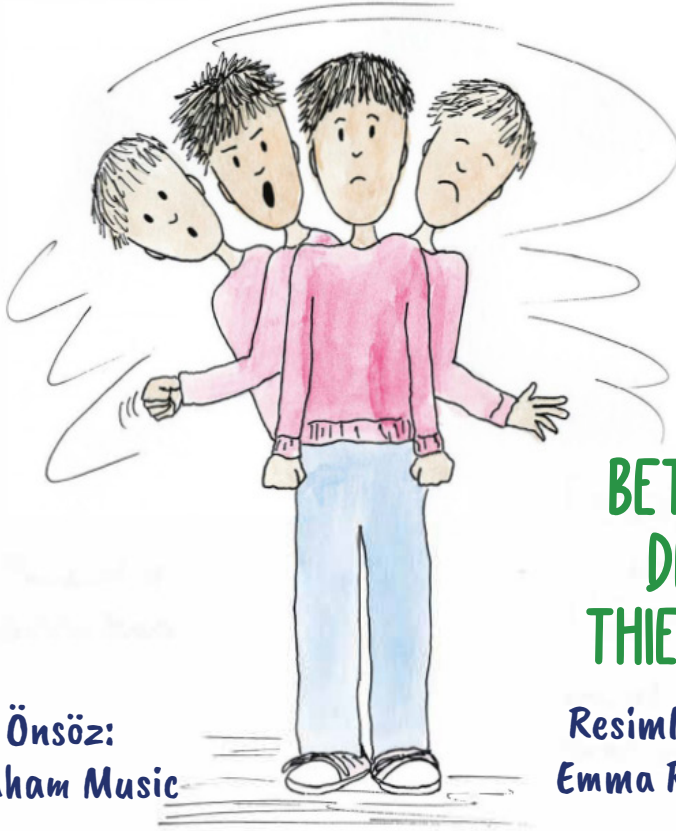


KOMPLEKS TRAVMA VE DİSSOSİYASYON İÇİN BASİT REHBER

Nedir ve Nasıl Yardım Edebiliriz?



BETSY
DE
THIERRY

Önsöz:
Graham Music

Resimleyen:
Emma Reeves

Çeviren: Şeyma Tahan

KOMPLEKS TRAVMA VE DISSOSİYASYON İÇİN BASİT REHBER

NEDİR VE NASIL YARDIM EDEBİLİRİZ?

BETSY DE THIERRY



ÖNSÖZ: GRAHAM MUSIC
RESİMLEYEN: EMMA REEVES

Translated from the English Language edition of The Simple Guide to Complex Trauma and Dissociation 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, 2019. 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 Complex Trauma and Dissociation 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: 9786256974852

Yayıncı Sertifika No: 45798

1. Baskı: İstanbul 2023

İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa

Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur

Çeviren: Şeyma Tahan

Editör: Ogün Özdemir

Redaksiyon: Esin Baran

Son Okuma: Buket Konur

Mizanpaj: Özlem Yıldız

Kapak Uygulama: Özlem Yıldız

Orijinal Adı: The Simple Guide to Complex Trauma and Dissociation

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.

**KOMPLEKS TRAVMA VE
DİSSOSİYASYON İÇİN BASİT REHBER**

NEDİR VE NASIL YARDIM EDEBİLİRİZ?

