

**ZEYNEP DİZMEN & ERAY HACIOSMANOĞLU**

# **GEÇMİŞİN TRAVMALARINDAN KURTULMAK**

“bir öze dönüş yolculuğu”



“geçmiş,  
geçmişte kalmaz”

**GEÇMİŞİN TRAVMALARINDAN  
KURTULMAK**

**“Bir öze dönüş yolculuğu”**

Zeynep Dizmen  
Eray Hacıosmanoğlu

Psikoloji

TİMAŞ YAYINLARI | 4770  
Psikoloji Dizisi | 82

**KAPAK TASARIMI**

Eray Hacıosmanoğlu

**İÇ TASARIM**

Nur Kayaalp

**1. BASKI**

Aralık 2019, İstanbul

**ISBN**

ISBN: 978-605-08-2978-5






9 786050 829785

**TİMAŞ YAYINLARI**

Cağaloğlu, Alemdar Mahallesi,  
Alayköşkü Caddesi, No: 5, Fatih/İstanbul  
Telefon: (0212) 511 24 24

timas.com.tr

timas@timas.com.tr

   timasyaingrubu

Kültür Bakanlığı Yayıncılık  
Sertifika No: 45587

**BASKI VE CİLT**

Sistem Matbaacılık  
Yılanlı Ayazma Sok. No: 8  
Davutpaşa–Topkapı/İstanbul  
Telefon: (0212) 482 11 01  
Matbaa Sertifika No: 16086

**YAYIN HAKLARI**

© Eserin her hakkı anlaşmalı olarak  
Timaş Basım Ticaret ve Sanayi Anonim Şirketi'ne aittir.  
İzinsiz yayınlanamaz. Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

## **Zeynep Dizmen Haciosmanoğlu**

Lisans eğitimini önce Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesini tamamladı. Türkiye'nin en önemli sağlık markalarından Eczacıbaşı ve Pfizer ile birlikte sağlık ve hastalık alanında yıllarca eğitim ve uygulama projeleri yürüttü. Ardından Psikoloji alanındaki en büyük isimlerden olan Psikoder (Cised - Ankara) Prof. Dr. Vamık Volkan, Prof. Dr. Cengiz Güleç ve Dr. Cem Keçe'den 2,5 yıl gibi bir süre Psikanalitik Psikoterapi Eğitimi aldı. Psikokinezyoloji, Total Biyoloji, Matrix, Psikanalitik ve Bütüncül Psikoterapi, Hastalıkların Duygusal Sebepleri gibi birçok alanda eğitimler aldı. Uludağ Üniversitesi Aile Danışmanlığı eğitiminin yanında Yüksek Lisansını Üsküdar Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji alanında tamamladı. Psikoloji alanındaki yükselişle birlikte Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji Lisans eğitimine devam ediyor. Bunlarla birlikte doktorasının bir başlangıcı olarak Üsküdar Üniversitesinde tez sürecindedir. Psikoterapi alanındaki tüm yetkiler için de Üsküdar Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans dışında Esenyurt Üniversitesinde Klinik Psikoloji Yüksek Lisans yapıyor. Birçok hastaneye, üniversitelere, özel şirketlere, belediyelere ve kuruluşlara konferanslar, seminerler ve eğitimler düzenledi. Yüzlerce eğitici makaleyi kaleme aldıktan sonra ilk kitabı Bir Annenin Doğuşu'nu kaleme aldı. Her Şey İçin Geç Olmadan: Hastalıkların Duygusal Sebepleri kitabını eşi Eray Haciosmanoğlu ile birlikte yazdı. Yakında Uzman Klinik Psikolog ve Psikoterapist olarak anılacaktır. Aynı zamanda eşinin kurucusu olduğu Psikosanat Aile ve Psikolojik Danışmanlık Merkezinde Genel Müdür ve Uzman olarak çalışmaktadır. Hepsinin ötesinde Asya adında bir kız çocuğu vardır.

## **Eray Haciosmanoğlu**

Beykent Üniversitesi Grafik Tasarım Bölümü mezunudur. Türkiye'nin en önemli reklam ajanslarında Sanat Yönetmenliği yaparak marka oluşturma, iletişim dili ve tasarım ve uygulama süreçlerinde ustalaştı. Bir medya kuruluşunda, Genel Kültür Dergisi başta olmak üzere birçok kurumun başında 6 yıl sanat yönetmenliği yaparak yayınevi, Genel Kültür Radyosu gibi tüm kültürel alanlarda çalışmalar, içerikler, dergiler ve kitaplar hazırladı. Kültürel birikiminin en önemli adımını bu çalışma yılları oluşturdu. Eray, Psikosanat adlı Aile ve Psikolojik Danışma Merkezinin kurucusu ve yöneticisidir. Eşi Zeynep ile birlikte Hastalıkların Duygusal Sebepleri ve Geçmişin Travmalarından Kurtulmak adlı iki kitabın yazarıdır. Mindfulness Akademi'den "Mindfulness Modern Eğitimlik" eğitimi ile birlikte Aknet Akademi'den Evlilik ve Çift Danışmanlığı, Yaşam Koçluğu eğitimi almıştır. Atatürk Üniversitesi Sosyoloji Bölümü'nde lisans eğitimine devam eden Eray Haciosmanoğlu aynı zamanda dünyaca ünlü Alman terapist Svagito Liebermeister'den Aile Dizimi eğitimi almaktadır. Hepsinin ötesinde Asya adında bir kız çocuğu vardır.

