1,45 cm

"Sevgiyle kucaklanmalı, ninnilerle uyutulmalı ve ilgiyle büyütülmeliydin. Başkalarının ihtiyaçlarını karşılayabildiğin için değil, yalnızca kendin olduğun için sevilmeli ve fark edilmeliydin. On yıllar sonra bile sahip olmayı umduğun bir annenin, iyi ve annelik edebilecek bir figürün kaybını yaşıyorsun ve bu hiç adil değil."

Bir çocuğun kurduğu her bağ eşsizdir ancak ebeveyniyle kurduğu bağ kritik bir önem taşır. Çocuklar, gelişimlerini tamamlayabilmek için ebeveynleriyle sağlıklı bir bağ kurmaya ihtiyaç duyarlar. Alexia ne yazık ki bu konuda oldukça şanssız; o, çocukluğunda ebeveynleriyle bağ kuramamış yetişkinlerden yalnızca bir tanesi...

Küçük Bir Umut Işığı, Alexia ve terapisti Kim'in üç yıllık terapi yolculuklarını konu ediniyor. Bu terapi seansları ise, çocukluk çağı istismarından kurtulan yetişkinlerin üstesinden gelmek zorunda oldukları çeşitli zorlukları gözler önüne seriyor. Çokyönlü bir bakış açısıyla yazılmış olan bu kitap, terapist-danışan ilişkisini güçlü ve açıklayıcı bir şekilde sunarken, okuyucuyu Alexia'nın hikâyesine tanıklık etmeye davet ediyor!

Sola Unitas
happiness.learning.performance

10548

9 786256 974364

KIM S. GOLDING & ALEXIA JONES

KÜÇÜK BİR UMUT IŞIĞI

Sola Unitas
happiness.learning.performance

KIM S. GOLDING & ALEXIA JONES

Daniel A. Hughes'un Önsözüyle

KÜÇÜK BİR UMUT IŞIĞI

Yetişkinlikte Çocukluk Travmalarını İyileştirmek

Çeviren: Ezgi Uğur

Sola Unitas
happiness.learning.performance

KÜÇÜK
BİR
UMUT
IŞIĞI

Translated from the English Language edition of A Tiny Spark of Hope by Kim S. Golding and Alexia Jones, originally published Jessica Kingsley Publishers Ltd www.jkp.com. This edition arranged through Kayi Literary Agency. Copyright © Kim S. Golding and Alexia Jones, 2021. Turkish translation Copyright © 2022 by Sola Unitas. All rights reserved.
Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali, Jessica Kingsley Publishers Ltd www.jkp.com, tarafından A Tiny Spark of Hope adıyla yayımlanmıştır. Bu eser Kayı Ajans aracılığıyla alınmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ
Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi
No: 7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İstanbul
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
https://kitap.solaunitas.com

ISBN: 9786256974364
Yayıncı Sertifika No: 45798
1. Baskı: İstanbul 2023
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Ezgi Uğur
Editör: Ayşegül Yazmacı
Redaksiyon: Ogün Özdemir
Son Okuma: Gülnur Gözübek
Mizanpaj: Özkan Köse
Kapak Uygulama: Özkan Köse
Orijinal Adı: A Tiny Spark of Hope

BASILDIĞI YER
Kaplan Ofset
Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No: 279-280 İstanbul
Sertifika No: 44367
© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

KÜÇÜK BİR UMUT IŞIĞI

Yetişkinlikte Çocukluk Travmalarını İyileştirmek

Kim S. Golding ve Alexia Jones

Daniel A. Hughes'un Önsözüyle

Çeviren: Ezgi Uğur

Sola Unitas
happiness.learning.performance

Alexia:

DGP sizin hayatınıza girmiş olsa ikimiz için de her şey çok farklı olabileceğinden bu kitabı öz anneme ithaf ediyorum. Seni çok seviyorum.

