı bir şekilde etkilediğini anlayabiliyoruz.

Psikolojik Kökenli Travmatik Yaşantılar Neden Sönmez?

Tam da bu noktada psikolojik travmayı tanımlamamız gerekir. Öncelikle şunu belirtmeliyim ki travma çok da göreceli bir kavramdır. Bir insan için travma yaratan bir olay veya durum bir başkası için travmatik olmayabilir. Tabii burada cinsel taciz ve tecavüzleri ayrı tutmak gerekiyor. Sizin hiç ama hiç etkilenmediğiniz bir olay, bir başkası için psikolojik travma yaratarak bütün hayatını prangaya mahkûm edebilir. Ya da sizde travma yaratan bir durum bir diğeri için son derece sıradan olabilir.

Psikolojik Travma Nedenleri:

- Doğal afetler
- Savaşlar
- Terör
- Trafik kazaları

Psikolojik Travma Nedir? İnsan Hayatını Nasıl Etkiler?

- Fiziksel kazalar
- Ağır fiziksel hastalıklar yaşamak
- Yakınlarının ağır fiziksel ya da psikolojik hastalıklar yaşaması
- Yakınların ölümcül hastalıkları
- Saldırıya uğramak
- Saldırıya tanık olmak
- Aile içi şiddet
- Anne babanın cinsel ilişkisine tanık olmak
- Anneyle güvenli sevgi bağının kurulamaması
- Anne tarafından ihmal edilmek
- Baba tarafından ihmal edilmek
- İki ebeveyn tarafından ihmal edilmek
- Hatalı ebeveyn tutumları
- İstenmeyen gebelik sonucu doğan çocuk olmak
- Boşanmalar
- Anne tarafından terk edilmek
- Baba tarafından terk edilmek
- Anne ölümü
- Baba ölümü
- Duygu bağının güçlü olduğu kişinin kaybı/ölümü (Anneanne, dede vb.)
- Üvey annenin fiziksel ve psikolojik şiddeti
- Üvey babanın fiziksel ve psikolojik şiddeti

- Fiziksel istismar
- Duygusal istismar
- Psikolojik şiddet
- Cinsel istismar
- Cinsel taciz
- Encest ilişkisiye maruz kalma
- Tecavüze uğramak

Psikolojik travma kişilerin hayatını, vücut bütünlüğünü ya da ruhsal dengesini tehdit eden ve duygusal anlamda üstesinden gelmekte zorlandığı olaylar, deneyimler veya durumlardır. (Pearlman & Saakvitne, 1995, sf. 60)

Psikolojik travma, kişinin geçmişte yaşadığı olumsuz yaşantısının bedenine ve ruhsal yaşantısına yansiyarak günlük hayatını olumsuz etkileme halidir. Özellikle 0 ile 3 ve 3 ile 6 yaşlar arasında yaşanan travmalar, insanın hayatında son derece etkilidir. Bunu Adölesan yani ergenlik döneminde yaşanan travmalar izler. Ergenlikte yaşanan travmaları kişi çoğunlukla hatırlar. Ancak ilk çocukluk döneminde yaşanan travmalar genellikle hatırlanmaz.

Bilindiği üzere psikoterapinin içerisinde psikanaliz süreci vardır. Hani karikatürlere bile konu olan “bana çocukluğunu anlat” meselesi. Sigmund Freud’un o meşhur divanını, psikolojiyle ilgilenenler çok iyi bilir. Psikanali-

zin babası olarak anılan Freud hastalarından terapi odasındaki, üzerinde Türk halısı olan divana uzanmalarını ister. Hastaları divana uzandıktan sonra Freud onlara çocukluklarını anlatmalarını söyler. Modern toplum psikanalistlerinin çoğunun terapi odalarında divan yok elbette. Benim terapi odamda, danışanlarımın uzanabileceği Josefin model bir kanepeler var. Genellikle gençler uzanır, yetişkinler ise uzanmayı seçmez.

Terapinin ilk seanslarında kişi günlük hayatındaki mevcut sorunlarını anlatır. Yaşadığı sorunların kendi üzerindeki etkilerini dışavurur. Mutsuzluğundan, umutsuzluğundan, bitkinliğinden, tükenmişliğinden söz eder. Eşine, dostlarına, çalışma arkadaşlarına ve dünyaya yönelmiş kızgınlık ve öfkesini ifade eder. Ağlayıp, bağırıp kendisine biçilmiş olduğuna inandığı kaderine isyan eder.

Danışanlarıma şu soruyu sorarım: “Çocukluk yıllarını düşündüğünde en erken hangi yaşlarını hatırlıyorsun? Geçmişe gittiğinde en geride neler var hatıralarında?” Travmatik yaşantıya sahip olmayanlar genellikle ilk çocukluk yıllarını hatırlar. Travması olanlarda ise travmanın gerçekleştiği yaş dilimi silinmiştir sanki. Söz konusu döneme ait hiçbir anı ve yaşantı yoktur. Bilimsel araştırma verilerine göre kişi travmasını hatırlasa, mevcut olumsuz yaşantı zaten travma olmaktan çıkar. Hatırlamama ya da

unutma sebebi ise organizmanın kendisini korumaya almasıdır. Şöyle de diyebiliriz; eğer bu bir taciz olayı ise varlık ya kendisini yok edecek ya da taciz olayını yok sayarak hayatına devam edecektir.

Ancak burada bilinçaltının başka bir oyunu daha vardır. Yaşanan travmanın kayıtlı olduğu nöronun sinyalleri, iletileri sönmemiştir. Kişi travmatik yaşantısını anımsamaz ama sinyaller de sönmeyerek devam eder. Herhangi bir yer ve zamanda, herhangi bir olay ya da durumda ve herhangi bir kişinin sözü ya da bakışıyla, kişinin bilinçaltı sinyalleri uyarı vermeye başlar.

Kişi huzursuzlanır, gerilir, kendisini kötü hissederek bulunduğu ortamdan ya da aynı ortamı paylaştığı kişi veya kişilerden kaçmak ister. Bilinçaltının bu oyunu iyidir aslında. Söylemek istediği şudur: “Tehlikedesin. Hemen kaç buradan.” Muhteşem bir savunma ve korunma davranışdır bu. Bilinçaltınız siz farkında olmasanız da sizi korumaya alır. Tehlikeler karşısında iki farklı sinyal gönderir bize. “Savaş” ya da “Kaç”. Eğer yeni ve bilinmedik yani bizde kaydı olmayan bir olay ise önce mücadele etmeyi seçeriz. Örneğin bulunduğumuz yerde yangın çıktığını varsayalım. Çoğunluğunuzun ilk tepkisi mücadele etmek yani yangına karşı savaşmak olur. N’aparsınız? Bir battaniye alarak ıslatıp söndürmeye çalışır-

sınız, su tutarsınız yani elinizdeki imkânlarla (silahlara) başvurarak savaşırsınız. Baktınız ki olmadı, o zaman da yanmamak için oradan kaçarsınız.

Diyelim ki tehlikeli bir yaşantıyı daha önceden deneyimlediniz, kayıtlarınızda mevcut. Bu durumda beyniniz size savaş ve mücadele et sinyali göndermez. Direkt olarak “kaç” sinyali iletir ve siz de orayı terk edersiniz. Şimdi bu durumu travmatik yaşantıya uyarlısak, geçmişe ait önemli ve canınızı çok yakan kayıtlarınız olduğundan, size gelen sinyal “bulunduğun yerden kaç” olacaktır. İşte bu yüzden kişi, sebebini bilmediğini sandığı bir sıkıntı duyar. İşte bu yüzden içinde tarifsiz bir huzursuzluk hisseder ve oradan gitmek ister. Dediğim gibi olağanüstü bir sistemdir bu. Hiç sekmeden işleyen bu savunma mekanizması kişinin hayatını altüst edebilir, ancak ne için? Korumak için. Ve işte yine bu sebeptendir ki psikolojik kökenli travmaların sinyalleri asla sönmez. Ta ki tedavi edilene kadar. Tedavi edilmediği sürece kişi bu travmanın izleri ve sinyalleriyle ömür boyu yaşar. Literatürde Travma Sonrası Stres Bozukluğu diye geçer.

Travmadan Travmaya Fark Var ama Sonuç Aynı:

Travma Sonrası Stres Bozukluğu /

Post Travmatik Stres Bozukluğu (PTSB)

Nedenini bilmediğiniz aşırı kaygılarınız mı var?

Sanki kötü bir haber alacak gibi kalbiniz sıkışıyor mu?

Her telefonunuz çaldığında kalbiniz yerinden çıkacak gibi atıyor mu?

Bazen durup dururken eliniz ayağınız buz gibi oluyor ve içinizi kelimelerle tarif edemediğiniz bir korku mu kaplıyor?

Travma sonrası stres bozukluğunda, kişinin yaşadığı psikolojik travmanın sebep olduğu aşırı kaygı halini gözlemliyoruz. Sözünü ettiğim sinyallerden dolayı oluyor bu durum.

Travmadan travmaya fark olur mu demeyin, oluyor elbette. Mesela **yakın geçmiş zamanda yaşanan travmalar** vardır. Deprem, kaza vb. 19 Ağustos Depremi'nden sonra depremzedelerle çalışırken, deprem olmadığı halde aniden ayağa kalkıp koşarak terapi odasından ve binadan çıkan danışanlarım olmuştu. Üst kattan ya da sokaktan gelen ufak bir gürültü, onların travmalarını taze tutuyordu. Sürekli kendilerini tehlikede hissediyorlardı. Kaygı bozuklukları o kadar üst seviyedeydi ki geceleri uyumuyorlardı.

Bir de travma yaşayanlardan etkilenerek travma yaşayan insanlar vardır. Ben bu duruma **Empatik Travma** diyorum. Kişi kendisi yaşamadığı halde, yaşayan kişilerin acısıyla empati kurarak travma belirtileri gösterebiliyor. Tıpkı terör olaylarındaki **Toplumsal Travma** gibi. Teröre maruz kalmayan insanların da travma sonrası stres bozukluğu yaşamaları “Empatik Travma”nın etkili örneklerindendir.

Ölümlerde de benzer belirtiler olur. Bir arkadaşınızın yakını öldüğünde, siz de ölüm yasını yaşarsınız. İştahınız kesilir, yemek yiyemezsiniz. Uyku düzeniniz bozulur. Eğlenceli ve keyifli ortamlara girmek içinizden gelmez. Bu durumda travma biraz da bulaşıcıdır. Empatik travmanın temelinde “ya benim de başıma gelirse” ve “ya bana olsaydı” gibi kaygı ve korku duyguları vardır.

Eşi tarafından aldatılan bir arkadaşının içinde bulunduğu durumdan fazlasıyla etkilenen bir danışanım bir-iki ay boyunca bu olayın tesirinde kalmıştı. Arkadaşı eşinin kendisini aldattığını travmatik bir şekilde öğrenmişti. İhanetin kendisi zaten bir travmayken, öğrenme şekli de ayrı bir sarsıntı yaratmıştı o kişide. Danışanım ise hem arkadaşının yaşadıklarına çok üzülmüş hem de, “Ya benim de başıma gelirse...” diye travma sonrası stres bozukluğu belirtileri göstermişti. Mesela hiç mutfığa girip yemek yapmamış ve kocasının çamaşırlarını yıkamamıştı.

Çocukları okuldan almaya gitmemiş ve depresif bir ruh haliyle uzun süre yaşamıştı.

Yakın geçmiş zamanda yaşanan travmaların sonrasındaki stres bozukluğu belli bir zaman sonra yerini yeniden yaşama sevincine ve motivasyonuna bırakır. Kişi bir süre sonra günlük yaşamdaki sorumluluklarını alır ve hayata uyumlanır. Empatik travmaların sonrasında da insanlar kendilerini toparlayarak hayatlarına devam ederler.

Ancak çocukluk travmalarında durum ne yazık ki farklıdır. Aynı şekilde ergenlikte yaşanan travmalarda da travmanın doğurduğu ağır psikolojik bozukluklar yıllarca, hatta bir ömür sürebilir. Tedavi edilmediği takdirde kişi, nedenini niçinini bilmediği bir ruhsal fırtınanın içinde savrulur durur. Nedir bu ruhsal fırtınalar? Travma sonrası stres bozukluğunda kişi neler hisseder, iç dünyasında neler yaşar? Duygu durumu nasıldır?

Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Belirtileri Nelerdir?

- ***Yaşanan travma zihinde tekrar eder, bitmez.*** Buna bağlı olarak kişi yaşadığı travmanın sahnelerini devamlı olarak hatırlayabilir (*flashback*). Bilinçaltı aynı zamanda rüyalarla da travmayı açığa çıkarabilir. Kişi birbirine benzer sıkıntılı rüyalar ve kâbuslar görebilir.

Posttravmatik stres bozukluğu yaşayan bir danışanım kendisini şöyle ifade etmişti: “Gece olmasını istemiyorum. Çünkü her uyduğumda çok kötü rüyalar görüyorum. Sinirlerim bozulmuş uyanıyorum. Bazı sabahlar ağlayarak güne başlıyorum.”

Bir başka danışanım ise rüyalarında kendini karanlık bir odanın içerisinde görüyordu. Odada kendisini kovalayan bir adamdan kaçıyordu. Rüyadaki hissinden, odanın küçük olduğunu, kendisini kovalayan adamın ise dev gibi büyük olduğunu ifade ediyordu. Bu danışanımın travması ne yazık ki dört-beş yaşlarına aitti. Yakın bir akrabası tarafından cinsel tacize uğramıştı. Bu taciz geceleri oluyordu. Herkes uyuduktan sonra tacizcisi onun yanına geliyordu. Küçücük bir çocuğa, yetişkin bir insan dev kadar büyük görünür elbette. Hele ki cinsel tacize uğruyorsa, beyin kordundan dolayı tacizcisini daha da devasa görebilir.

• ***Travmayla ilgili düşünceler gün içerisinde kişinin zihnini sürekli meşgul eder.*** Kazalar, yangın ve benzeri doğal afetler, fiziksel şiddet ya da ihanete uğrama gibi özellikle yakın geçmiş zamanda yaşanan travmaların sancıları uzun süre devam edebiliyor. Kişi travma anını gün içinde tekrar tekrar düşünerek bir nevi yaşıyor diyebiliriz. Bir kadın danışanım eşini kendisini aldatırken

yakalamış ve o sahneler değil günler aylar, yıllarca gözünün önünden gitmemiştir. Yine bir başka danışanım çocuk yaşlarındayken, babasını annesinden başka bir kadınla cinsel ilişki sırasında görmüş ve bu travmasıyla yıllarca yaşamıştı. Danışanlarımla ilgili terapi öykülerini ve travmatik yaşantılarının izlerini *Aynı Yatakta Üçümüz* ve *Celladına Âşık Olmak* adlı kitaplarımda detaylarıyla okuyabilirsiniz. Gerçek hayat hikâyelerini kaleme aldığım diğer terapi öykülerinin bulunduğu kitaplarımla yanı sıra özellikle bu iki kitabım travma ve travma sonrası stres bozukluklarını ve travmatik bağlanmanın kişinin hayatında nelere mal olabileceğini açık bir şekilde gözler önüne seriyor.

• ***Travma yaşayan kişi içe kapanabilir.*** Travmaya maruz kalan kişi iç dünyasına çekilebilir. Zihin, dışarıdaki hayatın oldukça güvensiz ve tehlikeli olduğu sinyallerini sürekli olarak aktif tutar. Öncesinde neşeli, dışa dönük, sosyal olan birinin travmatik yaşantısından sonra sessizleşip sosyal hayatını sıfırladığını biliyoruz. Özellikle ergenlik yaşlarında çocuğu olan aileler bu değişime dikkat etmeliler diye düşünüyorum. Eğer çocuğunuzda belirgin bir şekilde içe kapanma, sosyal çevreden soyutlanma, mutsuzluk, neşesizlik gibi olumsuz değişimler gözlemliyorsanız, onu kendi haline bırakmayıp konuşmasını, an-

latmasını sağlamalı ve bir uzmana götürmelisiniz. Belki ufak bir olaydan etkilenmiş ve geçici bir depresif ruh hali de yaşıyor olabilir ama önlem almakta fayda var.

Yaşanan olayın travma olup olmadığının belirtilerinden biri de kişinin yaşadığı olayla ilgili konuşmak istemeyişidir. Zihin bunu dışavurmak istemez. Kendisine saklar. Bu da bir çeşit savunma mekanizması olarak değerlendirilebilir. Çünkü dile getirip anlattıkça, olay tekrar tekrar canlanarak, verdiği acı ikiye, beşe, ona katlanacaktır. Bu yüzden aileler yakınlarını/çocuklarını konuşturamazlar. “Ne yapsam anlatmıyor” cümleleri travma yaşayan kişinin yakını tarafından sık söylenen bir cümledir.

Aynı zamanda kişi, travmayla bağlantılı olduğunu düşündüğü yerden, kişilerden uzak durmayı seçer. Travma öncesi yaptığı aktivite varsa, o aktiviteyi olumsuz yaşantısıyla bağlantılandırarak bir daha asla yapmaz. Yakın zaman travmalarından bir örnek paylaşacak olursam; banyoda çamaşır makinesine çamaşırları koyarken, salonun balkonundan düşerek ölen çocuğunun ardından o anne bir daha hiç çamaşır yıkamamıştı. Oturdıkları evden taşınmış ve eşinden de boşanmak istemişti.

• ***Travma yaşayan kişi, travmatik yaşantının esas parçalarını hatırlamayabilir.*** Beynimizde işleyen sistem

o kadar ilginçtir ki acının fazlasına karşı kişiyi korumaya alır. Daha önce de belirttiğim gibi bazen travmanın bütünü hatırlanmaz, bazen de bir parçası zihinden silinmiş görünür. “Yolda yürüyordum gerisini hatırlamıyorum. Bir bakmışım yerde yatıyorum. Giysilerim üzerimde değil.” Üniversitede okuyan bir genç kızın, okul çıkışı kaldığı öğrenci yurduna giderken başına gelen feci taciz olayını anlatma biçimi böyleydi.

Yine aynı dönemece geliyoruz. Zihin acıya dayanabilmek adına, acı veren yaşantıyı saklama yoluna gidiyor. Gidiyor gitmesine de belirtileri göstererek de kendini ele vermeyi başarıyor. Neden ele veriyor? Çünkü saklanan travmatik yaşantı silinip yok olmuyor. İnsanın günlük hayatını, kendisine ve çevresine olan algısını olumsuz yönde değiştiriyor. Diğer insanlardan koparıyor. İlişkilerini feci halde zedeliyor. Okul başarısını, iş kariyerini bitiriyor. Psikolojisi altüst oluyor. İşte bu yüzden de ortaya çıkarılıp tedavi edilmesi gerekiyor.

Kısaca zihin şunu yapıyor diyebiliriz; acı çekmemek adına o anda son derece önemli önlemler alıyor. Zihnin önlem alma eylemi olarak “travmatik yaşantıyı baskılama, hatırlatmama” davranışını gözlemliyoruz. “Bu hatırlamama davranışının ardından, zihin “bana yardım et” anlamında travma sonrası stres bozukluklarını bir nevi

yardım çağrısı olarak gönderiyor.” Böylelikle bazen kişinin kendisi bazen de en yakınları, bu yardım çağrılarını fark ederek yanıt veriyor ve tedavi sürecine giriliyor. Nasıl mı? Biraz karmaşık ama muhteşem, değil mi?

• ***Travma yaşayan kişi duygularını göstermez.*** Hani bazen bazı insanlara, “Ne kadar soğuk, buz gibi,” deriz. Sanki duyguları alınmış gibidir bu kişilerin. Hatta en korkunç olaylarda bile son derece tepkisiz kalabilirler. Son yıllarda dünyada ve ülkemizde de artan vahim terör olaylarında ölen insanlar karşısında duygusal belirtiler vermeyen, hiçbir şey olmamış gibi davranan kişilerin çoğu travmalı insanlardır.

Katliamlar, savaşlar, depremler gibi toplumsal travma yaratan olaylar karşısında buz gibi duran, duygusal tepki vermeyen insanlarla yapılan araştırma çalışmalarında, bu insanların hayatlarının bir döneminde ağır travmaya maruz kaldıkları saptanmıştır.

Belki sizin de çevrenizde tanıdığınız böyle insanlar olmuştur. Başınıza gelen kötü bir olayı ve bu olaydan ne kadar olumsuz etkilendiğinizi anlatır, duygunuzu paylaşırsınız. Bunun karşılığında arkadaşınızdan bir tepki beklersiniz. Sizinle empati kuramasa da en azından üzüntüsünü dile getirebilir diye düşünürsünüz. Beklentiniz, sizi

anlamasından yanadır. Ama durum hiç de beklediğiniz gibi olmaz. Arkadaşınız karşınızda ifadesiz duruyordur. Hiç de sizi anlamış gibi değildir, üstelik yüzünde en ufak bir duygu belirtisi yoktur. Üzüldüğünüz olayı paylaştığınız arkadaşınız büyük ihtimalle, kendi yaşantısındaki travmadan dolayı duygulanım bozukluğu içindedir. Böyle ilişkiler yaşadıysanız durumu ister istemez kişiselleştirirsiniz ama emin olun durumun sizinle hiçbir ilgisi yoktur. Siz ise ister istemez arkadaşınızın tepkisini içselleştirir, ona darılır belki de ilişkinize mesafe koyarsınız. Araya giren zaman içerisinde onun yalnızlaştığını, etrafında kimsenin kalmadığını duyarsınız.

Çevresiyle duygu paylaşımı yapmayarak yalnızlaşmak da kişinin kendisine verdiği bir cezadır. Çünkü her travmatik yaşantının kişiye bıraktığı miras, suçluluk duygusudur.

• ***Travmanın mirası suçluluk duygularıdır.*** Hiç kuşkusuz her suçluluk duygusu, travma sonucu değildir. Ruh sağlığı yerinde olan her insan hayatında zaman zaman suçluluk duyar. Çünkü insanlar hata yapar, hiç kimse mükemmel ve kusursuz değildir. En çok da sevdiğimiz insanlara karşı hata yapar ve üzülürüz. Bu üzüntünün sonucu bize kendimizi suçlu hissetmek olarak geri döner.

“Durup dururken onu üzdüm, ne gereği vardı?” türün-

den pişmanlıkları yaşamayan yoktur. İnsan sevdiklerini, anne babasını, kardeşini, çocuğunu, arkadaşını, sevgilisini, eşini bazen bile isteye üzer. Karşı taraf sizin canınızı yakmıştır, siz de onun canını yakmak ister, yakar ve sonra da suçluluk duyarsınız. Bazen de farkında olmadan, bilmeden (ki bu da bilerek aslında, bir bilinçaltı hareketidir) karşı tarafa haksızlık eder ve kalbinin kırılmasına neden olursunuz. Durumu fark edince de kendinizi suçlu hissedersiniz.

Bir de hayatta alınan kararlar ve bu kararların sonuçları vardır. İnsan her zaman doğru kararlar alamaz. O anki şartlara göre vermiş olduğunuz karar aslında en doğru karardır. Ancak yaşam içerisinde, hayatınızın bir döneminde aldığınız kararın sonuçları size olumsuz olarak geri dönebilir ve siz büyük pişmanlıklar duyarak kendinizi suçlarsınız. Evlilik kararı, boşanma kararı, şehir ve ülke değiştirme kararı, meslek seçiminde verilen kararlar, çocukla ilgili alınan kararlar gibi, bunları daha da çoğaltabiliriz. Kısacası her insanın hayatında sonradan hata olduğunu düşündüğü ve pişman olarak kendisini suçlu hissettiği zamanları vardır.

Travmalarda ise durum bambaşkadır. Çünkü kişinin maruz kaldığı travma kendi kararı değildir. Onun hiç ama hiç haberi yokken, bir başkasının aldığı akıldışı bir müdahalenin sonucu yaşanandır. Bu müdahale ise öyle bir

müdahaledir ki kişinin ruhunda asla silinmeyecek yara izlerini oluşturur.

Terör ve doğal afetler için de aynı durum söz konusudur. Bu tür olaylar kişinin kendi iradesinin dışında oluşur. Terör ve doğal afet olaylarında yakınlarını kaybeden kişilerin büyük çoğunluğunun kendilerini suçladığı tespit edilmiştir. 12 Kasım Düzce Depremi'nde çocuklarını kaybeden bir anne, anneannesine çocuklarını gönderdiği için halen kendisini suçlamaktadır. Ankara Garı terör vahşetinde yine bir anne oğlunun orada olmasından kendisini suçlu görmektedir.

Gelelim travmaya maruz kalan kişinin kendisini suçlu hissetmesine. Zihin nasıl bir işleyişte olur da kişi uğradığı haksız durumdan kendisini suçlar? Bir başkasının yaşattığı travmadan, bir diğerinin bedende ve ruhta açtığı sonsuz acıdan kişi neden kendisini çarmıha gerer? Burada taciz ve tecavüz olaylarına bakmak bizi aydınlatabilir.

Özellikle ilk çocukluk ve ergenlikte yaşanan cinsel taciz ve tecavüzlerde, kişi kendisini sorumlu tutabiliyor. Sebebi ise, çok kısa bir soru cümlesiyle kişinin hayatındaki belirleyici yerini alıyor. “Neden buna izin verdim?”

Ardından ikincil suçlamalar geliyor. “Niye devam etmesine müsaade ettim?”

Ve en can alıcı suçlama karşımıza geliyor: “Neden durdurmadım?”

Psikoterapilerde çalıştığım pek çok cinsel taciz ve tecavüz vakasında bu sorunun bir duvar gibi kişinin ruhunda örüldüğünü görürüm. Taciz ya da tecavüzün kendisinden daha çok bu noktaya takılıp kalmaları enteresan değil midir?

Terapistin yaklaşımı genelde şu şekildedir:

“Biliyorum bu konu çok canını yakıyor ama taciz olayından söz etmek ister misin?”

“Seni epeyce yaralayan bu olayı paylaşmak ister misin?”

Kişilerin yanıtlarına bakarsak:

“Bu olaydan kesinlikle kendimi suçluyorum.”

“Suçlu benim.”

“Nesini anlatayım ki ben suçluyum.”

Tam da bu noktada, travma yaşayan kişinin duygularına bakarsak gördüğümüz şudur: Suçluyum, suçluyum ve suçluyum. Çünkü beyin, kendini korumaya programlanmıştır. “Neden kendini korumadın?” sorusu kişinin zihninde dolaşır durur.

Yıllar önce terapi seanslarında çalıştığım bir danışanımın travmalı yaşantısından doğan duygularını ve düşüncelerini paylaşmak istiyorum. Bu bir kız çocuğu. Anne babası yoğun iş hayatlarından dolayı hafta içi minik kız teyzesine bırakıyorlar. Hafta sonları alıp eve getiriyorlar. Teyzesi de minik kız emanet çocuk diye geceleri yanına

alıp uyuyor. Buraya kadar her şey yolunda. Sıkıntı yaratan durum, teyzenin kocasından kaynaklanıyor. Enişte diye adlandırılan adam, küçük kızın yatakta eşiyle arasında yatmasından dolayı hastalıklı içgüdülerine engel olamıyor. Ve beş yaşındaki minik kıza her gece cinsel tacizde bulunuyor. Sabahları ise ona güzel kahvaltılar hazırlayarak yedirip içirdikten sonra kreşine götürüyor. Bu olay yıllarca devam ediyor. Beş yaşından on iki yaşına kadar, tam yedi sene.

Tacize uğrayan bu küçük kız, terapiye geldiğinde otuz iki yaşındaydı. Kariyerinde başarılı olabilecekken elinin tersiyle itmişti. Asosyal kişilik özellikleri gösteren bir kadındı ve on yıllık evliydi. Asla anne olmak istemiyordu. Durumun ilginç tarafıysa eşi de travmalıydı. Birbirlerinin travmalarına travmatik bağlarla bağlanmışlardı. Ama içinde bulundukları durumun hiç farkında değillerdi. Onların derdi, “Biz niye sürekli kavga ediyoruz? Birbirimize âşığız ama birbirimizi yok ediyoruz. Bu nasıl aşk? Nasıl sevgi?” sorgulamalarıydı. Terapiye gelme sebepleri buydu. Kendi iç dünyalarındaki ruhlarından ayrı düştüklerini bir şekilde biliyorlardı.

Devam eden seanslarda, bu genç kadın tacize uğradığını hatırladı. Hatırladıkça da suçluluk duyguları ortaya çıktı. “Neden teyzeme söylememişim? Onca yıl bu iğrençliğe neden dur dememişim?” şeklinde sorgulamaları suçluluk hislerine neden olmuştu.

Özellikle cinsel tacizlerin sebep olduğu psikolojik travmalarda suçluluk duygusu son derece belirgindir. Kişi, günlük hayatında yaptığı ve yapmadığı pek çok davranıştan kendisini suçlamaya yöneliktir. İş hayatında kendisini yetersiz görür, ebeveynliğinden memnun değildir. Sağlıksız olan sosyal ilişkileri de kişinin yalnızlaşmasına neden olur.

Profesyonel yardımla mevcut suçluluk duyguları temizlenir, travma sonrası stres bozukluğu tedavi edilir. Böylelikle oldukça sıkıntılı geçen yaşantıları, özgüvenli, kendileri ve çevreleriyle barışık hale gelir. Duygusal ve günlük yaşantı açısından daha kaliteli bir hayata sahip olurlar. Pek çok psikolojik rahatsızlıkta olduğu gibi travma sonrası stres bozukluklarında da psikiyatrik tedavi ve psikoterapi işbirlikçidir.

• ***Travma yaşayan kişi geceleri uyku sorunu yaşayabilir (insomnia).*** İyi ve kaliteli bir uyku bizi ertesi güne hazırlar. Dinlenmiş ve dinç olarak güne başlamamız gece uykumuzun kalitesiyle doğru orantılıdır. Olaylara odaklanabilme, güçlü bir dikkat, sakin bir ruh hali, doğru kararlar alabilmek, günlük hayata olumlu bakabilmek, olaylara, sevilen kişilere ve çevrede olup bitene karşı hoşgörülü olmak, sağlıklı bir uykuyla yakından ilişkilidir.

• *Uyku Hormonu Melatonin*

Beynimizden salgılanan bir hormon sayesinde uykumuz geliyor, adı melatonin, diğer ismiyle uyku hormonu. Biliminsanlarına göre melatonin hormonu beynimizde yaklaşık 150 miligramlık pineal bez ismini taşıyan bir bölümden salgılanıyor. Yani mini minnacık bir yer ama hayatımızdaki işlevi epeyce büyük.

Uykumuzu getirerek uyumamızı sağlayan melatonin hormonu aynı zamanda ergenlik döneminin de başlangıcı oluyor. Büyümeyi sağlıyor, üremeyi etkiliyor, bedenimizin ısınısını azaltarak uykuya hazırlıyor. Tüm bunlara ek olarak antioksidan etkisi de bulunuyor.

Uzmanlara göre melatonin/uyku hormonu akşam 21.00'den sonra salgılanmaya başlıyor. Gece 02.00 ile 04.00 arası ise en çok salgılandığı zamanlar. Sabah 07.00 gibi de salgılanması azalmaya başlıyor.

Vücudumuzun biyolojik denge ve ritmini sağlayan melatonin hormonunun, hücreleri yenilediği ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği biliniyor. Ve kesinlikle karanlıkta salgılanmaya başlıyor. Bu yüzden kendisine karanlıklar hormonu da deniliyor. Uykuya dalmak için odada ışık olmaması son derece önemli. Televizyon izlemek, gece lambasıyla uyumak, karanlıklar hormonunun kaçması için birebir. Hatta sabah ışıklarının odaya süzülerek

melatonini kaçırmaması için, perdelerin de sıkı sıkıya kapanması öneriler arasında yer alıyor.

Bu çok değerli hormonumuz aynı zamanda stresle başa çıkmamızda da bize yardımcı oluyor. Alanında araştırma yapan uzmanlara göre melatonin stresin yıpratıcı bağıışıklık sistemini mucizevi bir şekilde onarıyor.

• *İnsomnia*

Şimdi gelelim uyku bozukluklarına. *İnsomnia* yani uyku bozukluğu üç farklı şekilde kendisini gösteriyor. Bunlardan ilki *geçici uykusuzluk* diye adlandırılan uyku bozukluğu. Diğer *aralıklı uyku bozukluğu* ve üçüncüsü de *kronik uykusuzluk*.

Geçici uykusuzluk, sadece bir-iki gece görülüyor. Eğer geçici uykusuzluk (transiyent insomnia) zaman zaman tekrarlıyorsa bu aralıklı uykusuzluk (intermitan insomnia) olarak tanımlanıyor. Eğer, bir ay veya daha fazla süren uykusuzluğunuz varsa artık uykusuzluğunuz kronikleşmiş anlamına geliyor.

Geçici uykusuzluk ve aralıklı uykusuzluk yaşıyorsanız, stres düzeyiniz artmış olabilir. Strese yatkın kişiliklerde, takıntılı düşüncelerin de geçici uykusuzluğa neden olduğu biliniyor. Kadınlarda menopoz dönemi de uyku bozukluklarına zemin hazırlayabiliyor. Ayrıca çevresel

etkenler de uykusuzluk ve uyku kalitesinin bozulmasına sebep olabiliyor. Gürültü, hava sıcaklığının artması, uzun uçak uçuşları gibi.

Travmayı yaşayan kişilerde kronik uyku bozuklukları çok sık görülmektedir. Kişi uykuya dalmakta zorlanabilir, uzun süren saatler yatağın içinde bir sağa bir sola döner. Uykuya daldıktan kısa bir süre sonra uyanarak bir daha derin bir uykuya dalamayanlar olduğu gibi çok nadir de olsa bazı kişilerde aşırı uyuma (hiper somnia) görülmektedir. Olumsuz yaşantıyı anımsatan rüyalar ve kâbuslar da geceleri kişinin peşini bırakmaz.

İlk çocukluk yıllarında travmaya uğrayan, buna bağlı olarak da stres bozukluğu yaşayan kişilerin çoğunluğu, gece uykularında niçin sorun yaşadıklarını bilemezler. Kronik uyku bozukluğu yaşarlar ama bunun insomnia gibi çok ciddi bir sorun olduğunun farkında değillerdir. Bir gün televizyon ya da radyo programını dinlerken uzman açıklamasında duyarlar. Veya bizlere geldiklerinde öğrenirler. Uykuyla ilgili anlatımları şöyledir: “Kendimi bildim bileli uykusuzluğum var. Hiç öyle yatar yatmaz uykuya dalıp derin bir uyku uyuduğumu hatırlamıyorum.”

