

LİMEN



TRAVMA

PSİKOLOJİYE ÇOKLU PERSPEKTİFTEN BİR BAKIŞ
YETİŞKİN | ÇİFT | ÇOCUK

Dr.Janet A. Courtney
KONUK YAZAR

HAZAR ÇOŞKUN | BETÜL ÇOLAKOĞLU | CEREN DURAK | MELİSA NUR GÖLYERİ
| RUMEYSA BİAT | YUSUF ÖNDARÖ

BU AY

10

Yetişkinler için

19

Çiftler için

27

Ebeveynler için



“Travma yaşayan insanlar ilişki bağlamı içerisinde iyileşmektedir.”

Bessel A. Van Der KOLK

3

Senelik Limen Yolculuğu

4

Editörden: İlk Eşik, İlk Karşılaşma

6

Konuk Yazar :Dr. Janet A. Courtney

En Başından İtibaren Bağı Beslemek:

FirstPlay® Terapisinin Kalbi

11

Travma Sonrası Değişim

13

Dilemma:Yetişkin

Travmanın Gölgesinde Mizah

15

Sessizliğin İçinde Yankılanan Bir İyileşme Öyküsü: Maya ANGELOU

17

Limen'den

Kitap, Dizi Önerisi ve Mindfulness

Etkinliği

20

Şiddetin İki Yüzü: Soğukkanlı

Kobralar, Öfkeli Pitbullar

22

Dilemma: Çift

Hemen çözüme gitmek mi?

Duvar örmek mi?

24

Gottman Adası

25

Stres Azaltıcı Konuşma

26

Limen'den

28

Ebeveynlerin “Travmadan Koruma Obsesyonu”

31

Dilemma: Çocuk

Çocuklar Travmayı Nasıl Anlatır?

33

İçimdeki Cam Kırıkları ve Mavi Ayı

34

Kapı'nın maceraları : İçimdeki Fırtına

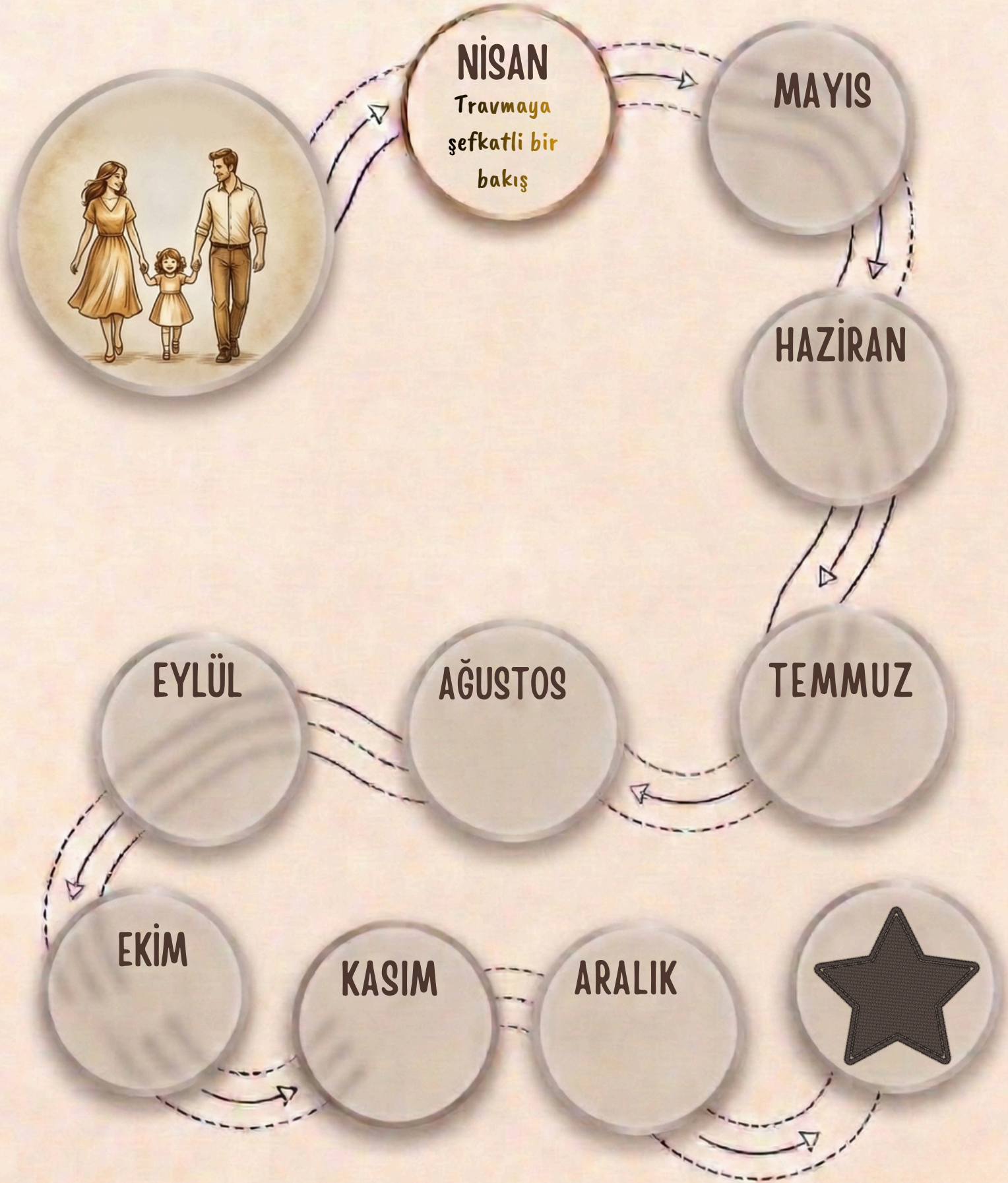
36

Limen'den: Ebeveynlere Regülasyon Önerileri

38

Limen'den

SENELİK LİMEN YOLCULUĞU



Editörden: İlk Eşik, İlk Karşılaşma



HELLO

Kıymetli okuyucularımız,

Dijital ekranlarınızdan erişim sağladığınız bu dergi; iki haftada bir akşam bir araya gelen, hiçbir maddi beklentisi olmadan sadece öğrenerek ve öğreterek gelişmek isteyen bir öğrenci topluluğunun zihninde parıldayan bir hayalin ürünüdür. Temel hedefimiz, psikoloji alanını kapsayıcı bir şekilde ele alarak bilim okuryazarlığını artırmak ve akademi ile toplum arasında sağlam bir köprü kurmaktır. Elinizdeki bu sayı, o köprünün ilk taşlarını döşeyen ve fikir tohumlarımızın ilk filizini temsil eden Limen'in ilk sayısıdır.

Bizim için çok kıymetli bir hedefe ulaşmanın ilk "eşiği" olan Limen Dergi; üç temel bölüm ile kalemimiz ve enerjimiz yettiğince ebeveynlere, çiftlere ve bireylere kendilerine dair bir ayna tutmayı amaçlamaktadır. Aylık periyotlarla yayımlayacağımız Limen, her sayısında farklı bir konuyu merkeze alacak ve bu konuya üç ayrı rolün perspektifinden ışık tutacaktır.

Editörden: İlk Eşik, İlk Karşılaşma

Neden İlk Konu Olarak "Travma"?

İlk sayımız için seçeceğimiz konu, durumumuzu belirlemek adına oldukça önem arz ediyordu. Semptomların ve çıktıların yüzeysel sularında gezinmek yerine, daha derine, sorunlarımızın köküne uzanmayı seçtik. İrili ufaklı çoğu yaramızın kaynağına, yani travma temasına değinmek istedik.

Kabul etmeliyiz ki; hem bizim hem de okuyucularımızın regülasyonunu bozmaya bu kadar elverişli bir konuyu ilk sayıdan seçmek, ekip olarak bizde de bazı kaygılar uyandırdı. Travmayı yaşamak kadar olmasa da; bir uzman veya uzman adayı olarak travma ile çalışmak, onu konuşmak ve kıyısından geçmek, mayınlı bir arazide dolaşmaya benzer. Hiç beklemediğimiz bir anda bir fûnye tetiklenebilir ve içsel dengemiz sarsılabilir. Tam da bu hassasiyetten dolayı, dergimizde sizi tekrar regülasyona ve dengeye getirecek pratik etkinliklere de bölüm bölüm yer vermiş bulunmaktayız. Amacımız sadece yarayı göstermek değil, o yaranın içinde güvenle nefes alabilmenizi de sağlamaktır.

Peki, Neden Limen?

Dergi ekibi olarak bu süreci, her ay yeni bir eşiği atladığımız ve her konuya yeni bir eşik açtığımız bir yolculuk olarak tanımlıyoruz. Amacımız; kapak görselimizde de tasvir ettiğimiz gibi, hayatın karşımıza çıkardığı o bazen karanlık, bazen karmaşık ama her zaman bir dönüşüm vaat eden kapıların eşiğinde durma cesaretini göstermenize yardımcı olmaktır. O eşikten geçerken elinizde bilimsel bilginin ışığını tutmak için buradayız.

Siz kıymetli okuyucularımıza, süreç boyunca yanımızda olan konuk yazarlarımıza ve bu hayali gerçeğe dönüştüren tüm dergi ekibimize teşekkürlerimi sunuyorum.

Her ay, bu dijital sayfalarda bir eşiği birlikte atlamak ve yeni bir kapıyı daha güvenle aralamak dileğiyle.



HAZAR ÇOŞKUN
LİMEN DERGİ EDITÖRÜ

Dr. Janet A. COURTNEY

FirstPlay Therapy®'nin (Bebek Ruh Sağlığı ve Gelişimsel Oyun Terapisi modeli) kurucusu

En Başından İtibaren Bağ Beslemek: FirstPlay® Terapisinin Kalbi

Ebeveynler olarak çocuklarımıza sunabileceğimiz en güçlü hediyelerden biri, satın aldığımız veya öğrettiğimiz bir şey değil; onlarla paylaştığımız bir şeydir. Bu, kurulan bağ aracılığıyla görülme, bilinme ve sevilme hissidir. Hayatın o en erken anlarında bu bağ, çocuğun kendini, başkalarını ve etrafındaki dünyayı nasıl anladığının temeli haline gelir.

FirstPlay® Terapisi, tam da bu temeli desteklemek üzere tasarlanmış, nazik ve ilişki temelli bir yaklaşımdır. Köklerini bağlanma kuramından, sinirbilimden ve oyunun iyileştirici gücünden alan FirstPlay; şefkatli dokunuş, hikaye anlatımı ve neşeli etkileşimler yoluyla ebeveyn ile çocuk arasındaki bağ güçlendirmeye odaklanır. Adının "FirstPlay" (İlk Oyun) olmasının sebebi, bunun bir çocuğun hayattaki ilk oyun türü olmasıdır. Bize iyileşmenin, büyümenin ve bağ kurmanın karmaşık araçlar gerektirmediğini; aksine, çocuklarımızla paylaştığımız o basit ve oyuncu anlarda yaşadığını hatırlatır.

Ebeveynler İçin Temel Mesaj

Özünde FirstPlay® Terapisi, bağ kurmakla ilgilidir. Ebeveynleri yavaşlamaya, çocuklarına uyumlanmaya ve onlarla şu mesajı iletecek bir şekilde etkileşime girmeye davet eder: "Seni görüyorum. Seni hissediyorum. Seninle buradayım."

Erken çocukluk döneminde beyin hızla gelişir ve bu erken ilişki deneyimleri, çocukların duygularını regüle etmeyi (düzenlemeyi), ilişkiler kurmayı ve bedenlerinde güvende hissetmeyi nasıl öğrendiklerini şekillendirir. Bir çocuk tutarlı ve uyumlu etkileşimler deneyimlediğinde (ortak göz teması anları, nazik dokunuşlar ve duyarlı bakım verme), sinir sistemi güvende hissetmenin ne anlama geldiğini öğrenir.