BETSY DE THIERRY

**ÖNSÖZ: GRAHAM MUSIC
RESİMLEYEN: EMMA REEVES**

sola
kidz

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ <i>Graham Music</i>	7
GİRİŞ	11
1 TRAVMAYI VE TRAVMA BELİRTİLERİNİ KEŞFETMEK	15
Basit rehberde kompleks travma	15
Travmayı değerlendirmek	16
Travma sürecini anlamak	17
Kompleks travmanın travmadan farkı nedir?	19
Üzerinde Düşünülebilecek Noktalar	23
2 KOPLEKS TRAVMA BELİRTİLERİ	25
Bağlanma	25
Biyoloji	26
Duygu durum düzenleme	27
Dissosiyasyon	28
Davranışsal kontrol	28
Biliş	29
Benlik algısı	29
Meydan okuma davranışı	30
İlkel tehdit tepkisi	31
Anahtar yaklaşım, kompleks travma geçiren herkese saygı duymaktır	34
Üzerinde düşünülebilecek noktalar	35
3 DISSOSİYASYONA GİRİŞ	37
Tolerans penceresi	37
Desteksiz kalan travma belirtileri	38
Dissosiyasyona ilişkin yanlış anlama ve dissosiyasyonun anlaşılması	40
Dissosiyasyon süreci	44
Dolu kovalar, bunalma ve pek çok kova	46
Putnam'ın üç dissosiyasyon kategorisi	46
Bilinçaltı	47
Geçmişe dönüşler	48

Rehber uzman	49
Üzerinde düşünölebilecek noktalar	50
4 KOMPLEKS DİSSOSİYASYON	51
Kompleks travmada sıklıkla yaşanan dissosiyasyon	51
Bölmeleme (kompartmantalizasyon) ve dissosiyasyon	54
Dissosiyatif Kişilik Bozukluğu	55
DSM-5'te DKB'nin tanımı	57
Diğer kısım teorileri	58
Hafıza sorunları	58
Benlik durumlarını haritalandırma	58
Durum değıştirme parçaları	62
İdare etmesi zor durumlar	64
Üzerinde düşünölebilecek noktalar	64
5 İYİLEŞME YOLCULUĞU VE NE YAPABİLİRİM?	65
Psiko-eğitim	65
Birincil bağlanma figürü ve ev ortam	66
İyileşmenin aşamaları	67
Bilinçaltını Keşfetmek	69
Keşfetmeyi engelleyen dissosiyasyon	70
Çocuğun çevresindeki takım	71
Faydasız iletişim kurma yöntemleri	71
Yüz tepkileri ve ses tonu	72
Dinleme becerileri	73
Üzerinde düşünölebilecek noktalar	75
6 GÜVEN YARATMAK	77
Nöroalgı ve güvelğin değeriendirilmesi	78
Kompleks travma ve nöroalgı	81
Güvenlik nedir?	82
Duygusal anlamda güvenli okullar ve evler yaratmak	83
Çocuğun kendini güvende hissetmesini sağlamak için ne yapabiliriz?	85
Üzerinde Düşünölebilecek Noktalar	86

7 HİSSETMEYİ ÖĞRENMEK	87
Güven, rahatlık ve ortak düzenleme	87
Okullarda Farkındalık	88
Yeniden hissetmeyi öğrenmek	89
İç Duyum	90
Basit hislerle başlamak	91
Üzerinde düşünülebilecek noktalar	94
8 BÜTÜNLEŞME VE BENLİK ALGISINI GÜÇLENDİRME	95
Travmayı işleme	96
Yap boz parçalarını bir araya getirmek	97
Parçaların bütünleşmesi	98
Ustalaşma ve kimlik	99
İlişkilerde boyun eğmeye dikkat	99
Üzerinde düşünülebilecek noktalar	101
9 FARKLI ROLLER VE YAKLAŞIMLAR	103
Kompleks travma müdahalesinin unsurları	103
Birlikte çalışmak	103
Kendinizle ilgilenmek	104
Dissosiyasyonun ana nedeni olarak duygusal ihmal	105
Yas	107
Adım adım	107
Özet: Çocuğun kompleks travma ve/veya dissosiyasyondan kurtul- masına nasıl yardımcı olunur?	108
Travmanın ciddiyetine özgü olarak travmayı atlatma	109
Umut etmek için hayal gücümüzü kullanmak	110
REFERANSLAR	111

ÖNSÖZ

Betsy de Thierry'nin, karmaşık, hazmedilmesi zor ve artık anlaşılması ve daha geniş kitlelere ulaşması gereken konuları ele aldığı, zor fikirleri hem anlaşılır hem de uygulanabilir şekilde sunmayı başardığı bu serinin son ve harika yeni kitabını tanıtmak benim için büyük bir ayrıcalık.