Ertesi güne huzursuz, gergin, stresli, tahammülsüz başlayan kişi iş ya da okul yaşantısında da konsantrasyon güç-

lg yaşar. Dikkatini toparlayamadığı için işyerinde veya okulda sık sık hata yapar. Tahammlsz olduğu için sosyal ilişkilerinde kırııcıdır. Aynı zamanda mesafeli ve soğuktur.

Araştırmalara baktığımızda bu kişilerin uykusuzlukla ve stresle başa çıkma davranışlarının alkole ya da madde kullanımına başvurmak olduğunu görüyoruz. Zamanla bağımlı hale gelmeleri de sıkıntılarının çığ gibi büyümesine neden oluyor. Bu noktada tekrar belirtmek isterim ki her alkol ve madde bağımlısının geçmişinde travma yaşadığı gibi bir kesinlik yoktur. Kişisel zafiyetlerden de aynı bağımlılıklar doğabilir.

• ***Travma yaşayan kişiler öfkeli olur.*** Bazen yle hayatlarla karşılaşıyoruz ki kişinin, “Neden ben?” diye haykırışlarına yanıt vermek zor olabiliyor. Hayatının bir döneminde psikolojik travma yaratacak olaylar arka arkaya gelebiliyor. Özellikle ilk çocukluk yıllarında kısa zaman aralıklarıyla ebeveynlerin kaybı ocuk için kronik bir travmaya dönüşebiliyor. Ya da uzun süreli cinsel tacizler yine kişinin hayatında ağır kronik travmanın nedeni olabiliyor.

Kronik travmalarda kişinin kendisine, çevreye ve dünyaya olan algısı hiç kuşkusuz tamamen değişebiliyor. “Kötü bir yer bu dünya, insanlar kötü,” düşünceleri oluşup güçlenirken aynı zamanda, “Ben de kötü bir insanım,

kötü olduğum için bunlar başıma geldi,” inancı da epeyce ağır basabiliyor.

Travmayı yaratan kişi/kişilere veya olaylara karşı hissettiği öfkayı içinde biriktiren kişi çoğunlukla bastırđı öfkesini kendisine yönlendiriyor. İşte tehlikeli süreç de bu noktada başlıyor.

- Sık sık kendini cezalandırma davranışı
- Sık sık kendine fiziksel olarak zarar verme (Kesme, yakma gibi)
- İlişkilerde tutarsızlık
- Sağlıklı ilişkiler kuramama
- İkili ilişkilerde aşırı samimi olma, sınır tanımama
- İkili ilişkilerde aşırı soğuk davranma ve aşırı mesafeli olma

Bu kişileri gözlemlediğimiz zaman iyi başlayan bir ilişkiyi kısa sürede mahvettiklerini fark ediyoruz. Karşı tarafa kötü davranmak ya da kendini aşağılamak gibi davranışlar gösterebiliyorlar. Kronik travma sonrası stres bozukluğu yaşayan danışanlarım kendilerini iyi insanlara, mutluluğa, kaliteli bir ilişkiye layık görmediklerini söylerler. Aslına bakarsanız iyi başlayan ilişkiyi imha etmek de kişinin kendisine verdiği büyük bir cezadır.

Sizler de bilirsiniz, bazı insanlar mutluluğu hiç bulamadıklarından yakınırlar. Onları yakından tanımaya başla-

dıkça, gerçekten de ilişkilerinin yolunda gitmediğini fark edersiniz. Daha da samimi olduğunuzda, ilişkilerini sorunlu hale getirenin kendisi olduğunu anlar ve ürkersiniz. Neden böyle yapıyordur? Oysa karşılaştığı kişiler ona değer veriyorlardır. Üzülür ve fark ettiğiniz bu durumu, onunla ilgili bu gözleminizi kendisine söylersiniz. İşte o andan itibaren sizinle olan ilişkisinde de çatırdamalar başlar. Sizin de onu anlamadığınızdan yakınır, size öfkelenir, küser, telefonlarınıza çıkmaz, aramaz ve hayatınızdan çıkıp gider.

Arkadaşlık ilişkilerinde bile bu durum hasar yaratırken, karşı cinsle olan ilişkide, yani sevgi ve aşk ilişkisinde travmalı taraf, dengesiz davranışlarıyla karşı tarafta da travma yaratabilir.

• ***Travma yaşayan kişi öfke duygusunu kontrol etmekte zorlanır.*** İnsan günlük hayatında kendisini sınırlendirecek durum ve olaylarla sık sık karşılaşabilir. Bunun en iyi örneği, büyükşehirlerimizdeki trafik kaostur. Özellikle İstanbul'da yaşayanlar çok iyi bilirler ki trafik stresi diye bir gerçeklik vardır hayatlarında. Şehir trafiğinden iş yaşamındaki gerginliklere, ekonomik sorunlardan, evlilikte ve ikili ilişkilerdeki hafif anlaşmazlıklara kadar insan hayatındaki her süreçte gerilme riski vardır.

Kişinin kızması, sinirlenmesi ve öfkelenmesi sağlıklı

tepkileridir. Ancak bazen kişi aslında hiç sinirlenmemesi, öfkelenmemesi gereken durum ve zamanlarda aşırı tepkiler verebilir. Hatta öfke kontrolsüzlüğü yaşayabilir. Örneğin süpermarket alışverişinde kasa sırasında beklerken önüne ze geçen birine kızarsınız ama öfke duymazsınız. O kişiyi belki bir bakışınızla belki de uygun bir cümleinizle uyarırsınız. Baktınız ki karşı tarafın çok acelesi var, müşkül durumda olduğunu söylüyor, sizden rica ediyor, o zaman izin verir veya vermezsiniz. Ama orada o kişiyle kavga edip saçını başını yolmaz ya da ağzını burnunu kırmazsınız.

Ancak eğer geçmişte travma yaşantınız varsa, bu durum sizi epeyce rahatsız edecek ve aşırı öfkeliendirecektir. Son derece basit bir olayı kişiselleştirecek ve sizi hiç tanımayan karşı tarafa saldırgan davranışlarda bulunacaksınız.

Çok yakın bir zamanda bankada sıra beklerken tanık olduğum bir olayı sizinle paylaşmak istiyorum. Biliyorsunuz bankalarda sıra numarası alınıyor. Bir hanım kendi sıra numarası gelince bankoya gidip işlemini gerçekleştirdi ve çıktı. Sonra diğer kişinin numarası yandı. O kişi işlemini yaptırırken, biraz önce giden kişi geri gelerek bankodaki genç kıza yanlış işlem yaptığını söyledi. Genç kız da gülümseyerek düzeltebileceğini ama elindeki işlem bitene kadar biraz bekleteceğini kibar bir ifadeyle söyledi. Kadın birden bağırmaya başladı. Sesi yüksel-

dikçe yükseldi. Hemen işleminin yapılmasını, kendisinin de bu bankanın müşterisi olduğunu haykırmaya başladı. Kızcağız yine kibarca şu an mümkün olmadığını, bilgisayardaki işlemin bitmesi gerektiğini söyledi ama ne fayda. O sırada işlemi biten bir başka banka görevlisi, “Ben alıyorum sizi hanımefendi,” dedi. Kadın, “Hayır, bu kız yapacak benim işimi, sen değil,” diye bağırarak elindeki kâğıtları ve kalemi kızın yüzüne fırlattı. Bununla da durmayıp, “Seni müdürüne şikâyet etmeye gidiyorum,” diye bankonun diğer tarafında oturan genç kıza ağza alınmayacak küfürler etmeye başladı. Diğer müşteriler kadını sakinleştirmeye çalışırken, kadın onlara da küfür etmeye başladı. Ve sonunda bankanın güvenlik görevlisi duruma müdahale etmek zorunda kaldı. Bu kişi olayı kişiselleştirmiş, basit bir olaya karşı aşırı tepki vererek öfkelenmiş ve öfkesini kontrol edememişti. Oysa, genç kızın nazik konuşmasına teşekkür ederek biraz beklese kendi işlemi en fazla iki-üç dakika içinde gerçekleşecekti.

Travmalı Kişilerin Öfke Kontrolsüz Tepkileri

- Sosyal ortamlarda huzursuz ve tedirgindirler.
- Toplum içinde kendilerini aşağılanmış hissederler.
- Değersizlik duyguları, aşağılık kompleksi yaşamalarına neden olur. Derinde yatan güçlü bir aşağılık kompleksleri vardır.

- Aşğılık komplekslerinden dolayı, sosyal ortamlarda aşırı değer görmek isterler.
- Olayların çoğunu kişiselleştirerek üstlerine alınır ve saldırgan davranışlarda bulunurlar.
- Bulundukları ortamda sorun yaşar ve sorun çıkarırlar.
- Kavgacıdırlar. Restoranda garsonla, kasa kuyruğunda bekleyen diğer insanlarla, kasiyerle, hastanede doktorla, mağazada satış elemanıylar kavgar edip karakolluk olabilirler.
- Fiziksel şiddete eğilimlidirler.
- Yakın ve derin arkadaşlıklar kuramazlar. Arkadaşları yoktur çünkü çevrelerinde olan kişilerle ya sözel ya da fiziksel kavgalıdırlar.
- Mantıklı düşünemezler. Beynin frontal merkezi bloke dir. Limbik/duygusal/güdüsel merkezdeki iletilerle hareket ederler.
- Akılcı değil, dürtüseldirler.
- Hayatlarındaki hiçbir durumdan mutlu olmazlar.
- Evliliklerinde eşlerine şiddette bulunurlar.
- Çok çabuk öfkelenirler.
- Küfürbazdırlar.
- Boşanacaklarına dair eşlerini sık sık tehdit ederler.
- Aşırı alingan ve şüphecidirler. Paranoyak düşünce atakları vardır.

Psikolojik Travma Nedir? İnsan Hayatını Nasıl Etkiler?

Yaşa, cinsiyete ve geçmişte yaşanan travmanın içeriğine göre uzun süreli psikiyatrik tedavi ve psikoterapi gerekir. Çoğunluğu tedavi olmayı istemez. Çünkü onlara göre kendileri sağlıklıdır. Tedaviye gitmesi gereken kişi eşidir, başkalarıdır. Bazı vakalarda ömür boyu kontrol gerekir. Kişinin yakınları için son derece yıpratıcı bir yaşam biçimidir.

2. Bölüm

TRAVMALI İNSANLA AŞK



TRAVMALI İNSANLA AŞK, EN ZOR AŞKTIR

Arkadaşlık ilişkisini yürütemeyen, çok az arkadaşı olan ya da hiç arkadaşı olmayan bir kişinin sevgi ve aşk gibi fedakârlık gerektiren duygu yüklü bir ilişkiyi sağlıklı yürütebilmesi neredeyse imkânsız gibidir. Bu yüzden de aşk onlarda ikinci bir travma yaratırken, diğer kişide de travma oluşturabilir.

Öncelikle biraz aşk duygusuna bakalım. İnsan âşık olduğunda beyinde neler oluyor? Hangi hormonlar daha da aktifleşiyor. Kimilerinin “akıl tutulması” dediği aşka dair söylenmiş o kadar çok söz var ki.

İlkgençlik yıllarında yaşanan aşk ile yetişkinlikte yaşanan aşk arasında farklılıklar var mıdır? Biri daha delice diğeri daha ayağı yere basan duygularla mı doludur? Aşkın kendisi yaşa, cinsiyete, mevsimlere göre değişir mi? Gerçek aşk nedir? Ya aşkın ömrü! Aşkın ömrü üç-beş yıl mıdır?

Aşkla ilgili bilimsel gerçeklere bakmadan önce şunu söylemeliyim ki aşk insanın kişilik yapısıyla ve kişilik

özellikleriyle birebir ilgili olabiliyor. Beynin kimyasında olan değişimlerle hissedilen bu duygu, takıntılı ve obsesif kişiliklerde daha uzun süre yaşanabiliyor. Bilimsel araştırmalara göre de zaten aşk Obsesif Kompulsif Bozukluğa benzer bir durum. Özellikle bazı kişilik yapılarında aşk, kişinin hem kendisine hem de diğer tarafa iyi gelmeyebiliyor.

Helen Fisher aşkı şöyle tanımlıyor:

“Aşkın, bir duygu olmadığını fark etmeye başladım. Zaten hep bir ‘duygu silsilesi’ olduğunu düşünmüştüm, bazıları çok yoğun, bazıları daha hafif. Ama aslında bu bir dürtü. Zihnin motorundan, zihnin ‘isteyen’ parçasından, yoksunluk hissedilen parçasından geliyor. Zihnin çikolataya uzanırken, işinizde ilerlemeyi isterken çalışan kısmından geliyor. Beynin motoru. Bu bir dürtü.”

Aşkla ilgili pek çok araştırma ve deney yapılmış, halen de yapılmaya devam ediyor. Bunlardan en bilinenlerinden biri antropolog H. Fisher’in çalışması. Âşık olmayan ve âşık olan kişilerin beyin kimyasının incelendiği deneyde, âşık olan insanların beyinlerinde bazı hareketlenmelere rastlanmıştır. Kısacası bazı hormonların aktifleştiği tespit edilmiştir.

Geçmişte uğradığı travmanın bastırılmış acısını yaşayan kişinin, âşık olduğunda, ilişkisini nasıl berbat edebileceğine bakmadan önce, aşkın beynimizdeki kimyasını kısaca inceleyelim.

Âşık Olma Halinde Etkili Hormonlar

• **Dopamin:** Dopamin için ödüllendirilme merkezlerinin kullanıldığı bir kimyasal iletişim aracıdır diyebiliriz. Bilimsel araştırma sonuçlarına göre, âşık olan insanların beyinde dopamin maddesinde artış oluyor. Dopaminin artışı ise kişiyi âşık olduğu kişiye bağlıyor ve ona bağımlı hale getiriyor. Tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi. Şöyle de diyebiliriz, haz veren bir uyaranda dopamin harekete geçerek artıyor, bu artış da hazzı yaratan kişiye bağımlılığı sağlıyor.

• **Serotonin:** Mutluluk hormonu diye bilinen serotonin, kişinin ruh halini düzenleyerek kendisini mutlu hissetmesine sebep olan bir kimyasal. Sanıldığı gibi insan âşık olunca serotonin düzeyi artmıyor tam tersine azalmaya başlıyor. Serotonin azalması ise kişide depresif bir ruh hali yaratıyor, hatta depresyona neden olabiliyor. İşte aşkın hüznü, melankolik ve dertli tarafı budur sanırım. Kişi bu depresif ruh halinden çıkmak için âşık olduğu kişiyi görmek, sesini duymak, var olan tüm zamanını onunla geçirmek ister. Bu arzu o kadar güçlüdür ki kişi tüm dikkatini, çaba ve enerjisini salt buna harcar.

• **Oksitosin:** Oksitosine sevgi hormonu da diyebiliriz. Beynin hipotalamus bölgesinden salgılanan bu hormon, insanlar arasındaki hoş duygusal bağları sağlıyor. Sarıl-

mak, el ele tutuşmak hatta tokalaşmak bile beyindeki oksitosin miktarını artırıyor. Aynı zamanda doğum sırasında ve doğum sonrasında annelerde, bebek için sütün salgılanmasına neden oluyor. Bu çok önemli sevgi hormonu, annelerde az salgılandığında, anne bebek arasındaki güvenli sevgi bağının oluşumunu olumsuz etkiliyor. Oksitosin hormonunun cinsel birleşmenin ardından da arttığı biliniyor.

Konu âşık olan insana gelince, âşık olan kişilerin beyinde de oksitosin miktarının epeyce arttığı bilimsel araştırmalarla ispatlanmış durumda. Âşıkların, aşklarının yanında kendilerini konforlu, güvende, huzurlu, rahat ve mutlu hissetme sebepleri bu olsa gerek!

- **Vazopressin:** Özellikle erkeklerde saldırganlık davranışıyla doğrudan ilişkisi olduğu bilinen bu kimyasal, âşık erkeğin saldırgan, âşık kadının da kıskanç olmasına sebebiyet verebiliyor.

- **NGF:** Özellikle aşkın ilk başlarındaki süreçte, miktarının arttığı belirtilen bir başka madde ise sinir gelişim faktörü diye bilinen NGF (neuro growth factor) adlı madde. Bu maddenin romantik duyguların ortaya çıkmasında çok önemli bir aracı olduğu konusunda geniş bir görüş birliği söz konusu.

Âşık olan kişilerin beyinleriyle ilgili görüntülemelerde, beynin frontal bölgesinin yani ön bölgesinin devre

dışı kaldığı saptanmış. Frontal bölgenin işlevi nedir diye sorarsanız, bu bölge mantık yürütme, mantığa dayalı kararlar alma, akılcı düşünme ve mantıklı planlar yapma işlevlerine sahip. Aynı zamanda gerçekçi, eleştirel, analiz yapan bu bölgenin âşık insanlarda çalışmaz hale gelmesi de aslında çok tanıdık bir durum değil mi? Âşık insan, aşkının hiçbir kusurunu görmez. İyi ve güzel taraflarını abarttıkça abartır, yere göğe sığdıramaz. Onu eleştirenlere öfkelenir ve kusurlarını asla kabul etmez. İnsanüstü bir varlıktır adeta sevgilisi.

Frontal bölge aynı zamanda hareket koordinasyonunu da düzenliyor. Âşıkların sakar olması, sevgilisini gördüğünde elinin ayağının birbirine karışması, saçma sapan gibi görünen davranışlarda bulunması da yine bu bölgenin devre dışı kalmasıyla bağlantılı olabilir diyor biliminsanları.

Travmalı Kişilerde Sevgi İlişkisi Nasıldır?

Öncelikle, ilk başlarda gizemli, melankolik ve romantik bir âşık olan kişi, zaman içerisinde ilişkisinde değişim gösterebiliyor. İlişkinin başlarında suskun, az konuşan, uyumlu, nazik, işbirlikçi, fedakâr, saygılı, hoşgörülü ve anlayışlı olan âşık, bir süre sonra tam tersi davranışlar sergileyebiliyor.

İlklm Öz

Bu davranışlara bakacak olursak:

- Hırçın
- Öfkeli
- Kıskanç
- Şüpheli
- Saldırgan
- Paranoyak düşünce ve davranışlar gösterme
- Duygusal ve sözel şiddette bulunma
- Fiziksel şiddette bulunma
- Sağlıklı iletişim değil, çatışmacı ve kavgacı iletişim kurma
- Duygudaşıktan uzaklaşma
- Hakaret, aşağılamaya başvurma
- Acımasız eleştirme
- Saygısız davranışlara başvurma

Karşı tarafta neredeyse şok yaratan bu davranışlara şunlar da eklenebiliyor:

“Sensiz yaşayamam” ifadesi “ Yeter çek git hayatımdan”ı
“Sen benim her şeyimsin” ifadesi “Bıktım artık senden”e,
“Ben bütün mutlulukları seninle tattım” ifadesi “Sen hayatımı cehenneme çevirdin”e

“Seni tanıdığım güne şükrediyorum” ifadesi “Seni tanıdığım güne lanet ediyorum”a

“N’olur beni sakın bırakma” ifadesi “Seni terk ediyorum”a dönüşebiliyor.

Travma yaşayan kişinin tüm bu negatif tutumlarının derininde, kendisini değersizleştirmeyeyle birlikte güvensizlik duyguları ve kendisi başta olmak üzere diğer insanlara ve dünyaya öfkesi yatmaktadır.

Bazen de kişi öyle davranışlarda bulunur ki karşı tarafa kendisini terk ettirerek, bilinçaltında o **en iyi bildiği “değersizlik” duygusunu tekrar ederek pekiştirir**. Ne yapar? Örneğin sevgilisiyle buluşacağı gün ve saati unuttur. Telefon aramalarına ve mesajlarına ya yanıt vermez ya da çok geç yanıt verir. Aldatır ve bunun ortaya çıkmasını sağlayabilir.

Aslına bakarsanız yukarıda sıraladığımız tüm negatif yönde davranış değişimlerinde de aynı amaç söz konusu olabilir. Yani kendini iyi, nitelikli, kaliteli ve mutluluk dolu ilişkiye layık görmemekten dolayı, kendisini ve ilişkiyi çirkinleştirme çabaları yoğun olur. “Ben kötü biriyim” sinyalleri ilişki devam ettikçe artar. Kişi, derinlerindeki suçluluk duygusunu ve içinde biriktirdiği öfkesini karşı tarafa kismaya başlar. Karşı taraf ise tam bir şaşkınlık içindedir. Daha dün onu yere göğe koyamayan kişi şimdi lanetler yağıdırıyordur. Daha dün onu görmeden yaşayamayacağını söyleyen sevgili şimdi telefonlarına çıkmıyordur. Nazik âşık küfürbaza, fedakâr âşık bencile, anlayışlı âşık öfke küpüne dönüşmüştür.

Travmalı İnsan, Travmalı Sevgili Yaratır

Sevgilisinin tutarsız davranışlarından dolayı kendi psikolojisinin bozulduğunu söyleyerek biz uzmanlara gelen insan sayısı az değildir. Hiç kuşkusuz bu durum zor ve içinden çıkılması imkânsız gibi görünür. Travmalı biriyle aşk ilişkisi yaşayan kişinin yaşı kaç olursa olsun, bu karmaşık ilişkinin kördüğümünü çözmesi hemen hemen imkânsızdır. Hele ki mutlu ailelerde büyüyen, mutlu çocukluk geçirmiş insanların psikolojik dengeleri daha altüst olur.

Travmalı insanlar kuramadıkları sağlıklı iletişim yerine çatışmalı, kavgacı iletişim kurarlar. İlişkinin ilk başında yani tanışmanın hemen arkasından gelen süreçte kendilerini son derece iyi ve uyumlu gösterirler. Yaşlarına uygun gibi davranırlar. Buradaki kendini ispat davranışı zaman içerisinde hem de öyle uzun bir zaman değil, kısa sürede, kendini ve karşı tarafı kötülemeye gider.

Karşı taraf aşağılanır, tartaklanır, reddedilir, duygusal, psikolojik ve bazen de fiziksel şiddetle karşı karşıya kalabilir. Diğer kişi için bu süreç oldukça sancılıdır. Neler olduğunu anlayamaz, anlamlandıramaz. Bir gün küfür eden travmalı sevgilisi ertesi gün hiçbir şey olmamış gibi kollarında gülümsüyordur. Travmalı sevgilinin bu duygu iniş çıkışları, sağlıklı psikolojiye sahip diğer tarafta da ruhsal deformasyonlar yaratabilir. Kimi insan duru-

mün garipliğini fark ederek hemen sevgiliden uzaklaşır ve ilişkiyi bitirir. Bu nokta, travmalı sevgili için, “Yine terk edildim,” sendromuna eklenen yeni bir sarmaldır. Mücadeleci ve inatçı kişilikler ise karşı tarafı ve ilişkisini çözmek için mücadele vermeyi seçer. Sevgiliyi psikoloğa götürmek, ailesinin bireyleri ile konuşmaya çalışmak gibi çözüme yönelik davranışlarda bulunurlar. Çok azı ilişkisini biraz daha uzun zaman sürdürebilir. Nedeni ise, travmalı kişiyle ilişki, sürdürülebilir bir ilişki değildir.

Kişinin, iş ya da okul hayatı olumsuz etkilenir, yaşam kalitesinde belirgin bir düşme olur. Öfkeli ve mutsuz bir duygu durumu başlar ve ilişki boyunca devam eder.

Diğer Kişinin Psikolojisindeki Değişimler Nelerdir?

- İç ve çevresel motivasyon azalır.
- Dikkat dağınıklığı başlar.
- Odaklanma sorunları yaşanmaya başlar.
- Yeme ve iştah bozuklukları olur.
- Uyku bozukluğu başlar.
- Olaylara ve kişilere karşı tolerans düşüklüğü, tahammülsüzlük gelişir.
- Unutkanlık kendini belli eder.
- Değer görmeme duygularının getirdiği hayal kırıklığı, mutsuzluk ve güvensizlik hisleri oluşur.

Bu duygu durumlarının hepsinin birden olması gerekmez. En az üç tanesinin aktifleşmesi, kişinin aşırı stres altında olduğunu ifade eder.

Geçmişte ağır olumsuz yaşantıya maruz kalmış kişiyle beraberken, psikolojisi olumsuz yönde etkilenen sevgili için hayat çekilmez hale gelebilir. Travma yaşantısı olan bir kadınla aşk ilişkisi yaşayan bir erkek danışanının duygu ve düşüncelerini aktarmak istiyorum size:

“Çok romantik ve güzel başlayan bir ilişkiydi. Kendisi çok güzel bir kadındı. Ona her erkek âşık olur diye düşünmüştüm. Hatta mutlaka erkek arkadaşı vardır, bana bakmaz diye de aklımdan geçirmiştım. Yalnız olduğunu öğrendiğimde ise açıkçası çok şaşırmış hem de çok sevinmiştim. İlişkimizin başlarında bir prenses gibiydi. Görgü kuralları onun için çok önemliydi. Aşırı nazikti. Onun yanında kendimi kaba bulduğumu düşündüğüm bile olmuştu.

Yaklaşık bir-iki ay boyunca filmlerdeki gibi bir aşk yaşadık. Çok neşeliydi, neşesiyle bana hayat enerjisi veriyordu. Aşırı esprili bir insandı. Birlikteyken gülmekten kırılıyorduk. Sürprizlerle doluydu. Gece yarısı arar, hadi şehir dışına gi-

delim derdi. Tabii ertesi gün iş güç var ama ben hiç önemsemezdim, gider onu evinden alırdım ve yola çıkardık. Sabahlara kadar eğlenirdik. 'İşte yaşamak bu,' derdim ona. O da bana, 'Yaşamak seninle güzel,' derdi. Aşırı vericiydi. Bana hediyeler alarak şaşırtırdı. Küçük şeylerden mutlu olurdu. Bu arada cinsel enerjisi de çok yüksek bir kadındı. Seks hayatımız muhteşemdi.

İlişkimizin birinci haftasında bana eski sevgililerinden ve onların kendisine ne kadar kötü davrandığından bahsetmişti. Bir keresinde bana bütün sevgililerinin onu terk ettiğinden söz edip ağlamıştı. Onun adına çok üzölmüş ve, 'Akılları yokmuş herhalde, senin gibi bir kadını terk etmek için ya deli ya da aptal olmak gerek,' demiştim.

Birinci ayımızın sonlarına doğru hırçın hareketleri başladı. Birden aşırı kıskançlıklarıyla ilişkimiz gerildi. Tanıdık tanımadık bütün kadınlar ona tehdit gibi geliyordu. İş arkadaşlarımdan şüpheleniyor, 'Yoksa senin onunla bir ilişkin mi var?' ya da 'Önceden mi vardı?' diyerek kavga çıkarıyordu. Beni niye aramadın, kiminleydin, neredeydin, hangi kadının koynundaydın, bana yalan söylüyorsun, suçlamaları

her günümüzü zindana çevirmeye başlamıştı. Bu suçlamaların yanına beni itmeler, tekmeler eklendi. Bildiğiniz fiziksel şiddete uğruyordum. Bana ilk vurduğu zaman ne yapacağımı bilememiş ve öylece durmuştum. Ta ki bir gün yüzümü tırnaklayıp kanatana kadar. O gün canımın yanmasıyla kolunu tutmuştum. O da benim onu dövdüğümü söyleyerek sinir krizleri geçirmişti.

Ona olan hayranlığım, sevgim, saygım gitgide nefrete dönüşmeye başlamıştı. Gerçekliği olmayan sudan sebeplerden dolayı her gün kavga ediyorduk. Sevişmelerimiz bitmişti. Bazen sabaha kadar bana hakaret mesajları atıyor, bazen de telefonlarıma çıkmıyordu. Artık onu aramak ve görmek gelmiyordu içimden. O da bunu hissedi-yor ve daha da çekilmez hırçınlıklar yapıyordu. Benim prenses, melek sevgilimin yerini bir şey-tan almıştı. Güzelliği de gitmişti sanki, gözüme çirkin gelmeye başlamıştı. Bakımlı da değildi artık. Kendisini bırakmış, perişan bir halde geziyordu. Güzel bir rüyadan sonra kâbusun içindeydim kısacası.

Ne oldu bu kadına böyle, onu tanıyan biriyle konuşmalıyım diye düşünürken, birden hiç ar-

kadaşı olmadığını fark etmiştim. Gerçekten de çevresinde hiç kimse yoktu. Yapayalnızdı. İlişkimiz o kadar hızlı başlayıp gelişmişti ki onun çevresini tanımaya da fırsatım olmamıştı. Kendisini de tanıyamamıştım zaten!

Kendimi işime veremiyordum. Sosyal hayatım kesintiye uğramıştı. Ağzıma bir lokma yemek zorla giriyordu. Uykularım berbattı. Bu durumu çözmem gerekiyordu. Bir ilişki iki ayda nasıl bu hale gelebilirdi? Sabahlara kadar onunla ilişkimde ben nerede hatalıyım diye düşünüyordum. Ona hep sevgi dolu yaklaşmıştım. Bir dediğini iki etmemiştim. En sıra dışı çılgınca isteklerini bile, işimden gücümünden ödün vererek yerine getirmiştim. Ona hiç ihanet etmemiştim. Yalan söylememiştim. Ufak tefek yanlışlarım elbette olmuştur ama bu durumu hak edecek bir şey yapmamış olduğumu düşünüyordum.

Sonunda kendimi toparlayıp ailesiyle görüşmeye karar verdim. Adreslerini araştırıp buldum ve gittim. Oldukça mesafeli ve soğuk insanlardı. Anladığım kadarıyla, kızlarının garip davranışlarından dolayı evlerine giden ilk erkek de ben değildim. Onlara olayları, neler ya-

şadığımızı anlattım. Sözümü hiç kesmeden dinlediler beni. Konuşmam bittiğinde uzun süren rahatsız edici bir sessizlik oldu. Sessizliği annesi bozdu. Kızlarının bu sorunlarını bildiklerini söyleyip devam etti konuşmasına. Yıllar önce çok küçük yaşlarda yakın bir akrabalarının cinsel tacizine uğradığını anlattılar. Bu durumdan çok utandıkları için hiç kimseye söylemediklerini de üzerine basa basa ifade ettiler. Bir psikiyatriste ya da psikoloğa da götürmemişler. Zaten çocuk o dönemlerde içine kapanmış. Ergenlikte aşırı dışa dönmüş. Hep ilişkiler yaşamış. Karşı cinse fazla düşmüş. Okulu bırakmış. Anladığım kadarıyla onlar da baş edememişler, söz geçirememişler. En sonunda kendisine bir ev almışlar ve peşini bırakıp hayatına hiç karışmamayı seçmişler.

Bana gelirsek, yaşadığım bu kâbus, bende siz uzmanların deyimiyle travma yarattı. Hiçbir kadına güvenemez oldum. Ondan kendimi zor kurtardım. Beni aylarca intihar etmekle tehdit etti. Eğer onu terk edersem işyerimi arayıp amirlerime şikâyet etmekle tehdit etti. Aileme, arkadaşlarıma beni rezil edeceğini söyledi. Kısacası çok kötü günler ve geceler yaşattı bana. Bazen

de beni öldürmekle ilgili tehditleri oldu.

Korkmadım, ürkmedim, öfkelenmedim, üzülmedim desem yalan olur. En yoğun duygum da ona acımak oldu. Halen de düşündükçe, ona karşı içimi büyük bir acıma duygusu kaplıyor. Ona asla kızamıyorum. Ne de olsa minicik bir çocukmuş. Dört-beş yaşlarında falanmış. Aklıma geldikçe anne babasına çok kızıyorum. Evlatlarına sahip çıkıp onun sorununu çözmemişler. Yalnızlığa itmişler sanki kızlarını. Yalnızlaştırmışlar. Neyse şimdi buradayım işte.

Yeniden kadınlara güvenebilecek miyim? Zamanla iyi ve normal bir ilişki kurabilecek miyim? Korkularım, kaygılarım, kâbuslarım geçecek mi? Mesela kendime güvenimi kaybettim. Yeniden kendime bir erkek olarak güvenebilecek miyim? İşyerinde daha iyiyim. Yaptığım işe konsantre olabiliyorum, odaklanabiliyorum. Sorumluluklarımı yerine getirmede hiçbir problemim yok. Ama dediğim gibi karşı cinsle ilişkiler konusunda kaygım çok fazla.

Şunu da söylemeliyim ki ben onunla evlenmeyi düşünüyordum. Otuz yaşındayım ve artık çoluğa çocuğa karışma zamanım geldi diye hissediyordum. Eğer ilişkimiz iyi devam ederse ve

birbirimize uyumumuz gerçekten böyle güzelse evleniriz diyordum. Bana yaşattıklarından sonra evlenmekten de korkar oldum. Bazen düşünüyorum da ya onunla evlenseydim? Hayatımın en büyük hatasını yapmış olacaktım. İşte bu düşüncelerden yola çıktığım zaman tüylerim diken diken oluyor ve asla evlenmem diyorum. Birkaç gece rüyamda onunla evli olduğumuzu gördüm ve günlerce kendime geledim.

Kısacası ben eski ben olabilir miyim acaba? Bunun için size geldim.”

Ne kadar zor bir durum. İlk başlarda oldukça mutluyken sonrasında sevilen kişinin ve ilişkinin adeta bir kâbusa dönüşmesi diye buna denir.

Şimdi de travmalı bir erkekle yaşadıklarını terapide anlatan bir kadın danışanımın paylaşımlarını aktarmak istiyorum size:

“İyi bir insana benziyordu. Tam altı ay boyunca peşimden koştı. İçgüdüsel olarak istemediğimi düşünüyorum şimdi, olayları bugünden değerlendirdiğimde. O kadar ısrarcı ve vazgeçmez bir tavrı vardı ki arkadaşlarım, ‘Seni çok seviyor, sana âşık bu adam. Bir denesen ne kaybedersin

ki?' dediler. Bir denedim ve kendimi kaybettim.

Altı ayın sonunda teklifini kabul ettim. Son derece kibar, sevecen ve anlayışlı davranarak güvenimi kazanmayı başardı. Ayakları yere sağlam basan, sorumluluk sahibi bir erkek gibi davranıyordu. Üniversite mezunu, işini seven, çalışkan biriydi.