Kim:

Bu kitabı, benimle bu terapi yolculuğuna çıkarak ve başkalarına kendi yolculuklarında yardımcı olacağı umuduyla hikâyesini paylaşmayı seçerek bu kadar cesur davranan Alexia'ya ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

Önsöz 11
Metin Hakkında 17
Teşekkür 19

Giriş: Bir Terapi Yolculuğunun Hikâyesi 21

Alexia'dan 22
Kim'den 25
Kitap Hakkında 27

1. Bölüm: Rehber Modelimiz 31

Kim'in Düşünceleri 31
DGP Modeli 33
Alexia'nın Düşünceleri 35
Dgp İlkelerinin Özeti 37

2. Bölüm: Başlangıç 45

Alexia'nın Düşünceleri 45
Kim'in Düşünceleri 49

3. Bölüm: Matruşkayı Keşfetmek 59

Alexia'nın Düşünceleri 62
Kim'in Düşünceleri 68

Matruşka 80

4. Bölüm: Sağlık için Çabalamak: Boyalı Bebek Gerçek Bir İnsan Oluyor 93

Alexia'nın Düşünceleri 94
Kim'in Düşünceleri 97

5. Bölüm: Kökleri ve Kanatları Bulmak 103

Alexia'nın Düşünceleri 104
Kim'in Düşünceleri 105

6. Bölüm: Kabule Yönelmek ve Sallanan Zemini Saptamak 109

Alexia'nın Düşünceleri 111
Kim'in Düşünceleri 115

7. Bölüm: Bebeği Bulurken Anneyi Kaybetmek 123

Alexia'nın Düşünceleri 125
Kim'in Düşünceleri 129

Kaybın Zırhı: Bir Prenses Masalı 140

8. Bölüm: Kintsugi Çanağını Onarmak 149

Alexia'nın Düşünceleri 150

Kim'in Düşünceleri 153

Kintsugi Çanağı 160

9. Bölüm: Andrew'ü Çalışmaya Çağırmak 167

Andrew'ün Düşünceleri 168
Alexia'nın Düşünceleri 169
Kim'in Düşünceleri 172

10. Bölüm Şefkate Ulaşmak: Utançtan Kıvanca Yolculuk 177

Alexia'nın Düşünceleri 179
Kim'in Düşünceleri 183

Şefkatli Mektuplar 189

Alexia'nın Kendine Şefkatli Mektubu 189
Kim'in Alexia'ya Şefkatli Mektubu 194

Sonsöz 197

Kim'in Notu 197
Hayat Devam Ediyor... Alexia'dan Sonnot 198

Maskenin Ardında: Şifalı Bir Yolculuk 199

Kaynakça 227

ÖNSÖZ

Çocuklar için aile ilişkileri çok önemlidir çünkü bu, onların kurduğu ilk ilişkidir ve çocukların psikolojik ve fiziksel gelişimini etkiler. Çocuklar, ebeveynle duygusal ilişki kurmaya yardımcı bir bağ geliştirirler ve buna "duygusal bağ" adı verilir çünkü çocuklar, bu bağı duygusal anlamda deneyimlerler. Bir çocuğun kurduğu her bağ eşsizdir ancak benzersiz olmasına rağmen her çocukta ortak olan bazı özellikler vardır ve bunlar çocuğun iyiliği için büyük önem taşır.

Düzgün şekilde gelişimlerini tamamlayabilmek için çocukların doğumdan itibaren onların yanında olacak bir ebeveyne veya bakım veren birilerine ihtiyacı vardır. Bu kurulan bağlar, bebeklere koşullu bir yanıt alma deneyimi sunar. Yani ebeveynin tepkisi, çocuğunun yaptığı veya işaretle anlatmaya çalıştığı şeyden etkilenir; bebek ağlarsa, bunun koşullu tepkisi onu sakinleştirmektir. Bunlar, her biri diğerini etkileyen çift taraflı ilişkilerdir. Bir bebek ağlar, ebeveyn onu yatıştırır, bebek sakinleşir, ebeveyn onun karnını doyurur ve buna benzer eylemler devam eder. Bu örnekten de görebileceğimiz gibi, bu iletişim çok küçük bebeklerde sözel değil beden diliyle ilerler. Ebeveyn, bebekte neler olup bittiğini gözlemler ve sözsüz olarak iletilenlere uyum sağlar. Yukarıdaki örnekte ebeveyn, ağlayarak sıkıntısını ifade eden bebeğin bir yandan da baş parmağını emdiğini gözlemleyebilir ve bunun sonucunda bebeğin yaptığına bir yanıt olarak davranışlarını düzenler. Yani ebeveyn, bebeğin durumu ve eylemleriyle senkronize olur.