@zeynepdizmen @erayhaciosmanoglu @psikosanat www.psikosanat.com.tr



# İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	9
------------	---

## **GEÇMİŞİN TRAVMALARI VE ÇIKIŞ YOLLARI**

Geçmişin Ayak İzlerinde İlerlerken: Zaman.....	15
Geçmişin Yükleri Nasıl Oluşur?.....	19
Travma, Beyin ve Beden .....	24
Geçmişten Gelen Gelecek: Bellek ve Hafızanın İşleyişi .....	31
Geçmişin Bilgi Bankası: Bilinçdışı.....	35
Nesilden Gelen Travmalar.....	41
Köklerden Kopuş: Göç .....	47
Anne Karnındaki Yaşam: Doğum Öncesi Travmalar .....	52
Köprüden Önce Son Çıkış: Doğum Travması .....	56
İlk İlişki: Bağlanma .....	64
İstismar ve İhmal .....	75
Proje / Amaç Çocuk .....	90
Geçmişin Hasarlı Duygusu Bugüne Yansıdığında: Aktarım.....	93
Değersizlik İnancı .....	107
Kayıp Hayaller Girdabı: İkame Hayat.....	114

Başkasının Yerine Doğmak: İkame Çocuk .....	121
Hayat Yolunda Üstüne Dökülen Beton: Öğrenilmiş Çaresizlik .....	125
Suçu Yok Sayıp Karşıya Atmanın Ustaca Yolu: Kurban Tuzağı .....	132
Kendini Gerçekleştiren Kehanet .....	139
Geçmişin Yineleyen Kâbusu: Tekrar Etme Zorlantısı .....	147
Geçmişte Kalan Günah ile Bitmeyen Mücadele: Kefaret.....	153
Ayrılıkla Gelen Kaos: Kayıp ve Yas .....	158
İçindeki Gücü Keşfet: Travma Sonrası Büyüme.....	174
Travmanın Hastalığa Yansımaları .....	182

### **TRAVMAYLA BAĞLANTILI BAZI PSİKOLOJİK PROBLEMLER ve BUNLARIN GEÇMİŞLE BAĞI**

Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB).....	189
Borderline (Sınırdaki) Kişilik Bozukluğu.....	195
Antisosyal Kişilik Bozukluğu .....	200
Histriyonik Kişilik Bozukluğu .....	203
Şizoid Kişilik Bozukluğu .....	207
Anksiyete (Kaygı Bozukluğu) .....	210
Panik Bozukluk .....	212
Duygudurum Bozuklukları .....	215
Depresyon .....	218
Bağı Koparmak: Disosiyatif Bozukluk.....	222
Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) .....	228

Narsisistik Kişilik Bozukluğu .....	232
Yeme Bozuklukları.....	236
Hastalık Hastası (Hipokondriyazis) .....	239
Aleksitimi: Duygu Sağırlığı .....	243

### **İYİLEŞME ÖNERİLERİ**

Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) .....	252
Psikoterapi.....	260
Yeniden Bağ Kurma .....	265
Sosyal Destek .....	269
Aile Dizimi .....	275
Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme: EMDR .....	284
Duygusal Özgürleştirme: EFT .....	287
Kaynakça.....	290