Gündüz buluşamadığımızda ya da geceleri dışarı çıkmak istemediğimde anlayışlı ve şefkatliydi. Beni istemediğim hiçbir şeye zorlamıyordu. Bana romantik şiirler yazıyor, okumam için kitaplar hediye ediyordu. Kız arkadaşlarımla istediğim gibi geziyor, istediğim gibi giyiniyordum. Bireyse' özgürlüklerimi asla engellemiyordu. Zaman içinde onun bu tavırları hoşuma gitmeye başladı. Bir süre sonra bana olan romantik ve duygusal yaklaşımlarını sevmeye başladım. Ve ona âşık oldum. Ben de artık ona karşı ilgili ve sevgi doluydum.

Berberliğimizin yaklaşık üçüncü ayı gibi bana evlenme teklif etti. Ona birbirimizi daha tanımadığımızı, zamana ihtiyacım olduğunu ifade ettim. Anlayışla kabul etti. Hafta sonu tatilleri yaptık. Yaz geldiğinde bir hafta yurtdışı-

na tatile gittik. Her şey gayet iyi görünüyordu. Beni rahatsız eden tek şey trafikte aşırı sinirli hareketleriydi. Araba kullanırken o nazik, efendi insan gidiyor, yerine kaba, küstah ve terbiyesiz bir adam geliyordu. Bunu birkaç kez kendisine söylediğimde işinden dolayı aşırı stres yüklü olduğunu, daha özenli davranacağını söyledi.

Birlikteliğimizin altıncı ayında artık bensiz yapamayacağını, bensiz bir hayat düşünemediğini söyleyerek her kadının çok hoşuna gideceği bir evlenme teklifi yaptı. Kabul ettim. Nişanlandık. Ailelerimiz birbirine pek uygun değildi ama babam, 'Olsun kızım siz anlaşın, mutlu olun. Annen ve benim için senin mutlu olman önemli,' dedi.

Nişandan sonra her şey büyük bir hızla değişmeye başladı. Arkadaşlarımla buluşmalarım bitti. Çünkü bir şekilde engelliyordu. Kıyafetime, saçıma karışmaya başladı. Beni işe kendisi götürmek istediğini söyleyerek arabamı satmam için baskı yapmaya başladı. Evlendiğimiz zaman işi bırakmamı istediğini söyledi. Ona göre evli bir kadın çalışmamalıydı. Akşamları yemeğe çık-malarımız sona erdi. O güne kadar hiç tanımadığım insanlarla gece gezmeleri başladı. Aradığım da telefonu ya küfür ederek yüzüme kapattı

ya da hiç açmadı. Ertesi gün özür diledi.

Bir gün işyerime gelerek bana büyük bir sürprizi olduğunu söyledi. İş çıkışı sürprizi görmeye götürdü. Ev almıştı. Bozuldum tabii. 'Evlendiğimizde ikimizin oturacağı eve birlikte karar vermeliydik,' dedim. Beni değer bilmezlikle suçlayarak, olanca gücüyle bağırdı ve evin duvarlarına yumruk attı. Ertesi gün yine özür diledi. Bu öfke kontrolsüzlükleri ve ardından özürleri çoğalmaya başladı.

İçinde bulunduğum durum beni kaygılandırmaya başlamıştı. Kız arkadaşlarımla paylaştığımda hepsi bir ağızdan, 'Evlilik stresindendir, her erkekte olur,' diye yorumladılar. Ama bana göre ilişkimizin gidişi iyi değildi. En başta ben mutsuzdum. Onunla buluşmaya giderken, yine bir şeye kızacak, sinirlenecek, öfke patlamaları yaşayacak diye korkar olmuştum.

Kuaföre, alışverişe ya da iş toplantısına giderken haber vermemi istiyordu. Diyelim ki haber vermedim, telefonla onlarca kez arıyor, kötü içerikli mesajlar yazıyor, annemleri arıyor, ortalığı birbirine katıyordu. Bu ilişkide kendimi baskı altında hissediyordum. Rahat değildim.

*Stresliydim. Her davranışımı, her sözümü hat-
ta dinlediğim müziği bile sorguluyordu. Neden
öyle davrandım, neden öyle konuştum, neden o
müziği dinledim diye tüm yaptıklarına şüpheli
ve yargılayıcı davranıyordu.*

*Bir an önce evlenme tarihini almak için beni
zorluyordu. Bense onunla evlenmek isteyip is-
temediğimi sorgular olmuştum. Erteliyordum.
Bu onu çok kızdırıyor ve saldırgan hareketler-
de bulunmasına neden oluyordu. Bir akşam iş
çıkışı eve gittik. Perdeler için pencere ölçüsü
alacaktık. Ben ölçü alırken, bunu nereden bil-
diğimi sordu. 'Ne var ki bunda?' dedim. Basit
bir ölçü işte. Nedenini anlamadığım bir şekilde
sinirlendi. Yoksa daha önce de bir başkasıyla ev
mi tutmuşum diye akıl dışı konuşup bağırmaya
başladı. Ardından da bu evi zaten sen hiç sev-
medin diye önce kendi kafasına sonra da bana
vurmaya başladı. O kadar güçlüydü ki elinden
kurtulamıyordum. Kaçmaya çalıştıkça beni ya-
kalıyor ve rasgele bedenimde her yerime vu-
ruyordu. İmdat diye bağırmaya başladığımda
saçlarımdan sürükleyerek evin arka odasına
götürdü ve tecavüz etti.*

Sonrası diye soracak olursanız, sonrası berbat. Ben o halde eve gidemedim. Ertesi gün vücudumun hemen hemen her yerinde morluklar ve şişlikler vardı. İşe de gidemedim. Büyük bir şok yaşıyordum. Kapıyı kilitlemiş ve telefonumu kırmıştı. Çaresizdim. Sürekli ağlıyordum. Gece boyunca tecavüze uğramıştım. O ise karşıma geçmiş bana, 'Niye ağlıyorsun, nasılsa evleneceğiz,' diyordu. Hem bedensel hem de ruhsal olarak tükenmiştim. Ama bir şey yapmalı ve bu psikopat-tan kurtulmanın bir yolunu bulmalıydım.

Bu süreçte işyerinden beni aramışlar. Cep-telefonum kapalı olunca merak edip annemleri aramışlar. Annemler arkadaşlarımı aramış. Arkadaşlarım beni aramış, telefonum kapalı. Neyseki içlerinden biri yeni tuttuğumuz eve gelmeyi düşünmüş. Kapıyı çaldıklarında açmadı tabii. Benim de ağzımı kapattı. Oysa ki arabası evin önündeydi. Ailem ve arkadaşlarım polise haber vermiş. Polis gelip kapıyı kırdı ve ben de böylece kurtuldum.

Şimdi HPV virüsüyle uğraşıyorum. Bilirsiniz cinsel yolla bulaşan bir virüs. Rahim ağzı kanserine neden oluyormuş. Doktorum havuzdan falan da bulaşır dedi ama ben hayatımda havuza hiç

girmedim. Kendisinden davacı olduk. Mahkeme açıldı. Şiddet, tecavüz ve cinsel yolla hastalık bulaştırmadan suçlandı. Hâkim test ve sonuçlarını istedi. HPV virüsü taşıdığı ortaya çıktı.

Ayrıca öğrendik ki çocukluğunda babası tarafından ağır fiziksel şiddet görmüş. Çok dayak yemiş yani. Annesi ve kardeşi de şiddet mağduruymuş.

Geceleri uyuyamıyorum, gündüzleri ise akşama kadar uyuyorum. Yemek yiyemediğimden dolayı tam on iki kilo verdim. Yani yiyorum ama yaşamak için yiyorum. Bazen midem bulanıyor ve hemen kusarak bütün yediklerimi çıkarıyorum. İşe gidemediğim için bana ücretsiz izin verdiler sağ olsunlar. En sevdiğim arkadaşlarımla, dostlarımla uzun süre görüşmek istemedim. Şimdilerde yavaş yavaş onların ziyaretlerini kabul ediyorum.

Hayatımda en çok istediğim şey anne olmaktı. Ama şimdi asla evlenmek ve çocuk sahibi olmak istemiyorum. Öyle bir manyağa rastladığım için kadere lanet ediyor, Allah'a isyan ediyorum. Bütün manevi değerlerimi kaybetmiş durumdayım. İnançlarım yok oldu. Tabii kendimi çok suçluyorum. Bu adamın bir psikopat olduğunu nasıl anlayamadığım için, kendimi de

lanetliyorum. Bu kadar mı aptaldım, diyorum. Arkadaşlarım da kendilerini suçluyorlar. Bana, 'Arkadaşlık teklifini kabul et,' dedikleri için. Ailem perişan. Babam kalp spazmı, annem de yüksek tansiyon atağı geçirdi. Çok şükür şimdi iyiler ama bütün bu yaşadıklarımız bizim hayatımızda daha nelere mal olacak bilemiyorum.

Gittiğim psikiyatr bana, çocukluğunda aile içi şiddete maruz kalanların, gençlik ve yetişkinlik olmak üzere ömür boyu şiddete başvurdıklarını söyledi. Ee ne oldu şimdi? Bir psikopat üreyerek yeni psikopatlar oluşturdu. Bu duruma acayip takık durumdayım. Bana kalsa hiç kimse üremesin. Kimse sevmesin ve âşık olmasın.

Şimdi buraya sizden psikoterapi almaya geldim. Kusura bakmayın ama ben psikoterapi alacak insan mıyım, diye dünden beri yediremiyorum kendime. Hani başka sebeplerden terapi alabilirim elbet ama bu sebepten buraya gelmek pek bir ağır geldi, anlıyor musunuz? Bir de hastanede zührevi hastalıklar bölümüne gitmek de beni çok yıprattı. Bu manyak yüzünden belki de kanser olacağım. Düşünebiliyor musunuz?

Sonuç olarak ben bitmişim. Seansın başında size, 'Kendimi kaybettim,' derken işte tüm bunları kastetmiştim."

Geçmiş olumsuz yaşantının etkileriyle bazen de kişi karşı tarafa travmatik bağlanma yaşayabiliyor. Burada sevgilisi ya da eşi kendisine ne kadar kötü davranırsa davranırsın, ayrılmamak için direniyor. Adeta ona yapışıyor ve her ne pahasına olursa olsun ilişkiyi bitirmiyor. Daha çok anne ya da babayla ilgili travmalarda ve sonrası stres bozukluğunda yaşanıyor bu durum (Bkz. “Travmalı Anneler”). Eşe ya da sevgiliye travmatik bağlanma yaşayan kişi terk edilmemek, ayrılmamak adına her türlü kötülüğe maruz kalmaya razı oluyor. Yeter ki sevgilisi onu bırakmasın. Biraz önceki yaşantı, bunu da tanımlıyor.

Sizlerin de gördüğü gibi, özellikle çocukluk yıllarında travma yaşayan insanın ilişki kurduğu kişiye travma yaşatma olasılığı yüksektir. Yakın zaman travmaları, erken yaş travmalarına göre çok daha kısa sürede aşılmaktadır.

Geçmişteki travmasından dolayı kronik stres bozukluğu yaşayan kişilerin, iyi giden ilişkilerini ve bir başkasının hayatını nasıl cehenneme çevirdiğinin örnekleri ne yazık ki epeyce fazla ve epeyce üzücü.

İlişkilerinde Karşı Tarafa Verdikleri Psikolojik ve Fiziksel Zarara Karşın, Travmalı Kişiler Nasıl Hissediyor?

- Kötü kader hep onları bulur.
- Şanssızdırlar.
- Hayat hep kötülerini karşılarına çıkarıyordur.
- Bahtsızdırlar.
- Erkekler/kadınlar onları anlamıyordur.
- Her ilişkisinde terk ediliyordur.
- Her ilişkisinde terk etmek zorunda kalıyordur.
- Sevgilileri onları negatif duygularla kışkırtıyordur.
- Sevgilileri/eşleri onları çileden çıkarıyordur.

Öyle sanıyorum ki travmalı kişilerin, travma yaşayan insanlar yaratma potansiyelleri yüksek. Neden dersanız, cinsel taciz, tecavüz, fiziksel şiddet, psikolojik şiddet gibi şeyler yaşayan insanların beyinleri, travmatik öfkeyle o kadar doludur ki bu öfkeyi bir şekilde bir başkasına aktarmak durumunda kalabilirler. Başka türlü kendi iç dünyalarında rehabilite olamazlar. Bu kişilerin rahatlama biçimi budur diyebilir miyiz?

Beyin öfkeyi ve öfke aktarımını bu şekilde öğrendiyse doğal olarak bunu tekrar ederek mi yaşayacaktır? Basit bir anlatımla söylemek gerekirse; dayak yiyen dayak atarak, kandırılan kandırarak, tacize uğrayan taciz ederek,

tecavüze uğrayan tecavüz ederek, mağdur olan, başkalarını mağdur ederek mi yaşayacaktır? Tarih tekerrürden ibarettir meselesi bu mudur? İnsanlık tarihi kendi psikolojisini yazarken, uğradığı travmaları mı yenileyecektir? O zaman hayat, travma yaşamayanlar için büyük bir kaos olmayacak mıdır?

Bu durumda bir başka önemli soru geliyor aklımıza. Travma yaşayan insanları iyileştiremez miyiz? Onları iyileştirelim ki travmalarını başkalarına aktarmasınlar. Ve daha da önemlisi, insanların travma yaşamalarını engelleyebilir miyiz? Olabilir mi bu? Yoksa bu düşündüğümüz konu, yeldeğirmenleriyle mi savaşımdır? Acaba ütöpik bir dünya mı düşünüyoruz?

Onca travmatik hayatlarla çalışmama rağmen bir terapist olarak hiç ümitsiz ve umutsuz değilim.

3. Bölüm

TRAVMA SONRASI KAÇIŞ DAVRANIŞLARI

ALKOL BAĞIMLILIĞI

MADDE BAĞIMLILIĞI

YEME BOZUKLUKLARI



TRAVMA YAŞAYAN KİŞİNİN TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU İLE BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞLARI SAĞLIKSIZ OLABİLİR

Tedavi olmadığı sürece, etkileri çığ gibi büyüyen olumsuz yaşantılarla, insanın başa çıkma yöntemleri değişiklik gösteriyor. Kişi hatırlamadığı travmasının etkilerinden kaçmak ister. Bu kaçış yöntemleri ise sağlıksız yollardır. Örneğin:

- Alkole sığınma ve zamanla bağımlı olma
- Madde kullanma ve bağımlı olma
- Yeme bozuklukları geliştirme. Aşırı yemek ya da hiç yememek.
- İmpulsif davranışlar geliştirme
- Uygunsuz cinsel davranışlar/ilişkiler
- Kendisine zarar verme
- Kavgacı tutumlar

ALKOL BAĞIMLILIĞI

Alkol ve madde bağımlılıklarında kişi kendisini uyuşturma yolunu seçerek, zihnindeki ve ruhundaki acılardan uzaklaşmak ister. Daha doğrusu acılarının kısa süreli de olsa geçeceğini ümit eder.

Alkolizmin çoğunlukla genetik yatkınlıkla oluştuğu biliniyor. Fazla miktarda ve çok sık alkol tüketimi bağımlılığa zemin hazırladığı gibi, psikolojik ve sosyal faktörler de alkol bağımlılığını tetikleyebiliyor. Beynin ön bölgesindeki (frontal lob) mantıklı karar alma, kendini kontrol etme, iradeli davranma fonksiyonlarının bozulmasına neden olan alkol bağımlılığı, kişinin alkol almadan duramama halidir diye tanımlanıyor. Burada alınan alkolün miktarı ve sürekliliği de belirleyici tanıda çok önemli.

Travma sonrası stres bozukluğunda kişilerin strese karşı en sık başvurduğu yolların başında alkol tüketimi geliyor. Geçici stres bozukluklarında da insanlar, çaresizliklerini dindirmek için en çok alkole başvuruyorlar. Ancak bu tehlikeli bir yol. Eğer kişinin gen haritası ile kişilik yapısı da bağımlılığa yatkınsa zaman içerisinde alkolle flört, ciddi ve kopmaz bir ilişkiye dönüşebiliyor. Tabii alkol bağımlılığının da çeşitleri var.

Alkol Bağımlılığının Çeşitleri

• ***Psikolojik Bağımlılık***: Kişi, ruhsal ya da bedensel bir sıkıntısını bastırmak için aşırı alkol alabilir. Burada daha çok psikolojik bir bağımlılık söz konusudur. Kişi alkollü içki içmediği zaman, fiziksel olarak yoksunluk krizleri yaşamaz. Aşırı iş temposunun ardından yorgunluğunu giderip rahatlamak ya da stresli ilişkisinin üzerinde yarattığı gerginliği bir an için unutmak adına alkolle sığınabilir. Yorgunluk gidermek, gerginliği azaltmak, rahatlamak adına alınan alkol, kişinin bir çeşit kendisini ödüllendirmesi anlamına dönüşürse, bağımlılığa doğru gidebilir. Eğer kişi yaşadığı her zorlu durumdan ya da mutlu anların ardından alkole yönelmeye başlarsa beyin ödül mekanizmasını alkolle bağlantılandırmaya başlar. Bu ise tehlikeli bir kodlamadır. Tekrar eden durumlarda, bağımlılık söz konusu olabilir.

• ***Hem Psikolojik ve Hem Fiziksel Bağımlılık***: Kişinin alkol alma iradesini kontrol edemez duruma gelmesi alkole bağımlılığının ta kendisidir. Kişi hem ruhsal ve hem de fiziksel olarak alkole karşı bağımlılık geliştirmiştir denilebilir. İstemli denetimi yani mantık kontrolü kalmamış ve ortadan kalkmıştır. Kişi aklı ve mantığıyla içki içme isteğini durduramaz hale gelmiştir. Alkol almadığı zaman fiziksel ve psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya

çıkmağa başlamıştır. Zihin ödöl olarak algıladığı alkol-den kopamaz durumdadır. Bu durumda alkol artık ödöl-den çıkmıştır. Kişi alkol ile güçlü bir psikolojik, zihinsel ve bedensel ilişki içine girmiştir.

Bu ilişki o denli güçlüdür ki eş, sevgili ve hatta varsa çocuklarının bile önüne geçmiştir. Kişi kendisini rahatlatan, sorumluluk gerektirmeyen ve kendisinden hiçbir şey istemeyen, kendisinden hiçbir beklentisi olmayan bu ilişkisinden başka bir ilişkiyi istemez hale gelmiştir. Bu anlamda gerçekte bağları tamamen kopan kişi, kendisine iyi geldiğini sandığı alkolle ilişkisine bağımlı durumdadır artık.

Zaman zaman zorlu içme dönemleri olur. Kişi aşırı bir istek, arzu ve tutkuyla alkol arar, ona ulaşınca da su gibi içer. Hani alkole susamışlık gibi diyebiliriz. Bu dönem günler, haftalar bazen de aylarca sürebilir. Bazıları bu süreçlerini hatırlamayabilir. Aşırı alkol almalarına rağmen, bu kişiler alkole epeyce dayanıklıdırlar. Tolerans düzeyleri yüksektir.

Bu tablo literatürde “**Dipsomani-Dipsomania**” olarak tanımlanmaktadır. Dipsa, susuzluk; mania, çılgınlık anlamındadır. Psikoloji ve psikiyatri bilminde dipsomani, alkolün kötüye kullanımını tanımlar. Dipsomanik kişi karşı konulamaz bir arzuyla ve periyodik bir biçimde al-

kol kullanır. Bu ataklar sırasında aldığı alkol miktarı aşırıdır. Kişinin aşırı alkol alması sadece sarhoşlukla kalmayıp denetimsiz davranışlara giden *kişilik değişimlerine* neden olabilir.

Bu tür alkol bağımlılıklarında temelde yatan sosyal fobi ve anksiyete/aşırı kaygı duygularına rastlanmaktadır. Kişi, alkol alarak hayattaki sorumluluklarından kaçmak ister. Kendisini ise, “Biraz çılgınlık yapmak istedim,” diye ifade eder.

Alkol ve Madde Bağımlılığın Nedenleri

Araştırmalara göre, alkol ve madde bağımlılıklarının nedenleri arasında ilk sırada insanın kişilik yapısı ve beraberinde bulunan kişilik sorunları yer almaktadır.

• **Kişilik Yapısı ve Sorunları:** İçer dönük ve mükemmeliyetçi kişilerde daha sık görüldüğü bilinmektedir. Bu kişiler özgüvensiz hatta aşırı güvensizdirler. Engellenmeye tahammülleri yoktur. Başkalarına karşı “hayır” diyemedikleri gibi kendilerine de “hayır” denmesine tahammül edemez ve kabul etmezler. Yani sınırları gelişmemiştir, yoktur.

Sorumluluk almakta zorlanırlar. Hayatın kendisi başlı başına bir sorumluluktur. Bunun yanı sıra sosyal ve özel ilişkiler de sorumluluk gerektirir. Kişi yaşama ve ilişki-

lerine karşı sorumluluklarından alkol ya da madde aracılığıyla kolaylıkla kaçabilir. Aynı zamanda bu kişilerin depresif oldukları saptanmıştır.

• **Aile ve Genetik Yapı:** Ailesinde alkol/madde kullanımı olan kişiler, genetik ve sosyal açıdan risk altındadırlar. İstatistiklere göre birinci derece akrabasında (anne/baba) alkol bağımlılığı olan kişi, diğer insanlara göre yedi kat fazla risk taşımaktadır. Ebeveynlerinden biri ya da her ikisi birden alkol kullanan çocuklar genetik açıdan risk altında oldukları gibi aynı zamanda ebeveyni rol model aldıkları için de risk grubuna giriyorlar. Çocukların taklit etme yoluyla öğrendiklerini unutmayalım.

Ayrıca, aile içi şiddet, ihmal, ilgisizlik, ebeveyn terki, istismar, travmatik boşanmalar, aile içindeki huzursuzluk, gerginlik, çocukta kaygı ve korku yaratmaktadır. Eğer çocuğun kişilik yapısı da yatkın ise aile içindeki bu olumsuz tutumlar çocuğu alkol ve maddeye yönlendirebilir.

• **Çevresel Faktörler:** Yapılan araştırmalara göre, mahalle arkadaşları ve aileden bir akraba çocuğu/genci madde bağımlılığıyla tanıştıran kişiler olarak karşımıza çıkıyor. “Canın sıkınsa al şundan bir fırt çek, bak nasıl iyi gelecek, bütün dertlerini unutacaksın,” ya da, “Gel bir kadeh iç bak ne derdin kalır ne tasan. Tüm yüklerin

üzerinden kalkar, kuş gibi hafif olursun,” tarzındaki yaklaşımlar ne yazık ki daha çocuk yaştaki insana yapılan en büyük kötülüklerdir.

Kişilik yapısı, aile, genetik aktarım, aile içi sorunlar ve çevresel faktörlerin yanı sıra, kişinin stresle başa çıkma davranışlarının gelişmemiş olması, psikolojik ve psikiyatrik rahatsızlıklarda bağımlılık riskini tetiklemektedir. Rakamlara göre, sosyal fobisi olanlarda alkol bağımlılığı %19, uyuşturucu madde bağımlılığı ise %13 oranındadır.

Alkol Bağımlısı Doğulur mu? Olunur mu?

Elbette alkol bağımlısı olarak doğmaz insan. Ancak kişinin soyundan aldığı genetik şifreleri onu bağımlılık anlamında hayata karşı 1-0 yenik başlatabilir diyebiliriz. Bu noktada da belirtmeliyim ki her genetik yatkınlığı olan alkol bağımlısı olur diye bir kesinlik asla yoktur. Bu kişiler risk taşımaktadır. Kişi sahip olduğu bu riski bilerek, farkındalığını yükselterek, kişiliğinin yatkın özelliklerini, zayıf yönlerini güçlendirerek, bu büyük riski bertaraf edebilme şansına da sahiptir aynı zamanda.

Alkole Nasıl Başlanır?

Genellikle bedensel ve ruhsal gerginliği, baskıyı azaltmak, gidermek amacıyla alkole başlandığı biliniyor. Depresyonda olan kişilerle yapılan çalışmalarda, alkolü

depresyondan kurtulma amacıyla kullanmaya başladıklarını saptanmıştır. Ancak burada bağımlılık, dolaylı yoldan ilerlemektedir. Yani kişi, “Depresyodayım, bir duble içeyim de kurtulayım,” demez.

Depresyon kaygıyı artırır. Kaygılı kişi uyku sorunları yaşar. Kimi insan kaygılarından kaçmak adına çok uyur. Yani uyku bir kaçıştır. Kimisinin ise gözüne uyku girmez. Sabaha kadar bir o yana, bir bu yana döner durur. Uyku bozukluğu yaşayan kişi ertesi güne yorgun ve sinirli başlar. İşinde performansı düşük olur. Tahammülsüzdür ve kaygı düzeyi bir önceki güne göre daha yüksektir.

Depresyonundan habersiz sadece uykusuzluğuna aklını takan iki ayrı kişi düşünelim. Her ikisi de günlük yaşantısını neredeyse cehenneme çeviren bu duruma karşı çözüm aramaya başlar. Bu kişilerden biri mantığını kullanarak gerçek ve kalıcı çözüm üretir. Bir psikolog veya psikiyatriste başvurur. Böylelikle buzdağının üzeri olan uyku sorununun temelinde depresyonu olduğunu öğrenir. Tedavisini olur ve sağlıklı bir şekilde hayatına devam eder.

Diğer kişi ise uzman yardımı almayı aklından geçirmez. Sohbet ortamında arkadaşlarına yakınır. Arkadaşların tavsiyesi ise genellikle, “İç bir duble. Bak nasıl mışıl mışıl uyursun,” olur. Kişi bu tavsiyeye hemen tutunur. Uygulamaya geçer ve sonuç gayet iyidir. İçki içtiği akşam deliksiz

uyumuştur. Üstelik biraz içki içmek ona cazip ve keyifli de gelmiştir. Aklına taktığı diğer sorunlarının da kendisini rahat bıraktığını görmüştür. Bu kişi her akşam biraz alkol almaya başlar. Zamanla alkolün miktarı artar. Sonuç olarak kişi artık alkol almadan uyuyamaz hale gelmiştir.

Burada kişinin alkole önce alıştığını ardından da bağlandığını ve bağımlı hale geldiğini görürüz. Kişi artık alkolle tutkulu bir ilişki içindedir. Ona göre alkol kendisinin kurtarıcısı olmuştur. Bir süre sonra salt uyku arkadaşı değil, eğlence arkadaşı, yalnızlık arkadaşı, mutluluk arkadaşı, yeme-içme arkadaşı hatta seks arkadaşı haline gelmiştir. Kişi alkol almadan diğer ihtiyaçlarını karşıyamaz bir durumda olur. Artık bir bağımlıdır. Kişinin annesi, babası, arkadaşı, sevgilisi, aşkı ve hayatı alkoldür.

Bağımlılıklarda insan alkolün ruhunu ve bedenini yavaş yavaş öldürdüğünü bilir. Bazı biliminsanlarına göre alkolizm kronik intihardır. Hayatla ve sorumluluklarla mücadele etmeye gücü olmayan kişi, alkolle kendisini yok etmektedir. Tam da burada bağımlı olan kişinin kendisini sevmediği, öfkeyi kendisine çevirdiği ve iç dünyasında suçluluk duygularıyla boğuştuğunu söyleyebiliriz. İlk çocukluk yıllarında anneyle kurulamayan güvenli sevgi bağı ve anneye kaygılı bağlanmanın alkol bağımlılığıyla ilişkili olduğu bilinmektedir.

İçe dönük ve sosyalleşme sorunu yaşayan kişilerde de alkole başlama, olmayanlara göre daha fazladır. Sosyal ortamlarda iletişim sorunu yaşayan ve karşı cinsle sağlıklı iletişim kuramayan kişilerde de alkole başlamak kolaydır. Biraz önceki örnekte olduğu gibi, kimi insan bu sorununu çözmek için uzman yardımına başvururken bir başkası sorunun üzerini örtmekle yetinerek alkole başlar.

İçe dönük, toplum içinde aşırı kaygılı, sosyal ortamda kendine güvensizlik yaşayan kişi, alkol aldığı zaman değişir. Neşeli ve dışa dönük davranışlarda bulunmaya başlar. Çevresindeki insanlarla konuşabildiğini fark eder. Kaygısının yerine tam tersi bir rahatlık, özgüvensizliğinin yerine de cesaretin geçtiğini görür. Arkadaşlarıyla şakalaşıyor ve karşı cinse karşı ezik değil hatta üstün hissediyordur. Bu kişinin artık ne yazık ki alkolün konforlu gibi görünen alanından çıkması çok zordur.

Her durumda başlangıçta daha iyi hissedebilmek için alkol, zaman içinde alışkanlığa ve bağımlılığa dönüşür. Çoğu insan alkol bağımlısı olduğunu, alkolle düzenli ve kopmaz bir ilişki kurduğunu yıllar geçince anlar. Ancak çoğu alkol bağımlısı alkolik olduğunu yadsır, inkâr eder. Onlara göre aslında isteseler bırakıverirler. Kişi hem kendisine hem de çevresine, içinde bulunduğu durumu bağımlılık değil de istemli bir seçim olarak yansıtır. Oysa bağımlı-

lılıklarda kişinin iradeli seçimi çoktan ortadan kalkmıştır.

Alkol bağımlılığı yüzünden işini, kariyerini, evliliğini, eşini, çoluk çocuğunu, ailesini, arkadaşlarını, beden ve ruh sağlığını kaybeden kişiler, alkolün sebep olduğu bu önemli kayıpları da görmezden gelerek, başka bahaneler bulurlar.

En çok sorulan sorulardan biri, insan ne kadar içki içiyorsa alkoliktir? Her gün içenler mi, miktar olarak çok içenler mi alkol bağımlısıdır? Burada bilim bize şöyle diyor: Alkol bağımlılığında içilen içkinin miktarı ya da sabah, akşam ne zaman içildiği belirleyici değildir. Bağımlılıkta belirleyici olan kişinin alkol almadan hayatına devam edememesidir. Eğer kişi alkol almadan önce içme dönükse, çevresiyle iletişimi kopuk ise, neşesiz ve gerginse, sadece alkol aldığı anda mutlu ve neşeli oluyorsa, yaşamdan alkol olmadan keyif alamıyorsa alkoliktir.

Bağımlılığa ilişkin önemli bir bilgi de bağımlıların alkolü keyifle değil, sadece içmek için içtikleridir. Kişi zevk almak için değil, bir an önce içinde baskıladığı diğer kişiliğine geçmek için hızlıca alkol tüketir.

Çoğunluğun alkolle ilişkisi sosyal içicilikle başlıyor. Eğer genetik risk ve yatkınlık varsa, beyindeki bazı hormonlar (dopamin/bağlanma hormonu) kısa sürede aktiveleşerek bağımlılık süreci başlıyor.

Alkol Bağımlılığıyla İlgili Bazı İstatistik Sonuçlar

- Amerika Birleşik Devletleri'nde toplumun %90'ı yaşamının bir döneminde alkol kullanmıştır.
- Yetişkinlerin %60-70'i ise sıkça alkol tüketmektedir.
- Kalp hastalığı ve kanserden sonra alkole bağlı sağlık sorunları üçüncü sırada yer almaktadır.
- Erişkinlerin %30 ile 45'i hayatının bir döneminde en az bir kez aşırı alkol almaya bağlı bir sorunla (yasal, trafik, iş, okul) karşılaşmıştır.
- Alkol bağımlılığı riski erkeklerde kadınlardan 2 kat daha fazladır.
- Yılda 200.000 kişi alkole bağlı bir veya birkaç sorundan dolayı hayatını kaybetmektedir.
- Alkol ortalama yaşam süresini en az 10 yıl kısaltmaktadır.
- Alkol, diğer bağımlılık yapan başka maddelere öncülük etmektedir.
- Dünyadaki trafik kazaları sebepli ölümler ve intihar olaylarında alkolün etkisi birinci sırada yer almaktadır.
- Alkol kullanımı kırsala göre kentlerde daha yaygındır.
- Birinci derece akrabalarında alkol bağımlılığı olanlarda 7 kat daha fazla alkolizm görülmektedir.
- Alkol bağımlılarının baba ve erkek kardeşlerinde alkolizm oranı %25 olarak saptanmıştır.

Dünya Ruh Sağlığı Örgütü'nün ülkemiz dahil olmak üzere 30 ülke üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarında, toplumsal olaylar dahil olmak üzere alkol kullanımının etkileri şu şekilde görülmüştür:

- İntihara teşebbüs %90
- Cinayet %85
- Boşanma %80
- Mala yönelik suçlar %77
- Hırsızlık ve yankesicilik %71
- Eşler arası şiddet %70
- Trafik kazaları %70
- İşe gitmeme %60
- Akıl hastalığı %60
- Irza tecavüz %50

Alkol ve Kişilik

“Kişilik bozukluğu mu alkol bağımlılığına, alkol bağımlılığı mı kişilik bozukluğuna neden olur?” sorusunun yanıtında biri diğerinden daha masum değildir. Son yıllarda bu önemli konuyla ilgili yapılan çalışmalarda her ikisinin de birbirini tetiklediği tespit edilmiştir. Alkol bağımlılarında %22 ile 81 oranında kişilik bozukluğu görüldüğü açıklanmıştır.

Antisosyal Kişilik Bozukluğu/Psikopati: En sık görülen kişilik yapısının ise “antisosyal kişilik yapısı” olduğu belirlenmiştir. Alkol bağımlılarının %79’unda Antisosyal kişilik özellikleri görülmektedir. Antisosyal kişiliklerin %80 gibi büyük bir oranı alkol bağımlısı olarak literatüre geçmiştir.

Bir antisosyal kişinin iç görüşü yoktur. Toplumsal yasalara ters düşen davranışlar gösterirler. Antisosyallerin suç işleme eğilimleri yüksektir. İşledikleri suçlardan dolayı aldıkları cezaları kendilerine bir haksızlık olarak algılayan antisosyal kişiler, her zaman kendilerini haklı görürler. Sorumluluk duyguları hiç gelişmemiştir ve başkalarına verdikleri zarardan dolayı vicdan azabı çekmez, suçluluk duymazlar.

Burada şunu belirtmek isterim ki asosyal ya da sosyal olmayan diye tanımlanan kişilerle antisosyal kişilik aynı değildir. Psikopat olarak da tanımlanan antisosyal kişiliklerin yargı değerleri yoktur. Doğru ile yanlış ayırt edemezler. Başkalarının haklarını çiğnerler. Beklemeye tahammülleri yoktur, ihtiyaçlarının anında karşılanmasını isterler. Dürtüsel yani dürtüleriyle davranırlar.