Sevgi dolu bir ebeveynle süregelen bu açık ve ilgi dolu etkileşimler, çocuğun insan ilişkilerinde güven inşa etmesine yardımcı olur. Bebek olgunlaştıkça bu ilişkiler, çocuğa duygu durumunu düzenleme kapasitesini geliştirebilmesi için gerekli deneyimi sunar. Bu da, duygusal olarak uyarıldığında çocuğun kendini sakinleştirebileceği ve yatıştırabileceği anlamına gelir. Daha küçük bir çocuğun bunu -eş düzenleme- yapabilmek için yardıma ihtiyacı vardır; çocuk olgunlaştıkça yavaş yavaş öz-düzenleme becerisi gelişir. Ayrıca çocuk düşünmeyi de öğrenecektir. Dil becerisi geliştikçe yaşadıkları hakkında düşünmeyi ve konuşmayı, ayrıca başkalarının neler yaşıyor olabileceğini fark etmeyi deneyimleyecektir. Düşüncelerinden, duygularından ve arzularından oluşan iç yaşamı, anlaşılır ve ifade edilir hâle gelecektir.

Kelimelerle iletişim kurma becerisini geliştirmenin çocuğun erken gelişiminin önemli bir parçası olduğunu fark edeceksiniz. Çocuklar, kelime dağarcıklarını kurdukları ilişkiler aracılığıyla geliştirirler ve bu sayede geçmişi keşfetme ve gelecek hakkında düşünme becerisi edinirler. Olay örgüsü kurabilmeyi öğrenirler ve zihinlerinde oluşturdukları hikâyeler, deneyimleri hakkında tutarlı bir anlatı şekillendirmelerini sağlayan, hayatlarının içinden hikâyelerdir. Psikologlar, mantıklı -tutarlı- hikâyeler oluşturma yeteneğine sahip olmanın duygusal esenlik için iyi olduğuna inanmaktadırlar.

Bu kitapta bahsettiğim sağlıklı ilişki deneyimini yaşamamış Alexia'yla tanışacaksınız.

Alexia'nın ilişkisel travması vardı ve yaşadığı travmatik deneyimler, aile ilişkilerinden kaynaklanıyordu. İlişkisel travma, sağlıklı bir bebek ve çocukta bulunan dinamik, ilişkisel ve gelişimsel süreci bozar, zayıflatır ve hatta durdurur. Bu travma, çocuğun insan ilişkilerine karşı güvensiz hissetmesine yol açar ve çocuk, duygu durumunu düzenlemek veya düşünceleri, duyguları ve arzuları gibi iç deneyimlerini anlamlandırmak için gerekli deneyime sahip olamaz. Ayrıca ailenin diğer üye-

lerini ve onların içsel deneyimlerinde neler olabileceğini de anlamlandıramaz. Bu durum, çocuğun evde meydana gelen olayları anlamasını zorlaştırır. Onun oluşturduğu hikâyeler paramparça, eksik ve utanma ve korku hislerine gömülmüş hâldedir. Çocuk, kendini yeterince iyi ya da sevgi ve ilgiyi hak eden biri gibi hissetmez ve bir sonraki adımda ne olacağından korkar. Bu kitabı okurken ilişkisel travmanın sonuçlarından bazılarının Alexia'nın psikolojik gelişimi üzerinde nasıl bir etki yarattığını göreceksiniz.

Bu kitapta bir de, şimdi bir yetişkin olan Alexia'ya Diyadik Gelişimsel Psikoterapi (DGP)* adı verilen bir terapi yöntemi kullanarak yardımcı olan terapist Kim'le tanışacaksınız. Bu terapi çeşidini, ilişkisel travma yaşamış çocuklara yardım etmek, travmanın etkisini azaltmak ve çocukların sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesine yardımcı olmak için geliştirdim. Böylece çocuklar, sağlıklı gelişim için ihtiyaç duydukları şeylere sahip olabiliyorlar. DGP bir aile terapisi modelidir ve çocuklarının kapsamlı ihtiyaçlarını daha iyi karşılayabilmeleri için çocukların bakımını üstlenen bireyleri aktif olarak terapiye dahil eder. DGP'nin temel müdahale alanları bağlanma, öznelerarasılık ve travma teorileri ve araştırmaları bağlamında az önce tanımladığım senkronize ve ilişkisel süreçler hakkındaki bilgilerimizden edinilen ilkelere dayanmaktadır. Bunlar, ilişkilere ve çocuklar bu ilişkiler içinde travmaya uğradığında neler olduğuna dair teorilerdir.

