

# **Uzm. Dr. Tahir Özakkaş İle İnteraktif Makale Şerhi Günleri**

**Makale: Ken Benau-Cinsel İstismar Sonrası  
Utançtan Gurura:  
Bölüm 1: Travmatik Hareketsizleşmeden  
Galip Gelen Harekete Doğru**

**Tahir ÖZAKKAŞ MD., PhD.**

Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları: 407  
Seminer Serisi: 043

## **Uzm. Dr. Tahir Özakkaş İle İnteraktif Makale Şerhi Günleri**

Uzm. Dr. Tahir Özakkaş

ISBN 978-625-7309-89-9

Türkçe yayın hakları Psikoterapi Enstitüsü'ne aittir.

Birinci Baskı: Temmuz 2022

Editör: Tahir Özakkaş

Yardımcı Editörler: Şükriye Ahsen Özakkaş, Gülsüm Reyhan Özakkaş

Dizgi ve Kapak Tasarım: Yasemin Gümüş

Yayıma Hazırlayan: Psikoterapi Enstitüsü Yayın Ekibi

Baskı: ENT Matbaa Yayın Reklam San. ve Tic. Anonim Şirketi  
Merkez Efendi Mh. Mevlana Cd. Tercüman Sit. A-8 Blok No:118 No:54 K:13  
Zeytinburnu – İSTANBUL

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. GENEL MERKEZİ**

Asmalı Mescit Mah. İstiklal Cad. Galatasaray Han, “*Terapi İş Merkezi Beyoğlu*”  
Dış Kapı No: 120 D:42, Beyoğlu / İSTANBUL  
Tel: 0212 243 2397

### **PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ EĞİTİM ARAŞTIRMA SAĞLIK ORG. VE DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ. DARICA ŞUBESİ**

Bayramoğlu Mah. Fatih Sultan Mehmet Cad. “*Terapi İş Merkezi Bayramoğlu*”  
Dış Kapı No: 285 D:29, Darıca / KOCAELİ  
Tel: 0262 653 6699

**PSİKOTERAPİ ENSTİTÜSÜ LTD. ŞTİ. ANKARA ŞUBESİ**  
Aşağı Öveçler Mah. 1324 Cad. “*Terapi İş Merkezi Ankara*” No:57/1,  
Çankaya / ANKARA Tel: 0312 473 53 76

[www.psikoterapi.com](http://www.psikoterapi.com) - [www.psikoterapi.org](http://www.psikoterapi.org) - [www.hipnoz.com](http://www.hipnoz.com)

## SUNUŞ

Psikoterapi Enstitüsü olarak, öncelikle ruh sağlığı profesyonellerinin ya da ruh sağlığı ile ilgilenen kişilerin ihtiyaç duyacağı teorik bilgileri ve pratik/uygulamaya yönelik deneyimleri paylaşan özgün ve çeviri yayınlar ile literatüre katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları, Psikoterapi Enstitüsü'nün çalışmaları kapsamında gerçekleştirilen atölye çalışmaları, uluslararası konferanslar ve dünya literatüründen seçkileri içermektedir.

Bu kitapta, Psikoterapi Enstitüsü çalışma grubu ile iki gün süren toplantılarla şerh ettiğim Ken Benau'nun "Cinsel İstismar Sonrası Utançtan Gurura" makalesinin deşifre metinlerini bulacaksınız. Gerçekleştirdiğimiz bu toplantılarda utanç kavramını derinlemesine ele alarak travma ile ilişkili olguları Benau'nun makalesi üzerinden yeniden değerlendirdik.

Konuya ilgi duyan okuyucuların yanı sıra klinisyenler, psikoterapistler ve araştırmacılar için başvuru kitabı niteliği taşıyan bu yayını sizlerle buluşturmaktan kıvanç duyarız.