Bu kişiler okul, iş, evlilik, aile, çocuk sorumluluklarını yerine getiremezler. Sadece kendilerini düşündüklerinden, bir başkasının, bu kişi çocuğu dahi olsa, duygusal ve davranışsal sorumluluklarını almazlar.

Sürekli, sağlıklı ve tutarlı ilişkileri yoktur. Karşı cinsten birini takıntı haline getirip uzun yıllar kopamazlar. Karşı tarafı tehdit, şiddet ve zor kullanarak ilişkide tutmaya çalışırlar.

Ergenlik döneminde kendisini belli eden antisosyal kişilik özellikleri, ergenin kurallara karşı çıkmasıyla kendini gösterir. Ancak adölesan yani ergenlik döneminin kendisi de kurallara karşı çıkma davranışlarını tetiklediğinden, ailelerin çocuklarını iyi gözlemlemeleri son derece önemlidir. Araştırmalara göre her antisosyal kişilik alkol ve madde bağımlısı olmuyor. Hatta antisosyalliği örtülü olup da işinde ve toplumda çok başarılı insanlar da mevcut. Vicdan, acıma duygularının olmayışı, zekâlarının yüksek oluşu, suçluluk duymamaları, manipülasyon yeteneklerinin olması nedeniyle kamuda ya da iş hayatında başarıya imza atabiliyor ve alkışlanabiliyorlar. Alkış ise onların tek isteği diyebiliriz. Sonsuz onay, sonsuz takdir ve sonsuz önemsenme için yapamayacakları yoktur.

Antisosyallerin Belirgin Özellikleri:

- Yaygın yalan söyleme davranışı
- Başkalarını aşağılama davranışı
- Vicdan eksikliği ya da yokluğu
- Kuralları ve yasaları çiğneme güdüsü
- Ailesindeki, çevresindeki ve dünyadaki başka insanlarla hiç ilgilenmeme

- Başkalarına zarar verme adına fiziksel ve duygusal şiddete başvurma
- Yakın ilişkiler dahil (aile, eş, çocuk) ilişkilerde sorumluluk almama

Psikoterapistlere ve psikiyatlara gitmeyen bu kişiler, mevki ve para sahibi ise etraflarındaki herkesi ezme eğiliminde olurlar. Yine ilk çocukluk yıllarında ebeveyn ihmali, istismarı ve şiddete maruz kalmaları, kişilik bozukluğuna zemin hazırlayan önemli faktörler olarak gözlemleniyor. Özellikle baba yokluğu ya da babadan şiddet görme, istismara uğrama, babayla duygusal bağ kuramama, çocukta travma yaratıyor. Güven ve güç ihtiyacını babasından karşılayamayan ve üstelik babasından şiddet gören çocuk, ileriki yaşlarında güç elde etmek adına her türlü davranışı deniyor. Antisosyal kişiler için alkol de bir güç kaynağı olarak algılanmaktadır.

Sınır Kişilik Bozukluğu/Borderline: Alkol bağımlılığında sık görülen kişilik yapılarından biri de sınır kişilikler olarak saptanmıştır. Alkol bağımlılarının %4 ile 66'sında "sınır kişilik özellikleri" olduğu gözlemlenmiştir.

Sınır kişilikler diğer adıyla borderline kişilik bozukluğuna sahip kişilerin çoğunda narsistik eğilimler saptanmıştır. Bu kişiler reddedilme ve terk edilmeye karşı aşırı hassasiyet içindedirler. Ret aldıklarında ya da terk

edildiklerinde kendilerine zarar verme eğilimleri yüksektir. İntihar girişimlerinde bulunabilirler. Böylelikle karşı tarafı cezalandırdıklarına inanırlar.

Ani duygu geçişleri mevcuttur. Kişi neşeli ve mutluysa bir anda huzursuz ve gergin bir ruh durumuna girebilir. Bu nedenle ilişkileri de tutarsızdır. Karşı tarafı yere göğe koyamazken birden nefret edebilir. Ardından tekrar yüceltip tekrar terk edebilir ya da kendi değersizlik duyguları sebebiyle kendini terk ettirir. Sınır kişilik bozukluğu olan eş, çocuk ya da ebeveynle yaşamak oldukça yıpratıcı ve zordur. Bu yüzden sınır kişilik bozukluğu olanların yakınlarının da psikolojik destek alması tavsiye edilmektedir.

Bireysel, toplumsal ve cinsel kimliklerinde derin güvensizlik ve dengesizlikler yaşayan sınır kişiliklerin güçlü bir kimlik geliştiremedikleri saptanmıştır. Sürekli olarak boşluk, yalnızlık ve anlamsızlık duygularından şikâyet ettikleri belirlenmiştir.

Bu kişiliklerin kontrolsüz ve uygunsuz cinsel ilişkilere eğilimleri vardır. Sık sık cinsel eş değiştirme, hoşuna giden cinsel eşinden aniden nefret edip başkasına yönelme davranışları vardır. Bu kişilik bozukluğunda cinsel sapmalara rastlandığı gibi, cinsel kimlikte ani değişimler de gözlemlenir.

Değersizlik duygularının bastırılması, öfke kontrol-

süzlüğü, aşırı yemek yeme, aşırı alışveriş yapma, kumar oynama ve alkole bağlanma olarak kendini gösterir. Kişi kendisini çok sever, onaylar ve takdir eder bir konumdan, kendinden nefret eden, aşağılayan, beğenmeyen bir duygu durumuna geçebilir. Alkole başvurma ve bağlanma bu süreçte devreye girer. Sınır kişilik bozukluğunda alkol, kişinin tüm değersizlik duygularını ortadan kaldırıyor gibi görünür. Aynı zamanda zaten kontrolsüz olan güdüler de alkolle beraber aşırı aktifleşebilir.

Sınır kişiliklerde de pek çok alkol bağımlısında olduğu gibi bağımlılığı reddetme ve kabullenmeme vardır. Onlara göre, istedikleri zaman başlayıp bırakabilirler. Kendini algılama gerçeklikleri zayıf olduğu için, kendilerini son derece iradeli ve kontrollü görme eğilimi içinde olabilirler.

İlk çocukluk yıllarına ait travmatik yaşantılar, bu kişiliklerde alkole yatkınlığı ve bağımlılığı tetiklemede etken faktördür.

Alkolizmin Tetiklediği Rahatsızlıklar

Şimdi de alkol bağımlılığının tetiklediği rahatsızlıklara bakalım.

- ***Yoksunluk Sendromu (Delirium Tremens):*** Alkolü bırakma sürecinde kişide aşırı kaygı, korku, tansiyon düş-

mesi, kalp ritminde bozulma, çarpıntı, nefes darlığı gibi belirtiler olur. Kişi halüsinasyonlar görebildiği gibi, aşırı şüphe duyguları da yaşayabilir. “Delirium tremens” diye adlandırılan bu tabloda tıbbi müdahale şarttır. Aksi takdirde alkol bunamasına yol açarak kalıcı bunama gelişir. O yüzden alkolü bırakacak kişinin mutlaka doktor nezaretinde ve hastanede tedavi edilmesi önemle tavsiye edilmektedir.

- **Depresyon:** Alkol bağımlılığının neden olduğu psikiyatrik bozukluklardan biri de depresyondur. Yani depresyon kişinin alkole yönelmesini tetiklerken, alkol de kişiyi depresyona sürükler. Alkol kullanımının, insanın mutlu olmayla ilgili beyin alanlarını olumsuz etkilediği saptanmıştır. Alkol bağımlısı olan kişinin genel ruh durumu depresiftir ve zaman içinde kişi, yardımsız çıkamayacak şekilde depresyona girer.

- **Ertesi Gün Depresyonu:** Alkol kullanan kişi uyumaz sadece uyuşur ve sızar diyebiliriz. Biz uyku uyurken beynimiz, % 80 kapasiteyle çalışmaktadır. Geceleri uyku hormonu yani melatonin hormonu aktifleşir. Buna bağlı olarak onarıcı ve mutluluk kimyasalları devreye girer. Böylelikle gün içinde yaşanan strese bağlı yıpranmalar tamir edilerek onarılır. Kaliteli bir uykunun ardından sabah uyanan kişi, dinamik, sağlıklı, neşeli ve motivasyonu güçlü bir şekilde yeni güne başlar.

Alkol alan kişi ise uyumaz uyuşur. Aşırı alkol alıp sızan kişinin onarıcı beyin kimyasalları aktifleşemez. Sızdığı gecenin sabahında dinlenmiş olarak uyanamaz. Alkol kullanımında görülen ertesi gün yorgunluğunun en büyük sebebi budur. Alkolün uyuşturucu etkisi sebebiyle, beyin onarıcı ve mutluluk kimyasallarını üretemez. Yinelenen alkol alımı ve sonrasındaki uyuşup sızmalarda faydalı kimyasalların yokluğu sebebiyle depresyon ortaya çıkar.

Uyku beynimizin tam kapasite çalıştığı aktif bir sürecidir. Alkol alarak bu süreci pasifize etmemek gerekir. Alkolikler ve alkol kullanan kişiler sabah uyanma eyleminde sorun yaşarlar. Mutsuz, nemrut, asabi, gergin, huzursuz, asık suratlı, kaygılı, huzursuz ve sinirli uyanırlar. Bu olumsuz ve depresif ruh halleri bütün gün devam eder.

• **Panik Bozukluk:** Sağlıklı bir insanın kaygı eşiği normal sınırlardadır. Alkol kaygı eşiğini düşürdüğünden, kişinin kolay kaygı yaşamasına neden olur. Yoğun alınan alkol, zihni ve bedeni zedeler. Terleme, kalp çarpıntısı, ellerde ya da vücudun bazı bölgelerinde uyuşma hissi, baş dönmesi ile beraber bayılma korkusu olur. Üstelik alkol alınan geceye ilişkin kişi neler yaptığını zar zor hatırlıyor ya da belli bir zaman diliminden sonrasını hatırlamıyorsa, şüpheler, kuşklar başlar. Kişi alkol paranoyası yaşar. Eşini, sevgilisini kıskanır, kendisine ihanet ettiğinin-

den kuşkulandır. Buna sebep olarak, beyindeki dopamin miktarının azalması saptanmıştır.

- ***Cinsel Fonksiyonlarda Bozulma:*** Alkol kullanan insanların cinsel hayatlarında sorun yaşadıkları bilinmektedir. Alkol, erkeklerde testosteron hormonunu baskılar. Buna bağlı olarak ereksiyon sorunları ve orgazm bozuklukları ortaya çıkmaktadır. Kadınlarda da prolaktin hormonundaki değişim, orgazmı engellemektedir. Alkol almadan cinsel ilişki yaşayamayacağını düşünen kişi, alkolün etkisiyle başarısız ve niteliksiz bir cinsel hayatın içinde bulur kendisini. Alkol almayan diğer eş ya da sevgili için de durum zordur. Alkolün kötü kokusuna, davranışlarını kontrol edemeyen bir partner de eklenince, mutlu olmak adına yapılan bu eylem tamamen mutsuzluk ve öfkeye dönüşebilir.

- ***Anneden Bebeğe Alkol:*** Alkolle ilgili anne adaylarının son derece özenli olması gerekmektedir. Alkolün annenin kanından plasenta yoluyla direkt olarak bebeğin kanına geçtiği bilinmektedir. Araştırmalarda annenin kanındaki alkol ile bebeğin kanındaki alkol miktarının hemen hemen aynı olduğu saptanmıştır. Hamilelik boyunca alkol kullanan annelerin düşük yapma riskleri yüksektir. Alkol kullanan annelerinin bebeklerinin ölü doğma riski de fazladır. Bunların yanı sıra hamilelikte alınan alkolün,

bebekte bedensel gelişme geriliği ve zekâ geriliği oluşturabildiği de bilimsel veriler arasında yer almaktadır.

Tüm bu riskler göz önüne alınarak, alkol bağımlısı kadınlar tedavi olmadan hamile kalmamalıdır.

MADDE BAĞIMLILIĞI

Son yıllarda ülkemizde de hızla artan madde bağımlılığı özellikle gençleri hedef almaktadır. Aslına bakarsanız her yaşta, her cinsten, her sosyoekonomik düzeyde ve her toplumda görülme olasılığı olan madde bağımlılığına karşı ülkemizde de bir an önce ciddi önlemler alınmalıdır. Ergenlik döneminin getirmiş olduğu ruhsal iniş çıkışlar nedeniyle madde kullanımında en çok ergenler risk altındadır. Ülkemizde her geçen gün madde kullanan kişilerin sayısının arttığı ve kullanma yaşının da düştüğü saptanmış durumdadır.

Madde Bağımlılığının Nedenleri

En başta merakla başlayan madde kullanımı kısa sürede bağımlılığa dönüşebiliyor. Risk altındaki grup ise ergenlerdir.

- Merak
- Arkadaşlarca kabul görme isteği
- Gruba ait olma isteği

- Farklı görünmek isteği
- Aile içi şiddet
- Ailede travmatik yaşantılar
- Aşırı koruyucu ebeveynler
- İlgisiz ebeveynler
- Ebeveyn tarafından terk edilmek
- Cinsel istismar
- Ebeveyn ihmali
- Yatkın kişilik yapısı

Madde kullanan kişilerin çoğu aşırı güvensizdir. Mut-suz hayatlarından kaçış olarak maddeye sığınır. Travma sonrası stres bozukluğunda, maddeye sığınma çoğunlukla depresyon, kaygı ve benlikte zayıflama yaratır. Mantıklı düşünme devre dışı kalır. Kendilerini kontrol edemezler. Kişinin hayatında sınırlar ve irade yoktur. Aşırı doz alı-mında ölümler meydana gelmektedir.

Anne Babalar Çocuklarında Hangi Davranışlara Dikkat Etmelidir?

- Özbakım ve temizliğine dikkat etmeme
- İçe kapanma
- Evde kimseyle konuşmama
- Okulu bırakma

- Sorumluluklarından kaçma
- Hiçbir şeye ilgi duymama
- Hayatın gerçekliğinden uzaklaşma
- Öfkeli ve saldırgan davranışlar gösterme
- Aşırı para harcama
- Arkadaş değiştirme
- Mevcut arkadaşlarla görüşmeme
- Kilo kaybı
- Terleme ve titreme
- Vücudunda yara ve kaşıntı izleri, ciltte renk değişikliği, iltihaplı yara ya da enjektör izleri
- Aşırı uyku ve uyuşukluk hali
- Dikkat bozukluğu
- Unutkanlık
- Baygınlık
- Halüsinasyonlar
- Yalan söyleme

Bu davranışlar çocuğun ergenlik dönemini fırtınalı yaşamasından kaynaklanabileceği gibi, madde kullanımından da kaynaklanabilir. Bazı aileler, çocukları madde kullanmadığı halde çocuğa karşı şüpheli ve önyargılı yaklaşırlar. Bu tutumlar ebeveyn-çocuk ilişkisini bozar, güven kaybına neden olur. Konuyla ilgili çalışan uzmanlar ailelere çocuklarını iyi gözlemlemelerini ve sadece şüpheyile

yaklaşarak ilişkilerini bozmamaları gerektiğini öneriyorlar. Eğer çocuğunuzun madde kullandığından eminseniz, kızmak, eleştirmek, aşağılamak, tehdit etmek yerine, onunla beraber uzmana giderek, psikolojik ve psikiyatrik tedaviye başlamanız, izlemeniz gereken en doğru yoldur.

Bağımlılık, tedavisi epeyce uzun süreçlerde çözüme ulaşan bir hastalıktır. Bu yüzden sakın ve sabırlı olmaya çalışın. Tedavi süreci önemli olduğu kadar tedavi sonrası süreç de önemlidir. Tedavi ve iyileşme sürecinde önlemler alın. Gereken önlemleri almazsanız, tedaviden bir süre sonra kişi tekrar madde kullanma isteğiyle madde arayışına yönelebilir. Bu gibi durumlarda bağımlılık yeniden başlayabilir.

Yeme Bozuklukları

Çevre ya da aile tarafından “kilosuna taktı” diye algılanan durum aslında ciddi anlamda bir yeme bozukluğu olabilir. Yeme bozuklukları Anoreksiya Nevroza, bulimiya nervoza ve tıkınırcasına yeme bozukluğu gibi psikiyatrik hastalıkların ve psikolojik rahatsızlıkların kişide görülmesidir. Bu hastalıklarda bedensel belirtiler ön planda gibi görünse de derinde yatan ciddi ruhsal sorunlar vardır. Ergen, genç ya da yetişkin kişi, iç dünyasında kopan fırtınalardan habersiz, kendi bedeniyle uğraşır gö-

rünümündedir. Medyada ve halk arasında kilo takıntısı olarak anılan yeme bozukluklarının içeriği dışarıdan sanıldığı gibi hiç de basit değildir.

Anoreksiya Nervoza

Anoreksiya, kişinin zayıf ve ince bir bedene sahip olma isteğiyle başlar. Özellikle ergenlik döneminde belirtilerini gösterdiği için, aile ergenin bu isteğini genç kız olmaya ilk adım ve güzel görünme arzusu olarak algılayabilir. Bir danışanım kızıyla ilgili şöyle bir paylaşımda bulunmuştu: *“Kızımın diyet yapmasını ergenliğe girmesi ve çevresine güzel görünmek istemesi olarak yorumlamıştım. Ta ki banyodan kusma sesini ilk duyduğum güne kadar. Sonra dikkat etmeye başladım, kızım her yemek yedikten sonra koşarak banyoya giderek kendisini kusturuyordu. Yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu anlamıştım.”*

Bu rahatsızlıkta kişi kilo almaktan aşırı korkar ve kaçınır. Aynada kendine baktığında aşırı zayıf olduğu halde, kilolu olduğunu söyleyerek yakınır. Kişinin kendi beden algısında ciddi bir bozulma vardır. Anoreksiyası olan kişilerin çoğu yiyecek alımını azaltırlar ve aşırı kilo kaybı yaşarlar. Kilo vermek için yoğun egzersizler yaparlar. Bazıları ise çok sıkı diyetler uygular. Bunun hemen ardından da tıka basa yani tıkınırcasına yemek yerler. Kontrolsüz yemek yeme davranışlarının ardından

da kusarak yediklerini çıkarırlar. Bazen de bu rahatsızlığa sahip olan kişilerin bağırsakları bozucu ya da su atıcı ilaçlara yöneldikleri bilinmektedir.

Anoreksiya hastaları aşırı kilo kaybından pek çok sağlık sorunu yaşar ve hayatlarını kaybedebilirler. Anoreksiya Nevroza için riskli yaşlar 14 ve 15 olarak saptanmıştır. Ama bazen 9 yaşlarında da hastalığın belirti verdiği bilinmektedir.

Anoreksiya hastası olan kişinin ailesi genellikle onun bunalıma ya da depresyona girdiği için iştahının kesildiğini sanır. Önlem alınmadığı için de hastalık ilerlemeye devam eder. Sonu ölümle biten bu hastalığı ailenin erken fark etmesi ve çocuğunu acilen psikolojik ve psikiyatrik tedaviye yönlendirmesi son derece önemlidir.

Bulimiya Nervosa

Bulimiya Nervosa'yı anoreksiyadan ayıran özellik, bu kişilerin anoreksiya hastaları kadar zayıf olmamalarıdır. Hatta hafif kilolu ya da normal kilodadırlar. Bulimiyada da aşırı yeme atakları ve ardından gelen kusma davranışı vardır. Yine ergenlikte kendini gösteren ve kızlarda daha çok rastlanan bir rahatsızlıktır.

Araştırma sonuçlarına göre, kişi diyetle başladıktan yaklaşık bir yıl sonra bulimik davranışlar geliştirmeye başlamaktadır. Bulimik kişilerin çoğunluğu şişmandır.

Dürtü güdü bozukluğu yaşarlar. Yani dürtülerini kontrol edemezler. Yemek de bunlardan biridir. Ardından suçluluk duyarak kendilerini kustururlar. Sonra yine boğulurcasına yer, yine suçluluk duyarak kusarlar. Genellikle evde tek başlarına yemek yemeyi tercih ederler.

Bulimiyada alkol ve madde kullanımı ve bağımlılığı görülmektedir. Ayrıca dürtü-güdü bozukluğu olan çalma davranışına da rastlanmaktadır. Genellikle yemek, takı ve giysi çalma davranışları saptanmıştır. Bulimiya Nevroza için riskli yaşlar 17-18 olarak saptanmıştır. Bulimiya hastaları ilişkilerinde karmaşa ve tutarsızlık yaşarlar. Sağlıklı ve sürekliliği olan ilişkiler kuramazlar. Kendilik değerleri düşük olduğundan, karşı taraftan sürekli ve aşırı onay beklerler. Yapıcı eleştiriler dahi onların yıkılmasına ve saldırgan davranışlar geliştirmelerine neden olur.

Bu iki yeme bozukluğu da kişinin bedeninde ciddi sağlık sorunları oluşmasına neden olur. Kalp ve damar sistemi zedelenir. Buna bağlı olarak tansiyon düşüklüğü, nabız sayısının azalması, kalp ritim bozuklukları, kalp kasının erimesi, elektrolit bozuklukları nedeniyle ani kalp durmaları saptanmıştır. Sindirim sistemi zarar görür. Buna bağlı olarak, kusmaların neden olduğu yemek borusu hasarları, yırtılmaları, şişkinlik, kabızlık, müshil kullanımına bağlı bağırsak bozuklukları meydana gel-

mektedir. Vücutta hormonal değişiklikler başlar. Buna bağlı olarak da âdet düzensizlikleri ve âdetlerin kesilmesi görülmektedir. Kemikler zedelenir. Buna bağlı olarak da kemik erimesi (osteoporoz), kemiklerde çabuk kırılmalar oluşmaktadır. Dişler zedelenir. Buna bağlı olarak da diş minelerinde erime ve çürükler oluşur.

Yeme bozukluklarının temelde yatan en önemli nedeni sevgisizliktir. Üniversite yıllarımızda hocalarımız şöyle derdi: “Bütün psikolojik rahatsızlıkların temelinde sevgisizlik vardır.” Gerçekten de sevgi insan ruhunun en iyi ilacı olduğu gibi, sevgisizlik de insan ruhunun en büyük düşmanı diyebiliriz.

Duygusal yemek bozukluğu diye tanımlanan yeme davranış bozukluğu dahil olmak üzere, anoreksiya ve bulimiyada da temelde yatan sebep anne-çocuk arasındaki sağlıklı ilişkidir. Anne ile bebeğin ilişkisi daha bebek rahimdeyken başlamaktadır. Bilim artık bu konuda güçlü verilere sahiptir.

Yeni doğan bebek için sevgi, annesinin sütüdür. Bebek annesinden süt emerken aynı zamanda da sevgi ile ilgi ihtiyacını karşılar. Anneyle güvenli bağlanma geliştiren bebeklerde, yemek bozukluklarına rastlanmamıştır. Bebeğin anneyle güvenli sevgi bağı geliştirmesi tama-

men annenin davranışlarıyla ilgilidir (Bkz. “Travmalı Anneler”). Anneyle güvenli sevgi bağı kurmamış olan bebeklerin bir kısmının, ergenlik dönemlerinde yeme bozukluklarına yakalandıkları saptanmıştır. Konuyla ilgili bilimsel çalışmalar devam etmektedir. Yeme davranış bozukluğu geliştiren kişilerle yaptığımız psikoterapi seanslarında da bu kişilerin annelerinin narsistik kişilik bozukluğu, bipolar kişilik bozukluğu ve eşlik eden başka kişilik bozukluklarına sahip oldukları, çocuklarına sevgi veremedikleri, çocuklarının sorumluluğunu alamadıkları, çocuklarıyla bağ kuramadıkları gibi sorunlar ortaya çıkmaktadır.

Psikanalitik görüşe göre, bilinçaltı sevgiyi, yeme davranışı ve yiyeceklerle eşleştirmiştir. Anne, bebeği her beslediğinde çocuğun hem midesini hem de ruhunu doyurur. Bu yüzden annenin bebeğini emzirirken sevgi ve şefkat duygularıyla dolu olması çok önemlidir. Bebek katı mamlara geçtiği zaman da anneler sabır ve sevgiyle çocuklarını yedirmelidir. Telaşla bir an önce emzirme sürecini sonlandırma davranışları, çocuğa kızarak, bağırarak, zorlayarak yemek yedirmeye çalışmak asla istenmeyen davranışlardır.

Bazı annelerin, çocuğunu yemek yemediği için cezalandırması, fiziksel, sözel ve duygusal şiddete başvurma da çocukta psikolojik travma yaratabilir. Çocuk her şeyden çok sevdiği ve bağlı olduğu annesi tarafından se-

vilmediğini, istenmediğini hissedebilir, anneyi üzdüğü ya da kızdırdığı için suçluluk duyabilir. Yemeğe bağlı yoğun suçluluk duyguları, ileriki yaşlardaki yeme bozukluklarının temelini oluşturabilir.

Annelerinden yeterince sevgi alamayan, ilgi göremeyen, beraber oyun oynanmayan çocuklarda da sevgi ihmal olur. Çocuk ilerleyen yaşlarında sevgi açlığını aşırı yemek yiyerek ya da yemek yemeyi reddederek bastırma yoluna gidebilir. Bu kişiler arkadaşlarından, öğretmenlerinden, sevgililerinden, eşlerinden aşırı şekilde sevgi ve onay beklerler. İstedikleri olmadığı zaman hırçınlaşıp saldırganlaşır ya da içe dönerek küsme davranışıyla karşı tarafı cezalandırırlar.

Hatalı Ebeveyn Tutumları

Yeme bozukluklarını pekiştirici faktörlerden biri de ebeveynlerin ya da evde yaşayan yakın akrabaların, özellikle kız çocuğa, “Kilolusun,” veya, “Çok yeme şişman olursun, kimse seni beğenmez,” ve, “Doymak bilmiyorsun, kilo alırsan koca bulamazsın,” gibi eleştirel yaklaşımlarıdır. Adölesan döneminde ergen çocuklar büyüme hormonunun etkisiyle sık sık acıkırlar ve yemek isterler. Çocuğu eleştirmek, aşağılamak, suçlamak ve korkutmak yerine, sağlıklı beslenmeye yönlendirmek gerekir. Çocuğunu aşırı yemek yediğı için eleştiren anne, sofrasından

makarna, börek, kek gibi yiyecekleri eksik etmiyorsa, çocuğun iradesine engel olması beklenemez. Dışarıdan sık sık pizza, hamburger siparişi veren bir ailenin, çocuğuna şişmansın demesi ne derece doğru olabilir ki! Eve atıştırmalık abur cubur alınmamalı, kilo yapacak sağlıksız besinler sofrada olmamalı, anneler sebze, balık, et gibi besinleri pişirmeli. Çocuklar elbette karbonhidrat içeren besinleri de tüketmeli, dengeli beslenmeli. Anneler çocuklarına sağlıklı beslenmenin önemini anlatarak, çocuğun bilincini bu anlamda yükseltmeli.

Günümüzde teknolojinin yaygın kullanımıyla, sosyal medyadan çok çabuk ulaşılan ünlülerin, manken, dansçı, oyuncu gibi toplumda rol model teşkil eden kişilerin de özellikle Anoreksiya Nevroza'yı tetiklediği tespit edilmiştir. Ergen çocuklar, toplumdaki ünlü rol modellere karşı aşırı duyarlı olurlar. Saç modellerini onlar gibi yaparlar, onlar gibi giyinirler, onlar gibi yürümeye çalışırlar yani taklit ederler. Aşırı zayıf olma, sıfır beden olma gibi özenme davranışları da bu dönemde yaygındır. Eğer çocukluktan getirilen bir yeme bozukluğu varsa ve kişilikte takıntı ve obsesif eğilimler de mevcutsa, risk oranı epeyce yüksek olmaktadır. Bu nedenle yine özellikle annelerin kızlarıyla ilişkilerinin sağlam, sevgi ve güven bağlarının güçlü, paylaşımlarının sağlıklı olması son derece önemlidir.

4. Bölüm

KİŞİLİK BOZUKLUKLARI



Bu bölümde kişilik bozukluklarına değinmek gerektiğini düşündüm. İnsanın, travmalara maruz kaldığında oluşan kişilik bozuklukları olduğu gibi, genetik yatkınlıklardan dolayı meydana gelen kişilik bozuklukları olduğu bilinmektedir. Kişilik, bizi diğer insanlardan ayıran davranış ve duygulanım özelliklerimizdir. Bu davranış ve duygular süreklilik göstererek, kendi içinde ahenkli bir tutarlılık sağlar. Çevre ve genetik özellikler de kişiliğin oluşumunda etkilidir. Kişiliğimiz, aynı parmak izimiz gibidir. Aynısından bir tane daha yoktur. Tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan araştırmalarda tek yumurta ikizlerinin bile kişilik açısından birebir aynı olmadıkları anlaşılmıştır.

Olaylar karşısında hissettiklerimiz, verdiğimiz tepkiler, davranış örüntülerimiz belki bazen birbirimize benzerlik gösterebilir ama asla aynı değildir. Sevindirici bir haber aldığında kimisi keyiflenir, kimisi neşelenir, kimisi ise havalara uçar. Olumsuz durumlarda bazısı üzülür, bazısı çok üzülür, bazısı ise depresyona girer. Öfke yaratan olaylarda kimisi öfkesini kontrol edebilirken, bir başkası

küfür eder, bir diğeri kavga eder, kimisi de katil olur. Bu örnekleri daha da çoğaltabiliriz. Olaylar, durumlar karşısındaki farklı tepkilerimiz, farklı duygular hissetmemiz bizim kişilik yapımız gereğidir.

Bazı kişilik özellikleri ise kişinin içsel ve toplumsal uyumunun dengesini bozar niteliktedir. Çeşitli sebeplerden dolayı kişinin hislerinde, davranış ve dış dünyada olan biteni algılayışında deformasyonlar vardır. Bu deformasyonlar kişinin ailesi, çevresi, okul hayatı, iş yaşamı, sosyal ilişkileri ve karşı cinsle ilişkilerinde sorunlar yaşamasına neden olur. Bu tür uyum ve duygulanım bozuklukları kişilik bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. Kişilik bozukluklarının toplumda görülme oranı %6 ile %9 arasındadır. Bazı ilaç tedavileri faydalı olmakla beraber, kalıcı tedavi yönteminin psikoterapi olduğu bilinmektedir.

Antisosyal ve borderline/sınır kişilik bozukluklarına bir önceki bölümde değinmiştik. Bilinen diğer kişilik bozukluklarına kısaca bakacak olursak:

Paranoid Kişilik Bozukluğu

- Şüphecilik
- Güvensizlik
- Olay ve durumları gerçektışı, farklı algılama
- Rasyonel/gerçekçi düşünememe

- Diğer insanların kötü niyetli olduğuna inanma
- Sürekli alınganlık
- Eşinin, sevgilisinin kendisini aldattığına dair yoğun şüpheler
- Amir, iş arkadaşı, komşuların kendisine zarar vereceği şüpheleri
- Kin tutmak
- Yalan söylemek
- Ani öfke duyguları ve saldırgan davranışlar
- Yaygın olarak başkalarını suçlama davranışı
- Sevdiği insanların kendisine zarar vermek istediğine ilişkin yoğun şüphelerden dolayı sırlarını paylaşmama

Paranoid kişinin en temel duygusu güvensizliktir. Kendilik ve çevre algısı gerçekçiliğini yitirdiğinden asılsız şüphe duyguları aktiftir. Yakınındaki, uzağındaki herkesin kendisine kötülük yapacağı, zarar vereceği duyguları o kadar güçlüdür ki kişi kendini diğer insanlardan uzaklaştırarak gitgide yalnızlaşır. Yıkıma uğrayan gerçeklik algıları nedeniyle gergin, öfkeli ve hatta saldırgan olabilir.

Zaman zaman her insan şüpheli olabilir. İnsan kimi zaman, bazı durumlardan kuşku duyabilir. Bu kuşkularının gerçeklik payı yüksektir. Ancak paranoid kişilik bozukluğunda kişi gerçeklerden kopuktur ve şüpheleri de

tamamen gerçektir.

Erken ergenlik döneminde ortaya çıkan bu hastalığın temelinde çocukluktaki sevgisizlik, baskıcı ebeveyn tutumları, fiziksel, duygusal şiddet, ihmal, cinsel taciz, tecavüz gibi psikolojik travmalar yatar ve bunlara maruz kalmış çocuklar risk altındadır. Kadınlara göre, erkeklerde görülme oranı daha fazladır.

Psikiyatrik tedavi/ilaç tedavisi ve psikoterapiyle birlikte götürülen tedavi süreci vardır. Araştırmalara göre bu kişilik bozukluğu olan kişiler grup terapisine uygun değildir.

Şizoid Kişilik Bozukluğu

- Başkalarıyla yakın ilişki kuramazlar.
- Toplum içine girmekten çekinirler.
- Duygusal açıdan soğukturlar.
- İçe dönüktürler.
- İnsanlarla aşırı mesafelidirler.
- Sosyal hayatları yoktur.
- Yalnız olarak yaşarlar.
- Arkadaşları yoktur.
- Cinselliğe ilgileri az olduğundan genellikle evlenemezler.
- Duygularını paylaşamazlar.
- Sadece birinci derece akrabalarıyla görüşürler.

- Tek bir uğraşları vardır. O tek uğraşlarına odaklıdır.
- Göz iletişimi kurmazlar.
- Duygularını ifade edemezler.

Şizoid kişilik bozukluğunun temeli de çocukluk dönemlerinden kaynaklanmaktadır. Aile içinde soğuk ve ilgisiz davranışlara maruz kalan çocuk zihninde şu şekilde bir düşünce kodlaması geliştirir: İlişkilerde bağlantılara gerek yoktur.

Bilimsel araştırmalara göre, aileyle bozuk ilişkiler yaşayan ve yalnız bir çocukluk dönemi geçiren çocukta da şizoid kişilik bozukluğu ortaya çıkma riski yüksektir. Aynı zamanda anne/babayla soğuk ilişkiler yaşamış çocuklarda görüldüğü saptanmıştır. Anne/babanın çocukla duygu bağı kurmaması, çocuğu sarılıp öpmemesi, sevgi gösterilerinde bulunmaması, annenin çocuğuyla güvenli sevgi bağı kurmaması, çocukla göz iletişimi kurulmaması, kısacası ebeveynlerin bozuk ilişkileri sonucu, şizoid kişilik bozukluğunun temelleri atılmaktadır. Bu çocuklar genellikle travmalı ebeveynlere sahiptirler.

