

TRAVMATİK “BEN” VE ÇİFT SARILI YUMURTA

TRAUMATIC "I" AND DOUBLE-WRAPPED EGG

Yrd.Doç.Dr. Yener ÖZEN

Erzincan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Erzincan/Türkiye

ÖZ

Öldürmeyen acı bireyi güçlendirir mi? Bu acı fiziksel yanımızı mı yoksa psikolojik yanımızı mı güçlendiriyor? Kötü hiçbir etkisi ve eseri insanda kalmıyor mu? Acılar her zaman güçlendirmez hatta yaşayan ölümlere çevirebilir. İnsanoğlunun hikâyesi daha ilk başta ayrılığın (Âdem-Havva), şiddetin (Kabil-Habil), intiharın (Yeni Kurnei), zulmün (Firavun-Musa), doğal felaketlerin (Pompei-Hz.Lut) ve savaşın (Sümer-Akad) yol açtığı dayanılmaz acıların hikâyesidir. Bugünün dünyasında yaşayan bir insan, ömründe birden fazla travmatik olay yaşaması muhtemeldir. Bu çalışmada; gözlemlenen olgulardan çıkarılan varsayımlara dayalı olarak, farklı deneyimler sonunda varılan sınamalar sonucu oluşturulan yeni bir teori deneyimdir. Yapılan gözlemler ve teorik okumlar sonucunda; travma deneyimi geçiren ve akut stres belirtisinden ileri bir yaşantı deneyimleyen her bireyde bir normal “BEN”, bir de travmatik “BEN” yapısının oluştuğunu gözlemlendi. Bu iki “BEN” günlük yaşantıda birbirlerine bulaşarak rahatsızlık doğurduğu ve birbirlerini baskılayarak bir yaşantı çeşitlenmesi oluşturduğu gözlemlenmiştir. Bu olgular doğurgusunda varılan nokta; travma yaşantısına mustarip olan bireylerde birbirinin aynı gibi gözükür (Çift Sarılı Yumurta gibi...), fakat fonksiyonel olarak birbirinin aynı işlevi görmeyen ikili bir kişiliğin oluştuğunu söyleyebiliriz. Bu nedenle bu çift yapıyı tanımlama ve travma çalışmalarına yeni bir ışık tutabilme adına yeni bir teori sunumuna çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Travma, Travmatik Kendilik, Travmatik Ben, Travmatik Ruh, Çift Sarılı Yumurta

ABSTRACT

Will the unbearable pain strengthen the individual? Does this pain strengthen our physical side or our psychological side? Do not you have any bad effects and your work remains inside? Sufferings do not always strengthen, they can even translate into living standards. The story of mankind is the story of the beginning of separation (Adam-Eve), violence (Kabul-Abel), suicide (New Kurnei), persecution (Pharaoh- Moses), natural disasters (Pompeii- Saint Lute) and war (the Sumerian-Akkadian) is the story of the unbearable pain they caused. A person living in today's world is likely to have more than one traumatic event in their life. In this study; based on the assumptions derived from the observed events, is a new theory experience that is the result of the trials that come at the end of different experiences. As a result of observations and theoretical readings; it was observed that a normal "I" and a traumatic "I" structure were observed in every individual who had a trauma experience and experienced a life beyond advanced symptoms of acute stress. These two "I" have been observed to infect each other in daily life, causing discomfort and creating a variety of life experiences by suppressing each other. The point reached in these events is; we can say that individuals who suffer from the trauma experience have a dual personality that looks the same (like a Double-Wrapped Egg...) but does not functionally function in the same way. For this reason, this pair has been tried to present a new theory in order to shed new light on the identification and trauma studies.

Key Words: Trauma, Traumatic Self, Traumatic “I”, Traumatic Spirit, Double Wrapped Egg

1. GİRİŞ

Öldürmeyen acı bireyi güçlendirir mi? Bu acı fiziksel yanımızı mı yoksa psikolojik yanımızı mı güçlendiriyor? Kötü hiçbir etkisi ve eseri insanda kalmıyor mu? Nietzsche'nin “beni öldürmeyen şey beni güçlendirir”, sözü her türlü yaşantı ve deneyim için geçerli midir? Acaba kendini öldürmeyen acılar yüzünden mi delirdi? Nietzsche fiziksel olarak ölmedi (çokta yaşamadı ya 56 yıl tüm ömrü) ancak daha 40 yaşlarında psikolojik (bilişsel-zihinsel) bir ölüydü. Yaşadığı şoklar onu psikolojik sarsıntıya götürdü ve insanın ikili doğasını ayıran ve birleştiren iyi ve kötü. Dinin kökeninde yatan ve sıkıntının zengin pınarlarından biri olan yaşamın o zor kanununu “Tanrı öldü” postilasından sonra acıyı derinden hissederek ve tiryakisi olarak yaşamak ve yansımaya sürüklenmek. Acılar her zaman güçlendirmez hatta yaşayan ölümlere çevirebilir. İnsanoğlunun hikâyesi daha ilk başta ayrılığın (Âdem-Havva), şiddetin (Kabil-Habil), intiharın (Yeni Kurnei), zulmün

(Firavun-Musa), doğal felaketlerin (Pompei-Hz.Lut) ve savaşın (Sümer-Akad) yol açtığı dayanılmaz acıların hikâyesidir. Bugünün dünyasında yaşayan bir insan, ömründe birden fazla travmatik olay yaşaması muhtemeldir. Bunlar hafif kaygılarla atlatılan yaşantılar olabileceği gibi, ağır psikolojik sarsıntı doğuran ve kişiyi yaşamda kilitleyen şoklar şeklinde de tezahür edebilir.

Psikolojide “şok”, insanın kendini savunmak amacıyla var olan kendi duygusunun, direnme yeteneğinin ortadan kalmasıdır. Ayrıca insanın kendini korumasını güvence altına alan organlar şok yüzünden terk edilir ya da işlevlerini son derece az indirger (Ferenczi, 2014, s:11). Bu ani ve travmatik yaşam olayları bireylerin hayatını darmadağın edebilir. Böylesi olaylar bireylerin kendileriyle, diğer insanlarla ve içinde buldukları dünyayla ilgili hislerinde güçlü bir etkiye sahip olabilir. Bireylerin kafası allak bullak olabilir ve ani bir travmanın arkasından yaşadıkları duyguları ve davranışlarıyla ilgili dehşete kapılabilirler (Herbert, 2007, s:548). Büyük psikolojik sarsıntılar, her zaman hazırlıksız olarak ansızın çıkabilir. Büyük sarsıntıdan önce insanın kendine ve kendini çevreleyen dünyaya oldukça büyük güven duygusunun olması gerekir; sarsıcı olaylardan sonra birey kendini düş kırıklığına uğramış sanır; bu duygu çok az kalır ya da hiç kalmaz. Çünkü insan kendi gücünü aşırı değerlendirmiştir; böyle bir şey benim başıma gelmez çılgınlığının yanılsaması içinde yaşar; “Hayır, bu benim başıma gelmez, gelemez ve ben böyle bir şey yaşamadım” sanısındadır (Ferenczi, 2014, s:11). Çoğu insan bu korkuları ya da bu korkulara benzer tepkiler verir. Bireylerin travmaya karşı verdikleri tepkiler çoğu zaman o kadar güçlü ve yoğundur ki; bu bireyler “çıldırıldıklarına” ya da “yaşamlarının kontrolünü kaybettiklerine” inanmaya başlayabilirler. Bu kişiler, benzer duyguları yaşayan, “çıldırılmış” olduğu düşünülen tek kişinin kendileri olmadığını, travmaya maruz kalan birçok insanın bu tür yaygın tepkiler verdiklerini öğrendiklerinde çoğu kez şaşırıyorlar ve rahatlama yaşıyorlar ve bu iyileşme için büyük bir adım olabiliyor (Herbert, 2007, s:549).