## Önsöz

Bundan bir önceki kitabımız *Her Şey İçin Geç Olmadan! Hastalıkların Duygusal Sebepleri*'nde hem hastalıkları hem de koruyucu olması anlamında hastalıkların oluşmadan engellenmesini ele almıştık. Ben Zeynep olarak bir hastalığın oluşuktan, vücutta somut olarak ortaya çıktıktan sonra ele alınması sürecine odaklanırken sevgili eşim Eray çok farklı ve proaktif bir şekilde koruyucu olan kısmına bakmış, hastalıkların oluşuktan sonra engellenmesinin değil, oluşmasının engellenmesinin gerekliliğinden bahsetmişti. Gerçekten de her bir hastalığın duygusal sebebine baktığımızda geçmişin bizi bugünlere getirdiğini, bırakamadığımız, halledemediğimiz her meselenin bizi hasta ettiğini görmüştük. Bu bakış açısı sayesinde yeni ufuklara doğru yol almaya başladık ve devamı niteliğinde olan bu kitabı yazdık. Zamanda geriye gider gibi hastalıkların öncesine, yani geçmişin travmalarına uzandık. O günlerden bugünlere gelirken son bir yılda geçmişte hangi konularda kaldığımızı, zihnin bizi nerelerde duraklattığını ve hatta bazen zihnimiz geride kalırken yaşamın devam edip gittiğini ancak geride bırakamadığımız her yükün bizi nasıl kaosa sürüklediğini ele aldık. Geçmişin geçmişte kalmadığını ve önlem alınmazsa geleceği nasıl karartabileceğini satır satır gözler önüne serdik.

Zihin her an gördüğü, duyduğu, hatta bazen kokladıkları ile bazen geçmişe bazen geleceğe gidebilir. Şimdide kalıp şu an neler yaptığına, neler yaşadığına bakması gerekirken geçmişten getirdiği öğretileri, anıları, kapatamadığı duyguları

bugüne taşıyarak çözümlenmeye çalışır. İşte bu çözemedikleri, bazen kişiyi öylesine yıpratır ki bugüne ait olayları yaşayamaz, duyamaz hale getirir.

Biz de bu kitapta gördüğümüzden çok daha büyük bilgiler ve kıvrımlar içeren zihni sizlere tanıtmak istedik. Unuttum sandıklarınızın aslında tıpkı soğan kabukları gibi açıldıkça açıldığını, açmaya başladığınızda en derindeki önemli bilgileri görmeyi istedik. Ne zihin ne de beden aslında hiçbir şeyi unutmaz, biz biliyoruz siz de, bilin istedik. Zihin koca bir derya. Masumane hataların kişiye ödediği kefareti, bugün yaşadığımız olayların nasıl geçmişimizden geldiğini, bir olayı tekrar tekrar yaşamamızın asıl sebebinin sistemin kendi kendini çözüme çabası olduğunu sizlere aktardık. Her bir satırında kendimizi çözümlerken sizlerin de çocukluğunuza birlikte inmeyi amaçladık. Yazdığımız her konuda yaşadıklarımızı irdeleyerek kendimize ait keşfe çıkarken çok ağladık, çok gözyaşı döktük ama sonunda ferahladık ve sırtımızdaki yükleri atarak bir sonraki adıma geçtik. Bu kitabı bir kitap yazar gibi değil zihindeki yaşamı yazar gibi yazdık. Kelimelerin içinde özümüzü, ruhumuzu görmek istedik. Öyle de oldu, umuyoruz ki sizler için de öyle olacaktır.

Umuyoruz ki bu kitabı bir kitap gibi değil hayatınızı okurken olaylara bir isim verir gibi, unuttuğunuz ve geçmişte bıraktığınız sen'e yeniden dokunur gibi, kendinizi yeniden keşfederken bir kez daha doğar gibi okursunuz. Sevgili eşim Eray, ben seanslarda konuların gerçekleriyle yüzleşirken aylar ve geceler boyu kitabı ilmek ilmek işledi, yazdı ve bugünlere getirdi. On binlerce sayfa araştırmayla birlikte yeni bilgilerle yüzleşti. Ben her "Yorgunum" dediğimde o kalktı ve pes etmeden yazmaya devam etti. Bu kadar önemli bilgileri aktarmak istememizin en büyük sebebi, size anlatacak çok şeyimiz olduğu kadar, taşıdığınız yüklerinizden bir nebze de olsa kurtulabileceğinizi bilmektir. Biliyoruz ki insanın kendisi ile yüzleşmesi, unuttu-



ğunu zannettiği olayların birden karşısına çıkması, öylesine dediği davranışların birden anlam kazanması, gördüğü rüyaların rüya tabirlerinde değil kendisinde anlamının olması kolay değildir. Çünkü birey kurguladığı bu sahtelikte yaşamaya yıllar öncesinde karar vermiş ve alışmıştır. Geçmişini açmanın zarar verici olacağını düşünerek görmek ve duymak istemez. Geçmiş onun yakasını bırakmadığını birçok davranışında gösterse de kişi bunu göremez. Çünkü o çoktan geçmişin bugüne etkisi olacağı fikrini zihninin en derin mağaralarına kaldırmıştır. Bazen de kişi yaşadığı durumun anlamsızlığını görür ve fark eder ancak adını koyamaz. Uyanışın ilk çağrıları olan ve bu çağrılara cevap vermek isteyenler için yazılan bu kitabı kendi yaşamınızı ele alarak okursanız geçmişinizle ilgili muhteşem izler bulacak ve şifaya doğru adımlar atacaksınız. Sadece öğrenmek ve bilgi sahibi olmak isterseniz bir okul kitabı gibi de okuyabilirsiniz. Ancak böyle bir durumda bile etrafta olanlara bakışınızı değiştirecek, her davranışın geçmişte nasıl bir yoldan geldiğini gözlemleyebileceksiniz.