**Tahir ÖZAKKAŞ**

Psikoterapi Enstitüsü Başkanı

14.07.2022

Bayramoğlu, Kocaeli

# SEMİNER SERİSİ

Seri No	Kıtap Adı
001	Halk Konferansları (Eski Kültür A.Ş.)
002	Ruhsal Aygıt
003	Psikolojik Sohbetler
004	Adana BPT Kısa Tanıtım Modülü
005	Hasta Hekim İlişkileri
006	Gençlere Yönelik Hipnoz ve Ruh Sağlığı Konferansları
007	Terapistliğe Giriş ve İlk Adım Konferanslar
008	Ruh Sağlığı Profesyonnellere Yönelik Hipnoz Eğitim Konferansları
009	İşletmelerdeki Ruhsal Kavganın ve Korkunun z
010	Rehberlikte Uygulamalı Bütüncül Psikoterapi
011	Ben Kimim? Kişiliğimizi Tanıyalım
012	Anne, Baba, Evlat Olmak...
013	Pandeminin Tetiklediği Travma ve Korkularımız
014	Kendin Olmak Veya Akıl Hastası Olmak
015	Hipnoz ve Psikoterapi
016	Ruhsal Bozukluklarda Hipnoterapi
017	Kişilik rgtlenmeleri: Ben Kimim De Size Terapi Vereceğim?
018	Bütüncül Yaklaşımla Aile Danışmanlığı Uygulamaları
019	Gençlik, Ergenlik ve Psikohipnoterapi
020	Terapistler Kuramları Terapide Nasıl Harmanlar?
021	Terapistler İçin Hipnoterapi
022	Terapistler İçin Psikohipnoterapi
023	Kurumlar ve Yöneticilerin Terapisi
024	Pdr'de İlk Görüşme ve Müdahaleler
025	Psikolojik Danışmanlık ve Zor Vakalar
026	Psikolojik Danışmanlık ve Okullarda Müdahaleler
027	Psikolojik Danışmanlık ve Kriz Yönetimi
028	Rehberlikte Krize Müdahale
029	Rehberlikte Travma ve Yasa Müdahale
030	Rehberlikte İletişim ve Duygu Düzenleme
031	Ruh Sağlığı Yelpazesinde PDR Hizmetleri
032	Bütüncül Psikoterapi Yelpazesinde PDR Hizmetleri
033	Bütüncül Yaklaşımda Kültüre Duyarlı PDR Hizmetleri
034	Panik, Obsesif, Anksiyete Bozukluklarında Atölye alışmaları
035	Terapist Danışan İlişkisi
036	Psikoterapiler ve Rölatif Bütüncül Yaklaşım
037	Beyoğlu Konferansları: Bütüncül Psikoterapilerde Danışan Olmak
038	Beyoğlu Konferansları: Bütüncül Psikoterapilerde Terapist Olmak
039	Ruhsal ve Kurumsal Gelişim Hikayeleri
040	Süpervizyon ve Sempozyum Konuşmaları
041	Evlat Sen Kimsin? Kültürden Duyguya
042	Hayat Işığında Psikoterapiye Kapsamlı Bir Bakış
043	Uzm. Dr. Tahir zakkaş İle İnteraktif Makale Şerhi Günleri
044	Bütüncül Psikoterapide Kuramlar Arası Yolculuk
045	Halk Dilinde Psikoloji

# İÇİNDEKİLER

Sunuş.....iii

## 1. GÜN / 14 MAYIS 2021

### 1. BÖLÜM

<b>Şerhe Giriş ve Travmanın Anlaşılması .....</b>	<b>3</b>
Şerh Etmek .....	4
Şerh Etme ve Zihinlerin Çarpışması .....	5
İncelenecek Birinci Makale ve Şerhinin Nasıl Yapılacağı İle İlgili Genel Bilgiler .....	6
Cinsel İstismar Sonrası Utançtan Gurura: Bölüm 1: Travmatik Hareketsiz Değişmeden Galip Gelen Harekete Doğru .....	7
İşgal veya İstismar nedir? .....	8
Travma Sonrası Utanç.....	9
Utançtan Gurura.....	10
İki Boyutlu Travma .....	13
Travma ve Donup Kalma .....	15
Varlık Yanlısı Gurur .....	18
Kendiliğin Entegrasyonu .....	21
Çekirdek Kendilik ve Uyum Sağlayıcı Öfke .....	22
Yansıtımlı Özdeşim ve Dönüştürü Özdeşim Savunma Mekanizmalar .....	31
Seyreden Kimlik ve Travmaya Müdahale Edememe .....	32

### 2. BÖLÜM

<b>Nörobiyoloji Işığında Travmaya Bakabilmek .....</b>	<b>35</b>
Allan Schore ve Gelişimsel Travma Tanımı .....	38
Varlık İçinde Keyif Almanın Alt Başlıkları .....	40
Özne ve Öznelerarası İlişkiler.....	41
Gerçek İlişki ve Öznelerarası Alan .....	43
Parasempatik ve Sempatik Sistemin “Savaş, Kaç ve Donup Kal” Tepkisi ile İlişkisi.....	47

