



# Ruh sağlığı ve cinsiyete dayalı Şiddet

Cinsel Şiddetten kurtulanlara çatışma  
anında yardım etmek - isimli eğitim kitapçığı



Alet Kutusu



HEALTH  
AND  
HUMAN RIGHTS  
INFO

**Sağlık ve İnsan Hakları Bilgisi** (Health and Human Rights Info/HHRI), insan hakları ihlallerinin savaş, çatışma ve felaket bağlamında ruh sağlığı üzerindeki etkileri hakkında İngilizce ve İspanyolca ücretsiz bilgi veren bir veri tabanıdır. Veri tabanı bireysel ve toplumsal düzeyde psikososyal müdahaleleri tanımlayan ve tartışan bir yayın listesi içermektedir. Ayrıca bu alanda çalışan kuruluşlar hakkında bilgi sağlar.

Bu kitapçık beş farklı ülkede pilot olarak hazırlanmıştır ve Nora Sveaass (projeden sorumlu), Katinka Salvesen, Annika With, Helen Christie, Doris Drews, Solveig Dahl, Kristina Josefin Larsson ve Elisabeth Ng Langdal tarafından yazılmıştır. Plain Sense el kitabını düzenlemiş ve sonuçlandırmıştır.

Bu kitapçığın geliştirilmesi Norveç Dışışleri Bakanlığı ve Ruh Sağlığı Projesi tarafından finanse edilmiştir. İfade edilen görüşler HHRI'ye aittir ve Norveç Dışışleri Bakanlığı veya Ruh Sağlığı Projesi'nin politikalarını temsil etmemektedir.

HHRI  
Kirkegata 5  
0153 Oslo, Norway  
[post@hhri.org](mailto:post@hhri.org)  
[www.hhri.org](http://www.hhri.org)

Kitapçık web sitemizden indirilebilir.  
<https://www.hhri.org/gbv-training-manual/>

Kitapçığın ücretsiz bir kopyasını almak isterseniz, bize e-posta gönderin:  
[post@hhri.org](mailto:post@hhri.org)

Bu kitapçığın çevirisine Prof. Dr. Ayşen Ufuk SEZGİN, Asistan Dr. Mustafa Cihad GÖKTEPE, Asistan Dr. Rasime TURAN, Asistan Dr. Bahtiyar Ali MUTLU, Asistan Dr. Selin SELEK, Asistan Dr. Kübra GÜLEÇ KALAMAN GÜLEÇ, Asistan Dr. Hidayet ÇELİKKOL, Asistan Dr. Ceren ŞİBKA, Asistan Dr. Ahmet Metin ÜSTÜN, Asistan Dr. Ferhat KILIÇ, Asistan Dr. Elif Hilal FERTELLİOĞLU, Asistan Dr. Z. Asucan ŞENBAŞ ve Asistan Dr. İlayda BAYRAM ve katkıda bulunmuştur.

## İçerik

Cinsel Şiddetten Kurtulanlar ile Çalışmak .....	5
Araçlar – Giriş .....	6
Araçlar - Daha geniş bağlamda CDŞ - pratik ilkeler .....	8
Araçlar – İnsan Hakları yaklaşımı .....	9
Araçlar- Travma bilgisi .....	11
Araçlar - Tolerans penceresi.....	12
Araçlar- Odaklama egzersizleri .....	13
1. Vücudu odaklamak.....	14
2. Sarılmak.....	14
3.Kas gerginliğinin aşamalı şekilde gevşetilmesi .....	15
4. Güvenli bir yer oluşturmak.....	16
5. Ana geri dönmek.....	16
6 ‘Sarılma-sıkma’ .....	17
7. Vücudunun ağırlığını hissetmek.....	17
8. Sirtın düzleştirilmesi .....	17
9. Kare-nefes egzersizi.....	18
10. Nefes sayımı .....	18
Araçlar - İyi bir yardımcı olmak.....	19
Araçlar – Bir yardımcı olarak kendinizi korumanız.....	20
Araçlar – Uyku bozuklukları ve kabuslarla baş etmek.....	22
Araçlar – Raporlama sürecinde destek olma, artılar ve eksiler .....	23
Araçlar – Metaforlar ve sembollerin kullanımı .....	25
Araçlar - Kelebek kadının hikayesi metaforu .....	26
Aklınızda tutun .....	38

## Cinsel Şiddetten Kurtulanlar ile Çalışmak

**Bu alet çantası** "Ruh sağlığı ve cinsiyete dayalı şiddet. Cinsel şiddetten kurtulanlara çatışma anında yardım etmek" isimli eğitim kitapçığından derlenmiştir. Amacımız, diğer dillere de çevrilebilecek, kullanımı kolay küçük ölçekli bir kitapçık sunmaktır.

"Ruh sağlığı ve cinsiyete dayalı şiddet. Cinsel şiddetten kurtulanlara çatışma anında yardım etmek" isimli **eğitim kitapçığı**, felaketler, çatışmalar ve acil durumlar gibi, profesyonel psikolojik ve psikiyatrik destek veren uzmanlara ulaşımın sınırlı olduğu durumlarda, cinsiyete dayalı şiddet (CDŞ) ve cinsel travmaya maruz kalan kadınlara yardım ve destek sağlayan yardımcılar için geliştirilmiştir.

**Bu kitapçık**, farklı şekillerde kullanılabilir. Öncelikle bir tedavi kılavuzu değil, CDŞ'den kurtulanların psikolojik ihtiyaçlarını ele alan yaklaşım ve teknikleri ortaya koyan bir eğitim kitapçığıdır. Aynı zamanda hali hazırda bilgi ve tecrübe sahibi olan sağlık çalışanları da konu ile ilgili bilgilerini artırmak ve derinleştirmek için kitapçıktan faydalanabilirler. Ancak asıl amaç, yardımcının eğitimini sağlayarak, travma anlayışı ve travmaya maruz kalanlara yardım pratiğinin güçlendirilmesidir. Bu amaca uygun olarak, yardımcılar diğer yardımcılarını eğitirken, ya da grup çalışmalarında materyale ihtiyaç duyduklarında, bu kitapçıktan faydalanabilirler. Yani kitapçık şiddetten kurtulanlara yardım sırasında kullanılabilmesi gibi, bu konu ile ilgili yapılan grup çalışmalarında da okunabilir, içeriği üzerine tartışılabilir ve kitapçıkta önerilen yöntemler test edilip uygulanabilir.

**Kitapçıkta**, travmanın psikolojik yönü ve travmatik olayların ruh sağlığına etkileri incelenmektedir. Ağır stresin belirtileri nelerdir? Bu belirtiler ne anlama gelir, nasıl değerlendirilmeleri gerekir? Olaydan hemen sonra şiddete maruz kalan kadına yaklaşım nasıl olmalıdır? Sıkıntısının üstesinden gelebilmek için ne yapmalı ve ona destek olmak için gereken güven ilişkisi nasıl kurulmalıdır? Ne şekilde bir iletişim, onun toparlanmasına ve iyileşmesine yardımcı olur? Olay nasıl raporlanmalı, şiddete maruz kalan kişinin haklarının korunması ve güvenliği nasıl sağlanmalıdır?

**İnsan Hakları ve Saygı**, bu alanda temel değerlerdir. İnsan hakları prensipleri, şiddete maruz kalanları anlayabilmek ve onlara saygılı, faydalı bir şekilde destek olabilmenin yollarını bulmak için temel teşkil eder. Şiddetten kurtulan insanları dinlemek ve yardım etmek için gönüllü olmak, onların kendi hikayelerini kontrol etmelerine ve kendi kaderlerini tayin etmelerine izin vermek, onlara yaklaşma biçimimizi şekillendiren temel prensiplerden olmalıdır. Ayrıca yardımcının, yardım ettiği kişi ile iletişimindeki mesafeyi nasıl ayarlayabileceği, nasıl ona faydalı bir şekilde destek verebileceği ve onun sessizliğini nasıl tolere edebileceğini bilmesi gerekir. Kitapçık teorik öğeleri içermekte, fakat şiddetten kurtulanlara doğrudan yardımcı olan pratik eğitim tekniklerine de odaklanmaktadır. Bu kitapçığın şiddete maruz kalanların hayatlarını yeniden inşa edip, onurlarını yeniden kazanmaları konusunda onlara destek verecek olan yardımcılar için bir yaklaşım ve uygulamada kullanabilecekleri araçlar sağlamasını umuyoruz.

## Araçlar – Giriş

### Amaç. Bu alet çantasının nasıl kullanabileceği konusunda genel bir fikir edinme

Hepimizin işimizi yaparken edindiği ve çalışırken kullandığı bir 'alet çantası' vardır. Siz, yardımcılar, şiddete maruz kalanlara destek olmak için çalışırken en önemli araçsınız. Bir yandan da ihtiyaç duyulduğunda kullanılmak üzere hazır bulunması için daha fazla araç ve beceri geliştirmeye çalışıyoruz. Amacımız, travmatik olaylardan sonra olaya maruz kalan kişiyi stabilize etmek için araçlar ve yaklaşımlar sunmak, şiddetten kurtulan kişilerin travmatik anılarını tetikleyen olaylarla baş edebilmelerine yardımcı olmak ve hayatlarının kontrolünü tekrar kendi ellerine alabilmelerini sağlamak için faydalanabilecekleri yöntemleri onlara öğretmektir. Onlara, stres altında hissettiklerinde ve flashback yaşadıklarında sakinleşebilmelerini sağlamak için kullanabilecekleri egzersizler sunabilmeyi umuyoruz. Ulaşılabilecek çok sayıda terapötik destek seçeneği olmadığı ya da ulaşmak mümkün olmadığı, öğrendikleri bu yöntemler onlara yardımcı olacaktır. Ayrıca bu kılavuz sayesinde travmaya maruz kalanlar kendi reaksiyonları hakkında da daha fazla bilgi edinecekler. Şiddetten kurtulan kişilerin zaten sahip oldukları ve travmayla baş etmede kullanabilecekleri becerilerini harekete geçirmek ve haklarının korunması konusunda daha iyi bir sonuç elde etmek konularına da dikkat çekti. **Bir araç olarak psikoeğitim**, şiddete maruz kalanları günlük yaşam olayları karşısında gösterdikleri tepkiler ve bu tepkiler arasında faydalı olanlar konusunda eğitime sürecidir. Bu süreç, problemleri anlayabilmek için çeşitli yollar sunması bakımından önemlidir. Bu bağlamda, travmanın bileşenlerinin neler olduğu, neden bu kadar acı verici olduğu, travma sonucu ortaya çıkan bedensel ve ruhsal tepkilerin görülme sıklığının ne olduğu, genel bir terim olarak travmanın ne olduğu soruları yanıtlanmaya çalışılır.

**Şiddetten kurtulan kişileri bilgilendirmek**, travmatik bir olayın kişiye neler yapabileceğini, bundan sonra kendisini nelerin beklediğini anlamasını ve bunlar karşısında verebileceği tepkilerin farkında olmasını sağlamak, kendi problemleri ile baş edebilmesi için alternatif yollar sunacak bilgi ve beceriyi sağlayabilir. Bir kişinin kendi problemi, bu problemin kendi hayatı ve başka insanların hayatları üzerine etkilerinin farkında olması ve bu konularda bilgi sahibi olmasının; problem ile baş edebilmesi, bununla yaşayabilmesi ve kendi hayatı üzerindeki kontrolünü tekrar elde edebilmesi için oldukça önemli olduğuna inanıyoruz. Psikoeğitim böylece şiddete maruz kalanları ve yakınlarını daha güçlü bir hale getirebilir.

Ayrıca, yardımcıların bu alanda çalışırken kullanabilecekleri sahip oldukları, eksik oldukları ve faydalı olabileceğini düşündükleri becerileri de gözden geçireceğiz. Eğitim sırasında katılımcılardan öğrenilenler, daha sonra, şiddete maruz kalan kişilerle iletişimde ve toplumu bilgilendirmelerinde faydalı araçlar olarak alet çantasına eklenebilir. Alet çantası, konuşma, oturma, dinleme, hikaye anlatma, nefes egzersizleri gibi farklı becerileri içinde bulunduran ve gerektiğinde oradan alıp kullanabileceğimiz bir metafor olarak bu kılavuzda yer almaktadır. Bu kılavuz zaten kullanmakta olduğunuz alet çantanıza yeni araçlarla destek olmayı amaçlıyor.

**Şiddetten kurtulanları güçlendirmek** de bu alanda kullanabileceğimiz bir araç/beceridir. Kelebek Kadın hikayesinden bu amaçla faydalanılabilir. İncelediğimiz pek çok başka araç da şiddete maruz kalan kişiyi stabilize etmeye, güvende olduğunu hissetmesini ve daha az korku duymasını sağlamaya yardımcı olabilir. Bunu sağlamak için, onun kendi görme, işitme gibi duyuları ile bağlantı kurmasına yardımcı olmalıyız. Kendi duyularının bilincinde olmak tehlike hissini azaltır ve korku ile mücadele etmeyi kolaylaştırabilir. İnsan beyninin nasıl çalıştığını ve travmatik olaylara niçin böyle tepkiler verildiğini bilmek de destek olmak konusunda faydalı bir araç olabilir. Sizler de kendi alet çantanıza ekleyebileceğiniz başka araçlar düşünebilirsiniz.

## Araçlar - Daha geniş bağlamda CDŞ - pratik ilkeler

### Amaç. Diğer uygulama kılavuzları hakkında bilgi sahibi olmak

Cinsiyete dayalı şiddet (CDŞ), bu şiddetin sonuçları, önleme ve korunma yöntemleri hakkında yayımlanmış pek çok kitapçık ve kılavuz mevcuttur. Bu kitapçık, travmaya maruz kalan kişilerin ruh sağlıklarına, özellikle CDŞ ile ilişkili travma yaşayanlara odaklanmaktadır. Amaç, mevcut literatüre bir katkı sağlamaktır. CDŞ izole bir şekilde ele alınabilecek bir konu değildir. Cinsiyete dayalı şiddetten kurtulanların ruh sağlığının korunması için yapılabilecek müdahaleler, mutlaka daha geniş çaplı insan hakları rehberlerinde yer almalıdır.

Küresel Koruma Kümesi ve **Kurullar Arası Daimi Komite** (IASC 2015), tarafından yayımlanan [“İnsan Hakları Hareketlerine Cinsiyete Dayalı Şiddete Müdahaleyi Entegre Etme Kılavuzu’nda”](#), cinsiyete dayalı şiddeti önlemek ve bu şiddetten kurtulanlara yardım edebilmek için sağlanması gereken asgari destek belirtilmektedir. Buna göre, cinsiyete dayalı şiddetten kurtulanların en azından fiziksel travmaları ile baş etmeye, psikolojik ve sosyal desteğe, güvenliklerinin sağlanmasına ve yasal haklarının korunmasına ihtiyacı vardır. Koruma programlarını yürütenlerin veya koruma hizmeti sağlayanların ‘CDŞ hakkında bilgilendirilmiş’ olmaları, cinsiyete dayalı şiddete maruz kalanlara yardım edebilecek bilgi, beceri ve şefkate sahip olmaları gerekir. Ruh sağlığı ve psikososyal destek alanında çalışanlar, eğer bu hassas alanda profesyonelliklerini kaybederlerse, hastaya zarar dahi verebilirler. **IASC’nin “Acil Durumlarda Ruh Sağlığı ve Psikososyal Destek Kılavuzu”** (2008) bu konu ile ilgili bir ‘yapılacaklar/yapılmayacaklar’ listesi sunuyor.