Amacımız bu kitabın binlerce satılması değil, şimdiki yaşamak yerine geçmişe gömülü kalan bir insanı daha kurtarabilmektir. Zihnini kendi hapisanesinden kurtarabilmiş her bir kişi kendi özgürlüğünde yaşamaya başlayacaktır. Bu bizim için kurtuluşuna vesile olduğumuz bir hayat yolculuğu daha demek olacak, mutluluk hanemize bir artı daha eklenecektir.

Bir yıla yakın bir süredir kalbiyle, bilgisiyle, kararlılığıyla ve emeğiyle bu kitabı ilmek ilmek oluşturan, yazan ve beni de dahil eden sevgili eşim Eray Hacıosmanoğlu'na... Araştırmalarında on binlerce sayfayı çeviren ve dünya literatürünü tarayan uykusuz gecelerimizin şahidi ve Psikosanat ekibimizin sevgili Psikoloğu Betül Esra Baba'ya, çalışmalarında emeği geçen sevgili Esmâ'ya, Fatıma'ya, Aycan'a ve Havva'ya sonsuz teşekkür ederiz.

**Zeynep Dizmen**

**GEÇMİŞİN TRAVMALARI  
VE ÇIKIŞ YOLLARI**

# Geçmişin Ayak İzlerinde İlerlerken: Zaman

“İyi ki geçiyorsun zaman.  
Ya acının en derinime işlediği  
bir anda donsaydın.”

**Mevlâna**

Hayatta onca şeyin geçip gittiğini seyrederken sizden de görünmeyen parçaları eksilten, yenilerinin de boşluklara çare olabileceğini anlatan mucizedir zaman. Geçmişin ayak izlerinde ilerlerken her bir anınızı kayda alan şahidinizdir. Sizden gidenleri, görünmez zaman, bugünü dün ile var eder, yarını ise nice sürprizlerle donatır. Zamandan geriye olgunluk, tecrübe ve dinginliktir bizlere kalan. Geçmişteki travmalar ile gelecek serüvenine gidip zaman içinde bir ileri bir geri yaptığımız bu gezimizin en önemli kavramıdır zaman. İnsan için sadece şimdiki an gerçek olsa da geçmiş geleceği etkiler ve gelecekteki hayatımız da geçmişten şeklini alır. Bu bakımdan zamanı düşünmek, hissetmek ve anlamak en büyük bilgi olmalıdır.

Düşen yapraklar vedaları hatırlatır bizlere, tomurcuklar da yeniden doğuma işaretler. Zamanla çığlıktan kurtulur insan, duygular olgunlaşır. İnsana dair sızılar zamana yatırılır. Acılar hüzne dönerken, gülüşler yerini alır. Bazen de üstü örtülenleri gün yüzüne çıkartandır zaman. Bizlere kendimizi tanıma fırsatı

verdiği gibi, nice gerçeğin aynasıdır. İnsana bir ömür farklı bedenlerde yaşadığı hissini tattırır. O kadar gerçek gelen bir hayatın usul usul geçiciliğini fısıldar kalplere.

Bir diğer yandan akarken zaman, her birimiz için farklı anlamlar barındırır. Her birimiz için taşıdığı kıymet farklıdır. Bize sundukları ve sunabilecekleri vardır. Bundan dolayı üzerinde daha fazla çalışmayı hak eden mühim bir kavramdır zaman.

Zaman, yelkovanda ilerleyen zamandan ziyade, yaşanan deneyimin yoğunluğu, deneyime katılan anlam, an'da yaşanan endişe, korku, umut, coşku gibi durumlara göre değişen bir ölçektir. Bundan dolayı insan zihni salt zamanla ya da saatle değil de bu zaman dilimine sığdırılan deneyimlerin nitel yanıyla ilgilenir ve bellek, kayıtlarını buna göre tutar.

Anı dolu dolu yaşarken, zamanın nasıl geçtiğini anlamayız. Sevmediğimiz bir dersteyssek, zaman geçmek bilmez. Sanki dakikalar saatlere dönüşmüş gibi gelir. Bunları yaşarken şu soruyu sorarız. Zaman gerçekten de sabit bir kavram değil midir?

