

KOLEKTİF TRAVMA İÇİN BASİT REHBER

Nedir, Nasıl Bizi Etkiler ve
Nasıl Yardım Edebiliriz?



BETSY DE THIERRY

Önsöz:
Lisa Cherry

Resimleyen:
Emma Reeves

Çeviren: Şeyma Tahan

KOLEKTİF TRAVMA İÇİN BASİT REHBER

NEDİR, NASIL BİZİ ETKİLER VE
NASIL YARDIM EDEBİLİRİZ?

YAZAN: BETSY DE THIERRY

ÖNSÖZ: LISA CHERRY
RESİMLEYEN: EMMA REEVES

Translated from the English Language edition of The Simple Guide to Collective Trauma by Betsy de Thierry, originally published by Jessica Kingsley Publishers Ltd. (www.jkp.com.) This edition arranged through Kayı Literary Agency. Copyright © Betsy de Thierry, 2021. Turkish translation Copyright © 2023 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali, Jessica Kingsley Publishers Ltd. (www.jkp.com) tarafından The Simple Guide to Collective Trauma adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi

No: 7/E İç Kapı No: 16 Ataşehir/İSTANUL

Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com

www.facebook.com/solayayinlari

www.twitter.com/solaunitas

www.instagram.com/solaunitasyayinlari

www.instagram.com/solakidz

<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256974821

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Şeyma Tahan

Editör: Oğün Özdemir

Redaksiyon: Esin Baran

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Uygulama: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: The Simple Guide to Collective Trauma

BASILDIĞI YER

Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Yakuplu Mahallesi 194 Sokak 3. Matbaacılar Sitesi No: 337/338 Beylikdüzü/

İstanbul

Sertifika No: 47881

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

KOLEKTİF TRAVMA İÇİN BASİT REHBER

NEDİR, NASIL BİZİ ETKİLER VE NASIL YARDIM EDEBİLİRİZ?

BETSY DE THIERRY

ÖNSÖZ: LISA CHERRY

RESİMLEYEN: EMMA REEVES

sola
kidz

Bu kitap, çocukların ve gençlerin kolektif travmadan kurtulmasını sağlamak için herkese yardım etmeyi amaçlamaktadır.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ <i>Lisa Cherry</i>	9
GİRİŞ	11
1 KOLEKTİF TRAVMAYA GİRİŞ VE TEHDİT TEPKİSİNİN ETKİSİ	13
Kolektif Travma Nedir?	13
Kolektif Travma ve Toplum Geneline Etkisi	17
Kolektif Travma ve İlişkiler	18
Travmanın Beyin ve Davranış Üzerindeki Etkisi	19
Kolektif Travmadan Kurtulma	20
Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar	21
2 İLİŞKİLERİN GÜCÜ	23
İlişkiler	23
Yalnızlık ve Soyutlanma	23
Oksitosin: Sosyal Bağ Hormonumuz	24
Sosyal İlişkiler	25
Birlikte Acı Çekmek: Birlikte İyileşmek	26
Sonuç	29
Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar	29
3 GÜVENİN ÖNEMİ	31
Güven, Bağlanma İlişkileriyle Bağlantılıdır	31
Güvende Olmadığını Hissetmek Hayatı Nasıl Sınırlandırır?	33
Empatik Dinleme	33
Güvenin Fiziksel ve Pratik Yönleri	34
Çocuğun Güvende Hissetmesini Sağlamak için Ne Yapabiliriz?	36
Yetişkinin Güvende Hissetmesini Sağlamak için Ne Yapabiliriz?	37
Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar	37
4 KOLEKTİF TRAVMANIN NORMAL HAYATA ETKİSİ	39
Aşırı Uyarılmışlık	40
Uyku	41
Öğrenme ve Gereksiz Bilginin Etkisi	42

Öfke ve Saldırganlık	42
Ayrılık Kaygısı	43
Amaç ve Gelecek Duygusu	44
Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar	45
5 EBEVEYNLİK, DESTEKLEYİCİ EBEVEYNLER VE BAKIM VERENLER	47
Ebeveynlerin ve Yakın Bakım Verenlerin Dayanıklılık ve İyileşme Konusundaki Önemi	47
Travma Deneyimini Paylaşmak	48
Ebeveynlerin Desteğe İhtiyaçları Var	49
Onlardan Daha Fazla Bunalmış ve Üzgün Hâldeysen?	50
Bazen En Büyük Farkı Yaratan En Küçük Şeylerdir	51
Ebeveynleri ve Diğer Yetişkinleri Geliştirmek Bir Öncelik Olmalıdır	52
Duyusal Konfor ve Destek Sunmak	52
Dikkat Edilmesi Gereken İki İşlevsiz Model	53
Gelenekler ve Ritüeller	54
Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar	54
6 YOĞUN DUYGULAR	55
Yoğun Şok Duygusu	55
Duyguları Bastırmak	56
Öz-düzenleme ve Ortak Düzenleme	57
Bedende Sıkışıp Kalan Duygular	58
Kaygı ve Endişe	59
Üzerinde Düşünülmeli Gereken Sorular	60
7 YARDIM İÇİN YARATICI FİKİRLER VE FAALİYETLER	61
Oyunun Gücü	61
Duyusal Keşif	62
Hikâye Anlatma	64
Müzik	65
Sanatı Kullanmak	66
Yaratıcı Fikirler	67
Üzerinde Düşünülebilecek Sorular	68