Cinsiyete dayalı şiddetten kurtulanlar, farklı aşamalarda farklı destek türlerine ihtiyaç duyarlar. Toplumsal bir kargaşa veya olağanüstü hal varsa ve koruma mekanizmaları işlemiyorsa, yardımcılarını CDŞ vakalarını yönetmek konusunda eğitmek ya da bu vakaların iyileşme süreçleri için gerekli koşulları sağlamak kolay olmayacaktır. Bu durumlarda yardımcılarının eğitimini planlamak için [IASC’nin 2005 kılavuzunun 3. bölümüne](#) başvurulabilir. Bu bölümde olağanüstü hallerde cinsel saldırı vakalarını önleme ve saldırı gerçekleştiğinde yapılması gerekenler hakkında öneriler sunulmaktadır.

IASC kılavuzuna ek olarak, yardımcılar [Sphere El Kitabı’nda](#) (2011) yer alan şu **4 koruma prensibine** aşına olmalılar: zarar verme, yardım et, şiddet ve baskıdan kuru, felaketlerden veya askeri çatışmalardan etkilenen insanların haklarının korunması için yardımcı ol. Bu 4 temel prensip, insan haklarına saygılı bir müdahale için göz önünde bulundurulmalı ve uygulamada dikkate alınmalıdır.

[CDŞ Koordinasyon El Kitabı](#), acil durumlarda CDŞ koordinasyon planında bulunması gereken liderlik rollerini, ana sorumlulukları ve spesifik müdahaleleri içeren, değerli, pratik bir başvuru kaynağıdır. Pek çok toplumda, özellikle de felaketlerle ya da çatışmalarla sıkça karşılaşan toplumlarda, bir acil durum planı vardır. CDŞ’den koruma ve mücadele alanında çalışan dernek ve vakıflar, bu plana dahil edilmelidir. Böylece, onların mevcut bilgi ve kapasitelerinden faydalanılabilir; sonuçta tekerleği baştan icat etmeye gerek yoktur.

[Çatışma ilişkili cinsel şiddet vakalarında ruh sağlığı ve psikososyal destek: prensipler ve müdahaleler](#) (WHO 2012), ruh sağlığı ve CDŞ konusuna bir giriş sağlamaktadır. [Tematik CDŞ](#) sayfamızı ziyaret ederek, konu ile ilgili daha fazla bağlantıya ulaşmanız mümkündür.



## Araçlar – İnsan Hakları yaklaşımı

---

Amaç. İnsan hakları, özellikle de kadın hakları prensiplerinin ve bunların ihlal edilmesinin sonuçlarının, eğitimde nasıl yarar sağlayabileceğini anlamak

---

Kitapçık, **insan hakları çerçevesinde ve bu çerçeveden ilham alarak geliştirildi**. Hakların ve kötüye kullanımlarının tanımlanması, psikososyal çalışmalarda da önemli bir yere sahiptir. Travmaya maruz kalanların bu tecrübelerini insan hakları bağlamında değerlendirmek ve bunu bir hak ihlali olarak görmek, bize yeni bir bakış açısı sunabilir. Bu bakış açısı, şiddetten kurtulanlar ve yardımcıları tarafından faydalı bir araç olarak kullanılabilir. İnsan hakları değerleri, hem karşı karşıya olduğumuz durumu anlamlandırabilmek, hem de saygılı ve faydalı bir şekilde yardım edebilmeyi sağlamak konularında bize yardımcı olmaktadır.

**İnsan haklarına dayalı yaklaşım**, insanların kendi haklarını bilmeleri, haklarını talep etmeleri ve kendi kapasitelerini geliştirebilmeleri için onları güçlendirirken, bu hakların korunması ve uygulanmasından sorumlu olan kişi ve kuruluşların hesap sorulabilirliğini de artırır. Böylece insanlara, kendi haklarını etkileyecek kararlara daha fazla katılabilme olanağı verilmiş olur. Ayrıca, bu hakların uygulanmasından sorumlu olanların da insan haklarına saygılı olmaları ve uygulamanın hesap sorulabilir olmasını sağlamaları açısından katkıda bulunur. Altta yatan bazı prensipler şunlardır:

- **Katılım** - Her insan kendi haklarını etkileyecek karar süreçlerine katılma hakkına sahiptir. Katılım aktif, özgür, anlamlı olmalı, ulaşılabilirlik konusuna özen gösterilmeli, bilgiye belirli bir formda ve anlaşılabilir bir dilde ulaşılabilmesi sağlanmalıdır.
- **Güçlendirme** - İnsanlar ve toplumlar, sahip oldukları hakların bilincinde olmalı, kendi yaşamlarını etkileyecek politika ve uygulamalara katılım konusunda ve gerektiğinde haklarını talep etmek konusunda cesaretlendirilmelilerdir.
- **Ayrımcılık yasağı ve eşitlik** - Hakların uygulanmasındaki her türlü ayrımcılık yasaklanmalı, engellenmeli ve varsa bu tür ayrımcılıklar ortadan kaldırılmalıdır. En çok ötekileştirilmiş olanlara, genellikle hakları konusunda en büyük engellerle karşılaşan bu gruba öncelik tanınmalıdır.
- **Hesap verebilirlik** - İnsan hakları normlarının ve ihlal durumlarında etkili çözüm yöntemlerinin etkin şekilde denetlenmesi gerekir. Hesap verebilirliğin etkin olması için, insan haklarının güvenliğini sağlamak üzere mutlaka yasalar, politikalar, enstitüler, idari prosedürler ve mekanizmalar düzenlenmelidir.

- **Yasallık** - Devletler hakların uygulanması konusunda hesap verebilirlik mekanizmaları ortaya koymak zorundadırlar. İnsan hakları ihlali durumlarında devletlerden hesap sorulabilmesi için, etkin ulusal ve uluslararası yasal ölçütler belirlenmelidir.

Travmaya maruz kalan ve İnsan Hakları konusunda bilgisi olmayan kişilerle çalıştığınız durumları bir düşünün. Bu durumlar, İnsan Hakları yaklaşımıyla nasıl farklı şekillerde ele alınabilir?

Hedefimiz, insan haklarını, yardımcının çalışmalarıyla doğrudan ilişkisini kurarak anlatabilmek ve şiddetten kurtulan ve insan hakları ihlallerine maruz kalan bu kişilerle yapılan çalışmalarda insan hakları yaklaşımının değerini göstermektir. İnsan hakları yaklaşımı, kadınların onurlarını tekrar kazanmaları, yeniden değerli bir insan olduklarını hissetmeleri, utanç ve aşağılanma duyguları ile başa çıkabilmeleri ve insan hakları ihlallerinin, adaletsizliğin ve travmanın ötesine bir adım atabilmeleri için bir imkân yaratmayı sağlar.

## Araçlar- Travma bilgisi

### Amaç. "Travma", "travmatik olaylar" ve bunların insanlar üzerindeki etkisini açıklığa kavuşturmak

'Travma'nın kelime anlamı 'yara'dır. Hem tıp hem psikoloji alanında, fiziksel bütünlüğe ya da yaşama karşı tehdit içeren, majör bedensel ve ruhsal hasara travma denir. Judith Herman'ın (1992, p.33) vurguladığı gibi travma, "kişinin şiddetle ve ölümlü yüz yüze gelmesidir".

- Durum karşı konulamaz, kaçınılamaz ve çok korkutucudur.
- Yaşamı ve vücut bütünlüğünü tehdit eder.
- Kontrol kaybedilir ve tecrübe edilen şey kişinin baş etme kapasitesinin üzerindedir.
- Çoğu insan travma sonrasında istemsizce araya giren anılar, olayı tekrar tekrar yaşama, flashbackler, uyku sorunları gibi ciddi reaksiyonlarla boğuşur.

"Travmatik olay" bedensel veya ruhsal hasara sebep olabilecek kapasitededir. Böyle bir olayla karşılaşınca, vücudun ve zihnin ilk yanıtı sadece hayatta kalmaya yöneliktir. Bu yanıtlar, 'savaş, kaç veya don' yanıtlarını, 'teslim olma veya ölü numarası yapma' davranışlarını içerir.

Ciddi travmatik olaylar, genellikle, bu olaya maruz kalan kişilerin etrafındaki dünyayı anlamlandırma şeklini değiştirir; bu kişilerin kendilerini güvensiz, kırılgan ve çaresiz hissetmesine neden olur. Yaşanılan olay şiddet içeriyor ve zarar verme niyeti taşıyorsa; diğer insanlara karşı güven duygusu kaybedilir ve insanlar arası ilişkiler ciddi anlamda bozulur. İnsanlar ya da erkekler tarafından gerçekleştirilen şiddetle kişisel olarak karşı karşıya kalmak; travmanın en rahatsız edici ve muhtemelen en kalıcı etkilere sahip olan şeklidir. **Şiddetten kurtulan kişilerin verdikleri tepkilerin anormal bir olaya karşı verilmiş normal tepkiler olduğunu vurgulamak çok önemlidir. Yani şiddete maruz kalan ve bundan kurtulan kişiler böyle davrandıkları için onlara "deli" diyemeyiz!**

Kontrol duygusunun, güvende olma hissini ve insanlara duyulan güvenin kaybedilmesi, depresyona (derin üzüntü, yaşama isteğinin yitilmesi gibi) ya da anksiyeteye neden olur. Başkasının maruz kaldığı şiddete ya da ölüme şahit olmak, travmatik olaya maruz kalan kişinin kendi deneyimini rüyasında veya günlük yaşamında acı verici bir şekilde tekrar yaşantılamasına neden olabilir. (Bu durum intrüzyon olarak da bilinir.) Bu kitapçıkta, intrüzyona sebep olan **hatırlatıcı unsurlara "tetikleyici" diyeceğiz.** "Tetikleyiciler" ya da "travma hatırlatıcılar", travmatik olaydan kurtulanlara, acı verici deneyimlerini ve anılarını hatırlatan olay veya durumlardır. Bu tetikleyiciler, **travma tepkilerinin** tekrar tekrar ortaya çıkmasına neden olur. Tetikleyicilerin yarattığı stres ve anksiyete nedeni ile travmaya maruz kalan kişiler, dışarı çıkmaktan, insanlarla görüşmekten, belirli sesleri duymaktan ya da basit işleri yapmaktan çekinebilirler. Flashback; travmatik olayın veya onun bazı parçalarının ani, güçlü ve kontrol edilemez bir şekilde tekrar yaşantılanmasıdır. Kurtulanlar kendi duyularından uzaklaşmış gibi hissediyor veya hiçbir şey hissetmiyor olabilir, travmatik anıları hatırlamakta güçlük çekebilirler. Artmış uyarılmışlık da sık rastlanan bir durumdur. Kurtulanlar her zaman tetikte, kolayca irkilen, uyku düzeni bozulmuş, hırçınlaşmış kişiler haline gelebilir, konsantrasyon ve hafıza problemleri yaşayabilirler (artmış uyarılmışlık). **CDŞ travmanın diğer türlerinden farklıdır;** çünkü şiddetin içeriği oldukça invazivdir ve utanç, kendini suçlama ve suçluluk duygularını artırır. Yaralanma ya da ölüm korkusu da eklenince, hemen her cinsiyet temelli şiddet vakası, travmatize bir olay haline gelir.

## Araçlar - Tolerans penceresi

Amaç. Stres ve travmaya karşı verdiğimiz tepkileri anlamak için oluşturulmuş bir modeli sunmak

Tolerans penceresi, travma tepkilerini açıklamak için kullanılacak terapötik bir metafor ve stres-travma tepkilerini anlamayı sağlayacak bir modeldir. Bu model, herkesin bir tolerans penceresi, yani baş edebileceği, yönetebileceği bir uyarılma veya duygulanma miktarı olduğu fikrine dayanır.

Pencerenin içinde olmak, ideal duygusal tepkiyi verebilecek durumda olmak anlamına gelir. Bu durumda verilen bilgiyi daha iyi özümseyebilir ve daha iyi bir karşılık üretebiliriz. Pencerenin üstüne çıkıldığında artmış uyarılmışlığı deneyimleriz (Sıklıkla vücudun 'kaç/savaş' tepkisiyle uyumlu şekildedir). Pencerenin altında; azalmış uyarılmışlığı deneyimleriz (Sıklıkla donakalma, "ölü numarası yapma", teslim olma ve disosiyasyon/ayırılma tepkileriyle uyumlu şekildedir). Travmatize kurtulanların pencereleri daha dardır, tolerans pencerelerinden daha çabuk çıkarlar ve artmış-azalmış uyarılmışlık tepkileri arasında gezinirler.

Kitapçıkta, kurtulanların kendi travma reaksiyonlarını öğrenmeleri, pencerede kalabilmeleri, kontrollerini kaybettikleri durumlarda yeniden pencere içerisine dönebilmeleri için odaklama tekniklerini nasıl kullanabilecekleri konusunda araçları vererek destek olacağız.



**Stabilizasyon** - Tolerans penceresine geri dönmek konusunda kurtulanlara yardım etmek.

- Travma ilişkili tepkilerle başa çıkmaya yardımcı olabilecek bir yaklaşım
- Sizden kurtulanlara kendini nasıl stabilize edebileceğini öğretmenizi istiyoruz
- Odaklama şiddetli bir korku ile veya flashbacklerle, bir anı 'kontROLSÜZ şekilde hatırlandığında', burada ve şimdi oluyor gibi yaşantılandığında ortaya çıkan güçlü duygularla baş edebilmek için kullanılan bir stabilizasyon metodudur.

## Araçlar- Odaklama egzersizleri

Amaç: Stabilizasyon tekniklerinin, odaklama egzersizlerinin, alıştırma yapmanın önemini anlamak

Odaklama, disosyasyon/ayırışma ya da flashback ile başa çıkmak, anksiyete ve panik belirtilerini azaltmak için kullanılan terapötik bir yaklaşımdır. Önemli olan, tekrar tekrar yaparak egzersizlerin otomatikleşmesini sağlamaktır. Böylece kurtulanların elinin altında bir araç olur ve stres anında hemen kullanmaya başlayabilir. Odaklamanın amacı, kişiyi aklına gelen travmatik anıdan çıkarıp, tolerans penceresine geri döndürmektir. Bu yöntemleri kullanarak kişi oryantasyonunu sağlayabilir ve dikkatini geçmişe değil şimdiye odaklayabilir.