Bu durum sıklıkla ebeveyn ve çocuk arasındaki karşılıklı bir dans olan "at ve tut" (serve and return) etkileşimi olarak adlandırılır. Bebeğiniz aguladığında ona yanıt verdiğinizde, yeni yürümeye başlayan çocuğunuz size uzandığında onu sıcaklıkla karşıladığınızda; aslında bir ömür boyu duygusal dayanıklılığı (psikolojik sağlamlığı) destekleyecek olan nöral yolları inşa etmiş olursunuz. FirstPlay, bu süreci desteklemek için yapılandırılmış ancak bir o kadar da sezgisel bir yol sunar. Ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları bağ konusunda kendilerine güvenmelerine yardımcı olurken; oyunu ve dokunuşu bir sevgi ve regülasyon dili olarak kullanmaları konusunda onlara rehberlik eder.



Dokunmanın İyileştirici Gücü

Dokunmak, çocuklarımızla iletişim kurduğumuz en erken ve en derin yollardan biridir. Bebekler daha doğmadan önce bile dünyayı duyumsamalar yoluyla deneyimlerler. Doğumdan sonra ise şefkatli dokunuş; bağ kurmanın, güvenliğin ve regülasyonun birincil yolu olmaya devam eder.

Araştırmalar, şefkatli ve uyumlu dokunuşun sinir sistemini sakinleştirmeye, stres hormonlarını azaltmaya ve sağlıklı beyin gelişimini desteklemeye yardımcı olabileceğini gösteriyor. FirstPlay®'de dokunuş her zaman saygılı, naziktir ve çocuğun verdiği işaretlere uyumludur. Ebeveynleri, bebeğin sinyallerine odaklanarak ve onların verdiği tepkileri onurlandırarak, bilinçli bir farkındalıkla "izin istemeye" teşvik ediyoruz.

Erken dönem stresi, geçiş süreçleri veya bakım verme rutininde kesintiler yaşamış çocuklar için bu şefkatli dokunuş anları özellikle iyileştirici olabilir. Tutarlı ve sevgi dolu etkileşimler sayesinde çocuklar yeniden güvende hissetmeye başlarlar. Bedenleri gevşeyebileceklerini; sadece fiziksel olarak değil, duygusal olarak da sarıp sarmalandıklarını (kapsandıklarını) öğrenir.

Neşeli oyunlar bu süreci güçlendirir. Dokunuş; hikaye anlatımı, kahkaha ve paylaşılan ortak bir keyifle birleştiğinde, beyindeki pozitif duygusal deneyimleri harekete geçirir. Bu anlar, güvenli bağlanma için güçlü yapı taşlarına dönüşür.

Limen Pratiği:

Evde Deneyebileceğiniz Basit ve Oyuncu Bir Ninni Etkinliği



FirstPlay® etkinliklerinin en güzel yönlerinden biri, günlük yaşamın sıradan anlarına taşınabilmeleridir. İşte çocuğunuzla deneyebileceğiniz basit bir etkinlik:

Sessiz ve rahat bir alan bularak başlayın. Bebeğinizi yumuşak bir battaniyenin üzerine yatırabilir veya kucağınızda kendinize yakın tutabilirsiniz. Ardından, bebeğin etkileşime hazır olup olmadığına dair işaretlere uyumlanarak dokunmak için bebeğin iznini isteriz. Eğer gülümsüyor, aguluyor veya gevşiyorsa, onunla senkronize (uyum içinde) olmuşsunuz demektir. Eğer yüzünü çeviriyor veya emin değilmiş gibi görünüyorsa, nazikçe duraklayın ve kendinizi ayarlayın. Bu, hikaye anlatım sürecinin çok önemli bir parçasıdır ve bebeğinize, kendisine ve bedenine saygı duyulduğu mesajını verir.

Bu etkinlik için, hikaye anlatımlı şefkatli dokunuş aktivitelerini dahil etmek adına o tanıdık İngilizce ninniye (Melodisini "Daha Dün Annemizin Kollarında Yaşarken" olarak bildiğimiz) kullanacağız. Ninninin orijinal İngilizce sözlerindeki "Yıldız" temasını bedensel hareketlerle eşleştireceğiz.

Pırıl Pırıl Küçük Yıldız – Nazik Hareket Oyunu

Yumuşak bir sesle mırıldanarak başlayın:

"Pırıl pırıl küçük yıldız..."

• Bebeğinizin ellerine nazikçe dokununuz veya hafifçe vurun, ellerini parlayan yıldızlar gibi açıp kapatın.

"Acaba nesen, merak ediyorum..."

• Merak ve sakinliği davet edersesine bebeğinizin göbeğinde veya göğsünde yumuşak, dairesel dokunuşlar yapın.

"Şu dünyanın tepesinde..."

• Onun rahatlığını ve verdiği işaretleri takip ederek bebeğinizin kollarını yavaşça gökyüzüne doğru kaldırın.

"Gökyüzünde elmas gibi..."

• Göğsüne veya ellerine hafifçe küçük bir elmas şekli veya nazik ısıltılar çizin.

"Pırıl pırıl küçük yıldız..."

• Titreşen ışıklar gibi parmaklarına nazikçe dokunmaya veya parmaklarını oynatmaya geri dönün.

"Acaba nesen, merak ediyooruum..."

• Ellerinizi nazikçe bebeğinizin kalbinin veya göbeğinin üzerine koyun ve sessizlik içinde duraklayın.



Bu basit etkileşim bağ kurmayı, beden farkındalığını ve ortak regülasyonu (co-regulation) destekler. Şimdi sizi, kendi kültürünüzden veya çocukluğunuzdan ninnileri düşünmeye ve ardından o ninnilerle eşleştirebileceğiniz kendi oyuncu etkinliklerinizi yaratmaya davet ediyorum. En önemli şey rahatlamak ve bebeğinizle eğlenmektir.

Son Bir Düşünce

Ebeveynler olarak, "Yeterince iyi yapıyor muyum?" diye merak etmek çok kolaydır. FirstPlay® nazik bir hatırlatma sunar: Çocuğunuzun ihtiyacı olan şeye zaten sahipsiniz. Varlığınız, dokunuşunuz, dikkatiniz ve sevginiz; iyileşme ve büyüme için en güçlü araçlardır.

Paylaşılan o sessiz oyun anlarında, sesinizin yumuşak ritminde ve dokunuşunuzun sıcaklığında; çocuğunuzun güvenlik ve aidiyet hissini şekillendiriyorsunuz.

Ve işte o anlarda çok güzel bir şey olur: Sadece çocuğünüzü besleyip büyütmele kalmaz, aynı zamanda onu bir ömür boyu destekleyecek olan ilişkinizi de besleyip büyütürsünüz.

Dr. Janet A. COURTNEY

FirstPlay Therapy®'nin (Bebek Ruh Sağlığı ve Gelişimsel Oyun Terapisi modeli) Kurucusu

YETİŞKİN

11

**Travma Sonrası
Değişim**

13

Dilemma:Yetişkin

15

**Sessizliğin İçinde
Yankılanan Bir İyileşme
Öyküsü: Maya ANGELOU**

17

Limen'den

18

**Limen'den:
Mindfulness**

"İnsan, sorunlarının dışarıdan bir gücün veya etkenin sonucu olduğuna inandığı sürece değişim umudu yoktur. Kaçınılmaz olarak, kişi sorumluluk üstlenmelidir."

-Irvin Yalom

Limen Dergi olarak yetişkin bölümümüzde, her ay kendi iç dünyanızın farklı bir köşesine, farklı bir konu perspektifinden ışık tutmaya çalışacağız. Bunu yaparken öncelikli amacımız; günlük hayatın koşturmacası içinde bazen sesini duymakta zorlandığınız duygularınız, bedeninizden gelen sinyaller ve düşüncelerinizle aranızda birer köprü kurmak; kendinizi daha derinlemesine anlamanıza ve haliyle kendinize daha şefkatli ve verimli destek kaynakları olabilmeye katkı sunmaktır.

Kendinize göstereceğiniz şefkatin eşliğinden geçebilmeniz en ufak katkımızın olması Limen'in misyonunu gerçekleştirmede başarılı olduğunu bize gösterecektir.

Nisan sayımızda Travma konusunu bir yetişkin olarak kendi içsel süreçlerinizde nasıl ele alacağınızı, yaralarınızın köklerine şefkatle bakmayı ve iyileşme yolculuğuna niyet etmeyi incelemeye çalıştık. Umarız ki bu eşik, kendinizle kurduğunuz bağda yeni ve şifalı bir perspektife yol açar.

Limen Dergi Ekibi



Travma Sonrası Değişim

Hayatta yaşanan öyle olaylar vardır ki insanın hayatının yalnızca o anını değil, bütün yaşantısını ve kişiliğini etkiler. Birey, olay öncesi ve olay sonrası farklı bir karaktere bürünebilir. Bu durum insanın sürekliliğini bozar; olay yalnızca bir anı olarak kalmaz, insanın kendilik tanımını altüst eder. Çoğu zaman zihinde ortak bir düşünce dolaşır: “Bu ben değilim.”

Travma yalnızca yaşanan olay değildir; bireyin o olayı nasıl deneyimlediği ve nasıl algıladığıyla da ilgilidir. İnsan kendini güvenilebileceği bir otorite figürü olarak tanımlarken, travma bu algıyı parçalayabilir. Bu nedenle travma bazen bir yıkım olayıdır; fakat travma sonrasındaki süreçte, iyileşmeyle birlikte kişinin kendiliğini yeniden kurması açısından bazen bir yapım sürecine de dönüşebilir.

Yeni bir benlik kurma süreci her zaman yalnızca olumsuz bir dönüşüm anlamına gelmez. Travma bazı insanlarda daha yoğun bir farkındalık da yaratabilir. İnsan, hayatın kırılganlığını daha güçlü bir şekilde hissedebilir; önceliklerini değiştirebilir ya da daha anlamlı bulunduğu bir yaşam biçimine yönelebilir. Bu yönelim, yeni benliğin başlangıcı olabilir. Bu süreç bazen “travma sonrası büyüme” olarak adlandırılır. Kişi, yaşadığı zorlu deneyimden sonra hayata farklı bir gözle bakmaya başlar.

Fakat bu dönüşüm bir anda ve kolayca gerçekleşmez; bu bir süreçtir. Bu süreç, belirsizlik ve kaybolmuşluk hissini beraberinde getirir. İnsan kendini kendinde bulamaz ve bulamamanın yarattığı bulanıklık içinde şaşkınlık yaşar. Bu ara dönem oldukça karmaşıktır. Hem geçmiş anlamlandırılmaya çalışılır hem de gelecekteki benlik keşfedilmeye başlanır. Travma zaman zaman yeniden deneyimlenir ve bu geçiş süreci çoğu zaman akıcı değildir.

Travma Sonrası Değişim



Travma insanın hayatında silinmez bir iz bırakabilir. Ancak travma sonrası yeni benliğin oluşumu tam da bu izlerin etrafında şekillenen bir deneyimdir. Biz deneyimlerimizi bir hikâyeye dönüştürdüğümüzde, onların benliğimize etkisini daha iyi görebiliriz. Olay, başa gelen bir felaket olarak deneyimlenmekten çıkar ve hayat hikâyesinin bir bölümüne dönüşür. İnsan kurban rolünden uzaklaşır ve deneyimleriyle yaşamayı sürdüren biri olarak yoluna devam eder.

Belki de bu yüzden travma sonrası değişim yalnızca kaybedilen bir benlik hikâyesi değildir. Aynı zamanda insanın kendini yeniden kurduğu, hayatını farklı bir şekilde anlamlandığı bir dönüşüm hikâyesidir.