1.1. Dilemma Ruhlar

Psikolojik travma güçsüzlerin felaketidir. Travma anında kurban ezici bir kuvvet tarafından çaresiz bir hale getirilir. Kuvvet doğanın olduğu gibi, afetten söz ederiz. Kuvvet başka bir insanın olduğu gibi, vahşetten söz ederiz. Travmatik olaylar insanlara kontrol, bağ kurma ve anlam duygusu veren olağan davranış sistemlerini altüst eder. Travmatik olaylar olağandışıdır; nadir olduklarından değil, tersine insanın hayata olağan uyumunu altüst ettiği için. Sıradan talihsizliklerin tersine, travmatik olaylar genellikle hayata ya da beden bütünlüğüne yönelik tehditlerle ya da şiddet ve ölümle yakinen bir kişisel karşılaşmayı gerektirir. İnsanları terör ve çaresizliğin son haddiyle karşı karşıya bırakır ve felaket karşısındaki tepkilere neden olur. Psikolojik travmanın ortak paydası; yoğun korku, çaresizlik, kontrol kaybı ve yok olma tehdidini hissetmektir (Andreasen, 1985, s:920).

Travmatik olayların şiddeti tek bir boyutta ölçülemez; travmayı nitelemeye yönelik basit çabalar en nihayetinde dehşetin anlamsız kıyaslamalarına varır. Bununla birlikte belirli tanınabilir deneyimler zarar olasılığını artırır. Bunlar gafil avlanma, tuzağa düşme ya da tükenme noktasına gelmeyi kapsar. Zarar olasılığı, travmatik olaylar fiziksel ihlali ya da yaralanmayı, aşırı şiddete maruz kalmayı ya da alışılmamış ölüme tanık olmayı kapsadığında da artar. Travmatik olayın bariz karakteristiği, çaresizlik ve terör uyandırma gücüdür (Green, 1994, s:352).

Travmanın normalde bütünleşmiş bir tarzda işlev gören karmaşık öz-savunma sistemini parçalaması sonucunda bu tür bir parçalara ayrılma, travma sonrası stres bozukluğu üzerine tarihi çalışmalarda merkezi yer tutar. Travmatik tepkiler eylem beyhude olduğunda meydana gelir. Ne direnme ne de kaçma mümkün olmadığından, insani öz-savunma sistemi altüst olur ve düzensizleşir. Tehlikeye olağan yanıtın yararlılığını kaybetmiş her bir bileşeni, fiili tehlike geçtikten uzun süre sonra bile, değişmiş ve abartılmış bir durumda kalma eğilimindedir. Travmatik olaylar psikolojik uyarılma, duygu, bilinç ve hafızda derin ve kalıcı değişiklikler yaratır. Dahası travmatik olaylar normal olarak bütünleşmiş bu fonksiyonları birbirinden ayırabilir. Travmatize insan yoğun duygular yaşayabilir, ama olayın net hafızası olmadan; her şeyi ayrıntısıyla hatırlayabilir, ama duygu olmadan. Nedenini bilmeden kendisini sürekli tetikte olma ve asabılık durumunda bulabilir. Travmatik belirtilerin, kaynaklarından kopma ve kendi hayatını yaşama eğilimi vardır (Herman, 1997, s:43).

1.2. Dilemma Düşünceden Dilemma Ruhlara

İnsanoğlunun ikili doğasının görünür hale geldiği birçok alan vardır. Ruhtaki bazı bölünmeler çok derine gider, aklını kaybetmeye veya intihara yol açabilir. Bazıları ise oldukça iyi bir şekilde gizlenir, sadece kriz zamanlarında ortaya çıkar. Örneğin; bir kişi eşinden ayrıldıktan sonra derin depresyona girebilir ya da işyerindeki çatışmalarda panik atak yaşar. Diğer bölünmeler ise bu kadar aşikâr olmayabilir, ama yine de fark edilebilir; mesela bu kişiler bir şey söyleyip buna zıt bir şey yaparlar ya da daha sonra bundan pişman olurlar

ya da hatalarından ders çıkarmazlar (Ruppert, 2014, s:23). Bu ikili düşüncedir; çocukluktan itibaren dayanılmaz bir gelişimsel görevle karşı karşıya kalan birey, ya tehlikeli ya da, onun bakış açısından, ihmalkâr ebeveyniyle bir bağ oluşturmanın yolunu bulmak zorundadır. Güvenilmez ve güvenliksiz olan ebeveyniyle kendi arasında bir güvenlik ve temel güven duygusu geliştirmenin bir yolunu bulmak zorundadır. Onunla ilgilenmeyen, aciz ya da kaba olan diğer insanlarla ilişkide bir “kendilik” duygusu geliştirmek zorundadır. Teselli eden herhangi bir şeyin olmadığı bir çevrede kendini avutma yeteneğinin yanı sıra inisiyatif yeteneğini de geliştirmek zorundadır. Ve en nihayetinde, tüm yakın ilişkileri bozan bir çevreden yakınlık kurma yeteneği ve onu orospu ve köle olarak tanımlayan bir çevreden bir “kimlik” çıkarmak zorundadır (Herman, 2016, s:128).

Çocuk ruhu, var olmasını sağlayan koşullardan bağımsız olarak masum doğar. Örneğin, tecavüz sonucu doğan bir çocuğun bunda hiçbir kabahati yoktur. Çocuğun ruhu ebeveynlerinden, kardeşlerinden ve daha sonra diğer birçok insandan gelişimi için ne gerekliyse bunları özgürce ve gönüllüce aldığı sürece ve kendine uygun bir şekilde ve kendi araçlarıyla aldıklarını geri ödeyebildiği sürece masumiyetini korur. Eğer çocuk bir şey almak için savaşmak zorunda kalırsa ya da hayatta kalmak için başkalarını zorlamak zorundaysa, kısa süre sonra bu çatışmaların sonucunda masumiyetini kaybedecektir. Ardından çocuğun ruhu faile dönüşür, başkalarından çalar, onları kontrol eder, kendi ihtiyaçları için kullanır ve taciz eder. Ebeveynlerinin eylemlerinin kurbanı olarak çocuk genelde bir faile dönüşür (Ruppert, 2014, s: 31). Kurbandan faile dönüşen çocuğun varoluşsal görevi aynı derecede dayanılmazdır. Kendini merhametsiz bir gücün eline terk edilmiş olarak algılamasına rağmen, umidi ve anlamı korumanın bir yolunu bulmak zorundadır. Alternatif son derece umutsuz, hiçbir çocuğun dayanamayacağı bir şeydir. Ebeveynine inancını korumak için onlarda bir şeylerin son derece yanlış olduğu şeklindeki birinci ve en aşikâr hükmü reddetmek zorundadır. Ebeveyninin tüm kabahat ve sorumluluklarını bağışlamak için ne yapıp edip kendi kaderine bir açıklama kurma yoluna gidecektir (Herman, 2016, s:128). Buradaki sorun: Psikolojik travma durumunda savunmanın ya da savunma girişiminin zayıf olduğu kadar terk edilmiş bir anlık ve geçici durumu kendini göstermez mi? Bizim kendimize özgü duygumuzun son olasılığı seçme eğilimi gösteriyor. Şöyle ki; temsil etme düzeyinde bile direnmeden terk etmek olacak şey değildir.

Doğada en zayıf olan varlıkların bile travma anında belli bir dirençle karşı koyduğunu görüyoruz. Balmumu gibi esneklik ve ölüm, her zaman dirençsizliğin ve çökme olayının örnekleri değil midir? Bu çökme olayı atomun ölümüne, genelde maddi varlığın durmasına kadar gider; belki de geçici ya da sürekli bir “evrensel” durum alır; fiziki travmanın en az ya da kendi başına olduğu duruma göre bir uzlaşma olur. Ansızın ortaya çıkan bedensel travma, büyük bir rahatsızlığa yol açar ve insan bunun üstesinden gelemez. Ne anlama geliyor üstesinden gelmek? Birincisi; zararlı duruma karşı gerçek bir savunma yapmak, diğer bir deyişle, rahatsızlık veren durumu dışta tutacak şekilde çevremizdeki dünyayı dönüştürmek. İkincisi; olumlu anlamda gerçekliğin gelecekteki değişimine ilişkin tasarımların üretilmesi; bu tasarım imgelerine sarılmak; umut bağlamak, gelecekte alınacak zevki daha önemli yapar; bize bu rahatsızlığa “katlanma” yeteneği verir, diğer bir deyişle, en azından bu rahatsızlığı olduğu gibi duyumsatmaz. Bu tasarımlar, duyduğumuz rahatsızlığa karşı kurtuluş yolu olur ve rahatsızlık duyduğumuz süre içinde uygun davranma yeteneği kazandırır ya da bize bir an acı verir; kısa süre içinde sonra her şey düzeler. Ayrıca aynı anda bu acının yerini alan tepkiler oluşur ama bu tepkiler yanıltıcı diye tanımlanabilir; diğer bir deyişle, nesnelere ya da suçsuz insanlara göre savunma ve tepkiler acıyı dışta bırakır; çoğu zaman cansız şeyler canlı şeylerin yerini alır ve en çok da bu işlem kendi kendine yapılır. Örneğin, acı çekenin kendi saçlarını çekip yolması gibi. Bu ikinci türde travmayı aşma biçiminin geleceği “alloplastik”tir” ama birincil süreçler içinde-travma ve tepki sürecinde-kısmen birbirinin içine geçmiştir ve birbirlerine olan benzerlikleri “kimliğin” yerini alır (Ferenczi, 2014, s:12).