Odaklanma egzersizleri şiddetten kurtulan kişiye;

- Şu an ile,
- Şimdi ve burası ile,
- Kendi bedeni ile tekrar iletişim kurması ve kişisel kontrolünü yeniden kazanması,
- İçinde bulunduğu odanın güvenli ortamı ile yeniden bağlantı kurması konusunda yardımcı olur.

Kişinin:

- Vücuduyla bağlantı kurarak odaklanmasını, gerçeklikle bağlantı kurabilmesini sağlar,
- Nefes alış ve verişine dikkatini toplamasını sağlar, şimdi ve burada olmak hakkındaki farkındalığını artırır,
- Gevşetir ve sakinleştirir,
- Vücudunu güçlendirir ve kişiyi hissizliğinden ve güçsüzlüğünden kurtarır.

Egzersizler bizi bedenimize ve çevremizdekilere bağlayan beş duyuya odaklanır. Egzersizlerin ardından kurtulanın farklı ve daha iyi hissedip hissetmediğini kontrol etmeniz gerekir. Bu ayrıca egzersize başlamadan önce kişiyi iyice gözlemlememiz gerektiği anlamına da gelmektedir. Her birey eşsizdir; dolayısıyla şiddetten kurtulan her bir kişi için araçları ve egzersizleri adapte ederek mümkün olduğunca yararlı hale getirmemiz gerekir.

Odaklanma egzersizlerinin etkilerini anlamak için aşağıdakiler gibi yönlendirici sorular sorabilirsiniz:

- Vücudunda neler oluyor?
- Duyularına neler oluyor?
- Nefes alıp vermene neler oluyor?
- Düşüncelerine neler oluyor?
- Kalbine neler oluyor?

Şiddetten kurtulan kişinin nerede oturmanız ve ne kadar yakın olmanız gerektiği konusunda karar vermesine izin verin. Eğer isterse sonradan devam edebileceğinizi önererek onun için bir kaçış rotası oluşturun. Devam etmemeyi tercih ederse, sonradan devam edebilirsiniz.

Ona odaklanma egzersizlerini yaparken şunlardan emin olması gerektiğini açıklayın:

- Huzurlu ve güvenli bir an seçmesi.
- Sakin olması ve yeni bir şeyler öğrenmeye hazır olması.
- Her gün belirli bir süre tekrar tekrar alıştırmaya başlaması.
- **Şiddetten kurtulan kişiye her zaman bir odaklanma egzersizine katılmayı teklif edin. Fakat bunun açık bir teklif olmasına özen gösterin. Eğer kendisini bu egzersizlere katılmaya hazır hissetmiyorsa, kararına saygı duyun.**

### 1. Vücudu odaklamak (10-15 dakika):

Bu egzersiz kişiye aşırı uyarılmışlığını düşürmesi ve daha dengeli bir ruhsal duruma ulaşması konusunda yardım eder. Ayrıca "donakalma" durumundaki kişilerin odaklanmasını sağlamak için de kullanılabilir.

Sandalyenize oturun. Ayaklarınızın yere temas ettiğini hissedin. Önce sol ayağınızı yere vurun, bastırın, sonra sağ ayağınızı. Bunu yavaşça yapın; sol, sağ, sol... Bunu birkaç defa tekrarlayın. Uyluğunuzun ve kalçanızın oturduğunuz sandalye ile olan temasını hissedin. (5 saniye). Ayaklarınıza odaklandığınız zamana göre şimdi bacaklarınızı ve kalçanızı daha yoğun ya da daha az hissedip hissetmediğinize dikkat edin.

Şimdi dikkatinizi omurganıza verin. Omurganızı vücudunuzun orta hattında hissedin. Yavaşça omurganızı uzatın, esnetin ve bu hareketin nefesinize etki edip etmediğine dikkat edin. (10 saniye). Dikkatinizi omurganızdan kollarınıza ve ellerinize yöneltin. Ellerinizi birleştirin. Bunu kendinizi rahat hissedebileceğiniz bir şekilde yapın. Avuç içlerinizi birbirine yapıştırın ve kendi vücut sıcaklığınızı ve gücünüzü hissedin. Ellerinizi serbest bırakın ve bekleyin, sonra tekrar ellerinizi birleştirin. Serbest bırakın ve kollarınızı dinlendirin.

Şimdi dikkatinizi gözlerinize yönlendirin. Odaya göz gezdirin ve size burada olduğunuzu söyleyebilecek bir şey bulun. Kendinize burada, şimdi ve güvende olduğunuzu hatırlatın, bu egzersizin sizin nefesinize, sizin varlığınıza, sizin nasıl hissettiğinize ve sizin gücünüze nasıl etki ettiğine dikkat edin.

### 2. Sarılmak (5-8 dakika):

Bu egzersiz, pozitif duyguları, mesajları derinleştirecek bir egzersizdir ve bir travma işleme metodu olan EMDR'den (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) alınmıştır. Metot iki taraflı olarak uygulanan fiziksel uyarıları kullanır (bu vakada hafifçe vurma ile), iki taraflı uyarıların olumlu sözler içeren mesajlar ile birleştirilerek pozitif duyguları derinleştirdiği ve pekiştirdiği söylenmektedir. Ayrıca bu cümlelerin sakın bir şekilde söylenmesi gerekmektedir. Sağ avucunuzu sol omzunuzun altına koyun. Sol avucunuzu sağ omzunuzun altına koyun. Kendinizi güçlü hissettirecek bir cümle seçin. Örneğin; "Ben yardımcı olmak için yeterince iyiyim". Önce seçtiğiniz cümleyi sesli olarak söyleyin ve sağ elinizle sol omzunuza hafifçe vurun. Ardından sol elinizle sağ omzunuza hafifçe vurun.

Bu vurma egzersizlerini çeşitlendirin. Her omuza beşer defa olmak üzere ve her seferinde cümlelerinizi sesli olarak söyleyerek on defa vurma egzersizi yapın.

### 3.Kas gerginliğinin aşamalı şekilde gevşetilmesi (15 dakika)

Bu egzersiz ajite durumdaki kişiyi sakinleştirmek için kullanılabilir.

Kendinizi kaygılı hissettiğiniz zamanlarda, vücudunuz gerilir ve bu omuzlarınızda, boynunuzda ve sırtınızda ağrı ya da eklemlerinizde kollarınızda ve bacaklarınızda gerginlik gibi şikayetlere sebep olabilir. Bu gerginliği aşamalı olarak gevşetmek konusunda kendinizi eğitmek için; bazı kas gruplarından başlayabilir, onları gevşetebilirsiniz.

Öncelikle kaslarınızın gergin ve gevşemiş hallerine odaklanın. Vücudunuzun değişik bölgelerinde egzersiz yapın. Örneğin; baş, yüz, boyun, omuz, sırt, mide, uyluk, kol, el, bacak ya da ayağınızda. Önce kas geriliminizi arttırın ve 5 saniye boyunca o şekilde tutun, sonra 10 saniye boyunca kaslarınızı gevşek tutun. Kendinize uygun bir tempo bulun. Her bir kas grubu için 10 defa olacak şekilde ve aralarda kısa süreli molalar vererek kaslarınızı kasın ve gevşetin.

- Ellerinize odaklanarak başlayın. Önce 5 saniye sıkın, ardından 10 saniye gevşetin. Kaslarınızın gergin ve gevşek durumları arasındaki farka dikkat edin. Bu egzersizi bir kere daha tekrar edin.
- Dikkatinizi kollarınıza yöneltin. Önkolunuzu omzunuza doğru çekin. Üst kolunuzdaki gerginliği hissedin. 5 saniye boyunca sıkın, 10 saniye boyunca gevşetin, farkı hissedin. Bir kere daha tekrar edin.
- Kolunuzu gerin ve dirseğinizi sabitleyin. Trisepsteki gerginliği hissedin. 5 saniye bekleyin, 10 saniye bırakın. Aradaki farka dikkat edin. Tekrar edin. Kollarınız rahatladığında, onları kucağınıza alın.
- Yüzünüze odaklanın. Alnınızdaki gerginliği arttırın, kaşlarınızı kaldırın. Gerilime dikkat edin. 5 saniye bekleyin, 10 saniye bırakın. Aradaki farka dikkat edin. Tekrar edin.
- Çenenizdeki gerginliği arttırın. Tutun. Serbest bırakın. Tekrar edin.
- Boynunuzdaki kaslara odaklanın. Çenenizi göğsünüze dokundurmak için başınızı eğin, başınızı yavaş yavaş sola çevirin, merkeze geri getirin, arkaya götürün, merkeze geri getirin, sağa çevirin, merkeze geri getirin. Bu bölgede sık sık gerginlik yaşandığı için yavaş yavaş tekrarlayın.
- Omuzlarınıza odaklanın. Omuzlarınızı kaldırın. Öyle tutun ve gerginliği fark edin. Serbest bırakın. Farkı fark edin. Tekrar edin.
- Kürek kemiklerinize odaklanın. Onları geri çekin. Gerilimi arttırın. Rahatlayın. Farkı fark edin ve tekrar edin.
- Çok dik bir konumda oturarak sırtınızı gerin. Gergin şekilde tutun ve rahatlayın, farkı fark edin ve tekrar edin.
- Kalçanızdaki gerginliği arttırın. 5 saniye gergin tutun ve bırakın, farkı fark edin, tekrar edin.
- Nefesinizi tutun. Karnınızı içeri çekin, sıkın ve rahatlayın. Farkı fark edin, tekrar edin.
- Bacaklarınıza odaklanın. Onları gerin, uyluklarındaki gerginliği hissedin, gergin tutun ve rahatlayın.
- Bacaklarınızı tekrar düzleştirin; bu sefer parmaklarınızı kendinize doğru çekin. Bacaklarınızın arkasındaki gerginliğe ve serbest bıraktığınızda gevşeme hissine dikkat edin. Tekrar edin.
- Parmaklarınıza odaklanın, mümkün olduğunca aşağıya doğru bakmalarını sağlayın. Gerilimi hissedin ve serbest bırakın.

- Tüm vücudunuzu gözden geçirin. Herhangi bir bölüm hala gergin hissediyor mu? Bu bölüm için egzersizi tekrarlayın.
- Rahat bir duygunun tüm vücudunuza yayıldığını düşünün. Vücudunuz sıcak, belki biraz daha ağır hissediyor, rahatlayın.

#### 4. Güvenli bir yer oluşturmak (10-12 dakika)

Bu egzersiz, uyuşukluk ve katılmış hissedenden, "donma modunda" olan kişilere yardımcı olur. Ayaklarınız yerde olsun, rahat hissedin. Vücudunuzu, başınızı, yüzünüzü, kollarınızı, omurganızı, karnınızı, kalçalarınızı, bacaklarınızı hissedin ve rahatlayın. Bu egzersiz sırasında gözlerinizi kapatmak veya onları açık tutmak isteyip istemediğinizi seçin. Eğiticinin söylediklerini dikkatle dinleyin.

- Geçmişte bildiğiniz, sakin, rahat ve güvenli bir yerde olduğunu düşünün. Açık havada, evde veya başka bir yerde olabilir. Bir zamanlar ya da birkaç kez bir filmde gördüğünüz, duyduğunuz ya da hayal ettiğiniz bir yer olabilir. Orada tek veya tanıdığınız biriyle birlikte olabilirsiniz. Orası özel, başkaları tarafından bilinmeyen, izniniz olmadan kimsenin bulamayacağı bir yer olabilir. Veya başkalarıyla paylaşmaya karar verebilirsiniz. Burası size uygun olmalı ve ihtiyaçlarını karşılamalıdır. Sürekli yeniden yaratabilir veya uyarlayabilirsiniz. Rahat ve istediğiniz her şey için donatılmış zenginlikte. Rahat olmanız için gereken her şey var. Size uyan bir yer. Sizi rahatsız eden her şey dışarıda bırakın.
- Bu yeri düşünün. Orada olduğunuzu düşünün. Detayları kavramak için zaman ayırın; renklerini, şekilleri, kokuları ve sesi. Güneşi düşünün, rüzgarı ve sıcaklığı hissedin. Orada durmanın, oturmanın veya uzanmanın teninize ve bedeninize nasıl hissettirdiğini fark edin.
- Herkes güvende ve her şey yolunda olduğunda vücudunuz nasıl hissediyor? Güvenli yerinizde kendinizi güvende hissetmek için tam olarak neye ihtiyacınız varsa görebilir, duyabilir, koklayabilirsiniz. Belki de ayakkabılarınızı çıkarırsınız ve çıplak ayakla çimlerde veya kumda yürümenin nasıl bir şey olduğunu hissedersiniz.
- Bu yere istediğiniz zaman ve istediğiniz sıklıkta gidebilirsiniz. Sadece onu düşünmek, daha sakin ve kendinden emin hissetmenizi sağlayacaktır.
- Beş saniye daha orada kalın. Sonra bu odaya geri dönmeye hazırlanın, gözlerinizi açın, kendinize gelin, şu ana dönmek için ihtiyaç duyduğunuz şeyi yapın.

#### 5. Ana geri dönmek (10 dakika)

Bu egzersiz, uyuşukluk ve katılmış hissedenden, "donma modunda" olan kişilere yardımcı olur. Çiftler oluşturun ve birlikte oturun. Çiftlerden biri yardımcıyı diğeri de şiddetten kurtulan kişiyi canlandırın. Yardımcı, şiddetten kurtulan kişiye kendisini tam anlamıyla bugüne getirmesi ve güvende hissetmesi için duyularını kullanmasında yardım etmelidir.

Sırayla yapın.

- Etrafınıza bakın ve gördüğünüz 3 şeyi söyleyin.
- Bir şeylere bakın (bir nesne, renk vb.).

Ne gördüğünüzü söyleyin.

Duyduğunuz 3 şeyi söyleyin.



- Bir sesi dinleyin (müzik, sesler, diğer sesler).
- Ne işittiğinizi söyleyin.

Dokunduğunuz 3 şeyi söyleyin.

- Bir şeye dokunun (farklı dokular, farklı nesnelere).
- Neye dokunduğunuzu söyleyin.

Şimdi ruhsal durumunu kontrol edin.

- Egzersizi yaptıktan sonra odada şu anda daha fazla veya daha az mı bulunduğunuzu hissediyorsunuz?
- Kendinizi daha sakin ya da daha enerjik hissediyor musunuz?

## 6 'Sarılma-sıkma' (5 dakika)

Bu egzersiz, tedirgin olan kişileri yatıştırır. Aynı zamanda, 'donmuş' olanların buraya ve şu ana konsantre olmalarına yardımcı olabilir.