BETÜL ÇOLAKOĞLU

DİLEMMMA:YETİŞKİN

TRAVMANIN GÖLGESİNDE MİZAH: MİZAH İYİLEŞME Mİ?

Gülmek Hayatta Kalmanın Eski Bir Yolu mu?

"Gülmek en iyi ilaçtır", "Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır" Peki bu sadece bir teselli cümlesi değilse ya da gülmek en eski hayatta kalma stratejilerinden biriye? İnsan, hayatta var olduğundan beri fiziksel ve psikolojik birçok tehditle birlikte yaşar: kayıp, korku, yaşama isteği, yalnızlık ve travma... Bunlar yalnızca bugünün sorunu değil, aynı zamanda geçmişten gelen sorunlardır. Mizah ise bu kontrolü elimizde olmayan gerçekleri yeni bir kılıfla anlamlandırma, görünümünü değiştirme biçimidir. Acı ve sorun yok olmaz ama biçim değiştirir ve kontrolü sadece travmaya bırakmaz, ele alır. Peki nasıl? Mizah, insan ile yaşadığı acı arasında bir mesafe koyar. Doğrudan ezilmek yerine onu taşınabilir hâle getirir. Gülmek aynı zamanda fizyolojik bir rahatlama sağlar. Bedensel olarak gerilimi azaltır, zihni esnetir ve insanın dayanma kapasitesini artırır. Beraberinde yaşananı yeniden çerçeveler, anlamını değiştirir ve kişiye kontrol hissini geri verir. Böylece insan, başına geleni değiştiremese bile onunla nasıl yaşayacağını belirleyebilir. Sonuç olarak, mizah travmayı küçümseyen değil, onu dönüştüren bir güçtür. İnsan en karanlık anlarında bile gülmeyi başarabiliyorsa, bu zayıflık değil; aksine zihinsel esnekliğinin ve yaşama tutunma iradesinin bir göstergesidir.

Mizah Bir "Kaçış" Değil, Bir "Yeniden Çerçeveleme" Aracı

Travma, doğası gereği kişiyi çaresiz ve kontrolünü kaybetmiş hissettirir. Olay tepenize biner ve sizi ezer. Ancak travmatik bir yaşantıya mizahın penceresinden bakabildiğinizde, aslında o olayın üzerinizdeki mutlak otoritesini sarsmış olursunuz.

Mizah sayesinde olayla aramıza bir "psikolojik mesafe" koyarız. Bu, acıyı yok saymak demek değildir; aksine, acıya "Sen beni tamamen ele geçiremezsin, ben hâlâ seninle dalga geçebilecek kadar dışarıdayım" demektir. Freud'un da belirttiği gibi, mizah en olgun savunma mekanizmalarından biridir. "Yaşadığım acı beni yıkmadı; ben hala ayakta'yım, hayatım devam ediyor ve bu hayatın içinde de acımla var olabilirim" deme şeklidir. Acıyı kelimelere dökemediğimiz anlarda, ironi ve şakalar bize o ağır yükü taşınabilir kılan küçük birer "can simidi" olur.

Duygusal Deşarj ve Sosyal Bağ Kurma Gücü

Biliyorsunuz, travma kişiyi yalnızlaştırır; "Bunu sadece ben yaşıyorum" hissi uyandırır. Mizah ise tam tersine bağ kurar. Benzer acıları yaşayan yetişkinler arasında dönen o "kara mizah" aslında bir çeşit "Ben de buradayım ve seni anlıyorum" deme biçimidir. Kişinin travmasıyla baş başa kalmasının önüne geçer.

Biyolojik açıdan bakarsak, gülmek vücuttaki kortizolu (stres hormonu) düşürürken endorfin salgılanmasını sağlar. Travmanın yarattığı o gergin ve "tetikte olma" halini, mizahın sağladığı katarsis (duygusal boşalım) ile bir nebze olsun kırabiliriz. Mizahla anlatılan bir travma, artık içten içe kişiyi tüketen o canavar olmaktan çıkıp konuşulabilir, üzerine düşünülebilir bir "hikayeye" dönüşmeye başlar. Özetle; gülmek acıyı küçültmez ama bizim o acı karşısındaki dayanıklılığımızı (resilience) artırır.



DİLEMMMA:YETİŞKİN

TRAVMANIN GÖLGESİNDE MİZAH: MİZAH BİR SAVUNMA YOLU MU?

Gülüşün Arkasında Ne Var?

Bazı insanlar vardır; ortamın neşesi, eğlence kaynağıdır. Ama çoğu zaman onların kahkahaları, neşesi sorgulanmaz. Peki sorgulansa ve o kahkahalar gerçekten neşeden değil de bir saklama yoluysa? Kahkahalar bazen bir ifade değil, bir örtüdür. Zorlanılan duyguları kapatmak, dönüştürmek için kullanılır. İnsan gülerken aynı zamanda anlatmamayı, göstermek istemediğini saklar. Bu örtü, kişiye geçici bir rahatlık verir. Çevre sorgulamaz, sorular ve derinleşmeler azalır. Mizahın tehlikesi de burada ortaya çıkar. Her şeyi komikleştirmek, bir noktadan sonra hiçbir şeyi gerçekten yaşamamaya dönüşebilir. İnsan sürekli güldüğünde, neyin canını yaktığını fark etmemeye başlar. Ve zamanla kahkaha, bir rahatlama aracı olmaktan çıkıp bir kaçış biçimine dönüşür. Belki de asıl soru şudur: İnsan neden güler? Eğer kahkaha, duyguların yerine geçmeye başladıysa, o zaman artık bir ifade değil, bir gizleme biçimidir. Ve bazen en yüksek kahkaha, en derin bastırmanın sesidir.

Kahkaha, Mesafe ile Maske Arasında

Bazen bir şeyi ciddiye almamak, varlığını hafife almak, baş etmenin en kolay yolu gibi olur. Ama bu gerçekten bir baş etme mi olur, yoksa sadece üstünü mü örtmüş olursun? Mizah güçlü bir şeydir; insanı zor anları anlatabilir hâle getirir. Ama burada ince bir çizgi başlar. Çünkü mizah her zaman yüzleşmek değildir; bazen yüzleşmemek, görmezden gelmek seçilir. "Ben buna gülüyorum" demek, "ben bundan etkilenmedim" demenin daha kabul edilebilir bir hâli olabilir. İnkâr da bu noktada devreye girer; "beni etkilemedi" demek yerine dolaylı yollarla gösterir. Sorun mizahta değil, onun neyin yerini aldığındadır. Duygunun yerine geçtiğinde, insan ne hissettiğini ayırt etmekte zorlanır. Acı kaybolmaz, sadece tanınmaz hâle gelir. Bu yüzden mesele bir kaçıştan çok, bir mesafe koyma biçimidir. Ve insan, her şeye gülebildiğini fark ettiğinde, aslında hiçbir şeye tam olarak dokunamadığını da anlayabilir.

Duygusal Anestezi ve Gerçeği Hafifleştirme:

Mizah, travmatik bir deneyimin ağırlığını geçici olarak azaltan bir lokal anestezi gibidir. Ancak ameliyat bitip de anestezinin etkisi geçtiğinde acı katlanarak geri döner. Bir acıyı sürekli komikleştirmek, ameliyat bitip anestezinin etkisi geçtikten sonra ağrıyı azaltmak için kullandığımız ağrı kesiciler gibi işlev görür ve bu acının bize anlatmak istediği "yas tutma" ihtiyacını susturmaktır. Eğer yaşadığımız sarsıcı olayı sadece bir "şaka malzemesi" olarak görürsek, onun ruhumuzda açtığı derin yarığı tamir etmek yerine sadece üzerini renkli kağıtlarla kaplamış oluruz. Acıların üstünü örtmek içimizde yaşanmamış duyguların ağırlığını taşımamıza neden olur. Aksini yapıp yaşadığımız duyguyu sahiplenip kendimize o acıyı yaşamak için zaman vermek daha sonra yaşanacak çok daha sancılı patlamaların önüne geçebilir.

BETÜL ÇOLAKOĞLU



Kafesteki Kuşun Şarkısı: Sessizliğin İçinde Yankılanan Bir İyileşme Öyküsü

Bir insanın dünyası başına yıkıldığında, zihni enkazın altında kalmamak için hangi kapıları kilitler? Travma, sadece bedende veya anılarda iz bırakan bir olay değil; aynı zamanda bireyin dünya algısını, güven duygusunu ve gerçekliği yeniden şekillendiren yıkıcı bir sarsıntıdır. Dünyanın Maya Angelou olarak tanıdığı, ancak o karanlık yıllarda adı sadece Marguerite olan küçük bir kız çocuğunun hikayesi; kilitli kapıların ardında tam beş yıl boyunca tek kelime etmeden bekleyen bir zihnin kendi hapishanesinden kaçış öyküsüdür.

1930'ların St. Louis'inde, yedi yaşındaki Marguerite henüz dünyanın karmaşasını kavrayamayacak kadar küçük, sevgiye aç bir kız çocuğuydu. Annesinin erkek arkadaşı olan Bay Freeman tarafından uğradığı cinsel istismar, onun o güne kadar bildiği "güvenli dünya" algısını paramparça etti. Bir çocuğun zihni, böylesine akıl almaz bir dehşeti tek başına sindirebilecek bilişsel olgunluğa sahip değildir. Olayı büyüklerine anlattığında fail tutuklandı, kısa süre hapis yattı ve serbest bırakıldıktan hemen sonra bir sokak arasında ölü bulundu.

İşte tam bu kırılma anında, çocukluk çağı travmalarının en yıkıcı mekanizmalarından biri olan "benmerkezci suçluluk" (egocentric guilt) devreye girer. İstismara uğrayan çocukların zihni, dünyada olan biten felaketlerin sorumluluğunu kendi omuzlarına alma eğilimindedir. Marguerite'in yedi yaşındaki beyni, yaşananları şu korkunç mantık dizgesiyle birbirine bağladı: "Ben konuştum ve bir adam öldü. Benim sesim bir silah. O kadar tehlikeli ki, eğer konuşsam sevdiğim herkesi öldürebilirim." Suçluluk, yedi yaşındaki bir bedenin taşıyabileceğinden çok daha ağır bir yükü. Zihni, daha fazla yıkımı önlemek ve sevdiklerini kendi "lanetli" sesinden korumak için acil durum frenini çekti. Marguerite dudaklarını mühürledi ve dünyaya kelimelerini tamamen kapattı.

Sonraki beş yıl boyunca Marguerite tek bir kelime bile etmedi. Etrafındaki yetişkinler onun aklını yitirdiğini, donuklaştığını düşündüler. Oysa gerçek bambaşkaydı. Psikolojik literatürde bu tablo "Seçici Mutizm" (Selective Mutism) olarak adlandırılır. Çocuğun konuşma yetisi sapağlam olmasına, dil ve zeka gelişiminde bir gerilik olmamasına rağmen, devasa bir kaygı ve travmatik korku nedeniyle konuşmayı reddetmesidir. Ancak bu sessizlik bir boşluk veya eksiklik değil, muazzam bir savunma mekanizmasıdır. Marguerite için sessizlik, hem onu dış dünyanın tehlikelerinden koruyan kalın bir zırh hem de olayları anlamlandırmaya çalıştığı içsel bir sığınaktı.



Kelimeleri yutmuştu ama onları zihninin en derin köşelerinde, adeta bir kütüphane gibi biriktiriyordu. Konuşmayan, kendini dışa vuramayan bir çocuk, etrafındaki her şeyi iki katı yoğunlukta duyar ve görür. O sustukça, insanların yüz ifadelerini, ses tonlarının ardındaki yalanları, acıları ve sevinçleri bir sünger gibi emmeye başladı. Kitaplara sığındı; sayfalarındaki karakterler ona zarar veremezdi. Bir köşede oturup dünyayı izleyen o dilsiz kız çocuğu, aslında ileride milyonları sarsacak olan o devasa edebi ve psikolojik içgörünün temellerini atıyordu. Keskin acı, onu kusursuz bir insan doğası gözlemcisine dönüştürmüştü.