Travmatize olmuş çocukların psikolojik uyumsamalarının hepsi, ebeveynlerinin kötülük, çaresizlik ya da kayıtsızlığının günlük kanıtları karşısında onlarla asli bağlarını koruma temel amacına hizmet eder. Bu amacı gerçekleştirmek için çocuk geniş bir dizi psikolojik savunmaya başvurmak zorunda kalır. Bu savunmalar nedeniyle istismar, ya bilinçli farkındalık ve hafızadan duvarlara izole olur ya da hafife alınır, rasyonelize edilir ve mazur görülür. Kaçmaktan ya da gerçekten dayanılmaz gerçekliği değiştirmekten aciz olan çocuk, onu zihninde değiştirir. Kurban, travma yaşantısının hiç olmadığına inanmayı tercih eder. Bu isteğe hizmet için, travmatize yaşantıyı kendinden saklamaya çalışır. Elinin altındaki araçlar, açıkça inkâr, düşüncelerin gönüllü bastırılması ve çözülme reaksiyonlarıdır. Normal olarak okul çağı çocuklarında yüksek olan, trans ya da çözülme durumlarını harekete geçirme yeteneği, şiddetle cezalandırılan ya da istismar edilen çocuklarda bir güzel sanatlar dalı seviyesinde geliştirir. Çalışmalar çocukluk travmalarının şiddeti ile çözülme durumlarına alışkinliğin derecesi arasında bağ olduğunu belgelemiştir (Sanders ve Giolas, 1991, s:52). Erken, şiddetli ve uzamış travmatize yaşantıların en uç koşulları altında bazı bireyler, belki daha önceden kuvvetli trans yeteneğine sahip olanlar, kendi adları, psikolojik işlevleri ve el konmuş hatıralarıyla ayrılmış “kişilik”

parçalarını biçimlendirmeye başlarlar. Bu şekilde çözüme, sırf savunma amaçlı bir uyumsama değil, “*kişilik örgütlenmesinin*” temel ilkesi haline gelir. Yoğun çocukluk travması durumlarında, KİŞİLİK parçalarının ya da değişikliklerinin oluşumu sayısız araştırmalarla doğrulanmıştır (Kluft, 1986, s: 151).

Değişiklikler travmatize yaşantıyla akıllıca başa çıkacak kurban için bunu mümkün kılar hâlbuki hem travmatize yaşantı hem de kurbanın olağan farkındalığının dışındaki başa çıkma stratejileri yerinde durmaktadır.

1.3. Dilemma “BEN”

Herkes bütünleşmiş bir “*kişiliğe*” sahip olmak ister. Bununla birlikte, “*kişiliğimizin*” bileşenleri arasında zıtlıklar ve engellere çok sık rastlanır. En aşırı durumlarda, travmatik bir deneyimin işleyişi, kişisel “*kimliğin*” bütününe, çoğul “*kişiliklere*” yol açan parçalanmış “*kimliklere*” bölünmesi şeklini alır. Birçok insan içsel bir çatışma ve uyumsuzluk yaşadığı başkalarında da bunu görebildiği halde, “çoklu varlıklar” olduğumuza inanmaya pek gönüllü değildir.

Kendi yaşam deneyimlerimize dayanarak kendimizi tek bir insandan fazlası olarak görmeyi kolayca başaramayız, ancak bu birçok “*benlik*” bizde yaşamayı sürdürür. Kişinin, birden fazla “*kimliği*” vardır ve bu “*kimlikler*” birbirlerinin varlığı hakkında çok az şey bilir. Aynı anda iki ya da daha çok “*kimliği*” olmak, aynı zaman diliminde farklı “*ego (kendilik)*” durumlarını taşımak, *kimlik* duygumuz için bir şoktur. Bu nedenle, kendimizi tamamen süregelen “*kimliğe*” sahip olarak algıladığımız için, travma konusunda deneyimli olmayan insanlara bölünmüş *kişilik* fenomeni nerdeyse inanılmaz gelebilir. Bilincimiz, kendine hâkim/müstakil bir “*ben*” (*kendilik*) “*kimliği*” yanılması aracılığı ile düşünmemizi sağlar. Psikolojik dengemizi kaybetme, başkalarınca delirmiş olarak damgalanma korkularımızı travma yaşantısı harekete geçirir.

Travmatize kişi Kendini ya “A” durumunda ya da “B” durumunda yaşar. Eğer “A” durumundaysa “B”nin hakkında hiçbir şey bilmez ya da tam tersi olur. “*ben*” bilincimiz kendimizi bir bütün olarak ve bir “*kimlik*” olarak deneyimlememizle şekillenir. Çevremize bağlı olarak sürekli değişiyor olsak da her zaman aynı kişi olduğumuza dair izlenimimiz vardır. Ruhumuz, “*ben*” in ortaya yeni çıkan çoğul ifadeleri nedeniyle, “*ben*” in birdenbire var olmayı durdurması ihtimaline hazırlıklı değildir (Ruppert, 2008, s:104). Bu nedenle “çoğul kişilik” veya disosiyatif kişilik bozukluğu fenomeni genelde şüpheyle karşılanır.

“Ben şizofren miyim? Bu soru bölünmeleri, tartışırken sürekli gündeme gelir. “Schizo” terimi aslında “bölünme” demektir. Şizofreni sözcük anlamıyla “diyaframın bölünmesi” anlamına gelir, çünkü antik çağlarda ruhun diyaframda bulunduğu düşünülüyordu. “Şizofreni” terimi ancak özel durumlarda konan, çok net bir ruhsal hastalık tanısıdır. Şizofreni temel olarak psikoloji literatüründe halüsinasyon ve delüzyonal düşünceler bağlamında tartışılan bir konudur. Bu nedenle kuşku yok ki kimse şizofren olarak görülme istemez, hele de bazı uzmanlarca hâlâ iyileşmez bir hastalık olarak görüldüğü düşünülürse. Dolayısıyla, ruhtaki bölünmelere genel olarak bakarsak, şizofreni terimi doğru terim olmaz. Ancak şizofreni semptomları, bir ailenin bağlanma sistemindeki özel olaylardan kaynaklanan dolaşıklıkların ve ruhtaki bölünmelerin dönüştüğü hâllerdir (Ruppert, 2002, s:15). Bazen insanlar “iki şey arasında parçalanmış hissediyorum” veya “içimde bir çatışma var” derler; bu önermelerin arkasında derin ruhsal çatışmaların sonucu olan çatışmalı fikirler veya davranışlar olabilir (Ruppert, 2014, s: 34). Bu durum esasen kültürel açıdan belirlenmiş “*kişilik ve öznellik*” kavramlarının ötesine geçer. Ayrıca hastalarında bu ani kişilik değişimini gözlemleyen birçok psikoterapist, travma konusunu gerçekten tamamen anlayana kadar bu değişimleri gözden kaçırabiliyor. Bu ayrık *kişilik* (split personality) gerçeğinin ruhsal rahatsızlıkları ve insan ruhunu anlamada anahtar olduğu söylenebilir. Bir “*ben*” deneyimi, öğeleri genel bir ilkeyle bir arada tutulan ve diğer “BEN” deneyimlerinden belli ölçüde geçirgen bir sınırla ayrılan, düzenlenmiş bir ilişki ve deneyim sistemi olarak tanımlanabilir (Watkins ve Watkins, 2003, s: 11).