Toplumda görülme oranının %7 olduğu saptanmıştır. Şizoid kişilik bozukluğu kadınlara oranla erkeklerde daha fazladır. Tedavisinde ilaç ve psikoterapi kullanılmaktadır.

Şizotipal Kişilik Bozukluğu

- Tepkisiz görünürler.
- Garip ve sıradışı davranışlar sergilerler.
- Davranış, düşünce ve duygulanım bozuklukları yaşarlar.
- Kuşkucu ve alıngandırlar.
- Yabancıların yanında gergindirler.
- İnsanlara karşı mesafelidirler.
- Düşünceleri, konuşmaları dağınık, davranışları tutarsız, yaşantıları olağandışıdır.
- Tuhaf inanışlara sahiptirler. Tarikat gibi guruplara katılma eğilimleri vardır.

Şizotipal kişilik bozukluğunun şizofreniye dönüşme riski olduğu saptanmıştır. Temelde yatan nedenlerin, ilk çocukluk döneminde anne-baba bağlarının sağlıklı kurulmamış olmasından kaynaklı olduğu bilinmektedir. Tedavisinde psikiyatrik tedavi ve psikoterapi bir arada kullanılır. Araştırmalara göre ilaç tedavisinden daha çok psikoterapi gereklidir.

Histrionik Kişilik Bozukluğu

- Aşırı ilgi istekleri vardır. İlgi görmedikleri zaman büyük ruhsal çöküntüler yaşarlar.

- İlgi odağı olma beklentisiyle cinsel içerikli baştan çıkarma davranışları gösterirler.
- Baştan çıkarma davranışının altında, cinsellikten korkma mevcuttur.
- Dış görünüşlerine aşırı özen gösterirler.
- Çevrenin dikkatini çekmek adına duygularını aşırı ve abartılı gösterirler.
- Bulundukları ortamda başkalarını etkilemek adına çok konuşurlar ama konuşmaları yüzeysel ve içi boştur.
- Duyguları yüzeyseldir ve çok hızlı şekilde bir duygudan diğerine geçebilirler.
- Kolay yalan söylerler.
- Tepki ve mimikleri abartılıdır.
- İlişkileri sığdır.
- Yeni tanıştıkları kişilerle çok samimi olurlar ama aynı anda bir başkasına da kur yapabilirler.
- İlişkilerinde süreklilik yoktur.
- Yoğun aşağılık kompleksleri vardır.
- Tiyatro sahnesinde rol yapar gibi davranışları sahtedir.

Histrionik kişilik bozukluğunun en temel özelliği, kişinin bulunduğu her ortamda dikkat çekmek adına olayları dramatize etmesidir. Bu kişilik bozukluğuna sahip olanların, derin iç dünyalarının oluşmadığı söylenmektedir. Ha-

yatta kalma amaçları yüksek takdir görmek olduğundan, başkaları yoksa onlar da bir hiçtir.

Anneleri tarafından görülmemiş, önemsenmemiş, varlığı onaylanmamış kız çocuklarında görülmektedir. Anneye kendi varlığını ispat edemeyen küçük kız, babaya yönelir. Babasından varlığının onayını almak için ona abartılı davranışlar sergiler. Ağlar, tepinir, hoplar, zıplar, dikkat çekmek için dramatize ettiği yalanları anlatır. Böylelikle babasının ilgi odağı olabilmeyi başardığını sanan çocuğun, insanların ve özellikle erkeklerin dikkatini çekme yöntemi de hayatı boyunca aynı davranışları yapmak olur. Çocuk şunu öğrenmiştir: “Sevimlilik ve hırçınlık yaptığım zaman, bakımım ve ihtiyaçlarım güçlü bir erkek tarafından karşılanıyor.” Sonuç olarak babanın dikkatini çekmek için küçükken kullanılan dramatik teşhircilik ve flörtçü davranışlar histrionik rahatsızlığın temelini oluşturur.

Duygusal görünümlü, dramatik ve etkileyici davranış kalıplarının olduğu bir kişilik bozukluğu olan histrionik bozuklukta, ilgi odağı olma beklentisi kişinin yaşam kaynağı gibidir. Baştan çıkarıcı davranma, fiziki görünümüne aşırı dikkat etme, gösterişli olma, kendi çıkarları için başkalarını kullanma ve kolay etkilenme ön plandadır. Erkeklerle oranla kadınlarda daha yaygın görülmektedir. Psikoterapinin temel tedavi şekli olduğu saptanmıştır.

Narsistik Kişilik Bozukluğu

- Başkalarının yerine kendilerini koyamazlar.
- Empati kuramazlar.
- Bir başkasını anlayamazlar.
- Başkalarının ilgi ve isteklerine duyarsızdırlar.
- Eleştiriye katlanamazlar ancak başkalarını sürekli eleştirirler.
- Reddedilmeye tahammül edemezler.
- Kendilerinden başka hiç kimseyi düşünmezler.
- Kendi çıkarları için insanları kolayca kullanırlar.
- Beklentileri karşılanmadığında özbenlikleri, egoları ağır yara alır.
- Önemsenmediklerini düşündüklerinde beraber oldukları insanları cezalandırırlar.
- Ceza olarak iletişimi keserler, küserler.
- Dikkat çekmek, ön planda olmak, onaylanmak, takdir görmek, önemsenmek temel istekleridir.
- Hırslı ve küstahtırlar.
- Aşırı kıskançtırlar ve başkalarının kendilerini aşırı kıskandığına inanırlar.
- Emretmek, aşağılamak ve hükmetmek eğilimleri yüksektir.
- Sürekli ne kadar yakışıklı/güzel, başarılı, zengin, güçlü, erişilmez, üstün, zeki ve akıllı olduklarından bahsederek kendilerini över ve övülmeyi beklerler.

- Olumsuz durumlarda intikam alma eğilimindedirler.
- Gerçek benliklerini bastırarak, yapay bir benlik oluşturmuşlardır.

Narsist kişilik bozukluğunda, kişi kendisini her ne kadar üstün ve mükemmel görse de bu onun oluşturduğu yapay benliğidir. Bastırdığı ve altta yatan benliğinde ise kendisini son derece değersiz, aptal, başarısız, çirkin, önemsiz ve değersiz görmektedir. Aşağılık kompleksleriyle dolu olan iç dünyasını bastıran narsist, kendini sevmekten öte kendinden nefret eder. Kişi kendisine olan öfkesini dışarıya aktararak yaşama tutunur. Sık sık öfke kontrolsüzlüğü yaşarlar, eş ve çocuklarına fiziksel şiddette bulunurlar.

Narsistik kişilik bozukluğu, çoğunlukla antisosyal kişilik bozukluğu, borderline/sınır kişilik bozukluğu ve histrionik kişilik bozukluğuyla birlikte görülür. Bu yüzden hem teşhisi hem de tedavisi zordur.

Narsistik kişilik bozukluğunun temelini anneyle çatışmalar oluşturur. Annesinden sevgi göremeyen, kendi varlığını fark ettiremeyen, kendilik değeri onaylanmayan çocuk, psikolojik travma yaşayarak sahte özbenlik geliştirir. İlk çocukluk döneminde yaşanan diğer travmalar da bu kişilik bozukluğunu oluşturabilir. Tedavisi kolay olmayan narsistik bozuklukta psikoterapi kullanılmaktadır.

Çekingen (Kaçınan) Kişilik Bozukluğu

- Eleştirilmekten aşırı korkarlar.
- Özgüven sorunları yaşarlar.
- Utangaçtırlar.
- İstedikleri halde yakın ve derin ilişkiler kuramaz, kaçınırlar.
- Hata yapma, yanlış davranma korkuları aşırıdır.
- Sürekli kendilerini başka kişilerle kıyaslarlar.
- Reddedilmek ve onaylanmamaktan aşırı korkarlar.
- Kolay incinirler.
- Başkalarının kendileri için ne düşündüğünü aşırı önemserler.
- Yeniliklere kapalıdırlar. Rutinlerinin dışına çıkmak onlarda yoğun kaygı yaratır.
- Sosyal ortamlarda yüzlerinin kızaracağı, terleyecekleri, kötü duruma düşecekleri korku ve kaygıları yüksektir.

Çekingen kişilik bozukluğunun temelinde özgüven sorunları yatar. Kişi kendisine sürekli dışarıdaki insanların gözünden bakar ve kendini yargılar. Hata yapma, utanma, küçük düşme korkularından dolayı okuluna, işine gitmez. Sosyalleşmek ister ama sosyal ortamlara giremez. Bu bozukluk, sosyal kaygı bozukluğu, diğer adıyla sosyal fobiyle beraber görülür. Bazı bilimsel araştırma-

lara göre çekingen kişilik bozukluğu, sosyal kaygı bozukluğundan daha ağır bir tablodur. Bu bozukluğu olan kişilerde majör depresyon da saptanmıştır.

İlk çocukluk yıllarında annesi tarafından aşağılanan, sürekli eleştirilen, yargılanan, başkalarının yanında utan-
dırılan çocuklarda görüldüğü saptanmıştır. Psikoterapiyle başarılı sonuçlar alınmaktadır.

Bağımlı Kişilik Bozukluğu

- İnisiyatif kullanamazlar.
- “Hayır” diyemezler.
- Başkalarından destek almadan hiçbir şey yapamazlar.
- Bağımsız olmaktan korkarlar.
- Gergindirler.
- Yalnız kalamazlar.
- Tek başlarına uyuyamazlar.
- İlişkilerini devam ettirmek için her türlü tavizde bul-
nurlar, kötü koşullara katlanırlar. (Fiziksel, sözel, psiko-
lojik şiddet vb.)
- Hayatları, bir başkası tarafından korunmak üzerine ku-
ruludur.
- Çoğunlukla depresyondadırlar.
- Ayrılık ya da kayıplarda büyük acılar yaşarlar.
- Hayata ve olaylara karşı bakış açıları olumsuzdur.

- Yoğun özgüven sorunları yaşarlar.
- Sorumluluk alamazlar.
- Terk edilme takıntıları vardır, sürekli terk edileceklerini düşünürler.
- Tek başlarına karar veremezler.
- Teslimiyetçidirler.

Bağımlı kişilik bozukluğunda kişi, yaşamını sürdürebilmek için bir başkasına muhtaç ve bağımlıdır. Evde yalnız kalamaz, okula, işe yalnız gidemez. Hayatıyla ilgili önemli, önemsiz büyük, küçük hiçbir kararı tek başına alamaz. Adeta fiziksel engelli biri gibi, koltuk değneklerine muhtaçtır. Yalnız kalma kaygısı o kadar yüksek ve sevmeye değmez biri olduğuna inancı o kadar yüksektir ki ona göre her an terk edilebilir. Bu yüzden de kendisini her zaman garantiye alır. Hep bir yedek sevgili edinir. Biri bittiğinde hiç ara vermeden diğeriyle devam eder. Yani bağımlı kişilik bozukluğunda kişi, aynı anda birden fazla kişiye bağımlılık geliştirebilmektedir.

Bu kişilik bozukluğunda kişi genellikle, aşırı koruyucu, aşırı kontrolcü, kıskanç, zorba, öfke kontrolsüz kişilerle beraber olur. Bu birliktelikler hiç kuşkusuz bilinçsiz bir seçim değildir. Hem böyle kişileri seçer hem de şikâyet ederler. Ama şikâyetlerindeki memnuniyet hissi-

ni karşı taraf anlar. “Erkek arkadaşım aşırı kıskanç. Beni tek başıma sokağa bile çıkarmaz!” Bu insanlar bağımlı olmaktan hoşnutturlar. Sorumluluk duyguları gelişmediği için, hayatlarının sorumluluğunu da yönetemez ve bir başkasına kolayca teslim ederler.

Bağımlı ve boyun eğen bu kişilik bozukluğunun temeli ilk çocukluk yıllarında atılır. Annenin, çocuğu özgürleştirmemesi, büyütmemesi, yetişkin olmasına izin vermemesinden kaynaklanmaktadır. Anne çocuğu yanından ayırmaz, eğer ayrılırsa başına hep kötü bir şey geleceği mesajlarını verir. Bu anneler çocuklarının yapabileceklerini hayata geçirmelerine izin vermez, kendileri yaparlar. Çocuk yapabileceği halde ayakkabı bağını anne bağlar, yemeğini anne yedirir, giysilerini anne seçer ve giydilir. Okula anne götürür, okulda bekler. Çocuğun alması gereken her kararı anne alır. Ergenlikte de bu böyle devam eder. Bu anneler aynı zamanda çocukla beraber yatarlar. 15 yaşında kızının kendisiyle uyuduğunu söylemişti bir anne. Bensiz uyuyamıyor, demişti. Doğduğundan beri koynumda yatıyor, diye de eklemişti. Bu anne, çocuk kendi odasında uyumasın diye, bebeklik yatağını bile değiştirmemişti. Çocuğunun büyümesine izin vermeyen anneyle yaptığımız seanslarda, asıl bağımlı kişilik bozukluğunun annede olduğu ortaya çıkmıştı. Şöyle

bir ifade kullanmıştı: “Kızımın kendi odasında yatmasına izin veremem. Biliyorum bana bağımlı. Ama bu bağımlılığı bitiremem. Bir gün kocam beni terk ederse, yalnız kalamam. Kızım babasıyla gitmemeli, benimle kalmalı. Bütün çabam bu.”

Bağımlı kişilik bozukluğunda, o bağımlı çocuğu yetiştiren annenin de genellikle bağımlı kişilik bozukluğu olduğunu görürüz. Bu kişilik bozukluğunun temel duygusu ayrılık kaygısı/bunaltısıdır. Kadınlarda daha sık görülmektedir. Tavsiye edilen tedavi yöntemi, psikoterapidir.

Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu

- Defalarca tekrar eden düşünce ve davranışları vardır.
- Kaygı düzeyleri aşırı yoğundur.
- Kontrol edemedikleri düşünceleri ve korkuları vardır.
- Kendilerine göre ritüelleri vardır. Böylelikle takıntılı korkularından uzaklaşacaklarını sanırlar.
- Ritüellerini/tekrar eden takıntılı davranışları yapmak için çok fazla zaman kaybederler.
- Duygusal anlamda katıdırlar.
- İnatçı ve ısrarcı davranışları belirgindir.
- Başkalarını anlayamaz, empati kuramazlar.
- Mükemmelliyetçidirler.
- Aşırı kontrolcüdürler.

- Esnek değildirler.
- Cimridirler.
- Paraları, eşyaları, mallarına aşırı bağımlıdırlar. Kimseyle paylaşmazlar.
- Aşırı korkulara sahiptirler.
- Savunma mekanizmalarına çok sık başvururlar.
- Tolerasyonları düşüktür.
- Aynı davranışı tekrar etme takıntıları ve mükemmeliyetçilikleri nedeniyle, işyerinde çok uzun süre çalışabilirler. Rutin işleri sonuna kadar yaparlar.
- İnsanlardan uzaktırlar, izole yaşarlar, sosyalleşemezler.
- Arkadaşları yoktur.
- Kendi isteklerinin olması için insanları zorlarlar ama bir başkası için fedakârlık yapmazlar.

Obsesif kompulsif bozukluğu olan kişi, takıntılı korkularının saçma ve gerçekdışı olduğunun farkındadır. Ama bir türlü bunları düşünmekten ve takıntılı davranışlarını yapmaktan kendini alıkoyamaz. Savunma mekanizması olarak rasyonalizasyon yani akla mantığa uygunlaştırma güçlüdür. Buna ek olarak; entellektüalizasyon yani düşünselleştirme, izolasyon yani yalıtma, reaksiyon yani tepki geliştirme ve *undoing* yani yapıp bozma savunma mekanizmalarını çok sık kullanırlar. Evlenseler bile eş ve ço-

cuklarına uzak, soğukturlar. Duygu bağı kuramazlar. Aile bireylerine zor bir hayat yaşatırlar. Evlilikleri monotondur, değişime karşı aşırı direnir ve değişime yer vermezler.

OKB diye literatüre geçen bu kişilik bozukluğu için; takıntılı düşünce, duygu ve dürtüler ile kompülsiyon adı verilen yineleyici davranışlar ve zihinsel eylemlerden oluşan bir ruhsal hastalık tanımı yapılmaktadır.

Her insanın ufak tefek takıntıları vardır. Kişi günlük yaşamında takıntı haline getirdiği sorunlarına çözüm üreterek sağlıklı hayatına devam eder. OKB hastaları ise sorunlarına çözüm üretemezler, takıntıları günlük hayatın gerektirdiği yaşamsal sorumlulukları gerçekleştirmesine izin vermez. Kişi takıntısına tutunarak işine gitmez, karşı cinsten kaçır. Sokaklar çok kirli diye okula, işe gitmeyen, insanlardan mikrop geçecek diye sosyal ortamlara katılmayan, öpüşmekten virüs kapacak diye sevgili edinmeyen ya da cinsel ilişki kurmadan asexual yaşayan OKB hastalar vardır.

Takıntılarına tutunarak, hayatın gerçekliğinden kaçır. Bir danışanım ayakkabıları kirlenecek diye sökağa çıkamıyor, dolayısıyla da terapiye gelemiyordu. “Terapiye gelmeyi çok istiyorum ama ayakkabılarım kirlenecek ve kir bana bulaşacak ve hasta olacağım diye korkuyorum, gelemiyorum,” demişti. Bir süre sonra gelmeye başladı.

Bu kez de apartmanın kapısına dokunamıyor, zile basamıyor, aşağıda öylece bekliyordu. Bir başka danışanım arabasından inerken sürekli arabaya inme binme tekrarı yapıyordu.

Toplumda görülme sıklığı yaygındır. Araştırma sonuçlarına göre kadın ve erkeklerde eşit görülebilmesine karşın erkeklerde daha çok rastlandığı belirtilmektedir.

Yaygın Obsesyon Belirtileri:

- Mikrop, pislik bulaşmasından korkma
- Rezil olmaktan korkma
- Sosyal ortamlarda saçma davranışlar sergilemekten korkma
- Hata yapmaktan korkma
- Günahkâr düşünmekten korkma
- Şeytani düşündüğünü sanarak korkma
- Başkasına zarar vermekten korkma
- Aşırı derecede simetri, düzen ve kusursuzluk ihtiyacından doğan takıntı
- Aşırı kuşku ve şüphecilik
- Kimseye güvenmeme
- Başkalarına karşı gizlediği nefret ve düşmanlık duyguları
- Özgüvensizlik ve kendini sevmeme
- Kontrolü kaybetme korkusu

- Kendini entelektüel göstermek için yapılan içi boş konuşmalar

Yaygın Kompülsiyon Belirtileri:

- Rutin işeri yaparken içinden sürekli sayı saymak. Saymadığı zaman kötü bir kehanetin olacağı korkusunun yoğun olması. Örneğin, “Elimi 50 kere yıkamazsam anem ölecek,” gibi.
- Tekrar tekrar duş alma veya ellerini yıkama.
- Tokalaşmayı, kapı tokmağına dokunmayı reddetme.
- Odası, evi kirlenecek diye kimseyi odaya ya da eve almama.
- Sokaktan, işten, okuldan eve dönen aile bireylerini giysileriyle eve al. nama. Evin kapısının önünde baştan aşağı giysi ve ayakkabılarını çıkarttırarak direkt banyoya yıkanmaya gönderme.
- Ütünün fişi, pencerenin kapatılması, kapı, araba kilidi, musluk, fırın, ocak gibi şeyleri defalarca kontrol etme.
- Gün içinde, kendince önemli olan cümle, kelime, duaları defalarca, tekrar tekrar söyleme.
- Kendi kendine içinden konuşma.
- Tekrar eder biçimde bir şeyleri belli bir düzende yerleştirme.
- Yapılacakları belli bir sayıda yapma. Örneğin, sofrakurarken 30 kere sofraya dokunmak, tıraş olurken 20

kere traş bıçağına dokunmak gibi.

- Belirli bir sıraya göre yemek yeme.
- Hiçbir değeri olmayan eşyaları takıntı yaparak biriktirme. Kâğıt, çöp gibi.
- Rahatsız edici, genellikle de şiddet ve cinsellik içeren kelime, düşünce, görüntülere takıntı geliştirme.

Obsesif kompulsif kişilik bozukluğunun temelinde; ilk çocukluk yıllarında ebeveynlerden biri ya da her ikisiyle kurulamayan güvenli sevgi bağı, cinsel istismar, tacizler, OKB hastası anne ya da baba rol modeli, aşırı eleştirel, katı, soğuk ebeveyn tutumları, ebeveyn ihmali, otoriter ve baskıcı tutumlar, anne babadan uzak kalma gibi çocukluk dönemi travmaları yatar. Ergenlik ile 20 yaş civarlarında, stres yaratan bir olayla tetiklenerek başlar.

Pasif-Agresif Kişilik Bozukluğu

- Otoriteye karşı çıkarlar.
- Sorumluluklarını unuturlar.
- Okul hayatında öğretmenlerine, iş hayatında amirlerine pasif direnirler. Verilen işi, ödevi yapmak istemiyorum demek yerine yanlış yaparak teslim ederler.
- Evlilikte kontrolcü, dominant ve ebeveyn rolü yüksek olan eşe karşı pasif direnişler sergilerler. Oturdıkları yerden

kalkmazlar, yardım etmezler, istenileni unuturlar.

- Sosyal ve mesleki hayatta uygun performans göstermeyerek pasif bir şekilde başarıyı reddederler.
- Sosyal hayatta ve meslek hayatında başarıyı reddetmenin temelinde, gizli bir saldırganlık ve gizli öfke vardır.
- Sürekli işten atılırlar.
- Sürekli iflas ederler.
- İçgörülerini zayıftır. Başarısızlıklarında başkalarını suçlarlar.
- Davranışları ağırdır.
- Başkalarının isteklerini protesto ederler.
- Sosyal gibi görünürler ama işbirlikçi değildirler.
- Grup çalışması yapamazlar, ekibin parçası olamazlar.
- Genellikle tek başlarına çalışırlar. Ortaklarla çatışır, haksızlığa uğradıklarını söyler, ayrılırlar.
- Pasif direniş geliştirmişlerdir.
- İnatçıdırlar.
- Kavgacıdırlar.
- Somurtkandırlar.
- Açık iletişim kurmazlar.
- Başarılı insanları kıskanırlar, kıskançtırlar.
- Benlik saygıları düşüktür.
- Derinden kaynaklı özgüven sorunları vardır.
- İstemedikleri durumlara karşın çoğunlukla “hayır” de-

mezler. Ama öyle bahaneler oluştururlar ki kendilerinden istenen o sorumluluğu yapmazlar. Okula giderken düşüp bileğini incitme veya bacağını kırma, herhangi bir şeyi almaya gittiğinde uzun süreli gelmeme, istemediği yemeği yememek için karın ağrısı, kusma davranışı geliştirme, evi geçindirmemek için iflas etme gibi davranışları vardır.

Gizli bir şekilde bilerek engelleyici, erteleyici, inatçı ve yetersiz olmayla belirgin bozukluk olarak tanımlanan pasif agresif kişilik bozukluğunda, hayatın ona hep şanssızlık yaşattığından yakınma ön plandadır. Pasif agresif bozukluklarda evliliğe ve eşe uyumlanamadığı için, sürekli işten atılma ya da iflas etme davranışlarına rastlanır. Yani toplumsal ve meslek hayatlarında, kendilerinden beklenen başarı isteklerine direnç göstererek olumsuz davranışlar sergilerler.

Ergenlik ya da ergenlik sonrasında kendini gösteren ve çeşitli koşullarda ortaya çıkan toplumsal ve meslek ortamlarında başarı için beklenen isteklere olumsuz bir tutum ve direnç davranışları içeren bir kişilik bozukluğu olarak da tanımlanmaktadır.

Bu tür bozukluğu olanlar sosyal durumlarda ya da meslekte uygun performans göstermeyi reddederler an-

cak bu reddediş dolaylı ve pasif yolla olmaktadır. Sosyal ve mesleki ilişkilerde etkisiz olmaları gizli bir saldırganlığın ve kızgınlığın ifadesidir. Örneğin, iflas ederek evi geçindirmeme tepkilerine rastlanmaktadır.

Ebeveyn ihmali, ilgisizlik, aşırı otoriter ebeveyn, sevgisiz aile ortamı, soğuk ve duygularını çocuğa geçirmeyen anne, aşırı kuralcı ve katı baba modelleri çocuğun bu kişilik bozukluğunu geliştirmesine sebep olabilmektedir. Temelleri ilk çocukluk yıllarında atılmaktadır. Psikanalitik görüşe göre, tuvalet eğitimi döneminde/anal dönemde çocuğun annesi tarafından hırpalanması, örselenmesi, fiziksel şiddete maruz kalması da etkilidir. Tedavi sürecinde psikoterapinin yararlı olduğu saptanmıştır.

Depresif Kişilik Bozukluğu

- Karamsardırlar.
- Kötümserdirler.
- Kederlidirler.
- Sürekli endişelidirler.
- Pişmanlıkları ve keşkeleri yoğundur.
- Sürekliliği olan mutsuz duygulanımları vardır (kronik mutsuzluk).
- Hayattan zevk alamazlar.
- Özgüvensizdirler.

- Her an kötü bir şey olacak duyguları hâkimdir.
- Ailelerini, eşlerini, çocuklarını ve işlerini önemserler.
- Kendileri için bir şey yapmazlar. Kendilerine hobi ve eğlenceli zamanlar yaratmazlar.
- Görev sorumlulukları gelişmiştir.
- Sabahları durgundurlar.
- Mutsuz uyanırlar.

Depresif kişilik bozukluğu olan kişileri neşeli, keyifli görmek neredeyse imkânsızdır. Onlar sürekli hayattaki kayıplarını, başlarına gelen felaketleri düşünerek yaşarlar. Böylelikle kendilerini oluşabilecek yeni kayıp ve felaketlere karşı tetikte hissederek.

Bu kişilik bozukluğunu yaşayan kişilere göre hayat kötü bir yerdir. Olayların iyi taraflarını algılayıp değerlendiremezler. Bardağın boş tarafını görürler. Sabahları eşlerine, çocuklarına sarılmazlar. Daha çok kendi içlerinde yaşarlar. Gürültüye tahammül edemezler. Kendilik algıları zayıftır. Erken çocukluk ve ergenlik dönemlerinde kişinin karşılaştığı cinsel, duygusal istismarlar, tacizler, ihmaller, şiddet gibi travmalar depresif kişilik bozukluğunun oluşma riskini artırdığı bilinmektedir. Ayrıca küçük yaştaki ebeveyn kayıpları da bu bozukluğa zemin hazırlayabilmektedir.

Araştırmalara göre, bazı kişilik özellikleri ve aile içi ilişkilerdeki dengesiz tutumlar da depresif kişilik bozuk-

luğuna neden olabilmektedir. Sorunların üzerini örten aileler ve çatışmalardan kaçınan ebeveynler çocuklarını gerçek hayata hazırlayamazlar. Buna karşın çocuklarını suçlar, eleştirirler. Bu çocuklarda aşırı onaylanma beklentisi saptanmıştır. Gerçek hayatta ise sürekli onaylanmak yoktur. Bu ütöpik ihtiyacını karşılayamayan kişi depresif kişilik bozukluğu geliştirebilir.

Tedavisinde psikiyatrik tedavi ve psikoterapi beraber kullanılmaktadır.

Sadistik Kişilik Bozukluğu

- Başkalarına acı çektirerek, zihinsel doyum sağlar.
- Efendi-köle ilişkisi kurar ve sürekli olarak efendi rolünde kalır.
- Kendine uygun köle arar. Köleyi eğitip istediği hale getirme, belli bir kalıba sokma istekleri güçlüdür. Bu tür ilişki çoğunlukla eşcinsel erkekler arasındaki ilişki türüdür.
- Alıcı karakterdir. Cinsellik, para, ilgi için karşı tarafı sömürür.
- İlişkilerinde acımasızdır.
- Sevgisizdir ve nefret doludur.
- Acıma ve vicdan duygusu yoktur.
- Saldırgandır.
- Suç işler ve adli yargılanır.

Sadistik kişilik bozukluğunda, karşı tarafa duygusal ve fiziksel acı çektirmekten haz alma ön plandadır. Erken çocukluk yıllarında anne-baba tarafından aşırı ihmal, yaygın, sürekli ve ağır şiddet görme, her türlü istismara yoğun bir şekilde maruz kalmanın bu kişilik bozukluğunu tetiklediği saptanmıştır. Sadece ilaç tedavisi değil, psikoterapi de önerilmektedir.

Yenilgin (Kendine Zarar Verici) Kişilik Bozukluğu

Bu kişilik bozukluğunda kendine zarar verme potansiyeli olan kişilerle ilişki kurma ön plandadır. Kişi hayatını kötü sonuçlar yaşamaya göre yönlendirir. Yardım almayı reddederler. İyi ve mutlu insanlarla görüşmez, onlardan zevk almazlar. Kendilerini aşağılayan, döven, yaralayan, zarar veren insanlara bağlanırlar. Bir nevi sadistik kişilik bozukluğunun karşı ucu gibidirler. Köle olmayı seçerler.

Temelinde yine anne-baba kaynaklı psikolojik travmalar yer almaktadır. Psikiyatrik ve psikolojik tedavi bir arada sürdürülür. Psikoterapi önerilmektedir.

Bipolar Kişilik Bozukluğu / Manik Depresif Bozukluk / İki Uçlu Bozukluk

Bipolar kişilik bozukluğunda kişinin değişken duygu durumu ve ruh hali ön plandadır. Kişi neşeli, cıvılcıvılcı, dışa dönük, çılgınlıklar yapan, risk alan, cesaretli, cinselliğe

düşkün, oldukça özgüvenli bir ruh durumundan, çökmüş, sessiz, içe dönük, güvensiz, kaygılı, korkuları ve suçluluk duyguları olan, özgüvensiz, kendini değersiz bulduğu, ağladığı, yakındığı, depresif bir ruh durumuna geçiş yapar.

Manik dönemde kişi:

- Aşırı hareketlidir.
- Aşırı enerjiktir.
- Aşırı ve hızlı konuşur.
- Aşırı alışveriş yapar.
- Uygunsuz, rasgele ve aşırı seks yapar.
- Aşırı alkol alır.
- Kumar oynar.
- Aşırı risk alır. Uygunsuz iş anlaşmaları, mal alma, satma davranışları olur.
- Dürtüsel yaşar.
- Aşırı sinirli ve kırıncı olabilir.
- Uyku belirgin şekilde azalır.

Bipolar depresyonda kişi:

- Her zaman yaptıklarına ilgisizleşir, haz almaz.
- Enerjisi düşer.
- Suçluluk duyguları aşırı artar.
- İntihar eğilimi olur.

- Yorgundur.
- Yavaş konuşur.
- Üzgün ve çaresizdir.
- Kendisini aşırı yalnız hisseder.
- Uykusuzluk ya da aşırı uyku halindedir.

Bipolar bozuklukta kişi mani döneminde dur durak bilmeden, kendini kaybedene kadar alkol alabilir ya da tüm parasını bitirene kadar alışveriş yapabilir. Bu bozukluğun temelinde beyin kimyasındaki düzensizliklerin yanı sıra, sorunlu aile yapısı, aile içi iletişim sorunları, anne-babanın şiddetli kavgaları, aile içi yoğun çatışmaların ciddi anlamda tetikleyici nitelikte olduğu bilinmektedir. Hastalığın oluşumunda ya da atakların tekrarlamasında kişinin bireysel psikolojik yapısındaki güçlükler de etkilidir. Bipolar bozukluğun tedavisinde psikiyatrik/ilaç tedavisinin yanı sıra psikoterapi önerilmektedir. Bozukluk aile kaynaklı olduğundan, aile de terapi seanslarına katılmalıdır.

Çoklu Kişilik Bozukluğu

Kişinin benliğinde birden fazla farklı kişiliğe sahip olmasını tanımlayan çoklu kişilik bozukluğunda var olan karakterler çoğunlukla birbirlerinden habersizdirler. Aynı bedende birbirinden farklı yapılar arasında geçişler olur.

Kişinin biyolojik yaşı 40 olmasına rağmen, bir kişiliği 3, diğeri 15 yaşında olabilir. Örneğin öz karakteri 50 yaşında bir mimar hastanın, kişiliklerinden biri 30 yaşında bir hırsız, biri 20 yaşında bir dansçı, diğeri de 2 yaşında bir bebek olabilir.

ÇKB’de kişinin içindeki bölünmüş farklı karakterlerin, farklı fiziksel bozukluklarına da rastlanmaktadır. Biri miyop, diğeri renk körü, bir başka parçası da astım hastası olabilmektedir.

Çoklu kişilik bozukluğunun genetik olmadığı, çok küçük yaşlardaki ağır çocukluk travmalarından kaynaklandığı saptanmıştır. Travmatik olaya maruz kalan kişilerin yaklaşık %73’ü olay sırasında hemen o an, takip eden saatlerde, ertesi gün ve haftalar içinde benliğinde bölünme başladığı bilinmektedir.

Kişilik bölünmesinde 10 ve daha fazla karakter ayrışması olabilmektedir. 34 kişiliğe sahip hastalar vardır. Burada cinsel kimliklerde de farklılıklar olabilmektedir. Yıllar önce 35 yaşlarında bir erkek terapi için başvurmuştu. Daha sonraları farklı farklı kimlikleri ortaya çıkmıştı. Bir kimliği doktordu. Bir diğeri üniversite öğrencisiydi. Bir başka kimliği hostesti. Tespit edebildiğim 6 kimliği vardı. Her biri birbirinden farklıydı.

Çoklu kişilik bozukluğunun belirtileri sinsidir. Unut-

kanlık, evde kendisine ait olmayan eşyalar bulma gibi durumlar söz konusu olmaktadır.

Benlikteki geçişler de aniden yaşanmaktadır. Bu süreçte bayılmalarda olduğu gibi, geçiş anı hatırlanmaz. Kendilerini birdenbire başka bir adreste, semtte hatta şehirde bulduklarını söylerler. Karakterler arasındaki geçişlerde unutkanlık vardır.

Beyin üzerinde yapılan araştırmalarda, her bir karakter aktifleştğinde, beynin farklı bölümlerinin devreye girdiği saptanmıştır. Halen bilimsel araştırmalar devam etmektedir. Kadınlarda daha çok rastlandığı bilinmektedir. Bunun nedeni olarak kız çocukların ensest ve cinsel istismara daha çok maruz kaldıkları gösterilmektedir. Buna karşın erkeklerin bu bozukluğu daha kolaylıkla saklayabildikleri iddiaları da mevcuttur.