### **Zaman Göreceli midir?**

Einstein daha çocuk yaşlardan beri ışığa olan merakı sayesinde yaptığı çalışmalarla İzafiyet Teorisi'ni ortaya koymuştur. 1905 yılında Einstein, iki ilkeye dayanarak yeni bir kuram geliştirmiştir. Yıllardır tartışılmayan ilkelerden biri yasaların tüm gözlemcilerde aynı gözükedeği, diğerisi ise ışık hızının değişmez olduğudur. Einstein'a göre ise gözlemcinin görelî hareketine bağlı olarak ışığın hızı değişiyordu. Bu ilkelerin sonucunda, evrende sabit bir referans noktası olmadığı ve her şeyin başka bir şeye göre hareket ettiği sonucu çıkarılmaktadır.

Zaman, her gözlemci için aynı akmaz. Işık hızına ulaşmış bir gözlemci için zaman daha yavaş akmaktadır. Siz ne kadar ışık hızına yaklaşırsanız, çevrenizdeki şeyler yavaşlar. Asıl tuhaf

olansa sizin bunu fark etmeyecek oluşunuzdur. Çünkü beyninizde düşünce üreten nöro-sinaptik hücreler de daha yavaş bir hızla çalışmaya başlar. Yani, zamanın sizin için yavaşlaması sizin tarafınızdan hiçbir şekilde fark edilemez fakat sizi gözlemleyen herkes tarafından fark edilebilir.

Einstein, “zamanın akışının herkes ve her şey için aynı olduğu görüşünü reddettiği teorisi” ile tüm dünyada ses getirir ve insanların zamana bakış açısını değiştirir. Einstein’ın bu teorisini daha iyi anlamak için zamanla ilgili birkaç örnek üzerinden düşünelim. Kısa sürede yetiştirmeniz gereken bir iş için ilgili kamu kuruluşuna gittiğinizde önünüzde çok kişinin bulunduğu bir sıra olduğunu hayal edin. Numaranızı alıp sıranızı beklemeye başlarsınız. Fakat bırakın dakikaları, saniyeler bile sizin için geçmez bir hal alır. Sizden önceki her kişinin işini 1 dakikada halletmesi bile size 1 saat olarak hissettirir. Bir de, uzun süredir özlem duyduğunuz, sevdiğiniz birisiyle buluşup koyu bir sohbe daldığınızı düşünün. Gün boyunca o sohbet ortamında kalmak size birkaç saatten fazla hissettirmeyecektir.

Görüldüğü üzere, hepimizin mutlak ve emin olarak düşündüğü zaman oldukça değişken bir hal alabilmektedir. Zamanın farklı olarak işlemesi yalnızca içinde bulunulan durumdan etkilenmez. Zamanı tecrübe eden kişinin o anda neler hissettiği de o kadar önemlidir. Zamanın yavaş aktığı örneği düşünürseniz, eğer sırada bekleyen kişi yetişmesi gereken işine yeterince önem vermiyorsa ya da işine odaklanamayacak kadar depresif bir duygu içerisindeyse o sırada beklemek o kişiye çok uzun hissettirmeyecektir. Zaman doğanın objektif bir gerçeği olmakla birlikte öznel durumlardan da etkilenir, hatta bu durumlar sebebiyle değişir.

İnsan hikâyesinde zaman ayrılmaz bir parçadır. Hikâyemiz geçmiş, şimdi ve gelecekte oluşur. Yaşadığımız an şimdidir ve biz çoğunlukla sadece şimdiki yaşadığımız yanılığımıza düşeriz.

Fakat gerçek böyle değildir. Biz Őimdiyi yaşarken dahi hem geçmiş yklerimiz hem de gelecek kaygılarını barındırırız.

### **Geçmiş, Şimdi ve Gelecek**

Geçmiş bizimle var olur ve bizimle birlikte yaŐar. Aynı zamanda geçmiş, olup bitenlerin bütünü gibi gözükür. Bittiğini sandığımız her Şeyi fark etmeden zamanla bugünümüze taŐırırız. Hikyemizde her daim geçmişi de barındırırız. Gittiğine olan inancımız geçmişin bize artık zarar veremeyeceğini dŐndrebilir. Fakat geçmiŐimiz Őimdiyi çizerken rol oynayan ressamlardan biridir. Bizler tamamen Őimdiyi yaşadığımız düŐünsek bile yaŐadıklarımız geçmiŐimizin ayak izlerini takip eden anlardan oluşur.

Bir de gelecek vardır; hikyemizin daimi yesi. Geçmişi yanımızda taşır, Őimdiyi ise yaŐarız. Fakat gelecek, ihtimaller ummanıdır. Neler yaŐayabileceđimize dair düŐüncelerimiz hatta hislerimiz olabilir. Ama bir gerçek vardır ki geleceği asla bilemeyiz. Bu bilinmezlik bizi olumsuzla dair endiŐelendirebilir. Bunun yanında gelecek, olumluya dair pek çok umut barındırır. Tüm bunlar geleceğin potansiyelleridir.