Kendi çalışma tarzı içinde ruhun dinamik-ekonomik yapısı, yalnızca öznel verilerin özümlemesi üzerine kuruludur. Başka bir ideye eş zamanlı olarak eşlik eden “*bilinç*” içeriğinin aniden ortadan kalkmasını ve ruhsal enerjinin yer değiştirmesini biz aslında ruhsal bir ortamdan diğerine taşıyoruz. Bu yer değiştirme sürecinin özel bir durumu, duyguların içe, bilinçaltına itilmesidir. Oysa yapılan kimi gözlemler, diğer psikik düzeneklerin olasılıklarını dışta bırakmamayı bizden uzaklaştırıyor. Her şey bize bir bilinçaltına itme sürecinden konuşma hakkı tanıdığına göre, hastanın açıklamalarına da inanabiliriz ve konuya özgü görüş açısından, “*kişiliğin*” iki ya da daha çok parçalara ayrıldığını kabul edebiliriz; adeta tüm bir “*kişilik*” işlevinin biçimini ve şeklini alarak parçalanma olur ve ortaya parçalar çıkar. Bu konuyu temsil edebilecek başka bir süreç de şudur: Bu süreç “kendi dışında kalmak” deyişi ile dile getirilir. Çoğu zaman “*ben*”, acı çeken bedeni dışarıdan ya da yukarıdan gözler. Bu duruma tipik örnekler verecek olursak: Birincisi; “*ben*”, birdenbire ve yakını iyi görmeyen bir göz gibi olur ve sonsuz genişlik içinde kolayca yer değiştirebilir. Acıyı bırakır, dış olaylara doğru döner. İkincisi; Acının gerilimi yükseltmeyi sürdürdüğü zaman bir Eiffel kulesine tırmanır gibi

adeta dik bir kayaya koşarak tırmanır. Üçüncüsü; Travmanın gücü “ben” i yakalar ve onu ağacın ya da kulenin üzerinden adeta yere düşürür. Bu olay tüm bağların çözünmesiyle ve müthiş bir baş dönmesiyle birlikte korkunç bir kasırğa gibi tasvir edilir. Dördüncüsü; güce karşı direnme yeteneği ya da girişim bile, yararsız diye terk edilir ve öz-korunma işlevi iflas eder. Bu olayların sonucu, kısmen ölü gibi tasvir edilir ya da temsil edilir. Bu durumda bu “ölü olmak” düşlerde ve ortak durumlarda, tam maddi durumdan çıkacak şekilde en ince tozlar haline gelir. Maddi olmakta çıkmış ölü kısım, var olmayan henüz ölmemiş bölümde özellikle düşlerde, bu ölüyü kendine çekme eğilimindedir. Buna göre, bu konu bakımından kendi deneyimimizin artmasıyla yer değiştirmenin ve duyguların bilinçaltına itilmesinin yanında aynı zamanda parçalanmanın tasvir edilmesine ve birleşik ruhsal aygıtın oluşumunun toz haline gelmesine izin verilmemesine imkân yoktur (Ferenczi, 2014, s:23-24).

Kişinin gelişimi açısından “ben” durumlarının gelişimi, genellikle çocukların farklı durumlarda farklı şekilde davranmayı öğrendiği normal bir süreçtir. Çocuklar farklı durumlarla ilişkili olarak, birbirinden ayrı rolleri üstlenmeyi öğrenirler ve bunlar kişilik yapılarında özgürce ulaşabildikleri “ben” durumları olur. Bireysel “ben” durumları arasındaki sınırlar belirsiz olabilir ve birinden öbürüne geçiş kısmen bilinçli olabilir. Fakat özünde bunun tam olarak farkında olmayız. Travmatik bir deneyimde ise, var olan “ben” durumunun ciddi şekilde düzeltilmesi gerekir. Deneyim, o kadar beklenmedik ve acı vericidir ki sadece başka bir “ben” bilincinde saklanabilir. Bu deneyim, kişinin “ben” bilincinde sürekli durursa, kişi hayatta kalmaz. Bu nedenle, ruhumuzun derinlerinde travmatize olmuş “ben” durumu ile travmatik durumdan sonra yaşayan “ben” durumu arasında bir sınır oluşturulur. Biz bu duruma travma deneyiminden sonra oluşan “ayrışmış kimlik bozukluğu” olarak tanımlıyoruz. Kişinin farklı durumların taleplerine uyum sağlamasına izin veren normal bir ruhsal süreç olduğu varsayımından hareket eder. Bu süreç yalnızca travmatik bir deneyimin etkisi altında bir “*kişilik bozukluğu*” ’nun ciddiyet derecesini belirler. En çarpıcı ayrışma fenomenleri şunlardır: Birincisi; ruhsak kökenli hafıza kaybı: önemli kişisel bilgilerin aniden hatırlanmaz olması. İkincisi; Ayrışmış füg: Evden ya da işyerinden aniden ayrılmayla görülen geçmişini hatırlayamama durumu. Üçüncüsü; Depersonalizasyon: Kişinin, rüyadaymış ya da makineleşmiş veya ölmüş gibi hissedecek kadar gerçek üstü ve yabancılaşmış hissettiği nöbetler yaşadığı durum (Putnam, 2003, s:183).

Bu ifadeler, psikolojik durumu büyük bir baskı altında olan, derin duygusal kırılmanın acısını çeken ya da paramparça hisseden birinin hissettiği sıkıntıyla ilgili daha net bir düşünce ve duygu oluşturur. “Bu olayda dondum kaldım” cümlesindeki “dondum kaldım” sözcüğü de bir diğer “ben” i iptal eden farklı eğilimlerin olmasını ifade eder. Harekete geçmek arzusundayızdır ama bir şey sanki bizi engeller. Bir şey söylemek isteriz ama boğazımızda düğümlenir. Donup kalma durumu kendilerini genelde bedende ifade eder, mesela kas gerginliği, çenede ağrı, baş ağrısı ya da fiziksel katatoni.

1.4. Dilemma “KENDİLİK” Nasıl Oluşur?

Travmatize olmuş kurbanların hepsi çözülme ve bölünme yoluyla gerçekliği değiştirme yeteneği yoktur. Bu yeteneği olanlar bile, ona her zaman güvenemez. Travmatize yaşantı gerçekliğinden kaçmak imkânsız olduğunda, kurban onu haklılaştıran bazı anlam sistemleri kurmak zorundadır (bu durumda kurbandan faile geçişi birazdan aktaracağız). Kaçınılmaz olarak kurban nedenin kendinin doğuştan kötü olduğu sonucunu çıkarır. Kurban bu açıklamayı erkenden benimser ve bu açıklamaya sınımsız yapışır zira bu ona güç, umut ve anlam duygusunu koruma imkânı verir. Şayet o kötüyse, demek ki ebeveyni iyidir. Şayet o kötüyse, demek ki iyi olmaya çalışabilir. Bir şekilde bu kaderi kendi üzerine çekiyorsa, demek ki bir şekilde onu değiştirmeye gücüde vardır. Şayet ebeveynini yanlış davranmaya kendisi sevk ediyorsa, demek ki yeterince çok çalışırsa, bir gün onların affını kazanabilecek ve sonunda o çok ihtiyaç duyduğu koruma ve bakımı kazanacaktır (Herman, 2016, s:130).

Travmanın birçok sonucunu anlayabilmek için, kurbanın suçlu karşısında güçsüz olduğu durumlarda, suçlunun ruhsal yapısının kurbanda kendini kopyaladığını bilmek özellikle önemlidir. Çünkü, kurbanın suçluya karşı kendini savunacağı ve onun iç dünyasına girmesine izin vermeyeceği doğrudur gibi kabul edilir. Ne var ki, hayatta kalabilmede, failin kişiliğiyle özdeşleşme ve onunla bütünleşmeyi kapsayan son bir çaba var gibi görünmekte. Kişisel “kendilik” bir kenara itilir ve failin “kendiliği” onun yerine geçer. Kurban, şiddetten kurtulursa failin yapısı arka plana çekilir ama kişiliğin bölünüp ayrılmış bir parçası olarak kalır (Ruppert, 2008, s:106). Bu durumda, kendini suçlama, “kendiliğin” bütün olaylar için referans noktası olarak alındığı erken çocukluk yaşantısının normal biçimleriyle uyumludur. Başlarına gelen şeye bir anlam vermeye çalışan ve yanlış kendi davranışlarında arayan her yaştaki travmatize insanın düşünme süreçleriyle de uyumludur. Bununla birlikte kronik travmatize ortamda, bu kendini suçlama eğilimi için ne deneyim ne de zaman herhangi bir düzeltme fırsatı sağlar, tersine sürekli olarak takviye edilir. Travmaya maruz kalan kurbanın içsel kötülük duygusu, failin günah keçisi olmakla doğrudan teyit edilir. Mağdurlar sıklıkla yalnızca faillerin şiddet ve cinsel