8 KEDER, KAYIP VE YAS	69
Ölümlle İlgili Sorular	69
Ölümden Nasıl Bahsedilmeli?	70
Yas Süreci	71
Yas Duyguları	72
Yasın Etkisi	73
Yas Sürecinin Bazı Önemli Yönleri	73
Yas Konusunda Destek Vermek için Ne Yapabiliriz?	74
Hayatta Kalma Sendromu	75
Bizim Yolculuğumuz	75
Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar	76
9 TRAVMA-BİLGİLİ VE TEDAVİ-ODAKLI KÜLTÜR	77
Kültürel Çeşitlilik ve Alçakgönüllülük	77
Kültür Keşfi	78
Travma-Bilgili Kültür	79
Yeniden Travmaya Uğramak	80
Şefkat, Nezaket ve Empati	82
Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar	82
10 GELECEK, DAYANIKLILIK VE TRAVMA SONRASI GELİŞİM İÇİN HAZIRLANMA	83
Bireysel Dayanıklılık	83
Dayanıklılık Geliştirmek için Üç İpucu:	84
Toplumsal Dayanıklılık	85
Dayanıklılığı Destekleyen Kültürler	86
Travma Sonrası Gelişme	87
Olumlu Bir Gelecek Hayali	88
Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar	89
SÖZLÜK	91
REFERANSLAR	93
DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN	96

ÖNSÖZ

Betsy, travmanın karmaşıklığını basitleştirmek gibi zor bir işin üstesinden gelmiştir. Yazarın tüm ‘Basit Rehberleri’ daha derin, daha tutarlı açıklama yapmayı hedeflemektedir. Kolektif travma konulu bu kitap da bunlardan biridir. Kitabı bu kadar önemli kılan ve okuyucuya keşfetmeyi sürdürmesi için bir dayanak noktası sunan şey onun, ‘kolektif travma’yı basit biçimde tanımlama becerisi olmuştur.

Kolektif ve toplumsal travma, kişilerin korku, çaresizlik ve sıkıntı hissederken travmatik deneyimi paylaştıkları bir olaya ya da zaman dilimine verdikleri tepkidir. Kolektif travma ortak olabilir ancak insanlar bununla ilgili çeşitli deneyimlere sahiplerdir ve bu deneyimlere kendi kişisel geçmişlerine ve mevcut bağlamlara göre farklı tepkiler verirler.

Yaşamımız boyunca sahip olabileceğimiz deneyimlere dayanan travma konusundaki yazılar, derinlere indikçe yazarı ve okuyucuyu zorlar. Bu deneyimlerden bazıları bedenlerimizde o kadar derine işlemiş olur ki neredeyse yoklarmış gibi davranabiliriz. Ne okuyacağımızı ve ne okumayacağımızı bu noktada seçebiliriz, bedenlerimiz bize aslında ne taşıdığımızı bildiğimizi söyler. Okurken bedendeki bu hislerin farkında olmaya, kendimize anlatmayı zor bulduklarımızı kelimelerle bize anlatmalarına izin vermemiz gerekir. Kendinize nazik olun; kolektif travma her yerde ve Betsy, bizi bu içsel keşfe nazikçe yönlendirmek için kendi deneyimlerinden örnekler sunuyor.

Betsy ilişkileri, iyileşmeyi ve düzelmeyi zekice ele alıyor ve okuyucuyu her bölümün sonundaki üzerinde düşünülebilecek sorularla tüm bu fikirleri keşfetmeye davet ediyor. Bunu yaparken de uykunun, güven duymanın, nefesin, oyunun ve sanatın iyileşmemizde bize destek olduğunu hatırlatıyor. İyileşebileceğimizi anlamamız çok önemli. İyileşiyoruz. Ancak bunun için daima birbirimize ihtiyacımız olacak.

Lisa Cherry

Konuşmacı, Eğitimci, Travma, İyileşme ve Dayanıklılık Konusunda Yazan Yazar

- *Kolektif Travma nedir?*
- *Çocukları ve toplumları nasıl etkileyebilir?*
- *Bunu nasıl çözebiliriz?*

Bu karmaşık sorulara ve daha fazlasına anlaşılır cevaplar sunan bu basit rehber, kolektif travmanın temel özelliklerini keşfetmekte ve çocukların, gençlerin ve toplumların nasıl iyileşebileceği konusunda pratik öneriler sunmaktadır.

Kolektif Travma, toplumlar, aileler ve bireyler üzerinde güçlü etkilere sahiptir. Bu kitap, travmanın etkilerini vurgulayarak, acı ve kayıp gibi örneklerde nasıl ortaya çıkabileceğini açıklamaktadır. Ayrıca bireysel, toplumsal ve kültürel dayanıklılığı geliştirmek için rehberlik eden Betsy de Thierry; kolektif travma ile başa çıkmakta olan çocukları ve gençleri daha iyi anlama ve destekleme konusunda paha biçilmez bir kaynak hazırlamıştır.