Travmanın buz tuttuğu bir ruh, zorlamayla, acımayla veya dışarıdan gelen bir baskıyla çözülmez. İyileşme, ancak kişi kendini tamamen güvende hissettiğinde, şefkatli ve yargısız bir el uzandığında başlar. Marguerite için bu terapötik el, kasabanın zarif ve bilge kadını Bertha Flowers'tan geldi.

Bayan Flowers, Marguerite'in sessizliğini bir kusur veya hastalık olarak görmedi. Onu konuşmaya zorlamadı; onun karanlık kabuğuna kelimelerin güzelliğiyle, usulca yaklaştı. Onu evine davet etti, kurabiyeler eşliğinde ona Dickens, Shakespeare ve Poe okudu. Ve bir gün, Marguerite'in gözlerinin içine bakarak iyileşmenin kapısını aralayan o sihirli cümleyi kurdu: "Kelimeler, bir insan sesi tarafından söylenmedikçe anlamlarını tam olarak bulamazlar. Şiiri sadece kağıttan okumak yetmez Marguerite, ona can vermek için sesini kullanmalısın."

Klinik pratikte "Yeniden Çerçeveleme" (Reframing) olarak bilinen bu yaklaşım, bireyin travmatik inancını alıp ona yeni ve sağlıklı bir anlam kazandırma işlemidir. Bayan Flowers, Marguerite'e sesinin bir "ölüm makinesi" olmadığını, aksine kelimelere hayat veren, güzellik yaratan bir "nefes" olduğunu göstermişti. Kurulan bu güvenli bağ, çocuğun içindeki o zehirli inancı yıkmaya başlamıştı.

Küllerinden Doğan Maya

Zamanla, o güvenli alanın içinde, Marguerite omuzlarındaki o görünmez ve ağır suçluluk hırkasını çıkarmaya cesaret etti. Bayan Flowers'ın odasında bir gün, elinde tuttuğu kitabın sayfalarına bakarken dudakları hafifçe aralandı. Önce titrek, fısıltı halinde bir nefes döküldü, ardından bir kelime... Beş yıllık o sağır edici sessizlik, okunan bir şiirin dizeleriyle parçalandı.

O an, Marguerite sadece konuşmaya başlamamıştı; dünyadaki varlığını yeniden ilan etmişti. Yıllar geçti ve o sessiz, yaralı kız çocuğu, adını Maya Angelou olarak değiştirdi. Yaşadığı derin travmayı içine gömüp orada çürümesine izin vermek yerine, psikanalizde "Süblimasyon" (Yüceltme) dediğimiz o muazzam sıçramayı gerçekleştirdi.

İçindeki o yıkıcı acıyı aldı ve toplum tarafından kabul gören, üstelik kitleleri iyileştiren bir sanat eserine dönüştürdü. Kendi hikayesini, en çıplak haliyle Kafesteki Kuşun Neden Şakıdığını Bilirim adlı otobiyografisinde yazdı. Bu bir tür "Anlatı Terapisi"ydi; utancı ve suçluluğu ait olduğu yere, faillerin omuzlarına geri bıraktı ve kurban rolünden çıkarak kendi hayatının yazarı oldu.

Beş yıl boyunca tek kelime etmeyen o küçük kızın sesi, yıllar sonra Amerikan başkanlarının yemin törenlerinde yankılandı; ırkçılığa, eşitsizliğe ve istismara karşı küresel bir kalkan oldu. Maya Angelou'nun hayatı; travmanın insanı yok etmeye mahkum olmadığının, insan zihninin şefkat, güven ve kelimelerin gücüyle kendi küllerinden nasıl yeniden doğabileceğinin en görkemli kanıtıdır.

"İnsanlar söylediklerinizi unutmur,
yaptıklarınızı unutmur ama onlara
nasıl hissettirdiğinizi asla
unutmazlar"

Maya ANGELOU

Yusuf ÖNDARÖ

ÖZ ŞEFKATLİ FARKINDALIK

Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek



ÖZ ŞEFKATLİ FARKINDALIK

Zorlandığımızda, hata yaptığımızda veya acı çektiğimizde, en yakın arkadaşımıza gösterdiğimiz o şefkati kendimize nasıl sunabiliriz? Bu kitap, travma ve stresle başa çıkmada "kendine iyi davranmanın" bilimsel ve pratik yollarını anlatarak, içinizdeki o acımasız eleştirmeni susturmanız için size güvenli bir şefkat eşiği sunuyor.



Dizi Önerisi



AFTER LIFE

Eşini kaybeden Tony'nin acısıyla başa çıkmak için seçtiği yol basit: Tüm dünyayı cezalandırmak. Dizi, yas sürecinin sadece gözyaşından ibaret olmadığını; bazen insanları kendinden uzaklaştırarak, her şeye öfke duyarak ve hayata karşı devasa bir "hiçbir şeyi umursamama" kalkını örerek yaşandığını en sert ve kara komik haliyle yüzümüze vuruyor. O aksi ve gergin kabuğun altındaki dayanılmaz acıyı anlamak için kusursuz bir psikolojik okuma.

LİMEN'DEN MİNDFULNESS

5-4-3-2-1 TEKNİĞİ

GÖRDÜĞÜNÜZ 5 NESNEYE
BAKARAK ODAKLANIN

DOKUNABİLDİĞİNİZ 4 NESNEYE
DOKUNARAK ODAKLANIN

DUYABİLDİĞİNİZ 3 SESİ
DUYARAK ODAKLANIN

KOKLAYABİLDİĞİNİZ 2 KOKUYU
KOKLAYARAK ODAKLANIN

TADABİLDİĞİNİZ 1 ŞEYİ
TADARAK ODAKLANIN

BİLİNÇLİ YEME

TÜM DUYULARINIZI YEDİĞİNİZ
YEMEYE ODAKLAYIN.

YEMEDEN ÖNCEKİ
KOKUSUNU, GÖRÜNTÜSÜNE
ODAKLANIN.

YERKEN KOKUSUNA, TADINA,
SİZ DE ODAKLANDIĞI HİSSE
ODAKLANIN.

BAŞKA BİR UYARAN OLMADAN
SADECE YEMEĞE ODAKLANIN

BULUT TEKNİĞİ

DUYGULARINIZI YARGILAMADAN
İZLEMİYİ DENEYİN.

O AN NE HİSSEDİYORSANIZ BU
DUYGUYU İSİMLENDİRİN.

BU DUYGUYU BİR BULUT GİBİ
HAYAL EDİN.

DUYGULAR GELİYOR VE
GEÇİYOR.

SİZ O BULUT DEĞİL
GÖKYÜZÜSÜNÜZ.

BULUTLARIN AKIŞINI HİSSEDİN

KADEMELİ KAS GEVŞETME

AYAK PARMAKLARINIZDAN
BAŞLAYARAK SAÇ
UÇLARINIZA KADAR PARÇA
PARÇA TÜM BÖLGELERİ
HİSSEDİN.

KASABİLDİĞİNİZ BÖLGELERİ
SIKIN VE BIRAKIN.

TÜM VÜCUDUNUZUN
BÖLGELERİNİ BEŞER SANİYE
SIKIP BIRAKIN.

VÜCUDUNUZUN
GEVŞEMESİNE ODAKLANIN.

STOP TEKNİĞİ

S: DURUN VE ANA
ODAKLANIN

T: DERİN BİR NEFES ALIN

O: VÜCUDUNUZDAKİ
HİSSLERE ODAKLANIN

P: ODAKLANMIŞ
HALİNİZLE HAYATINIZA
GERİ DÖNÜN

YÜRÜYÜŞ MEDITASYONU

DIŞARIDA VEYA EV İÇİNDE
YÜRÜYÜN

YERE BASIŞINIZI HİSSEDİN VE
ONA ODAKLANIN

YÜRÜRKEN AYAK DEĞİŞİMİNİZİ
VE TABANLARINIZIN YERE
BASIŞINA ODAKLANIN

VÜCUDUNUZU YÜRÜRKEN
RAHAT BIRAKIN VE
HAREKETLERİNE ODAKLANIN

DİJİTAL DETOKS VE SESSİZLİK

TELEFONUNUZU BAŞKA BİR
ODAYA BIRAKIN

SADECE OTURUN, ÇAY İÇİN,
PENCEREDEN BAKIN,
YAŞADIĞINIZ ORTAMA
ODAKLANIN

ZİHNİNİZ BİR ŞEYLER
YAPMALIYIM DEDİĞİNDE
REDDEDİN SADECE ANA
ODAKLANIN

ANIN KEYFİNİ ÇIKARIN

HER BİR HALKA HAFTANIN BİR GÜNÜNÜ VE HER YILDIZDA
BİR HAFTAYI TEMSİL ETMEKTEDİR. HER GÜNÜN AKTİVİTESİNİ
YAPTIĞINIZDA HER HAFTANIN SONUNDA BİR YILDIZI
BOYAYINIZ. BU SAYEDE BİR AY BOYUNCA NE KADAR
DÜZENLİ BİR ŞEKİLDE ANDA KALABİLDİĞİNİZİ VE BU BASİT
EGZERSİZLERİN SİZE NASIL HİSSETTİRDİĞİNİ TAKİP
EDEBİLİRSİNİZ. ANDA VE SAĞLICAKLA KALIN.



ÇİFT

20	22	24	25	26
Şiddetin İki Yüzü: Kobralar ve Pitbullar	Dilemma: Çift	Gottman Adası	Stres Azaltıcı Konuşma	Limen'den



"Ne kadar çok ortak anlam bulabilirseniz,
o kadar derin, zengin ve getirili bir
ilişkiniz olur."

-John Gottman

Limen Dergi olarak çift bölümümüzde, her ay ilişkinizin dinamiklerini, partnerinizle kurduğunuz bağı farklı bir konu perspektifinden ele alacağız. Bunu yaparken öncelikli amacımız; iki ayrı dünyanın birleştiği o hassas noktada; duygularınız, ihtiyaçlarınız ve beklentileriniz arasında birer köprü kurmak; birbirinizi daha derinlemesine anlamayı ve haliyle ilişkinizde daha sağlam ve verimli destek kaynakları olabilmeyi sağlamaktır.

İlişkinize göstereceğiniz karşılıklı şefkatin eşiğinden geçebilmeniz en ufak katkımızın olması Limen'in misyonunu gerçekleştirmede başarılı olduğunu bize gösterecektir. Nisan sayımızda , zorlu süreçleri ilişkinin güvenli alanı içerisinde birlikte nasıl aşabileceğinizi ve "birlikte iyileşme" yollarını ele almaya çalıştık. Umarız ki bu eşik, ilişkinizde derinleşen bir bağa ve farklı bir perspektife yol açar.

LİMEN DERGİ EKİBİ



Şiddetin İki Yüzü: Soğukkanlı Kobralar, Öfkeli Pitbullar

Bir tartışmanın ortasında, seslerin yükselmediği ama soğukluğun iliğine kadar işlediği o anı bilirsin. Ya da tam tersi, bir öfke patlamasının seni nefessiz bıraktığı, odadaki oksijenin çekildiğini hissettiğin o saniyeleri... İlişkinin içinde canını yakan şeyin sadece sarf edilen ağır kelimeler olmadığını, o an karşıdaki insanın büründüğü "avcı" kimliği olduğunu hiç fark ettin mi? Aslında bu tabloya sadece 'şiddet' deyip geçmek, meselenin özünü kaçırmak olur. Burada asıl görünen; insan ruhunun en derin savunma mekanizmalarıdır. Bu mekanizmalar bazen bir kobranın ölümcül soğukkanlılığıyla, bazen de bir pitbullun dinmeyen hırsıyla karşımıza çıkar. Mesele sadece fiziksel bir darbe değil, buzdağının altındaki o devasa yaralanmışlık kütlesidir.