suiistimali için değil, sayısız başka ailevi talihsizlikler için de suçlandıklarını anlatırlar. Aile hikâyeleri kurbanın doğmakla neden olduğu zararları ve onun alınına yazılmış gibi görünen yüz karasını içerebilir (Fraser, 1987, s: 223). Öfke duygusu ve kanlı intikam fantezileri, istismarcı muameleye normal yanıtlardır. İstismar edilen yetişkinler gibi, istismar edilen çocuklar da çoğu kez öfke dolu, bazen saldırgan olur. Çoğu kez çatışmaları çözecek sözel ve sosyal becerileri geri kalır; sorunlara düşmanca saldırı beklentisiyle yaklaşır (Dodge, Bates ve Pettit, 1990, s:1680). Travma mağduru kurbanın öfkeyi yumuşatmadaki tahmin edilebilir güçlükleri, iç kötülük kanaatini daha da kuvvetlendirir. Her düşmanca karşılaşma, kendisinin aslında nefret edilen bir insan olduğuna onu ikna eder. Şayet yaygın olduğu gibi, öfkesini tehlike kaynağından çok uzağa kaydırmaya ve onu kızdırmayan insanlara haksızca yöneltmeye eğilimliyse, kendini ayıplaması daha da şiddetlenir (Herman, 2016, s:131). Bir kaçırma olayında yetişkin bir kurban yaşadıklarını şöyle anlatıyor: Bir noktadan sonra beni kaçıran kişinin beni sakinleştireceğini, bana dokunup elini omzuma koyacağını düşündüm. Ancak benimle cinsel ilişkiye girmek istemesi, teslim olmanın sınırlarını aşıyordu. Güç ilişkisi net bir biçimde belliydi ve bu bir güç paylaşımı değildi, tamamen güçlü olanla güçsüz olanın aşırı birlikte varolmasıydı. Aşırı güçlü olan diktatörün fiziksel armağanların ona bahşedilmesini istiyordu. Yetişkin biri böyle bir durumda kişiliğini terk etmeye bu kadar zorlanıyorsa, bir çocuk kurban kim bilir suçluya ne kadar zor karşı kayabilir (Reemtsma, 2002, s:17).

“*Dilemma Kendiliğın*” oluşması için sadece ruhsal bölünme yetmez. Bölünmüş parçanın bilinçten koparılması gereklidir. Bu duruma “dissociation” denir. Travmatik olaylara verilen dayanılmaz düzeydeki duygusal tepkiler, değişime uğramış bir bilinçlilik hali yaratır ki bu da histerik semptomların tetiklenmesine yol açar bu değişime uğramış bilinçlilik haline “bilinçten koparma” denir. “Bilinçten koparma” birbirine ait olan bir şeyin bölünmesidir (Herman, 1997, s:228). “*dilemma kendiliğın*” yani “*çift sarılı yumurtanın*” oluşmasında, dissociation oluşumunu temel alarak çocukluk travmasına karşı bir savunma mekanizması olarak karşımıza çıkar. Çok yoğun ve tekrarlayan fiziksel ve cinsel tacize maruz kalan çocuklar, travmadan kaynaklanan bellek-durumlarını dışarı atmak için kişiliklerini bölerler. Psikoterapistler bu nedenle, bilinçten koparmayı (dissociation) bir çaresizlik ve güçsüzlük durumunda o durumdan çıkış yolunu kolaylaştıran bir yetenek, bir hayatta kalma mekanizması olarak görürler. Bir travma durumunda ya da travmatik bir deneyimi takiben bilinçten koparmanın üstlenebileceği dört işlev vardır. Çocuklar, travmadan kaçmak için bilerek bilinçten koparma durumlarına girerek, kendilerine özel bilinçten koparıcı beceriler kullanırlar. Bilindiği gibi, bilinçliliğın, bilinçten kopuk durumları, akut travmalara karşı bilinçten koparan tepkiler olarak işlev görebilir, çünkü bunların birincisi; gerçekliğın getirdiği kısıtlamalardan kaçışı tasvir eder. İkincisi; normal bilinçliliğın dışındaki bir alanda travmatik anıları ve duyguları dışlamayı tasvir eder. Üçüncüsü; benliğın değiştirilmesini ya da ondan kopmayı (sanki başka biri ya da kendisi olmayan bir benlik travmayı yaşamaktadır) tasvir eder. Dördüncüsü; acı duymanın etkisiz hale getirilmesini kolaylaştırır (Putman, 2003, s:187).

Tedavisine başlanılmayan ya da başarısız bir kurbanın travmasının ilk sonucu (bellekten koparma – parçalanma) dissociationdur. Bu dissociation acaba sadece mekanik ve büyük bir travmanın sonucu mudur? Daha önceden bir savunma biçimi, diğer bir deyişle, çevreye uyum var mıdır? Aşırı bir uyarının etkisi altında aşağı sınıftan hayvanların parçalanmasıyla olan benzerlikle oluşan bu parçalarda varlığın sürdürülmesi durumu gibi... Bu dissociation birey için elverişli olabilir. Birincisi; bu elverişlilik ya da yarar dış dünyaya karşı çok büyük bir yüzeyin yaratılmasıdır; artmış olan duygusallığın boşalma olasılığıdır. İkincisi; psikolojik açıdan bakıldığında: Yoğunlaşmanın terk edilmesi; birleşik algılama, çok yüzlü bir rahatsızlığın en azından acı ile birlikte ortadan kaldırılması. Bilinçten koparma olduğunda, her parça kendi başına acı çeker. Acı çekmenin tüm keyfiyeti ve kemiyeti dayanılmaz olan bir arada oluşu, birliğı ortadan kalkar. Üçüncüsü; üst bir bütünlüğün eksikliği; parçacıkların kendi aralarındaki acının durması, her parçaya daha büyük bir çerçeveye uyum imkânı verir. Misal bilinci yitirme sırasında, bir değişim biçimi olası görünüyorken, eşzamanlı savunma tepkisi, onulmayacak çatlak ya da yırtılma tehlikesini artırır. Çocuklukta alınan korkunç yara örneklerine bir bakalım; söz gelimi şiddet, cinsel istismar ve peşinden gelen travma ve bu travmanın hızla düzelmesi. Büyük travmayla birlikte, o zamana kadar nesnelere ilişkisi için durgun olan ya da kullanılan enerjiler kaygı, dikkat ve narsistik uğraşı biçimi altında birden bire uyanmış bulunur. Niteliğı henüz bilinmeyen ama herhalde tümüyle bilinçsiz olan içteki bir biçim, travmanın tehlikesi kadar, kullanılabilir savunma yeteneğı de matematiksel bir kesinlikle, karmaşık bir hesap makinesi ve otomatik bir güvenle değerlendirilir; böylece verilmiş olan bir durumda psikolojik ve fiziksel davranış doğru olarak bulunur. Heyecanın yokluğu ve altüst edici kurgular bunu duyumsar; gerçeğı bozarak biraz uykuda gezmeye benzer biçimde, hesap makinesinin doğru çalışmasına imkân verir. Bu süreçlerin etkisi altında travma bir tür ortadan kalkınca, insan psikolojisi, çeşitli parçaları bir birlik içinde bir araya getirmek ve yeniden bütüne egemen olmak için elini çabuk tutar. Böylece bilinç geri döner, ama travma yaşadıktan bu yana hiçbir olay yeniden bilinç alanına geri dönmez yani anımsama olmaz (Ferenczi, 2014, s:25-26).