Kollarınızı önünüzde çaprazlayın ve göğsünüze doğru çekin. Sağ elinizle sol üst kolunuzu tutun. Sol elinizle sağ üst kolunuzu tutun. Hafifçe sıkın ve kollarınızı içeri doğru çekin. Bu şekilde biraz bekleyin. Sizin için doğru miktarda sarılmayı bulun. Gergin tutun ve serbest bırakın. Sonra biraz sıkın ve bırakın. Bir dakika böyle kalın.

## 7. Vücudunun ağırlığını hissetmek (5 dakika)

Bu egzersiz, 'donmuş' ya da uyuşuk olan kişilerin şu ana odaklanmasına yardımcı olur. Egzersiz, fiziksel yapı hissi veren gövde ve bacaklardaki kasları harekete geçirir. Bunalmış hissettiğimizde, kaslarımız genellikle aşırı gerginlik ile yıkılma arasında gidip gelir; aktif savunma durumundan (savaş ve uçuş) teslim olma durumuna geçer ve bilinen rahatlamadan (hipotonik) daha fazlası meydana gelir. Gücümüzle ve yapımızla temasa geçtiğimizde, duyguları taşımak daha kolaydır. Deneyimlerimizi kontrol edebilir ve parçalanmış (bunalmış olma) duyguları daha iyi idare edebiliriz.

- Ayaklarınızı yerde hissedin. Beş saniye bekleyin.
- Bacaklarınızın ağırlığını hissedin. Beş saniye bekleyin.
- Ayaklarınızı dikkatle ve yavaşça soldan sağa, sola, sağa, sola, sağa doğru sertçe yere vurmaya deneyin.
- Sandalyenin koltuğunda otururken kalçalarınızı ve uyluklarınızı hissedin. Beş saniye bekleyin.
- Sirtınızı sandalyenin arkasına yaslanırken hissedin.
- Bu şekilde kalın ve farklılıkları fark edin.

## 8. Sirtın düzleştirilmesi (15 dakika)

Bu egzersiz, kişinin 'fiziksel durumunun' 'ruhsal durumuna' bağlı olduğu farkındalığını artırır. Omurgalarımızla kendimizi taşıyoruz. Tehlike karşısında omurgamızı kısaltırız ve bu duruşumuzu etkiler. Duruşumuzu değiştirerek, kendimizi daha güçlü hale getirebilir, olayları daha kolay kontrol edebilir ve yönetebiliriz. Daha güçlü bir sırt, bedensel kaynaklarımızla yeniden bağlantı kurmamızı sağlar.

- Göğsünüzü ve sırtınızı kısaltın. Ne hissediyorsunuz? Durun. Nefes alış-verişiniz nasıl etkileniyor? Tekrar durun. Duygularınız ve ruh haliniz nasıl? Durun. Vücudunuzu hissedin. Durun. Düşüncelerinize odaklanın. Şimdi "Mutluyum!" deyin. Tekrar söyleyin: "Ben mutluyum!" Mutlu musunuz? Mutlu olduğunuzu söylemek doğru geliyor mu?
- Şimdi kendinizi rahat hissedinceye kadar omurganızı yavaşça uzatın. Omurganızı doğru hizada ve doğal uzunluğunda hissedene kadar devam edin. Şimdi nasıl hissettiğinize dikkat edin. Nefes alış-verişinizi takip edin. Beş saniye duraklayın. Duygularınız ve ruh haliniz nasıl? Durun. Vücudunuza odaklanın. Durun. Düşüncelerinize odaklanın. Durun. Şimdi "Üzgünüm!" deyin. Birkaç kez söyleyin. "Üzgünüm!" Üzgün hissediyor musunuz? Üzgün olduğunuzu söylemek doğru geliyor mu?

### 9. Kare-nefes egzersizi (5 dakika)

Rahat oturun. Omuzlarınızı indirin.

- Kare şeklinde bir şeye bakın ya da gözleriniz kapalıyken bir kare hayal edin.
  - 4'e kadar sayarken nefes alın. Gözleriniz karenin sol tarafında olsun.
  - 4'e kadar sayarken nefesinizi tutun. Gözleriniz karenin üst tarafında olsun.
  - 4'e kadar sayarken nefes verin. Gözleriniz karenin sağ tarafında olsun.
  - 4'e kadar sayarken nefesinizi tutun. Gözleriniz karenin alt tarafında olsun.
- 4 kez tekrarlayın.

### 10. Nefes sayımı (4 dakika)

Omurga düz ve baş hafifçe öne eğik olacak şekilde rahat bir pozisyonda oturun. Gözlerinizi yavaşça kapatın ve birkaç derin nefes alın.

- Egzersize başlamak için, nefes verirken kendi kendinize "bir" diye sayın.
- Sonraki nefes verişinde, "iki" deyin ve bu şekilde "beş" e kadar sayın.
- Sonra bir sonraki nefes verişinizde tekrar "bir" diye sayarak yeni bir döngüye başlayın.

5 kere tekrar edin. Asla beşten fazla saymayın ve yalnızca nefesinizi verirken sayın. Kendinizi sekiz, on iki gibi sayarken bulduğunuzda dikkatinizin dağıldığını fark edeceksiniz.

Burada birkaç farklı odaklama egzersizi özetledik. Bazen egzersizi iyice öğrenmek için çok sayıda pratik yapmak gerekebilir. Kurtulanlar durumlarına ve yaşamlarına bağlı olarak farklı ihtiyaçlara sahiptir. Farklı egzersizleri deneyerek her biri için uygun olan egzersiz bulunabilir.

## Araçlar - İyi bir yardımcı olmak

### Amaç. Bir yardımcı olarak özelliklerinizin farkına varmak

İyi bir yardımcı olmak ne anlama gelir? Alet kutunuzda olan araçları keşfedin.

Aşağıdaki sorular hakkında düşünün:

- Sizce iyi bir yardımcının özellikleri nelerdir?
- Erkekler ve kadınlar farklı şekilde mi yardım eder?
- Kendinizi nasıl bir yardımcı olarak görüyorsunuz?
- Üzüntü, utanç, öfke, kaygı veya hissizlik gibi yoğun duygularla baş edemeyen bir kurtulan ile karşılaştığınızda ne yaparsınız?
- Bazen kurtulanlara yardımcı olmak zor mu oluyor? Zorlaştıran nedenler neler olabilir?

Kurtulanlar ile çalışırken aşağıdakiler aklımızda olmalı:

- Dinlemek, saygı duymak ve sıkıntılı tepkileri anlayabilmek
- Ona, ne halde olduğunu 'gördüğünüzü' aktarabilmek
- Kurtulanın kendi hikayesininin sahibi olmasına müsaade etmek
- Güvenli bir alan oluşturmak
- Şimdi ve burada olmasını sağlayarak onu stabilize etmek
- Odaklama egzersizleri
- Rahatlatıcı ve enerji verici egzersizler
- Psikoedükatimsel yaklaşımlar

Dr. Kongo'daki iyi yardımcının sahip oldukları



## Araçlar – Bir yardımcı olarak kendinizi korumanız

Amaç. Sekonder travmatizasyonun farkında olmak ve kendimizi niçin ve nasıl koruyacağımızı anlayabilmek.

### Bir yardımcı olarak kendinizi korumak

Travmaya maruz kalmış bir kurtulan ile konuşmak yardımcıyı da etkileyecektir. Tüm yardımcıları için, empati iyi bir yardımın temel özelliğidir. Bu aynı zamanda merhamet yorgunluğu, temsili travmatizasyon ya da sekonder travmatik stresin de kaynağıdır. Yardımcılar kendi streslerini nasıl yönetirler? Bu semptomları erken tanımak ve zamanında durumun farkına varmak, semptomların hafifletilebilmesi için çok önemlidir. Çatışma ve felaket alanlarında çalışanlar, semptomların farkında olmalı; bunun gibi olağan dışı yerlerde, insanlar sekonder travmatizasyona daha yatkın olurlar. Ayrıca, bu tür bir stres altında çalışmak, insanların normalde çalıştıkları gibi çalışabilmelerini engeller ve performans düşüklüğüne de neden olur. Bu tür özel bir stresin ne anlama geldiğini ve niçin meydana geldiğini bilen, alanda tecrübeli büyük organizasyonlarda bile, travmadan etkilenmiş insanlarla çalışırken kapasite düşüklüğü yaşanabilir. Yerel bir yardımcının bu tür bir durumla baş edebilmesi için bir destek bulması veya başvurulabilecek bir birim bulması genellikle mümkün değildir. HHRI'nın tematik sayfasında, bu tür önemli ve ağır işlerde çalışan tüm herkes için faydalı olabilecek 'yardımcılara yardım konusu' ile ilgili linkler bulunuyor.

### Bir işte uzun zaman çalıştıktan sonra görülebilecek alarm işaretler

- İdeallerin yaranması ve kinizm, içe kapanma
- Organizasyon tarafından takdir edilmemiş veya ihanete uğramış hissetmek
- Ruhunu kaybetmek
- Kendi değerini olduğundan daha fazla görmek (grandiyöz inançlar)
- Kahramanca ancak umursamaz davranışlar
- Kendi güvenliğini ve fiziksel ihtiyaçlarını görmezden gelmek (ara vermeye, uyumaya ihtiyaç duymamak vs.)
- Çalışma arkadaşlarına ve süpervizörlerine güvenmemek
- Antisosyal davranışlar
- Aşırı yorgunluk
- Konsantre olamamak ve verimsizlik
- Hastalık semptomları göstermek
- Uyku bozuklukları
- Aşırı alkol, sigara veya madde kullanımı

Temsili travma reaksiyonlarına neden olabilecek durumlarla **baş etme stratejileri geliştirmek** önemlidir. Kafanızı boşaltmanıza, işle ilgili düşüncelerden uzaklaşmanıza yardımcı olacak şeyler nelerdir? Zihninizi ve bedeninizi nasıl dinlendirebilirsiniz? Size ilham verebilecek veya daha iyi hissetmenizi sağlayacak bir aktivite var mı? Eğer kendinizde işe yaradığını düşünüyorsanız kurtulanlara öğrettiğiniz odaklama egzersizlerini kendiniz de uygulayabilirsiniz. Ayrıca, kendisi CDŞ'ye maruz kalmış olan yardımcılarda stres belirtilerinin ortaya çıkma riski daha fazladır.

Ancak aynı zamanda, kendi deneyimleri, kurtulanların yaşadığı zorlukları ve kırılganlığı daha iyi anlayabilmesini sağlar ve kurtulanlar da daha iyi anlaşıldıklarını fark ederler ve bu onlar için değerlidir. Tıpkı kurtulanlar gibi, yardımcıların da destek gruplarına ihtiyaçları vardır. Mümkünse, diğer yardımcılarla düzenli olarak bir araya gelinmeli ve deneyimler, duygular paylaşılıp tartışılmalı ya da birlikte bazı etkinlikler yapılmalıdır. Eğer kendi bölgenizde bir destek grubu oluşturmak için yeterli sayıda yardımcı yoksa, duygularınızı paylaşabileceğiniz arkadaşlarınızla bir araya gelin, ancak bunu yaparken kurtulanların mahremiyetini koruyun ve aranızdaki güven duygusuna zarar vermemeye özen gösterin.

## Araçlar – Uyku bozuklukları ve kabuslarla baş etmek

Amaç. Kurtulanlara kötü rüyalar ve kabuslarla baş etme konusunda yardım ederek daha iyi uyumasını sağlamak

Travmatik bir olayın neden olduğu stres, pek çok uyku problemine yol açabilir. Vücudun aşırı uyarılması ve kafanın çok dolu olması, uyumayı zorlaştırır. Ayrıca kabus görmekten korktuğu için uyumaktan korkan insanlar da vardır. **Rüya sırasında** kişi vücudunu hareket ettiremez. Buna rüya felci denir. **Derin uykudaysa**, aksine, hareket edebiliriz. Kurtulanlar bir kabustan uyandıklarında, rüya felci, onların travma reaksiyonlarını tetikleyebilir, çünkü kabus travmayı akla getirir ve felç hali travmatik olay sırasında yaşadıkları kapana sıkışma hissini hatırlatır. Bu durumlarda, kurtulanlar donma durumuna geçebilir, bu da felç halini sonlandırmayı zorlaştırarak işleri daha korkunç bir hale getirir.

Kabuslarla baş edebilmek için farklı destek yöntemi önerilerimiz var. Siz de listeye kendi önerilerinizi ekleyebilirsiniz.

### Gün içerisinde, gece kabus gördüğünüzde yapabileceğiniz şeyler üzerinde çalışın

Gündüz yatak odanızı iyice öğrenin, böylece gece oryante olmanız ve yatak odanızda olduğunuzu bilincine varmanız kolaylaşır.

- Yerel farklılıkların bilincinde olun. Bazı yerlerde elektrik ve aydınlatma olmayabilir. Eğer böyle ise, nesnelere dokunarak ve tanıdık sesleri dinleyerek kendinizi oryante edin.

### Güvende ve 'şu anda' olduğunuzu hissetmenizi sağlayacak şeyleri belirleyin

Duyularımızı kullanarak yeni iyi deneyimler edinebileceğimizi ve kendimizi şimdiki zamanda sabit tutabileceğimizi hatırlayın. Örneğin, Kelebek Kadın şunları yapıyor:

- Yastığına dokunuyor ve sinekliğini hissediyor.
- Işığı yakıyor (mümkünse) ve odayı gözden geçiriyor.
- Ayağa kalkıyor ve ayaklarının yere bastığını hissediyor.

Faydalı bulduğu 3 şey var. Eğer ışığı açamıyorsa, oda çok karanlık oluyor, bu durumda oryante olabilmek için nesnelere dokunuyor ve etrafı dinliyor.

### Gün boyunca dikkatli plan yapın

Seçtiğiniz şeylere gün boyunca kendinizi alıştırmın. Bu, kabustan uyandığınızda size çok yardımcı olacak.

### Kabustan uyandığınızda uyacağınız bir rutin belirleyin

- Vücudunuzu hareket ettirmeye çalışın. Baş, parmak ve kollarla başlayın.
- Güvende olduğunuzu hatırlatacak nesnelere dokun (yastık, sineklik vs. )

Her kurtulan kendine uygun bir şeyler bulmalıdır.

## Araçlar – Raporlama sürecinde destek olma, artılar ve eksiler

---

Amaç. Raporlama sürecinde ortaya çıkabilecek ruh sağlığı problemleri ile baş edebilmesi için kurtulanlara yardımcı olmak ve raporlamanın artıları ve eksileri konusunda kurtulanlara destek olmak

---

Şiddet eylemini raporlamak oldukça önemlidir. Ayrıca, raporlamadan ayrı olarak, şiddet görenin yeterli destek ve bakımı aldığından emin olunmalıdır. Bakım ve raporlama iki ayrı eylemdir ve birbirine karıştırılmamalıdır. Yani, bir yardımcı kurtulanın rapor yazılması ile ilgili karar sürecinde önemli bir rol oynar ve eğer rapor yazılmasına karar verirse onu bu sürece hazırlar, süreç boyunca desteğini sürdürür. Raporlama daima kurtulanın onamı ile başlar ve süreç boyunca iş birliği devam eder. Burada bir kurtulan şiddet tecrübesinin raporlanmasını istediğinde uygulanabilecek birkaç pratik kural bulunmaktadır. Raporlama sürecindeki olası riskleri gözden geçirdiğimizden emin olmalıyız.