Çoklu kişilik bölünmesinde erken çocukluk döneminde ensest ilişkiye maruz kalma, ebeveynlerden ağır şiddet ve ağır cinsel istismarın etkili olduğu saptanmıştır. Tedavisi uzun yıllar sürer ve psikoterapi etkilidir.

Dürtü-Güdü Bozuklukları

Açlık, susuzluk, cinsellik gibi temel ihtiyaçlar güdüseldir. Kişi bu ihtiyaçlarını dengeli bir şekilde karşılayarak hayatına devam eder. Dürtü, kişiyi belli bir davranışa yö-

nelten itici güç olarak tanımlanır. Acıkan kişi yemek arar ve karnını doyurur. Acıkmak içgüdüdür, doymak için yemek aramak ise dürtüsel bir davranıştır. (Çoğu kez dürtü ve güdü eşanlamli olarak kullanılıyor.)

Bebekler ve çocuklar dürtüsel hareket ederler. Acıkınca ağlarlar, hemen doymak isterler. İsteklerine anında ulaşmak isterler. İnsanı bebekliğinden ve çocukluğundan ayıran önemli bir özelliği vardır; büyümesi ve yetişkin olması. İnsan büyüdükçe dürtülerini kontrol etmeyi, doymayı ertelemeyi öğrenir. Yetişkin olmak için dürtü kontrolü şarttır.

Kişi içgüdülerinden gelen dürtüsel iletileri kontrol altına alamıyorsa, dürtü kontrol bozukluğu yaşıyor demektir. Kişi ya dürtülerini kontrol etmeyi öğrenemiyordur ya da öğrendiği halde uygulayamıyordur.

Dürtü kontrol bozukluğu, ruhsal hastalıklar içinde yer alan ve tedavi edilmesi gereken bir rahatsızlıktır. En yaygın güdü bozukluğu saldırganlıktır. Kişi vurur, kırar, küfür eder, saldırır, yaralar hatta öldürebilir. Sonrasında büyük pişmanlıklar yaşar. Güdü kontrol bozukluğu toplumun saygısını kazanmış insanlar arasında da görülmektedir.

Kadınlara oranla erkeklerde daha çok görülür. Erkekler hapishaneye gönderilirken kadınlar psikiyatri kliniğine yatırılırlar. Erkeğin saldırganlığının bir bozukluk olduğu toplum tarafından düşünülmemektedir.

Alkol ve madde bağımlılığına yatkın olan bu bozukluk antisosyal bozukluğa benzer ancak antisosyal bozuklukta pişman olma duygusu yoktur.

Dürtü güdü bozukluğunda kişi kendisine ya da bir başkasına zarar vereceğini bildiği halde dürtülerine karşı koyamaz ve kendini engelleyemez. Dürtüsel eylem öncesi gitgide artan bir uyarılma söz konusudur. Eylem sırasında haz alır ve rahatlarlar. Davranışları bazen planlıdır, bazen o an gelişir. Sonrasında kimi zaman suçluluk duyarlar kimi zaman da duymayabilirler. Bozukluğun atakları arasında kleptomani yani çalma, piromani yani bilerek yangın çıkartma, patolojik kumar, aşırı alkol alma ve beraberinde cinsel doyuma yönelik uygunsuz davranışlar, patolojik yeme, trikotillomani yani kendi saçını yolma vardır.

Çocukluk döneminde sık sık şiddete ve travmaya maruz kalan çocuklarda görüldüğü saptanmıştır. Biliminsanları dürtü güdü bozukluklarının psikolojik kökenli olmasının yanında, ebeveynlerden görülen fiziksel şiddetten dolayı beynin bazı bölümlerinin hasara uğrayıp uğramadığını da araştırmaktadırlar.

Bu bölümde kısaca değinmeye çalıştığım kişilik bozuklarının hemen hemen hepsinin temelinde, sizlerin de fark ettiği gibi, erken çocukluk döneminde anne ya da baba kaynaklı travmatik yaşantılar mevcuttur. Çocu-

ğün yaşadığı travmalar, posttravmatik stres bozukluğu yani travma sonrası stres bozukluğu olarak, bir ömür boyu sürebilir. Kişi kendisine zarar verdiği gibi, yakınlarına ve çevresindeki insanlara da zarar verir. Kendi hayatını mahvettiği gibi, yakın ilişkide olduğu kişilerin hayatlarını da olumsuz etkiler.

Herkesin hayatında geçmişin izleri ve gölgesi vardır. Geçmiş yaşantılarımız da tıpkı bugün yaşadıklarımız gibi bizim hayatımızın önemli bir parçasıdır. Hüzünlü anları hatırlarız, içimiz burkulur. Güzel anları hatırlarız, mutluluk duyarız. Bu hatırlamalar bir anlıktır, sonrasında hayatımıza devam ederiz.

Çocukluğunda travma yaşayan kişiler ise bugünü yaşamakta zorlanırlar. Onların büyük bir parçası geçmişte yaşar ve yaşadığı travmaya karşı sürekli kendisini savunmaya çalışır. Bu sebeptendir ki bugün yaptığınız, sizi ve ilişkilerinizi olumsuz etkileyen davranışlarınızın ardında geçmiş travmalarınızın etkisi olabilir. Bugün hissettiğiniz duygular, geçmişe ait travmatik duygularınız olabilir.

Bugünün öfkeleri, nefretleri, kontrolsüzlükleri, aşırılıkları, içe kapanmaları, yalnız hissetmeleri, boşlukları, doyuramadığınız ihtiyaçlar, kendini yok etme düşünceleriniz, insanlarla kuramadığınız bağlar, takıntılar,

sürekli terk edilmeniz ya da terk etmeniz, alkol, madde ya da insana bağımlılıklarınız, efendi-köle ilişkisi kurmanız, şiddet eğilimleriniz, suçluluklarınız, pişmanlıklarınız, kendinizi aşırı yüceltmeniz ya da aşağılamanız, ihanet etmeniz ya da ihanete uğramanız, kavgacılığınız, alınganlığınız, yalanlarınız, hayır diyememeniz ya da aşırı inatlarınız, özgüvensizliğiniz, sosyal fobiniz, korku ve kaygılarınız, erteleme davranışınız, kural tanımazlığınız, agresifliğiniz, başarısızlıklarınız, aşırı yemek yemeniz, yediklerinizi kusmanız, sık sık hasta olmanız, aşırı ilgi ve sevgi beklemeniz, ilk çocukluk yıllarınızdan kaynaklı olabilir.

Umarım şu andan itibaren, hayatınızda yolunda gitmeyen durumlara karşı bir farkındalık yaşarsınız. İpin ucunu bulup bırakmamak önemlidir. Eğer ipi bırakmazsanız, düğümleriniz çözülebilir. Düğümler çözülünce değişim başlar. Hayatınıza değişim gelince gelişim başlar. Yani çocukluktan kurtulur, büyür ve bir yetişkin olursunuz.

5.Bölüm

PSİKOLOJİK TRAVMA YARATAN
YAŞANTILAR ÖNLENEBİLİR Mİ?



TRAVMATİK YAŞANTILAR ÖNLENEBİLİR Mİ?

Hayatta imkânsız diye bir durum söz konusu değildir. Dolayısıyla özellikle ilk çocukluk yıllarında yaşanan travmaların önlenme olasılığı yüksektir. Böylelikle yukarıdaki bölümlerde okuduğunuz, travma sonrası stres bozuklukları, bağımlılıklar, kontrolden çıkmış içgüdüsel davranışların oluşumunu engellemiş olabiliriz. Kendi iradesi dışında yaşadığı olumsuz yaşantıdan dolayı kişinin hayatının altüst olmasını da olanak dışı kılabiliriz. Sadece kişinin değil, yakın çevresinin ve ilişkide olduğu insanların da zorlanmalarını ve depresyonlarını önlemiş oluruz.

İlk çocukluk yıllarında yaşanan travmalarda ebeveyn ihmali, ilgisizliği, bilinçsizliğini gözlemleyebiliyoruz. Örneğin:

- Küçük çocuğu komşuya emanet etmek
- Çocuğu gece yatılı olarak akrabalara bırakmak
- Çocuğu bir hafta, on beş gün, bir ay ve daha uzun süreli olarak akrabalara bırakmak

- 0-2 ile 2-4 yaş arası bebek ve çocukları bakıcıyla yalnız bırakmak
- Annenin ev işlerine odaklanmasından dolayı çocuğun ağır ev kazaları yaşaması. Elektrik çarpması, düşme, yanma
- Ebeveyn ihmalinden kaynaklanan balkondan, pencereden aşağıya düşme, ocakta kaynayan suyun, çaydanlığın çocuğun üzerine devrilmesi, ütü masasının ve sıcak ütünün çocuğun üzerine düşmesi
- Arabada uyuyan çocuğu taşıtın kapıları kilitli şekilde yalnız bırakmak
- Ergenlik dönemindeki çocuğu ülke dışına, yaz okuluna göndermek
- Ergenlik dönemindeki çocuğun arkadaşının evinde yatılı kalmasına izin vermek

Yukarıdaki durumlar daha da çoğaltılabilir. Bu durumların; kaza, yanma, balkondan düşme ve ağır ev kazaları dışında, olumsuz yaşantı ve travmayla sonuçlanacağı gibi yüzde yüz bir kesinlik yoktur. Ancak bu tutumlar çocuk açısından aşırı risk taşımaktadırlar. Bir anlık bir ihmal ve hatalı alınmış kararlarla çocuğun hayatı olumsuz yönde değişebilir.

Özellikle anneler çocuklarıyla ilgili konularda son derece dikkatli ve özenli olmalılar. Çocuğun uzun süre ve yalnız yani yanında ebeveyni olmadan bir başka evde

kalması (komşu, akraba) mutlaka travmatik bir olay yaşayacaktır anlamına gelmiyor. Ancak risk faktörü her zaman geçerliliğini koruyor. Çocuğun telafisi olmayan olaylara maruz kalması hem onun hem de ailesinin hayatını karartabiliyor.

Travma yaratan olayların mutlaka cinsel taciz olması gerekmiyor. Çocuğa vurmak, bağırmak gibi şiddet içeren tutumlar, çocuğun yanında yapılan şiddetli kavgalar da çocuğu olumsuz etkiliyor. Bir danışanım şöyle bir paylaşımda bulunmuştu: *“Bakıcım beni uyutmak için tülbende rakı döktükten sonra, yüzümü tülbentle kapatıyormuş. Ben de mişıl mişıl uyuyormuşum. Zaman içinde annem rakı kokusunu fark etmiş. İşe gidiyor gibi yapıp gitmemiş. Balkona gizlenmiş ve bakıcının yaptıklarını görmüş. Bu bende alışkanlık yapmış olacak ki rakı kokusu almadan uykuya dalamam. Anason bağımlılığı demişti gittiğim bir doktor. Uyumak için ya rakı içeceğim ya da koklayacağım.”*

Gördüğümüz gibi bu vakada da ciddi bir sorun söz konusu. Demek istediğim o ki aklınıza sadece cinsel taciz ve şiddet olayları gelmesin. Tabii ki paranoyak derecesinde değil ama tedbirli olmakta fayda var.

Ebeveynlerin farkında olmadan yaptıkları ihmallerinde çocuğun duygusal anlamda ne kadar olumsuz etkilendiğini de biliyoruz. Bazı aileler çocuklarını bir hafta ya

da daha uzun süre anneanne/babaaanne gibi yakın akrabalarına bırakırlar. Hatta bir yıl, iki yıl ya da çocuk ilkokul çağına gelene kadar çocuğunu bırakan, ayda yılda bir gören ebeveynler de var. Bazıları yurtdışında yaşadıkları için 5-6 sene çocuğunu görmeyebiliyor.

“Babasıyla beni gördüğünde tanımadı. Kim bunlar anne diye anneannesine sordu. O an yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu hissetmiştim. Birden yüreğime bir yumruk oturdu sanki. Oğlumu kucaklamak istedim ama benden kaçarak anneannesine sarıldı. Eşimin işinden dolayı yurtdışına yerleşmek zorunda kalmıştık. Oğlumuz o zaman bir yaşındaydı. Nasıl bir hayatla karşılaşacağımızı bilmediğimiz için onu annemlere bıraktık. Yanımızda götürmedik. Düzenimizi kurduktan sonra gelir alırız diye düşünmüştük. Sonrasında sanırım bizim de işimize geldi. Eşimle gezip tozduk. Rahattık. Annem de çocuğun gayet iyi olduğunu söylüyordu. Gençtik, cahildik. Altı yıl çocuğumuzdan ayrı yaşadık. Nasılsa emin ellerde diye içimiz rahatı. Gelin görün ki çocuğumuzu kaybetmiştik. Oğlumuz şimdi 16 yaşında. Bize hiç alışamadı. Benimseyemedi. Bir kere bile bizim evimizde

kalıp uyumadı. Küçükken çok denedik ama o kadar çok anne diye ağlayarak anneannesini istedi ki gece yarısı götürmek zorunda kaldık. Biz oraya gidip gördük onu.

Konuşmayı denedik. 'Siz beni bırakıp gitmişsiniz. Size anne baba demek bile gelmiyor içimden. Yüzünüzü dahi görmek istemiyorum. Benim annem babam beni büyüten, bana sevgisini veren anneannemle dedem,' demişti. İlkokuldaydı o zamanlar. Bize öfkesi o kadar büyüktü ki onu görmeye gittiğimizde yüzümüze bile bakmıyordu. Bu durum beni kahretti. Babası benim kadar etkilenmedi. O nasıl bizimle duygu bağı geliştirmemişse, eşimin de oğluyla bir bağı olamadı. İki yabancı gibiydiler. Zaten bize hiç anne baba demedi. Geçen yıl anneannesiyse dedesini bir trafik kazasında kaybettik. Onların ölümü oğlumda büyük bir yıkım oldu. Yapayalnız kaldı. Bize de gelmedi. Bir süre teyzesiyle yaşadı. Yaklaşık altı aydır oğlumdan haber alamıyoruz. Polise haber verdik. Polis bizden yakın arkadaşlarının isim ve telefonlarını istedi. Cevap veremedik çünkü bilmiyorduk. Ne kadar utanç verici, değil mi? Bir anne olarak yerin dibine geçtim. Teyzesinden

yardım istedik. Birkaç bilgiye ulaştık. Öğrendiğimiz kadarıyla iki-üç yıl önce uygunsuz arkadaşlar edinmiş. Tinerci çocuklarla gezmeye başlamış. Uyuşturucu kullandığını söylediler. Çocuğum ne hallere düşmüş. Elimiz kolumuz bağlı, çaresiziz. Ben ise çok pişmanım, küçücük yavrumu bırakıp gittiğim için.”

Gelinen nokta hem çocuk hem de anne için çok zor bir durum. İlk iki yıl bebeğin annesine bağımlı olduğu dönemdir. Bebekler doğdukları andan itibaren anneleriyle “güvenli sevgi bağı” kurma ihtiyacındadırlar. Anneyle kurulan güvenli sevgi bağı ise insanın bütün ömrü boyunca, ilişkilerinin düzenli ya da düzensiz, kaliteli ya da kalitesiz, sevgi dolu ya da nefret ve öfke dolu, özgüvenli ya da kaygılı olmasına neden olur. Bu oğlumuz annesi olmadığı için anneannesiyile bu bağı oluşturmaya çalışmış. Bilinçaltında annesinin yerine anneannesini, babasının yerine de dedesini koymaya çalışmış. Beynin anneden üreteceği oksitosin/sevgi hormonu yerine ne yazık ki stres ve öfke hormonları üretmiş. Sonuç için değerlendirme yapmamıza gerek var mı?

İşte bir başka acı örnek daha. Yine bırakılmış bir çocuk. Bu defa anneanneye değil de komşu teyzeye emanet edil-

miş. Emanet edildiğinde daha altı aylıkmış. Üç yıl boyunca anne babasını görmemiş. Sebebi yine iş meselesi. Babanın tayininin çıkması ve annenin de eşimi yalnız bırakmam kaygılarına boğulup çocuğunu komşuya bırakarak eşiyle gitmesi. Bu vakadaki sonuç da epey üzücü. Komşu teyzenin sevgi bağını hiç kurmaması sonucu, çocuğun beyninin kendisini dünyaya kapatmasıyla, zihinsel engelli oluşu.

Eminim ki çocuğun kendi iradesine bırakılmış olsa, anne babasının bu sağlıksız seçimine “hayır” diyerek karşi koyar. Keşke öyle olabilse, keşke yeni doğan minik bebek seçim yapabilse. Konuşup ihtiyacını anlatabilse. “Senden başka hiç kimseye ihtiyacım yok. Sadece ve sadece sana muhtacım,” diyebilse.

Bebekler dile gelip bu duygularını söyleyebilseydi belki de çocukluk travmalarının pek çoğu olmazdı. Doğal afetler dışında çocukların uğradığı travmalar önlenebilir. O halde şimdi gelin, ebeveynlere ve özellikle annelere önerilerde bulunalım.

Çocuğunuzun Psikolojik ve Fiziksel Travma Yaşamasını Önlemek İçin

- Anne baba olmaya bilinçli karar verin. Salt çevredeki arkadaşlarınız ya da büyükleriniz istiyor diye çocuk sahibi olmayın.

- Çocuk sahibi olmadan önce, anne baba olmaya ne kadar hazırsınız, ne kadar büyüdünüz, ne kadar yetişkin olarak olgunlaştınız diye kendinizi değerlendirin. Ömür boyu sürecek bu sorumluluğa kendinizi hazır hissetmeniz son derece önemli.
- Yeni doğan bebeğinizi sütüm gelmiyor diye emzirmekten vazgeçmeyin. Tekrar tekrar deneyin. Bilin ki bebeğiniz emdikçe oksitosin/sevgi hormonunuz artacak. Oksitosin hormonunuz arttıkça, sütünüz çoğalacak. Böylelikle bebeğinizle aranızda çok güçlü ve güvenli bir sevgi bağı oluşacak.
- Bebeğinizi bakıcıyla baş başa yalnız bırakmayın. Unutmayın ki o derdini anlatacak kadar donanımlı değil. Konuşamıyor ve olan biteni dile getiremiyor. Eğer çalışmak zorundaysanız ve mutlaka bir çocuk bakıcısına ihtiyacınız varsa, bebeğinizi bir yabancıya mahkûm etmeyin. Ailenizden biri de ona eşlik etsin. Anneniz, kayınvalideniz gibi. Bu imkânınız yoksa bebeğinizi bakıcıya bırakmayıp çalışma hayatınıza mola vermeniz bebeğiniz ve sizin için daha iyi bir seçim olacaktır.
- Bebeğinizi/çocuğunuzu kendi imkânlarınızla yanınızda büyötmeye özen gösterin. Şunu hiç unutmayın ki çocukların, yetişkinlerin uğruna savaş verdikleri para değerleri yok. O ne ev istiyor, ne araba, ne kariyer, ne de para. Daha

bunların farkında değil. Tek istediği sizin sevgi dolu kucağınız, dokunuşlarınız ve ninni söyleyen sesiniz. Emin olun, sadece bu kadar. Hem çok basit ve hem de çok derin.

- Siz anne baba olarak çocuğunuzun geleceğini hazırlamaya çalışırken, onun geleceğini yok etmeyin. Gelecekteki maddi değer kazançlarınız için, onu başkalarına emanet edip duygu dünyasını erozyona uğratmayın.
- Çocuğunuza evini benimsetin. Ona aile kavramını aşıl原因.
- Çocuğunuzu başka evde yatılı bırakmayın.
- Çocuğunuzu uzun süreli bir başka aileye emanet etmeyin.
- Ergenlik çağındaki çocuğunuza, arkadaşlarının evinde kalma zemini hazırlamayın. Sınırları oluşturun ve çocuğunuza “hayır” demeyi öğrenin.
- Boşanmış anne babalar için: Kendi özgürlüklerinizin sınırlarını aşıp çocuğunuzu ihmal etmemeye özen gösterin. Unutmayın ki siz her zaman herkesle her istediğinizi yaşayabilirsiniz ama çocuğunuz sadece ve sadece sizinle mutlu olur. Özel hayatınızı elbette yaşayacaksınız, dengelemeye özen gösterin.
- Ev yaşantınızda dikkatli ve özenli olun. Çocuğunuzun önünde şiddetli kavgalar yapmayın. Fikir tartışmaları olabilir ama kavga çocuğun psikolojisini bozar. Çocukları elbette fanusta büyötmeyelim. Anne babalarının farklı

düşünceleri olduğunu öğrensinler. Anne babalarının fikir tartışmaları ona zarar vermez ama şiddetli kavgaları onları travmatik olarak etkileyebilir.

- Çocuğunuza yabancılardan kendisini korumasını öğretin. Kalabalık ortamlarda elinizi bırakmamasını, yabancı biri çağırdığında gitmemesini söyleyin.
- Bir başkasının izinsiz bedenine dokunmaması gerektiğini yaşına uygun bir dille anlatın.

Çocuk sahibi olmak ne kadar güzelse, kötü niyetli insanlara karşı çocuğu korumak özellikle günümüzde gerçekten dikkat gerektiriyor. Ancak bu sizi tedirgin etmesin. Paranoyak düşünceler geliştirerek sizi aşırı korumacı yapmasın. Önlemlerinizi almanız yeterli olur. Aşırı kaygılı, tedirgin ve aşırı korumacı olursanız, bu kez de çocuğunuz özgüvenini geliştiremez.

Siz ebeveyn olarak kendinize güvenir ve çocuğunuzla kaliteli zaman geçirirseniz, her şeyin yolunda gittiğini göreceksiniz. Ayrıca çocuğunuzun psikolojik gelişimi, onunla sağlıklı iletişim kurma gibi önemli konularda uzmanlardan danışmanlık almanız da sizi hem bilgilendirecek hem de rahatlatacaktır.

Evlilikteki şiddetli çatışmalar ocukta Travma Yaratabilir

Her insan mutlu bir hayat sürmek için evlenir. Sürekli mutluluk yoktur elbette, her evlilikte sorunlar yaşanır. Farklı gen havuzuna sahip, iki farklı aileden gelen, farklı cinsiyette olan, çocukluğu farklı ortamlarda geçen, anne babasından farklı mesajlar alan, farklı sosyal çevrelerde büyüyen ve en önemlisi de farklı kişilik yapısına sahip olan iki insanın, hiç fikir ayrılığına düşmemesi ve hiç tartışmaması beklenemez. Ancak işin içine kavgalar girince bu olumsuz yaşantıdan en çok nasibini alan çocuklar oluyor ne yazık ki.

Siz eşinizle bazı konularda anlaşamıyor olabilirsiniz. Bu anlaşmazlıkların sizin ruh dünyanızda yarattığı kızgınlıkları, öfkeleri biriktirmeden, iletişim yoluyla konuşarak çözmeniz mümkün. Bazı evliliklerde çiftlerin çözüm yoluna gitmek ve uzlaşmak yerine birbirleriyle çatıştığını ve savaştığını gözlemliyoruz. (Evlilik savaşları ve bu savaşların çocuklar üzerindeki öldürücü etkilerini gerçek vakaları anlattığım “Psikoterapi Öyküleri” serimde okuyabilirsiniz.)

Bazen eşler evlilikteki sorunlarına o kadar odaklanırlar ki çocuğun psikolojisinin nasıl etkilendiğinin farkında olamazlar. Daha önce de belirttiğim gibi, travmalı insan-

lar, travmalı ilişkiler yaratırlar. Travmalı ilişkilerden de travmalı çocuklar oluşur. Çocuktaki travma sebeplerini şu şekilde sıralayabiliriz:

- Çocuğun önünde babası tarafından annesinin dövülmesi, şiddet görmesi, öldürülmesi.
- Çocuğun önünde annesi tarafından babasının tartaklanıp şiddet görmesi, öldürülmesi.
- Çocuğun önünde anne-babasının birbirini dövmesi, yaralaması.
- Çocuğun annesini, sevgilisiyle seks yaparken görmesi
- Çocuğun babasını, sevgilisiyle seks yaparken görmesi.
- Çocuğun önünde anne babasının birbirine küfür etmesi, eşya fırlatması.
- Çocuğun önünde ebeveynlerin birbirini evden kovarak dışarı atması.
- Çocuğu, yaşanan kötü olaylarda taraf yapmak.
- Babanın evi terk etmesi (çocuk babasının evi terk etmesini kendini terk etmesi olarak algılar).
- Annenin evi terk etmesi (çocuk annesinin kendisini bıraktığını, terk ettiğini sanır).
- Ebeveynlerden birinin çocuğu yanına alarak evi terk etmesi.

Kişi evliliğinde sorunlar yaşayabilir. Bu sorunların mantığa dayalı birden fazla çözümü vardır. Eşler arala-

rında konuşarak var olan sorunlarını çözebilirler. Çözemiyorlarsa evlilik terapistlerine başvurabilirler. Ancak çocuğun önünde kavga etmek, bebek kucağındayken küfür etmek, saldırgan davranışlarda bulunmak, bebeğin/ çocuğun güven duygusunu zedeler.

Ailesinde şiddet ve çatışmaya maruz kalan çocuklar;

- Hayata karşı güvensiz olmayı öğreniyor.
- Sorunların konuşarak çözüleceğini değil çatışarak ve saldırarak geçirileceğini öğreniyor.
- İlişkilerde sevgi dolu değil nefret dolu olmayı öğreniyor.
- Sevmeyi değil kinlenmeyi öğreniyor.
- Çözüm odaklı değil sorun odaklı olmayı öğreniyor.
- Uzlaşmacı değil kavgacı olmayı öğreniyor.
- Toleranslı/hoşgörülü değil, sabırsız ve içgüdüsel davranmayı öğreniyor.
- Seni seviyorum yerine senden nefret ediyorum demeyi öğreniyor.
- İşbirlikçi, dayanışmacı olmayı değil, bencil olmayı öğreniyor.
- Kalp onarmayı değil, kalp kırmayı öğreniyor.
- Onu sevenlere güvenmek yerine, şüphe etmeyi öğreniyor.
- Mutlu olmayı değil, mutsuz olmayı öğreniyor.
- Mutlu etmeyi değil, mutsuz etmeyi öğreniyor.

Öğrenmek, insanın zihinsel gelişimini zenginleştiren bir davranış biçimi. Öğrenme olmazsa, insan gelişemez. Çocuk ilk öğrenimlerini aile içinde anne babasından öğrenir.

Yapılan bilimsel çalışmalar gösteriyor ki travmalı ailelerde büyüyen çocuklar, yetişkin olup evlendiklerinde, kendi kurdukları ailelerinde de travmalı çocuklar yetiştiriyorlar. Ve eşlerinin konuyla ilgili uyarılarını asla dinlemiyorlar. Onlara göre uyarı yapan eşleri hatalı, kendileri ise en doğrudur.

Kendi Travmatik Geçmişini Çocuğa Yansıtan Ebeveynler

Bazen eşlerden biri, diğerinin travmatik yaşantısını baskılar. Böylelikle kişinin, baskıladığı savaşçı ve çatışmalı duyguları eşine yönelip ortaya çıkmaz. Bu duygular bu kez de çocuğa karşı aktifleşebilir. Kadın ya da erkek tüm gücüyle çocukla savaşımaya, çatışmaya başlayabilir. Üç yaşındaki çocukla çocuk olup onunla kavga eden otuz, otuz beş hatta kırk yaşında ebeveynler vardır.

Bu çatışmaların içeriği çocuğun yaş grubuna göre farklılık gösterir. Üç yaşında çocuğuyla oyuncak kavgası yapan bir baba, ilkokul çağındaki çocuğuyla kalemini aldığı için kavga edebilir. Ergenlikte, çocuğunun tuttuğu spor takımından dolayı kavga çıkarıp bir ergen gibi çocuğuyla kıyasıya

kavga eden hatta döven babalar, ilkgençlik yıllarındaki çocuklarına fiziksel şiddet gösterip onları evden kovabilirler.

Terapi seanslarındaki birkaç vakadan örnek verirsek:

14 yaşındaki oğlu, kendisinin izlediğı bir televizyon programını beğenmediğı için karakolu arayıp çocuğunu polislere şikâyet eden bir babayla çalışmışım. Çocuğun ergenlik döneminde olduğunu asla kabul etmiyordu. Ona göre çocuğı hiç mi hiç konuşmamalı ve odasından çıkmadan yaşamalıydı. Bu babanın kendi çocukluk yaşantısına baktığımızda, babasından çok benzer sebeplerden dolayı fiziksel şiddete uğradığını görüyoruz.

5 yaşındaki kızını, oyuncaklarını toplamadığı için burnunu kanatana kadar döven bir annenin geçmişinde, annesinden benzer bir şekilde fiziksel şiddet gördüğünü anlıyoruz. Çalışan bir anne, okuldan gelince sofrayı kurmadığı ve yemekleri ısıtmadığı için bıçakla kızının avuçlarına çizik atmıştı. Bu anne, davranışının doğru olduğunu savunmuş, annesinin de kendisine bu şekilde davrandığını anlatmıştı. Ona göre bu bir eğitimdi.

Bazen de anne ve baba ikisi de travmalı olabiliyor. Ender rastlanan bir durum olsa da yaşanabiliyor. Alkolik anne-baba, şiddete başvuran anne-baba, uyuşturucu bağımlısı anne-baba, tahmin edersiniz ki çocuğa onarımı zor travmalar yaşatabiliyor.

6. Bölüm

TRAVMALI ANNELER



ANNEYLE GÜVENLİ SEVGİ BAĞI GÜVENLİ BAĞLANMA

Bebğin daha anne rahmindeyken, annesiyle güvenli sevgi bağı kurduğu biliminsanlarınca ifade edilmektedir.

Amerikan toplumunda yakın akrabalık ilişkileri zayıf olduğundan onlar daha çok *babysitter* dedikleri bakıcıları tercih ediyorlar. İşin ilginç yanı bu *babysitter*'ların yaşlarının da küçük olması. Çoğunluğu çocuk ya da ergen olan bu kızlar bir bebekle ne kadar güvenli sevgi bağı kurabilir ki? Uzun yıllar yapılan yanlışların sonuçlarını şimdi görüyorlar ve şimdilerde anne ile bebeğin yakın olması gerektiğine ilişkin seminerler veriyorlar, kitaplar yazıyorlar. Hiç kuşkusuz soruna çözüm üretmeleri son derece olması gereken bir durum.

Ancak burada problem, bizim bebeklerini doğal ebeveynlikle büyüten annelerimizin de zihinlerinin karışması. Acaba bebeğimi çok mu ağlattım? Ne kadar ağlaması gerekiyor? Gündüz sürekli kucağında mı dursun? Ne kadar yatağında tutmalıyım? Geceleri yanıma almalı mıyım? Ne

kadar emzirmeliyim? Bebeğimin doyduğunu nasıl anlayabilirim? Bebeğim doyduktan ne kadar zaman sonra yatağına yatırmalıyım? Bunlar gibi pek çok soru anneleri kaygılandırmaya başladı.

Öncelikle anneler yeni doğan bebekleriyle ilgili, bebeklerini takip eden çocuk hekimlerinden yardım almalılar. Etraftan kulaktan dolma bilgiler, internette yazan yalan yanlış bilgiler veya diğer annelerin deneyimlerini paylaştıkları blog yazılarına güvenmemeliler. Çünkü her anne ve bebeği tektir. Sizin çocuğunuza uyguladığınız bir yöntem hatalı olabilir ya da bir başka bebeğe uygun olmayabilir. Burada en doğrusu çocuk hekimlerinin ve uzmanların rehberliğinde hareket etmenizdir.

Güvenli sevgi bağı anne rahminde başlıyor. Annenin stresli olması, karıkoca kavgalarından doğan gerginlik, üzüntü, ağlamak, depresif olmak anneye de bebeğe de iyi gelmiyor. Kısacası hamile kadının duygu durumu, bebeğini de olumlu veya olumsuz etkiliyor.

Doğumdan sonra ilk 3 ay bebeğinizle bir arada olun. Özellikle ilk haftalarda bebeğinizin sizi, sizin de onu hissedebilmeniz çok önemlidir. Yaklaşık 9 ay boyunca aynı bedende yaşayıp bir anda ayrılmak hiç de kolay değildir. Doğmak, insanın yaşamdaki ilk ayrılık travmasıdır. Bu ayrılık sadece bebeğinizi değil sizi de olumsuz etki-

lemektedir. Bu nedenle yeni doğan bebeğinizle beraber olmak aranızdaki sevgi bağını güçlendirecektir.

Emzirmekten vazgeçmeyin. Bazı annelerin kısa sürede sütü gelirken bazı annelerin hemen sütü gelmeyebilir. Süt gelmiyor diye emzirmekten vazgeçilmemelidir. Bebeğinizin emmeyi öğrenmesi için zaman tanıyın. Aynı zamanda kendinize de zaman tanıyın. Bebeğiniz emdikçe sütünüz gelecektir. Zaman içinde her şey yoluna girecektir. Özellikle normal doğumda salgılanan oksitosin/sevgi hormonunun, emzirirken de salgılandığını söyleyen biliminsanları, güvenli bağlanmada emzirmenin çok önemli olduğunu belirtiyorlar.

Bebek ağladığında ihtiyacına yanıt vermek çok önemli. Bebeğin ağlaması, ihtiyaçlarına karşı bir nevi çağrıdır. Bebek ağladığında karnı acıkmış, altı kirlenmiş, sütün gaz yapmasından dolayı karnı ağrıyabilir. Ve en önemlisi de annesinin sevgisini hissetmek istiyor olabilir. Ağladığında annesinin yanına gelmesi bebekte güven duygusu yaratır. “İhtiyacım olduğunda annem benim yanımda” duygusu, yine güvenli sevgi bağını güçlendirir. Bu yüzden bebeğinizi emzirdikten sonra gazını çıkarın. Altını temizledikten sonra eğer uyuduysa yatağına yatırın, uymadıysa size ihtiyacı var demektir. Beraber zaman geçirin.

Kararlı Olmak, Sınırları Oluşturmak

Annelerin en kararsız kaldıkları durum, bebeklerinin ne zaman ihtiyaçtan ağlayıp ağlamadığıdır. Gereğinden fazla kucağa alınan, sürekli kucakta kalan bebeklerin, alışkanlıktan ağladıkları söylenmektedir. Fiziksel ve duygusal ihtiyacı karşılanan bebek, yatağına konduktan sonra uykuya dalar. Uykuya dalma süresi her bebeğe göre farklılık gösterir. Annenin bebeğinin ihtiyaçlarını karşıladığından emin olması, zamansız ağlamalarında hemen almaması, kararlı olması uzmanlarca önerilmektedir.