Dilemma kendiliği geniş anlamda ele alırsak, bilinçten koparma (dissociation), genellikle, insan ruhunun belirgin ölçüde zor ve stresli olan yaşam şartlarına uyum sağlama yeteneği olarak görülmektedir. Dissociation, değişime uğramış bilinçliliğin değişik biçimlerinin temelini teşkil eden temel psiko-biyolojik mekanizmadır ki; bu bilinç türleri arasında, dönüşüm histerisi, hiptonik trans; orta düzey trans, çoğul kişilik, kaçma durumu, cin çarpması, sürücü transı sayılabilir. Bu mekanizma insanın ve canlının hayatta kalması açısından çok büyük öneme sahiptir. Onun sayesinde birincisi; davranış örüntülerinin otomasyonu başarılıdır. İkincisi; enerjinin etkin ve verimli kullanımı başarılıdır. Üçüncüsü; çözülmez görünen çatışmaların çözülmesi başarılıdır. Dördüncüsü; gerçekliğin aşırı zorlayıcılığından kaçınılır. Beşincisi; yıkıcı deneyimlerden kendini yanıltmadan kurtulunur. Altıncısı; belli duyguların katartik boşaltılması sağlanır. Yedincisi; sürü içgüdüsünün güçlenmesi ve grup kimliği içerisinde, daha yüksek bir telkine açıklık deneyiminde bireysel “BEN” den feragat etme başarılıdır (Ludwig, 1983, s:95). Bilinçten koparmanın, travmayla bağlantıda olmaktan daha fazlasını içerdiğini düşünebiliriz. Bilinçten koparma, günlük yaşam içerisinde insan ruhunun duymalardan gelen aşırı yükten korunmasını ve kendini kapatmasını sağlayan yetenektir (Huber, 2003, s:700). Travma mağduru kurban eğer çocuksa, bu çocuğun içsel kötülük duygusu, başkalarına yönelik suça ortak olmaya zorlanmasıyla artar. Çocuklar çoğu kez suç ortağı olmaya direnirler. Başkalarını koruma çabası içinde, kendilerini feda ederek istismarcılarıyla ayrıntılı pazarlığa bile girebilirler. Bu pazarlık kaçınılmaz olarak başarısız olur, çünkü hiçbir çocukta bir yetişkinin gücü ya da yetişkinlerin koruyucu rolünü sürdürme yeteneği yoktur. Bir noktada çocuk failin bir başka kurban bulacağını bilerek, filden kurtulmanın bir yolunu akıl edebilir. Bir başka çocuğun istismarına tanık olduğunda sessizliğini koruyabilir. Ya da başka çocukların kurban edilmesine ortak olmaya sürüklenebilir (Burgess, Hartman vd., 1984, s:659).

1.5. Çoklu Kendilik

Dilemma kendiliğinin oluşumunda kurban kendini kirlenmiş, damgalanmış bir kimlik geliştirmekle, failin kötülüğünü kendi içine alır ve bu şekilde ebeveynine ilkesel bağlılığını korur. İç kötülük duygusu bir ilişkiyi devam ettirdiği için istismar durduktan sonra bile kesilmeye hazır değildir, tersine bu duygu kurbanın kişilik yapısının değişmez bir parçası haline gelir. Derin iç kötülük duygusu, etrafında istismar edilen çocuk kimliğinin biçimlendiği ve yetişkin hayatta inatla varlığını sürdüren çekirdek haline gelir. Bu durum “Bilinçten Kopmuş Kimlik Bozukluğunu” doğurur.

Bilinçten Kopmuş Kimlik Bozukluğu’nda net ve ayrık bir “ben” ya da “benlik” yoktur. Travmatize insanın ruhunda çoğul “kendilik” durumları yan yana bulunur. Travmatik deneyim ne kadar yoğun ve uzun süreli ise bu modelin ürettiği parçalı kimlik sayısı da o kadar çok olur, bunların her biri bu kişinin ruhunda kendine ait bir yaşam sürer. Bu da değişmiş “kişiliklerin” gelişmesine yol açar, yani birbirine paralel olarak var olan “kişilik” durumları oluşur. Aynı insan bedeninde, bu “kişiliklere” ait farklı “karakterler”, farklı “yaşlar”, farklı “cinsiyetler” vardır ve sıklıkla kendilerine ait adlar bulunur (Schreiber, 1995, s:144). Bilinçten Kopmuş Kimlik Bozukluğu’nda, uç kişilik bölünmeleri gerçekleşir ve dengeli bir çekirdek kimlik çok nadir bulunur. Özellikle de küçük yaşlarda tekrarlayan biçimde sadistik ve cinsel travmaya maruz kalmışlarsa bu duruma daha çok rastlanır.

2. ÇİFT SARILI YUMURTA KİŞİLİĞİNİN OLUŞUMU

Çift Sarılı Yumurtayı kurgularken; insanların bütünleşmiş bir ruhu olmadığı aksine pek çok parçalı kimlikten oluştuğumuz düşüncesi, bu tür psikolojik bozukluklarla uğraşan psikoterapistlerin hemfikir olduğunu görebiliriz. C.G. JUNG ve Arketip Kavramı; kişinin ve kolektif bilinçdışının bölünmesi. Roberto ASSAGIOLI; Bölünmüş Kişilikler. Melanie KLEIN, Otto KENBERG, Donald WINNICOTT ve Nesne İlişkileri Teorisi; çocuğun, kendi ebeveynlerinin kimliğini kısmı olarak edindiği görüşü. Heinz KOHUT ve Kendilik Psikolojisi; İdeal ego ve gerçek ego ayrımı. Eric BERNE ve Transaksiyonel Analiz; farklı ego durumları (Çocuk, Yetişkin Ebeveyn Ego Durumları). Milton ERICKSON ve Hipnoterapi; kişinin farklı bilinç durumlarına sahip olması tezi ve bu durumun terapötik açıdan çalışılması. John WATKINS ve Helen WATKINS ve Ego Durumları Terapisi; farklı durumlarda farklı ego sistemleri kullanmak (Ruppert, 2014, s:39). Bu çalışmalardan şu sonucu çıkarabiliriz; içsel yapıların teorize edilmiş kaynaklarından bağımsız olarak, diğerlerinden daha fazla bu durumları tam bir kişilik olarak ele almıştır. Bu kişiler, bu içsel yapıların sadece düşünce ya da duygu dizileri ya da zihnin belli hâllerinden daha öte bir şey oldukları inancını paylaşmaktadırlar (Schwartz, 2006, s:257).

2.1. Çift Sarılı Yumurta Kişiliği Teorisi Girişimi

Ben de ağır travma yaşayanların mutlaka “Çift Sarılı Yumurta Kişiliğine” sahip olduklarına yaptığım çalışmalarla kanaat getirdim. Bu konuda Ruppert (2014) şöyle kanaat bildiriyor: Çalışmalarında kişilik bileşenleri, ego bileşenleri ya da bölünmüş kişiliklerden bahsetmeyi seçiyorum. Kişilikteki bu parçaların ortaya

çıkmasının ana nedeni olarak travmatik yaşantıları görmekteyim. Kişilik parçaları sadece travmatik yaşantıların gerçekleşmesinin ardından geçici olarak varolmaz, aynı zamanda insan ruhunda uzun süreli bir varlıkları olur. İçsel bir iyileşme aracılığıyla bu eylem geri silinmezse travmanın yol açtığı bölünmeler devam edecektir (s:40).

Çift Sarılı Yumurta Kişiliğinin oluşumunda; biri küçük düşmüş ve biri yüceltilmiş olan çatışan kimlikler, entegre olamaz. Travmaya uğramış kurban ortalama erdemleri ve hoş görülebilir hataları olan tutarlı bir “kendilik imgesi” geliştiremez. Travmatik çevrede ortalama ve hoşgörü bilinmeyen şeylerdir. Tersine kurbanın “kendilik temsilleri” katı, abartılı ve bölünmüş kalır. En uç durumlarda bu tamamen farklı “kendilik temsilleri”, çözülmüş değişik “kişiliklerin” yuvasını oluşturur.

Benzer entegrasyon eksiklikleri çocuktaki başkalarının iç temsillerinde de olur. Anne ve babasına inancını korumak için umutsuz çabaları içinde çocuk kurban, en azından bir ebeveyninin ileri derecede idealleştirilmiş imgesini geliştirir. Bazen çocuk suçlu olmayan ebeveynle olan bağı korumaya çabalar. Kendi değersizliğine atfederek, koruma başarısızlığını mazur görür ya da rasyonelize eder. Daha yaygın olarak çocuk, istismarcı olan ebeveyni idealleştirir ve tüm öfkesini suçlu olmayan ebeveynine yöneltir. Kayıtsız olarak algıladığı kabahatsiz ebeveyninden çok, ona sapık bir ilgi gösteren istismarcıya gerçekten daha kuvvetli bağlılık hissedebilir. İstismarcı kendi paranoid ve büyükleme inanc sisteminde kurbanın ve diğer aile üyelerinin beynini yıkayarak bu idealleştirmeyi beleyebilir. İstismarcı kendini; günün adamı, kahramanımız, yetenekli, zeki, karizmatik dâhimiz. Burada herkes ona hürmet eder. Hiç kimse ona karşı gelmez. Bu hak ona doğuştan verilmiştir. Hiçbir şey bunu değiştiremez. Her ne yaparsa yapsın, seçilmiş biri, bir gözde olarak hüküm süren imgesiyle bir yarı Tanrıdır (Hill, 1985, s:11). Çift Sarılı Yumurta Kişiliğinin oluşumunda çocukluk travmalarının altında, parçalara ayrılma, kişilik örgütlenmesinin merkezi ilkesi haline gelir. Bilinçteki parçalara ayrılma bilginin, hafızanın, duygusal durumların ve bedensel deneyimin olağan entegrasyonunu engeller. Kendiliğin iç temsillerindeki parçalara ayrılma, kimliğin entegrasyonunu engeller. Başkalarının iç temsillerindeki parçalara ayrılma, bağlantılar içinde güvenilir bir bağımsızlık duygusunun gelişmesini engeller.

