

# İÇİNDEKİLER

Yazarın Notu.....	7
-------------------	---

## **BİRİNCİ KISIM** **Travmanızı Deşifre Edin**

1. Bölüm: Bizi Şekillendiren Yaralar.....	11
2. Bölüm: Bir Yankı Olarak Travma .....	23
3. Bölüm: Hayatınızdaki Travmatik Olayları Keşfedin.....	33
4. Bölüm: Bağlam Her Şeydir.....	46
5. Bölüm: Homeostatik Dengeniz Nasıl?.....	59
6. Bölüm: Travmanızın Sonuçları.....	69

## **İKİNCİ KISIM** **Travma Sağaltımında RESET Modeli**

Giriş.....	83
7. Bölüm: Sinir Sisteminizin Hangi Modda Olduğunu Tespit Edin .....	86
8. Bölüm: Kişilik Örüntülerinizi İnceleyin .....	96
9. Bölüm: Kaçmayı Bırak, Hissetmeye Başla.....	106
10. Bölüm: Faydasız Davranışlarınıza Son Verin.....	119
11. Bölüm: Altı Farklı Duygusal Savunma.....	129
12. Bölüm: Duyguların Soruşturulması .....	142
13. Bölüm: İçsel Direnci Aşmak.....	152
14. Bölüm: İç Eleştirmeninizi Dönüştürün .....	162

**ÜÇÜNCÜ KISIM**  
**Gerçek Dünyada**  
**Travma Sağaltmanın ABC'si**

Giriş.....	175
15. Bölüm: Yardım İsteyin (Evet Demenin Gücü) .....	177
16. Bölüm: Daha İyi Sınırlar İnşa Edin (Hayır Demenin Gücü) .....	188
17. Bölüm: İyileşme Sürecinde Kararlılık .....	199
18. Bölüm: Travmanızın Anlamı .....	209
Teşekkür.....	219
Yazar Hakkında .....	221
Dizin.....	222

## YAZARIN NOTU

Travmaya dair kitap yazarken insan konu hakkında daha evvel üstatlarca söylenmiş onca sözün üzerine bir şeyler bina ettiğini bir an olsun aklımdan çıkaramıyor ve bu konu benim de zihnimin baş köşesine yerleşmiş durumda. Zira her yıl düzenlenen Büyük Travma Konferansı'nda travma araştırmalarının önde gelen isimleriyle röportaj yapma ayrıcalığını elde etmiş biriyim.

Sadece birkaçını saymak gerekirse, Dr. Peter Levine (Somatik Deneyimleme), Profesör Stephen Porges (Polivagal Teori), Dr. Gabor Mate (Şefkatle Soruşturma), Thomas Hübl (Kolektif Travma) ve Dr. Arielle Schwarz (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme, diğer adıyla EMDR ve Terapötik Yoga) gibi uzmanlar beni önemli ölçüde etkiledi.

Bu kitabın içeriğini planlarken kimi hassas seçimler yapmak zorunda kaldım. Alandaki tüm çalışmalarını alıp onlardan bir "en iyiler" koleksiyonu çıkarma fikri çok çekiciydi fakat birkaç sebepten, bunu yapmamaya karar verdim. Birincisi, bunu halihazırda çok iyi yapan harika kitaplar ve bloglar zaten var. İkincisi, ben değişime dair hem kişisel deneyimlerime hem de 20 yıllık klinik pratiğime dayanan pratik ve etkili bir yol haritası oluşturmak istedim.

Psikoloji esaslı RESET Programımın süresi 30 saat, ekimle birlikte Büyük Travma Konferansı serisi için yaptığımız röportajların kayıt süresi 250 saatten fazla olduğu için, bu kitabı yazarken yüz yüze geldiğim zorluk, fazlasıyla karmaşık

olmasını ya da aynı anda çok fazla yöne gitmesini engelleme-ye dair oldu. Bu yüzden sizden ricam, başkalarının fikir ve teorilerini dahil etmediğim halde onlara büyük takdir ve saygı beslediğimi aklınızda bulundurmanızdır. Ve size hayatınızda değişim yaratmak ve travmanızın etkilerini yeniden yapılandırmak için bugün kullanabileceğiniz araçlar içeren bir rehber sunmayı amaçladığımı...

BİRİNCİ KISIM

**Traymanızı  
Deşifre Edin**



## 1. BÖLÜM

### Bizi Şekillendiren Yaralar

Kendimi daha derinden anlamak için senede birkaç defa kattığım bir haftalık inzivanın son günüydü. Galler'in güneyindeydim. Sabahın erken saatleriydi, hava soğuktu. Başarılı bir terapist olarak konfor alanımda hissetmem ve harika zaman geçirmem gerekirdi fakat ben şahsi cehennemimi yaşıyordum.

Uyuyamıyordum, vücudumu hareket ettirmeye ihtiyacım vardı. Böylece kafamı boşaltmak ümidiyle yürüyüşe çıkmaya karar verdim. Arka kapıdan dışarıya süzıldüm. Binanın girişindeki ormanda yer alan patikalardan birini takip ettiğim sırada inziva merkezinin sessizliği adeta elle tutulacak kadar belirgindi. Vücut ısıyı korumak için hızlandıkça zihnim bir önceki günün öğretilerine kaydı.