### Raporlamadan önce

- Olayın raporlanmasının ne anlama geldiği, neler olabileceği riskleri ile birlikte anlatılmalıdır
- Beklentiler, umutlar ve korkular öğrenilmelidir
- Eğer kurtulan hazır olmadığını ya da istemediğini söylerse baskı yapılmamalıdır
- Hazır olduğunda tüm olası sonuçlar kesinleştirilmelidir
- Onun sıkıntısını tetikleyebilecek konular belirlenmeli ve bunlar için hazırlıklı olunmalıdır
- Raporlama sırasında tetiklenirse odaklama egzersizleri yapılmalıdır
- Kurtulanın sonucun kendi lehine olmayabileceğini iyice kavradığından emin olunmalıdır
- Öyküsünü tekrar anlatmanın kendisini tekrar travmatize edeceği olasılığına hazırlıklı olmalıdır

### Raporlama sürecinde

- Kurtulanın mahremiyetinin korunacağından emin olunmalıdır
- Şimdiki anda kalabilmesini sağlayacak odaklama tekniklerini kullanması için cesaretlendirilmelidir
- Ortamın olabildiğince güvenli olduğundan ve gerekli desteğin erişilebilir olduğundan emin olunmalıdır

- Eğer yardımcı raporlama sırasında destek olmak için kurtulanın yanındaysa şunları yapmalı:
  - Kurtulan ile birlikte bir 'dur işareti' kararlaştırılmalıdır, bu kurtulanın sınırlarını kaldırmasına yardımcı olacaktır
  - Tetikleyicileri önlemek için öyküsünü genel ifadelerle (başlıklarla) anlatması söylenmelidir.

#### Raporlama sonrası

- Kurtulan için iyi bir son verme süreci bulunmalıdır
- Mümkünse, rapor sonrası süreçte ulaşılabilecek insanlar bulunmalıdır
- Davanın devamı hakkında bilgi edinebilmesi için ona yardımcı olunmalıdır
- Takip eden günlerde, kalacak yer, güvenlik gibi konularla ilgili buluşmalar planlanmalı ve yapılmalıdır

En iyi pratik kurallarını kullanmak, raporlamanın avantaj ve risklerini tartışmak, kurtulanın travmasını, bazen detaylı şekilde, anlatabilmesini gerektirir. Kurtulana bir yardımcının neler yapabileceğini düşündüğünü sorun:

- Kurtulana raporlama konusunda doğru bir şekilde karar vermesi için yardımcı olun
- Kurtulanın yeniden travmatize olmaması için mevcut riskleri azaltın
- Rapor sonucunun kurtulanın yararına olması için çalışın
- Raporlama sebebi ile kurtulanın tehlikeli, riskli bir durumda kalmasını önlemeye çalışın



## Araçlar – Metaforlar ve sembollerin kullanımı

### Amaç. Neden ve nasıl metafor ve semboller kullanıldığını anlamak

Terapötik metaforlar, şaşkınlık yaratan, ilham veren veya zihni açabilen bir şeyi aksettiren hikayeler veya imgelerdir. Metaforlar öğretim ve öğrenim için basit ve etkili araçlar olabilir. Bir deneyim hakkında konuşmak için birden çok yol vardır. Deneyimlerimizi tarif edebilirler; ve bunlar üzerinden dünyayı anlamamızı ve algılamamızı sağlayan lensler olabilirler. İlgörü ve deneyim arasında gidip gelmemize yardımcı olabilirler. Metafor yüklü bir anlam, bize bir şeylerin nasıl olduğunu ya da nasıl anlaşılacağını gösterebilecek zihinsel bir haritadır ve henüz görmediğimiz şeyleri görmemize yardımcı olur.

Terapide, bir sorunu metaforik olarak ele almak çeşitli seviyelerde yardımcı olabilir. Bir metafor, travmatik olaya maruz kalan kişinin aklını meşgul eden tecrübeden uzak olduğu için kişi zihnini rahatlatır. Terapide bir metafor kullanarak, bir şeyi dışa vururuz; tartıştığımız şeyin bir taslağını çizip uzaktan bakarız. Onu inceleyebilir, onunla uğraşabilir ve içerdiği fikirleri daha az tehlikeli ve uzakta, daha görünür ve anlaşılır kılabiliriz.

Bu eğitimde CDŞ'nin deneyimini ve sonuçlarını tanımlamak için tek bir metaforik anlatım kullanıyoruz. Kelebek Kadının Hikayesi ile travmanın genel anlamda izlediği yolu açıklıyoruz; bir hikaye olmaya devam ederken aynı zamanda klinik olarak doğrudur.

Alternatif metaforlar kullanmak isteyebilirsiniz. Ancak önemli olan öykü, hikayenin açıklanması güç olabilecek deneyim, düşünce ve duyguları aktarmak için kullanıldığıdır ve başka bir kişinin deneyim ve düşüncelerinin öyküsünü dinleyerek dinleyicinin duyduğunu fark edebileceği ve kendini öteki ile özdeşleştirebileceği yönündedir. Başkaları bu olayı inkar ederken bu metafor durumun gerçekleştiğini doğrulayabilir. Ayrıca, yaşananların kesinlikle yanlış ve kabul edilemez olduğunu, bunun yasaklanmış bir fiil ve hak ihlali olduğunu söylemenin de bir yoludur. En önemlisi de, reaksiyonların "anormal" veya "yanlış" olmadığını, acının ve korkunun belirtileri olduğunu ve eğer isterse hakkında konuşulabileceğini söylemenin bir yoludur. Metaforik hikaye, travmanın seyri sırasında neler olacağını anlatmanın, çıkış yolları olduğunu ve kişinin tekrar gücünü hissedebileceğinin, yaşamını kontrol edebileceğini söylemenin bir yoludur. Yardımcı, hikayeyi farklı şekillerde kullanabilir, ancak sakın ve kendine güvenle kişiyi dinlemeye davet etmek, kişinin dinlemesine ve istemediği sürece konuşmamasına izin vermek de ayrıca çok önemlidir.

## Araçlar - Kelebek kadının hikayesi metaforu

Amaç. Hikayeyi travma hakkında iletişim kurmanın bir yolu olarak kullanmayı öğrenmek

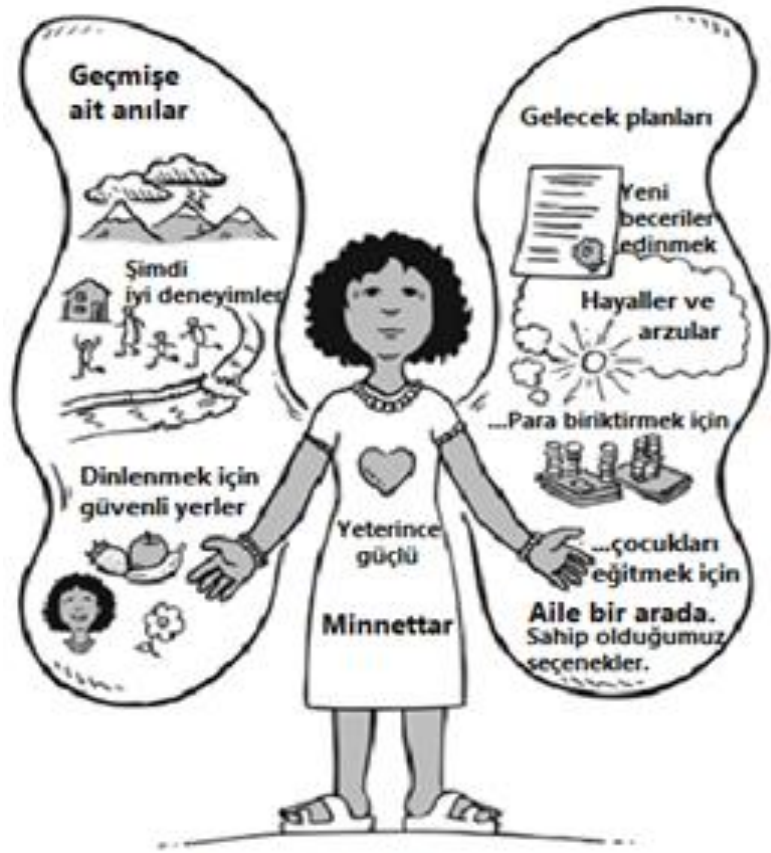
Kılavuz kelebek kadın metaforunu kullanmaktadır. Askerler tarafından tecavüze uğrayan bir kadın hakkında kurgusal bir hikaye sunulmaktadır. Kadının deneyimleri, tecavüz öncesi yaşamı, tepkileri ve düşünceleri sunulmaktadır. Ayrıca bu hikaye kadının olay sonrası kendine bakış açısı, isteksizce yardım talep etmesi ve zorlu adımlardan geçerek hayatına yavaşça devam etmesinin betimlemesini de içermektedir. Bu öykü eğitim süresince anlatılarak, böylesi bir şiddet sonrası en sık görülen tepkilerin

tanımlanması ve yardım sürecinde atılacak iyi adımların neler olduğunu içeren bir travma hikayesi iletilmektedir. Kadının ailesine ve topluma geri kazandırılmasıyla sonuçlanan hikayede yardımcı kişinin hayatta kalana yaklaşma yolları, ne söylediği ve önerdiği de yansıtılmıştır.

Unutulmamalıdır ki kılavuzda sunulan Kelebek Kadının karakteristik özellikleri ile eğitimin yapıldığı bölgenin görünüm ve davranış beklentileri uyumlu olmayabilir. Eğer böyle bir durum söz konusu ise bölgeye uygun tanımlamaları bulunuz. Dinleyicileriniz bu hikaye gerçek hayattanmış, bizim

hakkımızdaymış gibi hissetmek isteyecektir. Motive etmek ve ilham vermek için, hikaye dinleyicilerin kültürü ile sosyal norm ve davranışlarını yansıtmalıdır. Hikayeyi hedef kitlenize anlamlı gelmesi için uygun gördüğünüz şekilde değiştirip modifiye ediniz.

Hikaye eğitimi anlamanın ana unsurudur. Kurtulan ile konuşurken hikayenin kendi ana dilinizde yanınızda bulunması yararlı olacaktır. Beş odak alanı olan **kalp, beden, zihin, nefes ve kadının duygularına** özellikle dikkat ediniz. Odak alanları hikaye boyunca kalın harflerle vurgulanmıştır. Bu hikaye CDŞ deneyim ve sonuçlarını açıklamak için mecazi bir anlatıdır. Biz travma süresince izlenen yolu genel terimler kullanarak Kelebek Kadının hikayesi boyunca anlattık; bu bir hikaye olmakla birlikte klinik olarak da doğrudur.



Güven - Sağlam zemin

### 43. sayfada başlar

Bir zamanlar etrafı yeşil tepelerle çevrili bir köyde bir kelebek kadın yaşamış. Köyün yakınında akan nehrin kenarında oturmayı çok severmiş. Çocukları ve eşiyile birlikte sağlam bir evde yaşamış. İyi ve çok iyi olmayan komşuları varmış ve geceleri huzur içinde uyur ve ertesi sabah kalpleri şükranla dolu bir şekilde uyanırlarmış. Yaşadıkları ülke sakinmiş ve insanların yeterli yiyecek ve içecekleri varmış.

Kadının **iyi bir kalbi** ve **güçlü bir vücudu** varmış. Çok uzun mesafeler yürüyebilirmiş ve çok maharetli elleri varmış. Sık sık şarkı söylermiş, onu nehirde çamaşır yıkarken, kalçalarını sallayarak yürürken ya da çocuklarıyla oynarken görebilirmişsiniz. Kocası iyi birisiymiş. Kadın **memnuniyet** ve gurur hissedermiş. Çoğu zaman yaşamına ve etrafındaki insanlara güvenirmiş. Herhangi bir şeye canı sıkılırsa biraz ağlarmış ve kendine daha iyi olacağını söylemiş. İnsanların zor zamanlarında kendisinden tavsiye isteyeceği bilge bir kadın olmak istermiş.

Günler geçmiş. Sol kanadında yeşil yamaç, çok sevdiği nehrin sesi ve en sevdiği çiçeklerin kokusu gibi **hayatının güzel anıları** varmış. Ağaçlar ve hayvanları düşünmek onu sakin hissettiriyormuş. Evine baktığında kendini güvende hissediyormuş. Her geçen yıl büyüyen çocuklarının hatıraları onu gururlandırıyor. Annesinin gülüşünü ve arkadaşının hediye ettiği yakalı elbiseyi hatırlıyor. Kadının ülkenin başka bir yerine taşınırken arkadaşlarından ayrılışı, annesinin hastalığı ve ölümü gibi üzücü anıları da varmış. Tüm bu hatıralar onun kanadında birikiyormuş. Bu anılar onu hayatını düşünecek, hissedecek ve yaşayacak kadar güçlü hissettiriyormuş.

Sağ kanadında **gelecekle ilgili hayalleri** ve bazı endişeleri bulunuyormuş ancak baş edemeyecek kadar fazla deşillermiş. Bazen yeni bir elbise ve yağmur suyunu geçirmeyecek güzel ayakkabılar hayal ediyormuş. Ama onun en derinden gelen hayali çocuklarının eğitimiyle ilgiliymiş. Her ay çocuklarının eğitimi için biraz para biriktirmeye çalışıyormuş. Tüm hayal, endişe, plan ve özlemlerini bu kanadında toplamış. Bunlar kendisini canlı ve hayatının üzerinde yeterli kontrolü varmış gibi hissettiriyormuş. Her sabah uyandığında derin bir nefes alıp yeni güne başlıyormuş. Her gece uyumadan önce yüzünü avuçlarının arasına alarak dua ediyor ve güzel yaşamı için şükrediyormuş.

### Sayfa 49

Sonra hayatını ters yüz eden bir şey olmuş. Bu bir deprem, fırtına veya yangın deşilmiş. Ülkeye savaş gelmiş ve tüm köylüleri ve halkı **korku** ve kaosa sürüklemiş. İnsanlar öldürülmüş, birçoğu ise kaçmış. Kadın, yaşlı ve genç kadınların, hatta çocukların tecavüze uğradığını duymuş. Hayat **öngörülemez** ve baş edilemez bir hal almış. Kadın çok **düşünmemeye** çalışmış. Eskisi kadar sık **gülmüyor** ve kıkırdamıyormuş. Kocası eskisinden daha sık öfkelenmeye başlamış. Kadın iyi **uyuyamıyor** ve barış için dua ediyormuş.

Bir sabah nehrin yanına gitmiş. Bazı askerler kadını orada bulmuş. O kaplara su dolduruyormuş. O günden sonra her şey deşilmiş.