Utanarak Kaybolma .....	54
Duyumların Öznelliği .....	55
Kronik Dissosiyasyonun, Sosyal İzolasyona Etkisi .....	65
Kronik Travma ve Örüntü Kurma İlişkisi .....	65
Örüntüler ve Örüntülerin Değişimi .....	73
Kişiliğın Yapısal Dissosiyasyonu .....	93
Görünürde Normal Kişilik ve Duygusal Kişilik Kavramları .....	94
Utanç ve Travmatik Utanç .....	103
Ötantik Gurur ve Varlık Yanlısı Gurur .....	105
Seans 1 (İsa'nın Haftalık Terapisinde 2. yıl, 2. ay) .....	113
Porges'in Nöroalgı Terimi .....	148
Porges'in Polivagal Teorisi .....	150

## 2. GÜN / 15 MAYIS 2021

### 3. BÖLÜM

<b>Utanç Kavramının Çok Boyutlu İrdelenmesi .....</b>	<b>169</b>
Doğallığa karşı utanç .....	170
Utancın arkasındaki travma .....	173
Karakter- kişilik zırhı .....	175
Dorsal vegal ağların aktivasyonu .....	176
Genetik aktarılan travma .....	178
Beden ve zihin durumları arasında iletişim kurma .....	182
Libidinal birim, agresif birim .....	185
İki kutuplu kendilik .....	186
Öznelarası alanda ilişki .....	187
Dorsal vegal alanla birlikte aktifleşen utanç .....	193

### 4. BÖLÜM

<b>Duygu Odaklı Terapide ve Nörobiyolojide Utancın Yeri .....</b>	<b>199</b>
Duygu odaklı terapide utanç .....	200
Nörobiyolojik olarak utanç duygusu .....	201
Güvenli Yer çalışması .....	227

## 5. BÖLÜM

<b>Modelleme ve Kronik Utanca Karşı Gurur .....</b>	<b>227</b>
Kapsamlı Kaynak Modeli (CRM protokolü) .....	233
Teleskopik bakış .....	247
Kronik utanca karşı varlık yanlısı gurur .....	250

## 6. BÖLÜM

<b>Sonuç ve Değerlendirme .....</b>	<b>255</b>
Özet ve tartışma: Hasta değişimine katkıda bulunan faktörler .....	261
Sonuç .....	267
Değerlendirme .....	267
<b>Dizin .....</b>	<b>290</b>





# 1. Gün

---

– 14 MAYIS 2021 –

DARICA



# 1

## Şerhe Giriş ve Travmanın Anlaşılması

**Tahir Özakkaş:** Bütünü kapsayabilirsek; bütün psikopatoloji, bütün olan biteni veya bilim dünyasında psikoloji ile ilgili süreçlerin çoğunu kavrayabiliriz diye düşünüyorum. Bugün konuşacağım konu biraz daha karmaşık, kaotik, kompleks anlaşılması zor ve ayrıca bir taraftan da çok basit. Bir kısmını ben de anlamıyorum. Belki sizlerin de desteğiyle ve yardımıyla anlayarak kendi dilimize aktarma imkânı bulabiliriz.

Bugünkü sohbetimize konu olan makale Ken Benau'nun iki makalesidir. Bu iki makaleyi telegram grubundan çok değerli iki arkadaşımız tercüme etmişlerdi. Aramızdalar mı şu anda bilmiyorum ama kendilerine buradan teşekkür ediyorum. Zaman zaman belki onlara da gönderme yapacağım. Bilimsel aktivasyon, bilimsel faaliyet, birbirimize katkı ve destek, öğrenmek istediğimiz şeyleri merak duygusuyla öğrenmek ve dünyada neler oluyor bitiyor bunları görmek için. Dün gelişmiş ülkelerde (Amerika'da, Avrupa'da) yayınlanan bir bilimsel bilgiyi, bugün ülkemize nasıl taşıyoruz, buna nasıl aracılık ederiz veya kendi adaptasyon sistemimize göre, kendi kültürel değer

yargılarımıza göre, kendi folklörümüze göre, kendi habitatımıza göre nasıl zihinselleştirebiliriz, nasıl anlayabiliriz? Bunların hepsini bu makaleler üzerinden konuşacağız.

## **Şerh Etmek**

Eskiden güzel bir adet vardı. Bizim kültürümüzde ve bilim dünyasında yüzyıllardır devam eden -1000 veya 1500 belki 2000 yıldır- devam eden bir konu. Bir ana metin yazınız vardı. Ana metin üzerine de şerhler dediklerimiz; metine karşı görüş beyan eden diğer bilim insanlarının metine katıldıkları ve katılmadıkları yerler vardı. Katılıyorsa neden katılıyorlar, katılmıyorsa neden katılmıyorlar şeklinde bugünkü modern dünyanın makale yazım tarzının tekrarları, bir benzerleri aslında. “Derkenar” dedikleri, yazılan metnin el yazması kitaplar bunlar biliyorsunuz. Onun kenarlarına oldukça geniş boşluklar bırakılırdı. Okuyan yazar, cümlelerin yanına -o ki- taptaki metinlerle ilgili- kritiğini getirir, eleştirisini getirir ve bilimin bu şekilde büyümesi anlaşılması daha kompleks hale gelmesi söz konusu olurdu.

