

## TEMATİK PSİKOLOJİ YAZILARI



**Eda EŞİT**  
Psikoloji Mester Öğrencisi

### TRAVMA SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Lütfen mücadele ettiğiniz şeyin delilik olmadığını bilin.  
Bu süreci deneyimlemiş bir kadının hikayesi

# Travma Sürecinde Ebeveynlik

Ebeveynlik kolay bir görev değildir. Bununla ilgili çok sayıda kitap yazılmış, televizyon programlarında tartışmalara konu olmuş, işletmeler anne ve babalara nasıl efektif birer ebeveyn olacakları konusunda seminerler düzenlemiştir. Bunun yanında, travma sırasında ebeveyn olmanın ne kadar zor olacağını hayal edin. Bu süreci deneyimlemiş bir kadının hikayesi ile devam edeceğim.

Kathy'nin lise arkadaşları üniversite için hazırlanırken o, olabileceği en iyi eş ve anne olmaya odaklanmıştı. Buna karşın, ailesine göre, Kathy iyi bir 'üniversite materyali' ve üniversiteye giden kendisinden büyük kardeşi kadar zeki değildi. Ne yazık ki Kathy başka şeylere **maruz kalmıştı**; istismar.

Kathy 8 yaşından itibaren bir aile yakını tarafından cinsel istismara uğramıştı. Konsantre olma yetersizliğinin ve okuldaki düşük performansının temel sebebinin uğradığı cinsel istismarın sonucu olduğunu uzun yıllar boyunca anlamadı.

Kathy bir yetişkin olup, evlendiğinde ve çocuk sahibi olduğunda fazladan semptomlar gün yüzüne çıkmaya başladı; ancak bu semptomlarla çocukken maruz kaldığı travmatik deneyimler arasındaki bağlantının hala farkında değildi. Depresif ve içe kapanık bir insan haline geldi, hareketsiz bir şekilde uzun süre öylece boşluğa bakmaya başladı, duygusal açıdan eksik bir hale geldi; bunlar da çocuğuna bakmak için gerekli psikolojiye sahip olmadığı ve her çocuğun ihtiyacı olan beslemeyi çocuğuna sağlayamaması anlamına geliyordu. Sıkça gördüğü kabuslara rağmen oldukça fazla uyuyordu. Sürekli tetikteydi ve insanlardan olabildiğince uzak durmaya çalışıyordu, kendi bedeninden rahatsızlık duyuyordu.

Dua etti, neyin yanlış olduğunu öğrenmek için kişisel yardım ve psikoloji kitapları okudu. Aynı zamanda başka insanların hikayelerini dinledi ve bir kadının kendi hikayesini anlattığı televizyon programını izlerken kendisiyle bir şeylerin farkına vardı. İşte o zaman, neyin yanlış olduğunu anlamaya başladı. Hikayesini anlatan kadın da çocukken cinsel istismara uğramıştı, Kathy de benzer semptomları deneyimlemişti, bunlar 'Post Travmatik Stres Bozukluğu'nun semptomlarıydı. Kathy kendi hikayesi içindeki bağlantıları o zaman kurdu.

Darkness to Light Child Sexual Abuse Statistics (2013) verilerine göre, her 7 kızdan biri ve her 25 erkekten biri 18 yaşına girmeden önce cinsel istismara maruz kalıyor. Bu kişilerin çoğu bunun bir travmaya sebep olduğunun farkına varamıyor ve travmanın eskiden beri süregelen etkilerini anlamıyor, ve 'burada ve şimdi' ile yıllar önce yaşananlar arasındaki bağlantıyı kuramıyor ve kendilerini 'deli' zannediyorlar.

Lütfen mücadele ettiğiniz şeyin delilik olmadığını bilin. Başınıza gelenler anormal bir olaya karşı verdiğiniz normal tepkiler. Ayrıca hissettiğiniz suçluluk ve utanç duyguları suistimal eden kişiye ait olması gereken duygular. Bir çocuk olarak, bu tür bir olay nasıl sizin suçunuz olabilir?

Eğer siz de bir çocukluk travması geçirdiyse ve burada anlatılan semptomlardan bazılarını deneyimliyorsanız, yalnız olmadığınızı bilin. Eğer şimdiye kadar almadıysanız, yardım alın. Yardım almayı seçerseniz, travma tedavisinde uzmanlaşmış bir terapist arayın. İyi bir travma terapisti sizinle bir bütün olarak çalışacaktır. Bu tarz bir terapi ile yeniden ifade gücünüze kavuşacak, travmaya bağlı semptomlarınızı ve tetikleyicilerini saptayacak, tetiklendiğinizde verdiğiniz tepkileri tanıyacak, bunlar yerine pozitif yanıtlar vermeyi öğrenecek, sağlıklı sınırlar kurmayı öğrenecek, yeni ebeveynlik becerileri kazanacak ve kendinize bir kişisel bakım planı oluşturacaksınız. İyi bir terapi kendinize, diğerlerine ve dünyaya olan bakışınızı değiştirecek, çocuğunuzu sevmeyi ve bunu çocuğunuza göstermeyi öğreneceksiniz.

İyileşme sürecinizde inişler ve çıkışlar, kötü ve iyi günler olacaktır. Bu değişimler kendinizi tanımaya erişmeniz ve iyileşmeye başlamanız ile beraber gerçekleşecektir. Değişmek için büyük bir arzu duymaya ihtiyacınız olacak; kendinizi bilmek, kendinizi sevmek, ve hayatınızda pozitif değişiklikler olabileceği inancı.

Travmatize olmuşken ebeveynliğin 'mücadeleci' bir süreç olduğunu söylemek yetersiz bir ifade olur. Bununla birlikte, ihtiyaç duyulan destek, değişmeye dair motivasyon ve öğrenmeye olan hevesiniz, iyileşmenizi ve başarılı bir ebeveyn olmanızı sağlayacak.

Michelle Hurrтт, MS, CTP, sertifikalı travma uzmanı, akıl sağlığı terapisti ve yazardır. Ebeveyn eğitmeni olmak için eğitim almaktadır. Kendisi de çocukken istismara uğramıştır.

-----  
**Kaynak:** <https://www.psychologytoday.com/blog/the-guest-room/201607/parenting-while-traumatized>

**Çeviren:** Uzm. Psk. Eda Eşit