İlk olarak **kaçmaya çalışmış** ancak kaçamamış. Askerler onu yakaladıklarında gülmüşler ve nehir

kenarına atmışlar.

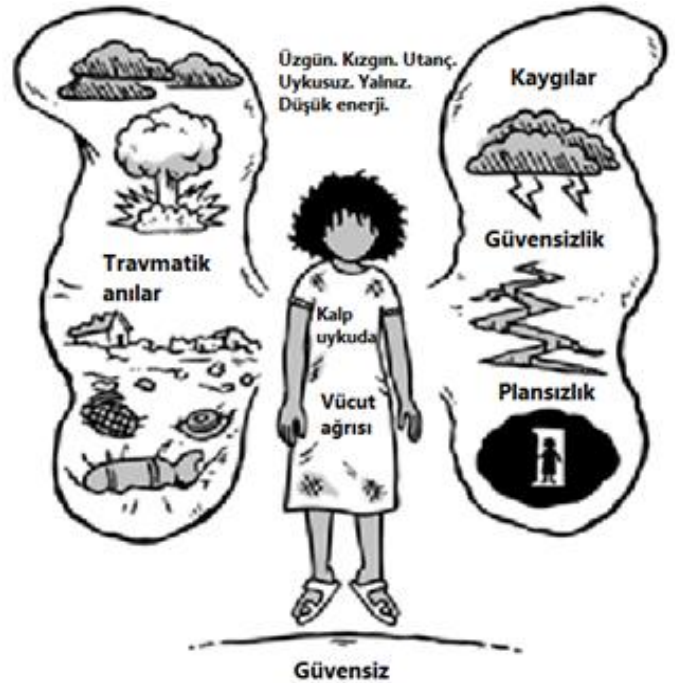
Kadın onlara **karşı koymaya çalışmış**. Göğsünde kalp atışlarını hissediyormuş, yüzü ısınmaya başlamış ve kolları eskisinden daha **güçlüymüş**. Ama karşısında dört iri erkek varmış ve onun vurma, ısırma, tekmeleme, tırmalama ve yardım için bağıarak **karşı koymaya çalışmasıyla** daha vahşice karşılık vermişler. Askerlerin kahkahaları kulağında yankılanıyormuş. Onların **vücutlarının kokusu onu korkutup susturmuş**.

Bacakları gibi **elleri ve kolları da ölü gibiymiş**. Yüzü **solmuş** ve tüm ruhunu kaybetmiş gibiymiş. Nehrin akışı ve askerlerin nefes alma seslerini duyuyormuş. **Bir süreliğine görme yetisini kaybetmiş**. Sanki **kendi bedeninden ayrılmış** ya da **kalbinin içinde saklanıyormuş** gibi askerlere uzaktan bakıyormuş ve kendisine kötü şeyler yaptıklarını izliyormuş. Bir film sahnesi gibi görüyormuş gibi **hiçbir şey hissetmiyormuş**. Yaralananın kendisi olduğunu bildiği halde askerler bir yabancıyı yaralıyormuş gibiymiş.

### Sayfa 51

Köyden iki adamın nehir kenarında Kelebek Kadını yaralı vaziyette bulmasına kadar birkaç saat geçmiş olmalıymış. Toprak kadının kaniyle kırmızıya boyanmış ve Kadın onlara boş gözlerle bakıyormuş, sesini çıkaramıyormuş. Köylüler onu evine götürmeye yardım etmek yerine gördüklerinden korkup çalılara doğru kaçmışlar.

Kadın kendisini **çok zayıf hissetmiş**. Kendine "Ben öldüm mü yoksa?" diye sormuş. Sarı elbisesinin kanla boyandığını ve parçalandığını fark etmiş. Nehrin sesini duymuş ve bir an bilinmeyen bir yerde olup olmadığını merak etmiş. Nehrin sesi düşmanca geliyormuş. Kalbi göğsünde **küt küt atıyormuş**. Askerler geri gelir miydi? Vücudunu **uyuşmuş hissediyormuş**. Hareket etmeye **gücü yokmuş**. Kolları ve bacakları ölü gibiymiş. Vücudu acıyormuş ve **hiçbir duygusu kalmamış**.



O gece Kadın yalnız bırakılmış. Kocasını terk etmesini istemiş! Büyükler onun geri dönmemesi gerektiğini söylemişler! Çocukları ağlıyormuş. O ayrılmak zorundaymış.

Nehirden uzaklaşarak ormana doğru sapmış. Ağaçlar etrafında karanlık ve düşmanca gelmeye başlamış. **Yaşayan bir ölü** gibi kırılgan ve zayıf hissediyormuş. Ayakları bedenini zar zor taşıyormuş. Ayakları **uyuşmuş gibi hissediyormuş**. Ellerini bir yabancıya gibi hissediyormuş. **Gönlünde herhangi bir gülümsemeye yer yokmuş**, sadece karanlık varmış. Sanki artık yaşamıyormuş gibi ya da ruhu uzakta, **titreyen kalbinin** bir köşesinde saklanıyormuşçasına bedenini **soğuk** ve sessiz hissediyormuş.

Kadın dinlenememiş. Askerlerin gözlerini **görüyor**, gülüşmelerini, nefes alışlarını ve konuşmalarını **duyuyormuş**. Onların **kokusu** ciğerlerine doluyormuş. Öfke ve çaresizlik içinde terliyor ve ağlıyormuş. Kendine sığınacak bir yer bulamamış ve sürekli yeşil yamaçlarda askerlerin olup olmadığını gözlüyormuş. Tüm hayalleri ve dilekleri yok olmuş. Zihni **endişe hissiyle kaplanmış** ve kendisi hakkında ağır, garip düşünceleri varmış. **Çıldırıyor muydu? Utanma, öfke ve derin üzüntü hislerini** aynı anda hissediyormuş.

### Sayfa 53

Önceden çok önemli anılarını ve arzularını kanatlarında taşırmış. Şimdi ise bunlar onu derinden korkutuyormuş. Kendini onlardan uzaklaştırmayı denemiş. Tüm enerjisini hiçbir şey **hissetmemek** ve **düşünmemek** için harcıyormuş. Kocasının sesi sağ kulağında yankılanmış. Burada kalamazsın. Sen hasta, deli, kirli ve benim için tehlikelisin. Seni burada istemiyorum. Git buradan! Düşe kalka nehirden uzaklaşmış. Çocuklarını ardında bırakarak, sanki uyuyakalmış gibi yürüyormuş. **Akacak gözyaşı kalmamış**. Rahmi çok ağrıyormuş ancak hemen hiç hissetmiyormuş.

### Travmatik anılar

### Sayfa 55

Kelebek Kadın çalılıarın arkasında saklanıy <sup>Kalp uykuda</sup> Günlerce yürüdükten sonra gidecek bir yeri olmayıp tamamen yalnız olduğunu anlam **lığının** tüm uzuvlarına bir buz gibi **yayıldığını hissediyormuş**. **Hareket etmeden** ölü gibi **yatiyormuş**. Sarı elbisesi narçalanmış.

Sağlık merkezinin personeli bir kadının tecavüze uğradığını öğ **Plansız** onu aramaya karar vermişler. Biraz aradıktan sonra biri çalılıarın <sup>Vücut ağrısı</sup> da hareket eden bir şey görmüş ve bir kadın çığlık atmış. Gidin buradan! Kadın yavaşça hareket etmiş ve uzaktan görünebileceği bir mesafede durmuş. Kadını korkutmak istemeyerek, sessizce oturmuş, biraz bekleddikten sonra Kelebek Kadına onun durumunda olan kadınlara yardım ettiğini söylemiş. Kelebek Kadın tekrar "Git buradan" diye bağırmış. Sesi çaresiz, öfkeli ve korkmuş geliyormuş.

Saha sonra Kelebek Kadın yardım eden personeli dinlemeye başlamış. İçindeki buzların erimeye başladığını hissetmeye, kollarının ve bacaklarını hareket ettirebilmeye başlamış. Konuşacak halde değilmiş ancak personelin kendisine yardım etmek istediğini giderek daha çok hissetmiş. Bu ilk güven duygusu korku ve utanç hislerini hafifletmiş.

Kadın oturabilmiş. Daha sonra yardım **Tehlikeli** gözlerinin içine bakmak için gözlerini kaldırmaya cesaret etmiş. Onun küçümsemeyen yüz ifadesini ve bakışlarındaki sıcaklığı görebiliyormuş. Sonunda Kelebek Kadın şöyle söylemiş: Gel. Yardım eden kadın yavaşça gelmiş ve yanına oturmuş. Bir süre sessizce oturmuşlar. Gün geceye dönmekteymiş. O anda Kelebek Kadın ne kadar yorgun olduğunu hissetmiş ve yardımcı personele yaslanarak başını omzuna koymuş.

### Sayfa 59

Yardımcı personel Kelebek Kadına sağlık merkezinden bahsetmeye başlamış. Nasıl bir yer olduğunu, bu merkeze birçok tecavüze uğramış kadının geldiğini anlatmış.

Yardımcı personel Kadını sağlık merkezinde kalması için davet ederek giymesi için temiz

kiyafetler vermiş.

Kadın kendini temizlemiş ve temiz kıyafetleri giymiş.

Kelebek Kadın diğer kadınlar ve yardımcı personel tarafından karşılanmış. Hoş karşılandığını hissetmiş. Ona diğer kadınlarla kalacağı yatakhanede temiz bir yatak verilmiş. Yaşadığı korkunç olaydan sonra ilk defa dinlenebilmiş.

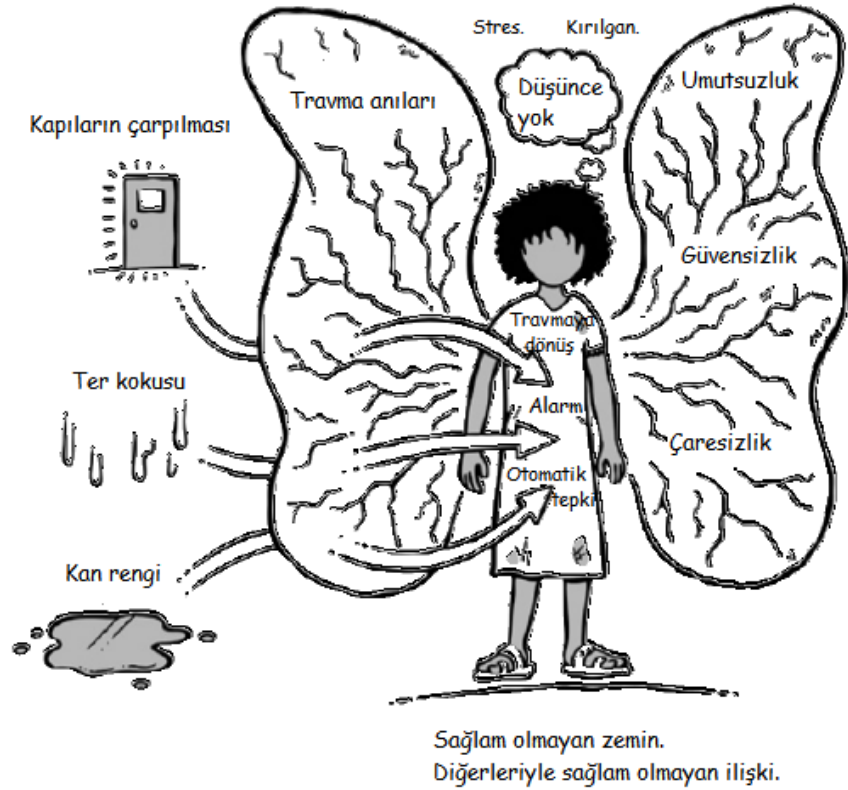
Sağlık merkezinde, Kelebek Kadın kendini izole etmiş ve acı çektiği belli oluyormuş. Yardımcı personel ona danışmanlığını önermiş ve çektiği acıları sormuş.

Kelebek Kadın kader

mahkumu olduğunu ve mahvolmuş olduğunu söylemiş. Yardımcı personel ona ne zamandan beri böyle hissettiğini sormuş ve o hepsinin korkunç olaydan sonra olduğunu söylemiş. Bunun yüzünden ailesini kaybettiğini de söylemiş. Yardımcı, ondan **çektiği acıların düşüncelerini, duygularını, solunumunu, kalbini ve vücudunu nasıl etkilediğini söylemesini istemiş.** Kelebek Kadın kötü düşüncelerin aklına geldiğini söylemiş. Onurunu kaybetmiş kötü bir kadın olduğunu ve aklını kaçırmak üzere olduğunu düşünüyormuş. Ayrıca çoktan delirdiğini kabul etmiş ve utanç, öfke ve korku duygu kaosunu tarif etmiş. Vücudunun aynı anda gergin ve zayıf olduğunu söylemiş. Bütün gücünü kaybettiğini ve sonsuza kadar bu illete mahkum olduğunu söylemiş. Ayrıca kötü ruhlar tarafından ziyaret edildiğine de inanıyormuş.

Yardımcı bunun **yaşadığı anormal tecrübeye karşı oldukça doğal bir tepki** olduğunu açıklamış. Kadına, merkezdeki diğer tüm kadınların bunu doğrulayabileceğini söylemiş. Ayrıca Kadın'ı diğer kadınların tepkilerini tartıştıkları ve hissettikleri acılarla baş etme yollarını bulmaya çalıştıkları bir gruba davet etmiş.

Bu konuşmadan sonra Kelebek Kadın biraz daha iyi, daha az deli ve daha az yalnız hissetmiş. Diğer kadınların kendisi gibi hissettiklerini bilmek onu rahatlatmış.



## Sayfa 61

Kelebek Kadın sağlık ocağına vardıkdan kısa süre sonra tecavüz sırasında meydana gelen yaralarından dolayı hastaneye gitmek zorunda kalmış. Hemşirelerin ve doktorların kendisini iyileştirmek istediğini biliyormuş ancak muayene için yatağa yatmak ve bacaklarını açmak

zorunda kalınca **tecavüzle ilgili korkunç anıları geri dönmüş**. Birden doktoru kendisine tecavüz eden asker sanmış. Kaçmaya çalışmış. **Tecavüz anıları düşüncelerini ve bedenini ele geçirmiş ve onları şimdi hastanede yaşadıklarıyla ayırt edememiş**. Tecrübeli bir hemşire Kelebek Kadın'ın adını tekrar tekrar sakın ve güçlü bir sesle tekrarlamış. Demiş ki: Şu an hastanedesin, güvendesin, bugün Çarşamba, 12 Mart 2016. Size yardım etmek için buradayız. Hemşirenin sesinin tonu ve söyledikleri Kelebek Kadın'ın **bugüne dönmesine yardımcı olmuş**. Yardım aldığı hastanede olduğunu fark etmiş ve **sakinleşmeyi başarmış**.