Hayat yolculuğumuz bu üç zaman dilimi (geçmiş, gelecek ve Şimdi) erevesinde ilerler. Őimdiyi yaşadığımız doğrudur. Fakat Şu an, ne tamamen geçmişin travmalarından ne de tamamen gelecek ihtimallerinden bağımsız var olabilir. Yaşadığımız zannettiğimiz an; doğumdan lme, geçmişten geleceğe tüm hikyemizi barındırır. Her adımıımız geçmişi takip ederken geleceğimizi gölgede bırakabilir. Ya da tam tersi, geleceğin ıŐıđı olabilir. Bu nedenle kitabımızda geçmişin travmalarından bahsederken aklınızın bir ucunda, hem Őimdiden hem de gelecekten bahsedeceğimiz bulunmalıdır. Bu kitap sayesinde zaman geçirmeden, zamanda arayacağız bizi yklerimizden kurtaracak sebepleri.



## Geçmişin Yükleri Nasıl Oluşur?

Bir olayın geçmişin travmasına dönüşmesinin en önemli işareti, çok yoğun ve ağır duyguların normal yaşanmışlıkları yani şimdiki anı düzgün bir biçimde yaşamayı engellemesi ve ruhta ağır izler bırakmasıdır. Yaşamının içinde bir yara alıp onu geçmişinde travma olarak bırakan kişi, o travmayı hatırlatan olaylara geçmişte kaydettiği olayın kendisine yakın bir acıyla karşılık verir. Geçmişteki travma anı unutulsa da beden, tepkisel olarak o travmayı unutmaz ve bugüne bu şekilde taşır. Travma sahibi kişilerin şu anda yaşanan bir olaya verdikleri cevaplar, olması gerekenin çok üstünde ve tepkiseldir.

Birisi arkadan arabanıza çarptığında, bir başkası sizi dinlemediğinde ya da herhangi bir sırada beklerken biri önünüze geçtiğinde verdiğiniz tepki, olması gerekenin çok üstündeyseniz ve sizi kontrolden çıkarıyorsa işte bunlar geçmişin travmasının izi olabilir.

Geçmişin travmalarını üstünde taşıyan kişilerin birçoğu geçmişte sıkışıp kalmış olduklarını fark etmezler. Geçmişte yaşadıkları o dehşeti geride bırakmaya dair yoğun bir çabaları olsa da bir olayla karşılaştıklarında aynı duygu yoğunluğunu şu anda da yaşıyor gibi hissederler. Geçmişte geride bırakmayı başaramadıklarında, tüm yaşam enerjilerini bu uğurda harcarken içinde buldukları ana dahil olamaz ve bu anları gereği gibi yaşayamazlar.

Geçmişten getirilen travmanın farkında olmadan hayata devam etmeye çalışmanın en acıklı tarafı, geçmişten gelen

örüntüyü fark edemeden aynı acıyı yaşamaktır. Hem bu durumun farkında olmazlar hem de sıkışıp kaldıkları o önemli hayat öyküsünü geride bırakıp şimdiki hikâyeyi yeniden yazamazlar. Çünkü şimdiki zamana sağlıklı odaklanamaz, her zaman geçmişin yüklerini taşırlar.

Travmalar üzerine çalışmış bazı uzmanların ortak deneyimi; geçmişten travma yükü taşıyan kişilerin içe dönüş, davranış değiştirme veya akıl yürütme gibi yöntemlere değil, tam tersine hipnotik ve terapi yöntemlerine cevap verdiğiidir. Yani geçmişin travmalarının, hipnotik bir trans durumunda yeniden canlandırılmayla çözümlenebildiği anlaşılmıştır. Zihinlerinde o ağır travmanın izlerini taşıyan kişiler, eskiden yaşanmış deneyimler, zihinde güvenli bir ortamda yeniden canlandırıldığında ve birkaç kez tekrarlandığında, en sonunda da o kötü deneyim mutlu sonla hayal edildiğinde yaşamlarına kaldıkları yerden devam edebileceklerini fark ederler.

Psikoterapist ya da bizzat travmanın sahibi kişi; geçmişten gelen o ağır travmanın kişide kayıtlı olduğunu ve iyileşmesi için güvenli bir ortamda eskiden yaşamış olduğu aynı kaos deneyimini yeniden canlandıracak bir trans haliyle çözülebileceğini gayet iyi gözlemleyebilir. Çözümüne giden yolların birçoğunu bu kitapta tek tek ortaya koysak da önemli olan çözümünden çok sistemin ruhumuza bu travmatik tohumları nasıl attığıydı. İyileşmeye giden en önemli yolun ilk adımı, örüntüyü fark etmek olduğu için sistemin tohumlarını hayatın içinde ilk nerelerde ektiğini ortaya serdik.