John Gottman'ın literatüre kazandırdığı o meşhur ayrım, aslında bize saldırganın değil, saldırının "fizyolojisini" anlatır.

Bazılarımız "Pitbull" gibi severken saldırıyor. Tartışma anında kalbi yerinden çıkacak gibi çarpan, nabızı dakikada 100'ün üzerine fırlayan o kişiyi düşün. O an bağırmasının sebebi bir güç gösterisi değil, aslında derin bir savunmasızlık halidir. İçindeki o çocuksu terk edilme korkusunu bastırmak için pençelerini çıkarır; kontrolü elinde tutmazsa yok olacağını, partnerinin ondan uzaklaşacağını sanır. Ancak bu "bağlanma çığlığı", partnerinin ruhunda derin izler bırakan bir saldırıya dönüşür. Öte yandan, çok daha tekinsiz bir gölge vardır: "Kobralar". O fırtınanın ortasında nabızı yavaşlayan, bakışları buz kesenler... Kobralar için şiddet bir öfke patlaması değil, soğukkanlı ve stratejik bir hamledir. Karşısındakini manipülasyonla, aşağılamayla veya "gaslighting" dediğimiz o zihni bulandıran yöntemlerle sindirirken, kendi içinde mutlak bir sakinliğe ulaşırlar



Şiddetin İki Yüzü: Soğukkanlı Kobralar, Öfkeli Pitbullar

.Sesleri yükselmez belki ama bakışları bir kamçı gibi iner karşıdakinin özsaygısına. İşte o ruhsal yıkım, tam da bu sessizliğin içindeki mutlak kontrolde filizlenir.

Peki, bu vahşi döngü ruhumuzda ne bırakır? Sadece büyük bir felaket anı değildir yaşanan; en güvende hissetmen gereken kucağın, bir av sahasına dönüşmesidir. Sanki her gün yürüdüğün o tanıdık zemin ayağının altından çekilir de, dipsiz bir boşlukta dengenı bulmaya çalışırsın. Bu döngü, bir insanın dünyadaki en temel ihtiyacı olan "güven" duygusunu kökünden kazır. Zamanla, sevdiğin insanın gözlerine bakarken huzur yerine tedirginlik aramaya başladığında, ruhun bir hayatta kalma moduna girer. Bu modda artık sevgi değil, sadece strateji vardır.

Özsaygın, bir kumdan kale gibi her dalgada biraz daha eksilir. Şiddetin her türüsü—ister bağıra çağıra, ister buz gibi bir sessizlikle gelsin—geride yıkık dökük bir benlik algısı bırakır.

Oysa gerçek bir bağ; bir tarafın diğerini savunmasız ve sessiz bırakmasıyla değil, her iki tarafın da savunma kalkanlarını kapının dışında bırakacak kadar güvende hissetmesiyle kurulur. Geçmişin o ağır izlerinden sıyrılabilmek, sadece hayatta kalmaya çalışmayı bırakıp yeniden "insan insana" dokunabilme cesaretini göstermektir.

Şimdi, her şeyin gürültüsü çekildiğinde ve o derin sessizlikle baş başa kaldığında kendine şu soruyu sormaya ne dersin: "Ben bu ilişkide gerçekten nefes alabiliyor muyum, yoksa sadece hayatta mı kalmaya çalışıyorum?"

MELİSA NUR GÖLYERİ

Dilemma: Çift

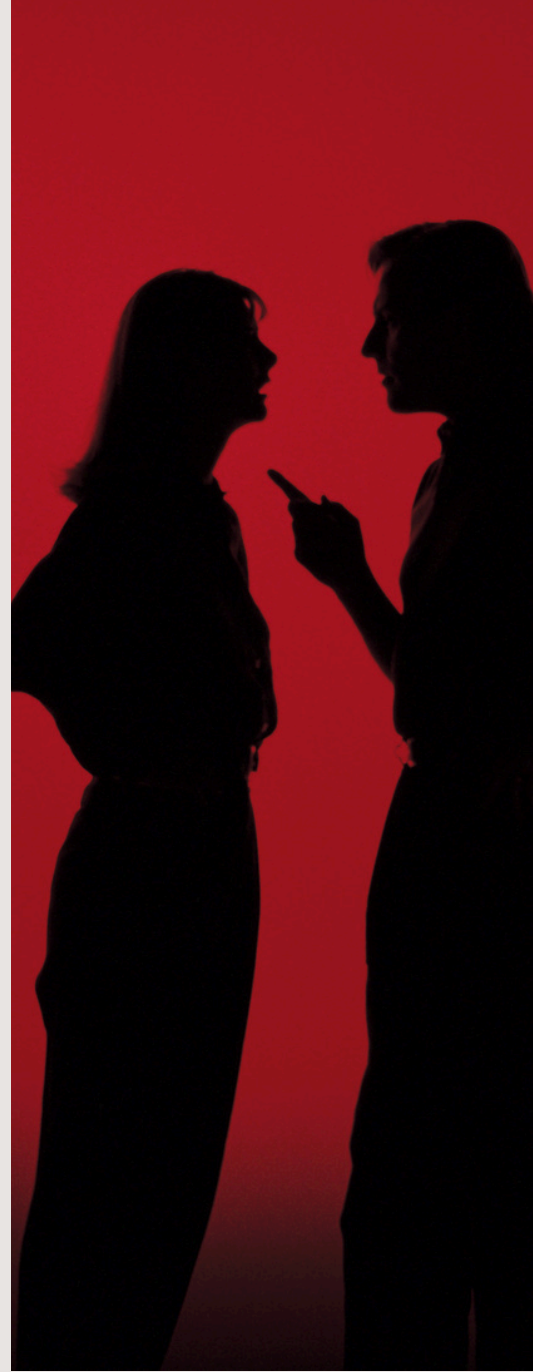
Neden "Hemen Şimdi" Demek İlişkiyi Çürütür?

Hiç o anı yaşadın mı? Bir tartışmanın en hararetli yerinde, odadaki oksijenin bittiğini ve kelimelerin artık birer silaha dönüşmeye başladığını hissedersin. İşte tam o eşikte, bazılarımız içindeki o dayanılmaz huzursuzluğu dindirmek için bir hamle yapar: "Hayır, şimdi konuşup bitireceğiz, sustukça mesele büyüyor!" Aslında bu cümle, kötü bir niyetten değil; kişinin o anki belirsizlikle baş başa kalamamasından, içindeki o yoğun panik duygusunu bir an önce susturma ihtiyacından doğar. Fakat "Şu an konuşmazsam çatlarım" diyen bu tepki, karşı tarafı anlamaktan ziyade, kendi duygusal fırtınasını bir başkasının üzerinden dindirme çabasına dönüşür. Kendi içindeki o yangınla beş dakika bile baş başa kalamayan, o anki gerginliğini yönetemeyen birinin, bir ilişki krizini sağlıklı ve yapıcı bir şekilde çözmesini beklemek ne kadar gerçekçi olabilir ki?

Peki, bu "hemen şimdi, hemen burada" aciliyetinin altında aslında ne yatıyor? Bu sadece bir öfke patlaması değil; çok derinde, çocukluktan kalma eski bir yaranın sızısıdır. Bu aceleci tavrın kökleri genellikle büyüdüğümüz evlere, o ilk bağ kurduğumuz insanlara kadar uzanır. Belki çocukken duyguları görülmemiş, belki bir tartışma sonrası odasına gönderilip yalnız bırakılmış, belki de belirsizliğin bir ceza gibi kullanıldığı o sessiz sofralarda büyümüştür. Bugün yetişkin bir ilişkide partneri "Biraz duralım" dediğinde, o kişi artık bir yetişkin değil, kapı ardında bırakılmaktan korkan o panik içindeki çocuktur. Partnerinin sakinleşme ihtiyacını bir "terk ediliş" sanır ve sanki bir yangın varmışçasına acele eder; oysa yangını asıl körükleyen, partnerine nefes alacak alan bırakmayan o baskının kendisidir.

Düşünsene; nabzın yükselmiş, zihnin bulanmış, vücudun adeta "savaş ya da kaç" diye bağıyor. Uzmanların "duygusal taşma" dediği bu durumda birine "Hadi anlat, hadi çöz" diye baskı yapmak, boğulmakta olan birine zorla su içirmeye çalışmak gibidir. Boğulan birini su vererek kurtaramazsın, sadece nefesini tamamen kesersin. Partnerine kendini güvende hissedeceği küçücük bir boşluk bile tanımayan bu tutum, zamanla aradaki güven bağını sinsice çürütür. İlişki, iki insanın bir hayatı paylaşması olmaktan çıkar, birinin diğerini köşeye sıkıştırdığı bir sorgu odasına dönüşür.

Sonuç olarak; hiçbir sağlıklı karar panik anında, kalp atışları kulaklarda çınlarken verilmez. Gerçekten güçlü bir bağ kurmak, partnerinin üzerine yürümek değil; onun kapısını çalmaya hazır olduğu o güvenli anı sabırla bekleyebilmektir. Belki de en büyük şifa, o hararetli anda birbirimize "Şu an ikimiz de çok doluyuz, biraz sakinleşelim, sonra birbirimizi gerçekten duyarak konuşalım" diyebilecek o mola hakkını tanımaktır. Çünkü bazen bir ilişkiyi kurtaran kurulan uzun cümleler değil, o cümlelerin arasına bırakılan huzurlu ve güvenli boşluklardır.



MELİSA NUR GÖLYERİ

Dilemma: Çift

Neden "İletişimi Kesk" İlişkiyi Çürütür?

İlişkinin sıcaklığına betondan bir engel çeken 'duvar örme' davranışı, partnerlerden birinin yaşanan herhangi bir sorunda diğerine karşı davranışsal bir set çekmesidir. Özellikle ilişkide yaşadığımız krizlerin ardından, bazı ilişki dinamiklerinde bu duvar örme davranışına sıklıkla gidildiğini gözlemliyoruz.

Bu davranışı, o an konuşmaya hazır olmayan bir organizmanın işlevsel bir onarım ve diyalog için talep ettiği sağlıklı bir 'mola' ile karıştırmamamız gerekir. Duvar örmede kişi, partnerinden gelen bütün etkilere kapalıdır. O an içinde bulunduğu yoğun duygulanımla birlikte partneri için tamamen ulaşılmaz hale gelir. Eşini dinlemez, yüzüne bakmaz; sorunu konuşmayı geçtikten sonra, konuyu ne zaman konuşacaklarına dair bir plan yapmayı dahi reddeder.

Bu durum akıllara, 'Sinirliyken konuşmamaları daha iyi değil mi?' sorusunu getirebilir. Ancak bu durum dingin bir bekleme halinden ziyade; gazla frene aynı anda basmanın getirdiği bir tepkisizlik, bir nevi 'duygusal taşma' halidir. Dışarıdan gözüken hiçbir hareket olmayabilir ancak organizma, içeride yakıcı ve yıkıcı bir duygulanım fırtınası yaşamaktadır.

Kişi, duvar örme davranışını serinkanlı bir bekleme halinden ziyade pasif bir saldırı, pasif bir tepki olarak kullanır. Sorunun çözümüne giden yolda kuracağımız iletişimde, bu tarz tepkisel her türlü davranış (ister gözle görülür bir hareket içersin ister içermesin), aradaki köprüleri yıkacağı gibi ilişkide açılan yaranın da üzerine tuz serpecektir.