Ama her şeyi tüketen postmodern dünya bilim anlayışında insanlar daha güzel şeyler üretmek ve daha kompleks yapılar yapmak yerine insanlar birbirine saldırı aracı, aşağılama aracı, değersizleştirme aracı olarak kullanıyor. Bu da çok utanç verici bir şeydir aslında. Gönlüm arz ediyor ki; bilim insanları birbirleri ile çok rahat bir şekilde tartışsınlar, birbirlerini kritik etsinler, bilgilerini anlasınlar. Anlamadıkları yeri içtenlikle sorsunlar. Zihinsel yapılarını daha da geliştirsinler. Bu geleneği tekrardan bir canlandırma isteği, en azından psikoloji açısından olmalı. Detaylı bilgi olmamasına rağmen mutlaka diğer

bilim dallarında bu tip yapılanlar edilenler vardır. Ben psikoloji alanında da bu “şerh *etme*” dediğimiz şeyin olmasını istiyorum. Şerh etmek: yarmak, açmak, bakmak, içeriğini incelemek, değerlendirmek anlamındaki bir kelimedir.

## **Şerh Etme ve Zihinlerin Çarpışması**

Kohut’un “Kendilik Çözümlemesi” kitabını o şekilde değerlendirdim. Kendi bakış tarzıma göre, kendi okuduğum bilgi, beceri ve tecrübelerime uygun bir şekilde; Kohut’u anlamaya çalıştım. Bu benim öznel anlayışım. Sizler her biriniz kendi öznel anlayışlarınız perspektifinde olayları değerlendireceksiniz. Asla kendi kafamdakini size anlatamayacağım. Çünkü siz kendi kafanızdaki nöranal ağlara ve algı sistemine göre algılayacaksınız. Ama bir yerde karşılıklı etkileşim içerisinde sizin zihinsel yapınız daha geniş bir perspektifte olacaktır. Sizden gelecek olan geri bildirimlerle de benim zihinsel yapım ve biraz daha networkum daha geniş bir perspektife, daha geniş bir kazanıma dönüşecek diye umut ediyorum. Zaten insan hayatının özü de bu. Doğanın ve ya yaşamın kendisi de bu. Her şey birbiriyle etkileşim içerisinde, bir bağlantı içerisinde, bir ekolojik denge içerisinde devam ediyor. Biz de zihinlerimizi şu anda çarpıştıracağız. Zihinlerimizin çarpışmasından da; daha üst hakikatler, daha üst farkındalıklar, daha derin kavramalar, yatay ve dikey genişlemeler meydana gelecek. Bu manada birbirimizi anlayacağımızı düşünüyoruz.

## İncelenecek Birinci Makale ve Şerhinin Nasıl Yapılacağı İle İlgili Genel Bilgiler

İlk metin, Ken Benau'nun yazdığı bir metin. Birkaç yıl devam eden bir psikoterapi sürecinde, iki seansın irdelenmesini içeren bir metin. Travma yaşamış bir 60 yaşındaki hastanın, çocukluk dönemindeki -4 yaşındaki- travmasının, 60 yaşındaki erişkin bir insanı nasıl etkilediğini ve hayatını nasıl şekillendirdiğinin örneği. Basit bir travma ama basit bir travma 4 yaşında olunca basit hale gelmiyor. Bize göre şu anda basit gibi gözüküyor. Hayatın bir insanı nasıl etkileyebileceğini değerlendiriyor. Yani ben de altmış küsur yaşındayım. Sizlerden birisine geliyorum diyorum ki; “Benim sıkıntılarım var. Ben daralıyorum, bunalıyorum. İçimdeki varoluşumu olduğu gibi yansıtamıyorum. Bu konuda bana yardımcı olur musunuz?” Siz de benimle ilgileniyorsunuz, inceliyorsunuz, araştırıyorsunuz. Hayatımı karşılıklı olarak paylaşıyorum. Bu paylaşma sonrasında bir çocukluk travmasına gidiyoruz. Bu çocukluk travmasında ise kendimizle ilgili birtakım bulgular buluyoruz. Makale bunun üzerine inşa edilmiş bir makale. Tabii bu makaleyi okurken içine klasik psikoloji bilgisi, Freudyen teori, psikodinamik kuramlar, psikanalitik kuramlar, danışan odaklı kuramlar, Gestalten kuramlar, davranışçı bilişsel öğrenmeler, modelleme gibi öğrenme ilkeleri, nöro bilim ve nörofarmakoloji her şey giriyor. Dolayısıyla hep atıflar var. Makalenin her bir cümlesine zaman zaman altta durarak “Bu bana ne çağrıştırıyor, sizlere ne çağrıştırıyor, bana bunları çağrıştırdı. Okuduğum ve tecrübe ettiğim bilgileri bunları getirdi zihnime. Acaba yazar bunları kastetmiş olabilir mi? Yazar bunları yazarken hangi anlamda yazmış?” şeklinde bir ortak metine sizlerle imza atmaya çalışacağım.