Bu bilgilerden sonra kişi, travmanın izlerini sürerek, onu beden ile zihin arasında sıkışıp bırakan izlerin neler olduğunu görmeye ve bu ikisi arasındaki bağlantıyı yeniden kurmaya odaklanmalıdır.

Konu travmatik stres olduğunda, nöroloji araştırmacılarından tüm bilim insanlarına kadar birçok uzman vücudun faaliyetleriyle geçmiş arasında önemli bir bağlantı olduğu konusunda hemfikirdir.

Bir yaşanmışlığın geçmişin travması olması için insan biyolojisinin bu deneyimin etkisiyle çaresizlik içinde hissetmesi, nefes alamaz hale gelmesi ve hatta ezilme hissiyle kilitlenme noktasına gelmesi gerekir.

Yaşanan hadiselerin sonucunu değiştirmek için harekete geçmediğinizde tüm sistemin çökmesi bile olasıdır. Fiziksel eylem ile travma arasındaki ilişki Sigmund Freud'u da etkilemişti. Freud'a göre travmaların tekrarlanma nedeni, kişilerin olan biteni bütünüyle hatırlamıyor oluşlarıydı. Hafıza, baskı ve stres altında olduğunda kişi bastırılmış duygularıyla geçmişe ait bir olayı hatırlamak yerine, şu an yaşamakta olan bir hadise gibi algılamak zorunda kalıyordu. Kişi bir hatırayı yani geçmişi hatırlamazsa onu dışı vurma eğilimi taşır. O mesele kişide geçmişin travması olarak değil de şu an yaşanmış gibi yeniden üretilir. Tabii ki kişi burada geçmişi tekrarladığının farkında bile değildir.

Kocaman bir yetişkin olduğunuzu sandığınız şu an aslında içinizdeki çocuğa hitap etmeye çalışıyoruz. Çünkü içimizde bulunan ebeveyn, yetişkin ve çocuk parçalarının aynı seviyede olmaması durumunda bu duygular çözülmek için karşınıza çıkacaktır. Zihin sürekli geçmişine geri döner, ilk yara aldığı yeri onarmak ister ve sizi de oraya götürür. O ilk andaki his çözülmeyen de durmak nedir bilmez. "Neden benim başıma geliyor?" diye sordüğümüz her sorunun da cevabı burada saklıdır, bilinçdışında.

Zannettiğimiz kişiden başka biri olmamıza neden olan, bizi yönlendiren bilinçdışının temeli erken yaşlarda atılıyor. Sonraki yıllarda bu temelin üstüne kum, çimento atılıp bina sağlamlaş-

tırılıyor. Bu bina duygu ve düşüncelerimizden arınmış bir insan haline gelince ortaya çıkıyor. Bunu fark etmemiz oldukça zor. Çünkü kimi değil neyi anlattığımız çok önemli. Örneğin, annesi tarafından sevilmemiş, onaylanmamış ve hiç değer görmemiş otuzlu yaşlarda yetişkin bir kadının içindeki çocuk, farkında olmadan her cümlesinde, her konuşmasında kısacası enerjisinde ortaya çıkabiliyor. Gittiği iş görüşmelerinde anlamsız saldırılara maruz kalıyor veya partner seçimlerinde sürekli kendini değersiz hissettirecek kişilerle eşleşiyor. “Duygu Hafızası” dediğimiz şey de çocukluğumuzun ilk yıllarında oluşuyor. Karşı taraf size kendinizi değersiz hissettirmiyor, sizin zaten hafızanızda olan o duyguya dokunuyor. Mevzubahis olan kadın, ilk yıllarında kendini değerli hissetseydi bugün karşısına “Nedense hep beni buluyor...” dediği insanlar çıkar mıydı, tabii ki hayır! Bu nedenle hayatı yolunda gidiyor gibi görünen bazı insanlar aslında daha şanslı olanlar değil, hayatlarının ilk yılları daha verimli geçencilerdir. Peki bize ilk yıllarımızda verilen duygulara ömür boyunca mahkûm muyuz? Hayır! Bunu fark ettikçe ve o yılların hesabını sordukça çözümün ilk adımını atmış oluyorsunuz. Tebrikler!

Travmanın kabulü ile ilk adım atılır. Fakat travmanın kabulü için gereken bir ortam vardır. Bu ortam kişinin kendini güvende hissettiği ve iç huzuruna yeniden kavuştuğu bir nitelikte olmalıdır. Böylece kişiler güvenli bir ortamda travmalarını ile yüzleşebilir hale gelirler.