Peki, bahsettiğimiz bu iki uç nokta da (endişeyle hemen çözmeye çalışmak ve duvar örmek) bizi onarımdan uzaklaştırıyorsa o zaman ne yapacağız?

Öncelikle kabul etmeliyiz ki; her iki olgu da nabzımızın sağlıklı iletişim için optimum seviyede olmadığı birer kriz anı örüntüsüdür. Hayatın her alanında olduğu gibi, ilişkisel krizlerde de bizi çözüme götürecek yegane şey "işlevsel bir denge" kurabilmektir.

Nabzımız dakikada yüz otuz atarken yoğun bir endişe veya öfkeyle sorunu çözmeye çalışmak nasıl işlevsel değilse; gelecekte konuşulma ihtimalini bile ortadan kaldırırcasına duvar örmek ve ulaşılmaz olmak da bir o kadar işlevselden uzaktır. İşte tam bu noktada imdadımıza yetişen o altın beceri: "Mola" verebilmektir.

Molanın sınırlarının net bir şekilde belirlenmesi, bu davranışın partner tarafından bir "kaçınma" veya "duvar örme" olarak algılanmaması için hayati önem taşır. Partnerlerden birinin kendi kendine karar alıp aniden ortamdan çıkması, kriz anında yanan yağın üzerine su atmak ile eşdeğerdir ve çatışmayı daha da harlayacaktır.

Bu yüzden, uzaklaşmadan önce molayı yapılandırmak ve sakinleşince konuyu karşılıklı olarak tekrar ele alacağınız güvencesini vermek, çözüme giden yoldaki ilk ve en önemli adımdır. Örneğin;

"Şu an ikimiz de çok öfkeliyiz ve sağlıklı bir iletişim kurmamız pek mümkün görünmüyor. Benim bir yarım saat yürüyerek bu tartışmaya mola vermeye ihtiyacım var. Döndüğümde daha dingin olabilir ve birbirimizi gerçekten duyarak bu konuyu konuşabiliriz."



HAZAR ÇOŞKUN

Gottman Adası: Hayatta Kalma Oyunu

İLİŞKİNİZ SİZİ HAYATTA TUTABİLİR Mİ?



Çalışma, çiftlerin bir gemi kazasından sonra Karayipler'de tropikal, ıssız bir adada mahsur kaldıklarını hayal etmeleriyle başlar. İkinizin dışında hayatta kalan yoktur, biriniz yaralıdır ve nerede olduğunuzu bilmiyorsunuzdur. Bir fırtına yaklaşmaktadır ve adada hayatta kalmak ve kurtulmak için hazırlık yapmanız gerekmektedir. Gemiden sahile vuran ve hayatta kalmanıza yardımcı olabilecek birçok eşya vardır, ancak yalnızca 10 eşya taşıyabilirsiniz.

Bu oyunun temel amacı, çiftlerin etkiyi kabul etme (Accepting Influence) becerilerini güçlendirmektir. Gottman'ın araştırmaları, mutlu ve istikrarlı ilişkilerde partnerlerin birbirlerinin kararlarını etkilemesine izin verdiklerini göstermektedir. Oyun, çiftlere güvenli bir ortamda bu beceriyi pratik etme şansı verir.

1. Bireysel Sıralama

Her eş, verilen 26 maddelik "Gemi Envanteri" listesinden hayatta kalma planına göre en önemli gördüğü 10 maddeyi özel olarak seçer ve nem sırasına göre (1 en önemli, 10 en az önemli) sıralar. Burada amaç partnerlerin bireysel önceliklerini belirlemesidir.

2. Takım Olarak Uzlaşma

Çift, listelerini birbiriyle paylaşır. Birlikte tartışarak ve bir takım olarak çalışarak, ortak bir 10 madde listesi üzerinde uzlaşmaları gerekir.

Birbirinin fikrini dinleme, etkileme ve ortak karar verme becerilerini pratik etme bu adımın temel amacıdır.

3. Değerlendirme

Oyun bittikten sonra çift, sürecin nasıl geçtiğini değerlendirir. Birbirlerinin etkisini kabul edip etmediklerini, takım olarak çalışıp çalışmadıklarını, irritable/öfkeli hissedip hissetmediklerini analiz etme.

EŞYA LİSTESİ

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. İki takım yedek giysisi | 14. Ocak ve fener |
| 2. Am-Fm ve kısa dalga radyo alıcısı | 15. Uzun halat |
| 3. 40L su | 16. İki alıcı verici telsiz |
| 4. Tencere tava | 17. Yedi günlük donmuş/kurutulmuş yiyecek |
| 5. Kibrit | 18. Bir yedek giysi |
| 6. Havlu | 19. 1/5 Viski |
| 7. Sırt çantası | 20. Havai fişek |
| 8. Tuvalet kağıdı | 21. Pusula |
| 9. İki çadır | 22. Bölgesel hava haritaları |
| 10. İki uyku tulumu | 23. 6 kurşunlu tabanca |
| 11. Bıçak | 24. Elli kutu kondom |
| 12. Küçük tahliye salı ve yelken | 25. İlk yardım çantası ve penisilin |
| 13. Güneş losyonu | 26. Oksijen tüpleri |

Limen'den: Stres Azaltıcı Konuşma



Dış dünyanın kaosu, iş yerindeki krizler veya bitmek bilmeyen günlük stresler... Kapıdan içeri girdiğinizde bu yükleri nereye bırakıyorsunuz? John Gottman'a göre, güçlü çiftlerin en büyük sırlarından biri günün stresini birbirlerine karşı değil, "dünyaya karşı birlikte" birleşerek yönetmeleridir.

Bu sayıdaki Limen Pratiğimiz, ilişkinizi yeniden "güvenli bir limana" dönüştürecek o meşhur ritüel: **Stres Azaltıcı Konuşma.**

Altın Kural: Bu etkinliğin konusu asla ilişkiniz, partneriniz veya aranızdaki bir çatışma olmamalıdır! Sadece "dışarıdaki" stres faktörlerini (iş, diğer insanlar, trafik, maddi kaygılar vb.) konuşmak içindir.

Adım Adım Stres Azaltıcı Konuşma

1. Zamanı ve Sırayı Paylaşın Her günün sonunda veya akşam yemeğinden sonra kendinize kesintisiz bir 20-30 dakika ayırın. Her bir eşe, kendi gününün stresini anlatması için 10 ila 15 dakika süre verin. Biri konuşurken diğeri sadece tam odakla dinleyici olmalıdır.

2. Çözüm Üretmeyin (En Zor Adım) Erkeklerin (veya analitik düşünen partnerlerin) en sık düştüğü tuzak hemen "tamir etmeye" çalışmaktır. Eşiniz size işteki müdürünün haksızlığını anlattığında ona "Gidip İK ile konuşmalısın" demek yerine sadece dinleyin. Unutmayın; partneriniz sizden bir çözüm değil, bir sığınak arıyor.

3. Duyguyu Onaylayın ve İsimlendirin Anlatılan olayda eşiniz mantıksız bile olsa, o an onun "duygusunun" yanında olun. "Ne kadar sinir bozucu!", "Buna üzölmekte o kadar haklısın ki...", "Yerinde olsam ben de çıldırırdım!" gibi cümleler, empati kapısının anahtarlarıdır.

4. Omuz Omuza Verin ("Biz Dünyaya Karşı") Eşinize yalnız olmadığını hissettirin. Eğer birine kırgınsa, siz de o kişiye kızın. O an önemli olan objektif bir hakem olmak değil, eşinizin "müttefiki" olmaktır. Dayanışma, aranızdaki bağı çelik gibi sağlamlaştırır.

5. Şefkatli Bir Dokunuş Ekleyin Konuşma sırasında eşinizin elini tutun, dizine dokunun veya ona sarılın. Bedensel temas, kelimelerin ulaşamadığı yerlere ulaşır.

Limen'den : Neden İşe Yarıyor? İnsan bedeni travma veya yoğun stres altındayken "savaş ya da kaç" moduna geçer ve kortizol salgılar. Gottman'ın bu ritüeli, yargılanmadan dinlenildiğini hisseden beynin otonom sinir sistemini yatıştırır. Vagus siniri uyarılır, kortizol düşer. Bu etkinlik, sadece bir sohbet değil, kelimenin tam anlamıyla fizyolojik bir ortak regölasyon (co-regulation) seansıdır.

NEIL S. JACOBSON
JOHN M. GOTTMAN

Gottman Çift Terapisti ve Uzun Yıllar
Psikolog Dr. Öge Altan Aydın'ın Önerisiyle

KOBRALAR, PİTBULLAR ve İLİŞKİ ŞİDDETİ

KADINI İSTİSMAR EDEN İLİŞKİLERİ
SONA ERDİRMEYE YÖNELİK YENİ KAVRATILAR

KOBRALAR VE PİTBULLAR: İLİŞKİ ŞİDDETİ

Ev içi şiddetin tek bir yüzü olmadığını çarpıcı bir dille ortaya koyan kült bir çalışma. Karakterolojik şiddeti; terk edilme korkusuyla öfke patlamaları yaşayan bağımlı "Pitbullar" ve şiddet anında bile kalp atışları yavaşlayan, kontrol odaklı ve soğukkanlı "Kobralar" olarak ikiye ayırarak, ilişkilerdeki tehlike çanlarını okumak için hayati bir farkındalık kazandırıyor.



Dizi Önerisi



İLK VE SON

Tutku dolu bir başlangıcın zamanla nasıl yıpratıcı bir döngüye dönüştüğünü anlatan çok gerçekçi bir yerli yapım. Kendi çocukluk yaralarını ve güvensiz bağlanma stillerini ilişkiye taşıyan bir çift üzerinden; toksik döngülerin, iletişim kopukluklarının ve yüzleşilemeyen geçmişin aşkı nasıl şekillendirdiğine dair güçlü bir psikolojik okuma sunuyor.

EBEVEYN

28

Ebeveynlerin
Travmadan Koruma
Obsesyonu

31

Dilemma
Çocuklar Travmayı
Nasıl Anlatır?

33

İçimdeki Cam
Kırıkları ve Mavi
Ayı

34

Kapi'nin
maceraları :
İçimdeki Fırtına

36

Limen İle Limen'den
Regülasyon
Köşesi

38



Limen Dergi olarak ebeyen bölümümüzde her ay farklı bir konu perspektifinden ebeveynler için çocukların dünyasını ele alacağız. Bunu yaparken öncelikli amacımız çocuklarınızın duyguları, bedeni ve düşünceleri ile siz ebeveynlerin arasında birer köprü olarak birbirinizi daha iyi anlamayı haliyle birbirinize daha verimli destek kaynakları olmayı sağlamak yolunda katkı sunmaktır. Size sunmaya çalıştığımız şefkatin eşiğinden geçebilmeniz en ufak katkımızın olması Limen'in misyonunu gerçekleştirmede başarılı olduğunu bize gösterecektir.

Nisan sayımızda Travma konusuna bir ebeveyn olarak nasıl yaklaşacağımızı ele almaya çalıştık. Umarız ki bu eşik siz ve çocuklarınız için farklı bir perspektife yol açar.

LİMEN DERGİ EKİBİ

Bir çocuğun ne kadar çok sağlıklı ilişkisi varsa, travmadan kurtulma ve gelişme olasılığı o kadar yüksektir. İlişkiler değişimin aracıdır ve en güçlü terapi insan sevgisidir.

Dr. Bruce D.Perry



Ebeveynlerin “Travmadan Koruma Obsesyonu”

“Travma” kelimesini duyduğumuz anda birçoğumuzun içine bir ürperti doğuyor. Bunun sonucunda, ebeveynler olarak çocuklarımızı bu “travma canavarından” korumaya çalışan birer süper kahramana dönüşmeye çabalıyoruz.