Bununla birlikte, ilişki travması çocuğa sadece çocukluk döneminde zarar vermez; etkilerinin yetişkinlikte de devam etmesi muhtemeldir. Travma sona erdikten uzun bir süre sonra bile artık yetişkin olan çocuk, ilişki kurma, düzenleme ve derin düşünme konularında zorluk yaşamaya devam edebilir. Yetişkin olduğunda bile erken çocukluk döneminde dene-

---

* Diyadik gelişimsel psikoterapi, karmaşık travma ve bağlanma bozuklukları dahil olmak üzere duygusal bozukluk belirtileri olan çocuk ve yetişkinler için psikoterapötik bir tedavi yöntemidir. (e.n.)

yimleyemediği senkronize ve karşılıklı etkileşimlere tutarlı bir katılım göstermede hâlâ zorlanabilir. Bu yetişkinlerin, iç dünyalarında hâlâ büyük miktarda korku ve utanç taşıdığı bilinmektedir. Zaman zaman duyguları onlara benlik algılarından ayrı görünür ve benlik isteklerinden bağımsız olarak patlak verir. Ya da benliklerini ifade etmeleri gerektiğinde, duyguları dile gelmez ve donuk kalır. Düşünceleri de çoğu zaman benlikleri için önemli konularla ilgili asıl hedeflerinden uzaklaşır, karmaşık ve kuşku doludur.

Bu kitapta, Kim ve Alexia'nın DGP süreci yer alıyor. Çocuklarda kullanılan DGP'ye aşina olanlar, aynı özelliklerin (PACE* modeli, öznelerarasılık, duygu durumda eş düzenleme, eş anlamlandırma becerisi, takip et-önderlik et-takip et, duygusal-düşünsel diyalog yoluyla tedavi edici bir sohbet gerçekleştirme) çocukluk travmasının etkilerini taşımaya devam eden bir yetişkinin terapisinde de çok önemli olduğunu görecektir.

Kim'in, DGP'yi Alexia'nın durumu için etkili bir müdahale yöntemi olarak kullanması şaşırtıcı değildir çünkü yetişkinlikteki temel ilişkisel, düzenleyici ve düşünsel beceriler, çocukluktaki gelişim için çok önemli aynı ilişki özelliklerini kapsamaya devam eder. İlerleyen sayfalarda hem danışanın hem de terapistin düşüncelerini, her ikisinin de terapi sürecinden nasıl etkilendiğini okuyacağız. DGP'nin doğası, her ikisinin de terapi sürecinin deneyimsel niteliğinden nasıl etkilendiğine dair açıklamalarından net bir biçimde anlaşılmaktadır. Her ikisinin de birbiriyle olan ilişkilerini deneyimleme biçimleri, Alexia'nın erken dönem travmatik deneyiminin etkilerinden kurtulmasına yardımcı olmuştur.

DGP, danışan için zorlayıcı olabilecek stresli olaylar veya travmayla ilişkili duygu durumlarının birlikte düzenlenmesine odaklanır. Danışan, terapistin düzenleyici yardımı sayesinde bu düşünmenin yarattığı duygulara kapılmadan deneyimi üze-

---

* Oyunbazlık, kabul, merak ve empati kelimelerinin baş harflerinden oluşan, Amerikan bir psikoloğun geliştirdiği bir terapi yaklaşımı. (ç.n.)

rine düşünebilir. Bu duygu durumları düzenlenmiş hâlde kalmaya devam ederken, DGP daha sonra travmatik deneyimde yeniden anlamlandırılma becerisi kazanmaya yardımcı olabilir ve aynı zamanda danışanın düşünsel işleyişini kolaylaştırabilir. Örneğin, danışan, bunu hak ettiği için istismara uğramadığını anlayabilir ve bu nedenle kendisi hakkındaki düşüncesini değiştirebilir. Genellikle yetişkinlerin düşünme becerileri çocuk veya genç ergenlere göre daha gelişmiş olduğundan yetişkinler travmatik deneyimlerini yeniden anlamlandırabilmek için DGP'yi çocuklardan daha etkili bir biçimde kullanabilir. Alexia da, geçmişte ve şimdi karşılaştığı zorlukların üzerine başarıyla eğilirken bu tür düşünsel beceriler sergilemektedir.