Bazı araştırmalar duygusal travmaların fiziksel travmaların çok üstünde olduğunu göstermiştir.

Bir insan gerek bugünün gerekse geçmişin yüklerinden kurtulup önce kendine, sonra da karşıdaki kişilere olumsuz bakmasına sebep olacak düşüncelerini değiştirmese, zihnini ve bedenini devre dışı bırakarak yeni şeyler öğrenmeyi kendisi için imkânsız hale getirir. İnsan, ancak kendini özgür hissederek alternatif davranış biçimleri geliştirdiğinde iyileşmeye başlar.

İşte o zaman sinir sistemi üzerindeki baskıları kalkar, zihin kendini yeniden onarır ve yeni yaşam kalıpları oluşturmaya başlar.

İnsanın çare arayışındaki en büyük engel, geçmişte saplanıp kaldığı o travmatik durumun etkisinden sıyrılacağını düşündürecek işe yaramaz eylemlerden medet ummaktır.

Hayatta ne yaşarsanız yaşayın, iyileşmeye giden bu yolda size nefes aldırarak yaşam biçimleri oluştururken geçmişin prangalarından da kurtulmayı ilk amaç edinin.

Geçmişin travmalarının yakamıza yapışıp sinsice peşimizi bırakmayan tarafı, yaşadığımız durumlar karşısında sağlıklı bilinç düzeyinde değil de hisler, duyular ve beden bilincindeki hareketleri olarak kendini gösterir. Görünmez bir şeytan gibi yakamızı bırakmayan bu sinsî olaylarla baş edebilmenin bir diğer önemli yolu da, doğuştan gelen yaşam enerjinizi sizi daima tetiklemesidir.

Dememiz o ki, bu bölümün başında bahsettiğimiz kuklalar kadar çaresiz değiliz. Fakat geçmişin üzerimizde büyük etkileri olduğunu kabul etmezsek özgürleşemeyiz. Geçmişin travmalarından kurtulmanın ilk adımı, onu kabul etmektir. Öncelikle ipleri elinde tutan, korkutucu geçmişi görmeliyiz. Göremediğimiz bir canavarla mücadele etmemiz mümkün olmaz. Geçmişi gördüğümüzde, ipler artık bizim elimize geçebilir. Kontrolün görece olarak bizde olmadığı gerçeğini bilmek bizi özgürleştirir. Aksi halde kaçmaya çalışırken ipleri boynuna dolanan ve acı çeken kuklalar olmaya devam ederiz. Bu kitap sizi dibe çeken geçmişin travma yüklerinden bahsedecek. Bu yüklerimizi tanıyabilmek için geçmişle ilgili bütün örüntülerden söz edeceğiz. Sonrasında, dibe çakılmış dahi olsak nasıl ayağa kalkabileceğimizi anlatacağız.

## Travma, Beyin ve Beden

Bu kitapta travmanın fiziksel etkilerini değil, geçmişten günümüze uzanan davranışlarımıza yerleşmiş sinsi bir şeytan gibi tetikte bekleyen o büyük etkilerini inceleyeceğiz.

Travma bizlere psikolojik bir kavram olarak gözükebilir. Fakat aslında pek çok psikolojik olgu gibi travmanın da fizyolojik etkileri mevcuttur. Bunu anlayabilmek için öncelikle travmayı yaşayan bir beyinde ve dolayısıyla bedende neler yaşandığına göz atmalı, aynı zamanda travmanın üzerinden zaman geçtikten sonraki yaşamımıza etkilerini de incelemeliyiz. Yani geçmişin travmalarının geleceğimizi nasıl etkilediğine önce beynimizi inceleyerek başlayalım.

Beyin en temelde hayata dair tüm fonksiyonlarımızı yöneten organımızdır. Bunların içinde nefes almak, yemek yemek, müzik dinlemekten hoşlanmak, planlar yapmak ve yaratıcı olmak gibi çok geniş bir spektrumdaki tüm hayat olay ve durumları sayılabilir. Beynin en önemli görevi ise bizi en zor koşullarda dahi hayatta tutmaya çalışmaktır. İnsan beyni yapısal ve işlevsel olarak diğer canlılardan bazı farklılıklar gösterir. Şöyle ki, beyin temel olarak üç gelişim evresi geçirir.

En önce gelişen ve beynin arka kısmında yer alan (beyin sapında) bölüm; nefes almak, uyumak, ısıyı hissetmek, idrar ve dışkı yapmak gibi hayati fonksiyonları düzenler. Bu fonksiyonlar yeni doğmuş bir bebeğin yapabildikleri ile sınırlıdır. Bir sonraki aşamada gelişen beyin bölümü ise genel itibarıyla limbik sistem olarak adlandırılır. Bu beyin bölümü ilk gelişen beyin