Bu karmaşık psikopatoloji Freud ve Janet zamanından beri gözlenmektedir. 1933’te Ferenczi istismar edilen çocuğun “atomizasyonunu” tanımladı ve umudu ve ilişkiyi korumada adaptasyon işlevini kabul etti: Travmatik transta, çocuk önceki şefkat durumunu sürdürmeyi başarır (Ferenczi, 1955, s:60). Çocuk iyi ebeveyn sanrısını korumak için, travma kurbanı tarafından özenle yapılan zihinsel parçalama işlemi devreye girer. Bir düşey bölünme işlemiyle kendiliğin ve ebeveynlerin çatışan imgelerinin kaynaşmasına asla izin verilmeyen yalıtılmış zihin bölümlerinin tesis edildiğini gözlemleriz (Shengold, 1989, s:26). Travma yaşayan kurban kimliğindeki merkezi patolojiyi; başkalarının yargılarına uyum sağlama sonucunda ortaya çıkan parçalanmış ve bozulmuş kimlik olarak tanımlarız (Reiker ve Carmen, 1986, s:368). Kısaca; bir insanın hayatının bir evresi bittiğinde, beklenmedik pek çok ölüm olduğuna ve devam etmek için farklı bir insan haline gelmesi gerektiğine inanıyorum. Zümrüdüanka yukarılara çıkmak niyetiyle ateşe dalar, sonra yükselirken düşer. Bir halden diğerine geçişin bu noktasında, öteki “KENDİLİĞİMLE” beraber ölecek gibi oldum (Fraser, 1987, s:212).

2.2. Sonuç Yerine Bir Çıkarsama

Psikolojik travmayı çalışmak, hem doğal dünyadaki insan yaralanabilirliği hem de insan doğasındaki kötülük kapasitesiyle yüz yüze gelmektir. Psikolojik travmayı çalışmanın anlamı dehşetengiz olaylara tanık olmaktır. Olaylar doğal afet ya da “Tanrı’nın işi” olduğunda, tanık olanlar sempati duymaya hazırdır. Fakat travmatik olaylar insan yapısı olduğunda kurban ve fail arasındaki çatışmaya yakalanırlar. Bu çatışmada tarafsız kalmak ahlaken mümkün değildir. Seyirci kalanlar taraf tutmaya zorlanırlar (Herman, 2016, s:10).

Kurban ve fail arasındaki duruma seyirci kalanlar, failin tarafını aslında tutuyorlardır ancak bundan haberdar değildirler. Fail seyircilerin sessiz kalmasını ister. Kurban ise sahip çıkılmak ve yükünün paylaşılmasını bekler. Psikolojik travma çalışmasının, kurbanı inanmama ya da onu görünmez kılma eğilimiyle sürekli mücadele etmesi gerekir. Alanın tarihi boyunca tartışma, travma sonrası bozukluğu olan hastaların bakıma ve saygıya mı haklarının olduğu, yoksa aşağılanmaya mı layık oldukları; gerçekten acı mı çektikleri, yoksa iftira mı attıkları; hikâyelerinin doğru mu, yoksa yalan mı olduğu; şayet yalansa hayali mi, yoksa kötü niyetle uydurulmuş mu olduğu noktasında alevlendi. Psikolojik travma olgusunu belgeleyen devasa literatüre rağmen, tartışmanın odağı hâlâ bu olgunun inanılır ve gerçek olup olmadığı yolundaki temel sorudur (Herman, 2016, s:11).

İnsanoğlunun yeryüzünde var olduğu günden beri tabiatın yıkıcılığı ve insanın vahşete, saldırganlığa olan meyli ve ne yazık ki ölümün var olması travma yaşantısını insanlık tarihi kadar eski kılar. Kötü haber, travma hayatın bir gerçeğidir, iyi haber ise insanın psikolojik direncinin de hayatın bir gerçeği olmasıdır. Travmanın

bir anlamı “dile getirilemez” olmasının nedeni; vahşete verilen olağan tepkinin ona direnmek olmasıdır. Bu tepkilerin başında onu akıldan çıkarıp atmaktır. Onu yüksek sesle dillendirmek bile fazlasıyla korkutucu olabilir. Ama akıldan o olayı atarken ya diğer yaşanmışlıkları da atıyorsak, bize kalanla yaşadıklarımızı anlamlandırabilir miyiz? Olayları en derinlere gömsek de, korku ve vahşet gömülmeyi reddeder. Tarih bu retlerin hayaletleri ile doludur. Bu hayaletler mutlaka bir psikolojik semptom olarak ortaya çıkar. Ruhsal travma tarihi insanın akli gibi gelgitli bir izlek sürer. Bir dönem aktif olarak üzerinde konuşulan bir kavram, bir dönem unutmaya. Bu unutmaya veri yetersizliği ya da moda çalışma olmaması gibi bahisler değil.

İnsanoğlunun yeryüzünde var olduğu günden beri tabiatın yıkıcılığı ve insanın vahşete, saldırganlığa olan meyli ve ne yazık ki ölümün var olması travma yaşantısını insanlık tarihi kadar eski kılar. Kötü haber, travma hayatın bir gerçeğidir, iyi haber ise insanın psikolojik direncinin de hayatın bir gerçeği olmasıdır. Travmanın bir anlamı “dile getirilemez” olmasının nedeni; vahşete verilen olağan tepkinin ona direnmek olmasıdır. Bu tepkilerin başında onu akıldan çıkarıp atmaktır. Onu yüksek sesle dillendirmek bile fazlasıyla korkutucu olabilir. Ama akıldan o olayı atarken ya diğer yaşanmışlıkları da atıyorsak, bize kalanla yaşadıklarımızı anlamlandırabilir miyiz? Olayları en derinlere gömsek de, korku ve vahşet gömülmeyi reddeder. Tarih bu retlerin hayaletleri ile doludur. Bu hayaletler mutlaka bir psikolojik semptom olarak ortaya çıkar. Ruhsal travma tarihi insanın akli gibi gelgitli bir izlek sürer. Bir dönem aktif olarak üzerinde konuşulan bir kavram, bir dönem unutmaya. Bu unutmaya veri yetersizliği ya da moda çalışma olmaması gibi bahisler değil.

3. SONUÇ

İnsan, iktisadi, kültürel, sosyal, dini, ahlaki, hukuki ve çevresel faktörlerin oluşturduğu karmaşık bir ağın içinde yaşamaktadır. İletişimin olduğu her yerde etkileşim, etkileşimin olduğu yerde de iletişim vardır. İletişim araçları ne kadar çok gelişirse gelişsin, bunun özünde daima insan vardır. Bu iletişim ve etkileşimler insan ve toplum üstünde olumlu ya da olumsuz duygu, düşünce ve davranışların oluşumunda etkin rol oynar (Bayraktar, 2012, s:3).

Bunun sonucunda yalnızlık, toplumdan kopuş, şiddet, içe kapanıklık ve umutsuzluk olmaktadır. Bazen daha az kavranabilir bir şey de, büyüdüklerinde bağımsız ve yetişkin olmayı beceremeyen çocukların durumudur. Toplumda depresyon olaylarındaki artış, okullarda silah ve bıçak taşıyan, madde kullanan gençlerin giderek arttığı, yollarda kavgaya dönüşen trafik kazaları, işten çıkarılmış canı sıkılan işçilerin eski iş arkadaşlarını ya da işverenleri katletmesi gibi yükselen öfke ve saldırganlık dalgalarını izlemektedir.