Aile temelli bir terapi modeli olarak geliştirilse de DGP, gencin güvenliğini sağlayacak bir bakım veren olmadığı durumlarda bir çocuk veya ergen için bireysel terapilerde de kullanılmaktadır. Bu kitapta, bir yetişkin için bireysel terapinin, yetişkinin çocukluğunu kapsayan -aradan kaç yıl geçmiş olursa olsun- ilişkisel travmayı çözme çabalarında DGP'nin uygun şekilde kullanımının nasıl gerçekleştirilebileceğini görüyoruz.

Dr. Daniel A. Hughes
Diyadik Gelişimsel Psikoterapi'nin Kurucusu

Metin Hakkında

Alexia ve Andrew Jones, takma isimlerdir. Kendilerinin ve ailelerinin anonimliğini korumak için kimlikleri gizlenmiş ve bazı detaylar değiştirilmiştir.

Teşekkür

Alexia'dan

Hayatımda benim için büyük önemi olan ve bu kitabı yazma yolculuğumun her adımında benden desteğini esirgemeyen herkese teşekkürlerimi sunuyorum.

Kocama teşekkürler. Sonsuz sevgin ve desteğin yolumu aydınlatıyor. Bana her zaman var olmanın farklı bir yolu olduğunu gösterdin ve bunun için sana daima minnettar olacağım.

"Koşulsuz" dostuma teşekkürler. Duymaya en çok ihtiyacım olduğu anda benim sözlerimi bana söylediğin için.

Ve Kim'e teşekkürler. Bana gerçekten güvende olma hissini, rahatlığı ve neşeyi deneyimlediğim ilk "ebeveyn" ilişkisini sunduğu için ve bana kabullenmenin, gerçekten de maskenin zayıf noktası olduğunu gösterdiği için.

Kim'den

Bir kitap yazarken, daima teşekkürü hak eden bir dizi insan vardır: Akıl hocaları, arkadaşlar, meslektaşlar ve aile.

Dan Hughes'u hem arkadaş hem de akıl hocası olarak görüyorum. Bana daima inandı ve DGP modelini mesleğimin farklı alanlarına uyarlarken beni hep destekledi. Kurucusu ol-

duğu modeli paylaşmada ve başkalarının elinde gelişmesine izin vermedeki cömertliği sınırsız. Dan ve Adele Freeman'a metnimizin taslak hâlini okuyup yorumladıkları için de ayrıca teşekkür ederim.

Alexia'yla yaptığımız çalışmalarda sağlam durabilmem için desteğe ve süpervizyona ihtiyacım vardı. Bir başka arkadaşım ve meslektaşım Jane Foulkes olmasaydı bunu başaramazdım. Cinsel istismar mağdurlarıyla çalışma konusundaki engin bilgisi ve devamlı rehberliği benim en büyük destekçim oldu.

Birleşik Krallık ve Kanada konferanslarındaki DGP topluluğuna da hikâyemizi dinledikleri ve bunun yazmaya değer olduğu konusunda bizi cesaretlendirdikleri için teşekkür ederim.

Ailem yazmamı her zaman destekledi. Chris, Alex ve Lily, yazmaya ayırdığım zaman konusunda bana daima sabırla yaklaştılar. Alex, Lily ve Alexia'ya muhteşem çizimleri için ayrıca teşekkür ederim.

Steve Jones ve Jessica Kingsley Yayınevi'ndeki meslektaşlarıma bir başka ve farklı bir kitap fikrine inandıkları ve bunu hayata geçirmemiz için bizi destekledikleri için teşekkürler.

Hepsinin de ötesinde, asıl teşekkürüm Alexia'ya. Bana olan güveni karşısında mahcubum. Terapi yolculuğu boyunca ona rehberlik etme şansına sahip oldum ve bu süreçte çok şey öğrendim. Cesareti bana ilham verdi. Son derece özel hikâyesini paylaşmaya cesaret etti ve bunun birçok kişiye yardımcı olacağını biliyorum.