Kısmet olursa bu makalelerdeki kafamdaki amaçladığım amaç ortaya çıkar, o noktaya vasıl olabilirsek bunu bir kitap olarak, bir deşifre metin olarak da yayınlamayayı düşünüyorum. İki gün boyunca benim enerjimin elverdiğince sizlerin sabrının elverdiği özde bu metinleri bir kitap olarak yayınlamayayı düşünüyorum. Çünkü içerisinde bahsedilen konuların tümünün bugünün psikolojinin veya nörobiliminin gelmiş olduğu son noktaları da içermesi ve ihtiva etmesi açısından bizi çok aydınlatıcı metinler olduğunu düşünüyorum. Konu dar bir konudur. Ama bu dar konu bütün bu bilimsel bilgilerin ışığında veya yazar bu konulara vakıf olarak bunlara da gönderme yaparak yazdığı için beni cezp etti. Sağ olsun iki arkadaşımız da bu metinleri Türkçe'ye çevirdi. Onların desteğiyle bu metinlerle ilgili biraz irdeleme yapacağız. Konunun özü bu arkadaşlar.

## **Cinsel İstismar Sonrası Utançtan Gurura: Bölüm 1: Travmatik Hareketsiz Değişmeden Galip Gelen Harekete Doğru**

Metnin bilimsel, benim anladığım şekilde oturabilmesi için burada bazen mütercim arkadaşlarımızın affına sığınarak bazı konuları açıklamak veya kelimeleri değiştirmek zorunda kalabilirim.

Cinsel travma, cinsel istismar sonrası utanç duygusundan gurur duygusuna dönüşme. Başlığın bu birinci bölümü bizim için çok önemli. Bir istismar olayı var. İhmal ve işgal dediğimiz veya ihmal ve istismar dediğimiz iki kutupta çocukluk döneminde, gelişimsel süreçlerde bebeklerin ve çocukların ihmale uğradıklarında yani gerekli ilgi, sevgi, alakayı görmediklerinde aç bırakıldığında, fiziksel ihtiyaçları karşılanmadı-

ğında, sevgi ihtiyaçları karşılanmadığında **ihmal**, bu çocuğun bedeninden yararlanmak, fiziğinden yararlanmak, cinselliğinden yararlanmak, duygularından yararlanmak şeklinde suistimal edildiğinde buna **istismar** diyoruz.

Demek ki bazı metinler ihmal üzerine inşa edilirken yani çocuğa verilmesi gereken şeyler zamanında verilmediğinde; çocuğun gelişimsel olarak bir bozukluğa uğradığını veya gelişimsel duraklamaya uğradığını, ihmal perspektifinde değerlendiren makaleler varken; bir kısmı ise çocuğu işgal eden ki bu istismar noktasına vardığında artık travma veya taciz noktasına vardığında ikinci boyutta değerlendirmesi gerekiyor.

Bu makalenin özünün ihmal kısmından ziyade işgal kısmı, istismar kısmı içerisinde olduğunu öğreniyoruz.

## **İşgal veya İstismar nedir?**

**Fiziksel Suistimal:** Çocuğu, çocuğun yaşına bakmadan çalıştırmak, kullanmak, üzerinden para kazanmak, onu fiziksel olarak ihmal etmek.

**Duygusal Suistimal:** Kendi duygularının nesnesi yapmak, kendi duygularını yatıştıracak nesne olarak kullanmak.

**Düşünsel İstismar:** Konuşmak için düşüncelerini çocuğa empoze etmek ve kendisine tapınmasını sağlamak.

**Davranışsal İstismar:** Çocuğun kendi davranışlarını kopyalamasını istemek.

**Cinsel İstismar:** Erişkin bir insanın çocuğun bedenini kullanarak cinsel bir tatmin yolu bulması ve çocuğun bu yönde kullanılması.



## Travma Sonrası Utanç

Makaledeki istismarın konusu cinsel bir istismar. Cinsel istismardan sonra bir olay oluyor. Önce bir cinsel istismar oluyor. Yazarın söylediği şeyden cinsel istismardan sonra buna muhatap olan kişinin(çocuğun) utanç duyduğunu ve utancın en temel patoloji olduğunu öğreniyoruz.