Birkaç nedenden ötürü travma ve özellikle kompleks travmayı anlamak zordur. Tanımı gereği travma, sadece travma geçirmiş kişiyi değil, uzmanları da içeren travma geçirmiş kişinin çevresindekileri etkileyen yönetilemez ve düşünmesi bile hoş olmayan bir durumdur. Dolaylı travma, genellikle tükenmişlik ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) semptomlarına yol açan son derece ciddi bir sorundur.

Travmanın pek çok çeşidi bulunmaktadır ve her biri farklı bir yaklaşım gerektirir. Bunu öğrenene dek çoğumuz yıllarca faydası olmayan uygulamalarda bulunduk, pek çok danışana yardım edemedik. Bu yüzden Thierry yanlış anlaşılabilir unsurları düzeltmeyi hedeflemektedir. Kariyerimin büyük bir bölümünde, bir kişiyle travmaları hakkında konuşmanın yardımcı olmaktan ziyade yeniden tetikleyici olabileceği ve travma semptomlarının yeniden ortaya çıkmasına yol açabileceği bilinmiyordu. İlk zamanlarda, şimdi Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu olarak adlandırılan bozukluk bir yana, derealizasyon ve depersonalizasyon gibi durumlar hakkında kesinlikle çok az şey biliyorduk. Artık bu tür semptomların birçok ciddi travma vakasında esas olduğunu biliyoruz ancak bunlar yine de kolayca gözden kaçabiliyor. Thierry, elimizden sıkıca ve nazıkçe tutarak bu karmaşık ve genellikle korkutucu labirentte bize rehberlik ediyor. Kitabı okurken okuyucu, bu korkutucu labirent daha aydınlık bir yola dönüştüğü için rahat bir nefes alacak.

Çocukluk Çağı Travması, kişiliğin köklerini çok derinden etkilemektedir. Thierry bunun meydana gelme biçimlerinin pek çoğunu açıklamaktadır. Travma yaşayan çok sayıda çocuk ve genç, iyileşmek için ihtiyaç duydukları yardımı ve anlayışı alamamaktadır ya da hayatın onlara ihtiyaç duydukları şeyi sunabileceğine dair umuda ve güvene tekrar sahip olamamaktadır.

Birçok kişi, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) veya otizm spektrum bozukluğu (OSB) gibi uygunsuz bölümlere veya kategorilere sokulmakta ya da 'kötü' ve 'suçlu' olarak sınıflandırılmaktadır. Burada göz ardı edilen şey, acı çeken ve yardıma ihtiyacı olan kişinin, yalnızca anlaşıldığını ve önemsendiğini hissedip, büyüme, sevmeye ve sevilmeye yeteneklerine olan inancını geliştirebileceği devam eden ilişkiler sayesinde, travmadan kurtulmaya başlayabileceğidir.

Bu, durumu daha da kötüleştirmektedir zira travma mağduru birçok çocuğu sevmek zor gelebilir, düşmanca, güvenilmez görünebilir ve yardıma ihtiyaç duydukları insanlarda yardım etme arzusu uyandırmazlar. Örneğin ailesinde travma geçmişi olan birçok kişi, temel kişilerarası karşılıklılığı yönetmekte zorlanmakta ve ilişkilerin nasıl işlediğini anlayamamaktadır. Çoğu zaman, işbirliğinin ya da karşılıklı özenin yapı taşlarını gözden kaçırdıklarından, iyi niyetli başkalarından iyi bakım almak şöyle dursun, bunu tanıma becerisinden bile yoksundurlar.

Yıllar boyunca sürekli olarak istismara uğramış, travmaya uğratılmış veya ihmal edilmiş çocukların yaşamlarının erken döneminde hayatta kalmak için geliştirdikleri özellikler nedeniyle cezalandırıldıklarını gördüm. Aşırı tetikte olma, telaş veya tepkisel genelleme asıl evlerinde ihtiyaç duydukları şeyler olmuştur ancak okulda veya evlat edinen ailelerde bunlar engel teşkil etmiştir. Pek çoğu, yenilik, belirsizlik ve muhtemelen geçici bir öğretmen gibi okul rutinindeki bir değişiklik olmak üzere kontrol edemeyecekleri bir şeyle mücadele etmektedir. Görünüşte küçük olan bu olaylar, kaotik, sonunu düşünmeden yapılan eylem veya içine kapanma davranışların, yüzeyin hemen altındaki aşırı en-

dişeli duyguların, hayata inanç eksikliğinin, yeni deneyimlerin iyi sonuçlanacağına dair çok az inancın tüm işaretlerini tetikleyebilir.