Psikolojik sarsıntı nedeniyle acı çeken yetişkin ya da ergen olsun, ruhsal acının semptomları çok fazla ve çeşitlidir; Ruhsal acı; korku, kaygı, panik atak, ağır depresyon, dissosiyatif bozukluk, sınırda kişilik bozukluğu ve bunlara eşlik eden kendine ve başkalarına yönelik yıkıcı davranışın sayısız biçimleriyle tanımlanır. Şizofreni ve psikoz; varsını, sanrı, düzensiz konuşma ve davranışlarla kendini belli eden en ciddi ruhsal rahatsızlık biçimleridir.

Ruhsal ve duygusal acıların belirtilerini biliyoruz; onları listeleyebiliyor, kaynak olarak gösterebiliyor ve kategorize edebiliyoruz. Peki, onların nedenlerini, tüm karmaşıklık ve çeşitlilikleri içinde nasıl geliştiklerini gerçekten anladığımızı söyleyebilir miyiz? Tıbbi tedaviyi veya eğitsel ölçütleri ya da ruhsal terapileri kullanarak bu semptomları gerçekten yatıştırabiliyor muyuz? Yoksa son tahlilde, insanları gerçekten iyileştirmeksizin ya da sorunun tamamen ortadan kaybolmasına yardım etmeksizin, belki sorunlarını birazcık hafiflettiğimiz bu duruma katlanmak zorunda mı kalıyoruz? Belki de tanımlamalarımız eksik ya da hatalı olduğunu düşünürsek ve güncellemelerle sürekli yenilemeler yaparak ulaştığımız noktayla, geride kalan kavramlar ve tedaviler ne olacak?

Ez cümle; bir olayın gerçekten “travmatik” olması için mevcut psikiyatrik hastalıklar tanısına ya da travma tanısı tanımına uymak zorunda olup olmadığı bu alanda süregiden bir tartışma konusudur. Kanaatimiz odur ki; kişinin içsel kaynaklarının kısa süre için de olsa baş etmede yetersiz kaldığı ve uzun süreli psikolojik semptomlar üreten aşırı ölçüde üzücü bir olayın psiko travma olduğu yönündedir. Psikolojik bütünlüklerine yönelik önemli tehdit yaşayanların da fiziksel yaralanma veya ölüm tehlikesi yaşayan kişiler kadar acı çekebileceği ve travma odaklı terapilere aynı ölçüde cevap verebileceklerine inandığımız için geniş tanım daha anlamlı ve tedavi edicidir. Ancak resmi olarak psikolojik travma ve akabinde TSSB ile ASB tanısı konulurken DSM-5 versiyonuna uyulmalıdır (Briere ve Scott, 2016, s:4).

Travma göreceli bir şeydir; bir durumun özellikleri ile kişinin özellikleri arasındaki bir ilişkidir. Bu nedenle, bir kişi bir durumu yalnızca stresli ve zor olarak yaşarken, bir başkası için aynı durumun travmatize edici olması anlaşılır bir şeydir. Bu fark yaş, deneyim, cinsiyet, farkındalık veya önceden travma deneyimine sahip olma durumlarının herhangi biri tarafından belirlenebilir. Travma çok temel bir şeyle ilgilidir; travmanın

sonuçları, bizim için hayati önemdeki konuları tehdit ederek, hayatımız boyunca yansımaları olarak, varlığımızın en derin bölümünde bizi etkiler. Sonuçlar, ölümcül olabilir ya da sağlığınıza çok büyük zarar verebilir ya da sosyal varlığımız yani “*onurumuz*”, ait olma hakkımız, mesleki statümüz saldırıya uğrayabilir. Travma temel olarak duygularımız düzeyinde etkin olur, travmatik durum aşırı duyguları karmakarışık yapar, çok zarar verebilecek olağanüstü bir duyarlılık yaratır. Travma deneyiminin vücut, zihin ve ruh üzerinde kalıcı bir etkisi vardır. Stres ve endişe deneyimlerinden kendimizi çıkarabilmek ve stresli ya da endişe verici durum geçtiğinde eşlik eden semptomlardan kurtulmak mümkün iken, travmatik bir deneyimin sonuçları asla tamamen yok olmaz. Ve travmatik deneyimin sonuçları çok ilerilere uzanır; kişinin kendisini kavrayışını – kişinin kendini hangi şekilde ve hangi yollarla algıladığını- ve içinde yaşadığı dünyayı algılama şeklini etkiler.

KAYNAKÇA

Andersson, L. Lindskog, S. Blomlöf, L. Hedström, K.G. Hammarström, L. (1985). Effect Of Masticatory Stimulation On Dentoalveolar Ankylosis After Experimental Tooth Replantation. *Endod Dent Traumatol* V.1. Pp:13–16.

Bayraktar, S. (2012). Psikolojik Travma. Ankara. Nobel Tıp Yayınları

Burgess, A. W. , Hartman, C. R., McCausland, M. P., & Powers, P. (1984). Response Patterns İn Children And Adolescents Exploited Through Sex Rings And Pornography. *American Journal Of Psychiatry*. V.141/5. Pp: 656-662.

Dodge, K. A., Bates, J. E., & Pettit, G. S. (1990). Mechanisms İn The Cycle Of Violence. *Science*, V.250. Pp:1678-1683.

Fraser, G.A. (1997). Satanic Ritual Abuse: A Cause Of Multiple Personality Disorder. Special Issue: İn The Shadow Of Satan: The Ritual Abuse Of Children, *Journal Of Child And Youth Care*, Special Issue, Pp: 220-230

Ferenczi, S. (2014). Psikolojik Travma. İstanbul: Cem Psikoloji

Green, B. L. (1994). Psychosocial Research İn Traumatic Stress: An Update. *Journal Of Traumatic Stress*. V.7. Pp:341-362

Herman, J.L. (2016). Travma ve İyileşme. Literatür Yayınları 4. Baskı. İstanbul

Herman, J. L. (1997). Trauma And Recovery: The Aftermath Of Violence-From Domestic Abuse To Political Terror. New York: Basic Books

Herbert, C. (2014). Travma Sonrası Ortaya Çıkan Psikolojik Tepkileri Anlamak, İstanbul: Psikonet

Herbert, C. (2007). Acceptance And Commitment Therapy For Generalized Social Anxiety Disorder: A Pilot Study. *Behavior Modification*, V.31. Pp:543-568.

Hill, K. (1985). Ache Life History: The Ecology And Demography Of A Foraging People. New York: NY, Aldine De Gruyter, Inc.

Huber, M. A. (2003). The Head And Neck Radiation Oncology Patient. *Quintessence Int*. V.34/9. Pp: 693-717.

Kluft, R.P. (1986). Personality Unification İn Multiple Personality Disorder: A Follow Up Study. In B.G. Braun (Ed.), *Treatment Of Multiple Personality*, Washington, D.C.: American Psychiatric Press.

Ludwig, A.M. (1983). The Psychobiological Functions Of Dissociation. *Am. J. Clin. Hypn*. V.26. Pp:93- 99.

Putnam, F.W. (2003) Ten-Year Research Update Review: Child Sexual Abuse. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, V.42/3. Pp:177-192

Reemtsma, J. P. (2002), Im Keller, Hamburg. Hamburger Edition.

Ruppert, F. (2014). Travma, Bağlanma Ve Aile Konstelasyonları Ruhun Yaralarını Anlamak Ve İyileştirmek. İstanbul: Kaknüs Yayınları

Ruppert, F. (2008). Trauma, Bonding And Family Constellations. Gren Balloon Publishing, Frome, UK

Ruppert, F. (2002). Psychosis And Schizophrenia: Disturbed Bonding İn Family Systems, *Systemic Solutions Bulletin*. V.3. Pp:12-19

Sanders, B. ve Giolas, M.H. (1991). Dissociation And Childhood Trauma In Psychologically Disturbed Adolescents. American Journal Of Psychiatry, V.148. Pp: 50-54.

Schwartz, S.H. (2006). Basic Human Value: An Overview. (Les Valeurs De Base De La Personne, Theorie, Mesures Et Applications.) Revue Francaise De Sociologie. V. 4/2. Pp:249-288.

Shengold, L. (1989). Soul murder. New Haven, CT: Yale University Press.

Watkins, R ve Watkins, J. (2003). A Process For Aligning Performance Improvement Resources And Strategies. Onlinelibrary.Wiley.Com V:42/7. Pp:9-17