Tecrübeli hemşire Kelebek Kadının **tecavüz anılarının kolay hatırlandığını** ve yapılması gereken bakım ve muayeneler sırasında **tetiklenebileceğini** anlamış. Hemşire, kadını olabilecekler ve **hatırlatıcılarla** eski tecavüz anılarının nasıl kolaylıkla **tetiklenebileceğini** konusunda hazırlamaya karar vermiş. Kadının bir gün önceki tıbbi muayenesindeki tepkisi hakkında konuşmuşlar. Hemşire, **eski anıların kadının zihnini meşgul etmesini önlemek için** Kadının yapabileceği egzersizleri önermiş. Kelebek Kadın'a **gözleriyle** etrafındaki şeylere bakmasını ve gördüklerini kendisine **yüksek sesle söylemesini** öğretmiş. Kadın böyle yaptığında kendini **daha hazır**, içinde bulunduğu yerde ve zamanda **hissettiğini** fark etmiş. Tecrübeli hemşire: **"Şimdiki zamana odaklandığında geçmiş geçmişte kalıyor."** demiş. Kelebek Kadın **dokunma duyusunu kullanarak kendisini odaklamayı** da öğrenmiş. Eline bir taş almış ve elinde tuttuğu taşın ağırlığı, soğukluğu ve şeklini hissetmiş. İki kadın bu egzersizleri birlikte yapmışlar ve hemşire, Kelebek Kadına anılarının geri geldiğini hissettiğinde bunları yapmasını söylemiş. Hemşire, Kelebek Kadını rahatlatmak ve hastanenin güvenli olduğunu hatırlatmak için işlemler sırasında yanında kalacağını da söylemiş.

### Sayfa 63

Tıbbi muayene ve tedavisi sırasında Kelebek Kadın kendini daha hazır hissetmiş. Tecavüzle ilgili anılar **aklına geldiğinde, ona bakmış ve gördüğü şeyleri söylemiş**. Elindeki taşı sıkıca tutmuş. Ve hemşire nazikçe ona seslenmiş: "Hastanede güvendesiniz. Yardım alıyorsunuz. Siz güçlü bir kadınsınız. Çok iyi gidiyorsunuz. Birlikte pratik yaptıklarımızı gerçekten yapıyorsunuz. Sizinle gurur duyuyorum. Siz de kendinizle gurur duyabilirsiniz." Kadın biraz gurur duyabileceğini hissetmiş.

Bundan sonra, rehabilitasyon merkezine geri dönmüş. Orada biraz zaman geçirdikten sonra **sakinleştiğini hissetmiş**. Kolları, bacakları ve sırtını **daha güçlü, kalbini daha hafiflemiş hissetmiş**. Gülümsemiş ve **daha sağlıklı düşünabiliyormuş**. Bu onu rahatlatmış.

**Kaygısız hissettiği** bir gün pazara gitmiş. Fakat orada bazı askerler görmüş ve sanki yıldırım çarpmış gibi **paniklemiş** ve sağlık merkezine **kaçmış**. Sanki kafasında bir film oynuyormuşçasına **her şeyi tekrar yaşıyor gibi hissetmiş**. Ne zaman bir asker görse aynı şekilde hissediyormuş, anılar geri geliyormuş ve kontrolünü kaybediyormuş. Bir süre sonra **neredeyse tüm erkeklerden korkmaya başlamış**. Tepkisi **kaçmakmış** (aşırı uyarılmışlık semptomları ve anksiyete). Birkaç gün sonra arkasında yürüyen **bir adama vurmuş**. Yol dar olduğu için kendisini tuzağa düşmüş gibi hissetmiş, göz açıp kapayıncaya kadar adama sertçe vurmuş. **Adamın adımlarının sesi tecavüzcülerininkini hatırlatmış**. Düşünememiş, sadece tepki vermiş.

Merkeze döndüğünde korkmuş ve paniklemiş ve birden tüm enerjisini kaybetmiş. Kendisini **zombi gibi** hissetmiş ve yatağına gitmiş. **Kollarındaki ve bacaklarındaki güç onu terk etmiş** ve sağlıklı **düşünemiyormuş**. **Gülümseyememiş**. **Üzüntü ve şaşkınlık hissediyormuş**. Delirmekten korkmuş. Herhangi bir aktiviteye tekrar katılabilmesi için yeterince iyi olması birkaç gün sürmüş.

### Sayfa 67

Pek çok nesne ve durum tecavüz **anılarını tetikleyebilirmiş**. Vücudundaki bazı haller anıları geri getirebilirmiş. Örneğin, adet gördüğünde, karnındaki ağrı ve kanın görüntüsü ona tecavüzü hatırlatıyormuş. Sarı bir elbise (tecavüze uğradığında sarı bir elbise giyyordu) anında kendisinin kanlar içindeki sarı elbisesiyle anısını hatırlatıyormuş.

Akşam güneş batmadan önceki bir ışık ya da **nehirin sesi** de tecavüzünü **hatırlatıyormuş**, çünkü olay nehrin yanında ve güneş batmadan hemen önce olmuş. Diğer **güçlü travma hatırlatıcıları** ise **öfkeli sesler ve hızlı solunumu**.

Sağlık merkezinde, Kelebek Kadın çoğu zaman sakin hissediyormuş. Merkezde iki ay kaldıktan sonra çok daha iyi hissediyormuş. Kadınların şarkı söyleyip dans ettikleri koroya katılmış. Koro içine bir miktar sevinç ve canlılığı yeniden getirmiş. Kendisiyle benzer şeyleri yaşayan kadınlarla birlikte olmak kendisini daha az yabancı hissettirmiş. Birbirlerini destekleyebilirlermiş. Kelebek Kadın el işlerinde iyiymiş ve giysi yapmayı öğrendiği bir dikiş sınıfına katılabilmiş. Kadınlardan bazıları, tecavüz edildikleri için aileleri ve toplum tarafından reddedilmiş olsalar bile, sattıklarıyla bir hayat kurabileceklerini söylemişler.

### Sayfa 85

Kelebek Kadın hemşireler, çalışanlar ve travma yaşayan kadınlardan iyi yardımcıları ile tanıştığı için rahatlamış. **Tepkilerinin doğal olduğunu** fark etmiş ve bulunduğu yerin gerçekliğiyle bağını koparan ve güvende olduğunu unutmamasına neden olan **travma anılarının nasıl tetiklendiğini anlamış**.

Yardımcı Kelebek Kadın'a kendisiyle yeniden iletişime geçecek ve kendisini olduğu yer ve zamana yeniden yerleştirmesini sağlayacak yolları bulması gerektiğini açıklamış. Yardımcı demiş ki: **Şimdiki zamana odaklanırsanız, geçmişin anıları geçmişte kalacaktır**. Kelebek Kadın bunun ne anlama geldiğini anlamakta zorlanmış. Yardımcı demiş ki: Tecavüze ait anılar zaman ve mekan algısını ortadan kaldırarak, şimdiki zamanı ele geçirebilir. Travma anılarının geçmişe ait olduğunu açıklamış. İşin sırrı şimdiki zamanı duyularımız aracılığıyla tecrübe etmektir: bu bizi buraya ve şimdiye bağlar.

Yardımcı önlerinde masaya sıcak çay ve iki fincan koymuş. Demiş ki: **Dinleyin**, ne duyuyorsunuz? Sonra fincanlara çay doldurmuş. Kelebek Kadın dinlemiş, duraklamış ve suyun dökülme sesi, kuş ötüşü ve dışarıdaki bazı kadınların seslerini duyduğunu söylemiş. Yardımcı karşılık vermiş: **Şu an duyduklarınıza odaklanıyorsunuz**. Bu sesler, size şu anda neler olduğunu söylüyor. **Kulaklarınızı kullanarak şimdiki zamanla bağlantı kurabilmeniz bu şekildedir**. Şimdi fincanı tutun ve dokunma duyurunuzu kullanın. Fincanı **hissedin**.

Kelebek Kadın fincanın **sıcaklığını hissedebiliyormuş**. Daha sonra **çayın tadına bakarak tatma duyusunu** kullanmışlar. Kelebek Kadın **çayın tadına bakabilmiş ve koklayabilmiş**. Yardımcı



sormuş: Sesleri duymaya, bardağa dokunmaya ve çayı tatmaya konsantre olduğunuzda anılarınıza ne oldu? Kelebek Kadın onların yok olduklarını söylemiş.

Yardımcı, Kelebek Kadın'ın çalışmalarını övmüş. **Duyularımızın bizi bugüne bağlayan kapılar olduğunu** söylemiş. Gördüğümüz, duyduğumuz, tattığımız ve dokunduğumuz şeylere odaklandığımızda onlar bizim gerçekliğimiz olur. Bu nedenle **duyularımızı harekete geçirmek ve dikkatimizi bize şu anda, burada güvende olduğumuzu hatırlatan şeylere odaklamak** önemlidir. Bunu bağlama egzersizi olarak adlandıracağız, çünkü bu bize kendimizi şimdiki zamana bağlama yolunu veriyor.

### Sayfa 89

Yardımcı, Kelebek Kadın'a yeni araçlar öğretmeye devam etmiş. Demiş ki: İnsanların hepsi aynı değil, bu yüzden yardımcı olduklarından emin olmak için farklı alıştırmalara ihtiyacımız var. Ve **duyularımıza** burada, şu anda ve güvende olduğumuzu hatırlatacak **yeni ve iyi deneyimler** kazandırmalıyız.

Yardımcı ayrıca **sakin hissettiğinde**, bu **egzersizleri her gün yapmanın** hayati öneme sahip olduğunu açıklamış. Çünkü o zaman kendinizi sıkıntılı hissettiğinizde bile onları kullanmayı öğrenirsiniz. Bu şekilde, travmatik anılar tetiklendiğinde, egzersizler anıların etkilerini ve güçlerini azaltmaya yardım edebilir.

Ancak, bir dahaki buluşmalarında Kelebek Kadın **acı verici duygularından bunalmış olduğunu** söylemiş. Adlandırma egzersizi yapmaya çalışmış ve yardımı olmuş, ancak **duygularını zapt etmek için daha fazla şeye** ihtiyaç duymuş. Yardımcı yanıtlamış: **Duygularımız çok güçlü olduğunda**, çökmekten veya tamamen parçalanmaktan korkarız. Bazı egzersizler odaklanmaya yardım eder ve bu tür duygularımızı zapt eder. Bu **kaslarımızı harekete geçirerek vücudumuzu sağlam bir muhafaza kutusu haline getirmek** gibi bir şeydir. Duygularınızı dayanmaya ve zapt etmeye yardımcı olabilecek bir egzersiz denemek ister misiniz? Kadın bunu yapmaya hazır olduğunu söylemiş.

Yardımcı Kelebek Kadın'a egzersizi göstermiş.

### Sayfa 91

Yardımcı Kelebek Kadın'a sormuş: Herhangi bir **fark hissediyor musunuz?** Evet, hissediyorum, diye Kadın yanıtlamış. Kendinizi daha az mı yoksa daha çok mu bunalmış hissediyorsunuz? Daha az, diye cevap vermiş Kadın, ama yine de tamamen burada değil. Öyleyse devam edeceğiz, demiş yardımcı.

Yardımcı duraklamış ve sormuş: Kendinizi **daha fazla mı, daha az mı bulunduğumuz zamanda hissediyorsunuz?** Şimdi bulunduğumuz zamanda hissediyorum, diye yanıtlamış Kelebek Kadın. Yardımcı demiş ki: Şimdi, bunalmış hissettiğinizde ve bulunduğumuz zamanda olmadığınızda kullanabileceğiniz bazı iyileştirme becerileri uyguladınız ve deneyimlediniz. Şimdiki ödeviniz sakın ve güvende hissettiğiniz her gün bu becerileri uygulamaktır. O zaman bunlar otomatikleşecektir ve bunalmış hissettiğinizde onları kullanabileceksiniz.

### Sayfa 93

Kelebek Kadın **daha az sıkıntılı, ancak yine de zayıf hissettiğini** söylemiş, ve yardımcı, **kadının göğsünün ve bedeninin üst kısmının içeriye doğru çöktüğünü** görebiliyormuş. Yardımcı Kelebek Kadın'ı **omurgasını uzatmaya** davet etmiş. Önce kendisi göstermiş, sonra Kelebek Kadın'a onunla birlikte egzersizi denemek ister mi diye sormuş. Kadın kabul etmiş ve çok dikkatli bir şekilde omurgasını düzeltmeye başlamış. Kadın hemen **biraz daha hafif ve güçlü hissetmiş**.

### Sayfa 99

Kelebek Kadın yardımcıdan tavsiye istemiş. Demiş ki: Bana ne olacak? Deliriyor muyum? Hayatım sonsuza dek mi mahvoldu? Ruhsal durumunu tanımlamış. Çok yalnız hissediyorum. İçerisi karanlık. **Kalbim ve ruhum uykuda. Kötü düşüncelerim, kabuslarım** var ve her şeyden korkuyorum. Öfkeleniyorum ve insanlara bağıriyorum. Kendimi tanıyamıyorum. Diğerleri benden uzaklaşıyorlar. Kötüyüm, kirliyim. Bazı günler yaşamak istemiyorum. Umut görmüyorum! Bundan kurtulabilir miyim?

Yardımcı, Kelebek Kadın'ın bütün hikayesini anlatmaya hazır olabileceğini fark etmiş. Yardımcı daha önceden Kelebek Kadın'ın konuşmak isteyip istemediğini sormuştu fakat Kelebek Kadın hiç istekli olmamıştı. Yardımcı kendisini dinlemek için hazırlamış, ama önceden bazı önlemler almak gerekiyormuş.

Sonra Kelebek Kadın, birlikte yaşadığı berbat hikaye ile ne yapması gerektiği konusunda düşünmeye başlamış. Daha önceden bu tür şeylerin rapor edilebileceğini duymuş, ancak önce kendisini yargılamadan dinleyecek ve yanlış bir şey yapmadığını söyleyecek bir yardımcıyla konuşmak istemiş. Aklından birazcık da olsa atacağını düşünerek kendisine ne olduğu hakkında daha fazla detaya girmek istemiş. Nasıl yapacağını tam olarak bilemiyormuş, fakat yardımcı konuşmak isteyip istemediğini sorduğunda konuşmak istediğini söylemeye karar vermiş. Geçmişte hep reddetmiş ve yardımcı her zaman sakin ve nazikçe onun cevabını kabul etmiş.

Şimdi neler olduğunu söylemek için daha kararlı hissediyormuş. Nasıl kendisini savurdıklarını, nasıl aşağıladıklarını, nasıl dokunduklarını, şiddet uyguladıklarını, hatta penetrasyonun meydana geldiğini, önce biri ve sonra hepsi tarafından ve kendisine güldüklerini. Bu konuda konuşmanın kolay olmayacağını biliyormuş, fakat özellikle de ne olduğunun rapor edilmesini istiyorsa bunun yapılmasının gerektiğini anlamış.