Peki travma; her zaman korunmamız ve çok steril önlemler alarak engellememiz gereken bir olgu mudur? Sahada çalışan uzmanlar olarak ebeveynlerden sıklıkla şu endişeli soruları duyuyoruz: “Eyvah! Çocuğum travmatize olmuş mudur?”, “Bu durum onda bir travma yaratır mı?” Bu artan merak, ebeveynlerin travmaya karşı aşırı hassasiyetini ve işlevsel olmayan sterilizasyon ihtiyacını gözler önüne seren saha çıktılarından yalnızca birkaçı.

Günümüzde; çocuğun düşmesini, elinin kanamasını, kafasını bir yere çarpmasını veya hasta olmasını engellemenin birincil ebeveynlik görevi sayıldığı dinamiklere şahit oluyoruz. Unutmamak gerekir ki kusursuz sterilizasyon sadece ameliyathane koşullarında işlevseldir.

Günlük yaşamda ortam ne kadar steril olursa, mikroplarla tanışmamız o kadar gecikir. Haliyle bağışıklık sistemimiz kendini günlük yaşamın gerçeklerine hazırlayamaz ve karşılaştığı ilk mikrop, bedeni sarsmaya yeter.

Psikolojik sağlamlık da tam olarak bu mekanizmayla işler. Bizler çocuklarımızı hastalıklardan, travmalardan ve yaralanmalardan kusursuz bir şekilde korumaya çalıştıkça, hayatlarının bir evresinde muhakkak yüzleşecekleri bu olgulara karşı onları hazırlıksız bırakıyoruz. Bu durum, profesyonel düzeydeki bir spor müsabakasına otuzlu yaşlarda ve ömrü boyunca hiç antrenman yapmadan çıkmaya benzer.

Halbuki travma bir “öcü” olmadığı gibi, kaçabileceğimiz bir deneyim de değildir. Evde düşerken havada tuttuğumuz çocuk, okulda muhakkak yere düşecektir. Aslında henüz hayatın başlangıcı bile hepimiz için travmatiktir.



Ebeveynlerin Travmadan Koruma Obsesyonu

Bir bebek düşünün: Anne karnında fiziksel olarak ona bağlı, sıcak bir suyun içinde, sessiz ve karanlık bir ortamdayken; birden doğumhanenin soğukluğuna, parlak ışıklara, yabancı ellere ve en önemlisi annesiyle o fiziksel bağının kesildiği bir ortama çıkar. “Doğum” olarak adlandırdığımız bu olgunun travmatik bir deneyim olmadığını savunamayız.

“Hiç üzülmesin, hayatı çok konforlu olsun” diye etrafında dört döndüğümüz çocuk, ne yazık ki günün birinde ciddi kayıplar da yaşayacaktır. Hayat onu yaralayacak bir çok olayı karşısına çıkaracaktır. Travma bu kadar hayatın içindeyken travma engel olabileceğimiz bir şey değildir.

Travma hayatın ve gelişimin gerekliliklerinden biridir; tıpkı kas gelişimi gibi. Bir kasın gelişebilmesi için dokusunun önce mikro düzeyde yırtılması gerekir. Sonrasında sistem bunu onarır ve kas büyür.

Elbette bazı kas yırtılmalarında olduğu gibi, hayattaki bazı travmalarda da yaralanma güvenli sınırları aşabilir ve bu çoğu zaman psikolojik yaralanmalardan koruyarak yarattığımız o yapay ve steril ortamlar, onu önlememizin mümkün olmadığı büyük yaşam travmalarına karşı tamamen “antrenmansız” hale getirir.

Elbette bu, “Göz göre göre çocuğunuza hayatın tokadını yedin ve bu olurken kılınızı kıpırdatmayın” demek değildir. Hayatın her alanında olduğu gibi, travmaya karşı ebeveynlik de bir denge müessesesidir. Buradaki denge; çocuğun düşmemesi için tırmandığı üniteden onu her seferinde indirmek veya o tırmanırken odadan çıkıp gitmek değildir. Gerçek denge; o üniteye tırmanıp bu davranışı deneyimlemesine izin verirken, düştüğünde alacağı hasarı minimuma indirecek güvenlik önlemlerini (örneğin düşebileceği noktalara minder koymak gibi) alabilmektir.



Ebeveynlerin Travmadan Koruma Obsesyonu

Peki Ebeveyn Olarak Travma Sürecinde Çocuğumuzun Yanında Nasıl Durabiliriz?

Öncelikle ebeveynler olarak kendi duygu durumumuzu düzenlemeyi (regülasyonumuzu) sağlamalıyız. Çocuğumuz travmatik bir deneyimden etkilenmişken sakin kalabilmek, bir ebeveyn için elbette çok zorlayıcıdır. Ancak unutmamalıyız ki bizler memeli canlılarız; çocuklarımız "güvendeyim" sinyalini sözlerimizden ziyade, bizim kendimizi güvende hissetme halimizden (sinir sistemimizden) alırlar. Bu nedenle, çocuğumuza yardım etmeden önce kendi başa çıkma kaynaklarımızı devreye sokmak ve sakinliğimizi korumak en kritik adımdır.

Şu gerçeği her zaman aklımızda tutmalıyız: İnsan güvende olduğuna mantıkla ikna olmaz, bunu bedeniyle hissederek. Bu yüzden, sadece kelimelerle yaptığımız mantıksal açıklamaların veya uzun uzun anlatımların çocukta güvenlik hissi inşa etmedeki etkisi oldukça düşüktür.

Çocuğumuzun bu süreçte asıl ihtiyacı olan şey; şefkatli temasımız, sakinleştiren ses tonumuz ve birlikte yapacağımız regülasyon (bedeni ve ruhu dengeleme) etkinlikleridir. Onun duygularına alan açıp bu zorlu sürece şefkatle eşlik etmek ve ihtiyaç duyulan noktada muhakkak profesyonel bir destek almak, travmanın izlerini sarmadaki en işlevsel yol olacaktır.

HAZAR ÇOŞKUN

DİLEMMMA: ÇOCUK

"Yetişkinlerin dünyasında sorunlar konuşularak, tartışılarak veya yazıya dökülerek çözülür. Bir kriz anında kelimelerin gücüne sığınılır. Ancak bir çocuğun dünyasında kurallar tamamen farklıdır. Çocuk kendini ifade ederken resim ve oyuna sığınır. Bunlar çocuklar için sadece bir boş zaman aktivitesi veya eğlence aracı değildir; onların en ciddi işi, evrensel dili ve başlarına gelenleri anlama biçimidir. Sarsıcı ve travmatik bir deneyimin ardından çocuklar, yetişkinler gibi mantıklı cümleler kurarak hislerini anlatamazlar. Bunun yerine, içlerindeki o devasa kaosu resimlere ve oyuncakların sembolik anlatımıyla bize göstermeye çabalarlar."

ÇİZGİLERİN SESSİZ ÇIĞLIĞI: ÇOCUKLAR TRAVMAYI RESİMLE NASIL ANLATIR?

Savunma Mekanizmalarını Aşan Bir Dil:

Travmatik bir deneyim (kaza, kayıp, şiddet veya istismar), çocuğun zihnine kelimelerle değil, imgeler ve duygularla kaydolur. Bu nedenle çocuk, yaşadığı dehşeti anlatmaktan korkabilir, utanabilir veya bunu ifade edecek kelimeleri henüz bilmiyor olabilir. Ancak resim çizmek, çocuğun savunma mekanizmalarını hissettirmeden aşmasını sağlar. Çocuk "başından geçen kötü bir olayı" anlatma baskısı hissetmez; o an sadece resim yapıyordur. Bu güvenli illüzyon içinde, örneğin kendisini korkutan bir unsuru devasa ve karanlık, kendisini ise sayfanın köşesinde silik bir çöp adam olarak resmederek içindeki o büyük korkuyu dışa vurur.

Kağıt Üzerinde Yeniden Kurulan Kontrol:

Travmanın en belirgin özelliği, kişiyi çaresiz bırakması ve kontrol duygusunu elinden almasıdır. Resim çizmek ise başlı başına bir kontrol eylemidir. Çocuk, o boş kağıdın sınırları içinde kendi dünyasını baştan yaratır. Gerçek hayatta yaşadığı travmatik olayda hiçbir şeye müdahale edememişken, kağıdın başında her şeye karar veren aktif bir yaratıcıya dönüşür. İçinde fırtınalar koparan o korkunç anı kendi zihninden çıkarıp masanın üzerine, yani bakılıp incelenebilir güvenli bir mesafeye koyar. Bu dışsallaştırma, travmanın ezici yükünü hafifleten en kritik adımlardan biridir.

Renklerin ve Darbelerin Anlattıkları:

Bir çocuğun travmayı resme dökmesi sadece çizdiği nesnelerle sınırlı değildir, resmi nasıl çizdiği de başlı başına bir hikaye anlatır. Kağıdı yırtarcasına atılan sert ve öfkeli kalem darbeleri, birbirine giren kaotik karalamalar, sürekli silinmekten yıpranmış bölgeler veya yoğun karanlık renklerin baskınlığı, kelimelerin söyleyemediği çığlığı görünür kılar. Bu çizimler kesin teşhisler koyan fal kağıtları değil, çocuğun o anki duygusal durumunun net bir fotoğrafıdır. Sonuç olarak, sarsıcı bir deneyim yaşamış bir çocuk için resim çizmek sıradan bir aktivite değil, kendi kendini iyileştirme çabasıdır. O boya kalemleri, çocuğun karanlık odasına sızan birer fener, boş kağıt ise sessiz çığlıklarının duyulduğu güvenli bir limandır.



Yusuf ÖNDARÖ

DİLEMMMA: ÇOCUK

OYUNCAKLARIN SESSİZ DİLİ: ÇOCUKLAR TRAVMAYI OYUNLA NASIL ANLATIR?

Kelimelerin Yerini Alan Oyuncaklar:

Bir çocuğun dil gelişimi ve soyut düşünme becerisi, yaşadığı korkunç bir olayı kronolojik bir sıraya koyup anlatmasına yetmez. Bir kaza, şiddet veya kayıp anında yaşanan dehşet, kelimelere sığdıramayacak kadar büyüktür. İşte bu noktada oyun devreye girer. Bu durum bir terazi gibidir. Travma da yaşanan deneyimin ağırlığı oyunun hafifletici etkisiyle dengelenir. Çocuğun dünyasında kelimelere ihtiyaç yoktur; oyuncaklar çocuğun kelimeleri, kurduğu oyun ise onun dili haline gelir. Çocuk, içsel dünyasındaki o ağır karmaşayı oyuncak arabalar, bebekler veya bloklar aracılığıyla dışarı aktarır ve yaşadıklarını sembolik bir dille sahneye koyar.

Pasif Kurbanlıktan Aktif Yönetmenliğe:

Travmanın doğasında çaresizlik, güçsüzlük ve kontrol kaybı yatar. Çocuk, o sarsıcı olay sırasında hiçbir şeye müdahale edememiş, olayların kurbanı olmuştur. Ancak oyunun güvenli sınırları içinde kontrol tamamen ondadır. Travmatik deneyimini oyun yoluyla tekrar tekrar sahneler. Örneğin, ağır bir trafik kazası geçirmiş bir çocuk oyuncak arabaları şiddetle birbirine çarpıştırabilir veya hastanede acı verici işlemler yaşamış bir çocuk oyuncak ayısına iğneler yapıp onu "iyileştirmeye" çalışabilir. Bu tekrarlar asla rastgele değildir. Çocuk, dehşete düştüğü o anı, bu kez "yönetmen koltuğunda" oturarak kendi kurallarıyla yeniden yaratır.