İlk çocukluk yılları (sıfır-iki, iki-dört, dört-altı) insanın tüm hayatını etkileyen ve derinden belirleyen bir süreçtir. Bu önemli evrelerde annenin bebeğinin yanında olması, güvenli sevgi bağının oluşmasını sağlar.

1 ile 3 ay: Bebeğin annesi tarafından sevilmesi çok önemlidir. Anne bebeğini sevgiyle okşamalı, sarılmalı, ona ninni söylemelidir.

3 ile 5 ay: Bebek annesine geri bildirimler vermeye başlar. Gülümser, kollarını uzatır. Yabancılar kucağına aldığı anda ağlar.

6 ile 12 ay: Bebek, güvenli sevgi bağıyla bağlandığı annesinin yanında huzurlu ve mutludur. Annesi onun güvenli limanıdır. Çocuğun annesiyle kurduğu bu güvenli bağ, ileriki hayatında onun kendisi ve çevresiyle kurduğu ilişkilerini yönlendirecektir.

Annenin bebeğe yaklaşımı, tutum ve davranışı, bebeğiyle arasındaki bağlanmanın güçlü ya da zayıf olmasına neden olur. Bu süreçte hiç kuşkusuz annenin psikolojisi, eşinden gördüğü ilgi ve destek de çok önemlidir. Bağlanmanın üç çeşidi olduğunu biliyoruz.

Annelerine Güvenli Bağlanan Bebekler

Bu bebekler sakin, huzurlu, neşeli ve mutludurlar. Annelerini görmedikleri zaman ağlayıp gördüklerinde ise neşelenir, mutlu olur, sakinleşirler. Uyandığında annesini göremeyince ağlayan bebek, annesi odaya gelince susarak neşeli davranışlar gösterir. Bebek, annesine ihtiyacı olduğunda geleceğini bilir. Bunu bilmek bebeğe güven verir. Aynı zamanda bebeğin özgüveninin de temeli atılmış olur.

Anneyle güvenli sevgi bağı olan çocukların, olmayanlara oranla empati duygularının daha gelişmiş olduğu, saldırgan davranmadıkları, oyuncaklarını arkadaşlarıyla paylaşan, kreşte yaşitlarıyla uyumlu çocuklar oldukları gözlemlenmiştir.

Anneye güvenli bağlanan çocuklar yetişkin olduklarında kendilerine güvenli bireyler haline gelirler. Çevreleriyle sağlıklı ilişkiler kurarlar. Sosyaldirler. Karşı cinsle ilişkileri güvenli ve sevgi doludur. Cana yakın ve sıcak insanlardır.

Annelerine Kaygılı Bağlanan Bebekler

Huzursuz ve tedirgin bebeklerdir. Annecyle güvenli değil kaygılı bağ kurdukları için, aşırı ağlayan, gergin ve stresli bebeklerdir. Uyandığında annesini göremediği için ağlayan bebek, annesi odaya girince de ağlamaya devam eder, sakinleşmez, susmaz. Sakinleşmekte zorluk yaşar.

Kaygılı bağlanmada, annenin bebeğe karşı istikrarlı olmayan tutumları etkilidir. Bebek ağladığında bazen yanına gelen, bazen gelmeyen anne, bazen seven sarılan, bazen sarılmayan anne, bebeğin altını bazen hemen değiştirirken bazen uzun süre değiştirmeyen anne, bebek emdikten sonra bazen ninni söyleyen bazen hemen yatağına yatıran anne, bebekte, “ihtiyaçlarımı bazen karşılıyor, bazen karşılamıyor. Bazen seviyor, bazen sevmiyor. Benimle bazen ilgili, bazen ilgisiz” hislerini oluşturur. Bebek kendini güvende hissetmez. O yüzden ki annesi yanına gelse bile ağlar. Bu bebekler hem annelerini bırakmak istemezler hem de annelerinin kendileriyle kurmaya çalıştığı ilişkiye direnç gösterirler.

Bu çocuklar, yetişkin yaşa geldiklerinde genellikle özgüvenleri güçlü olmayan kişiler olurlar. Başkalarına aşırı bağımlı olurlar. Ancak aşırı bağlandığı kişiye karşı da güvensiz, tutarsız, saldırgan, kırıncı ve mesafeli olabilirler. Sevgi duygularına karşılık bulamama endişesini yoğun yaşarlar. Stresli ve gergin kişilerdir.

Anneye Bağlanamama ve Kaçınan Bağlanan Bebekler

Anneyle arasında duygu bağı gelişmemiş olan bu bebeklerin davranışlarında, anneye karşı tepkisizlik, duyar-sızlık ve anneyi reddeden davranışlar gözlemlenmektedir. Bu bebekler annelerini sanki yok sayma eğilimindedirler. Bir başkasının varlığı ya da annesinin varlığı bebek için fark etmez.

Annelerinden yakın temas göremeyen bebekler, reddedilmemek için bağlanmama ya da kaçınma davranışı geliştirirler. Araştırma sonuçlarına göre bu bebekler anne tarafından duygusal, fiziksel istismara uğrayan, annelerince ihtiyaçları karşılanmayan, ihmal edilen bebeklerdir. Bebek için özellikle duygusal ihtiyaçlar çok önemlidir. Bebekle temas, ilişki kurma amaçlı sevgi dolu yaklaşım, beraber zaman geçirme, ninni söyleme, konuşma, sarılma, gülümsemenin olmadığı ilişkilerde bebek anneyi reddeder.

Bu bebekler anneleri odadan çıkınca ağlamazlar, gelince de sevinmez, neşelenmezler. Anneye duygusal geri bildirim vermezler.

İsteklerine yanıt vermeyen annesinin kendisini cezalandırdığını hisseden bebek, büyüdüğünde yardım ve destek istemeyen bir çocuk olur.

Bu çocuklar yetişkin olduklarında, yakın ilişkiler ku-

ramayan ya da kurmakta çok zorlanan kişiler oluyorlar. Ayrılıklardan fazla etkilenmiyorlar. İlişkilerinde fedakârlık, zaman ayırma, sevgiyi hissettirme gibi davranışları olamıyor. Arkadaş, akraba ya da sevgili, eşe duygusal sorumluluklarını yerine getiremiyorlar. Destek ve yardım davranışları gelişmemiş oluyor. Sevgi ve güvene dayalı ilişkilere direnç gösteriyorlar.

Anneye Karışık Bağlanma

Anneyle duygu bağı kuramayan ve kaçınan bağlanan çocukların kafası karışıktır. Net ve dingin çocuklar değildirler. Sersem gibi davranırlar. Tepkileri karmaşıktır. Sevgiye, ilgiye, oyuna direnç gösterirler. Uzmanlara göre, belirli bir bağlanma türüne sahip olmayan çocukların anneleri, sevgi ve güven ile korku ve kaygı duygusunu karışık olarak iletiyor. Bu da bebeğin annesiyle güvenli duygu bağları geliştirememesine neden oluyor. Çocuk annesine karışık duygularla bağlanıyor. Anneyi bir yaklaşıtıyorsa, bir itiyor. Bunun sebebi annesinin çocuğa bazen yakın davranması, bazen ise ilgisiz kalması olarak açıklanıyor.

Bu çocuklar, yetişkin olduklarında ilişkilerinde tutarsızlık gösteren kişiler oluyorlar. Yakın ilişki kurmakta zorlanıyorlar. Uzun süreli ve derin arkadaşlık ilişkileri ve dostluklar kuramıyorlar. Karşı tarafı, istikrarsız tutumlarıyla, duygusal gelgitleriyle şaşırtıp kendilerinden uzaklaşıtıyorlar.

Görüldüğü gibi bir yetişkinin ilişkilerindeki davranışları, daha bebekken şekilleniyor ve temelleri atılıyor. Eğer çocuk bebeklik döneminde ve erken çocukluk yıllarında anneyle güvenli sevgi bağına kuramazsa, yaşamında olumsuzluklar yaşayabiliyor. Bebeklik ve çocukluğunda duygulanım bozuklukları, davranış bozuklukları (karşı gelme, reddetme) travma sonrası stres bozuklukları, korku ve kaygı bozukluğu yaşayan çocuklar, bu duygu ve davranışlarını ileriki yaşamlarına taşıyabiliyorlar.

Anne Bebek Arasında Güvenli Bağ Kurulmamasının Nedenleri

- İstenmeyen evlilik
- İstenmeyen bebekler
- Eşe ve ailesine öfke besleme
- Sorunlu evlilik
- Annenin psikolojik sorunları
- Kişilik bozukluğu olan anneler
- Travmalı anneler
- Annenin, kendi bebeklik döneminde annesiyle güvenli bağlanma yaşamamış olması
- Annenin bebeğiyle duygusal iletişime hazır olmaması
- Annenin evliliğe ve anne olmaya uyumlanamaması
- Prematüre bebekler
- Kişilik yapıları zor bebekler

Travmalı Anneler

Travmalı annelere geçmeden önce özellikle anne bebek arasındaki bağlanma modellerini sizlerle paylaştım. Çünkü bağlanma modelleri bir annenin neden travmalı olabileceğinin de göstergesi olabiliyor. Bir kadının bebekken, annesiyle bağı son derece önemli. Annenin bebeğiyle kuracağı bağı, annenin kendi annesiyle kurduğu bağ belirliyor diyebiliriz.

Travmalı annelerin ilişkileri, evlilikleri ve hamilelikleri de travmalı olabiliyor. İlişki ve evlilik kısmını bir kenara bırakacak olursak, bu annelerin hamilelikleri duygusal açıdan zor geçebiliyor. Genellikle bebeklerine istemeden hamile kaldıkları belirlenen bu annelerin pek çoğu bebeklerini doğurmak istemiyor. Kimisi bebeği aldırmak için doktora başvuruyor kimisi de doğal yollarla düşürmeye çalışıyor. Bu annelerin hamilelikleri sıkıntılı geçiyor. Hem beden hem de psikolojik olarak bebeği kabullenemediklerinden dolayı fiziksel ve ruhsal sorunlarla dolu bir hamilelik süreci yaşayabiliyorlar. Buna bağlı olarak da doğum ve doğum sonrası loğusalık dönemi de problemli geçiyor.

Travmalı Annelerin Bebeklerine Karşı Tutumları

Çoğunlukla;

- Bebeğiyle aynı odada olmak istemez.
- Bebeğine dokunmak istemez.
- Bebeğini emzirmekte zorlanır.
- Bebeğiyle göz iletişimi kurmaz.
- Bebeğine sevgi göstermekte zorlanır.
- Bebeğiyle duygusal bağ kurmakta zorlanır.
- Sütünün az olduğundan ya da gelmediğinden şikâyet ederek, mama vermeyi tercih eder.
- Bebeğine sarılmaz, kucaklamaz, ninni söylemez.
- Anne olmayı görev ve ağır bir yük olarak görür.
- Bebeği ağladığında fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını hemen karşılamakta gecikir.
- Bebeğinin kendisine ayak bağı olduğunu düşünür.
- Bazı kadınlar, “Anladım ki ben anne olmak için dünya-ya gelmemişim,” der.

Doğumdan sonraki ilk 3 ay ve ilk 2 yılın bebeğin kişilik gelişimindeki önemini biliyoruz. Kendi bebeklik dönemlerinde anneleriyle ilgili bağlanma sorunu ve travma yaşayan bu annelerin çocuklarına yaklaşımları da sorunludur. Mesela;

- Bebek hareketlenmeye başladığında, başa çıkamadıklarını söylerler. Emeklemesi ve yürümesi için destek vermezler.
- Çocuklarıyla iletişim kurma ve konuşmada ihmalleri olduğu için bu annelerin çocukları geç konuşabilir.
- Bu annelerin çocuklarının ilk kelimesi “anne” yerine çoğunlukla “baba” olur.
- Bu annelerin çocukları anneye bağlanamadığı için, babaya bağlanır. Babasının kucağını ister, babasının arkasından ağlar, koşarken annesine değil de babasına yönelmeyi seçer. Çünkü eğer düşerse babasının onu tutup koruyacağını bilir.
- Çocuklarıyla oyun oynayamazlar.
- Çocuklarının yanında çabuk sıkılırlar.
- Daha çok çocuklarının fiziksel bakımıyla ilgilidirler. Bu bakımı da çocuk bakıcısına devrederek kendi hayatlarını kolaylaştırırlar.
- Çocuklarının psikolojik ihtiyaçlarıyla ilgilenmezler.

Munchausen by Proxi Sendromu

Daha çok annelerde görülen bu sendrom özel bir çocuk istismarı şekli olarak tanımlanmıştır. Ebeveyn, çocuk için bir hastalık yaratarak çocuğu doktora, hastaneye götürür. Orada son derece ilgili, sevgi ve şefkat dolu bir anne görüntüsü verir. Bazı vakalarda anne, çocuğa direkt

ilaç vererek (zehir vb.) hasta edebilir. Ya da kazalara uğramasını sağlayabilir. Böylelikle anne, çocuğa kendini muhtaç ettirmektedir. “Ben olmasam ölecekti” mesajını çevreye verirken, çocuğa da “Ben senin kurtarıcınım. Sen kendine hep zarar veriyorsun, ben de seni kurtarıyorum” mesajını yükler.

Çocuk istismarı fiziksel, duygusal ve cinsel olarak üç grupta toplanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü fiziksel istismarı “çocuğun kaza dışı yaralanması” olarak tanımlamıştır. Bu sendromda anne çocuğa defalarca zarar vererek doktora/hastaneye götürür. Bu durum sağlık personelinin dikkatini çekerse çocuk korumaya alınır, anne tedaviye yönlendirilir.

Bu anlamda ülkemizde de sağlık personelinin MBPS ile ilgili bilgilenmesi son derece önemlidir. Travmalı annelerin çocuklarını istismarını önlemenin önemli bir yolu da budur diye düşünüyorum. Bu anneler incelendiğinde çocukken cinsel istismara maruz kaldıkları da saptanmıştır. Annelerde narsist kişilik bozukluğuna eşlik eden bipolar yapı, histerindik kişilik bozukluğu ile sadomazoşist davranışlar da görülmektedir.

Çocuğuna arı sokturma, düşürme, yanmasını sağlama, zehirlenmesini sağlama, kesici aletlere maruz bırakma gibi pek çok vaka örneği ülkemizde de vardır. MBP çocu-

ğün kurban edildiği çok önemli bir istismar yöntemidir. Çocuğun çevresindeki diğer yetişkinler, çocuğun sık sık hastalanması ya da kazaya uğraması konusunda dikkatli olmalıdır.

Ayrıca çocuğu korkutarak, gece kendisiyle yatmasını sağlayarak çocuğu kendine bağımlı hale getirmek de duygusal bir istismardır.

Travmalı annelerin çocuklarının ergenlik öncesi ve ergenlik süreçleri de travmalı olabiliyor. Anneyle güvenli sevgi bağı kuramayan çocuk annesini reddediyor ve aralarında ciddi ölçüde iletişim problemleri oluyor. Çocuk annesinin sözünü dinlemiyor, annesinin ona söylediği hakaret ve suçlayıcı sözleri bir süre sonra o da annesine yönlendiriyor. Kısa zaman içinde anne çocuk arasında ciddi çatışmalar başlıyor. Dışarıdan ergenlik bunalımı gibi görünen bu çatışmalı ilişkinin derinlerinde elbette sevgisizlik vardır.

- Annenin hoşgörüsüzlüğü, paylaşımcı olmaması, çocuğa karşı acımasız tutumları, ihmali, destekleyici anne olmaması, çocuğuna zaman ayırmaması, vakit geçirmemesi, çocuğunun duygu dünyasına girip onunla işbirlikçi olmaması, empati kuramaması sonucu çocuk anne yok-

luğunu başkalarıyla gidermeye çalışır. Bebeklikte babasına bağlanmaya çalışan çocuk, ergenlikte arkadaşlarını anne yapmaya başlar. Bu süreç insan hayatında tehlikeli bir süreçtir. Çünkü çocuk istismara açık haldedir. Ergen çocuğun bilinçaltı bağlanma ihtiyacıyla kendinden yaşça büyük kişileri seçer. Bu kişiler kızlarda yaşça büyük erkekler, flörtler olarak kendisini gösterirken erkeklerde de yaşça büyük abiler olurlar. Eğer seçilen kişiler kötü niyetliyse, ergen çocuk cinsel, fiziksel ve duygusal istismara uğrayarak, ömür boyu yaşayacağı bir psikolojik travmaya sahip olur.

Yetişkin bir kadının paylaşımını kendi isteği üzerine burada paylaşıyorum. 13 yaşındayken 30 yaşındaki bir erkekle uzun yıllar beraber olmuştu. Evlerine girip çıkan aile yakınlarıydı bu kişi.

“Şimdi hayatımın bu noktasından çocukluk yıllarıma bakınca, ne kadar sağlıklı bir çocukluk geçirdiğimi fark ediyorum. Uzun yıllar boyunca, saçma sapan davranışlarımın nedenini sordum durdum kendime. Annemle sorunlarım her zaman vardı. Kendimi bildim bileli aramızda bir şey eksikti. Soğuk ve mesafeli bir kadındı. Bir kere bile bana sarıldığını, sevgi sözcükleri söylediğini ya da coşkuyla kucakladığını hatırlıyorum.”

lamıyorum. Saçımı hiç okşamadı, benimle hiç oyun oynamadı. Yalnız bir çocuktum.

Ne zaman ki ilkokula başladım, o zaman bazı şeyleri fark ettim. Mesela ilkokul öğretmenim çok sevgi dolu bir kadındı. Hepimize sarılır, öperdi. Bizimle gözümüzün içine bakarak konuşurdu. Sınıfa girdiğimizde bizi kucaklardı. Yani sevmek diye bir şeyin varlığını görmüştüm. Annemde bunun olmadığını anladım. Sonra arkadaşlarımdan anneleri dikkatimi çekmeye başladı. Onlar okula gelip çocuklarını alıyorlardı. Evlerine çocuklarının arkadaşlarını davet ediyorlardı. Çocuklarının anneleriyle arkadaş olup görüşüyorlardı. O annelerin çocuklarıyla ilişkileri de dikkatimi çekmişti. Aynı sınıf öğretmenimiz gibi sevgi doluydular çocuklarına karşı. Annem ise sevgisizdi. Zaten her fırsatta bana isteyerek hamile kalmadığını, düşürmek için çok uğraştığını anlatırdı.

Annem ne kadar sert ve soğuksa, babam da o kadar sessiz ve pasifti. Evde annemin sözü geçerdi. Babamın söz hakkı yoktu. Bu durumu da 10'lu yaşlarımda fark etmiştim. Kendimi iyice yalnız hissetmeye başlamıştım. Yaşıtlarımla

arkadaşlık ilişkim çok kötüydü. Kızları ve anneleriyle ilişkilerini kışkandığım için onlarla hep kavga ediyordum. Hiç kız arkadaşım yoktu. Halen de öyle. Erkek çocuklar ise bana hiç hitap etmiyordu. O yaşlarda zaten kızlar kızlarla, erkekler erkek çocuklarla oynuyor, arkadaş oluyordu. Ben ise hiçbiriyle anlaşılamıyordum.

Sonra evimize gelen komşumuz benimle ilgilenmeye başladı. Aynı apartmanda oturuyorduk. Karısı onu terk edip gitmişti. O da bize gelip akşamları annemlerle sohbet ediyordu, yemek yiyordu, televizyon izliyordu. Adam benim yalnızlığımı hissetmiş olacak ki bana çok iyi davranmaya başladı. Beni sinemaya götürdü. Hafta sonları gezdirdi.

Annemle şiddetli kavga ettiğimiz bir gün evden çıkıp okula gitmedim ve onun dairesine gittim. Bu olay böyle başladı. Beni sabırla dinleyip sorunlarımı paylaşıyordu. Bu bana iyi hissettiriyordu. Bana banyo yaptırırdı. Bornozumu giydirir, saçlarımı kurutur, tarardı. Bana kitap okurdu. Giysiler alırdı. Sabah okula gitmez ona giderdim. Bana sevdiğim yiyeceklerden çok güzel kahvaltı sofraları kurardı. Sonra

cinsel ilişkimiz başladı. O benim hem annem, hem babam, hem arkadaşım, hem sevgilim olmuştu. Hayattaki en güvendiğim insandı. Güven ve sevgiye dayalı olduğunu sandığım bu ilişki yıllarca sürdü. Sonra zaman içinde benim hayatıma yaşıtım erkekler girmeye başladı. İşte o zaman her şey değişmeye başladı. Beni kimseyle paylaşmadı. Saldırganlaştı. Seni ben yarattım, başkasının olamazsın diye beni dövdü. Birlikte olduğum gençleri dövdü, tehdit etti. Bu davranışları beni korkutsa da içten içe hoşuma gidiyordu. Beni sahiplendiğini düşünüyor ve mutlu oluyordum.

Ancak yaşımla ilerledikçe anladım ki bu bir sevgi ilişkisi değil efendi köle ilişkisiydi. Beni okula göndermediği için liseyi bitirememiştim. Her arkadaşımı uzaklaştırdığı için sosyalleşememişim. Bana yaklaşan erkekleri dövüp korkuttuğu için, düzgün bir ilişkim, sevgilim olamamıştı. Sonuç olarak, evlenemedim. Yuva kuramadım, anne olamadım. Ona defalarca evlenelim dedim. İstemedi. Aramızdaki yaş farkı onu korkuttu demek ki. 23 yaş vardı aramızda ve o bana, 'Senin hayatını ipotek edemem,' derdi

ama bal gibi de hayatımı mahvetti. Eskisi kadar sık olmasa da halen onunla görüşüyorum. Halen kendimi mutsuz ve kötü hissettiğimde ya da başım derde girdiğinde ona sığınıyorum. Hastalıklı olan bu ilişkiyi bitiremiyorum ama devam da edemiyorum. Altı ay, bir yıl hiç görmüyorum aramıyorum ama sonra ona susamış gibi yanına koşuyor ve yine o küçük kız oluyorum.

Ona kızmakta haksızlık ediyorum aslında. Yaşadıklarımın sebebi o değil ki. O eline geçen fırsatı çok iyi değerlendiren hasta bir adam. Esas affedemediğim annem. Keşke beni hiç doğurmasaydı.”

Araştırma sonuçlarına göre anneye bağlanamayan çocuk, bazen babayla bazen de yakınlarındaki bir başka kişiyle bağlanma yaşayabiliyor. Yukarıdaki vaka, travmatik bağlanmanın en tipik örneklerinden biri. Annesiyle güvenli sevgi bağı kuramayan çocuk seçenekleri arasında en yakınında olana bağlanmış. Baba modelinin pasif olması, çocuğu güçlü ve sevgi dolu gibi görünen bir başka ebeveyn modeline yöneltmiş. Kendisinin de söylediği gibi, çocuk seçtiği kişiyi hem annesi yapmış hem de babası. Hatta arkadaş, sevgili duygularını da aynı kişiden karşılamaya ça-

lıymış. Karşı tarafın çocuğa davranışları ise ayrı bir vaka konusu olarak karşımıza çıkıyor.

Travmatik ve olumsuz yaşantısını paylaşan bu kişinin annesini incelediğimizde, onun da annesine bağlanma sorunu yaşadığını gözlemledik. Çok çocuklu bir annenin ortanca çocuklarından biri olduğunu, annesinin kendisiyle hiç ilgilenmediğini, sevgi dolu yaklaşmadığını öğrendik. Kısacası tekrar eden anne kaynaklı travmalar olabiliyor.

İlk çocukluk yıllarında anne kaynaklı travma ve travma sonrası stres bozukluğu yaşayan genç bir danışanım da sizlerle paylaşmak üzere aşağıdaki yazıyı gönderdi. Hiç değiştirmeden olduğu gibi iletiyorum yazısını:

Ya Anneninizin Amigdalası Sinyal Almıyorsa?

Çok küçük yaşlardan itibaren hissettiğim bir duygu var adını yeni koyabildiğim: Korku. Onaylanmama korkusu. İnsanlar iki şekilde modern hayata tutunabilirler; ya sevgiyle motive olarak ya da tehdit altında hissettirilip korkarak. Tehdit bizim güdülerimizle hareket etmemizi sağlar ve çocuk hayata sağlıklı bir biçimde tutunmayı bı-

rakır. Dolayısıyla hayata tutunamayız.

4 yıldır psikoterapi alıyorum, sorunumun anem olduğunu zaten biliyordum fakat ruhumu yansıtmama dahi engel olduğunu hatta ruhumun rengini sevgisizliğiyle ben ne kadar dirensem de değiştirebileceğine inanmıyordum. Bilim bana bunun mümkün olduğunu ispat etti.

7 yaşında bir kız kardeşim var. Beni çok seviyor ve güveniyor, benimle vakit geçirmekten keyif alıyor. Ben de onunla vakit geçirmekten keyif aldığımı sanıyordum ta ki geçenlerde onu lunaparka götürene kadar. Çok eğlendik, ona bazı eğlence modüllerinden korkmaması gerektiğini öğütledim ve güven verdim. Aslında ablalık görevlerimi yaptım fakat korkunç bir şey hissettim bir anda ve hem terlediği için hem de bu hisle daha fazla mücadele edemeyeceğim için onu zıplama parkından 2 dakika erken çıkardım.

Bu his güvenli sevgi bağımın olmaması sebebiyle benim yaşayamadığımı kardeşimin yaşadığını fark edip bir an için ona duyduğum kıskançlıktı. Evet 7 yaşındaki canımı istese düşünmeden verebileceğim kardeşime kıskançlık duymuştum ve bir an için benim onu boşuna beklediğimi zaten onun

tek başına da zıplayabileceğini, başına bir şey gelmeyeceğini düşündüğümü fark ettim. Tabii ki bunu yapmadım çünkü ben normal bir insanım ve kardeşimin daha 7 yaşında olduğunun ve hayata karşı güveninin oyun alanında zıplarken diğer akranlarının anne ve babalarının gözlerine bakıp kahkaha atarak sağlandığının farkındaydım. Doğal olarak o da zıplarken arada bana bakarak hem güven hissini hem sevgi hissini benimle paylaşıyordu. Onu yalnız bırakmak yerine 2 dakika daha eğlenmesine müsaade etmeyip aslında hem daha fazla terleyip üşütmesine engel oldum, hem de içimdeki bir an için ona karşı oluşan kıskançlık hissini törpüledim.

Bu neden önemliydi? İlkim Abla bana güvenli sevgi bağının ne olduğunu ve neden önemli olduğunu anlattığı için. Anne ve bebek arasında kurulması gereken bağın annem tarafından hangi motivasyonla kesildiğini o an anladığım ve neden içimde bu kadar öfke olduğunu fark ettiğim için önemli.

Hayatımı yıllarca yanlış anlaşılmaktan korkarak yaşadım. Annemin beni yanlış anladığı için sevmediğine saplanıp kalmıştım. İlkim Abla ise

annemin sevgisini sinamamam gerektiğini her zaman önemle söyler.

Lunaparkta ben o depresyonu yaşadım, yani ne demek istediğini anladım. Bu o kadar büyük bir güdü ki kendine yapılanı sen de uygulamak istiyorsun ve yeterli zekâya sahip değilsen farklı sonuç bekliyorsun. Babamın genetiğine burada saygılar ve şükranlar sunuyorum ki ölçülü iqm yüzde 2'lik dilimde. Ben bu sebeple kendimi toplayıp kardeşimin ruhuna iyi baktım, fakat o an fark ettim ki yıllarca bir renkle ifade edersem içimdeki siyahlık buradan geliyor.

Hep yalnız ölürsem mutlu olacağıma dair bir fikir beni esir alır ve beni seven insanları kendimden uzaklaştırırdım. Nedenini de bir türlü anlayamazdım. Parçalanmış savunma mekanizmalarım ruhumun bölünmesini engellemek için kendisini bölmüş meğer, terapi maceramda fark ettim. Bir tarafım sürekli annesinin neden ısrarla kendisini sevmediğini merak edip dedektif olmuş, bir tarafım sevgi bekleyen o ufak çocuk sadece iyilik düşünen, bir tarafım rüşvetçi olmuş sevgi kırıntılarına sahip olabilmek için hep kendinden çok vermiş, bir de bütün bunların patro-

nu bir ben oluşmuşum, her parçadan var, fakat en önemlisine de sahibim, yani kimliğe.

Bu kimliği oluştururken öfke rengini almamak için çok gayret etsem de her parçamın ayrı hayal kırıklıkları, dış dünyaya uygun olmayan beklentileri ve hayalleri bende siyahı daha da koyulaştırmış. Ben sonunda yalnızlığı kendi içinde aklını kaybetmeden çoğaltabilen bir androide dönüşmüşüm. Sanırım İlkim Abla da zekâmın farkına varıp sadece bunu yapmaya çalıştı.

Beklediğim sadece normal bir hayattı. Fakat kendi hayatında ya yaşadıklarından ya da sadece amigdalası sinyal almadığı için duygu hissetmeyen ilk çocuk olma durumunun kurbanlığını yaşayan bir bireyim. Normal bir ailede doğsaydım ne olurdu bilmiyorum. Tek bildiğim ben 7 yaşında zıplarken annem köşede bekleyeydi, her şeyin benim için çok farklı olacağıydı.

O ise bunun yerine beni hep azarlardı, kendi yanlışlarından beni sorumlu tuttu ve bu durumdan zevk aldı. Kız kardeşimeyse normal davranarak benim daha çok acı çektiğimi fark edip oyuna kaldığı yerden devam etti. Annemin varken yokluğu bende gerçekdışı hayat beklentileri,

buna bağlı sakat bir sosyal hayat ve zorlu bir yaşantı bıraktı. Sevgiyi sadece kavram olarak bilen fakat ne almasını ne vermesini bilebilen bir taklitçi oldum. Davranışlarım insanları yaralıyor, sözlerim sevdiğimi söylüyor çünkü böyle gördüm. Annemden tek farkım empati yeteneğine sahip normal bir insan olmam, zekâm hem hazinem hem lanetim. Çünkü masalların sadece masal olduğunu biliyorum, kendimi de çok iyi tanıyorum. Parçaladığım yanlarımdan rüşvetçi olan karşı cinsi ya kendinden de çok paylaştıysa diye ürküttüğü için yaptığım birkaç hatanın sevdiğim adamın zihninde gereksiz yere milyonlarla çarpılıp acı çekmesini istemediğimden ben yalnız kaldım.

Evlilik önemlidir ve insanlar tedavi almazlarsa gördüklerini yaşatırlar. Lütfen eş seçiminizi sağlıklı insanlardan yana kullanın. Varlık amacımız dna aktarımı ve tür devamı, sizden sonraki nesil sağlıklı olursa bozuk genom aktarmak istemeyeceği için aktarımı durdurabilir. Aksi takdirde insan yalnız ve sevgisiz bir hayat yaşayabilir. Erkekler, sağlıklı çocuklara sahip olmak için, sağlıklı kadınlarla evlenin.

Travmalı Anneler Çocuklarını Tehlikelere Karşı Korumakta Yetersizdir

Küçük yaşlarda, çevredeki kişi ya da yakın akrabalarından cinsel tacize uğrayan çocuk vakalarının çoğunda da anne ihmal ve ilgisizliğine rastlanmaktadır. Cinsel taciz ve tecavüzler çocuk için ağır travmalardır, etkileri travma sonrası stres bozukluğu olarak ömür boyu devam edebilir.

Çocuğun kaçırılması, bir yabancının çocuğu alıkoyması, çocuğun kaybolması, daha önceki bölümlerde belirttiğim gibi çocuğun komşuya ya da akrabaya uzun süre (hafta, ay, yıl) bırakılması da anne-baba ihmalinden kaynaklı travmalardır.

Bazen anne daha çok kendi psikolojik sorunlarına odaklı yaşadığından, çocuğuyla yeterince ilgili değildir. Üç-dört yaşındaki çocuğunu tek başına sokakta oynamaya gönderebilir, çocuk parkında ilgisi çocuğunda olmayabilir. Kalabalık ortamlarda dikkati çocuğunda değildir. Bu nedenle kaçırılan, kaybolan ve tacize uğrayan çocuklar vardır ne yazık ki.

(Deprem, yangın gibi doğal afetler, trafik kazası gibi travma yaratan durumlara maruz kalmış annelerde de aşırı korumacı bir tavır görülmektedir. Bu anneler de travmalıdır ancak anne ihmalinden kaynaklı bir travma değildir.)

Anne Adaylarına Öneriler

Sadece kadınların sahip olduğu, dünyanın en eşsiz duygusu olarak tanımlanıyor annelik. Annelerin hakkı ödenmez, ağlarsa annem ağlar, gerisi yalan ağlar, cennet annelerin ayağı altındadır, analar tahtını yaparmış bahtını değil gibi pek çok özdeyiş vardır anneliğe ilişkin.

- Bebek sahibi olmaya karar vermeden önce, anne olmanın özellikle duygusal sorumluluğuna hazır olup olmadığınızı belirleyebilirsiniz. Eğer içinizde büyük, derin ve bir türlü dolduramadığınız bir sevgi boşluğu olduğunu hissediyorsanız, uzman yardımı almanızda fayda olabilir. Böylelikle kendi düğümlerinizi çözersiniz. İç düğümlerinizi çözüldükten sonra annelik deneyiminiz sağlıklı ve keyifli olacaktır.
- Eğer annenizle sorunlarınız olduğunu düşünüyorsanız, bu sorunlarınızı çözdükten sonra anne olmanız sizin ve çocuğunuzun ruh sağlığı açısından çok daha iyi olacaktır.
- Yetişkin yaşlarda olmanıza rağmen, kendinizi sık sık küçük bir kız çocuğu gibi hissediyorsanız henüz anne olmaya hazır olmayabilirsiniz. Kişisel gelişim açısından büyümeniz gerekebilir. Bu anlamda uzman yardımı alarak kişisel gelişiminizi biyolojik yaşınızla uyumlandırabilirsiniz.
- Anne olmadan önce, annenizden kendi bebeklik hikâyenizi dinleyebilirsiniz. Nasıl bir bebektiniz? Zor, sakın, uyumlu, gergin, emmeyi seven, uykucu, uykusuz, iştahsız, neşeli, çok ağlayan gibi. Bunları bilmenizde fayda

olabilir çünkü sizin bebeğinizin de size benzeşen karakter özellikleri olacaktır. Böylelikle hazırlıklı olursunuz.