“Utanç” kelimesi önemli bir kelime. Utancın nörobiyolojisi nedir? Neden utanırız? Neden insanlarda utanma duygusu vardır? Nasıl bir fonksiyonu vardır? Yaratılışımızda utanç duygusu, insanın zihinsel yapısına neden verilmiştir? Utanç nasıl bir olaydır ki zaman zaman doğal, zaman zaman normal, zaman zaman da patolojik hal alır? Bunu ayırıştırılmamız gerekiyor. O zaman karşımıza koskoca bir utanma duygusunun inceleneceği metinler çıkıyor. Utanç metni incelediğimde yurt dışında sadece utanç üzerine yazılmış utancın psikoloji, utancın nörobiyoloji üzerine etkisi ile ilgili birçok kitap var. Bunlardan birkaç tanesini alma ve okuma veya göz atma fırsatım oldu. Utanç konusuna nörobiyolojik olarak beyinde nasıl oluştuğunu ve hangi nöronal sistemlerle ilintili olduğunu, hangi yaşlarda başladığını inceleyen araştırmalar daha çok Allan Schore’un çalışmalarında mevcut.

Allan Schore, nörobiyoloji konusunda değerli çalışmaları olan bir bilim insanıdır. Bizim enstitüde mevcut olan arkadaşların çoğu bilirler. Tüm külliyatını biz Türkçe’ye çevirdik. Bir “*shame*” (utanç) olarak kaynak taraması yaptığımızda genellikle atıf yapılan yerin Allan Schore olduğunu söylüyor. O zaman burada cinsel istismardan sonra öyle bir utanç çıkıyor ki bu utanç farklı bir utanç. Bizim bildiğimiz “ar duygusu” ve “haya duygusu” ile ilintili bir utanç değil. Çok derin bir utanç, ol-

maması gereken bir utanç. Olmaması gereken yerde olan, bir utançtır. O zaman bu utançın nasıl bir şey olduğunu birlikte anlamak durumundayız.

## Utançtan Gurura

Terapinin amacı sanki böyle örtük bir şekilde mesajla da; bu cinsel istismar sonrası utanç duygusundan kişinin *“pride”* dediğimiz gurur duyması, kendisi ile barışık olması, kendisini sevmesi, kendisinden memnun olma, kendisi ile hoşnut olma anlamındaki bir kelime olarak değerlendireceğiz. “Gurur” kelimesi bizde biraz daha netameli bir kelime...Çünkü gurur üzerine hafiften diğerlerine biraz böbürlenerek bakma, diğerlerini biraz daha aşağılayarak bakma gibi gizli ve örtük bir anlam duyar. Ama o manada kullanmayacağız. Kelimenin tercümesinden “pride” a gelen bir kelime olarak duyduğumuzda utançtan gurura. Yani biz ne zaman gurur duyarız? Kendimizle nasıl gurur duyarız? Utanç içinde olan bir insan kendisi ile nasıl yetinir? Bununla ilgili burada çalışmaya bakmak lazım. Gurur kelimesi kişinin kendisini sevmesi, kendisini beğenmesi, kendisine hoşnut olması, kendisi ile huzur bulması, kendi kendisi ile var olabilmesi, varlığından keyif alması hali ile izah edilebilir.

Bazı kelimelerde gelişmiş ülkelerde çok detay varken, bazı kelimelerde bizim kadim kültürümüzün çok detaylandırılmış belirli fenomenlere vermiş olduğu çok özel isimler var. Bunun da karşılığı batıda yok. Yani bazı alanlarda kelime açısından çok zenginiz. İnsan psikolojisinin, insan ruhiyatının bazı alanları ile ilgili çok zengin bir yaşantı içerisindeyken bazı alanlarda, özellikle bilimsel araştırmalarda teknik bazı kelimeler karşısında onun karşılığını üretebilecek bir teknik kelime yok.