Tekrar Yoluyla Gelen İyileşme Olgusu:

Kendi ritminde tekrar yaşamak, çocuğun başa çıkma becerilerini geliştirir. Kontrolü geri kazanmak, travmanın bıraktığı o derin çaresizlik hissini silmenin en güçlü yoludur. Oyun, gerçeğin güvenli bir simülasyonudur. Çocuk bu simülasyon içinde canavarları yenebilir, kötü adamları cezalandırabilir veya yıkılan bir düzeni yeniden inşa edebilir. İçinde biriken öfke, korku ve yas, oyunun dinamik yapısı içinde eritilir ve işlenir.

Sonuç olarak, travmatize olmuş bir çocuğun oyunu sıradan bir eğlence değil; karmaşık, tekrarlayıcı ve kendi kendini iyileştirme çabasının en saf halidir.

Oyuncakların arasındaki o küçük savaş alanı, aslında çocuğun hayatta kalma ve yaralarını sarma mücadelesinin ta kendisidir.



İÇİMDEKİ CAM KIRIKLARI VE MAVİ AYI



"Büyükler buna 'olay' diyorlar, ben ise 'Gürültü'. O günden beri dünya sessize alındı ama kalbim hiç susmuyor."

Metin Bloğu 1: Benim dünyam eskiden bir lunapark gibiydi. Pamuk şekerler kadar hafif, dönme dolaplar kadar renkli... Sonra, o gün geldi. O günü bir isme sığdıramıyorum ama sanki birisi dünyanın sesini sonuna kadar açtı ve sonra her şeyi simsiyah bir boyayla boyadı.

Önce Sesler Bozuldu O günden beri kulaklarımın içinde hiç susmayan bir rüzgar var. Annem bana seslendiğinde sanki suyun altındaymışım gibi duyuyorum. Kelimeler geliyor, çarpıyor ve geri gidiyor. Kimse anlamıyor ama ben artık sadece sessizliği duymak istiyorum. Çünkü gürültü demek, bir şeylerin yeniden kırılması demek.

Kırılan Oyuncaklar, Kırılan Kalpler En sevdiğim oyuncağım Mavi Ayı'nın kolu koptuğunda hiç ağlamadım. Çünkü benim içimde de bir şeyler koptu ve ben onları hangi yapıştırıcıyla tutturacağımı bilmiyorum. Eskiden olsa hemen babama koşardım. Ama şimdi babama bakınca onun da gözlerinde o siyah boyadan görüyorum. O da korkuyor, biliyorum. Eğer o da korkuyorsa, beni kim koruyacak?.

Neden Uyuyamıyorum? Geceleri yatağıma yattığımda tavan bir ekrana dönüşüyor. Sürekli aynı sahneleri izliyorum. O "Gürültü" anını, o korkuyu... Karnımda bir düğüm var, sanki bir sürü karınca içinde koşturuyor. Işığı kapatmalarını istemiyorum çünkü karanlıkta o siyah boya her yeri kaplıyor. "Korkma, geçti" diyorlar. Ama kalbimdeki o hızlı tık-tıklar öyle demiyor. Kalbim hala o günün içinde koşuyor, bir türlü bugüne gelememi.

Bir El Lazım Bana Biliyorum, boyalarım hala orada duruyor. Ama elime fırçayı almaya korkuyorum. Ya yine yanlış bir şey çizersem? Ya yine her yer kararır mı? Aslında sadece birinin yanıma oturup, hiçbir şey sormadan benimle Legolardan bir kale yapmasına ihtiyacım var. Bana "Neden böylesin?" demesine değil, "Buradayım, istersen beraber susabiliriz" demesine ihtiyacım var.

Kapi'nin Maceraları: İçimdeki Fırtına

Kapi ve İçindeki Küçük Fırtına

Kocaman karahindibaların gökyüzüne uzandığı masmavi bir diyarda, Kapi adında gökyüzü mavisi sevimli bir kaplumbağa yaşırdı.



Sırtında neşeli bir filiz, boynunda ise ormanda bulduğu renkli "duygu taşlarını" biriktirdiği küçük bir sepet taşırdı. Kapi'nin dünyası güvenli ve öngörülebilirdi.

Ancak bir gün, güneş parlarken aniden korkunç ve gürültülü bir fırtına koptu. Kapi ne yapacağını bilemedi, çaresiz hissetti ve hemen kabuğuna saklandı. Fırtına kısa sürdü ama Kapi'nin kabuğunun içindeki karanlıkta, sanki hiç bitmemiş gibi hissettiriyordu.



Bedeni kaskatı kesilmişti. Ertesi gün orman normale döndü ama Kapi kabuğundan tam çıkamadı. Hafif bir rüzgar veya düşen bir yaprak bile onu korkutup tekrar içeri kaçırıyordu. Bedeni fırtınanın hala devam ettiğini sanıyordu.

Kapi'nin Maceraları: İçimdeki Fırtına

Bilge Ağaç, Kapi'nin halini gördü ve ona: "Sevgili Kapi," dedi, "Dışarıdaki fırtına bitti ama içindeki 'bozuk tehlike alarmı' çalmaya devam ediyor. Sepetine o gün çok ağır, siyah bir taş girmiş ve seni yoruyor."



Kapi, Bilge Ağaç'ın desteğiyle, o gün ne kadar çaresiz hissettiğini ormandaki arkadaşlarına yavaş yavaş anlatmaya başladı. Hislerini paylaştıkça sepetindeki o ağır siyah taş toza dönüşüp uçup gitti, bedenindeki gerginlik azaldı ve beynindeki sahte alarm sustu.

Kapi artık kalben güvende olduğunu hissetti ve sırtındaki o küçük filiz pırıl pırıl, yepyeni bir yaprak açtı. Kapi öğrendi ki; zor zamanlardan sonra bile sevdiğimizle duygularımızı paylaştığımızda içimizdeki filizler eskisinden de güçlü büyüye bilirmiş.



Travma, bazen çocukların geçmekte zorlandığı karanlık bir eşik gibidir. Bu masalda Kapi, çocuklara o eşikten geçerken yalnız olmadıklarını ve kendilerini tekrar güvende hissedebileceklerini hatırlatıyor.

Limen İle Regölasyon Köşesi

Uyuyan Ayıcık Nefesi



Travma ve kaygı anlarında çocuklar (ve yetişkinler) genellikle sığ ve hızlı göğüs nefesi alırlar. Bu oyun, bedeni sakinleştiren diyafram nefesini çocuklar için somut ve eğlenceli hale getirir.

Yaş Grubu: 2-8 Yaş

Amacı: Nefesi yavaşlatarak vagus sinirini uyarmak ve stres hormonlarını düşürmek.

Nasıl Oynanır?

Çocuğunuzdan sırtüstü, rahat bir şekilde yere uzanmasını isteyin.

En sevdiği hafif bir peluş oyuncak (ayıcık, tavşan vb.) tam göbek deliğinin üzerine yerleştirin.

Ona şu görevi verin: "Ayıcık çok yorulmuş ve uyumak istiyor. Onu sadece karnımızla beşik gibi sallayarak uyutabiliriz."

Çocuğunuzdan burnundan derin bir nefes alarak karnını bir balon gibi şişirmesini (ayıcık yukarı çıkar) ve ağzından yavaşça üfleyerek nefesi boşaltmasını (ayıcık aşağı iner) isteyin.

Bunu ayıcık "tamamen uykuya dalana kadar" 5-6 döngü boyunca birlikte yapın.

Limen Notu: Görsel bir odak noktası (ayıcık) kullanmak, çocuğun zorlayıcı düşüncelerden uzaklaşıp sadece bedenine ve ana odaklanmasına yardımcı olur.

Limen İle Regülasyon Köşesi

Sıcak Dürüm: Battaniye Oyunu

Bu oyun, ebeveyn ve çocuk arasındaki bağı derin basınç ve neşeli temaslara güçlendirmeyi hedefler. Sıkı bir battaniye kozasının sinir sistemini nasıl yatıştırdığını deneyimlemek için harika bir yoldur.



Yaş Grubu: 2-10 Yaş Ebeveyn-Çocuk

Amacı: Derin basınç (koza hissi) ve ritmik, şefkatli dokunuşlar yoluyla sinir sistemini sakinleştirmek, bedensel farkındalığı artırmak ve ebeveyn-çocuk bağına oyuncu bir şekilde güçlendirmek.

Nasıl Oynanır?

Lavaşın Hazırlanması (Hazırlık) Ağır bir battaniye veya yorganı odanın ortasına tamamen açın. Bu, dürümümüzün "lavaş"ı olacak. Çocuğunuzdan lavaşın bir ucuna sırtüstü, rahatça yatmasını isteyin. Şimdi siz, şefkatli ve oyuncu bir "dürücü usta" rolüne bürünün.

Adım 2: Malzemelerin Eklenmesi (Eğlenceli Dokunuşlar) Dürümün içine lezzetli ve eğlenceli malzemeler ekleme zamanı! Çocuğunuzun bedeninde farklı "tatlı ve eğlenceli temalar" yaparak dürümü hazırladığınızı hayal edin.

"Domatesleri doğruyorum" diyerek göbeğine ritmik, pıt pıt vuruşlar yapın.

"Marulları koyuyorum" diyerek kollarını ve bacaklarını nazikçe gıdıklayın.

"Sosu döküyorum" diyerek ellerinizi sırtında ve kollarında hafifçe gezdirin.

Adım 3: Dürümün Sarılması (Koza Hissi) Tüm malzemeleri ekledikten sonra, battaniyenin diğer ucunu çocuğunuzun üzerine doğru katlayın. Çocuğunuzun battaniye ile tıpkı sıkı, sıcak bir koza gibi bir dürüm şeklinde sarın.

Adım 4: Dürümün Tamamlanması ve "Yeme" Dürümünüz hazır! Şimdi dürümü sevecen temalarla, öpücüklerle ve kıkırdamalar eşliğinde "sevmeye" (tıpkı bir yemeği bitirir gibi) başlayın. "Bu dünyanın en tatlı dürümü olmuş" diyerek sevin, öpün, kucaklayın ve birlikte gülün.

Limen Notu: Bu oyunun içeriğindeki basınç, sinir sistemini regüle eder. Battaniyenin sıkı kozası, tıpkı ana rahmindeki koza hissini taklit ederek regülasyonu sağlar. Oyunun her aşamasının tahmin edilebilir olması ve ebeveynin şefkatli usta rolünü üstlenmesi, çocuğun travmatik deneyimlerde kaybolan güvenlik hissini eğlenceli bir yoldan yeniden kazanmasına yardımcı olur.

"Ebeveynlik dediğimiz bu çok ciddi işin aynı zamanda eğlenceli de olduğunu düşünüyorum—memnuniyetle kullanıldığını—bir hatırlama."
—Seattle Post-Intelligencer

OYUNCU EBEVEYNLİK



LAWRENCE J.
COHEN

Sadece Çocuklar, Amman'ın yazarı



OYUNCU EBEVEYNLİK

Çocukların en doğal dili "oyun"dur. Bu kitap, ebeveynlere çocuklarının dünyasına oyun yoluyla nasıl girebileceklerini, bağlanmayı nasıl güçlendireceklerini ve zorlayıcı duygularla (korku, kaygı) başa çıkmada "oyuncu" bir tutumun iyileştirici gücünü pratik yöntemlerle anlatıyor.



Dizi Önerisi



DREAM PRODUCTIONS

Ters Yüz (Inside Out) evreninden çıkan bu mini dizi, çocukların zihnindeki "Rüya Üretim Merkezi"ne odaklanıyor. Çocukların gün içinde yaşadıkları karmaşık anıları ve duyguları rüyalar yoluyla nasıl işlediklerini, korkuların nasıl şekillendiğini son derece yaratıcı ve eğlenceli bir dille somutlaştırıyor. Çocukların iç dünyasını, sembolik dilini ve regülasyon süreçlerini anlamak isteyen ebeveynler için görsel bir rehber niteliğinde.