Yardımcılar sormuşlar ve kadın tereddütle, tutarsız bir şekilde, bazen **gözyaşları içerisinde**, bazen de **titreyerek** konuşmaya başlamış. Yardımcı kendisinin onunla birlikte olduğunun, kimseye anlatmayacağını, kendisine istediği kadar yakın oturabileceğinin ve Kelebek Kadın'ın istediği zaman durabileceğinin altını çizmiş. Yardımcı konuşmasına izin vermiş fakat dinlediği konusunda güvence vermiş, güvende olduğunu hatırlatmış, saldırıya uğramış olduğunu ve bunun kendisini suçlaması için bir sebep olmadığını, hiç kimsenin onun saygınlığına ve onuruna dokunamayacağını söylemiş.

### Sayfa 101

Bir gün Kelebek Kadın tecavüz hakkında konuşma ihtiyacı duymuş. Bunu raporlamak ve bir avukattan yardım almak istemiş. Kendisine tecavüz eden adamların yaptıklarından dolayı cezalandırılmasını istemiş. Yardımcı ona bunu konuşmanın **önemli ölçüde tetikleyici olabileceğini** anlatmış. Kelebek Kadın'ı **hazırlamayı** ümit etmiş, böylelikle kadın yapmak istediğini **disosiye olmadan ya da bunalmadan** yapabileceğini. Yardımcı demiş ki: En önemlisi öykünü başlıklar halinde anlatmandır. Detaylardan kaçın, **çünkü detaylar güçlü tetikleyicilerdir ve travma ile alakalı hatıralarını canlandırabilir.**

### Sayfa 103

Yardımcı Kelebek Kadın'a bir dur işareti öğretmiş. Demiş ki: **Komutada sen varsın.** Soruları cevaplamayı zor bulursan "Dur", "Hayır" ya da "Araya ihtiyacım var" diyebilirsin. Sana ne doğal geliyorsa onu yap. Elini kaldırarak da "Hayır" diyebilirsin. Yardımcı göstermek amacıyla elini kaldırmış ve elinin ayasını öne doğru çevirmiş. Bunu yapabileceğini düşünüyor musun? Hadi beraber deneyelim.

Kelebek Kadın dur işareti için kendi yöntemini bulmuş. "Dur" demiş ve kolunu kaldırmış ve el ayasını öne doğru çevirmiş. Yardımcıyla avukatla konuştuğu zaman **ne çeşit araçlar ve kaynaklar kullanmak isteyeceğini** konuşmuş. Şimdi kendisini nasıl odaklayacağını öğrendiğine göre **kendisine şu anı hatırlatan** küçük bir taşı elinde tutmaya karar vermiş. **Omurgasını uzatmayı ve ayaklarını yere basmayı** pratik etmiş. Aynı zamanda yardımcıdan avukatla konuşurken görüşme sırasında **kendisini düzene sokmasına yardımcı olmak için** orada olmasını istemiş.

Yardımcı ve Kelebek Kadın aynı zamanda şikayette bulunduktan sonra onun ne gibi bir beklentisi olduğu hakkında uzun zaman konuşmuşlar. Failerin sıklıkla cezalandırılmadıklarını bildiği halde denemek için istekliymiş. Belki de bu, kendi yaşadığı şeyin başkalarının yaşamasını önleyebilirmiş.

### Sayfa 105

Yardımcı, Kelebek Kadın avukatla konuşurken ve rapor oluşturulurken orada olacağına söz vermiş. Aynı zamanda Kelebek Kadın ile birlikte bunlar sonrasında son verme planları yapmış.

### Sayfa 107

Kelebek Kadın gün geçtikçe daha da iyileşmiş. Yine de kâbuslarıyla ilgili problemleri varmış ve yardım istemiş. Yardımcı demiş ki: **Rüyanın fonksiyonu, biz uyanırken hayatımızda gerçekleşen olayların işlemden geçirilmesidir.** Kâbuslar bizim en zor rüyalarımızdır. Tecavüzle alakalı kâbusların olduğu zaman **travmayı tekrar yaşarsın.** Kâbusların en kötü anında kişi genellikle uyanır. Bu olduğu zaman vücudun ve zihnin ne olduğunu anlamayı bitiremez, bu yüzden kabus kendini tekrarlamaya eğilimlidir. Rüya görürken hareket edemeyiz. Bu felç hali kabustan uyandıktan sonra bile devam edebilir ve ciddi şekilde korkutucu ve tetikleyici olabilir. Gecenin

karanlığı tek başına tetikleyici olabilir. Bazen travma gece meydana gelir. Karanlıkta kişinin ortama uyum sağlaması ve tehlikede olup olmadığını anlaması da zordur.

Rüyalarından dolayı Kelebek Kadın **yatağa gitmeye korkuyormuş**. Yardımcı uyku kalitesini arttırabilecek şeyler yapabileceğini söylemiş. **lyi bir rutin oluşturmanın** önemli olduğunu söylemiş. Neler yapılabileceği hakkında konuşmuşlar ve yardımcı, kâbuslarıyla başa çıkması ve uyumasına yardımcı olması için evde yapabileceği şeyler hakkında Kelebek Kadın'a bir liste hazırlamış.

### Sayfa 111

Zamanla Kelebek Kadın **gücünü yeniden kazanmış**. Öğrenmiş olduğu kabiliyetler konusunda kendine güven kazanmış ve **tetiklenmek hakkında fazla endişelenmiyormuş**. Olduğu zaman ise hızlıca kendini odaklayabilmiş.

Henüz **hayatındaki bir alan kendisini üzüntü ve ümitsizlikle zorlamaktaymış**. Bunun hakkında fazla düşünmemeye çalışmış çünkü **kendisine çok acı veriyormuş**. Bir gün o daha sormadan yardımcı bu konuyu gündeme getirmiş. Yardımcı, onlarla yeniden iletişim kurabilmesinin mümkün olup olmadığını görmek için kocası ve ailesi ile konuşmaya çalışmasının zamanının geldiğini söylemiş.

Kelebek Kadın yardımcıyı duyduğunda, kocasının kızgın ve korkmuş bakışları, açık ağzı ve bağırarak ayrılmasını söylediği görüntüsü gözünün önüne gelmiş. Ağlayan çocuklarını görmüş ve bu yüreğini parçalamış. **Titremeye ve ağlamaya başlamış**, fakat **kendini odaklamış ve şimdiki ana geri dönmüş**.

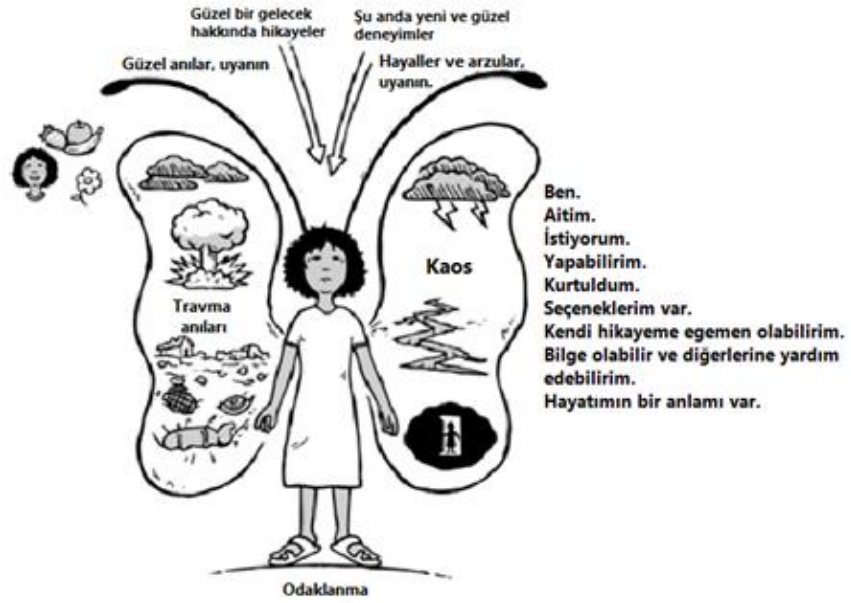
Kadın ve yardımcı tekrar bir araya gelme ihtimali üzerine konuşmuşlar. Yardımcı, adım adım ilerleyeceklerini söyleyerek **onu rahatlatmış**. Bazı yardımcıları Kelebek Kadın'ın ailesi ve diğer köylülerle konuşmak için köyü ziyaret etmişler. Kelebek Kadın daha önceden tecavüz edilen ve ailesi tarafından reddedilen kendi köyündeki başka bir kadından büyük destek almış. Birbirlerini desteklemişler ve öğrendikleri başa çıkma yöntemlerini birbirlerine hatırlatmışlar. Köy hakkındaki güzel anılar hakkında konuşmak için cesaretlendirilmişler, **böylelikle vücutlarına ve zihinlerine yapışan kötü anılar kendilerini biraz rahat bırakabilirmiş**.

### Sayfa 113

Köyü ziyaret ettikleri zaman yardımcıları ilk olarak toplum içerisinde kurtulanlara destek olabilecek kaynak kişileri bulmaya çalışmışlar. Köyün muhtarına ve imamına yönlendirilmişler. Yardımcı **travma ve travma tepkilerini açıklamışlar** ve tecavüz edilmiş bir kadının olanlardan dolayı suçlanamayacağını söylemişler. Muhtar ve imam kadınların acı çektiğini ve onların suçlanamayacağını anlamışlar.

Toplulukları içindeki tecavüz edilmiş kadınları korumak için anlaşmışlar ve kadınların aileleri ile konuşmaları için yardımcıları destek olmak istemişler.

Kelebek Kadın'ın ailesiyle konuştukları zaman yardımcıları Kelebek Kadın'ın travmaya maruz



kaldığını, acı çektiğini ve iyileştiğini açıklamışlar. Aileye Kelebek Kadın'ın dikmiş dikmek gibi ailenin geçinmesini sağlayabilecek yeni beceriler kazandığını anlatmışlar. Muhtar, Kelebek Kadın'ın yaralandığını ve bunun savaşta askerlerin yaralanması ile karşılaştırılabileceğini söylemiş. Toplumun Kelebek Kadın'ı destekleyeceğini ve **utanmaması için** ona yardım edeceğini söylemiş.

Kelebek Kadın merkezde kalıyorken, yardımcıları ailesine ve topluma ziyaretlerde bulunmuşlar. Zor bir süreç olmuş. Çocuklar sıklıkla annelerini soruyorlarmış, fakat eşi çocukların annelerinin ismini anmalarına ve görmelerine müsaade etmiyormuş. Ancak bir müddet sonra fikrini değiştirmiş ve karısını tekrar görmek istediğini söylemiş. Bu konuda ailenin geri kalanı tarafından da desteklenmiş.

Kelebek Kadın da eşi ile görüşmeye hazır olduğu noktaya gelmiş. Ayrıca haftalardır çocuklarının hasretini çekiyormuş.

### Sayfa 115

En sonunda, Kelebek Kadın'ın ailesini ziyaret etme zamanı gelmiş. **Çok gerginmiş ve dikkatini toplamakta zorlanıyormuş.** Köyünden diğer bir kadınla birlikte köye ait güzel anılarını hatırlamak için uğraşmış, böylece kötü olanlar çok güçlü olamayacakmış.

Yardımcı, köy ve çevresinin kendisi için önemli ölçüde tetikleyici olabileceği konusunda Kelebek Kadın'ı uyarılmış. Demiş ki: Odaklanma hakkında öğrendiğin her şeyi kullan. Odaklandığında ise sana büyük ölçüde faydalı olabilecek bir strateji daha var. Bu da: **travma anı ile şimdiki zaman arasındaki değişiklikleri aktif olarak görmek. Travma hatırlatıcılarının travma reaksiyonlarını tetiklediğini biliyorsun.** Eğer nehir travma reaksiyonunu tetiklemeye başlarsa, nehrin o zamandan bu zamana ne kadar değiştiğini yakından inceleyerek görmeye çalış, ve kendine şu anda huzurlu olduğunu, askerlerin gittiğini ve benzeri şeyleri anlat. **Aktif olarak uyum sağladığında** ve güvende olduğunu gördüğün zaman, bu sana köyde nelerin değiştiği anlamında yardım edecek ve geçmişle şu anı ayırt edebileceksin. Kendi kendine yeni bir

deneyim edineceksin ki **bu yakın zamanda güzel, yeni hatıralar, seni ve senin şu anla bağlantını güçlendiren, aynı zamanda geçmişteki hatıraları da geçmişe yollayan bir deneyim olacak.** Bu aynı zamanda sana tehlikenin geçtiğini söyleyecek. Farklılıkları keşfettiğin zaman bunu kendine sesli olarak söyleyebilirsin.

Kelebek Kadın köyüne geri dönerek kocası ve çocukları ile buluşmak için kendisini hazır hissediyormuş.

Bir yardımcı ile birlikte gitmeye karar vermiş.

### Güzel Bir Son

- "Başarı" kavramını keşfedin ve grubun uygun bir şekilde gerçekçi bir son oluşturmaya izin verin.
- Topluma geri döndüğünde kurtulanlar için ortaya çıkabilecek pek çok sorunu ve ne tür bir yardımın onun dönüşünü daha kolay veya daha başarılı hale getirebileceğini açıklığa kavuşturun.
- Bazı kadınların aileleri veya toplum tarafından ötekileştirilip reddedilebileceğini unutmayın.
- Ve bazı kadınlar eski hayatlarına dönmek istemeyecekler.

---

### Aklınızda tutun

---

Her olgu ve her kurtulan kendine özgüdür.

Bir yardımcı, kendisi için düşünmeli ve hangi hikayeleri anlatacağına, hangi tavsiyelerin verileceğine ve hangi odaklama egzersizlerinin kullanılacağına karar verirken her zaman kendi hayal gücünü ve değerlendirmesini kullanmalıdır.

Kendinize şu soruları sormanız önemlidir:

- Hayatta kalan kişi, kendi içinde ve başka hangi kaynaklardan yararlanır?
- Onu (veya diğer yardımcıları) düzenli olarak mı, yoksa sadece birkaç kez mi, yoksa sadece çok nadiren mi göreceğim?
- Bir yardımcı olarak, durumu hakkında ne kadar bilgiye sahibim? Yeteri kadarını biliyor muyum?
- Bana güvenmesini rica edersem, bu güveni sürdüreceğim bir konumda mıyım?
- Ona tavsiye verecek sağlam bir pozisyonda mıyım?
- Bir yardımcı olarak, çok fazla mı vaat ediyorum? Sunduğum yardımı devam ettirebilir miyim?
- Sunduğum yardımı devam ettirebilir miyim?

Ve başkalarından, profesyonellerden veya travmatik olaylara maruz kalan bireylerle çalışan eğitimli veya deneyimli kişilerden tavsiye istemekten, gerekli ise ve mevcut olduğunda kişileri diğer bakım vericilere yönlendirmekten kaçınmayın.