- Bazı kadınlarda doğumun, derinde yatan ve bastırılmış travmaları tetiklediği belirtilmektedir. Loğusalık depresyonu ile karıştırılabilir olduğu ve 3 aydan uzun sürdüğü hallerde uzmana başvurmak gerektiği söylenmektedir.

- Bazı önemli önlemleri hamilelikte alabilirsiniz. Hamileliğinizi sebepsiz sonlandırma duygularınız güçlüyse, hamile kaldığınıza sık sık pişman oluyorsanız, hamileliğinizden salt eşinizi sorumlu görüyor ve ona öfke duyguları besliyorsanız, bebeğinizi benimseyemiyorsanız yine profesyonel yardım almanız yerinde olacaktır.

Kadının, çocukluğuna dair hatırladığı ve ağır biçimde etkilendiği olumsuz yaşantılarını çözmeden bebek sahibi olmasının, beraberinde pek çok risk taşıdığı artık biliniyor. Kimi zaman da bu olumsuz yaşantılar-travmalar hatırlanmıyor. Ancak belirtilerini bazen sinsice bazen de şiddetli şekilde gösterebiliyor. Bu konularla ilgili duyarlı olmak anne ve bebek ruh sağlığı açısından son derece önemli.

Babayla Sevgi ve Güven Bağı Kurmak

Çocuğun annesine olduğu kadar babasına da ihtiyacı vardır. Duygusal gelişiminde babayla da kurulan güven ve sevgi bağı son derece önemli. Ama hiçbir zaman anneyle bağlanmanın yerini tutmadığı biliniyor. Çocuklar

güven duygularını babalarıyla da geliştirirler. Bu anneye kurulan sevgi ve güven bağından biraz daha farklı bir duygudur. Baba çocuğun gözünde, annesini ve kendisini dünyadaki bütün kötülüklerden koruyan güçlü bir kimliktir. Babayla kurulan güven bağı, çocuğun özgüveninin temellerini oluşturur. Erkek çocuklar, “Ben büyüyünce babam gibi güçlü olacağım,” der, kızlar ise, “En güçlü benim babam,” diyerek kendini güvende hisseder. Bu duygular çocuğa huzur verir.

Babanın “hayır” demesi çocuk için çok önemlidir. Çocuk hem kendi sınırlarını hem de dış dünyaya karşı oluşturacağı sınırları bu şekilde geliştirir. Bağırıp, kızmak ve cezalandırmak değil, yapmaması gerekenlerde kararlı bir şekilde “hayır” demek, çocuğun kişilik gelişiminde son derece etkilidir.

Babayla oyun oynama, beraber zaman geçirme, evde annesinin yanındaki koca rolü, babanın koyduğu sınırlar, çocuğunu onaylaması, varlığını sevdiğini hissettirmesi, çocuğun babaya güvenli bağlanmasını sağlar ve en az anneye bağlanma kadar önemlidir. Çocuğun babasıyla kurduğu güvenli bağlanma onun gelecek yaşantısındaki ilişkilerini etkileyecektir.

Babalar ve Kızları

Anneye bağlanamayan kız çocuklarının bu bağı babaya yönlendirmesiyle beraber duygusal gelişimlerinde

sıkıntı olduğu biliniyor. Anne ihmali ve ilgisizliğinden dolayı babaya patolojik olarak bağlanan kız çocukları yetişkin kadınlar olmakta zorlanıyorlar.

Yetişkin kadın, eş ve anne sorumluluklarını yerine getiremeyen bu kadınlar hayatta oradan oraya savrulabiliyor. Özgüvenleri sağlıklı gelişmediğinden, hep tutacak sağlam dallar arıyorlar. Çocukken babasını tutunacak güvenli dal olarak gören kız çocuğu, anneye bağlanmada zorluk yaşadığından, hayatı boyunca ilişkilerinde bebek kalabiliyor. Bazı yetişkin kadınlar sevgililerine bebeksi sesler çıkararak konuşurlar. Bebeksi ve çocuksu hareketlerde bulunurlar. Bu ise yetişkin erkeğin hiç hoşuna gitmez. 20 yaş üstü erkek denek grubuna, “En tahammül edemediğiniz kadın tipi nedir?” diye sorulduğunda, yanıtların büyük çoğunluğunun, “Bebeksi konuşup, bebeksi ve çocuksu davranan kadınlar” olması da bize gösteriyor ki yetişkin ve sağlıklı bir erkek, yetişkin ve sağlıklı bir kadınla beraber olmayı tercih ediyor. Çocuk kalmış bir yetişkin kadınla değil.

Kız çocuğunu aşırı korumak, büyümesine izin vermemek, arkadaşlarıyla olmasına, karşı cinsle flörtlerine izin vermemek gibi babanın kendinden kaynaklı sorunlu davranışlarının bedelini de yine çocuk ödüyor. Bu çocuklar sosyalleşemiyor, özgüvenleri yeterince gelişemiyor. Erkeklerle ya safça güvenerek teslimiyetçi davranıyorlar

ya da erkeklerden zarar göreceklerini düşünerek şüpheli davranıyorlar, süreklilik gösteren ilişkiler kuramıyorlar. Yalnız, büyümeyen, kişisel olgunluğa erişemeyen kadınlar olabiliyorlar.

Küçük yaşta yaşanan baba ölümü, boşanmanın ardından çocuğu aramayan ve bir daha görmeyen babaların kızlarında da psikolojik sorunlarla beraber ilişki sorunları görülme olasılığı fazla oluyor. Ayrıca ikinci bebek doğduğunda, anne ilgisinden uzak kalarak babaya yönelen çocuklarda da duygusal sorunlar yaşandığı saptanmıştır. Yeni doğan bebeğine odaklanıp ilk çocuğuyla yeterince ilgilenmeyen annelerin çocukları tümüyle babaya bağlanma yaşadığında ileride telafisi zor sorunlar oluşabiliyor. Duygusal ve ruhsal dengenin kaynağı anneyle kurulan güvenli sevgi bağıdır.

Babayla sağlıklı bağlanma, kız çocukları için başarılı sevgili/eş ilişkilerini baskılayabilir. Kızını aşırı korumayla kendine bağlayan baba, kızı tarafından olağanüstü, mükemmel olarak algılanır. Hayran olunan bu baba karşısında, kızın bir başka erkek seçme olasılığı neredeyse yok edilmiş olur.

Eşine ve kızına karşı şiddete başvuran, aşağılayan, onaylamayan, saldırgan davranışlar gösteren babalar da ne yazık ki var. Bu kızlar babalarıyla güven duygusu bağı

oluşturamazlar. Çoğu kez eşlerini öfke kontrolsüz ve babaları gibi şiddet eğilimli erkeklerden seçerler. Yani bilinçaltı bildiği yaşıntıyı tamamlamaya çalışır.

Burada da gördüğümüz gibi, çocuğun hayatında denge çok önem taşımaktadır.

Babalar ve Oğulları

Baba, erkek çocuğun rol modelidir. Kız çocuk gibi erkek çocuk da babasından sevgi, anlayış, hoşgörü ve onay görme ihtiyacındadır. Erkek çocuk güven duygusunu, babasından aldığı güvenle geliştirir. Erkek çocuğun babasından aldığı sevgi, anlayış duyguları, ileride karşı cinsle olan ilişkilerini belirler.

Küçük erkek çocuk için babası onun idolüdür. Güçlü, güvenilir, destekçi ve sorun çözücüdür. Erkek çocuk büyüdükçe babasıyla önce fiziksel gücünü yarıştıır. Onunla boğuşur ve yenmek ister. Erkek çocuk babasıyla bilek güreşi yapmaya çok heveslidir. Babalar bilerek yenilirler ve oğullar kendilerini babaları kadar güçlü hissederler. Ergenlikte zekâlarını, bilgilerini ve kişiliklerini babalarıyla yarıştıırırlar. Bu tatlı rekabet doğaldır. Ancak bazı babalar çocuklarının bu yaklaşımlarını terbiyesizlik, hadsizlik olarak algılar, oğullarıyla çatışırlar.

Babayı model alma ve ondan daha güçlü olma isteği içgüdüselidir. Her erkek babasından daha güçlü olmalıdır ki soyunu devam ettirmek adına eşine, çocuklarına sa-

hip çıksın, onlara bakabilsin ve güvenliklerini sağlayarak onları koruyabilsin. Babasıyla sağlıklı duygu bağı kuran ve sağlıklı babayla büyüyen erkek çocuklarının kadınlara ve eşlerine saygı ve sevgiyle yaklaştıkları bilinmektedir. Yani kadına değer vermek, babadan oğluna geçmektedir. Tabii tam tersi de mümkün.

Duygusal anlamda gelişmemiş, psikolojik sorunları olan, şiddet eğilimli babaların oğulları da sorunlu erkekler olabiliyorlar.

Bazı durumlarda da anne, erkek çocuğunu o kadar sahipleniyor ki baba oğluyla gerekli duygusal bağları kuramıyor. Aile içi tartışma ve kavgalarda oğlunu kendi yanına çeken, babasını kötüleyen, çocuğu babasına karşı kıskırtan, çocuğu babasıyla rekabete yönlendiren ve taraf tutmak zorunda bırakan anneler olabiliyor. Kadının, kendi babasıyla bitiremediği sorunlu ilişkisinin yansımalarını hem eş hem de çocuk yaşıyor.

Annenin travmalı olması hem evliliğini hem de çocuğunun psikolojik gelişimini, olabilecek en olumsuz şekilde etkileyebiliyor. Bu yüzden ki psikolojik travmaların önlenmesini, önlenabilir olmasını fazlasıyla önemsiyorum. Pek çok insanın bugün yaşadığı hayatından memnun olmamasının, mutluluğu hissedememesinin, sağlıklı ilişkilerinin, yalnızlığının, aldığı hatalı kararların gerisinde

travmalı bir çocukluk dönemi etkili olabiliyor. Psikolojik travmaların önlenmesi gerektiğinin ikincil sebebiyse, travmalı insanın travmalı çocuklar yetiştirilmesi, travmalı aşklar, ilişkiler, evlilikler yaratarak travmasını diğer insana da bulaştırması.

Kısacası eğer psikolojik travmaları önleyebilirsek, hem travmaya uğrayan kişi hem de o kişiyle ilişkisi olan kişi veya kişiler de (sevgili, eş, arkadaş, çocuk) ruhsal açıdan sağlıklı ve dengeli hayatlar yaşayabilirler.

7. Bölüm

TRAVMALI EVLİLİKLER



PSİKOLOJİK TRAVMANIN EVLİLİĞE YANSIMALARI

Yaşamda ailelerimizi seçemiyoruz. Kimi çocuk kendisine çok değer veren ve önemseyen ebeveynlere sahip oluyor, kimisi de bilinçsiz ebeveynlere. Hatta bazıları da travmalı ebeveynlerin çocuğu olarak dünyaya geliyor. Ve bu çocuklar büyüdülerinde birbirlerine âşık olup evlenebiliyorlar.

Evliliklerde çiftlerden biri psikolojik travmaya sahip, diğeri ise travmasız bir çocukluk geçirmiş olabiliyor. Çocukluğunda olumsuz yaşantıları olmayan taraf, yaşadığı psikolojik baskılara dayanamayarak bazen evliliği bitirebiliyor. Evliliği bitirme kararı alan kişilerin pek çoğu, neler olduğunu anlamadıklarını, olana bitene bir anlam veremediklerini söylüyorlar.

Eğer travmalı yaşantısı olan taraf erkek ise, kadınlar evliliği bitirmede daha kararlı olabiliyorlar. Eğer travmalı yaşantısı olan taraf kadın ise, erkekler evliliklerini bitir-

remiyorlar. Bunun nedenlerinin başında, kadının boşanma olayını kaldıramayacağı, ekonomik özgürlüğünün olmayışı, boşandıktan sonra çocuklara bakamayacağı gibi sebepler yer alıyor. Acıma duygusunun yoğun yaşandığı bu evliliklerde hem diğer eş hem de çocuk/çocuklar duygusal açıdan kalitesiz ve bozuk ilişkiler yumağında çırpınıp duruyor.

Kişilik bozuklukları bölümünde incelediğimiz rahatsızlıklardan biri ya da birkaçına sahip insanların evlilikleri ne yazık ki büyük sorunlarla doludur. (Genelde bir kişilik bozukluğuna eşlik eden birden fazla kişilik bozukluğu vardır.) Bu büyük sorunlar hem eşi hem de çocukları örseler. Travma sonrası kişilik bozukluğu olan ebeveyn yine travmalı bir çocuk yetiştirebilir.

Narsistlerle Evlilik

- Her zaman kendi istedikleri ön plandadır.
- Eşinin isteklerini önemsemez ve umursamaz.
- Eşini aşağılar, toplum içinde küçük duruma düşürür.
- Erkek narsistler, eşlerinin yaptığı yemeği, temizliği beğenmez ve onu sürekli eleştirirler.
- Var olan sorunlardan eşlerini sorumlu tutar ve suçlarlar.
- Eşlerine karşı soğukturlar.
- Cinsel birliktelikleri duygusuz ve robot gibidir. Kendi

hazlarına ulaşınca arkalarını dönüp uyurlar.

- Kendileri zeki ve başarılı, eşleri ise aptal ve beceriksizdir.
- Ufacık olaylardan kavga çıkarır, çocukların önünde eşlerine şiddet uygularlar.
- Eşlerini kolayca aldatırlar. Buna hakları olduğunu düşünür ve suçluluk duymazlar.
- Düzenlerinin ve konforlarının bozulmasına tahammül edemediklerinden, boşanmazlar. Başarı tutkuları boşanmayı başarısızlık olarak görür. Ama sık sık eşlerini boşanmakla tehdit ederler.
- Eşleriyle efendi köle ilişkisi kurarlar.
- Terk edilmeye tahammül edemezler, bu yüzden eşlerini kontrol altında tutarlar.
- Eşlerine ilgisiz olmalarına karşın, kendilerinden daha yakışıklı ve başarılı erkeklerden daha güzel ve göz önünde kadınlardan kıskanırlar. Aşırı kıskançlık gösterileri yapabilirler.
- Toplumda başarılı ve güçlü insanlar olarak görülürler.
- Kadın narsistler de eşlerini başarılı olmamakla, çok para kazanmamakla suçlar ve aşağılarlar. Eşlerine saygı duymazlar. Çocuklarına babalarının ne kadar pasif ve beceriksiz olduğunu anlatarak, çocukların da babalarına saygı duygularını zedelerler.

Bir narsistle evli olmak zor ve yıpratıcıdır. Sürekli onay, sonsuz ilgi, saygı ve sevgi bekleyen narsistlere sevgiyle yaklaşmak ama sınırları da belirlemek önemlidir. Narsistin sahte egosunu zedelemek, eşine aniden düşman kesilmesine neden olur.

Narsistler psikiyatlara ve psikologlara gitmezler. Eşin evlilik terapistine gidelim çağrılarını da önemsemezler. Bizler genellikle narsistik bozukluğa sahip kişiyle evli olan eşlerle çalışırız. Eşin depresyonu tedavi edildikten sonra, bir narsistle yaşamının yol ve yöntemlerini öğretiriz.

Eşinizde narsistik bozukluk varsa ya da narsizmin belirgin özelliklerini taşıyorsa bilin ki tedaviye yanaşmayacaktır. En iyi yardımcı yol, sizin danışmanlık almanızdır.

Bazen eşlerden her ikisinde de narsistik eğilimler olmaktadır. Bu durumda çocukların ruh sağlığı risk altındadır.

Tüm kişilik bozukluklarının ilişkilerde ve evlilikte yarattığı yeni travmalar vardır. Bu travmalardan eş ve çocuk oldukça olumsuz etkilenir. Toplumda sık görülmeye nedeninden dolayı narsistik kişilik bozukluğu olan erkeklerle evli olmanın sıkıntılarını aktardım. Diğer kişilik bozukluklarında da durum aynıdır. Söz konusu bozukluk hangisi ise, o kişilik bozukluğunun yansımaları evliliği yıpratır ve bazen de bitmesine neden olur.

Travmalı Evliliklerdeki Davranış Modelleri

- Sorunları çözmek yerine kavga çıkararak karşı tarafı suçlamak
- İşbirlikçi olmamak
- Yoğun ve şiddetli kişilik çatışmaları yaşamak
- Karşılıklı birbirinin mutsuzluğu için uğraşmak
- Eşi cezalandırmak için çocukları alıp evi terk etmek
- Eşi cezalandırmak adına çocukları evde bırakarak evi terk etmek
- Karşılıklı fiziksel şiddete başvurmak
- Karşılıklı sözel şiddete başvurmak. Küfür, hakaret gibi
- Karşılıklı psikolojik şiddete başvurmak
- Küserek günlerce, haftalarca, aylarca hatta yıllarca konuşmamak
- Şiddetli kavga edip hemen ardından barışmak, hemen ardından yine çatışmak
- Diğer ebeveyni çocuğa kötülemek
- Kendi haklılıklarının ispatı için çocuğu hâkim rolüne sokmak. “Söylesene kızım ben haklı değil miyim?” gibi cümleler kurmak
- Karşılıklı birbirinin ailesini arayıp şikâyetinde bulunmak, eşi kötülemek
- Sosyal ortamlarda, arkadaşların yanında karşılıklı atışmak, kavga etmek, huzur bozmak

- Karşılıklı birbirinin ailesini aşağılamak, yermek
- Kabullenmek. Diğer tarafın tüm psikolojik ve fiziksel şiddetine ses çıkarmamak, terk edilmemek, yalnız kalmamak için teslimiyetçi olmak. Bağımlı kişilik bozukluğunda rastladığımız bu teslimiyetçi davranış karşı tarafın egolarını iyice besleyerek, şiddetin artmasına neden olabilmektedir.
- Kontrolcülük. Kadınlarda daha çok rastlanılan travmatik davranışların başında da evliliğin ve eşin kontrolünü bedensel hastalıklara sığınarak yönetme eğilimi gelir. “Akşam iş çıkışı hemen eve gel, baş ağrısından ölüyorum,” veya “Belim tutuldu hareket edemiyorum,” gibi. Aynı zamanda, “Seyahate gitmeye korkuyorum, evde yalnız kalamam, panik atak geçiriyorum,” gibi ilişkiyi ve eşi travmatik bir şekilde kontrol etmek de son derece sağlıklı yaklaşımlardır.

Travmatik evliliklerde her zamanki gibi yine çocukların ruh sağlığı olumsuz etkilenmektedir. Eşler arası kişilik çatışmalarının, şiddetin, gerilimin faturası yine çocuklara çıkmaktadır.

Eşler evliliklerinde sorun yaşayabilirler. Bu durum oldukça doğaldır. Konuşularak var olan sorunlara çözüm üretilir. Ancak eşler sorun çözmek yerine katlayarak yeni sorunlar ve travmatik yaşantılar oluşturuyorsa bu durumda acilen uzman yardımı alınarak, gerekli çözümler hayata geçirilmelidir.

8. Bölüm

GEÇMİŞİN GÖLGESİNDEN KURTULMAK

STRES YÖNETİMİ



Dünya üzerinde pek çok kişinin, ilk çocukluk yıllarına ya da ergenlik yaşantılarına ait psikolojik travmaya sahip olduğu bilinmektedir. Bunlardan bir kısmı travmatik yaşantısını hatırlarken bir kısmı da söz konusu dönemi hiç anımsamıyor. 0 ile 3 ve 3 ile 7 yaş civarındaki travmalar hatırlanmıyor. Bilinçaltı onları adeta bir sır gibi saklı tutuyor. Daha büyük yaşta yaşananlar ise hatırlanıyor. Her ikisinin de ortak sonucu olarak, travma sonrası stres bozuklukları kişinin tüm hayatını ve ilişkilerini olumsuz etkiliyor.

Geçmişin gölgesi kişiyi bir dedektif gibi izliyor ama kendisini asla belli etmiyor. Bilim bugün biliyor ki psikolojik travma ve travma sonrası stres bozukluklarının tedavisi mümkün. Uzun süreli psikiyatrik tedavi ve düzenli psikoterapiyle epeyce yol alınıyor. Kişi, konusunda uzman ve usta psikoterapistlerle uzun yıllar çalışarak sorunlarının farkına varıyor, bilinçaltındaki düğümlerini çözüyor. Böylelikle yaşantısına, sağlıklı ve bilinçli bir şekilde devam edebiliyor.

Bu nedenle kişi kendisinde, yaşantısında ve ilişkilerinde yolunda gitmeyen bir şeyler olduğunu hissettiğinde yardım almayı geciktirmemeli. Ya da yakın çevresinde, ailesinde, eşinde, çocuğunda, kardeşinde, arkadaşında tutarsız davranışlar gözlemleyenler onları uyararak, tedavi almaları konusunda destek vermeliler.

Bazen kişi terapiye direnç gösterebilir. Neyle karşılaşacağını bilmediği için korkabilir. Yüzleşmek istemeyebilir. Terapi seanslarına katılmayıp psikiyatrik tedavisinin gerektirdiği ilaçlarını kullanmayabilir. Bu durumda yakınlar devreye girerek, kişiye tedavisine devam etmesi için destek olmalılardır.

Geçmişin bugünü gölgeleyip mahvetmesine izin vermemek, iç dünyasında sorun yaşayan kişinin birincil amacı olmalıdır, diye düşünüyorum.

İnsan dikkatini öncelikle kendine çevirmeli ve şu sorulara yanıt aramalı:

- Neden her zaman mutsuzum?
- Neden ilişkilerimde sık sık sorun yaşıyorum?
- Neden hep kendimi haklı görüyorum?
- Neden başkalarını anlamakta zorluk çekiyorum?
- Neden hep başkalarını suçluyorum?
- Neden bu kadar tahammülsüz ve öfkeliyim?

- Neden aşırı kıskancım?
- Başarısızlıklarımın temelinde benden kaynaklı davranışlar olabilir mi?
- Neden bu kadar güvensizim?
- Neden bu kadar çok korkum var?
- Kıskançlığımın temelinde ne olabilir?
- Neden rüyalarımda sık sık kâbus görüyorum?
- Neden eleştirilere karşı hemen savunmaya geçiyor ve kavga çıkarıyorum?
- Neden alkolle ilişkim bu kadar güçlü?
- Neden psikoloğa gitmeyi saçma buluyorum? Yoksa kendimden mi kaçıyorum?

Kişinin kendisine soracağı bu ve benzeri sorular asla ve asla kendini suçlama amaçlı olmamalıdır.

- Kendimi nasıl geliştirebilirim?
- “Var olan sorunlarıma nasıl çözüm üretebilirim?” mantığıyla hareket edilirse kişi kısa zamanda kendisiyle ilgili olumlu adımlar atmaya başlayacaktır.

Bir danışanımın sözlerini paylaşmak isterim sizinle: *“Bu yaşıma kadar cehennemde yaşamışım. Hayatım bir kâbusmuş. Terapilerden sonra kendi cennetime adım attım. Dengeli olunca hayat ne kadar güzelmiş aslında. Renkler, sesler, güzel duygular varmış hayatta. Siz beni karanlık bir uçurumdan, rengârenk bir dünyaya çıkardınız.”*

Her insan bunu yapabilir yeter ki istesin, farkına var-sın, adım atsın, cesaret ve çaba göstere-sin.

Stresi Yönetebilmek

İnsan kendi travmalı geçmişinden getirdiği sorunlarla bo-ğuşurken aynı zamanda da günlük hayatındaki stresi yönet-mekte zorlanır. Ya da travmaları yoktur ama kişilik yapısın-dan kaynaklanan nedenlerden dolayı stresle başa çıkamaz.

Bazı biliminsanlarına göre stresi yaratan insanın ken-disidir. Modern ve postmodern insan, doğada yaşamaktan koparak hayatını bir kaosa çevirmiştir. Şehirler kurmak için doğayı yok etmiş, doğayı yok ettikçe kendi yarat-tığı kaosun içinde kaybolmuştur. Kalabalık şehir hayatı, yoğun trafik sorunu, para kazanma kaygısı, hastalıklara yakalanma korkusu, başarı hır-sı, çocuklarının başarılı olma hır-sı, hareketsizlik, akraba ilişkilerinin zayıflaması, sevdiklerine ayıracak kaliteli zamanın kalmaması insanı zorlamakta ve aşırı stres yaşamasına neden olmaktadır. Buna bağlı olarak da bedensel, zihinsel ve ruhsal rahat-sızlıklara yakalanma riski artmaktadır.

Bana göre de insan ağaçtan, topraktan, çiçekten, hay-vandan, doğadan ayrılarak, kendisine en büyük kötülüğü yapmıştır.

Stresi yok etmek mümkün olmasa da aza indirebilir ve stres yönetimini öğrenebilirsiniz. Bu anlamda açılan pek çok kurs, gerçek uzmanlarca verilen nitelikli seminerler var. Bu seminer ve eğitimlere katılarak, hayatınızda uygulayabilecek faydalı bilgilere ulaşabilirsiniz.

Kitabımızın sonuna yaklaşırken ben de sizinle bazı önerileri paylaşmak isterim:

- Hayata bakış açınızı gözden geçirin. Olumsuz düşünmenin yerine, olumlu düşünmeye çaba gösterin. Eyvah bu işi yetiştiremeyeceğim yerine bu işi yetiştirmek için elimden geleni yapacağım deyin kendinize.
- Bazı kişilikler diğer kişiliklere göre strese karşı daha duyarlıdır. Aceleci, telaşlı, tez canlı, sabırsız, kaygılı, hata yapma korkusu yüksek olan insanlar çabuk stres altına girerler ve stresin yarattığı gerilimden uzun süre çıkamazlar. Bu anlamda kendinizi analiz edin ve gerekiyorsa uzman yardımı alın.
- Sizde gerginlik yaratan, stresinizi tetikleyen kişilerden uzak durun.
- Alabileceğinizden fazla yük ve sorumluluk yüklenmeyin. İşyerinde her işe gönüllü olmayın.
- “Hayır” demeyi öğrenin. Her talebi kabul etmeyin. Si-

nemaya gidelim diyen arkadaşınıza, onu üzmemek adına tamam demeyin. İstemiyorsanız bunu açıkça ifade edin. Örneğin; “Başka zaman gidelim mi? Canım hiç istemiyor,” demekten çekinmeyin.

- Yüklerinizi, sorumluluklarınızı hafifletin. Evde ailenize, işte iş arkadaşlarınıza bölüştürün.
- Zorlandığınız durumlarda yardım istemekten çekinmeyin.
- Karşı tarafın yerine düşünüp karar vermeyin. Örneğin; “Bunu eşime söylersem muhtemelen hayır der. En iyisi ben yapayım,” gibi.
- Mükemmeliyetçiliğinizi törpüleyin. Her an, her şeyi tam yapamazsınız. Olduğu kadar yapmayı kendinize öğretin.
- En iyiyi, en kısa zamanda yapacağım diye kendinizi zorlamayın. Bütünü parçalara bölün. Örneğin; bütün evin temizliğini bir güne sıkıştırmayın. Bir gün salonu, başka bir gün odaları temizleyin.
- Kontrolcü yönünüzü esnetin. Hayatta olayları ve kişileri kontrol edemezsiniz. Çocuğunuzu, eşinizi, arkadaşlarınızı, hayatı kontrol etmekten vazgeçmeye çalışın. Akışına bırakın.
- Ezber bozun. Rutinlerinizi değiştirin. Monotonluktan uzaklaşın.
- İşkolik olduğunuzu kabul edin, kendinize ve sevdiklerinize zaman ayırın.
- Arkadaşlarınıza zaman ayırın.

- Hobiler edinin.
- Mutluluk takıntınız varsa, rasyonel düşünmeye özen gösterin. Sürekli mutlu olmak gibi bir gerçeklik yoktur. Mutluluk hormonları aralıksız ve sürekli salgılanamaz. İnsanın yaşadığı mutlu anlar vardır. Mutlu anlar biriktirin.
- Niye mutlu değilim diye strese giren insanlardan olmayın. Mutsuzluk ve acılar insanı olgunlaştırır. Acı ve hüzünden kaçmayın. Ertelenmiş yaslar, depresyon olarak size geri döner.
- Acı çekmekten korkmayın. Bilimsel araştırmalara göre beynimizde acı ve stres proteinlerimiz var. Acıyla başa çıkmamızı sağlayan bu proteinler her an devrede değil ama gerektiği zamanlarda aktifleşiyor. Yani kendi gücünüzü yadsımayın.
- Sorunlardan kaçır ve üzerini örterseniz, zayıflarsınız ve strese yenik düşersiniz. Bugün amirinin sorularından kaçan bir çalışan bütün gecesini stres altında geçirir, hatta uykusu kaçarak sabahı sabah eder. Oysa amiri çağırdığında kaçmayıp yüzleşmiş olsa yani soruna sahip çıksa, çözüm üretecek ve böylelikle stresi yönetmiş olacaktır.
- Rahatlamak için sürekli ilaçlara sığınmayın. Müzik dinleyin, doğada yürüyüş yapın, evcil hayvan edinin, hareket edin.
- Kendi hayatınızla kopmayın, bağ kurun. Balkonunuzu yıkayın, çamaşırlarınızı toplayın, çiçeklerinizi sulayın,

salonunuzun şeklini değiştirin, köpeğinizi gezdirin vb.

- Bedensel çalışmak iyidir. Bedensel çalışan insanlar küçümsenir oldu. Bazıları kendi arabasını bile sürmekten kaçınıyor, şoför kullanıyor. Arabanızı kendiniz sürün. İşyerinize değişik yollardan gidin. Hep aynı yolu kullanmayın.
- Robot çocuklar yetiştirmeyin. Görüyorum ki bazı çocukların ayakkabısını bile bakıcısı bağlıyor. Buna izin vermeyin. Çocuğunuza sorumluluk verin. Aksi takdirde ileride sorumluluk konusunda siz de çocuğunuz da epeyce stres yaşarsınız.
- İnsanın yaşamında oksijen kullanım kapasitesi çok önemli. Beyne bol oksijen gitmesi, stresin yarattığı gerginliği hafifletiyor. Bu yüzden asansöre binmeyin, merdiven kullanın, evde tamir yapın, arabanızı yıkayın.
- Uzmanlar yukarıdaki önerileri tavsiye ederken, bazen de boş oturmanın insanı stresten koruduğunu söylüyorlar. Evet bazen de hiçbir şey yapmadan boş boş oturun. Zihninizi ve bedeninizi dinlendirin.
- Komedi filmleri izleyin.
- Dozunda alışveriş yapın.
- Evinizin ya da ofisinizin derli toplu olmasına özen gösterin. Dağınıklığın stresi tetiklediği bilinmektedir.
- Hoşunuza giden, mutlu olacağınız eylemleri erteleme-
yin, yarına ya da daha sonraya bırakmayın. Unutmayın ki hayat “şimdi” var.

- Aldığınız bir karar size ve sevdiklerinize zarar verecek gibi görünüyorsa vazgeçmekten çekinmeyin.
- Her şeyi bilmek zorunda olmadığınızı sık sık kendinize hatırlatın.
- Kendinize ve sevdiklerinize hata yapma konusunda tolerans gösterin. Her insanın hata yapabileceğini unutmayın.
- Alkol ve sigaradan uzaklaşıp spora ve dansa yönelin.
- Yapmanız gereken zorunlulukları ertelemeyin. Arabayı muayeneye götürmek, trafik cezasını ödemek gibi sorumlulukları ertelerseniz maddi manevi stresiniz yüklü olabilir.
- Kötümser arkadaşlarınıza sınır koyun.
- Görünüşünüze önem gösterin ama abartmayın.
- Herkesle iyi geçinmek için kendinizi zorlayıp baskılamayın. Siz herkesi, herkes de sizi sevmek zorunda değil.
- Aceleci ve telaşlı tutumlarınızı törpüleyin. Beklemeyi ve sabırlı olmayı öğrenin.
- Kilonuza takıntı yapmayın ama dengeli ve sağlıklı beslenmeye özen gösterin.
- Evinizde misafir ağırlamayı gözünüzde büyütmeyin. Doğal ve kendiniz olmak sizi rahatlatır.
- Takıntılarınızı aşamıyorsanız gerçek uzman yardımı alın.
- İş i işte bırakın, eve iş getirmeyin. Eşiniz, çocuğunuz, dostlarınızla zaman geçirin.
- Arada sırada işyerinde oturduğunuz masadan kalkın,

yürüyün ve dolaşın. Böylece kan dolaşımınız da harekete geçecektir.

- Yerine getiremeyeceğiniz sözler vermemeye özen gösterin.
- Anne babanızı ziyaret edin.
- Sizi bilerek üzen, kıran, hırpalayan kişilerden ayrılmayı bilin.
- İlişkilerinizde sınırlarınızı oluşturun.
- Stresten korkmayın. Strese girmekten kaygılanmak sizi yoğun bir şekilde strese sokar. Korkmak yerine, stres kaynaklarınızı belirleyip eleme yapın.
- Evlilik ya da ilişki sorunlarınızı çözemiyorsanız, uzman yardımı almayı geciktirmeyin.

Yukarıda sözü edilen öneriler genel önerilerdir. Her insanın strese dayanıklılığı farklıdır. Her insanın kişiliği ve stresle başa çıkma mekanizmaları da farklıdır. Birine iyi gelen bir aktivite, bir başkasını strese sokabilir. Köpeklerden korkan biri köpek gezdirirken aşırı strese girebilir ya da çok sabırsız bir insan bekleme sürecinde yine aşırı stres yaşayabilir.

Her şey bir anda olmaz. İnsan bir anda bütün sorunlarını çözerek konforlu bir hayata erişemez. Zaten hayatta hiç sınırsızlık diye bir gerçeklik de yoktur. Sağlığınız ve iyi bir ilişkiniz olur ama yeterli paranız olmayabilir. Çok paranız

olur ama ilişkileriniz sıkıntılı olabilir. Paranız vardır, ilişkiniz iyidir ama sosyal hayatınız sorunlu olabilir. İyi bir evliliğiniz vardır ama çocuk sahibi olamıyorsunuzdur. Bu olasılıkları sonsuz çoğaltabiliriz. Önemli olan elinizde var olan hoşlukların değerini bilerek ve şükrederek yaşayabilmektir. Evrendeki canlılar içinde öleceğini bilen tek varlık olan biz insanlar için hayatın, kendimizin ve sevdiklerimizin kıymetini bilerek yaşamak son derece önemli diye düşünüyorum.

Umarım her insan geçmişindeki travmalarının düğümlerini çözerek, bugününü özgürleşerek yaşar.

İlkim Öz