İnzivanın konusu kendimizi işlenmemiş duygularımıza açıp onları hissetmeyi ve sağaltmayı öğrenmekti. Fikir kulağa basit geliyordu ama ben bunu ölümden beter buluyordum. Hatta birkaç yıl önce aynı inzivaya yine katılmış ve yarı yolda "Bana göre değil" diye düşünerek tam da dersin ortasında-yken çıkıp arabaya atlamış, eve gitmiştim.

O zamanlar duygularımla kalmayı tehlikeli buluyordum ve hayatımı bilinçsizce, duygularımı hissetmekten kaçınacak şekilde oluşturmuş olduğumu fark etmeye başlıyordum; fakat sorun şuydu ki bunu yapmak gitgide daha da zorlaşıyordu.

## Benim Travma Sađaltım Yolculuđum

İnzivadan önceki 18 ay adeta hayatımı bitiren feci panik ataklar yaşamıştım. Gündüzleri kaygı ve korkuyla kıvransam da bunlar gece yaşadıklarımın yanında hiçbir şeydi. Geceleri içimdeki dehşeti tüm canlılığıyla karşımda buluyordum. Bir noktada sırf yalnız uyumamak için birbiri ardına sağlıksız ilişkiler yaşamaya başlamıştım. Tüm bunlar her zaman bağımsızlığına düşkün olmuş ve bundan gurur duymuş benim ümitsizliğimi derinleştirmekten başka işe yaramıyordu.

Yıkımımın zamanlaması daha felaket olamazdı. Ergenlik zamanı yedi yıl boyunca miyaljik ensefalomiyelitle, yani kronik yorgunluk sendromuyla (ME/KYS) savaştıktan sonra, tamamen iyileşmiştim. Hasta olduğum o dönemde ihtiyacım olan şeyi, uzmanlık alanı yorgunluk kaynaklı sorunlar olan kliniği, 26 yaşında kurarak hayallerimin büyük kısmını gerçekleştirmiştim.

Londra'nın prestijli sokağı Harley'de bulunan yerim Optimum Sağlık Kliniđi (OHC) yenilik ve seçkinlik konusunda nam salmıştı. Ayrıca aranan konuşmacılardanım ve ironiktir ki adı *Panik Odası* olan BBC TV dizisi için teklif almıştım. Görünüşte muhteşem bir hayat sürüyordum, spor araba kullanıyor, Londra'da bir çatı katı süitinde yaşıyordum. Üstelik okulda zorbalığa uğramış biri olarak eskiden olsa ancak rüyamda görebileceğim bir kadınla çıkıyordum.

Gelelelim, inzivaya ikinci kez katılana dek televizyon dizisini bırakmış, süitimden ayrılmış, arabamı satmıştım, bir keşiş gibi yaşıyor, sadece hayatta kalmaya odaklanıyordum. Bu inzivanın bana yardım etme olasılığı varsa sonuna kadar dayanmak zorundaydım. Ya daimi korku ve kaygı haliyle yaşamaya devam edecek ya da nihayet duygularımla yüzleşecektim. Her ikisi de imkânsız geliyordu ama *bir şeyler* yapmam gerektiğini biliyordum.



## Duygusal Tıkanıklık

Ormanın uzak kısmına varınca hızımı biraz düşürüp ötedeki dağların üzerinde asılı duran sisi izlemeye başladım. Yürümeye devam ederken düşüncelerim çocukluğuma ve o zaman başıma gelmiş bazı olayların hayatımı nasıl şekillendirdiğine kaydı. Duygularımı hissetmekteki kifayetsizliğimin küçüklüğümde tecrübe ettiğim travmalara verilmiş doğal bir tepki olduğunu fark ettim.

Travma kelimesi o sıra bana çok şey ifade etmiyordu. Travma denince aklıma ciddi bir araba kazasında alınan fiziksel yaralar ya da savaşın hüküm sürdüğü topraklarda yaşamak gibi şeyler geliyordu. Normalleştirdiğim çocukluğumun “travmatik” olduğu fikri bana yabancıydı. Pek çok insanın benim yaşadıklarımından çok daha kötüsünü yaşadığını biliyor, bununla birlikte bir yerlerde duygusal kapasitemi sıfırlayan bazı tecrübelerden geçmiş olmam gerektiğini de anlıyordum.

Ablam küçük yaştan beri ciddi mental sorunlarla boğuşuyordu. O zaman kendisine konulan teşhisler anoreksi ve bipolar bozukluktu ama bu etiketler onun ve bizlerin yaşadığımız deneyimi tarif etmeye yetmiyordu. Ablam dönem dönem akıl hastanesine yatıyor ya da koruyucu aile yanına yerleştiriliyordu. Kendi acısı çok yoğun olmakla birlikte, hastalığının ailesi ve diğer tanıdıkları üzerindeki etkisi yıkıcıydı.

Ablamın aile üyelerine şiddet uyguladığı, evi yakıp yıktığı sayısız anım vardır. Ve pek çok kez onunla birlikte bir polis arabasının arka koltuğunda oturup bir kez daha zorunlu olarak bir kuruma kaldırılırken onu yatıştırmaya çalıştığımı bilirim.

Hissettikleri bu kadar şiddetli ve yıkıcı olan biriyle büyüyen biri olarak aldığım ders şu oldu: Duygular tehlikelidir ve onları ne kadar ifade edersek kendimiz ve çevremizdekiler o kadar inciniriz. İnzivadaki sorun ise benden kendimi açmam ve hislerimi hissetmem istenirken benim onlara erişemememdi. Onlara yaklaştıkça duyduğum panik ve dehşet daha da artıyordu. Hayatımda hiç bu kadar çıkmazda hissetmemiştim.