Gevşeme ya da alternatif olarak belaya hazırlıklı olma ya da dissosiyasyonda içine kapanmanın ne kadar mantıklı olduğu gibi temel ilişki kalıplarını yaşamın erken dönemlerinde öğreniriz. Benzer şekilde, genellikle sözlü olarak, bağımlı veya kendine yeterli, umutlu veya korkulu, güvenli veya şüpheli, gergin veya rahat olmanın iyi bir fikir olup olmadığını da öğreniriz. Travma yaşayan çocukların iyi sonuçlar beklemleri veya başkalarına güvenmenin veya savunmasızlığa izin vermenin güvenli olduğuna inanma olasılıkları çok daha düşüktür, genellikle başkalarının güvenli gördüğünü tehlike olarak görürler.

Freud uzun zaman önce haz ilkesini, insanların, çoğu tür gibi hazza doğru gittiği ve acıdan uzaklaştığı basit bir fikir olarak tanımlamıştı. Pek çok sorunlu çocuk için ilişkiler ve yakınlık zevkten çok tehlikeye işaret eder. Bu tür ilişkiler, beklentileri, 'işsel çalışma modellerimiz' (Bowlby 1969), zihinlerimizin ve bedenlerimizin yeni koşullara tepki verme şeklini etkiler.

Kendimizi güvende hissettiğimizde, sinir sistemimizin 'dinlen ve sindir' kısmı devreye girer. Bu, güven ve yakın ilişkiler olasılığını artırır. Bunun ayrıca daha düşük kalp atışı ve kan basıncı, daha derin nefes alma ve daha iyi sindirim ve bağışıklık sistemi dahil olmak üzere olumlu fiziksel faydaları vardır. Ancak hayat korkutucu ve tehlikeli geldiğinde, bu tür olumlu duygusal sistemler devre dışı bırakılır. Thierry, bu karmaşık sorunları çözmeye yardımcı olan, takip edilmesi kolay bir harita sunmaktadır.

Travma için etkili yardım, bu kitabın incelikle ama derinden sağladığı temel anlayışları gerektirir. İnsanların daha somut hâle gelmek için ne zaman yardıma ihtiyaç duyduklarını, dissosiyatif durumları nasıl tanıyacaklarını ve bunlarla nasıl çalışacaklarını, ne zaman travmatik anılarla yüzleşeceklerini ve bunun yerine ne zaman güvenli ve iyi iç kaynaklar inşa edeceklerini anlamayı gerektirir. Tepkisel korku durumlarını azaltmanın ne zaman yararlı

- Kompleks travmanın, travmadan farkı nedir?
- Dissosiyasyon nedir?
- Çocukları nasıl etkiler?
- Nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Bu sorular ve daha fazlası kompleks travma ve dissosiyasyonun doğasını anlamaya yönelik bu rehberde yanıtlanıyor ve karmaşık görünen bu konuları herkes için anlaşılabilir bir hâle geliyor.

Kompleks travma ve dissosiyasyon, etrafında çok fazla kafa karışıklığı ve yanlış anlama olan bir konudur. Bu durum, çocukların gerçekten ihtiyaç duydukları destekten yoksun kalmalarına ve hatta gerçekten mücadele ettikleri sorunların yanlış teşhis edilmesine yol açabilir.

Çocuk Travmaları için Çalışma Kitabı'nın tamamlayıcısı olarak yazılan bu kitap, kompleks travma ve bunun sonucunda ortaya çıkan dissosiyasyon hakkında bilgi vermeyi, konuya açıklık getirmeyi ve anlayışı derinleştirmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca bu kitap çocuklarla ilgilenen veya çalışanlara pratik tavsiyeler de sunmaktadır.