Bu bölümün birinci makalesi travmatik hareketsizleşmeden galip gelen harekete doğru. Şimdi yazar bize iki eksen çıkardı. Bir utançtan gurura doğru giden bir terapötik eksen. Kişi duygusal olarak bir nevi amigdalde meydana gelen tepkisellikten, utanç duygusuyla yerleşmiş olan duygu şemasından, hipokampüste yerleşmiş olan gurur şemasına, kendisiyle memnuniyet şemasına doğru dönüştürülen bir terapötik süreci anlatırken; alt başlıkta travmatik hareketsizleşmeden yani cinsel istismar esnasında meydana gelen travmatik donup kalma hali, travmatik donmadan onu değiştiren aktivasyona, harekete, donukluğun çözülmüş olduğu bir dünyaya doğru dönüşmesi geliyor. O zaman yine örtük olarak şöyle diyebiliriz ki; travmatik hareketsizleşme yani travma yaşayan kişilerde nörobiyolojik olarak “savaş”, “kaç”, veya “don-kal” dediğimiz üç temel tepki olur. Burada travma yaşayan, bu makale ile ilintili 60 yaşındaki beyefendinin yaşamış olduğu travma, o çocukluk dönemindeki yaşantısal kimliği, anı, bir anda donup bırakmış hareketsizlik haline getirmiştir. O çocuk yapı orada donup kalmış. O çocuk yapının donup kalan halini günümüzdeki devam eden terapötik süreçlerinde aktivasyonu harekete “donup kalmaktan”, “ya savaşıcak”, “ya kaçacak” bir hale dönüştürüp onu günlük bugünkü kimliğiyle entegre etme hikayesini anlatıyor.

Aslında başlık gördüğümüz gibi çok sayıda bize bilgi veriyor. Şöyle bir özete bakalım. Nelerin içine gireceğimize dair birlikte karar verelim.

# **Cinsel İstismar Sonrası Utançtan Gurura: Bölüm 1: Travmatik Hareketsizleşmeden Galip Gelen Harekete Doğru**

*Ken Benau*

## **Özet**

Bir çocuğun cinsel istismara uğraması değişmez bir şekilde uygun bir yetişkin müdahalesi olmaksızın çocukluk çağı boyunca ve yetişkinliğe kadar yıllar boyu sürebilecek utanç durumlarına sebep olur. Cinsel istismar esnasında hareketsizleştirilme, kapana kısılmış ve çaresizlik hissetmek aynı zamanda, doğrudan bir kronik, travmatik durumunun gelişimine ve bedeni, duyguları ve düşünceyi/inancı/anlamı etkileyen hareketsizliğe neden olur. Bu iki bölümlü makale çocukluk çağı cinsel istismar mağduru yetişkin bir erkekle yapılan beş psikoterapi seansını anlatmaktadır. Bölüm 1, birbirinden 16 ay arayla gerçekleşen ve istismarcı tarafından mağdurun tutulmasının travmatik sonuçlarını araştıran Seans 1 ve Seans 2 olarak, iki psikoterapi seansının yakından incelemesini sunmaktadır. Bölüm 1, özellikle de hareketsizleşmenin ve cinsel istismarın somut, canlı deneyimine odaklanan bütüncül bir psikoterapi yaklaşımının katkısıyla, mağdurun nasıl travmatik utanç durumundan başarılı bir varlık yanlısı gurura doğru bedeni ve zihninde daha özgürce hareket edebildiğini göstermektedir. Bölüm 2, Seans 2'nin hemen ardından üç seanslık bu incelemeyi devam ettirmektedir. Varlık yanlısı gurura sahip olan daha

güçlü, entegre bir kendilik ile hasta artık dissosiyeye olmuş tepkisel öfkesini gözlemleyebilmekte ve varlık yanlısı gururunu derinleştiren ve entegre edilmiş, çekirdek kendiliğe ulaşımını kolaylaştıran uyum sağlayıcı öfkeye (Seans 3) erişebilmekte. Hem bölüm 1 hem de Bölüm 2, hastanın dönüşümüne katkıda bulunan terapötik faktörleri vurgulamaktadır.

## İki Boyutlu Travma

*“Bir çocuğun cinsel istismara uğraması değişmez bir şekilde uygun bir yetişkin müdahalesi olmaksızın çocukluk çağı boyunca ve yetişkinliğe kadar yıllar boyu sürebilecek utanç durumlarına sebep olur.”* Şimdi burada yine örtük bir anlam var. Bir çocuğun cinsel istismara uğraması var. Eğer bir çocuk, çocukluk çağında bir cinsel istismara uğruyorsa kendi potansiyelleri, nörobiyolojik gelişimi, zihinsel yapısı, zekası, hareket kabiliyeti, fiziksel gücü bağlamında; kendi başına bu beladan kurtulması mümkün değildir. Bu beladan kurtulabilmesi için mutlaka bir yetişkin müdahalesi olması gerekir. Yetişkin müdahalesi çocukluk döneminde kimin tarafından olacak? Elbette ki, çocuğun bu durumunu anlayan ve kavrayan ebeveynleri tarafından, bakım verenleri tarafından, öğretmenleri tarafından ve çevre tarafından fark edilecektir. Eğer ebeveynler, öğretmenler ve çevre, çocuktaki travma sonrası meydana gelen “utanç ve donuk kalma” durumunu değerlendirebilecek kadar olgun, bilgili, yakın değilse bu açıdan da baktığımızda; çocuk travmayla aynı anda ihmal edilen bir çukura düşmüş olacak. Çok ilginçtir burası. Yani bir taraftan istismar ediliyor. İstisma-

rı fark etmeyen bir ebeveyn ortamında yaşadığında; çocuğun duygu durumunu, düşünce dünyasında davranışını göremeyen, onu hissedemeyen bir ebeveyn ile yaşamak durumunda kaldığı için bu sefer de ihmalin travmasına düşüyor.

**İki boyutlu travma.** Belki de en acı travma; işgal edenin travması değil, istismar edenin travması değil, bunu göremeyen ve anlayamayan ve çocuğa yardım edemeyen hatta çocuk çeşitli yollarla kendisine yapılan bu tacizi ve travmayı anlatmaya çalıştığında onu azarlayan, onu yok sayan, onu görmezlikten gelen ebeveyn tutumu daha ağır bir travmaya neden oluyor. Travmanın kilitlenmesine neden oluyor.

O zaman biz klinisyen olarak bakarken bir istismar varken istismarın hemen bir paranın ikinci yüzü gibi ihmal nerede diye bakacağız. Neden bu çocuk görülmemiş? Neden bu çocuk anlaşılmamış? Durum böyle olunca eğer çevresel faktörle de çocuğun yaşamış olduğu bu istismarı regüle edecek, metabolize edecek, onu tekrardan hareketine kavuşturacak, tekrardan kendisiyle hoşnut hale gelecek bir destek veremez iseniz o hikaye donup kalıyor. Bu hikaye donup kaldığında sizin karşınıza 60 yaşında, 70 yaşına da gelse donup kalmış olan hikayeyi bir başka kişinin çözmesi gerekiyor.

Neden bir başka kişi? Çünkü kişi 60 yaşına gelse bile kendilik tasarımlarının farklı alanları daha da olgunlaşmış, daha da entegratif olsa bile içindeki donup kalmış çocuğa bir başka erişkinin yardım ederek el atıp oradan çıkarması gerekiyor. Çıkarabilmesi için de bu iki yapı yani erişkin haliyle bize gelen danışanla, onun içinde çocukluk döneminde yaşamış olan cinsel travmasını fark edecek olan iki yapıyı birbiriyle konuşturabilecek bir ara yüze ihtiyaç vardır.

Bazen erişkin yaştaki kişi de hala travmanın etkisi altında hiç büyümemiş olabilir. Byrse büyümüşse bir tarafları için-  
deki çocuğa merhamet ve Őekfat göstererek o çocuğu by-  
tebilir. Değilse tüm bunların görevi başka erişkine ki -bizim  
anladığımız manada bu bir klinisyene, bir terapisteye- ihtiyaç  
duyması demektir.

## **Travma ve Donup Kalma**

*“Cinsel istismar sırasında hareketsizleştirme yani donup kalma dediğimiz kapana kısılmış ve çaresizlik hissetmek, aynı zamanda doğrudan bir kronik travmatik durumunun gelişimine ve bedeni, duyguları, düşünceyi, inancı, anlamı etkileyen hareketsizliğe neden olur.”* Yani btm makalenin zeti bu cümlede var. Yeri gelince bunu detaylandıracağız. Bildiğiniz gibi insanoğlunun tehlike ile tehdit ile karşı karşıya kaldığında  tane temel cevap verme durumu var. “Ya savaşacak”, karşı tarafı alt edecek, onunla mücadele edecek. “Ya kaçacak”, düşmandan kurtulacak. Eğer savaşacak kadar gücünüz yoksa, kaçacak kadar gücünüz yoksa, kaçacak kadar zamanınız yoksa ve sıkıştırılmışsanız çaresizliğe düşersiniz. Sıkıştırılmış, bunaltılmış, kapana kısılmış halde btm canlıların yaptığı gibi insanoğlu da l taklidi yapar. l taklidi yapmaya “donup kalma” denir. Bedeninizi dondurursunuz. Bu otomatik, nörobiyolojik bir döngüdür. Bu kişinin kontrolünde değildir. Milisaniyeler içerisinde ortaya çıkar. Savaşmanız, kamanız ve donup kalmanız mili saniyeler içerisinde amigdala-  
dan çıkan duygusal yapıların daha önceden olan deneyime bağlı olarak hipokampusta bulunan duygu Őemaları, bilgi Őemaları aktifleşerek bize rehber olur. Savaşacak mıyız, kaçacak